

NADZIEJA

NR 98

ISSN 1233-8079

3/2014

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Redaguje zespół: Katarzyna Czarnecka, Gabriela Peda
Urszula Dobrzyniec-Konarska, Anna Sobierańska,

Konsultacja naukowa: dr Renata Samocka

Adres Redakcji: Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa
Stwardnienia Rozsianego „Nadzieja”, ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa

Numer Konta Bankowego:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski
BGŻ S.A. III O/Warszawa Filia nr 3 09 2030 0045 1110 0000 0009 8010

Publikacja współfinansowana ze środków PFRON

Państwowy Fundusz

Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Drodzy Czytelnicy!

Coraz bardziej zauważamy skracające się dni, które ustępują miejsca dłuższym nocom. Ptaki odleciały do ciepłych krajów, z drzew spadają liście tworząc pierzynę chroniącą przed nadejściem śniegu... Koniec radosnych spacerów w promieniach słonecznych, weekendowych wyjazdów, pływania w jeziorze, wygrzewania się na złocistym nadmorskim piasku. Energia, którą mieliśmy przez lato, powoli z nas schodzi i znów (tak – znów!) należy uzupełnić jej zapasy.

W dawnych czasach, kiedy człowiek żył w zgodzie z naturą, koniec lata był okresem zbioru plonów i przygotowywania ich na zimę. Po żniwach gospodarze przynosili do domostw upolowaną zwierzynę i drewno na opał, a gospodynie przygotowywały jadło, aby zimą sięgnąć po marynaty i mięso z przydomowej spiżarni. Wiosna i lato były czasem pracy, zaś jesień i zima – czasem odpoczynku. Nie znano pojęcia „jesienna depresja”, gdyż człowiek zgodnie z naturą jadł to co trzeba i wypoczywał tyle ile trzeba.

Czy w obecnym świecie, w którym bez względu na porę roku pracujemy tyle samo da się uniknąć jesiennej depresji?

Natury nie oszukamy, pogódźmy się więc z tym i dajmy się ponieść potrzebom naszego organizmu. Więcej odpoczynku, ciepłe, energetyczne i pożywne posiłki sprawiają, że owszem – zwolnimy tempo, ale będziemy czuć się dobrze i zdrowo. Jesienna ospałość wcale nie oznacza depresji, jest to zjawisko jak najbardziej naturalne i nie ma co się mu przeciwstawiać.

Na czas jesieni i zimy porzućmy odchudzanie, chłodną, „zdrową” dietę śródziemnomorską, czy zimne soki. Choć są one bogate w wita-

miny, to zimne są ciężkostrawne i sprawia, że wychłodzimy jedynie organizm i zmusimy go do niepotrzebnej pracy. Przypomnijmy sobie więc, co w dzieciństwie królowało na naszym stole w okresie jesienno-zimowym. Konfitury, suszone owoce, pieczone jabłka, kapusta i ogórki kiszane, rosół, kasze, bakalie, herbaty z polskich ziół... Owszem – to nie pyszna pizza o setkach pustych kalorii, czy wyrafinowane, zimne sushi, ale w tym przypadku nie pozostaje nic innego jak zacytowanie naszej pewnej pani polityk: sorry, taki mamy klimat.

W tym roku wskutek nieporozumień na gruncie politycznym polscy sadownicy mają nadwyżkę jabłek. Wykorzystajmy to i sięgnijmy po zakurzone książki kucharskie, pieczmy szarlotki, róbmy naleśniki i racuchy z jabłkami, kompoty, czy nawet chipsy jabłkowe. Nie dajmy się jesiennej depresji, jedzmy smacznie i na zdrowie!

Gabriela Peda



fot. L. Śwaczyna

Drodzy Czytelnicy 1

CO NOWEGO...CZYLI O STARYM INACZEJ... 5

Zastosowanie niektórych urządzeń w rehabilitacji
chorych na SM 5

POMYŚL... WARTO 11

MIEDZY NAMI 12

Dwie sosny. Rehabilitacja po mojemu 12

Moje SM. 19

Ponad tysiąc haseł 21

I góry i Mazury... 23

Kto tu rządzi? 30

Łamigłówki – rabatki 34

PRAKTYCZNE PORADY 36

Dostosowanie samochodów

dla osób niepełnosprawnych 36

Dobre rady i przepisy 47

RAZEM 50

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR 50

Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR 52

Co się wydarzyło..... 57

Co przed nami.... 69

Co nowego... czyli o starym inaczej

ZASTOSOWANIE NIEKTÓRYCH URZĄDZEŃ W REHABILITACJI CHORYCH NA SM

Fizjoterapia w stwardnieniu rozsianym opiera się głównie na poprawie lub utrzymaniu sprawności ruchowej chorego. Ćwiczenia dobierane przez rehabilitantów powinny odpowiadać oczekiwaniom i aktualnym potrzebom pacjenta. Wiadomo wszystkim, że ćwiczenia i usprawnianie ruchowe pomagają utrzymać w dobrej kondycji układ ruchu, nasze mięśnie, nerwy i stawy. Jednak człowiek to nie tylko narząd ruchu. To także układ krążenia, nerwowy, pokarmowy, wydalania itd. Często w przebiegu SM mogą pojawiać się objawy ze strony różnych układów i narządów, nie tylko samego układu ruchu. Do najczęstszych objawów, na które skarżą się chorzy należą: męczliwość, osłabienie mięśni, spastyczność, zaburzenia równowagi, dolegliwości bólowe stawów i kręgosłupa, zaburzenia funkcji pęcherza moczowego czy wydalania kału (głównie zaparcia). Ograniczona sprawność ruchowa (zwłaszcza u osób poruszających się na wózku) może też powodować różne powikłania i upośledzenie funkcji np. zaburzenia krążenia krwi i obrzęki kończyn. Mogą one doprowadzić do dużego dyskomfortu, a nawet do groźnych powikłań jak owrzodzenia podudzi, ciężko gojące się

rany czy zakrzepowe zapalenie żył. Stosując zabiegi fizykoterapii można skutecznie leczyć wiele z tych objawów oraz zapobiegać następstwom ograniczonej sprawności.

W trakcie swojej pracy często spotykam się z pytaniem: Czy coś jeszcze oprócz ćwiczeń można stosować? Czy można robić jakieś zabiegi fizykoterapii i co to daje?

Na początku trzeba zaznaczyć, że zarówno każdy zabieg fizykoterapii jak i ćwiczenia czy masaż powinny być wykonywane w porozumieniu z lekarzem czy fizjoterapeutą, którzy ustalą indywidualne parametry dostosowane do potrzeb i celów pacjenta. Tylko dobrze „dobrany” zabieg pozwoli na osiągnięcie poprawy zdrowia i pozwoli uniknąć niepożądanych efektów.



Źródło: www.bio-relax.com.pl

Jako pierwszy chciałbym przedstawić masaż pneumatyczny (terapia uciskowa). Jest to metoda masażu przyrządowego polegająca na rytmicznym uciskaniu ciała przez specjalnie skonstruowane mankiety. Do zabiegu używa się odpowiednich mankietów o różnej ilości komór, do których wtłaczane jest przez pompę powietrze o odpowiednim ciśnieniu.

Wskazania do stosowania to głównie zaburzenia krążenia obwodowego, obrzęki kończyn wynikające z zastoju krwi i limfy, zapobieganie zakrzepicy, wspomaganie leczenia i zapobieganie niewydolności żylniej i limfatycznej. Jak każdy zabieg, masaż pneumatyczny ma też swoje przeciwwskazania. Należą do nich przede wszystkim: gorączka, stany zapalne naczyń żylnych i chłonnych, niewydolność wątroby i nerek, nowotwory, owrzodzenia i stany zapalne skóry, świeże rany, tendencja do krwotoków, padaczka, ciąża. Masaż pneumatyczny poprawiając krążenie obwodowe zapobiega powstawaniu wielu powikłań wynikających z ograniczonej sprawności ruchowej. Pomaga też walczyć z uczuciem „ciężkich nóg”. Przyspiesza tempo przepływu krwi i limfy powodując lepsze odżywienie i dotlenienie tkanek. Wpływa to na poprawę przemiany materii i, co za tym idzie, poprawę funkcjonowania mięśni. Dzięki poprawie krążenia obwodowego następuje lepsze usuwanie produktów przemiany materii. Pozwala to organizmowi niejako lepiej się oczyszczać z toksyn. Dodatkowo, stosunkowo łagodny i rytmiczny ucisk powoduje rozluźnianie mięśni. Stosowanie tego zabiegu pozwala na swego rodzaju odnowę biologiczną i odpoczynek tkanek po ćwiczeniach. Zabieg ten jest stosunkowo mało inwazyjny i nie powoduje zmęczenia mięśni. Jest dobrym uzupełnieniem usprawniania ruchowego.

Innym, dość często stosowanym u chorych na SM zabiegiem jest elektroterapia. Do najczęściej stosowanych należą:

- Metoda Hufschmidta oraz tonoliza
- Elektrostymulacja pęcherza moczowego i jelit
- Metoda TENS i FES

Metoda Hufschmidta oraz **metoda tonolizy** (zmodyfikowana metoda Hufschmidta) polegają na rytmicznej i naprzemiennej stymulacji mięśni porażonych spastycznie i ich antagonistów. Celowo obie te metody traktuję razem, gdyż z punktu widzenia metodyki różnią się one głównie kształtem impulsu prądu elektrycznego. Dla chorych nie ma to żadnego znaczenia, gdyż obie te metody osiągają ten sam cel. Upraszczając, obie te metody polegają na wywołaniu naprzemiennej pracy mięśni zginających i prostujących. Doprowadza to do przywrócenia równowagi w napięciu mięśni. Zabieg taki powoduje także swego rodzaju gimnastykę, nie wywołując uczucia dużego zmęczenia mięśni. Pozwala także na przygotowanie i rozluźnienie mięśni przed ćwiczeniami. Naprzemienne skurcze uczą prawidłowych odpowiedzi ze strony mięśni na nagłe rozciąganie. U osób z dużą spastycznością regularne stosowanie zabiegu tonolizy pozwala na zmniejszenie napięcia mięśni, a w konsekwencji łatwiejsze poruszanie kończynami. Normalizacja napięcia mięśniowego pozwala też na ograniczenie zażywania leków na „spastykę”.

Elektrostymulacja funkcjonalna lub FES (z ang. functional electrical stimulation) to najprościej mówiąc zabieg, podczas którego za pomocą prądu elektrycznego wywołuje się skurcz (pracę) mięśni, których kontrola ze strony układu nerwowego została upośledzona lub utracona. Zabieg taki ma na celu wywołanie i naucze-

nie prawidłowych odruchów mięśniowych. Mówiąc wprost, wywołanie ruchu i powtarzanie go może przyczynić się do przywrócenia funkcji porażonej kończyny.

Metoda TENS (z ang. transcutaneous electrical nerve stimulation), czyli przezskórna stymulacja elektryczna, to zabieg stosowany głównie do zwalczania dolegliwości bólowych. Osoby chore na SM, tak jak każdy inny człowiek, cierpią z powodu bólu kręgosłupa czy stawów. Niestety możliwości wykonywania gimnastyki czy masażu czasem są ograniczone. Tu bardzo dobrą metodą może okazać się TENS. Tłumi doznania bólowe poprzez działanie na receptory dróg nerwowych. Metoda ta jest bardzo skuteczna w zwalczaniu nawet silnych dolegliwości bólowych. Dzięki zastosowaniu tego zabiegu, chory może znacznie ograniczyć ilości przyjmowanych leków i szybciej powrócić do sprawności.

Zabiegów elektrostymulacji możemy używać także do wspomagania leczenia takich objawów jak: zaparcia, zaburzenia w trzymaniu moczu i kału. Osoby o zmniejszonej sprawności, czy chorzy jeżdżący na wózkach często skarżą się na zaparcia. Prąd elektryczny może stać się tu sprzymierzeńcem, a elektrostymulacja jelit w połączeniu z odpowiednią dietą i zabiegami pozwala na uregulowanie i wzmocnienie ruchów robaczkowych ściany jelita. W konsekwencji poprawi to przesuwanie mas kałowych i łatwiejsze wypróżnianie. Zabiegom elektrostymulacji można też poddać mięśnie pęcherza moczowego, co pomaga w podobny sposób, jak w przypadku jelit, łatwiej go opróżniać. Odpowiednio przeprowadzona elektrostymulacja pomaga także w utrzymaniu odpowiedniego napięcia i pracy mięśni zwieraczy pęcherza i odbytu. Zastosowanie tych zabiegów pozwala czasem na odzyskanie kontroli w oddawaniu moczu czy kału.

Oczywiście, tak jak w przypadku wszystkich zabiegów fizykoterapii stosowanie prądu elektrycznego czy masażu pneumatycznych obarczone jest wskazaniami i przeciwwskazaniami. Zawsze należy kontaktować się z lekarzem lub fizjoterapeutą celem ustalenia odpowiednich parametrów zabiegowych. W Oddziale Warszawskim PTSR istnieje możliwość skorzystania z zabiegów zarówno masażu pneumatycznego, jak i niektórych elektroterapeutycznych oraz uzyskania szerszych informacji na ich temat.

Tomasz Gładysz

Pomyśl... warto



„Człowiek, który czuje się obdarowany, albo raczej dostrzega obdarowanie (żeby nie zostać tylko na odczuciach), zauważa „nagle” w swoim życiu coraz większą ilość darów. Człowiek, który nie ma serca ustawionego na „dziękczynienie” staje się z dnia na dzień coraz uboższy, nie potrafi już nawet dostrzec tego, co ma. Wydaje mu się, że nic nie ma”

Ojciec Grzegorz Kramer SI

Między nami

DWIE SOSNY.

REHABILITACJA PO MOJEMU

Po morderczym porannym spacerze siedzę plackiem na fotelu i przez okno obserwuję dwie sosny. Obie mają już swoje lata. Są wysokie. W życiu doświadczyły wiele, bo klimat nadmorski nie oszczędza. Domyślam się, że kiedy były młodsze (a pewnie i teraz też) każdą z nich kaleczył i kaleczy nożykiem nie jeden natchniony, bo zakochany bez pamięci młodszy. Wycinają w ich korze serduszka, strzały albo piszą takie tam $D + K = M$ czy inne banialuki, które pierwotnie dla obojga zakochanych znaczą wszystko, a po jakimś czasie stają się naiwnymi bzdetami. Na drzewach pozostawiają blizny... Te sosny w końcu rosną obok promenady, więc czemu się dziwić?

Tak czy inaczej, obie doświadczane przez los wyrosły na wysokie i dojrzałe drzewa. Obie oparły się też nadmorskim wichurom targającym ich korony bez litości. Ich doświadczenia – choć sąsiadują ze sobą o dwadzieścia, a może o dwadzieścia pięć metrów – musiały być zgoła różne.

Ta rosnąca z lewej strony jest prosta i dorodna. Nazwałem ją szprycha. Rosnąca po prawej stronie jest równie wysoka, ale w po-

łowie swej wysokości rozwidła się na dwa konary. Oba pokrzywione w różne strony, pewnie goniły bez wytchnienia. Spieszyły się, aby sąsiadka ich nie przewyższyła.

Nie miały czasu na przyglądanie się sobie, więc rosły prędko. Wspięły się do nieba na taką samą wysokość jak ich koleżanka – szprycha. Powiedziałem w liczbie mnogiej, że one, te konary. Choć tworzą jedno drzewo, to jednak walczyły oddzielnie. Tę sosnę, podzieloną wzdłuż na pół bez jej zgody nazwałem kuśtyk.



Bez urazy dla sosny, ale porównałem ją ze sobą, bo też mam problemy ze swoim ciałem i dwie połówki mojego organizmu – współpracując ze sobą – kroczą przez życie jakby oddzielnie. Ta sosna po prawej, ten kuśtyk, musiała przeżyć w swej przeszłości jakieś dramatyczne zdarzenie, przez co straciła wierzchołek. Nie jest istotne, czy złamał go jakiś łobuz, czy może wichur był tym złoczyńcą. Stało się i już. Ona jednak dzięki swej sile przetrwania poradziła sobie z problemem. Jest teraz okazałym drzewem i zadziwia formą.

Z czasów przedchorobowych (zabrzmiało to prawie jak „z czasów prehistorycznych”!), no właśnie z tych czasów, kiedy byłem młody i silny – byłem kulturystą i byłem piękny, a co! – został mi przede wszystkim nawyk dbania o swoje ciało, bo jest ono skorupką mi najbliższą i najcenniejszą.

Przez prawie połowę całego okresu mojej choroby było ze mną nieciekawie. Chociaż wówczas o samodzielnym chodzeniu musiałem zapomnieć, to jednak gruszek w popiele nie zasypiałem. Po dziesięciu latach miotania się pośród różnych metod leczenia, kiedy szpikowano mnie sterydami, a stan zdrowia stawał się coraz gorszy, spotkałem grupę osób mających niekonwencjonalne pomysły na moje dolegliwości. Postanowiłem skorzystać z pomocy bioenergoterapeuty, psychologa – buddystki, dietetyka, a także – dla wzmocnienia członków nadwątlonych przez chorobę – zacząłem pić zioła serwowane mi przez zielarkę – irydologa. Odtąd zacząłem też żyć według określonych zasad. Ćwiczyłem cierpliwie i choćbym miał podpierać się nosem, to wytrwale chodziłem – najpierw po domu, a później cienkosprawne nogi poniosły mnie w plener. Początkowo niezdarnie i z lękiem, ale ponieważ zew natury dopominał się o swoje, parłem do przodu. Kiedy wreszcie zamiast suchej

analizy faktów nauczyłem się słuchać swego ciała, zaczęły dziać się cuda.

Szeroko pojęta rehabilitacja to, moim zdaniem, najlepsza metoda na wzmocnienie sprawności fizycznej i psychicznej. Świerzbi mnie język, aby dopowiedzieć, że dzięki rehabilitacji powstrzymałem chorobę, a nawet czuję się coraz zdrowszy. Mówię to jednak z pokorą, ponieważ przewaga nad chorobą może okazać się chwilowa. Dzięki ozdrowieńczej mocy, którą daje mi moja niezłomna wiara w zwycięstwo, wzmacniam ciało i psychikę, budując wizerunek człowieka zdrowego. Przecież nie kłamię, gdyż być chorym, to czuć się chorym, a ja takim nie czuję się! Choć, mówiąc szczerze, przywłaszczyłem sobie opinię o skuteczności rehabilitacji (bo przecież nie ja ją wymyśliłem), to jednak głęboko wierząc w jej skuteczność, w uzasadniony sposób utożsamiam się z tym określeniem. Umieszczenie się choroby w lewej półkuli mózgowej zmieniło moje zapatrywanie na świat. Z permanentnego realisty zmieniałem się w zafascynowanego sztuką marzyciela. Stało się tak, jakby choroba pozwoliła mi spojrzeć na świat innymi oczyma i posmakować świata artystycznego, który do tej pory był poza moją sferą zainteresowań.

To, że teraz piszę ten tekst jest, paradoksalnie, „zasługą” choroby, a pisanie stało się dla mnie zupełnie nadzwyczajną formą rehabilitacji i niekończącą się nauką. Odkrywam świat emocji pozwalających mi widzieć siebie jako istotę użyteczną. Dzięki pisaniu mogę spotykać osoby nadające na tych samych falach. Mało tego, nadarza się sposobność powiedzenia światu o tym, co mnie nurtuje. Tu niski ukłon i podziękowanie dla Fundacji Arka (w domyśle – pani Basi Olszewskiej), która tworzy programy kształtujące umiejętności znajdowania swojego miejsca w życiu. To taki neurobik.



Á propos neurobiku. Aby moje szare komórki nie skisły w mniemaniu, że wiedzą doskonale co, gdzie i dlaczego, przestawiam w domu drobne sprzęty i stawiam je w nietypowe miejsca. Oczywiście staram się robić to z uwagą. Po czasie, kiedy ich szukam, zabawy jest co niemiara.

Będąc już facetem w pełni dojrzałym i tak jak ta sosna – kuśtyk – naznaczonym traumatycznymi doświadczeniami, mogę mówić dokładniej o własnej drodze rehabilitacji. Mnie się wydaje,

że wreszcie zacząłem słuchać świata i tego, co ma do zaoferowania, wspierając mnie w walce. Tak, tak – wspierając, bo życie nauczyło mnie jednego: jeśli chcesz sobie pomóc, to pomóż sobie sam! Psycholog – buddystka wskazała drogę jak patrzeć w siebie i dostrzegać uczucia wewnątrz ciała. Współ z bioenergoterapeutą podpowiedziała, jak zasilać się energią wszechświata, jak medytować, jak marzyć, jak dokonywać wyborów. Sposób korzystania ze zdobytej wiedzy i wynikający z tego efekt jest już tylko moją sprawą.

No, właśnie... Zagłębiłem się kiedyś w medytację wymagającą całkowitego wyciszenia się i nie myślenia o niczym. Kiedy zanurzyłem się w błogą ciszę i odizolowałem od świata, jakiś łobuz wybił mi szybę w oknie i... pies zdechł, jak mawiał Zagłoba, diabli wzięli medytację. To zdarzenie uzmysłowiło mi jednak, że nauka nauką, ale zdobytą wiedzę trzeba jeszcze umieć przepuścić przez samego siebie, przefiltrowując ją w swojej psychice.

Medytuję nadal, ponieważ jest to doskonały sposób na poświęcenie czasu tylko sobie. Podczas tych rozważań zrodziła się nawet dość ciekawa teoryjka. Wymyśliłem sobie, że skoro mam na imię Zenon, to nic dziwnego, że poszybowałem w kierunku filozofii ZEN. Medytując słucham, wącham, smakuję świata, nie odcinając się od niego. Czerpię energię, nasycam się nią, mając jednak kontrolę nad tym, co się dzieje wokół. Mający związek z moim imieniem stoicyzm (kłania się Zenon z Kition!) pozwolił mi wygładzić kulę energetyczną. Stałem się przez to człowiekiem wyważonym, ale nie oschłym. Mówią o mnie czasami jak o Mazowieckim: siła spokoju. Trochę przesadzają, bo nie słyszeli jak taka siła spokoju potrafi wybuchnąć, ale niech im będzie. Dobrze mi z takim wizerunkiem. Ćwiczę sumiennie, jednak nie przesadzam, bo nadgorliwość jest gorsza od faszysmu! Rehabilitacja daje szansę na sprawność i jest

sposobem na godne życie, więc bywam wśród innych, jestem dla innych, a oni też nie pozostają mi obojętni.

Tu konieczna jest dygresja, ponieważ żadna istota na świecie nie jest samowystarczalna i jest zobowiązana do czegoś. Te moje dwie sosny mają pod swoją „opieką” szyszki, igliwie i dbają o nie. Moim obowiązkiem jest natomiast zadbać o dzieci i żonę (obecałem jej to przy ołtarzu). To też jest rehabilitacja. Ten wątek wymaga komentarza, bo dbanie to nie tylko takie tam: ble, ble, ble, ale całkiem realna konieczność zarabiania forsy na godne życie. Bez pieniędzy to nawet najdoskonalsza miłość nie przetrwa. Szukanie pracy i uprawianie zawodu nie musi być tylko siermiężnym obowiązkiem. Dla mnie jest ubogacającą w satysfakcję rehabilitacją. Tylko ja wiem naprawdę ile radości w sercu sprawia mi widok zadowolonych domowników i uśmiechy na ich twarzach, że męża – ojca stać na wiele.

Aby wzmacniać się fizycznie – a warunki ku temu mam doskonałe, ponieważ mieszkam sto metrów od plaży – kupiłem sobie kijki do Nordic walkingu. Spaceruję więc i dla dodania sobie animuszu oraz żeby nie spieprzyć tego, czego uczą mnie rehabilitantki, powtarzam sam do siebie: biodro, biodro... Maszeruję, uśmiecham się i z determinacją powtarzam moją mantrę: biodro, biodro... Ciesząc się z malutkich sukcesów kroczę dalej przed siebie.

Spoglądam przez okno. Powiał mocniejszy wiatr i ugiął wierzchołek szprychy, a ta momentalnie wyprostowała się. Podmuchał też dwa konary kuśtyka. Pochyliły się bardziej niż szprycha, ale kuśtyk był przygotowany na ten atak i przywrócił je do pionu, choć szło mu to oporniej.

Uf... Problemy są po to, by je przeżywać – jak pisał Staff. Kuśtyk radzi sobie doskonale, więc i ja mogę, mam prawo... aaa tam! Mam obowiązek sobie radzić! Na przekór problemom dziarsko i z animuszem dotrzymuję życiu tempa.

Uszy do góry i do dzieła: biodro, biodro...

Zenon Miszewski

MOJE SM

U mnie w rodzinie nigdy nie było przypadku choroby na SM. Dlatego nie mogłam się zorientować, co się ze mną dzieje. Pierwszym rzutem u mnie było zaniewiedzenie na lewe oko. W badaniu okulistycznym lekarz stwierdził „ubytki kwadrantowe w polu widzenia” i otrzymałam skierowanie na oddział neurologiczny. Tam zrobiono mi tomografię, która nic nie wykazała. Natomiast wykonanie rezonansów pnia mózgu i rdzenia kręgowego z i bez kontrastu ukazało ogniska demielinizacyjne w prawej półkuli mózgu oraz w okolicy lewego konara mózdzku. Dwukrotna próba pobrania płynu mózgowo-rdzeniowego nie powiodła się. W trakcie hospitalizacji podano mi Solu Medrol, a po trzech miesiącach ponownie zostałam skierowana przez moją doktor na rezonans magnetyczny, który w porównaniu z badaniem wcześniejszym wykazał niestety widoczną progresję. Po tym rezonansie moja doktor uznała, że jak najszybciej trzeba podjąć leczenie interferonem. Oczywiście dużo czytałam w Internecie na temat efektów ubocznych leczenia i nie byłam pewna, czy je podjąć.

W końcu jednak zdecydowałam się na terapię interferonem i zostałam włączona do programu leczenia. Biorę zastrzyki podskórnie co drugi dzień. Mam specjalny pistolet do wstrzykiwań. Nie wiem jak bym sobie bez niego sama poradziła. Odbieram co miesiąc na oddziale pudło, w którym znajduje się 15 zastrzyków. Niestety to, czego się najgorzej obawiałam – efekty uboczne leku – nie ominęły mnie. Są to objawy grypopodobne. Najgorsze jest 6 pierwszych godzin po zastrzyku: drgawki, wysoka temperatura i ból całego ciała od stóp do głów, łącznie z paznokciami. Dzień po zastrzyku ledwo wstaję z łóżka i czuję się jak bym przebiegła maraton oraz mam potworny ból głowy. Dlatego przed iniekcją biorę Nurofen Express Forte.



Nie skorzystałam z pomocy psychologa, pomimo propozycji. Nie mogłam pogodzić się z diagnozą, wmawiałam sobie, że jest to neuroborelioza, pomimo że zrobiono mi testy, które dały wyniki ujemne. Dużo płakałam, byłam rozbita, ponieważ po usłyszeniu diagnozy od razu wyobraziłam sobie siebie na wózku inwalidzkim i niewidomą. Oko, na które zaniewidziałam, po około trzech miesiącach od podania sterydów wróciło do dawnej formy. Mam duże wsparcie wśród najbliższej rodziny i gdyby nie oni, to nie wiem, co by ze mną było. Jestem dobrej myśli i mimo tego, że choroba jest nieuleczalna, to wiem, że jest to choroba o 1000 twarzach i wierzę, że u mnie będzie to miało łagodny przebieg i leczenie przyniesie oczekiwane efekty.

Kinga

■ PONAD TYSIĄC HASEŁ

Od tygodnia jestem emerytką! Ponad połowę swojego życia przepracowałam w jednej instytucji – Zakładzie Językoznawstwa Polskiej Akademii Nauk. Trafiłam tam zaraz po ukończeniu studiów – Sławistyki na Uniwersytecie Warszawskim. Pierwszy dzień w pracy był dla mnie dużym przeżyciem, nie wiedziałam co mnie tam spotka, jacy będą ludzie, z którymi będę pracować. Tyle nie-dobrego przekazali mi znajomi o niezdrowej rywalizacji, o zawiści, intrygach – a tu czekano na mnie niemal z otwartymi ramionami. Atmosfera panująca w mojej pracy była wspaniała jakby na przekór smutnym czasom, które wtedy nastały w naszym państwie – zaczynał się stan wojenny. Pamiętam, jak koleżance udało się kupić 25 deko żółtego sera i podzieliła je sprawiedliwie na 10 osób! Aktywnie też uczestniczyłyśmy w działalności opozycyjnej. Nie zapomnę jak koleżanka w niepozornym, wiklinowym koszyczku przenosiła „bibułę”.

Pracownia znajdowała się na 20-tym piętrze PKiN. Redagowaliśmy Słownik Gwar Warmii i Mazur. Tematyka ta bardzo mnie interesowała. Ciekawiło mnie, w jaki sposób zarejestrowano polszczyznę, którą posługiwali się ludzie niegdyś tam mieszkający, jak w trudnych warunkach niemieckiej przynależności zdołano zachować zagrożony germanizacją język polski. Trzeba dodać, że część mieszkańców mówiących po polsku wyemigrowała do Niemiec. W tej sytuacji zorganizowano grupę pracowników naukowych i polonistycznej młodzieży i pod kierunkiem profesora Witolda Doroszewskiego przystąpiono do badań terenowych. Pod koniec lat 60. stworzono zawiązek osobnej pracowni Słownika, w której podjęłam pracę. Do chwili obecnej wydaliśmy 6 tomów – do litery

P. Sama opracowałam ponad tysiąc haseł. Przed następnymi redaktorami jest jeszcze ciągle dużo pracy.



Moja praca bardzo mnie interesowała, polegała przecież niekiedy na detektywistycznym wręcz rozwiązywaniu zagadek. Na przykład: jedno z haseł, które dostałam to słowo „jelska”. Moim zadaniem było ustalić skąd się wzięło, co oznacza i dlaczego ma taką formę. Otóż jest to przetworzony niemiecki wyraz Hals (szyja), a oznacza, przy opisie ubrania, wykończenie przy szyi – wycięcie, bądź stójkę.

Takimi zagadnieniami się zajmowałam, zamierzałam zrobić doktorat. Nawet miałam w szufladzie jego pierwsze rozdziały. Aż tu nagle, jak grom z jasnego nieba, spadła na mnie choroba. Zdiagnozowano SM. Moje plany runęły w gruzach! Przeszłam

na rentę inwalidzką, ale kontynuowałam pracę w niepełnym wymiarze. Część zadań mogłam, na szczęście, wykonywać w domu. Tak było do przejścia na emeryturę. Cieszę się, że mimo ciężkiej choroby udało mi się przepracować 33 lata! Praca bardzo mi pomogła w radzeniu sobie z chorobą. Stały obowiązek zamiast bezsensownego rozpamiętywania tego, co mnie ominęło, tylko mobilizował do dalszej pracy. Powiem nieskromnie – jestem z siebie zadowolona, udało mi się! I tego życzę każdemu z Was...

Ula Dobrzyniec

I GÓRY I MAZURY...

Schyłek lata w tym roku przebiegł w PTSR pod znakiem wyjazdów. Nazwałabym to wyjazdami integracyjnymi, ponieważ po raz pierwszy uczestniczyłam w wyjazdach wraz z innymi oddziałami PTSR. Poznałam wiele osób z oddziałów w Koninie i Łodzi, a wszystko to w przyjemnej wakacyjnej, letniej atmosferze.

Pod koniec sierpnia odbył się wyjazd do Kudowy-Zdroju w ramach projektu „Kulturalnie aktywni”, zorganizowany przez oddział w Koninie. Przewidziane były warsztaty fotograficzne oraz liczne wycieczki. Był to jednak bardzo męczący wyjazd – z uwagi na wiadomy nasz stan, trudno było cieszyć się z wizyty w Pradze, która, jakkolwiek piękna, to nie jest przyjazna osobom niepełnosprawnym.

Zakwaterowani byliśmy w pensjonacie Willa Wolność niedaleko parku zdrojowego w Kudowie, w malowniczym sąsiedztwie

Gór Stołowych i Pogórza Orlickiego. Z uwagi na odbywający się w tym samym czasie Festiwal Moniuszkowski nie udało się niestety znaleźć noclegów w miejscu przystosowanym dla osób niepełnosprawnych. Codziennie zmagaliśmy się więc z wszechobecnymi schodami i zabudowanymi kabinami prysznicowymi. Po południu byliśmy zazwyczaj zbyt zmęczeni, by aktywnie uczestniczyć w warsztatach.

Warsztaty fotograficzne odbiegały nieco od klasycznych warsztatów, z którymi się do tej pory zetknęłam. Możliwe, że wynikało to z różnorodności naszych aparatów i ciężko było przy tak dużej grupie poświęcić czas na każdy aparat z osobna. Nie mniej jednak zdjęcia robiliśmy, bo było gdzie – zwiedziliśmy bazylikę w Wambierzycach, Polanicę-Zdrój, czeską Pragę, kaplicę czaszek w Czeremnej oraz to, co mnie najbardziej urzekło – Jaskinię Niedźwiedzią.



Choć wyjazd ten był dość męczący to myślę, że każdy z nas przywiózł niezapomniane miłe wspomnienia. Agnieszka Karaś z naszego oddziału przywiozła także nagrodę, którą zdobyła w konkursie fotograficznym.

Już dwa tygodnie później odbył się kolejny wyjazd – tym razem na Mazury. Organizatorem był nasz Oddział Warszawski PTSR, a my stanowiliśmy bardzo dużą grupę, powstałą z dwóch projektów: „Kulturalnie aktywni”, współfinansowanego ze środków PFRON oraz „Wsparcie osób ze stwardnieniem rozsianym, w tym z niepełnosprawnościami sprzężonymi na rynku pracy”, dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej. Członkowie z Warszawy, Konina i Łodzi uczestniczyli w warsztatach arteterapeutycznych lub korzystali z zajęć z panią psycholog oraz doradczynią zawodową. Jedna z grup uczestniczyła w zajęciach rehabilitacyjnych z naszym fizjoterapeutą Tomkiem Gładyszem, zaś całodzienną atrakcję stanowiła dla nas papuga naszej pani pielęgniarzki, która monitorowała nasz stan zdrowia.

Zakwaterowani byliśmy w hotelu Europa na przedmieściach Giżycka nad jeziorem Kisajno. Tym razem hotel spełniał potrzeby osób niepełnosprawnych w większym stopniu. Przede wszystkim była winda, a pod prysznice specjalnie zostały przywiezione krzesła.

Wybrane dni upłynęły większości z nas na wycieczkach – odwiedziliśmy byłą kwaterę Hitlera Wilczy Szaniec w Gierłozie i Muzeum Mazurskie w Owczarni, wysłuchaliśmy koncertu organowego w Sanktuarium Maryjnym w Świętej Lipce oraz odbyliśmy rejs stateczkiem po jeziorze Kisajno.



Ponadto ci, którzy mieli ochotę, mogli za niewielką kwotę dostać się taksówką do miasta na zakupy lub zwiedzanie. Kilko z nas udało się na wieżę ciśnień w Giżycku, a ja jako zapalona miłośniczka Mazur nie odpuściłam moim współtowarzyszom zobaczenia jedyne go mostu obrotowego w Europie podczas jego obracania siłą ludzkich rąk. Miłym zaskoczeniem był dla mnie widok odbudowanego zamku krzyżackiego, który runął w 2008 roku. Niestety nie udaliśmy się do Twierdzy Boyen, ale mam nadzieję, że nadrobimy to innym razem.

Pobyt na mazurskiej ziemi tak urzekł jednego z naszych kolegów, że w drodze powrotnej przeczytał nam swój wiersz, który napisał natchniony pobylem w Giżycku.

Gabriela Peda

Kazimierz Wiejak – Giżycko

Pytała się baba chłopca:
Czy Giżycko to Europa?
My mieszkamy, stary chłopie
I w Giżycku i w „Europie”.

Podzielili nas na grupy
Chyba się to trzyma kupy.
Starych uczyć chcą zawodu
A artystów zrobić z młodych.

Może to zaprocentuje,
Ktoś coś kiedyś namaluje
Lub zarobi, jak się uda.
Nie grozi nam za to nuda.

Marcin, znaczy się – kapitan
Przy obiedzie wszystkich wita
Ogłoszenia parafialne
Głosi często bardzo fajne.

Marta, Ewa i Grażyna
Bardzo zgrana to drużyna.
Zawsze chętnie ci pomogą
Jak iść w życiu prostą drogą.

Tomek ciało ćwiczyć każe.
Jak nie umiesz, to pokaże.
Goni, zgina i rozciąga
Czasami aż do Morąga.

Do Hitlera bractwo bieży
Sprawdzić czy tam jeszcze leży.
Jakby wstał, co nie daj Boże
Sam kamieniem go przyłożę.

Dom Mazurów, wielka gratka.
Choć to zwykła wiejska chatka.
W środku, choć widoczność marna
Suknia ślubna, całkiem czarna.

Statkiem po jeziorze – fajno,
Zapamiętaj – to Kisajno.
Nad nim będziesz przy ognisku
Śpiewał jak na weselisku.

Przy tym lato, a nie jesień,
Choć to przecież jest już wrzesień.
Słońce świeci, liście złoci
Dobrze nam tu jak u cioci.

Czas ucieka, tydzień mija,
Wlazły Ruskich w siatkę wbija.
Nie! To nie jest sen wariata!
Nasi są mistrzami świata!

A my wszyscy SM-owcy,
Fajne babki, w dechę chłopcy.
Cośmy razem tu przeżyli.
Nie zapomnij żadnej chwili.

Konin, Łódź czy też stolica,
Każdy moment nas zachwyca
Bóle, kule i zmartwienia
Wszystko to do zapomnienia.

Koniec pieśni, do widzenia.
Wszystko mija i się zmienia.
Starczy nam już tej zabawy.
Wracamy dziś do Warszawy.

*Wierszyk na koniec obozu terapeutycznego OW PTSR
w Giżycku – hotel „Europa”,
Kazimierz Wiejak*

Od Redakcji

Wszyscy wiemy jak ważne jest mieć kogoś, o kogo możemy się troszczyć, kto cieszy się na nasz widok, kto dotrzymuje nam towarzystwa, niewiele mówiąc.... najlepiej mruczając lub machając ogonem.

**Piszcie do nas o swoich ulubieńcach, przysyłajcie zdjęcia.
Czekamy!**

KTO TU RZĄDZI?

Nasz Kotek stopniowo wypracował sobie taką pozycję w naszym domu, że nie wiadomo do czego to dojdzie. Najpierw była to mała, wychudzona kupka nieszczęścia, rozpaczliwie szukająca kogoś, kto by ją przygarnął. Błąkała się po okolicy i podkraśniała jedzenie z psich i kocich misek lub śmietników, ale ci, którzy mieli już swoje zwierzęta, przepędzali ją. Zdeterminowana postanowiła dostać się do jakiegoś domu i wpadła w ręce litościwej osoby, która do tej pory nie lubiła kotów, ale nagle zakochała się w niej bez pamięci, zresztą z wzajemnością.



Dzieci zaraz nazwały kotkę jakimś angielskim wymyślnym imieniem, które stopniowo jest coraz rzadziej używane i tak coraz częściej mówi się po prostu Kotek, ewentualnie w różnych zdrobnieniach. Ona i tak doskonale wie, gdy o niej się mówi, tylko nie zawsze chce spełniać polecenia, a właściwie to rzadko.

Ja byłam miłośniczką kotów od dzieciństwa, więc z radością przyjął nowego lokatora. Tym bardziej, że główne, te bardziej kłopotliwe obowiązki nie do mnie należą, co nie zmienia faktu, że większość dnia jesteśmy w domu same i ode mnie Kotek oczekuje obiadu, a prawdę mówiąc domaga się.

Początkowo nasze wspólne życie było pełne emocji – Kotek chciał wiedzieć wszystko: co jest za oknem, za drzwiami, w muszli klozetowej, pralce, w szafach, a nawet próbował wskoczyć na wiszący na ścianie obraz czy stojący kwietnik. Przesiadywał na stole lub kredensie, chciał pić wodę z wazonu i kranu, kawę nieopatrznie pozostawioną na stole, obgryzać liście z kwiatów i wygrzebywać ziemię z doniczek. Równocześnie nadrabiał braki w wyżywieniu. Stawał się coraz bardziej wybredny i wymagający, piękniał też w oczach.

Wieczorami, gdy do domu wracała jego Pani, która go przygarnęła, witał ją radośnie i po wspólnej kolacji, rozpoczynała się zabawa. Ja byłam widzem, a oni grali małą, miękką piłeczką, podobną do pingpongowej. Pani rzucała piłkę wysoko, a Kotek wyskakiwał do góry jak siatkarz i odbijał ją z wielkim zapalem, niestety niezbyt precyzyjnie. Gdy trzeba było szukać piłki, Kotek znacząco patrzył Pani w oczy i ochoczo towarzyszył jej w poszukiwaniach pod meblami. Gdy nie udało się piłki odnaleźć wieczorem, często na drugi dzień leżała spokojnie na podłodze, co znaczyło, że jednak ją zna-

lażł. Często nosił ją w zębach i sam się bawił, a w rezultacie piłka była brudna, pogryziona i swoim wyglądem coraz mniej przypominała piłkę, w końcu gdzieś przepadła. Wszelkie próby zastąpienia jej inną spełzły na niczym, bo żadna, zdaniem Kotka nie była odpowiednia – wystarczyło ją powąchać i poturlać. Tak zakończyła się kariera piłkarska naszego pupila.

Obecnie to duży i piękny Kot o miękkiej jedwabistej sierści. Natura ubrała go w białą koszulę, szary pręgowany sweterek, w symetryczne wzorki białe skarpetki i białe rękawiczki.

W nocy nasz Kotek włóczy się po całym mieszkaniu, by nad ranem nie przegapić momentu, gdy Pani się obudzi i aby oświadczyć żalosnym „miau”, jak bardzo jest głodny i spragniony pieszczot. Po śniadaniu nudzi się i kombinuje, co by mógł zażądać i w końcu znaczącym spojrzeniem i rozkazującym tonem „miau” domaga się a to otwarcia okna, a to puszczenia wody z kranu. Czasem jest to jeszcze bardziej kategoryczne, krótkie „mrrr”. Pani natychmiast wykonuje polecenia Kotka, a ja robię to w zastępstwie i tak jestem przez Kotka traktowana. Po zaspokojeniu swoich potrzeb Kotek zasypia twardym snem i nie lubi by mu przeszkadzano, chyba, że jest głodny lub spragniony pieszczot, ale to on wybiera stosowną porę. Nie lubi być w domu sam i radośnie nas wita, gdy wracamy do domu. Potrafi wtedy urządzić galopady przez całe mieszkanie.

Najlepiej jest wtedy, gdy po wspólnej kolacji my odpoczywamy lub oglądamy telewizję, a Kotek syty i szczęśliwy jest razem z nami, rozkłada się na kanapie oczekując pieszczot od nas, po czym słodko zasypia. Za gośćmi nasz Kotek nie przepada, bo dezorganizują kotkowe poukładane życie.

Gdy wizyta się przeciąga, wkracza w końcu zdesperowany i rozpaczliwym głosem oznajmia, że jest głodny i o nim zapomniano, bądź układa się zrezygnowany na kanapie i z miłością wpatruje się w swoją Panią.

Sami chyba widzicie już kto tak naprawdę rządzi w naszym domu i jaką ja tu zajmuję pozycję, ale się nie skarżę, bo i tak bardzo lubię naszego Kotka.

Nasz Kotek w rzeczywistości jest Kotką, wybredną i zmienną jak każda kobieta.

AS



ŁAMIGŁÓWKI – RABATKI

W diagramie należy rozmieścić kwiatki według następującego klucza: każda cyfra wskazuje liczbę kwiatków w sąsiadujących z nią polach. Kwiatki nie mogą się ze sobą stykać ani w pionie, ani w poziomie, ani na ukos, a także nie mogą pojawić się w polach z cyframi. W każdym diagramie umieszczono już po jednym kwiatku. Powodzenia!

	2		1				2		
				1					
			2			1	2		
2				2					2
			3			2			
					2				
	1		2		2				
			3						2
						2			
1								2	

		1		2			1		1
2								1	
		2			3		2		
	2								
			3					2	
	2			1			2		
2									1
				3			2		
		3				2			
								1	

Praktyczne porady

DOSTOSOWANIE SAMOCHODÓW DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Posiadanie własnego, przystosowanego samochodu, jest jednym z najistotniejszych elementów umożliwiających osobom niepełnosprawnym – zwłaszcza tym ze schorzeniami narządu ruchu – samodzielność w przemieszczaniu się na co dzień. Mimo wielu widocznych zmian w okresie ostatnich dwudziestu lat w zakresie przystosowania przestrzeni publicznej w Polsce do potrzeb osób niepełnosprawnych, przemieszczanie się środkami komunikacji publicznej (pociągami, autobusami) na dużych dystansach wciąż stanowi znaczny problem.

Zgromadzenie funduszy na zakup samochodu to tylko jedno z wyzwań, jakie pokonać musi osoba niepełnosprawna w drodze do uzyskania swobody, jaką jest niezależne przemieszczanie się w codziennym życiu, warunkujące często wykonywanie pracy zawodowej, podróżowanie, prowadzenie życia towarzyskiego itd. Niezwykle ważny jest także dobór odpowiedniego oprzyrządowania samochodu (zazwyczaj ręcznego sterowania pojazdu), które dobrze będzie kompensować specyfikę niepełnosprawności, zapewniając tym samym komfortowe i bezpieczne prowadzenie pojazdu.

Pan mgr inż. Henryk Centała, który od 16-tu lat zajmuje się zawodowo przystosowywaniem samochodów osobowych dla osób niepełnosprawnych ze schorzeniami narządu ruchu, zgodził się podzielić z czytelnikami eBIFRONu swoją wiedzę w tym zakresie.

Tomasz Tasiemski (TT): Panie Henryku, zacznijmy może od liczb. Czy może Pan oszacować ile łącznie samochodów osób niepełnosprawnych przystosował Pan do tej pory? Ile wśród nich było różnych marek samochodów, a także odmiennych typów oprzyrządowania?

Henryk Centała (HC): Szacuję, że przez 16 lat mojej działalności przystosowałem około 850 samochodów, a wśród nich była cała gama marek, od malucha do mercedesa. W okresie tym wykonałem dokumentację rysunkową i fotograficzną 135 sztuk oprzyrządowań, które zamontowałem w różnych typach samochodów. Jeśli chodzi o odmienne typy oprzyrządowania, do najczęściej montowanych w samochodach osób niepełnosprawnych należą ręczny hamulec i gaz, który ma kilka wersji:

- hamulec poziomy z motocyklową manetką gazu (konstrukcja aktualnie przestarzała),
- hamulec i gaz pionowy typu „ciągnij-pchaj” (własna konstrukcja i produkcja),
- hamulec pionowy z gałką gazu (własna konstrukcja i produkcja) (Fot. 1, 2).



Fot. 1, 2. Hamulec pionowy z gałką gazu (arch. H. Centała)

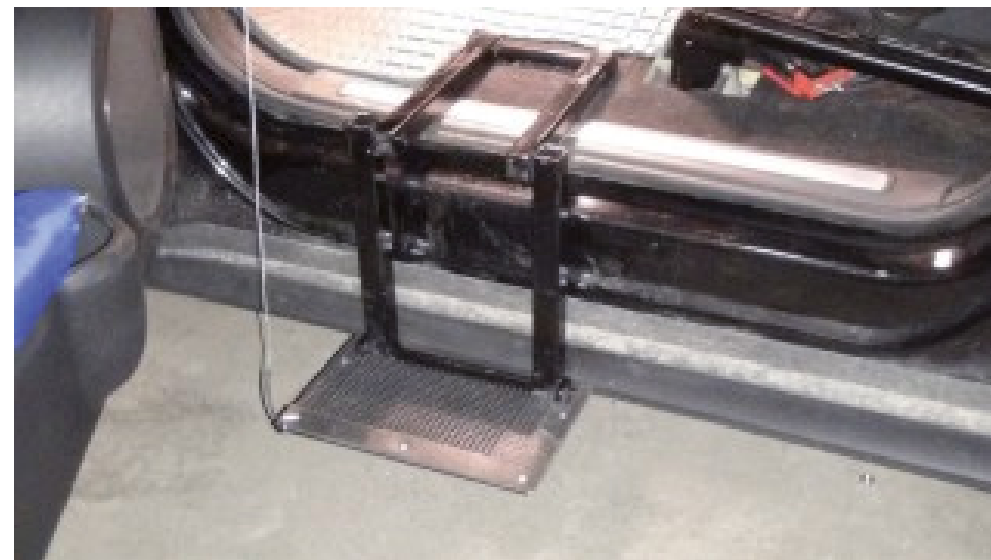


Fot. 3, 4. Sprzęgło automatyczne pneumatyczne (arch. H. Centała)

- przedłużanie pedałów dla kierowców niskiego wzrostu
- przeniesienie pedału gazu na lewą stronę od pedału hamulca
- przeniesienie sterowania kierunkowskazami na prawą stronę
- obrotowe siedzenie dla kierowcy lub pasażera
- uchwyt trójramienny na kierownicę dla osób z tetraplegią
- składana ławeczka ułatwiająca przesiadanie z wózka do samochodu (Fot. 5, arch. H. Centała)



- dodatkowy zewnętrzny stopień ułatwiający wsiadanie do samochodu (Fot. 6, arch. H. Centała)



TT: Przytoczone liczby wskazują na Pana bardzo duże doświadczenie zawodowe w tym obszarze. Co spowodowało, że zajął się Pan tak trudnym zadaniem, jakim jest przystosowywanie samochodów dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności fizycznej?

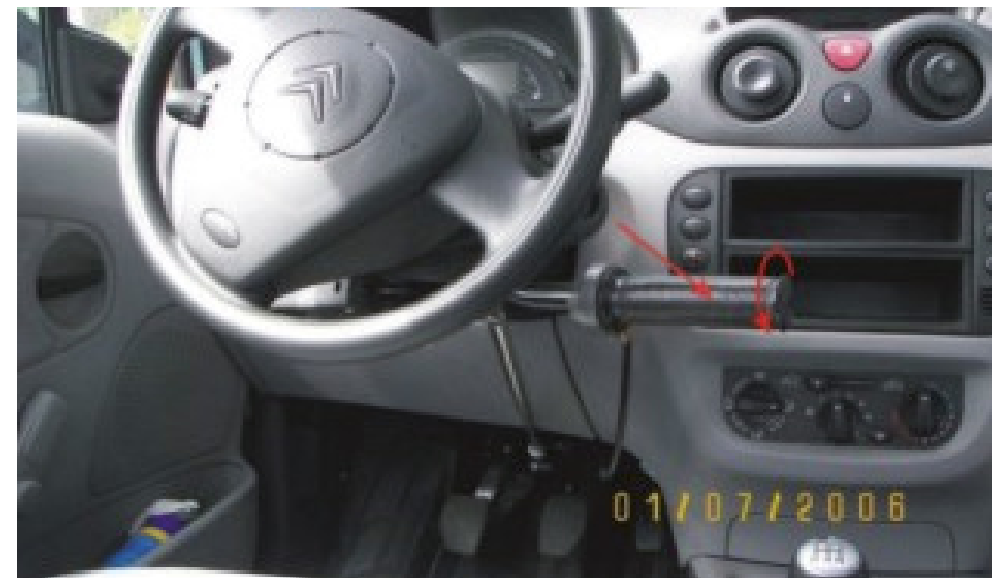
HC: W moim przypadku wybór działalności zawodowej był dosyć naturalny. Sam jestem osobą niepełnosprawną, a mój pierwszy samochód był przystosowany przez inny warsztat. Po obejrzeniu adaptacji stwierdziłem, że jej wykonanie nie jest zbyt skomplikowane i możliwe do wykonania w moim, dopiero co założonym warsztacie samochodowym. Dodatkowo, do podjęcia tej działalności przyczyniła się moja koleżanka, także osoba niepełnosprawna, argumentując, że tego typu działalność w moim miejscu zamieszkania ułatwi życie innym osobom niepełnosprawnym, bo nie będą musiały jeździć do innych, oddalonych miast w Polsce, aby oprządkować swój samochód.

TT: Jakie wymagania formalne musi spełniać firma zajmująca się oprzyrządowaniem samochodów dla osób niepełnosprawnych? Czy przed wyborem firmy, której chcemy zlecić oprzyrządowanie naszego samochodu, powinniśmy sprawdzić czy posiada odpowiednie uprawnienia w tym zakresie?

HC: Według mojej wiedzy nie ma w Polsce instytucji, która weryfikuje firmy wykonujące montaż oprzyrządowań w samochodach osób niepełnosprawnych. Dopiero od niedawna Instytut Transportu Samochodowego wydaje certyfikaty na produkowane w Polsce urządzenia sterujące, montowane w samochodach osób niepełnosprawnych. Niestety obowiązują one tylko w Polsce, a nie na terenie całej Europy. Poza tym w Polsce nie ma przepisów dotyczących okresowych badań technicznych przystosowanych samochodów.

TT: Jakie są zalety i wady poszczególnych typów oprzyrządowania, a także szacunkowy koszt ich zakupu i montażu? Jaki powinien być okres gwarancji na poprawne funkcjonowanie zamontowanego oprzyrządowania?

HC: Na temat wad mogę powiedzieć, że nie wszystkie typy hamulców są odpowiednie dla wszystkich osób niepełnosprawnych. Na przykład hamulce z manetką gazu (Fot. 7) albo hamulce z gałką gazu nie nadają się dla osób z tetraplegią, ze względu na porażenia mięśni rąk. Dla tych osób niepełnosprawnych najlepszy jest hamulec i gaz typu „ciągnij-pchaj”. (Fot. 8)



Fot. 7. Ręczny hamulec z manetką gazu (arch. H. Centała)



Fot. 8. Ręczny hamulec i gaz typu „ciągnij-pchaj” (arch. H. Centała)

Sprzęgło automatyczne nie działa tak precyzyjnie jak skrzynia automatyczna. Poza tym działanie sprzęgła jest również uzależnione od typu samochodu i możliwości montażu. Jest dostępne sprzęgło z silnikiem elektrycznym zagranicznej produkcji, które działa precyzyjnie, ale niestety jego cena 7300 zł jest zaporowa. Za tę kwotę można dokupić skrzynię automatyczną w nowym samochodzie.

Szacunkowy koszt zakupu i montażu poszczególnych adaptacji zależy od trzech czynników:

- typu oprzyrządowania,
- producenta oprzyrządowania, tj. krajowy czy zagraniczny,
- warsztatu montującego oprzyrządowania.

Z podanych czynników zdecydowanie najistotniejszy jest ten drugi, tj. miejsce produkcji. Na montaż i funkcjonowanie oprzyrządowania powinno się udzielać przynajmniej dwuletniej gwarancji.

TT: Czy rodzaj zastosowanego oprzyrządowania lub sposób jego montażu w fabrycznie nowym pojeździe może wpłynąć na warunki gwarancji, jakie udziela producent samochodu?

HC: Rodzaj zamontowanego oprzyrządowania może wpłynąć na utratę gwarancji. Dlatego też przed zakupem fabrycznie nowego samochodu należy uzyskać pisemną zgodę sprzedawcy samochodu (kierownika salonu sprzedaży) na wykonanie montażu określonego typu oprzyrządowania.

TT: Czy każdy rodzaj oprzyrządowania można zamontować w każdym modelu samochodu? Jaką należałoby przyjąć kolejność postępowania przy wyborze samochodu i doborze oprzyrządowania, aby uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek?

HC: Niestety, nie każdy rodzaj oprzyrządowania można zamontować w każdym modelu samochodu. W związku z tym przed zakupem nowego samochodu należy nawiązać kontakt z warsztatem, który ma przystosować samochód, w celu uzyskania informacji na temat możliwości montażu określonego typu oprzyrządowania.

TT: Z jakim najbardziej nietypowym zleceniem oprzyrządowania samochodu spotkał się Pan w swojej pracy? Czy zdarzyło się Panu odmówić wykonania zlecenia, ponieważ rodzaj niepełnosprawności klienta był zbyt duży?

HC: Nie pamiętam, abym wykonywał zlecenie na jakieś szczególne odmienne i trudne oprzyrządowanie samochodu osoby niepełnosprawnej. Dotychczas nie odmówiłem też żadnej osobie niepełnosprawnej wykonania zlecenia, chociaż w wielu przypadkach zastanawiałem się nad celowością jego wykonania, oceniając możliwości fizyczne klienta pod kątem sprawnego i bezpiecznego prowadzenia samochodu. W innych krajach Europy, np. w Niemczech, przed montażem oprzyrządowania, na specjalnym symulatorze sprawdzane są możliwości psychofizyczne przyszłego kierowcy, a wyniki testu i uwagi przekazywane są do warsztatu, który będzie wykonywał montaż. Po zamontowaniu oprzyrządowania niepełnosprawny kierowca musi wykazać się umiejętnością prowadzenia przystosowanego samochodu pod nadzorem odpowiednio przeszkolonego instruktora nauki jazdy.

TT: Czy zna Pan jakieś krajowe organizacje pozarządowe, których celem działania jest pomoc niepełnosprawnym kierowcom? Jeśli tak, to na jaką pomoc z ich strony może liczyć osoba niepełnosprawna, która planuje zakup samochodu i montaż oprzyrządowania?

HC: W kraju powstało Stowarzyszenie Pomocy Niepełnosprawnym Kierowcom „SPINKA”, które refunduje osobom niepełnosprawnym, na podstawie wystawionej faktury, część kwoty poniesionej na zmontowanie oprzyrządowania w samochodzie. Niedawno Stowarzyszenie SPINKA” wraz z Instytutem Transportu Samochodowego wydało książkę pod redakcją Krzysztofa Marciniaka zatytułowaną „Poradnik niepełnosprawnego kierowcy i pasażera”. Poradnik zawiera ponad 250 stron, na których opisano m.in. proces nauki jazdy osób niepełnosprawnych, zasady wyboru odpowiedniego samochodu, adaptację samochodów dla kierowców oraz pasażerów niepełnosprawnych, a także programy wsparcia finansowego przy zakupie samochodu.

TT: Bardzo dziękuję za poświęcony czas i wiele cennych, praktycznych wskazówek dla niepełnosprawnych kierowców.

Za: eBIFRON Numer 1/2013

A dla tych co nie mają samochodów.....

DOBRE RADY I PRZEPISY

Teraz jest najlepsza pora na wykorzystanie świeżych warzyw i owoców. Na chłodne jesienne dni, polecam dwie zupy, bardzo smaczne, zdrowe i rozgrzewające, niby podobne, a jednak różne.

Zupa z cukinii

Składniki:

- 2 średnie cukinie
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 duża marchew
- 1 duży ziemniak
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- bulion warzywny – może być z kostki lub ugotowany z warzyw
- przyprawy: sól, pieprz, gałka muszkatołowa, curry, kurkuma wg uznania

Wykonanie:

Do dużego garnka wlać oliwę i na rozgrzany tłuszcz wrzucić czosnek, grubo pokrojoną cebulę i przyrumienić je lekko. Dodać pokrojoną marchew i ziemniaka. Dusić chwilę, często mieszając. Dodać pokrojoną w kostkę umytą i wydrążoną cukinię, może być ze skórką. Chwilę poddusić i zalać bulionem w ilości ok. pół litra. Gotować do miękkości warzyw, a potem zmiksować i przyprawić do smaku, nie przesadzając, zwłaszcza z ostrymi przyprawami, bo

przy każdym kolejnym podgrzaniu, zupa nabiera mocy. Jeżeli jest zbyt gęsta, można dodać wody. Dobrze smakuje z prażonymi pestkami dyni.

Zupa dyniowa

Składniki:

- ok. 1kg obranej i wydrążonej dyni
- 1 duża cebula
- 1 duży ziemniak
- 2 ząbki czosnku
- 1 duża marchew
- bulion warzywny
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki masła

Przyprawy: sól, pieprz, curry, kurkuma, gałka muszkatołowa, imbir.

Przygotowując tą zupę należy postępować tak samo jak przy wykonaniu zupy z cukinii.

Na ogół trudno jest kupić tak małą ilość dyni, dlatego przy okazji, korzystając z pozostałości warto zrobić bardzo smaczny dżem z dyni. Podane orientacyjnie proporcje dotyczą około 2 kilogramów obranej i oczyszczonej dyni.

Dżem z dyni

Składniki:

- 2 kg dyni pokrojonej w kostkę
- 0,5 kg cukru
- 2 galaretki pomarańczowe
- sok z półtorej cytryny

Wykonanie:

Dynię zasypać cukrem i pozostawić na noc. Rano z powstałego soku odlać 1 szklankę. Dynię z resztą soku gotować około 2–2,5 godziny mieszając co jakiś czas. Odlany sok zagotować razem z sokiem z cytryny i rozpuścić w nim galaretki. Wlać do gotującej się dyni, dobrze wymieszać i wkładać do słoików, zakręcać je i stawiać do góry dnem. Trzymać tak aż do ostygnięcia. Powinno wyjść około 6 słoików dżemowych.

Anna Sobierańska

Razem

CO, GDZIE, KIEDY

W ODDZIALE WARSZAWSKIM PTSR

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR

ul. Nowosielecka 12

00-466 Warszawa

tel./fax 22 831-00-76, tel. 22 831-00-77

e-mail biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

przyjęcia interesantów:

wtorek 11:00 – 18:00

czwartek 11:00 – 15:00

dyżury w biurze od poniedziałku do piątku
w godzinach 9:00 – 17:00

Władze Stowarzyszenia:

dr Elżbieta Doraczyńska - Przewodnicząca Rady Oddziału

dr Maria Kassur - Wiceprzewodnicząca Rady Oddziału

Teresa Chmielewska - Skarbnik

Bożena Jelińska - Sekretarz

Anna Szczepaniak, Stanisław Sienkiewicz - Członkowie

Komisja Rewizyjna:

Joanna Okarma - Przewodnicząca

Piotr Radziszewski - Wiceprzewodniczący

Katarzyna Szydłowska - Sekretarz

Pracownicy biura:

Monika Staniec – dyrektor biura (na urlopie macierzyńskim)

Marcin Skroczyński – p.o. dyrektora biura

Małgorzata Kitowska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji

Jolanta Grażyna Chodakiewicz – główna księgowa

Biuro Rady Głównej PTSR

Pl. Konstytucji 3/72

00-647 Warszawa

tel. 22 856-76-66

fax 22 849-10-65

www.ptsr.org.pl

e-mail: biuro@ptsr.org.pl

Magdalena Fac – Sekretarz Generalna

Centrum Informacyjne o SM

Plac Konstytucji 3/94

00-646 Warszawa

Tel. 22 745-11-25 (do 27)

Infolinia o SM 0 801 313 333

■ ZAJĘCIA W ODDZIALE WARSZAWSKIM PTSR

Warunkiem korzystania z prowadzonych przez nas zajęć jest dostarczenie do biura:

- **potwierdzenia diagnozy SM** (do wglądu), np. ostatniego wypisu ze szpitala, zaświadczenia od lekarza prowadzącego itp.;
- **oświadczenia** o zgodzie na przetwarzanie danych przez PFRON i OW PTSR,
- w przypadku nie posiadania przez daną osobę tego dokumentu możliwy jest udział jedynie w wybranych zajęciach – informacja w biurze.
- **orzeczenia o stopniu niepełnosprawności** (lub równoważnego)

Większość zajęć wymaga ponadto skorzystania z konsultacji lekarza, psychologa i rehabilitanta w celu stworzenia Indywidualnego Planu Działania. Szczegółowe informacje i zapisy w biurze Stowarzyszenia.

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia grupowej rehabilitacji ruchowej przy ul. Nowosieleckiej 12 prowadzone są w dwóch terminach:

- we wtorki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób mniej sprawnych,
- w czwartki w godz. 15.00 – 17.00 – zajęcia dla osób sprawniejszych.

2. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się w poniedziałki w godz. 12.00 – 15.00, środy w godz. 12.30 – 15.30 oraz w czwartki w godz. 11.30 – 14.30 przy Nowosieleckiej 12.

Na masaże obowiązują zapisy telefoniczne.

3. Joga - zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi przy ul. Nowosieleckiej 12 odbywają się w piątki w godz. 15.30-17.00.

4. Tai-chi

Na zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej zapraszamy na ul. Nowosielecką 12 w:

- poniedziałki w godz. 15.30 – 17.00,
- środy w godz. 15.30 – 17.30.

5. Basen

Zajęcia w wodzie odbywają się:

- we wtorki i w czwartki w godz. 13.15 – 13.45 przy ul. Wołoskiej 137 – ćwiczenia z rehabilitantem,
- w środy w godz. 11.30 – 13.00 basen w Hotelu Belweder przy ul. Flory 2 – dla osób pewniej czujących się w wodzie.

Aby móc korzystać z basenu konieczne jest wykupienie ubezpieczenia NNW.

6. Hipoterapia

Zajęcia odbywają się w stajni Agmaja przy ul. Wybrzeże Gdyńskie 2 A (dojazd autobusami nr 114, 118, 185 przystanek Centrum Olimpijskie), w poniedziałki w godzinach popołudniowych. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z biurem OW PTSR.

7. Warsztaty ceramiczne

Zajęcia nie tylko lepienia w glinie odbywają się w Ognisku Artystycznym „Nowolipki” przy ul. Nowolipki 9b w trakcie roku szkolnego. Prowadzi je artysta, Paweł Althamer, w piątki w następujących godzinach:

- I grupa - 14.00 – 16.00
- II grupa - 17.00 – 19.00

Osoby chętne do udziału w zajęciach proszone są o kontakt z Urszulą Dobrzyniec, tel. 501 537 569 lub z biurem OW PTSR.

8. Arteterapia

Na zajęciach robimy biżuterię, ozdabiamy przedmioty metodą decoupage, malujemy na szkle, farbami akrylowymi, a także korzystamy z wielu innych technik. Ćwiczymy ręce, zmysły, a przede wszystkim miło i ciekawie spędzamy czas.

Zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 14:30 – 17:30. Osoby zainteresowane wzięciem w nich udziału prosimy o kontakt z biurem.

9. W naszym kręgu – spotkania osób z SM oraz ich bliskich z psychologiem

Zapraszamy na spotkania grupowe z udziałem psychologa w środy w godz. 13.00 – 15.00.

10. Zajęcia „Główka pracuje”

Warsztaty z zakresu wzmocnienia funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w poniedziałki w godz. 13:00 – 15:00.

11. Zajęcia Metodą Feldenkraisa

Zapraszamy do udziału w programie zajęć ruchowych, soma-edukacji dla osób chorych na stwardnienie rozsiane, chorujących na zanik mięśni, po udarach na bazie Metody Feldenkraisa. Zajęcia w cyklu 5-cio godzinnym prowadzi Marek Juszcak. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

12. Indywidualne spotkania z psychologiem

Osoby chore na SM potrzebujące wsparcia, pomocy w rozwiązaniu problemu lub po prostu rozmowy zapraszamy do skorzystania

z pomocy psychologa. Psycholog może przyjechać do domu pod wskazany adres albo spotkać się z Państwem w swoim gabinecie. Prosimy o kontakt z biurem i poinformowanie o potrzebie takiego spotkania.

13. Indywidualne porady prawne

Osoby zainteresowane informacją lub poradą prawną proszone są o kontakt z biurem.

14. Pomoc pracownika socjalnego

Porady socjalne udzielane są w biurze w formie spotkań osobistych, kontaktów telefonicznych (22 831-00-76) i mailowych (e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

15. Logopeda

Osoby mające problemy z mową i chętne do spotkań ze specjalistą w tym zakresie prosimy o kontakt z biurem – 22 831-00-76/77. Logopeda może spotkać się z Państwem u nas w biurze, albo w domu osoby mniej sprawnej.

16. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze pod nr tel. 22 831-00-76.

Z pomocy tej mogą skorzystać osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

17. Rehabilitacja domowa

OW PTSR prowadzi rehabilitację domową w ramach pozyskanych na ten cel środków.

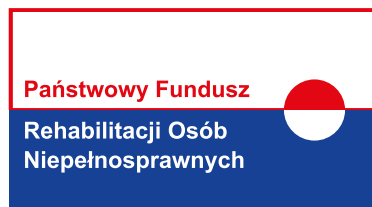
Informujemy o możliwości skorzystania z rehabilitacji domowej w warunkach domowych, finansowanej ze środków NFZ.

Limit na pacjenta wynosi 80 godzin w roku kalendarzowym (jest to suma zabiegów wykonywanych w różnych przychodniach). Rehabilitację na takich warunkach mogą świadczyć przychodnie rehabilitacyjne, które mają podpisany kontrakt z NFZ.

Aby skorzystać z rehabilitacji w warunkach domowych w ramach NFZ konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu/neurologa z wypisanym rozpoznaniem i zaznaczeniem, że wymagana jest rehabilitacja w domu pacjenta.

Prowadzone w 2014r. zajęcia rehabilitacyjne i wsparcie specjalistyczne realizowane są w ramach projektów dofinansowanych ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Miasta Stołecznego Warszawy.

Projekt współfinansuje



CO SIĘ WYDARZYŁO...

ZOO

14 lipca br. w ramach projektu „Jeszcze w zielone gramy” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Aktywizacji Społecznej Osób Starszych ASOS 2014-2020, grupa członków OW PTSR wybrała się na wycieczkę do ZOO.

Historia warszawskich zwierzyńców sięga XVII wieku, kiedy to na skarpie Pałacu Kazimierzowskiego mieściła się menażeria dworu Wazów. Miejski Ogród Zoologiczny na Pradze w miejscu, w którym znajduje się do dziś, został otwarty 11 marca 1928 roku. W okresie międzywojennym ogród rozwijał się wspaniale: budowano nowe obiekty, przybywały nowe zwierzęta, rodziły się młode. Sprawiało to, że popularność warszawskiego ZOO wciąż rosła. Niestety, ten wspaniały okres został przerwany przez wybuch wojny. Już w pierwszych jej dniach wojsko dokonało odstrzału wszystkich groźnych zwierząt. Najcenniejsze zwierzęta wywieziono do Rzeszy. Powojenna historia Warszawskiego Ogródu Zoologicznego rozpoczyna się w 1948 r., kiedy to oficjalnie ustanowiono tę placówkę oraz rozpoczęto prace porządkowe i remont ocalałych obiektów. Zwierzęta pozyskiwano z zagranicznych ogrodów zoologicznych i od prywatnych kolekcjonerów. Oficjalne otwarcie ogrodu nastąpiło 22 lipca 1949 roku. Od tego momentu ZOO miało swoje lepsze i trudniejsze okresy, ale rozwinęło się wspaniale zarówno pod względem nowoczesności infrastruktury, jak i hodowlanym, stanowiąc dziś świetną atrakcję zarówno dla mieszkańców miasta jak i turystów.

Trasa naszego spaceru przebiegała zgodnie z kierunkiem, proponowanym na mapce dostępnej przy wejściu do ZOO. Obejrzelismy zwierzęta znajdujące się w tradycyjnych klatkach, jak i te, które zyskały już nowoczesne lokum. Z niektórymi gatunkami zwierząt zetknęliśmy się po raz pierwszy – np. spodobała nam się kura jedwabista, którą niegdyś – jak informują gospodarze – ze względu na nietypowy wygląd próbowano na targach sprzedawać jako królika. Podziwialiśmy świetnie urządzone akwaria, nowy wybieg szympanów, słoniarnię.

Po wypiciu świetnej kawy i zjedzeniu ciasteczek w restauracji „Tembo” czekała na nas chyba największa atrakcja wycieczki. Otóż pracownicy Ogrodu zaprowadzili nas na wybieg słoni i każdy z nas mógł te piękne zwierzęta nakarmić.

Upał odbierał siły nie tylko zwiedzającym – lwy snuły się leniwie po wybiegu, a pozostałe zwierzęta szukały cienia i trudno było je wypatrzyć. Jednak z pewnością tenże upał sprawił, że apatyczne zwykle hipopotamy miały świetną zabawę wskakując do chłodnej wody. Wydrom i fokom również nie brakowało energii – dokazywały radośnie próbując wyłudzić małą przekąskę od zwiedzających ZOO. Staraliśmy się nie przeoczyć nic po drodze – a jest tu naprawdę sporo pawilonów i wybiegów do zobaczenia. Niestety trasa spaceru nieubłaganie zatoczyła koło, doprowadzając nas do punktu gdzie zaczęliśmy naszą wędrówkę.

Belweder i Łazienki

22 lipca członkowie Oddziału Warszawskiego zwiedzali Belweder, a nim sale i wystawę poświęconą Józefowi Piłsudskiemu.

Historia Belwederu – klasycystycznej ozdoby Traktu Królewskiego w Warszawie rozpoczęła się prawie 500 lat temu. W pierwszej połowie XVI wieku na skarpie wiślanej, w miejscu, w którym dzisiaj wznosi się pałac belwederski, najprawdopodobniej znajdowała się rezydencja królowej Bony. Kolejny właściciel tych terenów, kanclerz wielki litewski Krzysztof Zygmunt Pac przebudował stary obiekt bądź wzniósł na jego miejscu nowy. Nazwano go Belwederem od włoskich słów *bel vedere*, co znaczy „piękny widok”.

Marszałek Józef Piłsudski mieszkał i urzędował w Belwederze przez 13 lat – od 1918 do 1922 r., a później od 1926, z przerwami, do śmierci w 1935 r. Na przestrzeni lat funkcje pomieszczeń i sprzęty, z których korzystał Marszałek, zmieniały się wielokrotnie, dlatego nie było możliwe zrekonstruowanie autentycznego gabinetu, saloniku i pokoju adiutanta, określanych wspólnym mianem gabinetu marszałka Józefa Piłsudskiego. Zdecydowano się więc na ich odtworzenie.

Gabinet urządzono w pomieszczeniu, gdzie w latach 1918–22 znajdowało się biuro Adiutantury Generalnej Naczelnego Wodza, a od 1926 r. był to pokój jadalny prywatnej części używanej przez rodzinę marszałka. W gabinecie Piłsudski pracował, przyjmował oficerów Adiutantury Generalnej i Kancelarii Cywilnej, prowadził narady z dowódcami i podkomendnymi. Wyposażenie gabinetu stanowi oryginalne biurko z lampkami i kałamarzem, fotel marszałka oraz drugi fotel dla gości przy biurku, a także łóżko z szafką

nocną. Salonik przygotowano w pomieszczeniach, gdzie przez pewien czas w latach 30. XX w. znajdowała się sypialnia Piłsudskiego. W saloniku marszałek przyjmował gości, prowadził poufne rozmowy polityczne, naradzał się ze swymi współpracownikami i udzielał wywiadów dziennikarzom, zaś pokój adiutanta urządzono w części dawnego pokoju bibliotecznego Belwederu.

Zwiedzanie Belwederu obejmowało również wystawę poświęconą Marszałkowi Józefowi Piłsudskiemu, salę historii Orderu Wojennego Virtuti Militari i Kaplicę Belwederską, do której witraże wykonał Jurek Owsiak. Po dosyć wyczerpującej lekcji historii przeszliśmy do Łazienek, aby tam w pięknych okolicznościach przyrody, posilić się kawą i ciastkiem, a także na gorąco wymienić wrażenia ze spotkania z Marszałkiem.

Nasza wycieczka była możliwa dzięki dofinansowaniu MPiPS w ramach programu ASOS 2014 – 2020.

Koncert w Wilanowie

Obywający się już od ponad 20 lat Festiwal Mozartowski w Warszawie jest sztandarowym i najważniejszym przedsięwzięciem artystycznym Warszawskiej Opery Kameralnej. W ramach festiwalu odbywa się łącznie kilkadziesiąt spektakli i koncertów w najbardziej prestiżowych miejscach w Warszawie: na Zamku Królewskim, w Łazienkach Królewskich, Pałacu w Wilanowie, Kościele Seminaryjnym, Kościele Ewangelicko-Reformowanym oraz w Teatrze Warszawskiej Opery Kameralnej.

W ramach projektu „Jeszcze w zielone gramy” ASOS 2014-2020, nasi seniorzy zostali zaproszeni 22.06.2014 na koncert arii i pieśni W. A. Mozarta do Sali Białej Pałacu w Wilanowie. Przepiękne wnętrza porywająca muzyka w brawurowym wykonaniu Gabrieli Kamińskiej (sopran) i Lilianny Grobelny (fortepian) sprawiły, że wieczór był bardzo udany.

Wycieczka do Sejmu RP

W ramach rządowego programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych ASOS 2014-2020 „Jeszcze w zielone gramy” nasi seniorzy uczestniczyli 2 lipca w wycieczce do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej. Zwiedziliśmy najważniejsze sale oraz pomieszczenia Sejmowe. Jednym z punktów wycieczki było zwiedzanie holu głównego, w którym znajduje się tablica upamiętniająca posłów II Rzeczypospolitej, którzy zginęli w czasie II wojny światowej oraz gabłota z laskami marszałkowskimi. W Sali Kolumnowej podziwialiśmy piękne wnętrza, a na galerii Sali Obrad Plenarnych wysłuchaliśmy wykładu pani przewodniczki o historii Sejmu Polskiego i o kulisach pracy posłów.

Sejmowy gmach większość z nas widziała tylko na ekranach telewizyjnych, natomiast teraz mogliśmy porównać swoje wyobrażenia z rzeczywistością i wczuć się w atmosferę wielkiej polityki.

Po dosyć męczącym i długim zwiedzaniu przyszła pora na małe co nieco w kawiarni „Rozdroże”. Kawa, wuzetka i lody postawiły wszystkich na nogi. Mamy nadzieję, że nasze następne spacer po Warszawie będą równie udane.

Świątynia Opatrzności Bożej

W słoneczny poniedziałek 4 sierpnia br. w ramach programu ASOS 2014 – 2020 „Jeszcze w zielone gramy”, grupa naszych seniorów zwiedzała Świątynię Opatrzności Bożej na warszawskim Wilanowie.

Idea budowy Świątyni sięga czasów króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Wzniesienie Świątyni Opatrzności Bożej uchwalili w 1791 roku posłowie Sejmu Czteroletniego w podziękowaniu za Konstytucję 3 maja. Z inicjatywą powrotu do idei wzniesienia Świątyni wystąpił Prymas Polski Ks. Józef Kardynał Glemp. W uchwale powziętej z okazji 200-lecia Konstytucji 3 Maja, Komisja Konstytucyjna Senatu RP potwierdziła aktualność złożonego niegdyś ślubu.

13 czerwca 1999 r. Ojciec Święty Jan Paweł II poświęcił kamień węgielny pod budowę Świątyni. Przedsięwzięcie to budziło od początku kontrowersje. Po co taki monumentalny kościół? Przecież na warszawskiej Ochocie znajduje się – z woli prymasa Wyszyńskiego – kościół parafialny pw. Opatrzności Bożej... A jeśli jest jakiś niedosyt co do wypełnienia obietnicy, złożonej przez króla i władze państwowe, wybudowania Świątyni Opatrzności jako wotum za Konstytucję 3 maja, to może lepiej byłoby wznieść coś innego, np. Dom Opatrzności dla samotnych matek lub coś w tym rodzaju... Zadawano te i inne pytania. Ale jest czas dyskusji i jest czas decyzji oraz jej wykonania. Skoro decyzje zapadły i świątynia jest budowana, to nie należy narzekać i siać wątpliwości, ale solidarnie włączyć się w rozpoczęte dzieło. Tym bardziej, że w świątyni funkcjonuje już dolny parafialny kościół. Można ponadto zwiedzać Panteon Wielkich Polaków. Nawiązuje on do tradycji chowania zasłużonych dla narodu

w miejscach wyjątkowych. Podobnie jak na Wawelu, znajdą się tam grobowce osób wybitnych, których życie może być przykładem dla przyszłych pokoleń.

Obecnie w Panteonie swoje miejsce spoczynku znalazły znane i cenione osoby: poeta – ks. Jan Twardowski, Kapelan Rodzin Katyńskich – ks. Zdzisław Peszkowski, I szef dyplomacji III RP – prof. Krzysztof Skubiszewski oraz tragicznie zmarli w katastrofie prezydenckiego samolotu pod Smoleńskiem: pijar, twórca „Parafiady” – o. Józef Joniec, Kapelan Federacji Rodzin Katyńskich, duszpasterz policjantów i motocyklistów – ks. Andrzej Kwaśnik, Kapelan Warszawskiej Rodziny Katyńskiej – ks. Zdzisław Król, ostatni prezydent na uchodźstwie Ryszard Kaczorowski, delegat Rządu na Kraj – Stefan Korboński, polska działaczka niepodległościowa – Zofia Korbońska, Przewodniczący Rady Narodowej RP – Zygmunt Szadkowski wraz z żoną Wandą Szadkowską. Swoje miejsce w Panteonie Wielkich Polaków znalazły także relikwie bł. ks. Jerzego Popiełuszki, św. Jana Pawła II i św. Andrzeja Boboli.

Świątynia Opatrzności Bożej zrobiła na nas olbrzymie wrażenie, mamy nadzieję, że po ukończeniu budowy będzie ona wizytówką sakralnej Warszawy.

Muzeum Historii Żydów Polskich

29 sierpnia 2014r, w ramach programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych ASOS 2014 – 2020 zwiedziliśmy Muzeum Historii Żydów Polskich.

Muzeum mieści się w nowoczesnym gmachu na Muranowie, w centrum dawnej dzielnicy żydowskiej. Zadaniem tej instytucji jest przywracanie pamięci o stuleciach wspólnej polsko-żydowskiej historii. Projekt budynku został wyłoniony w drodze międzynarodowego konkursu. Zwyciężył zespół fińskich architektów – zaprojektowana przez nich bryła kryje w sobie wiele symbolicznych treści. Przez jej jednolitą, szklaną fasadę przebiega potężne pęknięcie mające przywoływać skojarzenia z biblijnym przejściem Izraelitów przez Morze Czerwone. Na szklanych taflach, które pokrywają elewację, widnieją hebrajskie i łacińskie litery, układające się w słowo „Polin”. Po hebrajsku oznacza ono Polskę, ale słowo to można również odczytać jako sformułowanie „tu odpoczniesz”. Niektórzy wierzą, że zostało to uznane za dobry omen przez tułających się po targanej konfliktami religijnymi średniowiecznej Europie Żydów i dlatego zaczęli się oni masowo osiedlać na ziemiach polskich. Były one wyjątkową w skali ówczesnej Europy oazą tolerancji, co sprawiło, że w XVI wieku na obszarze Rzeczypospolitej mieszkało ok. 80% światowej populacji żydowskiej.

Współczesna architektura budynku idealnie odpowiada zadaniom Muzeum Historii Żydów Polskich, którego celem jest w nowoczesny sposób ukazywać 1000 lat współistnienia narodów polskiego i żydowskiego.

W Muzeum zwiedziliśmy wystawę „Polak Żyd Legionista”, która dokumentuje udział Żydów Polskich w Legionach Marszałka Piłsudskiego i ich zasługi w walkach o niepodległość. Obejrzelśmy też film o historii i kulturze żydowskiej, po którym wywiązała się dosyć gorąca dyskusja. Aby ostudzić nasze gorące głowy w muzealnej restauracji kosztowaliśmy specjałów kuchni żydowskiej. Wycieczka była bardzo udana i pewnie jeszcze nie raz odwiedzimy gościnne progi muzeum.

Okuninka

Na koniec wyjazdu kondycyjnego OW PTSR w Okunince, w ramach rządowego programu ASOS 2012 – 2020 Kazimierz Wiejak napisał poniższy wierszyk:

Nasza zbiera się rodzinka.
Cel wyjazdu – Okuninka.
Zajeżdżamy późną porą
I od razu nad jezioro.

Cisza, spokój, lasy, grzyby
A w jeziorze piękne ryby.
Chciałoby się tu pobyczyć.
To nie dla nas, trzeba ćwiczyć.

Z Martą pamięć długą, krótką,
Tę najlepiej wzmacniać wódką.
Składać liczby i wyrazy
Każdy może, bez obrazy.

Z Markiem pędzle i tempery,
„Maluj chłopie do cholery!”
Z Arkiem tańce na całego,
„Noga wyżej tam, kolego!”

A Małgosia, jak to ona,
Zawsze jest niezastąpiona.

Do Włodawy, do Zamościa
Pojedziemy z nią z radością.

Wieczorami, głos się niesie,
Każdy z sobą coś przyniesie.
Przy ognisku wiara śpiewa.
Dookoła szumią drzewa.

Czas tu szybko nam przeleci,
Bawiąc się jak małe dzieci.
Zapomnijmy o zmartwieniach,
Bólach, kulach i cierpieniach.

Radość w sercu, spokój w duszy,
Pewność, której nic nie ruszy,
Chęć do życia i zabawy
Zabieramy do Warszawy.

Kazimierz Wiejak

Częstochowa

15 września 2014 r. wybraliśmy się na pielgrzymkę autokarową do Sanktuarium Matki Bożej Jasnogórskiej. Przed Mszą Św. zwiedziliśmy mury, skarbiec i błonia. Służby kościelne pomogły nam zająć miejsca przed ołtarzem głównym w kaplicy Matki Bożej Jasnogórskiej.

Mszę świętą specjalnie dla nas celebrował ojciec Wacław Oszejca, który podczas homilii pięknie mówił o Matce Bożej. Wiele osób przyjęło komunię świętą, a kilka sprawniejszych przeszło na klęczkach wokół ołtarza. Po mszy świętej udaliśmy się do Domu Pielgrzyma na obiad. Potem było pół godziny wolnego czasu, tak więc mieliśmy okazję sfotografować wnętrze kaplicy, jak i widok całego obiektu z zewnątrz, co zapewne dla wielu będzie cenną pamiątką. W okolicznych kioskach mogliśmy kupić drobne pamiątki z tego wyjątkowego miejsca.

Okolo godz. 17.30 wyruszyliśmy w drogę powrotną do Warszawy obiecując sobie, że za rok znowu wyruszymy pokłonić się Pani Jasnogórskiej.

Gorąco dziękujemy naszym wiernym wolontariuszom: Eli, Sebastianowi i Łukaszowi. Dziękujemy serdecznie Ojcu Wacławowi Oszejcy za wspólną celebrę i obecność z nami w tym wyjątkowym miejscu.

Teatry

W ramach programu ASOS 2014-2020 grupa naszych członków mogła obejrzeć spektakle w warszawskich teatrach. I tak: 1 sierpnia br. w Teatrze Polonia widzieliśmy sztukę „Baba Chanel”. Bohaterki sztuki to pięć starych kobiet, członkiń chóru Olśnienie, zebranych na uroczystości dziesięciolecia zespołu - cieszą się życiem, bawią, piją i wierzą w dobrą przyszłość. Przez chwilę chcą być szczęśliwe, zapomnieć o okrutnej prawdzie życia: starości, samotności, biedzie. Poprzebierane w ludowe stroje, smakując potra-

wy specjalnie przez siebie na tę okazję przygotowane, czekają na kierownika zespołu młodego Siergieja, harmonistę. Wszystkie się w nim podkochują, a on... przyprowadza Rożę: młodszą i biorącą aż półtorej oktawy śpiewaczkę. Wywołuje to żywą reakcję i ma daleko idące konsekwencje.

9 września w Teatrze Praga podziwialiśmy Stanisławę Celińską i Lucynę Malec w sztuce „Grace i Gloria”. Spektakl ten został przygotowany z okazji jubileuszu Stanisławy Celińskiej. Jest to przejmująca i barwna opowieść o dwóch dojrzałych kobietach, o krańcowo różnych temperamentach, charakterach i skrajnie odmiennych doświadczeniach życiowych. Wzruszający spektakl dotyczący trudnych tematów przemijania, jednocześnie niosący nadzieję, przepełniony poczuciem humoru i zaskakujący zwrotami akcji.

27 września byliśmy w Teatrze Ateneum na przedstawieniu „Sceny niemalże małżeńskie”, czyli opowieści o kobiecie i mężczyźnie. Spektakl to pogodna satyra na nonsensy i absurdy życia, nie tylko w PRL-u, napisana jednak z uśmiechem i przyjaźnią do ludzi. Jest tu sporo żartów abstrakcyjnych, pure-nonsensu i groteski, tak rzadko dziś obecnych w utworach, wspartych momentami refleksji i liryki. Całość jest utrzymana w jasnych kolorach i wzbudza uśmiech na ustach widzów. Spektakl oparty na felietonach i dialogach Stefanii Grodzieńskiej oraz twórczości i piosenkach jej męża Jerzego Jurandota, w mistrzowskim wykonaniu Grażyny Barszczewskiej i Grzegorza Damińskiego sprawił, że wieczór w Ateneum był bardzo udany.

Dzięki uprzejmości Teatru Żydowskiego zostaliśmy zaproszeni na wodewilowe przedstawienie „Kamienica na Nalewkach”, ukazujące codzienne życie Żydów zamieszkujących jedną

z kamienic na słynnej przed wojną ulicy Nalewki. Bohaterowie spektaklu to postacie charakterystyczne dla tamtych czasów, a podwórko kamienicy to ich mały świat, oddzielna i mieniąca się wszelkimi odcieniami życia galaktyka. Jest tutaj szkoła tańca i dobrych manier, są kłótnie plotkarek, wieczory szabasowe, można tu spotkać ulicznych śpiewaków i wybitnych muzyków podwórkowych kapel. Nalewki były dla Żydów tym, czym dla Polaków jest Marszałkowska. Przedstawienie jest pełne humoru, muzyki i tańca. Wszystkim, którzy jeszcze go nie widzieli polecamy!

CO PRZED NAMI...

W ramach rządowego programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych ASOS 2014-2020 zapraszamy Państwa na następujące wydarzenia:

- 9.10.2014 r. godz. 20:30 - **Kabaret Ani Mru Mru** – Dom Kultury Świt
- 28.10.2014 r. godz. 19:00 – **„Kupiec wenecki”** – Teatr Wielki Opera Narodowa
- 30.11.2014 r. godz. 18:00 – **„1914”** – Teatr Wielki Opera Narodowa.

W dniach 27 – 30 października 2014 r. w Broku nad Bugiem, odbędą się **warsztaty z komunikacji interpersonalnej dla wolontariuszy**. Do wzięcia w nich udziału zapraszamy osoby, które działają wolontarystycznie oraz osoby, które uczestniczą w szkoleniach stacjonarnych. Warsztaty są bezpłatne.

Chętnych prosimy o kontakt z Małgorzatą Kitowską
tel. 22 831 00 76, biuro@ptsr.waw.pl , malgorzata@ptsr.waw.pl
Ilość miejsc ograniczona.

17 listopada 2014 r. o godz. 17:00 zapraszamy Państwa na **IV Koncert Charytatywny na rzecz członków Oddziału Warszawskiego**. Koncert, jak co roku odbędzie się w Teatrze Żydowskim w Warszawie i będzie obfitował w wiele niespodzianek.

Wszelkich informacji udziela Małgorzata Kitowska
tel. 22 831 00 76, email: malgorzata@ptsr.waw.pl

28 listopada 2014 r. w godz. 17:00 – 20:00 zapraszamy Państwa na **Andrzejki**. Będą tańce, wróżby i drobny poczęstunek.

Szczegółowych informacji udzielają pracownicy biura - tel. 22 831 00 76, email: biuro@ptsr.waw.pl

6 grudnia 2014r. o godz. 10:00, na Wydziale Matematyki i Informatyki Uniwersytetu Warszawskiego przy ul. Banacha 2

odbędzie się **spotkanie problemowe**, na które serdecznie Państwa zapraszamy.

Szczegóły spotkania podamy Państwu w późniejszym terminie.

Mazowiecki Instytut Kultury i Sztuki zaprasza Państwa na **bezpłatne koncerty jazzowe**, które odbywają się w czwartki w siedzibie Instytutu przy ul. Elektoralnej 12.

Informacji o terminach i wykonawcach udziela Małgorzata Kitowska - tel. 22 831 00 76, email: biuro@ptsr.waw.pl.







Nakład 1200 egz.