



prąd pod prąd

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



nr 2/2015

**Spotkanie wigilijne
2014**

str. 10-13



**Aktywność
osób starszych**

str. 20-21



**Warsztaty
„Kulturalnie aktywni”**

Gdańsk 2014

str. 22-23



**1% podatku
dla naszego Stowarzyszenia**

str. 31

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

JUŻ WIOSNA !!!

Dla większości z nas nadeszła bardzo oczekiwana pora roku. Można nareszcie schować zimowe kurtki i buty, w których chodziło się niezbyt wygodnie. Można iść na dłuższy spacer zapominając o kłopotach, jakie były przy chodzeniu po śniegu i lodzie. Można też pomyśleć o częstszym odwiedzaniu swoich przyjaciół, szczególnie tych w chorobie, oczywiście najlepiej w siedzibie Stowarzyszenia.

Z wiosną nadchodzą również Święta Wielkiej Nocy, a tym samym nasze coroczne spotkanie, które w tym roku odbędzie się 12 kwietnia.

Bieżący numer biuletynu, oprócz relacji z działań już zrealizowanych, zawiera wiele ciekawych artykułów godnych przeczytania i nad którymi warto się dłużej zastanowić. Refleksje współpracujących z nami od dawna rehabilitantów, doradców i innych specjalistów poszerzają naszą wiedzę o nas samych.

Szczegółnej uwadze polecam wydrukowany na stronach 24-27 artykuł „**Umysł, ciało i emocje**”. Informacje i spostrzeżenia, które w nim zawarła pani psycholog Ewa Godlewska są możliwe do wykorzystania przez każdego z nas.

Zachęcam także do jak najwcześniejszego zgłoszenia chęci uczestnictwa w nowym, zatwierdzonym do realizacji, projekcie „**Integracja – sztuką wobec niepełnosprawności 2**”. Opis projektu zamieściliśmy na stronie 7.

*W imieniu Rady Oddziału i pracowników Biura składam
Wszystkim najserdeczniejsze życzenia spokojnych, zdrowych i ciepłych Świąt Wielkanocnych*

J.S.

Refleksje doradcy zawodowego

O tym, że rynek pracy w Polsce jest tematem bardzo złożonym i niełatwym, nie trzeba nikogo przekonywać. Rynek pracy dla osób z niepełnosprawnością jest zaś kwestią jeszcze bardziej trudną i budzącą wiele emocji. Zwłaszcza zaś wśród samych zainteresowanych, a więc posiadaczy orzeczeń. Zmieniające się zasady podejmowania zatrudnienia, zmienność przepisów prawa, mylące zapisy w orzeczeniach, wreszcie – co gorsza – częsta niewiedza ludzi – te wszystkie aspekty rodzą wiele emocji, wątpliwości, obaw, lęków, a co za tym idzie – także nieporozumień.

Wiele osób z niepełnosprawnością nie ma nawet świadomości, że mimo zawartych w orzeczeniach zapisów o niezdolności do pracy jak najbardziej mogą podejmować zatrudnienie, również na rynku otwartym, nie ograniczając się jedynie do Zakładów Pracy Chronionej. Paradoksalnie, wiedza ta jest częstokroć obca nawet samym pracodawcom, a przecież mają oni wymierne i niemałe korzyści finansowe z zatrudniania osób z niepełnosprawnością. Wielu takim osobom poszukującym zatrudnienia brakuje wsparcia, pomocy – chociażby w określeniu własnego potencjału, w nakierowaniu na to, co mają robić dalej.

Zwłaszcza w sytuacji utraty zatrudnienia, pogorszenia stanu zdrowia, a te przecież czynniki rodzą niewiarę w siebie, stres, obniżają poczucie własnej wartości. Wielu z czytających te słowa zna zapewne z autopsji te problemy.

Stwardnienie rozsiane jest jedną z tych chorób, której postępy w sposób znaczący wpływają na życie, na codzienne funkcjonowanie, a więc także to wszystko, co określamy mianem funkcjonowania na rynku pracy.

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego poprzez zakończony niedawno projekt pod nazwą „Wsparcie osób ze stwardnieniem rozsianym, w tym z niepełnosprawnościami sprzężonymi na rynku pracy” bardzo skutecznie wyszło naprzeciw bólowi środowiska osób dotkniętych SM – w szczególności tych, które nadal pragną być aktywne zawodowo. Aktywność ta to dla nich nie tylko źródło utrzymania, ale także potwierdzenie własnej przydatności, wartości.

Jako doradca zawodowy miałem przyjemność przez dwa lata współpracować z PTSR w ramach tego projektu. Stowarzyszenie postawiło sobie za cel zaktywizowanie jak największej ilości swoich podopiecznych. Doradca zawodowy był jedną z osób, które miały im w tym pomóc. Moją rolą było określanie potencjału zawodowego i osobistego uczestników projektu, wspieranie ich w nakreślaniu planu działania, którego celem ma być skuteczne i trwałe odnalezienie się na rynku pracy – podjęcie zatrudnienia. Elementami tego tzw. Indywidualnego Planu Działania mogły być rozmaite formy wsparcia – kursy, szkolenia, udział w warsztatach rehabilitacyjnych, wsparcie w poszukiwaniu zatrudnienia, konsultacje lekarskie, wsparcie psychologa, doradztwo prawne, zapoznavanie z przepisami dotyczącymi zasad zatrudniania osób z niepełnosprawnością oraz korzyści z tego tytułu, jakie przysługują pracodawcom. Projekt realizowany ze środków POKL przez Stowarzyszenie zapewniał te wszystkie formy wsparcia. Każdy mógł znaleźć dla siebie coś interesującego i przydatnego. Dla wielu osób spotkania w ramach projektu były pierwszym kontaktem z działaniami społecznymi realizowanymi w ramach funduszy unijnych.

Jako osoba mająca wieloletnie doświadczenie w pracy doradczej, a także w pośrednictwie pracy dla osób z niepełnosprawnością, bardzo pozytywnie oceniam działania Stowarzyszenia w ramach projektu. Bogata oferta, życzliwe podejście do uczestników, autentyczne zainteresowanie ich problemami – to wszystko w połączeniu z wieloletnim doświadczeniem Polskiego Stowarzyszenia Stwardnienia Rozsianego dało wymierne efekty. Pozostaje mieć nadzieję, że działania PTSR wpiszą się na stałe w nasz polski krajobraz i że będą miały ciąg dalszy. Takie opinie słyszałem wielokrotnie podczas konsultacji z uczestnikami projektu – odbywających się tak w biurach Stowarzyszenia w Łodzi i Warszawie, jak i w domach prywatnych, gdyż część spotkań odbywała się u samych uczestników. Dotyczyło to zwłaszcza osób, które ze względu na stan zdrowia nie były w stanie dotrzeć do biur projektu.

Słowem – tak trzymać!

O rehabilitacji w SM...

Stwardnienie Rozsiane to choroba układu nerwowego. Jego istotą jest uszkodzenie osłonki mielinowej otaczającej włókna nerwowe. Rozpoznanie stwardnienia rozsianego u danej osoby może prowadzić do negatywnych reakcji emocjonalnych takich jak: depresja, lęk, niepewność. Głównym celem fizjoterapeutów jest rehabilitacja funkcjonalna, a co za tym idzie poprawienie lub utrzymanie sprawności ruchowej i psychicznej chorego. Jeżeli chorzy na stwardnienie rozsiane ćwiczą pod kontrolą, to w rzeczywistości może to poprawić ich sprawność intelektualną. Efektem zajęć jest również lepsze samopoczucie i wzrost poczucia własnej wartości. Każdy fizjoterapeuta powinien indywidualnie dobierać program ćwiczeń do potrzeb pacjenta. Mimo, iż osoby ze stwardnieniem rozsianym szybciej się męczą niż osoby zdrowe to nie powinny rezygnować z czynnego i aktywnego w miarę możliwości życia codziennego. Nie powinny „zamykać” się w domu i myśleć negatywnie – powinny podjąć walkę, bo życie jest zbyt krótkie.

Bardzo ważna jest właściwie dobrana forma aktywności. Ma być bezpieczna, sprawiać przyjemność i mieć pozytywny wpływ na samopoczucie. Ćwiczenia powinny być dopasowane do możliwości i wydolności chorego. Najlepszą formą rehabilitacji, którą chory może wykonywać sam są spacer. Podczas spaceru pracują wszystkie mięśnie. Można połączyć przyjemne z pożytecznym tzn. zaprosić na wspólny spacer przyjaciół lub fizjoterapeutę.

Każdy fizjoterapeuta w swoim programie ćwiczeń między innymi powinien pamiętać o wykonywaniu:

- ćwiczeń oddechowych
- ćwiczeń koordynacyjnych i równoważnych
- ćwiczeń izometrycznych, biernych właściwych, czynno-biernych, wspomaganych, samowspomaganych itp.
- masażu.

Pamiętajmy że wybór ćwiczeń i metod mamy bardzo duży, i to od nas zależy jak będzie wyglądała rehabilitacja, i jak poprzez nią wpłyniemy na samopoczucie pacjenta.

Szanowni pacjenci – jeżeli chcecie zachować jak najdłużej sprawność fizyczną i dobrze czuć się, to nie poddawajcie się i ćwiccie, bowiem rehabilitacja to podstawowy element życia chorej osoby.

Katarzyna Skurzyńska – fizjoterapeuta

„Integracja – sztuką wobec niepełnosprawności 2”

Oddział Łódzki PTSR wraz z Oddziałem Warszawskim w terminie **01.01.2015 – 31.12.2015** realizuje projekt pn. „Integracja – sztuką wobec niepełnosprawności 2”, współfinansowany ze środków **Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**. W ramach projektu zostaną zorganizowane cztery sześciodniowe, integracyjne, warsztaty arteterapeutyczne. Warsztaty skierowane są do 128 czynnie działających, uzdolnionych artystycznie członków oddziałów PTSR **z terenu całej Polski**.

W ramach każdego z czterech warsztatów zorganizowane będą zajęcia arteterapeutyczne prowadzone przez terapeutę zajęciowego oraz wyjazdy plenerowe.

Rekrutacja odbywa się zarówno w siedzibie Lidera jak i Partnera. Lider prowadzi rekrutację na terenie następujących województw: łódzkie, opolskie, dolnośląskie, wielkopolskie, lubuskie, kujawsko-pomorskie, pomorskie, zachodnio-pomorskie. Partner prowadzi rekrutację na terenie województw: mazowieckie, warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie, świętokrzyskie, podkarpackie, małopolskie, śląskie.

Pierwszym etapem rekrutacji jest wypełnienie **karty zgłoszeniowej** do projektu. Jest ona do pobrania na stronach internetowych Oddziałów realizujących projekt lub osobiście w ich biurach. O udziale w warsztatach decydować będzie kolejność przysyłanych kart zgłoszeniowych. **Osoba zainteresowana udziałem w projekcie może wziąć udział tylko w jednym z czterech proponowanych warsztatów.**

Osoby chętne do udziału w projekcie w chwili przystępowania do projektu będą musiały spełniać następujące warunki:

- posiadać orzeczenie o stopniu umiarkowanym lub znacznym niepełnosprawności,
- mieć zdiagnozowane stwardnienie rozsiane – potwierdzone oświadczeniem beneficjenta oraz zaświadczeniem od lekarza i/lub kartą informacyjną ze szpitala,
- podpisać oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych.

Katarzyna Zielińska

ZWYCZAJE I TRADYCJE WIELKANOCNE

Palemki na szczęście. Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją kwietną lub wierzbną. Palemki – różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

Święconka. Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek (a wielki kosz) z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć baranka (symbolu Chrystusa Zmartwychwstałego), mięsa i wędlin (na znak, że kończy się post). Święcono też chrzan, – bo „gorycz męki Pańskiej i śmierci została zwyciężona przez słodycz zmartwychwstania”, masło – oznakę dobrobytu – i jajka – symbol narodzenia.

Wielka Niedziela – dzień radości. W Wielką Niedzielę poranny huk petard i dźwięk dzwonów miał obudzić śpiących w Tatrach rycerzy, poruszyć zatwardziałe serca skąpców i złośliwych sąsiadów. Po rezurekcji zasiadano do świątecznego śniadania. Najpierw dzielono się jajkiem. Na stole nie mogło zabraknąć baby wielkanocnej i dziada, czyli mazurka.

Lany poniedziałek. Lany poniedziałek, śmigus-dyngus, święto lejka – to zabawa, którą wszyscy doskonale znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła – to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza.

Wielkanocne jajo. Jajo – króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Tradycja pisanek i dzielenia się święconym jajkiem sięga daleko w przeszłość. Już starożytni Persowie wiosną darowali swoim bliskim czerwono barwione jaja. Zwyczaj ten przyjęli od nich Grecy i Rzymianie. Czerwone pisanki mają ponoć moc magiczną i odpędzają złe uroki, są symbolem serca i miłości. Jajko jest formą najbardziej doskonałą.

Dla poszukujących pracy...

Wskazówki przy pisaniu listu motywacyjnego:

1. Cel listu – uzasadnienie faktu ubiegania się o pracę, wiarygodne i przekonujące **przedstawienie kandydatury na konkretne stanowisko**.

2. Indywidualizacja aplikacji, skierowana do konkretnej firmy, konkretnego pracodawcy. **Nie należy posługiwać się jednym listem motywacyjnym.**

3. Zwięzłość i czytelność. List powinien być przejrzysty i rzeczowy. Wystrzegajmy się niejasnych ogólników. Informacje o sobie popierajmy konkretnymi przykładami.

4. Uważajmy na wszelkie **błędy i pomyłki w nazwie firmy, stanowisku oraz błędy językowe i ortograficzne**. Mogą one sprawić, że odpadniemy w „przedbiegach”.

5. Informacje:

- a) data i miejsce – prawy górny róg, dane osobowe – lewy górny róg
- b) nagłówek, odbiorca listu – prawa strona, pod datą
- c) zwrot – Szanowny Panie
- d) tekst listu; Na początku odnosimy się do treści oferty, dlaczego jesteśmy zainteresowani tą firmą, co wiemy na temat firmy i dlaczego chcemy tu pracować i na jakim stanowisku. Umieszczamy też informacje o sobie: predyspozycje umożliwiające wykonywanie określonej pracy, doświadczenie zgodne z wymaganiem.
- e) w zakończeniu listu motywacyjnego podziękujemy czytającemu za uwagę, podkreślimy swoje zainteresowanie daną ofertą pracy i wyrażymy gotowość do spotkania się na rozmowie kwalifikacyjnej.
- f) zwrot – Z poważaniem
- g) podpis – prawa strona pod tekstem

6. Unikajmy podręcznikowych schematów listu. Pracodawcy rozpoznają list żywcem przepisany z książki. Należy umieścić tu informacje, które zwrócą uwagę czytającego i zainteresują go.

7. Unikajmy zbyt oryginalnych treści. Niektórzy stosują nietypowe sposoby zwrócenia na siebie uwagi: kolorowy papier, „ciekawe” zdjęcia, ozdobna czcionka, pewność siebie „musicie mnie zatrudnić” itp.

Magdalena Perzyńska – doradca zawodowy

„OPŁATEK 2014”

Grudzień to magiczny czas, to czas oczekiwania na radość płynącą z Bożego Narodzenia. Spotkania opłatkowe są okazją do wspólnego przeżywania nastroju zbliżających się świąt.

W dniu 14 grudnia 2014 r. spotkaliśmy się na spotkaniu wigilijnym członków naszego stowarzyszenia. W tym roku nasza wigilia nie obyła się bez niespodzianek. Było też trochę nowości... Po raz pierwszy spotkaliśmy się przy wigilijnym stole w nowym miejscu, tzn. w Nowej Hali Expo przy al. Politechniki 4. Wybór lokalu dla nas – osób niepełnosprawnych był idealny. Bardzo dobry dojazd samochodem, tramwajem czy autobusem. Miejsce dostosowane dla osób na wózkach, przestronne i ładne.



Po raz pierwszy też od wielu lat, z powodu choroby, spotkania nie poprowadził Przewodniczący naszego stowarzyszenia – Jerzy Szrejner. W tym roku, zastąpił go nasz Wiceprzewodniczący – Leszek Wyrwas. Przywitał serdecznie wszystkich zaproszonych gości, członków Oddziału Łódzkiego PTSR oraz pracowników biura.

Tradycyjnie swoją obecnością zaszczytili nas znakomici goście z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Regionalnego Centrum Polityki Społecznej, Urzędu Miasta Łodzi, Urzędu Marszałkowskiego i wielu innych. Obecny był też prof. Jarosław Fabiś z małżonką z Centrum Medycznego FMC, p. Krystyna Matysek – dyrektor Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńczego oraz lekarze i fizjoterapeuci. Nie zabrakło też Państwa Joanny i Marka Więckowskich – właścicieli firmy „Poligraf”, p. Janusza Wielgosza i p. Oliwii Wolniak ze szkoły tańca „Family Dance”, oraz p. Mariusza z firmy „Tom – Trans”, kierowcy, z którym odbywamy wszystkie wycieczki.





Wiceprzewodniczący przedstawił krótko dokonania stowarzyszenia w mijającym roku, dziękując za wzajemnie zaangażowanie i dotychczasową współpracę w zakresie pomocy chorym z SM.

Jak co roku nie mogło zabraknąć naszego drogiego ks. Piotra, który zawsze ma dla nas błogosławieństwo i słowa otuchy. Po oficjalnych przemówieniach odczytał fragment Ewangelii o narodzeniu Jezusa. Ksiądz proboszcz złożył wszystkim obecnym życzenia świąteczne i zapoczątkował dzielenie się opłatkiem – symbolem miłości i pojednania. Następnie uczestnicy Wigilii podzielili się wzajemnie opłatkiem i zasiedli do wieczerzy wigilijnej. Przy przygotowanych stołach z potrawami wigilijnymi była okazja do wymiany poglądów, wspomnień i nadziei związanych z nadchodzącym Nowym Rokiem 2015. Po poczęstunku nastąpiła najprzyjemniejsza dla podopiecznych część spotkania; przyszedł św. Mikołaj z paczkami świątecznymi.

Piękną oprawę tej uroczystości zapewnił nasz chórek wraz z p. Sławkiem robiącym podkład muzyczny. Następnie wszyscy uczestnicy, mając śpiewniki przed sobą, śpiewali kolędy. Mam nadzieję, że każdy wyszedł zadowolony z prezentem gwiazdkowym. Mimo dość oficjalnego charakteru wigilii, jak zwykle to u nas bywa, nie zabrakło ciepła, wzajemnej serdeczności, smacznych, świątecznych potraw, a nawet wspólnego kolędowania. Dla wielu naszych podopiecznych zorganizowane Spotkanie Wigilijne to jedyna okazja na odrobinę świątecznego ciepła, którego w tych dniach nie powinno zabraknąć nikomu.

W melancholijnym nastroju przypomniałam sobie nasze spotkanie opłatkowe na małej stołówce w Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńczym, kiedy to sami biegaliśmy po mieście w poszukiwaniu instytucji mogącej zasponsorować nam poczęstunek i jakieś drobiazgi na prezenty gwiazdkowe.

Wigilia jest zawsze przygotowana na wysokim poziomie organizacyjnym i estetycznym, z przepyszным jedzeniem, piękną dekoracją stołu i profesjonalną obsługą kelnerską. Tym bardziej ogromne podziękowania dla Rady Oddziału i pracowników biura za trud w przygotowanie tej imprezy.

Lidka Karolak i redakcja

Zarząd PFRON przyjął dokument
pn. Kierunki działań oraz warunki brzegowe
obowiązujące realizatorów pilotażowego programu
„Aktywny samorząd” w 2015 roku.

Uwaga Wnioskodawcy!

W 2015 roku, z uwagi na ograniczenia w finansowaniu ze środków PFRON wydatków inwestycyjnych, realizowanych będzie 7 z 11 zadań przewidzianych w pilotażowym programie „Aktywny samorząd”, tj. następujące formy wsparcia:

• **Moduł I:**

- Obszar A Zadanie 2 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy kategorii B,
- Obszar B Zadanie 2 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania,
- Obszar C Zadanie 2 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym,
- Obszar C Zadanie 3 – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości,
- Obszar C Zadanie 4 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne (co najmniej na III poziomie jakości),
- Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej tj. dziecka będącego pod opieką wnioskodawcy, przebywającego w żłobku lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką

(dziennego opiekuna, niani lub w ramach klubu dziecięcego, punktu przedszkolnego, zespołu wychowania przedszkolnego),

- **Moduł II** – pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym poprzez dofinansowanie kosztów edukacji w szkole policealnej, kolegium lub w szkole wyższej (studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie, studia podyplomowe lub doktoranckie prowadzone przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym/ dziennym lub niestacjonarnym/ wieczorowym/ zaocznym lub eksternistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu).

W przypadku pojawienia się możliwości zwiększenia środków inwestycyjnych na realizację programu, Zarząd PFRON może skorzystać z zasady wyrażonej w rozdziale VII ust. 6 programu, która pozwala modyfikować dokument pn. „Kierunki działań (...)”, co pozwoli w terminie późniejszym uruchomić realizację kolejnej formy/ kolejnych form wsparcia.

Termin **rozpoczęcia** przyjmowania wniosków o dofinansowanie ustala Realizator programu (samorząd powiatowy właściwy ze względu na miejsce zamieszkania Wnioskodawcy).

Termin **zakończenia przyjmowania wniosków** wypada, w przypadku:

- Modułu I – **dnia 30 sierpnia 2015 r.**
- Modułu II:
 - **dnia 30 marca 2015 r.** (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2014/2015),
 - **dnia 30 września 2015 r.** (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2015/2016).

Uwaga Studenci – moduł II

Z treścią programu, w tym z warunkami uczestnictwa w module II programu można zapoznać się pod adresem: <http://www.pfron.>

org.pl/pl/programy-i-zadania-pfr/aktywny-samorzad/1644,dok.html
– zawarte są one w rozdziale VI ust. 2 i ust. 4 programu.

Adresatem pomocy w module II jest osoba niepełnosprawna, która:

- posiada znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności,
- pobiera naukę w szkole wyższej lub szkole policealnej lub kolegium lub ma przewód doktorski otwarty poza studiami doktoranckimi.

W module II programu nie mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które:

- posiadają wymagalne zobowiązania wobec PFRON lub wobec Realizatora programu,
- aktualnie mają przerwę w nauce (w trakcie której osoba niepełnosprawna nie ponosi kosztów nauki, np. urlop dziekański, urlop zdrowotny).

Z aktualnymi warunkami dofinansowania (wysokość i zasady) można się zapoznać w ust. 8-16 dokumentu pn. „Kierunki działań (...)”.

W 2015 roku **kwota dofinansowania** kosztów nauki (semestr/półrocze objęte dofinansowaniem) wynosi w przypadku:

- **dotatku na pokrycie kosztów kształcenia** – do 1.000 zł,
- **dotatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego** – do 4.000 zł,
- **opłaty za naukę (czesne)** – równowartość kosztów czesnego w ramach jednej, aktualnie realizowanej formy kształcenia na poziomie wyższym (na jednym kierunku) – niezależnie od daty poniesienia kosztów przez wnioskodawcę.

W przypadku, gdy Wnioskodawca pobiera naukę **jednocześnie** w ramach dwóch i więcej form kształcenia na poziomie wyższym (kierunków studiów), kwota dofinansowania opłaty za naukę (czesne na pierwszym kierunku 100%) może być zwiększona o **równowartość połowy kosztów czesnego** (50%) na kolejnym/kolejnych kierunkach nauki, z zastrzeżeniem zasad dotyczących wkładu własnego.

Dodatek na pokrycie kosztów kształcenia (który maksymalnie wynosi 1.000 zł) **może być zwiększony**, nie więcej niż o:

- 700 zł – w sytuacjach, które określi realizator programu (przykładowo: gdy wnioskodawca ponosi dodatkowe koszty z powodu barier w poruszaniu się lub z powodu barier w komunikowaniu się – w szczególności z tytułu pomocy tłumacza migowego lub asystenta osoby niepełnosprawnej itp.),
- 500 zł – w przypadku, gdy wnioskodawca ponosi koszty z tytułu pobierania nauki poza miejscem zamieszkania,
- 300 zł – w przypadku, gdy wnioskodawca posiada Kartę Dużej Rodziny.

MODUŁ II – wysokość udziału własnego wnioskodawcy (w kosztach czesnego):		
Liczba form kształcenia jednocześnie objętych dofinansowaniem w ramach programu	Wnioskodawcy zatrudnieni:	Wnioskodawcy <u>nie</u> zatrudnieni:
Jedna forma kształcenia na poziomie wyższym (na jednym kierunku)	15%	x
Więcej niż jedna forma kształcenia na poziomie wyższym (więcej niż jeden kierunek)	65% *	50% *

* warunek dotyczy drugiej i kolejnych form kształcenia na poziomie wyższym (drugiego i kolejnych kierunków).

Zgodnie z definicją programową (ust. 22 pkt 24 dokumentu pn. „Kierunki działań (...)"), **w przypadku modułu II za zatrudnienie uważa się:**

- stosunek pracy na podstawie umowy o pracę, zawartej na czas nieokreślony lub określony, jednakże nie krótszy niż 3 miesiące,

- stosunek pracy na podstawie powołania, wyboru, mianowania oraz spółdzielczej umowy o pracę, jeżeli na podstawie przepisów szczególnych pracownik został powołany na czas określony; okres ten nie może być krótszy niż 3 miesiące,
- działalność rolniczą w rozumieniu ustawy z dnia 20 grudnia 1990 r. o ubezpieczeniu społecznym rolników (tekst jednolity: Dz. U. z 2013 r., poz. 1403, z późn. zm.),
- działalność gospodarczą w rozumieniu ustawy z dnia 2 lipca 2004 r. o swobodzie działalności gospodarczej (tekst jednolity: Dz. U. z 2013 r., poz. 672, z późn. zm.).

Od 2014 roku obowiązują następujące warunki dopuszczalności pomocy w module II:

1. każdy wnioskodawca może uzyskać pomoc ze środków PFRON łącznie maksymalnie w ramach 20 (dwudziestu) semestrów/ półroczy różnych form kształcenia na poziomie wyższym – warunek ten dotyczy wsparcia udzielonego w ramach programów PFRON:
 - „STUDENT – kształcenie ustawiczne osób niepełnosprawnych”,
 - „STUDENT II – kształcenie ustawiczne osób niepełnosprawnych”,
 - pilotażowy program „Aktywny samorząd”,
2. wnioskodawcy, którzy uzyskali pomoc ze środków PFRON w ramach większej liczby semestrów/ półroczy, mogą uzyskać pomoc w ramach programu do czasu ukończenia rozpoczętych do dnia 31 stycznia 2014 roku form kształcenia na poziomie wyższym, jeśli są one realizowane zgodnie z planem/ programem studiów,
3. decyzja o ponownym dofinansowaniu kosztów nauki w przypadku powtarzania przez wnioskodawcę semestru/ półrocza/ roku szkolnego lub akademickiego – należy do kompetencji realizatora programu,

4. wypłata dofinansowania w sytuacji powtarzania semestru/ półroczu/ roku szkolnego lub akademickiego przez wnioskodawcę jest dozwolona w ramach dopuszczalnej, łącznej liczby semestrów/ półroczy, z zastrzeżeniem, iż może to nastąpić jeden raz w ciągu trwania nauki w ramach danej formy kształcenia na poziomie wyższym, chyba, że kolejne powtarzanie semestru/półroczu/roku szkolnego lub akademickiego przez wnioskodawcę następuje z przyczyn od niego niezależnych (np. stan zdrowia).

Program przewiduje możliwość refundacji kosztów **czesnego**, poniesionych przed zawarciem umowy dofinansowania. Podkreślamy jednak, że jest to możliwe wyłącznie w ramach aktualnie trwającego roku akademickiego (zgodnie z rozdziałem VII ust. 3 pkt 2 programu). Obecnie zatem refundacja kosztów może dotyczyć kosztów chesnego w zakresie bieżącego roku szkolnego/ akademickiego.

Przypominamy również, że:

- dofinansowanie w ramach modułu II **nie przysługuje w trakcie przerwy w nauce** (np. urlop dziekański, urlop zdrowotny),
- **decyzję o wysokości pomocy** dla Wnioskodawcy podejmuje Realizator programu (samorząd powiatowy),
- kwota dofinansowania ze środków PFRON **nie może być większa niż kwota wnioskowana** przez Wnioskodawcę,
- decyzja w sprawie udzielenia i wysokości dodatku na pokrycie kosztów kształcenia, należy do kompetencji Realizatora – aby wsparciem objąć wszystkich Wnioskodawców, Realizator ma prawo obniżyć zakres i wysokość dofinansowania do poziomu, jaki wynika z wysokości kwot wnioskowanych we wszystkich wnioskach (zapotrzebowania) i kwoty przeznaczonej na realizację programu.

źródło: www.pfron.org.pl



Aktywność osób starszych...

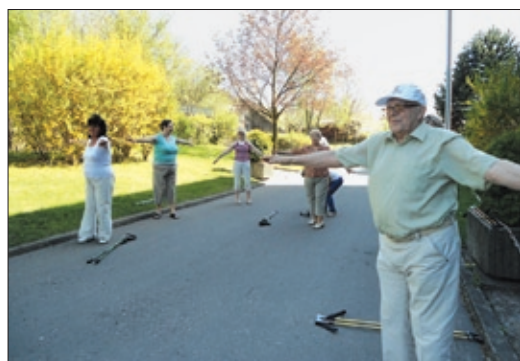
Ogromnej liczbie ludzi starość kojarzy się ze stanem, w którym człowiek nie potrafi poradzić sobie z podstawowymi czynnościami życiowymi, stale potrzebuje opieki innych osób, jest ciężarem dla swojej rodziny, dla bliskich. Tymczasem zmiany, jakie zachodzą po wejściu w ten okres wcale nie muszą kojarzyć się z taką perspektywą starości. Wielu ludzi po przejściu na rentę czy emeryturę nadal prowadzi, bądź też dopiero zaczyna prowadzić aktywny styl życia

Od dwóch lat przez Łódzki Oddział Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego realizowane są działania, mające na celu zachęcenie seniorów do aktywnego korzystania z uroków życia. Zakres prowadzonych działań obejmuje formy aktywności fizycznej jak i społecznej oraz konsultacje ze specjalistami. Członkowie Stowarzyszenia mają możliwość brania udziału w licznych zajęciach sportowych: aqua aerobic, pływanie rekreacyjne, zajęcia nordic walking i choreoterapia. Organizowane są również wspólne wyjścia do kina i teatrów, spotkania z interesującymi osobami, wycieczki do malowniczych zakątków Polski. W 2014 roku po raz pierwszy zorganizowano zajęcia z ceramiki, w których aktywnie uczestniczyły osoby niepełnosprawne oraz osoby w wieku emerytalnym.

Z Naszych obserwacji wynika, że największym zainteresowaniem cieszą się zajęcia o charakterze kulturalno-rozrywkowym. Fundamentalnym elementem poprawy jakości życia osób chorych na SM są konsultacje lekarskie i psychologiczne oraz zajęcia sportowe, często traktowane przez chorych jako obciążenia, przysparzające zbędnego wysiłku. Wybiórcze korzystanie z proponowanych form aktywności nie jest wystarczające do osiągnięcia, najważniejszego celu dla każdego chorego, czyli maksymalnego poprawienia sprawności psycho-ruchowej. Często takie podejście, wynika z indywidualnych przyzwyczajeń i strachu przed nieznanym oraz przełamywaniem własnych ograniczeń.

Do korzystania z proponowanych form aktywności fizycznej oraz uczestnictwa w zajęciach prowadzonych w siedzibie PTSR, zachęcamy nie tylko osoby po 60. roku życia, ale również wszystkich pozostałych członków stowarzyszenia.

Marta Wieczorek





„Kulturalnie aktywni”

PTSR O/Łódź wraz z Oddziałami w Koninie i Warszawie realizował w okresie 05.05.2014 – 31.12.2014 projekt pn. „Kulturalnie aktywni”, współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Projekt zakładał realizację warsztatów fotograficzno-filmowych, arteterapeutycznych oraz choreoterapeutycznych dla 120 osób chorych na stwardnienie rozsiane, zamieszkujących w województwach mazowieckim, wielkopolskim i łódzkim.

Warsztat obejmujący tematyką zajęcia choreoterapii został zorganizowany przez Oddział Łódzki PTSR w dniach 12-17.10.2014 r. w Gdańsku. Uczestnikami było 40 osób, w tym 10 osób z Oddziału Warszawskiego, 20 osób z Oddziału Łódzkiego, 10 osób z Oddziału Konińskiego. Zatrudnieni instruktorzy przeprowadzili zajęcia polegające na aktywnej pracy z ciałem poprzez taniec i ruch przy towarzysztwie różnorodnej muzyki. Podczas wyjazdu opiekę zdrowotną zapewniała zatrudniona pielęgniarka oraz rehabilitant, który poprowadził zajęcia grupowe i konsultacje indywidualne z uczestnikami.

Podczas warsztatów odbyły się również wyjazdy plenerowe prowadzone przez przewodnika, mające na celu zapoznanie ze sztuką i kulturą Trójmiasta. Uczestnicy zwiedzili m.in. Muzeum Solidarności i Stare Miasto w Gdańsku, gdzie zobaczyli większą część najbardziej znanych zabytków miasta m.in.: Złotą Bramę, kościół św. Jana, Fontannę Neptuna, Dwór Artusa bądź Ratusz Głównego Miasta. Znajdują się tu również liczne kamienice, takie jak: Dom Angielski, Złota Kamienica, Dom Towarzystwa Przyrodniczego, Dom Uphagena. Najważniejszą trasą jest tu Droga Królewska, która składa się z ulicy Długiej i Długiego Targu. Miejscami wartymi zwiedzenia są także: Bazylika Mariacka Wniebowzięcia NMP, kaplica Królewska, Baszta Słomiana lub Narożna, Brama Świętojańska lub Zielona, tzw. Barbakan Gdański z Muzeum Bursztynu czy Żuraw. Podczas warsztatu grupa przespacerowała się również po sopockim moło oraz odwiedziła Akwarium Gdyńskie. Wyjazdy umożliwiły wzrost aktywności uczestników projektu w dziedzinie kultury oraz przyczyniły się do integracji ON.

Katarzyna Zielińska

Umysł, ciało i emocje.

Rola uważności w kształtowaniu dobrego samopoczucia.

Obserwując co się będzie działo z twoim ciałem – wyobraź sobie, że kroisz cytrynę w plasterki. Pewnie na samą myśl o tym owocu, twoje ciało zareagowało zwiększonym wydzielaniem śliny w jamie ustnej, odczuciem kwaśnego smaku na języku, a może przybrałeś skrzywiony wyraz twarzy. Za reakcją ciała podąża reakcja emocjonalna, związana z interpretacją tego smaku – osoby, które lubią kwaśne smaki oceniają te doznania bardziej pozytywnie, niż te, które kwaśnego nie lubią. Na tym prostym przykładzie można zobaczyć, jak działa mechanizm powstawania naszych emocji i zachowania.

Pierwszy element modelu, to fakty – wydarzenia które dzieją się w naszym życiu, takie które można utrwalić na filmie czy na fotografii. Kolejny element to nasza interpretacja tych faktów, często odbywająca się na poziomie nieświadomym, a wpływająca na naszą reakcję. Na reakcję składają się emocje, doznania w ciele i zachowanie. Niejednoznaczność lub złożoność wielu sytuacji, powoduje że tak naprawdę za naszą reakcję odpowiada nasza subiektywna interpretacja danej sytuacji.

Wyobraź sobie, że zmywając naczynia zbiłeś kubek. Możesz powiedzieć „kubki czasem się zbijają”, posprzątać skorupy i o tym zapomnieć, możesz też zacząć wymyślać sobie w myślach od fajtlap, powiedzieć sobie „mam dziurawe ręce”, „do niczego się nie nadaję” i inne równie negatywne rzeczy. Wówczas twoja reakcja na fakt zbicia kubka, będzie miała dużo bardziej negatywny odcień – niemiłe słowa które skierujesz sam do siebie, spowodują że twoje ciało będzie napięte, a nastrój niezbyt przyjemny. Jeżeli masz tendencję do tego, że różne sytuacje i wydarzenia wywołują w tobie potok różnorodnych myśli, kotłowanie się tych myśli w głowie i „nakręcanie się”, warto podjąć działania, by nauczyć się radzić z tym zjawiskiem. Myśli, które pomagają nam zinterpretować zdarzenia określa się mianem „przekonań”, „nawykowe wzorce myślenia” lub „myśli automatycznych”, mogą się odnosić do nas samych, jak innych ludzi, mechanizmów rządzących światem czy kwestii światopoglądowych. Przekonania są

dla nas bardzo ważne, ponieważ zapewniają nam poczucie bezpieczeństwa oraz orientację w zjawiskach, które dzieją się wokół nas. System naszych przekonań zaczyna się kształtować w dzieciństwie, gdy słyszymy opinie osób wśród których przebywamy, zaczynając od rodziców, rodzeństwa, poprzez nauczycieli i rówieśników. Słowa, myśli, przysłowia, interpretacje czy mądrości przez lata zapisywane w podświadomości, z czasem tworzą mapę siebie i świata, na bazie której dopisujemy kolejne elementy w oparciu o własne interpretacje sytuacji, których doświadczamy.

Rodzaje przekonań można dzielić na wiele sposobów, natomiast zasadne będzie wskazanie trzech najbardziej istotnych.

Pierwszy z nich, to rozróżnienie przekonań dotyczących **świata zewnętrznego** i dotyczących nas samych, naszego „**JA**”.

Drugi wiąże się z podziałem na przekonania **blokujące i wspierające**. Przekonania blokujące to takie, które przeszkadzają nam w życiu, utrudniają osiąganie celów, przykładem takiego przekonania może być:

- „nic mi się nie udaje”,
- „nie potrafię tego zrobić”,
- „to nie dla mnie”,
- „w moim wieku już mi nie wypada”,
- „ja się do tego nie nadaję”,
- „nikt mnie nie rozumie”,
- „cały świat jest przeciwko mnie”,
- „życie jest ciężkie”,
- „lepiej się nie wychylać”,
- „ludzie są źli”;

Przekonania wspierające to te, które utwierdzają nas w słuszności dążenia w obranym kierunku, wzmacniają naszą samoocenę oraz dodają nam sił i skrzydeł, mogą one być następujące:

- „potrafię osiągnąć swój cel”,
- „jestem pewna siebie”,
- „bogactwo jest mi pisane”,
- „lubię podejmować wyzwania”,
- „kto jak nie ja?”,
- „ja mam sobie nie dać rady?”,

- „potrafię sobie radzić w trudnych sytuacjach”,
- „szkoda czasu na pierdoły”,
- „co mnie nie zabije – to mnie wzmocni”;

Przekonania można również podzielić na **prawdziwe i nieprawdziwe**. Prawdziwe, to te w które wierzymy i które wpływają na nasze zachowanie. Jeżeli wierzymy, że jesteśmy punktualni, to zawsze przychodzimy na czas. Jeżeli zmienilibyśmy to przekonanie, nasze zachowanie również uległoby zmianie. Nasz umysł jest nastawiony na poszukiwanie informacji potwierdzających prawdziwość naszych przekonań do tego stopnia, że może interpretować zdarzenia, tak aby były zgodne z systemem. Dlatego zmiana przekonań może budzić niechęć gdy ktoś próbuje zrobić to bez naszej akceptacji.

Zmiana przekonań wiąże się ze zmianą naszego zachowanie i nas samych. Pierwszym krokiem do zmiany jest chęć jej dokonania, oraz wiara że jest to możliwe i że się uda. Dlaczego warto podejmować próby zmiany swoich przekonań? Ponieważ przekonania negatywne sprawiają, że przestajemy w siebie wierzyć, tracimy radość życia – zarówno poprzez obniżenie nastroju, jak również samopoczucie fizyczne, co uruchamia pętlę sprzężenia zwrotnego, bo wraz z dolegliwościami zdrowotnymi, nasze samopoczucie jeszcze bardziej się obniża.

Pierwszym krokiem do zmiany przekonań jest ich uświadomienie – można spróbować korzystając z czystej kartki papieru wypisać wszystkie przekonania jakie przychodzą Ci do głowy gdy myślisz o sobie, o innych ludziach, o świecie. Gdy to zrobisz – zastanów się które wspierają Cię, a które mogą przeszkadzać w skutecznym działaniu. Kolejną kartkę przeznacz na wypisanie tych przekonań, które uznałeś za negatywne, blokujące, tych które chciałabyś zmienić. Spośród wypisanych przekonań wybierz to, którym chciałabyś się zająć w pierwszej kolejności. Kolejną kartkę przedziel na pół i po lewej stronie wpisz to przekonanie. Następnie po prawej stronie kartki wpisz przekonanie, które będzie pozytywnym odbiciem tego, które chcesz zmienić, np. jeżeli po lewej stronie wpisałeś „rozwiązywanie problemów przychodzi mi z trudnością” po prawej stronie możesz wpisać „z łatwością rozwiązuję swoje problemy”. Gdy to zrobisz odpowiedz sobie na poniższe pytania:

1. Czy to przekonanie będzie dbało o Twoje dobre samopoczucie?
2. Czy będzie pomagało Ci osiągać cele i rozwiązywać problemy?

3. Czy będzie w pozytywny sposób wpływało na Twoje relacje z innymi ludźmi?

Jeżeli trzykrotnie odpowiadałaś sobie twierdząco, to znak, że to przekonanie będzie dobrze Ci służyć.

W ten sam sposób zmień ładunek pozostałych przekonań.

Aby utrwalić w sobie nowe przekonania zapisz je na osobnej kartce i umieść w miejscu w którym często przebywasz, np. możesz oprawić je w ramkę i postawić na biurku, koło łóżka czy przy lustrze w łazience. Czytaj je na głos za każdym razem gdy znajdziesz się w tym miejscu. Powtarzaj je w myślach gdy jedziesz samochodem, spacerujesz czy stoisz w kolejce.

Kolejnym elementem kształtującym nasze dobre samopoczucie jest **uważność**, czyli świadome przeżywanie bieżącej rzeczywistości, czyli bycie „tu i teraz”. Dlaczego jest to ważne? Po pierwsze pozwala unikać automatycznego reagowania, czyli pozwala świadomie podejmować decyzje i działania. Ponadto uważność pozwala skupić się na doświadczaniu bieżącej chwili oraz pozwala uniknąć trybu osądzania. Co można zrobić by stać się bardziej uważnym? Zatrzymywać się w codziennych czynnościach. Dobrym przykładem, który pozwala wytłumaczyć, to czym jest uważność – jest sposób jedzenia. Jedząc szybko, wchłaniając poszczególne kęsy, bez zastanawiania się nad ich smakiem - często jemy za dużo, bo nie jesteśmy w stanie odczuć sygnałów płynących z ciała, że już się nasyciło. Szybkie jedzenie, to też ograniczenie doświadczeń zmysłowych – bo nie jesteśmy w stanie poczuć smaku poszczególnych kęsów. Spożywając posiłek uważnie – skupiamy się na smaku każdego kęsa, dzięki temu jesteśmy w stanie wyczuć bogactwo smaków i aromatów. Delektując się posiłkiem dbamy również o linię – bo jesteśmy w stanie zareagować na sygnały płynące z ciała i przestać jeść gdy jesteśmy najedzeni.

Uważność budująca nasze dobre samopoczucie, to świadome przeżywanie swoich emocji – nazwanie stanu emocjonalnego, umiejętność odnalezienia jego przyczyny oraz podjęcie działań, które pozwolą rozładować napięcie. Uważność to również zwracanie uwagi na myśli - przekonania, które pojawiają się głowie i skuteczne przeformułowanie tych nieprawdziwych, czy negatywnych.

Ewa Godlewska – psycholog

Co nowego w naszym mieście?

„Ida” Pawła Pawlikowskiego dostała Oscara dla najlepszego filmu nieanglojęzycznego – 87. ceremonia rozdania Oscarów, w nocy z 22/23 lutego, okazała się szczęśliwa dla Polski.

„Ida” była dziesiątym polskim filmem nominowanym w kategorii filmu nieanglojęzycznego, począwszy od „Noża w wodzie” Romana Polańskiego w 1963 r. Potem nominowane były: „Faraon” Jerzego Kawalerowicza, „Potop” Jerzego Hoffman, „Ziemia obiecana” Andrzeja Wajdy, „Noce i dnie” Jerzego Antczaka, „Panny z Wilka”, „Człowiek z żelaza” i „Katyń” Wajdy, oraz „W ciemności” Agnieszki Holland. Ale zwyciężyła dopiero „Ida”.

IdaTheFilm. Polska historia na światowych ekranach – to tytuł wystawy w Łodzi, której wernisaż odbył się w Muzeum Kinematografii. Wystawa prezentuje powstawanie filmu. Odwiedzający zobaczą zdjęcia, plakaty i nagrody. Materiały i ekspozycje prezentowane na wystawie pochodzą z archiwum producenta „Idy” – studia Opus Filmu w Łodzi, Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej, Polskiego Radia, culture.pl, Stowarzyszenia Autorów Zdjęć Filmowych PSC, Instytutu Polskiego w Budapeszcie oraz zbiorów Muzeum Kinematografii w Łodzi.

Zwiedzający mają okazję obejrzeć unikalne nagrania filmowe i elementy scenografii. Szczególną część wystawy stanowią fotografie operatora Ryszarda Lenczewskiego, wykonane podczas przygotowań do kręcenia filmu. Wystawa została dopełniona plakatami do filmu, niektórymi bardzo egzotycznymi. Dodatkowo w materiałach audio i wideo prezentowane są fragmenty rozmów z reżyserem i innymi autorami filmu.

Na wystawie zobaczymy, jak twórcy budowali magię kina najwyższej próby, nagrodzonego pięcioma Europejskimi Nagrodami Filmowymi. Multimedialna ekspozycja jest zaproszeniem do świata „Idy” z okresu przygotowawczego, zdjęć próbnych oraz pracy na planie. Prezentacja poświęcona filmowi Pawła Pawlikowskiego obejmuje także zdjęcia, plakaty i nagrody, które „Ida” otrzymała na całym świecie.

Wystawę można będzie oglądać od 6 lutego do 31 maja 2015 roku.

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

Spotkania członków Oddziału Łódzkiego PTSR

– poniedziałki w godzinach 13.00–16.00,

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 – czterokołowe, trójkołowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwukołowe
- 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 przeciwoleżynowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawannowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unittron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Biopton),
- 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



**POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO**

KRS: 0000049771

**Przekaż 1% na
Polskie Towarzystwo
Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi.**

**Jesteś chory na
stwardnienie rozsiane?
A może choruje ktoś
z Twoich bliskich?
Jesteśmy dla Ciebie!**

