



biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr **3**/2020

ptymy pod prąd

**Warsztaty
wokalne
Bieszczady**
czerwiec 2020

str. 10-13



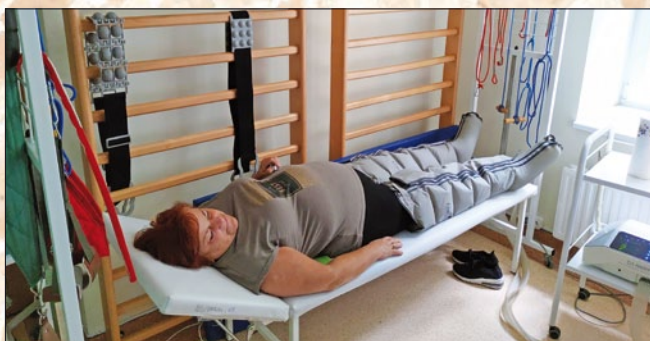
**Warsztaty
kulinarne**

str. 17-21



**Sala rehabilitacyjna
w naszej nowej siedzibie**

str. 22-25



florystyka str. 14-15 i 31

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

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi, 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:
Jolanta Kurylak-Osińska – redaktor prowadzący
Monika Koza – kierownik wydania
Karol Turski – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Wstęp

Po długiej przerwie spowodowanej koronawirusem, wracając powoli do normalności zostaje wydany kolejny numer biuletynu „Płynimy pod prąd”. Nasze Stowarzyszenie, jak większość firm, również pracowało zdalnie. Nie odbywały się warsztaty ani rehabilitacja, brak było tak ważnych dla większości członków poniedziałkowych spotkań.

Brak kontaktów, przymusowe siedzenie w domu u niektórych naszych członków spowodowało stany depresyjne, depresje. Wiele osób docenia to – jak duże znaczenie w ich życiu odgrywa PTSR O/Łódź, w którym można nawiązać kontakt z innymi chorymi, powymieniać poglądy i porozmawiać o trudnościach życia codziennego, skorzystać z warsztatów, wyjazdów (będąc w projekcie), które już się rozpoczęły. Pierwszy z nich odbył się do Polańczyka z Oddziału Warszawskiego, w którym brali udział nasi członkowie. Pobyt, warsztaty i atrakcje opisane są w jednym z artykułów umieszczonym w tym numerze biuletynu.

Tak jak w poprzednich numerach, tak i w tym numerze, mamy kolejne przepisy, kolejne porady dietetyka, które pomogą nam powrócić do swojej wagi i formy.

Pani dr Agnieszka Machlańska opisuje leki pierwszej linii na stwardnienie rozsiane, które stosowane są zarówno w Polsce, jak i na świecie.

Jak dawniej będziemy się spotykać na zajęciach, rehabilitacji lub warsztatach wyjazdowych. Rada Oddziału i pracownicy wszystkim osobom życzą dużo zdrowia i siły w walce ze wszystkimi napotkanymi w życiu trudnościami.

Ciąża w SM. Część 2 – nieiniekcyjne leki pierwszej linii

W poprzednim numerze biuletynu omówiliśmy kwestie epidemiologiczne, zagadnienia wpływu samej ciąży na przebieg stwardnienia rozsianego (*Sclerosis Multilex* - SM) oraz wpływ SM na ciążę, a także najnowsze zalecenia dotyczące stosowania leków iniekcyjnych (IFN- β , octan glatirameru) w związku z ciążą i karmieniem piersią. Substancje, o których mowa wyżej, są lekami I linii leczenia SM, powszechnie stosowanymi u polskich pacjentów.

Innym lekiem I linii refundacyjnej jest fumaran dimetylu (*Tecfidera*), lek stosowany dwa razy dziennie doustnie, powodujący spadek limfocytów i hamujący w ten sposób przebieg stwardnienia rozsianego. W badaniach na zwierzętach nie stwierdzono, dla relatywnych dawek stosowanych u człowieka, działania teratogennego (wywołującego wady płodu)¹. Również dane z prób klinicznych nie sugerują zwiększonego ryzyka wad wrodzonych dziecka, czy nieprawidłowego przebiegu ciąży u pacjentek eksponowanych na ten lek podczas pierwszego trymestru ciąży^{2,3}. Od 31 marca 2015 roku rozpoczęto prospektywne badanie obserwacyjne w ramach rejestru ciąż *Pregnancies in the TECFIDERA Pregnancy Registry*. W kwietniu 2019 r. objęto rejestrem 263 kobiety. Dane dotyczą w większości (99,6%) ciąż narażonych na ten lek w pierwszym trymestrze. W momencie analizy danych znany był wynik 214 ciąż: 197 (92%) to żywo urodzone noworodki, 16 (7%) to spontaniczne poronienia i jedna ciąża zakończona martwo urodzonym noworodkiem, 4% dzieci miały wady wrodzone (dwa przypadki wad serca, jeden to wielowadzie, po

1 Tekwidera (dimethyl fumarate). Summary of product characteristic. Dostępna na: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/EPAR_-_Product_Information/human/002601/WC500162069.pdf

2 Gold R.J., Phillips JT, Havrdova E, et al. Delayed-release demethyl fumarate and pregnancy: preclinical studies and pregnancy outcomes from clinical trials and postmarketing experience. *Neurol. Ther.* 2015; 4: 93–104.

3 Li J., Fox R, Phillips J, et al. Delayed-release dimethyl fumarate and pregnancy: preclinical studies and pregnancy outcomes from clinical trials and postmarketing experience. *ECTRIMS 2015*. Poster 608.

jednym: zwężenie odźwiernika, wada wielkich naczyń, wodonercze, dysplazja stawu biodrowego). Jednak bardzo ważną informacją jest, że te dane częstości wad pokrywają się z danymi w ogólnej populacji kobiet ciężarnych, które nie przyjmują tego leku, a nawet zbadań nad fumaranem dimetylu wynika, że poronień wśród obserwowanych kobiet było mniej niż w populacji ogólnej.⁴

Mimo tych optymistycznych wyników badań, na ten moment w *Charakterystyce Produktu Leczniczego* jest zalecenie, aby rozważyć stosowanie niehormonalnych metod antykoncepcyjnych (prezerwatywa, żel plemnikobójczy). Nie można wykluczyć tego, że fumaran dimetylu wchodzi w interakcje z hormonalnymi środkami antykoncepcyjnymi, które nie spełnią wówczas swojej antykoncepcyjnej roli. W przypadku Tecfidery nie zalecane jest karmienie piersią, jednak do tej pory nie odnotowano piśmiennictwie poważnych działań niepożądanych u noworodka. Podsumowując, fumaran dimetylu może być stosowany w ciąży tylko wtedy, gdy korzyści dla matki przeważają nad potencjalnym ryzykiem dla płodu.

Innym doustnym lekiem pierwszej linii jest teryflunomid (Aubagio). Lek ten powinien być stosowany u kobiet i mężczyzn, którzy już nie będą mieli potomstwa. Został on przypisany do kategorii **X** bezpieczeństwa leku w ciąży, co oznacza, że nie wolno go stosować u takich kobiet ciężarnych. Dodatkowym problemem jest długo utrzymujący się niebezpieczny dla płodu poziom leku w organizmie (średnio 8 miesięcy, do 2 lat). Istnieje na szczęście procedura przyspieszonej eliminacji leku z zastosowaniem cholestyraminy w przypadku nieplanowanej ciąży lub przed planowaną koncepcją w okresie krótszym niż 2 lata od zakończenia terapii, zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. Jednak nie jest to lek rekomendowany u pacjentów planujących prokreację ze względu na udowodnione naukowo działanie teratogenne. Badania na zwierzętach u szczurów i królików wykazały wysokie ryzyko malformacji, między innymi twarzoczaszki i szkie-

4 Hellwig K, Rog D, McGuigan C, et al. An International Registry Tracking Pregnancy Outcomes in Women Treated with Dimethyl Fumarate. Presented at: European Committee for Treatment & Research in Multiple Sclerosis - 35th Congress (ECTRIMS); Sep 11th - Sep 13th, 2019; Stockholm, Sweden. Poster P1147.

letu⁵. Chociaż aktualne dane (5-letnie badanie postmarketingowe) nie wskazują na działanie teratogenne teryflunomidu u ludzi, a ryzyko poważnych wad wrodzonych i samoistnych poronień było zgodne z ryzykiem w populacji ogólnej⁶, to jest to lek przeciwwskazany do stosowania w ciąży i u osób chcących posiadać potomstwo w przeciągu 2 lat od ostatniej dawki leku. Nie zaleca się karmienia piersią przez 2 lata po zakończeniu terapii.

Ostatnim z leków pierwszej linii jest alemtuzumab, zarezerwowany do leczenia szybko rozwijającej się, ciężkiej postaci stwardnienia rozsianego. Jest to przeciwciało monoklonalne anti-CD52 stosowane do tej pory w hematologii (Campath[®]) w leczeniu przewlekłej białaczki limfatycznej. Dane z analizy ponad 116 ciąż opublikowane w 2016 roku nie dowiodły zwiększonego ryzyka malformacji płodu ani samoistnych poronień⁷. W przypadku tego leku największym problemem związanym z ciążą jest jego tyreotoksyczne oddziaływanie na płód (zwiększone ryzyko poronienia wskutek niedoczynności tarczycy i negatywny wpływ niedobory hormonów tarczycy, obejmujący opóźnienie umysłowe i karłowatość). U kobiet z chorobą Gravesa-Basedowa macierne przeciwciała przeciw tyreotropinie mogą zostać przekazane rozwijającemu się w macicy dziecku, co może prowadzić do rozwoju przejściowej noworodkowej postaci choroby Gravesa-Basedowa z wszystkimi objawami nadczynności tego gruczołu wydzielania wewnętrznego. Pacjentki takie wymagają więc ścisłej kontroli endokrynologicznej, a ciążę zaleca się planować z zachowaniem 4-miesięcznego okresu odstawienia leku, choć dopuszczalne jest utrzymanie terapii, jeśli korzyści dla matki przewyższają ryzyko dla płodu. Pacjentki takie obowiązują również zakaz karmienia piersią przed upływem 4 miesięcy od ostatniej infuzji alemtuzumabu.

5 Aubaggio (teriflunomide) Summary of product characteristic. Dostępne na: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/EPAR_-_Product_Information/human/002514/WC500148682

6 Vukusic S, et al. Multiple Sclerosis Journal 2019; 1–8

7 Oh J, Achiron A, Chambers C, et al. Pregnancy outcomes in patients with RRMS who received alemtuzumab in the clinical development program. ANN 2016.

Cały czas gromadzone są dane w postaci obszernych rejestrów na temat wpływu leków stosowanych w leczeniu SM na ciążę. Zalecenia, obecne w *Charakterystyce Produktu Leczniczego* poszczególnych preparatów są dosyć obojętne i to one obowiązują lekarzy i pacjentów przy stosowaniu terapii. Coraz częściej jednak wskutek gromadzonych danych są one łagodzone. Pacjentka nie musi w sensie dosłownym wybierać „leczenie, czy ciąża”. Obydwie kwestie można dość skrupulatnie zaplanować, tak aby okres ciąży był w miarę możliwości bezpieczny, tak dla kobiety jak i dla płodu. Wymaga to jednak dużej wiedzy neurologa, dotyczącej wpływu poszczególnych leków na rozwijający się płód oraz znajomości farmakokinetyki leków, a ze strony pacjenta samodyscypliny i zaufania do lekarza.

dr n. med. neurolog Agnieszka Machlańska

Koronawirus, COVID-19, SARS-CoV-2

Co to jest? Co się dzieje? Co robić? Jak się zachowywać? Co jest bezpieczne, a co nie? Dużo pytań, mało odpowiedzi...

Jedno jest pewne. Najważniejsze jest życie i zdrowie. W tym trudnym i wyjątkowym czasie pandemii towarzyszy nam niepokój, niepewność i brak poczucia bezpieczeństwa. To dobra i właściwa reakcja. Strach nie powinien jednak paraliżować nas i blokować na wszelkie działania. Warto przyjąć tu postawę „złotego środka”. Zachowajmy równowagę. Bądźmy ostrożni i czujni, ale nie popadajmy w panikę.

Rzeczywistość stała się trochę inna. Świat nabrał nowych barw. Wszystkie kształty stały się bardziej wyraźne, wszystkie gesty zyskały na znaczeniu, a każdy ton głosu ma głębszy sens. Zapachy i smaki są bardziej wyraziste a nasza głowa pełna pomysłów. Czas też się zmienił. Teraz ważna jest każda sekunda. Wykorzystajmy jak najlepiej ten wyjątkowy czas.

Oto przykłady:

Porządki w szafach – dawno planowane i wciąż przekładane. Może to właśnie teraz pozbędziemy się rzeczy i ubrań, których już nosić nie będziemy. Nasze szafy będą nam za to wdzięczne.

Czytanie książek – to bardzo dobry sposób spędzenia wolnego czasu. Kształtujemy i rozwijamy naszą wyobraźnię, ćwiczymy i wzmacniamy pracę mózgu, a sobie dostarczamy wiele różnorodnych przeżyć i emocji. Z czytania książek można czerpać radość, poprzez zanurzenie się w fikcyjnym świecie i chwilowe zapomnienie o codzienności.

Kontakt z bliskimi, dawnymi i nowymi znajomymi – może to właśnie czas na dłuższą rozmowę telefoniczną z koleżanką, której dawno nie słyszałam? Czyż to nie jest miłe? Są także portale społecznościowe, które pozwolą nam pielęgnować relacje z ważnymi dla nas osobami oraz nawiązywać nowe. Osobiste spotkanie jest utrudnione, co nie znaczy, że nie możemy spojrzeć na siebie. Spojrzeć na siebie możemy korzystając z kamerek. Wtedy wypicie kawy i wspólne pogaduchy są także możliwe.

Kuchenne rewolucje – nowe potrawy, nowe smaki, po prostu pyszności. Spróbujmy pobawić się w szefów kuchni i gotujmy rzeczy, których do tej pory nie robiliśmy. Samo gotowanie dostarcza wiele radości. Spróbuję, zamieszam, doprawię. A może warto odnaleźć babciny przepis na szarlotkę. Potem to dopiero może być uczta. Sama przyjemność dla naszego podniebienia.

Domowe SPA – pachnące świece, relaksacyjna muzyka, odprężająca kąpiel i maseczka domowej roboty na twarz. Może być owocowa, może być z płatków owsianych, może być z miodu. Zadziałajmy na wszystkie nasze zmysły – zapach cytrusowy, lawendowy, bądź waniliowy. Troska o nasze ciało jest bardzo ważna. A wszelkie składniki do domowego SPA mamy zapewne w zasięgu ręki. Pozwoli nam to cieszyć się niezapomnianymi chwilami w domowym zaciszu.

Najważniejszym działaniem, które warto polecić nam wszystkim, to **cieszenie się małymi rzeczami**. Zawsze znajdzie się w ciągu dnia taka chwila, na którą czekamy. Celebруем ją z radością. Może herbatka podgrzewana płomieniem świecy, bądź aromatyczna kawa, czy mała kostka czekolady, która osłodzi nam dzień. Szukajmy wokół nas szczęścia. Ludzie szczęśliwi łatwiej znoszą trudności.

Może warto jeszcze: ułożyć zdjęcia w albumie, uporządkować biżuterię, rozwinąć umiejętności plastyczne – malowanie, rysowanie, wycinanie, poznać nowy program komputerowy, powrócić do gier planszowych, czy gry w karty, ułożyć dawno czekające na nas puzzle, skleić modele, obejrzyć zaległe filmy i seriale.

Czas zwolnił, codzienne aktywności i sprawy, zostały odłożone na później. Nie gonimy na spotkania, wyjścia, zajęcia. Nie ścigamy się z czasem. Nasza rozpędzona rzeczywistość zwalnia tempa.

W związku z czasem pandemii działania naszego Stowarzyszenia, także się zmieniły. Z troski o zdrowie i bezpieczeństwo osób chorych na SM, relacje zostały ograniczone do kontaktów telefonicznych. Osobiste spotkania zostały zastąpione rozmowami telefonicznymi. W ciągu ostatnich dwóch miesięcy my służyliśmy swoim uchem, poradą i wsparciem, a nasz beneficjent w spokojnych i komfortowych warunkach korzystał z tej pomocy. Mimo, że dzieliła nas odległość, byliśmy blisko... Blisko smutków, trudności i niepokojów, z jakimi borykają się osoby chore.

Tęskniliśmy za osobistymi spotkaniami z naszymi Podopiecznymi. Zobaczyć się, popatrzeć sobie w oczy, pogłaskać po ramieniu, czy mocno przytulić. Tego było brak... Teraz małymi kroczkami wracamy do wspólnych aktywności.

Warto spojrzeć na ten czas trochę inaczej. W języku chińskim słowo kryzys składa się z dwóch znaków. Pierwszy z nich – niebezpieczeństwo, drugi – ukryte możliwości. Każde zagrożenie może być dla nas jednocześnie szansą. Być może czas pandemii jest dla nas początkiem nowej drogi, szansą na inne życie.

Kochani, dbajmy o siebie i swoich bliskich. Wspierajmy się nawzajem i pielęgnujmy te relacje. Jesteśmy z Wami.

„Z radością witaj poważne, trudne i skomplikowane problemy. To w nich kryją się największe możliwości”. R. Marston

„Zwykle, zanim życie wręczy nam najwspanialsze prezenty, owija je starannie w największe przeciwności losu”. Richard Paul Evans

Na Bieszczady nie ma rady...

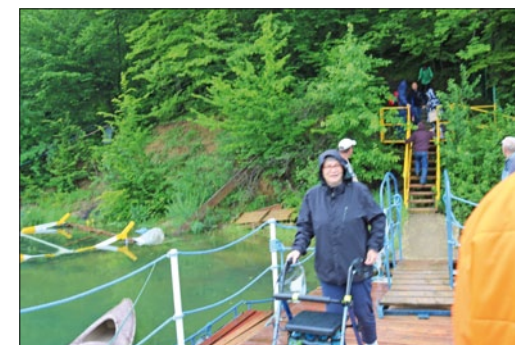
Na Bieszczady nie ma rady, to temat przewodni naszego wyjazdu właśnie w ten rejon Polski. Nasza przygoda rozpoczęła się 22 czerwca dzięki zaproszeniu Warszawskiego PTSR na wyjazd do Polańczyka. Pojechało nas z Łodzi 8 osób. Droga na miejsce trwała około 12 godzin z przesiadką z pociągu relacji Łódź–Warszawa Wschodnia.

Niestety ten dworzec nie jest przyjazny osobom niepełnosprawnym. Brak windy daje o sobie znać. Ale w końcu udało nam się pokonać tę trudność dzięki wolontariuszom z Warszawy. Autokar był też następnym wyzwaniem, bo jego wysokość to dla nas Mount Everest. W trakcie podróży mieliśmy tylko jedną przerwę, co dało się wszystkim we znaki.



Polańczyk przywitał nas deszczem. W hotelu „Atrium” rozlokowanie nas poszło sprawnie. Pokoje w nim były przestrzenne i wygodne, dzięki czemu mile spędziliśmy w nich czas wolny od zajęć.

Po pierwszej kolacji odbyło się zebranie organizacyjne, na którym dowiedzieliśmy się o zajęciach na najbliższe dni. Wszystkie dni były poświęcone nauce wydobywania głosu i śpiewania, które prowadziła profesjonalnie pani Emilia. W międzyczasie odbyły się też 2 wycieczki. Jedną to rejs po Zalewie Solińskim, który ma powierzchnię około 2200 ha, długości 26,6 km, długości linii brzegowej 166 km oraz pojemności 500 000 000 m³. W wodzie zbiornika występuje różnorodność gatunków ryb. Głównie sandacze i okonie.





Druga wycieczka to była podróż Melexem na Zaporę Solińską, która ma 80 m wysokości, długość 664 m, kubatura wynosi 760 000 m³. Na miejsce wzniesienia zapory wybrano przewężenie doliny poniżej ujścia Solinki do Sanu, koło wsi Solina. Podczas napełniania zbiornika zatopiono kilka wsi. Dziś zbiornik powstały w sercu Bieszczadów, to serce turystyczne całego regionu, miejsce, w którym po górskiej wędrówce zasmakujemy orzeźwienia podczas kąpieli. Budowla, która ma również swoje mroczne tajemnice. Wycieczka ta pozostawiła na każdym z nas pamiątkę w postaci opalenizny na „spieczonego raka”.

Zwiedziliśmy też cypel w Polańczyku, z którego można było zobaczyć z drugiej strony zaporę, widzieliśmy też Zalew Soliński z tarasu widokowego, który mieści się na stromym wzniesieniu. Niestety nie każdy mógł tam wejść...

Sama miejscowość Polańczyk to typowa miejscowość wczasowo-uzdrowiskowa, która istniała już 1580 r. Największą atrakcją turystyczną Polańczyka jest świetnie zagospodarowane nabrzeże jeziora. Znajdują się tam plaże, przystanie oraz wypożyczalnie sprzętu wodnego. Pamiątki, jakie można stąd wywieźć to magnesy, pocztówki itp. My wywieźliśmy dobry humor, nowe znajomości i umiejętność śpiewania, wiarę w swoje możliwości.

Szkolenie śpiewu szło nam coraz lepiej. Piosenka, która przez nas była najczęściej śpiewana to harcerska piosenka „Bieszczady”. Również skomponowaliśmy naszą wspólną piosenką w rytmie rapu „Na Bieszczady nie ma rady”.

Posiłki, jakie nam serwowano były urozmaicone i smaczne. Nasz pobyt był udany dzięki Pani Eli, która o nas dbała. Szczególne podziękowania należą się opiekunowi grupy – Robertowi z Warszawy, który był naszym „supermenem”, na którego można było zawsze liczyć. Kiedy była potrzeba pomocy, dosłownie nosił na rękach i „na barana”.

Wyjazd ten umożliwił nam poznanie nowych osób oraz poznanie pięknych okolic województwa podkarpackiego. Powrót do Łodzi nastąpił 27 czerwca z przesiadką w Warszawie.

Kurs florystyki...

Florystyka jest wszechobecna w naszym codziennym życiu. Oprócz domów, które dekorujemy kwiatami przy różnych imprezach, a także bez okazji, florystyczne dekoracje są powszechne w większości obiektów użyteczności publicznej; w biurach, urzędach, bankach, restauracjach – wszędzie tam, gdzie jest ktoś, kto dostrzega potrzebę wzbogacenia wnętrza elementami natury.

W takim środowisku zwykle czujemy się najlepiej. Słowo florystyka ma dwa znaczenia – po pierwsze jest to dziedzina botanika zajmująca się badaniem kwiatów. Ale florystyka to także, w najprostszym wy tłumaczeniu, sztuka artystycznego układania kwiatów. Od bukietarstwa różni się tym, że florysta musi być bardziej twórczy i kreatywny w swoich pracach. Poza tym zadania florysty wykraczają dalej niż zadania bukietarza – florystyka obejmuje bowiem także takie tematy jak dekoracje kwiatowe, biżuteria czy różnorodne ozdoby. Można więc powiedzieć, że florystyka to dziedzina sztuki wykorzystująca kwiaty.

W ramach projektu „Aktywny w pracy – aktywny w życiu” współfinansowanym ze środków PFRON odbył się kurs florystyki, na którym uczestnicy otrzymali wiedzę teoretyczną i praktyczną. Uczyli się, dziedzin florystyki, dekoracji i kompozycji kwiatowych, budowy kwiatów i roślin doniczkowych, pielęgnacji kwiatów ciętych. Chętnie uczestniczyli w zajęciach i aktywnie spędzali tam czas. Mogli wykazać się swoimi zdolnościami manualnymi, które na pewno wpłyną pozytywnie na ich samopoczucie fizyczne i psychiczne. Potrafili cieszyć się z własnoręcznie zrobionych kompozycji kwiatowych i chętnie obsypywali nimi swoich bliskich. Mieli okazję wspólnie spędzić czas ze sobą, wymienić się doświadczeniami i wiedzą z zakresu florystyki jaką mieli przed rozpoczęciem kursu. Potrafią indywidualnie wykonać kompozycję kwiatową, roślin ciętych i doniczkowych, którymi chętnie się chwala i fotografują na pamiątkę. Dekorują własnoręcznie stoły, krzesła, parapety okienne, szklane wazon i rzeczy, które dzięki przybraniom kwiatowym otrzymały drugie życie i nabrały charakteru.

Rośliny, jakie były do dyspozycji i kolor zielony działały uspokajająco i wyciszająco na uczestników. Zdobyli wiedzę i umiejętności

z zakresu wiedzy florystyki komunijnej, ślubnej, żałobnej, świątecznej, okolicznościowej.

Prowadząca wykazała się dużą wyrozumiałością w stosunku do uczestników, chętnie im pomagała, odpowiadając na każde pytanie i zachęcając do samodzielnego komponowania. Każde zajęcia były bardzo ciekawe i interesujące. Dekoracje kwiatowe wykonane przez uczestników, chętnie były zabierane do domu i na długo pozostaną w ich pamięci.

Doświadczenie i wiedza przekazana przez prowadzącą, na pewno zostanie w przyszłości wykorzystana przez uczestników przy różnych prywatnych okolicznościach, a może nawet przy uroczystościach w PTSR (wigilia, święta Wielkanocne). Uczestnicy otrzymali materiały szkoleniowe i źródła, z których mogą czerpać wiedzę na temat florystyki.

Na stronie 31 prezentujemy zdjęcia z zajęć.

Katarzyna Kaszycka

Kurs języka angielskiego

Prawie po 3 miesiącach spędzonego czasu w domu w samotności, dużej niepewności, lęku i strachu z powodu pandemii COVID-19, PTSR Oddział Łódzki ruszył do działania i rozpoczął od początku czerwca szkolenia z języka angielskiego dwa razy w tygodniu śr po 2,5–3 godz. w ramach projektu „Aktywny w pracy – aktywny w życiu”. W zajęciach bierze udział 5 osób zgodnie z zachowaniem wszelkich norm ostrożności jakie należy zachować w czasie pandemii (pomiar temperatury ciała, zachowanie odległość między sobą, środki do dezynfekcji rąk i powierzchni) Uczestnicy podnoszą swoje kwalifikacje językowe. Uczą się poprawności językowej i komunikatywności w sytuacjach charakterystycznych dla środowiska pracy zawodowej. Chętnie uczą się nowych słówek, gramatyki i poznają wszystkie czasy jakie występują w języku angielskim.

Każdy z uczestników ma do swojej dyspozycji materiały biurowe, słownik języka angielskiego, książkę i ćwiczenia. Zajęcia prowadzone są w różnych formach (np. prezentacje multimedialne,

ćwiczenia w formie skojarzeń, słuchanie piosenek po angielsku i opowiadań) dzięki temu język angielski jest bardziej przyswajalny, ciekawszy i interesujący dla uczestników.



W różnym wieku, niezależnie od grupy społecznej i niepełnosprawności można uczyć się języka obcego. Nic ani nikt nie stoi na przeszkodzie, wystarczą tylko dobre chęci i motywacja do działania. Ważne jest, żeby przełamać swój strach, lęk, obawy i wstyd. Zajęcia pokazują, że każdy człowiek niezależnie od niepełnosprawności może uczyć się języka obcego. Ciekawostką jest nauka mówienia o swoich potrzebach, problemach, obawach w języku angielskim z czego rodzi się dyskusja między uczestnikami i tworzy się więź gdyż każdy z nich ma podobne problemy dotyczące stanu zdrowia. Język angielski będzie prowadzony do końca marca 2021 r. jeżeli sytuacja COVID-19 nie ulegnie zmianie.

Katarzyna Kaszycka

Warsztaty kulinarne

Witajcie kochani.

3 lata wspólnych doświadczeń kulinarno-zdrowotnych dobiega końca. 3 edycja warsztatów kończy się naszym wspólnym gotowaniem. W tym roku dołączyły osoby nowe, a doświadczeni kucharze szlifowali swoje umiejętności w grupie zaawansowanej.

Idąc za słowami Hipokratesa „Jesteś tym co jesz”, odżywianie w chorobie SM ma niebagatelne znaczenie.

Motywowaliśmy się wspólnie do zmiany nawyków, wybieraliśmy dania które nam najbardziej smakują, nie są drogie, a półprodukty dostępne dla każdego.

Kierunek działań był skierowany na poprawę przemiany materii i naukę kuchni roślinnej, bezglutenowej, opartej na mlekach roślinnych. Warzywa i owoce zawierają w sobie 90% wody, dlatego tak bardzo ważne i potrzebne są w diecie osób z SM.

Uczyliśmy się przygotowywać: kotleciki roślinne, pasztety, pasty na chleb, zupy roślinne, sezonowe ciasta, ciasteczka i inne słodkości na bazie kasz, strączków i orzechów oraz kompoty i gulasze.

Przyglądaliśmy się naszym organizmom w różnych porach roku, ich potrzebom i jak poprawić stan naszego zdrowia sezonową kuchnią.

Zamiast chleba jadaemy więcej kasz, które lubimy, mogą być również dodatkiem w zupach. Miksujemy zupy kremy, budynie czy inne formy łatwe w spożyciu i strawieniu.

Nawadniamy się wodą z miodem, rumiankiem, jeśli nie ma objawów wychłodzenia – woda z cytryną i miętą, sama woda, kompoty z sezonowych owoców.

Bardzo ważne jest wzmacnianie żołądka, poprzez ciepłe, regularne posiłki, uważając by nie podjadać zimnych produktów, jak lody, zielona herbata czy zimny nabiał z lodówki, szczególnie na śniadanie.

Kawę lepiej ugotujemy, będzie lżejsza dla żołądka.

W sezonie letnim gotujemy krócej. Dania na parze też będą wzmacniały organizm w ciepłej porze roku.

Pamiętajmy też że sen jest najlepszym lekarstwem i późne chodzenie spać nie będzie sprzyjało regeneracji organizmu.

Dzisiaj z racji Waszych zgłaszanych potrzeb, inspiracje kulinarne na lepszą przemianę materii, które pomogły wielu osobom.

Przeciwdziałania zaparciom o różnej etiologii:

1. rozpocząć dzień od wypicia 1–2 szklanki ciepłej wody dobrej jakości
2. wypić rano 1 szklankę maceratu z miodu (1–2 łyżeczki miodu rozpuścić w ostudzonej, przegotowanej wodzie, pozostawić na noc, rano dodać ciepłej wody i wypić 10–15 minut przed posiłkiem
3. wywar z orzechów i suszonych moreli - 1 kopianą łyżkę suszonych ekologicznych moreli (niesiarkowanych, suszonych na słońcu) posiekać na drobne kawałki, dodać 1 kopianą łyżkę orzechów włoskich posiekanych na drobne kawałki, dodać 1 szklankę wody, zagotować 10–15 minut, wypić ciepły wywar wieczorem pół godziny po kolacji (przynajmniej 1–2 godziny przed snem)
4. zwiększyć udział błonnika w diecie- podwoić porcję warzyw (raczej gotowanych niż surowych) lub dodawać do zbożowego ciepłego śniadania łyżkę otrębów pszennych lub żytnich dobrej jakości
5. stosować suplementy z pro i prebiotykami
6. codziennie wieczorem przez kilka tygodni spożywać surówkę z marchwi i kiszanej kapusty, kminku, dodatkiem cebulki i natki pietruszki oraz 2–3 łyżkami oleju lnianego tłoczonego na zimno
7. stosować olej sezamowy tłoczony na zimno-doskonale nawilża jelita i reguluje perystaltykę przy suchych zaparciach, można go dodawać do zup, owsianek, jarzyn, spożywać z ziemniakami
8. spożywać wieczorem kompot z jabłek, gruszek, suszonych owoców (rodzynki, skórka pomarańczowa, wędzone daktyle ekologiczne, suszone śliwki)
9. codziennie rano wykonywać delikatny automasaż brzucha

„Kulki młodości” na lepszą przemianę materii

- kilka miękkich śliwek bez pestek namoczonych w ciepłej wodzie 10minut (wodę na końcu odlej i wypij)
- ½ szklanki pestek słonecznika podprażyć na patelni
- płatki migdałów ¼ szklanki *jako opcja

- 2 łyżki siemienia lnianego lub nasion chia
- kilka łyżek wiórków kokosowych jeśli lubisz
- odrobinę syropu z agawy, melasy z buraków lub jasnego miodu
- łyżkę kakao jak lubisz

Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksuj. Z powstałej masy uformuj dłońmi niewielkie kulki, możesz obtoczyć w wiórkach kokosowych. Przechowuj w lodówce maksymalnie 2–3 dni.

Poranny napój z nasionami chia

Do szklanki ciepłej wody wrzucić 1 łyżeczkę nasion chia, zamieszaj, jak temperatura opadnie dodaj odrobinę miodu gryczanego lub dowolnego jaki masz w domu, wypij ciepły napój.

Bezglutenowy jablecznik

Składniki:

- 3 szklanki mąki bezglutenowej np. 1 szklanka mąki ryżowej, ½ szklanki skrobii kukurydzianej ekologicznej, ½ szklanki mąki gryczanej, 1 szklanka mąki z płatków owsianych bezglutenowych
- 5 dag cukru trzcinowego(ćwierć szklanki)
- ½ szklanki cukru pudru z cukru trzcinowego
- 20 lub 25 dag masła
- 2 łyżki jogurtu roślinnego
- 4 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 1kg jabłek startych na grubych oczkach
- cukier waniliowy, cynamon, szczypta soli

Mąkę + tłuszcz + 5 dag cukru + żółtka + proszek do pieczenia, jogurt – połączyć składniki i zagnieść kruche ciasto.

Podzielić na 2 części, 1 połowę włożyć do lodówki na pół godziny, drugą do zamrażalnika.

Jabłka podduścić na małym ogniu 5 minut w garnku z dodatkiem cukru waniliowego, cynamonu wg uznania.

Blachę 29x24 posmarować masłem, obsypać np. mąką kukurydzianą bezglutenową.

Wyłożyć ciasto z lodówki na formę. Odkrawamy plastry i układamy na blasze przyciskając palcami. Na wyłożone ciasto wykładamy uprażone jabłka. Na jabłka ścieramy na tarce ciasto wyciągnięte z zamrażalnika, część zostawiamy na koniec (ok ¼ części). Białka z jajek ze szczyptą soli ubijamy na sztywną pianę, dodajemy cukier puder by uzyskać kremową polewę, którą wylewamy ciasto.

Ostatnią część ciasta ścieramy na tarce i posypujemy całe ciasto. Pieczemy 45–50 minut, 180 st. półka II pieczenie góra dół.

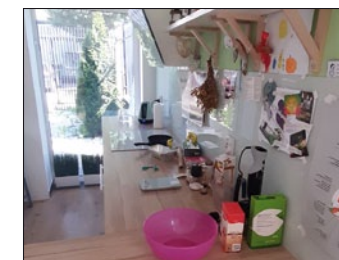
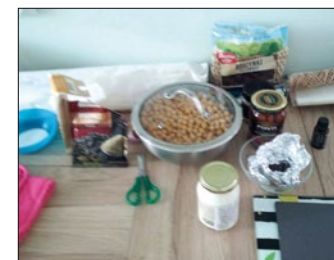
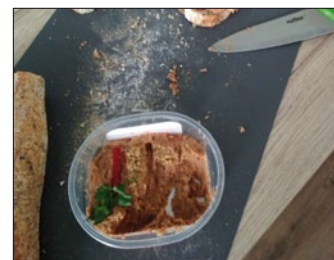
Krem brokułowo-szparagowy:

- 1 łyżka oleju (np. kokosowego)
- średnia cebula
- 3 ząbki czosnku
- pęczek zielonych szparagów
- 4 szklanki posiekanych brokułów
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- ½ szklanki surowych orzechów nerkowca
- sól, czarny pieprz
- sok z ½ cytryny
- prażone ziarna słonecznika

Orzechy zalewamy wodą na co najmniej godzinę. Odstawiamy. Cebulę i ząbki czosnku siekamy, od szparagów odłamujemy zdrewniałe końce i kroimy na kawałki. Kilka główek możemy zostawić do dekoracji. Cebulę szklimy na oleju. Dodajemy posiekane ząbki czosnku i smażymy kilka minut. Dorzucamy szparagi i brokuły i zalewamy bulionem. Po doprowadzeniu do wrzenia, gotujemy 7–10 minut, aż warzywa zmiękną. Przelewamy do blendera. Dodajemy namoczone, odsączone nerkowce i sól, miksujemy na gładki krem. Przyprawiamy do smaku sokiem z cytryny i pieprzem. Zielony krem brokułowo-szpinakowy podajemy z prażonymi ziarnami słonecznika i główkami szparagów.

Inspiracja cookmagazine.pl

Materiał przygotowała: mgr Justyna Ossowska – dietetyk, specjalista dietetyki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, w swojej praktyce wykorzystuje elementy psychodietetyki i psychobiologii.



Nasza nowa siedziba, nowa sala do ćwiczeń i elektroterapii...

Witajcie, jak już pewnie wiecie od jakiegoś czasu spotykamy się w nowej siedzibie łódzkiego PTSR, która znajduje się przy ulicy Tymienieckiego 18. Myślę, że jest to lokalizacja z dobrym połączeniem komunikacji miejskiej, dojazd własnym transportem również nie powinien sprawiać kłopotu. Przy budynku znajduje się bowiem przystanek autobusowy a także tramwajowy na ul. Kilińskiego. Na terenie jest kilka miejsc parkingowych, ale można parkować również na ulicy, co najważniejsze jeszcze, bez opłaty parkingowej. Sama okolica jest ciekawa, z bogatą historią. Budynek znajdujący się przy ul. Tymienieckiego 18 wchodził w skład trzeciego zespołu fabrycznego utworzonego przez „Króla bawełny” Karola Wilhelma Scheiblera. Obiekt powstał z przeznaczeniem na Szpital Dziecięcy. Wzniesiono go w latach 1904–1905 według planów architektonicznych Pawła Riebensaahma. Budowę przeprowadziła firma Nestler-Ferrenbach. Obecnie w budynku mieści się Międzyzakładowy Ośrodek Medycyny Pracy, z którym to dzielimy lokal.

Przybliżyłam już odrobinę historii, ale mam nadzieję, że sami także postaracie się poczytać więcej, naprawdę warto, albowiem kompleks Księży Młyn to niezwykle i ciekawe miejsce, kiedyś niewyobrażalnie istotne dla całej Łodzi. Wracając do meritum, czyli do naszej sali i do tego co się na niej odbywa – wyposażenie się nie zmieniło, ale przecież nie ono jest najważniejsze tylko nasza dłoń, siła, zaangażowanie i chęć niesienia pomocy, a tego naszemu zespołowi nie brakuje. Na sali nadal wykonujemy masaż ręczny, na jednym lub dwóch stanowiskach w zależności od ilości chętnych lub funduszy, którymi Stowarzyszenie dysponuje.

Często dokuczają Wam bóle w odcinku szyjnym i lędźwiowym kręgosłupa oraz bóle i ciężkość nóg, wtedy to właśnie masaż ręczny przez nas wykonywany niesie złagodzenie tychże dolegliwości, rozluźnienie napiętych nadmiernie struktur mięśniowych, ale również działa pobudzająco, leczniczo i stymulująco na układ nerwowy. Z moich obserwacji wynika, że tego typu zabiegi najbardziej lubicie (ciekawe dlaczego :-). Po działaniach manualnych przychodzi czas



na odrobinę bólu, niestety koniecznego, czyli rozciąganie przykurczonych tkanek miękkich, bez którego nie moglibyście funkcjonować.

Na sali dysponujemy również sprzętem do elektroterapii, często stosujemy prądy interferencyjne IF (efekty przeciwbólowe, poprawa ukrwienia i odżywienia tkanek oraz stymulację (wzbudzenie skurczów) mięśni, prądy IF mogą przyspieszać procesy gojenia się i naprawy tkanek), Tens (pobudzanie zakończeń nerwów czuciowych impulsami prądu, przepływającymi przez skórę i spowodowanie zahamowania przewodzenia pobudzeń bólowych zależnych od stanów patologicznych, a także wywoływanie reakcji przeciwbólowej poprzez stymulowanie wydzielania naturalnie występujących w organizmie substancji przeciwbólowych – opioidów endogennych), stymulację mięśniową Kotza (metoda bardzo dobrze nadaje się do stymulacji mięśni w zaniku prostym), ultradźwięki (efekt przeciwbólowy, stymulacja komórkowych procesów naprawczych, poprzez wywoływanie zjawisk fizjologicznych spowodowanych działaniami termicznymi (cieplnymi) i atermicznymi (głównie mechanicznymi), pole magnetyczne (przeciwbólowe, przeciwobrzękowe, przeciwzapalne) i zapomniany trochę Biopton. Połączenie ze sobą działań manualnych z fizykalnymi przynosi dobre efekty lecznicze. Możecie również korzystać z masażu pneumatycznego, zwanego BOA, który poprawia jakość układu krążenia żylnego i limfatycznego, co oznacza, że pomaga on przy obrzękach i niewydolności żylniej. Często borykacie się również z osłabioną siłą mięśniową i zmniejszonym zakresem ruchu w stawach. Aby ją poprawić lub zwiększyć ruchomość wykorzystujemy system przyłóżkowy (w nieco okrojonym zestawie) nie dysponujemy bowiem całym UGULEM, jednak pozwala on na zastosowanie podwieszek i bloczków.

Ja osobiście bardzo lubię prowadzić z Wami ćwiczenia ruchowe, które pozwalają utrzymać ciało w dobrej kondycji fizycznej i skupić się na obszarach wymagających dopracowania. Często Waszym ciałom brakuje stabilności i równowagi, dlatego używam, metody PNF, celem której jest praca nad funkcją, której chory potrzebuje w codziennym życiu np. podnoszenia przedmiotów, siadania, chodzenia, utrzymywanie prawidłowej postawy, przetykanie itd. Aby przywrócić pacjentowi dawną sprawność wykorzystuje się zdrowe elementy jego narządu

ruchu. Ćwiczenia prowadzę na materacu i leżance w zależności od dysfunkcji, potrzeby czy możliwości ruchowych.

Bardzo lubię wykorzystywać w ćwiczeniach piłkę rehabilitacyjną Bobath, na której poprawiamy równowagę i siłę mięśniową. Daje ona szerokie możliwości ćwiczeń, urozmaica je i wzbogaca. Przedstawiałam już w artykule przykładowe pozycje i zestawy do samodzielnego wykonywania.

Na sali, tak jak wcześniej mamy atlas do ćwiczeń siłowych, na którym to wzmocnicie masę mięśniową, tak ważną przy codziennym choćby działaniu. Jest również rower stacjonarny, poprawiający funkcjonalność kończyn dolnych i kondycję organizmu. Dla najbardziej leniwych lub zmęczonych, polecam fotel masujący z olbrzymim wachlarzem działań regenerujących, których sama niestety nie zdążyłam poznać.

Ważnym elementem naszego wyposażenia są drabinki gimnastyczne, przy pomocy których można ćwiczyć ciało, gdy odrobinę przeszkadza w samodzielnym utrzymaniu równowagi, szczebelki dają wówczas poczucie bezpieczeństwa i asekurują nie dopuszczając do upadku. Kiedy nas odwiedzicie, zwróćcie uwagę na duże lustro między stanowiskami, ono nie tylko służy do przeglądania się w celu poprawienia urody, ale ma pokazać jak wygląda Wasza postawa ciała i przy naszej pomocy ją w możliwie najlepszy sposób korygować.

Mam nadzieję, że zachęcę Was do odwiedzenia nas w nowym miejscu, wiem, że niektórzy mieli bliżej do poprzedniej siedziby, ale mimo tego nie rezygnujcie z naszej pomocy, ponieważ niesiemy ją z głębi serca. Nasza praca wygląda nieco inaczej niż w placówkach medycznych NFZ, staramy się w najlepszy sposób umilić czas spędzony na ćwiczeniach, są żarty, rozmowy o życiu, problemach Waszych i naszych, innymi słowy terapia całościowa. Pragniemy, abyście choć na chwilę zapomnieli o problemach zdrowotnych, rodzinnych, zawodowych i naładowali „baterie” do dalszego działania i walki o SIEBIE. Wypowiadam się w imieniu swoim, jak i reszty naszego zespołu, zarówno rehabilitacyjnego: Kasi, Maćka, Marcina, Rady, kierownictwa, koordynatorów i pracowników biurowych.

Pozdrawiam, Was serdecznie – rehabilitantka Andżelika Zaniewicz

**„Sprawić Moc 4”
realizowany w okresie 1.04.2020 r. do 31.03.2021 r.
współfinansowany ze środków PFRON**

Projekt skierowany jest do 240 ON chorych na stwardnienie rozsiane z terenu woj. mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, świętokrzyskiego, podkarpackiego, kujawsko-pomorskiego, dolnośląskiego. Projekt zakłada przeprowadzenie kompleksowego programu wsparcia osób chorych na SM, który obejmie swoim działaniem problemy ruchowe, psychologiczne i społeczne.

Główne działania jakie będą realizowane to:

- usługi wspierające – asystenta osoby chorej na SM;
- rehabilitacja w domu chorego;
- rehabilitacja w ośrodku;
- indywidualne konsultacje specjalistów np. (doradca zawodowy, psycholog, psychiatra, prawnik, logopeda, dietetyk, pielęgniarka);
- warsztaty wyjazdowe „Niezależnego życia”.

Podjęcie w/w działań pozwoli zwiększyć aktywność społeczną i wpłynie na prawidłowe funkcjonowanie osób chorych w otaczającym ich środowisku, co umożliwi spowolnienie rozwoju choroby oraz zmotywuje do bardziej aktywnego życia z chorobą.

Osoby ze stwardnieniem rozsianym w chwili przystąpienia do projektu będą musiały spełniać następujące warunki:

- posiadać orzeczenie o znacznym, umiarkowanym lub lekkim stopniu niepełnosprawności (maksymalnie 10% ogółu BO) lub równoważne,
- zamieszkiwać na terenie woj. mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, świętokrzyskiego, podkarpackiego, wielkopolskiego, dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego.
- mieć zdiagnozowane stwardnienie rozsiane – potwierdzone oświadczeniem beneficjenta,
- wypełnić formularz zgłoszeniowy i oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych,
- podpisać oświadczenie, że na dzień rozpoczęcia realizacji projektu nie są: uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej.

**„Integracja sztuką wobec niepełnosprawności 5”
– realizowany w okresie 1.05.2020 r. do 31.01.2021 r.
współfinansowany ze środków PFRON**

W ramach projektu zostaną zorganizowane cztery siedmiodniowe, integracyjne, warsztaty kulturalno-sportowe. Warsztaty skierowane będą do 128 czynnie działających, członków oddziałów PTSR z terenu całej Polski. W ramach projektu zostaną zorganizowane następujące warsztaty:

- nordic walking
- esteterapia
- choreoterapia
- wokalne

W trakcie warsztatów zorganizowana zostanie również impreza plenerowa (grill, ognisko) stanowiąca formę spotkania integracyjnego między uczestnikami warsztatów oraz wyjazdy plenerowe prowadzone przez przewodnika, mające na celu zapoznanie ze sztuką i kulturą danego regionu. Podczas warsztatów nordic walking wsparciem towarzyszącym będą zajęcia grupowe ze specjalistą ds. żywienia, na warsztatach z esteterapii wsparciem towarzyszącym będą zajęcia grupowe z psychologiem, na warsztatach z choreoterapii taki wsparciem będą zajęcia z instruktorem tai chi, na warsztatach wokalnych wsparciem towarzyszącym będą zajęcia grupowe z instruktorem jogi. Zajęcia w grupach będą prowadzone naprzemiennie: zajęcia nordic walking – zajęcia ze specjalistą ds. żywienia, zajęcia esteterapii – zajęcia z psychologiem, zajęcia choreoterapii – zajęcia z trenerem tai chi, zajęcia wokalne- zajęcia z instruktorem jogi.

Przyjmowanie zgłoszeń:

Biurowo Projektu: PTSR Oddział w Łodzi
ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18, 90-349 Łódź
tel. 42 649 18 03, e-mail: lodz@ptsr.org.pl

Projekt współfinansowany przez Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Co nowego w naszym mieście?

Już 1 lipca startują kochane przez wszystkich Łodzian Polówki. Tegoroczna edycja festiwalu w oczywisty sposób będzie wyjątkowa i będzie się znacząco różniła od poprzednich. Jedno się nie zmieni, Polówka potrwa przez całe wakacje, co najmniej do 5 września. Najważniejsze zmiany będą związane ze sposobem uczestniczenia w projekcjach. Z uwagi na ograniczenie liczby widzów do 150, wszystkie projekcje odbywać się będą na terenach zamkniętych. Widzowie, aby mogli wziąć udział w projekcji, będą musieli odebrać w internecie bezpłatną wejściówkę. Polówkowicze na wejściu będą mieli mierzoną temperaturę. Muszą być też zaopatrzeni w maseczki. Leżaki zostaną rozstawione w bezpiecznej odległości. Wejściówki na pierwsze projekcje będzie można odbierać na stronie www.tmepolowka.com od 28 czerwca od godz. 16:00. Na początek spotkania z widzami będą się odbywać pięć razy w tygodniu od niedzieli do czwartku. Wśród lokalizacji znajdują się m.in. Park Baden Powella, Ośrodek Kultury Górna, Dziedziniec Muzeum Włókiennictwa, podwórka przy ulicy Piotrkowskiej. Na parkingu koło biurowca TME, przy ul. Rozalii 1, powstanie też polówkowe kino samochodowe. Organizatorzy będą czekać na widzów jak zawsze od godz. 21:00, a projekcje rozpoczną po zmroku. W tej edycji, będą stopniowo, z tygodnia na tydzień ujawniane kolejne sekcje tematyczne TME Polówka. Pierwsza sekcja, którą rozpocznie się festiwal, to Quarantino. Od 1 do 9 lipca pokazane zostanie 7 tytułów, które stworzył mistrz Quentin Tarantino. Filmem otwarcia będą „Bękarty Wojny”, a potem m.in.: „Pulp Fiction”, „Kill Bill”, „Sin City Miasto Grzechu”, „Od zmierzchu do świtu”, „Jackie Brown” czy „Cztery pokoje”. Wszystkie ograniczenia i obostrzenia są wprowadzone tylko i wyłącznie dlatego, aby zapewnić widzom możliwie najbezpieczniejszy sposób uczestniczenia w festiwalu. Wynikają one z przepisów i zarządzeń ogólnych, Głównego Inspektora Sanitarnego oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Jak deklarują organizatorzy, jeśli tylko regulacje zostaną poluzowane, natychmiast zostaną dopasowane do nich ustalenia i regulamin.

źródło: www.uml.lodz.pl

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18, **KRS 0000049771** tel./fax: 42 649 18 03, lodz@ptsr.org.pl, www.lodz.ptsr.org.pl
- Spotkania członków Koła PTSR w Zgierzu w każdy ostatni wtorek miesiąca w godzinach 14.00–18.00, Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1, tel. 42 715 00 53

OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w ośrodkach rehabilitacyjnych przyjmujemy w godz. 8.00–16.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na zajęcia terapii zajęciowej i emisji głosu, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia z areobiku oraz kursy komputerowe i językowe.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
 Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a
 tel. 42 632 40 34, 42 636 63 99, 42 637 13 42

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. 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 (Unitron 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**
NZOZ 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



