

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr 1/2015

płyńmy pod prąd

**Warsztaty
– Promocja aktywności
społeczno-zawodowej**

Zakopane
wrzesień 2014

str. 10-13



**Warsztaty
rehabilitacyjne**

Chłopy
jesień 2014

str. 22-23



**Warsztaty
arteterapeutyczne**

Giżycko
wrzesień 2014

str. 20-21



**ROZLICZENIE PODATKOWE 2014
I ULGA REHABILITACYJNA**

str. 24-27

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych
oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi, 92-338 Łódź, ul. Przybyszewskiego 255/267
tel./fax: 42 649 18 03, e-mail: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:

Jerzy Szrejner – redaktor naczelny
Monika Koza – kierownik wydania
Karol Turski – opracowanie graficzne

**Wydrukowano
ze środków:**

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

Koniec roku zawsze skłania do refleksji i podsumowań tego co zostało dokonane. W naszym przypadku dużo się wydarzyło, znacznie więcej niż w poprzednich latach. Są dokonania, którymi możemy się chwalić, ale są też zmiany nie specjalnie radosne. Taką nie wesołą jest wzrost liczebności naszych członków. Z jednej strony to miło, że jesteśmy coraz większą wspólnotą z drugiej strony to bardzo smutne, że jest tak dużo i że ciągle przybywa chorych z SM, szczególnie, że przybywa osób młodych. Tym większe wyzwania stają przed naszą działalnością. Ta nasza główna idea, która nam przyświecała tzn. staranie się o maksymalnie dużą ilość i bogate formy rehabilitacji może powinna być zmieniona na inną, bardziej odpowiadającą członkom naszego stowarzyszenia?

To jest temat do rozważenia w najbliższym czasie.

W ramach podsumowania ubiegłorocznej działalności możemy stwierdzić, że tak bogatego programu nie realizowaliśmy jeszcze nigdy i nigdy jeszcze tak duża ilość naszych członków nie była uczestnikiem przeróżnych form rehabilitacji, wycieczek, warsztatów, zajęć na basenie, tańców, śpiewów, zajęć na świeżym powietrzu, prac plastycznych różnego rodzaju, spotkań z ciekawymi ludźmi i innych.

Nie możemy zapomnieć o zrealizowanym, bardzo rozbudowanym projekcie aktywizacji zawodowej chorych na SM, w ramach którego uczestnicy odbywali kursy i szkolenia ułatwiające im wejście na rynek pracy. Uczestniczyli także w wyjazdowych warsztatach szkoleniowych oraz w warsztatach promujących aktywność społeczną wskazujących drogę do aktywnego uczestnictwa w codziennym życiu.

Nowy Rok niesie za sobą nowe wyzwania i podsumowując mijający czas możemy tylko starać się, aby nasza działalność była w dalszym ciągu tak owocna.

Życzę tego nam wszystkim z całego serca

J.S.

Walcz o siebie – rehabilitacja w stwardnieniu rozsianym

Stwardnienie rozsiane to choroba ośrodkowego układu nerwowego o nieznanej etiologii i bardzo różnych objawach zarówno dotyczących narządu ruchu, jak i strefy psychicznej. Leczenie farmakologiczne, nie jest dostępne dla każdego i w większości przypadków jest to głównie leczenie objawowe, nie zawsze dające zadowalający efekt. Dlatego w stwardnieniu rozsianym kluczową rolę odgrywa rehabilitacja. Właściwe leczenie farmakologiczne i odpowiednio prowadzona rehabilitacja już od momentu wystąpienia pierwszych objawów choroby, nawet bardzo dyskretnych, stwarza szansę na normalne funkcjonowanie przez wiele lat. Prowadzenie rehabilitacji w stwardnieniu rozsianym nie jest łatwe, ze względu na zmienny przebieg choroby, różnorakie objawy ruchowe i pozaruchowe. Ogromnym utrudnieniem w procesie rehabilitacji jest zmęczenie, które ogranicza zarówno zdolności fizyczne, jak i psychiczne. Należy również pamiętać o osłabieniu występującym po działaniu wysokiej temperatury, a może mieć to miejsce w trakcie aktywności fizycznej. Program terapeutyczny osób ze stwardnieniem rozsianym powinien być ukierunkowany nie tylko na rehabilitację ruchową, ale także na rehabilitację poznawczą i społeczną. Ważnym aspektem kompleksowej rehabilitacji jest regularna aktywność fizyczna. Jest ona bardzo ważna szczególnie w początkowym etapie choroby u osób młodych, dla utrzymania ogólnej sprawności i wydolności. Najlepsze formy aktywności to szybkie spacer, jogging, Nordic Walking, jazda na rowerze, basen, taniec, tai-chi, a także sporty, w szczególności zespołowe.

Jeśli chodzi o samą rehabilitację ruchową, to opiera się ona na zjawisku plastyczności mózgu, czyli zdolności naszego mózgu do tworzenia nowych połączeń nerwowych. Ma to miejsce wtedy, gdy pacjent jest zaangażowany w wykonywanie ćwiczeń. Dlatego bardzo ważne jest pozytywne podejście oraz ogromne zaangażowanie w proces terapeutyczny. Stopień trudności ćwiczeń ruchowych powinien być dostosowywany do sprawności każdego pacjenta, a plan terapeutyczny ustalany indywidualnie do potrzeb ćwiczącego.

Program terapeutyczny powinien zawierać:

- ćwiczenia dynamiczne – poprawiające siłę mięśniową
- ćwiczenia rozciągające – zwiększające elastyczność mięśni i zakres ruchomości w stawach
- ćwiczenia równoważne – podnoszące stabilność i równowagę
- ćwiczenia koordynacyjne – poprawiające zwinność ruchów
- ćwiczenia oddechowe – mające na celu rozluźnienie i relaksację.

Aby utrzymać jak najdłużej sprawność fizyczną, a jednocześnie zawodową i społeczną ważne jest, żeby przez cały czas trwania choroby kontynuować proces rehabilitacji, a także dbać o aktywność fizyczną. Pamiętaj jednak, żeby słuchać własnego organizmu i nie narzucać sobie zbyt dużych wyzwań.

Agata Wróblewska – fizjoterapeuta

STWARDNIENIE ROZSIANE MOŻESZ ŚMIAĆ SIĘ LUB PŁAKAĆ TRZECIĄ MOŻLIWOŚCIĄ JEST TANCIEC!

Wszystko zaczęło się bardzo nieoczekiwanie. Leżałem na wakacjach w cieniu drzew, kiedy z zadumy wyrwał mnie dźwięk telefonu. Chwilę trwało zanim zdecydowałem się odebrać... dzwonił p. Jerzy Szrejner Przewodniczący Rady Oddziału PTSR w Łodzi. Panie Januszu, planujemy rozpocząć projekt leczenia członków naszego Stowarzyszenia poprzez taniec – zaczęła się rozmowa... Od samego początku pomysł bardzo mi się spodobał, jednak pojawiły się wątpliwości czy spełnię oczekiwania i po prostu zwyczajnie, czy moje zdobyte kwalifikacje, liczne szkolenia, dyplomy i doświadczenie 30 lat pracy w zawodzie są wystarczające.

Do tej pory poza codziennymi zajęciami pracowałem z osobami głuchymi, niedowidzącymi, a także pomagałem osobom niepełnosprawnym ze Studia Integracji p. Krzysztofa Cwynara, ale ta propozycja to kuszące wyzwanie. Po przeczytaniu kilku artykułów na temat stwardnienia rozsianego (SM) utwierdziłem się tylko w przekonaniu, że to wspaniały sposób, aby się zrealizować i poprowadzić zajęcia choreoterapii. Większość ludzi z SM żyje równie długo, jak osoby

zdrowe. Podobnie jak cukrzyca, SM uznawane jest jako stan chroniczny, co oznacza, że gdy raz zachorowałeś masz je do końca życia. Choreoterapia – czyli leczenie poprzez taniec, a to przecież nic innego jak praca z naszym ciałem poprzez ruch, w towarzystwie przyjemnej i zróżnicowanej muzyki – to jest to, co robię na co dzień w czym czuję się jak ryba w wodzie. Projekt przeszedł!!! Zapraszam na zajęcia!!!

Pierwsze spotkanie pamiętam minuta po minucie. Nie wiem kto był bardziej przejęty, ja czy uczestnicy. W sukces i celowość zajęć wierzyłem od samego początku, ale widziałem na twarzach uczestników spore niedowierzanie we własne możliwości. Natychmiast postanowiłem tę niewiarę wykorzystać. Mam przed sobą kilkanaście kobiet, i kilku panów – uśmiechnięci, ale bardzo stremowani, kilka osób o kulach, małżeństwo trzymające się za rękę.



Dostrzegam też twarze, na których maluje się ciekawość. Zaczynam zajęcia od prostej rozgrzewki. Krok w lewo, krok w prawo, do przodu, do tyłu... zapomniałem się i zdecydowanie poprosiłem: proszę się wyprostować! GŁOWA DO GÓRY!! co akurat tu nabrało podwójnego znaczenia. Patrząc i widząc uśmiechy na wysoko podniesionych twarzach! Najpiękniejszy widok jaki może zobaczyć instruktor na zajęciach. Ale, czy „instruktor” to dobre określenie??? Nie. Postanowiłem w jednej chwili że nie będę tytułować się instruktorem ani trenerem tej grupy. Postaram się zdobyć zaufanie aby zostać ich przyjacielem – wspomagającym dobrą radą. Ot po prostu stworzyć na zajęciach atmosferę wspólnej zabawy, przyjaźni oraz ciepła rodzinnego.

Krok po kroku, powoli i bez pośpiechu, w myśl zasady „jak się zmęczysz to odpocznij”, wprowadzałem coraz to nowe i bardziej zaawansowane ćwiczenia, pozwalające odprężyć się, zrelaksować,

obudzić i wyzwolić siły vitalne, które drzemiały w każdym z nas. NIC NA SIŁĘ – oto motto mojej pracy. Każdy ćwiczy tyle, na ile może i tyle ile mu pozwala własne samopoczucie. To cudowne uczucie, kiedy patrzy się na pozostawione w kącie kule, które jeszcze przed chwilą pomagały przyjść do Szkoły Tańca FAMILY DANCE, a w trakcie zajęć okazują się być niepotrzebne!!!



Tym faktem zainteresowała się nawet telewizja. Program wyemitowany został w Teleexpresie, a zaraz po tym łódzka prasa rozpisywała się z uznaniem o naszych zajęciach. Wkrótce potem narodził się kolejny pomysł, aby pokazać moją – o przepraszam – naszą grupę szerszej publiczności. Okazja nadarzyła się szybko. Targi Senioralia w hali widowiskowo-sportowej w Łodzi. Szybka decyzja – tańczymy na scenie! Nie ważne, że ktoś zapomniał z której nóżki trzeba zacząć. Może i nie było pod przysłowiowy sznurek, perfekcję zostawmy proszę zawodowym zespołom tanecznym (z tym też bywa różnie). My tańczymy dla osobistej przyjemności. Efekt??? Owacje publiczności na stojąco. Po kilku latach wspólnych TAŃCÓW – jak to mówią uczestnicy, a dla mnie- moje dzieci taneczne, przełamaliśmy wiele barier i stereotypów. Na naszych zajęciach nie ma stresu ani presji. Wszystko co robimy wypływa z nas samych i w tempie jakim chcemy. Pracujemy nad sobą w poczuciu bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania. Nie ma ocen, nie ma porównań ani krytyki, a to jak się ruszamy wynika z naszego wnętrza i własnych możliwości. Nie jest ważne czy lepiej czy gorzej bo to wszystko nasze!! Najtrudniejszą rzeczą w nauce tańca jest... wyjść z zamkniętych czterech ścian i przejść przez szeroko otwarte drzwi Szkoły Tańca FAMILY DANCE, gdzie czeka piszący te słowa!!!

Janusz Wielgosz – dyplomowany nauczyciel tańca

„Czas na pracę”

to nowy projekt współfinansowany ze środków PFRON, realizowany w okresie od 1.01.2015 r. do 31.03.2016 r., przez Łódzki i Warszawski Oddział PTSR. Projekt zakłada tworzenie warunków sprzyjających wejściu 128 osób niepełnosprawnych, chorych na stwardnienie rozsiane (SM), na otwarty rynek pracy dzięki zindywidualizowanym i kompleksowym usługom i szerokiemu wsparciu w okresie od 1.01.2015 r. do 31.03.2016 r. rozwijającym ich aktywność zawodową i społeczną.

W ramach projektu zaplanowane są działania:

- kursy i szkolenia zawodowe,
 - szkolenie językowe,
 - staże,
 - Warsztaty Aktywizacji Zawodowej i Społecznej,
 - Warsztaty Komunikacji Interpersonalnej.
- Do projektu mogą przystąpić osoby, które:
- posiadają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności,
 - mają ukończony 18 r.ż. do ukończenia 59 r.ż. (kobiety), do ukończenia 64 r.ż. (mężczyźni),
 - mają zdiagnozowane stwardnienie rozsiane,
 - mieszkają na terenie województw: łódzkiego, zachodniopomorskiego, mazowieckiego, świętokrzyskiego,
 - pozostają niezatrudnione i nie wykonują innej pracy zarobkowej.

Zgłoszenia są przyjmowane:

- Biuro projektu: **PTSR Oddział w Łodzi**
ul. Przybyszewskiego 255/267, 92-338 Łódź
tel. 42 649 18 03, 506 665 173
e-mail: wsparcie.lodz@gmail.com
- Biuro projektu: **PTSR Oddział w Warszawie**
ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa
tel. 22 831 00 77, 796 193 586
e-mail: wsparcie.warszawa@gmail.com

Zapraszamy osoby gotowe do podjęcia pracy!

Z punktu widzenia pracodawcy...

Grupa Kapitałowa ORGANIKA w Łodzi jest organizacją otwartą na zatrudnianie osób niepełnosprawnych. Jedną z naszych spółek jest między innymi Zakład Pracy Chronionej „Organika-CAR” SA z siedzibą przy ul. Teofilowskiej 54/56 w Łodzi posiadający wysoki wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych z różnego rodzaju schorzeniami. Jednak pozostałe spółki wchodzące w skład GK ORGANIKA również wykazują dosyć wysoki wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych.

W związku z tym, gdy zadzwoniła do mnie Pani Anna Złomek z propozycją spotkania w siedzibie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego – Oddział w Łodzi, chętnie się zgodziłam.

Spotkanie miało na celu przedstawienie oferty odbycia staży lub propozycji zatrudnienia docelowego dla osób chorujących na tę chorobę w ramach projektu realizowanego przez PTSR pod tytułem „Wsparcie osób ze stwardnieniem rozsianym, w tym z niepełnosprawnościami sprzężonymi na rynku pracy”.

Przyszło sporo osób. Przedstawione przeze mnie oferty pracy niestety nie przez wszystkich mogły zostać przyjęte ze względu na ograniczenia wynikające z różnego stadium choroby. Ale na staż został przyjęty do Działu Logistyki i Zakupów Zakładów Chemicznych „Organika” SA Pan Maciej Jabłoński. Do głównych zadań, które wykonywał stażysta zaliczała się pomoc przy harmonogramowaniu produkcji i przy obsłudze floty samochodowej, a także weryfikacja terminów i kontrola realizacji zamówień.

Pod koniec wspomnianego stażu Zarząd firmy wskutek dobrej oceny pracy stażysty przez kierownika działu podjął decyzję o zatrudnieniu Pana M. Jabłońskiego na umowę o pracę w Zakładzie Pracy Chronionej „Organika-CAR” SA gdzie może korzystać z dodatkowych uprawnień przysługujących osobie niepełnosprawnej.

Jako pracodawca myślę, że warto jest korzystać z projektów realizowanych przez PTSR i dawać szanse na rynku pracy osobom chorującym na SM. Dla wielu tych osób praca jest bowiem bardzo silnym bodźcem do nierównej walki z chorobą.

Beata Gwardyńska – Kierownik Działu Personalno-Administracyjnego

Warsztaty promocja aktywności społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych wśród opiekunów

W dniach 15 – 20 września 2014 w ramach projektu realizowanego przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi pt.: „Wsparcie osób ze stwardnieniem rozsianym, w tym z niepełnosprawnościami sprzężonymi na rynku pracy”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, odbyły się w Zakopanem **„Warsztaty promocja aktywności społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych wśród opiekunów”**. Warsztaty obejmowały zajęcia psychologiczne i z zakresu doradztwa zawodowego dla uczestników, podzielonych na dwie grupy – osób chorujących na SM i ich opiekunów

Poniżej przedstawiamy relację dwóch prowadzących zajęcia, tj. psychologa – p. Ewy Godlewskiej i doradcy zawodowego – p. Stanisława Podlaskiego:

Aktywizacja społeczno-zawodowa osób niepełnosprawnych jest niezmiernie trudnym procesem. Często trzeba zmagać się z uprzedzeniami i stereotypowym myśleniem panującym w społeczeństwie.

W ramach projektu doradcy zawodowi przeprowadzili z uczestnikami indywidualne konsultacje mające na celu zidentyfikowanie i pokonanie przeszkód uniemożliwiających znalezienie pracy. Doradcy wraz z uczestnikami, po zdiagnozowaniu ich potrzeb, preferencji, deficytów stworzyli Indywidualne Plany Działań (IPD), w którym określone zostały niezbędne szkolenia, warsztaty, kursy i konsultacje doradcze oraz inne formy aktywności. Kroki te są dostosowane do indywidualnych potrzeb, aspiracji oraz możliwości psychofizycznych klienta. Wszystko to ma pomóc w znalezieniu przez nich zatrudnienia i spełnić wymogi dynamicznie zmieniającego się rynku pracy.

Oferta bezpłatnych kursów oferowanych w ramach projektu, została tak dobrana, aby odpowiadała potrzebom beneficjentów i rynku pracy. Skorzystali oni z kursów zawodowych z różnych dziedzin – np. księgowości, obsługi komputera, nauki języków obcych, ...przeprowadzono również warsztaty technik aktywnego poszukiwania pracy, umiejętności miękkich: autoprezentacji, kreatywności, zarządzania sobą w czasie, motywacyjne i inne.





Proces aktywizacji osób niepełnosprawnych jest zabiegiem niezwykle skomplikowanym. Dotyczy bowiem osób dotkniętych wieloma niedoborami wśród których niebagatelne znaczenie mają: niepełnosprawność, braki edukacyjne, brak kwalifikacji zawodowych, nieaktualne kwalifikacje zawodowe, brak doświadczenia zawodowego oraz brak umiejętności poruszania się po rynku pracy. W sytuacji, gdy na współczesnym rynku pracy pracownik musi stawiać czoło pojawiającym się wyzwaniom, szybko reagować na zachodzące w otoczeniu zmiany, niezbędne jest posiadanie nie tylko kwalifikacji zawodowych, lecz także pewnych umiejętności osobistych, które należy stale wzmacniać tj.: zwiększenie motywacji do zmian, pewności siebie i poczucia własnej wartości. I właśnie takie zadanie spełnił projekt.

Stanisław Podlaski – doradca zawodowy

Na zajęciach z zakresu doradztwa zawodowego, które prowadził doradca zawodowy Stanisław Podlaski, realizowana była tematyka mająca na celu, z jednej strony nauczyć uczestników poruszania się po rynku pracy, a z drugiej zwiększyć ich motywację do szukania dopasowanych do ich potrzeb, zainteresowań i możliwości zdrowotnych form zatrudnienia.

Warsztaty psychologiczne prowadzone przez psychologa Ewę Godlewską, były poświęcone tematyce zmiany, towarzyszącym jej emocjom, przekonaniom i nabyciu umiejętności zarządzania zmianami zachodzącymi w życiu oraz tematyce stresu – tego jak wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka, omówione zostały również sposoby radzenia sobie ze stresem i rozładowywania napięcia.

W odczuciu uczestników tematem, który najmocniej ich zainteresował był temat stresu, ponieważ towarzyszy im na co dzień. To co również podkreślali uczestnicy, jako ważny temat – to temat przekonań – czyli sposobu myślenia o sobie i otoczeniu. Tutaj zwłaszcza w przypadku osób chorych istotne było uświadomienie sobie, że definiowanie siebie tylko w kategorii „Jestem chory”, bardzo mocno ich ogranicza i zubaża ich tożsamość.

Ewa Godlewska – psycholog

Konferencja podsumowująca projekt „Wsparcie osób ze stwardnieniem rozsianym, w tym z niepełnosprawnościami sprzężonymi na rynku pracy”

W dniu 17 grudnia br. w Centrum Konferencyjnym Golden Floor w Warszawie odbyła się konferencja podsumowująca projekt „Wsparcie osób ze stwardnieniem rozsianym, w tym z niepełnosprawnościami sprzężonymi na rynku pracy”. W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej oraz organizacji pozarządowych zajmujących się wsparciem osób ze stwardnieniem rozsianym, instytucji rynku pracy (m.in. powiatowych urzędów pracy), dziennikarze oraz osoby prywatne, zainteresowane problematyką aktywizacji zawodowej osób z SM.



Konferencję otworzyli przedstawiciele Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Partnerów realizujących projekt – Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi oraz Fundacji na Rzecz Chorych na SM im. bł. Anieli Salawy. Następnie odbyły się dwa panele dyskusyjne. Pierwszy pod hasłem: „Realizacja projektu – sukcesy, porażki, efekty i wnioski na przyszłość” drugi, na którym próbowano odpowiedzieć na pytanie „Czy projekt jest dla ludzi?”.

W pierwszym panelu udział wzięli m.in.:

- pani Krystyna Dowgiałło – członkini Grupy Sterującej Projektem, doradca Dyrektora CRZL
- pani Monika Koza – koordynator projektu z PTSR Oddział Łódzki,
- pani Barbara Archacka – koordynator projektu z Fundacji na Rzecz Chorych na SM im. bł. Anieli Salawy,
- pani Marzenna Gądek i pan Marcin Skroczyński – specjaliści ds. współpracy z pracodawcami
- oraz pani Wioletta Kmiec Collect Consulting S.A. i pan Jakub Grzegorzczak – specjalista ds. monitoringu i ewaluacji PFRON.

Dyskusja toczyła się wokół zagadnień związanych z realizacją projektu, trudnościami w realizacji oraz sukcesami projektu. Ponadto paneliści rozważali, jakie powinny być działania podejmowane wobec osób niepełnosprawnych, by były skuteczne w aktywizacji nie tylko zawodowej, ale i społecznej.



W drugim panelu udział wzięli m.in.: chorzy na SM, ich bliscy oraz pracodawcy i osoby pracujące z uczestnikami: pani Agnieszka Kopeć, pani Brygida Cinikas, pani Edyta Czajka, pani Marta Podleśna, pan Robert Gzyl, pan Maciej Kucia, pani Małgorzata Fabiś (Fabiś Medical Center) oraz pani Natalia Stefanowicz (manager Hostelu Św. Brygidy), pani Marta Pindral (psycholog) i pani Anna Złomek (specjalista ds. współpracy z pracodawcami).

Karta parkingowa – kogo obejmą zmiany?

W Polsce jest ok. 650 tysięcy kart parkingowych, a tylko ok. 13 tysięcy miejsc parkingowych dla pojazdów osób z niepełnosprawnością. Oznacza to, że **na jedną kopertę przypada aż 50 posiadaczy karty. Pamiętaj, że stare karty parkingowe tracą ważność po 30 czerwca 2015 roku.**

Zmiany w przepisach o karcie parkingowej dotyczą właściwie wszystkich osób, które dotychczas miały uprawnienia do posiadania tego dokumentu. Jedynie stosunkowo niewielka grupa osób zachowa wcześniejsze uprawnienia i będzie musiała złożyć wniosek o wymianę starej karty na nową.

Sprawdź:

1. Czy masz **ważne** orzeczenie wydane przez **Miejski/Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności**.
2. Czy przyczyna twojej niepełnosprawności oznaczona jest jednym z tych symboli: **04-O** (choroby narządu wzroku), **05-R** (upośledzenie narządu ruchu), **10-N** (choroba neurologiczna).
3. Czy twoje orzeczenie zawiera **wskazanie do wydania karty parkingowej**. Chodzi o punkt 9. „spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2005 r. Nr 108, poz. 908, z późn. zm.)”

Kto zachowuje uprawnienia do posiadania karty parkingowej?

Uprawnienia do karty parkingowej zachowują osoby spełniające **łącznie** wymienione poniżej kryteria:

1. Orzeczenie wydane przez Miejski/Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o niepełnosprawności.
2. Posiadające ważne orzeczenie o **znacznym** stopniu niepełnosprawności.
3. Przyczynę niepełnosprawności jest oznaczoną co najmniej jednym z następujących symboli:
 - **04-O** (choroby narządu wzroku),
 - **05-R** (upośledzenie narządu ruchu),
 - **10-N** (choroba neurologiczna).

4. Posiadające wskazanie do wydania karty parkingowej (punkt 9. orzeczenia o brzmieniu „spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2005 r. Nr 108, poz. 908, z późn. zm.)”.
5. Warunkiem koniecznym są znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.

Tylko osoby spełniające **wszystkie wymienione wyżej kryteria** mogą składać wniosek o wymianę starej karty parkingowej i nie muszą stawiać się przed komisją orzekającą. Wniosek należy złożyć osobiście w siedzibie Miejskiego/Powiatowego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Kto musi stawić się przed komisją?

O wydanie karty mogą ubiegać się jeszcze trzy grupy osób z niepełnosprawnościami. Masz szansę dostać nową kartę parkingową, ale musisz wcześniej udać się na komisję, jeśli należysz do jednej z nich.

GRUPA I – stopień znaczny, ale brak wymienionych symboli

Masz ważne orzeczenie o **znacznym** stopniu niepełnosprawności, ale nie masz, jako jej przyczyny wymienionego żadnego z wymaganych przez ustawodawcę symboli. Mówiąc wprost, jeśli twoja niepełnosprawność **nie wynika z** choroby narządu wzroku (**04-O**) lub upośledzenia narządu ruchu (**05-R**) albo choroby neurologicznej (**10-N**), musisz udać się na komisję.

Jeśli w swoim orzeczeniu masz stare oznaczenia symboli niepełnosprawności (np. O, N lub R) również musisz ponownie stanąć na komisji orzekającej o niepełnosprawności.

GRUPA II – stopień umiarkowany, przynajmniej jeden z wymienionych symboli i wskazanie do wydania karty

Masz ważne orzeczenie o **umiarkowanym** stopniu niepełnosprawności i dodatkowo spełniasz jeszcze 2 kryteria:

1. Przyczyna niepełnosprawności jest oznaczona przynajmniej jednym z następujących symboli:
 - **04-O** (choroby narządu wzroku)

- **05-R** (upośledzenie narządu ruchu)
 - **10-N** (choroba neurologiczna)
2. Posiadasz wskazanie do wydania karty parkingowej (punkt 9. orzeczenia o brzmieniu „spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2005 r. Nr 108, poz. 908, z późn. zm.)”.
 3. Masz znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.

Uwaga! Musisz spełniać oba kryteria, żeby móc ubiegać się o kartę

Pamiętaj! Składając wniosek o ponowną ocenę komisji możesz zaznaczyć w nim, że składasz wniosek jedynie w celu ustalenia czy istnieją znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Wówczas nie tracą ważności dotychczas wydane orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, na podstawie których zostały wydane karty parkingowe.

GRUPA III – osoby do 16 roku życia

Osoby do 16 roku życia nie mają w orzeczeniu określonego stopnia niepełnosprawności. Ustawa nie przewidziała takiej okoliczności, więc aby otrzymać uprawnienia do posiadania karty parkingowej **wszystkie osoby przed 16 rokiem życia muszą po 1 lipca br. stawić się przed komisją orzeczników.**

Kto traci uprawnienia do karty parkingowej?

1. Osoby, które mają orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu **lekkim**.
2. Osoby z orzeczeniem o **umiarkowanym** stopniu niepełnosprawności, których przyczyna niepełnosprawności **nie jest** określona jednym z symboli:
 - **04-O** (choroby narządu wzroku)
 - **05-R** (upośledzenie narządu ruchu)
 - **10-N** (choroba neurologiczna).

Odwołania

Pamiętaj, że nawet jeśli komisja orzekła, że nie masz uprawnienia do karty parkingowej, to możesz odwołać się od tej decyzji.

Na złożenie odwołania masz 14 dni od momentu otrzymania orzeczenia. Odwołanie składasz do Miejskiego/Powiatowego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności. Miejski/Powiatowy Zespół ma 7 dni na ewentualną korektę swojego postanowienia. W ciągu tego czasu może on zdecydować, że przychyli się do odwołania i uwzględnić twoje argumenty. Zostaniesz o tym poinformowany pisemnie.

Jeśli Miejski/Powiatowy Zespół nie zgodzi się z argumentami zawartymi w odwołaniu, przekaże je do Wojewódzkiego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności. Jeśli i on nie przychyli się do twojej prośby, możesz odwołać się od tej decyzji na drodze sądowej.

Co daje karta parkingowa?

Osoba niepełnosprawna mająca znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się, kierująca pojazdem samochodowym oznaczonym kartą parkingową, **może nie stosować się do niektórych znaków drogowych.**

Przepis ten dotyczy również:

- kierującego pojazdem przewożącego osobę o znacznie ograniczonej możliwości samodzielnego poruszania się,
- pracowników placówek zajmujących się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób z niepełnosprawnością mających znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się, pozostających pod opieką tych placówek.

Wszystkie przepisy dotyczące karty parkingowej stosują się także do osób, które posługują się **kartą parkingową wydaną poza granicami Polski.**

Kartę parkingową należy umieścić za przednią szybą pojazdu samochodowego, w miejscu widocznym, eksponując jej zabezpieczenia, tak, by możliwe było odczytanie jej numeru i daty ważności.

Karta parkingowa potwierdza uprawnienia:

- do korzystania z miejsc parkingowych wyznaczonych dla osób z niepełnosprawnością (tzw. kopert)
- do niestosowania się do następujących znaków drogowych (*wykaz znaków na stronie 31*).

„Kulturalnie aktywni”

Na początku września odbył się kolejny wyjazd – tym razem na Mazury. W ramach projektu „Kulturalnie aktywni” współfinansowanego ze środków PFRON i realizowanego przez Oddziały Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w Łodzi, Warszawie i Koninie uczestniczyliśmy w warsztatach arteterapeutycznych w Giżycku.

Zakwaterowani byliśmy w pięknym hotelu Europa położonym tuż nad samym brzegiem jeziora Kisajno. Hotel spełniał potrzeby osób niepełnosprawnych, przede wszystkim była winda, a pod prysznicze zostały przywiezione specjalne krzeselka. Wyjazd obfitował wieloma atrakcjami: zajęciami arteterapii – prowadzonymi przez terapeutę, na których uczestnicy mieli możliwość tworzenia obrazów, rzeźb, malowideł itp. Zabawa była znakomita – mieliśmy możliwość odkrywania i nowego sposobu wyrażania swoich uczuć i doznań.

Kolejną atrakcją cieszącą się dużym powodzeniem były zajęcia rehabilitacyjne prowadzone przez doświadczonego i wykwalifikowanego fizjoterapeutę. Początkowy opór przed wysiłkiem i zmęczeniem szybko został przełamany radosną i otwartą atmosferą podczas zajęć. Było trochę rywalizacji, świetnej zabawy, ale także porad dotyczących naszego codziennego funkcjonowania.

Oprócz zajęć organizowanych na miejscu warsztaty przewidywały również wycieczki po okolicy. I tak dane nam było zwiedzić Wilczy Szaniec i była kwaterę Hitlera w Gierłozie, Muzeum Mazurskie w Owczarni, a także Sanktuarium Maryjne w Świętej Lipce. Uczestniczyliśmy w fantastycznym rejsie statkiem po jeziorze Kisajno. I tak we wrześniu przy słonecznej i pięknej pogodzie mogliśmy poczuć się jak na wakacyjnych wojażach.

Serdecznie dziękujemy organizatorom za możliwość oderwania się od codziennych trosk, nawiązania kontaktów i przyjaźni na nadchodzące jesienne dni, tygodnie, miesiące...

Katarzyna Sadłowska – PTSR O/Warszawa



Warsztaty rehabilitacyjne...

Witajcie nasze Wspaniałe i chyba baaaaaaardzo długo niezapomniane dziewczyny. Minęło zaledwie kilka dni, a już odpowiedziałem na tyle maili ile jeszcze nigdy nie zdarzyło się mojej skromnej osobie napisać. Ten nasz wspólny pobyt w ramach *projektu* sprawił, że słowo <integracja> nabrało naprawdę zupełnie innego znaczenia.

Gdyby ktoś wcześniej próbował mnie przekonać, że wystarczy niespełna 6-dniowy pobyt, aby zupełnie obcy dla siebie ludzie stali się dobrymi znajomymi – niemal kochającą się rodziną, pomyślałbym, że to bujna fantazja lub jak kto woli <mission impossible>, ale nasza integracja stała się faktem. Można by powiedzieć, że choroba nas wszystkich zjednoczyła. Przecież my spotkaliśmy się tak naprawdę, aby pomóc w jakiś sposób sobie, a nie szukać czegoś w stylu litości – tylko moralnego wsparcia.

Prawda jest taka, że staliśmy się rodziną – dla mnie to coś nowego – tutaj nikt nie narzekał na swój los, wręcz przeciwnie – byliśmy niepoprawnymi optymistami. Sam pomysł projektu próbujący zjednoczyć ludzi z różnych środowisk i w różnym wieku także z niemal całego kraju jest wspaniałym i trafnym przedsięwzięciem. Oceniając mój pobyt z perspektywy różnych odbytych przeze mnie turnusów rehabilitacyjnych w tym roku – ten był najkrótszym, ale najbardziej efektywnym. Cała organizacja tegoż pobytu była przemyślana w „każdym calu” – na nudę mógł narzekać tylko ktoś na własne życzenie. Jedyne co nas wszystkich zasmuciło to dzień wyjazdu – ciężko było rozstać się po zaledwie tygodniowym pobycie.

Z takimi ludźmi tryskającymi tak pozytywną i dobrą energią można przebywać w nieskończoność. Szkoda, że to co dobre za szybko się kończy, chociaż jest nadzieja, że taki program może być kontynuowany z pożytkiem dla niemałej rzeszy beneficjentów. Dla polepszenia efektów szeroko pojętej rehabilitacji wskazana byłaby większa ilość zabiegów, które w wykonaniu ekipy z ośrodka LEDAN były niemal wzorcowymi. Reasumując całość w jednym krótkim zdaniu – po prostu integracja w naszym wykonaniu stała się faktem, a co za tym idzie zostaliśmy odpowiednio dowartościowani.

Wiesław Linkowski – uczestnik warsztatów



Rozliczenie podatkowe 2014 i ulga rehabilitacyjna

Osobom niepełnosprawnym, a także wszystkim osobom, które w trakcie roku podatkowego poniosły wydatki związane z utrzymaniem osoby niepełnosprawnej związane z rehabilitacją oraz ułatwieniem wykonywania różnego rodzaju czynności życiowych przysługuje prawo do tak zwanej ulgi rehabilitacyjnej. Oznacza to, że mogą wykonując **rozliczenie pit 2014** pomniejszyć swój przychód lub dochód (w zależności od sposobu opodatkowania) o określone w ustawie kwoty.

Odliczenia, do których upoważnia **ulga rehabilitacyjna**

W ustawie o podatku dochodowym od osób fizycznych zostało jasno określone, które wydatki mogą zostać przez podatnika odliczone od dochodu (lub przychodu w przypadku ryczałtu) z tytułu ulgi rehabilitacyjnej. Jeżeli będziemy korzystać z tej ulgi po raz pierwszy zanim wypełnimy **pit rozliczenie 2014** powinniśmy szczegółowo zapoznać się z tym jakie wydatki uprawniają nas do dokonania odliczenia.

Wydatki przez ustawodawcę zostały podzielone na dwie grupy:

- limitowane,
- Nielimitowane.

Wydatki limitowane:

- opłacenie przewodników osób niewidomych zaliczonych do I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł,
- utrzymanie przez osoby niewidome i niedowidzące zaliczone do I lub II grupy inwalidztwa oraz osoby z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczone do I grupy inwalidztwa psa asystującego, o którym mowa w ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, tj. odpowiednio wyszkolonego i specjalnie oznaczonego psa (np. psa przewodnika), który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł,

- używanie samochodu osobowego stanowiącego własność (współwłasność) osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę niepełnosprawną zaliczoną do I lub II grupy inwalidztwa albo dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16. roku życia, na potrzeby związane z koniecznym przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł,
- leki, jeśli lekarz specjalista stwierdzi, że osoba niepełnosprawna powinna stosować określone leki stale lub czasowo. W tym przypadku odliczeniu podlegają wydatki w wysokości stanowiącej różnicę pomiędzy wydatkami faktycznie poniesionymi w danym miesiącu a kwotą 100 zł.

Wydatki Nielimitowane:

- adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,
- przystosowanie pojazdów mechanicznych do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,
- zakup i naprawę indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego,
- zakup wydawnictw i materiałów (pomocy) szkoleniowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,
- odpłatny pobyt na turnusie rehabilitacyjnym,
- odpłatny pobyt na leczeniu w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego, pobyt w zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne,
- opiekę pielęgniarską w domu nad osobą niepełnosprawną w okresie przewlekłej choroby uniemożliwiającej poruszanie się oraz usługi opiekuńcze świadczone dla osób niepełnosprawnych zaliczonych do I grupy inwalidztwa,
- opłacenie tłumacza języka migowego,

- kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25. roku życia,
- odpłatny, konieczny przewóz na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne:
 - osoby niepełnosprawnej – karetką transportu sanitarnego,
 - osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa oraz dzieci niepełnosprawnych do lat 16, również innymi niż karetka środkami transportu sanitarnego,
- odpłatne przejazdy środkami transportu publicznego związane z pobytem:
 - na turnusie rehabilitacyjnym,
 - w zakładach leczenia uzdrowiskowego, zakładach rehabilitacji leczniczej, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych,
 - na koloniach i obozach dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25. roku życia.

Dokumentacja niezbędna do skorzystania z ulgi rehabilitacyjnej

Wysokość ulgi rehabilitacyjnej, z której podatnik ma prawo skorzystać w danym roku podatkowym powinien on obliczać na podstawie faktycznie poniesionych wydatków, której jest w stanie odpowiednio udokumentować. Ustawa dopuszcza dokumentację w postaci rachunku i faktury, a także dowodu przelewu bankowego oraz dowodu wpłaty. Bardzo istotne jest, aby z takiego dokumentu jasno wynikało jaka kwota i za co została wniesiona. Oczywiście dokument ten musi również określać kto płacił i w jakim terminie. Istnieją wydatki w przypadku, których taka dokumentacja nie jest konieczna, można wśród nich wymienić chociażby utrzymanie psa przewodnika dla osoby niewidomej. Podatnik odliczający wydatki na niektóre cele rehabilitacyjne nie musi być w posiadaniu dokumentów, potwierdzających ich wysokość. Jednakże, na żądanie organu podatkowego, musi uprawdopodobnić ich poniesienie. Przykładowo chodzić może o dokument potwierdzający zlecenie i odbycie niezbędnych zabiegów leczniczo-

rehabilitacyjnych. Osoba, której dotyczy odliczany wydatek, musi mieć już w chwili jego ponoszenia orzeczenie o zakwalifikowaniu do jednego z trzech stopni niepełnosprawności albo decyzję o przyznaniu renty inwalidzkiej, bądź innej renty wskazanej w przepisach.

1. *Zgodnie z przepisami ustawy o PIT o tzw. uldze rehabilitacyjnej, inwalida I lub II grupy może odliczyć od podstawy opodatkowania – m.in. wydatki na używanie własnego samochodu dla potrzeb związanych z koniecznym przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne; odliczenie to może być dokonywane w ramach limitu 2.280 zł rocznie.*
2. *Po dokonaniu wspomnianego powyżej odliczenia, podatnik ma obowiązek przedstawić – na żądanie organu podatkowego lub organu kontroli skarbowej – dokumenty potwierdzające, że zostały mu zlecone zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne i że podatnik te zabiegi przeszedł.*
3. *Przedstawienie takich dokumentów uprawdopodobnia fakt, że wydatki na używanie samochodu miały związek z odpowiednimi zabiegami; jeżeli podatnik ich nie przedstawi, organ może wydać decyzję wymiarową, kwestionującą prawo do odliczenia z tytułu ulgi rehabilitacyjnej.*

Ulga na leki

Odliczeniu z tytułu ulgi na leki podlega wyłącznie różnica pomiędzy faktycznie poniesionymi wydatkami w ciągu miesiąca a kwotą 100 zł. Warunkiem jest jednak to, że o stałym lub okresowym stosowaniu leków musi zdecydować lekarz specjalista. Ubiegając się o odliczenie od podatku z tego tytułu należy wykazać pisemne zalecenie lekarza (może być to recepta) oraz fakturę, która potwierdzi faktycznie poniesione wydatki.



Co nowego w naszym mieście?

W niedzielę, 11 stycznia, odbył się **23. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy**. Celem tegorocznego finału jest podtrzymanie wysokich standardów leczenia dzieci na oddziałach pediatrycznych i onkologicznych oraz opieki medycznej seniorów. Na rynku Manufaktury w Łodzi zagrali studenci, przedstawiciele służb mundurowych, motocykliści, setki wolontariuszy i oczywiście gwiazdy muzyki.



W niedzielę na rynku Manufaktury można było nie tylko podziwiać dynamiczne **pokazy medyczne i ratownicze**, ale również nauczyć się udzielania pierwszej pomocy. Od godziny 16:00 w Manufakturze zaczęły rozbrzmiewać dźwięki pierwszego koncertu. Na scenie wystąpili: Cite Mess, Ahead, King Rockers, Drop Pants, KCB, Alone Leafless Thee, Thrudy, Steamlove, Call The Sun i Normalsi. Gwiazdą wieczoru była Patrycja Markowska z zespołem.



Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

Spotkania członków Oddziału Łódzkiego PTSR
– poniedziałki w godzinach 14.00–17.00,
92-338 Łódź, ul. Przybyszewskiego 255/267,
tel./fax: 42 649 18 03, e-mail: lodz@ptsr.org.pl
www.lodz.ptsr.org.pl

OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńczym przyjmujemy w godz. 9.00 – 17.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na zajęcia tai – chi, terapii zajęciowej i warsztaty emisji głosu, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
ul. Piotrkowska 149, tel. 42 637 72 45

PFRON

Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych
Łódź, ul. Kilińskiego 169, tel. 42 20 50 100

NFZ

Łódzki Oddział Wójewódzki NFZ
90-032 Łódź, ul. Kopcińskiego 56
tel. 194 88, dla ubezpieczonych spoza Łodzi: 42 194 88; 42 275 40 30

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego w siedzibie PTSR

O/Łódź:

- chodziki – czterośladowe, trójśladowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwuśladowe
- wózki inwalidzkie
- kule i laski – łokciowe, pachowe, dla niewidomych
- rowery treningowe
- rotory – mechaniczne i elektryczne
- drobny sprzęt do ćwiczeń – pałki, piłki, wałki, taśmy, materace
- sprzęt do masażu: aparaty do masażu miejscowego, masażery taśmowe, materace masujące, maty masujące, wodne masażery do stóp
- materace przeciwośladowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawałnowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unitron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Bioptron),
- masaż uciskowo-sekwencyjny,
- masaż na fotelach masujących.

Ośrodki:

- **Dąbek**
Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla osób chorych na SM w Dąbku
06-561 Stupsk Mazowiecki, tel. 23 653 13 31
www.komrdabek.pl, e-mail: dabek@idn.org.pl
- **Borne Sulinowo**
Centrum Rehabilitacji dla osób chorych na SM,
78-449 Borne Sulinowo, ul. Szpitalna 5
tel. 94 373 38 05, fax 94 373 38 06
www.centrumsm.eu, e-mail: borne@centrumsm.eu

Karta parkingowa potwierdza uprawnienia do niestosowania się do następujących znaków drogowych:

- B-1 zakaz ruchu w obu kierunkach
- B-3 zakaz wjazdu pojazdów silnikowych z wyjątkiem motocykli jednośladowych
- B-3a zakaz wjazdu autobusów
- B-4 zakaz wjazdu motocykli
- B-10 zakaz wjazdu motorowerów
- B-35 zakaz postoju
- B-37 zakaz postoju w dni nieparzyste
- B-38 zakaz postoju w dni parzyste
- B-39 strefa ograniczonego postoju



