

# Serce Innym



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

LIPIEC 2017 NR 42 (150)

MIESIĘCZNIK ISSN 1733-6791

W bieżącym numerze:

## Niepełnosprawni przygotowują nagrodę Metropolity Krakowskiego „Młodość – projekt życia”



W Środowiskowym Domu Samopomocy przy parafii św. Szymona i Judy Tadeusza w Skawinie, powstaje statuetka Nagrody Metropolity Krakowskiego „Młodość – projekt życia”, którą abp Marek Jędraszewski wręczy 29 lipca podczas koncertu w rocznicę ŚDM Kraków 2016. W warsztatach ceramicznych, gdzie tworzone jest pamiątkowe wyróżnienie, pracują osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi i psychicznymi.

- Spotkanie to drugie imię naszego domu – mówią podopieczni i terapeuci ŚDS w podkrakowskiej Skawinie. Wspólnota tego wyjątkowego domu jest nastawiona na to, by dawać z siebie jak najwięcej. Choć tworzą ją ludzie, którym los nie szczędził trudnych doświadczeń, promieniuje w swoim środowisku lokalnym radością i ofiarowuje to, czego dotkliwie brakuje dziś nie tylko osobom chorym czy niepełnosprawnym: wzruszenie, bezinteresowny uśmiech, przyjaźń i poczucie bezpieczeństwa.

W domu znajdują swoje miejsce na ziemi osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi i psychicznymi. Tutaj uczą się umiejętności życiowych, społecznych i artystycznych. - *Misją naszego domu jest zmiana wizerunku osoby niepełnosprawnej, szczególnie w środowisku, z którego pochodzi. Każda osoba, która do nas trafia, nie jest oceniana pod kątem deficytów, lecz zasobów. Ponieważ każdy, absolutnie każdy człowiek jest obdarzony jakimś darem, a naszym zadaniem jest ten dar odkryć* - tłumaczy kierowniczka ŚDS w Skawinie **Stanisława Szczepaniak**. Dodaje przy tym, że wyjątkowym przywilejem jest towarzyszenie w rozkwitaniu człowiekowi, któremu „nie chciało się żyć, z którego na wsi śmiali się wszyscy od zawsze, który dla własnej rodziny bywa jedynie ciężarem, a nigdy pociechą”.

Osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami są obdarzone nadzwyczajną wrażliwością i zdolnościami. Wystarczy stworzyć im przestrzeń i otoczyć opieką, dzięki której ich talenty mogą się rozwijać. W pracowniach: artystycznej, rękodzielniczej, komputerowej, kulinarnej i ceramicznej dają cząstkę siebie i sprawiają, że świat staje się piękniejszy i lepszy. Terapia muzyczna, zajęcia teatralne, kontakt ze sztuką otwierają ich i pomagają smakować życie. To bardzo ważna lekcja. Przykład tych wspaniałych twórców pokazuje, że zaangażowanie zawsze jest możliwe, nawet wtedy, kiedy trzeba włożyć wiele wysiłku w pokonanie własnych ograniczeń.

Tę pasję tworzenia dzielą z podopiecznymi domu ich terapeuci. To wzajemna wymiana. Terapeuta uczy świata i odnajdywania się w nim, uczy otwartości i samodzielności, a to wiele zmienia w życiu osób niepełnosprawnych i ich rodzin. Oni odwdzięczają się bezinteresowną przyjaźnią i spojrzeniem na świat z innej perspektywy, odkrywaniem go i zachwytem nad drobiazgami, które dają codzienną radość.

- *Niepełnosprawni, ale według czyjej miary? Wielu nie potrafi czytać, pisać ani liczyć. Nie mają smartfonów ani samochodów, ale to oni ratują nasze serca, by nie stały się kamieniem* - przekonuje szefowa domu.

Marzeniem podopiecznych i ich terapeutów jest wyjazd do Rzymu. Grupa teatralna „Krewni Pana Boga” chciałaby objechać Polskę z przedstawieniami, a jeden ze spektakli: „Sen aniołów” zagrać przed papieżem Franciszkiem.

### Przypomnijmy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Skawinie istnieje od 2005 roku. Nie skupia się wyłącznie na pracy terapeutycznej, ale stara się przełamywać stereotypy, którymi wciąż otaczane są osoby z niepełnosprawnościami, zwłaszcza psychicznymi i intelektualnymi. Jest organizatorem konferencji na temat integracji osób niepełnosprawnych ze zdrowymi, jak również projektów edukacyjnych dla młodzieży, dzięki której uczniowie okolicznych szkół poznają bariery, jakie mają do pokonania osoby niepełnosprawne. Dzięki temu wśród młodzieży przybywa wolontariuszy. ŚDS organizuje dla rodziców i opiekunów osób niepełnosprawnych warsztaty rękodzieła. Utworzył Klub Integracyjny dla Rodzin z Dorosłą Osobą Niepełnosprawną. Dla terapeutów z Małopolski przygotował szkolenia z warsztatami ceramicznymi „Studnia dobrych pomysłów”. ŚDS brał udział w międzynarodowym projekcie „Europejskie Terytoria Kultury” z podobnymi ośrodkami wsparcia dla dorosłych osób niepełnosprawnych z Cypru, Słowenii, Turcji i Wielkiej Brytanii. Uczestnicy zajęć jeżdżą autobusem do Krakowa, zwiedzają muzea, organizują wernisaże i potrafią udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej. W zajęciach w ŚDS uczestniczy 40 osób, ale chętnych jest znacznie więcej.

/ za ekai.pl

W Bukowniu powstanie nowoczesne przedszkole z profesjonalnym sprzętem specjalistycznym dla dzieci niepełnosprawnych, prowadzone przez Stowarzyszenie „Res Sacra Miser” z Olkusza.

Więcej na str. 3

Czy fala uderzeniowa może nas zaburzyć? Co to takiego jest i dlaczego tak destrukcyjnie brzmi?!

Więcej na str. 4

Możliwy zakres skorzystania z ulgi prorodzinnej dla opiekuna prawnego osoby dorosłej i niepełnosprawnej umysłowo.

Więcej na str. 6

Specjalna aplikacja dla seniorów, nowoczesny program odchudzania dla osób niepełnosprawnych, czy internetowy czat zaufania - to tylko niektóre z innowacji społecznych, które przeszły I etap konkursu ROPS w Krakowie i trafiły na listę Małopolskich Innowatorów Społecznych. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, już jesienią pomysłodawcy będą mieli szansę na sprawdzenie ich skuteczności w praktyce.

Więcej na str. 8

## Plac zabaw dla dzieci niepełnosprawnych już czynny

Płotek interaktywny, huśtawka stalowa dla dzieci na wózkach, Bongos - urządzenie muzyczne, ławka Kameleon, kołyska na sprężynach - to tylko kilka przykładów urządzeń, jakie znalazły się na placu zabaw dla dzieci niepełnosprawnych w Parku Miejskim, który 30 czerwca 2017r. został oddany do użytku publicznego w Tychach. Inwestorem projektu był Urząd Miasta Tychy.



Umowę na budowę placu zabaw dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową Urząd Miasta Tychy podpisał 17 maja 2017 r. Powierzchnia placu liczy 520 m kw. i składa się z olbrzymiej piaskownicy (185 m kw.), bruku (158 m kw.) oraz kolorowej i miękkiej nawierzchni poliuretanowej (177 m kw.).

Dzieci do dyspozycji mają m.in. płotek interaktywny, specjalną karuzelę (linowy stożek obrotowy), huśtawkę Bocianie Gniazdo, piaskownicę na podłożu, kołyskę na sprężynach, różnego rodzaju urządzenia muzyczne, ławki w kształcie kameleona i żółwia. Plac zabaw wyróżnia się od innych solidną stalową huśtawką, z której korzystać mogą dzieci poruszające się na wózkach inwalidzkich. Prace przy budowie pierwszego w mieście placu dla dzieci z niepełnosprawnością trwały dwa miesiące. Koszt inwestycji wyniósł 275 000 złotych.

Agnieszka Piwko



**Agnieszka Piwko: Minął już rok, od czasu kiedy objęła pani stanowisko dyrektora małopolskiego oddziału PFRON. Co udało się zrobić w tym czasie?**

**Marta Mordarska:** Myślę, że bardzo wiele się udało i trudno w kilku zaledwie zdaniach ten rok podsumować. To przede wszystkim stała współpraca z samorządami powiatów w całej Małopolsce i spora pula środków dla województwa na realizację potrzeb osób niepełnosprawnych, w tym zarówno dla samorządów jak i organizacji pozarządowych. Pozyskaliśmy 110 mln złotych, co daje nam pierwsze miejsce w kraju. W naszym województwie jest mnóstwo organizacji, znakomicie funkcjonujących i świadczących pomoc osobom niepełnosprawnym, ich rodzinom i otoczeniu, które działają profesjonalnie zarówno w obszarze rehabilitacji jak i różnego rodzaju innowacyjnych terapiach. Małopolski PFRON nawiązał nowe partnerstwa. Mamy własne eventy, które mają cykliczny charakter. Między innymi mam tu na myśli Małopolski Dzień Osób Niepełnosprawnych, zapoczątkowany w ubiegłym roku w Teatrze im. Słowackiego w Krakowie, z wydarzeniami w Nowym Targu i Tamowie. To także I Małopolski Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych, który swoimi wydarzeniami objął niemal całe województwo. Było to kilkanaście marszów godności, kiermaszy, pikników i konferencji. W minionym roku sukcesywnie podejmowaliśmy wiele inicjatyw. Spotykaliśmy się i nagradzaliśmy olimpijczyków, sportowców, czyli tych niezwykłych ludzi, którzy rywalizowali o medale podczas paraolimpiad. Jesteśmy dumni, że tak wielu z nich mamy w Małopolsce. Udało się zrealizować wiele projektów wspólnie z partnerami naszej instytucji. Takim finalnym efektem jest partnerstwo z Małopolskim Oddziałem Polskiego Związku Głuchych. Ta współpraca przynosi już bardzo konkretne i wymierne efekty. Z końcem września spotykamy się na wspólnie zorganizowanej konferencji pod patronatem Pierwszej Damy - Agaty Kornhauser-Dudy. Do udziału w wydarzeniu zaprosiliśmy wielu znakomitych gości - psychologów, lekarzy, którzy w nowatorski sposób zmieniają życie osób niesłyszących, wyprowadzając ich ze świata ciszy. To światowej klasy specjaliści, więc będzie okazją, aby porozmawiać i podzielić się doświadczeniami w tym zakresie.

**A.P.: Pamiętam, że swoje urzędowanie rozpoczęła pani od wizyt w każdym z powiatów, rozmawiając z samorządowcami o potrzebach osób niepełnosprawnych w regionie. Jakie były efekty tych spotkań?**

**M.M.:** Ten początek znajomości, niektórzy starostowie wspominają do dziś, podkreślając, że pierwszy raz w trakcie ich kadencji, przyjechał do nich urzędnik państwowy z informacją, że chce przekazać środki. Dla mnie to było oczywiste. Przez

## Mądre budowanie daje długofalowe efekty

Z Martą Mordarską, dyrektorem Małopolskiego Oddziału Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w Krakowie rozmawia Agnieszka Piwko

dużą część swojego życia byłam samorządowcem, dlatego tak istotne było dla mnie, aby osobiście ich poznać i w bezpośredniej rozmowie dowiedzieć się o mapie potrzeb poszczególnych powiatów. To zapoczątkowało intensywną i konstruktywną współpracę, która trwa i znakomicie się układa.

**A.P.: Pani dyrektor, powiedzmy o największych osiągnięciach ostatnich dwunastu miesięcy.**

**M.M.:** Sądzę, że nową jakością jaką wprowadziliśmy, są różnego rodzaju partnerstwa. Kilkadziesiąt umów już podpisaliśmy i dotyczą one, co bardzo istotne, wielu obszarów. Wspomniana już przeze mnie współpraca z Polskim Związkiem Głuchych zaowocowała organizacją szkoleń, seminariów i konsultacji. Kolejne, istotne partnerstwo to porozumienie podpisane przez 19 powiatów, PFRON i Uniwersytet Rolniczy w Krakowie. Współpraca dotyczy zagospodarowania obszarów zieleni, wskazanych przez powiaty jako miejsca szczególne, które studenci wspólnie z kadrą uniwersytecką będą przygotowywać jako przestrzenie sensoryczne, ogrody terapeutyczne. W ostatnim czasie podpisaliśmy umowę o współpracy z portem lotniczym w Balicach. To olbrzymi pracodawca w Małopolsce, który dostrzega wagę i znaczenie społecznego wymiaru biznesu i jego społecznej odpowiedzialności. Porozumienie będzie skutkowało otwieraniem się na zatrudnianie osób niepełnosprawnych, lepszym dostosowaniem lotniska do potrzeb takich osób, ale też otwieraniem przestrzeni wystawowych z prezentacją artystycznego dorobku osób niepełnosprawnych. Do współpracy pozyskaliśmy również Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego. Jest to partnerstwo w obszarze projektu, realizowanego z funduszy europejskich, a dotyczącego Konwencji Praw Osób Niepełnosprawnych. Efektem ma być stworzenie raportu, jak wygląda przestrzeganie założeń Konwencji, wskazanie miejsc, gdzie te praktyki są najlepsze i co jeszcze jest do zrobienia w tym obszarze. Wspomnę, że partnerską współpracę realizujemy też z Małopolską Wojewódzką Komendą Ochotniczych Hufców Pracy w Krakowie, a w najbliższym czasie podpiszemy porozumienie z Fundacją Sztuki Osób Niepełnosprawnych, która wspiera PFRON w organizacji konkursów plastycznych. Bardzo cenię sobie także dobrą współpracę z mediami z terenu Małopolski. Dzięki temu tematyka dotycząca osób niepełnosprawnych nabiera szerszego wymiaru, zyskuje należyty ważność, a PFRON ma możliwość promowania realizowanych projektów i docierania do szerokiej grupy zainteresowanych.

**A.P.: Które obszary działalności, pani zdaniem, wymagają większej intensyfikacji, a które prężnie się rozwijają?**

**M.M.:** Patrząc na mapę Małopolski, dostrzegam jeszcze powiaty, w których działające organizacje pozarządowe nie są jeszcze naszymi partnerami. Nie oznacza to jednak, że pomoc nie jest tam kierowana, ponieważ wsparcia udzielają organizacje z sąsiednich powiatów. Nie mniej jednak, wciąż mamy sporo białych plam. To miejsca wymagające większej aktywizacji. Trzeba mieć jednak świadomość, że jest to pewien proces

i sytuacja, która powoli zmienia się na lepsze. Natomiast bardzo cieszy mnie fakt, że w Małopolsce przybywa Zakładów Aktywności Zawodowej. Jestem przekonana, że ten rok zakończymy powołaniem nowych ZAZ-ów, gdyż te już istniejące pokazują, jak bardzo takie miejsca są potrzebne. Osoby, które tam pracują, odnalazły swoją godność, swój sposób na życie i czują się potrzebne i doceniane.

**A.P.: Które projekty, realizowane przez małopolski PFRON, będą kontynuowane?**

**M.M.:** Bez wątplenia, będą to programy wsparcia dla organizacji pozarządowych, ponieważ widzimy, że jest to potrzebne i przynosi wymierne efekty. Chcemy, aby ta kontynuacja była realizowana w sposób mądry i przemyślany. To bardzo ważne, aby organizacje, które na co dzień pracują z osobami niepełnosprawnymi miały zapewniony komfort ciągłości pracy na rzecz swoich podopiecznych. Będziemy chcieli również rozwijać programy wyrównywania różnic między regionami Małopolski. Dzięki naszym staraniom udało się zwiększyć pulę środków na ten cel o blisko 30% procent, co pozwoliło zaopiekować niemal wszystkie składane wnioski. Mamy świadomość, że jest jeszcze wiele do zrobienia w tym obszarze. Jesteśmy otwarci na indywidualne potrzeby poszczególnych organizacji, ale też staramy się tworzyć systemowe rozwiązania dla Małopolski. Służy temu współpraca z samorządami, organizacjami i instytucjami. To ważne, aby Małopolska mówiła jednym głosem o podziale i wykorzystaniu środków na rzecz osób niepełnosprawnych. Chodzi o to, aby reagować na potrzeby adekwatnie do tego, co jest dostępne. Podczas wielu przeprowadzonych szkoleń, nasi eksperci zwracali uwagę, że potrzeby nie tylko muszą być zindywidualizowane, ale też by mądrze je rozemnić i dobrze zarządzać środkami. Pieniądzy na ten cel nie jest mało, to jak wspomniałam 110 milionów złotych rocznie dla Małopolski. Istotne, aby zostały wydatkowane w sposób przemyślany i nie dublowały się realizacje pewnych zadań. Dlatego właśnie, potrzebna jest racjonalna wymiana informacji, aby strumień środków był kierowany tam, gdzie jest najbardziej potrzebny i został efektywnie wykorzystany.

**A.P.: Z perspektywy dyrektora małopolskiego PFRON, to był dobry rok?**

**M.M.:** Powiem tak - na pewno był bardzo dynamiczny i obfitujący w dobrą współpracę ze wszystkimi podmiotami. Mądre budowanie daje długofalowe efekty i mam takie przeświadczenie, że ten rok zamykamy wspólnym budowaniem. Służy temu szeroko zakrojona współpraca z samorządami, organizacjami, ale też parlamentarzystami i ministerstwem. Połączenie różnych potencjałów daje znakomitą synergię, a to co powstaje przekłada się na poprawę sytuacji osób niepełnosprawnych w wielu dziedzinach życia.

**A.P.: Dziękując za rozmowę, życząc dalszych sukcesów we wspólnym budowaniu.**

**M.M.:** Dziękuję.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Serce  Innym  
MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Serce Innym – Magazyn Osób Niepełnosprawnych  
Wydawnictwo Prasowe przy Fundacji Pomocy  
Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach  
33-331 Stróże 413  
email: redakcja@serceinnym.pl  
www.serceinnym.info

**Redakcja:**

Agnieszka Piwko - redaktor naczelna, Mateusz Poręba - sekretarz redakcji, Krzysztof Gryzlo, Marcin Ozon, Stanisław Szpyrka.

Gazeta współfinansowana jest ze środków PFRON.

**W 2017 roku PFRON na pomoc osobom niepełnosprawnym w Małopolsce przeznaczył:**

**111 410 813,61 zł w tym:**

- 81 642 524,00 zł Podział środków PFRON według algorytmu
- 18 824 116,35 zł Konkursy PFRON o zlecenie realizacji zadań
- 6 658 417,41 zł Program „Aktywny Samorząd”
- 4 285 755,85 zł Program Wyrównywania różnic między regionami III

## Zielone przestrzenie dostępne dla osób niepełnosprawnych w Małopolsce



28 czerwca 2017 r. w Krakowie podpisane zostało porozumienie o współpracy na rzecz osób niepełnosprawnych pomiędzy Uniwersytetem Rolniczym im. Hugona Kołłątaja w Krakowie, Oddziałem Małopolskim PFRON i prawie wszystkimi Powiatami z terenu Małopolski.

Porozumienie podpisane zostało przez Rektora **prof. dr hab. Włodzimierza Sady**, **Martę Mordarską** dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON, **Andrzeja Kuliga** zastępcę prezidenta Miasta Krakowa ds. Polityki Społecznej, Kultury i Promocji Miasta oraz starostów i wicestarostów małopolskich powiatów.

*- Bardzo rzadko zdarza się okazja, żeby w jednym miejscu zebraли się przedstawiciele prawie wszystkich powiatów z terenu Małopolski, za co dziękuję pani dyrektor Marcie Mordarskiej i państwu. Dla pracownika naukowego nie ma nic przyjemniejszego, niż praca dla społeczeństwa, a realizacja tego porozumienia umożliwi wykorzystanie naszego potencjału - takimi słowami, zebranych na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie przywitał Rektor - prof. dr hab. Włodzimierz Sady.*

Strony porozumienia wyraziły swoją chęć podjęcia wzajemnej współpracy, której nadrzędnym celem będzie stworzenie warunków dla połączenia teorii projektowania i zagospodarowania przestrzeni ze szczególnymi, praktycznymi potrzebami osób z niepełnosprawnościami oraz z uwzględnieniem lokalnych problemów przestrzennych. W ramach porozumienia, strony będą m.in. dzielić się doświadczeniem, podejmować wspólne działania na rzecz niepełnosprawnych mieszkańców Małopolski oraz upowszechniać informacje na temat przełamania barier.

*- Chcemy udostępnić pod kątem terapeutycznym przestrzenie zielone na terenie Małopolski osobom, które na co dzień wymagają różnego rodzaju oddziaływań terapeutycznych. Jest to początek naszej wspólnej drogi, naszej współpracy na rzecz osób niepełnosprawnych, z której profity będą czerpać mieszkańcy Małopolski - podkreśliła znaczenie porozumienia dyrektor Marta Mordarska.*

Agnieszka Piwko

## Regionalna konferencja w Krakowie - KONSULTACJE+



11 lipca 2017 r. w Krakowie odbyła się 5. Regionalna Konferencja pn. „Konsultacje społeczne dotyczące zmian ustaw wdrażających program kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za Życiem””. Organizatorem spotkania było Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w partnerstwie z Caritas Polska. Wśród uczestników w konferencji uczestniczyli m.in. Krzysztof Michałkiewicz - Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Józefa Szczurek-Żelazko - Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, Urszula Rusecka - Poseł na Sejm RP, Józef Leśniak - Poseł na Sejm RP, Dorota Habich - p.o. Prezesa Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Piotr Ćwik - Wojewoda Małopolski.

*- Na sali są zwolennicy pomocy dla osób dotkniętych niepełnosprawnościami. Program „Za życiem” w sposób praktyczny opisuje wiele działań, które administracja rządowa chce podejmować wspólnie z Państwem - powitał zebranych na sali Piotr Ćwik, Wojewoda Małopolski.*

W spotkaniu uczestniczyło ponad 200 osób licznie reprezentujących środowisko osób niepełnosprawnych. Wśród nich byli przedstawiciele Małopolskich organizacji pozarządowych, WTZ, ŚDS, DPS oraz osoby niepełnosprawne i ich rodziny.

Po wystąpieniach pierwszych prelegentów, którzy opowiedzieli o dobrych praktykach wprowadzania osób niepełnosprawnych na rynek pracy oraz o sytuacji dzieci niepełnosprawnych w rodzinie odbyła się dyskusja moderowana. W tej części głos mogła zabrać publiczność. Uczestnicy bardzo chętnie podjęli dialog z przedstawicielami rządu oraz z prelegentami.

*- Wszystkie tematy, które będziemy dziś poruszać na warsztatach są istotne dla środowiska osób z niepełnosprawnościami. Chcemy, żeby te spotkania odpowiadały na Państwa potrzeby - zwrócił się do uczestników Krzysztof Michałkiewicz, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, zapraszając na trzy warsztaty prowadzone przez specjalistów:*

- „WTZ - diagnoza i kierunek zmian” - Joanny Nowak,
- „Wsparcie dla osób z autyzmem” - Edwarda Bola
- „Skoordynowana opieka medyczna nad kobietą w ciąży i wczesne wspomaganie rodziny z dzieckiem niepełnosprawnym, rola asystenta rodziny” - Heleny Iranowskiej.

Konferencja była pierwszym z cyklu spotkań w Małopolsce, kolejne regionalne konsultacje odbędą się we wrześniu w Ośrodku Opiekuńczo - Rehabilitacyjnym dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Jadownikach Mokrych oraz w Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej w Konarach. / Mateusz Poręba

## Olkusz

### Terapeutyczne przedszkole już za rok

W Bukowni powstanie nowoczesne przedszkole z profesjonalnym sprzętem specjalistycznym dla dzieci niepełnosprawnych, prowadzone przez Stowarzyszenie „Res Sacra Miser” z Olkusza. To pierwsza tego typu placówka w powiecie olkuskim.



## STOWARZYSZENIE DOBROCZYNNE RES SACRA MISER

Na ten cel Stowarzyszenie uzyskało unijne dofinansowanie w kwocie 1 044 586,57 złotych z Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego. Całość inwestycji według projektu kosztować będzie 1 232 181,29 złotych. Różnica zostanie pokryta ze środków własnych „Res Sacra Miser”.

*- Na terenie gmin: Bolesław i Bukowno rodziny dzieci niepełnosprawnych mają problem z dostępnością do kompleksowego wsparcia terapeutycznego na wczesnym etapie rozwoju dziecka. Niestety, skutkuje to zaburzeniami rozwojowymi u najmłodszych, co ma negatywne konsekwencje, jak zmniejszenie stopnia ich samodzielności, czy postępująca izolacja środowiskowa rodzin dzieci niepełnosprawnych - opowiada prezes Stowarzyszenia Mateusz Wysocki.*

W przedszkolu, poza programem dydaktyczno - wychowawczym, planowane są intensywne działania terapeutyczne dla dziesięciorga dzieci niepełnosprawnych w wieku 2,5 - 9 lat i ich rodzin z terenu gmin Bukowno i Bolesław. Planowane działania zakładają również podnoszenie kwalifikacji kadry przedszkola oraz integrację i edukację rodzin dzieci niepełnosprawnych.

Placówka będzie mieścić się na parterze dawnej siedziby Zespołu Szkół w Bukowni przy ulicy Kolejowej, popularnie zwanej „Skalką”. Budynek ten w ubiegłym roku został oddany przez władze powiatu w użytkowanie Stowarzyszeniu na 15 lat. Łączna powierzchnia przedszkola wyniesie 348,11 mkw.

W ramach projektu budynek zostanie gruntownie zmodernizowany, a kolejnym etapem będzie adaptacja pomieszczeń i zakup niezbędnego wyposażenia. Stowarzyszenie posiada już prawomocne pozwolenie na budowę, a roboty powinny rozpocząć się jesienią bieżącego roku. W ciągu roku przedszkole ma być gotowe. Otwarcie zaplanowano na 1 września 2018 roku. Przez kolejny rok (do 31 sierpnia 2019) prowadzenie placówki zostanie jeszcze objęte unijnym dofinansowaniem. Po tym okresie przedszkole będzie prowadzone na zasadach ogólnych.

A. Piwko

**Odległość nie ma znaczenia  
Jesteśmy wszędzie  
Zadzwoń przyjedziemy**



## Czy fala uderzeniowa może nas zaburzyć?

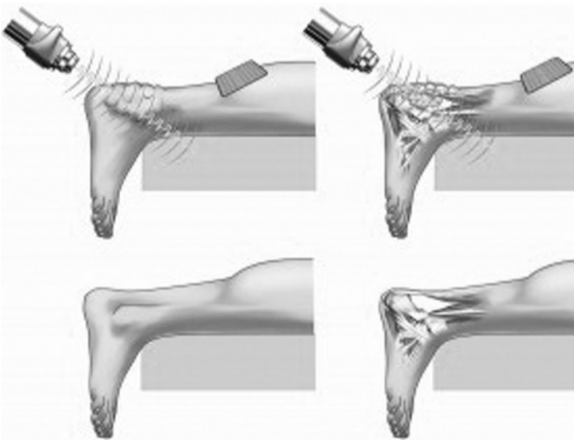
Co to takiego jest i dlaczego tak destrukcyjnie brzmi?! Zaczniemy od początku.

Pozaustrojowa fala uderzeniowa, czyli tzw. **ESWT (extracorporeal shock wave therapy)** to obecnie jedna z najlepszych metod wykorzystywana do leczenia chronicznego bólu, który jest powiązany z układem ruchu. Według licznych badań metoda ta wykazuje niezwykle wysoką skuteczność u pacjentów, którzy wcześniej leczeni byli metodami zachowawczymi. Bardzo często efekt terapeutyczny uzyskuje się już po kilku zabiegach, a zdarza się, że pacjent odczuwa znaczną poprawę dolegliwości już po jednej aplikacji.

Ze względu na szybki efekt oraz niską czasochłonność fala uderzeniowa znajduje szerokie zastosowanie w medycynie sportowej. Najczęściej stosuje się ją na problemy związane ze ścięgnami, więzadłami, ale również swoje zalety ma w leczeniu chorób kości lub mięśni. Oprócz leczenia układu ruchu, falę uderzeniową wykorzystuje się również w gabinetach kosmetycznych czy centrach SPA, w celu redukcji nadmiaru tkanki tłuszczowej, cellulitu oraz, aby ujędnić powłoki skórne.

Biorąc pod uwagę dużą bodźcowość oraz głębokość penetracji, zabiegu nie wolno wykonywać w okolicy dużych nerwów, gdyż jej moc, czas trwania oraz głębokość z jaką ma ona wnikać do wnętrza ciała, dobiera się indywidualnie w zależności do potrzeb pacjenta.

Fala uderzeniowa ESWT dla potrzeb fizjoterapii została odkryta stosunkowo niedawno, wcześniej tego typu metodę stosowano głównie w leczeniu kamicy nerkowej.



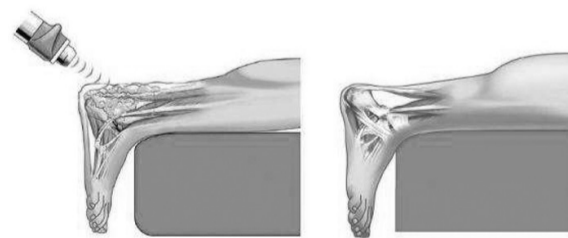
Terapia falami uderzeniowymi wywiera mocny, miejscowy wpływ na organizm. Głębokość penetracji w tkanki oraz szerokie spektrum działania są niespotykane w fizjoterapii stąd jej wysoka skuteczność.

• **Działanie przeciwbólowe**  
polega na dezaktywacji błon komórkowych zakończeń nerwowych, podnosząc jednocześnie próg odczuwanego bólu. Dodatkowo zaostrzając chwilowo stan zapalny powoduje miejscowy wzrost stężenia substancji przeciwbólowych, dając po kilku dniach efekt zmniejszenia dolegliwości bólowych.

• **Działanie defragmentacyjne**  
Silna bodźcowość zabiegów umożliwia rozbić patologicznie powstałych zwapnień oraz zwłóknień. Dlatego jest to niezastąpiona metoda nie tylko w przypadku ostróg piętowych czy zwapnień barkowych, ale także wszelkiego rodzaju entezopatii.

• **Działanie regeneracyjne**  
Powodując mikrouszkodzenia przyspiesza produkcję kolagenu. Jednocześnie poprawia miejscowo trofikę, zwiększa odżywienie tkanek i przyspiesza usunięcie produktów metabolizmu komórkowego co przekłada się na regenerację tkanek. Jest to niezwykle istotne działanie, dzięki któremu osiąga się bardzo wysoką skuteczność w terapii np. "łokcia tenisisty".

• **Działanie relaksacyjne**  
Opiera się na rozluźnieniu mięśni, aparatu więzadłowego oraz naczyń krwionośnych na skutek działania fali mechanicznej, która wprowadza do tkanek energię.



### Wskazania do stosowania fali uderzeniowej

- zapalenie powięzi podeszwowej;
- dolegliwości bólowe ścięgna Achillesa;
- ostrogi piętowe;
- zap. więzadła rzepki (kolano skoczka);
- zapalenie pasma biodrowo-piszczelowego;

- zespół wierzchołka rzepki;
- zamrożony bark;
- zapalenie stawu barkowego;
- zapalenie stożka rotatorów;
- zapalenie kaletki podbarkowej;
- naderwanie pierścienia rotatorów;
- zapalenie nadkłykcia kości promieniowej - "łokiec tenisisty";
- entezopatie;
- zwapnienia odkładające się w ścięgnach;
- dolegliwości bólowe nadgarstka;
- zapalenie powięzi podeszwowej;

### Przeciwwskazania do stosowania fali uderzeniowej

Przeciwwskazań do zastosowania fali uderzeniowej ESWT jest niewiele, ale trzeba ich bezwzględnie przestrzegać, by nie pogorszyć swojego stanu zdrowia.

- nie można wykonywać tego typu zabiegu w trakcie aktywnej choroby nowotworowej;
- po przebytym w ostatnich trzech miesiącach zawale serca;
- w przypadku chorób związanych z krzepnięciem krwi;
- fali nie powinny wykonywać kobiety w ciąży, choć nie udowodniono negatywnego wpływu zabiegu, jeśli nie jest on wykonywany bezpośrednio w okolicy lędźwiowo - krzyżowej.
- zaawansowana osteoporoza;
- podczas terapii sterydami;
- należy też odczekać z zabiegami, gdy przechodzimy właśnie ostrą infekcję, przebiegającą na przykład z gorączką.



Marcin Ozon,  
dr fizjoterapii



Niepełnosprawność w prawie

## Możliwy zakres skorzystania z ulgi prorodzinnej dla opiekuna prawnego osoby dorosłej i niepełnosprawnej umysłowo

Zasadą na gruncie prawa podatkowego jest to, że rodzice, opiekunowie prawni, jak również rodzina zastępcza, mogą uwzględnić w rocznym zeznaniu podatkowym PIT-36 i PIT-37, tzw. „ulgę prorodzinną” na każde małoletnie dziecko (ulga nie przysługuje, gdy uzyskują oni dochody opodatkowane 19% stawką podatku lub przychody z działalności gospodarczej opodatkowane ryczałtem ewidencjonowanym). Natomiast, zgodnie z art. 27f ust. 6 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych z dnia 26 lipca 1991 roku (Dz.U. 2016.2032) prawo do odliczenia od dochodu „ulgi prorodzinnej” przysługuje również rodzicom, opiekunom prawnym lub rodzinie zastępczej, wychowującej już pełnoletnie dzieci niepełnosprawne, pod warunkiem otrzymywania przez nie jednego ze świadczeń: renty socjalnej, zasiłku lub dodatku pielęgnacyjnego. Ulgi te, dla przypomnienia wynoszą: **92,67 zł** na pierwsze i drugie dziecko, **166,67 zł** na trzecie dziecko, **225 zł** na każde kolejne dziecko i są wykazywane w formularzu PIT/O.

W niniejszym artykule przedstawiam problematykę związaną z prawem do odliczenia „ulgi prorodzinnej”, przysługujące opiekunom prawnym, ustanowionym dla osoby pełnoletniej niepełnosprawnej ubezwłasnowolnionej całkowicie, którzy są jednocześnie krewnymi tej osoby.

Powyższe zagadnienie było przedmiotem rozpoznania przez dyrektora Krajowej Informacji Skarbowej, na skutek złożenia wniosku o wydanie indywidualnej interpretacji przepisów prawa podatkowego. W swoim stanowisku, dyrektor Krajowej Informacji Skarbowej, stwierdził, że opiekunowie prawni pełnoletnich osób niepełnosprawnych, ustanowieni już po uzyskaniu pełnoletności przez te osoby, będący ich krewnymi, nie mają prawa do zastosowania „ulgi prorodzinnej”.

Interpretacja ta, została wydana na podstawie następującego stanu faktycznego. Osoba niepełnosprawna w wieku 61 lat, niezdolna do samodzielnej egzystencji, mająca znaczny stopień niepełnospraw-

ności, otrzymuje rentę rodzinną i socjalną oraz dodatek pielęgnacyjny - jest chora od urodzenia. Opiekun prawny został ustanowiony przez sąd, gdy osoba niepełnosprawna miała już 59 lat i jest jej bliskim krewnym. Ponadto, opiekun prawny zamieszkuje z osobą niepełnosprawną w jednym mieszkaniu i opiekuje się nią.

Elementem decydującym, w kwestii możliwości uzyskania „ulgi prorodzinnej” we wskazanej wyżej sytuacji jest prawidłowe określenie pojęcia „dziecko”, zawartego w art. 27f ust. 6 oraz art. 6 ust. 4 w/w ustawy. Należy zaznaczyć, że na gruncie tej ustawy próżno szukać definicji pojęcia „dziecko”. Co do zasady bowiem, ulga przysługuje na dzieci małoletnie, a jedynie pod pewnymi warunkami podatnicy mogą również korzystać z ulgi w przypadku dzieci pełnoletnich. Podkreślenia wymaga, że art. 27f ust. 6 w/w ustawy, na warunkach tam określonych, umożliwia podatnikom kontynuację korzystania z ulgi na dzieci, gdy dzieci stały się pełnoletnie. Korzystanie z ulgi na dzieci jest możliwe także po uzyskaniu pełnoletności przez dziecko będące pod jego opieką, o ile podatnik utrzymuje pełnoletnie dziecko.

Zdaniem organów podatkowych, z powyższych przepisów wynika zamiar ustawodawcy, aby odliczenie od podatku dotyczyło dzieci, rozumianych zgodnie ze znaczeniem jakie nadaje mu Słownik Języka Polskiego PWN. Według słownika „dziecko”

to: „człowiek od urodzenia do wieku młodzieńczego”; „syn lub córka, niezależnie od wieku”. Przenosząc te definicje na grunt przepisów podatku dochodowego od osób fizycznych, można by uznać, że dzieckiem, niezależnie od wieku, można być wyłącznie dla rodziców. Jednak zdaniem organu podatkowego, takie rozumienie pojęcia „dziecka” pozbawiałoby prawa do ulgi niektórych opiekunów prawnych, czy rodziny zastępcze. Jeżeli zatem podatnik został opiekunem prawnym dziecka małoletniego i dziecko z nim zamieszkiwało, a następnie dziecko stało się pełnoletnie, otrzymywało zasiłek pielęgnacyjny lub rentę socjalną, a podatnik nadal je utrzymywał w wykonywaniu ciężącego na nim obowiązku alimentacyjnego, to w takiej sytuacji nie można odmówić prawa do ulgi.

Z inną sytuacją mamy do czynienia, gdy podatnik staje się opiekunem prawnym pełnoletniego ubezwłasnowolnionego krewnego. W takim przypadku nie można mówić o kontynuacji prawa do ulgi powstałego przed uzyskaniem pełnoletności przez dziecko.

Dlatego też, przedstawiona powyżej sytuacja nie daje podstaw do skorzystania przez opiekuna prawnego osoby niepełnosprawnej z ulgi, o której mowa w art. 27f ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych.

Marcin Kachniarz  
radca prawny, doktorant UJ



W dniach od 17 do 21 lipca 2017 r. odbywał się Tydzień Dziecka na Ranczo Przyjaciół Przyrody w Stróżach. Wydarzenie zorganizowane zostało przez stróżański Zakład Aktywności Zawodowej im. Matki Bożej Fatimskiej, działający przy Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach.

Kilkaset dzieci, które zdecydowały się skorzystać z bezpłatnej oferty Ranczo Przyjaciół przy ZAZ w Stróżach, mogło nie tylko poznać i zobaczyć wóz strażacki Ochotniczej Straży Pożarnej z Krużlowej Wyznej, policyjny radiowóz, czy też stanowisko Straży Granicznej, ale także sprawdzić się z elementów musztry oraz pokonać tor przeszkód.

O dobrą i wesołą atmosferę, zadbał klaun, który nieustannie zapraszał najmłodszych do wspólnej zabawy. Wielu uczestników wydarzenia, zdecydowało się także na przejażdżkę konną czy zjazd długą zjeżdżalnią. Imprezie towarzyszyły stoiska gastronomiczne, na których nie brak było uwielbianych przez dzieci gofrów, lodów, popcornu czy cukrowej waty.

- Trzeci rok z kolei udało nam się zorganizować Tydzień Dziecka, przygotowany głównie dla dzieci, które nie mają możliwości gdziekolwiek wyjechać na wakacje – mówi **Piotr Wojtas**, kierownik ZAZ w Stróżach. - Chcemy, aby najmłodszy, którzy muszą pozostać w domu mogli skorzystać z wakacyjnych atrakcji. Dlatego też od poniedziałku do piątku przygotowaliśmy bogaty program w godzinach od 10 do 14. Akcję rozpoczęliśmy Dniem dla Odważnych, następnie dzięki Akademii Kolarz oraz UKS Gładiator we wtorek (18 lipca) odbył się

## Niepełnosprawni sprawnym, czyli Tydzień Dziecka na Ranczo Przyjaciół Przyrody w Stróżach



*Dzień Sportu. Od wtorku nasze wydarzenie odwiedzili również GOPR'owcy, którzy rozłożyli ściankę wspinaczkową, która dostępna była także i w środę. Był także dzień Małego Ogrodnika, Dzień Odkrywania Talentów, a na koniec Dzień Pierwszej Pomocy. Każdy dzień był wyjątkowy ponieważ w ramach pięciodniowych zajęć rekreacyjno - sportowych odbyły się:*

### Dzień dla Odważnych

Dzieci poznawały różne inspekcje służb mundurowych. Można było także spróbować swoich sił na ścianie wspinaczkowej. Funkcjonariusze Straży Granicznej, Policji i Straży Pożarnej zaprezentowali sprzęt, który na co dzień wykorzystywany jest w służbie, pozwalając dzieciom choć na chwilę spełnić ich marzenia o założeniu munduru. Głównym celem akcji było ukazanie społeczeństwu, że osoby z niepełnosprawnością są zdolne do realizacji ambitnych projektów.

### Dzień Sportu

Milusińscy uczestniczyli w treningach karate, kick boxingu i piłki nożnej, a w trakcie dnia zorganizowane zostały także zawody sportowe w różnych dyscyplinach.

### Dzień Odkrywania Talentów

W tym dniu odbyła się mini lista przebojów, konkurs MAM TALENT oraz zajęcia taneczne.

### Dzień Małego Ogrodnika

Dzieci pozyskały ważne informacje dotyczące sadzenia i pielęgnacji roślin, a także samodzielnie mogły posadzić rośliny.

### Dzień Pierwszej Pomocy

Pod okiem fachowców dzieci uczyły się zasad udzielania pierwszej pomocy.

- W pięknym stylu zakończyliśmy Tydzień Dziecka! Po warsztatach z pierwszej pomocy udało nam się zorganizować bitwę na balony z wodą i rozłosować nagrody za codzienne uczestnictwo w proponowanych przez nas atrakcjach - mówi **Piotr Wojtas**, kierownik stróżańskiego ZAZ. - Bardzo dziękujemy wszystkim przybyłym za ten tydzień i mamy nadzieję, że do zobaczenia za rok!

W ciągu całego Tygodnia Dziecka można było skorzystać z wielu atrakcji, w tym m.in. jazdy konnej, trampoliny, czy mini plaży.

Krzysztof Gryzłó  
fot. K. Gryzłó, ZAZ Stróże



# Tydzień Dziecka na Ranczo Przyjaciół Przyrody w fotografii



## Konkurs / Kraków

## Zapraszamy do udziału w kolejnej edycji konkursu „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”



Oddział Małopolski Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zaprasza uczestników warsztatów terapii zajęciowej, uczestników środowiskowych domów samopomocy oraz niepełnosprawnych mieszkańców domów pomocy społecznej z terenu województwa małopolskiego do udziału w **XV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”**. Temat tegorocznej edycji to „**Moja Ojczyzna**”. Prace do Konkursu zgłaszają placówki.

Prace można składać w czterech kategoriach:

- **malarstwo i witraż** - akwarele, pastele, gwasz, olej, farby w sprayu, na dowolnym podłożu (np. płótno, papier, tkanina, szkło, płyta)
- **rysunek i grafika** - ołówek, węgiel, piórko, mazak, kaligrafia, tusz, techniki powtarzalne np. drzeworyt i linoryt
- **rzeźba kameralna i płaskorzeźba** - rzeźba w drewnie, ceramice, kamieniu i technikach mieszanych
- **tkanina i aplikacja** - hafty wykonane różnorodną techniką, gobeliny, makaty.

Celem Konkursu jest popularyzacja szeroko rozumianej idei integracji poprzez promowanie i nagradzanie twórczości artystycznej osób niepełnosprawnych.

Zgłoszenia prac do Konkursu dokonuje się jedynie na formularzu zgłoszeniowym. Prace należy składać do **8 września 2017 r.** w Małopolskim Oddziale PFRON przy ulicy Na Zjeździe 11, 30-527 Kraków (miejsce składania prac właściwe ze względu na siedzibę placówki biorącej udział w Konkursie). Szczegółowe informacje pod nr. tel. (12) 312 14 26, (12) 312 14 27.

/ redakcja



„Gdy w sercu kwitnie muzyka” to temat ubiegłorocznej edycji konkursu. Na podstawie zgłoszonych wcześniej przez 29 placówek ponad 100 prac wyłoniono laureatów w poszczególnych kategoriach. Wśród laureatów etapu wojewódzkiego znaleźli się podopieczni m.in. WZT Towarzystwa Przyjaciół Dzieci z Krakowa, WZT Remedium z Tymbarku, WZT w Brzesku oraz WZT MADA i WZT przy Stowarzyszeniu „Nadzieja” z Nowego Sącza. Rozdanie nagród odbyło się 11 października 2016 r. w Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu. Pani Barbara Sierawska, uczestniczka WZT przy Towarzystwie Przyjaciół Dzieci w Krakowie została laureatką I miejsca etapu ogólnopolskiego za pracę pt. „Wiolonczelistki” w kategorii malarstwo i witraż.

/ A. Piwko



## Sztuka bez barier

## Taniec pełen radości



W połowie czerwca br. w Konstancynie Łódzkiej odbył się XIV Festiwal Tańca Osób Niepełnosprawnych zorganizowany przez konstancynskie Stowarzyszenie „Czuję Serce”.

W XIV Festiwalu wystąpiło 250 osób niepełnosprawnych i ich opiekunów z 19 Warsztatów Terapii Zajęciowej z województwa łódzkiego. Ze względu na tę zwiększoną ilość uczestników, radosne święto tańca tym razem trzeba było zorganizować w większej sali. Impreza odbyła się w hali sportowej konstancynskiego Centrum Sportu i Rekreacji.

W rywalizacji każdy WZT zaprezentował dwa tańce, które oceniało profesjonalne jury. Nagrodę główną, puchar ufundowany przez Prezesa Zarządu SI „Zgoda” zdobył WZT przy Stowarzyszeniu „Nowa Zorza” z Łodzi, a kolejne lokaty wywal-



czyły: I miejsce - WZT ze Zgierza, II miejsce - WZT przy Fundacji „Jaś i Małgosia” w Łodzi, III miejsce - WZT przy Stowarzyszeniu „Czuję Serce” z Konstancyna Łódzkiego.

Nagrodę Starosty Pabianickiego, jury przyznało WZT przy SI „Orpel” z Łodzi. Nagrodę burmistrza Konstancyna Łódzkiego otrzymał WZT przy Stowarzyszeniu „Pokój” z Łodzi, nagroda ufundowana została przez Zarząd SI „Zgoda” i trafiła do WZT przy TPD z Łodzi. Ponadto jury przyznało dwa wyróżnienia dla Kamili Gawin z WZT z Kuluszek i WZT z Urzecza.

Współorganizatorami wydarzenia byli: Starostwo Powiatowe w Pabianicach, Burmistrz Konstancyna Łódzkiego i Zarząd SI „Zgoda”. Festiwal współfinansowany był ze środków Województwa Łódzkiego.

Agnieszka Piwko

## Społeczne innowacje pomogą osobom niesamodzielnym



**Specjalna aplikacja dla seniorów, nowoczesny program odchudzania dla osób niepełnosprawnych czy internetowy czat zaufania – to tylko niektóre z innowacji społecznych, które przeszły I etap konkursu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie i trafiły na listę Małopolskich Innowatorów Społecznych. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, już jesienią pomysłodawcy będą mieli szansę na sprawdzenie ich skuteczności w praktyce.**

*- Innowacyjne rozwiązania świetnie sprawdzają się już w biznesie, przemyśle czy nauce, teraz czas na wymiar społeczny. Jestem przekonany, że wyłonione w konkursie pomysły mogą faktycznie pomóc osobom, które z różnych względów są niesamodzielnymi - na skutek choroby, niepełnosprawności czy podeszłego wieku. Z niecierpliwością czekam na wyniki testów tych rozwiązań - mówi wicemarszałek Wojciech Kozak.*

W konkursie na innowacje społeczne z zakresu usług opiekuńczych, który został ogłoszony przez ROPS w Krakowie, wpłynęło w sumie 36 pomysłów – z czego na ścisłą listę rankingową trafiło 15 wniosków, dwa znalazły się na liście rezerwowej. To one mają szansę na wsparcie w testowaniu.

Jakie innowacje zgłosili pomysłodawcy?! Zdecydowana większość pomysłów, bo aż 23, dotyczyło wsparcia dla osób starszych w ich miejscu zamieszkania. Pozostałe kierowały uwagę na osoby z niepełnosprawnościami, w tym 6 na osoby niepełnosprawne intelektualnie. Na listę rankingową trafiły m.in. takie innowacje jak **poMOST**, czyli aplikacja wspierająca niezależne życie osób starszych; **Czas na aktywność!** - platforma internetowa dla osób z niepełnosprawnością intelektualną czy internetowy czat zaufania.

Warto podkreślić, że swoje pomysły zgłaszali przede wszystkim przedstawiciele organizacji pozarządowych działających w Małopolsce, dla których zapewnienie opieki, rehabilitacja i wspieranie funkcjonowania osób z niepełnosprawnością i seniorów są codziennością. Równie wielu wnioskodawców rekrutowało się spośród przedstawicieli jednostek samorządu terytorialnego - głównie pracowników Ośrodków Pomocy Społecznej, Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie i innych. Kolejną grupą wnioskodawców stanowili przedsiębiorcy, w tym podmioty ekonomii społecznej i podmioty lecznicze.

*- Co ciekawe, najliczniejszą grupą osób zgłaszających pomysły innowacyjne były osoby fizyczne - często bezpośrednio doświadczające niepełnosprawności, niesamodzielnności lub zaangażowane jako opiekunowie osób zależnych. To wspierało, że podjęli wysiłek opracowania i zgłoszenia pomysłu na nowatorskie rozwiązania dotyczące opieki i mądrego wzmocnienia aktywności osób niesamodzielnymi - dodaje wicemarszałek Wojciech Kozak.*

Co ważne, aby wyłonić najciekawsze i bezspornie innowacyjne rozwiązania z zakresu usług opiekuńczych, ROPS w Krakowie powierzył dokonanie oceny merytorycznej i strategicznej niezależnemu gremium - Radzie Innowacji Społecznych, złożonej z ekspertów różnych specjalności, reprezentującej różne środowiska, w tym uczelnie wyższe, samorząd terytorialny, trzeci sektor i środowiska osób zależnych. Rada, po dokonaniu ocen, utworzyła listę rankingową projektów rekomendowanych do realizacji oraz listę projektów rezerwowych. Więcej na [www.malopolska.pl](http://www.malopolska.pl).

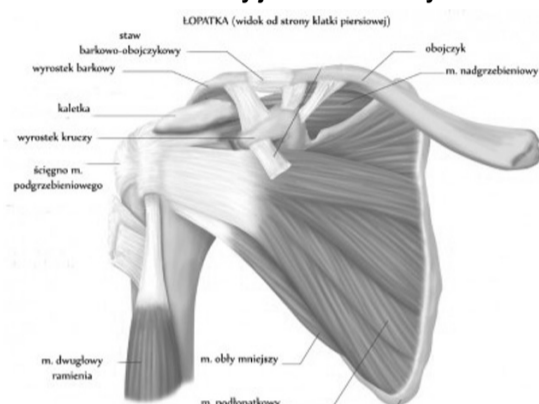
Mateusz Poręba



Jak często zdarza się nam odczuwać dolegliwości bólowe w okolicach barku, które tak bardzo ograniczają nam wykonywanie czynności życia codziennego. Postaram się opisać jedną z głównych przyczyn bolesności barków oraz wskazać jej leczenie.

**Staw ramienny** jest zbudowany z kilku stawów połączonych ze ścięgnami i mięśniami. Specyficzna budowa anatomiczna umożliwia szeroki zakres ruchomości, ale też stanowi zwiększone ryzyko pewnych uszkodzeń oraz późniejszych dolegliwości. Wśród nich najczęstszą jest zespół ciasnoty podbarkowej, z zapaleniem kaletki oraz uszkodzeniem samego ścięgna stożka rotatorów. Szacuje się, że około 40-60% bólów barku spowodowanych jest właśnie tym schorzeniem. Niestety schorzenie rzadko prawidłowo jest rozpoznawane, więc na skierowaniach spotyka się inne rozpoznania, takie jak zmiany zwyrodnieniowe, czy zespół bolesnego barku.

### Jak zbudowany jest staw barkowy?



Staw barkowy składa się z trzech kości: kości ramiennej, łopatki i obojczyka. Głowa kości ramiennej utrzymywana jest w panewce stawu dzięki pierścieniowi rotatorów. Składa się on z mięśni i ścięgien, które okrywają głowę kości ramiennej i przytwierdzają ją do łopatki. Kaletka maziowa, czyli woreczek wytwarzający maź zmniejszającą tarcie, znajduje się między stożkiem rotatorów, a kością szczytu barku (wrostkiem barkowym łopatki). Kaletka maziowa umożliwia pierścieniowi rotatorów swobodne ślizganie się podczas ruchów ramienia.

Pierścień rotatorów jest częstym źródłem bólu barku. Ból może mieć następujące przyczyny:

- **Zapalenie ścięgien lub ich degeneracja.** Ścięgna tworzące pierścień rotatorów mogą być podrażnione lub uszkodzone.
- **Zapalenie kaletki.** W obrębie kaletki może rozwinąć się stan zapalny i dochodzi do jej obrzęku oraz nagromadzenia się płynu, co powoduje ból i nasila ciasnotę podbarkową.
- **Ucisk.** Podczas unoszenia ramienia do wysokości barku, przestrzeń pomiędzy wyrostkiem barkowym łopatki, a pierścieniem rotatorów zwęża się. Wyrostek barkowy ociera się (lub uciska) o ścięgna i kaletkę, powodując podrażnienie i ból. Z czasem może doprowadzić nawet do przerwania ścięgna.

Cieśń podbarkowa najczęściej dotyka osób po 40. roku życia, które wykonują dużo ruchów nad głową, najczęściej związanych z pracą zawodową. Często spotykamy je także u młodych sportowców, zwłaszcza pływaków, tenisistów czy siatkarzy. Przedłużający się konflikt podbarkowy nasila stan zapalny i prowadzi do uszkodzenia ścięgien i kaletki. Objawy mogą być bardzo zróżnicowane i często współistnieją z innymi patologiami. Jeśli specjalista nie rozpoznana cieśni podbarkowej i nie wdroży leczenia, może dojść do poważnych uszkodzeń struktur znajdujących się w obszarze przestrzeni podbarkowej, zwłaszcza pierścienia mięśni rotatorów, które odpowiedzialne są za ruchy kończyny górnej w stawie ramiennym.

### Jakie mogą być przyczyny powstawania zespołu ciasnoty podbarkowej?

Konflikt podbarkowy powstaje na skutek przewlekłego ucisku struktur znajdujących się w przestrzeni podbarkowej, na skutek zmniejszenia się jej wymiarów i wzrostu w niej ciśnienia. Do konfliktu mogą doprowadzić: urazy obręczy barkowej i stawu ramiennego, wady postawy ciała, zmiany zwyrodnieniowe wyrostka barkowego lub stawu barkowo-obojczykowego, wady anatomiczne wyrostka barkowego, dysfunkcje tkanek miękkich tworzących zawartość przestrzeni podbarkowej (przebiegnięcia, przykurcze), zapalenie kaletki podbarkowej, nawrota niestabilność stawu ramiennego, neuropatie, osłabienie siły mięśni obręczy barkowej.

## Z rehabilitacją za pan brat

# Zespół bolesnego barku, diagnoza czy wstęp do rozszerzenia badań?

Ważne do dalszego postępowania jest sklasyfikowanie zmian chorobowych.

- **stopień I** - oznacza odwracalne zmiany zapalne kaletki podbarkowej i pierścienia rotatorów, które podatne są na leczenie zachowawcze; występuje najczęściej u osób poniżej 25. roku życia.
- **stopień II** - to zmiany o charakterze nieodwracalnym, np. zwłóknienie mięśni rotatorów bez ich rozerwania. Stwierdza się je najczęściej w przedziale wiekowym pomiędzy 25., a 40. rokiem życia.
- **stopień III** - oznacza częściowe lub całkowite uszkodzenie mięśni wchodzących w skład pierścienia rotatorów. Najczęściej dotyczy chorych po 40. roku życia.

### Jakie objawy towarzyszą zespołowi ciasnoty podbarkowej?

- Ból w obrębie pierścienia rotatorów często powoduje miejscowy obrzęk i tkliwość w przedniej i bocznej części barku.
- Pacjenci odczuwają ból oraz sztywność, gdy podnoszą ramię. Dolegliwości mogą pojawiać się także podczas opuszczania kończyny.
- Początkowo objawy mogą być łagodne. Pacjenci często nie zgłaszają się do lekarza we wczesnym stadium choroby. Powoduje to narastanie nieodwracalnych zmian.
- Umiarkowany ból, występujący zarówno w czasie, jak i po wysiłku. Czasem także w spoczynku.
- Ból promieniujący od przedniej części barku do bocznej części ramienia.
- Sportowcy mogą odczuwać ból podczas wykonywania ruchów nad głową, rzutów lub uderzeń nad głową (np. pływanie kraulem, czy serwowanie u tenisistów).

### W miarę jak choroba postępuje, pojawiają się nasilone objawy:

ból w nocy; zmniejszenie siły i ruchomości; trudności w wykonywaniu czynności, przy których ramię jest kierowane do tyłu, przy takich czynnościach jak zapinanie guzików lub zasuwanie zamka; jeżeli ból pojawia się nagle, ramię może być bardzo tkliwe, a ruchy mogą być ograniczone i bolesne.

### Badanie i ocena dolegliwości

#### •Wywiad lekarski i badanie fizykalne

Po omówieniu objawów i przeprowadzeniu wywiadu lekarskiego, lekarz bada staw ramienny, sprawdza czy bark jest bolesny przy dotyku lub czy występuje jakaś deformacja. Żeby ocenić zakres ruchów w stawie ramiennym, lekarz nakaze poruszać ramieniem w kilku różnych kierunkach. Zbada również siłę mięśni i poszuka innych schorzeń w stawie ramiennym. Może również zbadać odcinek szyjny kręgosłupa, aby upewnić się, że źródłem bólu nie jest ucisk na nerwy oraz żeby wykluczyć inne schorzenia, takie jak zapalenie stawów.

#### •Rozszerzona diagnostyka o badanie obrazowe:

- **Zdjęcie rentgenowskie** - w związku z tym, że zdjęcie rentgenowskie nie uwidacznia tkanek miękkich stawu ramiennego, takich jak pierścień rotatorów, zwykle prześwietlenie barku może dać wynik prawidłowy lub wykazać drobną narośl kostną. Specjalne zdjęcie może uwidoczniać narośl na przedniej części wyrostka barkowego łopatki.

- **Rezonans magnetyczny i badanie ultrasonograficzne** - te badania lepiej uwidaczniają tkanki miękkie, takie jak ścięgna pierścienia rotatorów. Mogą one zobrazować płyn lub stan zapalny w obrębie kaletki maziowej i pierścienia rotatorów. W niektórych przypadkach może być widoczne częściowe przerwanie ciągłości ścięgien pierścienia rotatorów.

### Leczenie, którego celem jest zmniejszenie bólu i przywrócenie sprawności

#### 1. Leczenie zachowawcze

W większości przypadków początkowo stosuje się leczenie nie chirurgiczne. Chociaż leczenie zachowawcze może potrwać od kilku tygodni do paru miesięcy, stan wielu pacjentów stopniowo ulega poprawie i powracają oni do aktywności.

- Odpoczynek a przede wszystkim unikanie wykonywania ruchów kończyną górną tych części, które powodują ból.
- Niesteroidowe leki przeciwzapalne. Leki takie jak ibuprofen i naproxen zmniejszą ból i obrzęk.
- Iniekcje steroidów (tzw. "blokady"). Sterydy są bardzo skutecznym lekiem przeciwzapalnym. Wstrzyknięcie leku do kaletki poniżej wyrostka barkowego łopatki może usunąć ból. Wymagana jest duża precyzja - iniekcja taka powinna być zawsze wykonana pod kontrolą USG, aby nie uszkodzić blokadą ścięgna, a trafić w ok. 2mm kaletkę.
- Rehabilitacja w zespole ciasnoty podbarkowej jest koniecznym elementem leczenia zachowawczego oraz postępowania pooperacyjnego. Powinna obejmować:

- stosowanie zabiegów fizyioterapeutycznych o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym (krioterapia), naprawiających i regenerujących uszkodzone tkanki miękkie (magnetoterapia, laseroterapia, ultradźwięki) oraz poprawiających ukrwienie oraz odżywianie tkanek (lampa solux, prądy TENS);

- masaż tkanek głębszych okolicy stawu zmniejszający występujące w tych strukturach wzmożone napięcie oraz poprawiające ich ukrwienie i odżywianie;

- mobilizację łopatki;

- kinesiotaping, czyli plastrowanie, które polega na oklejeniu stawu specjalnymi elastycznymi plastrami. Na skutek właściwej aplikacji na obręcz barkową plastry zapewnią lepszą stabilizację, usprawnią procesy gojenia oraz zmniejszą ryzyko kontuzji podczas próby aktywności fizycznej;

- kinezyterapia - zazwyczaj ćwiczenia są nieodłącznym elementem fizjoterapii, w przypadku cieśni podbarkowej. Niestety u większości chorych po ćwiczeniach dolegliwości ulegają nasileniu. Intensywne ćwiczenia, zwłaszcza ruchy odwodzenia powodują zmniejszenie przestrzeni podbarkowej i drażnienie kaletki oraz pierścienia rotatorów. Dlatego usprawnienie powinno być prowadzone delikatnie i rozważnie oraz obejmować ćwiczenia: izometryczne, rozciągające oraz pobudzające stymulację nerwowo - mięśniową. Stopniowo wprowadza się ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową, poprawiające stabilizację, elastyczność tkanek miękkich oraz propriocepcję, czyli czucie stawu w przestrzeni. Ostatnim etapem są ćwiczenia całej kończyny górnej, zwiększające siłę, kontrolujące ruch i pracę oraz poprawiające dynamikę ruchów stawu barkowego najlepiej metodą PNF.

#### 2. Leczenie chirurgiczne

Jeśli metody leczenia zachowawczego nie zmniejszą bólu, twój lekarz może zalecić operację. Celem zabiegu jest wytworzenie większej przestrzeni dla pierścienia rotatorów. Żeby to wykonać, lekarz usunie fragment kaletki, który uległ stanowi zapalnemu. Może także wykonać przednią plastykę wyrostka barkowego łopatki, podczas której fragment kości zostanie usunięty. Procedury te przeprowadzane są metodą artroskopową. Podczas zabiegu, cienkie instrumenty chirurgiczne wprowadzane są do dwóch lub trzech drobnych otworów wokół twojego stawu ramiennego. Lekarz zbada wówczas twój staw przez artroskop podłączony do kamery telewizyjnej. Operator sterując małymi narzędziami przy pomocy obrazu z monitora usuwa część kości i tkanek miękkich. W większości przypadków przedni brzeg wyrostka barkowego zostaje usunięty wraz z częścią kaletki.

**Operacja chirurgiczna metodą otwartą** jest dawniej stosowaną metodą leczenia, a obecnie sporadycznie wykonywaną. W tej metodzie lekarz wykonuje niewielkie nacięcie w przedniej części barku co pozwala uwidoczniać bezpośrednio wyrostek barkowy i pierścień rotatorów.

Nie lekceważmy początkowo niewinnych i błahych dolegliwości, które w przyszłości mogą okazać się trudne do wyleczenia.

Marcin Ozon,  
dr fizjoterapii

## Nasze WTZ-y

# Warsztat Terapii Zajęciowej przy Bocheńskiej Spółdzielni Inwalidów w Proszówkach

Warsztat Terapii Zajęciowej przy Bocheńskiej Spółdzielni Inwalidów w Proszówkach swoją działalność rozpoczął 29 lutego 1996 r. Początkowo na zajęcia uczęszczało 20 uczestników. Po czterech latach, z inicjatywy rodziców dobudowano dodatkowe pomieszczenia, dając efekt, że w chwili obecnej na zajęcia uczęszcza 45 osób z terenu powiatu bocheńskiego oraz dwie z osoby z brzeskiego.

Jesteśmy jak każdy WTZ placówką pobytu dziennego będącego najlepszą formą rewalidacji osób z dysfunkcjami intelektualnymi. Dysponujemy zielonym terenem umożliwiającym przeprowadzanie zajęć ruchowych na wolnym powietrzu. Obok naszego budynku mamy basen na wody opadowe, w którym z powodzeniem hodujemy ryby, dzięki czemu aktywnie działa u nas sekcja wędkarska. Na poważne połowy wyjeżdżamy do Teleśnicy nad Zalewem Solińskim lub do Gródka nad Dunajcem. Bardzo często zajęcia prowadzone są na rzekach: Rabe i Wiśle.

Dzięki dobrej współpracy z lokalnymi samorządami mamy bezpłatnie udostępnioną krytą pływalnię, salę gimnastyczną oraz boiska trawiaste i ze sztuczną nawierzchnią.

Bardzo chętnie uczestniczymy w róż-

nych imprezach integracyjnych, organizowanych czy to przez stowarzyszenia, samorządy lub zaprzyjaźnione ośrodki. Sami też corocznie organizujemy zawody wędkarskie oraz strzeleckie z broni pneumatycznej dla osób z niepełną sprawnością z terenu województwa małopolskiego.

Efekty prowadzonej rewalidacji zawodowej prezentujemy na corocznych aukcjach prac uczestników. Są one okazją do prezentacji efektów oraz służą do nawiązywania ścisłych relacji z lokalną społecznością. Coroczne wydarzenie jakim jest aukcja prac, najbardziej dowartościowuje i mobilizuje uczestników do podnoszenia swoich umiejętności zawodowych i artystycznych. Dzięki funduszom uzyskanym przy tej okazji możemy corocznie organizować wyjazdy rehabilitacyjne nad morze i w góry.

W historii WTZ były jednak i przykre wydarzenia. Jedno z nich to katastrofalna powódź w 2010 roku, która zdewastowała otoczenie i pomieszczenia placówki. W tych trudnych chwilach rodzice, opiekunowie i sympatycy dzięki swojej bezpośredniej pracy oraz przekazując lub szukając sponsorów doprowadzili do szybkiej odbudowy i przywrócenia działalności rewalidacyjnej. Za pomocą Caritas Diecezji Tarnowskiej,

firmy zrzeszone w grupie NOVARTIS wsparły nas kwotą 75 tys. zł. i nie tylko one. Wsparcie otrzymaliśmy również od stowarzyszeń, w tym m.in. od pani Anny Dymnej, placówek WTZ oraz Polaków z Irlandii.

Obecnie mamy również problemy związane z faktem, iż jednostka prowadząca ogłosiła likwidację. Natomiast pomieszczenia zajmowane przez WTZ decyzją Walnego Zgromadzenia członków Spółdzielni mają dalej służyć osobom niepełnosprawnym. Trwają intensywne zabiegi, aby pomieszczenia te zostały wykupione od likwidatora przez samorząd powiatowy i dalej mogły służyć grupie osób niepełnosprawnych.

Słowa podziękowań należą się osobom i instytucjom, które rozumieją potrzebę pomocy dla tego typu ośrodka. Wierzimy, że ich zabiegi przyniosą oczekiwany efekt.

Mateusz Poręba



Odżywiamy się zdrowo

# Fałszywe soki. Uważaj, co pijesz!

## Dowiedz się, jaki sok wybrać

Wszyscy powtarzają, że należy pić zdrowe soki, bo mają witaminy i mikroelementy, które dają nam mnóstwo energii oraz zdrowie na długie lata. Ale czy wszystkie soki są zdrowe? Niestety, nie. Sklepowe półki uginają się od napoi z dumnym napisem SOK, nie mających nic wspólnego z właściwościami prawdziwego, zdrowego eliksiru, który chcesz zaszerwować swojemu organizmowi. Więc jaki sok wybrać? Albo inaczej – jakiego soku nie kupować?

- 1. Słodkie napoje gazowane** - czyli zaczynamy od najgorszego. Wciąż niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak bardzo są one niezdrowe. Hipnotyzujący kolor napoju, intensywny zapach oraz soczyste owoce na etykiecie ocieplają wizerunek tej bomby kalorycznej. Taki produkt składa się głównie z cukru, konserwantów, aromatów i barwników - i nie ma nic wspólnego z owocami. Omijajcie go z daleka!
- 2. Napój owocowy** - to król fałszywych soków. Najczęściej występuje w kartonowym opakowaniu, przez co automatycznie kwalifikujemy go do kategorii zdrowych, prawdziwych soków. To nic innego jak woda z cukrem i odrobiną owocowego wsadu. Niestety pojawia się też całe mnóstwo chemicznych dodatków, więc lepiej go unikać.
- 3. Nektar** - to nieznacznie lepszy wybór, ponieważ musi zawierać minimum 25% zawartości owoców. Jest dosładzany nie tylko cukrem, ale i syropem glukozowo-fruktozowym, lecz zazwyczaj nie zawiera szeregu barwników i aromatów.

Co w takim razie może zostać nazwane mianem soku? Soki w całości pochodzą z owoców i warzyw, nie zawierają konserwantów i barwników oraz nie powinny być dosładzane (jeśli dodatek cukru jest mniejszy niż 15g/l, wtedy producent nie musi o tym informować na etykiecie). Dodatkowo, mogą zostać wzbogacone minerałami bądź witaminami. Jakże zatem mamy rodzaje soków?

- 4. Sok z koncentratu** - większość soków dostępnych w sklepach to soki z zagęszczonego koncentratu owocowego, czyli soki odtwarzane. Co to oznacza? Że reklamy kłamią. Na drzewie rosną soczyste pomarańcze, które następnie zostają wyciśnięte, a uśmiechnięta pani z ekranu telewizora pije złoty, słoneczny, orzeźwiający napój. Niestety, droga od zerwania pomarańczy do wypicia soku jest dużo dłuższa. Po wyciśnięciu owoców, sok poddawany jest odparowaniu wody w celu zmniejszenia jego objętości, a następnie pasteryzacji, by nie zepsuł się podczas dalekiego transportu. Po przyjeździe do miejsca docelowego koncentrat zostaje rozcieńczony wodą, czyli sok zostaje odtworzony. Jak łatwo się domyślić, w ten sposób traci mnóstwo cennych witamin i minerałów.
- 5. Sok pasteryzowany** - wyciśnięty sok jest poddany pasteryzacji, podczas której, co prawda tracimy część witamin i mikroelementów, jednak to wciąż lepszy wybór niż sok odtworzony z koncentratu. Czym jest proces pasteryzacji? To nic innego jak ogrzanie produktu do wysokiej temperatury (ok. 70 stopni Celsjusza), po to, by przedłużyć jego trwałość.
- 6. Gęsty sok dla dzieci** - czyli marketing skierowany do najmłodszych. Agencje prześcigają się w pomysłach zaprezentowania najbardziej zachęcających spotów reklamowych. Widzimy soczyste owoce wpadające do butelki i zamieniające się w gęsty, zdrowo wyglądający sok. Uśmiechnięte dzieci wypijają szklankę soku, który zostawia na ich buzi owocowe wąsy. To takie urocze! Jednak jak wygląda rzeczywistość? W celu poprawy smaku taki sok zawiera bardzo często cukier oraz syrop glukozowo-fruktozowy, w dodatku tworzony jest z koncentratu. Drogie mamy, czytajcie etykiety i nie kupujcie tego swoim pociechom!
- 7. Sok jednodniowy** - to soki tłoczone z warzyw i owoców, niepasteryzowane oraz nie pochodzące z koncentratu. Jak sama nazwa wskazuje - ich przydatność do spożycia wynosi tylko jeden dzień. To najbardziej wartościowa pozycja z wszystkich soków kupnych, które możemy zaszerwować naszemu organizmowi. Nie zawierają słodzików, ulepszcaczy, barwników czy innych niezdrowych składników. Znajdziemy je w szklanych butelkach na półkach sklepowych lodówek. Jednak należy mieć na uwadze, że taki sok, jeśli jest prze-

chowany w nieprawidłowy sposób, bardzo szybko się psuje. Dodatkowo, przeciwnicy soków jednodniowych uważają, że zakłady które je produkują nie spełniają odpowiednich norm czystości. Kto wie, jak jest naprawdę?!

- 8. Sok wyciskany w domu** - czyli król wszystkich soków. Nie da się ukryć, że to najbardziej pożądanym sok dla poprawy naszego zdrowia. W dodatku tak przyrządzony sok ma same plusy. Nie tylko wiemy, z czego go przygotowujemy, ale jeszcze kiedy został sporządzony i jak długo możemy go przechowywać. Wyciśnięty ze świeżych owoców i warzyw sok, zachowuje ogromną ilość witamin i mikroelementów. Jednak najlepiej wypić go od razu - witamina C bardzo szybko się utlenia pod wpływem temperatury i światła słonecznego. Taki sok to bomba witaminowa, ekspresowy zastrzyk składników odżywczych potrzebnych do tworzenia nowych komórek wszystkich narządów Twojego ciała. Przywraca prawidłowe pH organizmu, a co za tym idzie - pozytywnie wpływa na skórę, daje mnóstwo energii i poprawia jakość snu. Świeżo wyciskany sok poprawia naszą odporność oraz oczyszcza organizm z toksyn. Jest też podstawą wielu naturalnych terapii leczniczych, które usuwają główne choroby cywilizacyjne i mnóstwo nieprzyjemnych przypadłości. Brzmi jak złoty środek na każdy problem, jednak to nie żaden chwyt marketingowy. Wystarczy, że wprowadzisz świeżo wyciśnięte soki do codziennego jadłospisu, a efekty zauważysz już po pierwszych dniach.

Jednak skoro już wiemy, jakie soki są dla nas najlepsze, teraz nasuwa się pytanie, jak je wycisnąć? Dwa najpopularniejsze sprzęty służące do wyciskania owoców to wyciskarka oraz sokowirówka.

Działanie **sokowirówki** opiera się na wyciskaniu soku przy użyciu wirujących ostrzy. Owoce zostają intensywnie poszatkowane, a następnie sok jest odsączony od miazgi owocowej. Cechą charakterystyczną takiego soku jest to, że jest klarowny, czyli nie posiada miąższu. Niestety, takie drastyczne traktowanie owoców pozbawia soku wielu cennych enzymów. Dodatkowo, sok przygotowany jest w bardzo krótkim czasie i sokowirówka działa na wysokich obrotach, a co za tym idzie w trakcie szatkowania owoców i warzyw wytwarza ciepło. A jak wiadomo, wyższa temperatura niekorzystnie wpływa na zawartość witamin. Sokowirówka napowietrza sok, który ulega utlenieniu, który nadaje się do natychmiastowego spożycia. Minusem sokowirówki jest brak możliwości wyciśnięcia soku z warzyw liściastych, ziół czy owoców jagodowych, które zawierają mnóstwo cennych składników.



**Wyciskarki wolnoobrotowe** wyciskają sok metodą miazdzenia, dlatego z tej samej ilości owoców i warzyw powstanie dużo więcej soku niż przy użyciu sokowirówki. Dodatkowo, enzymy nie zostają uszkodzone, a sok nie ulega rozwarstwieniu i zachowuje pełną zawartość witamin i mikroelementów. W porównaniu do soku przyrządzonego przy użyciu sokowirówki, sok z wyciskarki zawiera aż 40% więcej witaminy C oraz 60% więcej witaminy A! Wyciskarka jest o wiele łatwiejsza w czyszczeniu niż sokowirówka, więc chętniej zabieramy się do przygotowania soków, jeśli nie musimy później spędzać dużo czasu przy zlewie. Sok z wyciskarki dłużej zachowuje świeżość, można go przechowywać od 24 do (nawet!) 48 godzin, jeśli jest szczelnie zamknięty w chłodnym miejscu. Jednak najlepiej wypić go tuż po przyrządzeniu. Wyciskarka z łatwością radzi sobie z twardymi korzeniami, owocami jagodowymi (borówki, jeżyny), czy warzywami liściastymi, przez co idealnie nadaje się do przygotowywania zdrowych zielonych soków. Niektóre modele wyciskarek posiadają jeszcze jedno ułatwienie – owoce i warzywa nie muszą być pokrojone i można je wrzucać w całości! Oczywiście w przypadku niektórych (granaty, pomarańcze, etc.) obranie skórki jest obowiązkowe, jednak zrezygnowanie z krojenia na drobne kawałki to duża oszczędność czasu!

Podsumowując, jeśli masz ochotę na owocowy napój, wybierz ten najbardziej dla Ciebie optymalny. Omijaj napoje i nektary, wybieraj soki i czytaj etykiety. Jeśli kompletnie nie masz czasu przygotować go w domu, sięgnij po produkt, który oferuje jakąś porcję witamin (sok pasteryzowany nie z soku zagęszczonego lub sok jednodniowy). Jeśli Twoje zdrowie jest dla Ciebie bardzo ważne, spróbuj wygospodarować moment na sporządzenie soku w domu. Nie zajmie Ci to wiele czasu! Wyciskarki łatwo się myje, owoce można wrzucać w całości, a sok nadaje się do przechowywania na zapas na następny dzień. To tak niewielki wysiłek przy tak ogromnych korzyściach zdrowotnych! Sam zdecyduj, co wybierasz!

Agnieszka Piwko



# Dyscypliny sportowe osób niepełnosprawnych



Sport osób niepełnosprawnych dzieli się na sport rekreacyjny oraz wyczynowy. Definicja sportu dla osób z dysfunkcjami narządu ruchu, ma ten sam cel oraz znaczenie co u osób pełnosprawnych. Zawodnicy przede wszystkim mogą stawiać czoła wyzwaniu, stanąć w rywalizacji i pocalczyć o swój życiowy sukces.

W Polsce występuje kilka sportowych organizacji zrzeszających osoby niepełnosprawne. Jedną z najstarszych jest sportowo - rehabilitacyjny **Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „START”**, który funkcjonuje od 1952 roku. Początkowo związek skupiał się na działalności rekreacyjno - sportowej, natomiast od roku 1972 jego reprezentanci wystąpili na letnich Igrzyskach Paraolimpijskich. Zadaniem STARTU jest szkolenie sportowców przygotowujących się do najważniejszych imprez sportowych (ME, MŚ, Igrzyska), ale także przyciąganie do sportu nowych, młodych zawodników. Sportowe Stowarzyszenie Inwalidów „Start”, w podstawowych formach swojej działalności ma: szkolenia sportowe w różnych dyscyplinach sportowych dla osób niepełnosprawnych, organizowanie turnusów rehabilitacyjnych i imprez turystycznych oraz organizowanie zawodów sportowych, obozów sportowych, sportowych wakacji zimowych i letnich dla młodzieży. Organizacja „Start” skupia ponad 170 sekcji w wielu dyscyplinach sportowych, w tym m.in. lekką atletykę, pływanie, tenis stołowy, łucznictwo, koszykówkę na wózkach, szermierkę, piłkę siatkową stojącą i siedzącą, narciarstwo, tenis na wózkach, boccie i turystykę. W stałych zajęciach sportowych, systematycznie uczestniczy ponad 4 tysiące osób. Głównymi kierunkami oddziaływań stowarzyszenia są przede wszystkim organizacja imprez sportowych oraz Mistrzostw Polski w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Stowarzyszenie zajmuje się także prowadzeniem treningów, zajęć sportowych w różnych dyscyplinach, z których mogą korzystać wszystkie osoby niepełnosprawne, szkolnictwem, czy nauczaniem i doszkadzaniem trenerów, instruktorów zajmujących się osobami niepełnosprawnymi. Istotną kwestią w kierunkach rozwoju stowarzyszenia jest promocja nowych dyscyplin sportowych i propagowanie sportu u osób niepełnosprawnych.

Od roku 1995 aktywnie rozwija się **Integracyjne Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe „Culani”**, które działa w szerokim środowisku osób z niepełnosprawnościami. Od lat realizuje ono program „*TWOJA SZANSA - sprawni poprzez sport*”. Stowarzyszenie jest dla osób z niepełnosprawnością ruchową, w każdym wieku, w sekcjach sportowych, rekreacyjnych oraz hobbyistycznych takich jak: pływanie, szermierka na wózkach, wędkarstwo, curling na wózkach oraz boccia. W zajęciach CULANI mogą brać udział osoby z poważnymi uszkodzeniami narządów ruchu, jak i zdrowe. Większość działań

podjęmowana jest poprzez wysiłek, możliwości i potrzeby sportowców z danymi dysfunkcjami. Poza zajęciami sportowymi, uczestnicy mogą korzystać i rozwijać swoje zainteresowania w wyjazdach krajoznawczych. Systematyczne spotkania odbywają się w różnych miejscach i na różnych obiektach. Istnieje możliwość korzystania z aktywności, w zależności od stopnia sprawności, formy rehabilitacji i rekreacji.

W Polsce, od 1998 roku istnieje **Polski Komitet Paraolimpijski**, którego głównymi celami są propagowanie i upowszechnianie zasad oraz idei paraolimpizmu, czy organizowanie sportu dla osób niepełnosprawnych w Polsce. Skupia się on również na przygotowywaniu do uczestnictwa polskiej reprezentacji w Igrzyskach Paraolimpijskich.

Wśród innych organizacji zajmujących się sportem osób niepełnosprawnych należy wziąć pod uwagę te organizacje, które w swoich statutach prowadzą zajęcia dla dyscyplin, które występują w Igrzyskach Olimpijskich oraz Mistrzostwach Świata i Europy. Możemy wśród nich wyróżnić:

- **Polskie Towarzystwo Społeczno – Sportowe „Sprawni-Razem”**, które jest aktywnym członkiem Międzynarodowej Federacji Sportowej dla Osób Niepełnosprawnych Intelaktualnie (INAS-FID) oraz Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, którego jest współzałożycielem. Jego głównym celem działalności jest promocja i szeroka popularyzacja sportu, jako ważnego elementu aktywnego wypoczynku, wśród dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie, czyli wśród uczniów oraz absolwentów szkół specjalnych. Stowarzyszenie PTSS organizuje dla osób niepełnosprawnych atrakcyjne zajęcia i imprezy sportowe w lekkoatletyce, piłce ręcznej, tenisie, kolarstwie i żeglarstwie oraz narciarstwie biegowym i zjazdowym. Realizacja programu jest możliwa dzięki organizacji i aktywności 43. Oddziałów terenowych i 16. Oddziałów Wojewódzkich PTSS „Sprawni - Razem” oraz 23. Uczniowskich Klubów Sportowych, co pozwala dotrzeć do praktycznie każdego miejsca w kraju. Stowarzyszenie „Sprawni - Razem” ma za sobą osiągnięcia międzynarodowe takie jak: dwa brązowe medale w narciarstwie biegowym Danuty Poznańskiej na Igrzyskach Paraolimpijskich w Nagano (1998) oraz 25 medali, w tym 5 złotych - 29 osobowej ekipy PTSS „Sprawni-Razem” podczas Paraolimpiady w Sydney 2000. W roku 2002 sportowcy z PTSS zdobyli na Mistrzostwach Świata i Europy w sumie 68 medali. 33 z nich stawały na najwyższym miejscu podium.

- **Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym „Kolo”** w Elblągu oferuje zajęcia klubów sportowych, które wpływają nie tylko na poprawę sprawności ruchowej, ale także na podniesienie samooceny i zwiększenie poczucia własnej wartości. Sport wymaga od zawodni-

ków zaangażowania, wykazania się oraz aktywnej i samodzielnej pracy, co pozwala również na rehabilitację społeczną osób niepełnosprawnych intelektualnie.

**W ramach sekcji prowadzone są następujące kluby:**

## Klub kajakarsko-pływacki „Wodniak”

Zajęcia odbywają się na basenie, gdzie osoby doskonale umieją pływać. Prowadzone są również treningi kajakowe na przystani kajakowej Bryza w Elblągu. Zajęcia z pływania i treningi kajakowe umożliwiają pokonywanie własnych lęków i uświadamiają własną sprawność fizyczną.

## Klub pięcioboju „ONI na piątkę”

Pięciobój nowoczesny łączy różne dyscypliny. Kształtuje on wszechstronność zawodnika i stosuje się w nim tzw. trening przekrojowy, polegający na praktykowaniu kilku dyscyplin sportu lub różnorodnych ćwiczeń. Uczestnicy z niepełnosprawnością intelektualną trenują tu szermierkę, strzelanie oraz biegi przełajowe.

## Klub sportowy judo „Sakura”

Judo stosowane jest jako terapia dla osób niepełnosprawnych w celu poczucia społecznej wartości, otwierania się do aktywnego życia w społeczności lokalnej, podnoszenia samooceny oraz nawiązywania współpracy z grupą.

## Klub survivalowy „Przetrwania i Przygody”

W ramach zajęć uczestnicy mają możliwość aktywnego spędzenia czasu wolnego poprzez udział w rajdach i pieszych wycieczkach oraz zbiórkach prowadzonych w oparciu o harcerski system wychowawczy.

## Klub Piłki Nożnej

Udział biorą osoby niepełnosprawne, często z dysfunkcjami fizycznymi. Poprzez udział w takich zajęciach sportowych stają się bardziej samodzielni oraz zauważają, że pomimo swojej niepełnosprawności są w stanie być niezależni. W wyniku ćwiczeń zwiększa się ich refleks i zwinność oraz poprawiają swoją sprawność w poruszaniu się wśród osób niepełnosprawnych fizycznie. Treningi pozwalają na wzmocnienie siły mięśni, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz ogólnej sprawności ruchowej.

## Klub Tenisa Stołowego

Tenis stołowy jest dobrą formą rehabilitacji ruchowej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Istotną cechą jest tu sprawność kończyn górnych, refleks i zwinność. Prawidłowe sekwencje ruchów ćwiczone są na zajęciach, które umożliwiają lepszą kontrolę.

Osoby niepełnosprawne jeżdżą na nartach, pływają, podnoszą ciężary, tańczą, uprawiają szermierkę, boks, grają w szachy, piłkę nożną, czy grają w rugby. Uprawiają i trenują bardzo wiele dyscyplin sportowych. Jest to nie tylko atrakcyjna forma aktywności w ich życiu, ale przede wszystkim pewien etap realizowania się w nim, właśnie poprzez sport, który nadaje sens dalszej pracy i spełniania swoich marzeń.



Stanisław Szpyrka,  
trener piłki nożnej