

potyśmy pod prąd



biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

ISSN 1731-8629

nr 4/2024

„Jak bursztyny na plaży”
str. 10–14



ośrodek
Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy
"Ledan" w Chłopach
str. 20, 22

Wycieczka do Zoo
w Borysewie
str. 24–26



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

Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi
92-318 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D, pok. 305A
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:

Monika Koza – redaktor prowadzący
Jolanta Kurylak-Osińska – kierownik wydania
Krzysztof Gara – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

Powitaliśmy już jesień czyli zbliża się koniec 2024 roku. Roku, który w naszym stowarzyszeniu związany jest z realizowaniem projektów w tym liczne warsztaty, spotkania, konsultacje, warsztaty wyjazdowe.

Zawarte artykuły w tym numerze dotyczą zarówno choroby SM, jak i porady prawnej, dietytyki, jogi i warsztatów artystycznych oraz wspomnień członków z warsztatów wyjazdowych.

W bieżącym biuletynie został zamieszczony kolejny artykuł dr n. med. Małgorzaty Siger dotyczący choroby jaką jest stwardnienie rozsiane. W tym artykule opisane są zaburzenia funkcji poznawczych w stwardnieniu rozsianym. Artykuły te pozwalają nam pozyskać szerszą wiedzę na temat tej choroby

Coraz częściej spotykamy się z upadłością konsumencką i nie bardzo wiemy czego możemy żądać od firmy, która ogłosiła upadłość. Proces ten opisany jest w artykule Radcy Prawnego Krzysztofa Kluczyńskiego.

Wspaniałe wspomnienia, które zostają na długo w pamięci naszych członków to wspomnienia z warsztatów wyjazdowych na które wszyscy oczekują z wielką radością o czym świadczą umieszczone artykuły. Warsztaty odbyły się w Chłopach, Darłowie. Były też jednodniowe wycieczki np. w Borysewie.

Są też nowości zabiegowe czyli nowe techniki masażu, tj. masaż Kobido, już niektórzy mogli skorzystać z tego masażu.

Spróbuj warto!!!!!!

A dla lepszego samopoczucia polecamy kącik dietetyczny z przepisami na zdrowe i smaczne dania. SMACZNEGO.

Jolanta Kurylak-Osińska

Zaburzenia funkcji poznawczych u chorych na stwardnienie rozsiane.

Rola badania rezonansu magnetycznego. Część 2

W poprzednim artykule zostały przedstawione najważniejsze informacje dotyczące wykorzystania badania rezonansu magnetycznego (ang. Magnetic Resonance Imaging MRI) do oceny zaburzeń poznawczych (ang. Cognitive Function, CF) u chorych na stwardnienie rozsiane (SM). Kolejne ważne zagadnienie związane z badaniem MRI w ocenie CF u chorych na SM dotyczy możliwości przewidywania na jego podstawie i oceny ryzyka wystąpienia CF. Istnieją pewne cechy w badaniu MRI, które zwiększają ryzyko, tego, że u pacjenta w późniejszym okresie wystąpią CF. Należą do nich:

- liczba i objętość zmiany ogniskowych na obrazach T1 zależnych, a przede wszystkim pojawiania się nowych zmian w na kolejnych badaniach
- nowe zmiany na obrazach T2 zależnych, zlokalizowane w płatach skroniowych, ciemieniowych i czołowych,
- liczne zmiany w istocie szarej, głównie w korze mózgu i hipokampie

Oprócz zmian ogniskowych, bardzo ważnym elementem i czynnikiem niekorzystnie rokującym wystąpienie CF w badaniu MRI są zaniki;

- wzgórza,
- istoty szarej kory mózgu,
- istoty szarej i białej mózdzku,
- ciała modzelowatego.

Te wszystkie zmiany, które występują w badaniu MRI, zwłaszcza na początku choroby, nawet jeżeli u pacjenta nie występują CF mogą zwiększać ryzyko wystąpienia w późniejszym okresie CF. To jest bardzo ważna informacja dla pacjenta i lekarza prowadzącego w odniesieniu do terapii. Należy ją tak zaplanować aby leczenie, które z założenia jest leczeniem długoterminowym, miało także wpływ na CF. Leczenie CF można podzielić na dwie grupy: na leczenie objawowe

i na leczenie behawioralne. Większość leków, które stosowane są w leczeniu przewlekłym SM, oceniano także w kontekście wpływu na zaburzenia poznawcze. Do tej grupy należą; natalizumab, fingolimod, teriflunomid, siponimod, fumaran dimetylu, alemtuzumab, okrelizumab, octan glatirameru, kladrybina i ozanimod. Jakkolwiek nie wykazano spektakularnego wpływu tych leków na poprawę zaburzeń poznawczych, to we wszystkich przeprowadzonych badaniach odnotowano lepsze wyniki funkcji poznawczych przeprowadzane na podstawie standardowych testów. Jednocześnie poprawa CF po zastosowaniu wyżej wymienionych leków miała bezpośredni związek hamowaniem zaniku mózgu, zarówno objętości całego mózgowia ale przede wszystkim hamowaniu atrofi wzgórza. Oprócz wyżej wymienionych leków w leczeniu CF oceniano także inne preparaty takie jak memantyna, alfa-amfetamina, amantadyna, rywastygmina, donepezyl a także preparaty ginkgo biloba. Nie ma niestety jednoznacznych wyników wskazujących na ich działanie prokognitywne, jednak wielu pacjentów, stosujących między innymi, preparaty ginkgo biloba podaje, że po zastosowaniu tych leków przez dłuższy czas, poprawiły im się znacznie CF. Oprócz leczenia farmakologicznego, bardzo ważna jest tak zwana rehabilitacja poznawcza. Wykorzystuje ona między innymi liczne programy komputerowe, które pomagają usprawnić funkcje poznawcze. Są to programy napisane specjalnie dla pacjentów chorych na SM, przyjazne dla użytkownika, można je pobrać na smartfony. Najbardziej popularne, wykorzystywane przez chorych na SM, to NeuroNation, Elevate Brain Training Games, Train your brain. Pacjenci, którzy wykonują systematycznie ćwiczenia CF podają znaczną ich poprawę. W utrzymaniu sprawności umysłowej u chorych na SM pomocna jest także stymulacja umysłowa. Polega ona na wykorzystywaniu możliwości umysłowych przez czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, naukę nowych umiejętności, gry planszowe, gry logiczne. Bardzo ważnym elementem jest także utrzymanie kontaktów społecznych i angażowanie się w działalność społeczną. Wsparcie psychologiczne, różnego rodzaju techniki relaksacyjne, jak medytacja, głębokie oddychanie, redukujące poziom stresu, pomagają pośrednio poprawić funkcje poznawcze.

Jakkolwiek ocena funkcji poznawczych nie jest w tej chwili w standardzie oceny monitorowania leczenia chorych na SM, to coraz częściej podnosi się konieczność włączenia jej jako rutynowego elementu oceny chorych na SM i oceny skuteczności terapii.

Dr n med. Małgorzata Siger

Upadłość konsumencka – czym jest i kto może ją ogłosić Co to jest upadłość ?

Upadłość konsumencka to postępowanie prowadzone wobec osób fizycznych nieprowadzących działalności gospodarczej, tzw. konsumentów. Upadłość ogłasza się w stosunku do dłużnika, który stał się niewypłacalny. Przesłanka niewypłacalności musi mieć charakter trwały, nie może więc być to stan przejściowy. Badania tej przesłanki dokonuje się na podstawie aktualnej sytuacji dłużnika.

Czym jest niewypłacalność ?

Zgodnie z art. 11 pkt 1 Prawo upadłościowe - Dłużnik jest niewypłacalny, jeżeli utracił zdolność do wykonywania swoich wymagalnych zobowiązań pieniężnych. W pkt 1a tego przepisu zawarto domniemanie, zgodnie z którym dłużnik utracił zdolność do wykonywania swoich wymagalnych zobowiązań pieniężnych, jeżeli opóźnienie w wykonaniu zobowiązań pieniężnych **przekracza trzy miesiące**. Taką sytuację określa się mianem „**utraty zdolności płatniczej**”. Warto w tym miejscu wyjaśnić, że wymagalność zobowiązania to nic innego, jak możliwość prawnie skutecznego zażądania przez wierzyciela, by dłużnik spełnił świadczenie.
Czemu służy upadłość ?

Głównymi funkcjami upadłości konsumenckiej jest:

- a) funkcja oddłużeniowa – umorzenie całości lub części zobowiązań niewypłacalnego konsumenta oraz
- b) funkcja windykacyjna – dokonanie likwidacji przez syndyka majątku upadłego i zaspokojenie należności wierzycieli.

Należy jednak zaznaczyć, że ogłosić upadłość mogą również konsumenci nie posiadający żadnego majątku, a więc w takim przypadku zostanie zrealizowana jedynie funkcja oddłużeniowa tegoż postępowania..

W jaki sposób wszczyna się postępowanie o ogłoszenie upadłości ?

Postępowanie o ogłoszenie upadłości konsumenckiej **wszczyna się na wniosek**. Uprawnionym do złożenia wniosku jest dłużnik, który musi być osobą fizyczną nieprowadzoną działalności gospodarczej. Wniosek składa do Sądu upadłościowego właściwego dla miejsca zamieszkania dłużnika, w przypadku Łodzi, jest to Sąd Rejonowy dla Łodzi – Śródmieścia w Łodzi, XIV Wydział Gospodarczy d/s Upadłościowych i Restrukturyzacyjnych

Należy zaznaczyć, aktualnie dłużnik składa wniosek o ogłoszenie upadłości za pośrednictwem teleinformatycznego systemu jakim jest Krajowy Rejestr Zadłużonych (wprowadzony na mocy przepisów po 1 grudnia 2021 roku). W związku z tą zmianą nie ma już możliwości złożenia wniosku w formie papierowej, jak to miało miejsce we wcześniejszych latach.

We wniosku o ogłoszenie upadłości należy zamieścić następujące informacje:

- **a.** dane umożliwiające identyfikację dłużnika – imię i nazwisko numer PESEL, miejsce zamieszkania, w przypadku braku numeru PESEL inne dane umożliwiające jego identyfikację. Za inne dane rozumie się numer paszportu wraz oznaczeniem jaki kraj go wydał, numer karty pobytu w Rzeczypospolitej Polskiej, numer w zagranicznym rejestrze oraz zagraniczny numer identyfikacji;
- **b.** numer NIP dłużnika, jeśli dłużnik posiadał takowy numer w przeciągu ostatnich 10 lat przed dniem złożenia wniosku o ogłoszenie upadłości;
- **c.** wskazanie majątku jaki posiada dłużnik – wykaz musi być aktualny i zupełny, a także zawierać informację o szacunkowej wycenie poszczególnych składników majątku oraz

- zawierać dane o miejscu położenia tych składników majątku (najlepiej, jeśli dłużnik wskaże dokładny adres);
- **d.** listę zabezpieczeń ustanowionych na majątku dłużnika – data ustanowienia zabezpieczenia, wskazanie na jakim składniku majątku zostało ustanowione zabezpieczenie w szczególności dłużnik musi podać informację o hipotekach, zastawach i zastawach rejestrowych;
 - **e.** spis wierzycieli – spis musi zawierać dane umożliwiające indywidualną weryfikację wierzyciela, a także dokładne wskazanie wysokości wierzytelności i terminu zapłaty. Przyjęło się, że powinno się podać także wierzytelności jeszcze nie wymagalne z chwilą złożenia wniosku. Spis wierzycieli powinien być jak najbardziej szczegółowy, ponieważ umorzeniu nie podlegają zobowiązania, które upadły umyślnie zataił, jeżeli wierzyciel nie brał udziału w postępowaniu.;
 - **f.** spis wierzycieli spornych – taki spis musi zawierać takie same dane jak w te wskazane w punkcie „c” oraz dodatkowo informację w jakim zakresie dłużnik kwestionuje wskazaną wierzytelność;
 - **g.** uzasadnienie – dłużnik musi wskazać okoliczności, które uprawdopodobniają złożenie przez niego wniosku oraz uzasadnić, dlaczego go składa;
 - **h.** informację o osiągniętych przychodach oraz o kosztach poniesionych na swoje utrzymanie oraz osób pozostających na utrzymaniu dłużnika, w ostatnich sześciu miesiącach przed dniem złożenia wniosku;
 - **i.** informację o czynnościach prawnych dokonanych przez dłużnika w ostatnich dwunastu miesiącach przed dniem złożenia wniosku, których przedmiotem były nieruchomości, akcje lub udziały w spółkach;
 - **j.** informację o czynnościach prawnych dokonanych przez dłużnika w ostatnich dwunastu miesiącach przed dniem złożenia wniosku, których przedmiotem były ruchomości, wierzytelności lub inne prawa, których wartość przekracza 10 000 zł;

- **k.** oświadczenie o prawdziwości danych zawartych we wniosku.

Trzeba również wskazać, że podane przez dłużnika informacje o posiadanym majątku nie mogą obejmować jedynie danych odnoszących się do majątku osobistego. W sytuacji, gdy dłużnik pozostaje w związku małżeńskim, we wniosku o ogłoszenie upadłości musi on podać informacje o majątku wspólnym. W przypadku bowiem ustroju wspólności majątkowej małżeńskiej, majątek małżeński wchodzi w całości do masy upadłości z chwilą ogłoszenia upadłości jednego z małżonków.

W przypadku, gdy dłużnik nie posiada żadnego majątku, powinien jednoznacznie wskazać to we wniosku o ogłoszenie upadłości. Złożenie przez dłużnika oświadczenia o braku majątku może mieć znaczący wpływ na dalszy tok postępowania. Gdyby okazało się, że dłużnik ukrył swój majątek przed syndykiem, może to prowadzić do umorzenia postępowania upadłościowego.

Złożony przez dłużnika wniosek o ogłoszenie upadłości podlega opłacie sądowej w wysokości 30 złotych. Do wniosku musi zostać załączone potwierdzenie uiszczenia tej opłaty lub wniosek o zwolnienie od kosztów sądowych.

Ogłoszenie upadłości i co dalej?

Ogłoszenie upadłości stanowi rezultat pozytywnego rozpoznania wniosku złożonego przez dłużnika o ogłoszenie upadłości. Uwzględnienie złożonego wniosku jest następstwem uznania przez Sąd, że dłużnik jest niewypłacalny i posiada zdolność upadłościową, a także uznania, że złożony wniosek nie zawiera żadnych braków i został poprawnie opłacony. Sąd wydaje postanowienie na posiedzeniu niejawnym, a więc nie będziesz wyzwany do Sądu na rozprawę.

Po wydaniu postanowienia o ogłoszeniu upadłości rozpoczyna się postępowanie upadłościowe, a dłużnika określa się mianem upadłego. Można przyjąć, że postępowanie upadłościowe dzieli się na następujące etapy:

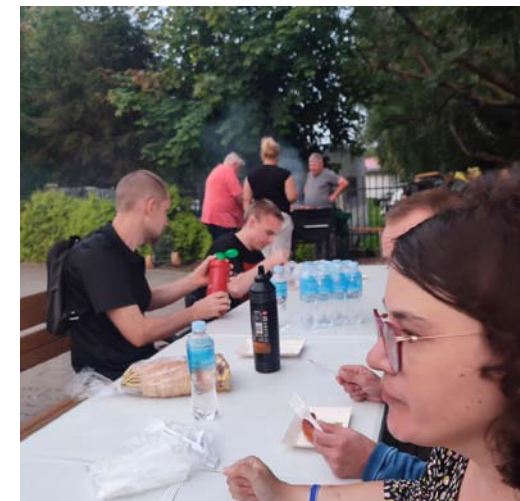
- etap czynności wstępnych – to takie czynności jak m. in. zawiadomienie o ogłoszeniu upadłości wierzycieli wskazanych

przez upadłego we wniosku, dokonanie przez syndyka zajęcia wynagrodzenia bądź świadczenia z ZUS/KRUS, przyjmowanie i rozpatrywanie zgłoszeń wierzytelności dokonanych przez wierzycieli, sporządzenie przez syndyka planu likwidacyjnego, rejestru masy upadłości w KRZ;

ciąg dalszy na str.14

„Jak bursztyny na plaży” „Każdy indywidualnie piękny, wspólnie tworzymy zgraną całość”

Za nami wyjazd integracyjno – szkoleniowy, który odbył się w terminie od 12 do 17 sierpnia 2024 r w DarłóWKu. Zaczęliśmy od zakwaterowania i zapoznania się. Był to wyjazd PTSR Łódź oraz PTSR Warszawa. Mieszkaliśmy w ośrodku wczasowym Kama, który znajduje się bardzo blisko morza. Dzięki temu po zajęciach czas wolny mogliśmy spędzać na plaży przy pięknych zachodach słońca i wspólnych rozmowach. Pogoda nam dopisała, było ciepło i słonecznie.





Cała grupa bierze udział w projekcie „Perspektywa na pracę” współfinansowanym ze środków PFRON. Codziennie uczestniczyliśmy w szkoleniach z Polą Hille i Joanną Grzegorzewską. Mottem przewodnim była Komunikacja Interpersonalna. Podczas zajęć poznawaliśmy lepiej siebie dzięki m.in. grze „ZAUFAJ”. Gra ma na celu by poprzez pytania i zadania wzbudzić w graczach zaufanie, otworzyć się i powiedzieć o sobie prawdę. Udało nam się dowiedzieć rzeczy, których nie wiedzieliśmy o sobie i o innych. Podzieleni na grupy współpracowaliśmy ze sobą oraz wspieraliśmy się w realizacji zadań. Wszystkie grupy działały sprawnie i docenialiśmy zaangażowanie każdego. Atmosfera na zajęciach zawsze budziła entuzjazm i pozytywne nastawienie. Dzięki pięknej pogodzie część zajęć mogli-



śmy przeprowadzić na zewnątrz budynku. Dla dodania sobie energii między zajęciami zawsze była przerwa kawowa z pysznym ciastem i owocami. Mogliśmy również wykazać się twórczo dzięki tworzeniu pamiątkowych plakatów, na temat „Z czym będziemy kojarzyć uczestnictwo w wyjeździe”. Powstały również ody do czajnika (osoby

z wyjazdu wiedzą o co chodzi. W ramach podziękowania każdy z nas otrzymał od prowadzących warsztaty „Dziennik dobrostanu”. Ta książka ma wskazać drogę do dobrego samopoczucia i pomóc trochę lepiej siebie poznać i swobodnie wyrażać. To zestaw inspiracji, miejsca na swoje myśli, wskazówki jak żyć bez stresu i w zgodzie ze sobą. Ostatniego wieczoru odbył się pożegnalny grill. Czas nam bardzo szybko minął i żał było odjeżdżać. Rano pożegnaliśmy morze, wsiedliśmy do autokaru w drogę powrotną.

Dziękujemy za przekazaną nam wiedzę z zakresu komunikacji, za możliwość nawiązania nowych znajomości i umocnienia już istniejących. Za wspólne rozmowy, śmiech i wspomnienia.

Do zobaczenia na kolejnych wyjazdach :)

Ewelina i Monika

Upadłość konsumencka – czym jest i kto może ją ogłosić

Co to jest upadłość ? (ciąg dalszy ze str. 6)

- etap likwidacji masy upadłości – to czynności związane ze sprzedażą majątku upadłego wchodzącego w skład masy upadłości;
 - etap ustalenia i wykonania planu spłaty – to takie czynności jak sporządzenie przez syndyka projektu planu spłaty bądź informacji, że zachodzą przesłanki do umorzenia zobowiązań upadłego, rozesłanie do upadłego i wierzycieli biorących udział w postępowaniu projektu planu spłaty bądź informacji, złożenie przez syndyka wniosku o przyznanie ostatecznego wynagrodzenia, przekazanie do Sądu upadłościowego projektu planu spłaty bądź informacji, ustalenie przez Sąd upadłościowy planu spłaty bądź umorzenie zobowiązań upadłego;
 - etap umorzenia zobowiązań upadłego oraz zakończenia postępowania – to etap w którym upadły wykonał ustalony przez Sąd plan spłaty i składa wniosek o umorzenie wszystkich pozostałych zobowiązań.
- Upadły musi pamiętać, że ze środków zgromadzonych w masie

upadłości np. z zajęcia wynagrodzenia za pracę, czy sprzedaży majątku pokrywane są koszty postępowania, a pozostała nadwyżka jest dzielona pomiędzy wierzycieli uczestniczących w postępowaniu (za wierzyciela uczestniczącego w postępowaniu uznaje się osobę która dokonała zgłoszenia swojej wierzytelności do masy upadłości).

Syndyk przygotowując projekt plan spłaty bierze pod uwagę twoją aktualną sytuację majątkową i rodzinną. Ważne jest więc, aby o wszelkich zmianach informować syndyka (np. urodzenie kolejnego dziecka, a więc zwiększone koszty utrzymania, zachorowanie i konieczność ponoszenia dodatkowych kosztów leczenia, czy utrata źródła dochodu). Analizując sytuację upadłego syndyk może zaproponować plan spłaty na okres nie dłuższy niż 36 miesięcy.

Jeżeli syndyk ustali, że upadły doprowadził do stanu niewypłacalności lub istotnie zwiększył jej stopień umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa może zaproponować plan spłaty na okres nie krótszy niż 36 miesięcy ani dłuższy niż 84 miesiące.

Pamiętać jednak należy, że to ostatecznie Sąd upadłościowy ustala plan spłaty i weryfikuje ustalenia dokonane przez syndyka. Przeważnie przez ustaleniem planu spłaty wyznacza rozprawę na którą zostaje wezwany syndyk i upadły, który będzie przesłuchany na okoliczność sytuacji majątkowej i rodzinnej oraz przyczyn powstania niewypłacalności.

Po ustaleniu planu spłaty i jego uprawomocnieniu się upadły jest zobowiązany go wykonywać i corocznie składać do Sądu sprawozdanie z jego wykonania. Nie wykonywanie planu spłaty będzie skutkować nie umorzeniem zobowiązań.

Należy mieć na uwadze, że ogłoszenie upadłości pociąga za sobą szereg konsekwencji dla upadłego. Musisz pamiętać, że z chwilą ogłoszenia upadłości:

- tracisz możliwość zarządu majątkiem;
- zarząd nad masą upadłości sprawuje syndyk;
- cały majątek, który należy do upadłego, wchodzi do masy upadłości – mowa tutaj m.in. o ruchomościach (np. samochód, motocykl, skuter, przyczepki, maszyny), nieruchomościach (mieszkanie, dom, grunty) – WAŻNE jeśli jesteś tylko współwła-

- ścicielem to twój udział również wchodzi do masy upadłości;
- postępowania egzekucyjne prowadzone w stosunku do upadłego z chwilą wydania postanowienia o ogłoszenia upadłości podlegają zawieszeniu, a z chwilą uprawomocnienia się tego orzeczenia umorzeniu; komornik sądowy przekazuje również syndykowi wszelkie środki zgromadzone w trakcie postępowania, a nie przekazane wierzycielom;
 - brak jest możliwości wszczęcia postępowania egzekucyjnego z majątku wchodzącego w skład masy upadłości, a także wykonaniem postanowienia o zabezpieczeniu lub zarządzenia zabezpieczenia na majątku upadłego;
 - następuje zajęcie upadłościowe:
 - ☐ wynagrodzenie za pracę lub z tytułu umów cywilnoprawnych jest przekazywane do masy upadłości (upadłemu pozostawia się kwotę minimalnego wynagrodzenia);
 - ☐ świadczenia uzyskiwane z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, bądź Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego podlegają zajęciu na zasadach określonych w ustawie emerytalnej);
 - nie możesz spłacać żadnych zobowiązań;
 - nie możesz zaciągać żadnych nowych zobowiązań (kredytów, pożyczek, chwilówek) ani od banków, parabanków, ani także od rodziny czy znajomych;
 - masz obowiązek udzielać wszelkich informacji na temat swojego majątku oraz czynnościach, które mogły mieć wpływ na jego rozmiar; musisz również wskazać i wydać syndykowi cały swój majątek; niewykonanie przez upadłego tych obowiązków może skutkować umorzeniem postępowania upadłościowego bez umorzenia zobowiązań upadłego.

Podsumowując upadłość konsumencka ma doprowadzić do umorzenia zobowiązań upadłego powstałych przed ogłoszeniu upadłości (podanych we wniosku o ogłoszenie upadłości). Umorzenie zobowiązań nastąpi albo po wykonaniu przez upadłego ustalonego planu spłaty albo jeśli sąd uzna, że zaistniały przesłanki do umorzenia zobowiązań bez ustalania planu spłaty.

Upadły musi pamiętać, że nie podlegają umorzeniu zobowiązania o charakterze alimentacyjnym, zobowiązania wynikające

z rent z tytułu odszkodowania za wywołanie choroby, niezdolności do pracy, kalectwa lub śmierci, zobowiązania do zapłaty orzeczonych przez sąd kar grzywny, a także do wykonania obowiązku naprawienia szkody oraz zadośćuczynienia za doznaną krzywdę, zobowiązania do zapłaty nawiazki lub świadczenia pieniężnego orzeczonych przez sąd jako środek karny lub środek związany z poddaniem sprawcy próbie, jak również zobowiązania do naprawienia szkody wynikającej z przestępstwa lub wykroczenia stwierdzonego prawomocnym orzeczeniem oraz zobowiązania, których upadły umyślnie nie ujawnił, jeżeli wierzyciel nie brał udziału w postępowaniu.

Podsumowanie

Składanie wniosku o ogłoszeniu upadłości, jak i zrozumienie wszelkich konsekwencji może być dla dłużnika przytłaczające, szczególnie w kontekście sytuacji w jakiej upadłość się ogłasza. Ważne jest, aby w takich momentach nie bać się skorzystać z profesjonalnej pomocy adwokata bądź radcy prawnego, która może okazać się nieoceniona. Warto pamiętać, że w Polskie Towarzystwo Stewardnien Rozsianego Oddział w Łodzi, prowadzi nieodpłatne porady prawne dla swoich członków i podopiecznych, czyniąc to również w zakresie prawa upadłościowego.

Radca Prawny Krzysztof Kluczyński

Kącik dietetyczny

Sałatka z kurczakiem i komosą ryżową

Składniki:

- 100 g komosy ryżowej
- 100 g piersi z kurczaka
- Garść rukoli
- 1/2 awokado
- 1 mały ogórek
- 1 łyżka oliwy
- Sól, pieprz, sok z cytryny

Przygotowanie:

1. Ugotuj komosę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Usmaż lub upiecz pierś z kurczaka, dopraw solą i pieprzem.
3. Wymieszaj komosę, pokrojone warzywa i kurczaka. Skrop oliwą i sokiem z cytryny.

Ryba pieczona z warzywami

Składniki:

- 150 g filetów z dorsza (lub innej białej ryby)
- 1 marchewka
- 1/2 cukinii
- 1 mała cebula
- Sól, pieprz, oliwa z oliwek, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Pokrój warzywa w plasterki i ułóż na blaszce, skrop oliwą.
3. Połóż na wierzchu rybę, dopraw solą, pieprzem i ziołami.
4. Piecz przez 20-25 minut.

Uwaga, pamiętaj, by ryby nie piec dłużej, ponieważ może być sucha!

Placuszki z cukinii i marchewki

Składniki:

- 1 cukinia
- 1 marchewka
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej lub orkiszowej
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- Sól, pieprz, odrobina oliwy do smażenia

Przygotowanie:

1. Zetrzyj cukinię i marchewkę na tarce. Posól i odsącz nadmiar wody.
2. Dodaj jajko, mąkę, siemię lniane i inne przyprawy. Wymieszaj.
3. Smaż na patelni z odrobiną oliwy, formując małe placuszki.

Kasza jaglana z musem z mango i nasionami chia

Składniki:

- 50 g kaszy jaglanej
- 1/2 mango

- 1 łyżka nasion chia
- 200 ml mleka roślinnego np. owsianego
- Cynamon, odrobina miodu lub syropy z agawy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Ugotuj kaszę jaglaną w mleku roślinnym.
2. Mango zblenduj na mus i wymieszaj z nasionami chia.
3. Ułóż kaszę w miseczce, polej musem z mango, posyp cynamonem.

Adrian Kwaśny - dietetyk

Nowe techniki masażu w naszym Stowarzyszeniu....

Od września tego roku w ramach projektu „Rehabilitacja ruchowo – społeczna osób chorych na stwardnienie rozsiane” współfinansowanego ze środków PFRON wprowadziliśmy nowe techniki masażu, tj. masaż Kobido oraz masaż olejkami.

Jak wygląda pierwsza wizyta podczas masażu Kobido?

Na pierwszej wizycie masażysta przeprowadza obszerny wywiad z pacjentem oraz rozmawia o jego oczekiwaniach i dolegliwościach bólowych, które mogą mu towarzyszyć. Następnie skupia się na wykonywaniu masażu według odpowiednich technik, aby uzyskać satysfakcjonujące rezultaty. Masaż Kobido został opracowany w 1472 roku przez dwóch japońskich mistrzów Anma — techniki masażu wywodzącej się ze starożytnych Chin. Przez wieki Anma była jedyną techniką masażu stosowaną w Japonii. Opracowanie Kobido było więc prawdziwym punktem zwrotnym w japońskim masażu twarzy. Z czasem masaż Kobido dostosowywał się do popularyzowanych w Japonii zachodnich technik masażu i pielęgnacji twarzy, przez co zyskał nowe, bardziej kompleksowe metody nawilżania i oczyszczania skóry.

Masaż relaksacyjny olejkami aromatycznymi to stosunkowo mocny masaż olejkami, w którym masażystka używa również piąstek dłoni i łokci w celu głębszego zejścia poniżej powierzchownej tkanki. Jest to połączenie tradycyjnego masażu tajskiego z aromaterapią. Wykorzystując techniki masażu orientального, wzmocniono jego efekty o użycie drogocennych olejków, które pobudzają zmysły oraz ujędr-

niąją i odżywiają skórę, poprawiając jej ogólną kondycję. W efekcie staje się ona jedwabście miękka i gładka.

Masaż olejkami skoncentrowany jest na usprawnieniu układu odpornościowego, ukojeniu nerwów oraz osiągnięciu harmonii pomiędzy ciałem i umysłem. Doskonale sprawdza się przy bólach ramion, szyi, karku, pleców i nóg. Osoby decydujące się na taki rodzaj masażu mogą liczyć na rozładowanie negatywnych skutków sytuacji stresogennych. Jest to chwila wyciszenia, rozluźnienia, ale też wzmocnienia odporności oraz poprawy kondycji skóry.

Redakcja

**Gdzie ci mężczyźni, prawdziwi tacy,
orły, sokoły, herosy!
Gdzie ci mężczyźni na miare czasów
Gdzie te chłopcy.
Gdzie, gdzie, gdzie!
Nie ma, nie ma, nie ma
(śpiewała Danuta Rinn).**

Byłyśmy naiwne myśląc, że znajdziemy ich w Chłopach nad morzem. Człowiek marzy i uczy się całe życie. W dniu 02.06.24 r. o godzinie 8:30 zebraliśmy się przed siedzibą PTSR O/Łódź, aby wziąć udział w warsztatach organizowanych w ramach projektu "Sprawić Moc 8" współfinansowanego ze środków PFRON.

Po sprawdzeniu listy obecności uczestników ruszyliśmy ku nowej przygodzie. W autokarze okazało się, że jedzie z nami dużo nowych osób. Ale dla nas to żaden problem. Szybko odnajdujemy się w każdej sytuacji. Zanim dotarliśmy do celu prawie wszyscy już się znaliśmy. Po kilku godzinach dojechaliśmy na miejsce do ośrodka

Rehabilitacyjno - Wypoczynkowego "Ledan" w Chłopach. Był on położony tuż przy wydmach, z własnym wyjściem na plażę. Opiekunem grupy była Beata Hartwik – Tyszer.

Po obiadokolacji i rozlokowaniu się w pokojach mieliśmy spotkanie, na którym dowiedzieliśmy się jakie i z kim będą zajęcia. Miała być





joga z Asią Kuryłowicz Povodor i zajęcia z psychologiem – Pauliną Krawczyk. Dla mnie joga to wymyślne pozy, których nie byłabym w stanie nigdy wykonać ze względu na moje ograniczenia spowodowane chorobą. Asia pokazała nam, że tak nie jest. Pozycje można modyfikować do ich najprostszych form i można je ćwiczyć na wiele sposobów. Stać, siedzieć na krześle lub wózku inwalidzkim albo leżeć. Dowiedzieliśmy się, że celem praktykowania jogi nie jest przyjmowanie określonej pozycji, ale łączenie oddechu, postawy, ruchu i świadomości w celu osiągnięcia relaksu. Spotkania z psychologiem były bardzo ciekawe i pouczające. Rozmawialiśmy na temat zachowań. Poznaliśmy ich rodzaje zastanawialiśmy się dlaczego tak się zachowujemy. Dyskutowaliśmy również o naszych emocjach, co z nimi



zrobić gdy się pojawiają i o czym mówią. Były także różne gry i zabawy przy których było dużo radości i śmiechu. Zorganizowano nam również wycieczkę do Kołobrzegu. Nie było przewodnika więc dostaliśmy czas wolny.

Każdy mógł zwiedzać to piękne miasto i robić co mu w duszy zagra. Nie mogło zabraknąć oczywiście zabawy. Pewnego razu wieczorem zorganizowano nam dyskotekę. Na której szaleliśmy w miarę swoich możliwości. Ale tak jak bawił się Sławek na wózku to tylko pozazdrościć. Duże brawa dla Sławka. Czas płynął nieubłagalnie

szybko. 8 czerwca ruszyliśmy w drogę powrotną zabierając ze sobą moc miłych wspomnień, zdjęć i nowych znajomości. Do zobaczenia na następnych warsztatach!

Serdecznie pozdrawiam małych przed 50-tką oraz młodzież po 50-tce.

Ela Łaszczevska

Wycieczka do Zoo w Borysewie

We wrześniu byliśmy na jednodniowej wycieczce w Zoo Borysew w ramach projektu: „Rehabilitacja Ruchowo - Społeczna osób chorych na stwardnienie rozsiane” współfinansowane przez PFRON. Niezwykłe miejsce dla wszystkich miłośników przyrody, a w szczególności zwierząt. Ogród Zoologiczny Zoo Borysew to wyjątkowe miejsce w centralnej Polsce, gdzie można stanąć twarzą w twarz z dzikimi zwierzętami z całego świata. ZOO mieści się w Borysewie, (gmina Poddębice, województwo łódzkie). Wyjątkowa aranżacja przestrzeni, niezapomniane atrakcje i bliskość natury, to powody dla których Ogród Zoologiczny w Borysewie stanowi jedną z największych atrakcji w Polsce.

Podziwiać tu można nie tylko najgroźniejsze dzikie zwierzęta - Białe Tygrysy bengalskie, Białe Lwy, Pumę, Białe Wilki, Serwale, ale także Lemury, Bawoły indyjskie i Tapira. Na terenie naszego ogrodu zoologicznego mieszkają już 3 gatunki antylop, zebry oraz 5 gatunków małp. Są tu także Kangury, wielbłądy jednogarbne i dwugarbne. Do tej pory udało się zgromadzić około 100 gatunków zwierząt dzikich. Osobną atrakcją są gatunki zamieszkujące tzw. "Świat wodny". To miejsce, w którym goście korzystając ze specjalnie utworzonej wyspy, podziwiać mogą ptactwo wodne, żółwie oraz Fokę Dawida, która od początku swojego pobytu jest ulubieńcem publiczności.

ZOO w Borysewie odwiedzają całe rodziny, przedszkola, wycieczki szkolne, studenci, domy dziecka, domy dziennego pobytu, hospicja i ośrodki wychowawcze. Na terenie ZOO organizowane są eventy dla grup zorganizowanych: imprezy pracownicze lub okolicznościowe (również dziecięce - m.in. kinderbalet i urodziny), a także

ogniska i zabawy integracyjne.

Zoo Borysew - zadbało również o ofertę gastronomiczną. Zapewnia smaczne, domowe posiłki, dania obiadowe, dania z grilla i desery. W przestronnym i oszklonym Grill Barze, liczącym 170 miejsc z widokiem na panoramę ZOO przyjemnie jest zjeść dobrze przygotowany, gorący posiłek lub odpocząć przy niewielkiej przekąsce.

W jednym z namiotów znajduje się nowoczesnie wyposażona salka edukacyjna, w której realizowany jest program edukacyjny, napisany na potrzeby ogrodu zoologicznego oraz pozytywnie zaopiniowany przez Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Łodzi.



Mając w pamięci, że najlepsze efekty przynosi nauka przez zabawę, gwarantujemy, że czas tu spędzony będzie nie tylko twórczy, ale także efektywny. Atrakcyjne eksponaty, metoda interaktywnego poznawania Świata i życzliwa atmosfera, sprawiają, że nikt podczas tych lekcji nie wie co to nuda. Pakiet edukacyjny zawiera zajęcia poglądowe - spotkanie uczniów z żywymi żółwiami i węzami.

W związku z powyższym i nasza grupa postanowiła odwiedzić ZOO w Borysewie. W czasie przejazdu przewodnik opowiadał

o każdym mijanym zwierzątku. Po przejeździe był czas wolny, każdy mógł pójść do zobaczyć jak karmieni są mieszkańcy zoo. Podziwiać tu można nie tylko najgroźniejsze dzikie zwierzęta - Białe Tygrysy bengalskie, Białe Lwy, Pumą, Białe Wilki, Serwale, ale także Lemury, Bawoły indyjskie i Tapira. Na terenie naszego ogrodu zoologicznego mieszkają już 3 gatunki antylop, zebry oraz 5 gatunków małp. Są tu także Kangury, wielbłądy jednogarbne i dwugarbne. Osobną atrakcją są gatunki zamieszkujące tzw. "Świat wodny". To miejsce, w którym można korzystając ze specjalnie utworzonej wyspy, podziwiać ptactwo wodne, żółwie oraz Fokę Dawida.

Na sam koniec naszej wycieczki zjedliśmy pyszny obiad. Smaczny i domowy posiłek, w przestronnym i oszklonym Grill Barze, miejsce to umożliwilo nam widok na panoramę ZOO. Bardzo przyjemne miejsce, w który mogliśmy opowiedzieć o swoich wrażeniach i odpocząć, lecz wszystko co dobre musi się skończyć do następnego razu.

Źródło: zoosafari.com.pl
Kasia Michalewska

Zmiana - wróg czy przyjaciel?

Świat wokół nas ciągle się zmienia, a my razem z nim. Jest to coś nieuniknionego, ale mimo to ciągle nas to zaskakuje, bardzo często zmiana zastaje nas nieprzygotowanymi do niej. Jak na nią reagujemy, czy potrafimy patrzeć na nią jak na szansę?

Nie będzie niczym odkrywczym, że to jak zareagujemy na zmianę będzie zależało od tego, czy jest to zmiana na lepsze czy na gorsze. Inaczej przyjmujemy pogorszenie się stanu zdrowia a inaczej wygraną na loterii. Jest też rodzaj zmiany, który nie jest wprost do wartościowania i przypisania kategorii "lepsze - gorsze", ale po prostu "inne" lub budzące mieszane uczucia, np. zmiana miejsca zamieszkania. Inną kategorią również będzie zmiana, która jest poza naszą kontrolą i zmiana, na którą sami się decydujemy.

Są ludzie, którzy nie lubią zmian i wolą trwać w obiektywnie

negatywnym układzie, jednak odnosząc przy tym pewne korzyści, niż poszukać lepszego rozwiązania, które będzie wiązało się ze zmianą dotychczasowych przyzwyczajeń. Przykładem takiej sytuacji jest np. pozostawanie w pracy o trudnych warunkach psychospołecznych. Jednostka czuje się obciążona warunkami pracy, ale nie szuka innej, bo w tej pracy ma już znajomych, boi się ryzykować, obawia się, że "wpadnie z deszczu pod rynnę", mówi sobie, że ta praca nie jest taka zła, a daje stabilność i bezpieczeństwo.

Znajdą się również tacy, którzy ciągle coś zmieniają, poszukują nowych doznań, zmianę traktują jako trampolinę do rozwoju i szansę na lepsze. Oczywiście muszą oni liczyć się również z porażkami, czyli z tym, że planowana pozytywna zmiana zmieni swój wektor i stanie się zmianą na gorsze. Co ciekawe, są też i tacy, którzy nawet z nieoczekiwanej negatywnej zmiany są w stanie wyciągnąć jakieś wnioski, które potraktują ostatecznie jako coś pozytywnego, lekcję życiową, której nie otrzymaliby, gdyby wszystkie sprawy szły dokładnie po ich myśli. Taka postawa jest szczególnie cenna, bo pozwala nie zatapiać się w swoich upadkach czy porażkach, tylko buduje fundament pod kolejne pozytywne zmiany.

Stanie w miejscu jest dla nas bezpieczne i daje nam poczucie kontroli, jednak może oznaczać również bezruch i zastój, co może prowadzić do poczucia bezradności i bezczynności. Temat zdolności do zmiany możemy w tym przypadku połączyć z terminem "wyuczonej bezradności", tj. przekonania, że nasze wysiłki nie mają większego sensu i nie warto ich podejmować, co w oczywisty sposób może prowadzić do zaburzeń depresyjnych. Określeniem przeciwnym do poczucia bezradności jest poczucie koherencji, czyli właściwość psychiczna polegająca na tym, że człowiek dostrzega, że: 1) zmiany zachodzące wokół niego są zrozumiałe, przewidywalne, uporządkowane; 2) ma w sobie możliwości i zasoby wystarczające by im zaradzić; 3) warto włożyć wysiłek w podjęcie działań (poczucie sensowności).

Wspomniane postawy dają nam tło do tego, aby zastanowić się nad własnym podejściem do zmian. Czy zdarza nam się samemu inicjować jakieś zmiany, choćby drobne jak zmiana fryzury czy rozstanie z jakimiś niepotrzebnymi ubraniami / rzeczami? Jak reagujemy na nie-

oczekiwane zmiany planów, nagłe wyjazdy, drobne niepowodzenia? Czy przeważa u nas poczucie bezradności czy poczucie koherencji?

Joanna Jaworska-Rusek psycholog

„Rehabilitacja domowa osób chorych na SM 2”

Realizowany w okresie 01.07.2024 r. do 31.12.2024 r.

Projekt dotyczy prowadzenia rehabilitacji domowej osób chorych na stwardnienie rozsiane w województwie kujawsko - pomorskim. Stan zdrowia tych osób uniemożliwia im korzystanie z innej formy rehabilitacji np. w ośrodku. Beneficjentami będzie 10 osób chorych na stwardnienie rozsiane z województwa kujawsko - pomorskiego. Rehabilitanci będą przeprowadzać zabiegi rehabilitacyjne w domu chorego oraz udzielać porad o możliwości wykonywania ćwiczeń przez chorego samodzielnie lub przy pomocy rodziny oraz udzielać informacji o istniejącym sprzęcie rehabilitacyjnym i pomocniczym. Stowarzyszenie od dawna współpracuje z rehabilitantami m.in. z Inowrocławia, Grudziądza. W 2023 roku otrzymaliśmy dofinansowanie ze środków PFRON będących w dyspozycji Samorządu Województwa Kujawsko - Pomorskiego na projekt pt. "Rehabilitacja domowa osób chorych na SM". Projekt pozwolił nam kontynuować rehabilitację osób, które chorują na SM i wyjątkowo potrzebują pomocy w formie ćwiczeń. Nasza placówka pragnęłaby kontynuować pomoc celem usprawnienia ww. osób. Celem projektu jest poprawa umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania, poprawy samopoczucia, własnej samooceny oraz zwiększenie zaufania we własne siły. Wartością dodaną będzie podniesienie jakości usług rehabilitacji domowych. Projekt skierowany jest do 10 ON chorych na stwardnienie rozsiane z terenu woj. kujawsko - pomorskiego. Projekt dotyczy prowadzenia rehabilitacji domowej w domu chorego.

Rehabilitacja lecznicza będzie dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości chorego oraz wpłynie na rozwinięcie lub podtrzymanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania. Głównym celem rehabilitacji ruchowej będzie przywrócenie maksymal-

nie możliwej sprawności fizycznej i komfortu życia osoby chorej na SM

Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Marszałek Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
Piotr Ciałbecki

Dofinansowano z budżetu
Samorządu Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Przyjmowanie zgłoszeń:

Biuro Projektu: PTSR Oddział w Łodzi

ul. al. marsz. J. Piłsudskiego 133D

tel. 42 649 18 03, e-mail: lodz@ptsr.org.pl

Co nowego w naszym mieście?

W ostatni weekend września Łódź stała się najjaśniejszym miastem w Polsce, a to wszystko za sprawą 14. edycji Light.Move.Festival. 2024 pod hasłem CYWILIZACJA.

Festiwal Kinetycznej Sztuki Światła organizowany w Łodzi przez Fundację Lux Pro Monumentis, stanowi jedno z największych plenerowych wydarzeń wizualnych w Polsce, które co roku przyciąga tysiące widzów z kraju i zagranicy. Co roku Festiwal odbywa się pod wyłonionym uprzednio hasłem, które inspirowa artystów do tworzenia swoich prac oraz niejednokrotnie skłania widzów do refleksji.

Motyw przewodni tegorocznej, 14. edycji Light.Move.Festivalu. Tegoroczny Festiwal ponownie zagościł w zrewitalizowanej części miasta. Obszar wydarzenia objął zarówno miejsca nowe, jak i dobrze znane widzom najważniejsze punkty miasta. Światło podkreśliło m.in. piękno zabytkowych łódzkich kamienic mieszczących się przy reprezentacyjnej ulicy Piotrkowskiej. Po raz pierwszy w historii festiwalu mapping 2D/3D został wyświetlony na XIX - wiecznym neobarokowym pałacu łódzkiego fabrykanta Izraela Poznańskiego, nie bez powodu nazywany "łódzkim Luwrem". Spektakularne opowieści o cywilizacji zobaczyć będzie można również w sąsiadującym z pałacem, zrewitalizowanym Parku Staromiejskim. Wśród rozświetlonej zieleni zagospodzą liczne instalacje artystyczne.

źródło: <https://lodz.naszemiasto.pl/>.

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Spotkania członków Oddziału Łódzkiego PTSR - poniedziałki w godzinach 10.00-14.00, 92 – 318 Łódź al. marsz. J. Piłsudskiego 133d, tel. 42 649 18 03 lodz@ptsr.org.pl, www.lodz.ptsr.org.pl

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 warsztaty malarskie, **zajęcia języka angielskiego, jogi**, warsztaty emocjonalno - społeczne, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia aerobiku i warsztaty dietetyczne, które odbywają się w restauracji „Satyna” przy ul. Plac Komuny Paryskiej 5a.

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



Light.Move.Festival. 2024



