

JUNIORZY I SENIORZY



INTE GRA CJA

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

5/2016 (139)



niepelnosprawni.pl
www.integracja.org

19 listopada 2016

Arena Ursynów

Warszawa, ul. Pileckiego 122

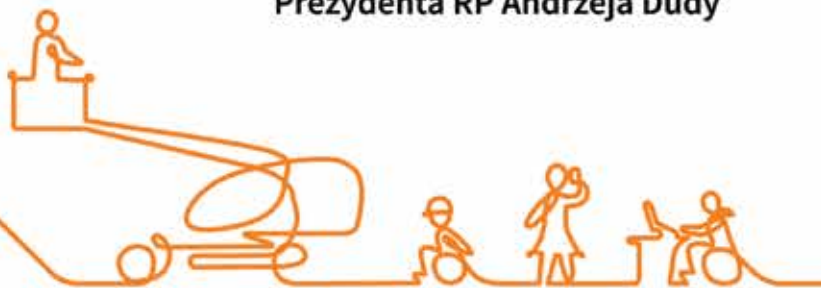
Godz. 17.00

Więcej informacji: www.integracja.org

WIELKA GALA INTEGRACJI

SPRAWNI W PRACY

Honorowy Patronat
Prezydenta RP Andrzeja Dudy



partnerzy instytucjonalni



Projekt współfinansowany
ze środków PFRON
i miasta stołecznego Warszawy

partnerzy strategiczni



partnerzy



partner technologiczny



patronat medialny



PODEJMOWAĆ WYZWANIE



Fot. Andrzej Świetlik

Nowożytnie igrzyska olimpijskie od 121 lat propagują ideę francuskiego historyka i pedagoga, uważanego za ojca nowożytnego ruchu olimpijskiego, barona Pierre'a de Coubertina, który przekonywał, że „sport powinien być traktowany jako źródło sztuki i jako czynnik pobudzający do rzeczy pięknych. Produkuje on piękno, ponieważ ożywia atletę, który jest żywą rzeźbą. Jest okazją do piękna, przez poświęcone mu budowle, widowiska i święta...”.

Na pierwszy rzut oka ta idea pełna estetycznej gracji nie pasuje do sportowców z niepełnosprawnością... ale czy tak jest w istocie?

Ojcem nowożytnego ruchu paraolimpijskiego jest sir Ludwig Guttmann, którego papież Jan XXIII w czasie pierwszej paraolimpiady w Rzymie (1960 r.) nazwał „Coubertinem igrzysk paraolimpijskich”. Był wyjątkowym człowiekiem, pokazywał, że istota piękna tkwi w naszych charakterach i sile ducha oraz odwadze wyrażanej w trzech słowach, które stały się oficjalnym mottem igrzysk w ogóle: „*Citius, Altius, Fortius*” (Szybciej, Wyżej, Mocniej).

Musimy jednak otwarcie powiedzieć, że olimpiady są lepiej promowane, bardziej zapamiętywane, mają pełne widownie na arenach i dużą oglądalność w mediach, a tymczasem sportowcy z niepełnosprawnością – w przeciwieństwie do olimpijczyków – dopiero walczą o swoje miejsce w przestrzeni społecznej.

Paraolimpiada w Londynie była przełomem. Wprowadzono sprzedaż biletów. Trybuny były pełne. Pojawiło się medialne zainteresowanie. Złoty medalista paraolimpijski w kolarstwie, były żużlowiec Rafał Wilk, powiedział, że „sport jest piękny, bo sportu nie obchodzi, czy jesteśmy na wózku, czy jesteśmy bogaci, czy biedni, grubi, czy chudzi, czy całkowicie zdrowi. Sport interesuje tylko to, że stoimy na starcie, że podejmujemy to wyzwanie...”.

W tym wyzwaniu niezbędną rolę odgrywa przekaz medialny. W naszym kraju po raz pierwszy tak szeroko igrzyska paraolimpijskie były relacjonowane przez Telewizję Polską. Dziękujemy za to TVP Sport, honorując ten kanał prestiżowym Medalem Przyjaciół Integracji.

Dla zrozumienia istoty człowieczeństwa kluczowe są motywy działania. Czterokrotna mistrzyni paraolimpijska Natalia Partyka, która poprzez wieloletni wysiłek pokonuje wszelkie bariery, wyznaje bez żalu: „Miałam trudniejszy start niż moi pełnosprawni rówieśnicy, ale może dzięki temu ciężiej pracowałam? To na pewno też ukształtowało mój charakter. Może nie byłabym tak pracowita i ambitna, gdybym była pełnosprawna?”.



Piotr Pawłowski, redaktor naczelny

SPIS TREŚCI

FAKTY I OPINIE

- 3. Od redaktora... • Podejmować wyzwanie
- 4. Z kraju • W polityce, prawie, kulturze, sporcie...
- 7. Jak zamówić „Integrację”?
- 8. Listy Czytelników

NASZE SPRAWY

- 10. Interwencje • Integracja w akcji
- 13. Rio de Janeiro 2016 • Radość i Osiągnięcia
- 16. Rio de Janeiro 2016 • Więcej niż 1000 słów
- 18. Nagroda Publiczności • „Człowiek bez barier 2016”
- 20. Lider Dostępności 2016 • Wzorcowe i inspirujące
- 24. Sam na sam z... • ...Markiem Michałakiem, Rzecznikiem Praw Dziecka

WARTO WIEDZIEĆ

- 27. Poradnik rodzica i opiekuna • Co mogą mieć dzieci?
- 34. Program dla młodych • Kumulacja Aktywności – dla gimnazjalistów

- 36. Poradnik konsumenta • Wymagają i mają
- 38. Dobre praktyki • Chcą i umieją pracować
- 40. Poradnik pacjenta • Gdy świnka dopada po raz drugi
- 42. Dobre rozwiązania • Rodzinny start-up
- 44. Poradnik seniora • Na emeryturze tańsze nie tylko podróże

KULTURA I EDUKACJA

- 48. Wrocław bez barier • Dzieci mają głos!
- 50. Integracja jako ekspert • Lekcja dostępności
- 52. Poradnik podróżnika • Śladami wielu kultur
- 54. Kalejdoskop • Książki i prasa
- 56. Czytelnicy pytają • Prawnik odpowiada
- 58. Informator PFRON • Liderzy 25-lecia (8)
- 62. Informator KRUS • Świadczenia opiekuńcze cz. 2
- 64. Ze świata • Wydarzenia i ciekawostki
- 65. Poradnik obywatela • Informator ZUS (10)

W POLITYCE



PROJEKT „ZA ŻYCIEM”

Jednorazowo 4 tys. zł, a także opieka zdrowotna, usługi opiekuńczo-rehabilitacyjne i wsparcie asystenta rodziny – na taką pomoc, wg rządowego projektu ustawy o wsparciu kobiet w ciąży i ich rodzin „Za życiem”, mogą liczyć matki, które urodzą dzieci z niepełnosprawnością

lub nieuleczalnie chore. Projekt trafił 3 listopada br. do Komisji Polityki Społecznej i Rodziny oraz od razu wszedł pod obrady Sejmu.

Według uzasadnienia celem proponowanych rozwiązań jest uregulowanie w sposób kompleksowy wsparcia dla kobiet w ciąży i ich rodzin i zapewnienie przez państwo rodzinom w Polsce poczucia bezpieczeństwa, w szczególności gdy może wystąpić sytuacja nieodwracalnej niepełnosprawności albo nieuleczalnej choroby zagrażającej życiu dziecka. (mr)

PRACE MIĘDZYRESORTOWEGO ZESPOŁU

Za nami dwa pierwsze posiedzenia międzyresortowego zespołu ds. opracowania rozwiązań w zakresie poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych i członków ich rodzin. Pierwsze posiedzenie miało charakter organizacyjny. Podczas drugiego dyskutowano o działalności



ustawodawczej Sejmu, która dotyczy postulatów zgłaszanych przez opiekunów. W tym roku Zespół ma się jeszcze zająć m.in. edukacją i rehabilitacją zawodową. Przewodniczącym Zespołu został, zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Krzysztof Michałkiewicz. (mr)

KOMPLEKSOWY PROGRAM RZĄDU

Podczas konferencji prasowej 25 października br. premier Beata Szydło zapowiedziała przyjęcie kompleksowego programu dla osób z niepełnosprawnością. Ma on zawierać system wsparcia dla rodzin i dla matek, które zdecydują się na urodzenie i wychowanie dzieci z tzw. trudnych ciąż, wsparcie rodzin, które wychowują dzieci z niepełnosprawnością, wsparcie kobiet, które zdecydują się donosić ciążę i urodzić dziecko nawet w najtrudniejszych dla siebie sytuacjach.

W imieniu Czytelników portalu Niepełnosprawni.pl Integracja przesłała na adres Kancelarii premier Szydło dziesiątki postulatów środowiska.

Więcej o interwencjach Integracji na s. 10-12 (mr)

W SPORCIE

RIO 2016 – PODSUMOWANIE

Aż 39 medali, w tym 9 złotych, 18 srebrnych i 12 brązowych – to sportowy wynik naszych paraolimpijczyków rywalizujących w Rio de Janeiro (7-18 września 2016 r.). Polacy zajęli 10. miejsce w klasyfikacji medalowej. (tp) **Podsumowanie i fotoreportaż na s. 13-15**



W SŁUŻBIE ZDROWIA

MEDYCZNA MARIHUANA OD 2017?

W Sejmie powstała specjalna podkomisja, która ma zająć się projektem ustawy o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, przygotowanym przez posła Ruchu Kukiz'15 i Obywatelską Koalicję Medycznej Marihuany. Projekt zakłada legalizację korzystania z wyprodukowanych przez pacjenta, pod kontrolą lekarza, preparatów z konopi indyjskich. Prace nad projektem mają potrwać do końca listopada, a sama ustawa – według zapowiedzi przewodniczącego Komisji Zdrowia, Barto-

sza Arłukowicza – mogłaby wejść w życie na początku 2017 r. (mr)



AKCJA NA LEK

Po wielu latach badań stworzono pierwszy lek na rdzeniowy zanik mięśni SMA – Nusinersen. Producent leku złożył dokumenty w Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków i Europejskiej Agencji ds. Leków o dopuszczenie go do obrotu we wszystkich typach choroby.

W wielu ośrodkach na świecie rozpoczęto podawanie leku w ramach tzw. humanitarnego zastosowania. W Polsce rozpoczęła się akcja „Tak dla Nusinersenu”, aby jak najszybciej udostępnić lek pacjentom. (mr)



W REGIONACH

CENTRUM ZDROWEGO STARZENIA SIĘ

W Łodzi powstało pierwsze w kraju centrum referencyjne Europejskiego Partnerstwa na rzecz Aktywnego i Zdrowego Starzenia. Zajmie się m.in. tworzeniem produktów dla osób starszych. Będzie też współpracować z władzami regionalnymi, lokalnymi, biznesem i organizacjami pozarządowymi tak, by poprawić życie seniorów.

To jedyny w Polsce i jeden z 74 tego typu ośrodków w Europie. W najbliższym czasie łódzkie centrum rozpocząć ma testowanie innowacji opracowanych w trzech zagranicznych ośrodkach. Dotyczyć będą diagnostyki chorób neurodegeneracyjnych, podniesienia samoświadomości pacjentów opuszczających szpital, a także opieki koordynowanej. (red.)

Więcej o ulgach i przywilejach dla seniorów w poradniku na s. 44-47, a o rentach i emeryturach ZUS w Informatorze na s. 65-66



W ŚWIADCZENIACH

ŚWIADCZENIA DLA OPIEKUNÓW

Sejm przyjął ustawę dotyczącą opiekunów osób z niepełnosprawnością. Zgodnie z nią, opiekunowie po śmierci podopiecznych będą mogli ubiegać się o zasiłek dla bezrobotnych lub o świadczenie przedemerytalne. Nowe przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2017 r. Rząd szacuje, że w latach 2017-2027 ze wsparcia skorzysta ok. 122,3 tys. osób, a trzeba będzie na nie przeznaczyć 1 mld 27,5 mln zł. (red.)



KWOTY RENT W GÓRĘ

W 2017 r. najniższe emerytury, renty rodzinne i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy zostaną podniesione do 1000 zł, a z tytułu częściowej niezdolności do pracy wzrosną do 750 zł. Kwota renty socjalnej zostanie podniesiona do 840 zł. Według Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej ze zmian skorzysta ok. 800 tys. emerytów i rencistów z FUS, 285 tys. osób pobierających renty socjalne (wszyscy) oraz ok. 350 tys. osób pobierających emerytury i renty z KRUS. (bd)

W NGO

ROK JUBILEUSZY

W 2016 r. jubileusze obchodziły największe organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi. 70 lat działa Polski Związek Głuchych (PZG), a 65 lat – Polski Związek Niewidomych (PZN). Obydwie organizacje nagrodziły najbardziej zasłużonych działaczy i osoby wspierające ich funkcjonowanie. 25-lecie obchodziło też Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym, które choć o wiele młodsze od PZG i PZN, ma na swoim koncie bardzo wiele osiągnięć. (mr)

PONAD 600 MLN DLA OPP

617,5 mln zł – to łączna kwota przekazana Organizacjom Pożytku Publicznego (OPP) przez podatników w ramach 1% z rozliczenia z fiskusem za 2015 r. To o ponad 60 mln zł więcej niż rok wcześniej.

Wzrosła też liczba osób przekazujących 1% – do 59% podatników wykazujących w zeznaniach należny podatek. Najwięcej – ponad 144 mln zł (ponad 7 mln zł więcej niż w zeszłym roku) – podatnicy przekazali Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”, prowadzącej subkonta dla podopiecznych. (mr)

II KONGRES

Brak spójnej polityki państwa, są za to absurdy rodem z PRL i bezduszne urzędnicze podejście – takie grzechy polskiego systemu wsparcia wymieniali uczestnicy II Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami, który odbył się 20 września 2016 r. w Warszawie. Ponad 500 uczestników z całej Polski debatowało m.in. na temat sytuacji kobiet z niepełnosprawnością, aktywizacji zawodowej i ubezwłasnowolnienia. Honorowym patronatem objął wydarzenie – tak jak w zeszłym roku – Rzecznik Praw Obywatelskich. Gościem specjalnym Kongresu był Nils Muiznieks, Komisarz Praw Człowieka Rady Europy. (mr)



W ARCHITEKTURZE



LIDER DOSTĘPNOŚCI 2016

Podczas Gali w Pałacu Prezydenckim w Warszawie wręczono nagrody w 1. edycji konkursu „Lider Dostępności 2016”, organizowanego przez Integrację i Towarzystwo Urbanistów Polskich, pod honorowym patronatem Prezydenta RP

Andrzeja Dudy. Celem konkursu jest promowanie idei projektowania uniwersalnego i tworzenia przestrzeni dostępnych dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Relacja z Gali na s. 20 (mr)

CERTYFIKAT DLA CENTRUM PIENIĄDZA

Jako pierwsza placówka edukacyjno-muzealna w Polsce Centrum Pieniądza, działające przy siedzibie Narodowego Banku Polskiego, otrzymało certyfikat OBIEKT BEZ BARIER.

W tym nowoczesnym muzeum w przyjemny i przystępny sposób przekazywana jest wiedza nie tylko na temat pieniędzy. Muzeum jest dostępne dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, a od końca 2016 roku będą się w nim odbywać warsztaty dla dzieci z niepełnosprawnością narządu wzroku. OBIEKT BEZ BARIER to integracyjny znak jakości, potwierdzający najwyższe standardy dostępności. (mr)

Więcej o dostępności – nie tylko architektonicznej – na s. 20 i 50



W INTEGRACJI

21. WIELKA GALA INTEGRACJI

Zespoły Feel oraz Video, wraz z grupą Młodzi Migają Muzykę, uświetnią tegoroczną 21. Wielką Galę Integracji, która odbędzie się 19 listopada w Warszawie w Arenie Ursynów przy ul. Pileckiego 122. Wydarzenie objął honorowym patronatem Prezydent RP Andrzej Duda.

Hasło tegorocznej Wielkiej Gali to: „Sprawni w pracy”.

Więcej – www.integracja.org



CZŁOWIEK BEZ BARIER 2016

27 października br. odbyło się posiedzenie jury konkursu „Człowiek bez barier 2016”. Jego decyzja zostanie ogłoszona podczas gali w Zamku Królewskim w Warszawie 2 grudnia br. w przededniu Światowego Dnia Osób Niepełnosprawnych. Czytelnicy „Integracji” mogą spośród 20 finalistów wybrać zdobywcę „Nagrody Publiczności”. Głosowanie na portalu Niepełnosprawni.pl trwa do 21 listopada br.

Sylwetki finalistów są na s. 18

i na portalu Niepelnosprawni.pl.

**CZŁOWIEK
BEZ BARIER 2016**

W KULTURZE

NICK VUJICIC W POLSCE

Najbardziej znany mówca motywacyjny Nick Vujicic już po raz drugi odwiedził Polskę. Podczas wydarzenia „Życie bez ograniczeń 2”, zorganizowanego przez firmę Milewski&Partnerzy, przemawiał do 10-tysięcznej publiczności zgromadzonej w Tauron Arenie w Krakowie. Na scenie towarzyszyli mu znani mówcy: dr Ava Eagle Brown i Eric Thomas, a także debiutująca w tej roli projektantka Ewa Minge.

Nick Vujicic będzie w Polsce w 2017 r. (mr)



INTEGRACJA TY I JA

Za nami 13. Europejski Festiwal Filmowy „Integracja Ty i Ja”, na którym prezentowane są filmy podejmujące tematykę niepełnosprawności. W tym roku Festiwal otrzymał Nagrodę Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej w kategorii: Krajowe wydarzenie filmowe, podczas 41. Festiwalu Filmowego w Gdyni. Organizator koszalińskiego festiwalu – Biblioteka Publiczna im. J. Lelewela, została też nagrodzona z okazji 25-lecia systemu wsparcia osób z niepełnosprawnością. **Więcej w Informatorze PFRON – s. 58**



więcej: niepelnosprawni.pl

NIE TYLKO O NAUCE JĘZYKA MIGOWEGO...

Do polskich kin trafił oparty na faktach francuski film *Historia Marii* (fr. *Marie Heurtin*). Opowiada o niezwykle przyjaźni tytułowej Marii – głuchoniewidomej dziewczyny i s. Margueritte, zakonnicy, która podejmuje próbę nawiązania kontaktu z Marią i nauczania jej języka migowego.

Film jest dostępny dla osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu. (mr)





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 **Mateusz Różański**,

Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**
opracowanie graficzne **Adriana Herbut**
korekta **Monika Smoczyńska**

WSPÓŁPRACOWNICY

o. Bernard, Dorota Bielkiewicz, Beata Dązbłaż,
Magdalena Gajda, Angela Greniuk, Agnieszka
Jędrzejczak, Krzysztof Kaperczak, Julita Kuczkowska,
Maria Kwiatkowska, Rafał Michalczyk, Róża
Matuszewska, Dorota Próchniewicz, Tomasz
Przybyszewski, Anita Siemaszko, Piotr Stanisławski,
Bartłomiej Skrzyński, Damian Szymczak

REKLAMA

Anna Lewandowska, tel.: 505 602 848
e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o.,
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszaków

Infolinia: (67) 21 08 650

e-mail: Sylwia.Wawrzonowska@QuadGraphics.pl,

DRUK

Quad/Graphics Sp. z o.o.,
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszaków

OBSŁUGA INTERNETOWA Gemius

„INTEGRACJĘ” WSPIERA



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW**



PARTNER QuadGraphics

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 2016.
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.

Na okładce: Natalia Partyka - złota medalistka paraolimpiady w Rio de Janeiro
Fot. Robert Szaj

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)**

Prosimy o dokonywanie wpłat równych cenie zamówienia.
Informujemy, że w przypadku nadpłaty kwota nadpłaty
będzie potraktowana jako darowizna na cele statutowe
Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji.

NUMER KONTA: 98 1370 1037 0000 1706 4020 9711

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

Zgłoszenia:

Sylwia.Wawrzonowska@QuadGraphics.pl
tel.: (67) 21 08 650

Więcej informacji: niepelnosprawni.pl



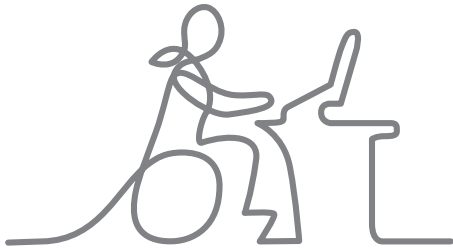
Znajdź nas na Facebooku
www.facebook.pl/integracja



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

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





Od lat hasło „nic o nas bez nas” (*nihil de nobis sine nobis*) jest motorem działań na rzecz naszego środowiska, ale co ważniejsze – coraz bardziej nas ośmiela do zabierania głosu w kwestiach dotyczących jakości i sensu życia z niepełnosprawnością. Ustanowienie przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1992 r. 3 grudnia jako Światowego Dnia Osób

Niepełnosprawnych było kolejnym krokiem ku samostanowieniu i otworzyło drogę do *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*, ratyfikowanej przez Prezydenta RP w 2012 r. Mottem tegorocznych obchodów jest „e-dostępność”. Internet jest narzędziem mobilnej komunikacji, ale dla nas też poszerzaniem wolności – bardziej niż dla osób w pełni sprawnych.

SOLIDARNOŚĆ LOKALNA

Jestem nauczycielką w Szkole Podstawowej w Czernikowie (powiat toruński) i zorganizowałam w naszej placówce tydzień poświęcony integracji (koniec września), połączony z akcją charytatywną na rzecz rodzinnego domu dziecka (październik-listopad), w którym wychowują się nasze niepełnosprawne uczennice (zbieramy na windę krzeselkową). Prosiłam też Integrację o patronat.

Nasze działania będą oczywiście na miarę wiejskiej szkoły i społeczności. Bohaterką akcji jest Weronika z MPD, wychowująca się w Rodzinnym Domu Dziecka w Czernikowie (jej opiekunowie mieszkają w naszej miejscowości dwa lata i przyjmują pod swoje skrzydła wyłącznie dzieci z niepełnosprawnością).

Od października do grudnia będziemy organizować koncerty i kwestować (zbiórkę publiczną pod hasłem: „Tacy sami, a schody między nami” zarejestrowaliśmy w ministerstwie), ale uznałam, że to też świetny pretekst do rozmów na temat integracji i niepełnosprawności z uczniami, choć nie tylko z nimi (z wykształcenia jestem pedagogiem specjalnym i choć pracuję teraz w szkolnej bibliotece, integracja jest mi bardzo bliska, a masowa szkoła ma jeszcze tę lekcję do odrobienia).

Zaplanowałam też coś w rodzaju kampanii informacyjnej i zamierzam wykorzystywać w czasie zajęć filmiki i plakaty z Państwa kampanii społecznych, dostępne w internecie.

Kamila Bułakowska

WDZIĘCZNOŚĆ BEZ KOŃCA

Pomaganie jest bardzo ważne, ponieważ pomagając komuś, pomagamy sobie. Często pomagam bezinteresownie w drobnych sprawach: dziś na przykład pomogłem zanieść zakupy starszej pani, która mieszka koło mnie, czasem w naszym kościele drukuję ogłoszenia parafialne, przynoszę chleb chorej cici...

Gdy komuś pomagam, czuję się dowartościowany, bo robię coś dobrego. Jestem szczęśliwy, gdy ktoś jest z tego powodu zadowolony. Zostałem wychowany tak, żeby pomagać. Kilka lat temu byłem nawet wolontariuszem w WTZ.

Mnie bardzo dużo pomagali rodzice i siostra. Jeździli ze mną na rehabilitację, turnusy, konsultacje lekarskie do Krakowa, gdzie miałem operację w wieku 4 lat. Wozili mnie na hipoterapię i basen – po 30 km w jedną stronę. Siostra pomagała mi w nauce matematyki i języków obcych. Gdyby nie ona, nie wiem, na jakim etapie edukacji byłbym dzisiaj. Chcę też podziękować mamie i siostrze za terapię mowy, na którą jeździłem z nimi do Warszawy, a ojcu za mozolne ćwiczenia mowy oraz za godziny spędzone w podróżach, abym mógł jak najlepiej funkcjonować...

Krzystian Cholewa, woj. opolskie

■ **OD REDAKCJI:** Tuż po Światowym Dniu Osób Niepełnosprawnych (3 grudnia), mamy **Międzynarodowy Dzień Wolontariusza (5 grudnia)**. Przypominam definicję wolontariatu (łac. *voluntarius* – dobrowolny): „dobrowolna, bezpłatna, świadoma praca na rzecz innych lub całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie”. **Takie działania opisuje Pani Kamila. Lokalne pomaganie innym jest niezwykle cenne, bo buduje relacje, integruje środowisko i ubogaca małą ojczyznę. Podobnych gestów nie brakuje w życiu Pana Krzystiana, ale jednocześnie zwrócił Pan uwagę na ważną rzecz w życiu osoby z niepełnosprawnością. Nasze rodziny, ale też przyjaciele, pracownicy różnych instytucji – lekarze, nauczyciele, nierzadko nawet przygodni ludzie, spieszą nam z pomocą. Jak to mówi mój przyjaciel: „to nasze Anioły wpierające i dające otuchę do życia z niepełnosprawnością każdego dnia od nowa”.**



URZĘDNIK TEŻ CZŁOWIEK

Jestem osobą poważnie niedowidzącą ze znacznym stopniem niepełnosprawności, jednocześnie sprawuję opiekę nad synem, również ze stopniem znacznym. Pobieram od wielu lat świadczenie pielęgnacyjne z tytułu rezygnacji z zatrudnienia, gdyż syn urodził się z poważnymi wadami serca, jest po operacji. Postanowiłam jednak się kształcić, aby zyskać coś wartościowego dla siebie. Ukończyłam studia licencjackie, a następnie magisterskie, w czym syn mnie bardzo wspierał i był moim motorem do działania.

Nie daję jednak sobie rady ze swym PCPR. Od około 3 lat walczę o dofinansowanie do laptopa, ponieważ jest mi bardzo potrzebny, aby łatwiej komunikować się ze światem. Złożyłam wniosek o dofinansowanie w programie „Likwidacja barier w komunikowaniu się i technicznych”, następnie w „Aktywnym Samorządzie”. Panie, które pracują w PCPR, wykazują się całkowitym brakiem empatii, są wręcz złośliwe, kiedy osoba niepełnosprawna składa takie wnioski. Kiedy jeszcze studiowałam, dogryzały mi, że uczelnia, na której studiuje, jest nic niewarta i pytały, po co mi te studia? Czy można tak dyskryminować matki?

Dane osobowe do wiadomości redakcji

■ OD REDAKCJI: Zatrzymam się nad oceną zachowań pracowników służby samorządowej. Prawda pewnie leży pośrodku, bo nie sposób uwierzyć, że wszystkie osoby z PCPR w jakiegokolwiek miejscowości są przeciwko osobom z niepełnosprawnością i zamiast pomagać, to rzucają kłody pod nogi... Jeżeli czujemy się zlekceważeni, nie rozumiemy decyzji instytucji, do której występujemy lub uważamy, że niesłusznie nam odmówiono np. dotacji, to istnieje procedura odwoławcza, możliwość składania skarg i wniosków, a w ostateczności dochodzenie swoich praw w sądzie. W opisanej sytuacji podpowiadamy, aby aplikując o dotację kolejny raz, dokładnie dowiedzieć się, jakie trzeba spełnić warunki, aby ją otrzymać. Warto też udać się po informację i pomoc do oddziału PFRON. A może najlepiej kupić używany laptop?



CZEKAMY NA WASZE LISTY

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

ELITARNE MARZENIA?

W związku z Igrzyskami Paraolimpijskimi w Rio de Janeiro naszło mnie pytanie o golf dla osób niepełnosprawnych. Gdzieś w internecie przeczytałem, że na paraolimpiadzie rozgrywane były zawody golfowe. A to jest właśnie sport, który mnie napędza! I zastanawiam się, choć ani mi w głowie wzięcie udziału w igrzyskach (mam już swoje lata), czy w Polsce jest możliwe, aby osoby na wózku bądź skuterze (tak jak ja) mogły uprawiać ten sport choćby rekreacyjnie? Teraz nie mogę znaleźć w sieci informacji na ten temat. Nie wiem, czy w naszym kraju osoby na wózkach są w ogóle wpuszczane na pola golfowe? Czy są one dla nas zamknięte? Podejrzewam, że jeśli jakiś inwalida ma gruby portfel, to zostanie dopuszczony do „zamkniętego kręgu wybrańców bawiących się piłeczką”, chociaż chciałbym, żeby każdy chętny miał możliwość podjęcia takiej aktywności fizycznej.

Dla takiego człowieka jak ja (z wieloma ograniczeniami ruchowymi) to w praktyce jedyna forma ruchu. Dobrze, że rodzina zapewniła mi kij golfowy i zestaw piłeczek, dzięki czemu mogę się świetnie bawić w ten sport. Mieszkam na wsi i mogę uprawiać golf na łączce w pobliżu zabudowań. Daleko temu oczywiście do obiektu sportowego, a do tego nie uświadczę uczestników tej pięknej gry w promieniu setek kilometrów! Zatem nie mam szans się integrować i dzielić swoją pasją.

Próbowałem w tym roku poruszyć temat na łamach forum IPON, jednakże odzew był minimalny, co utwierdziło mnie w przekonaniu, że golf nie jest sportem dla osób niepełnosprawnych, co uważam za wielką niesprawiedliwość tego świata. Z nielicznych znanych mi informacji wynika, że są niepełnosprawni, którzy próbują uprawiać ten piękny sport. Niestety, jak w wielu innych zajęciach i tu chęci rozbijają się o koszty!

Zgadzam się na wykorzystanie mojego e-maila w magazynie „Integracja” z podaniem imienia i nazwiska. Będzie to dla mnie niemały zaszczyt, ale też szansa na to, że kogoś zainteresuje kwestia, która mnie bardzo intryguje. Może ktoś napisze o swojej golfowej pasji?

Z wyrazami szacunku – fan golfa

Andrzej Panasiuk

■ OD REDAKCJI: Od niedawna golf jest dyscypliną na igrzyskach olimpijskich, a na jego ewentualną obecność na paraolimpijskich trzeba pewnie trochę poczekać. Wiele rzeczy do niedawna wydawało się niemożliwych, a jednak się dokonały.

List Pana Andrzeja nagradzamy niespodzianką i książką Nicka Vujicica, **Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń!**, wyd. Aetos, Wrocław 2012



INTEGRACJA W AKCJI

Liczba problemów, z którymi muszą borykać się osoby z niepełnosprawnością, i ich różnorodność są ogromne. Wiele z nich to absurdy prawne lub skutki braku wiedzy i świadomości. Nie ustajemy w podejmowaniu wysiłków, by schodów – dostownie i w przenośni – było jak najmniej.



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji” i portalu Niepełnosprawni.pl

LIST DO PANI PREMIER

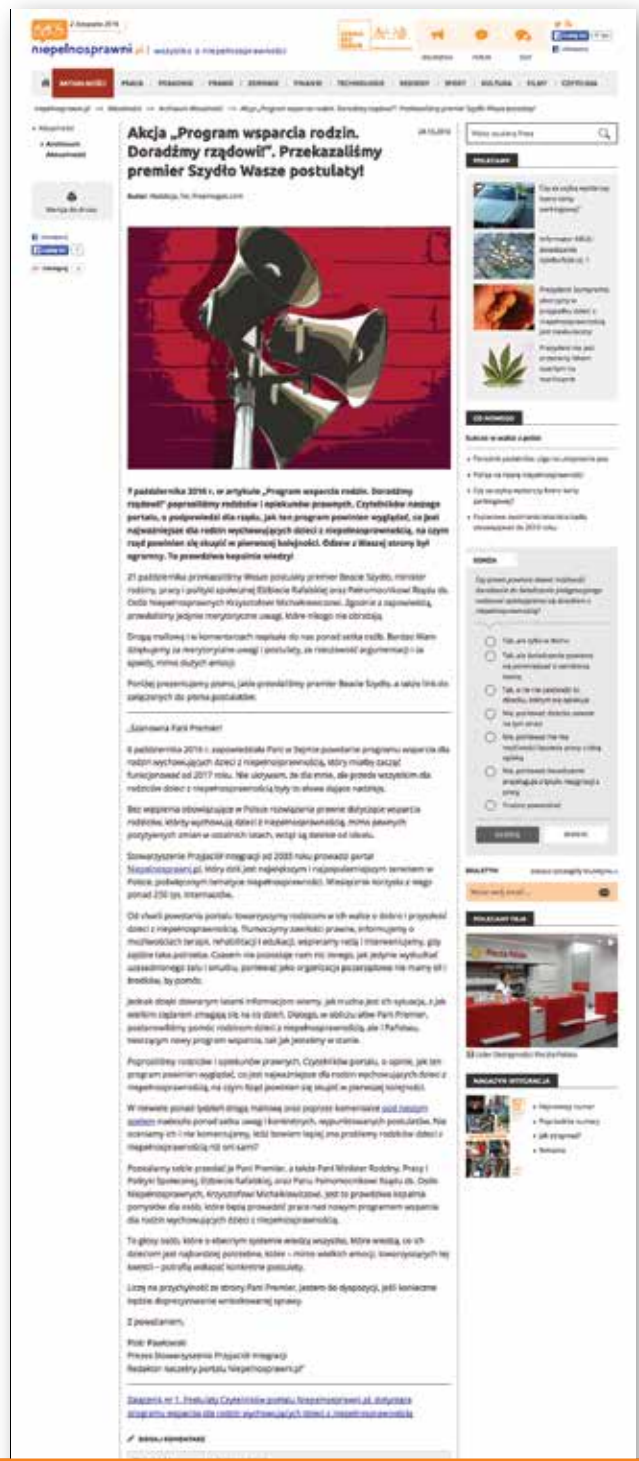
„Orzeczenie o niepełnosprawności w przypadku wad genetycznych powinno być wydane raz na całe życie, chyba że zapewnicie mnie, że wada zniknie, moja córka skończy studia, założy rodzinę, znajdzie pracę marzeń (!)” – to postulat zgłoszony przez jednego z naszych Czytelników w ramach akcji „Program wsparcia rodzin. Doradźmy rządowi!” – zorganizowanej przez portal Niepełnosprawni.pl. Akcja jest odpowiedzią na deklarację premier Beaty Szydło, która zapowiedziała w Sejmie (6 października br.) powstanie programu wsparcia dla rodzin wychowujących dzieci z niepełnosprawnością.

Redakcja portalu Niepełnosprawni.pl postanowiła zebrać wśród swoich Czytelników propozycje zmian systemowych, które ich zdaniem poprawiłyby sytuację rodzin osób z niepełnosprawnością. W formie komentarzy i e-maili przesłano kilkaset propozycji zmian przepisów i systemu wsparcia, a informacja o naszej akcji pojawiła się w mediach, m.in. w „Gazecie Wyborczej”.

Oprócz zacytowanego postulatu dotyczącego zmian w orzecznictwie znalazły się też głosy opowiadające się m.in.: waloryzację zasiłku pielęgnacyjnego, stworzenie domów opieki dziennej dla osób niesamodzielnych czy wprowadzenie zerowej stawki VAT na sprzęt rehabilitacyjny i zaopatrzenie medyczne. Wszystkie propozycje, razem z listem intencyjnym prezesa Integracji Piotra Pawłowskiego, zostały wysłane do Premier Rządu RP Beaty Szydło, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Elżbiety Rafalskiej i Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Krzysztofa Michałkiewicza.

UDOSTĘPNIĆ BIURA POLITYKÓW

Powodzenie tego typu akcji zależy od kontaktu z politykami. Czasem potrzebne jest spotkanie twarzą w twarz, na przykład z przewodniczącym ważnej komisji sejmowej lub ministrem. Niestety, politycy ten kontakt – często nieświadomie – utrudniają z prostego powodu:





Wejścia do biur posłów i senatorów broni czasem jeden schodek...

ich biura są niedostępne dla osób z niepełnosprawnością. Jak ustalił portal Niepełnosprawni.pl, do ponad połowy biur poselskich i senatorskich nie dostaną się osoby poruszające się na wózkach. W prawie żadnym z tych lokali nie ma oznaczeń krawędzi stopni na schodach dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku i niemal nigdzie nie ma udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami narządu słuchu. Zaapelowaliśmy do polityków o zmianę tego stanu rzeczy, wysyłając pismo do Kancelarii Sejmu i Senatu RP.

W październiku br. otrzymaliśmy oficjalną odpowiedź od Jakuba Kowalskiego, szefa Kancelarii Senatu: „W trakcie kadencji następują zwykle zmiany lokalizacji niektórych biur i deklaruję, że administracja będzie rekomendowała szersze uwzględnienie potrzeb niepełnosprawnych w tych sytuacjach. Deklaruję również, że w naszej Kancelarii dokonamy analizy obowiązujących regulacji pod kątem zwiększenia dostępności biur parlamentarnych dla osób niepełnosprawnych, a rezultaty tej analizy wraz z ewentualnymi rekomendacjami korekt prawa parlamentarnego zostaną przedstawione organom Sejmu”.

DARMOWE KOPERTY!

Dostępna przestrzeń to nie tylko brak barier architektonicznych. Tematem, który od zawsze rozpala serca i umysły Czytelników Integracji, są miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnością, czyli tzw. koperty. Stąd też wiele działań, inicjatyw i kampanii związanych z nieuprawnionym zajmowaniem kopert. To m.in. dzięki działaniom Integracji udało się nałożyć na parkujących nielegalnie na miejscach dla pojazdów osób z niepełnosprawnością wysokie kary finansowe – 800 zł mandatu (gdy dochodzi do tego także nieuprawnione korzystanie z karty parkingowej), 5 pkt karnych i ryzyko odholowania pojazdu na koszt właściciela.

Ostatnia akcja Integracji dotyczy tego, by parkujące osoby z niepełnosprawnością (oczywiście w zgodzie



...a czasem kilka lub kilkanaście

z przepisami), nie płacili w całej Polsce w strefach płatnego parkowania. Jak się bowiem okazuje, w różnych miejscach obowiązują odmienne przepisy dotyczące korzystania z tych stref przez posiadaczy kart parkingowych. W kilku miastach (m.in. Białystok, Katowice, Zielona Góra) posiadacz karty może parkować za darmo, w innych (m.in. Świnoujście, Radom, Bydgoszcz) brak opłat dotyczy tylko miejsc dla pojazdów osób z niepełnosprawnością. W jeszcze innych – dostępne są różnego rodzaju karty i abonamenty (m.in. w Tarnowie, Warszawie, Krakowie).

Do tego dochodzą sytuacje, jak ta w Wejherowie, gdzie dla osób z niepełnosprawnością parkujących w strefie płatnego parkowania nie przewidziano żadnych



ulg. Jak się okazuje, w kwestii zwolnienia z opłat w strefach płatnego parkowania w Polsce panuje dowolność. Decydują o tym rady miast, a zapisy dotyczące tego, kto może korzystać z tych zwolnień, bywają niejasne i trudno do nich dotrzeć. Niestety, nawet jeśli udaje się je znaleźć, to nierzadko są niedostępne ze względu na swoją formę, np. dla osób niewidomych, gdyż na stronie internetowej są opublikowane jako tzw. pdf do druku („nieczytany” przez czytniki).

Zapelowaliśmy więc we wrześniu br. do Ministerstwa Infrastruktury i Budownictwa, aby tak ujednolicił przepisy, by posiadacze kart parkingowych mogli w całej Polsce za darmo parkować na tzw. kopertach w strefach płatnego parkowania. Nasz apel spotkał się z ciepłym i żywym przyjęciem przez Czytelników.

„Zgadzam się z tym, że należy w całym kraju ujednolicić zasady udzielania ulg w parkowaniu w strefach płatnego parkowania dla osób z niepełnosprawnością podobnie jak dla pojazdów uprzywilejowanych (chyba że policja, straż pożarna, pogotowie też płaci). Słuszny jest pomysł, by «koperty» zawsze były bezpłatne dla posiadaczy kart parkingowych” – napisał w komentarzu pod artykułem na portalu Niepełnosprawni.pl internauta podpisujący się nickiem Borzoi.

UWOLNIĆ MOC(Z)

Powyższe akcje dotyczą korzystania z praw obywatelskich i dobrodziejstw cywilizacji. By móc się nimi cieszyć, osoby z niepełnosprawnością muszą mieć zapewnione właściwe leczenie i rehabilitację, ale też przełamać

wewnętrzne bariery. Wstydliwymi, ale raczej dla polskiej służby zdrowia, tematami są cewnikowanie i problemy osób z pęcherzem neurogennym. Właśnie z myślą o nich Integracja podjęła akcję „Uwolnij swoją moc(z)”.

Problem pęcherza neurogennego może dotyczyć nawet 100 tys. Polaków. Wśród nich są osoby ze stwardnieniem rozsianym, osoby po urazach rdzenia kręgowego, z przepukliną oponowo-rdzeniową i innymi schorzeniami. Aby normalnie funkcjonować, muszą nauczyć się radzić sobie z zalegającym w organizmie moczem.

– *Ta moc jest związana z pęcherzem neurogennym, bo bardzo często potrafi on ograniczać naszą swobodę i możliwość funkcjonowania* – mówił podczas konferencji otwierającej kampanię (30 maja br.) prezes Integracji Piotr Pawłowski. – *Przyjaciele mówią mi o lęku przed pójściem do urologa, bo „specjaliści są niewyspecjalizowani” w zakresie leczenia pacjentów z urazem rdzenia kręgowego; nie wiedzą, jak nam pomóc. Stąd pomysł na kampanię, której celem jest także dostęp do refundowanego sprzętu urologicznego.*

Akcja „Uwolnij swoją moc(z)” ma dwa główne cele. Pierwszym jest skuteczniejsza refundacja sprzętu urologicznego – zwłaszcza cewników hydrofilowych i dostęp do odpowiedniej opieki medycznej dla pacjentów z pęcherzem neurogennym. Drugi aspekt akcji to informowanie chorych i ich rodzin o sposobach właściwego cewnikowania i radzenia sobie z problemami w oddawaniu moczu. W tym celu na portalu Niepełnosprawni.pl powstało pierwsze w Polsce elektroniczne kompendium wiedzy o cewnikowaniu – nieustannie wzbogacane o nowe treści. Można je znaleźć pod adresem: niepelnosprawni.pl/cewnikowanie. ■

Drogi Czytelniku, czego – Twoim zdaniem – powinna dotyczyć następna interwencja Integracji? Napisz o tym do redakcji na adres: redakcja@integracja.org albo w liście tradycyjnym na adres: Integracja, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa.

**Uwolnij swoją
moc**



Maciej Lepiato – mistrz paraolimpijski i rekordzista świata w skoku wzwyż

RADOŚĆ I OSIĄGNIĘCIA



Tomasz Przybyszewski
dziennikarz, sekretarz redakcji
portalu Niepełnosprawni.pl

Aż 39 medali, w tym 9 złotych, 18 srebrnych i 12 brązowych, zdobyli polscy zawodnicy na Igrzyskach Paraolimpijskich w Rio de Janeiro (7–18 września 2016 r.).

Cztery lata wcześniej w Londynie medali było mniej (36), ale więcej złotych, dzięki czemu Polacy w stolicy Wielkiej Brytanii zajęli 9. miejsce w klasyfikacji generalnej. W Brazylii udało się utrzymać w pierwszej „dziesiątce” (patrz tabela na s. 15).

WYŚCIG NA MEDALE

W Rio prawdziwy wyścig w liczbie zdobytych medali urządzili sobie nasi lekkoatleci i tenisiści stołowi. Ci drudzy na czele z Natalią Partyką, która po raz czwarty z rzędu zdobyła złoty medal w singlu, a razem z Karoliną Pęk i Katarzyną Marszał pokonała w końcu Chinki w finale turnieju drużynowego. 18-letnia Pęk, najmłodsza w reprezentacji Polski w Rio, lecz o stalowych nerwach, dołożyła brąz w turnieju indywidualnym. Tenisiści stołowi zdobyli łącznie osiem medali, a Polska stała się w tej dyscyplinie potęgą, zagrażającą nawet Chińczykom.

Lekkoatleci zgromadzili 17 medali, napędzani przez bijących w Rio rekordy świata w swoich kategoriach kulomiotkę Ewę Durską i skoczka wzwyż Macieja Lepiatę. Prócz nich, złoto z Londynu obroniła także Barbara Niewiedział w biegu na 1500 m. I to mimo siniaków i otarć po rzucie na taśmę w biegu na 400 m, który to manewr okazał się po prostu upadkiem. Warto dodać: skutecznym, zakończonym brązowym medalem. Złoto zdobył też Maciej Sochal w rzucie maczugą.

OSTATNIA STRZAŁA

Igrzyska Paraolimpijskie to ogromne sportowe emocje. Jak u tuczniczki Mileny Olszewskiej, która o brąz stoczyła niezwykle wyrównaną walkę z Koreanką Hwa-Sook Lee. O medalu decydowała ostatnia strzała, którą Polka posłała w „ósemkę”, a Koreanka w... „siódemkę”.

Bywało też tak, że nasi zawodnicy nie cieszyli się ze zdobytych medali – jak Bartosz Tyszkowski, wściekły

po konkursie pchnięcia kulą (kat. F41; osoby niskiego wzrostu). Polak był faworytem, do tego w Rio uzyskał znakomity rezultat: 13,56 m. To tylko o 8 cm gorzej od własnego rekordu świata. Niestety, pchnięcie życia wykonał Niemiec Niko Kappel, który o... centymetr przerzucił Polaka, i to on zgarnął złoto.

WALKA Z TEŚCIEM

Igrzyska to nie tylko sport, ale także niebywałe historie. Jak ta z pojedynku o brązowy medal w szabli. Los chciał, że spotkało się dwóch Polaków – Adrian Castro walczył ze swoim... przyszłym teściem, Grzegorzem Plutą. Walka szła ponoć o to, kto płaci za wesele. Starszy z zawodników po porażce dementował, ale informacja poszła w świat.

SPORTOWE NOCE

Telewizja Polska po raz pierwszy zdecydowała się codziennie (a raczej „conocnie”) transmitować na żywo występy paraolimpijczyków. Portale internetowe również na bieżąco informowały o wynikach. Kto chciał, mógł bez problemu dotrzeć do wiadomości z Rio także na Facebooku i Twitterze, napędzanym przez Michała Pola, attaché prasowego naszej ekipy.

Na świecie wciąż niezrównani są Brytyjczycy, którzy najpierw zachęcali do kibicowania brawurową kampanią spoteczną „Yes, I can!”, by potem relacjonować na bieżąco wyniki i całą otoczkę na antenie Channel 4. Także Włosi pokazali, że można niemal całą dobę nadawać na żywo zawody sportowe osób z niepełnosprawnością, co czynili w kanale RAI Sport.

BYWAŁO PECHOWO

Medali mogło być więcej, ale często do szczęścia brakowało naprawdę niewiele. Cztery tysięczne sekundy dzieliło Annę Harkowską od medalu na torze kolarskim. Z kolei w żeglarskiej klasie SKUD18 załoga Monika Gibes i Piotr Cichocki musiała zmagać się tak z wiatrem i rywalami, jak z pechem. Przykład? W jednym z 11 wyścigów płynęli na pierwszym miejscu, gdy nagle do łódki uczeplił się... karton, przez który spadli w klasyfikacji. Straconych punktów zabrakło w końcowym rozrachunku, zwłaszcza że brąz, a nawet srebro były na wyciągnięcie ręki.

MULTIMEDALIŚCI

Igrzyska Paraolimpijskie w Rio to także oczywiście starcie gwiazd. Najwięcej krążków, po dziewięć, zdobyli pływcy Jewgienij Bogodajko z Ukrainy i Brazylijczyk Daniel Dias. Ten ostatni powiększył swoją imponującą kolekcję medali paraolimpijskich do 24 (w tym 14 złotych), ciesząc nie zawsze liczną, za to niezwykle żywiołową brazylijską publiczność. W Rio najczęściej – sześciokrotnie – na najwyższym stopniu podium stawał białoruski pływak Ihar Boki.

MEDALE POLAKÓW (ALFABETYCZNIE)

Złoto

Ewa Durska – lekkoatletyka – pchnięcie kulą (kat. niepełnosprawności F20). **Maciej Lepiato** – lekkoatletyka – skok wzwyż (kat. T44). **Katarzyna Marszał, Natalia Partyka, Karolina Pęk** – tenis stołowy – drużynowo (kl. 6-10). **Barbara Niewiedział** – lekkoatletyka – bieg na 1500 m (kat. T20). **Natalia Partyka** – tenis stołowy – singiel (klasa 10). **Iwona Podkościelna i pilotka Aleksandra Teclaw** – kolarstwo szosowe – wyścig ze startu wspólnego (kat. B). **Maciej Sochal** – lekkoatletyka – rzut mazurem (kat. F31/32). **Jakub Tokarz** – kajakarstwo (kat. KL1). **Rafał Wilk** – kolarstwo szosowe – jazda na czas (kat. H4)

Srebro

Patryk Chojnowski – tenis stołowy – singiel (kl. 10). **Rafał Czuper** – tenis stołowy – singiel (kl. 2). **Michał Derus** – lekkoatletyka – 100 m (kat. T45/46/47). **Alicja Fiodorow** – lekkoatletyka – 100 m (kat. T45/46/47). **Alicja Fiodorow** – lekkoatletyka – 200 m (kat. T45/46/47). **Jacek Gaworski, Dariusz Pender, Michał Nalewajek** – szermierka na wózkach – floret drużynowo. **Anna Harkowska** – kolarstwo szosowe – wyścig ze startu wspólnego (kat. C4-5). **Anna Harkowska** – kolarstwo szosowe – jazda na czas (kat. C5). **Robert Jachimowicz** – lekkoatletyka – rzut dyskiem (kat. F51/52). **Lucyna Kornobys** – lekkoatletyka – pchnięcie kulą (kat. F34). **Karolina Kucharczyk** – lekkoatletyka – skok w dal (kat. T20). **Wojciech Makowski** – pływanie – 100 m st. grzbietowym (kat. S11). **Daniel Pek** – lekkoatletyka – 1500 m (kat. T20). **Janusz Rokicki** – lekkoatletyka – pchnięcie kulą (kat. F56/57). **Krystyna Siemieniecka** – tenis stołowy – singiel (kl. 11). **Bartosz Tyszkowski** – lekkoatletyka – pchnięcie kulą (kat. F41). **Rafał Wilk** – kolarstwo szosowe – wyścig ze startu wspólnego (kat. H4). **Marzena Zięba** – podnoszenie ciężarów – (kat. +86 kg).

Brąz

Adrian Castro – szermierka na wózkach – szabla (kat. B). **Patryk Chojnowski, Piotr Grudzień, Marcin Skrzynecki** – tenis stołowy – drużynowo (kl. 9-10). **Piotr Grudzień** – tenis stołowy – singiel (kl. 8). **Oliwia Jabłońska** – pływanie – 100 st. motylkowym (kat. S10). **Kamila Kubas** – kajakarstwo (kat. KL1). **Michał Nalewajek, Dariusz Pender, Michał Rząsa** – szermierka na wózkach – szpada drużynowo. **Barbara Niewiedział** – lekkoatletyka – 400 m (kat. T20). **Milena Olszewska** – łucznictwo – łuk klasyczny (kat. open). **Katarzyna Piekart** – lekkoatletyka – rzut oszczepem (kat. F45/46). **Karolina Pęk** – tenis stołowy – singiel (kl. 9). **Lech Stoltman** – lekkoatletyka – pchnięcie kulą (kat. F54/55). **Anna Trener-Wierciak** – lekkoatletyka – skok w dal (kat. T38)



Miejsce	Kraj	Złote	Srebrne	Brązowe	Łącznie
1.	Chiny	107	81	51	239
2.	Wielka Brytania	64	39	44	147
3.	Ukraina	41	37	39	117
4.	USA	40	44	31	115
5.	Australia	22	30	29	81
6.	Niemcy	18	25	14	57
7.	Holandia	17	19	26	62
8.	Brazylia	14	29	29	72
9.	Włochy	10	14	15	39
10.	POLSKA	9	18	12	39
11.	Hiszpania	9	14	8	31
12.	Francja	9	5	14	28
13.	Nowa Zelandia	9	5	7	21
14.	Kanada	8	10	11	29
15.	Iran	8	9	7	24

ZAMIAST PRZERĘBLA

Na przygotowania polskich olimpijczyków do Rio wydano ok. 380 mln zł, więc na jednego zawodnika to śr. 1,6 mln zł. Dla paraolimpijczyków ze środków ministerialnych przeznaczają się 300-400 tys. zł na... całą dyscyplinę. To znaczna dysproporcja, ale wieści są coraz lepsze. W sporcie paraolimpijskim pojawiają się sponsorzy, a na ostatnim etapie przygotowań mocno wsparł zawodników PFRON programem „Olimpijczyk”. Bez tego nie byłoby wielu medali, choćby złota Jakuba Tokarza, który płynął w nowym kajaku, a w zimie trenował we Włoszech zamiast wybijać przerębę, by zanurzyć wiośło. A mówią, że pieniądze szczęścia nie dają...

SPORT ODMIENIŁ ŻYWOT

Wojciech Makowski zdobył srebro na 100 m st. grzbietowym (kat. S11; osoby niewidome). Być może ważniejsze było jednak to, co powiedział widzom TVP tuż po finale:

– Dedykuję ten medal wszystkim ludziom, którzy uważają, że ich życie jest do bani, którzy nie mają na siebie pomysłu. Ja też swego czasu trochę tego pomysłu nie miałem. W pewnym momencie pojawił się sport, co odmieniło całkowicie moje życie. W każdej chwili może się pojawić coś, co odmieni żywot. ■

ZŁOTA NATALIA

W okołoolimpijskim czasie Natalia Partyka, złota multimedalistka, udzieliła Integracji kilku wypowiedzi, m.in. o tym, jak chciałaby być opisywana. Przypominamy jej znaczące słowa, a po całość zapraszamy na portal Niepełnosprawni.pl, do zakładki Sport.

„Narzeka się, że ludzie nic o nas nie wiedzą, a to dlatego, że się tego sportu w mediach nie pokazują. Jeśli ludzie mogliby zobaczyć nasze sukcesy, to bardziej by się nami zainteresowali. Jeśli umożliwimy im poznanie sportu paraolimpijskiego, to myślę, że się w niego «wkręcą» i będą kibicować”.

„Skupmy się na sukcesach sportowych, bo przecież każdy z nas jedzie na igrzyska po to, żeby przywieźć medal i osiągnąć jak najlepszy wynik. Igrzyska Paraolimpijskie to święto sportu, więc piszmy przede wszystkim o sporcie”.

Mistrzyni gratulujemy!!!

Fot. Robert Szaj



WIĘCEJ NIŻ 1000 SŁÓW



Robert Szaj
ekspert sportu paraolimpijskiego, fotograf,
współpracuje z Polską Fundacją Paraolimpijską

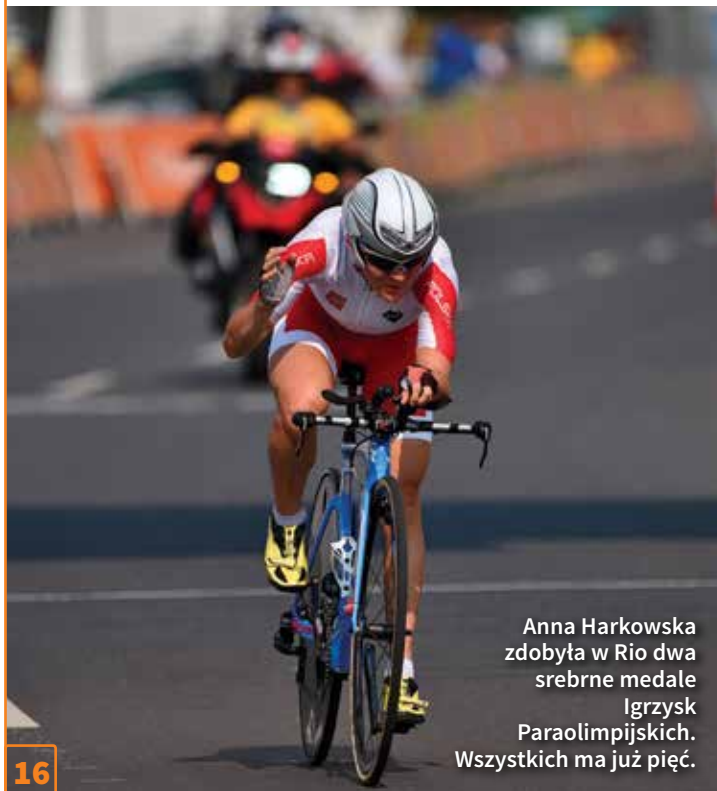


Tomasz Przybyszewski
dziennikarz, sekretarz redakcji
portalu Niepełnosprawni.pl

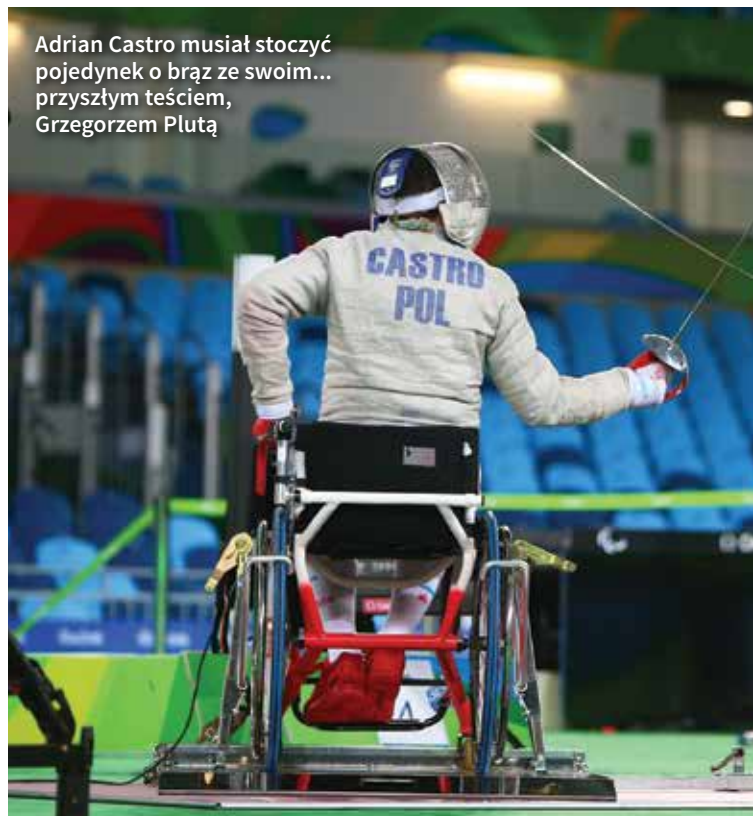
Rekordy świata, minimalne różnice na mecie, zacięte pojedynki – na Igrzyskach Paraolimpijskich w Rio kibice mieli wszystko, co lubią. O medale jest coraz trudniej, świat ucieka, chętnych do zwycięstwa nie brakuje. Ale nasi nie zostają w blokach. Faworyci nie zawiedli, młodzi walczyli o swoje. Łut szczęścia nie wystarcza jednak do zdobycia medalu. Tylko wieloletnie przygotowania, a potem koncentracja i wysiłek dają sukces.



Alicja Fiodorow początkowo trenowała tenis stołowy. Przerzuciła się na sprint – i to był dobry pomysł. W Rio dwa razy zajęła II miejsce.



Anna Harkowska zdobyła w Rio dwa srebrne medale Igrzysk Paraolimpijskich. Wszystkich ma już pięć.



Adrian Castro musiał stoczyć pojedynek o brąz ze swoim... przyszłym teściem, Grzegorzem Plutą



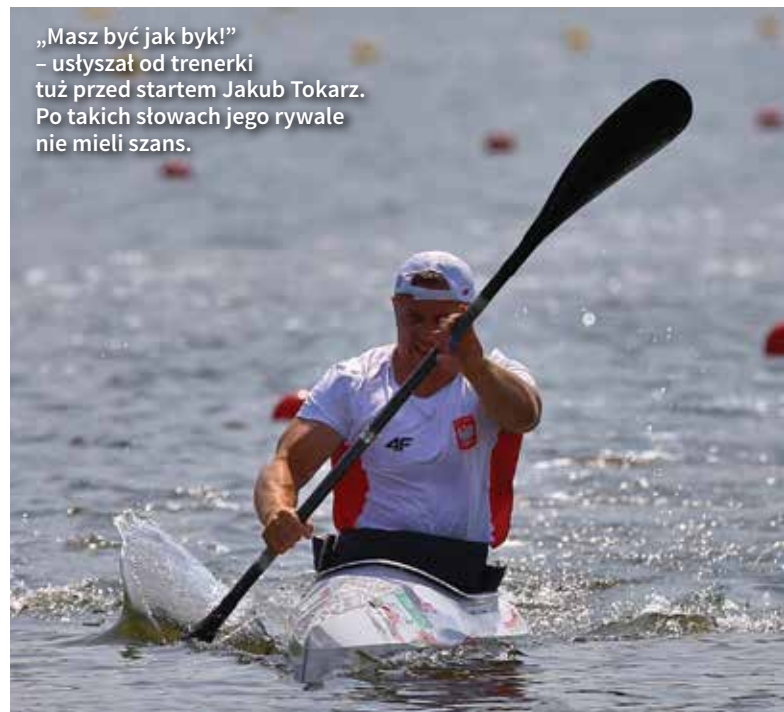
Ewa Durska swój złoty medal zlicytowała na rzecz chorej na białaczkę 9-letniej Wiktorii



Wymarzony debiut Rafała Czupera. Pierwszy występ na igrzyskach i od razu srebro.



Maciej Lepiato obronił złoty medal z Londynu, bijąc przy tym rekord świata



„Masz być jak byk!” – usłyszał od trenerki tuż przed startem Jakub Tokarz. Po takich słowach jego rywale nie mieli szans.

Do 21 listopada br. można głosować na laureata Nagrody Publiczności w konkursie „Człowiek bez barier”. Zapraszamy na Niepelnosprawni.pl. Wyniki poznamy 2 grudnia br.

CZŁOWIEK BEZ BARIER 2016



Bawer Aondo-Akaa

31 lat, Kraków, czterokończynowe porażenie mózgowie. Ambasador Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych. Pracował przy organizacji ŚDM 2016, członek ZHP, wolontariusz Szlachetnej Paczki, żonaty.



Magdalena Biegańska

35 lat, Gdynia, tetraplegia. Pracuje w Referacie ds. Osób Niepełnosprawnych UM w Gdyni, założycielka Stowarzyszenia „Cool-awi”, współorganizuje obozy dla dzieci z niepełnosprawnością, ma medal „Gdynia bez barier”.



Iwona Cichosz

27 lat, Warszawa, osoba niedosłysząca. Zawodowa tłumaczka w Migam, ambasadorka społeczności Głuchych, działa m.in. w Parlamentarnym Zespole ds. Osób Głuchych, Miss Świata Głuchych 2016.



Ewa Durska

39 lat, Nowogard, niepełnosprawność intelektualna. Kulmiotka: trzykrotna mistrzyni paraolimpijska (Sydney, Londyn, Rio), dwukrotna mistrzyni świata. Medal z Rio zlicytowała na rzecz 9-letniej Wiktorii chorej na białaczkę.



Agnieszka Filipkowska

36 lat, Gliwice, rdzeniowy zanik mięśni. Doktor nauk humanistycznych, pracuje w Fundacji Lepszy Świat Dla Niepełnosprawnych, inicjatorka akcji „Sprawne Gliwice”, autorka warsztatów „Sprawna Szkoła”, książek i bloga.



Dariusz Gajko

47 lat, Kalinowo, paraplegia. Grafik komputerowy w szpitalu w Elku, z zamiłowania fotograf, autor wystaw, prowadzi warsztaty dla młodzieży i dorosłych, akredytowany fotograf Miss Polski na Wózku w 2014 i 2015 r.



Jolanta Golianek

41 lat, Kwidzyn, osoba po operacji. Prezes Fundacji Poparzeni, inicjatorka akcji-wystawy „Kobieta z bliznami”, prowadzi wykłady motywacyjno-inspirujące, szkolenia, warsztaty dla osób po operacjach i ich otoczenia.



Cezary Kopiczko

25 lat, Suwałki, brak prawego przedramienia i lewej dłoni. Zawodowy kierowca TIR-a, ma uprawnienia na wiele pojazdów. Drugi w krajowym etapie Optifuel Challenge 2015, uczestnik programu Discovery „Polscy Truckersi”.



Łukasz Krasoń

28 lat, Warszawa, zanik mięśni. Mówca motywacyjny, przemawia w Polsce i za granicą, współautor książki *Wstań i jedź – niemożliwe jest osiągalne*, pomysłodawca Konwoju Rowerowego „Wstań i jedź”, żonaty.



Adam Kujawa

40 lat, Białystok, tetraplegia. Pełnomocnik Prezydenta Białegostoku ds. Osób Niepełnosprawnych, od 1996 r. instruktor FAR, inicjator kampanii „Ostatni skok” – akcji w szkołach i na YouTube. Żonaty, tata 5-letniego Filipa.



Krzysztof Kurowski

33 lata, Warszawa, MPD. Doktor nauk prawnych, pracuje w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich, członek honorowy Stowarzyszenia „Kolomotywa”. Jako wolontariusz udziela porad prawnych.



Magdalena Lesiewicz

37 lat, Gdańsk, nowotwór złośliwy piersi. Założycielka Fundacji OnkoRejs – Wybieram Życie, dla osób z chorobą nowotworową organizuje m.in. morskie OnkoRejsy oraz projekty aktywizujące, prowadzi bloga.



Andrzej Łukasik

39 lat, Janów Lubelski, niski wzrost. Księgowy. Prezes Stowarzyszenia Klub Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, przewodniczący Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych. Rowerzysta i pielgrzym.



Wojciech Makowski

24 lata, Warszawa, osoba niewidoma. Pływak – srebrny medalista z Rio 2016, wicemistrz świata 2015, mistrz Europy 2014 i 2016. Popularyzuje w szkołach sport paraolimpijski. Raper, autor tekstów i utworów.



Rafał Mikołajczyk

26 lat, Wrocław, tetraplegia. Trenuje kolarstwo ręczne, w 2016 zdobył Puchar Świata. Założył pierwszą na Dolnym Śląsku drużynę rugby na wózkach. Organizuje zajęcia motywujące, m.in. dla dzieci chorych na raka.



Grzegorz Płonka

28 lat, Murzasichle, wrodzone wady: słuchu, wzroku, wymowy i postawy, małogłowcie i nadwrażliwość dotykowa. Gra na fortepianie, komponuje, laureat I Międzynarodowego Festiwalu „Ślimakowe Rytmy”.



Agata Romik-Kopeć

37 lat, Gliwice, czterokończynowe porażenie mózgowie. Założycielka Fundacji Tacy Sami, od 15 lat pomaga innym, pozyskała ponad milion zł dla potrzebujących. Mężatka, mama 8-letniego Olka.



Bartłomiej Rzońca

23 lata, Świnoujście, dystrofia mięśniowa Duchenne'a. Student informatyki, mieszka w akademiku z asystentem. Przejechał wózkem elektrycznym ze Świnoujścia do Zakopanego, by pokazać, że warto walczyć o marzenia.



Janusz Skowron

59 lat, Wieliszew, osoba niewidoma. Wybitny pianista jazzowy, kompozytor i aranżer, grał z plejadą polskich jazzmanów, koncertuje w Polsce i na świecie, uczestniczył w nagrywaniu wielu płyt, laureat licznych nagród.



Rafał Wilk

42 lata, Rzeszów, paraplegia. Były żużlowiec, uprawia kolarstwo ręczne – zdobył po dwa medale w Rio 2016 (złoty i srebrny) i w Londynie 2012 (dwa złote), prowadzi Fundację „Sport Jest Jeden”. Ma troje dzieci.





Gala Konkursu „Człowiek bez barier”, grudzień 2015

CZŁOWIEK BEZ BARIER 2016

Honorowy patronat
Małżonki Prezydenta RP
Agaty Kornhauser-Dudy

XIV Konkurs

**Zapraszamy do internetowego głosowania.
Do 21 listopada br. wybieramy laureata
Nagrody Publiczności**

**Wszystkie informacje dotyczące Konkursu znajdują się na portalu:
niepelnosprawni.pl/czlowiekbezbarier**

Konkurs
współfinansowany
ze środków PFRON



Partnerzy Główni



Partnerzy



**INTE
GRA
CJA**

Patronat medialny



WZORCOWE I INSPIRUJĄCE

„Lider Dostępności” to konkurs architektoniczno-urbanistyczny Fundacji Integracja i Towarzystwa Urbanistów Polskich, organizowany pod honorowym patronatem Prezydenta RP Andrzeja Dudy. Celem konkursu jest promowanie projektowania uniwersalnego i najlepszych rozwiązań urbanistycznych oraz architektonicznych w zakresie dostosowania budynków i przestrzeni do potrzeb osób z niepełnosprawnością.



oprac. Dorota Bielkowicz
specjalista ds. marketingu i PR Fundacji Integracja

Kapituła konkursu, złożona z urbanistów i specjalistów z zakresu dostępności architektonicznej i projektowania uniwersalnego oraz osób zgłoszonych przez Kancelarię Prezydenta RP, przyznała nagrody w ośmiu kategoriach: ■ Grand Prix ■ Samorząd ■ Obiekt zabytkowy ■ Architekt/urbanista ■ Przestrzeń publiczna ■ Sieć placówek ■ Obiekt użyteczności publicznej ■ Obiekt mieszkalny/biurowy.

Kapituła konkursu obradowała pod przewodnictwem prof. Tadeusza Markowskiego, Przewodniczącego Rady Towarzystwa Urbanistów Polskich, w składzie: Maciej Chojnowski, Biuro Dialogu i Inicjatyw Obywatelskich Kancelarii Prezydenta RP; Krzysztof Chwalibóg, architekt,



Przewodniczący Polskiej Rady Architektury; Kamil Kowalski, projektant dostępności, Fundacja Integracja; Tomasz Majda, Wiceprezes Zarządu Głównego Towarzystwa Urbanistów Polskich; Monika Okrasa, menedżer ds. marketingu, Fundacja Integracja; Piotr Pawłowski, Prezes Zarządu Fundacji Integracja; Krystyna Solarek, Członek Zarządu Głównego Towarzystwa Urbanistów Polskich; Kinga Walczyńska, Wiceprezes Zarządu Fundacji „Wspólnie – Fundacja LafargeHolcim”; Grażyna Wereszczyńska, Dyrektor Biura Dialogu i Inicjatyw Obywatelskich Kancelarii Prezydenta RP; Tomasz Żuchowski, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Infrastruktury i Budownictwa.

Kapituła konkursu przyznała Grand Prix, 7 nagród i 1 wyróżnienie.

Zapraszamy do przysyłania zgłoszeń do 2. Konkursu „Lider Dostępności” – do 31 marca 2017 roku.

Więcej: www.integracja.org/lider-dostepnosci

Gospodarze Gali, organizatorzy i wszyscy nagrodzeni nie kryli zadowolenia z rangi konkursu. Mają prawo czuć się najlepszymi z najlepszych w długiej polskiej drodze do pełnej dostępności.





GRAND PRIX SAMORZĄD

Gdynia jest liderem w zakresie likwidacji barier utrudniających życie osobom z niepełnosprawnością. Ma Pełnomocnika Prezydenta Gdyni ds. Osób Niepełnosprawnych, który we współpracy z Samodzielnym Referatem ds. Osób Niepełnosprawnych w Urzędzie Miasta Gdyni koordynuje wszystkie działania związane z funkcjonowaniem osób z niepełnosprawnością w mieście.

Miasto systematycznie się zmienia i przybywa w nim miejsc dostępnych dla wszystkich. Chlubą są m.in.: Hala Sportowo-Widowiskowa „Gdynia” i Dworzec PKP Gdynia Główna. Osoby z niepełnosprawnością znajdują udogodnienia także w gdyńskiej marinie. Dostępny jest gdyński niskopodłogowy transport publiczny i specjalny transport funkcjonujący w systemie usług na zamówienie.

Gdynia organizuje też liczne akcje, konkursy i kampanie społeczne, w których nagradzane są inicjatywy przyczyniające się do likwidacji barier architektonicznych, komunikacyjnych i społecznych. Wszystkie one służą uwrażliwianiu na niepełnosprawność, pobudzaniu wyobraźni i łamaniu stereotypów.



OBIEKT ZABYTKOWY

Sukiennice to muzeum przyjazne i dostępne dla osób z niepełnosprawnością, mimo że znajduje się w obiekcie zabytkowym, którego dostosowanie jest najtrudniejsze. Wielkim osiągnięciem projektu Nowe Sukiennice było wprowadzenie do zabytkowej przestrzeni windy wyposażonej w przyciski brajlowskie i komunikator głosowy. Na parterze przy wejściu do galerii są lady recepcji, sklep muzealny i stanowisko strażnika, które pozwalają na swobodny do nich dostęp. Do szatni głównej można dotrzeć tylko schodami, ale przy sklepie muzealnym znajduje się szatnia dla osób z niepełnosprawnością narządu

ruchu, wyposażona m.in. w skrytki bagażowe. Przejścia między salami są bez progów, a wejście na taras poprzedza łagodny podjazd. W trosce o osoby niedowidzące na szklanych drzwiach umieszczono naklejki z ornamentem.

ARCHITEKT/URBANISTA

Ingarden & Ewý Architekci – biuro projektowe założyli w 1989 r. krakowscy architekci: Krzysztof Ingarden i Jacek Ewý. Domeną biura są nowatorskie projekty obiektów użyteczności publicznej. Do największych z nich należą: Centrum Kongresowe ICE Kraków Congress Centre (2014), Małopolski Ogród Sztuki (2012), Pawilon Wyspiański 2000 (2007), Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha zrealizowane we współpracy z japońskim architektem Aratą Isozakim (1994), Ambasada Polski w Tokio (2001) oraz Pawilon Polski na Światowej Wystawie EXPO 2005 Aichi (2005).

Nagrodzeni architekci zwracają szczególną uwagę na potrzeby osób z niepełnosprawnością, tak aby obiekty przestrzeni publicznej były bezpieczne i dostępne dla każdego.



PRZESTRZEŃ PUBLICZNA

Szpilkostrada we Wrocławiu – potoczna nazwa nowej nawierzchni wokół Rynku. Szeroki, sześciometrowy pas biegnie wzdłuż pierzei Rynku, liczy 4,5 tys. mkw. powierzchni, a do jego budowy wykorzystano 144 tys. kostek granitowych. Kostki zostały specjalnie przycięte, ułożono je ręcznie, a szczeliny między nimi wypełniono zaprawą. Dzięki nowej nawierzchni trakt stał się dostępny dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Nawierzchnia jest równa i bezpieczna. Mogą z niej korzystać nie tylko osoby poruszające się na wózkach, ale także osoby niewidome czy też rodzice z dziećmi w wózkach. Nową Szpilkostradę chwalą również kobiety chodzące na wysokich obcasach.



SIEĆ PLACÓWEK

Placówki Poczty Polskiej są dostępne dla osób z niepełnosprawnością. Stosowane rozwiązania umożliwiają klientom samodzielne korzystanie z usług placówek lub z pomocy pracowników Poczty. Do najważniejszych udogodnień należą: wejścia z poziomu chodnika, dzwonki do przywoływania pracowników obsługi, podnośniki oraz obniżone okienka pocztowe. Aż 95 proc. skrzynek pocztowych jest zamontowanych na wysokości umożliwiającej korzystanie z nich osobom z niepełnosprawnością, w tym poruszającym się na wózkach. Wybrane placówki dysponują tzw. kopertami dla pojazdów klientów z niepełnosprawnością. Poczta Polska i spółki Grupy Poczty Polskiej zwiększają liczbę e-usług, które umożliwiają korzystanie z ich oferty bez wychodzenia z domu.

OBIEKT UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ

Centrum Kongresowe ICE Kraków, zlokalizowane w sercu Krakowa, pozwala na organizowanie międzynarodowych kongresów, konferencji, sympozjów i spotkań biznesowych, wydarzeń kulturalnych – jak koncerty czy spektakle – oraz spotkań o charakterze społecznym. Obiekt ma szereg udogodnień, m.in.: odpowiednio oznaczone miejsca parkingowe, bezprogowe drzwi ułatwiające wjazd do budynku i podjazd dla osób na wózkach. Istotnym ułatwieniem dla osób z niepełnosprawnością narządu ruchu są windy z podziemnego parkingu do foyer. Głównym architektem jest biuro projektowe Ingarden & Ewý Architekci.



OBIEKT UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ – WYRÓŻNIENIE

Stacja Paliw PKN Orlen S.A. nr 682, przy al. Solidarności 100 w Warszawie jest w pełni dostosowana do obsługi osób z niepełnosprawnością. Ma m.in.: „koperty”, wejście z drzwiami automatycznymi, szerokie przestrzenie komunikacyjne wewnątrz stacji, odpowiednio wyposażoną toaletę, kasę dostosowaną dla osób poruszających się na wózkach oraz oświetlenie zewnętrzne i wewnętrzne ułatwiające poruszanie się po stacji. Wszyscy pracownicy stacji przeszli szkolenia z zakresu obsługi osób z niepełnosprawnością.

OBIEKT MIESZKALNY/BIUROWY

Laboratorium Tech-Safe-Bio w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym jest nowoczesnym i funkcjonalnym budynkiem. Zastosowano w nim szereg rozwiązań i udogodnień dla osób z niepełnosprawnością, m.in. zróżnicowaną kolorystykę na każdej kondygnacji, ułatwiającą orientację we wnętrzu poprzez zastosowanie zintegrowanego systemu informacji wizualnej. Posadzki w korytarzach wykonane zostały z kauczuku o fakturze antypoślizgowej i powierzchni zbliżonej do struktury naturalnego kamienia, co sprawiło, że są pozbawione efektu odbicia światła. ■



fot. Tomasz Sinek

ORGANIZATOR



WSPÓLORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY

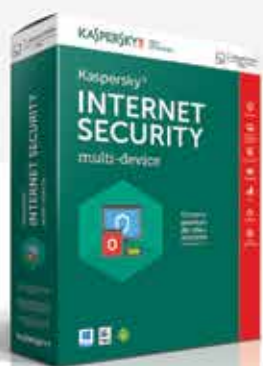


PARTNER KONKURSU



PATRONAT MEDIALNY





KASPERSKY lab
SIŁA OCHRONY

TRAFIA W ZAGROŻENIA Z MAKSYMALNĄ PRECYZJĄ.

*Kaspersky Internet Security – multi-device.
Usuwa zagrożenia ze świata cyfrowego.*



kaspersky.pl

...Z MARKIEM MICHALAKIEM

W programie „Misja Integracja” Piotr Pawłowski rozmawia z wyjątkowymi gośćmi.

W „Integracji” możemy zamieścić tylko fragmenty rozmów, polecamy zatem przeczytać je w całości na portalu Niepełnosprawni.pl.

Piotr Pawłowski: Spotykamy się na dzień przed 27. rocznicą uchwalenia przez Zgromadzenie Ogólne ONZ *Konwencji o prawach dziecka*. Co daje polskiemu dziecku ten dokument? Czy jego zapisy są nadal aktualne?

Marek Michalak, Rzecznik Praw Dziecka (RPD): To bez wątplenia najważniejszy dokument chroniący prawa dziecka na całym świecie, a więc także w Polsce. Dzięki Konwencji dzieci zaczęto traktować jako osoby, które mają takie same prawa jak dorośli. Konwencja jest uniwersalnym instrumentem nie tylko chroniącym prawa dziecka, ale także pozwalającym na uświadomienie ludziom wartości ich dzieciństwa, a tym samym człowieczeństwa. Zapisy Konwencji są aktualne, wierzę, że im skuteczniej będą przestrzegane, tym mniej będzie krzywd wyrządzonych ludziom.

Jak Polska wypada na tle innych krajów, jeśli chodzi o przestrzeganie praw dziecka?

Na międzynarodowych forach Polska często wskazywana jest jako „ojczyzna praw dziecka”, podkreślają to nawet Francuzi, a oni niechętnie dzielą się sukcesami w kwestii ochrony praw człowieka. Oczywiście nie mała w tym zasługa Janusza Korczaka, który w temacie praw dziecka jest rozpoznawalny na całym świecie. Nie zapominajmy, że Polska ma niezaprzeczalne zasługi w uchwaleniu *Konwencji o prawach dziecka* – projekt dokumentu przed Komisją Praw Człowieka ONZ złożyli właśnie Polacy.

To – ważna – ale jednak historia. Dziś trudno porównywać poziom realnej ochrony praw dziecka na tle innych krajów, przede wszystkim dlatego, że dzieci wychowują się w skrajnie różnych warunkach. Polskie dzieci mają to szczęście, że żyją w kraju, w którym nie toczy się wojna, opieka zdrowotna czy socjalna są zapisane w Konstytucji, mogą się uczyć, rozwijać. Są miejsca, w których dzieci nawet o tym nie śnią.

Co leży w Pana kompetencjach? O Rzeczniku przypominamy sobie najczęściej, kiedy dzieciom dzieje się krzywda. Pana działalność to nie tylko interwencje?



Rzecznik stoi na straży ochrony dobra i interesów dzieci – to podstawowy obowiązek, który deklaruje podczas ślubowania. W praktyce Rzecznik interweniuje wtedy, gdy ktoś chce skrzywdzić dziecko poprzez naruszenie jego praw, a może to być m.in. przemoc fizyczna, utrudnianie dostępu do edukacji lub opieki zdrowotnej czy brak kontaktu z rodzicem. Warto wiedzieć, że kompetencje polskiego RPD są najszerze na świecie. Ma wgląd w akta postępowania, może się do nich przyłączać na prawach przysługujących prokuratorowi, instytucje mają obowiązek udzielać mu wszelkich informacji w sprawach dotyczących dzieci. Rzecznicy w Skandynawii, Niemczech czy Wielkiej Brytanii w sprawach indywidualnych często mogą się jedynie przyglądać. Warto jednak pamiętać, że Rzecznik nie ma możliwości zmiany orzeczeń sądowych czy wykonywania czynności będących w kompetencjach innych instytucji.

Najprzyjemniejszym obowiązkiem Rzecznika jest upowszechnianie wiedzy o prawach dziecka. Najprzyjemniejszym, ponieważ umożliwia on bezpośredni kontakt z dziećmi. Każdego roku spotykam się z ok. 50–70 tys. dzieci w całej Polsce i są to wielokrotnie niezapomniane wydarzenia.

Pełni Pan funkcję Rzecznika Praw Dziecka od 2008 r., teraz już drugą kadencję. W tym czasie na świecie echem



odbił się kryzys ekonomiczny, emigracja zarobkowa. Jak przez ten czas zmieniał się charakter spraw, które są do Pana kierowane? Wpływa ich więcej czy mniej? Dotyczą problemów w rodzinie, szkole, w dostępie do leczenia?

Przede wszystkim spraw kierowanych do RPD jest więcej niż kiedyś. Dla przykładu – w 2008 r. podjąłem niespełna 11 tys. interwencji, a w latach 2014–2015 było ich blisko 50 tys. Upprzedzam pytanie – to nie oznacza, że sytuacja dzieci w kraju jest coraz gorsza, na te statystyki trzeba również patrzeć z perspektywy rozpoznawalności urzędu Rzecznika Praw Dziecka i świadomości jego kompetencji. Mówią wprost – dzieci i dorośli wiedzą, że taka instytucja istnieje i gdy mają problem – przychodzą, piszą, dzwonią.

Niezmiennie najwięcej spraw dotyczy prawa dziecka do wychowania w rodzinie, to nawet połowa ze wszystkich zgłaszanych rocznie, czyli ok. 25 tys. Nadal dużym problemem jest izolowanie dziecka od drugiego rodzica niesprawującego bezpośredniej opieki nad małoletnim, nawet pomimo tego, że do polskich przepisów – na wniosek RPD – wprowadzono zapis o prawie dziecka do obojga rodziców. Ciągłe zmagamy się z koniecznością uregulowania zjawiska tzw. porwań rodzicielskich i niską u rodziców świadomością konsekwencji uprowadzenia dziecka za granicę. Trudno powiedzieć, czy wpływ na tak dużą liczbę spraw zgłaszanych w tej kategorii ma zmieniająca się rzeczywistość. Pewne jest jedno – dorośli często zapominają o dziecku i wykorzystują je do własnych interesów, a na to zgody nie ma.

Nieco inny charakter mają sprawy, w których dochodzi do naruszenia prawa dziecka do opieki zdrowotnej, godziwych warunków socjalnych czy edukacji. Tutaj jak na dłoni widać, że rodzice chcą dla swoich pociech jak najlepiej, ale zderzając się z twardymi przepisami, opieszałością instytucji czy wręcz niezrozumiałymi decyzjami dorosłych – szukają pomocy u Rzecznika. To wszelkie kwestie dotyczące m.in. refundacji leczenia, dostępu do specjalisty, przyznawania świadczeń socjalnych, egzekwowania alimentów, zabezpieczenia mieszkalnego, równego dostępu do nauki czy systemu kar w placówkach. Każda sprawa jest przez nas dokładnie analizowana, wielokrotnie udaje się skutecznie pomóc.

Czy Rzecznik Praw Dziecka jest taką ostatnią instancją, gdy próbuje się dochodzić praw najmłodszych?

Tak również bywa, szczególnie dla dorosłych, którzy w Rzeczniku szukają sprzymierzeńca, gdy inne instytucje pomocy zawodzą. Prośby o interwencję dzieci są bardziej naturalne, spontaniczne. Dostaję wiele listów, z których płyną szczerość, dziecięcy dramat, łzy. Nie ma w nich miejsca na kalkulację. Właściwie nie milknie również **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (800 12 12 12)**, pod którym dyżurują

psycholodzy, pedagodzy, prawnicy gotowi wysłuchać i udzielić porad w skrajnie różnych problemach.

Czy jako specjalista w zakresie praw dziecka jest Pan zapraszany do różnych gremiów eksperckich, zespołów zajmujących się sprawami najmłodszych? Jaka jest Pana rola w kształtowaniu prawa i opinii publicznej w zakresie praw dzieci?

Współpracujemy z wieloma instytucjami, to naturalna droga do próby pomocy jak największej liczbie dzieci. Dobrą praktyką jest także powoływanie eksperckich gremiów przy Rzeczniku. W ostatnich latach zespoły złożone z wybitnych specjalistów zajmowały się m.in. opracowaniem standardów adopcyjnych, nowelizacją *Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego*, standaryzacją pobytu dzieci w pieczy zastępczej oraz placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Ich praca nierzadko miała przełożenie na funkcjonowanie przepisów, to największy sukces.

Jestem niezwykle dumny, że do polskich kodeksów udało się wprowadzić prawo zakazujące bicia dzieci oraz prawo dzieci do obojga rodziców. To realny wpływ na przestrzeganie elementarnych interesów najmłodszych, ale i kształtowanie opinii publicznej, ponieważ wspomnianym zmianom towarzyszyły duże kampanie społeczne np.: „Bicie, czas z tym skończyć”, „Bicie uczy, ale tylko złych rzeczy” czy „Jestem mamy i taty!”. Ogromnym sukcesem były również obchody Roku Janusza Korczaka (2012) – to była nieustanna, dwunastomiesięczna lekcja praw dziecka na podstawie życia i doświadczeń człowieka, który do dziś dla wielu pedagogów jest niedoścignionym wzorem.

Warto dodać, że w toku prac jest nowelizacja *Kodeksu karnego* zaostrzająca kary za przestępstwa popełnione wobec dzieci. Propozycja zmiany przepisów, którą zaproponowałem, a którą poparł Prezydent RP, będzie wyraźnym ostrzeżeniem dla tych, którzy podnoszą lub zamierzają podnieść rękę na najmłodszych.

Zatrzymajmy się chwilę przy dzieciach z niepełnosprawnością. Jakie sprawy z nimi związane zajmowały Pana w ostatnim czasie?

Kwestie ograniczania praw dzieci z niepełnosprawnością są analizowane w Biurze ze szczególną troską. Niezmiennie problemem jest orzekanie o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności w stosunku do dzieci, które ukończyły 16 lat. Rzecznik podejmował również interwencje w zakresie: dowozu dzieci do szkół i przedszkoli, poprawy warunków mieszkaniowych, dostępu do leczenia i rehabilitacji, dostępu do nowoczesnych leków i programów terapeutycznych, do świadczeń i usług socjalnych, dostępności dzieci słabowidzących i niewidomych do podręczników szkolnych czy realizacji przez szkoły zaleceń zawartych w orzeczeniach o potrzebie kształcenia specjalnego, wydawanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne.

Ciągle żywe są problemy: z zapewnieniem równych szans do nauki dla uczniów z niepełnosprawnościami, dostosowania budynków użyteczności publicznej, niejednorodności orzecznictwa powiatowych zespołów ds. orzekania o niepełnosprawności czy zapewnienia prawa dzieci z niepełnosprawnością do wypoczynku. Z badań Rzecznika wynika, że podczas wakacji dzieci te stanowią zaledwie niewielki procent (1,5–1,7 proc.) wszystkich uczestników różnych form wypoczynku.

W ostatnim czasie wzburzyła mnie decyzja dyrekcji jednej ze szkół, która zabroniła poruszania się po terenie placówki wózkiem elektrycznym chłopcu z niepełnosprawnością. W moim przekonaniu decyzja naruszała elementarne prawa dziecka, ale i pozbawiała je wolności. Na szczęście natychmiastowa reakcja Rzecznika doprowadziła do cofnięcia krzywdzącej dziecko decyzji. Dziś Antoś może poruszać się po szkole swoim nowoczesnym wózkiem, korzystając z niego podczas przerw i zajęć lekcyjnych.

W sierpniu br. zwracałem również uwagę na brak równości w przyznawaniu świadczenia 500+ dla rodzin wychowujących dzieci z różnym stopniem niepełnosprawności. Według mnie odmienne traktowanie dzieci z orzeczeniem o lekkim stopniu niepełnosprawności jest niedopuszczalne. Nie wolno zapominać, że wychowanie dziecka z niepełnosprawnością w stopniu lekkim również niesie ze sobą poważne obciążenia finansowe dla rodziny.

Wiele dzieci z niepełnosprawnością kontaktuje się ze światem głównie przez internet. Równie chętnie jak inne lub częściej – z powodu mniejszej liczby kontaktów osobistych. Czy Rzecznik Praw Dziecka zajmuje się szczególnie ich bezpieczeństwem w sieci?

Wirtualna rzeczywistość stała się dziś dla wielu dzieci światem rzeczywistym – nie tylko dla tych z niepełnosprawnościami – to jest problem naszych czasów. Nam dorosłym – choć nie wszystkim – powszechnie wiadomo, że internet to źródło wiedzy, ale także zagrożeń. A zatem to od nas w największej mierze zależy bezpieczeństwo dzieci. Jest nad czym pracować. Wedle badań, które zleciłem kilka lat temu, średni czas korzystania młodzieży z internetu to w przybliżeniu 3 godziny i 40 minut dziennie, a mam wrażenie, że dziś jest on jeszcze dłuższy. Odnotowanym w badaniu rodzajem zachowania ryzykownego jest otwartość na bezpośrednie interakcje z osobami dorosłymi poznanymi w „świecie wirtualnym”. Co dziesiąty (10,6 proc.) nastolatek przyznał się do takiej interakcji, a co piąty (20,5 proc.) twierdzi, że z osobą

dorosłą poznaną w sieci spotkał się jego znajomy. Wielokrotnie wspieram inicjatywy, które stawiają sobie za cel upowszechnianie wiedzy o mądrym wykorzystaniu zasobów internetu, przede wszystkim jednak namawiam dorosłych, aby rozmawiali z dziećmi o tym, czego warto w sieci szukać, a które witryny omijać.

Większość domów dziecka nie jest przygotowana do opieki nad dziećmi przewlekle chorymi albo z niepełnosprawnością. Trudna jest też adopcja takich maluchów. Czy dzieci z niepełnosprawnością mają w Polsce szansę na trafienie do rodzin zastępczych?

Faktycznie, obserwujemy problemem niezadowalającej liczby przysposobień dzieci z niepełnosprawnością, ale to nie jest kwestia, którą można rozwiązać z dnia na dzień. Wielokrotnie postulowałem o wdrożenie programów powodujących zwiększenie zainteresowania dziećmi z niepełnosprawnością oczekującymi na adopcję. Potrzeba przede wszystkim ogromnego wsparcia rodziców, którzy planują lub decydują się na taki krok, w tym regularnego wsparcia psychologicznego.

20 listopada przypada Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka (ODPD). Co planuje Pan w związku z tą datą?

Przed wszystkim cieszę się, że to święto coraz mocniej zakorzenia się w świadomości Polaków, choć uchwalone decyzją

Sejmu zostało zaledwie trzy lata temu. Coraz więcej osób rozumie, że chociaż raz w roku, głośniejsze niż zwykle powinno się mówić, że dzieci mają swoje prawa, przypominać, że są one niezbywalne i należy ich zawsze przestrzegać.

W 2015 r. w obchody Ogólnopolskiego Dnia Praw Dziecka włączyło się kilkaset szkół i przedszkoli z całej Polski. Dotarły do mnie szczegółowe sprawozdania z wydarzeń, które za cel postawiły sobie upowszechnianie praw dziecka. Dzieci we współpracy z dorosłymi wykazywały się niebanalną kreatywnością, nierzadko wychodzącą poza mury placówek. Nie mam wątpliwości, że to najlepsza, bo najskuteczniejsza lekcja praw dziecka.

W tym roku szczególną uwagę kieruję na Brzeg na Opolszczyźnie, gdzie odbędą się centralne uroczystości ODPD 2016. Miasto wygrało konkurs na gospodarza wydarzenia, który ogłosiłem w sierpniu. Przez cały tydzień poprzedzający 20 listopada zaplanowaliśmy wiele projektów upowszechniających prawa dziecka wśród dzieci i dorosłych. Naszym ambitnym celem jest dotarcie z tą wiedzą do każdego dziecka w Brzegu. W ubiegłym roku w Świdnicy to się nam udało. ■



Więcej niepelnosprawni.pl

Najprzyjemniejszym obowiązkiem Rzecznika jest upowszechnianie wiedzy o prawach dziecka. Najprzyjemniejszym – ponieważ umożliwia on bezpośredni kontakt z dziećmi.



CO MOGĄ MIEĆ DZIECI?

Ten poradnik jest dla zagubionych rodziców i opiekunów, którzy nierzadko mają jedynie podstawowe informacje i nie zawsze wiedzą, jakiego wsparcia mogą oczekiwać od państwa.



Ewa Szymczuk
doradca socjalny
w Centrum Integracja w Warszawie

Ułgi i uprawnienia przysługujące dzieciom z niepełnosprawnością wynikają z przepisów, ustaw, rozporządzeń, a czasem z uchwał miast i gmin. W niektórych sytuacjach dzieci z niepełnosprawnością korzystają z takich samych ulg jak ich rówieśnicy. Część przepisów dotyczy osób z niepełnosprawnością

bez względu na wiek, np. przepisy dotyczące psa asystującego. Bywa i tak, że w różnych miejscowościach dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności mogą korzystać z dodatkowych uprawnień, np. ulgowych opłat na basenie czy darmowego wstępu na imprezy. Nie sposób wymienić wszystkich, ale warto o nie pytać.

SYSTEM ORZEKANIA

W Polsce obowiązuje dwutorowy system orzekania o niepełnosprawności dzieci, co często dla rodziców i opiekunów jest dużym utrudnieniem.

■ **Orzeczenie o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności.** Do korzystania z ulg i uprawnień (np. w komunikacji, dofinansowania ze środków PFRON itp.) konieczne jest uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności, a w przypadku dzieci, które ukończyły 16 lat, orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Wydawane są przez miejskie/powiatowe zespoły orzekania o niepełnosprawności w miejscu zamieszkania dziecka.

■ **Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.** Jest niezbędne, aby dziecko zostało uznane za niepełnosprawne w placówkach oświatowych. Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydaje lokalna poradnia psychologiczno-pedagogiczna lub – w przypadku niektórych schorzeń i zaburzeń (wad wzroku, słuchu, autyzmu i zaburzeń pokrewnych) – poradnia specjalistyczna, wyznaczona przez kuratorium oświaty. Poradnie obowiązuje rejonizacja ze względu na adres szkoły/

przedszkola, do której uczęszcza dziecko. W przypadku dzieci młodszych lub nieuczęszczających do żadnej placówki edukacyjnej, rodzice powinni zgłosić się do poradni w miejscu zamieszkania.

Należy zgłosić się do poradni z zaświadczeniem lekarskim, potwierdzającym chorobę lub zaburzenia dziecka. Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydawane jest na okres roku szkolnego, etapu edukacyjnego albo okresu kształcenia w danej szkole. Mogą je otrzymać dzieci z niepełnosprawnością albo niedostosowane społecznie, czyli: ■ niesłyszące, ■ słabosłyszące, ■ niewidome, ■ słabowidzące, ■ z niepełnosprawnością ruchową, w tym afazją, ■ z niepełnosprawnością intelektualną w st. lekkim, ■ z niepełnosprawnością intelektualną w st. umiarkowanym lub znacznym, ■ z autyzmem, w tym zespołem Aspergera, ■ z niepełnosprawnościami sprzężonymi. **Ważne! Jeżeli rodzic nie zgadza się z postanowieniami orzeczenia, jeżeli nie zawiera ono istotnych informacji czy zaleceń, może się odwołać do kuratorium – 14 dni od daty wystawienia dokumentu, za pośrednictwem poradni, która wystawiła orzeczenie.**

ŚWIADCZENIA FINANSOWE

Zasiłek pielęgnacyjny. Dzieci posiadające orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności są uprawnione do otrzymywania zasiłku pielęgnacyjnego w wysokości 153 zł miesięcznie. Przysługuje on m.in.: ■ dziecku z orzeczeniem o niepełnosprawności, osobie z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, ■ osobie z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym, jeśli niepełnosprawność powstała do ukończenia 21. r.ż.

Wniosek o zasiłek pielęgnacyjny należy złożyć w urzędzie gminy. **Ważne! Przy ubieganiu się o to świadczenie nie obowiązuje kryterium dochodowe.**

Renta socjalna. Dziecko z niepełnosprawnością, które ukończyło 18 lat, może złożyć do ZUS wniosek o przyznanie renty socjalnej. Przysługuje ona osobie pełnoletniej, całkowicie niezdolnej do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało: ■ przed ukończeniem 18. r.ż. albo ■ w trakcie nauki – przed ukończeniem 25. r.ż. (za osobę pełnoletnią uważa się również kobietę, która zawarła związek małżeński po ukończeniu 16 lat, a nie ukończyła 18. r.ż.).

Renta socjalna wynosi 84 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Od 1 marca 2016 r. – to 741,35 zł brutto. Renta ta podlega waloryzacji.

ŚWIADCZENIA DLA OPIEKUNÓW

Świadczenie pielęgnacyjne wynosi obecnie 1300 zł netto i przysługuje: ■ matce albo ojcu, ■ opiekunowi faktycznemu dziecka, ■ osobie będącej rodziną zastępczą spokrewnioną, w rozumieniu *Ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej*, ■ innym osobom, na których zgodnie z przepisami *Ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy* ciąży obowiązek alimentacyjny, z wyjątkiem osób o znacznym stopniu niepełnosprawności, jeżeli nie podejmują lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki.

Podopieczny musi mieć orzeczenie o niepełnosprawności wraz ze wskazaniami: ■ o konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz ■ o konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji albo orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Program Rodzina 500 plus to systemowe wsparcie. Z pomocy mogą korzystać rodzice oraz opiekunowie dzieci do 18. r.ż. Rodzina może otrzymać 500 zł na drugie i kolejne niepełnoletnie dziecko, niezależnie od dochodu. W przypadku rodzin z dochodem poniżej 800 zł netto na osobę wsparcie przysługuje też na pierwsze lub jedyne dziecko. Dla rodzin z dzieckiem z niepełnosprawnością kryterium dochodowe jest wyższe i wynosi 1200 zł netto.

Zasiłek opiekuńczy. Przysługuje ubezpieczonemu, podlegającemu obowiązkowo ubezpieczeniu chorobowemu, zwolnionemu od wykonywania pracy z powodu konieczności osobistego sprawowania opieki m.in. nad: ■ dzieckiem do ukończenia 8 lat w przypadku: ✦ nieprzewidzianego zamknięcia żłobka, przedszkola lub szkoły, ✦ porodu lub choroby małżonka ubezpieczonego, stale opiekującego się dzieckiem, jeżeli uniemożliwiają one sprawowanie opieki, ✦ pobytu małżonka ubezpieczonego, stale opiekującego się dzieckiem, w stacjonarnym zakładzie opieki zdrowotnej; ■ chorym dzieckiem do ukończenia 14 lat.

Zasiłek opiekuńczy przysługuje przez okres zwolnienia od wykonywania pracy z powodu konieczności osobistego sprawowania opieki, nie dłużej jednak niż przez: ■ 60 dni w roku kalendarzowym, jeżeli opieka sprawowana jest nad dziećmi do 14 r.ż., ■ 14 dni w roku kalendarzowym, jeżeli opieka sprawowana jest nad dziećmi powyżej 14 r.ż. i innymi członkami rodziny. Zasiłek opiekuńczy nie przysługuje, jeżeli poza ubezpieczonym są inni członkowie rodziny pozostający we wspólnym gospodarstwie domowym, mogący zapewnić opiekę dziecku lub choremu członkowi rodziny. Nie dotyczy to jednak opieki sprawowanej nad chorym dzieckiem w wieku do 2 lat.

Ważne! Rodzice dzieci z niepełnosprawnością nie mają prawa do wydłużonego okresu zwolnienia od wykonywania pracy z powodu konieczności osobistego sprawowania opieki nad dzieckiem.

KOMUNIKACJA I KARTA PARKINGOWA

Ulgi w komunikacji PKP/PKS. Ze zniżki 78 proc. we wszystkich rodzajach pociągów mogą korzystać „dzieci i młodzież dotknięte inwalidztwem lub niepełnosprawne do ukończenia 24. r.ż. oraz studenci dotknięci inwalidztwem lub niepełnosprawni do ukończenia 26. r.ż.” wyłącznie przy przejazdach z miejsca zamieszkania lub z miejsca pobytu (tam i z powrotem) do: ■ przedszkola, ■ szkoły, ■ szkoły wyższej, ■ placówki opiekuńczo-wychowawczej, ■ placówki oświatowo-wychowawczej, ■ specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego, ■ specjalnego ośrodka wychowawczego, ■ ośrodka umożliwiającego dzieciom i młodzieży spełnianie obowiązku szkolnego i nauki, ■ ośrodka rehabilitacyjno-wychowawczego, ■ domu pomocy społecznej, ■ ośrodka wsparcia, ■ zakładu opieki zdrowotnej, ■ poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, ■ na turnus rehabilitacyjny.

Ważne! Konieczne jest udokumentowanie celu podróży oraz legitymacja szkolna. Natomiast przy przejazdach do i z jednostek udzielających świadczeń zdrowotnych, pomocy społecznej lub organizujących turnusy, wraz z dokumentem potwierdzającym niepełnosprawność wymagane jest zaświadczenie (skierowanie) z określonymi informacjami.

Zniżka 78 proc. przysługuje również jednemu z rodziców lub opiekunowi, wyłącznie jednak przy przejazdach w ww. celach, na podstawie biletów jednorazowych. Przy przejazdach w innym celu niż wymienione obowiązują zniżki przysługujące np. dzieciom, uczniom czy studentom. Informacje o ulgach ustawowych są dostępne także na stronach przewoźników.

Ulgi w komunikacji lokalnej. Ustalane są w drodze uchwały rady miasta lub gminy, dlatego mogą być różne.

Karta parkingowa to jedyny dokument uprawniający do parkowania na tzw. kopertach oraz niestosowania się do niektórych znaków drogowych. Obowiązuje nie tylko w Polsce, ale także w krajach Unii Europejskiej, z tym że w krajach członkowskich obowiązują odrębne przepisy, wynikające z prawa drogowego danego kraju.

Od 1 lipca 2014 r. karta parkingowa jest wydawana m.in. osobie z niepełnosprawnością, która nie ukończyła 16. roku życia, mającej znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Dzieci uzyskują więc kartę parkingową na podstawie wydanego od 1 lipca 2014 r. orzeczenia o niepełnosprawności, ze wskazaniem w zakresie karty parkingowej. Jest ono uzależnione od tego, czy dziecko ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Karta parkingowa wydawana jest na osobę, a nie na pojazd.



DOFINANSOWANIA Z PFRON

Wnioski o środki z PFRON należy składać w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) w miejscu zamieszkania. Obowiązuje kryterium dochodowe, ale w powiatach mogą być ustalone dodatkowe kryteria.

Turnusy rehabilitacyjne. Uczestnictwo w turnusie rehabilitacyjnym jest odpłatne, można się jednak ubiegać o dofinansowanie kosztów udziału w turnusie, także dla opiekuna. Obowiązuje kryterium dochodowe.

Wyjazdy sanatoryjne, leczenie uzdrowiskowe itp. są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). Pacjent płaci za dodatkowe zabiegi, częściowo za wyżywienie i zakwaterowanie. O miejscu pobytu i terminie wyjazdu oraz zasadności leczenia uzdrowiskowego decydują lekarze NFZ. Dzieci w wieku 3-6 lat mogą jechać do sanatorium pod opieką osoby dorosłej.

Sprzęt ortopedyczny, środki pomocnicze i sprzęt rehabilitacyjny. Każdej ubezpieczonej osobie przysługuje bezpłatnie lub za dopłatą zaopatrzenie w sprzęt ortopedyczny i środki pomocnicze, m.in.: aparaty ortopedyczne, gorsety, protezy kończyn, obuwie ortopedyczne, kule, laski, wózki, materace przeciwoślizgowe, pasy przepuklinowe, aparaty słuchowe, sprzęt stomijny, cewniki, inhalatory, okulary, pieluchy i inne. Rozporządzenie ministra zdrowia określa zasady otrzymania sprzętu i do jakiej kwoty NFZ refunduje ich zakup. Zakupu można dokonać na podstawie zlecenia wydanego przez lekarza i potwierdzonego w oddziale NFZ.

Osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności mogą ubiegać się o dofinansowanie do zakupu sprzętu w PCPR w miejscu zamieszkania. Obowiązuje kryterium dochodowe.

Likwidacja barier technicznych i w komunikowaniu się. Zakup musi być uzasadniony potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności i umożliwić lub w znacznym

stopniu ułatwić wykonywanie podstawowych, codziennych czynności lub kontakty z otoczeniem. Obowiązuje kryterium dochodowe.

Likwidacja barier architektonicznych. Barierami architektonicznymi są m.in. progi w mieszkaniu, za wąskie drzwi, brak siedziska czy uchwytu w kabinie prysznicowej, brak podjazdu, windy itp. Jeśli jest konieczna likwidacja ww. barier, opiekunowie dziecka mogą zwrócić się do PCPR w miejscu zamieszkania o środki na ten cel. Nie obowiązuje kryterium dochodowe, jednak w trakcie rozpatrywania wniosków komisja może brać pod uwagę sytuację materialną rodziny. Wysokość dofinansowania wynosi do 95 proc. wartości realizowanego zadania, nie więcej jednak niż do 15-krotnego przeciętnego wynagrodzenia.

Program „Aktywny Samorząd” realizowany jest przez PCPR. Od zakresu umowy zawartej pomiędzy powiatem a PFRON zależy, z jakich form wsparcia będzie można skorzystać. W tych instytucjach można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące programu. Przewidziano w nim możliwość uzyskania m.in. środków na: ■ pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu, ■ pomoc w uzyskaniu prawa jazdy kat. B, ■ pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, ■ dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania, ■ pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, ■ pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, ■ pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, ■ pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym.

Reklama

REHA
ACTIV

- NOWOCZESNE AMERYKAŃSKIE WÓZKI I SKUTERY ELEKTRYCZNE
- MOBILNE RAMPY I SZYNY PODJAZDOWE NAJTANIEJ W POLSCE!
- SZEROKI ASORTYMENT AKUMULATORÓW ŻELOWYCH
- PROFESJONALNY SERWIS WÓZKÓW I SKUTERÓW
- OPONY I DĘTKI DO WSZYSTKICH MODELI WÓZKÓW



REHA-ACTIV ul. Główna 53,
Wronczyn, 62-060 Sęszew
Tel. 61-861-64-60, 66-820-77-02
kontakt@reha-activ.pl; www.reha-activ.pl

PODATKI – ODLICZENIA OD DOCHODU

Można odliczać wydatki na cele rehabilitacyjne i związane z ułatwieniem wykonywania czynności życiowych, poniesione w roku podatkowym przez podatnika, na którego utrzymaniu są osoby z niepełnosprawnością, jeżeli w roku podatkowym dochód osoby z niepełnosprawnością nie przekroczył 9120 zł (rachunki muszą być

wystawione na osobę, która będzie odliczała wydatek). Wydatki dzielimy na: ■ limitowane (np. zakup leków, koszty utrzymania psa przewodnika – konieczne jest posiadanie certyfikatu), ■ nielimitowane (np. adaptacja i wyposażenie pomieszczeń, zabiegi, udział w turnusie) – konieczne jest posiadanie faktur i rachunków na poniesienie wydatku.

ŚWIADCZENIA GWARANTOWANE W NFZ

Przy korzystaniu ze świadczeń gwarantowanych w ramach obowiązującego systemu opieki zdrowotnej decydują przede wszystkim wskazania medyczne, a nie orzeczenia o niepełnosprawności. Jednak w niektórych przypadkach ma ono znaczenie.

Stomatologia. Dzieci z niepełnosprawnością mają prawo do dodatkowych świadczeń lekarza dentysty i dodatkowych materiałów stomatologicznych stosowanych przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych zgodnie z rozporządzeniem ministra zdrowia.

Leczenie sanatoryjne. Dzieci w wieku od 3 do 6 lat mogą być kierowane na leczenie uzdrowskowe pod opieką osoby dorosłej lub same. Opiekunowie ponoszą

pełną odpłatność za zakwaterowanie i wyżywienie. Pobyt opiekuna dziecka odbywa się w ramach jego urlopu.

Transport sanitarny. Jeżeli pacjent wymaga podjęcia natychmiastowego leczenia w innej placówce leczniczej, w celu kontynuacji i zachowania ciągłości leczenia albo musi udać się na leczenie, a niepełnosprawność narządu ruchu uniemożliwia korzystanie ze środków transportu publicznego (bez względu na schorzenie), może skorzystać z bezpłatnego transportu sanitarnego. Transport jest realizowany na zlecenie lekarza.

Przejazd środkami transportu sanitarnego w przypadkach określonych przepisami jest finansowany w 40 proc. ze środków publicznych.

UPRAWNIENIA UCZNIĄ

Przepisy ustawy o systemie oświaty gwarantują dzieciom z niepełnosprawnością rozmaite uprawnienia, jednak by z nich skorzystać konieczne jest uzyskanie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego. Poniżej poruszamy najważniejsze zagadnienia.

Wybór szkoły. Ostateczna decyzja o wyborze formy kształcenia (klasa masowa, integracyjna, specjalna, ośrodek rewalidacyjno-wychowawczy i inne) należy wyłącznie do rodziców, a zalecenia co do formy kształcenia, zapisane w orzeczeniu, są tylko sugestią. Organ prowadzący ma natomiast obowiązek zapewnić dziecku miejsce w wybranej przez rodziców formie kształcenia. Dla szkół ogólnodostępnych i integracyjnych organem prowadzącym jest gmina, natomiast dla szkół specjalnych – powiat. Należy zgłosić się do swojej gminy lub powiatu, nawet jeśli nie ma w nich danej formy kształcenia. Ustawodawca nakłada na gminy i powiaty obowiązek zapewnienia kształcenia w wybranej formie, a jeśli jej nie prowadzą, to znalezienia jej w innej gminie lub powiecie.

Dowóz. Obowiązkiem gminy jest zapewnienie dowozu do szkoły dzieciom z niepełnosprawnością. Gmina powinna: ■ zapewnić uczniom z niepełnosprawnością bezpłatny transport i opiekę w czasie przewozu do najbliższej szkoły podstawowej i gimnazjum, a uczniom z niepełnosprawnością ruchową, niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym – także do najbliższej szkoły ponadgimna-

zjalnej, do ukończenia 21. r.ż.; ■ zapewnić dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną ze sprzężonymi niepełnosprawnościami, bezpłatny transport i opiekę w czasie przewozu do ośrodka umożliwiającego im realizację obowiązku szkolnego i obowiązku nauki, nie dłużej jednak niż do ukończenia 25. r.ż.; ■ zapewnić zwrot kosztów przejazdu ucznia oraz jego opiekuna do szkoły lub ośrodka, na zasadach określonych w umowie zawartej między wójtem, burmistrzem, prezydentem miasta i rodzicami, opiekunami lub opiekunami prawnymi ucznia, jeżeli dowożenie i opiekę zapewniają rodzice, opiekunowie lub opiekunowie prawni.

Diagnoza. Każde dziecko z niepełnosprawnością ma prawo do diagnozy, której celem jest w określenie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych i wyjaśnienia mechanizmów ich funkcjonowania w odniesieniu do zgłaszanego problemu oraz wskazania sposobu rozwiązania tego problemu.

W efekcie wydania diagnozy dzieci z niepełnosprawnością mają prawo do: ■ wydania opinii, ■ wydania orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, zajęć rewalidacyjno-wychowawczych, indywidualnego obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego lub indywidualnego nauczania dzieci i młodzieży, ■ objęcia ich oraz rodziców bezpośrednią pomocą psychologiczno-pedagogiczną, ■ wspomaganie nauczycieli w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą oraz rodzicami.



TWOJE DZIECKO TO NAJLEPSZY START-UP NA ŚWIECIE!

Zainwestuj w nie dzisiaj, a jego wyniki w przyszłości przekroczą Twoje oczekiwania!

Wejdź na

www.DzieciakiStartupy.pl,

zgłoś pomysł swojego dziecka,

który zmieni świat i wygraj

atrakcyjne nagrody!

Pełny regulamin konkursu na:

www.DzieciakiStartupy.pl



MetLife®

MetLife TUŃŻIR S.A. jest spółką z grupy kapitałowej MetLife, Inc. MetLife Towarzystwo Ubezpieczeń na Życie i Reasekuracji Spółka Akcyjna, ul. Przemysłowa 26, 00-450 Warszawa, zarejestrowane przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod nr. KRS 0000028131; NIP 526-030-50-06; wysokość kapitału zakładowego: 21 490 000,00 złotych, wpłacony w całości; działające na podstawie zezwolenia Ministra Finansów z dnia 30 października 1990 roku. MetLife TUŃŻIR S.A. podlega nadzorowi Komisji Nadzoru Finansowego. www.metlife.pl

© 2016 MetLife TUŃŻIR S.A.

Sprawdziany. Każde dziecko ma prawo do dostosowania treści, metod i organizacji nauczania do jego możliwości psychofizycznych. Uczniowie przystępują do sprawdzianu przeprowadzanego w ostatnim roku nauki w szkole zgodnie z przepisami w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych, w warunkach i formie dostosowanych do rodzaju niepełnosprawności. Podobnie uczniowie zagrożeni niedostosowaniem społecznym na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego.

Uczeń z niepełnosprawnością ma też prawo do wydłużenia każdego etapu edukacyjnego przynajmniej o jeden rok.

Dodatkowy nauczyciel. Dziecko z niepełnosprawnością ma prawo do dodatkowego wsparcia nauczyciela (pedagoga specjalnego) w szkole ogólnodostępnej.

Od stycznia 2016 r. w przedszkolach ogólnodostępnych, innych formach wychowania przedszkolnego i szkołach ogólnodostępnych, w których kształceniem specjalnym objęte są dzieci posiadające orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, wydane ze względu na autyzm, w tym zespół Aspergera, lub niepełnosprawności sprzężone, zatrudnić można dodatkowo:

- nauczycieli posiadających kwalifikacje w zakresie pedagogiki specjalnej, w celu współorganizowania kształcenia uczniów niepełnosprawnych, lub
- w przypadku klas I–III szkoły podstawowej – asystenta lub
- pomoc nauczyciela.

Podręczniki. Z budżetu państwa dofinansowywane są podręczniki dla uczniów słabowidzących, niesłyszących oraz z niepełnosprawnością w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z autyzmem, w tym zespołem Aspergera.

W przypadku uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi, jeśli jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub znacznym, dofinansowanie obejmuje również zakup materiałów edukacyjnych, w szczególności książek pomocniczych,

kart pracy, ćwiczeń rewalidacyjnych oraz opracowań wykorzystywanych w edukacji przedszkolnej. Ponadto wydawane są adaptacje podręczników szkolnych i książek pomocniczych dla uczniów niewidomych (w alfabecie Braille’a) i słabowidzących (w druku powiększonym). Na bieżąco (w ciągu całego roku) możliwe jest uzyskanie adaptacji podręczników szkolnych i książek pomocniczych dla uczniów niewidomych i słabowidzących, wybranych spośród wskazanych przez szkoły tytułów, dostosowanych do potrzeb uczniów niewidomych i słabowidzących.

Wersje elektroniczne podręczników, wykonanych w alfabecie Braille’a i w druku powiększonym, zamieszczone są na stronie internetowej Ośrodka Rozwoju Edukacji w specjalnie opracowanym systemie informatycznym, umożliwiającym dyrektorom szkół i placówek bieżące ich pobieranie oraz wydrukowanie w całości lub części, zgodnie z potrzebami edukacyjnymi uczniów.

Ostatnie zmiany. 1 września 2016 r. weszły w życie zmiany w ustawie o systemie oświaty, przewidujące np. zniesienie egzaminu szóstoklasisty. Ze środków dotacji celowej, przekazanej na kolejny rok szkolny, refundowany jest obecnie zakup podręczników, materiałów edukacyjnych i ćwiczeniowych dla uczniów z niepełnosprawnością, w sytuacji kiedy orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wpłynęło po 30 września.

W przypadku uczniów z niepełnosprawnością, mających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, możliwe jest sfinansowanie zakupu sprzętu lub oprogramowania, które umożliwią odczyt postaci elektronicznej podręczników, materiałów edukacyjnych i ćwiczeniowych. W przypadku konieczności zapewnienia podręczników lub materiałów edukacyjnych do języka obcego nowożytnego – innych pod względem poziomu zaawansowania niż zakupione w latach poprzednich z dotacji celowej – organ prowadzący szkołę może zakupić brakujące podręczniki lub materiały edukacyjne, umożliwiając uczniom naukę języka na odpowiednim poziomie zaawansowania. Koszt zakupu zostanie zrefundowany z dotacji celowej przekazanej szkole na kolejny rok.

INNE ULGI I UPRAWNIENIA

Abonament RTV. Wśród osób uprawnionych do zwolnień z opłat abonamentowych RTV są m.in.:

- osoby, które otrzymują świadczenie pielęgnacyjne z właściwego organu realizującego zadania w zakresie świadczeń rodzinnych jako zadanie zlecone z zakresu administracji rządowej lub rentę socjalną z ZUS lub innego organu emerytalno-rentowego,
- osoby spełniające kryteria dochodowe, określone w ustawie o świadczeniach rodzinnych,
- osoby, które mają prawo do korzystania ze świadczeń pieniężnych z tytułu ustawy

o pomocy społecznej, ■ osoby otrzymujące zasiłek dla opiekuna określony w ustawie o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów.

Wstęp do muzeów. W państwowych placówkach muzealnych: ■ dzieci do lat 7 korzystają z bezpłatnego wstępu, ■ dzieci powyżej 7. r.ż. – z biletów ulgowych.

Opłaty paszportowe. Opłata za wydanie paszportu dziecku z niepełnosprawnością do 13. r.ż. wynosi 30 zł. ■ studenci i uczniowie od 13. r.ż. za wydanie paszportu ważnego 10 lat płacą 70 zł. ■

skuter inwalidzki elektryczny

IKA-R S8



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

Pełna oferta na naszej stronie:

www.ika-r.pl

skuter inwalidzki elektryczny

IKA-R S11



skuter inwalidzki elektryczny

IKA-R PF7



wózek inwalidzki elektryczny

IKA-R 18RTL



wózek inwalidzki elektryczny

IKA-R P20CL



wózek inwalidzki elektryczny

IKA-R HP8



**PODUSZKI
PRZECIWDLEŻYNOWE**

powietrzno-żelowe fmy:



Polecamy Państwu wózki sterowane joystickiem, wózki terenowe (skutery) i poduszki przeciwodleżynowe. 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.

www.wozkielektryczne.com.pl

KUMULACJA AKTYWNOŚCI

Tadeusz Zblewski ze swoją grupą ćwiczy jazdę na rolkach



W niedzielę 4 września 2016 r. ruszyła 4. edycja programu sportowego „Kumulacja Aktywności”. W jego ramach systematyczne pozalekcyjne zajęcia w aż 15 województwach poprowadzi 50 utytułowanych sportowców. Szermierka, łucznictwo, kajakarstwo, wioślarstwo, snowboard, rugby czy taekwondo olimpijskie – to tylko niektóre z dyscyplin, w których gimnazjaliści będą mogli spróbować swoich sił.

Opracowanie **Agnieszka Jędrzejczak**

Pomysłodawcą i organizatorem programu „Kumulacja Aktywności” jest Fundacja LOTTO Milion Marzeń, dla której sport to kluczowy obszar działania. Celem programu jest zaradzenie niepokojąco niskiemu zainteresowaniu młodych ludzi aktywnością fizyczną.

Opracowując formułę akcji, Fundacja przyjęła za punkt wyjścia wnioski z badań dotyczących postaw i opinii młodzieży gimnazjalnej w odniesieniu do sportu¹. Badania pokazały, że co trzeci uczeń ogranicza swój ruch tylko do lekcji WF-u i na aktywność fizyczną poświęca mniej czasu niż na komputer czy życie

towarzyskie. Zgodnie z wynikami, niechęć do WF-u wśród gimnazjalistów osiąga apogeum w II klasie i wynika głównie z doświadczeń nabytych na lekcjach WF-u w pierwszym roku nauki w gimnazjum. Z drugiej strony, z badań można wysnuć wniosek, że młodzi ludzie potrzebują i poszukują autorytetów wśród dorosłych. Część badanej młodzieży przyznała, że zaczęła aktywnie uprawiać sport ze względu na zafascynowanie jakimś sportowcem. Natomiast wg badań Grupy IQS² zrealizowanych w sierpniu 2014 r., 64 proc. dorosłych uważa, że w ich okolicy brakuje ofert ciekawych pozaszkolnych zajęć sportowych dla młodzieży.



- DLA GIMNAZJALISTÓW

Program „Kumulacja Aktywności” wychodzi naprzeciw problemom wskazanym w badaniach i odpowiada na potrzeby młodych ludzi. Jego celem jest zachęcenie gimnazjalistów do aktywności fizycznej poprzez umożliwienie im treningu pod okiem prawdziwego sportowego mistrza. W trzech dotychczasowych edycjach programu systematycznie ćwiczyło ponad 4000 dziewcząt i chłopców. W tegorocznej 4. edycji programu, zajęcia sportowe dla gimnazjalistów w całej Polsce prowadzi 50 wybitnych sportowców, mistrzów świata i olimpijczyków, m.in. Renata Mauer-Róžańska, Paweł Nastula, Marek Kolbowicz czy tegoroczna medalistka z igrzysk w Rio – Joanna Leszczyńska.

Każdy mistrz realizuje dla zrekrutowanej przez siebie grupy ponad 20 osób cykl 40 zajęć według autorskiego scenariusza. Z programu skorzysta ponad 1000 gimnazjalistów. Na zajęcia zapraszani są zwłaszcza ci uczniowie,

którzy nie tylko unikają dodatkowych zajęć sportowych, ale także nie ćwiczą na lekcjach WF w szkole. Zajęcia prowadzone przez Małgorzatę Petrynę (w Tursku, woj. pomorskie) i Damiana Łukasika (w Bielicach, woj. kujawsko-pomorskie) przeznaczone są dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną.

Głównymi adresatami działań realizowanych w ramach „Kumulacji Aktywności” są gimnazjaliści, jednak organizatorzy zwracają też uwagę na rolę dorosłych w kształtowaniu prosportowych postaw młodzieży. Dla rodziców i nauczycieli Fundacja LOTTO Milion Marzeń przygotowała cykl materiałów edukacyjnych, pokazujących, w jaki sposób można zachęcić gimnazjalistów do aktywności fizycznej. Na stronie: www.kumulacjaaktywnosci.pl dostępne są scenariusze zajęć sportowych przygotowane przez sportowców, można też obejrzeć reportaże filmowe z zajęć zrealizowanych przez mistrzów w ramach poprzednich edycji programu.

Patronat nad programem sprawuje Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polski Komitet Olimpijski. ■

Grupa Małgorzaty Petryny na kajakach



Strzelectwo z Renatą Mauer-Róžańską



¹ Badanie postaw i opinii oraz motywacji młodzieży gimnazjalnej w odniesieniu do aktywności sportowej jako formy spędzania czasu oraz sposobu kształtowania u niej prosportowych postaw, CBOS dla Fundacji LOTTO Milion Marzeń, 2012

² Badanie OMNIBUS „Aktywność Fizyczna Młodzieży”, Grupa IQS dla Fundacji LOTTO Milion Marzeń, 2014

SPORT NIE WYKLUCZA

W 3. edycji „Kumulacji Aktywności” jednym z prowadzących zajęcia sportowców był niepełnosprawny zawodnik siatkówki na siedząco Robert Wydera. Prowadzone przez niego zajęcia przeznaczone były zarówno dla młodzieży niepełnosprawnej, jak i w pełni sprawnej. Pozwalały młodym ludziom na integrację i zrozumienie nie tylko swoich ograniczeń, ale także możliwości. Zajęcia w ramach „Kumulacji Aktywności” przeznaczone są dla wszystkich gimnazjalistów, biorą w nich udział nawet dzieciaki, które mają stałe zwolnienie lekarskie z lekcji WF-u, np. ze względu na przewlekłe choroby – w jednej z grup ćwiczył chłopiec z poważną wadą serca, a w innej dziewczynka z wrodzoną łamliwością kości. Trenerzy pozostawali cały czas w kontakcie z rodzicami i lekarzami oraz tak dobierali ćwiczenia, aby młodzi ludzie nie czuli się wykluczeni z grupy, a jednocześnie mogli ćwiczyć, nie ryzykując zrobienia sobie krzywdy.

WYMAGAJĄ I MAJĄ

W trosce o cyfrową integrację przybywa nowinek technologicznych dla osób z problemami intelektualnymi, autyzmem i dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.



Beata Dąbłaż
dziennikarka współpracująca z redakcjami „Integracji”
i portalu Niepełnosprawni.pl

Dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi szczególnie przydatny może być DrOmnibus. To narzędzie pomocne w terapii dzieci z zaburzeniami zachowania i rozwoju, takimi jak np. autyzm, zespół Downa, porażenie mózgowe czy ADHD.

Gry na tablety pozwalają śledzić rodzicowi i nauczycielowi postępy dziecka i zawierają



także organizator terapii. Dziecko może samo korzystać z tego narzędzia bądź na zajęciach z terapeutą.

– *Wszystkie gry i systemy tworzone są przez terapeutów-praktyków, psychologów, projektantów gier i firmę technologiczną od lat specjalizującą się w tworzeniu rozwiązań mobilnych. Każda z gier uwzględnia specyfikę dzieci z zaburzeniami i ich potrzeby terapeutyczne* – mówi Bogumiła Matuszewska, prezes DrOmnibusa.

INDYWIDUALNIE BĄDŹ W GRUPIE

Poszczególne gry uwzględniają rodzaj niepełnosprawności, można więc wykorzystać je w terapii dzieci z różnymi zaburzeniami. Gry rozwijają umiejętności poznawczo-językowe, matematyczno-percepcyjne oraz społeczne. Każda gra ćwiczy szczególnie jedną

umiejętność, ale działa także na koncentrację, utrzymanie uwagi, koordynację wzrokowo-ruchową i pamięć (**więcej na www.dromnibus.com**).

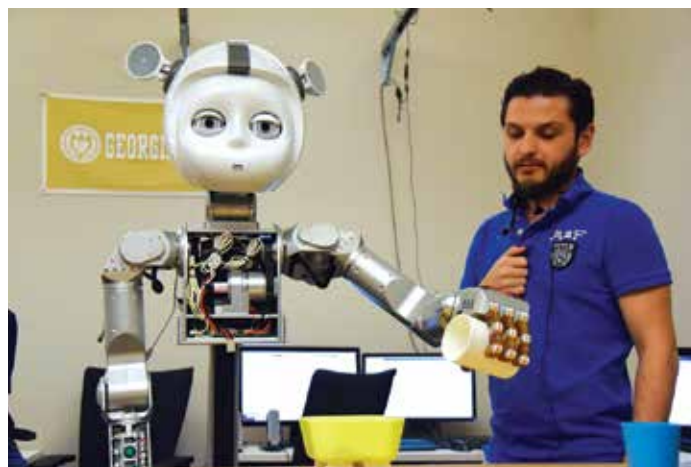
Rozwój techniki stwarza coraz większe możliwości terapeutyczne dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Dowodem na to mogą być programy multimedialne dla młodzieży i dorosłych. Dzięki programom takim, jak: Akademia Kolorowych Figur (Prosta Edukacja), Akademia finansowa czy Akademia Emocji i Uczuć osoby z niepełnosprawnością intelektualną odbywają treningi poznawczy, edukacyjny i społeczny. Programy te są skierowane na ich życiowe potrzeby adaptacyjne. Akademia Kolorowych Figur uwzględnia np. trudności osób z niepełnosprawnością w zakresie czynności orientacyjno-poznawczych i operacji intelektualnych. Można wykorzystać ją indywidualnie lub do pracy w grupie, a przeznaczona jest głównie dla młodzieży z umiarkowanym i lekkim stopniem niepełnosprawności intelektualnej.





ROBOT POMOŻE W REHABILITACJI

Robot połączony z tabletem z systemem operacyjnym Google Android, który dzięki specjalnemu oprogramowaniu śledzi ruchy dziecka i zapisuje na bieżąco dane przydatne w rehabilitacji np. reakcje dziecka, to amerykański wynalazek uczonych z Georgia Tech w Atlancie. Robot odtwarza reakcje rehabilitowanego dziecka na to, co dzieje się na tablecie – kręci głową lub tańczy, gdy dziecko prawidłowo wykona zadanie. Ma to podwójną funkcję: dzieci uczą się lepszej koordynacji ruchów i skupienia na różnych bodźcach. Robot może być przydatny w rehabilitacji osób z różnymi niepełnosprawnościami. **Więcej: www.robotics.gatech.edu.**



DLA DOROSŁYCH

Dorośle osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą skorzystać ze strony **disfit.eu**. Dostępna jest w kilku językach, także w polskim, i zawiera bezpłatne ćwiczenia. Są to gry pomagające w ustawianiu zegarów, szeregowaniu liczb, symulacji robienia zakupów czy rozpoznawaniu kształtu figur. Niektóre z nich mają różny poziom trudności.

„Korzystanie z dostępnych wszystkim aplikacji daje osobom z niepełnosprawnością intelektualną poczucie uczestnictwa



w pełnosprawnym świecie i przełamania własnych ograniczeń. Dodatkowo wykorzystanie nowoczesnych technologii zapewnia element zabawy i pole

do spontanicznego działania, co jest szczególnie istotne w przypadku kształcenia osób z niepełnosprawnością intelektualną” – podkreślają Anna M. Kwiatkowska i Beata Rola, autorki publikacji *Osoba z niepełnosprawnością intelektualną w świecie nowych technologii cyfrowych*, wyd. przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI).

FILMY, RADIO I TELEWIZJA

Bardzo łatwo można w celach terapeutycznych wykorzystać narzędzia, które daje internet, i stają się one coraz prostsze. Doskonałą terapią dla osób z niepełnosprawnością intelektualną może być tworzenie krótkich filmów w sieci. Do ich zrobienia wystarczy większość z posiadanych typów telefonów komórkowych, a program do ich montażu to m.in.: Windows Movie Maker. W internecie można znaleźć darmowe programy do obróbki filmów, np. Free VideoCutter. Polskie Stowarzyszenie Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI) zrealizowało projekt, w którym stosowano interaktywne filmy cyfrowe do terapii i edukacji osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Dzięki internetowi osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą stworzyć internetowe radio i telewizję, czyniąc z nich dogodne dla siebie i skuteczne kanały komunikacji.

W Biurze Zarządu Głównego PSONI przez kilka lat trwały projekty polegające na tworzeniu, prowadzeniu i rozwijaniu radia internetowego: projekt Sound & Voices i projekt Bridge.r@dio.network, finansowane z programu unijnego Grundtvig „Uczenie się przez całe życie”. Celem projektów były regularne, ogólnopolskie przekazy, stworzenie małych, lokalnych redakcji, a przede wszystkim danie osobom z niepełnosprawnością intelektualną szansy na zdobycie nowych umiejętności i rozwój. Rezultaty przerosły oczekiwania pomysłodawców projektu i terapeutów. Osoby z różnymi niepełnosprawnościami pełniły w projekcie, przy wsparciu terapeutów, wszystkie możliwe funkcje.

Na stronie PSONI (**www.psoni.org.pl**) znajdziemy broszurę o osobach z niepełnosprawnością intelektualną w świecie nowych technologii, jak również wiele publikacji dotyczących osób z niepełnosprawnością intelektualną, upublicznionych w tzw. tekście łatwym do czytania (*easy-to-read*). ■

CHCĄ I UMIEJĄ PRACOWAĆ

Nie każdą osobę z niepełnosprawnością intelektualną można przysposobić do samodzielności czy pracy, jednak w Polsce nie wykorzystuje się pełnego potencjału tych osób. Mało jest też praktycznych działań, które skutecznie włączyłyby je w nurt życia społecznego. Absolwenci z niepełnosprawnością intelektualną często stają się beneficjentami opieki społecznej, zasilają szeregi osób bezrobotnych i nierzadko trzeba wspierać ich przez całe życie. Nie mają szans na godną przyszłość i niestety zostają skazani na wykluczenie społeczne. Marnotrawi się przy tym lata ich kosztownej edukacji.



Lidia Klaro-Celej

pedagog specjalny, oligofrenopedagog, doradca metodyczny M.St. Warszawy w zakresie kształcenia specjalnego. Nauczycielka w Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych nr 1 w Warszawie. Autorka książek i artykułów, współautorka podstaw programowych. Wykładowca akademicki. Laureatka medalu „Fideliter et Constanter”.

U znaje się, że ludzie z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo pracować, żyć godnie i aktywnie i należy im to prawo zapewnić, ale mimo to traktuje się ich raczej z pobłażaniem, mało poważnie. Środowisko nauczycielskie, jak i rodziny więcej uwagi poświęcają nauczaniu rozumianemu jako przekazywanie wiedzy i opanowanie umiejętności szkolnych, a nie rozwijaniu kompetencji, które pozwolą zaistnieć aktywnie w dorosłym życiu. W postawach wielu rodzin i nauczycieli dominuje nadopiekuńczość, która hamuje rozwój samodzielności i niezależności.

Tymczasem kluczowe wymagania, jakie stawiają pracodawcy, nie dotyczą na ogół konkretnych umiejętności, które mają charakter prostych, pomocniczych czynności i mogą być opanowane w toku zajmowania stanowiska pracy, lecz kompetencji społecznych (m.in.: punktualności, wykonywania czynności od początku do końca, umiejętności słuchania, wykonywania poleceń, umiejętności współpracy z innymi, dbania



o własny wygląd, proszenia o pomoc, radzenia sobie z negatywnymi emocjami, dokonywania wyborów itp.).

W ciągu ostatnich lat w Polsce kilkaset osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym podjęło pierwszą w swoim życiu pracę. Dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną, tak jak inni ludzie, mogą i chcą pracować, zarabiać pieniądze i czuć się ludźmi spełnionymi, choć oczywiście potrzebują wsparcia trenerów pracy i mentorów z zakładów pracy.

CZEGO POTRZEBA?

Programy zatrudniania wspomaganego udowodniły, że ludzie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym są w stanie funkcjonować na chronionym lub otwartym rynku pracy i mogą być postrzegani jako cenni pracownicy.

Są wyjątkowo lojalni i zaangażowani w wykonywanie swoich obowiązków. Świetnie sprawdzają się na stanowiskach, na których, wśród pełnosprawnego personelu, panuje duża rotacja. Nie stanowią konkurencji dla pracowników pełnosprawnych – ich zdolności i umiejętności są mocno ograniczone, co oznacza, że wykonują zazwyczaj proste, monotonne prace i rutynowe czynności.

Zatrudnianie osób z niepełnosprawnością intelektualną wymaga starannego przygotowania. To nie może być improwizacja. Każda czynność do wykonania musi być rozłożona na etapy, stanowiska pracy powinny być rzetelnie przygotowane dla każdej z osób z niepełnosprawnością, musi być ustalony stały porządek dnia, konieczne jest przygotowanie instrukcji, w tym pisanych prostym językiem, z wykorzystaniem



ilustracji i piktogramów. Warto zastosować również wizualne pomoce i wzorniki.

CO MOGĄ ROBIĆ?

Z prac, które dotychczas wykonywały osoby z niepełnością intelektualną, wymienić można:

- w zakładzie introligatorskim – sklekanie, zszywanie kartek, bindowanie, laminowanie;
- w zakładzie fryzjerskim – sprzątanie, czyszczenie i dezynfekowanie przyborów, mycie włosów;
- w kolportażu – rozdawanie ulotek, gazet;
- w przedszkolach – pomoc w opiece nad dziećmi;
- w Domach Pomocy Społecznej, w domach dla osób starszych – ścielenie łóżek, przynoszenie posiłków, rozmawianie ze starszymi osobami, chodzenie na spacer, robienie drobnych zakupów, sprzątanie;
- w hotelu – ścielenie łóżek, wymiana pościeli, sprzątanie, uzupełnianie przyborów toaletowych, ręczników;
- w pralni – pranie, prasowanie;
- w biurze – kserowanie, bindowanie, segregowanie, niszczenie dokumentów, naklejanie znaczków, stemplowanie kopert, roznoszenie korespondencji;
- w fabryce – naklejanie ozdób, etykiet na różne artykuły gospodarstwa domowego, prace przy montażu;
- w sklepie – wykładanie i pakowanie towarów, naklejanie metek lub etykiet, sprawdzanie daty ważności produktów, sprzątanie;
- w restauracji – obieranie warzyw

i owoców, krojenie, przygotowywanie i podawanie posiłków, zmywanie naczyń;

- w ogrodnictwie – sadzenie roślin, podlewanie, grabienie, zbieranie owoców, koszenie trawy, pielenie;
- w bibliotekach – układanie książek na półkach; okładanie książek, segregowanie i układanie czasopism, odkurzanie książek, sprzątanie;
- w gospodarstwie wiejskim – zbieranie słomy, siana z pola, zbieranie owoców, sprzątanie, karmienie zwierząt;
- w myjni samochodowej – odkurzanie samochodu wewnątrz, czyszczenie tapicerki, mycie i polerowanie karoserii;
- w stadninie koni – sprzątanie boksów, karmienie koni.

CO DLA NICH ZROBIĆ?

Wprowadzenie tych projektów daje szansę na przełamanie stereotypów w myśleniu na temat osób z niepełnością intelektualną, które już możemy zaobserwować u pracodawców, a także opiekunów i nierzadko samych osób z niepełnosprawnością.

Uczeń szkoły przysposabiającej do pracy to młody, dorosły człowiek, którego możliwości i potencjał są rozpoznane. Czas edukacji na tym poziomie powinien służyć głównie do budowania dla niego ścieżki rozwojowej, która odpowiednio zaprowadzi go na chroniony lub otwarty rynek pracy albo do warsztatów terapii zajęciowej (WTZ), Środowiskowego Domu Samopomocy (ŚDS) lub Domu Pomocy Społecznej (DPS). Edukacja na tym poziomie powinna koncentrować się na kształtowaniu właściwych postaw społecznych, które pomogą uczniom podjąć aktywność zawodową i społeczną po zakończeniu edukacji. Organizacją praktyk i staży powinien zajmować się doradca zawodowy.

Dotąd brakowało w naszym kraju materiałów i pomocy dydaktycznych pozwalających na podjęcie tematyki przygotowania do dorosłości i zatrudnienia. Pojawiły się jednak na rynku materiały edukacyjne dla młodzieży z niepełnością intelektualną, które szeroko omawiają zagadnienia związane z dorosłością i pracą. Pakiet edukacyjny „O dorosłości”, wzbogacony o filmy sytuacyjne, wydany przez PWN Wydawnictwo Szkolne, pozwala prawidłowo realizować cele edukacji osób z niepełnością intelektualną. ■



UWAGA! DO WYGRANIA PAKIETY!

Dla 2 osób, które najciekawiej skomentują tematykę podjętą w artykule lub podzielą się dobrymi praktykami w omawianym zakresie, mamy pakiety edukacyjne: PEWNY START, Wydawnictwa Szkolnego PWN. Wypowiedzi prosimy kierować na adres: redakcja@integracja.org, do 5 grudnia br.

GDY ŚWINKA DOPADA PO



Magdalena Gajda
dziennikarka współpracująca
z „Integracją” i portalem
Niepełnosprawni.pl

Ospa, odra, różyczka, świnka. Pamiętajcie te nazwy z książeczki zdrowia dziecka? To choroby zakaźne wieku dziecięcego, ale mogą na nie zachorować także dorośli. A wtedy konsekwencje bywają naprawdę niebezpieczne.

„OSPA PARTY”? GROŹNE ŻARTY!

Chorobami zakaźnymi zarażamy się zwykle podczas kontaktu z chorym. Rzadziej po ugryzieniu przez komara, muchę, wesz lub kleszcza, które również mogą przenosić chorobotwórcze drobnoustroje. Im silniejsze, bardziej zjadliwe bakterie lub wirusy, tym większa możliwość zakażenia daną chorobą.

Wyznaną przez niektórych rodziców zasadę: przed infekcjami bakteryjnymi chronić, a infekcje wirusowe prowokować, aby dziecko przeszło przez chorobę jak najszybciej – lekarze bardzo krytykują. Ostrzegają, że świadome wystawianie dziecka na jakiegokolwiek zakażenie to działanie nieodpowiedzialne. Choroby zakaźne są nieprzewidywalne, mogą zakończyć się ciężkimi powikłaniami, a nawet śmiercią.



DUŻY MA GORZEJ

Kogo z dorosłych może „dopaść” choroba zakaźna wieku dziecięcego? Na pewno tych, którzy nie przechodzili jej w dzieciństwie. Ale może się to także przytrafić tym, którzy chorowali, gdyż u dorosłych, którzy „zaliczyli wirusówki”, przeciwciała ochronne mogą zaniknąć.

Jak pokazują doświadczenia pokoleń, u pacjentów do 14. roku życia infekcje mają łagodniejszy przebieg niż u dorosłych. Dużi przechodzą choroby zakaźne ciężiej, a wraz z wiekiem rośnie ryzyko powikłań. Dzieje się tak dlatego, że u osób dojrzałych choroby wieku dziecięcego często przebiegają w sposób nietypowy. Tym samym diagnoza stawiana jest zbyt późno, co komplikuje skuteczne leczenie. Drugim powodem jest to, że dorosły organizm nie jest przystosowany do zwalczania chorób, które w sposób naturalny przechodzą dzieci.

Aby uniknąć zarażenia, trzeba unikać... dzieci. Ta zasada najbardziej dotyczy osób o obniżonej odporności, bo nie można im podać szczepionki.

Niekontaktowanie się z dziećmi jest oczywiście niezwykle trudne do wykonania. Kiedy jednak odbieramy je z przedszkola lub szkoły, albo przebywamy z nim w towarzystwie rówieśników np. na placu zabaw, pamiętajmy, że i nas groźne wirusy, których działania opisujemy poniżej, mogą nie oszczędzić.

Świnka, czyli nagminne zapalenie przyusznic.

Jej objaw jest bardzo charakterystyczny. Na ostatnim etapie choroby (po gorączce z dreszczami, bólach głowy i mięśni), dochodzi do bolesnego obrzęku ślinianek. Zwykle chorują na świnkę dzieci między 5. a 15. r.ż., rzadko przed ukończeniem 2 lat. Niezbyt często zdarza się także, aby świnkę ponownie przechodził dorosły, ale to możliwe. Przebieg choroby jest dość łagodny, lecz w jej ostrej fazie lub podczas zdrowienia może dojść do powikłań. Są nimi: zapalenie jąder i najądrzy u panów, a jajników u pań, zapalenie trzustki, opon mózgowo-rdzeniowych i ucha środkowego. Niezbyt często występują zapalenia: tarczycy, mięśnia sercowego, nerwu twarzonego lub stawów.



RAZ DRUGI

Wysoka gorączka, suchy kaszel, ból gardła, zapalenie spojówek i nadwrażliwość na światło, później zmiany w jamie ustnej i plamisto-grudkowa, gęsta, różowa wysypka – tak przebiega choroba zakaźna zwana **odrą**. Mogą jej, niestety, towarzyszyć poważne powikłania. Najczęściej – zapalenie oskrzeli i płuc oraz zapalenie mózgu i trwałe uszkodzenia neurologiczne. Odra jest groźna dla osób z problemami sercowymi, bo może zakończyć się zapaleniem mięśnia sercowego. W 95 proc. przypadków odra dotyczy dzieci w wieku do 15 lat.

Dość groźny przebieg u pacjentów dorosłych ma **ospa wietrzna**, wywoływana przez wirus *Varicella zoster*. Zwykle zaczyna się od wysokiej gorączki. Potem pojawia się charakterystyczna uogólniona, swędząca wysypka pęcherzykowa, która może objąć także błony śluzowe jamy ustnej, powieki, spojówki, skórę głowy oraz narządy płciowe. Najczęstszym powikłaniem „dorosłej ospy” jest ospowe zapalenie płuc, które może doprowadzić do niewydolności oddechowej, a nawet śmierci. Rzadziej przydarza się ospowe zapalenie mózgu. Ale jeśli już, to z bardzo ciężkimi objawami – zaburzeniami świadomości, drgawkami, a u 15 proc. chorych kończy się trwałymi uszkodzeniami neurologicznymi, np. niedowładem, porażeniem nerwów czaszkowych, padaczką, zaburzeniami zachowania i pamięci.

Choroba o najniewinniejszej nazwie: **różyczka** wywołana jest przez wirus *Rubella*. Na początku może nie dawać żadnych objawów – zwłaszcza u dorosłych. Potem pojawia się gorączka, zaczyna boleć gardło, powiększają się węzły chłonne – karkowe, zauszne i szyjne. Towarzysząca chorobie wysypka u dorosłych chorych może przybrać formę lekkiego zaczerwienienia skóry. Przechodzą ją jednak łagodniej niż dzieci. Powikłaniami mogą być: często u pań – krótkotrwałe zapalenie stawów rąk, bez konsekwencji, u panów – zapalenie jąder, a także, u obu płci, zapalenie mózgu (ustępujące zwykle samoistnie bez następstw neurologicznych) oraz skaza krwotoczna małopłytkowa, z ryzykiem samoistnych krwawień z nosa i dziąseł, zanikająca po kilkunastu dniach.

Rumień zakaźny, wywoływany przez *Parwovirus B19*, występuje najczęściej u dzieci między 2. a 12. rokiem życia. Jego objawem jest tylko rumieniowa wysypka. U dorosłych choroba przyjmuje najczęściej postać zapalenia stawów: międzypaliczkowych, kolan i nadgarstków, które mija po ok. trzech tygodniach, nie pozostawiając trwałych uszkodzeń. U osób z obniżoną odpornością rumień zakaźny może doprowadzić do uszkodzenia mechanizmu wytwarzania krwinek czerwonych, a w efekcie – przewlekłej niedokrwistości, czyli anemii.

CHROŹMY BRZUSZKI...

...czyli jak choroby zakaźne wpływają na kobiety w ciąży:

Świnka – u kobiety w I trymestrze ciąży niesie ryzyko poronienia. Wady wrodzone płodu występują niezmiernie rzadko.

Odra – ryzyko poronienia występuje u ok. 20 proc. pań, które przechodzą w ciąży tę chorobę; jeśli ciąża będzie utrzymana – dziecko jest bezpieczne, nie grożą mu żadne wady wrodzone.

Ospa wietrzna – gdy pojawia się w okresie do 20. tyg. ciąży, wywołuje zwykle śmierć dziecka lub jego trwałe uszkodzenie, np. zniekształcenie kończyn, małogłowie, wodogłowie, blizny skórne i zaćmę. Po 20. tygodniu ospa nie przenosi się na dziecko, ale we wczesnym okresie życia jest ono narażone na zachorowanie na półpasiec. Dziecko bardzo ciężko przechodzi ospę (z zapaleniem płuc i wątroby), gdy mama zachoruje na 5 dni przed porodem lub 48 godzin po porodzie.

Różyczka – w I trymestrze może spowodować w rozwoju płodu poważne komplikacje, prowadzące nawet do poronienia. Jest bardzo prawdopodobne, że gdy mama choruje na różyczkę w ciąży, to dziecko urodzi się z wadami wzroku, kończyn lub niepełnosprawnością intelektualną. Po 22. tyg. ciąży zakażenie nie jest groźne dla płodu.

Rumień zakaźny – u kobiet w ciąży między 20. a 28. tygodniem może doprowadzić do poronienia lub obumarcia płodu w wyniku ciężkiej niedokrwistości.

Najmniej groźna i dla dzieci, i dla dorosłych jest tzw. **gorączka trzydniowa, czyli rumień nagły**. To choroba wysypkowa, której sprawcą jest wirus *Herpes typu 6*. Jej objawy to wysoka gorączka i wysypka w postaci drobnych plamek. Zakaźność rumienia nagłego jest niewielka, a chorują na niego zwykle dzieci między 6. miesiącem a 4. rokiem życia. U dorosłych przebiega pod postacią gorączki, bólu gardła, powiększenia węzłów chłonnych na szyi, powiększenia innych węzłów, ale bez gorączki, albo zapalenia wątroby. ■



RODZINNY START-UP

O dobry start naszego dziecka w dorosłe życie chce zadbać MetLife poprzez proponowany pakiet „MetLife Gwarantowana Ochrona plus Bezpieczne Dziecko Premium”. 1 października br. ruszyła kampania „Twoje dziecko to najlepszy start-up na świecie!”.



Beata Dąbłaż

jest dziennikarką współpracującą m.in. z redakcją „Integracji” i portalem Niepełnosprawni.pl

NASZ EKSPERT



Bożena Trzaska

Dyrektor ds. Rozwoju Produktów w MetLife

Zasada jest prosta – łączymy ubezpieczenie oszczędnościowe z ochronnym. Poprzez zawarcie umowy podstawowej „MetLife Gwarantowana Ochrona” ubezpieczamy się na życie i możemy gromadzić kapitał na start dla swojego dziecka. Mamy gwarancję określonej w umowie podstawowej wypłaty kapitału i więcej możliwości – aż 6 umów dodatkowych, które dadzą szeroki zakres ochrony. Zgromadzony kapitał zostanie wypłacony na koniec trwania umowy – możemy go przekazać dziecku. Jeśliby nas zabrakło, dziecko wskazane w umowie jako uposażony przejmie zgromadzone oszczędności.

OCHRONA PLUS BEZPIECZEŃSTWO

Do umowy podstawowej możemy dokupić umowę dodatkową „Bezpieczne Dziecko Premium”. Co nam to daje? Przede wszystkim kompleksową ochronę wypadkowo-zdrowotną dla dziecka w razie pobytu w szpitalu, operacji, złamania czy oparzenia wskutek nieszczęśliwego wypadku, trwałej niepełnosprawności czy też poważnej choroby objętej ochroną ubezpieczeniową.

– Dzięki połączeniu umów „MetLife Gwarantowana Ochrona” oraz „Bezpieczne Dziecko Premium” możemy zadbać o bezpieczeństwo dziecka zarówno w przyszłości, jak i tu i teraz. Zawierając umowę „MetLife Gwarantowana Ochrona”, zyskujemy pewny i elastyczny sposób, by gromadzić kapitał dla dziecka i umożliwić mu niezależny start w dorosłość – przekazuje Bożena Trzaska, Dyrektor ds. Rozwoju Produktów w MetLife.

– Z kolei dzięki umowie „Bezpieczne Dziecko Premium” zapewnimy dziecku najlepszą możliwą ochronę, by mogło swobodnie i bezpiecznie bawić się i odkrywać świat. „Bezpieczne Dziecko Premium” można zawrzeć już od 27 zł miesięcznie.





Kwota wypłaty świadczenia jest podwojona w przypadku trwałego inwalidztwa NW, złamań lub oparzeń NW, jeśli wypadek zdarzyłby się od 1 lipca do 31 sierpnia, czyli w okresie zwiększonej aktywności dziecka. Ochroną objęte są dzieci do 21. roku życia, a przy podpisywaniu umowy nie ma potrzeby wypełniania ankiety medycznej czy też przeprowadzania badań. Dziecko zyskuje także ochronę w ramach Powypadkowego Pakietu Medycznego z szerokim zakresem usług Assistance, dostosowanym do potrzeb dziecka.

CEL KAMPANII

Sama kampania „Twoje dziecko to najlepszy start-up na świecie!” ma zwrócić uwagę rodziców nie tylko na potencjał, jaki drzemie w ich pociechach.

– W kampanii chcemy – poza oczywiście zwróceniem uwagi rodziców na potencjał ich dzieci – podpowiedzieć, co zrobić, żeby tego potencjału nie zaprzepaścić. Dlatego, aby mieć pewność, że dziecko będzie mogło się rozwijać i realizować swoje plany życiowe, warto zainwestować w jego przyszłość – mówi Aneta Świercz-Grądkowska, Dyrektor Marketingu Zintegrowanego w MetLife.

Firma zachęca do wspólnej zabawy rodziców i dzieci, a dobrą do tego okazją może być konkurs. Możesz zapytać swoją latorośl, jak zmienić świat na lepsze, nagrać nie dłuższy niż 2-minutowy film z jego prezentacją i zgłosić go w konkursie na stronie **www.Dzieciaki-Startupy.pl**. Pomysły można zgłaszać w dwóch kategoriach wiekowych: 4–8 i 9–14 lat. Najlepsze filmy wybierze ambasador konkursu i przewodniczący jury, popularyzator nauki, Karol Wójcicki. Internauci będą mogli wybrać najciekawsze według nich pomysły na lepszy świat i na nie zagłosować.

A jest o co powalczyć **w konkursie – w obu kategoriach wiekowych – główna wygrana to 10 tys. zł!** Szczęściarz, który zajmie II miejsce wygra kurs językowy w swoim mieście, a starsze dziecko – w Wielkiej Brytanii. Trzecia nagroda w młodszej kategorii wiekowej to iPadAir 2, a dla starszych dzieci – laptop HP 13. Warto więc zastanowić się, jak zmienić świat na lepsze!

Ubezpieczenie „MetLife Gwarantowana Ochrona plus Bezpieczne Dziecko Premium” dostępne jest w sieci agencji i u wybranych partnerów MetLife. Jak zawsze warto pamiętać o uważnym czytaniu Ogólnych Warunków Umowy (OWU) przy podpisywaniu umowy ubezpieczenia. ■



NA EMERYTURZE – TAŃSZE



Magdalena Gajda
dziennikarka
współpracująca
z „Integracją” i portalem
Niepełnosprawni.pl

Pani Helena (77 lat, mieszka sama, jej niesprawność wynika z wieku) starannie planuje zakupy. Ma stałe miesięczne wydatki na jedzenie, leki i czynsz. Lubi się też elegancko ubrać, uczesać, pójść do teatru, odwiedzić przyjaciół. Zanim wyda złotówkę, sprawdza, gdzie może zaoszczędzić. Podpowiada więc, jak to zrobić.

LEKI 75+

1 września 2016 r. Ministerstwo Zdrowia ogłosiło pierwszą listę leków udostępnianych za darmo wszystkim pacjentom, którzy ukończyli 75 lat. Wiek chorego jest weryfikowany przez numer PESEL lub datę urodzenia. W wykazie bezpłatnych leków jest ponad 1,1 tys. preparatów. Głównie na nadciśnienie, cukrzycę oraz środki pomocnicze w leczeniu chorób wieku podeszłego. Spis jest aktualizowany co dwa miesiące. Zglądaj więc na stronę www.mz.gov.pl, gdzie wykaz jest publikowany. Pamiętaj też, że lek jest bezpłatny tylko w określonych wskazaniach i musi być wypisany na receptę!

Receptę na bezpłatne leki 75+ wystawia lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) opiekujący się pacjentem lub lekarz, który go zastępuje, pielęgniarka POZ oraz lekarz, który wystawia receptę dla ciebie lub członka twojej rodziny. Nie uzyskasz takiej recepty

od lekarza specjalisty ani od lekarza sprawującego dyżur nocny lub świąteczny.

Bezpłatne leki 75+ wystawiane są na takich samych receptach jak pozostałe, ale w polu „kod uprawnień dodatkowych” musi być wpisana litera „S”. Zanim udasz się do apteki, sprawdź, czy ten znak jest. Farmaceuta nie ma prawa poprawiać recepty. Na jednej receptce mogą być wypisane leki bezpłatne, w pełni odpłatne, refundowane i te przysługujące pacjentowi na podstawie innych uprawnień.

Pani Helena radzi: Zapytaj w swojej aptece o ofertę promocyjną! Są apteki, które oferują specjalne rabaty dla emerytów – np. w wyznaczone dni tygodnia możesz wykupić leki z 5–10-proc. upustem. Przed realizacją recepty zapytaj, czy możesz skorzystać z takiej ulgi. Pamiętaj też, że jeśli lek odpłatny jest drogi, farmaceuta może doradzić ci jego tańszy zamiennik.

PKS NIE DLA WSZYSTKICH?

W autobusach Państwowej Komunikacji Samochodowej (PKS) oraz u niektórych przewoźników prywatnych (np. Polski Bus), renciści i emeryci mogą skorzystać z ustawowych ulg na zakup biletów, pod warunkiem że są:

- osobami uznanymi za niezdolne do samodzielnej egzystencji – ulga 49 proc. na autobusy zwykłe i 37 proc. na przyspieszone i pospieszne; obie ulgi obejmują bilety jednorazowe;

- osobami niewidomymi uznanymi za niezdolne do samodzielnej egzystencji – ulga 93 proc. na autobusy zwykłe oraz 51 proc. na przyspieszone i pospieszne; obie ulgi dla biletów jednorazowych i miesięcznych imiennych;

- osobami niewidomymi nieuznanymi za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji – 37 proc. ulgi na

bilety jednorazowe lub miesięczne imienne w autobusach zwykłych, przyspieszonych i pospiesznych;

- cywilnymi niewidomymi ofiarami działań wojennych uznanymi za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji – 78 proc. ulgi na bilety jednorazowe w autobusach zwykłych, przyspieszonych i pospiesznych.

Pani Helena radzi: Zanim wybierzesz się w podróż autobusem – zwłaszcza do miejscowości sanatoryjnych – sprawdź tzw. ofertę handlową przewoźnika. Firmy prywatne często proponują seniorom tańsze przejazdy, ale na określonych liniach. Rabaty uzależnione są od wieku seniora, ale też rodzaju autobusu, godziny wyjazdu i długości trasy. Na przykład PKS Gniezno zaoferował 20 proc. zniżkę na bilety posiadaczom „Gnieźnieńskiej Karty Seniora”, 80 proc. zniżki dla osób powyżej 70 r.ż. i 50 proc. dla wszystkich emerytów i rencistów, ale na wybranych liniach.



NIE TYLKO PODRÓŻE

TAŃSZE POCIĄGIEM PODRÓŻOWANIE

Polskie koleje honorują tzw. ulgi ustawowe, ale także wprowadziły własne systemy zniżek handlowych i promocji dla pasażerów z różnych grup społecznych i wiekowych. Co oferują osobom starszym?

■ Emeryci i renciści, a także ich małżonkowie, którzy pobierają zasiłki rodzinne, mogą skorzystać z 37 proc. ulgi ustawowej na dwa przejazdy w II klasie pociągami linii: Regio, RegioEkspress, TLK, InterCity, Express Intercity i Express InterCity Premium (ale przejazd „tam” i „z powrotem” traktowany jest jak dwa oddzielne przejazdy). Prawo do zniżki przysługuje na podstawie zaświadczenia, m.in. z Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, a okazuje się je z dowodem osobistym lub innym dokumentem tożsamości.

■ Osoby starsze z orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji mogą skorzystać z 49 proc. zniżki na bilety w pociągach osobowych oraz 37 proc. zniżki w składach pospiesznych i ekspresowych.

■ Na 93 proc. zniżki na bilety w pociągach osobowych i 51 proc. w pospiesznych i ekspresowych – mogą liczyć osoby starsze niewidome uznane prawnie za niezdolne do samodzielnej egzystencji.

■ Osobom, które ukończyły 60 lat, PKP Intercity

oferuje „Bilet dla seniora”.

Uprawnia on do 30 proc. zniżki na przejazd w I i II klasie, w komunikacji krajowej wszystkimi pociągami tej firmy. Aby potwierdzić uprawnienie do tej zniżki, wystarczy kupić bilet ze zniżką, a konduktrowi pokazać dowód lub inny dokument ze zdjęciem.

■ Kombatanci, w tym z Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość RP, mają prawo do ustawowej ulgi w wysokości 51 proc. na zakup biletów w pociągach osobowych, Regio, RegioEkspress, TLK i InterCity. W InterCity i Express InterCity Premium ulga obowiązuje w II klasie.

■ Kombatanci – inwalidzi wojenni i wojskowi zaliczani do I grupy lub uznani za całkowicie niezdolnych do pracy i samodzielnej egzystencji – mają prawo do skorzystania z 78 proc. ulgi na zakup biletów w pociągach osobowych, Regio, RegioEkspress, TLK i InterCity. W I klasie Express InterCity i Express InterCity Premium zniżka dla tej grupy pasażerów wynosi 37 proc., a w II klasie – 51 proc.

Uwaga! Kombatanci, aby otrzymać ww. ulgi, muszą przedstawić zaświadczenie lub legitymację wydawaną przez Urząd ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych, z wpisem o przysługujących uprawnieniach.

TANIEJ AUTOBUSEM I TRAMWAJEM

Komunikacja miejska działa w granicach administracyjnych miasta lub miasta i gminy, a finansują jej działalność jednostki samorządu terytorialnego. Dlatego rodzaje zniżek na środki komunikacji miejskiej (tramwaje, autobusy, metro, kolej miejską) oraz ich wysokość zależą od decyzji rady miasta lub gminy. Mogą się więc różnić. Szczegółowych informacji udzielają urzędy gmin i przedsiębiorstwa komunikacyjne. W całym kraju obowiązują jednak ulgi ustawowe, które muszą być stosowane przez wszystkich przewoźników.

Do bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską uprawnieni są m.in. inwalidzi wojenni i wojskowi z I grupą oraz ich opiekunowie, a także cywilne niewidome ofiary działań wojennych. Zazwyczaj też samorządy całkowicie zwalniają z opłat za przejazdy osoby, które ukończyły 70 lat oraz osoby niewidome.

Do przejazdów komunikacją miejską z ulgą 50-procentową ustawowo uprawnieni są m.in.: kombatanci lub osoby, które zajmują się działalnością traktowaną jako kombatancka, niektóre ofiary represji

wojennych i okresu powojennego. Ale też samorządy oferują przejazdy tańsze o połowę: osobom bezrobotnym, rencistom oraz emerytom, którzy ukończyli 60 lat.

Uwaga! Należy mieć przy sobie dokument potwierdzający prawo do zniżki – zwykle wystarczy dowód osobisty, potwierdzający wiek lub legitymację (emeryta, rencisty) wydaną przez właściwy organ.

Pani Helena radzi: Sprawdź, czy możesz za darmo podróżować po swoim mieście i jego okolicach.

■ **Bezpłatnie, komunikacją miejską jeżdżą osoby, które ukończyły 70 lat w m.in. w Krakowie, Poznaniu, Łodzi, Zielonej Górze, Opolu, Szczecinie, Lublinie, Gdańsku, Olsztynie, Warszawie i we Wrocławiu.**

■ **Bezpłatnie, komunikacją miejską jeżdżą osoby, które ukończyły 65 lat, m.in. w Toruniu i Bydgoszczy.**

■ **Bilet dla seniora jest np. w Poznaniu i Warszawie – osoby po 65. r.ż. mające elektroniczną kartę aglomeracyjną mogą kupić roczny bilet na komunikację miejską za 50 zł.**

PASZPORT ZA PÓŁ CENY ALBO ZA DARMO

Stała opłata za wydanie paszportu to 140 zł, a 50 proc. powyższej kwoty, czyli 70 zł zapłacą: emeryci, renciści, osoby z niepełnosprawnością i ich współmałżonkowie (jeśli pozostają na utrzymaniu osób z niepełnosprawnością), osoby przebywające w domach opieki społecznej, zakładach opiekuńczych, pobierające zasiłki stałe z pomocy społecznej, kombatancki wojenni oraz ofiary represji wojennych i okresu powojennego.

Za wydanie paszportu nic nie zapłacą: osoby, które ukończyły 70 lat oraz te, które przebywają w domach opieki społecznej lub zakładach opiekuńczych, albo korzystają z zasiłków stałych, ale tylko w sytuacji, gdy wyjeżdżają za granicę w celu długiego leczenia lub konieczności poddania się operacji.

Pani Helena radzi: Zanim wyrobisz paszport, sprawdź, czy go potrzebujesz. Aby podróżować po krajach Unii Europejskiej oraz niektórych spoza Unii, które przystąpiły do tzw. układu z Schengen wystarczy dowód osobisty. Aktualna lista krajów znajduje się w na stronie www.msz.gov.pl. Paszport jest absolutnie konieczny m.in. w Turcji, Tunezji, Egipcie i na Wyspach Kanaryjskich.

Uwaga! Aby podróżować po niektórych krajach (np. Rosja, USA, Algieria, Australia, Białoruś, Chiny, Indie, Indonezja, Wietnam), potrzebujesz nie tylko paszportu, ale i wizy, czyli pisemnego zezwolenia na przekroczenie granicy lub pobyt na terenie obcego państwa. Istnieje kilka rodzajów wiz, m.in. turystyczna i tranzytowa. Mają postać naklejki lub stempla, a umieszcza się je w paszporcie. Aby otrzymać wizę, należy zgłosić się do ambasady lub konsulatu danego państwa.



W niektórych przypadkach wizę można uzyskać na przejściach granicznych. Za wydanie wizy trzeba wnieść opłatę. Jej wysokość wyznacza dane państwo. Koszt wizy turystycznej do USA to 160 dolarów.

Pani Helena radzi: Wybierasz się na wakacje? Sprawdź oferty pod hasłem: „Wczasy dla seniora”! Wiele biur podróży oferuje specjalne wycieczki lub wczasy dla seniorów – w kraju i za granicą. Są to oferty dostosowane do potrzeb osób starszych. Koszty wycieczek i wyjazdów mogą być dość wysokie. Ale zawsze warto sprawdzić ofertę promocyjną lokalnego biura w swoim mieście, a także zapytać o zniżki cenowe dla emerytów. Tańsze wycieczki w kraju i za granicę organizują także: kluby seniora, domy kultury, stowarzyszenia seniorów, Uniwersytety Trzeciego Wieku i kościoły różnych wyznań.

Pani Helena radzi: Lataj taniej! Seniorzy, którzy lubią podróżować samolotem, przy zakupie biletu mogą liczyć na zniżki w granicach 10–20 proc. (w zależności od przewoźnika i swojego wieku: od 60 lub 65 lat), ale także mogą skorzystać z promocji cenowych i dodatkowych usług (np. bezpłatnej asysty na lotnisku, dowiezienia do samolotu na wózku itp.), oferowanych przez linie lotnicze.

DLA KOGO TV I RADIO BEZ ABONAMENTU?

Za korzystanie z odbiornika radiowego przez cały rok płacimy obecnie 75,60 zł. Opłata roczna za używanie telewizora lub telewizora i radia jest wyższa – wynosi 245,15 zł. Takie same kwoty będą obowiązywały w przyszłym roku. Z tzw. opłat abonamentowych zwolnione są te osoby, które m.in.: • mają I grupę, • ukończyły 75 lat, • ukończyły 60 lat i otrzymują

emeryturę, ale jej wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50 proc. przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzednim, • mają prawo do zasiłku lub świadczenia przedemerytalnego.

Pani Helena radzi: Załatw na poczcie „zwolnienie z abonamentu”. Jeśli zaliczasz się do jednej z ww. grup, idź na najbliższą pocztę i pokaż dowód osobisty oraz odpowiednią decyzję organu emerytalno-rentowego (ZUS lub KRUS) o wysokości świadczenia. Na ich podstawie otrzymasz dokument potwierdzony stemplem pocztowym, który prawnie zwalnia opłat. Uwaga! Osoby, które ukończyły 75 lat, nie muszą tego robić. Zgodnie z prawem, poczta przyznaje im prawo do nieopłacania abonamentu na podstawie danych z rejestru PESEL.

Więcej informacji: www.poczta-polska.pl

DO SERCA PRZYTUŁ PSA...

Osoby, które ukończyły 65 lat i prowadzą samodzielne gospodarstwo domowe, są zwolnione z opłat za posiadanie psa.



PRZYZNAJ SIĘ DO WIEKU, A DOSTANIESZ ZNIŻKĘ, CZYLI CO ROBIĄ MIASTA DLA SENIORÓW

Seniorzy mogą korzystać z ulg cenowych w punktach usługowych działających w miejscowościach, w których mieszkają. Zanim wyjmiesz portfel, aby zapłacić np. za strzyżenie w salonie fryzjerskim, zabieg upiększający u kosmetyczki, leczenie zęba, wykonanie protezy lub wizytę w saunie i na basenie, albo za obiad w restauracji itp., dowiedz się, czy nie przysługuje ci rabat albo specjalna promocja.

Aby ułatwić starszym mieszkańcom korzystanie z usług, a także stworzyć lepsze warunki do czynnego uczestnictwa w życiu kulturalnym, wiele miast wprowadziło specjalne programy. Aby stać się ich uczestnikami, potrzebny jest dokument nazywany najczęściej „Kartą Seniora”. Oto przykłady z Polski:

■ **WROCŁAW** – „Karta Seniora” przysługuje każdej osobie, która ukończyła 60 lat. Upoważnia m.in. do: zakupu biletów na wystawy w Muzeum Narodowym za 1 zł, korzystania z bezpłatnego zwiedzania ekspozycji w Muzeum Etnograficznym, uczestnictwa w zajęciach tanecznych za 10 zł, zniżek na kursach języka angielskiego, tańszych zabiegów rehabilitacyjnych, wycieczek, biletów do kina, zajęć jogi, w siłowni i promocyjnych cen w restauracji.

■ **ŁÓDŹ** – „Miejska karta seniora” dla osób, które ukończyły 60 lat, zapewnia zniżki m.in. na: leczenie zębów, zakup akcesoriów do aparatów słuchowych, okularów, masaże, badania krwi, wczasy i naprawę samochodu.

■ **ZIELONA GÓRA** – „Zgrani zielonogórzanie 50+” – karta przeznaczona dla osób które ukończyły 50 lat (!). Dostają zniżki m.in. w restauracjach, na zakup dywanów lub bilety do teatru.

■ **SZCZECIN** – „Karta Seniora” dla osób wieku powyżej 65 lat – jej posiadacze mogą korzystać ze zniżek w miejskich instytucjach kultury, ośrodkach rehabilitacji i odnowy biologicznej, a także w punktach handlowo-usługowych.

■ **LUBLIN** – „Karta Seniora” dla osób powyżej 65 lat – korzystają z ulg cenowych u ponad 90 podmiotów, w tym: kin, teatrów, placówek medycznych, cukierni i kwaciarni.

■ **BIAŁYSTOK** – „Karta Aktywnego Seniora” – dla osób powyżej 60 lat – jej posiadacze płacą połowę ceny za bilety wstępu np. do Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Białostockiego Ośrodka Kultury, Teatru Lalek i Muzeum Wojska.

■ **KATOWICE** – Karta „Aktywny Senior” – dla mieszkańców, którzy ukończyli 60 lat – kartę honoruje ok. 150 instytucji miejskich i prywatnych. Dodatkowo w mieście działa program „Babcia, dziadek i ja w Katowicach” (z oddzielną kartą uczestnika), w ramach którego można skorzystać m.in. z bezpłatnych wejść na kąpieliska i lodowiska miejskie

(dla dziadków z wnuczętami do 7. roku życia), a także sal zabaw i wesołego miasteczka.

Uwaga! Niezależnie od ww. zniżek, od 1997 r. muzea państwowe mają obowiązek wprowadzenia ulg ustawowych (50 proc. ceny wyjściowej)

na bilety dla osób z różnymi niepełnosprawnościami i ich opiekunów, dla rencistów i emerytów. Większość galerii, skansenów i ogrodów zoologicznych również udziela zniżek dla emerytów. Dokumentami uprawniającymi do korzystania z ulgi są legitymacje emeryta lub rencisty albo dokumenty potwierdzające wiek. ■



PO ULGI I PROMOCJE

Ogólnopolska Karta Seniora to projekt Stowarzyszenia MANKO z Krakowa. Kartę może wyrobić każdy senior, który ukończył 60 lat, bez względu na to, gdzie mieszka. Karty wydawane są na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, w Klubach Seniora oraz podczas wydarzeń skierowanych do osób starszych. Ogólnopolska Karta Seniora upoważnia do korzystania z promocji i ulg cenowych oferowanych przez partnerów programu. Przystąpiło do niego ponad 300 instytucji, firm, punktów usługowych z całego kraju – w tym także w miejscowościach uzdrowiskowych. Są wśród nich: restauracje, kawiarnie, bary mleczne, hotele, pensjonaty, ośrodki SPA, rehabilitacyjne, prywatne placówki zdrowia, w tym stomatologiczne i protetyki słuchu, kina, teatry, galerie sztuki, salony kosmetyczne i fryzjerskie, sklepy z obuwiem i konfekcją. Obecnie z Ogólnopolskiej Karty Seniora korzysta już ponad 35 tys. osób.

**Więcej informacji: www.glosseniora.pl,
Stowarzyszenie MANKO, tel.: 12 429 37 28,
e-mail: kontakt@manko.pl**



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

DZIECI MAJĄ GŁOS!

Agnieszka Jędrzejczak: Zacznijmy od początku. Skąd pomysł na Fundację?

Adam Komar: Organizacja powstała jak wiele innych, z potrzeby serca rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, w myśl zasady „nic o nas bez nas”. Ale zanim dokończę ten wątek, pozwoli Pani na małą dygresję.

Jestem przekonany, że wśród osób konsultujących obiekty i przestrzenie użyteczności publicznej, powinni być ich użytkownicy z różnymi niepełnosprawnościami, podobnie jak powinny takie osoby zostawać rzecznikami miast czy pełnomocnikami prezydentów ds. osób niepełnosprawnych. Nie chodzi mi o „robienie na siłę z lekarza dyrektora szpitala”, ale o obecność na takich stanowiskach osób z kompetencjami, z otwartym, a nie roszczeniowym postrzeganiem świata. Tak się dzieje we Wrocławiu, a przykład Bartłomieja Skrzyńskiego – rzecznika Prezydenta Rafała Dutkiewicza ds. Osób Niepełnosprawnych jest symptomatyczny

Dzieci z niepełnosprawnościami zasługują na profesjonalne wsparcie – przekonuje Adam Komar, prezes Fundacji „Potrafię Pomóc”.

z co najmniej dwóch powodów. Jest on w-skersem, a z powodu poważnej postępującej choroby staje się coraz słabszy, a robi coraz więcej. To wyjątkowy przykład „twarzy miasta” i osoby, która – jak mówi prezydent Wrocławia – „challenge’uje” Wrocław i pokazuje, jak i co można zrobić. Rzecznik Skrzyński w rewanżu podkreśla wsparcie prezydenta, pani wiceprezydent, dyrektora Departamentu Spraw Społecznych Jacka Sutryka, pozostałych departamentów, biur, jednostek miejskich, jak: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Miejskie Przedsiębiorstwo

Własne dziecko z niepełnosprawnością to atut, gdy chce się pomagać innym, zdobyć ich zaufanie i wspierać przez wiele lat



Fot. Archiwum Adama Komara



Komunikacji czy Zarząd Dróg i Utrzymania Miasta.

Jestem biznesmenem, lata doświadczeń nauczyły mnie odczytywania tzw. spijania sobie z dziubków od konkretnego wsparcia – polegającego, jak zawsze podkreślam, nie tylko na przekazywaniu środków finansowych, ale i olbrzymim wkładzie merytorycznym. Dlatego i osobom powyżej, i niewymienionemu wraz z nimi Andrzejowi Mańkowskiemu, wicedyrektorowi MOPS-u, chcę serdecznie podziękować.

Wracając teraz do pytania o początki fundacji. Chcieliśmy dać dzieciom z różnymi, często sprzężonymi niepełnosprawnościami, kompetentne wsparcie. Temu służy nowoczesna baza, choć potrzeby, liczba chętnych – wynikająca także z wysokiej jakości usług – sprawiają, że rozglądamy się za nowym miejscem, które chcemy zbudować. To olbrzymie wyzwanie, ale sobie poradzimy. Za nami stoi prawie 500 rodzin dzieci z niepełnosprawnością. Ośrodek dla nich to nasz cel. Chcemy, aby w jednym miejscu była rehabilitacja, poradnictwo, szkolenia dla wolontariuszy, azyl dla rodziców, którzy muszą zająć się swoim zdrowiem, a nie mają gdzie zostawić pociech. To również szansa na dom dla naszych „Praderków” [więcej o zespole Pradera-Williego w ostatnim akapicie rozmowy – red.], na włączenie ich w dorosłe życie w sposób, który da szansę, by się rozwijać i realizować, chociażby poprzez wolontariat na rzecz ośrodka. Taki mamy pomysł na terapię zajęciową dla nich, bo osoby z zespołem Pradera-Williego to ciepłe i uczynne anioły.

Zakładam, że nie liczą Państwo jedynie na środki uzyskiwane w ramach konkursów.

Wyznaję zasadę: biznesowe podejście do budżetu, a serce i kompetencje dla dzieciaków. Pracujemy nad pozyskiwaniem jak największych środków z 1% i cieszy nas, że zaufanie rodziców i ich znajomych sprawia, że każdego roku pieniędzy jest coraz więcej. To pozwala na rozwój. Pilnujemy dyscypliny finansowej i „nie przejadamy środków”.

W ośrodku mamy świetną kadrę, dobre wyposażenie i nieustanny monitoring. Dzięki temu rodzic w pracy czy na zakupach może zobaczyć, co dzieje się z jego dzieckiem. Świadczymy także, we współpracy z Departamentem Edukacji UM Wrocławia, obowiązek szkolny. Prowadzimy różne kampanie: na przykład „Nakrętkowo”, a także rozdajemy jabłka dla innych organizacji i osób potrzebujących. W tym roku, w ramach tzw. daniny Putina, rozdzieliliśmy ponad 2 000 000 kg tych owoców.

Wyspecjalizowali się Państwo w konferencjach eksperckich na temat chorób rzadkich.

Tegoroczna konferencja dotyczyła syndromu Pradera-Williego.

Jako rodzice dzieci z niepełnosprawnościami znamy ich i swoje potrzeby. Wiemy przy tym, jak często – bez odpowiednich wskazówek – wśród wielu trudności nie wiadomo, do kogo się zwrócić, jak i gdzie uzyskać pomoc. Choroby rzadkie ciągle są na marginesie działań, wsparcia i dostępu do odpowiedniej informacji. Dlatego w ramach miejskiej kampanii „Wrocław bez barier – dzieci mają głos”, ze środków PFRON i z budżetu MOPS-u, staramy się tę lukę uzupełniać. Z jednej strony osiągamy to przez konferencje eksperckie, a z drugiej sierpniowe spotkania integracyjno-informacyjne, w których bierze udział ponad 100 dzieci z opiekunami.

Przywołam w tym miejscu także aktywność wspomnianego Bartka Skrzyńskiego w mediach tradycyjnych, również Integracji, ale też niezwykle intensywną jego obecność w mediach społecznościowych. Bartek, chorujący na postępujący zanik mięśni typ Duchenne’a (o tej chorobie mówiliśmy kilka lat temu podczas jednej z konferencji), dosłownie od rana do nocy pokazuje, że „się da”. To dobry wzór dla osób, które są może mniej śmiałe czy aktywne, a mają równie duże trudności.

Mam dwóch niepełnosprawnych synów, z których roczny Olek ma zespół Pradera-Williego. To wyzwanie dla rodziców i rodzeństwa – pracujemy nad tym całą rodziną (z żoną i piątką dzieci), by bawił się z dwójką starszego rodzeństwa, a oni stosownie do wieku wiedzą, na czym polega jego choroba i jak z bratem postępować.

A na czym ona polega? W wielkim skrócie to delecja chromosomu 15, a jej objawy to: obniżone napięcie mięśniowe, zaburzony metabolizm (spowolniona przemiana materii), która może prowadzić do otyłości, a w jej wyniku do śmierci. W pierwszej fazie rozwoju choroby brak jest odruchu ssania i łaknienia, ale później to się odwraca i osoba z tym zespołem odczuwa niezaspokojony głód. Nie da się go niczym stłumić. Aż trudno to sobie wyobrazić. Osoba z zespołem Pradera-Williego musi być pod ciągłą kontrolą, nie może zostać sama ani na chwilę, bo jej nadrzędnym celem jest zdobycie jedzenia.

Zespół Pradera-Williego to choroba całej rodziny. Trzeba przewartościować życie, zmienić przyzwyczajenia, zmierzyć się z konsekwencjami choroby. Jednymi z ważniejszych są: zaburzenia osobowościowe, skłonności do agresji i samookaleczenia, depresje i psychozy. To ogromne wyzwanie dla rodziny i chorego.

Nie opowiadam o tym po to, żeby ktoś użalał się nad naszym losem, ale żeby przekonać rodziców, że dziecko z niepełnosprawnością to nie wyrok! ■



LEKCJA DOSTĘPNOŚCI



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji”
i portalu Niepełnosprawni.pl

Jaki jest najlepszy sposób, aby poznać bariery, z jakimi zmagają się osoby z niepełnosprawnością? Doświadczyć ich na własnej skórze! Z takiego założenia wyszła firma Skanska, jeden z największych deweloperów w Polsce, która we współpracy z Integracją zorganizowała swoim pracownikom lekcję dostępności architektonicznej.

Zamiast prezentacji w PowerPointcie czy pisanych specjalistycznym językiem artykułów o dostępności architektonicznej zarząd Skanska Property Poland Sp. z o.o. dał pracownikom możliwość poznania problemów, jakie mają osoby z niepełnosprawnością podczas przemieszczania się w mieście.

W ramach gry miejskiej, która odbyła się we wrześniu br., wśród rozlicznych atrakcji znalazło się pięć miejsc, w których eksperci Integracji – na co dzień pracujący z osobami z niepełnosprawnością w Centrach Integracja lub realizujący szkolenia i audyty architektoniczne dla firm współpracujących z Integracją – pomagali pokonywać codzienne bariery, przed jakimi stają osoby z różnymi niepełnosprawnościami. Słowem, chodziło

o to, by wszystkich pracowników firmy Skanska – od dyrektorów, przez projektantów i architektów, po specjalistów ds. marketingu, promocji i księgowości – uwrażliwić na niepełnosprawność.

GDY SIĘ NIE WIDZI, GDY SIĘ NIE SŁYSZY...

Jednym z zadań było poznanie Niewidzialnej Wystawy. Uczestnicy w towarzystwie niewidomego przewodnika przeszli w całkowitym zaciemnieniu przez kolejne etapy wystawy, m.in.: mieszkanie, ruchliwą ulicę, las i muzeum. Pracownicy firmy Skanska mogli poznać świat z perspektywy osoby niewidomej i sprawdzić, czym jest orientacja przestrzenna, gdy nie ma się w pełni sprawnego wzroku.



Kolejnym wyzwaniem było nauczenie się krótkiego komunikatu w języku migowym. To proste, ale tylko na pierwszy rzut oka zadanie służyło temu, aby pokazać inny rodzaj barier, o których często się zapomina – komunikacyjne. To komunikacja bowiem stanowi



najpoważniejszy problem, z jakim każdego dnia mierzą się osoby niesłyszące.

ŚWIAT Z PERSPEKTYWY WÓZKA

W dwóch następnych etapach gry zmagano się z trudnościami, jakie na co dzień mają wózkowicze.

W Parku Saskim na uczestników gry czekał tor przeszkód. Zadanie polegało na tym, aby usiąść na wózku i przejechać kilkaset metrów, pokonując krawężniki, podjazdy i progi zwalniające. Dodatkową trudność stanowiła sztafeta, w której uczestnicy na kolanach lub w rękach trzymali kubki z wodą.

W następnym obszeregowanym przez Integrację etapie gry – w Parku Odkrywców Centrum Nauki Kopernik – uczestnicy sprawdzali swoje siły w poruszaniu się na wózku, który jednak najpierw musieli... sobie złożyć z poukrywanych w różnych miejscach części, a potem pokonać trasę krótkiego slalomu.


W GOGŁACH PO OSIEDLU

Ostatnie z zadań dotyczyło wczucia się w sytuację osoby z niepełnosprawnością wzroku. Uczestnicy zostali dobrani w pary, a w każdej z nich jedna osoba dostała okulary symulujące ograniczenie pola widzenia i miała za zadanie dotrzeć do konkretnego miejsca. W drodze powrotnej następowała zmiana i gogle zakładała druga osoba. Uczestnicy gry poznali, jak wygląda świat postrzegany przez osoby niedowidzące i niewidome, a także jak poruszają się one na osiedlu wybudowanym przez firmę Skanska, przy ul. Ostrobramskiej w Warszawie, czyli mogli sprawdzić własne rozwiązania. Mieli też okazję przekonać się, jak wielką przeszkodą są krawężniki i strome albo nieoznaczone schody.

Uczestnicy gry miejskiej prowadzonej przez Integrację zyskali coś bezcennego – praktyczną wiedzę na temat tego, z jakimi trudnościami mierzą się osoby z niepełnosprawnością. Jest ona niezwykle cenna – nie tylko dla firm, które jak Skanska zajmują się tworzeniem nowych budynków i całych osiedli. Gra miejska pozwoliła też na rozwinięcie umiejętności komunikacji, reagowania w różnych sytuacjach oraz naukę prawidłowych postaw i zachowań wobec osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. ■

ZAPROSZENIE DO WSPÓŁPRACY

Wszyscy zainteresowani zorganizowaniem podobnej gry w swojej firmie lub instytucji mogą kontaktować się z Działem Usług Ekspertkich Integracji:
Bogumiła Lewandowska
Koordynator ds. kontaktów z partnerami
Dział Usług Ekspertkich
tel.: 519 066 486
e-mail: ekspert@integracja.org



Ulica Piotrkowska jest wizytówką Łodzi. Kiedyś była najważniejszym traktem komunikacyjnym miasta, dziś pełni funkcję deptaka, wokół którego kręci się życie artystyczne miasta. Układ urbanistyczny Piotrkowskiej jest wpisany do rejestru zabytków.

ŚLADAMI WIELU KULTUR

Czasem warto podczas podróży po Polsce zbroczyć z najpopularniejszych turystycznych tras. Miasta, które nie kojarzą się z zabytkami, pokazują, jak kształtowała się historia kraju.

Dzieje Łodzi i jej okolic jak w soczewce skupiają doświadczenia Polski ostatnich 200 lat. Swoje piętno odcisnęły tu zarówno obie wojny światowe, rozwój XIX-wiecznego kapitalizmu, jak i wspólne życie przedstawicieli wielu kultur.

Dzisiejsza Łódź wraca do roli ziemi obiecanej – tym razem dla miłośników mody, designu i sztuki. Odbывают się tu znane wydarzenia kulturalne, jak: Festiwal Świątła, Łódź Design Festival czy Łódź Czterech Kultur.

Ostatni z wymienionych festiwali dotyczy historii Łodzi, miejsca współistnienia ze sobą przedstawicieli różnych nacji i religii: katolików i protestantów narodowości polskiej i niemieckiej, Żydów i prawosławnych Rosjan.

Mało kto wie, ale podobnie kształtowała się historia Konina, leżącego pomiędzy Łodzią a Poznaniem nad brzegami Warty. Miasto współtworzyli przedstawiciele katolicyzmu, protestantyzmu i judaizmu.

Poszukując śladów polskiej wielokulturowości, warto pamiętać o tym, żeby mieć pełen bak paliwa i nie zapomnieć o odpoczynku – dlatego też kierowcom z niepełnosprawnością polecamy stację PKN Orlen. ■



Róża Matuszewska

dziennikarka współpracująca m.in. z redakcjami „Integracji” i portalu Niepełnosprawni.pl



Manufaktura Łódź to jedno z największych w Polsce centrów handlowo-rozrywkowych, znajdujące się na terenach dawnej fabryki Izraela Poznańskiego, łódzkiego fabrykanta. Można je uznać za symboliczne dla ostatnich lat – przeszło bowiem drogę od centrum przemysłowego do ośrodka kulturalno-ustługowego.



Na kierowców jadących z Łodzi do Konina, na wysokości miejscowości Stary Chrząstów, czeka stacja ORLEN z kilkoma miejscami parkingowymi dla kierowców z niepełnosprawnością. Wewnątrz można zrobić zakupy, skorzystać z toalety albo coś zjeść.

Warto przy tym skorzystać z aplikacji mobilnej Stop Cafe, dzięki której w łatwy sposób możemy sprawdzać szczegóły oferty, skład i sposób przygotowania produktów oraz korzystać z szerokiej oferty rabatów.



Fot. Magdalena Dąbek, Mateusz Różański, Archiwum firmy Orlen



W 2009 r. koniński rynek (Plac Wolności) wzbogacił się o nietypową rzeźbę. W jego narożniku stanął czarny pomnik konia (lub koniczłowieka – jak bywa nazywany). Rzeźba, wzbudzająca początkowo kontrowersje, doskonale wkomponowała się w architekturę placu i stała się popularnym obiektem zdjęć.

Pomnik ufundowała konińska firma Konimpex, która w ten sposób uczciła jubileusz swój oraz „Przeglądu Konińskiego”.

W mieście zachowała się zabytkowa zabudowa, której perełką jest klasycystyczny Ratusz z zegarem na wieży. Zegar pochodzi z klasztoru cysterskiego w Łądzie. Codziennie w południe z wieży rozbrzmiewa hejnał miasta w wykonaniu rodowitego koninianina – Witolda Friemanna.



PRZEGLĄD PRASY, NIE TYLKO NGO



„RYNEK TURYSTYCZNY” NR 8 I 9/2016

Najstarszy branżowy miesięcznik pełen wiedzy niezbędnej do prowadzenia firmy turystycznej. Redakcja publikuje materiały o charakterze poradnikowym, informacyjnym, analitycznym na temat prawa i podatków, e-turystyki i hoteli. W polecanych numerze znalazł się temat dotyczący niedostępności usług turystycznych dla osób z niepełnosprawnością. Ciągłe wiele jest barier zarówno na stronach obiektów, jak i w hotelach. Po ich usunięciu zwiedzanie świata przestanie być problemem...

Więcej: Redakcja, ul. Paca 37, 04-386 Warszawa, tel.: 22 333 88 00, e-mail: rynekturystyczny@pws-promedia.pl, www.rynek-turystyczny.pl



„SMEXPRESS” SIERPIEŃ/ WRZESIEŃ 2016

Miesięcznik Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (PTSR) jest pismem o tych wszystkich sprawach, które interesują osoby z SM, ich najbliższych, osoby zawodowo związane z SM, a także z innymi niepełnosprawnościami. Na jesienne chandry polecamy artykuł Doroty Kamińskiej *Akceptacja siebie*, w którym poznamy zasady zdrowego życia psychicznego, a wśród nich m.in. taką: „Zrób listę rzeczy, z których możesz być dumny w danym dniu, niech będą to drobnostki, nie szukaj rzeczy wielkich”.

Więcej: Redakcja, ul. Nowolipki 2a, 00-160 Warszawa, tel. 22 241 39 86, biuro@ptsr.org.pl, www.ptsr.org.pl



„PREWENCJA I REHABILITACJA” NR 1/2016

Kwartalnik wydawany przez ZUS, dostępny też jako pdf na stronie tej instytucji. Numer został poświęcony różnym aspektom stresu oraz rehabilitacji przy chorobach somatycznych, które są skutkami stresu kumulowanego przez lata pracy. Przeczytamy tu m.in. o programie rehabilitacji leczniczej, prowadzonym przez ZUS i adresowanym do osób ze schorzeniami psychosomatycznymi, o tym, jak radzić sobie ze stresem zawodowym i o wpływie stresu na występowanie wypadków przy pracy i stan zdrowia osób pracujących.

Więcej: ZUS, ul. Szamocka 3-5, 01-748 Warszawa, tel.: sekretariat 22 667 10 15, e-mail: sekretariatdpir@zus.pl, www.zus.pl

PUBLIKACJE

GODNOŚĆ SZANOWANA

Poradnik w formie tekstu łatwego do czytania. Autorka od wielu lat podejmuje działania na rzecz popularyzacji praw człowieka w odniesieniu do osób narażonych na dyskryminację, w szczególności osób z niepełnosprawnością intelektualną. Ma na koncie wiele publikacji na temat ochrony praw człowieka. Współtworzyła program edukacji obywatelskiej osób z niepełnosprawnością intelektualną. Prowadzi szkolenia self-adwokatów w tym zakresie.

Monika Zima-Parjaszewska, *Antydyskryminacja na co dzień*, wyd. PSOUU, Warszawa 2012



INSPIRACJA SZTUKĄ

Monografia polsko-angielska wydana z okazji 30-lecia Integryjnego Zespołu Pieśni i Tańca „Mazowiaci”. Autor to nauczyciel akademicki, muzykoterapeuta. Od ponad 40 lat inicjuje akcje, imprezy, wydarzenia artystyczne i kulturalne na rzecz włączania społecznego do kultury dzieci, młodzieży oraz dorosłych z niepełnosprawnością. Jest m.in. założycielem i szefem Fundacji Krzewienia Kultury Artystycznej Osób Niepełnosprawnych oraz twórcą i dyrektorem opisanego zespołu. Leszek Ploch, *Inspirowani folklorem*, wyd. Fundacja Nowe Teraz, Warszawa 2015





WARTO PRZECZYTAĆ...

„NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ”

Anna Morawska. *Twarze depresji*, wyd. Świat Książki, Warszawa 2015

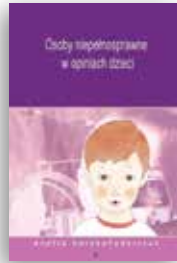
Autorka jest dziennikarką telewizyjną, psychologiem o specjalności klinicznej (absolwentką dziennikarstwa na Uniwersytecie Warszawskim i psychologii w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej – obecnie Uniwersytet SWPS). Od 2013 r. prowadzi warsztaty telewizyjne na Wydziale Dziennikarstwa Uniwersytetu Warszawskiego. Z osobami cierpiącymi na depresję spotyka się nie tylko przygotowując felietony telewizyjne. Pierwsze kroki w zawodzie stawiała podczas praktyk studenckich na oddziale psychiatrycznym Szpitala Bródnowskiego w Warszawie, gdzie poznała wielu pacjentów leczonych z powodu depresji. Obecnie jest wolontariuszem w warszawskiej Klinice Budzik. Jej pasją są podróże i poznawanie ludzi różnych kultur. Nagradzana za poruszanie w mediach trudnych problemów społecznych. Strona projektu: www.twarzedepresji.pl



JAK PATRZY DZIECKO

Anetta Soroka-Fedorczuk, *Osoby niepełnosprawne w opiniach dzieci*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007

Interesujący podręcznik prezentujący opinie dzieci na temat naszego środowiska. Lektura polecana zwłaszcza dla nauczycieli i doradców metodycznych. Autorka jest absolwentką Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze, doktorem nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki. Pracuje jako adiunkt w Zakładzie Edukacji Wczesnoszkolnej i Historii Wychowania, Pracowni Edukacji Wczesnoszkolnej i Przedszkolnej Uniwersytetu Zielonogórskiego.



Przedmiotem jej zainteresowań naukowych są szeroko rozumiane problemy edukacji dzieci w wieku przedszkolnym, a w szczególności: poznawanie innych ludzi przez dzieci – możliwości wspierania w przedszkolu, zagrożenia rozwoju dzieci, znaczenie edukacji przedszkolnej w różnych fazach życia człowieka.

ODWAGA MIŁOŚCI

Nick i Kanae Vujicic, *Miłość bez granic*, wyd. Aetos, Wrocław 2016

Z radością informujemy, że mamy zaszczyt być w szacownym gronie patronów medialnych kolejnego bestselleru wydawniczego Nicka Vujicica, tym razem napisanego wspólnie z żoną.

Nasi Czytelnicy doskonale wiedzą, kim jest Australijczyk o serbskich korzeniach, urodzony z tetraamelią, czyli całkowitym wrodzonym brakiem kończyn. To kaznodzieja i znany na świecie mówca motywacyjny. Jego spotkania dają otuchę i wydobywają z ludzi siłę do życia. Jest również aktorem i pisarzem, ale spełnia się też w roli męża i ojca. Założenie rodziny to był dla Nicka emocjonalny „przewrót kopernikański”.

Od tego czasu uważa, że ukochana żona i dwóch synów są dla niego największym darem i największym skarbem, jaki mógł otrzymać od Boga. Niektórzy powiedzą, że to dar od losu, ale nie zmienia to wagi sprawy i potęgi wiary! Nikt mu nie odbierze tego, jak wytrwale tego skarbu szukał i jak się napracował, by go zdobyć, ile poniósł porażek, ile też wyptał i jak długo na to wszystko czekał...! Ma ogromny kapitał życiowy, dzięki któremu może budować codzienność swojej rodziny i obdarzać owocami miłości innych ludzi.

Nie ma wątpliwości, że naszą pierwszą potrzebą jest miłość, troska o kogoś i bycie kochanym.

Bardzo celnie ujął tę kwestię jezuita Paweł Kosiński w artykule opublikowanym na portalu Deon.pl: „Nie chodzi o słowa, ale postawę. Człowiek w zasadzie dobrze odczytuje to nastawienie innych do siebie. Już małe dziecko doskonale czuje, czy jest kochane, czy jest radością dla swoich rodziców, dla bliskich. (...) Każdemu potrzeba akceptacji, przyjęcia go takim, jakim jest...”. Wielki humanista Erich Fromm po latach rozmyślań, badań i osobistych doświadczeń nabrał pewności, że człowiek bez miłości nie przeżyłby ani jednego dnia. Nasz redakcyjny kolega zapytany, dlaczego warto przeczytać to dzieło,

odpowiedział z naciskiem: „Warto – ponieważ jednym z jej przesłań jest to, że niekiedy o prawdziwą miłość trzeba zawalczyć. I niezależnie od tego, ile będzie kosztować ta walka – warto ją podjąć”.

UWAGA!

Dla 10 osób, które 16 grudnia 2016 r. o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel. kom.: 505 602 566, mamy książki ufundowane przez wydawnictwa prezentowane na tej i sąsiedniej stronie.



CZYTELNICY PYTAJĄ



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

DELEGACJA

Od dwóch lat jestem osobą niepełnosprawną (stopień umiarkowany). Pracuję po 7 godzin od poniedziałku do piątku, ale 2–3 razy w miesiącu pracuję jeszcze w soboty lub niedziele. Nie ma za taką pracę wynagrodzenia, lecz w zamian dostaje się dzień wolny. Pierwszy raz byłam w delegacji i zupełnie nie wiem, jak to się ma do ustalonych zasad w zakładzie pracy. We wspomnianej delegacji sobotą i niedzielę poświęciłam na podróż. Na jakie przepisy mam się powołać, aby prawidłowo rozliczyć swoją delegację?

Małgorzata L.

Ponieważ Pani opis nie jest precyzyjny, bo co np. oznacza stwierdzenie, że „sobotą i niedzielę poświęciłam na podróż”? Czy oznacza to 48 godzin spędzone w podróży? W obie czy jedną stronę? Pamiętajmy, że precyzja w zadawaniu pytań pozwala na równie precyzyjną odpowiedź. Przyjmuję z góry, że Pani delegacje mają charakter okazjonalny.

Na początek informacja, że nie ma przeszkód prawnych, aby pracownik, u którego orzeczono umiarkowany stopień niepełnosprawności i w tym orzeczeniu nie wskazano przeszkód do podróży służbowej, mógł wykonywać pracę poza stałym miejscem pracy – wyjeżdżał w delegację. Pracownik z niepełnosprawnością może wyjątkowo odmówić wyjazdu służbowego tylko wówczas, gdy jego schorzenie znacznie utrudnia mu swobodne poruszanie się. W pozostałych przypadkach jest zobowiązany wykonać polecenie pracodawcy wyjazdu w delegację służbową. Do pracodawcy delegującego pracownika, o którym mowa powyżej, należy obowiązek takiego organizowania czasu, aby nie przekraczał on dopuszczalnych norm dla osoby z określonym stopniem niepełnosprawności.

Kwestię maksymalnego czasu pracy dla osoby z niepełnosprawnością w stopniu znacznym lub umiarkowanym reguluje *Ustawa z dn. 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych* (t.j. Dz.U. 2011, Nr 127, poz. 721 ze zm.), która w Art. 15 wskazuje, że:

Osoby z niepełnosprawnością pracują, jeżdżą w delegacje, studiują, realizują się na różnych polach. W związku z tą aktywnością rodzi się wiele problemów i pytań, na które staramy się odpowiedzieć.

Po pierwsze: czas pracy osoby z niepełnosprawnością nie może przekraczać 8 godzin na dobę i 40 godzin tygodniowo.

Po drugie: czas pracy osoby z niepełnosprawnością zaliczonej do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności nie może przekraczać 7 godzin na dobę i 35 godzin tygodniowo.

Po trzecie: osoba z niepełnosprawnością nie może być zatrudniona w porze nocnej i w godzinach nadliczbowych.

Podróżą służbową jest, zgodnie z Art. 775 § 1 *Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy* (tekst jedn. Dz.U. z 1998 r. Nr 21, poz. 94 z późn. zm.) wykonywanie zadania służbowego poza stałym miejscem pracy pracownika lub poza miejscowością, w której znajduje się siedziba pracodawcy. Zgodnie natomiast z Art. 128 § 1 k.p. czasem pracy jest czas, w którym pracownik pozostaje w dyspozycji pracodawcy w zakładzie pracy lub w innym miejscu wyznaczonym do wykonywania pracy. Do czasu pracy wlicza się czas realnego wykonywania zadania będącego celem podróży służbowej. Czas podróży służbowej jest zatem zaliczany do czasu pracy o tyle, o ile pracownik podczas tejże podróży wykonywał pracę. Natomiast czas samych przejazdów odbywanych w ramach podróży służbowej nie jest z reguły zaliczany do czasu pracy pracownika. Co do zasady więc czas poświęcony na dojazd nie jest traktowany jako czas pracy pracownika. Taki wniosek przedstawił Sąd Najwyższy w wyroku z dn. 23 czerwca 2005 roku (sygn. akt II PK 265/2004), wskazując, że „czas dojazdu i powrotu z miejscowości stanowiącej cel pracowniczej podróży służbowej oraz czas pobytu w tej miejscowości nie są pozostawianiem do dyspozycji pracodawcy w miejscu wyznaczonym do wykonywania pracy (Art. 128 § 1 *Kodeksu pracy* zawierający definicję czasu pracy), lecz w zakresie przypadającym na godziny normalnego rozkładu czasu pracy podlegają wliczeniu do jego normy (nie mogą być od niej odliczone), natomiast w zakresie wykraczającym poza rozkładowy czas pracy mają w sferze regulacji czasu pracy i prawa do wynagrodzenia



doniosłość o tyle, o ile uszczuplają limit gwarantowanego pracownikowi czasu odpoczynku”. Mimo zmieniającej się specyfiki oraz warunków pracy, które umożliwiają np. pracę zdalną przy wykorzystaniu elektronicznych środków łączności w trakcie m.in. podróży pociągiem, orzecznictwo stoi na stanowisku, że „czas podróży nie musi i nie ma być wykorzystywany do pełnienia pracy i w interesie pracodawcy” (Wyrok SN, sygn. II PK 138/09).

Czas pracy w trakcie przebywania pracownika w delegacji powinien być rozpisany w taki sam sposób, jak czas zwykłej pracy. W razie problemów z ustaleniem rzeczywistego czasu poświęconego na pracę, pracodawca może zażądać od pracownika złożenia stosownego oświadczenia. Jeżeli zatem w trakcie podróży służbowej pracownik faktycznie wykonywał pracę w wymiarze wyższym niż obowiązująca go 7-godzinna dobową normą

czasu pracy i pracę tę wykaże w swoim oświadczeniu, praca ta stanowi pracę w godzinach nadliczbowych.

Wszelkie naruszenia przepisów, a zwłaszcza łamanie bezwzględnie obowiązujących przepisów jak te, które zakazują pracy w godzinach nadliczbowych osobom z niepełnosprawnością, należy zgłaszać do Państwowej Inspekcji Pracy. Są one również podstawą do wystąpienia z powództwem przeciwko pracodawcy przed sądem pracy.

Proszę pamiętać, że osoba będąca w delegacji jest „24 godziny w dyspozycji pracodawcy”, ma to znaczenie wówczas, gdy np. doszłoby do wypadku przy pracy pracownika będącego w podróży służbowej. W takiej sytuacji wypadek pracownika, nawet w pokoju hotelowym, będzie traktowany na równi z wypadkiem przy pracy.

Na początek kilka podstawowych informacji. Najpierw należy określić precyzyjnie, że termin „ukończone studia” odnosi się wyłącznie do studiów ze wszystkimi zdanymi egzaminami i nadaniem stopnia. W przeciwnym wypadku nie można mówić o ukończonych studiach. To tak gwoździ wyjaśnienia.

Definicja: „W polskim systemie edukacji wykształcenie wyższe w przypadku studiów I stopnia (zawodowych) kończy się nadaniem tytułu licencjata lub inżyniera w przypadku studiów II stopnia (magisterskich) albo jednolitych studiów magisterskich – nadaniem tytułu magistra (lub magistra inżyniera, magistra inżyniera architekta, magistra inżyniera architekta krajobrazu, magistra inżyniera pożarnictwa, magistra farmacji, magistra pielęgniarstwa, magistra położnictwa, magistra sztuki) lub równorzędnego (lekarza, lekarza dentystry, lekarza weterynarii). „Czyli o ukończonych studiach możemy mówić, gdy otrzymamy tytuł licencjata lub magistra” (i pokrewne – patrz wyżej).

Pieniądze na program Student pochodzi z środków PFRON. Na stronie Funduszu (www.pfron.org.pl/pl/komunikaty/3098,Aktywny-samorzad-w-2016-roku.html) może Pan znaleźć dokument, który określa zasady ubiegania się o dofinansowanie studiów dla studentów niepełnosprawnych: „Kierunki działań i warunki brzegowe obowiązujące realizatorów pilotażowego programu «Aktywny samorząd» w 2016 roku”.

Określone są w nim ogólne warunki dotyczące tego, kto, kiedy i jak może ubiegać się o wsparcie. Obsługą wniosków i wydawaniem decyzji zajmuje się samorząd powiatu.

Decyzję o wysokości pomocy dla wnioskodawcy podejmuje samorząd powiatowy. Samorząd może obniżyć zakres i wysokość dofinansowania do poziomu, jaki wynika z zapotrzebowania i kwoty przeznaczonej

DRUGI KIERUNEK STUDIÓW

W tym roku ukończyłem studia I stopnia, ale bez obrony. Mam pewne problemy i obronę muszę mieć później. W tym roku zamierzam zacząć od nowa studia licencjackie i zastanawiam się, czy przysługuje mi ponownie stypendium dla osób niepełnosprawnych. Na razie jestem bez dyplomu. Nie mogę nigdzie znaleźć odpowiedzi, a nie chcę popełnić błędu przy składaniu wniosku.

Ireneusz K.

na realizację programu, aby wsparciem objąć wszystkich wnioskodawców. Ogólne warunki przyznawania pomocy są zawarte w powyższym dokumencie. Jeśli jakaś sytuacja nie została w nim przewidziana, decyzję podejmuje samorząd, stosując wykładnię. Jest to inaczej wyjaśnienie znaczenia przepisów i warunków. Wykładnia to najczęściej coś więcej niż proste wyjaśnienie językowe. Często należy się posłużyć wykładnią celowościową, czyli tym, co ustawodawca, czy tak jak w tym przypadku – oferent wsparcia, miał na celu, proponując pomoc finansową studentom z niepełnosprawnością.

O co tak naprawdę chodzi w przyznaniu wsparcia i kogo należy wspierać, kto tego wsparcia potrzebuje? Z pewnością oferent wsparcia nie chce wspierać studentów przez nieokreślony czas, stąd ograniczenie pomocy do 20 semestrów lub ograniczenia dla tych, którzy powtarzają rok. Oczywiście pewne sytuacje są nieuregulowane, powstają luki prawne albo korzystają na tym nie ci, do których pomoc jest kierowana.

Uważam, że w przedstawionej sytuacji powinien Pan złożyć wniosek, a przy okazji, czekając na rozstrzygnięcie sprawy, przestudiować, *nomen omen*, dokument zamieszczony na stronach PFRON. ■

Minęło 25 lat od uchwalenia ustawy kompleksowo regulującej zasady zatrudniania i rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Mocą ustawy powołano Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) oraz – po raz pierwszy w historii Polski – Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych.

Jubileusz 25-lecia funkcjonowania systemu wsparcia osób niepełnosprawnych jest okazją do podsumowania działalności instytucji, organizacji pozarządowych i osób indywidualnych, zaangażowanych w prace służące poprawie jakości życia osób niepełnosprawnych. To również dobry moment do zaprezentowania planów na przyszłość.

Zdaniem Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Krzysztofa Michałkiewicza, minione 25 lat to dobrze wykorzystany czas, ale konieczne jest doskonalenie obecnego systemu wsparcia. Dzięki najszerszym jak dotąd konsultacjom społecznym zorganizowanym przez PFRON wspólnie z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPiPS) zgromadzono aż 400 uwag i propozycji, które będą uwzględnione w pracach nad nowymi, kompleksowymi przepisami dotyczącymi osób niepełnosprawnych.

LIDERZY 25-LECIA

W systemie wsparcia niezwykle ważną rolę pełnią organizacje pozarządowe, które są najbliższe osobom niepełnosprawnych i dzięki temu reagują szybko i skutecznie na ich potrzeby. Ponad 1000 organizacji ogólnopolskich i lokalnych co roku otrzymuje wsparcie finansowe z PFRON na realizację projektów służących środowisku osób z różnymi niepełnosprawnościami. Dzięki Funduszowi mogą realizować nowatorskie pomysły z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej.

W celu uhonorowania działaczy społecznych i organizacji pozarządowych MRPiPS oraz PFRON ogłosił wspólny konkurs Lider 25-lecia. Wyboru Liderów dokonała Kapituła, w skład której weszli: Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Elżbieta Rafalska, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Krzysztof Michałkiewicz, Prezes Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Robert Kwiatkowski oraz Dyrektor Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Mirosław Przewoźnik. Laureatami zostały osoby i organizacje, których innowacyjne działania, pomysły i inicjatywy w sposób szczególnie przyczyniły się do rozwoju systemu wsparcia osób niepełnosprawnych.

LIDERZY 25-LECIA SYST

KATEGORIA DOSTĘPNOŚĆ

Miejsce I: Forum Dostępnej Cyberprzestrzeni

Platforma współpracy organizacji pozarządowych, administracji publicznej oraz firm komercyjnych, które działają w obszarze włączania cyfrowego osób niepełnosprawnych i innych grup zagrożonych wykluczeniem cyfrowym. Co roku organizuje konferencję poświęconą dostępności cyfrowej „Accessibility Camp”.

Miejsce II: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Jest związkiem stowarzyszeń z 15-letnią tradycją. Prowadzi Międzyregionalne Centrum Informacji i Wsparcia dla 30 tys. osób na terenie pięciu województw oraz społeczną agencję zatrudnienia i projekty zatrudnienia wspomaganego. Prowadzi akcję „Góry otwarte dla wszystkich” – dostosowania tras turystycznych w Karkonoszach do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Miejsce III: Alina Wojtowicz-Pomierna

Promuje ideę dostępności na wszelkich polach: zapewnienia dostępu do budynków, obiektów użyteczności publicznej, środków transportu, informacji i komunikacji, w tym technologii i systemów informacyjno-komunikacyjnych, urzędzeń i usług.

KATEGORIA PRACODAWCA

Miejsce I: Fundacja Aktywizacja

To następcza Fundacji Pomocy Matematykom i Informatykom Niesprawnym Ruchowo. Aktywizuje zawodowo osoby niepełnosprawne. Z 13 tys. osób z niepełnosprawnością, którym Fundacja udzieliła wsparcia, 2 tys. podjęło zatrudnienie na otwartym rynku pracy. Spośród kadry 16 proc. to osoby niepełnosprawne. Fundacja współtworzyła Sieć Pozarządowych Instytucji Rynku Pracy z całej Polski.

Miejsce II: Stanisław Kogut – Senator RP

Żołęźciel i prezes Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach, która zatrudnia 200 osób, w tym 58 niepełnosprawnych. Fundacja prowadzi zakład aktywności zawodowej, warsztaty terapii zajęciowej, hospicjum, zakład rehabilitacji, przedszkole integracyjne, ośrodek hipoterapii i dogoterapii, centrum dla chorych na stwardnienie rozsiane, wydawnictwo prasowe.

Miejsce III: Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”

Przez 21 lat pomogło 70 tys. osób z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami psychicznymi. Współzałożyciel Polskiej Unii Zatrudnienia Wspomaganego i członek EUSE. Aż 30 proc. pracowników



EMU WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



Liderzy 25-lecia w Teatrze Palladium w Warszawie w towarzystwie Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Elżbiety Rafalskiej, Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Krzysztofa Michałkiewicza i Prezesa Zarządu PFRON Roberta Kwiatkowskiego

to osoby niepełnosprawne. Wdraża model zatrudnienia wspomaganego. Organizuje Giełdę Mocy.

KATEGORIA EDUKACJA

Miejsce I: Fundacja Aktywnej Rehabilitacji

Realizuje programy aktywizacji dla dorosłych i dzieci niepełnosprawnych po wypadkach z uszkodzeniem narządu ruchu. Rokrocznie z ich wsparcia korzysta 1000 dzieci z rodzinami i opiekunami. Ponad 1000 osób niepełnosprawnych po intensywnej rehabilitacji podjęło zatrudnienie na otwartym rynku pracy. Z ich dobrych praktyk korzystają placówki szkolne oraz instytucje środowiskowego systemu wsparcia.

Miejsce II: Stowarzyszenie św. Celestyna w Mikoszewie

Od 25 lat obejmuje pomocą dzieci – od wczesnego wspomaganego rozwoju, poprzez integracyjne przedszkole, szkołę podstawową i gimnazjum, szkołę przysposabiającą do pracy, warsztat terapii zajęciowej oraz zakład aktywności zawodowej. Podopiecznym

zapewnia: rehabilitację, edukację, specjalistyczną pomoc medyczną, psychologiczną, pedagogiczną, zajęcia z logopedą, hipoterapię, dogoterapię, muzykoterapię.

Miejsce III: Park Orientacji Przestrzennej przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach

Wielki ogród zmysłów, gdzie rozwiązania architektoniczne wraz z zainstalowanymi urządzeniami i przyrządami dydaktycznymi pomagają dzieciom niewidomym w nauce orientacji przestrzennej. To jedyny w Europie Park, który uczy, bawi, rozwija sprawność fizyczną oraz umiejętności społeczne dzieci niewidomych.

KATEGORIA SPORT

Miejsce I: Olimpiady Specjalne Polska

Działają od 47 lat, organizują zajęcia sportowe dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, ucząc je nowych umiejętności, pewności siebie, poczucia własnej wartości, przełamywania barier. Wspierają rodziny



w realizacji działań ku samodzielności, niezależności i aktywnemu życiu. W organizacji trenuje 17,5 tys. zawodników zrzeszonych w 507 klubach i uprawiających 25 dyscyplin. Co roku organizują 260 zawodów w różnych dyscyplinach sportu.

Miejsce II: Marek Winiarczyk

Od 1975 r. propagator żeglarstwa osób niepełnosprawnych. Organizuje Bojerowe Mistrzostwa Polski Żeglarzy Niepełnosprawnych, Mistrzostwa Polski Żeglarzy z Niepełnosprawnością, Festiwal Sportów Wodnych Osób Niepełnosprawnych, regaty w klasie DZ, szkolenia żeglarskie.

Miejsce III: Romuald Schmidt – Stowarzyszenie Sportowo-Rehabilitacyjne START

Zainicjował w Polsce cztery dyscypliny paraolimpijskie: narciarstwo alpejskie mono-ski dla osób po urazach rdzenia kręgowego, narciarstwo wodne dla osób z szerokim spektrum dysfunkcji ruchowych, parakajakarstwo i boccie – dla osób z zaburzeniami centralnego układu nerwowego. W Stowarzyszeniu START Poznań realizował pierwszą polską sztafetę osób niepełnosprawnych wpraw przez Kanał La Manche, ligę bocci w Polsce, stałe formy rehabilitacji i turnusy.

KATEGORIA KULTURA

Miejsce I: Koszalińska Biblioteka Publiczna im. Joachima Lelewela

Biblioteka działa wszechstronnie na rzecz osób niepełnosprawnych od 25 lat. Wspólnie z Koszalińskim Stowarzyszeniem Społeczno-Kulturalnym organizuje Europejski Festiwal Filmowy „Integracja Ty i Ja”, który podczas 9. edycji Nagród Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej zdobył laur „Krajowego wydarzenia filmowego”.

Miejsce II: Artur Dziurman – Stowarzyszenie Scena Moliera

Aktor filmowy i teatralny. Realizuje idee profesjonalnej, integracyjnej sztuki. Od 13 lat działa na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną; organizuje warsztaty artystyczne w Stowarzyszeniu Scena Moliera, stworzył niezwykły „Integracyjny Teatr Aktora Niewidomego” ITAN w Krakowie, który zagrał setki spektakli w Polsce i za granicą.

Miejsce III: Fundacja Kultury bez Barier

Organizuje Warszawski Tydzień Kultury bez Barier, w którym osoby niepełnosprawne mogą uczestniczyć w 150 spektaklach teatralnych, pokazach filmowych, warsztatach muzealnych przygotowanych w wersji dostępnej dla osób głuchych i niewidomych w obiektach przystosowanych do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami. Wykonuje audyty dostępności przestrzeni instytucji kultury, dając wskazówki jak dostosować obiekty do potrzeb osób niepełnosprawnych.

ZŁOTA DZIESIĄTKA 25-L

Złotą Dziesiątkę Liderów 25-lecia wyłoniono spośród kandydatów, którzy uzyskali najwięcej głosów w plebiscyfie internetowym. Brało w nim udział 12 tysięcy osób.

1. Marek Winiarczyk – Mazurska Szkoła Żeglarstwa w Giżycku

Propagator żeglarstwa osób niepełnosprawnych. Organizuje kursy na stopnie żeglarskie, obozy, rejsy.

2. Fundacja Aktywnej Rehabilitacji

Wspiera dorosłych i dzieci niepełnosprawne po wypadkach z uszkodzeniem narządu ruchu i rdzenia kręgowego, a także ich bliskich, prowadzi intensywną rehabilitację i pomaga w zatrudnianiu na otwartym rynku pracy.

3. Jerzy Fijałkowski i Marek Konarzewski

Od 1999 r. prowadzą audycję radiową o tematyce niepełnosprawności w RADIO BOGORIA „My Jesteśmy”. Radio jest patronem medialnym wielu imprez dla osób niepełnosprawnych.

4. PSOUU Koło w Skarszewach

Dociera z pomocą przede wszystkim do osób niepełnosprawnych, szczególnie dzieci z terenów wiejskich, przyczynia się do likwidacji barier architektonicznych w szkołach i budynkach administracji publicznej.

5. Fundacja im. BRATA ALBERTA

Działa od 30 lat, prowadzi sieć domów stałego pobytu, świetlic terapeutycznych, środowiskowych domów samopomocy, warsztatów terapii zajęciowej i schronisk w całej Polsce. Opiekuje się ponad 1000 osób niepełnosprawnych intelektualnie.

6. Edyta Sieradzka – Ogólnopolska Baza Pracodawców Osób Niepełnosprawnych

Jest ekspertem w dziedzinie zatrudniania osób niepełnosprawnych i autorką wielu publikacji oraz artykułów w opiniotwórczej prasie prawniczej.

7. Dorota Kołakowska – Związek Harcerstwa Polskiego (ZHP)

Pedagog, instruktor ZHP, szefowa Nieprzetartego Szlaku Głównej Komendy ZHP, zaangażowana na rzecz edukacji, opieki i wychowania dzieci niepełnosprawnych. Inicjuje ogólnopolskie zjazdy, na których spotykają się one z rówieśnikami na turystycznych szlakach, zdobywają górskie szczyty, prezentują osiągnięcia artystyczne, żeglują – prowadziła projekty dla ponad 5 tysięcy osób.

8. Stowarzyszenie Pomocy Niepełnosprawnym Kierowcom SPiNKa

Tworzy w Polsce profesjonalny rynek usług motoryzacyjnych dla środowiska niepełnosprawnych kierowców i pasażerów. Organizuje ogólnopolską sieć



ECIA – LAUREACI INTERNAUTÓW



Podczas konferencji podsumowującej 25 lat systemu wsparcia osób z niepełnosprawnością uhonorowano w Sejmie 10 osób i organizacji, których działalność znacząco wpłynęła na poprawę jakości życia osób niepełnosprawnych

specjalistycznych Ośrodków Szkolenia Kierowców Niepełnosprawnych (OSKN) i serwisów adaptacyjnych.

9. Stanisław Żabiński – Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych IKAR w Koszalinie

W ciągu ostatnich 12 lat zorganizował około 80 imprez i spotkań, m.in.: „Wiosna w poezji, muzyce i obrazach”, Dni Kultury Chrześcijańskiej, promujących literaturę i muzykę. Twórca hymnu Amazonek.

10. Wiesław Tomaszewski – Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem

Prof. dr hab. ortopedii, traumatologii i medycyny sportowej. Opublikował 80 prac naukowych, 200 artykułów popularnonaukowych, organizator 45 kongresów naukowych, konferencji naukowo-szkoleniowych i kursów związanych z rehabilitacją osób niepełnosprawnych.

ZASŁUŻENI DLA SYSTEMU

Jubileusz 25-lecia był okazją do uhonorowania liderów i podziękowania osobom zasłużonym, nie tylko wyróżnionym w Konkursie, ale wszystkim, którzy na co dzień pracują na rzecz poprawy jakości życia osób niepełnosprawnych i osiągają na tym polu niezwykle rezultaty.

W ostatnich 25 latach nastąpiły ogromne zmiany w prawie polskim i międzynarodowym w zakresie polityki społecznej. Badania naukowe potwierdzają nasze codzienne obserwacje, że następują korzystne zmiany w postawach społeczeństwa wobec osób niepełnosprawnych. Również osoby niepełnosprawne prezentują nowe, aktywne podejście do kwestii

kształcenia, podnoszenia kwalifikacji, podejmowania pracy i usamodzielniania się.

Zarząd PFRON podejmuje działania w celu tworzenia warunków ułatwiających osobom niepełnosprawnym pełne uczestnictwo w życiu zawodowym i społecznym. Strategiczne kierunki pracy Funduszu na najbliższe lata obejmują:

- wspieranie osób niepełnosprawnych w dążeniu do zatrudnienia i utrzymania zatrudnienia,
- efektywne pozyskiwanie i wykorzystanie środków,
- doskonalenie mechanizmów wsparcia osób niepełnosprawnych,
- przygotowanie i realizację innowacyjnych programów. ■



ŚWIADCZENIA OPIEKUŃCZE CZ. 2

Prezentujemy drugie i trzecie ze świadczeń pieniężnych, adresowanych do opiekunów osób z niepełno-sprawnością (pierwsze jest opisane w „Integracji” nr 4/2016). Przysługują one – pod pewnymi warunkami – rolnikom, małżonkom rolników lub ich domownikom.

2) SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

Specjalny zasiłek opiekuńczy jest świadczeniem pieniężnym, o które mogą ubiegać się osoby, na których ciąży obowiązek alimentacyjny, także małżonkowie (zmiana ta została wprowadzona *Ustawą z dn. 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów*), jeżeli rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej.

Uwaga! Dotyczy rolników!

W przypadku, gdy o specjalny zasiłek opiekuńczy ubiegają się rolnicy, małżonkowie rolników bądź domownicy, świadczenie to przysługuje odpowiednio:

- rolnikom w przypadku zaprzestania prowadzenia przez nich gospodarstwa rolnego;
- małżonkom rolników lub domownikom w przypadku zaprzestania prowadzenia przez nich gospodarstwa rolnego lub wykonywania przez nich pracy w gospodarstwie rolnym.

Zaprzestanie prowadzenia gospodarstwa rolnego lub zaprzestanie wykonywania pracy w gospodarstwie rolnym potwierdza się stosownym oświadczeniem złożonym pod rygorem odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych zeznań.

Prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego rozstrzyga się po przeprowadzeniu rodzinnego wywiadu środowiskowego. Specjalny zasiłek opiekuńczy, w przeciwieństwie do świadczenia pielęgnacyjnego, jest przyznawany bez względu na wiek powstania niepełnosprawności u osoby poważnie niepełnosprawnej wymagającej opieki.

Specjalny zasiłek opiekuńczy wynosi 520 zł miesięcznie. Przysługuje, jeżeli łączny dochód rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki w przeliczeniu na osobę nie przekracza kwoty 764 zł.

Dochód, w tym wypadku chodzi o dochód netto, czyli po odliczeniu kwot alimentów świadczonych na rzecz innych osób: przychody podlegające opodatkowaniu



waniu na zasadach określonych w Art. 27, 30b, 30c i 30e *Ustawy z dn. 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych* (tekst jednolity Dz. U. z 2012 r., poz. 361 z późn. zm.), pomniejszone o koszty uzyskania przychodu, należny podatek dochodowy od osób fizycznych, składki na ubezpieczenia społeczne niezaliczone do kosztów uzyskania przychodu oraz składki na ubezpieczenie zdrowotne.

Specjalny zasiłek opiekuńczy nie przysługuje, jeżeli:

- osoba sprawująca opiekę:
 - ma ustalone prawo do emerytury, renty, renty rodzinnej z tytułu śmierci małżonka przyznanej w przypadku zbiegu prawa do renty rodzinnej i innego świadczenia emerytalno-rentowego, renty socjalnej, zasiłku stałego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, zasiłku przedemerytalnego lub świadczenia przedemerytalnego,
 - ma ustalone prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego, świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku dla opiekuna, o którym mowa w *Ustawie z dn. 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów*,
 - legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- osoba wymagająca opieki:
 - została umieszczona w rodzinie zastępczej, z wyjątkiem rodziny zastępczej spokrewnionej, w rodzinnym domu dziecka albo, w związku z koniecznością kształcenia, rewalidacji lub rehabilitacji, w placówce zapewniającej całodobową opiekę, w tym w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym, z wyjątkiem podmiotu wykonującego działalność leczniczą, i korzysta w niej z całodobowej opieki przez więcej niż 5 dni w tygodniu.



Specjalny zasiłek opiekuńczy nie przysługuje także, jeżeli:

- na osobę wymagającą opieki inna osoba ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury;
- członek rodziny osoby sprawującej opiekę ma ustalone prawo do dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego, specjalnego zasiłku opiekuńczego, świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku dla opiekuna, o którym mowa w *Ustawie z dn. 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów*;
- na osobę wymagającą opieki jest ustalone prawo do dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego, prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego, prawo do świadczenia pielęgnacyjnego lub prawo do zasiłku dla opiekuna, o którym mowa w *Ustawie z dn. 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów*;
- na osobę wymagającą opieki inna osoba jest uprawniona za granicą do świadczenia na pokrycie wydatków związanych z opieką, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.

Wnioskodawca może jednocześnie ubiegać się o objęcie ubezpieczeniem zdrowotnym siebie oraz członków swojej rodziny. Zgodnie z Art. 67 ust. 3 *Ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych* osoba podlegająca ubezpieczeniu zdrowotnemu ma obowiązek zgłoszenia do NFZ członków rodziny, jeśli nie podlegają oni ubezpieczeniu zdrowotnemu z innego tytułu.

Za osobę pobierającą specjalny zasiłek opiekuńczy opłacane są składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe przez okres niezbędny do uzyskania 25-letniego okresu.

3) ZASIŁEK DLA OPIEKUNA

Zasiłek dla opiekuna osoby niepełnosprawnej jest przeznaczony tylko dla osób, które pobierały świadczenie pielęgnacyjne i wskutek nowelizacji *Ustawy o świadczeniach rodzinnych* utraciły 1 lipca 2013 r. prawo do świadczenia pielęgnacyjnego i jednocześnie nie spełniły kryterium dochodowego do otrzymania specjalnego zasiłku opiekuńczego.

Uprawnionemu prawo do zasiłku przysługuje za okres:

- od 1 lipca 2013 r. do 14 maja 2014 r.;
- od 15 maja 2014 r. (kiedy weszła w życie *Ustawa o zasiłku dla opiekunów*) do momentu, w którym uprawniony przestanie spełniać warunki do otrzymania świadczenia pielęgnacyjnego określone w przepisach ustawy o świadczeniach rodzinnych, w brzmieniu obowiązującym w dniu 31 grudnia 2012 r.

Zasiłek przysługuje więc opiekunowi dorosłej osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności w stałej wysokości 520 zł, niezależnie od wysokości dochodów w rodzinie. Dodatkowo uprawnionym do zasiłku przysługują też ustawowe odsetki za czas niepobierania świadczenia.

Prawo do zasiłku dla opiekuna ustala się na czas nieokreślony, chyba że orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności zostało wydane na czas określony. Uprawnienie to będzie jednak weryfikowane co pół roku.

Opiekun otrzyma zasiłek, jeśli spełnia warunki, jakie uprawniały go do przyznania świadczenia pielęgnacyjnego na podstawie przepisów *Ustawy o świadczeniach rodzinnych*, w brzmieniu obowiązującym w dniu 31 grudnia 2012 r.

Do przesłanek tych zalicza się m.in.:

- rezygnację lub niepodejmowanie zatrudnienia z uwagi na sprawowaną opieką nad osobą z niepełnosprawnością;
- legitymowanie się osoby z niepełnosprawnością orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji;
- brak uprawnień osoby sprawującej opiekę, m.in.: do świadczeń emerytalno-rentowych.

Zarejestrowanie w powiatowym urzędzie pracy jako osoba poszukująca pracy lub posiadanie statusu bezrobotnego nie ma wpływu na uprawnienie do zasiłku dla opiekuna w okresie od 1 lipca 2013 r. do dnia złożenia wniosku o ustalenie zasiłku dla opiekuna.

W przypadku gdy o zasiłek dla opiekuna ubiegają się rolnicy, małżonkowie rolników lub domownicy, w rozumieniu przepisów *Ustawy z dn. 20 grudnia 1990 r. o ubezpieczeniu społecznym rolników*, świadczenie to przysługuje odpowiednio:

- rolnikom w przypadku zaprzestania prowadzenia przez nich gospodarstwa rolnego;
- małżonkom rolników lub domownikom w przypadku zaprzestania prowadzenia przez nich gospodarstwa rolnego albo wykonywania przez nich pracy w gospodarstwie rolnym.

Zaprzestanie prowadzenia gospodarstwa rolnego lub zaprzestanie wykonywania pracy w gospodarstwie rolnym potwierdza się stosownym oświadczeniem złożonym pod rygorem odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych zeznań. Osoba składająca oświadczenie jest zobowiązana do zawarcia w nim następującej klauzuli: „Jestem świadomy odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia”. ■





DZIEWCZYNIKA URODZIŁA SIĘ DWA RAZY. USA

Będąc w 16. tygodniu ciąży, Margaret Hawkins Boemer z Lewisville w Teksasie (USA), dowiedziała się, że jej nienarodzona jeszcze córka Lynlee Hope ma na kręgosłupie guz nowotworowy. Pani Boemer początkowo oczekiwała bliźniąt, jednak straciła jedno z dzieci jeszcze w pierwszym trymestrze ciąży. Doradzano jej aborcję. W końcu jednak lekarze z Texas Children's Fetal Center zasugerowali ryzykowny zabieg chirurgiczny. Jej córkę Lynlee wyjęto z łona matki na 20 minut i usunięto z jej organizmu rakową narośl. Po zabiegu Lynlee została z powrotem umieszczona w macicy. Po 12 tygodniach dziewczynka urodziła się przez cesarskie cięcie.



NIEZWYKŁY POKAZ W MOSKWIE. ROSJA

Podczas największego wydarzenia modowego w Rosji – Mercedes Benz Fashion Week – odbył się pokaz kolekcji ubrań dla osób z niepełnosprawnością Novatory. Pokaz został przygotowany przez organizację pozarządową Bezgraniz Couture, a kolekcję stworzyli i zaprojektowali studenci Wyższej Brytyjskiej Szkoły Designu w Moskwie. W pokazie wzięli udział m.in. rosyjscy sportowcy paraolimpijczy. W roli honorowego gościa wystąpił znany model po amputacji, Brytyjczyk Jack Ayers.

PRZEDSZKOLANKA Z ZESPOŁEM DOWNA. ARGENTYNA

Argentynka Noelia Garella z Cordoby jako pierwsza w swoim kraju osoba z takim rodzajem niepełnosprawności otrzymała pod opiekę grupę przedszkolną. Pozostali pracownicy placówki, rodzice, a nawet burmistrz Cordoby stwierdzili, że nie ma żadnych przeciwwskazań, by osoba z zespołem Downa mogła zajmować się przedszkolakami. Podopiecznymi Noelii zostały dwu- i trzyletnie dzieci. Praca w przedszkolu jest spełnieniem dziecięcych marzeń dziewczyny.



SKUTER W WALIZCE. CHINY

Trzy lata temu chiński emerytowany inżynier Jianming Wang złamał nogę. Nie mogąc znaleźć skutera, który spełniałby jego oczekiwania, postanowił go zaprojektować. Wraz z córką Sumi Wang stworzył eFOLDI – pierwszy na świecie składany, elektryczny skuter, o wymiarach podręcznej walizki i wadze mniejszej niż 20 kg. Za skuter eFOLDI trzeba zapłacić od 1259 funtów, tj. obecnie ok. 6018 zł (wg kursu walut z 7 października 2016 r.).

Do tego trzeba doliczyć koszt przesyłki, a ta zależy od kraju pochodzenia zainteresowanego. Jeśli użytkownik mieszka w jednym z czterech krajów: Wlk. Brytanii, Stanach Zjednoczonych, Chinach lub Indiach, ma możliwość wcześniej umówić się na jazdę próbną, a koszt wysyłki wynosi wówczas 50 funtów (ok. 240 zł). Z kolei wysyłka do innych krajów na całym świecie kosztuje 199 funtów (ok. 950 zł). ■



BETA.ZUS.PL

Nowoczesna, łatwa w obsłudze, czytelna i intuicyjna – taka jest nowa strona internetowa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), bo takie były oczekiwania klientów.

Strona internetowa ZUS to jedna z najbardziej popularnych witryn instytucji publicznych w kraju. Miesięcznie odwiedza ją około 900 tys. użytkowników. Tak duża liczba odbiorców, którzy na portalu ZUS poszukują istotnych w codziennym życiu informacji, każe z niezwykłą dbałością podchodzić do tego, aby były one dostępne dla każdego. A porównywalnie dużo informacji jak na stronie zus.pl nie znajdziemy praktycznie na żadnym portalu instytucji publicznej. Witryna ZUS zawiera aż 1500 podstron. Ostatnie zmiany na stronie zus.pl zostały wprowadzone w 2012 r. przy okazji uruchomienia Platformy Usług Elektronicznych ZUS.

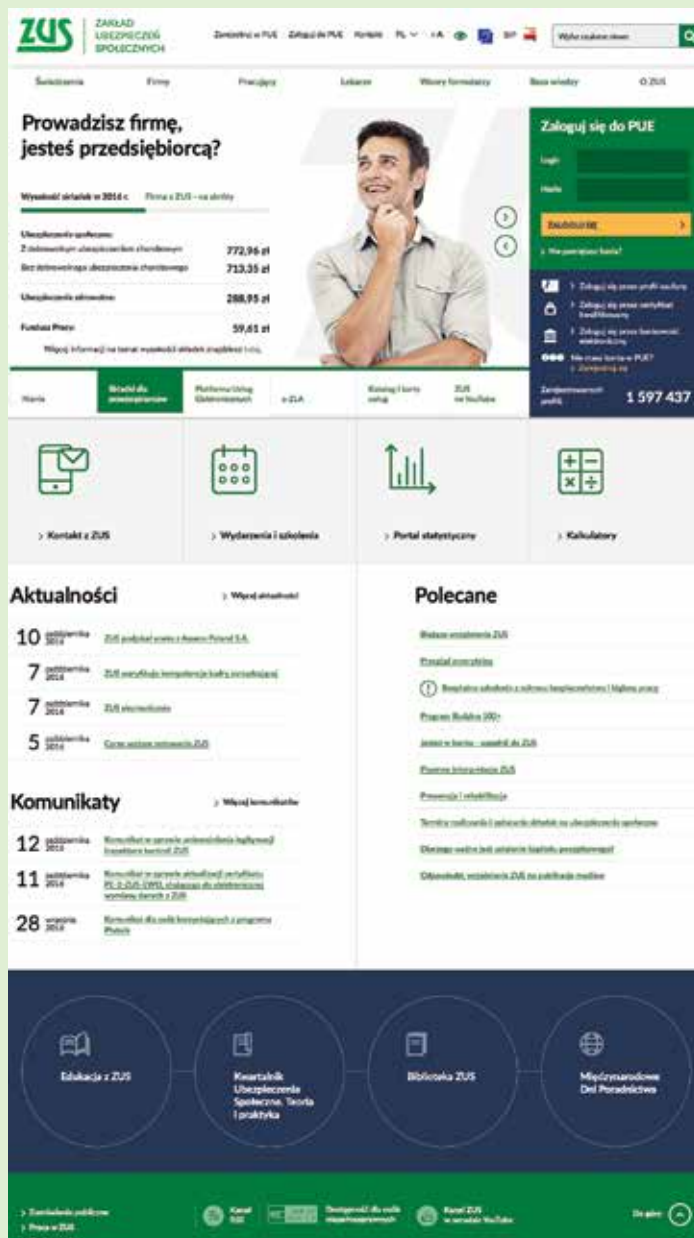
– *Natłok informacji, jakie od 2012 r. pojawiły się na stronie zus.pl, oraz ogrom dodatkowych obowiązków, jakie od tamtego czasu realizuje ZUS, o których przecież trzeba informować, sprawiły, że strona zus.pl stała się dla niektórych klientów przeladowana treściowo. Klienci zgłaszali, że oczekują bardziej przemyślanego ułożenia treści i przez to logicznego „przekilkiwania się” przez portal w jak najmniejszej liczbie kroków – wyjaśnia potrzebę zmian Wojciech Andrusiewicz, rzecznik prasowy ZUS.*

ŁATWIEJSZE WYSZUKIWANIE INFORMACJI

Nowa witryna ZUS, na razie dostępna pod adresem <http://beta.zus.pl>, jest bardziej czytelna, intuicyjna i łatwiejsza w obsłudze niż dotychczasowa. Istotne jest uproszczenie nazewnictwa poszczególnych kategorii klientów ZUS. Teraz bez problemu będą mogli przyporządkować się do konkretnej grupy. Na nowej stronie zus.pl funkcjonują: firmy, pracujący i lekarze. W jednym miejscu klienci znajdą wszystkie formularze, pogrupowane na kategorie spraw: emerytury, renty, zasiłki, kapitał początkowy, prewencja i rehabilitacja. Są też formularze dla pracodawców i pracujących. Strona ma czytelną i bogatą ikonografię. Łączy w sobie dotychczas odrębne witryny: pue.zus.pl, mojaskladka.zus.pl i mojaemerytura.zus.pl.

DLA KLIENTÓW NIEDOWIDZĄCYCH I NIEDOSŁYSZĄCYCH

Nowy portal ZUS jest dostosowany do potrzeb użytkowników niedowidzących i niesłyszących. Strona powstawała pod okiem ekspertów Fundacji Integracja, w zgodzie ze standardami WCAG 2.0. Nadal trwają prace nad upraszczaniem treści i dostosowywaniem ich do standardów.



Tworząc stronę internetową ZUS, wykonawca (firma Atos) wykorzystał technologię Liferay, która umożliwia łatwą i szybką modyfikację treści na portalu oraz gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika i jego danych.

KOLEJNE ZMIANY

W kolejnym etapie, który zakończy się na przełomie roku, zostanie udostępniona wersja na urządzenia mobilne. Przebudowany zostanie portal statystyczny i zakładka zamówień publicznych. Będzie też możliwość automatycznej rejestracji na szkolenia prowadzone przez ZUS oraz wybranie wersji obcojęzycznej portalu.

Obecnie klienci ZUS mogą korzystać z dwóch serwisów ZUS: www.zus.pl i <http://beta.zus.pl>, co pozwoli na zapoznanie się ze wszystkimi zmianami i umożliwi przyzwyczajenie się do nowych rozwiązań.



EMERYTURY I RENTY: KATALOG I KARTY USŁUG

Jakie warunki należy spełnić, by uzyskać świadczenie emerytalne lub rentowe? Jakie dokumenty są wymagane? Kiedy, gdzie i w jaki sposób złożyć dokumenty? Jak i kiedy ZUS załatwi sprawę? Odpowiedzi na te i inne pytania klienci ZUS znajdą w przygotowanych dla nich specjalnych kartach.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych udostępnił klientom katalog i karty usług z zakresu emerytur i rent. Dzięki nim klienci w szybki i łatwy sposób mogą odnaleźć interesujące ich usługi i dowiedzieć się, jak krok po kroku załatwić swoją sprawę w ZUS. Katalog i karty usług są dostępne na stronie internetowej beta.zus.pl, a ich papierowa wersja w placówkach ZUS.

UŁATWIENIA DLA KLIENTÓW

Katalog usług skierowany jest do szerokiego grona odbiorców. Osoby ubezpieczone znajdują w nim spis świadczeń emerytalno-rentowych, o które mogą się ubiegać w ZUS, a świadczeniobiorcy sprawdzają, co jeszcze im przysługuje, gdy już pobierają świadczenie.

Główną funkcją katalogu usług jest usystematyzowanie informacji o świadczeniach przez ZUS usługach, z których klient może skorzystać. Katalog podzielony jest na trzy części: ustalanie uprawnień do świadczeń, obsługa świadczeń oraz sporządzane dokumenty. Pierwsza część zawiera spis najważniejszych świadczeń emerytalno-rentowych i dodatków, o jakie po spełnieniu odpowiednich warunków można się ubiegać w ZUS. Druga – odnosi się do usług skierowanych do osób, które już pobierają świadczenie i chcą na przykład zmienić numer rachunku bankowego, na który wypłacane jest świadczenie, albo rozliczyć świadczenie emerytalno-rentowe z powodu osiągnięcia dodatkowych dochodów. Ostatnia część katalogu dotyczy sporządzanych i wydawanych przez ZUS dokumentów. Są to m.in.: zaświadczenia o pobieraniu świadczenia czy sporządzanie karty wypadku. Każda usługa w katalogu ma odrębną kartę.

ZŁATWIENIE SPRAWY KROK PO KROKU

Karty usług w możliwie prosty i przystępny sposób opisują, jak zrealizować swoją sprawę w ZUS. Każda karta podzielona jest na kilka sekcji, które ułożone są w logiczną całość i zawierają istotne z punktu widzenia klienta informacje dotyczące załatwienia danej sprawy w ZUS (patrz grafika obok).

NIE TYLKO W INTERNECIE

Katalog i karty dostępne są także w formie papierowej w salach obsługi klientów placówek ZUS. Katalog ma formę plakatu i ulotek, a karty zgromadzone są w specjalnym segregatorze. Klienci mogą również poprosić pracownika ZUS o wydruk wybranej karty usługi. ■

KARTY USŁUG

prezentują szczegółowe informacje o usługach z zakresu emerytur i rent. Z karty usługi dowiesz się, jak krok po kroku załatwić swoją sprawę w ZUS.

O kartę usługi możesz poprosić w sali obsługi klientów. Kartę znajdziesz również w Internecie na stronie www.zus.pl, gdzie dodatkowo możesz zapoznać się z interesującymi Cię tematami. Wystarczy wskazać i kliknąć w karcie wybrany temat, aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje.

Karty usług odpowiadają na pytania:

Kogo dotyczy usługa?

Jakie dokumenty są wymagane?

Kiedy złożyć dokumenty?

Gdzie i w jaki sposób złożyć dokumenty?

Jak i kiedy ZUS załatwi sprawę?

Czy można się odwołać?

Jaka jest podstawa prawna?





Poczta Polska

1

MAKROKOPERTYWA
PACZKI
PROSTY
OPERATOR

ZAUFANA
BLISKA
BEZPIECZNA



CD PROJEKT RED®

WIEDŹMIN®



Kolekcjonuj znaczki w prosty i wygodny sposób!
Zamów abonament filatelistyczny w najbliższej placówce
pocztowej, bądź za pośrednictwem strony internetowej:
www.filatelistyka.poczta-polska.pl



Gramy dla sportu

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

