



# INTEGRACJA

Ukazuje się od 1994 roku

MAGAZYN DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

## CZŁOWIEK bez barier 2011



**Gorzki smak CUKRZYCY • Było się NA WYBORACH?  
KINOTERAPIA • Dom czy WIĘZIENIE?**

# KRIOPOL R

## URZĄDZENIE DO KRIOTERAPII MIEJSCOWEJ



UMOŻLIWIAMY  
BEZPŁATNE TESTOWANIE URZĄDZENIA



„KRIOMEDPOL” Sp. z o. o.  
ul. Warszawska 272  
05-082 Stare Babice

tel./faks (22) 752 93 21

kriomedpol@kriomedpol.pl  
www.kriomedpol.pl

Urządzenie przeznaczone jest do miejscowego wychładzania tkanki przy pomocy ciekłego azotu, który u wylotu dyszy osiąga temperaturę - 160°C.

### ZASTOSOWANIE:

- rehabilitacja
- medycyna sportowa
- odnowa biologiczna

### EFEKTY KRIOTERAPII

- zmniejszenie bólu
- zwiększenie zakresu ruchomości stawów
- wzrost siły mięśniowej
- zwiększenie tolerancji wysiłku fizycznego
- ograniczenie stosowania leków przeciwzapalnych
- redukcja cellulitu



# Tacy sami

Fot. Jerzy Koźnik



Kiedy w mediach zaczęło się robić głośno o gangu „Kulawego”, jego okrucieństwie i wyczynach (zabójstwa, przemyt papierosów, alkoholu i narkotyków), dzwoniłi do mnie znajomi z pytaniem: „Co, Piotrze, sądzisz o gościu, który, będąc sparaliżowany, terroryzował mieszkańców całego kraju?”

W pierwszym odruchu można zapytać ironicznie, dlaczego kulawy nie może być bandytą? Biorąc jednak pod uwagę nasze wyobrażenie o niepełnosprawności, tego rodzaju informacja nie mieści się w głowach. Bo przecież z przekazu medialnego dowiadujemy się o niepełnosprawności przez pryzmat cierpienia, bólu, płaczu, biedy albo też pomocy charytatywnej. Przejmujemy się na widok osoby potrzebującej pomocy, a jeszcze bardziej chwyta za serce los niepełnosprawnego dziecka bądź człowiek pokrzywdzony np. przez działania instytucji. Umiemy się wtedy stosownie zachować.

Niewidomy morderca, szef gangu na wózku inwalidzkim czy niesłyszący złodziej to nie jest obrazek łatwy do zaakceptowania. Taki jest jednak świat, w którym żyjemy. Z tego też powodu mamy coraz lepiej dostosowane więzienia dla przestępców z różnymi rodzajami niepełnosprawności. System penitencjarny reaguje adekwatnie do potrzeb. Polskie sądy muszą jeszcze dogonić rzeczywistość, ale to tylko kwestia czasu. Wymiar sprawiedliwości w sytuacji przejściowej – jak pokazał proces „Kulawego” – i tak dobrze sobie radzi.

Pozostaje pytanie, dlaczego stajemy się przestępcami?

Jedyna odpowiedź, jaka mi przychodzi do głowy, to fakt, że niepełnosprawny też człowiek. Bycie niepełnosprawnym nikogo nie zwalnia z odpowiedzialności za swoje życie i popełniane czyny. Najważniejsze w tym wszystkim jest to, żeby mieć świadomość, co wybieramy. Można być dobrym lub złym. Michel de Montaigne, francuski pisarz i filozof renesansu, który był m.in. radcą sądu i burmistrzem, przekonywał, że „życie samo w sobie nie jest ani dobre, ani złe, jest miejscem na dobro i zło wedle tego, jak je wypełnimy”. Każdy na swój rachunek dokonuje wyboru.

redaktor naczelny

**Drodzy Czytelnicy, prosimy o przekazanie na rzecz „Integracji” swojego 1% podatku. Przypominamy:**

**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji  
KRS 0000 102 130**

## w numerze

### FAKTY I OPINIE

- 3 **Od redaktora...**
- 4 **Z kraju**
- 6 **Jak zamówić wysyłkę „Integracji” do domu**
- 8 **Listy Czytelników**
- 9 **Paczka Integracji**

### SPOŁECZEŃSTWO

- 10 **„Człowiek bez barier 2011”**
  - **Dobrze, że jesteście** – triumfowi Beaty Wachowiak-Zwary i czworga laureatów po raz pierwszy towarzyszyło przyznanie Nagrody Publiczności
- 16 **Powyborczy raport • Cywilizacyjny skok przez bariery** – przyszedł czas na podsumowanie popularności wyborczych dostosowań
- 20 **Integracja w sobotę o 15.40 na żywo • Celne uwagi w programie „Integracja”** – w tej audycji pada wiele ważnych słów
- 22 **Sprawa dla Integracji • Przepraszam, czy tu biją?** – przemoc to codzienność w wielu domach



Fot. Tomek Kamiński

### ŻYJMY LEPIEJ

- 28 **Targi sprzętu rehabilitacyjnego • Jak co roku w Łodzi** – czy sprzęt odnowy biologicznej zdominuje tę zasłużoną imprezę?
- 32 **Poradnik zdrowotny • Raz słodko, raz gorzko** – cukrzyca stała się chorobą globalną, pora wiedzieć, jak z nią żyć
- 37 **Piórem poety • Mimo jesieni**
- 38 **Poradnik finansowy • Dźwiękowy bank** – osoby niewidome mogą skorzystać z usług z audiodeskrypcją

### KULTURA I EDUKACJA

- 42 **Ze świata** – przegląd ciekawych doniesień
- 44 **Festiwal „Integracja Ty i Ja”**
  - **Terapia kinem** – poza filmami w tym roku w Koszalinie atrakcją był jeden z jurorów...
- 48 **Internet • Bądźmy w kontakcie** – internetowa telefonia daje wolność i oszczędności
- 50 **Kalejdoskop** • Wybór artykułów i książek



Fot. Wojciech Szwejk

### CENTRUM INTEGRACJA

- 52 **Prawnik w redakcji • Czytelnicy pytają**
- 54 **Bądź na bieżąco • O rentę pytań kilka** – kto, kiedy i o jakie świadczenie może się starać?
- 56 **Miejsce na ziemi • Wspólne dzieło wielu ludzi** – po 20 latach funkcjonowania ośrodka w Lesznie jego twórcy mają powody do dumy
- 58 **Rozmaitości**

### Więcej pieniędzy, mniej OPP

10,1 mln Polaków przekazało łącznie ponad 400 mln zł na rzecz organizacji pożytku publicznego (OPP), za pośrednictwem 1 proc. podatku za 2010 r. W stosunku do poprzedniego roku, wzrosła liczba podatników, którzy przekazali 1 proc. podatku na OPP (z 8,6 mln do 10,1 mln), zmniejszyła się natomiast liczba organizacji, które otrzymały wsparcie (z 7128 do 6533). Najwięcej środków zebrały: Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą” (88 805 662,39 zł), Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko” (9 876 134,05 zł), Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko” (8 141 726,75 zł), Fundacja TVN „Nie jesteś sam” (7 533 951,06 zł) i Fundacja Rosa (6 683 946,78 zł). (tp)

### Kolej na zmiany

3 listopada odbyło się inauguracyjne posiedzenie zespołu ds. osób z niepełnosprawnością, działającego przy prezesie Urzędu Transportu Kolejowego. Zadaniem zespołu będzie doradztwo oraz inicjowanie i opiniowanie działań związanych z zapewnieniem bezpieczeństwa i wysokiej jakości usług kolejowych osobom z niepełnosprawnością oraz osobom z ograniczonymi możliwościami poruszania się. W skład zespołu weszło osiem osób z niepełnosprawnością lub związanych ze środowiskiem, m.in. przedstawiciele Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Polskiego Związku Niewidomych, Programu Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (UNDP) – Biura Projektowego w Polsce. Członkiem zespołu jest także poseł Marek Plura, przewodniczącym zaś prezes Integracji Piotr Pawłowski. Kadencja zespołu będzie trwała dwa lata. (gazeta.pl)

### Nasi kandydaci

Sławomir Piechota oraz Marek Plura w październikowych wyborach zostali wybrani do Sejmu na kolejną kadencję. Dotychczasowy poseł Jan Filip Libicki wszedł do Senatu. Nową twarzą w Sejmie, osobą z niepełnosprawnością, jest Ligia Krajewska. Więcej o wyborach na s.16 (tp)



### Wolontariat na Euro 2012

Trwa rekrutacja wolontariuszy, którzy podczas Euro 2012 będą pomagać w Warszawie, Gdańsku, Poznaniu i we Wrocławiu w realizacji turnieju. W przedsięwzięciu mogą wziąć udział także osoby z niepełnosprawnością. By zostać wolontariuszem przestrzeni publicznej, wystarczy mieć 18 lat i trochę czasu, a także dysponować co najmniej komunikatywną znajomością języka angielskiego. Trzy tysiące wolontariuszy zapewni podczas turnieju obsługę kibicom, dziennikarzom, turystom, a także mieszkańcom miast gospodarzy. Będą obecni m.in. na lotniskach, dworcach, w pobliżu stadionów, w strefach kibica. **Więcej dla osób zainteresowanych na: [www.wolontariatmiejski2012.pl](http://www.wolontariatmiejski2012.pl)** (tp)

### Niestyszący mogą prowadzić

Osoby niesłyszące mogą starać się o prawo jazdy. Ministerstwo Zdrowia zmieniło niefortunny przepis, który im to uniemożliwiał. Od lipca obowiązywało rozporządzenie w sprawie badań lekarskich kierowców i osób ubiegających się o uprawnienia do kierowania pojazdami. Jeden z zapisów zobowiązywał lekarza do testowania słuchu kandydata na kierowcę poprzez szepnięcie słów z odległości 3 metrów, co wykluczało osoby niesłyszące, często nawet te, które używają aparatów słuchowych. (rp.pl)



### 5 punktów karnych za „kopertę”

28 września br. komisja z udziałem przedstawicieli rządu i samorządu przyjęła opracowany przez MSWiA projekt rozporządzenia, który zmienia taryfikator punktów karnych. Zwiększa on do 5 liczbę punktów karnych dla kierowcy, który bezprawnie zaparkuje na miejscu przeznaczonym dla kierowcy z niepełnosprawnością. Do tej pory za to wykroczenie punkty nie były przyznawane, kierowca musiał się jedynie liczyć z mandatem w wysokości 500 zł. Nowe przepisy

wymagają podpisu trzech ministrów, jest jednak szansa, że wejdą w życie jeszcze w tym roku. (nł, niepełnosprawni.pl, tp)

### 0,5 mln nie wie, że choruje

Ponad 2 mln osób choruje w Polsce na cukrzycę, z czego ok. 0,5 mln to osoby nieświadome choroby. Według prognoz, w ciągu najbliższych 15–20 lat liczba chorych podwoi się. Badania resortu zdrowia pokazały, że 2/3 Polaków nie wie, jak zapobiegać cukrzycy i jak ją leczyć. Ministerstwo w ramach kampanii informacyjnej udostępniło specjalną stronę: **[www.edu-cukrzyca.pl](http://www.edu-cukrzyca.pl)** (od 1 stycznia 2012 r.: **[www.cukrzyca.gov.pl](http://www.cukrzyca.gov.pl)**). Więcej o chorobie na s. 32. (tvp.info)

### Przełomowa operacja

11 godz. trwała w Olsztynie pierwsza w Polsce operacja wszczęcia implantów stawów skroniowo-szczękowych 23-letniej Justynie. Od dzieciństwa z powodu wrodzonej wady miała unieruchomioną żuchwę, więc trudności z mówieniem, myciem zębów, jedzeniem (przyjmowała pokarmy wyłącznie w płynie). Operacja się udała mimo komplikacji, gdyż trzeba było dokonać przeszczepu kości. Pacjentkę czeka teraz kilkumiesięczna rehabilitacja. (tvn24.pl)

### IPN w brajlu

Instytut Pamięi Narodowej wydał materiały edukacyjne „Solidarność – narodziny legendy”, skierowane do młodzieży z dysfunkcją wzroku. Przeznaczone są dla ośrodków w całej Polsce. Materiały opublikowano w brajlu i powiększoną czcionką. Zawierają m.in. opis początków „Solidarności”, scenariusz lekcji, ćwiczenia oraz płytę CD „Multimedialna oś czasu” z audiodeskrypcją, mapę Polski z wypukłą grafiką i opisem w brajlu. (br, niepełnosprawni.pl)

Dane z września/października 2011 r.

## Sondaż portalu [www.niepelnospawni.pl](http://www.niepelnospawni.pl)

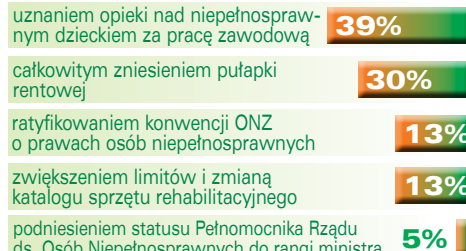
Na portalu [www.niepelnospawni.pl](http://www.niepelnospawni.pl) co tydzień pojawia się sondaż związany z problemami codziennego życia osób z niepełnosprawnością.

W jakim miejscu najbardziej potrzebni są tłumacze języka migowego?



liczba odpowiedzi: 790

Jaką sprawą ważną dla naszego środowiska powinien przede wszystkim zająć się nowy parlament?



liczba odpowiedzi: 1214

## 60 lat PZN

Jubileusz 60 lat działalności obchodzi Polski Związek Niewidomych – pod niezmienioną nazwą działa od 1951 r. Zrzesza ok. 60 tys. osób. Jest członkiem Światowej i Europejskiej Unii Niewidomych. Prowadzi szeroką działalność na rzecz osób z dysfunkcją wzroku. Ma oddziały we wszystkich województwach i 369 kół terenowych. Organizacja świadczy profesjonalne usługi w zakresie rehabilitacji społeczno-zawodowej (br, [niepelnospawni.pl](http://niepelnospawni.pl), tp)

## Wyszukaj pracę dla siebie

Serwis [praca.gratka.pl](http://praca.gratka.pl) umożliwił wyszukiwanie ofert pracy, skierowanych do osób z niepełnosprawnością. Wystarczy w wyszukiwaniu szczegółowym zaznaczyć jedną z opcji dodatkowych: „Dla niepełnosprawnych”. ([niepelnospawni.pl](http://niepelnospawni.pl))



## SMS na ratunek

Osoby niesłyszące z województwa opolskiego mogą przesyłać zgłoszenia alarmowe za pomocą SMS-ów. Tamtejsza Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej uruchomiła system e-zgłoszenia. SMS-y przesłane na numer alarmowy 602 156 532 trafiają na pulpit dyspozytorski w straży. Dyżurny strażak natychmiast powiadomi, kogo trzeba. System wyposażony jest w bazę osób niesłyszących, by ograniczyć wyjazdy do fałszywych alarmów. Strażacy zachęcają każdego zainteresowanego, aby dodał do bazy swój numer.

Więcej: <http://psp.opole.pl/strony/e-zgloszenia> (nto.pl)



## Kankan w restauracji

Dominik porusza się na wózku, ma czterokończynowe porażenie. Wspiera go Kankan – pies przewodnik. W maju 2009 r. nie zgodzono się, aby pies towarzyszył panu w jednej z warszawskich restauracji. Zaproponowano miejsce, z którego będzie go widać, czekającego na ulicy. Dominik nie zgodził się, a sprawę skierował do sądu. Sąd apelacyjny uznał jego roszczenia i zasądził restauracji wpłacenie 10 tys. zł na rzecz Fundacji „Pomocna Łapa”. (br, [niepelnospawni.pl](http://niepelnospawni.pl))

## Studenci wygrali z uczelnią

Bartosz Andruszczak i Kamil Jabłoński ukończyli fizjoterapię w Wyższej Szkole Pedagogiki i Administracji w Poznaniu. Pierwszy z nich ma mózgową porażenie dziecięcą, drugi niedowidzi. Pod koniec III roku jeden z profesorów uznał, że nie pozwoli im ukończyć studiów, bo są niepełnosprawni i nie powinni być fizjoterapeutami. Sprawę nagłośniły media i uczelnia dopuściła studentów do egzaminu licencjackiego. Bartosz dostał na nim trójkę, a Kamil piątkę. (gazeta.pl)

# SPORT

## Trzy medale na planszy

Trzy medale przywieźli polscy szermierze na wózkach z Mistrzostw Świata we włoskiej Katanii. Najlepiej spisał się Dariusz Pender, który w turnieju szpadzistów (kat. A) wywalczył złoto. Brąz w szpadzie (kat. C) – Adam Michałowski, a srebro – drużyna szablistów (Stefan Makowski, Grzegorz Pluta, Radosław Stańczuk i Zbigniew Wyganowski). (pm-k, [niepelnospawni.pl](http://niepelnospawni.pl))

## Kolarze ze srebra

Polscy kolarze wywalczyli cztery srebrne medale na Mistrzostwach Świata w Kolarstwie Paraolimpijskim, w Roskilde w Danii. Dwa zdobyła Anna Harkowska (w kat. C5, czyli jeżdżących na rowerze klasycznym) w wyścigu szosowym i jeździe na czas, po jednym – Arkadiusz Skrzypiński, handbiker (kat. H3), w wyścigu szosowym, oraz tandem Krzysztof Kosikowski (niedowidzący) z pilotem Arturem Korcem – ze startu wspólnego. (mk, [niepelnospawni.pl](http://niepelnospawni.pl))

## Siedem medali w Chorwacji

Aż siedem medali zdobyli reprezentanci Polski w mistrzostwach Europy osób z niepełnosprawnością w tenisie stołowym, w Splicie. I miejsca zajęli: Natalia Partyka (klasa 10) i Patryk Chojnowski (kl. 10) w singlu oraz drużyna mężczyzn (Chojnowski, Sebastian Powroźniak, Igor Miszta; kl. 10). Srebrne medale – Dorota Nowacka (kl. 11) i drużyna kobiet (Małgorzata Jankowska-Grzelak, Karolina Pęk; kl. 9-10). III miejsca – Jankowska-Grzelak (kl. 9) i Paweł Olejarski (kl. 11). Polska zajęła IV miejsce, za Francją, Szwecją i Ukrainą. (tp, [ipttc.org](http://ipttc.org))

## Wstrzelili się w 2. miejsce

Drużynowe srebro w strzelaniu z pistoletu pneumatycznego zdobyła reprezentacja: Wojciech Kosowski, Sławomir Okoniewski i Filip Rodzik podczas Pucharu Świata w Fort Benning w USA. Na zawody pod auspicjami Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego przyjechało blisko 400 zawodników. (pm-k, [niepelnospawni.pl](http://niepelnospawni.pl))

## Pokonał siebie

Rafał Nowak, trzykrotny mistrz świata i złoty medalista igrzysk niesłyszących w biegach długodystansowych, pobił o 3 s własny rekord Polski na 1500 m. Podczas Mityngu Świętokrzyskiego w Kielcach uzyskał czas 3.49,68. (mk)



# 6 numerów „INTEGRACJI” za 27 zł

Jeśli chcesz otrzymywać „Integrację” do domu, wpłać 27 zł na nr konta:

**98 1370 1037 0000 1706 4020 9711 PLN**

tytułem: OPŁATA WYSYŁKI „Integracji”, a otrzymasz 6 kolejnych numerów pisma.

Otrzymujesz  
bezpłatny wiodący  
ogólnopolski magazyn  
dla osób  
z niepełnosprawnością

Chciałbyś wesprzeć nasze  
działania? Każda złotówka  
wpłacona ponad koszt  
wysyłki zostanie  
przeznaczona  
na cele statutowe  
Stowarzyszenia  
Przyjaciół Integracji.

Magazyn można otrzymywać  
pocztą, pokrywając jedynie  
koszty wysyłki!

Za 1 egz. płacisz 4,5 zł  
(koszty obsługi bazy + opłata pocztowa),  
za każdy kolejny egzemplarz  
tego samego numeru dopłacasz 3 zł.

Infolinia „Integracja”

\*opłata za połączenie 0,40 zł brutto

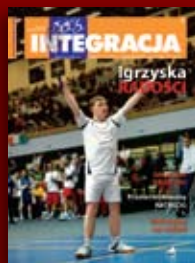


**801 801 015\***

NUMERY ARCHIWALNE, DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE



**67 210 86 53**



**WYDAWCA** Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji,  
Fundacja Integracja, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa,  
tel.: 22 635 98 22, 831 85 82,  
faks: 22 831 85 82 w. 24,  
e-mail: redakcja@integracja.org

**REDAKCJA** redaktor naczelny Piotr Pawłowski  
z-ca red. nacz. i sekretarz redakcji Zoja Żak  
redaktor Agnieszka Sprycha, listy Janka Graban  
dziennikarze Tomasz Przybyszewski, Piotr Stanisławski  
Centrum Integracja Wojciech Piętka  
opracowanie graficzne Adriana Herbut  
korekta Roksana Iwanicka-Nowicka

**WSPÓŁPRACOWNICY** o. Bernard, Ireneusz Betlewicz,

Ewa Kniaziołucka, Artur Kowalczyk, Anna Puskarska, Anita Siemaszko,  
Damian Szymczak

**REKLAMA** Joanna Locińska, tel.: 22 530 65 70  
e-mail: reklama@integracja.org

**DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI**

Agnieszka Lewandowska, Centrum Dystrybucji Quad Winkowski  
Sp. z o.o., ul. Okrzei 5, 64-920 Piła, tel.: 67 210 86 53,  
e-mail: agnieszka.lewandowska@quadwinkowski.pl

**DRUK** Quad Winkowski Sp. z o.o., ul. Okrzei 5, 64-920 Piła

**OBSŁUGA  
INTERNETOWA**



**„INTEGRACJĘ”  
WSPIERAJĄ**



**Wydano ze środków  
finansowych:**



**NAKŁAD 32 000 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 2011.  
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.

Fot. na okładce Beata Wachowiak-Zwara,  
autor zdjęcia Tomek Kamiński

# NOWY WYMIAR WYPRZEDAŻY



PANDA  
OD 24 990 ZŁ

BRAVO  
OD 43 990 ZŁ

PUNTO  
OD 31 490 ZŁ

**RABATY NAWET DO 14 000 ZŁ**  
**KREDYT OD 2,99%**

KIEDY CZAS ZDAJE SIĘ PĘDZIĆ, MY GO WYPRZEDZAMY – JUŻ TERAZ ZACZYNAJEMY WYPRZEDAŻ. KIEDY CENY WYDAJĄ SIĘ TYLKO ROSNAĆ, MY JE DRASTYCZNIE OBNIŻAMY. STWORZYLIŚMY NOWY STANDARD WYPRZEDAŻY Z OGROMNYMI RABATAMI – NAWET DO 14 000 ZŁ ORAZ KREDYTEM OD 2,99%!

Prezentowane samochody stanowią jedynie ilustrację, a kolory mogą się różnić od kolorów dostępnych w ofercie. Rabat dotyczy modelu Fiata Bravo z roku produkcji 2010, ceny aut dotyczą modeli z rocznika 2011: Fiat Panda Fresh 1.2, Grande Punto Fresh 1.2, Bravo Fresh 1.4. Oferta ważna do wyczerpania zapasów. RRSO: 11,42% (kalkulacja oferty „Kredyt od 2,99%” z dnia 14.10.2011 roku dla parametrów: okres kredytu 96 miesięcy, wpłata własna 5% wartości samochodu, opłata przygotowawcza 5% i ubezpieczenie spłaty kredytu Bezpieczny Kredyt w opcji „Promo” finansowane w kredycie). W przypadku innych parametrów kredytu wysokość RRSO może być inna. Promocja kredytowa łączy się z ofertą rabatową, lecz nie łączy się z innymi ofertami promocyjnymi, dostępnymi w tym samym czasie. Szczegóły w salonach i na [www.fiat.pl](http://www.fiat.pl)



[WWW.FIAT.PL](http://WWW.FIAT.PL)





Kiedy słabość może być źródłem siły albo inspiracją do życia? Co jest motorem rozwoju i sukcesów? Okazuje się, że ułomności mogą stać się atutem i najsilniejszą kartą w odpowiedzialnej i poważnej grze, jaką jest życie. Wasze listy, mejle czy komentarze na portalu [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) coraz częściej są pozytywne. Nie chcecie być ofiarami ani świętymi krowami. Pokonywanie barier daje wielką satysfakcję. Im bardziej się złościcie na rzeczywistość, tym większy macie z nią kontakt. Jesteście zatem na dobrej drodze do zmian.

### Nie będę miała za złe

Z tekstu Janki Graban *Święte krowy* („Integracja” 2/2011) zrozumiałam jedynie, że ja też jestem świętą krową – roszczeniową i niereformowalną, bo z niepełnosprawnością. Wśród osób niepełnosprawnych są i takie jak ja – z krótkim (?) stażem niepełnosprawności, nieobyte w przepisach i „ogromie możliwości”, jaki ma podobno w naszym kraju osoba niepełnosprawna. Dopiero się budzę po ciężkiej półtorarocznej rehabilitacji (tak naprawdę za własne pieniądze). Dopiero przecieram oczy i to, co widzę, w kwestii tego, co mogę, co „mi się należy” jako osobie niepełnosprawnej, jest karykaturą wszelkiej pomocy. Wiem jedno: ja już nie poruszam się na wózku ani przy chodziku i zrobię wszystko, żeby odrzucić kulę (chodzę o jednej), ale na Boga! Cywilizacja to również akceptacja niepełnosprawne-

go. A jeżeli ten niepełnosprawny ma jakieś (z punktu widzenia osoby sprawnej) udogodnienia i nie chce z nich zrezygnować (choćby nędzną rentę czy marny dodatek do czegośkolwiek), to między innymi przez taką mizerną mentalność, jaką zdaje się mieć autorka (?) tekstu, próbuje się na jego temat wszczynać larum nie w meritum, ale drażyć, a nawet jątrzyć w detalach.

Problem niepełnosprawności i życia z nią w społeczeństwie (naszym) to ogrom wielu ludzkich tragedii i nadziei, oprócz oczywiście aspektów *stricto* społecznych, i daję słowo zamienię się z każdym zdrowym, na szalę rzucając swoją rentę z ZUS, kartę parkingową i możliwość rehabilitacji raz w roku z NFZ. Taka jestem roszczeniowa! Wszystkim na wózkach nigdy w życiu nie wjadę na „kopertę”, uczciwie przeliczę odpis na PFRON, prowadząc działalność gospo-



## PACZKA INTEGRACJI

**Kochani Przyjaciele!** Kryzys rykoszetem dotyka pojedyncze osoby oraz nasze środowisko, w tym i organizacje zajmujące się problemami niepełnosprawności. Kiedy nasi Czytelnicy muszą zrezygnować z dystrybucji magazynu z przyczyn finansowych, jest nam ogromnie przykro. Warto wtedy sprawdzić, czy w okolicy jest miejsce, gdzie można otrzymać numery „Integracji”.

Dziękujemy za oddanie i pomoc. Mamy nadzieję, że do nas wrócicie, jak tylko będzie to możliwe. Czekamy!

„Witam. W związku z częściowym zawieszeniem działalności «Stowarzyszenia To, co wspólne» rezygnujemy z prenumeraty czasopisma «Integracja»”.

**Katarzyna Chrobak, prezes Stowarzyszenia „To, co wspólne” z Tarnowa**

„(...) Moją rezygnację motywuję tym, iż dystrybucja Waszego magazynu prowadzona jest w Urzędzie Miasta Starogard Gdański i dociera on do zainteresowanych osób. Z uwagi na ograniczone fundusze zdecydowałam się na rezygnację z członkostwa w Paczce Integracji”.

**Z poważaniem Magdalena K. z woj. pomorskiego**

Uwaga! W zakładce magazynu „Integracja” na [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) zamieszczamy listę miejsc, w których można dostać bieżące numery.

Wszystkich zainteresowanych **Paczką Integracji**, a także pojedynczymi egzemplarzami prosimy o kontakt pod nr. infolinii Integracja: 801 801 015\*; e-mail: [paczkaintegracji@integracja.org](mailto:paczkaintegracji@integracja.org); [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) – dział Serwis/Media/Magazyn Integracja.

\*Całkowity koszt połączenia wynosi 0,40 zł brutto





darczą, a niewidomego przeprowadzę przez jezdnię (włącznie z jego psem przewodnikiem), zatrzymując ruch uliczny. Żadnemu niepełnosprawnemu nie będę miała za złe, że dofinansowano mu po długich staraniach turnus rehabilitacyjny, ponieważ wszystko to mu się NALEŻY, tak jak należy się wózkowiczowi podjazd.

A mnie już dzięki Bogu wystarczy schody.

**Nick EwaBB**

## Wcale nie za dużo

Słowo komentarza do artykułu Janki Graban *Święte krowy* („Integracja” 2/2011).

Takich świętych krow to w tym kraju jest znacznie więcej i to od nich powinny zacząć się zmiany, a nie od najbiedniejszych niepełnosprawnych, z których faktycznie spora grupa nie potrafi sobie poradzić na otwartym rynku pracy, a wszyscy wiemy, jaki on jest. Wystarczy wspomnieć urzędników, którzy zachowują stołki nawet mimo skrajnej niekompetencji, służby mundurowe mające prawo do wcześniejszej emerytury, i to całkiem pokaźnej już po 15 latach pracy itp. itd. Niepełnosprawni nie mają tak dużo przywilejów jak na ich sytuację życiową. Niechby ta renta wystarczała na utrzymanie i wówczas była obwarowana limitami, bo teraz to nawet z tym, co można legalnie dorobić, nie wystarcza na godne życie.

Autorka chyba jednak trochę przesadza z nazywaniem nas świętymi krowami, bo podatki płacimy nie takie małe, żeby państwo nie mogło zaopiekować się najbardziej potrzebującymi. Kuleje jedynie kwestia orzecznictwa i przyznawania przywilejów tak, żeby trafiały naprawdę do potrzebujących, a nie do wszelkiej maści cwaniaków, co sobie załatwią orzeczenie!

**Nick Rrrr**

## Ania tańczy

Moja córka z zespołem Downa występowała w czerwcu br. na zawodach gimnastyki artystycznej w Gdańsku, podczas konkursu tańca z przyborem „Talenty 2011”. W tańcu realizuje swoje artystyczne, twórcze marzenia. Od września 2010 r. uczestniczy w zajęciach ze zdrowymi dziećmi w klubie osiedlowym, a w styczniu br. ośmieliła się wystąpić podczas treningu przed swoją grupą. Potem miesiąc chorowała (cały luty), ale bardzo szybko nadgoniła zaległości. Myślę, że jej ścieżką rozwoju jest właśnie ruch. Potrafi po kilka godzin dziennie ćwiczyć układy – swój i koleżanek, bo oczywiście najbardziej lubi układy koleżanki. Nauczyła się np. robić mostek ze stania i ćwiczy też przewrót bokiem. Anka na scenie

zupełnie nie zwraca uwagi na otoczenie, tańczy całą sobą i jest po prostu piękna.

Przesyłam link: [www.youtube.com/watch?v=b-KJ\\_9NQtrL8/](http://www.youtube.com/watch?v=b-KJ_9NQtrL8/) do filmiku z jej pokazem specjalnym.

**Izabela Pączek – mama Ani**

## Jąkanie bez problemu

Nie mam zamiaru wykorzystywać swej ułomności czy przypadłości do tego, aby się nade mną litowano. Tak naprawdę to jąkanie nie jest dla mnie problemem. Po głowie natomiast krąży mi inna myśl. Firma, w której pracuję, znalazła się w trudnej sytuacji i jestem jednym z pracowników, którzy znajdują się jako pierwsi na wylocie. Powoli już coś się dzieje – jestem ciągle „oddelegowywany” do innej firmy, do pracy fizycznej – jako pracownik kontroli jakości.

Pomyślałem, że powiem w kadrach o możliwości dofinansowania mojego zatrudnienia. „Pomagając” pracodawcy obniżyć koszty utrzymania w firmie, mam większe szanse utrzymania pracy, na której mi zależy, bo ją po prostu lubię. Nie chciałbym zmieniać firmy. Zdaję sobie sprawę, że moja ułomność jest niczym w porównaniu z innymi upośledzeniami, i nie chcę jakichś specjalnych środków finansowych z tego tytułu. Czuję się nieswojo, że szukam sposobów utrzymania zatrudnienia, ale pragnę zachować pracę, powalczyć o stanowisko, które mi się podoba. A skoro prawo przewiduje taką ewentualność – próbuję skorzystać. Wszystko wskazuje na to, że się uda i zostanę w firmie.

**Krzysztof**

## Czekamy na Wasze listy

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

### Reklama

**DIĘKUJĘ SENIORA "JAWOROWA"**  
WWW.JAWOROWA.EU

**Pogodna jesień życia.**  
**Bursztynowe lata w Willi "Jaworowa".**  
Długoterminowa i czasowa opieka nad osobami w podeszłym wieku i niepełnosprawnymi.

**OTWARCIE JUŻ W GRUDNIU 2011**

Bielsko - Biała, ul. Jaworowa 14  
tel. 606 289 974 [www.jaworowa.eu](http://www.jaworowa.eu)

# Dobrze, że jesteście



**Podczas uroczystej gali podsumowującej IX edycję Konkursu „Człowiek bez barier 2011” ogłoszone zostały nazwiska pięciorga laureatów. Zaszczny tytuł zdobyła Beata Wachowiak-Zwara z Gdyni, która odebrała statuetkę z rąk Anny Komorowskiej, Małżonki Prezydenta RP, która honorowo patronowała Konkursowi.**

**Tekst i zdjęcia** Piotr Stanisławski

„W sylwetkach laureatów zobaczyłam, że państwo nie mają barier, ale posiadają siłę do usuwania ich przed innymi” – powiedziała Małżonka Prezydenta RP do wszystkich nagrodzonych, którzy wraz z gośćmi gali przybyli 16 listopada br. do Galerii Porczyńskich w Warszawie.

Ideą Konkursu organizowanego od dziewięciu lat przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji jest prezentowanie sylwetek wyjątkowych osób z niepełnosprawnością, które niezależnie od miejsca zamieszkania, statusu społecznego, zawodu czy wykształcenia łączą postawą życiową i zaangażowanie na rzecz innych.

Tytuł „Człowiek bez barier” co roku otrzymuje jedna osoba, której społeczna aktywność, zaangażowanie i postawa są przykładem dla innych i motywacją do przełamania barier w życiu.

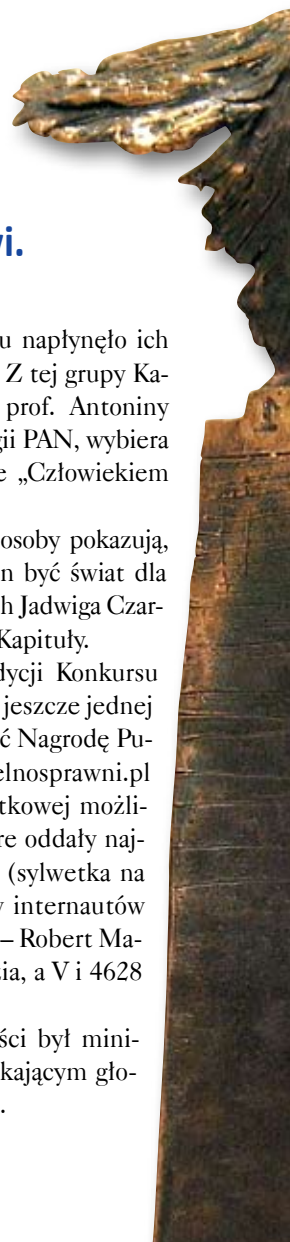
„Człowiek bez barier” jest wybierany spośród wszyst-

kich zgłoszonych kandydatów (w tym roku napłynęło ich 34, z których wyłoniono 15 półfinalistów). Z tej grupy Kapituła Konkursu, pod przewodnictwem prof. Antoniny Ostrowskiej z Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, wybiera pięciorgo laureatów, a jeden z nich zostaje „Człowiekiem bez barier”.

„To jest wyjątkowe i wspaniałe. Takie osoby pokazują, jak otwarty, przyjazny i dostępny powinien być świat dla wszystkich ludzi” – powiedziała po obradach Jadwiga Czartoryska, Prezes Fundacji Orange i członek Kapituły.

Po raz pierwszy w tym roku, w IX edycji Konkursu „Człowiek bez barier”, prawo wyróżnienia jeszcze jednej osoby otrzymali internauci. Mogli przyznać Nagrodę Publiczności, głosując na portalu [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) na jednego z 15 półfinalistów. Z tej wyjątkowej możliwości skorzystało blisko 70 tys. osób, które oddały najwięcej głosów – 26 008 – na Annę Wąsik (sylwetka na stronie obok). II miejsce i 23 033 głosów internautów zdobył Artur Labudda, III i 22 016 głosów – Robert Malewicz, IV i 12 159 głosów – Justyna Kędzia, a V i 4628 głosów – Hanna Pasterny.

Niezwykle miłym akcentem uroczystości był mini-recital Doroty Osińskiej, obdarzonej urzekającym głosem artystki warszawskiego teatru Rampa.







Człowiek bez barier 2011 – Beata Wachowiak-Zwara przyjęła gratulacje od Anny Komorowskiej, Małżonki Prezydenta RP



Laureata Krzysztofa Chęciaka nagrodziła Prezes Fundacji Orange Jadwiga Czarторыska



Dziennikarzom Polskiego Radia Wojciechowi Urbanowi wyróżnienie wręczył Prezes Fundacji BRE Banku Henryk Okrzeja



Laureatce Hannie Pasterny statuetkę i kwiaty wręczył Prezes Zarządu PFRON Wojciech Skiba

## Nagroda

## Publiczności



Nagrodę Publiczności wręczał Zbigniew Derdziuk, Prezes Zarządu ZUS

Anna Wąsik ma 25 lat, pochodzi z Warszawy, urodziła się z dziecięcym porażeniem mózgowym. Jako nastolatka wspierała osoby z niepełnosprawnością, działając w grupie wsparcia dla uczniów

poruszających się na wózkach. Działała na rzecz warszawskiej Pragi jako inspiratorka i założycielka Stowarzyszenia Młoda Praga, skupiającego młodych chcących coś zrobić dla dzielnicy. W 2010 roku weszła do Zarządu Warszawskiego Koła Stowarzyszenia „Młodzi Demokraci”. Inspirowała mieszkańców Pragi do zmian najbliższego otoczenia. Została liderem Programu „Zielone Podwórka”. Założyła Stowarzyszenie Warszawskie Centrum Doradztwa Prawnego i rozpoczęła współpracę z Fundacją „Równi wśród Równych”, działającą na rzecz osób z niepełnosprawnością.



W imieniu Justyny Kędzi wyróżnienie z rąk Z-cy Rzecznika Praw Obywatelskich Stanisława Trociuka odebrała mama laureatki

Konkurs „Człowiek bez barier 2011” odbył się pod patronatami: honorowym – **Anny Komorowskiej, Małżonki Prezydenta RP**, i merytorycznym – **prof. Ireny Lipowicz, Rzecznik Praw Obywatelskich**.

## Zwycięzca Konkursu „Człowiek bez barier 2011”

### Beata Wachowiak-Zwara

### Determinacja i skuteczność

**Beata Wachowiak-Zwara została „Człowiekiem bez barier 2011”. Dzięki jej działaniom zmienił się sposób postrzegania osób z niepełnosprawnością w Gdyni. Wyzaczyła nowe standardy myślenia o polityce społecznej na poziomie lokalnym i ogólnopolskim. Jej determinacja w dokonywaniu zmian, aby respektowane były wszystkie prawa osób z niepełnosprawnością, jest inspirująca i godna podziwu.**



BEATA WACHOWIAK-ZWARA nie byłaby w stanie tego zrobić, zanim nie pomogłaby sobie.

Na pasach dla pieszych uderzył w nią, jako 8-latkę, samochód. W wyniku obrażeń usiadła na wózku inwalidzkim. Mama powtarzała jej, że musi być lepsza od kolegów i koleżanek, aby mieć takie szanse jak oni. Kiedy skończyła 16 lat, kupiła malucha, myśląc już o dojeżdżaniu na studia, bo miejskim transportem było to niemożliwe. Był rok 1980, a ona pierwszą osobą na wózku w Gdyni, która zrobiła prawo jazdy. Była też pierwszą osobą na wózku, która podjęła dzienne studia prawnicze na Uniwersytecie Gdańskim. Równolegle studiowała anglistykę. Po studiach zakończonych bardzo dobrymi ocenami, nie dostała zgody na aplikację. Sądy były niedostosowane, uważano, że takie miejsca nie są dla prawników na wózku. Nauczycielką angielskiego też nie pozwolono jej zostać, bo przepisy stanowiły, że „nauczyciel nie może mieć widocznego kalectwa”.

Podjęła współpracę z polskimi i zachodnimi organizacjami społecznymi, wśród nich z Fundacją Aktywnej Rehabilitacji i brytyjskim stowarzyszeniem Motivation. Została instruktorką aktywnej rehabilitacji. Odwiedzała kraje, w których sytuacja osób niepełnosprawnych była bardzo trudna. Pokazywała, jak można funkcjonować pomimo niepełnosprawności. Zaczęła także uprawiać narciarstwo na monoski. Na Mistrzostwach Świata w Szwajcarii zajęła drugie miejsce w supergigancie.

W 1999 roku, kiedy prezydentem został Wojciech Szczurek, objęła nowe stanowisko Pełnomocnika Prezydenta Gdyni ds. Osób Niepełnosprawnych. Była pierwszym urzędnikiem na wózku w urzędzie miasta. Stworzyła kompleksowy program „Gdynia bez barier”. Przekonywała do swoich racji wiele osób, także na antenie regionalnej TVP w programie o niepełnosprawności. Z jej inicjatywy w 2002 roku Rada Miasta uchwaliła dokument *Agenda 22 – Wytyczne w zakresie planowania polityki na rzecz osób niepełnosprawnych w społeczności lokalnej*. To było bezprecedensowe wydarzenie w skali kraju – dokument jest podstawą do budowania przez samorząd polityki społecznej we współpracy z organizacjami pozarządowymi osób niepełnosprawnych.

– *Ten dokument obliguje wszystkie instytucje samorządowe, podejmujące jakiegokolwiek działania na rzecz mieszkańców, do uwzględniania potrzeb osób niepełnosprawnych – mówi Beata Wachowiak-Zwara. – Jest on także podstawą egzekwowania dostępności.*

Gdynia w ciągu ostatniej dekady zmieniła się nie do poznania. W 2009 roku została uznana w konkursie „Miasto Bez Barier”, za miasto najbardziej przyjazne osobom niepełnosprawnym w Polsce. To duża zasługa pełnomocnik Beaty Wachowiak-Zwary. W środowisku cieszy się dużą

**W życiu kieruję się zasadą:  
„Nie bać się realizować swoich  
marzeń. Nie bać się pomimo  
trudności”.**

sympatią. Organizuje konferencje i kampanie społeczne promujące aktywność społeczną i zawodową osób z niepełnosprawnością. Wiele wymaga od siebie, często powtarza, że niepełnosprawność to jedynie trudność, którą trzeba pokonywać.







## Laureaci Konkursu „Człowiek bez barier 2011”

### Justyna Kędzia



JUSTYNA KĘDZIA ma 26 lat, choruje na glikogenezę Pompego typu II. Jako 11-latką przeszła tracheotomię. Oddycha poprzez respirator.

### Poświęcenie dla innych

W toku indywidualnym kończyła z wyróżnieniem wszystkie szkoły. Zdobyła Nagrodę Rektora za najwyższą średnią na koniec studiów w Wyższej Szkole Zarządzania w Krakowie. Perfekcyjnie opanowała język angielski. Odbyła kilka staży dziennikarskich, publikowała artykuły. Z każdym rokiem jej stan zdrowia pogarszał się. Zdecydo-

*Od zawsze staram się realizować marzenia. „Nadzieja zawsze umiera ostatnia” – to moje motto.*

wała się przetestować nowy lek tworzony przez zagraniczną firmę. Zwiększyła się dzięki niemu sprawność palców obu jej rąk (dotąd poruszała trzema palcami lewej ręki) i nastąpiła częściowa odbudowa mięśni (może czasem usiąść na wózku). Te zmiany przyczyniły się do rejestracji leku za granicą. Pani Justyna wraz ze Stowarzyszeniem Chorych na Mukopolisacharyozę i Choroby Rzadkie działa na rzecz refundowania leku w Polsce. Pracuje zdalnie przez internet i pisze wiersze. Pomaga osobom w krytycznej sytuacji. Planuje doktorat.

Opracowanie: Piotr Stanisławski  
Zdjęcia: Archiwa laureatów

### Hanna Pasterny



HANNA PASTERNY jest niewidoma od urodzenia. Ma 32 lata.

Ukończyła studia filologiczne na Akademii Pedagogicznej w Krakowie, a także Podyplomowe Studium Logopedii i Glottodydaktyki z terapią pedagogiczną na Uniwersytecie Śląskim. Za propagowanie informacji w krajach francuskojęzycznych o życiu polskich niewidomych została honorowym członkiem Institut du Monde des Aveugles (Instytutu Świata Niewidomych) we Francji. Pracowała jako logopeda w przedszkolu. Obecnie uczy brajla dzieci tracące

### Sukcesy na wielu polach

wzrok. W śląskich szkołach i na uczelniach prowadzi zajęcia tyflopedagogiczne i promujące wolontariat. Pracuje w Stowarzyszeniu Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS. Bierze udział m.in. w inicjatywach legislacyjnych na szczeblu centralnym oraz w działaniach w regionie, opiniu-

*Kieruję się słowami ks. Michela Quoista: „Jeśli pragniesz żyć, nie zatrzymuj swego życia dla siebie; ono musi głaskać inne brzegi i nawadniać inne ziemie”.*

je projekty ustaw, współpracuje z polskimi lotniskami w sprawie procedur związanych z obsługą pasażerów, pomaga multimedialnej bibliotece w Laskach w celu udostępniania przez wydawnictwa osobom niewidomym elektronicznych wersji ich publikacji. Jest także społeczną asystentką prof. Jerzego Buzka i autorką książek.



## Krzysztof Chęciak



KRZYSZTOF CHĘCIAK ma 49 lat, jest osobą niesłyszącą.

Popularyzuje wśród osób niesłyszących szachy, warcaby, bowling i żeglarstwo. Zdobył wiele medali w turniejach

## Powrót do społeczeństwa

szachowych i warcabowych. Był kapitanem polskiej szachowej reprezentacji niesłyszących mężczyzn, a także trenerem drużyny kobiecej. Jest Prezesem Polskiego Związku Olimpijskiego Głuchych i Mazowieckiego Klubu Sportowego Niesłyszących i Głuchoniewidomych „Arkadia”. Organizuje obozy i regaty dla osób niesłyszących oraz

*Moja droga do równowagi i świata dźwięków była skomplikowana, ale zły los nie ma takiej wytrwałości, jaką ma człowiek, i prędzej czy później marzenia się spełnią.*

mistrzostwa Polski w bowlingu. Aktywnie przy tym działa na rzecz zrównania praw sportowców niesłyszących z prawami innych sportowców.

Pan Krzysztof upowszechnia wiedzę na temat wszczepiania implantu ślimakowego osobom niesłyszącym. Po swojej operacji w 2001 r. założył stronę internetową i Stowarzyszenie Użytkowników Implantu Słuchowego „New Music”, by podczas spotkań i wykładów upowszechniać wiedzę o tej terapii.

## Wojciech Urban



WOJCIECH URBAN ma 34 lata. Urodził się z czterokończynowym dziecięcym porażeniem mózgowym.

Przez wiele lat uczestniczył w letnich obozach Wspól-

## Zawsze jest jakieś wyjście

noty Apostolstwa Eucharystycznego i Fundacji Dzieci Dzieciom, a potem je współorganizował. W 1997 r. odebrał z rąk Prezydenta Warszawy nagrodę dla „Najlepszego

*Cenię sobie słowa bohatera serialu Dom: „Żyj tak, aby nikt przez ciebie nie płakał”.*

Maturzysty Roku”. Ukończył Wydział Filologii Polskiej Wyższej Szkoły Rolniczo-Pedagogicznej w Siedlcach i Podyplomowe Studia Dziennikarskie na Uniwersytecie Warszawskim. Od pięciu lat związany jest z redakcją „Czterech Pór Roku” i „Lata z radiem”. Współpracuje z Naczelną Redakcją Programów Katolickich oraz Redakcją Aktualności Programu 1.

Nie ma dla niego miejsc niedostępnych i tematów nie do zrobienia. W swoich materiałach zawsze daje wskazówki lub znajduje konkretne rozwiązania problemu. Inspiruje nie tylko osoby niepełnosprawne. □

# Cywilizacyjny skok przez bariery

Tekst Tomasz Przybyszewski

9 października w wyborach parlamentarnych za pośrednictwem pełnomocnika głosowały 11 984 osoby z niepełnosprawnością i po 75. roku życia. Dodatkowo 817 wyborców z niepełnosprawnością głosowało korespondencyjnie, a 43 z nich uczyniło to za pomocą nakładek w alfabecie Braille'a. W lokalach wyborczych z nakładek skorzystało 214 osób.

Czy był to początek nowego etapu uczestnictwa osób z niepełnosprawnością w demokracji?



Jedynie pełnomocnik dostępny był w wyborach już po raz trzeci. Pozostałe możliwości głosowania, a także nakaz dostosowania co najmniej 1/5 lokali, wprowadził znowelizowany *Kodeks wyborczy*. Okazało się jednak, że procedury, które trzeba pokonać, by skorzystać z nowych form głosowania, nie były zachęcające. Wprowadzając je, posłowie mieli na uwadze cel nadrzędny – ważny wynik wyborczy. Na jedną z trudności zwraca jednak uwagę Ewa Szymczuk ze Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, które w ramach kampanii „Idziemy na wybory!” prowadziło bezpłatną infolinię wyborczą.

– Był wymóg przedstawiania dokumentów, np. orzeczeń – mówi. – Z telefonów wynikało, że o ile dzwoniący mają rodzinę, to ktoś pójdzie i je skseruje. Natomiast osoby, które nie mają nikogo, często nie mają jak sobie z tym poradzić.

Anna Woźniak-Szymańska, Prezes Zarządu Polskiego Związku Niewidomych, zdecydowała się zagłosować za pomocą nakładek w brajlu.

– Było to spore wydarzenie dla komisji, ponieważ jako jedyna korzystałam z nakładki – mówi z uśmiechem.

Jej zdaniem możliwość korzystania z nakładki to duży krok do przodu. Choć na razie skorzystało z tego udogodnienia niewiele ponad 200 osób, to na pewno rozpropagują tę możliwość samodzielnego głosowania wśród innych osób z dysfunkcją wzroku. Anna Woźniak-Szymańska zauważa jednak, że można było lepiej opracować system głosowania od strony technicznej, ponieważ bardzo trudno było samodzielnie sprawdzić, czy równo umieściło się nakładkę na karcie do głosowania.

– Ponieważ nie byłam pewna, to prosiłam o pomoc męża zaufania – tłumaczy. – Jak już przyszłam, żeby zagłosować, to chciałam zrobić to dobrze, żeby głos był ważny.

Zdaniem Joanny Załuskiej, dyrektor kampanii profekwencyjnej Fundacji im. Stefana Batorego „Masz głos, masz wybór”, warto przeanalizować opinie osób, które skorzystały z udogodnień, ale też wsłuchać się w głosy tych, którzy skorzystać z nowych zasad nie mogli.

Kampania społeczna „Idziemy na wybory!” zachęcała osoby z niepełnosprawnością do skorzystania 9 października ze specjalnych udogodnień. W jej ramach powstało kilka spotów reklamowych, w których wystąpiły osoby z różnymi niepełnosprawnościami.



Zgłoś do 26 września





– Ktoś nie może iść na wybory, siedzi w domu, bo złamał nogę i jemu nie przysługuje już prawo do pełnomocnika, nie może też głosować korespondencyjnie, bo nie jest niepełnosprawny – tłumaczy. – Nie możemy lekceważyć tego, że jeden, drugi czy trzeci obywatel chciałby głosować. Wszyscy powinni mieć taką możliwość.

Ewa Szymczuk pamięta, że dzwoniły też osoby słabowidzące, które nie posługują się brajlem, więc nakładki nie były dla nich. Były też głosy od ludzi, którzy spóźnili się ze zgłoszeniem do głosowania korespondencyjnego i chcieliby skorzystać z pełnomocnika, ale nie mają nikogo godnego zaufania.

## Schody w urzędach

Swoje dokładali też, niestety, lokalni urzędnicy.

– Czasem osobom z niepełnosprawnością kazano osobiście przyjść do urzędu, by przyjęte zostało zgłoszenie o chęci skorzystania z pełnomocnika czy głosowania korespondencyjnego – mówi Ewa Szymczuk. – Dzwoniący pytali więc, na czym polega to ułatwienie?

Na infolinię trzy dni przed wyborami zadzwonił też olsztynianin, który nie był w stanie znaleźć żadnej informacji o dostosowanym transporcie do lokalu wyborczego. Dopiero po kilku telefonach Ewie Szymczuk udało się trafić na kompetentną urzędniczkę, która powiedziała, że dwa dni przed wyborami pojawi się na stronie urzędu informacja na ten temat i że transport zamówić będzie można tylko w dniu głosowania.

Wniosek jest taki, że przydałoby się lepiej przeszkolić i uwrażliwić na potrzeby osób z niepełnosprawnością lokalnych urzędników. Zresztą nie tylko ich, lecz także członków komisji wyborczych. Argumentem jest przypadek pana Jerzego Kuleszy z Białegostoku, który mimo iż jak zwykle osobiście stawiał się w lokalu wyborczym, nie został dopuszczony do głosowania, ponieważ nie był w stanie podpisać się w spisie wyborców. Ma niesprawne ręce. Od 36 lat, po urazie kręgosłupa, porusza się na wózku.

„Nigdy wcześniej nie podpisywałem własnoręcznie takiego spisu. Zawsze, od 20 lat, gdy osobiście udawałem się do lokalu wyborczego, robiła to w moim imieniu osoba towarzysząca. Po raz pierwszy nie wolno było...” – pisał rozszalony do redakcji „Integracji”.

Oczywiście, można się tu powoływać na istniejące przepisy, zasadne jest jednak pytanie, cóż z tego, że w tym roku do potrzeb osób z niepełnosprawnością dostosowanych było niemal 30 proc. lokali wyborczych (7785 spośród 25 993). Czy, paradoksalnie, nowe możliwości gło-



Inauguracja kampanii „Idziemy na wybory!” odbyła się w Pałacu Prezydenckim z udziałem Prezydenta Bronisława Komorowskiego

wania nie sprawiają, że komisje wyborcze stają się mniej przyjazne?

– Z badań wynika, że osoby niepełnosprawne, które udają się na wybory, oczekują, że będą mogły się zwrócić o pomoc do członka komisji wyborczej, gdyż to są ludzie dobrze przygotowani i elastyczni – zaznacza dr Jarosław Zbieranek, Kierownik Programu Prawa i Instytucji Demokratycznych w Instytucie Spraw Publicznych.

Wydaje się, że więcej w sprawie informowania o nowych udogodnieniach wyborców z niepełnosprawnością oraz urzędników i członków lokalnych komisji mogła też zrobić Państwowa Komisja Wyborcza.

– Na stronie Państwowej Komisji Wyborczej usiłowałam znaleźć wzory kart do głosowania, żeby zobaczyć, jak będą wyglądały – mówi Joanna Załuska. – Są podobno gdzieś na stronie, ale znalezienie ich, to po prostu katastrofa. System informowania o wyborach jest ciągle w powijakach.

## Nie czekać na karetkę

Informacyjne luki starały się latać organizacje pozarządowe. Integracja prowadziła kampanię informacyjną, finansowaną ze środków PFRON, „Idziemy na wybory!”. Miała ona za zadanie rozpowszechnić wśród osób z niepełnosprawnością, a także w samorządach, wiedzę o nowych formach głosowania.

– Nie wiem, komu przeszkadza frekwencja wyborcza – jakiej partii, jakiej opcji. Wiem jednak, że na pewno wysoka frekwencja w wyborach służy Polsce, służy polskiej demokracji – mówił Prezydent RP Bronisław Komorowski podczas inauguracji kampanii. – Cieszę się, że te działania na rzecz wyższej frekwencji w wyborach w Polsce zaczynamy razem od postawienia problemu i zlikwidowania barier utrudniających udział w demokracji, udział w wyborach osobom niepełnosprawnym.

Twarzą kampanii był m.in. Janusz Świtaj.

– Cieszę się, że obecnie żyję w kraju, który w tej sprawie osiągnął standardy europejskie. Jestem pewien, że taka radość pojawiła się w wielu mieszkaniach osób chorych i niepełnosprawnych, przykutych do łóżka – przyznawał w rozmowie z portalem [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl).

Przed laty, by dostać się do lokalu wyborczego, musiał czekać na karetkę.



Kampanię profrekwencyjną, skierowaną do osób z niepełnosprawnością oraz po 75. roku życia, prowadził też Rzecznik Praw Obywatelskich wraz z radiową Trójką, a do kobiet zwróciła się Fundacja im. Stefana Batorego.

– *Te działania powinny być bardziej jeszcze wzbogacone finansowo, bo chodzi o skalę* – mówi o kampanii „Idziemy na wybory!” dr Zbieranek. – *Nie wnikiem w kwestie merytoryczne, bo mi się akurat bardzo podobały te ogłoszenia. Były sugestywne, a podane informacje – dosyć jasne.*

## Nowinki potrzebują czasu

Czy jednak ok. 13 tys. wyborców, którzy skorzystali z nowych możliwości głosowania, to dużo? Zdaniem dr. Zbieranek liczba ta nie wygląda imponująco.

– *Trzeba jednak pamiętać, że te udogodnienia weszły w życie kilka tygodni wcześniej* – zauważa. – *To jest podstawowy problem, który towarzyszy wszelkim tego typu rozwiązaniom stosowanym od niedawna.*

Dr Zbieranek, który brał udział w pracach nad nowymi formami głosowania, zaznacza, że z takimi nowinkami jest tak nie tylko w Polsce. Z wprowadzonego w Estonii głosowania elektronicznego za pierwszym razem skorzystało ok. 1 proc. wyborców. Pytano więc, czy warto było, jako że związane z tym koszty okazały się wysokie. Obecnie jednak z tej procedury głosowania korzysta co czwarty wyborca.

W Polsce dopiero 20 lipca br. Trybunał Konstytucyjny pozytywnie wyraził się o dostępnych od 2010 roku instytucji pełnomocnika wyborczego i możliwości głosowania korespondencyjnego dla Polaków mieszkających za granicą. Wcześniej nie było pewności, czy te rozwiązania są zgodne z Konstytucją, toteż nikt się nie wrywał z ich promowaniem. Z kolei nowelizacja *Kodeksu wyborczego* weszła w życie 1 sierpnia, a więc w środku wakacji. Nie sprzyja to kampaniom informacyjnym, dlatego ruszyły one dopiero w pierwszej połowie września.

– *Tymczasem pierwszy termin na zgłoszenie się do głosowania korespondencyjnego minął 19 września, następny, na dopisywanie się do list wyborczych, miał 26 września, potem do 29 września był czas na zgłoszenie zamiaru głosowania przez pełnomocnika* – podkreśla dr Zbieranek.

Dostosowany lokal wyborczy ma pozytywny wpływ na frekwencję



## Nasi kandydaci

Do Sejmu ponownie wybrani zostali dwaj dotychczasowi posłowie. Sławomir Piechota był trzeci na liście Platformy Obywatelskiej we Wrocławiu, wszedł do Sejmu z drugim wynikiem w partii w swoim mieście (11 750 głosów). Marek Plura był czwarty na liście PO w Katowicach, w Sejmie znalazł się z trzecim wynikiem w mieście (22 795 głosów). Zdobył 5,66 proc. głosów, co jest czwartym wynikiem w Katowicach wśród kandydatów wszystkich partii. Dotychczasowy poseł Jan Filip Libicki został z listy PO wybrany do Senatu. W piłskim okręgu wyborczym pokonał czwórkę kandydatów, zdobywając 38 040 głosów, czyli 30,32 proc. Sylwetki i programy wyborcze trojga parlamentarzystów znaleźć można w ostatnim numerze „Integracji” (4/2011). Nową twarzą w Sejmie jest Ligia Krajewska, także osoba z niepełnosprawnością. Była siódma na warszawskiej liście PO. Zdobyła 3590 głosów, co dało jej dziewiąty wynik na liście. Ligia Krajewska jest stołeczną radną, od 2006 r. wiceprzewodniczącą Rady Miasta Stołecznego Warszawy. Więcej o nowej posłance: [ligiakrajewska.pl](http://ligiakrajewska.pl).

## Czy ludzie chcą wiedzieć?

Czasu na zapoznanie się poprzez kampanie informacyjne z nowymi możliwościami głosowania było więc niezmiernie mało. Nie ma zaś co liczyć, że nowe przepisy same przebiją się do świadomości społecznej. Przeprowadzone w dniach 8–14 września wspólne badanie CBOS i Instytutu Spraw Publicznych (ISP) wskazywało na bardzo słabą wiedzę o nowych ułatwieniach w głosowaniu. Aż 58 proc. Polaków nie potrafiło powiedzieć, dla kogo przeznaczone jest głosowanie korespondencyjne. O tym, że można w ten sposób oddać swój głos, wiedziało jedynie 32 proc. osób z odpowiednim orzeczeniem o niepełnosprawności. Aż 56 proc. Polaków nie potrafiło też powiedzieć, komu przysługuje głosowanie przez pełnomocnika. Dr Zbieranek pod koniec września brał udział w kolejnym badaniu opinii publicznej.

– *Polegało to na wywiadach z osobami niepełnosprawnymi* – mówi. – *Żadna osoba spośród badanych nie знаła szczegółów nowych procedur głosowania. Jedna gdzieś słyszała, że ponoć można głosować przez pełnomocnika, ale uważała, że chyba tych pełnomocników to urząd wyznacza. O terminach nikt nie wiedział. Zrobiło to na mnie straszne wrażenie.*

Co tu jednak dużo mówić o zainteresowaniu osób z niepełnosprawnością nowymi możliwościami głosowania, skoro według sondażu Millward Brown SMG/KRC dla ISP, wykonanego 23–26 września, niemal co trzeci Polak nie był w stanie podać poprawnego dnia wyborów, a tylko 17 proc. wiedziało dokładnie, w jakich godzinach otwarte będą lokale wyborcze.

Specjaliści są więc zgodni, że następnym razem bardziej zdecydowanie trzeba postawić na informację.





# Celne uwagi w programie „Integracja”

„Integracja” to program ponad wszelkimi podziałami! Goście Piotra Pawłowskiego, często pierwszy raz w życiu, siadają na wózek, by skomentować rzeczywistość, w jakiej żyją osoby z niepełnosprawnością w Polsce.



## O byciu obywatelem

**Jacek Santorski, psycholog:**

Zanim użyłbym słowa obywatel, pytałbym, czy lubisz mieć wpływ, czy chcesz wpływać? Powiedzenie: „możesz mieć wpływ” mogłoby być kluczem do uruchomienia ciągu skojarzeń.

W psychologii jest teoria ruchu skrzydeł motyla na jednym kontynencie, a wtedy na drugim – powstaje anomalia pogody, typu huragan. Jeżeli złapiemy słowo-klucz, jakieś zachowanie – ono może za sobą wiele pociągnąć. Hasło „możesz mieć wpływ” wywoła inne: „jak mogę mieć wpływ?”; „na co mieć wpływ?” – o to zapytają wyborcy – 2 mln osób z niepełnosprawnością.



## O wolontariacie młodych

**Teresa Hernik, Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych:**

Nie tylko osoby starsze, które mają czas, mogą poświęcać go innym. W harcerstwie zauważyłam, że „czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał”. Wcześniej trzeba młodych ludzi zarazić ideą pomocy i zrobić to w sposób mądry, systemowy – dzięki ludziom, którzy pracują w domach dziecka czy ośrodkach pomocy społecznej. Wtedy nie będzie barier. Młody człowiek jest otwarty i to, że ktoś np. porusza się na wózku, to nie znaczy, że nie można z nim pojechać na rajd.



## O wspomaganiu w sporcie

**Robert Szaj, Prezes Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „START”:**

Nie można zrównać praw sportowców sprawnych i z niepełnosprawnością. To zawsze będzie inny sport, bo różne jest choćby wspomaganie zawodników w czasie przygotowań. Może rozpocząć się dyskusja, gdzie jest granica wspomaganie technologicznego. W sporcie osób sprawnych ustalono granicę wspomaganie farmakologicznego, zatem wcześniej czy później padnie pytanie: gdzie ona jest dla technologicznego? Cieszę się, że poza osiągnięciami Pistoriusa mówi się o sporcie osób niepełnosprawnych.

## O integracji w Kancelarii Prezydenta RP

**Irena Wóycicka, minister ds. społecznych w Kancelarii Prezydenta RP:**

Wszyscy chcemy się tym zająć, ale nie wychodzi. Jest wiele problemów, które są ważniejsze lub powodują, że sprawy istotne przestają być szybko realizowane. Prezydent jest bardzo wrażliwy na potrzeby osób niepełnosprawnych, na ich integrację. Dostosowanie Sejmu nastąpiło wtedy, gdy Bronisław Komorowski był Marszałkiem, teraz mamy plan dostosowania Pałacu, chcemy, by stał się placówką modelową. To trudne ze względu na nadzór konserwatora. A ponadto trzeba na zmianę mieć pieniądze.



## O dostosowaniu metra

**Jerzy Lejk, Prezes Zarządu Metra Warszawskiego:**

Problemy dostępności to nie kwestia woli. Powinniśmy je rozwiązywać. Mając dość dobre przepisy, będziemy w stanie przygotować bardzo dobrze drugą linię. W porównaniu z dużymi sieciami w miastach europejskich czy amerykańskich polskie metro jest dobrze przygotowane do obsługi osób z niepełnosprawnością. Co nie oznacza, że nie ma tu nic do poprawienia. Osoba z niepełnosprawnością to szerokie pojęcie, nie dotyczy tylko ludzi na wózkach.



## O sympatii i godności

**Ryszard Kalisz, poseł na Sejm RP, Sojusz Lewicy Demokratycznej**

Bardzo lubię ludzi niepełnosprawnych. Lubię ich przejawy aktywności, potrzebę osiągnięcia celów, niezależnie od tego, co im przeszkadza i na co nie mają wpływu. Umieszczam niepełnosprawnych w szerokim kręgu osób wykluczonych, jako grupę o specyficznych potrzebach. Państwo w rozumieniu demokratycznym, państwo prawne jest gwarantem ochrony praw i wolności obywatelskich, również ochrony przyrodzonej godności człowieka. Osoby niepełnosprawne mają prawo do godnego życia, tak jak każdy.





# DOŁĄCZ DO ZESPOŁU

Własne pieniądze, nowe doświadczenia, fajne znajomości



**ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW  
NA PEŁNY I NIEPEŁNY ETAT  
(OFERTA DOTYCZY CAŁEJ POLSKI).**

Zainteresowanych prosimy o kontakt  
Centrum Pracy McDonald's, ul. Dzika 29, 01-038 Warszawa  
tel. 22 654 94 30, 694 496 024 cp.warszawa@pl.mcd.com  
[www.mcdonaldspraca.pl](http://www.mcdonaldspraca.pl)



# Przepraszam, czy tu biją?

Tekst Tomasz Przybyszewski

**Przemocy domowej zazwyczaj nie widać – także dlatego, że często nie chcemy jej dostrzec. Szczególnie trudno uwierzyć, że ktoś może krzywdzić osobę chorą lub z niepełnosprawnością. Niestety, co jakiś czas docierają do opinii publicznej poprzez media informacje, które burzą nasze dobre samopoczucie.**



## Brat w kurniku

We wsi Rzecko (zachodniopomorskie) 30-letni Walerian, mężczyzna z niepełnosprawnością intelektualną, przez sześć lat był więziony w kurniku. Do nogi miał przyczepiony łańcuch. Jego siostra nie protestowała, gdy mąż wraz z dorosłym synem więzili Waleriana. Przynosiła bratu do kurnika jedzenie i picie. Mąż nie chciał widzieć szwagra w domu, bo ten „sobie popijał i brzydko pachniał”, ale rentę Waleriana – chętnie widział. O więzionym mężczyźnie wiedziała prawdopodobnie cała wieś.

Źródło: wp.pl [maj 2006]

tyle, że nie może się on przeciwstawić w sytuacjach zagrożenia – tłumaczy prof. Hołyst. – Nie generuje sytuacji zagrożenia, ale przez sam fakt, że jest niepełnosprawny, zostaje jakby wytypowany na ofiarę. Bo zawsze atakuje się słabszego. Osoby niepełnosprawne są więc wiktyimizowane dlatego, że są słabe, a po wtóre – bo nie mogą się bronić.

Według amerykańskich i europejskich badań, osoby z niepełnosprawnością są dwa do pięciu razy częściej ofiarami przemocy niż osoby pełnosprawne. Z badania PAN z 2009 roku wynika, że 1/3 Polaków zetknęła się poza swoją rodziną z przemocą wobec osób z niepełnosprawnością. Jej przejawami były najczęściej: zabieranie dóbr materialnych lub pieniędzy, wytykanie niesprawności intelektualnej lub fizycznej, izolowanie lub zamykanie, a także ośmieszanie i wyzywanie. Jednak mimo że ponad 90 proc. badanych nie widzi usprawiedliwienia dla żadnej z form przemocy, to ok. 45 proc. uważa, że lepiej się nie wtrącać. Zareagował jedynie co piąty świadek przemocy, która działa się poza własną rodziną, i co czwarty, gdy akt przemocy dokonał się w rodzinie.

## Tylko nikomu nie mów

Na przemoc domową narażone są osoby niesamodzielne, zależne od sprawcy, a specjaliści często wyróżniają w tej grupie osoby z niepełnosprawnością intelektualną i chorobami psychicznymi.

– Po pierwsze, z powodu niemożności zrozumienia tej sytuacji przez samą osobę niepełnosprawną – podkreśla

**M**ożna oczywiście powiedzieć, że to skrajny przypadek. I będzie w tym dużo racji. Jednak rację ma też prof. zw. dr hab. Brunon Hołyst, który w *Kryminologii* stwierdza na podstawie statystyk, że w przypadku przemocy domowej „najczęściej atakowane są osoby słabe i bezbronne”. Niestety, ta charakterystyka zbyt dobrze pasuje do wielu osób z niepełnosprawnością.

– Osoby niepełnosprawne często nie doceniają swojej wartości, mają kompleks wynikający z niepełnosprawności. Kompleks ten osłabia siły psychiczne człowieka na



Renata Durda, kierowniczka Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Instytutu Psychologii Zdrowia. – *Po drugie, z niemożności przedstawienia tego w sposób zborny przez ofiarę otoczeniu. Sprawca czuje się dużo bardziej bezkarny.*

Poczucie bezkarności jest często kluczowe. Sprawcy, który jest członkiem najbliższej rodziny, dość łatwo jest manipulować otoczeniem, a wszelkie niepokojące sygnały tłumaczyć np. niepełnosprawnością intelektualną ofiary. Łatwo może on też kontrolować osobę od siebie zależną.

– *Sprawca bardzo często w tych bliskich relacjach, gdzie przemoc polega na sprawowaniu władzy i kontroli, mówi ofierze: „Tylko nikomu o tym nie mów, bo jak powiesz, to dopiero będzie źle” albo: „Jest źle, bo ty jesteś winna, bo gdybyś się inaczej zachowywała, to nie byłoby tego, co się dzieje”* – tłumaczy Renata Durda. – *Bardzo łatwo jest osobę niepełnosprawną przekonać, że jak ujawni, to trafi do domu opieki. A ona chce być we własnym domu.*

Nawet jeśli sprawa wyjdzie na jaw, organy ścigania nie mają łatwego zadania. Często nie są też odpowiednio przygotowane do pracy z osobami z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Dopiero biegły psycholog jest w stanie stwierdzić, na ile zeznania są prawdziwe. Do prawdy można jednak dojść nawet w przypadku osoby, z którą nie ma żadnego kontaktu, której nie można przesłuchać.

– *Wtedy szuka się innych dowodów* – tłumaczy Roch Waszak, Prokurator Rejonowy w Gostyniu. – *Jeśli ta osoba jest bita, to są ślady na ciele. Biegły lekarz, który dokonuje obdukcji, stwierdzi, jaki jest mechanizm powstania tych obrażeń. Czy jest to w wyniku odleżyn, czyli długotrwałego leżenia w łóżku, czy jest wynikiem kompletnego braku opieki. Jeżeli już są głębokie rany, to takie karygodne zaniedbanie jest elementem znęcania się nad tą osobą. Jeżeli na kims ciąży prawny obowiązek opieki i on tę nieporadną osobę porzuca, to też karnie za to odpowiada.*

## Ostrożnie z krytyką

### Wyrodna matka

W Krakowie zatrzymano 53-letnią kobietę, która przez co najmniej trzy lata znęcała się nad synem, poruszającym się na wózku 31-latką. Według ustaleń policji, biła go młotkiem, oblewała wrzątkiem i przypalała papierosami. Robiła to podczas urządzanych przez siebie w mieszkaniu libacji. Mężczyzna nie mógł się bronić, ma niesprawne ręce i nogi.

Zródło: polskalokalna.pl [kwiecień 2008]

– *Im poziom życia niższy, czyli inaczej mówiąc: bieda, bezrobocie, to ta agresja, przemoc jest większa* – podkreśla prok. Waszak. – *Ludzie są sfrustrowani, to się wyżywiają na chorym bracie, chorej żonie. Był przypadek znęcania się nad mężem, który leżał w łóżku po wylewie.*

Okazuje się, że o ile zazwyczaj sprawcami przemocy domowej są mężczyźni, to w przypadku przemocy wobec osób z niepełnosprawnością rośnie procent kobiet sprawczyń. Wy tłumaczenie jest proste. To one najczęściej się nimi zajmują – jako matki, ale zawód opiekuna też jest mocno sfeminizowany. Bardzo często krzywdzenie osób zależnych wynika z tego, że opiekun (w tym i rodzic) nie radzi sobie z sytuacją. Ostrożnie jednak z krytyką. Nie każdy jest przecież stworzony do tego typu ciężkiej pracy, często bez przerwy przez dziesiątki lat, po 24 godziny na dobę. W efekcie pojawić się może depresja, przemęczenie, napięcie psychiczne, co odbija się na podopiecznym. Prof. Hołyst sięga jeszcze głębiej.

– *Jest tu pewna złość wobec tych osób niepełnosprawnych dlatego, że ci rodzice muszą im poświęcać więcej czasu*

## Reklama

## inglaway

czyli ANGIELSKI W PIŻAMIE

Z dumą przedstawiamy pierwszy w Polsce internetowy kurs języka angielskiego do samodzielnej nauki, w pełni dostępny dla osób niepełnosprawnych. Realizacja kursu stała się możliwa dzięki dofinansowaniu, jakie otrzymała firma Ingla ze środków Unii Europejskiej.

Jest wiele powodów, dla których zdecydowaliśmy się zainwestować swoje oszczędności i podjąć wielki trud realizacji projektu unijnego.



Pierwszy najważniejszy, to zjawisko "polskiej kluchy" w gardle, gdy trzeba powiedzieć cokolwiek w obcym języku. Polacy boją się śmiechoty, błędów, krytyki, to nasz życiowy bagaż, który wynosimy ze szkoły wymagającej bezbłędnych odpowiedzi. Inglaway to autorski kurs, który uczy prawdziwego, przydatnego angielskiego w realnych sytuacjach życiowych. Pokazuje jak skutecznie się porozumiewać, jak robić błędy i polubić je. Lekcje są w obu językach, każde angielskie słowo i zdanie jest obok po polsku.

Drugi najważniejszy powód powstania Inglaway – Angielskiego w Piżamie, to chęć udowodnienia, że równe szanse, to nie muszą być puste hasła. Portal został opracowany w trzech wersjach: podstawowej, dla niedowidzących i dla niewidomych. Dzięki zastosowaniu zespołu ułatwień w obsłudze, mogą korzystać z niego osoby z ograniczeniami ruchowymi i zaburzeniami widzenia. Chcemy pokazać, że język Braille'a, ze wszystkimi jego wadami, to już przeszłość. Są nowoczesne narzędzia, które pozwalają na proponowanie produktów i usług rzeczywiście dostępnych dla wszystkich. A osoby niepełnosprawne powinny być traktowane z szacunkiem, jak wszyscy wymagający klienci.

Firma Ingla założona została przez niepełnosprawną anglistkę, Elżbietę Ambroziak i ekonomistę Wojciecha Gutsche.

Elżbieta Ambroziak

Kurs Inglaway – Angielski w Piżamie jest dostępny poprzez stronę [www.ingla.pl](http://www.ingla.pl).

na pielęgnację, okazywać większą troskę. Całe życie muszą im podporządkować – uważa. – Trzeba też powiedzieć, że osoby niesamodzielne są czasem zbyt wymagające, krzyczą na swych opiekunów. Co też wynika z ich stresu, nadwyrężenia systemu nerwowego, no i braku akceptacji swojej sytuacji, która jest permanentna. Bo to nie jest tak, że dziś mam kaszel, a jutro już go nie mam. Więc tutaj nie ma tej drogi wyjścia i to powoduje, że obie strony są niezadowolone z aktualnej sytuacji.

Nieprawidłowe reakcje wobec osoby z niepełnosprawnością mogą być spotęgowane poprzez czynione jej wyrzuty, przypisywanie jej winy takiego, a nie innego stanu rzeczy: „bo gdybyś po alkoholu nie wsiadł wtedy do samochodu”...

Warto szukać wsparcia, gdy jeszcze nie jest za późno. Nie zawsze rozwiązaniem muszą być pieniądze na zorganizowanie opieki. Warto chociażby poszukać organizacji zrzeszającej podobnych sobie. Może ktoś mógłby na jeden wieczór zająć się swoim i naszym podopiecznym, w zamian za rewanż? Można w ten sposób wygospodarować czas dla siebie i wreszcie odpocząć. Warto szukać pomocy, by nie czuć, że nie ma się wyboru. Oczywiście, zawsze ktoś może odpowiedzieć, że nikt mu nie będzie mówił, co ma robić.

– To prawda, ale ja mogę powiedzieć: masz wybór i albo skorzystasz z możliwości, jakie daje ci plan pomocy, albo zostaniesz przestępcą. Wybór należy do ciebie – podkreśla Renata Durda. – Bo jeśli bijesz, to stosujesz przemoc, i jesteś przestępcą.

Trudne sytuacje powinny zmuszać do szukania rozwiązań, których w normalnych warunkach nie potrzeba.

– Oczywiście to nie są proste recepty – zaznacza Renata Durda. – Nie można powiedzieć komuś: nie będziesz już miał osoby starej, chorej czy niepełnosprawnego dziecka. Jak było, tak będzie. Ale możesz się z tym lepiej czuć i na pewno ta osoba może się z tym czuć lepiej. Będzie bezpieczna i nie będzie krzywdzona.

## Złe myśli rodzą się w mózgu

### Gdzie jest uczennica?

W ogródku domu w warszawskiej dzielnicy Ursus policjanci znaleźli zakopane ciało dziewczynki. Dorota miałaby dziś 13 lat. Zatrzymano jej matkę z konkubentem oraz dwoma dorosłymi braćmi. Policjanci znaleźli ciało, gdy przyjechali sprawdzić, czemu od trzech lat Dorota nie chodzi do szkoły. Matka tłumaczyła śmierć dziewczynki zakrztuszeniem podczas jedzenia, a ukrycie zwłok – lękiem przed odpowiedzialnością za złą opiekę nad córką. Dorota urodziła się z wodogłowiem, miała epilepsję, ale nie była pod opieką lekarza. Śledczy nie wykluczają śmierci w wyniku niepodawania leków.

Źródło: RMF24 [grudzień 2010]

– Jestem bardzo głęboko przekonana o tym, że wiele osób chorych, starych, niepełnosprawnych nie umiera dlatego, że przyszedł kres ich życia, tylko w wyniku bardzo istotnych zaniedbań i przemocy wobec tych osób – uważa Renata Durda.

Jej zdaniem, nikt nie będzie dochodził prawdy, czy np. osoba, która długo chorowała, mogła jeszcze żyć. W Wikty-mologii prof. Brunon Hołyst pisze m.in. o eksterminacji osób z niepełnosprawnością, eugenicie. To już na szczęście historia, ale może te idee znajdują jeszcze wyznawców?

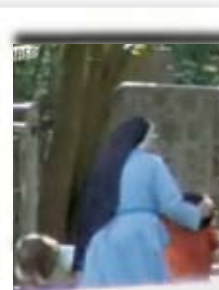
– Zbrodnia i miłość rodzą się w mózgu, złe myśli rodzą się w mózgu – odpowiada filozoficznie prof. Brunon Hołyst. – Może oficjalnie nikt nie będzie głosił takich poglądów, które by sprowadzały się do eksterminacji. Ale często mówimy tak: śmierć jest wybawieniem. Składamy kondolencje, ale sami przed sobą przyznajemy, że prawdę mówiąc, to dobrze, że on umarł, przecież już nie miał znikąd pomocy. Męczył się 40 lat, leżał w łóżku, świat jego był zamknięty w czterech ścianach, nie czytał, nie myślał, to była taka roślina. A wszyscy wokół niego byli obciążeni dodatkowymi obowiązkami, to chyba dobrze, że Bóg go zabrał. Bo wierzący nie chcą dokonać czynu, który byłby czynem kryminalnym. Bóg zabrał, czyli nas uwolnił. Rozpatrujemy to w pewnych kategoriach, co jest dla nas dobre i co jest dobre dla tego chorego, niepełnosprawnego. I konkluzja jest taka, że śmierć jest pewnym wyzwoleniem i nas, i jego. On się nie męczy i my się nie męczymy.

## Nie dostanie kolacji

### Niemіłosierna siostra

W Domu Pomocy Społecznej w Studzie-nicznej (podlaskie) przypadkowy turysta nagrał amatorski film, na którym widać, jak siostra zakonna bije po głowie i szarpie za włosy dziewczynę z niepełnosprawnością. Gdy film, za pośrednictwem TVN, zobaczyła cała Polska, 67-letnią zakonnicą i DPS-em zainteresowała się prokuratura. Proces jest w toku.

Źródło: TVN [październik 2009]



Są różne placówki opieki, tak jak i różni są pracujący w nich ludzie. Jedni wkładają w pracę całe serce, inni dają jedynie upust frustracjom. Na szczęście Polskę omijają tragiczne historie, jak ta z Bułgarii, gdzie prokuratura wszczęła 248 dochodzeń w sprawie zgonów w domach opieki dla dzieci z niepełnosprawnością, w następstwie zaniedbań i stosowania przemocy. Prof. Brunon Hołyst zwraca jednak uwagę na pewną cechę tego typu instytucji.

– W przypadku przemocy w instytucjach zamkniętych, czyli instytucjach totalnych, bo one mają pewien reżim, mamy do czynienia z tzw. wyuczoną bezradnością



– tłumaczy. – Jest to zjawisko znane w psychologii. Osoba o wyuczonej bezradności nie podejmuje żadnych działań naprawczych, korygujących człowieka agresywnego, bo wychodzi z założenia, że sobie nie poradzi, bo to jest wychowawca i on wszystko może. Tak jak i opiekun, kucharka czy siostra miłosierdzia. Oni mają nad nim przewagę, szczególnie jeśli dodać do tego niepełnosprawność czy chorobę. Czyli on nie może przeciwstawić się postawie agresywnej, bo w ten sposób pogorszy swoją sytuację życiową.

Taka osoba nie ma zazwyczaj alternatywy, szansy ucieczki. Nie ma rodziny lub możliwości życia w niej. Dlatego nie poskarży się nawet jeśli ktoś ją odwiedzi, bo dowie się o tym ktoś z opiekunów i będzie jeszcze gorzej. Godzi się na bycie ofiarą, bo jej życie jest uzależnione od innych i nic w tym układzie zmienić nie może. Choć na zewnątrz placówka wygląda dobrze, w rzeczywistości może być inaczej.

Renata Durda pamięta zorganizowane w Łodzi szkolenie z zakresu przeciwdziałania przemocy wobec osób starszych i z niepełnosprawnością dla 120 pracowników DPS-ów i dziennych domów pobytu.

– Większość tych osób mi powiedziała: „Proszę pani, ja pracuję 30 lat i pierwszy raz w życiu jestem na takim kursie” – wspomina.

Pamięta też, że nikt nie wyśmiał ćwiczenia, w którym była informacja o pozbawieniu niegrzecznego mieszkańca kolacji. Nikt nie podnosił, że to kara niegodna XXI wieku. Kontakt z pracownikami DPS-ów dał jeszcze jedną cenną informację. Otóż dzień wypłaty świadczeń, których część zostaje u pensjonariuszy, to często jedyny dzień w miesiącu, gdy zjawiają się rodziny. Takie okradanie z pieniędzy lub sprzętów nazywane jest przemocą ekonomiczną, która nie należy do rzadkości.

– Mielśmy taki przypadek: ojciec dwóch córek, pan który był po amputacji nogi, miał problemy z poruszaniem się

nawet o kulach – wspomina prok. Waszak – Córki się umówiły, że pół roku będzie mieszkał u jednej, pół roku u drugiej. I tak też było. Ale co te córki postanowiły zrobić? Tatus miał emeryturę i to dosyć wysoką, więc wykorzystując fakt jego pobytu w danym czasie, każda z nich naklaniała go do tego, żeby robić jakieś zakupy na raty. Czym się to skończyło? Tym, że tatuś nie miał żadnych pieniędzy, bo wszystkie musiały pójść na spłatę zobowiązań.

Córki oddały go potem do DPS, gdzie wkrótce umarł.

## Poczucie bezkarności

### Podejrzany opiekun

Z Ośrodka Pomocy Społecznej w Sadowej niedaleko Warszawy zniknęła 22-letnia podopieczna. Znalaziono ją kilka godzin później na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego, ubraną jedynie w bieliznę. Powiadomiona przez jej rodzinę prokuratura nabrała podejrzeń w stosunku do pracującego w OPS od 1,5 roku 55-letniego mężczyzny, który przed podjęciem pracy spędził sześć lat więzienia za wykorzystywanie seksualne nieletniej adoptowanej córki. Na razie śledczy ustalili, że mężczyzna wykorzystywał seksualnie jedną, 20-letnią mieszkankę OPS. W Ośrodku mieszka 110 osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Źródło: rp.pl [lipiec 2011]

Amerykańskie rządowe statystyki dotyczące urazów zdrowotnych nie napawają optymizmem. Jako grupę najbardziej narażoną na przemoc seksualną wskazują osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Jej doświadczenie

Reklama

# Postaw na SPORT

ZAJĘCIA SPORTOWE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH



bezpłatne zajęcia w paraolimpijskich dyscyplinach sportu. **SPRÓBUJ!**



tel.: (22) 663 18 36 lub 602 60 70 72  
klub@integracyjny.pl www.integracyjny.pl

**ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE I REHABILITACJĘ  
W INTEGRACYJNYM KLUBIE SPORTOWYM AWF WARSZAWA**

deklarowało od 25 do 67 proc. dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, wśród kobiet zaś wskaźnik ten był znacznie wyższy – od 51 do 79 proc.

– *Przyzwolenie na „używanie” kobiet niepełnosprawnych intelektualnie jest tak duże, że właściwie zdziwienie budzi to, że się nie korzysta z tego dostępu do bezpłatnych usług seksualnych ze strony tych osób* – przyznaje Renata Durda. – *Często też i te osoby nie czują, że to jest coś, co je krzywdzi. Odczytują to jako zainteresowanie sobą i dobre relacje. Ponieważ nikt się mną nie interesuje, nikt mnie nie dotyka, nikt nie zbliża się do mnie, to tu mnie ktoś dotknął, ktoś się do mnie zbliżył, wyraził zainteresowanie mną, czyli ta relacja jest w porządku. Nie odczytują tego jako relacji, która jest przestępstwem.*

Z punktu widzenia sprawcy niezwykle istotne jest wspomniane poczucie bezkarności. Rodzice często nie zastanawiają się, dlaczego dziecko jest pobudzone, zaniepokojone, gdy opiekował się nim sąsiad.

– *Matka myśli sobie: „pewnie dlatego, że zostało z obcą osobą, a nie ze mną i było zaniepokojone, że mnie nie ma przy nim”* – mówi Renata Durda. – *Nie chce myśleć o tym, że to może być tak, że ten jedyny sąsiad, który powiedział: „Zajmę się pani dzieckiem, niech pani ma chociaż chwilę wolną”, jest zarazem tą osobą, z którą nie powinno się dziecka zostawiać.*



## Reaguj!

Jeśli jednak nabierze się podejrzeń, istnieją możliwości podjęcia działań. Na stronach [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl), [www.niebieskalinia.info](http://www.niebieskalinia.info) są dość dokładne informacje, jakie ma się prawa i co należy robić, gdy doświadcza się lub jest się świadkiem przemocy. Pomoc uzyskać też można, pisząc na adres mejlowy: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info). Od lat działa numer ogólnopolskiego telefonu „Niebieskiej Linii” **0 801 12 00 02**, gdzie zarówno ofiara, jak i świadek, a także sprawca przemocy uzyskują pomoc.

W 1995 r., na początku działalności „Niebieskiej Linii”, zdecydowana większość dzwoniących to były ofiary przemocy. Obecnie niemal połowa telefonujących to jej świadkowie. Bardzo często jest to ktoś z rodziny: dziecko, które dorasta i dowiaduje się, jakie zachowania są złe, babcia przerażona po odwiedzinach u rodziny. Na „Niebieską Linie” dzwonią też ludzie, którzy np. widzą w pracy, że koleżanka regularnie maskuje grubym makijażem podbite oko. Są zgłoszenia od organizacji wspierających osoby z niepełnosprawnością np. w szukaniu pracy. Doradcy zawodowi widzą, kiedy źle się dzieje, i dzwonią z pytaniem, co robić. Różne są oczywiście motywacje osób podejmujących interwencję. Może być to chęć pomocy albo dyskomfort.

– *Mogę nie lubić Kowalskiej, powiedzieć: co mnie to obchodzi, ale ja się źle czuję z tym, jak Kowalska za ścianą krzyczy i chce, żeby przestała* – mówi Renata Durda. – *Złapałam za telefon i zadzwoniłam na policję. Cudownie! Nieważne są moje motywacje.*

W Polsce oczywiście wciąż jeszcze taka reakcja nazywana jest donosicielstwem. To się jednak zmienia. Dzwoniący świadkowie przemocy już tak nie uważają, może nawet wiedzą, że niosą pomoc. Taka świadomość jest szczególnie ważna w przypadku krzywdzenia osób niesamodzielnych.

– *Osoba niepełnosprawna jeszcze bardziej niż dziecko, osoba starsza i osoba sprawna nie będzie w stanie sobie poradzić z samodzielnym szukaniem pomocy* – tłumaczy Renata Durda.

Prok. Waszak dodaje, że najwięcej zgłoszeń do prokuratury jest od samych pokrzywdzonych. Podkreśla też rolę pracowników ośrodków pomocy społecznej i centrów pomocy rodzinie.

– *To z ich strony powinien być pierwszy sygnał* – uważa. – *Jeżeli nie do prokuratury, to najbliższym obywatela jest dzielnicowy, funkcjonariusz policji, który zna to środowisko.*

Nie musi się to kończyć w prokuraturze i później w sądzie. Czasem wystarczy wizyta dzielnicowego w domu, w którym doszło do aktu przemocy. Powinien dostrzec, co tak naprawdę się dzieje i czy potrzebna jest szybka i zdecydowana interwencja, jak choćby odizolowanie sprawcy od ofiary, czy też sytuacja da się załagodzić w inny sposób.

– *Ile interwencji, ile rodzin, tyle zachowań ludzkich, charakterów, do każdego trzeba podejść indywidualnie, a nie od razu: „Pan jest sprawcą, przestępcą”. Od tego jest sąd. Należy przyjść, wysłuchać obu stron konfliktu. Czasem rozmowa da więcej niż rozprawa i wyrok* – tłumaczy asp. sztab. w st. spocz. Dariusz Florek, który jako dzielnicowy z Podkarpacia został w 2009 r. laureatem konkursu „Niebieskiej Linii”: Policjant, który mi pomógł. – *Było też tak, że korzystałem z pomocy księdza, i to skutecznie. Chodzi o to, aby osiągnąć cel, by zgoda w tym domu była i spokój.*

Wciąż pozostaje jednak pytanie, kiedy reagować. Co jest przemocą? Nie ma jednej definicji, jest natomiast niezawodny sposób jej rozpoznania.

– *Jeśli masz wątpliwość w tej sprawie, to zastanów się dokładnie, czy ty chciałbyś w takiej sytuacji być w ten sposób traktowany, bo jeśli nie, to znaczy, że powinieneś reagować* – podpowiada Renata Durda.

Czasem wystarczy zapytać, czy można w czymś pomóc. Póki nie jest za późno. □

**Tomasz Przybyszewski**





**TERAZ DOSTĘPNY W POLSCE**



**akson**

*pomogemy  
z pasją*



HELIX



SAMBA



LIFE

**DOFINANSOWANIE Z PFRON DO WÓZKÓW ELEKTRYCZNYCH!**

**INFORMACJA: PIOTR 693 730 202, JAREK 607 593 431**

Dystrybucja i sprzedaż w Polsce: Akson sp.j. Katowice, ul. Ziołowa 47  
tel. 32 201 96 00, [www.akson.pl](http://www.akson.pl)



# Jak co roku w Łodzi

Tekst i zdjęcia Piotr Stanisławski

Po raz 19. Łódź stała się polską stolicą branży rehabilitacyjnej – w październiku br. odbyły się Międzynarodowe Targi Sprzętu Rehabilitacyjnego. Swoją ofertę przedstawiło prawie 230 wystawców, prezentujących produkty służące diagnostyce, rehabilitacji i terapii.



Od lat Targi są znakomitą okazją do zapoznania się z najnowszymi urządzeniami i rozwiązaniami ułatwiającymi codzienne życie osobom z różnymi schorzeniami i o różnych potrzebach rehabilitacyjnych. Dotyczy to nie tylko nowoczesnego sprzętu, który stanowi wyposażenie szpitali, sanatoriów i ośrodków rehabilitacyjnych, lecz także urządzeń pomocnych w domowych zabiegach.

– Każdego roku przyjeżdżam na Targi do Łodzi, by zapoznać się z najnowszą ofertą na rynku, dotyczącą tetraplegików – mówi Rafał, od dziewięciu lat poruszający się na wózku. – Nigdzie za jednym razem nie mam takiej okazji bezpośredniego wypróbowania wielu różnych wózków aktywnych i elektrycznych, czy też stabilizatorów i sprzętu do reedukacji układu nerwowego, a nawet protez. Szkoda, że w tym roku swoich stoisk

nie miało kilku znanych producentów wózków i protez, tego mi najbardziej brakowało. Od niewidomego kolegi wiem, że zabrakło także wystawców z urządzeniami elektronicznymi dla osób niewidomych.

Poza tzw. zwykłymi ludźmi odwiedzającymi Targi – a w ciągu trzech dni było ich 6 tys. – do Łodzi przyjechali lekarze, fizjoterapeuci, rehabilitanci, a także przedstawiciele organizacji pozarządowych, którzy na co dzień pomagają osobom z niepełnosprawnością. Zwiedzający mogli skorzystać z bezpłatnych badań, np. wad postawy, koordynacji wzrokowo-ruchowej, podologii – raczkującej w Polsce dziedziny leczenia stóp i stawów skokowo-goleniowych, poznać metody terapii autyzmu, jak również odbyć różne szkolenia. Targom towarzyszyły wykłady,

Jak zawsze na Targach w Łodzi odwiedzający mogli osobiście wypróbować i przetestować najnowszy sprzęt rehabilitacyjny





prelekcje, konferencje i warsztaty, które prowadzili przedstawiciele wyższych uczelni, lekarze, fizjoterapeuci oraz pracownicy różnych poradni – łącznie 500 osób. Wśród tematów znalazły się m.in.: psychologia rehabilitacji, problemy osób otyłych oraz z cukrzycą, fizjoterapia chorych pulmonologicznych i kardiologicznych, podologia stóp, świat ludzi niewidomych i niedowidzących, edukacja włączająca. Jak zwykle nagrodzono najbardziej innowacyjny i zaawansowany technologicznie produkt. Złoty Medal Targów otrzymała firma Stolter za łóżko dla pacjentów Vertica, sterowane pilotem.

Z powodu kryzysu ekonomicznego od paru lat na Targach Sprzętu Rehabilitacyjnego w Łodzi widać coraz mniej producentów sprzętu rehabilitacyjnego dla osób z niepełnosprawnością. Koszt odpowiedniej powierzchni wystawienniczej dla sprzętu plus koszty wyjazdu grupy osób i noclegi w hotelu to zwykle kilkadziesiąt tysięcy złotych. Nawet dla dużych firm, w trudnych czasach, to znaczące sumy.

Na Targach w Łodzi dominuje sprzęt odnowy biologicznej spa, z wannami, łózkami, fotelami, matami i elektronicznymi urządzeniami do masażu, a także wielofunkcyjne urządzenia do fitness oraz dla sportowców, diagnozujące wydolność organizmu, pomagające utrzymać kondycję fizyczną, sylwetkę, siłę mięśniową, wzmocnić organizm i za-



W tym roku pojawiło się niewielu wystawców z wózkami i oczywiście zainteresowanie ich ofertą było duże

bezpieczyć go przed urazami i kontuzjami. Choć tego typu sprzęt może uzupełniać rehabilitację, to uszczuplająca się z każdym rokiem oferta klasycznego sprzętu rehabilitacyjnego dla osób z niepełnosprawnością każe dziś postawić pytanie, w jakim kierunku zmierzają Targi Rehabilitacyjne w Łodzi? □

Reklama

## TREKINETIC K-2...



**Nie mów, że to wózek inwalidzki.**

**Zmień sposób widzenia świata i tego, jak świat widzi Ciebie.**

**Umów się na jazdę próbną.**

**Zadzwoń.**

**Ludmiła Trigg (tel. 607-365-100) i Maciej Frankowski (tel. 606-110-270)  
Gdańsk, [www.trekinetic.pl](http://www.trekinetic.pl)**

# Rozwiń skrzydła

Tekst Tomasz Przybyszewski  
Zdjęcia Archiwum FRSE

**Kręcenie filmu, warsztaty muzyczne w Szkocji i teatralne na Słowacji, wolontariat we Lwowie – w takich inicjatywach brały udział osoby z niepełnosprawnością. Możliwe to było dzięki środkom unijnym, dostępnym w programach koordynowanych przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji (FRSE).**



Projekt „Wata cukrowa”. Grupa nieformalna Jaworki przy Stowarzyszeniu Pomocy Osobom Niepełnosprawnym JAWOR

Celem Fundacji jest wspieranie, poprzez odpowiednie programy, działań na rzecz rozwoju edukacji osób w różnym wieku. Istotnym elementem tych projektów jest współpraca międzynarodowa. Do kontaktów z ludźmi z innych krajów Fundacja zachęca, a nawet pomaga w ich nawiązywaniu. Zakres konkretnych działań, finansowanych przez Fundację, jest bardzo szeroki, przyjrzymy się kilku z nich.

## Artystyczny dialog

Przez niemal cały 2009 r. nieformalna grupa „Aktywni to MY”, działająca przy stołecznym Domu Kultury „Zacisze” tworzyła ponadczterdziestominutowy film *Deaf Life*. Chodziło o pokazanie osobom pełnosprawnym świata osób niesłyszących, a im uświadomienie, że nie muszą się obawiać przeszkód na drodze do sukcesu. Członkowie grupy, wspólnie osoby niesłyszące i słyszące, musieli nauczyć się sztuki aktorskiej, nakręcić film, zająć się montażem, postprodukcją i rozpowszechnieniem tysiąca kopii.

Film realizowany był w ramach projektu „Usłysz nas”. Uczestnicy zdobyli nowe umiejętności, a kręcenie filmu stało się, poza pomostem łączącym ich światy, formą artystycznego dialogu. Zorganizowany cykl spotkań w szkołach, ośrodkach kultury i ośrodkach szkolno-wychowawczych pozwolił stworzyć platformę dyskusji na temat aktywności młodzieży z niepełnosprawnością i możliwości integracji. Film zobaczyć można w serwisie: youtube.com, wpisując: „Deaf Life”.

## Młodzież działa

„Usłysz nas” jest przykładem inicjatywy lokalnej, współfinansowanej ze środków programu „Młodzież w działaniu”. Jego celem jest wspieranie inicjatyw w czasie wolnym od nauki, to tzw. edukacja pozaformalna. Program, obok działań lokalnych, finansuje m.in. międzynarodowe wymiany młodzieży, wolontariat zagraniczny i szkolenia osób pracujących z młodzieżą. W projektach promowane jest uczestnictwo osób z mniejszymi szansami, np. udział młodzieży z niepełnosprawnością jest dodatkowo punktowany przy ocenie wniosków. Preferencje ma też wiek uczestników (zwykle 13–25 lat), ale osoby z niepełnosprawnością mogą brać udział w projektach do 30. roku życia (w uzasadnionych przypadkach, np. znacznym stopniu niepełnosprawności intelektualnej – w jeszcze późniejszym).

## Lepsze poznanie siebie

O wymianach międzynarodowych oraz programie „Młodzież w działaniu” pisaliśmy w numerze 1/2011. W ramach programu możliwy jest także wyjazd za granicę w ramach wolontariatu.

Z takiej możliwości skorzystała m.in. trójka osób z dysfunkcją wzroku, która wzięła udział w wolontariacie we Lwowie, na zaproszenie Instytutu Studiów Ukraińskich. Zadaniem wolontariuszy było m.in. przygotowanie i prowadzenie warsztatów dla uczniów oddziału szkoły dla dzieci niewidomych: zajęć manualnych, muzycznych, szachowych, nauki

## Więcej o programach:

[www.frse.org.pl](http://www.frse.org.pl) – strona Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji  
[www.mlodziej.org.pl](http://www.mlodziej.org.pl)  
[www.grundtvig.org.pl](http://www.grundtvig.org.pl)  
[www.leonardo.org.pl](http://www.leonardo.org.pl)  
[www.comenius.org.pl](http://www.comenius.org.pl)  
[www.erasmus.org.pl](http://www.erasmus.org.pl)



gry na instrumentach i sztuk walki. Wolontariusze współorganizowali też wycieczki, połączone z poznawaniem Lwowa za pomocą innych niż wzrok zmysłów, czego zwieńczeniem jest przewodnik po tym mieście, adresowany do osób z dysfunkcją wzroku. Pobyt we Lwowie umożliwił wolontariuszom lepsze poznanie siebie, swego potencjału, usamodzielnienie się i w końcu – rozwinięcie skrzydeł.

## Nauka przez całe życie

Rozwinięcie skrzydeł w każdym wieku umożliwia kolejny program UE: „Uczenie się przez całe życie”. Wspiera edukację formalną i doskonalenie zawodowe, poprzez m.in. rozwój różnorodnych form nauki oraz współpracę systemów edukacji. Ma się przyczynić do podnoszenia jakości i zwiększenia atrakcyjności szkolnictwa i kształcenia zawodowego. Do tego programu należą m.in. programy Comenius i Erasmus. Z pierwszego korzystać mogą m.in. szkoły i przedszkola specjalne. W ramach drugiego studenci z niepełnosprawnością mogą wyjechać za granicę na uczelnię.

Jedną ze składowych „Uczenia się przez całe życie” jest też program „Grundtvig”, a w nim m.in. projekt: „Niepełnosprawni w teatrze i muzyce”, czyli artterapia osób z niepełnosprawnością intelektualną. Projekt realizowało w latach 2008–2010 Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Koło w Gdańsku, wspólnie z podobną organizacją ze Słowacji (działalność teatralna), oraz ze Szkocji (działalność muzyczna). Ze strony polskiej w projekcie wzięli udział uczestnicy Teatru Razem i Zespołu Remont Pomp. W warsztatach teatralnych i muzycznych w kraju wzięło udział 30 osób z niepełnosprawnością intelektualną, w zagranicznych – 14 osób.

Projekty w ramach programu „Grundtvig” przeznaczone są dla osób dorosłych, które ukończyły edukację formalną w szkole lub na studiach. Mile widziane są działania, w których biorą udział osoby z mniejszymi szansami, m.in. seniorzy, osoby z niskimi kwalifikacjami, z niepełnosprawnością. Celem projektów jest edukacja ogólna, czyli niezawodowa.

Dla organizatorów projektu „Niepełnosprawni w teatrze i muzyce” najważniejsze było zwiększenie samodzielności osób z niepełnosprawnością intelektualną. Samo zmaganie się z nowymi sytuacjami było dla wielu bodźcem do rozwoju. Podobnie jak wymiana doświadczeń i wspólne działanie, zakończone m.in. spektaklem *Zapraszamy na Show*, poruszającym kwestię akceptacji w społeczeństwie, na stałe włączonym do repertuaru Teatru Razem i Zespołu Remont Pomp.

Inicjatywy podjęte w ramach projektu można obejrzeć na youtube.com, po wpisaniu: „trash in poland may”.

„Taniec bez granic” w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Krasnymstawie



**Mirosław Marczewski**  
**Dyrektor Generalny Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji (FRSE)**

**Na ile programy realizowane przez FRSE są otwarte na osoby z niepełnosprawnością? Czy mogą one liczyć na preferencje w konkursach?**

Jedną z kluczowych kwestii podkreślanych przez Komisję Europejską, której programy edukacyjne realizuje w Polsce FRSE, jest zapewnienie dostępu do nich wszystkim organizacjom, podmiotom i środowiskom. Programy mają nie tylko umożliwić realizowanie konkretnych przedsięwzięć i projektów, ale też wspierać integrację społeczną i zwiększać szanse edukacyjne i zawodowe młodzieży i dorosłych. W praktyce oznacza to, że np. w programie „Młodzież w działaniu” możliwe jest uzyskanie dodatkowych punktów przy ocenie projektów, w sytuacji gdy angażują one niepełnosprawną młodzież. W programie „Uczenie się przez całe życie” mocniej zwraca się uwagę na działania mające charakter społecznego włączania osób niepełnosprawnych, ponadto Narodowa Agencja Zarządzająca programem może przyjąć na dany rok konkursowy priorytet preferujący instytucje i organizacje sektora działającego na rzecz osób niepełnosprawnych. Zachęcamy do korzystania z możliwości oferowanych przez nasze programy!

## Ułatwić wejście na rynek pracy

W ramach projektu „Uczenie się przez całe życie” realizowany jest też program „Leonardo da Vinci”. Przeznaczony do działań międzynarodowych, promuje innowacyjne podejście do edukacji i doskonalenia zawodowego, tak by systemy kształcenia odpowiadały potrzebom rynku pracy. Program wspiera więc m.in. mobilność pracowników w Europie. Finansuje zagraniczne staże i praktyki zawodowe oraz projekty dotyczące wymiany doświadczeń między krajami.

Jeden z takich projektów realizował Zespół Szkół Zawodowych Specjalnych z Rybnika, wraz z instytucjami z Turcji i Holandii. Zatytułowany był „Niepełnosprawni w mobilnym świecie”. Wizyty studyjne m.in. w Rybniku i w Ankarze (Turcja) pozwoliły poznać sposoby podejmowania aktywności edukacyjnej i zawodowej osób z niepełnosprawnością powyżej 14. roku życia. Zapoznano się też z różnymi technikami pomocy, zapewniającymi doradztwo zawodowe i opiekę psychologiczną osobom ze specjalnymi potrzebami oraz ich rodzinom. Pedagodzy z Rybnika i dwóch krajów pracowali nad metodami, które ułatwią ich podopiecznym wejście na rynek pracy.

\*

W programach realizowanych przez FRSE wzięły udział tysiące osób z niepełnosprawnością i ludzi z ich otoczenia. To dużo, ale może powinno być jeszcze więcej. □





# Raz słodko, raz gorzko

Tekst Magdalena Gajda

**14 listopada podczas Światowego Dnia Walki z Cukrzycą, przez Kraków przeszedł kolorowy pochód będący elementem akcji pt. „Marsz Diabetyków z Przyjaciółmi”. Miał uświadomić, że cukrzyca stała się chorobą globalną. W Polsce dotyka ponad 2 mln osób, a na świecie ok. 175 (!) mln. Z powodu jej powikłań co 10 s umiera jeden człowiek na świecie.**

**W** 1922 roku kanadyjski fizjolog Frederick Banting i jego asystent Charles Best, podczas badań nad działaniem trzustki zwierzęcej, odkryli insulinę – hormon białkowy, regulujący poziom cukru (glukozy) we krwi. Insulina produkowana jest przez tzw. wyspki Langerhansa zlokalizowane w komórkach beta trzustki – stąd jej nazwa: „insula” z łac. wyspa. Odkrycie hormonu było jednym z największych osiągnięć medycyny XX wieku i przede wszystkim przełomem w leczeniu cukrzycy, przewlekłej choroby układu metabolicznego ludzi i zwierząt. Banting zdobył za to w 1923 roku Nagrodę Nobla.

Pierwsze wzmianki o cukrzycy i jej głównym objawie – nadmiernej produkcji moczu – pochodzą ze staroegipskich hieroglifów z 1550 roku p.n.e., a pierwszego opisu klinicznego choroby dokonał grecki lekarz Arteus z Kapadocji żyjący w latach 30–90 n.e. On również nadał cukrzycy łacińską nazwę: „diabetes” co tłumaczy się jako „przeciekanie”. W 1675 roku Thomas Willis, angielski lekarz anatom, dodał do tego określenia słowo „mellitus” – z łac.: „słodki jak miód”, aby podkreślić słodki smak moczu chorego na cukrzycę, czyli diabetyka. Był to pierwszy symptom, na podstawie którego diagnozowano chorobę.

Banting i Best odkryli także, że insulina jest wydzielana do krwi przez całą dobę, że o porach jej dostarczenia i ilości decydują komórki trzustki, a także że bezpośrednią przyczyną powstania cukrzycy są zaburzenia tego mechanizmu. Niedobór insuliny sprawia, że komórki nieprawidłowo wykorzystują cukier, co powoduje zwiększenie jego stężenia we krwi (hiperglikemię) i wydalanie go z moczem. Przy cukrzycy dochodzi także do zaburzeń metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białek. Ponieważ insulina po wypełnieniu zadania jest niszczona, organizm – aby działać prawidłowo – musi ją cały czas wytwarzać lub otrzymywać z zewnątrz.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), w 1985 roku było na świecie ok. 30 mln diabetyków, w 1998 – 140 mln, a obecnie ok. 175 mln! W Polsce jest ich ponad 2 mln. Gdyby porównać cukrzycę do chorób zakaźnych, można by śmiało uznać, że doszło już do pandemii. W 1991 roku WHO ustanowiła 14 listopada (data urodzin Bantinga) Światowym Dniem Walki z Cukrzycą.



## Gdy komórki są głodne

**P**omimo wielu tysięcy badań i analiz, powody, dla których komórki beta trzustki zaprzestają nagłe produkcji i wydzielania insuliny wciąż pozostają nieznane. Przypuszcza się, że wiele jest w tym winy układu odpornościowego (jego nadmiernej aktywności lub wadliwego działania), który nagle zaczyna atakować trzustkę i ją niszczy. Wiadomo jednak na pewno, że efektem takiego zachowania jest cukrzyca typu I – tzw. insulinozależna. Jeśli z kolei przyczyną podwyższonego poziomu cukru we krwi jest nieprawidłowe działanie samego trzustkowego hormonu wywiązuje się tzw. cukrzyca typu II, czyli insulinoniezależna. Cukrzyca może także pojawić się u pań w ciąży i ustąpić samoistnie po rozwiązaniu. W ok. 2–3 proc. przypadków wszystkich zachorowań na świecie mamy zaś do czynienia z tzw. cukrzycą wtórną. Występuje ona czasami w przebiegu niektórych chorób gruczołów dokrewnych (np. nadczynność tarczycy, zespół Cushinga, guz nadnerczy), uwarunkowanych genetycznie chorób przemiany materii (np. hemochromatoza), albo chorób trzustki (np. przewlekłe zapalenie, rak, stan po operacyjnym usunięciu tego organu). Cukrzyca wtórna może być także efektem przyjmowania niektórych leków (tzw. polekowa), albo złego odżywiania (występuje głównie w Azji, Afryce, Ameryce Południowej, w państwach gdzie panuje głód).

W organizmie pozbawionym odpowiedniej ilości insuliny lub w takim, w którym hormon ten nie wypełnia swojego zadania, dochodzi do tzw. głodu komórkowego. Odżywcza glukoza zamiast dotrzeć do komórek i je odżywić krąży w krwiobiegu. Stan ten nazywany jest hiperglikemią – przecukrzyciem. „Głodne” komórki domagają się więc jedzenia, a ich właściciel czuje coraz większy apetyt. Aby go zaspokoić, je coraz więcej, ale cukier dostarczony z pokarmem nie trafia do komórek, tylko zostaje wy-

dalony z moczem. Zanim jednak to nastąpi, musi być wpierw rozpuszczony, a do tego procesu organizm zużywa cały zapas zgromadzonych w nim płynów.

Chory na cukrzycę jest zatem odwodniony (choć wciąż czuje pragnienie i dużo pije) i osłabiony, bo z moczem usuwane są z organizmu sole mineralne, witaminy i ciała odpornościowe. Chory szybko też chudnie, bo głodne komórki, poszukując alternatywnych źródeł energii, zaczynają

„pożerać” tkankę tłuszczową. A tym objawom mogą towarzyszyć inne dolegliwości jak np. chroniczne zmęczenie, bolesne skurcze mięśni podudzi, zmiany skórne (sucha skóra) lub zaburzenia wzroku. Często też diabetyka można rozpoznać po wydobytym się z jego ust intensywnym zapachu podobnego do alkoholu acetonu (zmywacza do paznokci). Tak pachną resztki substancji odżywczych wydalane przez płuca i nerki. I to właśnie przez ten zapach chorzy na cukrzycę bywają często brani za pijanych.

## Cukru dajcie!

Nagłe pocenie się, uczucie głodu i słabości, kołatanie serca i niepokój, zaburzenia widzenia, drżenie rąk, bóle i zawroty głowy – to zestaw objawów tzw. HIPOGLIKEMII, czyli niedocukrzenia. Dochodzi do niego wówczas, gdy stężenie glukozy we krwi spada poniżej 50 mg i organizm zaczyna się domagać „jedzenia”. Stan ten przytrafia się nie tylko chorym na cukrzycę, ale także osobom zdrowym, np. po dużym wysiłku fizycznym, wypiciu alkoholu albo gdy od ostatniego posiłku minęło zbyt dużo czasu, co może być groźne dla zdrowia i życia. Jeśli zauważysz u siebie objawy niedocukrzenia, zjedz 3 kostki lub łyżeczki cukru, albo wypij szklanekę wody, sok, słodki napój, a po kilku minutach zjedz posiłek z dużą ilością węglowodanów i białka. Jeśli po tej słodkiej kuracji twój stan się nie poprawi albo stracisz przytomność, ktoś powinien wezwać pogotowie albo zawieźć cię do szpitala. Gdy jesteś chory na cukrzycę albo często doświadczasz hipoglikemii, noś przy sobie słodczyce oraz kartkę z informacją, co należy robić w razie ataku choroby.



### Reklama



„Bądź mobilny”

Program PEGAZ - edycja 2011

## WÓZKI I SKUTERY ELEKTRYCZNE

- szeroka oferta wózków i skuterów
- serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

**BEZPŁATNE**

- doradztwo i pomoc w wyborze wózka
- konsultacje i prezentacje





sieć sklepów medycznych  
**Pofam - Poznań**  
 infolinia 801 30 55 77; [www.pofam.poznan.pl](http://www.pofam.poznan.pl)

## Choroba zaskakująca

**C**ukrzyca zyskała niechlubne miano choroby podstępnej. Jej objawy mogą być charakterystyczne dla wielu innych chorób, dlatego do jej ostatecznego zdiagnozowania konieczne są badania laboratoryjne krwi i moczu. Cukrzyca nie boli – łatwo więc można ją przeoczyć lub zbagatelizować, ale jest groźna bo nieleczona lub źle leczona może doprowadzić do ciężkich uszkodzeń takich narządów, jak: nerki (nefropatia – konsekwencja niewydolność nerek i konieczność dializowania), siatkówka oka (retinopatia – konsekwencja: ślepotą), nerwów (neuropatia – objawia się m.in. mrowieniem i piekącym bólem skóry, zbyt szybką pracą serca, zaburzeniami pracy jelit i trawienia) a także tzw. stopy cukrzycowej – owrzodzenia i martwicy skóry stopy, które mogą zakończyć się amputacją poszczególnych palców, albo nawet całej stopy.

Cukrzyca może także pozostawać niewykryta przez wiele lat, a potem zaatakować zniemacka. Cukrzyca typu I uwarunkowana jest genetycznie i ujawnia się głównie w dzieciństwie (nawet u 2,3-letnich dzieci), albo w okresie dojrzewania. U dorosłych – już rzadziej. Jej „wyjście z ukrycia” może być efektem innej choroby – np. infekcji wirusowej (świnka, różyczka) lub długotrwałego stresu, napięcia emocjonalnego. Ale też cukrzyca insulinozależna może pojawić się bez żadnego konkretnego powodu. Oprócz osób obciążonych nią dziedzicznie w grupie ryzyka może więc znaleźć się każdy.

Inaczej rzecz ma się z cukrzycą typu II. Stanowi ona prawie 90 proc.

wszystkich cukrzycowych zachorowań. Jak podaje WHO, wśród 175 mln diabetyków, aż 160 mln stanowią chorzy na cukrzycę tzw. dojrzałą. Najczęściej zaś zapadają na nią osoby dojrzałe – powyżej 45 r.ż., u których w rodzinie ta choroba się ujawniła, z nadwagą i otyłością, źle odżywiające się (za mało białka, błonnika, pektyn – zbyt dużo węglowodanów), prowadzące siedzący tryb życia, zestresowane, chore (np. na nadciśnienie tętnicze, choroby układu sercowo-naczyniowego), nadużywające leków oraz panie, które kilkakrotnie rodziły. W ostatnim przypadku aktywatorem cukrzycy są zmiany hormonalne. W ostatnich latach notuje się wzrastającą liczbę zachorowań na tzw. odmianę MODY (z ang. Maturity Onset Diabetes of the Youth) cukrzycy typu II wśród osób poniżej 35 lat. Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, osoby z grupy ryzyka



powinny co roku wykonywać badania krwi w kierunku cukrzycy. Wskazane jest też, by osoby w wieku powyżej 45 r.ż. zgłaszały się na profilaktyczne badania cukrzycowe raz na trzy lata.

### Kto w grupie ryzyka?

Zaobserwowałeś u siebie pewne objawy, ale nie wiesz, czy mają związek z cukrzycą? Wypełnij umieszczony niżej test. Jeśli na przynajmniej jedno z pytań odpowiedziałeś: TAK, warto abyś skonsultował się z lekarzem.

1. Czy ostatnio dużo pijesz?
2. Czy oddajesz duże ilości moczu?
3. Czy masz zwiększony apetyt?
4. Czy w ostatnim czasie schudłeś bez powodu?
5. Czy miewasz bolesne skurcze mięśniowe w obrębie podudzi?
6. Czy w ostatnim czasie zaobserwowałeś stan zapalny narządów płciowych?
7. Czy zauważyłeś w ostatnim czasie zmiany skórne?
8. Czy czujesz się ostatnio zmęczony bez powodu?
9. Czy w ostatnim czasie gorzej widzisz?
10. Czy kiedykolwiek wykryto u ciebie podwyższony poziom glukozy we krwi?
11. Czy ktokolwiek z twojej rodziny chorował na cukrzycę?

Za: [www.mojacukrzyca.org](http://www.mojacukrzyca.org)

## Utrzymać samokontrolę

**W** leczeniu cukrzycy typu I stosuje się obecnie insuliny tzw. ludzkie (o składzie podobnym do ludzkiej, ale produkowane metodami inżynierii

genetycznej) krótkodziałające i o pośrednim czasie działania, a także tzw. analogi insulin (substancje, których skład zmienia się, aby wydłu-

żyć lub skrócić czas ich działania) oraz mieszanki insuliny (z insuliny krótko- i długodziałającej). Hormon podaje się do organizmu w postaci zastrzyków domięśniowych. Dawniej





## Cukrzyca kobiet ciężarnych

Występuje u ok. 10–15 proc. pań w ciąży. **Przyczyną** są nieprawidłowości w pracy trzustki wywołane hormonami podtrzymującymi ciążę, złą dietą lub czynnikami dziedzicznymi (rada – przyszła mama powinna poinformować swojego lekarza o wszystkich przypadkach cukrzycy w rodzinie). **Objawy:** czasem oznaki cukrzycy typu I lub II, czasem symptomy ciążowe, np. za mały przyrost wagi ciężarnej, wielkość płodu nieadekwatna do wieku ciąży, napięty i powiększony brzuch (czasem ten typ cukrzycy nie daje żadnych objawów). **Testy:** skłonność do cukrzycy stwierdza się w pierwszym badaniu krwi ciężarnej ok. 4–6 tygodnia ciąży, a potwierdza tzw. próbą obciążenia glukozą wykonywaną między 22. a 23. tygodniem (ta druga pozwala określić rodzaj cukrzycy: ciążowa czy insulinozależna). **Leczenie:** rygorystycznie przestrzegana dieta cukrzycowa. **Zagrożenia:** leczona prawidłowo cukrzyca ciężarnych nie stanowi ryzyka ani dla dziecka, ani dla matki, która po rozwiązaniu wraca do zwykłej diety i odstawia insulinę (jeśli brała), nieleczona – prowadzi do nadciśnienia, zmian naczyniowych i gwałtownego pogorszenia się wzroku u matki, a u dziecka do powstania wad wrodzonych np. serca lub nerek, niedotlenienia płodu oraz szybszego starzenia się łożyska, czego efektem jest poród przed terminem. **Poród:** ze względu na możliwość wystąpienia komplikacji ciąży cukrzycowe często kończą się cesarskim cięciem.

używano do tego strzykawkę jednorazową lub wielokrotnego użytku, co choremu na cukrzycę przyjmującemu insulinę kilkakrotnie w ciągu doby mocno utrudniało funkcjonowanie. Teraz do iniekcji insuliny używa się tzw. penów (wstrzykiwaczy w kształcie wiecznego pióra) lub pomp insuliny – elektronicznego urządzenia wielkości pudełka od zapalek umieszczonego pod skórą (np. na brzuchu, udach, ramionach), które po zapro-

gramowaniu w ściśle określonych porach wstrzykuje do organizmu dokładnie odmierzoną dawkę insuliny. Tę metodę insulinoterapii stosuje się zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Pompy dają bowiem większe poczucie niezależności od choroby, pozwalają na aktywniejsze życie i nie narażają młodego diabetyka na oskarżenia o narkotyzowanie się.

Pora, dawki oraz częstotliwość insuliny w iniekcji nie są przypad-

kowe. Ustala się je na podstawie wartości poziomu cukru we krwi, który osoby z cukrzycą typu I mierzą kilkakrotnie w ciągu dnia za pomocą tzw. glukometrów – na specjalne paski testowe z elektrodami lub odczynnikiem chemicznym nanosi się kroplę krwi, a po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawia się wynik badania. Inną metodą jest pomiar poziomu glukozy w płynie śródtkankowym, który nie wymaga codziennych kłuć

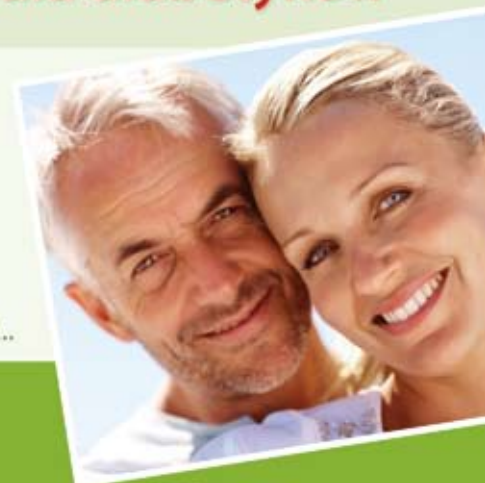
Reklama



## sklep internetowy z największą ofertą dla diabetyków



ORAZ WIELE INNYCH PRODUKTÓW...



[www.diabetyk24.pl](http://www.diabetyk24.pl) tel. 22 478 49 79

ul. Traktorzystów 28D, 02-495 Warszawa, e-mail: [sklep@diabetyk24.pl](mailto:sklep@diabetyk24.pl)

## Co i jak jeść, czyli zalecenia dietetyczne

- jedz 5–6 niewielkich posiłków dziennie, ze stałymi 2–3-godz. przerwami, a unikniesz niedocukrzenia (hipoglikemii) lub przecukrzenia (hiperglikemii),
- jedz produkty pełnoziarniste i rośliny strączkowe, które obniżają poziom cholesterolu, a dzięki dużej zawartości błonnika poprawiają pracę jelit,
- jedz ryby – wpływają korzystnie na struktury komórkowe, chronią naczynia krwionośne przed uszkodzeniami i zapobiegają chorobom układu krążenia,
- jedz tłuszcze, ale w niewielkiej ilości, maks. 40 g dziennie,
- pij 8–9 szklanek płynów dziennie – woda jest konieczna do prawidłowego działania komórek,
- łykaj suplementy diety – witamina C podnosi odporność organizmu, A-beta-karoten i magnez chronią oczy, chrom reguluje stężenie insuliny we krwi, wapń zapobiega nadciśnieniu tętniczemu,
- nie gotuj potraw zbyt długo – papki powodują szybki wzrost poziomu cukru.



i „upuszczania” krwi, ale na razie w Polsce jest on niedostępny.

Leczenie cukrzycy typu II również polega przede wszystkim na ustabilizowaniu poziomu cukru we krwi, ale wykorzystuje się w nim inne metody. Przy tym rodzaju cukrzycy insulina albo nie działa prawidłowo, albo jest jej zbyt mało, aby odżywić komórki. Terapia polega więc na jednoczesnym przyjmowaniu leków wspomagających trzustkę lub usprawniających insulinę, przestrzeganiu starannie dobranej diety (wzbogaconej za pozwoleniem lekarza w zioła regulujące poziom glukozy, np. rutowicę, korzeń mniszka lekarskiego, szalwię, kłącza perzu i pięciornika, nasiona kozieradki) oraz dostosowaniu wysiłku fizycznego do wymagań chorego organizmu. Jeśli taka kuracja cukrzycy typu II nie przynosi rezultatu, wprowadza się do niej iniekcje z insuliny.

Pilnowanie diety, samodzielne badanie poziomu cukru we krwi (a także cukru i acetonu w moczu), umiejętność modyfikacji dawek insuliny w zależności od wyników pomiarów, właściwe wstrzykiwanie insuliny, obserwacja objawów choroby, pomiary ciśnienia tętniczego, kontrola wagi i wysiłku, pielęgnacja stóp – wszystkie te zabiegi wykonywane co dzień przez diabetyki określane są jako samokon-

trola. Sądząc po jej zakresie, wydawać by się mogło, że chory na cukrzycę podlega nieustannym rygorom. Wiele osób zatem, po usłyszeniu diagnozy załamuje się lub buntuje przeciwko nagłym ograniczeniom (np. rezygnacji z alkoholu i „śmieciowego”, tłustego jedzenia). To m.in. dla nich, ale także dla osób zagrożonych cukrzycą prowa-

dzone są w Polsce i na świecie akcje (takie, jak m.in. „Marsz Diabetyków z Przyjaciółmi”) obalające mity na temat tej choroby. Biorą w nich udział sportowcy, muzycy, aktorzy, artyści, politycy, którzy przyznając się do choroby, pokazują, że życie z cukrzycą wcale nie musi być gorzkie. □

**Magdalena Gajda**

Fot. typoff / www.sxc.hu

## Diabetycy wielcy lub tylko znani

**Ernest Hemingway** (wybitny amerykański pisarz XX w., laureat Nagrody Nobla), **Thomas Alva Edison** (amerykański wynalazca m.in. fonografu, kineskopu, żarówki, autor ponad 1000 patentów!), **Giacomo Puccini** (włoski kompozytor m.in. *Cyganerii*, *Toski*, *Madame Butterfly*), **Herbert George Wells** (angielski pisarz powieści fantastycznych, m.in. *Wehikułu czasu*), **Kornel Makuszyński** (polski poeta, prozaik, felietonista, autor utworów dla dzieci), **Kazimierz Przerwa-Tetmajer** (polski poeta, przedstawiciel Młodej Polski), **Spencer Tracy** (amerykański aktor filmowy, dwukrotny laureat Oscara), **Elizabeth Taylor** (amerykańska aktorka, zdobywczyni dwóch Oscarów – na zdjęciu), **Halle Berry** (pierwsza ciemnoskóra aktorka amerykańska uhonorowana Oscarem), **George Lucas** (amerykański reżyser, twórca sagi filmowej Gwiezdne wojny), **Lech Wałęsa** – lider „Solidarności”, Prezydent RP w latach 1990–1995, laureat Pokojowej Nagrody Nobla), **Andrzej Urbański** (polityk, publicysta, były Szef Kancelarii Prezydenta RP i były doradca Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego), **Zbigniew Hołdys** (polski muzyk, współzałożyciel, lider, kompozytor grupy rockowej „Perfect”), **Maria Fołtyn** (wielka polska śpiewaczka operowa), **Marta Wiśniewska** (wokalistka muzyki dance, znana jako „Mandaryna”), **Paulina Ignasiak** (Paulla – piosenkarka), **Paul Scoles** (piłkarz Manchesteru United), **Michał Jeliński** (wioślarz, czterokrotny mistrz świata, mistrz olimpijski z Pekinu), **Andrzej Zaorski** (aktor i artysta kabaretowy).





**Ireneusz Bellewicz**  
autor, malarz  
i poeta, należy  
do Związku  
Literatów Polskich



# Mimo jesieni

Pamiętna słowa, dotyki wiosny, choć nie wydają się dawne, to... niezrozumiale dalekie.

Dzieje się starość, jej macki palczaste opinają skórę, tworząc koryta rzek, często łzawych. Buszują pytania i bezodpowiedzi, są krzyki i przekleństwa przepastne – wiosna gdzieś odbiegła! Tak niedawna jak obłok w bolesnym lewituje pojęciu! Nadeszło „dzisiaj” – minęły setki dni, których nawet nie zliczysz, przeminęły, gdyż były wpisane w życia nieprzypadek.

Właśnie, ale czy tak do końca? Chcesz i masz! Tylko: czego tak naprawdę chcesz? Miłości pragnąłeś, czy pieniędzy i stabilizacji? Chciałeś i masz, czego trawić teraz nie potrafisz! O dalekich krajach marzyłeś, łądy zdobywałeś i serca uparcie, i stało się – wielokrotnie przeżyłeś dni i twoje dziś staje się coraz bardziej bezładne.

Dzieci dorosły, żona jak dawna koleżanka ze szkolnej klasy. Ale to nie wszystko, tyś nawet nie jest bogatszy! Choć może i masz willę z basenem lub rasowego psa w szybkim aucie. Różnie masz, ale i codziennie po pracy zastanawiasz się: co znaczy życie twoje?!

A przecież tak niedawno, szczebel po szczeblu po drabinie się wspinałeś: i lałeś na dach, by wiechę domu rodzinnego zawiesić. Plany miałeś wielkie i nadziei zapas czytelny: byłeś mężem i ojcem nie niedzielny. Kreśliłeś dłonią krawędzie kontynentów, które razem mieliście zwiedzać. I nie mówiłeś, że jutro to termin zbyt wczesny.

Teraz jest jesień i jej mgły smętne. A teraz też jest wszystko, bo wszak nic nie ma na więcej. Jesień od zawsze podwójna, coś na kształt fali. Przypluwa i jest, i ginie w oddali. A ty dziesiątek lat któryś nosisz na grzbiecie, i powielasz ten swój bałagan, po raz, powiedzmy, trzysta trzydziesty trzeci!

Zawsze dzieją się rzeczy nowe, nawet kosmos otwiera granice, a ty smęcisz! Drepczesz jesienną ulicą, patrzysz, jak pary na ławkach się pieszczą i zasypiasz płytkim snem późną godziną pożarty. Ty wciąż jakby nic nie rozumiesz, i pulsuje w tobie serce, gdy poranek oko otwiera. Smętne kapcie przywdziewasz i szur, szur po podłodze, i drzwi łazienki otwierasz. Z dalekim wzrokiem w kuchni jesz kromkę czerstwego chleba i masz, co miałeś, gdy zaczynałeś od zera: cztery ściany, szafa, kanapa, stół i krzesła dla gości dawno wybyłych.

Ach, wtedy była jeszcze nadzieja. Właśnie, ale gdzie się ona dzisiaj podziewa? Czyżbyś zostawił ją w tłumie, z którym zadyszany szedłeś, czy rozdeptałeś ją w kłótniach małżeńskich, a może w knajpie w winie rozmoczyłeś?

Pytania zadajesz i przełykasz kromkę odwiecznego chleba. Tyś jakby mało zawierzył, ale żyjesz. A żyjesz dlatego, że jest tej chwili potrzeba! Życie to nie mus – z nadziei jego nadzieja!

Brew więc unieś, w oczy światło niech napiera, a obudzi cię nadzieja młoda – ona nigdy nie umiera! Wyjdź z domu, idź, bo życie każdego dnia zaczyna się od nowa. W nim i potrzeba kochania, bez względu na wiek i czasu pogodę: czy masz lat dwadzieścia, czy siedemdziesiąt z ogonem, miłość od zawsze wszak jest młoda!

Tą myślą ujęty wkrocz na dnia kolejną ścieżkę – skoro kocha cię nadzieja, to i łzawa jesienna pora nie zagrozi drogi! □

*Jaśnieją światła lamp  
ulicznych. Jesień,  
paradując  
w kolorach żółceni,  
półcieniami zaciąga  
kaptur mokrych  
wieczorów, słodko-  
gnilny zapach niosąc.*



# Dźwiękowy bank

Tekst i zdjęcia Piotr Stanisławski

Własne rozwiązanie postanowił znaleźć Bank Citi Handlowy. Decyzję podjęto po tym, kiedy Bank wymienił całą sieć swych bankomatów na urządzenia dostosowane do potrzeb osób niedowidzących. Postanowiono zrobić drugi krok. Bank rozpoczął projekt audiodeskrypcji, czyli dostosowywania dokumentacji do potrzeb tej grupy klientów, a dokładnie – przełożenia tekstu pisanego na materiał dźwiękowy. Zdecydowano się nagrać dokumentację depozytową: Regulamin Rachunków Bankowych oraz Tabelę Opłat i Prowizji. Już wkrótce będą one dostępne we wszystkich oddziałach Banku.

**W polskiej blisko 200-tysięcznej społeczności osób niewidomych tylko ok. 7 proc. zna alfabet Braille'a. Banki, chcąc ułatwić klientom zapoznanie się z ich ofertą i korzystanie z niej, np. przez tłumaczenie bankowych dokumentów na ten alfabet, rzadko korzystają z tego rozwiązania. Nie likwiduje ono bowiem problemu.**





Realizację tego projektu rozpoczęto od przeprowadzenia konsultacji z samymi osobami niewidomymi.

– *Osoby niewidome wskazały nam elementy, które są kluczowe w przełożeniu tekstu pisanego na materiał dźwiękowy, np. jak dostosować tabelę z kategoriami usług i ich wyceną do formy dźwiękowej tak, aby materiał był zrozumiały dla osoby niedowidzącej* – mówi Marta Rychlińska, menedżer produktu Citi Handlowy.

W projekcie audiodeskrypcji nie chodzi bowiem wyłącznie o dosłowne przeczytanie tekstu przez lektora. Przygotowanie i przetłumaczenie dokumentów wiąże się z koniecznością wprowadzenia odpowiednich tek-

stów narracyjnych, czyli wyjaśniających niezrozumiałe zagadnienia bądź informacje. Dzięki temu tekst staje się bardziej zrozumiały dla osób niewidomych. Do nagrań wybrano lektora, którego głos i sposób czytania był najlepiej odbierany przez osoby z dysfunkcją wzroku. W nagraniu brała także udział osoba niewidoma i na bieżąco korygowała lektora, zwracając uwagę na partie tekstu wymagające dodania odpowiedniego wyjaśnienia, gdyż mogą zostać niezrozumiane. Na podstawie wszystkich uwag nagrany materiał był później uzupełniany.

– *Słyszałem, że niektóre banki skanują swoje dokumenty i nagrywają je dla osób niewidomych na płytach* – mówi Rafał, niewidomy mieszkaniec Warszawy. – *Po raz pierwszy jednak słyszę o nagraniu również dodatkowych wyjaśniających komentarzy, co wydaje mi się bardzo dobre. Ja, choć mam bardzo dobre specjalistyczne programy komputerowe, nie jestem w stanie skorzystać ze stron internetowych banków, ponieważ są albo kompletnie nieprzystosowane, albo źle przystosowane. Nagrana płyta jest jakąś pomocą, ale wolalbym, aby banki główny wysiłek skierowały na profesjonalne dostosowanie swoich stron, aby osoba niewidoma, ale także niesłysząca czy niekorzystająca z myszki mogła samodzielnie korzystać i ze strony, i ze swojego konta.*

Osoby niewidome będą mogły zapoznać się z regulaminem, zasadami funkcjonowania konta, tabelami opłat i prowizji, a także z umową, odsłuchując otrzymaną w Banku City Handlowym płytę CD. Potem dopiero decydują o założeniu konta i podpisaniu umowy. Ta ostatnia kwestia pociąga jednak za sobą pewne utrudnienia. Chodzi o komfort osoby niewidomej, aby miała pewność, że umowa, jaką ostatecznie podpisała, rzeczywiście zawiera te



Osoba niewidoma nie musi przychodzić do banku z pełnomocnikiem. Ma pomoc zapewnioną na każdym etapie działania.

same warunki, na jakie się zdecydowała. Najprostszym sposobem potwierdzania umowy i danych wpisanych przez doradcę jest przybycie do banku z pełnomocnikiem lub osobą zaufaną. Taki sposób znacznie usprawnia i ułatwia współpracę Banku i klientów z dysfunkcją wzroku. Jeśli natomiast osoba niewidoma zdecydowała się na samodzielne podpisanie umowy, to pracownik działu rejestracji umów, zanim wpisze umowę do rejestracji, zadzwoni i przeczyta jej tę umowę. Cała rozmowa zostanie nagrana i dopiero po potwierdzeniu przez klienta zgodności – wpisana do rejestracji.

– *Tego typu inicjatywy – nagrywanie w formie udźwiękowionej oferty banków dla osób niewidomych – to oczywiście bardzo dobre rozwiązanie, zwłaszcza że niewiele osób z dysfunkcją narządu wzroku w Polsce ma dostęp do internetu i specjalistyczny sprzęt pozwalający korzystać z bankowości internetowej* – przyznaje Anna Woźniak-Szymańska, Prezes Polskiego Związku Niewidomych. – *Dla nich nagrana na płycie oferta banku wraz z wyjaśnieniami jest bardziej pomocna, bo odtwarzacze CD czy DVD są powszechne. Natomiast w kwestii podpisywania umowy i innych dokumentów bankowych chcę przypomnieć, że dzięki zmianom ustawowym Kodeksu Cywilnego, a dokładnie art. 80, osoba niewidoma nie musi przychodzić do banku z pełnomocnikiem. Może samodzielnie złożyć podpis pod umową.* □





## Daj mi to, czego potrzebuję

O innowacjach w edukacji i terapii uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Praca w szkole postrzegana jako wielka edukacyjna przygoda zarówno dla nauczycieli jak i dzieci, niewątpliwie wymaga wiele uwagi aby z tej przygody nie zamieniła się w trudny obowiązek. Między innymi dlatego osoby związane z edukacją chętnie sięgają po nowe możliwości, rozwiązania i pomysły, które pojawiają się wokół. Z tej potrzeby w 2009 roku rozpoczął się projekt „Uwaga! Sposób na sukces”.

W Ministerstwie Edukacji Narodowej ogłoszono konkurs na pilotażowe opracowanie i wdrożenie innowacyjnych programów nauczania dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Grupa specjalistów w wydawnictwie interaktywnym Young Digital Planet postanowiła połączyć swoje doświadczenie i wiedzę by opracować projekt nie tylko innowacyjny, ale przede wszystkim dający szkole możliwości i narzędzia do samodzielnego organizowania indywidualnej pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Czym jest innowacja? To słowo modne, lubimy je i nierzadko wiążemy z nim olbrzymie oczekiwania. Warto pamiętać, że nie ma jednej uniwersalnej innowacji – u każdego ucznia może ona polegać na czymś innym, ponieważ dotyczy bezpośrednio młodego człowieka, a co za tym idzie jego indywidualnych potrzeb, a także specyficznych czasem trudności i ograniczeń!

Projekt „Uwaga! Sposób na sukces”, skupia się wokół codziennych działań, które mają doprowadzić do wielkiego sukcesu ucznia, bez względu na to jakie ma trudności w codziennym funkcjonowaniu/życiu/naucze. To właśnie indywidualne podejście, diagnozowanie potrzeb i możliwości uczniów oraz zwrócenie uwagi na rozwój różnych rodzajów inteligencji (zgodnie z teorią inteligencji wielorakich Gardnera), stanowią podstawę tego Projektu.

W pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych ważne jest łączenie oddziaływań edukacyjnych i terapeutycznych. W polskim systemie edukacyjnym, z jego wadami i zaletami, czasem trudne jest objęcie daną terapią wszystkich uczniów. Dlatego w Projekcie zorganizowano zajęcia logorytmiczne oraz terapię metodą Tomatisa dla każdego, kto będzie tego potrzebował. Skąd akurat pomysł na takie właśnie zajęcia? Wiemy, że stymulowanie podczas różnych aktywności percepcji i uwagi słuchowej stanowi podstawę skutecznego uczenia się, a także umiejętności społecznego funkcjonowania w świecie.

Alfred Tomatis, twórca metody stymulacji audio-psycho-lingwistycznej, nadał słuchaniu, będącemu aktywnym procesem, ogromną rolę w rozwoju poznawczym, społeczno-emocjonalnym i ruchowym. Dzięki licznym badaniom potwierdził swoje przypuszczenia. Stąd w Projekcie szczególnie wspieramy rozwój uwagi słuchowej. Dzieje się to zarówno podczas terapii metodą Tomatisa prowadzonej przez przeszkolonych w Projekcie terapeutów, jak i podczas zajęć dydaktycznych, które są realizowane w ramach Innowacyjnego Programu Nauczania „Umiem uczyć się”.

W Projekcie w sposób ukierunkowany badamy potencjał uczniów. Nauczyciel otrzymuje narzędzia do obserwacji rozwoju kompetencji, które – zgodnie z wytycznymi Unii Europejskiej – zostały uznane za kluczowe w życiu każdego obywatela. Kompetencji kluczowych znamy osiem, jednak w tak istotnym etapie życia, jakim jest edukacja wczesnoszkolna, skupiamy się na czterech, a są to: porozumiewanie się w języku ojczystym, rozwój społeczny, umiejętność uczenia się i ekspresja kulturalna. Dzięki zaplanowanej podczas każdego roku nauczania obserwacji, nauczyciel ma szansę na bieżąco dostosowywać i planować oddziaływania w taki sposób, by skutecznie wspierać rozwój ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dwie z kompetencji wydają się szczególnie istotne we współczesnym świecie, mianowicie: kompetencje społeczne oraz umiejętność uczenia się. W Innowacyjnym Programie Nauczania „Umiem uczyć się” podstawową formą zajęć jaką proponują autorzy, jest praca w grupie. Ta forma nauki pozwala młodym ludziom zdobywać jakże niezauważane wcześniej w polskiej szkole umiejętności: prawidłowe komunikowanie się, szanowanie punktu widzenia innej osoby, empatia, rozumienie relacji międzyludzkich, świadome przeżywanie uczuć i emocji. Myślę, że rodzice dzieci biorących udział w Projekcie już niebawem zauważą jak niezwykle cenną pracę wykonuje nauczyciel, który pozwala uczniom wyjść z ławek i aktywnie uczyć się, motywując działaniem jego kreatywność i nierzadko ukryty potencjał. Samoocena ucznia ma szansę w tak przyjaznym środowisku rozwinąć się prawidłowo, a to duży większy zysk edukacyjny niż wysoka średnia ocen. Umiejętność uczenia się – czy ma szansę ukształtować się bez wiary we własne możliwości, pozytywnej motywacji? Na te elementy zwracają uwagę nauczyciele realizujący Innowacyjny Program Nauczania „Umiem uczyć się” – wiedzę na ten temat oraz pomoce dydaktyczne w postaci gotowych scenariuszy czy kart pracy znajdują na portalu projektowym [www.ydp.com.pl/uwaga](http://www.ydp.com.pl/uwaga), na który serdecznie zapraszamy.



Biorąc pod uwagę indywidualizację nauczania, pamiętamy o inteligencjach wielorakich Howarda Gardnera, o różnych typach sensorycznych prezentowanych przez uczniów, a wszystko po to by nauczyciel mógł samodzielnie stworzyć ofertę edukacyjną przyjazną uczniom oraz dać każdemu to, czego naprawdę potrzebuje.

Bo każdy z nas potrzebuje przecież czegoś innego.

W projekcie uczestniczy 88 klas z 71 szkół w całej Polsce. Łącznie, programem objętych zostało ponad 1100 dzieci.



### Wsparcie szkół w projekcie

Klasy biorące udział w projekcie otrzymały:

- Innowacyjny Program Nauczania,
- szkolenie z metody Tomatisa dla terapeuty pracującego w projekcie,
- szkolenie z Innowacyjnego Programu Nauczania oraz logorytmiki dla nauczycieli biorących udział w projekcie,
- sfinansowanie terapii metodą Tomatisa (w klasie I i III) oraz zajęć z logorytmiki (w klasie II) przez Realizatora Projektu,
- wsparcie merytoryczne Rady Programowej przez trzy lata realizacji projektu,
- dostęp do portalu internetowego [www.ydp.com.pl/uwaga](http://www.ydp.com.pl/uwaga), na którym mogą korzystać m.in. z „czytelni”, w której znajdują się materiały wspierające proces dydaktyczny.

Dodatkowo wszystkie klasy zakwalifikowane do projektu otrzymały:

- komplet podręczników dla uczniów i nauczycieli (pierwsza rekrutacja), karty pracy dla nauczycieli i uczniów (druga rekrutacja),
- pomoce dydaktyczne (instrumenty muzyczne) do prowadzenia zajęć z logorytmiki,
- zestaw edukacyjny: laptop z oprogramowaniem specjalistycznym, rzutnik i ekran projekcyjny do rzutnika,
- materiały papiernicze i biurowe.

## Projekt widziany oczami nauczyciela

*Rozmowa z Renatą Olszowiec ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Puławach, wychowawcą klasy biorącej udział w Projekcie. Pani Renata prowadzi także zajęcia z logorytmiki.*

**Biuro Projektu:** W Pani klasie wszyscy uczniowie biorący udział w Projekcie są niepełnosprawni intelektualnie w stopniu lekkim. Czy Innowacyjny Program Nauczania wraz dodatkowymi elementami (terapia Tomatisa, zajęcia z logorytmiki) jest dobrym rozwiązaniem dla uczniów?

**Renata Olszowiec:** Wszystkie nowe formy pracy i wprowadzone dodatkowe elementy – środki i pomoce dydaktyczne, podnoszą zdecydowanie atrakcyjność zajęć, zwiększają zainteresowanie nimi oraz wpływają na wzrost ich efektywności. Dzieci chętniej uczestniczą w zajęciach podczas których dzieje się coś nowego i nie ma monotonii. Na uwagę zasługuje fakt, że wiele dzieci niepełnosprawnych, mimo różnych deficytów, ma także ukryte możliwości i talenty np. plastyczne, muzyczne, sportowe. Mają duże poczucie rytmu, potrafią ładnie śpiewać, tańczyć, rysować, odnoszą także sukcesy sportowe. Wszystko to oczywiście na miarę swoich możliwości. Naszym zadaniem jest te talenty u dzieci odkryć i pozwolić im zaistnieć.

**BP:** W tym roku szkolnym dzieci uczestniczą w zajęciach z logorytmiki. Jak reagują uczniowie na zajęciach?

**RO:** Ważne jest odpowiednie dozowanie wrażeń – środków, form, metod i dobieranie ich do poszczególnych dzieci czy też grupy dzieci i ich możliwości. Na uwagę zasługuje fakt, że szczególnie dzieci w młodszym wieku szkolnym bardzo chętnie uczestniczą w zabawach i ćwiczeniach muzyczno-ruchowych. W trakcie zabawy można przekazać wiedzę jak również poddać dziecko usprawnianiu czy to pod kątem mowy czy

też pod względem ruchowym i wieloma innymi. Często dzieci niepełnosprawne intelektualnie są nieśmiałe, zamknięte w sobie, tak więc wspólne zajęcia np. z muzykowania na instrumentach perkusyjnych, ze śpiewu, wykłaskiwania, wystukiwania, wytuptywania pozwalają dziecku zaistnieć, otworzyć się, nabrać śmiałości, odwagi, pewności siebie.

**BP:** Czy widzi Pani efekty swojej pracy?

**RO:** W przypadku pracy z uczniami niepełnosprawnymi na efekty czeka się zdecydowanie dłużej niż w placówkach „masowych” gdzie pracuje się z uczniami w normie intelektualnej. Nie można jednak powiedzieć, że ich nie ma. Dzieci posługując się np. instrumentami perkusyjnymi – przyswoiły ich nazw, rozróżniają je po dźwięku. Na początku była obawa, niechętnie chcieli z nimi pracować, teraz nie ma już problemu – same potrafią inicjować zabawy i ćwiczenia. Przy okazji dowiedziały się więcej na temat samej muzyki – poznały jej różnorodność i kompozytorów. Byłam zdziwiona gdy dzieci zobaczyły w szkolnej gazecie zdjęcie pomnika Fryderyka Chopina i dumnie stwierdziły, że w ubiegłym roku się o nim uczyły - nawet zapamiętały nazwisko. Wydawać się może, że to niewiele, ale w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi cieszą każde osiągnięcia, nawet te bardzo małe, z pozoru, prozaiczne jak to, że potrafimy je nauczyć reagowania na pewne komendy czy wpoić zasady postępowania. Myślę również, że sprzęt, który od Państwa dostaliśmy będzie świetnym uzupełnieniem – uatrakcyjni zajęcia i zwiększy ich efektywność. Sam moment instalowania go w klasie wywołał wśród dzieci bardzo duże zaciekawienie.



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



### Śmiałkowie w tunelu

16 września odbyły się doroczne międzynarodowe zawody Tyne Tunnel. W tunelu, łączącym brytyjskie Howdon i Jarrow, spotkało się 30 najszybszych wózkowiczów i wózkowiczek świata. Po 200 m rozgrzewki, czyli dojazdu do startu, w ok. 30 s wózkowicze rozpędzają się, dzięki nachyleniu trasy, do zawrotnych prędkości 70-80 km/h. Muszą wykazać się techniką, szybkością i ogromną wytrzymałością. W tym roku po raz trzeci zwyciężył Kanadyjczyk Josh Cassidy. Wśród kobiet pierwsza była Amerykanka Amanda McGrory. **Więcej:** [www.tunnel2k.com](http://www.tunnel2k.com) (IntegracjaInfo, guardian.co.uk)



### Brytyjczycy wyszli na ulice

„Hardest Hit”, czyli „Najcięższy cios” – pod takim hasłem osoby z niepełnosprawnością, ich rodziny i przyjaciele zorganizowali serię manifestacji w 12 największych miastach Wielkiej Brytanii. Celem protestów było zwrócenie uwagi na cięcia wydatków władz lokalnych na opiekę nad osobami z niepełnosprawnością, w związku z planowaną na Wyspach reformą systemu opieki społecznej. Zdaniem protestujących, ministerstwo finansów liczy na oszczędności, a najgorzej na zmianach wyjdą ludzie w największej potrzebie. Według przedstawiciela rządu, obecny system świadczeń skonstruowany jest w ten sposób, że środki nie zawsze docierają do najbardziej potrzebujących. (IntegracjaInfo, guardian.co.uk)

### Nerka za kręgosłup

56-latką miała przejść operację kręgosłupa w szpitalu w Dubrowniku w Chorwacji. Przez pomyłkę została jednak pozbawiona nerki. Doszło do tego z dość banalnego powodu. We wrześniu do szpitala w Dubrowniku trafiły dwie pacjentki o takim samym nazwisku i podobnych imionach. Obie czekały na operację – jedna na usunięcie nerki zaatakowanej przez nowotwór, druga na operację kręgosłupa. Błąd potwierdził minister zdrowia Chorwacji Darko Milinović: *Szpital prowadzi rozmowy na temat odszkodowania z pacjentką i jej rodziną.* (wprost.pl)

### Klawiatura dotykowa

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Stanforda opracowali oprogramowanie klawiatury dotykowej, która umożliwi osobom niewidomym łatwe korzystanie ze smartfonów i tabletów. Użytkownik nie musi szukać klawiszy, lecz wyznacza ich pozycję, przykładając po raz pierwszy do ekranu palce (w ustawieniu zbliżonym do liniiki brajlowskiej). Urządzenie komunikuje się z użytkownikiem głosem. Można je zobaczyć i posłuchać o nim (po angielsku) na: [www.youtube.com/watch?v=ABfCXJSjAq0](http://www.youtube.com/watch?v=ABfCXJSjAq0) (sluzbazdrowia.com.pl)



### Zabawka na bransoletę

Dzięki specjalnej bransoletce dzieci z niepełnosprawnością mogą poprzez dotyk dłoni wprawić w ruch zabawki o napędzie elektrycznym. Działanie bransolety bazuje na falach elektromagnetycznych. Wysyłany z niej sygnał zostaje skonfigurowany z napędem przedmiotu, a ruch dłoni przekazuje żądania, np. zmianę kierunku ruchu zabawki. Bransoleta opracowana przez portugalskich naukowców ma się pojawić na rynku na początku 2012 r. Trwają prace nad kolejną, umożliwiającą ludziom z niepełnosprawnością uruchamianie za pomocą dotyku urządzeń elektronicznych. (naukawpolsce.pap.pl)

### Ruch szczęki i mrugnięcie

Naukowcy japońskiego Uniwersytetu Miyazaki opracowali system sterowania elektrycznym wózkiem inwalidzkim za pomocą mięśni twarzy. Wózek przeznaczony jest dla osób sparaliżowanych od szyi w dół, a także osób z dystrofią mięśniową. Zamiast odbierać impulsy z joysticka, wózek reaguje na sygnały z elektrod przyczepionych do twarzy i wykrywających ruchy mięśni. Na razie, by jechać do przodu, trzeba raz ruszyć szczęką. Dwukrotny ruch zatrzymuje wózek. Mrugnięcie lewym okiem oznacza skręt w lewo, prawym – w prawo. Wózek wyposażony jest też w czujniki wykrywające przeszkody na drodze. Docelowo elektrody mają zostać zastąpione bezprzewodowymi goglami. Możliwość wózka zobaczyć można na: [www.youtube.com/watch?v=mob0BwEyHqo](http://www.youtube.com/watch?v=mob0BwEyHqo) (IntegracjaInfo, „Popular Science”)



### Wirtualny świat autyzmu

Dzięki wykorzystaniu wirtualnej rzeczywistości dzieci z autyzmem mogą uczyć się zachowań społecznych. Brytyjscy badacze opracowali interaktywne środowisko Echoes, wykorzystujące ekrany dotykowe. Wirtualne postacie w czasie rzeczywistym reagują na działania dzieci. Dzięki wirtualnemu środowisku są one w stanie osiągnąć więcej, niż się po nich spodziewają specjaliści. Niektóre lepiej radziły sobie z własnym zachowaniem, podążając np. za wzrokiem wirtualnej postaci lub śledząc jej ruchy. Co ważne, popełniane błędy w wirtualnym świecie nie wiążą się z ryzykiem, a zdaniem naukowców pozwala to dziecku bezpiecznie wypróbować różne strategie postępowania. (naukawpolsce.pap.pl)



**EVERY DAY BE FREE**

**Sagitta**



**VERMEIREN Polska**

ul. Łączna 1 55-100 Trzebnica tel. 713874200 fax. 713870574 e-mail: info@vermeiren.pl www.sagitta-active.pl



# Terapia kinem

Tekst Paulina Malinowska- Kowalczyk

Tak może zacząć się bajka. Pewnego dnia nieopodal domu mężczyzna w średnim wieku odnajduje dziecko. Maleństwo jest nieco dziwne. Zamiast rączek ma ptasie skrzydła, a miast płaczu wydobywa się z niego dziwne kwilenie przypominające ptasi pisk. Poza tym dzieciątko jest rozkoszne.

Mężczyzna przynosi do domu dziwne znalezisko i wraz z żoną rozpoczynają trudną opiekę. Żadne z nich nie potrafi odpowiedzieć, kim jest słodka istota, wiadomo jedynie, że nie do końca jest człowiekiem i nie do końca ptakiem. Ptaszyna – bo tak ostatecznie dają małej na imię – rośnie, rozwija się, ale nie staje się małą dziewczynką, jak chcieli przybrani rodzice. Nigdy nie wypowiada zrozumiałych słów, nie je sztuczkami, a od kotleta woli robaki. Najgorsze jednak dla jej opiekunów jest to, że z utęsknieniem patrzy w okno i coraz częściej próbuje wzbić się w powietrze. Aż któregoś dnia udaje jej się odlecieć... Rodzice rozpoczynają rozpaczliwą podróż, by odnaleźć i uratować Ptaszynę. Są bowiem przekonani, że jest za słaba, by wraz z ptakami odlecieć do ciepłych kra-

jów. W końcu udaje im się sprowadzić ją do domu i w nim zamknąć. Ptaszyna próbuje odlecieć, ale raz po raz odbija się od okiennej szyby. Widząc jej cierpienie, otwierają okno i Ptaszyna opuszcza dom. Pewnie już nigdy do niego nie wróci...



## Radość z inności

Historię Ptaszyny opowiada holenderski reżyser Mieke de Jong, w filmie o zagadkowym tytule *Eep!*, zdobywca głównej nagrody Motyl 2011 na tegorocznym Europejskim Festiwalu Filmowym „Integracja Ty i Ja” w Koszalinie. Film urzeka magią i prostotą, w niezwykle oryginalnej formie mówi o radości obcowania z istotą odmienną i o nieuchronności rozstania. Ani razu nie pada słowo „niepełnosprawność”, choć to ona jest tematem. Upraszczając, jest



## „Integracja Ty i Ja” w Koszalinie

Europejski Festiwal Filmowy Integracja Ty i Ja w Koszalinie odbył się już po raz ósmy. Nowością tegorocznej edycji były tzw. Małe Festiwale (więcej: [www.integracjatyija](http://www.integracjatyija)). Projekcje wybranych filmów konkursowych i towarzyszące im prezentacje twórczości osób niepełnosprawnych toczyły się równolegle z głównymi wydarzeniami festiwalowymi, odbywającymi się w Koszalinie, w miastach i miasteczkach woj. wielkopolskiego, zachodniopomorskiego, warmińsko-mazurskiego i świętokrzyskiego. Organizatorami Małych Festiwali były osoby związane z festiwalem: laureaci konkursu filmów amatorskich i sympatycy imprezy. Osoby zainteresowane organizacją Małych Festiwali już teraz są zachęcane do kontaktu.

to opowieść o domu, w którym ni z tego, ni z owego pojawia się „inne dziecko”. Gdy nauczą się z nim żyć, nie umieją już żyć bez niego. Film pokazuje rodziców dzieci z niepełnosprawnością, ich poświęcenie i strach przed samodzielnością dziecka, której nie są w stanie sobie wyobrazić.

### Metafory bez historii

Festiwal w Koszalinie – jedyny w swoim rodzaju na skalę europejską – pokazuje, co w kinie „w temacie niepełnosprawności” wydarzyło się w ostatnim roku. I z żalem można stwierdzić, że... niewiele. Bo o ile w latach ubiegłych można by mówić o pewnych trendach, tak w tym roku trudno o jakąkolwiek konstatację. *Eep!* to jeden z niewielu obrazów zapadających w pamięć.

„Dowcipny, lekki i zrobiony z dystansem – uzasadniał wybór jury jego przewodniczący, wybitny dokumentalista, Paweł Łoziński – to była bajka, a nie opowieść «wprost». Troszkę przypowieści tam było, jakiś wykreowany świat, a nie jeden do jednego odbity na taśmie filmowej”.

Grzechem głównym filmów mijającego roku, które mogliśmy na koszalińskim ekranie obejrzeć, był „brak historii” i jednoznacznego bohatera.

*Brzydkie słowa* Marcina Maziarzewskiego.

Jak twierdzi Łoziński, niemal wszyscy twórcy „chcieli tworzyć metaforę od początku do końca, a tak nie wolno”.

Wyjątkiem od tej reguły były *Brzydkie słowa* Marcina Maziarzewskiego, zdobywcy festiwalowej nagrody publiczności. Krótka fabuła opowiada historię Piotra cierpiącego na zespół Tourette’a, objawiający się wykrzykiwaniem wyzwisk i przekleństw. Film ten w przejmujący sposób pokazywał chorobę, o której mało kto ma pojęcie, poza tym był dowcipny i przekonujący. Widz wierzy Piotrowi, identyfikuje się z nim, towarzysząc mu w codziennych kłopotach. Trzyma kciuki, by wreszcie udało mu się umówić z dziewczyną. Świetny sposób przedstawienia bardzo trudnej tematyki sprawia, że niepełnosprawność bohatera przestaje być tabu i widzowi udaje się Piotra polubić. Bohater nie mówi wprost o swojej przypadłości. W filmie skupiamy się przede wszystkim na opowieści. Co może najcenniejsze, obraz trafił do młodych widzów, którzy nagrodzili go gromkimi brawami i żywą dyskusją. Dostali lekcję tolerancji, akceptowania inności, umiejętności zaprzyjaźnienia się z nią i wiedzy, że pozory mylą. Szkoda tylko, że ten obraz nie trafi do szerokiej dystrybucji.

### Filmowa psychika

Jest jednak coś, co wysuwa się na pierwszy plan w tegorocznych produkcjach. O ile w latach poprzednich można było mówić o przewadze zainteresowań twórców niepełnosprawnością ruchową, intelektualną i seksual-



**Polecamy Państwu wysokiej jakości elektryczne wózki inwalidzkie w szerokim asortymencie. Propozycja nasza skierowana jest zarówno do odbiorców indywidualnych, jak i do firm handlujących tego typu sprzętem.**

**Realizujemy sprzedaż elektrycznych wózków inwalidzkich w ramach programu PEGAZ (refundacja PFRON-u). Dla tych z Państwa, którzy nie mogą zostać beneficjentami powyższego programu oferujemy sprzedaż za gotówkę lub na raty. Gwarantujemy konkurencyjne ceny, wysoką jakość, dostawę gratis oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny w domu KLIENTA.**



nością, o tyle w tym roku najwięcej było obrazów poruszających problem psychiki. Niewątpliwie wyróżnił się kanadyjsko-belgijski *Aniot nad morzem* Frédérica Dumonta.

Beztraskie życie 12-letniego Louisa zmienia się, gdy ojciec cierpiący na zaburzenia maniakalno-depresyjne wyjawia mu sekret: najbliższej nocy popełni samobójstwo. Na szczęście do tego nie dochodzi, niemniej jednak życie chłopca powoli zamienia się w koszmar. Louis czuje się odpowiedzialny za tatę, nieustannie go pilnuje, nie śpi, nie może jeść, coraz dziwniej się zachowuje, traci kontakt z matką i wpada w depresję. Dotrzymuje danego ojcu słowa i nikomu nie wyjawia ich tajemnicy. Finał jest niezwykle smutny, bo gdy matka chłopca postanawia odejść od męża, ze względu na jego destrukcyjny wpływ na rodzinę, Louis wyskakuje z pędzącego samochodu. I choć w filmie chłopak nie ginie, możemy się tego domyślić.

Filmu Dumonta się nie zapomina. Zwraca on uwagę na marginalizowany problem. Zazwyczaj nasza uwaga, jeśli

w ogóle, skupia się na samych ludziach chorych psychicznie. Mało kto zdaje sobie sprawę, że choroba dotyka całą rodzinę i może mieć fatalne skutki dla najbliższych.

Warto zwrócić uwagę na to, że coraz więcej jest filmów, zwłaszcza amatorskich, w których główne role odgrywają osoby z niepełnosprawnością, często intelektualną. Ubiegłoroczny *Ja też!* z rewelacyjnym Pablem Pinedą jest niedoścignionym wzorem. W tym roku perełką było *Marzenie o Dzikim Zachodzie* Marka Włodzimirowa i Radka Dąbrowskiego. Nakręcona prostymi środkami amatorska opowieść w konwencji westernu, w której jest i miłość, i śmierć, i pojedynk w samo południe pokazała nieoczekiwane skutki zabawy w film. Przede wszystkim dała możliwość stania się aktorem, zaakceptowania swego ekranowego wizerunku i przeżycia tego, co w codziennym życiu jest niemożliwe. I gdyby ktoś spojrział głęboko w oczy bohaterów filmu, wiedziałby, że zabawa w kino doprowadziła do swoistego katharsis. I jak tu nie mówić, że kino leczy?



## Zmiana haseł nic nie znaczy

Ci, którzy biegają między wózkami, są „chwilowo sprawni”. Ludzie, których doświadczył los, powinni edukować innych, mieć wpływ na nasz stosunek do ludzi starych, na to, jak sami powinniśmy odnaleźć się w obliczu niepełnosprawności – m.in. o tym mówił Jan Nowicki, jeden z jurorów VIII Europejskiego Festiwalu Filmowego „Integracja Ty i Ja” w Koszalinie, podczas rozmowy z Pauliną Malinowską-Kowalczyk.

### Który z festiwalowych filmów Pan zapamięta?

Zdecydowanie ten holenderski, z „człękoptaszkiem”. Tam nie chodzi o niepełnosprawność, chociaż ona gdzieś jest.

**W tym filmie nie ma dosłowności, rozpaczy i krzyków. Jest magiczna opowieść o dziecku, które nie ma rąk, lecz skrzydła. Pragnie wyfrunąć z domu, a rodzice chcą je siłą zatrzymać.**

Chcąc być szczerzy, nic nie pamiętam. Na początku próbowałem notować, a potem pomyślałem: jakaś głupota. To jest płatanina oczu, włosów, nóg, rąk, drgawek, pewnego napięcia. Żeby sprawdzić celowość tych filmów, należałoby spytać tych, co oglądają, w czym to im pomogło. Nasze opinie nic nie znaczą. Moja opinia to opinia faceta, który ma dwie łapki, dwie nóżki i mu się wydaje, Bóg wie co. Prawdziwym widzem jest ten dotknięty, ten, który się wzruszy, skorzysta, nauczy się, dozna pewnej ulgi.

### Ulgi, bo tamtemu jest jeszcze gorzej?

Czyli ogrzeje się przy cudzym nieszczęściu. Jeżeli ognisko cudzego nieszczęścia jest na tyle przyjemne, dlaczego się

przy nim nie pogrzać? Bądźmy dla siebie łagodni, zwłaszcza jak siedzimy na wózku. I miłosierni...

### Zdarzyło się panu grać z niepełnosprawnym aktorem?

Są tacy? Ależ oczywiście. Gdybym usiłował być złośliwy, tobym powiedział, że wśród pełnosprawnych aktorów jest cała masa kalectwa.

### Powiedzmy, że nie o tym chcemy rozmawiać.

Z niepełnosprawnymi grałem całe spektakle. W Domu Brata Alberta w Krakowie, gdzie rządzą dwie szalone „Lole”: jedna dyrektorka, druga instruktor teatralny. Zaproponowały mi udział w przedstawieniu, tytułu nie pamiętam, ale wydźwięk był patriotyczny. To była taka składanka, gdzie były i polonez, i pieśni, i wiersze, i teksty. Grałem jedną z postaci. Chodziłem do pięknego Domu Brata Alberta, bo to śliczna architektura nad samą Wisłą. Spotykałem się z tymi ludźmi, szybko orientując się, że tak naprawdę bardziej chodzi o próby niż o premierę, chociaż do niej się zdążyło, zwłaszcza że miała miejsce w Teatrze



Słowackiego. Sala wypełniona po brzegi, eleganckie towarzystwo we frakach, oficjele – bo przy kalectwie można się dobrze poczuć...

### Stworzyć sobie fajny wizerunek.

Punkty sobie zdobyć. Ja tam zacząłem chodzić. Byłem wtedy bardzo zajęтым człowiekiem, ale zauważyłem, że brakuje mi tych prób. Więc coraz chętniej chodziłem.

### Co Pana ciągnęło?

Szybko się zorientowałem, że po to, by być człowiekiem, trzeba się przedtem rozchorować, być niepełnosprawnym. Żeby odzyskać czułość gestów, bezpośredniość, prostolinijność, trzeba być skaleczonym.

### To jak slogan: „cierpienie uszlachetnia”, a taki sposób myślenia drażni niepełnosprawnych.

To gadaj z nimi, dlaczego to jest wkurzające. Dla mnie było bardzo miłe, że przychodzę i słyszę: „O, dzień dobry, panie Janku”, że prawa obywatelstwa doczekał się dotyk, który był naturalny i obecny. To było niesłychanie wzruszające. Jadałem z nimi, próbowaliśmy sztukę bez końca.

A teraz jeszcze od strony zawodowej: aktorzy są bardzo leniwi, ja też jestem leniwy. Tym bardziej, że czasy, w których żyjemy, sprawiają, że aktorem w zasadzie nie trzeba być. Wystarczy nauczyć się tekstu na pamięć. Jeżeli ktoś jeszcze ma taką bezpośredniość, prosto mówi, to mówią, że aktor. A to nieprawda. Aktor zaczyna się od momentu, kiedy pojawia się forma, sztuczność.

Rozumiał to w najwyższym stopniu Tadeusz Łomnicki (...). To była forma oparta na prawdzie. Niepełnosprawni – poprzez fakt, że nie mogli być naturalni – zaczęli być formalni. Trudność, która pojawiła się u nich z koordynacją czy czymś innym, powodowała ciekawy rezultat. To samo zjawisko zauważyłem u starych aktorów w Skolimowie, gdy kręciliśmy *Jeszcze nie wieczór*. Gdy tak sztucznie mówili, stawali się świetni, bo stawali się formalni.

Nie epatowali jakąś ohydą prawdą, tylko formą i konwencją. Człowiek niepełnosprawny, człowiek, który ma kłopoty z mową, przykuwa uwagę. Niepełnosprawni są pod tym względem mistrzami, bo mistrzami muszą być. Ale ja jestem widzom i mówię ci, co mnie w nich...

### Intryguje?

Tak. I co mnie zachwycało. Stałem za kulisami, a oni tańczyli poloneza. Ci ludzie niepełnosprawni, niektórzy dotkliwie doświadczeni przez los, mylili krok, szli nie w tę stronę, czasami pojawiał się sanitariusz, który kogoś naprowadzał... To był jedyny polonez, jaki ja w życiu przeżyłem. W tym była cała Polska, ten patriotyzm, ten ból, powstania, naród, który tak idzie, idzie, i ciągle gdzieś nie może trafić do właściwego celu. A nie taki polonez, który w operze widzę czy w teatrze Sabat. Tylko oni właśnie, ci Polacy, którym trzeba pomóc. Ja do końca życia tego nie zapomnę.

Dzięki niepełnosprawnym. □

Reklama

# Urządzenia dla niepełnosprawnych

- platformy pionowe
- platformy schodowe
- dźwigi platformowe z konstrukcją szybu i obudową
- platforma i schody w jednym



Wizja lokalna i pomiary  
w Warszawie i okolicach GRATIS!



**GOLD-BUD**  
WINDY DLA KAŻDEGO

05-092 Łomianki Dolne, al. Chopina 55  
tel. 22 357 38 49  
faks 22 435 54 69  
oferta@gold-bud.pl  
www.gold-bud.pl

# Bądźmy w kontakcie

Tekst Art

**Mobilność to ostatnio słowo odmieniane przez wszystkie przypadki – zmienia życie także osobom z niepełnosprawnością. Jak? Umożliwiając kontakt ze światem non stop, za darmo lub niewielkie pieniądze.**



**P**olska jest jednym z krajów, gdzie najczęściej używa się telefonii internetowej. Przyczyny są dość oczywiste – miliony Polaków mają rodziny na emigracji, a polskie firmy nie chcą płacić za tradycyjną „obsługę telefoniczną”. Idzie za tym pamięć o rachunkach, jakie jeszcze niedawno można było dostać za rozmowę choćby do Niemiec lub Czech.

## Międzynarodowa tańsza niż lokalna?

Rewolucja nadeszła wraz z aplikacją Skype. Na rynku dostępnych jest mnóstwo najróżniejszych programów i systemów do darmowej lub bardzo taniej telefonii. Wykorzystują one technologię Voice over Internet Protocol (VoIP), czyli najprościej mówiąc – możliwość przesyłania głosu przez internet. Nie jest ona doskonała i niezawodna. Bardzo często występują opóźnienia, zdania urywają się lub fragmenty wypowiedzi zanikają. Jeśli jednak nie prowadzi się np. negocjacji, to można przeżyć.

Rozmowa zwykle toczy się przez komputer na biurku bądź laptop, ale od dawna są aplikacje do zainstalowania np. na komórce, jak coraz popularniejszy Viber. Zainstalować go można na smartfonie (pod Androidem lub na iPhone) i obsługiwać jak telefon. Wszystkie kontakty w komórce zostaną błyskawicznie sprawdzone pod kątem posiadania przez danego użytkownika aplikacji Viber (sprawdzenie, czy numer telefonu jest w bazie danych). Jeśli tak, to obok numeru wyświetli się: „viber”. Jeśli go użyjemy,

dzwoniąc do danej osoby, to zamiast łączyć się przez komórkę, połączymy się za pośrednictwem internetu – koszt rozmowy wyniesie 0 zł, nawet jeśli rozmówca lub my przebywamy w innym kraju!

Nie trzeba zakładać konta, znać PIN-ów i dodatkowych haseł, wystarczy zadzwonić lub wysłać SMS. Taka rozmowa jest jednak możliwa tylko wtedy, gdy rozmówcy są podłączeni do internetu lub są w zasięgu jakiejś sieci Wi-Fi. Zazwyczaj oznacza to wykupienie wraz z telefonem (abonamentem) dostępu do internetu. Korzystanie z Vibera jest możliwe za pośrednictwem tylko smartfona, więc kupowanie tego typu komórki bez dostępu do sieci jest w zasadzie pozbawione sensu. Trzeba jednak zwrócić uwagę na korzystanie z Vibera za granicą. Korzystając z polskiej karty SIM, po powrocie do kraju można być być niemiłe zasko-

czonym rachunkiem za transfer danych w roamingu. Jedna minuta rozmowy może wygenerować nawet 500 KB danych. Lepiej używać wtedy lokalnej karty SIM. Jeśli z Polski dzwoni się za granicę, to połączenie jest bezpłatne.

Aby tanio lub za darmo, ale wygodnie rozmawiać, warto skorzystać z aplikacji: easycall, FreecoNet czy wspomnianego Skype’a. Umożliwiają darmowe rozmowy w obrębie tej samej aplikacji. Płacić trzeba jedynie za połączenia na tradycyjne numery telefonu lub komórki. Różnice w cenie pomiędzy tradycyjną rozmową a tą wykonaną za pośrednictwem takiego operatora nie są szokujące, ale jeśli

## Telefonia do wyboru

[www.viber.com](http://www.viber.com)

Wszystko o coraz modniejszej aplikacji Viber

[www.freconet.pl](http://www.freconet.pl)

Usługa FreecoNet

[www.easycall.pl](http://www.easycall.pl)

Telefonia Easycall

[www.skype.com](http://www.skype.com)

Weteran telefonii internetowej

[www.halonet.pl](http://www.halonet.pl)

Halonet, czyli „telefonia bez granic”

[www.myfon.pl](http://www.myfon.pl)

Myfon – telefonia internetowa

[www.fring.com](http://www.fring.com)

Fring – mobilność do kwadratu

[www.nimbuzz.com](http://www.nimbuzz.com)

Mobilny Nimbuzz





dzwonimy poza Polskę, to rachunki będą bez porównania niższe. Podczas rozmowy często nie trzeba korzystać z komputera, można kupić dedykowany aparat telefoniczny, nawet wyposażony w kamerę (wideofonia!).

Jeszcze inny sposób na korzystanie z tanich połączeń międzynarodowych to zakupienie specjalnej karty-zdrapki w kiosku lub na poczcie. Dzwonimy z telefonu stacjonarnego na numer ze zdrapki i podajemy kod na karcie. Rozmowa idzie przez VoIP. Taki sposób jest prostszy, ale najmniej opłacalny – trzeba ponieść zazwyczaj dwie opłaty: za rozmowę lokalną (bo dzwonimy) i za kartę-zdrapkę.

### Wolny internet, choć płatny

Oprócz komórek, które zmieniają swą funkcję z telefonu na urządzenie, które można wykorzystać do płacenia rachunków, sprawdzania informacji (skanowanie kodów QR z plakatów, gazet, przystanków itd.) wiele urządzeń wymaga stałego dostępu do internetu. Tablety czy lekkie notebooki muszą mieć dostęp do sieci właściwie wszędzie – w przeciwnym razie ich zakup mija się z celem.

Aby być w sieci, nie będąc w domu czy w pracy, trzeba mieć dostęp do darmowego Wi-Fi albo wykupić usługę u operatora komórkowego. Wiadomo, że w Polsce trzeba raczej wykupić usługę dostępu do internetu u operatora.

Na co zwracać uwagę? Przede wszystkim na ilość danych. Trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie, co robimy, korzysta-

jąc z internetu: odpisujemy na mejle, intensywnie przeglądamy strony, czatujemy z użyciem Webcamu, stale jesteśmy na Facebooku? Każdy z operatorów ma kilka propozycji uzależnionych od ilości danych. Przekroczenie miesięcznego limitu może skutkować obniżeniem prędkości łącza lub dodatkowymi opłatami za każdy kolejny pakiet danych (100 KB, 1 MB itd.). Trzeba się także zastanowić, czy nie będzie wygodniej wykupić abonament miesięczny (z reguły wtedy modem gratis i umowa na 6 lub więcej miesięcy). Modemem może być także komórka – zwykle trzeba zmienić kartę SIM na tę przeznaczoną na modem, więc telefon staje się nieaktywny. Ale i tu są wyjątki. Mając wykupiony abonament internetowy w komórce, można ją podłączyć jako modem do komputera, tabletu czy czytnika. I nie potrzeba karty SIM, której wymaga internetowe łącze. □

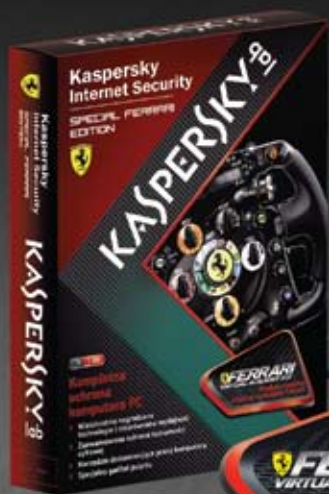
### Apple wprowadza nowe SMS-y?

„Operatorzy sieci GSM są zaskoczeni premierą nowego systemu iOS 5 i funkcji iMessage. Opcja iMessage pozwala na nieograniczone komunikowanie się między urządzeniami Apple, wysyłanie zdjęć, linków i wiadomości. Dzięki niej wszyscy użytkownicy iPhone’a, iPoda i iPada mogą być w kontakcie ze swoimi znajomymi, nie ponosząc dodatkowych opłat. Komunikacja w systemie iMessage możliwa jest w sieci Wi-Fi i 3G. (...)” **Więcej na stronie <http://www.itok.pl>**

Reklama

# Kaspersky Internet Security

SPECIAL FERRARI EDITION



**Ferrari**  
OFFICIAL LICENSED PRODUCT



**WIELOKROTNIENAGRAĐAZANE TECHNOLOGIE I NIEZRÓWNA WYDAJNOŚĆ**

Kaspersky Internet Security Special Ferrari Edition posiada wszystko, czego potrzebujesz, aby bezpiecznie korzystać z Internetu. Program zapewnia nieustanną ochronę, gdy pracujesz, płacisz online lub grasz. Bądź szybszy od cyberprzestępców dzięki Kaspersky Internet Security Special Ferrari Edition!

Więcej informacji na stronie: [www.kaspersky.pl](http://www.kaspersky.pl)

**KASPERSKY**  
9.0

© 2011 Kaspersky Lab ZAO. Wszystkie prawa zastrzeżone. Zarejestrowane znaki handlowe i usługi, usługi są dostarczane przez ich właścicieli.  
Współudzielnictwo na terenie Rosji S.J.A.\* FERRARI, emblemat PRANCĄCY HORSE, emblemat PRANCĄCY HORSE oraz przynależne znakowi towarowemu Ferrari S.p.A.  
\* Znak towarowy FERRARI, PRANCĄCY HORSE oraz Ferrari S.p.A. zostały zarejestrowane w Rosji przez S.J.A.

## Przegląd prasy nie tylko ngo



### „Pozytywny impuls” nr 3/2011

Kwartalnik dla osób zainteresowanych stwardnieniem rozsianym, a także ich bliskich, środowiska medycznego, działaczy organizacji *non profit* i instytucji. Dostarcza wiedzy o chorobie i sposobach radzenia sobie z nią każdego dnia. Zawiera najświeższe informacje ze świata nauki, porady i sugestie specjalistów: lekarzy, rehabilitantów, psychologów, prawników. Pokazuje świat i ludzi, którzy mimo choroby odnaleźli w swoim życiu sens i cel działania. Pismo wydaje od 2007 r. Fundacja Pozytywny Impuls.

Redaktor naczelną jest Iza Czarna, osoba chorująca

na SM. Jest też szefową Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Ma papugę, cztery koty i psa asystującego. W ostatnim numerze przeczytacie m.in. o zdrowym odżywianiu, zdrowym myśleniu, potrzebie wsparcia i miłości, bez której żadne życie nie ma sensu. Adres redakcji: ul. Leszno 8/1, 01-192 Warszawa, tel. 22 436 20 50, kom. 667 774 333

Więcej: [www.pozytywnyimpuls.org.pl](http://www.pozytywnyimpuls.org.pl)



### „Cross” nr 9/2011

Miesięcznik Stowarzyszenia Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących CROSS, które powstało w 1991 r., zrzesza 3000 członków w 32 klubach. Prezesem jest Piotr Dukaczewski, wielokrotny mistrz Polski oraz dwukrotny wicemistrz świata w szachach.

Gościem prezentowanego numeru jest Longin Komołowski, od 11 lat prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, wg którego: *Proces przygotowani do igrzysk [w 2012 r. w Londynie – red.] jest w najważniejszej fazie. Staram się, by było zapewnione pełne szkolenie w tych dyscyplinach, w których wystawimy reprezentantów. Oczywiście, mam cichych kandydatów na złote medale. Jednak (...) do igrzysk mamy jeszcze cały rok, więc nie będę o tym teraz mówić. Najważniejsze jest to, by wszyscy objęci szkoleniem w ścieżce przedolimpijskiej, zrealizowali w całości założony przez trenerów program. W ramach tego programu jest szkolenie w klubach, na zgrupowaniach oraz udział w krajowych i międzynarodowych imprezach sportowych.* Więcej: [www.cross.org.pl](http://www.cross.org.pl) (w zakładce: miesięcznik Cross)

Więcej: [www.cross.org.pl](http://www.cross.org.pl) (w zakładce: miesięcznik Cross)

### „Apostolstwo Chorych” nr 10 i 11/2011

Apostolstwo Chorych jako wspólnotę zatwierdził papież Pius XI w 1934 r., a założył je ks. dr Michał Rękas (zm. w 1964 r.), wg którego „Apostolstwo podnosi chorego na duchu, ukazuje mu wielkie możliwości pracy twórczej mimo choroby i przez chorobę, uczy chorego cierpieć dobrze, po chrześcijańsku”. Wolą założyciela było, aby miesięcznik był jak „list dla chorych i niepełnosprawnych”, stąd każdy numer zaczyna list od kapłana. W numerze 11/2011 red. ks. Wojciech Bartoszek zachęca do medytowania nad słowami św. Pawła do Galatów: „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus” (Ga 2,20). Pisząc do Krajowego Sekretariatu Apostolstwa Chorych w Katowicach, można włączyć się w życie wspólnoty albo tylko poprosić o pismo (opłata co łaska). Adres ul. Warszawska 58, 40-008 Katowice lub skr. poczt. 649, 40-958 Katowice 2. Więcej: [www.ap-chorych.katowice.opoka.org.pl](http://www.ap-chorych.katowice.opoka.org.pl)

## Publikacje

### Prawa dostępne

Badanie było przygotowane w ramach Europejskiego Roku Osób Niepełnosprawnych 2003, ale raport z niego jest nadal aktualny wobec działań Rady Europy w zakresie niepełnosprawności. Opisuje ogólne zasady i metody zmierzające do zapewnienia naszemu środowisku dostępu do fundamentalnych praw społecznych w zakresie: edukacji, zatrudnienia, transportu, informacji i komunikacji, opieki zdrowotnej i ochrony dla osób z niepełnosprawnością. Raport opisuje bariery, ale i dobre praktyki, jakie podejmuje Unia na rzecz tworzenia oraz zintegrowania praw i uczynienia ich dla nas dostępnymi. Pracę przygotowano pod opieką szefa francuskiego Centrum Studiów i Badań nad Niepełnosprawnością i Niedostosowaniem Społecznym. *Dostęp osób niepełnosprawnych do spraw społecznych w Europie, oprac. Marc Maudinet, Wyd. Biuro Informacji Rady Europy, W-wa 2005*



### Szkolnictwo

Publikacja powstała przy pomocy Biura Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej oraz Centrum Świadczeń Społecznych. Analizie badawczej poddano sposoby edukacji uczniów ze specjalnymi potrzebami, to na ile są one dostępne i dostosowane do rodzaju niepełnosprawności? Zrobiono również listę dysfunkcji, zanalizowano metody wspierania uczniów i ich warunki bytowe. Interesowano się także ich niepełnosprawnością. W podsumowaniu bardzo dobre notowania otrzymały organizacje III sektora, które uznano za niezwykle potrzebne dzieciom i rodzicom jako wspierające i uzupełniające działania organów państwa. Organizacjom pozarządowym poświęcony jest cały rozdział. *Uczeń i student niepełnosprawny – warunki życia i nauki, red. Wielisława Warzywoda-Kruszyńska i Grażyna Mikołajczyk-Lerman, Wyd. Biblioteka, Łódź 2011*



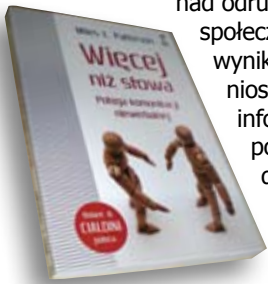


## Warto przeczytać

### Co mówi ciało

Miles L. Patterson, *Więcej niż słowa. Potęga komunikacji niewerbalnej*, tłum. Mirosław Przyłipiak, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2011

Autor, profesor Uniwersytetu Missouri w St. Louis, opublikował ponad 90 prac naukowych. Był redaktorem naczelnym pisma „The Journal of Nonverbal Behavior” i współpracował z prestiżowymi czasopismami z zakresu psychologii, komunikacji i socjologii. Prowadzi badania nad odruchowymi sędziami społecznymi, z których wynika, że nasze słowa niosą tylko 30 proc. informacji. Z polecanego poradnika można dowiedzieć się wiele o sobie i ludziach, z którymi kontaktujemy się na co dzień. Urozmaicają i wzbogacają lekturę liczne ciekawostki, na które zwykle nie zwracamy uwagi, a dostarczają wielu informacji. Komunikacja poza słowami, czyli tzw. mowa ciała, której podlegamy bardziej czy mniej świadomie, przydaje się nie tylko w życiu zawodowym, ale i wobec najbliższych w rodzinie.



### Ręce, które widzą

Ryan Knighton, *Zapiski niewidomego taty*, tłum. Anna Nowak, Wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 2011

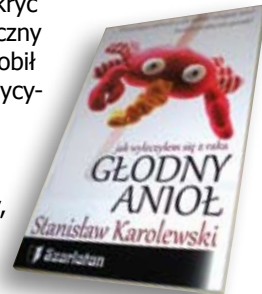
Autor jest cenionym przez krytyków pisarzem. Jest też czytany dzięki wyjątkowemu poczuciu humoru eseistą. O jego teksty zabiegał „New York Times”, „Esquire”, „Globe and Mail” oraz „Salon”. Zarabia na życie jako wykładowca literatury angielskiej na Uniwersytecie Capilano. Mieszka w Vancouver z żoną i córeczką. Wydawca *Zapisków* napisał, że to wzruszająca i zabawna autobiografia niewidomego taty, która odkrywa tajemnicę magicznej więzi łączącej rodziców i dziecko, zanim jeszcze pojawią się słowa. Niesie uśmiech i nadzieję całemu środowisku. Jesteśmy obywatelami i pracownikami, ale powinniśmy oraz chcemy też podejmować role rodzicielskie, które przynoszą wiele życiowego spełnienia.



### To nie wyrok

Stanisław Karolewski, *Głodny Anioł*, Wyd. Szarlatan, Wrocław 2010

Uwaga! „Ta książka boli. Bolą zamieszczone opisy i bolą przytoczone fakty. Boli również świadomość, że to książka osobista i biograficzna (...). Czasem warto doświadczyć bólu, by potem móc docenić piękno życia bez niego” – napisał recenzent Kamil Świątkowski. Nawet jak boli, to najważniejsze, aby dojść do siebie, odkryć ukryty potencjał psychiczny i duchowy, tak jak to zrobił Autor. Cała potęga medycyny jest bezradna, jeśli u pacjenta nie ma woli życia. Zawsze trzeba szukać mądrych lekarzy, aby konsultować terapię. Autor namawia do zdobywania wiedzy, bo jest ona coraz bardziej dostępna. To poradnik dla wszystkich, i gdy stracili nadzieję, i kiedy ją jeszcze mają. Można go zamówić w wersji papierowej lub pobrać jako darmowy e-book na stronie: [www.szarlatan.pl](http://www.szarlatan.pl)



### Pełno wrażeń

Łukasz Porawski, *Dwa delfiny i ja*, tłum. Ella Porawska, Wyd. Hedoma, Krosno 2011

Po raz kolejny polecamy serię „Łukaszkowe opowiadania”. Czwarta opowieść młodego pisarza (ur. 1998 r. w Krośnie) mieszkającego obecnie z rodzicami w Anglii, gdzie znalazł się z powodu swojej niepełnosprawności. Jest to bajeczna historia z przepięknymi ilustracjami Marka Szala. Opowiada o wakacyjnym spotkaniu chłopca z delfinami, dzięki którym poznał obyczaje pływających ssaków, zachowania, sposób porozumiewania się – co zrodziło wielką przyjaźń. Do bajki dołączona jest płyta CD z dźwiękami, jakie wydają delfiny. **Więcej:** [www.porawski.manifo.com](http://www.porawski.manifo.com)



### Uwaga!

Dla 11 osób, które 11 stycznia 2012 r. o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel.: 22 635 98 22, mamy w prezencie książki ufundowane przez zrealizowane na tej stronie wydawnictwa.

# Czytelnicy pytają



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

**?** **Dodatkowy metraż**  
Mieszkamy razem z mężem i dzieckiem (2,5 roku) w mieszkaniu o pow. 79 mkw. (4 pokoje). Mąż od 1,5 roku choruje na nowotwór, ma orzeczonego znaczny stopień niepełnosprawności. Jego świadczenie rehabilitacyjne wynosi 1300 zł, a moja „kuroniówka” niecałe 500 zł. Zaczęłam starania o dodatek mieszkaniowy, ale w urzędzie gminy powiedziano, że przekraczamy wymagane 45 mkw. na 3 osoby. Wyczytałam, że osobie niepełnosprawnej przysługuje dodatkowo 15 mkw. Co na to mówi prawo?

**Ewelina K. z woj. podlaskiego**

**§** Przyznanie dodatku mieszkaniowego zależy przede wszystkim od dwóch czynników: dochodu i metrażu.

## Dochód

Dochód gospodarstwa domowego oblicza się, dodając wszystkie dochody brutto osób, które stale zamieszkują razem w tym gospodarstwie. Za dochód uważa się wszelkie przychody po odliczeniu kosztów ich uzyskania oraz odliczeniu składek na ubezpieczenie emerytalne, rentowe i na ubezpieczenie chorobowe.

Muszą to być dochody brutto (z podatkiem) z 3 ostatnich miesięcy sprzed daty złożenia wniosku.

**„Na wszystko znajdzie się paragraf” – można powiedzieć, śledząc ustawy, rozporządzenia i przepisy. Nie należy się temu dziwić, ale nauczyć tak funkcjonować w tej sytuacji prawnej, by w razie potrzeby skutecznie o siebie zadbać.**

Dodatek mieszkaniowy przysługuje, jeżeli dochód nie przekracza:

- 125 proc. najniższej emerytury na osobę (od 1 marca 2011 r. jest to 910,22 zł) – jeżeli w mieszkaniu mieszka więcej niż jedna osoba;
- 175 proc. najniższej emerytury na osobę (od 1 marca 2011 r. jest to 1274,31 zł) – jeżeli w mieszkaniu mieszka jedna osoba.

## Metraż

Przy ustalaniu powierzchni (użytkowej) lokalu bierze się pod uwagę wszystkie pomieszczenia: pokoje, kuchnie, spiżarnie, przedpokoje, alkowy, hole, korytarze, łazienki i inne pomieszczenia służące potrzebom mieszkalnym i gospodarczym. Nie wlicza się: balkonów, tarasów, loggii, antresol, szaf i schowków w ścianach, pralni, suszarni, wózkowni, strychów, piwnic i komórek na opał. Ustalona w ten sposób powierzchnia (użytkowa) nie może być większa niż powierzchnia określona ustawowo (powierzchnia normatywna).

Dodatek mieszkaniowy przysługuje także w sytuacji, gdy powierzchnia użytkowa lokalu mieszkalnego przekracza normatywną powierzchnię lokalu, ale nie więcej niż o:

- 1) 30 proc. albo
- 2) 50 proc. pod warunkiem, że udział powierzchni pokoi i kuchni w powierzchni użytkowej tego lokalu nie przekracza 60 proc.

Oznacza to, że odpowiednio do liczby osób w rodzinie (gospodarstwie domowym) powierzchnia lokalu nie może być większa od wartości podanych w tabelce u dołu strony.

Dodatek nie zostanie przyznany, jeśli na osobę przypada więcej mkw. powierzchni lokalu, niż dopuszcza ustawa.

Dodatkowe warunki:

- ✓ jeśli w lokalu mieszka więcej niż 6 osób, dla każdej następnej osoby zwiększa się powierzchnię normatywną o 5 mkw.,
- ✓ jeśli w lokalu mieszka osoba z niepełnosprawnością poruszająca się na wózku, lub jeżeli niepełnosprawność wymaga zamieszkiwania w odrębnym pokoju, wielkość powierzchni normatywnej zwiększa się o 15 m. O wymogu zamieszkiwania w oddzielnym pokoju orzekają powiatowe zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności. W przypadku osób z niepełnosprawnością, które legitymują się orzeczeniem zespołu

	Powierzchnia normatywna	Ustępstwa dopuszczone w ustawie	
dla 1 osoby	35 m <sup>2</sup>	+30% = 45,5 m <sup>2</sup>	+50% = 52,5 m <sup>2</sup>
dla 2 osób	40 m <sup>2</sup>	+30% = 52 m <sup>2</sup>	+50% = 60 m <sup>2</sup>
dla 3 osób	45 m <sup>2</sup>	+30% = 58,5 m <sup>2</sup>	+50% = 67,5 m <sup>2</sup>
dla 4 osób	55 m <sup>2</sup>	+30% = 71,5 m <sup>2</sup>	+50% = 82,5 m <sup>2</sup>
dla 5 osób	65 m <sup>2</sup>	+30% = 84,5 m <sup>2</sup>	+50% = 97,5 m <sup>2</sup>
dla 6 osób	70 m <sup>2</sup>	+30% = 91 m <sup>2</sup>	+50% = 105 m <sup>2</sup>

Na podstawie publikacji *Kto może otrzymać dodatek mieszkaniowy*, z serii „Poznaj swoje prawa”, wyd. Stowarzyszenie Klon/Jawor



ds. orzekania o niepełnosprawności wydanym przed 23 listopada 2004 r. (lub orzeczeniem o niezdolności do pracy albo grupie inwalidzkiej, wydanym przed tą datą), konieczność zamieszkiwania w oddzielnym pokoju może być udokumentowana w szczególności zaświadczeniem lekarskim lub opinią biegłego.

Mogą Państwo podjąć próbę ubiegania się o dodatek mieszkaniowy pod warunkiem spełnienia wymagań co do dochodu, metrażu i jeśli mąż ma w swoim orzeczeniu wskazanie, że przysługuje mu prawo do dodatkowej powierzchni lub w jego braku uzyska zaświadczenie od lekarza o konieczności zamieszkiwania w oddzielnym pokoju. Trudno, nie znając szczegółów, wyrokować, czy taki dodatek Państwo otrzymają, ale np. przy posiadaniu 4 pokoi, być może układ pomieszczeń jest taki, że istnieje od-

powiednia nadwyżka powierzchni użytkowej, a mąż nie ma oddzielnego pokoju.

Sposób obliczania dodatku mieszkaniowego jest zbyt skomplikowany, by go omawiać na wąskich łamach „Integracji”, ale obawiam się, że nie będzie on zbyt wysoki.

### **Co roku**

**Przez wiele miesięcy przygotowywałem dokumentację medyczną, ale teraz jestem już po komisji lekarskiej ZUS, która orzekła u mnie znaczną niepełnosprawność. Choruję na SM, czyli na chorobę przewlekłą i trwałą, ale dziwi mnie orzeczenie na rok. Czy to oznacza, że będę musiał za rok znowu stawać przed komisją ZUS?**

**Stanisław G. z woj. pomorskiego**



Przepisy dotyczące orzekania w ZUS mówią że:

\* niezdolność do pracy orzeka się na okres nie dłuższy niż 5 lat;

\* niezdolność do pracy orzeka się na okres dłuższy niż 5 lat, jeżeli według wiedzy medycznej nie ma rokowań odzyskania zdolności do pracy przed upływem tego okresu.

Jeżeli osobie uprawnionej do renty z tytułu niezdolności do pracy przez okres co najmniej ostatnich 5 lat poprzedzających dzień badania lekarskiego brakuje mniej niż 5 lat do osiągnięcia wieku emerytalnego (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn), w przypadku dalszego stwierdzenia niezdolności do pracy orzeka się niezdolność do pracy na okres do dnia osiągnięcia tego wieku.

Wszystko wskazuje na to, że lekarz orzecznik, ew. komisja lekarska w ZUS uznali, że stan Pańskiego zdrowia może się poprawić. Czy słusznie? Trudno ocenić, czy to nieuzasadniony optymizm, czy inna przyczyna. □

Reklama

**GTM<sup>®</sup> MOBIL**  
TECHNOLOGY

**PRODUCENT WÓZKÓW INWALIDZKICH DO AKTYWNEJ REHABILITACJI ORAZ SPORTOWYCH**

GTM MOBIL  
Ul. Dorodna 16,  
03-195 Warszawa



Dział Sprzedaży:  
tel: +48 22 213 14 11 wew.11 ;  
kom: +48 510 113 581 (Marcin)  
kom: +48 507 081 661 (Paweł)  
kom: +48 500 072 097 (Grzegorz)  
Dział Księgowość: tel. +48 22 213 14 11 wew.13;  
kom: +48 502 430 441

(Faktury, dofinansowanie NFZ, dofinansowanie PCPR)  
FAX: +48 22 213 14 12 [gmmobil@gmmobil.com.pl](mailto:gmmobil@gmmobil.com.pl)

[WWW.GTMMOBIL.COM.PL](http://WWW.GTMMOBIL.COM.PL)



# O rentę pytań kilka

**Beneficjenci Centrum Integracja często pytają, ile muszą pracować, by przejść z renty socjalnej na rentę z tytułu niezdolności do pracy? Odpowiedź nie jest prosta.**

## Niezdolność do pracy

Tekst Wojciech Piętka

Zgodnie z art. 57 *Ustawy z 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z FUS*, renta z tytułu niezdolności do pracy przysługuje ubezpieczonemu, który spełnił łącznie nast. warunki:

- 1) jest niezdolny do pracy,
- 2) ma wymagany okres składkowy i nieskładkowy,
- 3) jego niezdolność do pracy powstała w odpowiednich okresach.

Jak te wymagania wyglądają wobec osoby, która ma rentę socjalną.

1. Jest ona niezdolna do pracy, ale część osób ma orzeczenia o niezdolności do pracy wydane dość dawno. Obecnie kryteria orzekania ZUS są ostrzejsze. Chcących zmienić świadczenie ZUS może skierować na badanie. I może się okazać, że zaszły okoliczności uzasadniające zmniejszenie poziomu niezdolności do pracy, np.:

- ✓ zdobycie wykształcenia, nowego zawodu lub umiejętności,
- ✓ postęp nauk medycznych lub nowe metody leczenia.

Dotyczy to zwłaszcza osób, które mają orzeczenia na czas nieokreślony. Art. 13 wspomianej ustawy mówi, że:

zachowanie zdolności do pracy w warunkach określonych w przepisach o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (czyli obowiązujących osoby niepełnosprawne z umową o pracę) nie stanowi przeszkody do orzeczenia całkowitej niezdolności do pracy; to ZUS czasem uznaje podjęcie pracy za powód do odebrania świadczeń.

2. Warunek ten uważa się za spełniony, gdy ubezpieczony osiągnął okres składkowy i nieskładkowy wynoszący łącznie min.:

- 1) 1 rok – jeżeli niezdolność do pracy powstała przed ukończ. 20 lat,
- 2) 2 lata – jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku od 20 do 22 lat,
- 3) 3 lata – jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku od 22 do 25 lat,
- 4) 4 lata – jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku od 25 do 30 lat,
- 5) 5 lat – jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 30 lat. Przy czym te 5 lat musi przypadać na dziesięciolecie przed zgłoszeniem wniosku o rentę lub dniem powstania niezdolności do pracy.

3. W tym warunku kryje się największy problem. Wg przepisów, niezdolność do pracy powinna powstać bądź pogłębić się w okresie pracy (bądź pobierania składek). U osób z prawem do renty socjalnej powinno wystąpić znaczne pogorszenie stanu zdrowia bądź nowe schorzenie.

W innym wpadku należy się liczyć z koniecznością udowodnienia okresu składkowego i nieskładkowego wynoszącego min. 20 lat dla kobiety lub 25 lat dla mężczyzny (w tym nie więcej niż 1/3 okresów nieskładkowych).

### Czy ZUS może zabrać orzeczenie na czas nieokreślony

**Tak.** Na podstawie art. 126 *Ustawy o rentach i emeryturach z FUS*, osoba mająca ustalone prawo do renty jest zobowiązana, na żądanie organu rentowego, poddać się badaniom, jeżeli są one niezbędne do ustalenia prawa do świadczeń określonych ustawą. Część wezwań wynika z zawiadomień do ZUS, negujących zasadność przyznania niezdolności do pracy, inne – z rutynowej kontroli.

## System orzekania

ZUS orzeka o niezdolności do pracy, a powiatowe zespoły – o niepełnosprawności. Niezdolność do pracy jest pojęciem węższym niż niepełnosprawność. W pewnej części przypadków osoba niepełnosprawna nie zostanie uznana za niezdolną do pracy.

**Przykład:** Listonosz, który w wypadku utraci nogę, będzie osobą niepełnosprawną i jednocześnie niezdolną do pracy, księgowy w takiej samej

sytuacji raczej nie zostanie uznany za niezdolnego do pracy, bo do wykonywania jego pracy nie jest konieczna pełna sprawność fizyczna.

### Obrona przed ZUS

Jeśli nie zgadzamy się z decyzją ZUS odnośnie do naszej niezdolności do pracy, to możemy jedynie wykorzystać drogę odwoławczą. Od decyzji lekarza orzecznika ZUS odwołujemy

się do komisji lekarskiej ZUS. Od decyzji komisji – do Sądu Pracy i Ubezpieczeń Społecznych. Ważne jest, by trzymać się terminów odwołań oraz drogi odwoławczej. Odwołanie po czasie bądź odwołanie się od decyzji lekarza do sądu lub do prezesa ZUS będzie nieważne. Zawsze warto też czytać pouczenie, które jest częścią decyzji, i do niego się stosować.



## Renta socjalna a zasiłek stały z pomocy społecznej

Nazwa: renta socjalna jest dość myląca. Wielu beneficjentów odwiedzających Centra Integracja myli z nią tzw. zasiłek stały wypłacany przez OPS.

Warto poznać różnice:

### Renta socjalna

- ❖ mają do niej prawo osoby pełnoletnie, które stały się niezdolne do pracy przed ukończeniem 18. r.ż. bądź w trakcie nauki w szkole lub na uczelni (przed ukończeniem 25. r.ż. lub w trakcie studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej), czyli osoby, które nie miały możliwości „wyrobienia” sobie lat składkowych;
- ❖ nie zależy od dochodu w rodzinie – choć jest zawieszana, gdy rencista socjalny osiągnie dochód wyższy od dopuszczalnego,

Uwaga! 7 października br. Prezydent podpisał *Ustawę z dnia 30 sierpnia*

*nia 2011 r. o zmianie ustawy o rencie socjalnej*, wprowadzająca zasadę, że prawo do renty socjalnej zawieszają się za miesiąc, w którym zostały osiągnięte przychody, w kwocie wyższej niż 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy, ostatnio ogłoszonego przez prezesa GUS do celów emerytalnych. Oznacza to ponad dwukrotne zwiększenie limitu zarobków. Sytuacja pracujących rencistów socjalnych poprawi się, ale nadal będzie gorsza niż pracujących osób z rentą z tytułu niezdolności do pracy. Ustawa wejdzie w życie z dniem 1 stycznia 2012 r.;

- ❖ renta socjalna wypłacana jest przez ZUS, w stałej kwocie, od

1 marca 2011 r. w wysokości 611,67 zł.

### Zasiłek stały

- ❖ zasiłek stały przysługuje osobie pełnoletniej, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód jest niższy od kryterium dochodowego (ustalane jest ono na podst. dochodów osoby zainteresowanej i osób z nią gospodarujących – jeśli takie są),
- ❖ wypłacany przez OPS; jego wysokość zależna jest od dochodu osoby niepełnosprawnej i jej rodziny,
- ❖ każda kwota zarobiona przez zainteresowanego zmniejsza wypłacany zasiłek stały. □

Autor jest pracownikiem Centrum Integracja w Warszawie, realizującego projekt „Wsparcie osób niepełnosprawnych ruchowo na rynku pracy II”, współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ  
SPOŁECZNY



Reklama

# ZIMNY...

## ... przepustka do wolności



### Przystosowywanie samochodów do przewozu osób niepełnosprawnych

Škoda Łódź  
Salon i Serwis  
ul. Rzgowska 142  
tel. 042 646 11 66

VW Piotrków Tryb.  
Salon i Serwis  
ul. Wojska Polskiego 102  
tel. 044 645 22 22

Škoda Piotrków Tryb.  
Salon i Serwis  
ul. Wojska Polskiego 102  
tel. 044 645 22 44

Škoda Tomaszów Maz.  
Salon i Serwis  
ul. Ujezdźka 25  
tel. 044 725 62 61

# Wspólne dzieło wielu ludzi

Tekst i zdjęcia Damian Szymczak

**Specjalistyczne sale, fachowy personel, opieka nad setkami dzieci i dorosłych – to efekt kilkunastu lat działań wielu ludzi, którzy stworzyli największy ośrodek rehabilitacyjny w regionie.**

**W** latach 80. w Lesznie oddano do użytku przedszkole przy ul. Starozamkowej, a 10 lat później, gdy miejscowy oddział Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym (PSOUU) szukał miejsca, w którym można by prowadzić rehabilitację dzieci niepełnosprawnych, władze miasta wskazały część pomieszczeń w tym obiekcie. I tak w 1993 roku oficjalnie powstał Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy, któremu z czasem zaczął patronować Piotruś Pan. Nieocenione zasługi dla powstania placówki miała Regina Kapitan, założycielka i ówczesna przewodnicząca leszczyńskiego Oddziału PSOUU.

## W całości dla potrzebujących

Do 2008 roku przystosowano kilkadziesiąt pomieszczeń do potrzeb osób niepełnosprawnych, co nie oznacza, że wszystkie są przez nie wykorzystane. Nadal trwają remonty i adaptacje, ale ok. 80 proc. obiektu jest już gotowe.

– *W ciągu kilku lat osiągniemy sto procent* – deklaruje Eligiusz Kławiński, kierujący leszczyńskim oddziałem PSOUU, który prowadzi placówkę składającą się z trzech podmiotów: Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego, Ośrodka Wczesnej Interwencji oraz Klubu Terapii Zajęciowej.

W pierwszym z nich odbywają się specjalistyczne zajęcia dla dzieci. Ośrodek Wczesnej Interwencji pomaga dzieciom, u których pojawiły się nawet nieznaczne zaburzenia rozwoju. Fachowcy dia-



gnozują je od pierwszych tygodni życia, podstawowym założeniem wczesnej interwencji jest bowiem jak najszybsza pomoc. Opieką otoczone są dzieci od urodzenia do 7. roku życia, czyli czasu podjęcia obowiązku szkolnego.

W Klubie Terapii Zajęciowej odbywają się głównie zajęcia plastyczne i rozwijające manualne umiejętności u dorosłych niepełnosprawnych.

Dwie pierwsze placówki działają cały rok. Trzecia kilka miesięcy w roku. Utrzymywana jest bowiem z budżetu miasta, które nie ma obowiązku finansowania placówki.

– *Oczywiście chcielibyśmy, aby pieniędzy wystarczyło na pełen rok, więc staramy się do tego przekonywać radnych* – mówi Eligiusz Kławiński.

Placówka finansowana jest z trzech źródeł. NFZ przekazuje pieniądze przede wszystkim na potrzeby Ośrodka Wczesnej Interwencji, Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy finansowany jest głównie z subwencji oświatowej, a na Klub Terapii Zajęciowej i zajęcia zlecone przeznaczane są pieniądze miejskie. Miasto wspiera też ośrodek w pracach remontowych. Do tego dochodzą środki pozyskane od sponsorów oraz z jednoprocentowego odpisu od podatku.

## Niemal wszystko od nowa

Gdy w 2008 roku PSOUU przejęło ośrodek, Eligiusz Kławiński zapowiedział gruntowny remont.

– *Zaczęliśmy od wnętrza, zostały praktycznie tylko mury* – opowiada. – *Wymieniliśmy instalacje wodno-kanalizacyjne, elektryczne, wentyla-*

Eligiusz Kławiński może być dumny z zaadaptowanych sal rehabilitacyjnych





cyjne. Zmieniliśmy funkcje niemal wszystkich pomieszczeń i każde dostosowaliśmy do potrzeb osób niepełnosprawnych. Zamontowaliśmy windę, dzięki czemu można dotrzeć i do piwnic, i zaadaptowanego poddasza, w sumie na cztery kondygnacje. Projektanci chcieli umieścić windę w środku budynku, ale się z nimi wyklócałem. Nie zgadzałem się, by niepotrzebnie zajęła część powierzchni. W końcu postawiłem na swoim i została zainstalowana na zewnątrz.

Trwa remont ostatnich pomieszczeń i przede wszystkim tarasów otaczających budynek. Były w tak fatalnym stanie, że w czasie deszczu przeciekała przez nie woda. Dach nad nimi został naprawiony i teraz są ocieplane. W ciepłe dni będą się na nich odbywać zajęcia rehabilitacyjne. Wewnątrz powstaną kolejne szatnie, sale terapeutyczne, rehabilitacyjne i gabinety specjalistów.

### Największe marzenie

W Ośrodku Wczesnej Interwencji rehabilitowanych jest 190 małych pacjentów, 43 podopiecznych ma Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego, a kilkanaście dorosłych osób przychodzi na zajęcia Klubu Terapii Zajęciowej. Opiekują się nimi 46 osób personelu: od terapeutów, pedagogów, pedagoga specjalnego, psychologa, logopedów, fizjoterapeutów, lekarza rehabilitacji medycznej, po pracownice kuchni, zajmujące się wydawaniem posiłków, które są dostarczane z zewnątrz. Placówka ma dwa busy,

które dowożą dzieci na zajęcia i odwożą do domów. Większość to mieszkańcy miasta, ale jest też spora grupa podopiecznych z powiatu leszczyńskiego i ościennych.

– Ja, podobnie jak zarząd naszego stowarzyszenia, pracuję za darmo – podkreśla Eligiusz Kławiński, który przy ul. Starozamkowej jest niemal codziennie.

I trudno się dziwić, że spędza tam mnóstwo czasu, bo w głównej mierze ośrodek to jego dzieło.

– W planach mam warsztaty terapii zajęciowej, próbuję namówić radnych, by podjęli się ich finansowania – mówi.

Niezależnie, czy one powstaną, ośrodek i tak jest imponujący. Poza kilkunastoma salami zabiegowymi ma m.in.: sale poznawania świata, integracji sensorycznej, edukacyjne, rewalidacyjne, artystyczne, plastyczne i komputerową. Można zapisać się też na masaże wodne i dogoterapię.

Ośrodek pomału zbliża się do 20. rocznicy funkcjonowania i ma swoją renomę. Jako największa placówka w regionie na pewno rehabilitował już ponad tysiąc dzieci, z których część dojeżdżała nawet z odległych miejscowości.

– Moim wielkim marzeniem jest to, aby nigdy nie było dzieci, które potrzebują pomocy takich ośrodków jak nasz – mówi Eligiusz Kławiński. – Ono się, niestety, nie spełni, więc chciałbym, aby dzieci zawsze miały dobrą opiekę. Nam udaje się to realizować. I musi być coraz lepiej. W powstanie i rozwój ośrodka zaangażowanych było mnóstwo osób. To wspólne dzieło, które trzeba rozwijać. □

### Reklama



## Pomagamy żyć o własnych siłach

**NOWOCZESNE!**  
protezy kończyn  
górných i dolnych



Gorsety do  
leczenia skolioz



Komfortowe leje  
do protez



Inny sprzęt  
ortopedyczny



(w ofercie posiadamy także lekkie protezy z włókna węglowego, leje komputerowe oraz elektroniczne kolana)

### Pracownia Ortopedyczna Mark Protetik Konstancin

**Siedziba główna:**

Konstancin Jeziorna ul. Moniuszki 10  
Tel. (+48) 022-754-12-73 Tel/fax (+48) 022-754-68-69

**Filia:**

Konstancin Jeziorna ul. Wierzbnowska 70  
Tel. (+48) 022-726-56-02 Tel. kom 666-111-200

**Przyjmujemy po uzgodnieniu telefonicznym:**

Warszawa, Ciechanów, Płock, Siedlce, Sandomierz,  
Tomaszów Mazowiecki, Łask, Radomsko, Kraków, Elbląg

# aktywne życie wzajemne relacje zmiany w prawie udogodnienia

to wszystko  
w programie  
telewizyjnym



W każdą sobotę o 15.40  
w **Polsat News**

(powtórka w niedzielę o 23.15)

Wszystkie odcinki na portalu  
**www.niepelnosprawni.pl**

Kontakt: [program@integracja.org](mailto:program@integracja.org)



na Platformie Cyfrowego Polsatu,  
w telewizji kablowej UPC i telewizji cyfrowej Aster

**INTEGRACJA**  
[www.integracja.org](http://www.integracja.org)

Projekt dofinansowany ze środków Programu  
Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich



Projekt dofinansowany ze środków Państwowego  
Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



**CENTRUM INTEGRACJA** różnorodności



## Inaczej mówiąc

Stowarzyszenie Dziennikarzy i Dokumentalistów KONCENTRAT wydało bogato ilustrowaną książkę ze zbiorem reportaży o osobach z różnymi rodzajami niepełnosprawności, wywiadami ze specjalistami oraz miniporadnikiem, jak zachowywać się wobec osób z niepełnosprawnością. Tysiąc egzemplarzy bezpłatnej publikacji trafi w najbliższych dniach m.in. do mazowieckich organizacji pozarządowych, szkół wyższych, urzędów i firm rekrutacyjnych. Książkę można też bezpłatnie pobrać ze strony [www.inaczejmowiac.pl](http://www.inaczejmowiac.pl).



## Konkurs z taktem i uśmiechem

Do 28 lutego 2012 r. przyjmowane są zgłoszenia do konkursu integracyjnego „Z taktem i uśmiechem”, realizowanego przez Parlamentarny Zespół do spraw Osób Niepełnosprawnych oraz Bibliotekę Śląską. Uczestnicy konkursu – grupy uczniów szkół podstawowych, gimnazjów, szkół zawodowych i średnich województwa śląskiego wraz z nauczycielami – mają wykonać dowolne zadanie, którego istotą będzie nauczenie siebie i innych, jak zachowywać się w codziennych kontaktach z osobami niepełnosprawnymi, ze szczególnym podkreśleniem relacji równieńczych. Nagrodami w konkursie są dwudniowe wycieczki grup do Warszawy, połączone ze zwiedzaniem Sejmu i Senatu.

**Zgłoszenia: Biuro Poselskie Posła na Sejm RP Marka Plury: ul. Sławka 5, 40-833 Katowice. Więcej: [www.plura.pl](http://www.plura.pl)**



## Łódzkie utrwalone w Łowiczu

Do 16 grudnia 2011 r. w Muzeum w Łowiczu przy ul. Stary Rynek 5/7 można oglądać wystawę prac malarskich i graficznych, powstałych podczas VI Ogólnopolskiego Pleneru Malarskiego w ramach projektu „Łódzkie, warte utrwalenia i pokazywania”. Najlepsi pejzażyści Stowarzyszenia „Nasza Galeria”, zrzeszającego twórców z niepełnosprawnością z całej Polski, uwieczniali tym razem Łowicz i okolice. Wstęp na wystawę jest bezpłatny. Prace obejrzeć też można pod adresem: [www.naszagalera.org/Plener\\_Lowicz/album/index.html](http://www.naszagalera.org/Plener_Lowicz/album/index.html)



## Dotknąć historii Warszawy

Stołeczny Dom Spotkań z Historią organizuje bezpłatne warsztaty dla osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz wzrokową. „Wędrówki po niewidocznej Warszawie” to propozycja dla osób niewidomych, polegająca na poznawaniu najnowszej historii stolicy za pomocą wielu zmysłów. Pomogą w tym m.in. specjalne makiety i mapy, dźwięki starej Warszawy, a także zapachy znane przodkom. Na osoby z niepełnosprawnością intelektualną czekają warsztaty o różnorodnej tematyce, m.in. „Warszawska ulica dawniej i dziś”, w ramach którego uczestnicy za pomocą plasteliny, kolorowego papieru i kredek tworzą makietę starej Warszawy i porównują ją ze współczesną.

**Zapisy grup (co najmniej 10 osób) i szczegółowe informacje: [edu@dsh.waw.pl](mailto:edu@dsh.waw.pl), tel.: 22 255 05 25**



# sklep internetowy z największą ofertą produktową dla diabetyków



GLUKOMETRY



CIŚNIENIOMIERZE



LANCETY



IGŁY



ŚRODKI  
DO DEZYNFEKCJI



KOSMETYKI



SUPLEMENTY DIETY



ŻYWNOŚĆ

tel. 22 478 49 79  
[www.diabetyk24.pl](http://www.diabetyk24.pl)

Diabpol Sp. z o.o.  
ul. Traktorzystów 28D, 02-495 Warszawa  
e-mail: [sklep@diabetyk24.pl](mailto:sklep@diabetyk24.pl)

  
**diabetyk24.pl**





## Teraz ŠKODA Fabia i ŠKODA Roomster w limitowanej ofercie Family Pack



**FAMILYPACK**

KREDYT 2,99%

AC/OC/NW ZA 990 ZŁ

INSTALACJA LPG



### Limitowana oferta Family Pack to:

- atrakcyjny ŠKODA Kredyt 2,99%,
- ubezpieczenie AC/OC/NW za 990 zł,
- a także instalacja gazowa LPG w cenie samochodu albo upust w wysokości nawet do 9 150 zł.

Nie zwlekaj, liczba aut w promocji jest ograniczona. Kwota miesięcznej raty już od 552 zł\*.

Szczegóły w salonach ŠKODY.

[www.skoda-auto.pl](http://www.skoda-auto.pl)

ŠKODA rekomenduje  
CASTROL EDGE Professional

\*Miesięczna rata 552 zł dla kredytu 2,99% dla modelu ŠKODA Fabia Classic 1,2 70 KM o wartości 34 700 zł, przy następujących założeniach: kredyt Volkswagen Bank Polska S.A., RRSO 14,34%, wkład własny 0%, okres kredytu 84 miesiące, oprocentowanie nominalne 4,99%, 5% prowizji bankowej, ubezpieczenie Life i pakiet ubezpieczeń komunikacyjnych za pośrednictwem Volkswagen Serwis Ubezpieczeniowy Sp. z o.o., ubezpieczenie komunikacyjne płatne gotówką. Uśredniona wartość zużycia benzyny i emisji CO<sub>2</sub>: ŠKODA Fabia Classic 70 KM: 5,5 l/100 km i 128 g/km; ŠKODA Roomster 1,4 16 V/85 KM: 6,7 l/100 km, CO<sub>2</sub>: 154 g/km. Informacje na temat przydatności do odzysku i recyklingu są dostępne na [www.skoda-auto.pl](http://www.skoda-auto.pl).