

październik
2017

w numerze:

III OFSN Łódź 2017,
Dla chcącego nic
trudnego – Erasmus,
Zespół Aspergera i studia,
„Politechniczne” talenty



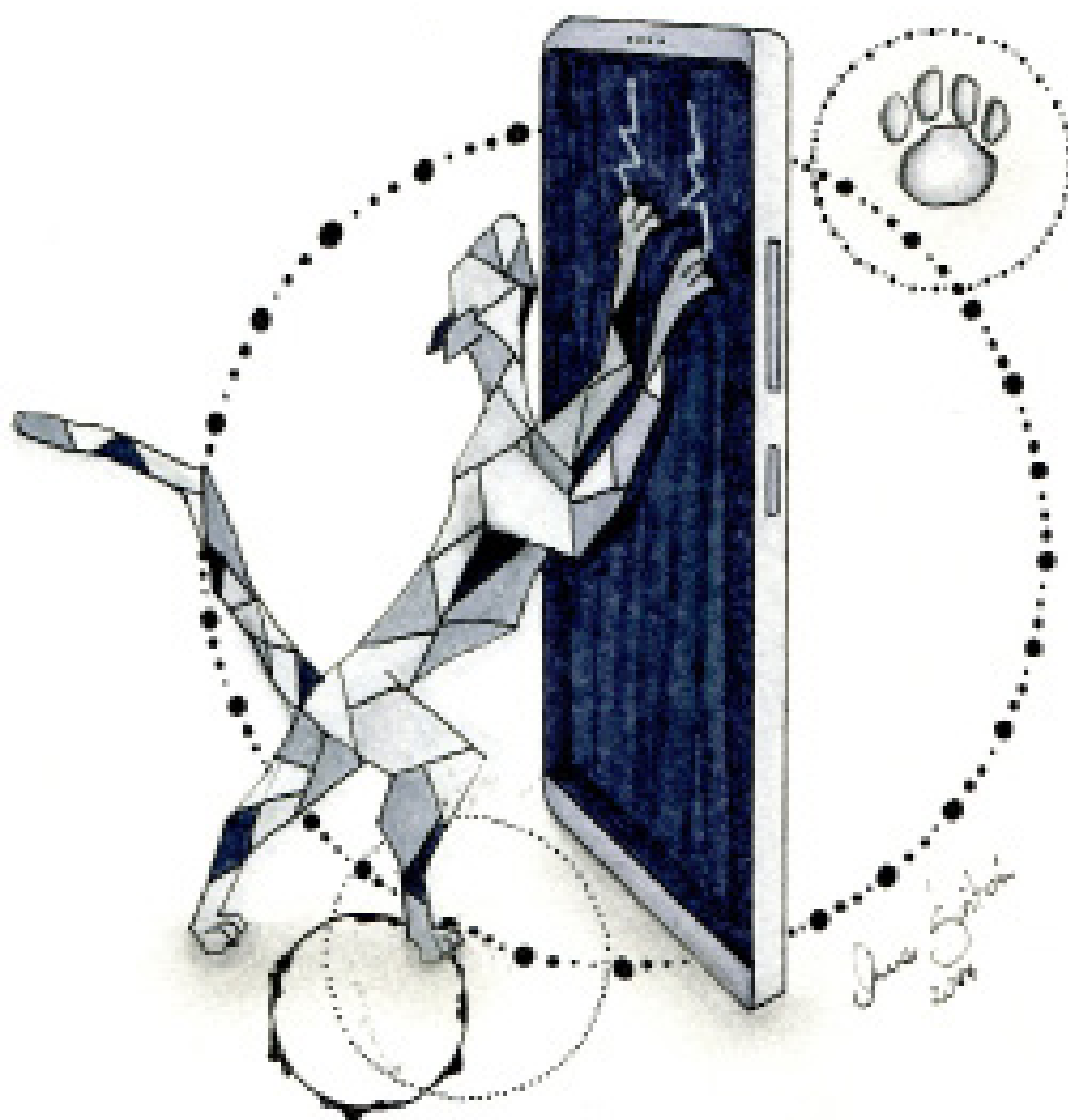
Politechnika Łódzka

2/2017 (5)

B&N

aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



O tym co liczy się w życiu Adama Trojańczyka, absolwenta Politechniki Łódzkiej
oraz właściciela firmy Czarny Kod Software House,
przeczytacie na str. 27

SPIIS TREŚCI

- 1** **III OFSN Łódź 2017**
Monika Świerska
- 3** **V Ogólnopolska Olimpiada Studentów Niepełnosprawnych o Puchar JM Rektora Politechniki Częstochowskiej**
Karol Król
- 5** **„Przekroczyć granice niepełnosprawności – odnaleźć pasję”**
Mirosław Jakubowski
- 8** **Wspólny projekt szkoleniowy BON i Fundacji PŁ „ARON II”**
Natalia Augustyniak
- 9** **Dla chcącego nic trudnego – Erasmus**
Olga Dwoskina
- 11** **Pomoc materialna dla studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami**
Alicja Czyżniak
- 15** **Fazy rozwoju uzależnienia od narkotyków**
Antoni Naglik
- 17** **Używanie czy nadużywanie: zarządzanie komórką „z głową”**
Anna Gutowska-Ciołek, Patryk Stecz
- 23** **Zespół Aspergera i studia**
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
- 27** **Liczy się tylko to, do czego zmierzasz**
Adam Trojańczyk
- 30** **Apli Papli Blite Blau A kto tego nie wypowie, ten nie będzie grał!**
Agnieszka Kania
- 32** **Wycisnąć z życia ile się da**
Fundacja PODAJ DALEJ
- 34** **PBL – Poprawa dostępności Wydziału Mechanicznego dla studentów niepełnosprawnych**
Adam Dobroczek, Adrian Drążek, Bartłomiej Łuszczzyński, Julien Reyx, Balázs Horváth, Anna Karczemka
- 38** **Bon Appetit**
Agnieszka Kania
- 40** **„Politechniczne” talenty**
Anna Świtoń
- 42** **Studenci i pracownicy zmieniają uczelnię z Idea Box**
Barbara Konarzewska, Beata Ogrodowczyk
- 43** **Praktyczny poradnik Savior-vivre wobec osób niepełnosprawnych cz. III**



Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

WYDAWCA

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
Politechniki Łódzkiej

ADRES REDAKCJI

Politechnika Łódzka
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
90-924 Łódź

ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

ZESPÓŁ REDAKCJI

redaktor naczelna
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz

sekretarz redakcji
Alicja Czyżniak

WSPÓŁPRACA

N. Augustyniak, A. Dobroczek, A. Drążek,
O. Dwoskina, A. Gutowska-Ciołek, B. Horvath,
M. Jakubowski, A. Karczemka, B. Konarzewska,
K. Król, B. Łuszczzyński, A. Naglik, B. Ogrodowczyk,
J. Reyx, P. Stecz, M. Świerska, A. Świtoń,
A. Trojańczyk

Ilustracja na okładce: Anna Świtoń

REDAKCJA TECHNICZNA

Agnieszka Kania

SKŁAD I ŁAMANIE

Agnieszka Kania

PROJEKT GRAFICZNY

Aleksandra Idzikowska

III OFSN Łódź 2017

Monika Świerska



W dniach 24-26 marca 2017 roku odbyło się III Ogólnopolskie Forum Studentów z Niepełnosprawnościami Łódź 2017. Już po raz trzeci Rada Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej, Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Studentów i Absolwentów Uniwersytetu Łódzkiego oraz Niepełnosprawni Studenci z Uniwersytetu Medycznego, wspólnymi siłami zorganizowali konferencję skierowaną do niepełnosprawnych studentów z wszystkich uczelni wyższych w Polsce. Tegoroczna edycja odbyła się pod hasłem „Zdobывaj cele – możliwości masz wiele”. III OFSN zostało objęte honorowym patronatem Prezydenta Miasta Łodzi oraz patronatem Fundacji Politechniki Łódzkiej.

Instytut Fizyki Politechniki Łódzkiej

Pierwszego dnia w Instytucie Fizyki Politechniki Łódzkiej uczestników konferencji przywitały: władze Politechniki Łódzkiej, władze Uniwersytetu Łódzkiego oraz Przedstawiciele Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Podczas konferencji zostały wygłoszone liczne prelekcje, które wygłosili uczestnicy oraz zaproszeni goście. Już tego dnia szczególnym zainteresowaniem cieszyło się wystąpienie prof. dr hab. inż. Pawła Stru-



miłło pt. „Elektroniczne systemy wspomagające osoby z niepełnosprawnościami”, które wywołało długie dyskusje. Następnie swoje prezentacje przedstawili uczest-

nicy. Jako pierwszy wystąpił Michał Modławski z prelekcją: „Języki obce – mój cel”. Kolejni byli: Mateusz Kargul, który mówił o „Nowych możliwościach z fizjoterapią i rehabilitacją, jako sukcesie do kariery zawodowej” oraz Aleksandra Pietrzak, która opowiedziała jak przejść „Od marzeń do realizacji”.

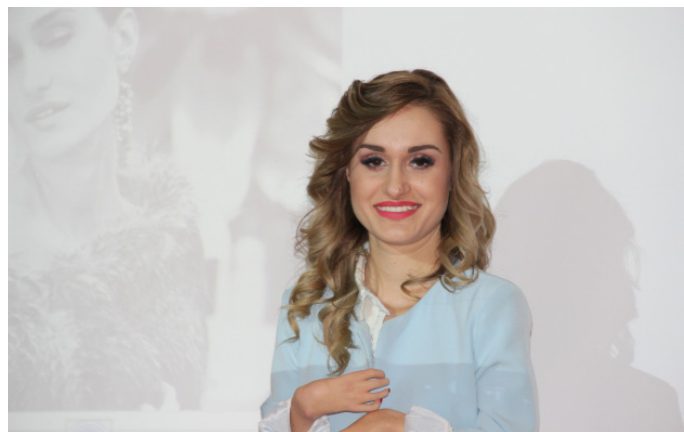
Po części oficjalnej wszyscy udali się na kolację. Wieczorem odbyła się impreza integracyjna, która jak zwykle cieszyła się dużym zainteresowaniem.

Czarne dziury

Drugi dzień III OFSN Łódź 2017 przyniósł nie mniej atrakcji, co dzień pierwszy. Po śniadaniu w hotelu uczestnicy przybyli na Wydział Fizyki Technicznej, Informatyki i Matematyki Stosowanej Politechniki Łódzkiej. Podobnie jak poprzedniego dnia odbyły się prezentacje uczestników oraz gości. Jako pierwsza wystąpiła Karolina Czaban z tematem: „Jak dostać power’a, by osiągnąć cele z sukcesem? Z perspektywy żywienia, sportu”. Jako następna wystąpiła Julita Kuczkowska, która przedstawiła swój „przepis” na „Eliksir z możliwości”, opowiadając nam w ten sposób historię swojego życia. Następnie zostały przeprowadzone warsztaty w grupach, które ściśle wiązały się z tematem naszej konferencji. Poprowadziły je Pani Joanna Sztobryn-Giercuszkie-wicz oraz Pani Barbara Jeziorska. Po warsztatach wystąpiła kolejna prelegentka, niepełnosprawna fotomodelka Sylwia Gajewska ze swoją „Wieżą do marzeń”. Po porannych prezentacjach i warsztatach przyszedł czas na trochę atrakcji. Po obiedzie zabraliśmy naszych uczestników na wycieczkę-niespodziankę. Wspólnie odwiedziliśmy Planetarium EC1, gdzie obejrzelśmy widowisko „Czarne dziury”. Następnie udaliśmy się na kolację, po której podobnie jak w piątek została zorganizowana impreza integracyjna dla uczestników.

Uniwersytet Łódzki

Trzeci, ostatni już dzień konferencji, to dzień należący do Uniwersytetu Łódzkiego. W związku z tym, miejscem w którym spotkali się uczestnicy i goście był Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu



Łódzkiego. Po oficjalnym rozpoczęciu na Uniwersytecie Łódzkim, jako pierwszy swoją prelekcję wygłosił gość zaproszony przez organizatorów z Politechniki Łódzkiej, wicemistrz Świata w para-badmintonie, Bartłomiej Mróz, który opowiedział o swojej historii sportowej i nie tylko. Jego wystąpienie wzbudziło wiele emocji, a po nim uczestnicy mogli zrobić sobie pamiątkowe fotografie z gościem. Następnie wystąpiła Beata Tomecka-Nabiałczyk przedstawiając „Prawne aspekty zatrudniania osób z niepełnosprawnością”, Ewa Jabczyk z wykładem: „Moja przygoda z korpo”, a także Arkadiusz Jędrzejczak, który zaprezentował: „Aktywne metody poszukiwania pracy”. Na koniec uczestnikom zostały wręczone certyfikaty uczestnictwa, a po obiedzie rozjechali się oni na uczelnie, z których przyjechali.

III OFSN Łódź 2017 to z pewnością wydarzenie, które zostanie zapamiętane na długi czas. Przyniosło ono organizatorom oraz uczestnikom wiele nowych znajomości. Przełamaliśmy podczas niego liczne bariery i kolejny raz pokazaliśmy, że razem możemy jeszcze więcej.



Fot. Robert Leśnik

V Ogólnopolska Olimpiada Studentów Niepełnosprawnych o Puchar JM Rektora Politechniki Częstochowskiej

2

Karol Król

21–23 kwietnia odbyła się V Ogólnopolska Olimpiada Studentów Niepełnosprawnych o Puchar JM Rektora Politechniki Częstochowskiej 2017. Reprezentacja RSN PŁ, choć skromniejsza niż w poprzednim roku, przedstawiała się następująco: Natalia Augustyniak, Michał Kaźmierski, Krzysztof Ceran, Mikołaj Rżanek, Mirosław Jakubowski, Piotr Zając i ja. W zawodach uczestniczyło łącznie 10 uczelni wyższych z całej Polski.

Jak co roku...

Do Częstochowy dotarliśmy pociągiem, tak jak to miało miejsce również w ubiegłym roku, lecz tym razem o dość wczesnej porze. Po zarejestrowaniu i zakwaterowaniu zostaliśmy zaproszeni na uroczyste otwarcie zawodów oraz poczęstunek. Miłym okazał się fakt, że oprócz standardowych regulaminów do każdej dyscypliny i harmonogramu, każdy uczestnik otrzymał kilka przydanych akcesoriów takich jak: ręczniki czy koszulki. Po krótkim odpoczynku udaliśmy się na pierwszą konkurencję którą był.

Dart

Pierwszy turniej miał miejsce, ku mojemu zaskoczeniu, jeszcze tego samego dnia wieczorem. Do naszej dyspozycji zostały oddane 4 elektroniczne tarcze. Rywalizacja przebiegała według systemu pucharowego, w którym przegrany trafiał do „niższej drabinki”. Po dwóch przegranych zawodnik odpadał i mógł bez stresu nawiązywać nowe znajomości.

Na plus zasługuje organizacja turnieju. Pomiędzy meczami gracze mogli skorzystać z przygotowanych napoi oraz przekąsek,

a sami uczestnicy byli dość otwarci, toteż rozmowy zawiązywały się bez problemu. Impreza zakończyła się około 2 w nocy, a my wróciliśmy zregenerować siły przed kolejnymi dniami zmagania.

Pamiętnym momentem z rozgrywek był dla mnie wygrany pojedynek z Michałem. Praktycznie do samego końca szliśmy łeb w łeb, a rozstrzygający okazał się ostatni rzut. Niestety kolejne mecze okazały się być jeszcze bardziej wymagające i nie zajęliśmy miejsca na podium, ale i tak do akademika wróciliśmy w pozytywnym nastroju.

Bilard

Sobotni poranek przywitaliśmy Bilardem w Klubie Mochito Porter. W odróżnieniu od Darta graliśmy do pierwszej przegranej. Nie licząc mnie, pierwsze mecze poszły dość gładko. Pozwoliło mi to skupić uwagę na grze pozostałych. Najdalej z naszego składu udało się zająć Krzyskowi, który niefortunnie w grze o 3 miejsce wbił białą bilę w momencie, gdzie na stole pozostała oprócz niej jeszcze tylko czarna, co skrzętnie wykorzystał rywal.

Pływanie, tenis stołowy oraz trambambula

Po południu nastąpił podział naszej ekipy: Natalia, Michał i Mirek wyruszyli na basen, natomiast reszta grupy udała się do Klubu Politechniki Częstochowskiej, gdzie graliśmy w ping-ponga i piłkarzyki. Drużyny w piłkarzykach wyglądały następująco: ja zagrałem z Piotrkim a Krzysiek z Mikołajem.

Rozpoczęliśmy od tenisa stołowego. Po obiecującym początku

niestety nie udało nam się dojść do półfinałów. Podobnie sytuacja wyglądała z piłkarzykami – udało mi się z Piotrkim wygrać 2 pierwsze mecze bez większych problemów, jednak 3 runda okazała się fatalna w skutkach. Jeśli chodzi o pływanie to również nie udało nam się osiągnąć miejsca na podium.

Kręgle

Po krótkiej wycieczce autokarem, dotarliśmy do kręgielni „Złote Arkady”. Na miejscu, pomimo moich obaw, udało mi się nawet otrzymać buty do gry z moim rozmiarem (47!). Rozgrywka była podzielona na dwa etapy, gdzie do finału dostało się jedynie 8 najlepszych. Ku naszemu zaskoczeniu ja i Mirek znaleźliśmy się na liście szczęśliwców. Po kolejnych rundach ostatecznie zająłem 5 miejsce, a Mirek 7.

Siatkówka

W niedzielę czekała na nas ostatnia dyscyplina i szansa na zdobycie pucharu. Tym razem zaangażowana była cała nasza ekipa.

Zmagania odbywały się w dwóch wyznaczonych miejscach na sali. Po zaciętej walce musieliśmy jednak uznać wyższość rywali i zajęliśmy zaszczytne, ostatnie miejsce.

Zakończenie

Ponieważ nie uczestniczyliśmy aktywnie w czasie rozdawania nagród, mogliśmy spokojnie wrócić i przygotować się na powrót. Pomimo niepomyślnego dla nas przebiegu olimpiady będę ją miło wspominał. Byłem wielokrotnie zaskoczony bardzo wysokim poziomem rywalizacji.

W czasie inauguracji padły z ust rektora dość dobrze oddające ducha zawodów słowa, że każdy uczestnik jest zwycięzcą i tak naprawdę nie ma przegranych – każdy z nas w pewnym sensie może czuć się wygranym, pokonując tym samym swoje słabości i przy okazji dobrze się bawiąc. Myślę, że doświadczenie zebrane w czasie tej olimpiady w przyszłości zaowocuje lepszymi wynikami.



Fot. Materiały PCz

„Przekroczyć granice niepełnosprawności – odnaleźć pasję”

Mirosław Jakubowski

3

W dniach 19–21 maja odbyła się Ogólnopolska Konferencja pt. „Przekroczyć granice niepełnosprawności – odnaleźć pasję” zorganizowana przez ZSN „Alter Idem” na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Połączona ona była z obchodami 7 rocznicy założenia zrzeszenia.

Spóźnienie

Na UMCSie jak co roku w połowie maja organizowana jest konferencja dla studentów z niepełnosprawnością oraz osób zainteresowanych tą tematyką. Pojechaliśmy tam w cztery osoby: ja, Monika Świerska, Andrzej Jędraszek i Krzysztof Ceran. Na miejscu, w Lublinie byliśmy w piątek wieczorem. Niestety nie zdążyliśmy uczestniczyć w Pikniku Integracyjnym, który odbył się koło południa. Po przyjeździe udaliśmy się do domu studenckiego „Femina” na obiadokolację oraz spotkanie integracyjne. Następnego dnia w sobotę, o 10 nastąpiło uroczyste otwarcie konferencji. Wszystkie panele konferencyjne odbywały się w dużej auli Instytutu Informatyki UMCS.

Pierwszym prelegentem był prof. dr hab. Janusz Kirenko z wykładem pt. „Tyleż niepełnospraw-



ności”. Jest on osobą po wypadku i porusza się na wózku. W swojej pracy naukowej zajmuje się tym, jakie problemy mogą mieć osoby z niepełnosprawnością i jak im można pomóc w procesie edukacji i rehabilitacji. Podczas swojego wykładu czytał fragmenty swojej książki, w której zawarł przemyślenia na temat niepełnosprawności oraz radzenia sobie z takimi ograniczeniami. Opisał wypadek i to, jak szukał drogi by poradzić sobie z sytuacją, którą zastał po nim. Mówił o tym by być sobą, mimo że nie jest się w pełni sprawnym.

Drugim prelegentem była Katarzyna Skalska, Koordynator Zespołu ds. Obsługi Osób Niepełnosprawnych na UMCSie. Swoją wypowiedź podzieliła na trzy części. W pierwszej opowiedziała o swoim doświadczeniu zawodowym z osobami z niepełnosprawnością. W drugiej części skupiła się na tym, jak nasze pa-

sje mogą pomóc odnieść sukces. Podpierała to swoim przykładem. W ostatniej części mówiła o tym, w jaki sposób uczelnia stara się pomagać swoim studentom z niepełnosprawnościami, w jaki sposób mogą osiągać swoje marzenia.

Następnym prelegentem była Monika Trędko z referatem pt. „Stopień naukowy doktora dla osoby z niepełnosprawnością słuchową”. Pokazywała na swoim przykładzie co jest ważne przy realizacji marzeń, i że niepełnosprawność nie jest przeszkodą. Mówiła, że nie



należy zniechęcać się porażkami i trzeba ciągłej motywacji do dalszego wysiłku. Doradzała również samoakceptację oraz pozytywne myślenie.

Ostatnią osobą w tym panelu był Piotr Jasiulewicz z prezentacją pt. „E-sport – pasja, integracja, łamanie ograniczeń czy zagrożenie”. Wyjaśnił nam czym jest e-sport oraz podał argumenty za każdą z tez podanych w tytule. Następnie odbyła się debata, w czasie której rozważaliśmy pozytywne oraz negatywne zjawiska związane z e-sportem.

Wolontariat

Po przerwie kawowej nastąpił drugi panel, który był poświęcony wolontariatowi. Na początek wystąpił Piotr Pawłowski z referatem pt. „Wolontariat – nowe konteksty rozwoju kompetencji dla ON”. Opowiadał on o swojej „pracy” w PCK. Mówił także co jego zdaniem można uzyskać poprzez udział w takiej aktywności. Zachęcał wszystkich do wolontariatu, również osoby niepełnosprawne. Dzięki takim działaniom ON mogą integrować się z osobami zdrowymi.

Następnie wystąpiła Angelika Stasiak. Przedstawiła projekt „Projektor – wolontariat studencki” prowadzony przez Fundację Edukacja Przedsiębiorczości, w którym uczestniczy. Opowiedziała, w jaki sposób wolontariat zmienił jej życie. Będąc wolontariuszką pomagała innym, ale jednocześnie podnosiła swoje kompetencje miękkie takie jak: komunikatywność i praca w grupie. Wspominała też o innych inicjatywach, w których można wziąć udział i zachęcała do tego typu aktywności.

Na koniec tego panelu został puszczone film „Cyrk Motyli”. Całość zakończyła się poradą by skupić się na możliwościach, a nie ograniczeniach. Po filmie była przerwa obiadowa.

Centrum Spotkania Kultur

Po obiedzie czekała na nas wycieczka meleksami po Lublinie. Na początek zostaliśmy zabrani do Centrum Spotkania Kultur. Po obiedzie oprowadzał nas przewodnik. Mogliśmy obejrzeć prezentowaną w tym czasie wystawę oraz podziwiać ogrody na dachu. Następnie wróciliśmy do pojazdów, i mijając kolejne zabytki, poznawaliśmy historię miasta. Prosto z wycieczki wróciliśmy na kolację oraz, drugi już, wieczór integracyjny.



Fot. Materiały PCz

W niedzielę o 10 zaczął się trzeci panel. Pierwszym prelegentem była Alicja Nowogrodzka z prezentacją pt. „Podróże bez ograniczeń”. Mówiła, że niedosłuch nie jest dla niej ograniczeniem w podróżowaniu i spotykaniu ludzi z innych krajów. Przekonywała, że kontakt z kimś innej narodowości poszerza horyzonty.

Druga wystąpiła Karolina Czaban z prezentacją pt. „Od pasji do zdrowego stylu życia”. Najpierw przedstawiła czym jest zdrowy styl życia i jakimi zasadami należy się kierować. Następnie opowiedziała, jak w swoim życiu to wprowadzała. Podkreśliła również to, że sport pomaga w budowaniu odpowiednich cech charakteru.

Następnie Mateusz Kargul miał wystąpienie pt. „Czy zawód fizjoterapeuty może być pasją”. Odpowiedział pozytywnie na to stwierdzenie podając swoją historię.

Kolejną osobą była Paulina Lewandowska z prelekcją pt. „Cel zdobyty! Mimo niedosłuchu rozmawiam po angielsku”. Opowiedziała podczas niej, na jakie problemy napotykała ucząc się języka. Jednak nie poddawała się i osiągnęła cel.

Ostatnia w tym panelu prezentacja pt. „Upowszechnienie sportu wśród osób niepełnosprawnych na przykładzie wybranych organizacji” była prowa-

dzona przez dwie osoby: Aleksandrę Królik i Milenę Prażmo. Przedstawiły statystyki na temat uprawiania sportu przez ON. Wymieniły organizacje sportowe wspierające aktywność tej grupy ludzi, takie jak PZSN „Start”.

Po przerwie kawowej nastąpił ostatni panel. Pierwszą osobą była Sylwia Zubrzycka z prezentacją pt. „Niepełnosprawni a sport – geneza zjawiska”. Przytoczyła, jak powstała ta gałąź sportu, i że pochodzi ona od potrzeby rehabilitacji weteranów wojennych. Powiedziała krótko o paraolimpiadzie: jej historii i o tym, kto i w jakiej kategorii może startować. Omówiła też historię sportu dla ON w Polsce.

Drugą prelekcję miał Karol Kostrzewa pt. „Praca i rozwój – pasja czy obowiązek”. Opowiedział swoje doświadczenia życiowe oraz podał hasło, które uważa za ważne: „Jeżeli robisz to co lubisz, to nie będzie to twoim obowiązkiem”.

Ostatnie wystąpienie pt. „Historia – pasja, praca, nauka” należało do Anny Błaszczyk. Opowiedziała w nim o swoim zamiłowaniu do tej dziedziny wiedzy.

Po wszystkich wykładach zostaliśmy zaproszeni na obiad, a po nim odwieziona nas na dworzec kolejowy. O 16 ruszyliśmy w drogę powrotną do Łodzi, ale to już inna historia.



Wspólny projekt szkoleniowy BON i Fundacji PŁ „ARON II”

Natalia Augustyniak

W piątek 3 marca, późnym popołudniem przy lodowisku „Bombonierka” zebrało się prawie 20 osób, aby wspólnie wyruszyć do Kleszczowa na szkolenie w ramach projektu ARON II. Wyjazd ten organizowany był dla członków Rady Studentów Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ i Fundację PŁ.



Autobus dojechał na miejsce przed godziną 18:00. Wszyscy zostali zakwaterowani w hotelu „Solpark”. Wieczorem na studentów czekał bilard, basen lub kręgle.

W sobotę odbyło się szkolenie. Jego tematem była „asertywność”. Myślę, że tematyka zwróciła sporą uwagę uczestników na to, jak ważne jest posiadanie tej cechy w codziennym życiu. Oprócz tego, mniej śmiali studenci mieli okazję wypowie-

dzieć się przy całej grupie. Studenci mieli też wykonać zadanie w parach, które polegało na tym, aby krótko opisać lub narysować z czym kojarzy im się asertywność. Ćwiczenie miało za zadanie nauczyć ich współpracy oraz pokazać efekty szkolenia.

Po wyjściu z Sali uczestnicy mogli korzystać z karnetu, który obejmował basen, saunę, grocie solną oraz siłownię.

Niedziela to czas powrotu, bo niestety wszystko co dobre szybko się kończy. Nie obeszło się jednak bez przygód. Okazało się, że kierowca przygotował niespodziankę, którą był punkt widokowy Kopalni Węgla Brunatnego Bełchatów. Widok stamtąd był wspaniały i robił duże wrażenie na uczestnikach.



Fot. Kacper Giercuskiewicz

Dla chcącego nic trudnego – Erasmus

5



Olga Dwoskina
Centrum Współpracy Międzynarodowej, Sekcja Mobilności Studenckiej PŁ

Chcesz wyjechać na Erasmusa, a nie pozwalają Ci na to koszty związane ze specjalnymi potrzebami? Jest na to odpowiedź – Projekt „Zagraniczna mobilność studentów niepełnosprawnych oraz znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej”, który jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój i wspiera mobilność studentów.

Celem głównym projektu jest podniesienie kompetencji zawodowych studentów niepełnosprawnych oraz studentów znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej, poprzez zrealizowanie części programu kształcenia w zagranicznej uczelni.

W wyjazdach na studia i praktyki w ramach programu Erasmus+ mogą uczestniczyć studenci Politechnice Łódzkiej pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia studiów. Każdy kandydat dysponuje na każdym cyklu kształcenia kapitałem 12 miesięcy.

Możesz wyjechać do:

- 28 państw członkowskich Unii Europejskiej;
- państwa EFTA/EOG: Islandia, Liechtenstein, Norwegia;
- państwa kandydujące do UE: Turcja, Była Jugosłowiańska Republika Macedonii.

Poniżej przedstawiamy szczegółowe zasady korzystania z dofinansowania PO WER.

1. Studenci z niepełnosprawnością realizujący mobilność w ramach programu Erasmus+ mają prawo



otrzymać dodatkową kwotę „wsparcia Uczestników ze specjalnymi potrzebami”.

2. Co najmniej sześć tygodni przed terminem wyjazdu Student zakwalifikowany na wyjazd składa wniosek o dodatkowe dofinansowanie z kategorii „wsparcie Uczestników ze specjalnymi potrzebami”. We wniosku Student szczegółowo określa potrzeby wynikające bezpośrednio z niepełnosprawności. Formularz wniosku dostępny jest na stronie:

<http://erasmusplus.org.pl/dokumenty/szkolnictwo-wyzsze/#power>

3. Do wniosku należy załączyć kopię orzeczenia o stopniu niepełnosprawności i zaświadczenie lekarskie potwierdzające konieczność ponoszenia określonych kosztów.

4. Decyzję o wysokości dodatkowego dofinansowania podejmuje Agencja Narodowa programu Erasmus+.

5. Po pozytywnej decyzji Agencji Narodowej, całość wsparcia finansowego wyjazdu Studenta ze specjalnymi potrzebami wraz z dofinansowaniem wypłacana jest w złotych ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój (PO WER).

6. Uczelnia zawiera ze Studentem umowę w ramach programu PO WER, jednakże z zachowaniem statusu Uczestnika programu Erasmus+.

7. Wsparcie finansowe Studenta ze specjalnymi potrzebami wraz z dodatkiem wypłacane jest na okres odpowiadający długości pobytu, jednak-

że maksymalnie przez 5 miesięcy w przypadku wyjazdu na jeden semestr i 10 miesięcy w przypadku wyjazdu na dwa semestry.

8. Począwszy od roku ak. 2016/2017 wsparcie z funduszy PO WER wypłacane jest studentowi tylko dla jednej mobilności. Student chcący ponownie ubiegać się o dofinansowanie z tytułu „specjalnych potrzeb” musi uzyskać indywidualną zgodę Agencji Narodowej na jego przyznanie.

9. Niezwłocznie po zakończeniu okresu mobilności Uczestnik składa oryginalne rachunki potwierdzające poniesione z tytułu niepełnosprawności koszty. Na podstawie rozliczenia rzeczywistych kosztów jest podejmowana decyzja o ich uznaniu, ewentualnie o konieczności zwrotu części otrzymanego przez Studenta dodatkowego dofinansowania.

Więcej informacji:

erasmus.p.lodz.pl;
erasmus@info.p.lodz.pl



Fot. Pixabay

Pomoc materialna dla studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami

6



Alicja Czyżniak

Samodzielny referent, konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ

Studenci i Doktoranci Politechniki Łódzkiej mogą skorzystać z pomocy materialnej niezależnie od formy studiów (stacjonarne, niestacjonarne) oraz wieku. Jeśli student studiuje równocześnie na kilku kierunkach studiów może otrzymać stypendium tylko na jednym wskazanym kierunku studiów. Jeżeli student ukończył jeden kierunek studiów i kontynuuje naukę na drugim kierunku na tym samym stopniu studiów (np. I stopnia – inż./lic.) nie przysługuje mu stypendium.

Studentom i doktorantom, którzy mają orzeczenia o niepełnosprawności przysługuje stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych.

Studenci i Doktoranci Politechniki Łódzkiej mogą ubiegać się o pomoc materialną w formie:

- 1) stypendium socjalnego,
- 2) stypendium specjalnego dla osób niepełnosprawnych
- 3) stypendium rektora dla najlepszych studentów
- 4) stypendium dla najlepszych doktorantów
- 5) stypendium ministra za wybitne osiągnięcia
- 6) zapomogi

Stypendium socjalne i stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych przyznawane są od pierwszego roku studiów, na dany rok akademicki, z wyjątkiem przy-

padków, w których zgodnie z planem studiów ostatni rok studiów trwa jeden semestr.

Stypendia (z wyjątkiem stypendium ministra za wybitne osiągnięcia) wypłacane są od miesiąca, w którym wpłynął wniosek z uwzględnieniem terminów ustalonych przez Prorektora ds. studenckich.

Wnioski o uzyskanie stypendium socjalnego oraz stypendium specjalnego mogą składać:

a) studenci/doktoranci pierwszego roku, których studia rozpoczynają się od września/października 2017 r. (sem. zimowego) od dnia immatrykulacji do 31 października 2017 r., a których studia rozpoczynają się od lutego/marca

2017 (sem. letniego) od dnia immatrykulacji do 31 marca 2018 r.,

b) studenci/doktoranci pozostałych lat od 4 września 2017 r. do 8 października 2017 r. (złożenie wniosku do 31 października uprawnia do otrzymania stypendium od października).

Stypendia (z wyłączeniem stypendium ministra za wybitne osiągnięcia) wypłacane są co miesiąc w różnych ratach i przez okres 9 miesięcy w danym roku akademickim. Jednak gdy ostatni rok studiów trwa jeden semestr, to wypłata jest realizowana przez okres do 5 miesięcy (sem. zimowy – 5 miesięcy, sem. letni – 4 miesiące). Nie otrzyma stypendium student,

który zaliczył ostatni rok studiów w danym roku akademickim i oczekuje na egzamin dyplomowy, a otrzymał już w tym roku akademickim dane stypendium przez maksymalny dopuszczony w Prawie o Szkolnictwie Wyższym okres.

Studentowi lub Doktorantowi, który ukończył studia pierwszego, drugiego lub trzeciego stopnia i ponownie kontynuuje naukę na kolejnych studiach równorzędnych (tego samego stopnia) inny kierunek nie przysługuje pomoc materialna. Chyba, że kontynuuje on studia po ukończeniu studiów pierwszego stopnia w celu uzyskania tytułu zawodowego, jednakże nie dłużej niż przez okres trzech lat.

Student lub Doktorant studiujący równocześnie na kilku kierunkach studiów może otrzymać pomoc materialną tylko na jednym wskazanym kierunku studiów.

Decyzja o przyznaniu świadczenia pomocy materialnej wygasa w momencie ukończenia lub z ostatnim dniem miesiąca w którym Student/Doktorant został skreślony.

Studentowi, który przebywa na urlopie dziekańskim lub okolicznościowym, nie przyznaje się stypendium: socjalnego, specjalnego dla osób niepełnosprawnych, rektora dla najlepszych studentów. W szczególnych przypadkach student może złożyć wniosek o przyznanie świadczenia w okresie urlopu i jest on rozpatrywany w ramach odwołania się od negatywnej decyzji Komisji Stypendialnej podstawowej jednostki organizacyjnej przez Odwoławczą Komisję Stypendialną w oparciu o opinię Komisji ds. Pomocy Materialnej Samorządu Studenckiego.

Doktorant, który otrzymał prawo do otrzymania świadczeń i uzyskał zgodę na przedłużenie okresu studiów nie traci prawa do wypłaty przyznanych wcześniej świadczeń.

Formy pomocy dla studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami

1. Ze strony uczelni:

a) Stypendium dla osób niepełnosprawnych

Stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych może otrzymywać student/doktorant z tytułu niepełnosprawności potwierdzonej orzeczeniem właściwego organu.

Wysokość stypendium uzależniona jest od stopnia niepełnosprawności:

- 1) znaczny stopień niepełnosprawności – **450zł miesięcznie**
- 2) umiarkowany stopień niepełnosprawności – **400zł miesięcznie**
- 3) lekki stopień niepełnosprawności – **350zł miesięcznie**

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych potwierdza na wniosku o stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych stopień niepełnosprawności studenta (znaczny, umiarkowany lub lekki) na podstawie dostarczonych dokumentów.

Jeżeli w trakcie roku wygaśnie ważność orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, stypendium nie będzie wypłacane od następnego miesiąca po wygaśnięciu ważności orzeczenia. Świadczenie wypłacane jest ponownie od miesiąca uzyskania kontynuacji ważności orzeczenia.

b) Zapomoga

Zapomoga może być przyznana studentowi/doktorantowi, który w wyniku zaistniałej przyczyny losowej



Fot. Pixabay

znalazł się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej. Świadczenie to przysługuje, jeżeli nastąpiło nagłe pogorszenie sytuacji materialnej spowodowane określonym wydarzeniem losowym (nie wynikającym z winy osoby, której zdarzenie dotyczy). Trudna sytuacja materialna powinna istnieć w chwili wydawania decyzji.

Zdarzenie podane przez Studenta/Doktoranta jako podstawa ubiegania się o zapomogę należy udokumentować oraz dokładnie opisać obrazując zaistniałą przejściową, trudną sytuację materialną, w jakiej znalazł się student (i jego rodzina) na skutek ww. zdarzenia.

Każde zdarzenie rozpatrywane jest indywidualnie.

Student może otrzymać zapomogę dwa razy w roku akademickim, ale nie może otrzymać zapomogi dwa razy z tego samego powodu.

Wysokość zapomogi wynosi: dla studentów od 50 zł do 1000 zł, dla doktorantów od 50 zł do 1200 zł.

2. Z PFRON

PROGRAM AKTYWNY SAMORZĄD

Moduł II – pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym poprzez dofinansowanie kosztów edukacji 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).

Termin rozpoczęcia przyjmowania wniosków w Module II o dofinansowanie kosztów nauki ustala samorząd powiatowy właściwy ze względu na miejsce zamieszkania Wnioskodawcy. Termin zakończenia przyjmowania wniosków w 2017 roku wypada dnia 10 października 2017 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2017/2018).

Wniosek należy złożyć we właściwym dla miejsca zamieszkania samorządzie powiatowym, który realizuje program (MOPS, PCPR, MOPR; WCPR).

W Łodzi wnioski będą przyjmowane od 01.09.2017 do 10.10.2017 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2017/2018).

Studenci mieszkający w Łodzi mogą pobrać i złożyć wniosek w Zespole ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Kilińskiego 102/120A, tel. (42) 685-43-53. Wnioski są dostępne również na stronie: <http://www.mops.lodz.pl/index.php/aktywny-samorzad>

Dofinansowanie może uzyskać 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 programie nie mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które:

- aktualnie mają przerwę w nauce (np. urlop dziekański, urlop zdrowotny),
- posiadają wymagalne zobowiązania wobec Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub wobec Realizatora programu.

W 2017 roku kwota dofinansowania kosztów nauki na semestr/półrocze wynosi:

1) W przypadku dodatku na pokrycie kosztów kształcenia - do 1.000 zł,

Dodatek na pokrycie innych kosztów kształcenia ma charakter progresywny i motywacyjny, tzn. wysokość

dotatku jest uzależniona od poziomu nauki i postępów w nauce. W stosunku do wyliczonej dla Wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku, wysokość dodatku możliwego do wypłaty wynosi:

- a) do **25%** – w przypadku pobierania nauki na pierwszym roku nauki w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym, a w przypadku form kształcenia trwających jeden rok – do 50%;
- b) do **50%** – w przypadku pobierania nauki na kolejnym, drugim roku edukacji w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym;
- c) do **75%** – w przypadku pobierania nauki na kolejnym, trzecim roku danej formy edukacji na poziomie wyższym;
- d) do **100%** – w przypadku pobierania nauki w kolejnych latach (od czwartego roku) danej formy edukacji na poziomie wyższym, przy czym studenci studiów II stopnia i uczestnicy studiów doktoranckich (III stopnia) mogą otrzymać dodatek w kwocie maksymalnej na każdym etapie nauki.

2) W przypadku dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego, przysługuje kwota do 4.000 zł.

3) W zakresie opłaty za naukę (czesne) – wysokość kosztów czesnego w ramach jednej, aktualnie realizowanej formy kształcenia na poziomie wyższym (na jednym kierunku) – niezależnie od daty poniesienia kosztów; dofinansowanie powyżej kwoty 3.000 zł jest możliwe, jeśli wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu Wnioskodawcy nie przekracza kwoty 583 zł (netto) na osobę.

Jeśli osoba niepełnosprawna pobiera naukę jednocześnie na dwóch lub więcej kierunkach studiów wyższych, kwota dofinansowania do czesnego na drugim i kolejnych kierunkach może wynieść do 50% kosztów czesnego ponoszonego na każdym z tych kierunków nauki. Dofinansowanie powyżej kwoty 1.500 zł jest możliwe, jeśli wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu Wnioskodawcy nie przekracza kwoty 583 zł (netto) na osobę, z zastrzeżeniem zasad dotyczących wkładu własnego.

Dodatek na pokrycie kosztów kształcenia może być zwiększony, nie więcej niż o:

- **700 zł** – w sytuacjach, które określi samorząd powiatowy,
- **500 zł** – w przypadku, gdy osoba niepełnosprawna ponosi koszty z tytułu pobierania nauki poza miejscem zamieszkania,

- **300 zł** – w przypadku, gdy osoba niepełnosprawna posiada Kartę Dużej Rodziny,
- **300 zł** – w przypadku, gdy osoba niepełnosprawna pobiera naukę jednocześnie na dwóch (lub więcej) kierunkach studiów/nauki.

3. Pozostałe formy pomocy:

MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi dysponuje środkami na dofinansowanie:

- Turnusów rehabilitacyjnych
- Zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze
- Zakupu sprzętu rehabilitacyjnego
- Likwidacji barier architektonicznych
- Likwidacji barier w komunikowaniu się i technicznych
- Sportu, kultury, turystyki i rekreacji osób niepełnosprawnych
- Warsztatów terapii zajęciowej (aktualnie w Łodzi istnieje 9 warsztatów terapii zajęciowej)

W przypadku dofinansowania turnusów rehabilitacyjnych, zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, podstawą ubiegania się o dofinansowanie z PFRON jest pobranie i złożenie wniosku w MOPS w Łodzi w Zespole ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych, ul. Kilińskiego 102/102a fax (42) 632 41 30.

Kontakt do MOPS:

- Przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze, WTZ, sport, kultura i rekreacja osób niepełnosprawnych - (42) 685 43 52
- Bariery w komunikowaniu, sprzęt rehabilitacyjny (42) 685 43 53
- Turnusy rehabilitacyjne: (42) 685 43 54
- Bariery architektoniczne: (42) 685 43 55

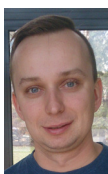
Dofinansowanie do zaopatrzenia osób niepełnosprawnych w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze realizują właściwe ze względu na miejsce zamieszkania tej osoby Wydziały Pracy Środowiskowej MOPS.

Źródło:

- 1) Regulamin pomocy materialnej dla studentów i doktorantów Politechniki Łódzkiej z dnia 21 czerwca 2017r.
- 2) Komunikat Prorektora ds. studenckich z dnia 21 czerwca 2017 r w sprawie wysokości poszczególnych rodzajów pomocy materialnej dla studentów i doktorantów PŁ w r. ak. 2017/18
- 3) MOPS Łódź, <http://www.mops.lodz.pl/index.php/aktywny-samorzad>
- 4) <http://www.pfron.org.pl/pl/studenci/3674,Aktywny-samorzad-dla-studentow-w-2017-roku.html>
- 5) <http://bip.mops.lodz.pl/index.php?id=436>

Fazy rozwoju uzależnienia od narkotyków

7



Antoni Naglik

Pedagog, konsultant w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym (profilaktyka, poradnictwo z zakresu uzależnień) dla studentów i pracowników PŁ

W poprzednich artykułach pisałem o uzależnieniach od substancji, od czynności (uzależnienia behawioralne) oraz o tym, jak leczy się uzależnienia. W niniejszej publikacji chciałbym przyrzeć się raz jeszcze uzależnieniom od narkotyków, a konkretnie fazom rozwoju uzależnienia od narkotyków.

Zawsze istnieje prawdopodobieństwo, że osoba, która ma kontakt z narkotykami wpadnie w spony uzależnienia. Jest jednak tak, że niektórzy ludzie potrafią bez większych problemów odstawić środki, ponieważ nie jest on im do niczego potrzebny. Niestety nie wszyscy biorący dochodzą do takiego wniosku i brną głębiej w uzależnienie (por. I. Niewiadomska, P. Stanisławczyk, 2004). Żeby stać się narkomanem trzeba oczywiście najpierw spróbować narkotyków. Próbowanie ich wiąże się z dwoma etapami (nie są one wyznacznikiem tego czy osoba eksperymentująca uzależni się). Z. B. Gaś (1993, s. 6,7) nazywa te etapy tak:

1) używanie eksperymentalne – jednorazowe lub kilkukrotne spróbowanie jakiejś substancji (np. dla zaspokojenia ciekawości, dotrzymania komuś towarzystwa);

2) używanie okazjonalne – jest to zażywanie gdy nadarzy się jakaś okazja (np. urodziny kolegi). Używanie okazjonalne nie wiąże się



cyklicznym, ciągłym zażywaniem.

Po tych etapach „dalsze przyjmowanie substancji psychoaktywnych wynika z trzech wzajemnie

od siebie zależnych czynników: osoby – środowiska – substancji. Oznacza to, że o wchodzeniu w dalsze fazy uzależnienia będzie decydować podatność osoby na uzależnienie, brak odpowiedniej stymulacji i kontroli środowiska oraz potencjał uzależniającej substancji psychoaktywnej.” (I. Niewiadomska, P. Stanisławczyk, 2004, s. 168). Uzależnienie rozwija się w czterech kolejno po sobie występujących fazach:

1) Faza Wstępna – zwana konsumpcją towarzyską:

Najczęściej wynika z ciekawości, z uległości wobec namów znajomych. Ludzie ulegają pokusie zazwyczaj podczas różnych imprez, na spotkaniach w różnych pubach, na koncertach itp. W zachowaniu człowieka nie ma jeszcze zauważalnych zmian, jednak mogą zdarzać się już drobne kłamstwa.

W tej fazie ludzie nie wydają zazwyczaj wiele pieniędzy na narkotyki. W tej fazie człowiek również dowiaduje się, jaką ilość narkotyku może przyjąć tak, żeby było mu dobrze. Istnieje jednak duże ryzyko przedawkowania środka odurzającego. Wynika to z tego, że organizm ma małą tolerancję na przyjmowany środek;

2) Faza ostrzegawcza – początki uzależnienia:

W tej fazie człowiek zaczyna poszukiwać narkotyku, zapoznaje się z cenami „rynkowymi” środków psychoaktywnych. Zaczyna szukać okazji do odurzenia się, a jeśli ich nie ma, to zaczyna je sam stwarzać. Zaczyna wzrastać tolerancja na dany środek – można więcej zażyć lub wypić (tzw. „mocna głowa”) bez większych objawów nietrzeźwości. W fazie 2 rozpoczyna się „podwójne życie” – człowiek jest na pozór dobrym uczniem czy pracownikiem, w domu dobrze się zachowuje, ale tak naprawdę zaczynają się częste kłamstwa, coraz więcej czasu spędza się z towarzyszem, które zdecydowanie woli wypełniać sobie wolny czas zażywając różne substancje czy pijąc alkohol. Powoli zaczyna rezygnować z różnych zainteresowań, ponieważ jeśli nie towarzyszy im przyjmowanie różnych substancji, to takie zainteresowania stają się dla niego po prostu nudne. Narkotyk zaczyna być dla człowieka lekarstwem na wszystkie dolegliwości – zamiast poradzić sobie z problemami w sposób konstruktywny, woli sięgnąć po ulubiony środek.

3) Faza Krytyczna – uzależnienie w pełni rozwinięte:

Znajdowanie się w stanie odurzenia jest najbardziej pożądaną rzeczą w życiu człowieka będącego w 3 fazie uzależnienia. Narkotyk pozwala uniknąć bólu, lęku oraz złego samopoczucia. Człowiek przestaje kontrolować branie – gdy zaczyna, myśli sobie, że weźmie tylko trochę a w rezultacie doprowadza się do kompletnego odurzenia. Zdarzają się pierwsze przedawkowania. W tej fazie uzależniony traci kontrolę nad swoim życiem, zaczyna częściej kraść, albo zajmuje się handlem narkotykami. Zdarza się, że osoba zażywająca narkotyki zauważa problem i próbuje przerwać branie, a w rezultacie po kilku dniowej, a czasami nawet po kilku tygodniowej przerwie gdy udowodni sobie i światu, że potrafi żyć bez narkotyku, zaczyna znów brać. Często zdarza się, że ludzie przerywają naukę, rzucają pracę, popadają w konflikt z prawem, nie dotrzymują obietnic danych sobie i innym, często zrywają więzi z rodziną. Ci, którzy mają jeszcze pracę i szkołę pocieszają się tym, że nie jest z nimi tak źle bo przecież funkcjonują jak inni.

Może się zdarzyć również tak, że człowiek zażywający substancje psychoaktywne nie odurza się do nieprzytomności. W Fazie Krytycznej organizm staje się coraz bardziej wycieńczony – m.in. serce i wątroba osłabiają się. U człowieka w 3 Fazie uzależnienia można zauważyć dużą chwiejność nastrojów oraz problemy w komunikowaniu się;

4) Faza Chroniczna – przewlekła, ostatnia faza uzależnienia:

W 4 fazie uzależnienia narkotyki stają się czymś tak powszednim i potrzebnym do życia jak woda i pokarm. Człowiek uzależniony nie bierze już po to żeby być odurzonym, tylko po to żeby dobrze się czuć i normalnie funkcjonować. Dla człowieka będącego w Fazie Chronicznej ważny staje się tylko środek, od którego jest uzależniony, przestaje się liczyć wszystko i wszyscy. Taki człowiek jest w stanie sprzedać swoje najcenniejsze rzeczy, zrezygnować z najlepszej pracy i to wszystko dla narkotyku – żeby mieć na niego pieniądze, żeby praca nie przeszkadzała w ciągłym „byciu odurzonym”. Kiedy osoba tak uzależniona ma momenty trzeźwości, próbuje naprawić swoje błędy – zaczyna pracę czy szkołę, ale to wszystko trwa chwilę, do momentu, aż znów wpadnie w ciąg zażywania swojej ulubionej substancji. Ta faza jest fazą głębokiej degradacji i prowadzi do śmierci, gdyż organizm jest już skrajnie wyczerpany. Część osób uzależnionych na szczęście poddaje się leczeniu, które jest dla nich szansą na nowe życie (por. D. J. Macdonald za: Z. B. Gaś, 1993; K. Dziewulak, 2003).

Uzależnienie to zjawisko, które dotyczy każdego człowieka, każdego może dotknąć dlatego bardzo ważne jest, żeby być ostrożnym na tego typu niebezpieczeństwo. Ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, że popadają w nałóg. „Osobę uzależnioną można porównać do jeźdźcy, który przestał panować nad swoim wierzchowcem. Jadąc w szaleńczym pędzie przez bezdroża, pytany przez spotkanych ludzi, gdzie tak pędzi, odpowiada: <pytajcie mojego rumaka>” (I. Niewiadomska, P. Stanisławczyk, 2004, s. 166). Warto sobie uświadomić, że częste powtarzanie czynności, która daje satysfakcję, czy też częste sięganie po alkohol, leki, narkotyki wiąże się z tragicznymi niekiedy w skutkach konsekwencjami.

BIBLIOGRAFIA:

1. Niewiadomska I., OFMConv. Stanisławczyk P. (2004). Narkotyki. Lublin: KUL;
2. Gaś Z. B. (1993). Rodzina wobec uzależnień. Mariki-Struga: MICHALINEUM, Warszawa: PARPA;

Używanie czy nadużywanie: zarządzanie komórką „z głową”

8



dr n.med. Patryk Stecz

Psycholog BON PŁ, adiunkt w Zakładzie Psychoprofilaktyki i Psychologii Uzależnień na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ



dr n. hum. Anna Gutowska-Ciołek

Pedagog, adiunkt w Zakładzie Andragogiki i Gerontologii Społecznej na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ, pełnomocnik Rektora UŁ ds. Profilaktyki Uzależnień, autorka publikacji związanych m.in. z niepełnosprawnością

Smartfon – nie tylko kieszonkowy internet

Problemowe używanie komputera, internetu, gier komputerowych, niekiedy określane jako uzależnienia, dotyczą osób, nie tylko młodych dorosłych, ale także dzieci i seniorów. Funkcjonalność smartfonów umożliwia korzystanie w dowolnym miejscu właściwie ze wszystkich podstawowych zastosowań komputera stacjonarnego: sprawdzania poczty, przeglądania stron internetowych, poszukiwania informacji, oglądania filmów, słuchania muzyki, komunikowania się za pomocą portali społecznościowych, używania pakietów biurowych. Za pomocą małego urządzenia mieszczącego się w kieszeni od spodni lub koper-

tówce możemy być online 24/7. Czasami trudno jest zwyczajnie przejść w tzw. tryb samolotowy lub po prostu „odciąć się” od komórki. Pościg producentów napędzany mechanizmami konkurencji powoduje, że współczesne smartfony są silnie spersonalizowane, tzn. „chcą”, abyśmy traktowali je jak coś więcej, niż przedmiot codziennego użytku, bardziej jak coś osobistego. Kalendarz w telefonie jest mniejszy i sam z siebie przypomina o ważnych sprawach, podobnie jak „inteligentne” aplikacje, które „troszczą” się o naszą formę fizyczną, dietę, aktywność towarzyską na „fejsie” lub o rezerwację kolejnej podróży wakacyjnej. Dzienna częstotliwość sprawdzania poczty elektronicznej w telefonie przez dorosłych sięga kilkudziesięciu razy. Trzy-

letnie dzieci, używając wytrenowanego kciuka, układają wirtualne puzzle, puszczaają elektroniczne bańki mydlane lub, ku uciesze rodziców, spędzają godziny na „skakaniu” po kanałach youtube’a. W sytuacji dopływania jednocześnie bodźców z różnych stron, mamy tendencję do reagowania w pierwszej kolejności na te, które kojarzą się z naszą osobą (np. własne imię). Psycholodzy nazywają tę prawidłowość efektem cocktail party. Przekaz niewerbalny (znajomy ton, melodia) oddziałuje skuteczniej, niż wypowiedziane słowa, dlatego nasz umysł może mieć gotowość w pierwszej kolejności do detekcji sygnału dzwonka smartfona, w pewnym sensie wołającego do nas po imieniu. Stwierdzenie, że „uzależnienie” od smartfona

jest nową formą problemowego używania internetu wydaje się nie być przesadzone, chociaż używanie telefonu zdaje się wykraczać poza internet, głównie za sprawą SMSów, rozmów telefonicznych, pamera, aplikacji itp.

Spółeczny dowód słuszności

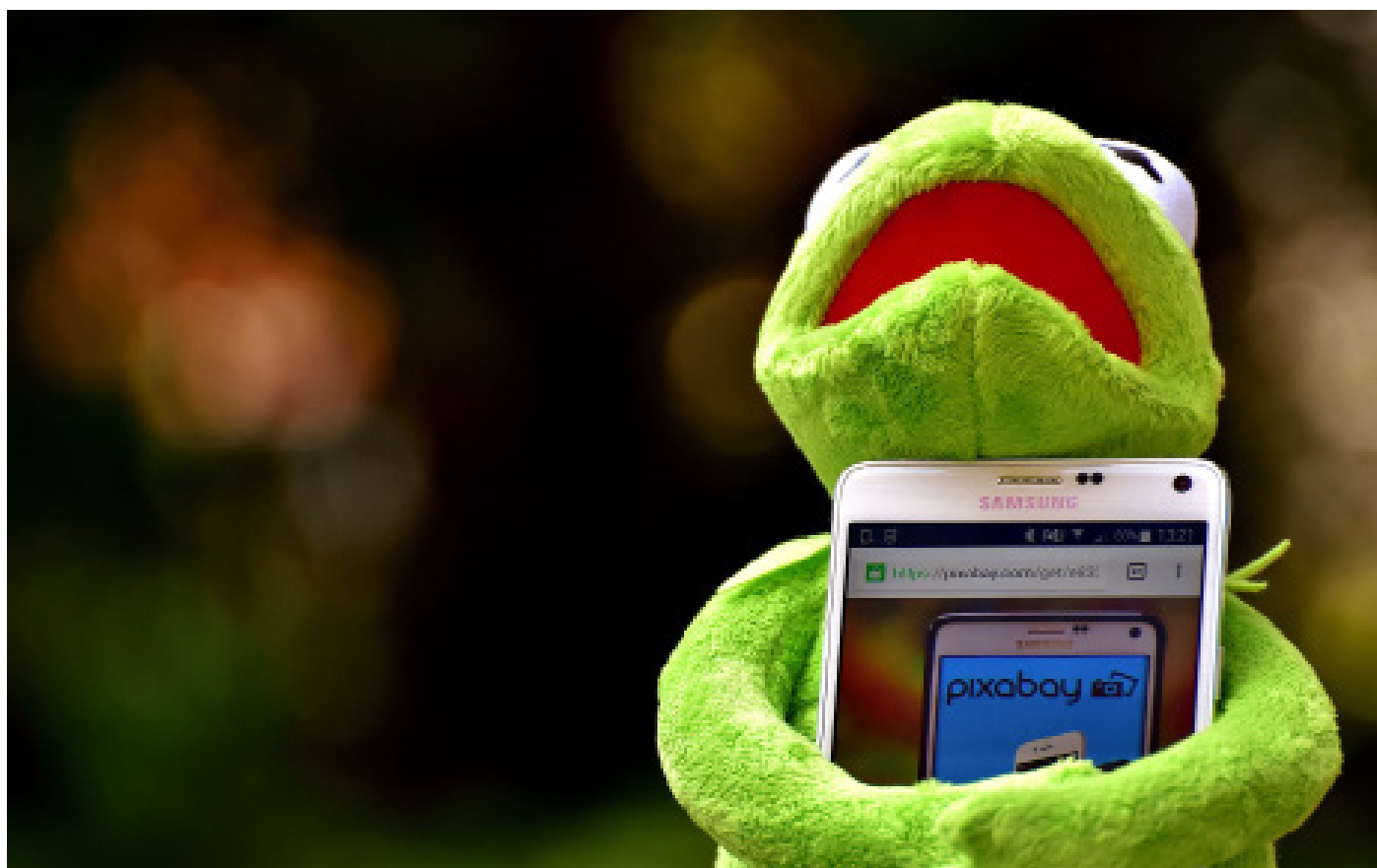
Dlaczego noszę ze sobą wszędzie telefon - bo inni też tak robią. Posiadanie telefonu jest dziś w coraz większym stopniu poddawane społecznej kontroli w tym sensie, że wiele bliskich nam osób, także pracodawcy, kurierzy i inni ocze-

jak to, że ktoś wysłał nam wiadomość wtedy, kiedy byliśmy zajęci czymś innym. Konsekwencją jest np. to, że dajemy się „wciągnąć” w rozmyślanie o danej sprawie, osobie, jeszcze więcej czasu spędzając przeważnie przy telefonie, o kosztach związanych ze stresem nie wspominając. To, że ktoś w pewnym stopniu jest „przywiązany” do telefonu nie oznacza, że styl tego przywiązania będzie „pozytywny” i „bezpieczny”. Przymus sprawdzania wiadomości lub emocje towarzyszące nam w momencie przeglądania długiej listy nieodebranych połączeń nie raz koja-

w sieć”. Kimberley Young, jedna z pierwszych psychologów zajmujących się problematyką używania internetu, opisuje przypadki osób, które z różnych powodów osobistych rozwinęły u siebie mechanizmy uzależnienia:

– „w codziennym życiu byłam milczącą szarą myszką, a w sieci stawałam się mistrzem słowa i riposty... przy klawiaturze” – 38-letnia kobieta z Chicago

– „w dzień jestem łagodnie usposobionym mężem i oddanym pracownikiem. W nocy, za pomocą jednego kliknięcia zamieniam się w agresywną bestię, jakiej nie mo-



kują, że będziemy dostępni pod telefonem poza domem lub miejscem zatrudnienia. Dodatkowym „udogodnieniem” jest monitorowanie przez sieci komórkowe i oprogramowanie telefonu aktywności innych użytkowników. Niełatwo jest przecież zignorować fakt, że dany kontakt próbował połączyć się z nami dziewięć razy podczas spotkania służbowego, podobnie

rzony są ze złością, lękiem, przy najmniej zniecierpliwieniem.

Smartfon a problemowe używanie internetu

W latach dziewięćdziesiątych w Stanach Zjednoczonych pojawiły się pierwsze poważne sygnały ze strony terapeutów, do których zwracały się po pomoc osoby „złapane

glibyście sobie wyobrazić” – Tony, kompulsywnie grał w DOOM-2

W jaki sposób rozpoznać, czy używanie smartfona przestało być już niewinną rozrywką lub tylko narzędziem służącym do wykonywania obowiązków w pracy? Jednym z podejść diagnostycznych jest wykorzystanie w ocenie szkodliwego używania smartfona istniejących już kryteriów problemo-

wego używania internetu, które powstały w oparciu o zbliżone mechanizmy uzależnienia od substancji oraz hazardu. Zwolenniczką dysfunkcyjnego korzystania z internetu (który jest jednym z głównych komponentów smartfona) jako formy uzależnienia jest Kimberly Young. Punktem odniesienia byłoby utrzymywanie się co najmniej trzech objawów z poniższej listy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy:

Tolerancja – coraz więcej czasu spędzanego w internecie dla osiągnięcia tego samego efektu, spadek zadowolenia z tej samej ilości czasu poświęconego na przebywanie w sieci
Objawy odstawienia – stany lęku, smutku, pobudzenia psychoruchowego, obsesyjnego myślenia o obiekcie występujące niedługo po próbie odstawienia internetu
Utrata kontroli czasu – przekraczanie planowanego czasu na korzystanie ze smartfona
Nieudane próby ograniczenia korzystania ze smartfona
Poświęcanie znacznej ilości czasu na czynności związane ze smartfonem
Spadek innych aktywności (społecznej, zawodowej) na korzyść smartfona i internetu
Używanie smartfona/internetu mimo świadomości doświadczania negatywnych konsekwencji społecznych, psychologicznych, fizjologicznych/fizycznych

Należy przy tym pamiętać, że problem musi utrzymywać się przez dłuższy czas oraz dotyczyć różnorodnych sytuacji, kontekstów. Przykładowo, jeśli sprawdzamy kompulsywnie w e-dzienniczku, czy nasza pociecha nie dostała dwójki w szkole, nie używając „komórki” szczególnie często w innych sytuacjach, trudno mówić o problemie ze smartfonem.

Jak ocenić ryzyko problemu?

Young opracowała także narzędzie, za pomocą którego można dość obiektywnie ocenić skalę problemu. Young sugeruje, jak zinterpretować uzyskany wynik w zależności od liczby punktów zsumowanych z odpowiedzi na stwierdzenia w kwestionariuszu (<http://www.globaladdiction.org/dldocs/GLOBALADDICTION-Scales-InternetAddictionTest.pdf>).

Jak sobie radzić ze szkodliwym używaniem smartfona?

Bez względu na to, jak nazwiemy problem (uzależnienie, słabość, zachcianka, przymus), istnieją zawsze sposoby, które mogą okazać się pomocne w zdobyciu umiejętności poradzenia sobie z „bliską relacją ze smartfonem”, o ile oczywiście mamy ku temu motywację. Każdy przypadek problemowego używania internetu jest odmienny, na co wskazuje mnogość koncepcji opisujących zjawisko, dlatego nie sposób mówić o uniwersalnym remedium. Niektóre drogi poszukiwania rozwiązania mogą okazać się pomocne dla poszczególnych z nas. Poniżej znajduje się lista stwierdzeń lub sugestii, które mogą posłużyć się do zainicjowania lub podtrzymania zmiany nawyków korzystania ze smartfona:

1. Wiem, że poczuję się lepiej, gdy odłożę smartfona
2. To, że chcę stawić czoła swojemu problemowi, świadczy o mojej sile
3. Zawsze będę mógł wrócić do poprzedniego stanu, jeśli będę czuł bardzo silną potrzebę skorzystania ze smartfona
4. Odpręż się (zrób kilka oddechów) i zwolnij zanim sięgniesz po telefon
5. Wszystko będzie nadal dobrze, jeśli nie sprawdzę poczty w tym momencie
6. Informacje w internecie nie są mi teraz tak bardzo potrzebne, jak mi się wydaje
7. To chwilowa potrzeba, zaraz minie
8. Nikt nie jest perfekcyjny, jeśli odrzucę ten nakaz, osiągnę to, co się naprawdę liczy w życiu

9. Jeśli się rozejrzę dookoła, w końcu znajdę tam ciekawe rzeczy

10. Zamiast o kimś czytać, mogę do tej osoby zadzwonić

Pomyśl, gdzie najczęściej łapiesz się na korzystaniu ze smartfona – w aucie, na zajęciach, na spotkaniu, w łóżku, przy posiłku? Zastanów się, jakie myśli towarzyszą Ci bezpośrednio przed sięgnięciem do komórki. Oceń:

- Czy czujesz się samotny, znudzony, zmęczony, smutny, zły, niedoceniony?
- Czy odczuwasz napięcie, stres?
- Czy jesteś głodny?
- Czy pojawiają się nawracające myśli o sprawach dotyczących pracy, relacji, Ciebie, Twojej rodziny, czy pojawia się jakaś inna charakterystyczna myśl w chwilach przed sięgnięciem do telefonu

Być może telefon jest sposobem radzenia sobie (lub ucieczki) z tymi myślami i napięciem? Może okazać się, że przez telefon chcemy zaspokoić nasze potrzeby. Warto wówczas stworzyć więcej okazji do tego, aby wygenerować inne sposoby redukcji napięcia lub znalezienia stymulacji oraz poradzenia sobie z nawracającymi myślami. Następnie można znaleźć czas i przestrzeń na wprowadzanie tych zachowań w życie, aby były pewnym zamiennikiem dla korzystania ze smartfona. Dobrym rozwiązaniem może okazać się stworzenie listy, na której wpisujemy konkretne potrzeby, formy używania smartfona dla zaspokojenia tych potrzeb oraz alternatywne zachowania, które byłyby bardziej dla nas samych korzystne.



Potrzeba	Przykładowe użycie smartfona	Przykłady alternatywnych zachowań i reakcji
Rozwoju osobistego Rozwoju umiejętności	Przegląd blogów, informacji, aplikacje (apps)	• Zapisz się na kurs, o którym myślałeś wcześniej • Udaj się na inspirujące zajęcia
Stymulacji Aktywności	Przeglądanie wiadomości, poszukiwanie informacji Pogody, aplikacje, gry	• Wyjdź na spacer, rower • Włącz radio, inne źródło informacji • Znajdź książkę na interesujący Ciebie temat • Podczas zajęć – zadawaj aktywne pytania prowadzącemu; narysuj coś, aby odwrócić uwagę od komórki
Towarzystwa, przyjaźni, bliskości	Portale społecznościowe Portale randkowe Fora internetowe	• Zadzwon do kogoś i zapytaj, jak się czuje • Spotkaj się z kimś nowym/ odśwież kontakt • Zaoferuj pomoc/ towarzystwo komuś innemu z rodziny w załatwieniu sprawy

Sukcesu, kariery, osiągnięć	oferty pracy, e-maile, sprawy służbowe	• Skup się na swoich dotychczasowych sukcesach i osiągnięciach • Odsuń myśli nt. zobowiązań, skup się na potrzebach i zachciankach • Znajdź inny sposób, aby uzyskać czyjaś aprobatę (zamiast zadowolenia szefa) • Zrób coś dla siebie a nie dla kogoś (firmy)
Przyjemności	Filmy, muzyka, blogi	• Ustal, co innego sprawia Ci przyjemność • Zamiast przeglądania odległych miejsc, zaplanuj niedużą wycieczkę, wyprawę
Ucieczki od problemów	Wszystkie powyższe	• Znajdź chwilę, aby się zatrzymać, wsłuchaj się we własne myśli, wycisz się, pozwól tym myślom przepłynąć; jeśli czujesz wystarczająco dużo siły, zdecyduj, że postarasz się zrobić coś, aby rozwiązywać problem od którego uciekasz, bawiąc się smartfonem
Wszystkie powyższe	Wszystkie powyższe	• Pomyśl, co tak naprawdę chciałbyś zrobić • Ustal godziny/sytuacje, w których nie będzie możliwe korzystanie ze smartfona, np. po 22:00 albo w czasie posiłków

Zazwyczaj człowiek przyjmuje skłonność do przywiązywania dużej wagi własnym myślom, na ich podstawie tworząc obraz rzeczywistości. Z jednej strony umysł jest potęgą, najmocniejszym dowodem tego, że odróżniamy się wyraźnie od innych istot żywych. Według dra Russa Harrisa, psychoterapeuty, jeśli wydaje nam się często, że nasze myśli, to rzeczywistość, oznacza to, że znajdujemy się w tzw. fuzji poznawczej. Myśli te mają charakter automatyczny, nieraz uporczywy, np. „jestem głupi”, albo „nie uda mi się”. Przykładowe automatyczne myśli, jakie pojawiają się przed kompulsywnym sięganiem po telefon, to: „jeśli nie odbiorę, to będzie niemiłe”, „na pocztce jest coś złego”, „będę myślał ciągle o tym, lepiej sprawdzę teraz”, „nikt mnie nie lubi”. Szczególnie te obniżające nastrój uruchamiają szereg niekorzystnych czynności oraz negatywne postawy na temat siebie i innych. Czy można temu zaradzić? Harris przekonuje, że to, co myślimy wcale nie musi działać się naprawdę, ponadto bierzemy myśli zbyt poważnie (do siebie, dramatyzując) i wierzymy, że są głosem

rozsądku, czymś bardzo ważnym, ulegając im ostatecznie. Często nic bardziej mylnego. Prosta technika zmniejszająca siłę oddziaływania nieprzystosowawczych myśli jest ćwiczenie rozpoczynające się od przywołania myśli związanej z przykrymi konsekwencjami, np. „jestem beznadziejny(m studentem)”, albo „nic nie umiem”. Następnie uwierz w tę myśl tak mocno, jak się da (skupiając uwagę przez kilka sekund). Teraz, zmodyfikuj formę stwierdzenia, w które wierzysz, dodając przedrostek „nasza mnie myśl, że”. Porównaj efekt, jaki na Tobie wywiera myśl w nowej formie. Różne myśli przyplływają do nas, Harris twierdzi, że byłoby lepiej, gdybyśmy zaakceptowali je ale z dystansem co do założenia o ich prawdziwości. Praktyka w tym przypadku, podobnie jak dla wielu technik jest konieczna, aby zweryfikować skuteczność ćwiczenia. Więcej propozycji można znaleźć w książce Harrisa „Pułapka szczęścia” (współtwórcy terapii ACT, opartej na akceptacji

i zaangażowaniu), przypominającej instruktaż samopomocy lub rozwoju osobistego, gdzie znajdują się m.in. doświadczenia klientów, którzy odnieśli sukces w walce z dyfuzją poznawczą.

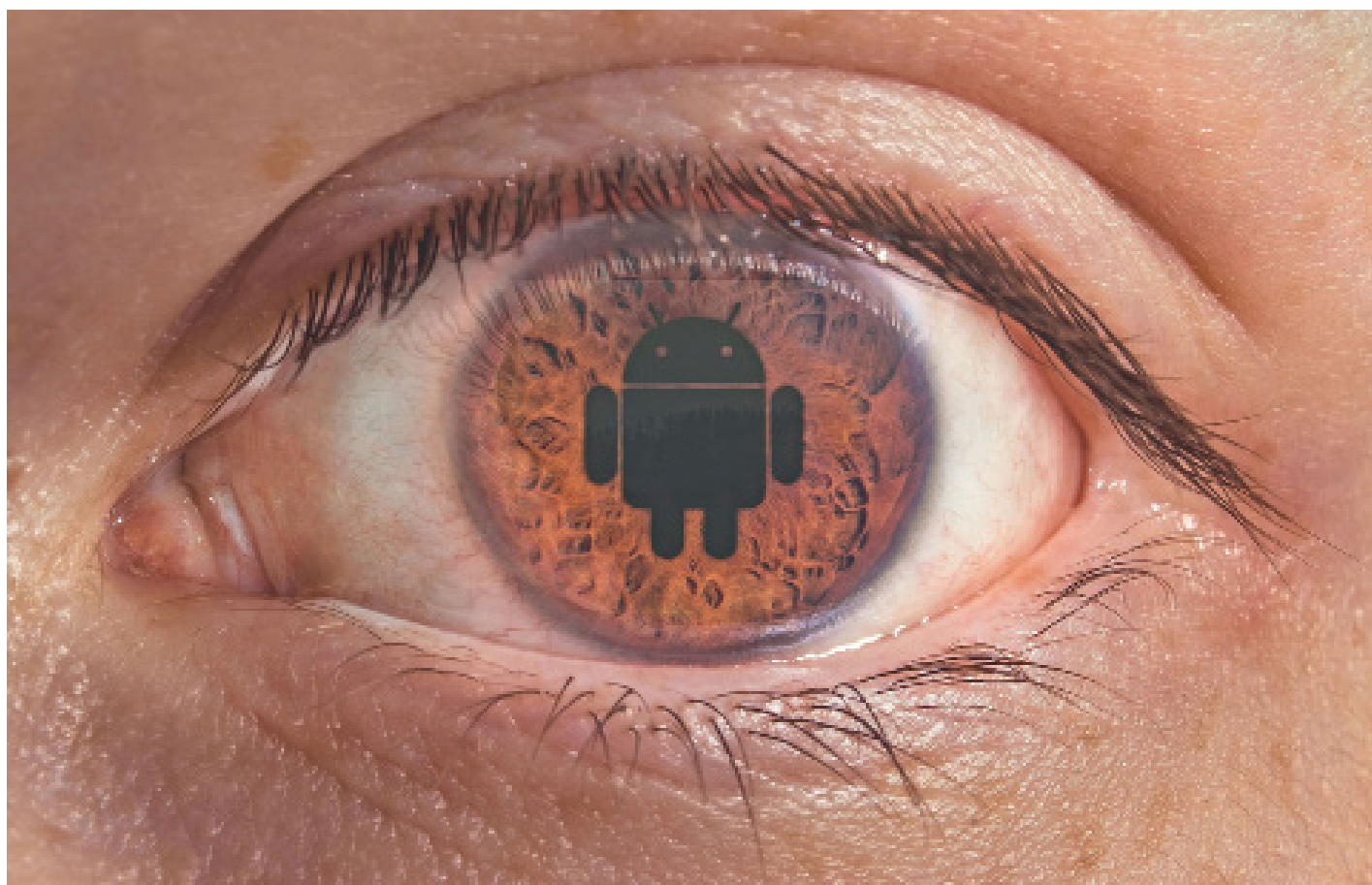
Smartfonowe savoir vivre

Warto mieć świadomość, że również w tej sferze komunikacji obowiązują pewne zasady kultury. To gdzie i jak korzystamy ze smartfona jest naszą swoistą wizytówką. Niefrasobliwe, frywolne rozmowy w miejscach publicznych, ciągle robienie i wysyłanie zdjęć, czy przeglądanie Facebooka w towarzystwie innych osób są wyrazem braku szacunku i mogą być naszą wizerunkową katastrofą. Warto o tym pamiętać. W internecie znajdziemy wiele wskazówek nt. stosownego używania telefonu, z których dobrze jest korzystać. W ramach ciekawostki odsyłamy czytelnika do bardziej humorystycznej wersji etykiety smartfonowej pt. „Smart

dekalog”: http://www.logo24.pl/Logo24/1,85826,18055962,Smart_Dekalog_czyli_komorkowy_savoir_vivre.html

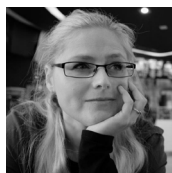
Smartfon dobry, czy zły

W niniejszym artykule poświęciliśmy wiele uwagi negatywnym aspektom używania smartfonów. Naszym głównym celem było zasygnalizowanie ryzyka rozwinięcia u siebie tzw. uzależnienia od internetu (tzw. problemowego używania internetu), co uwarunkowane jest w dużym stopniu współczesnym modelem życia. Przede wszystkim chcieliśmy podkreślić, że zawsze można zmienić pewne nawyki, choć zmiana ta może dotyczyć także naszego myślenia i podejścia do siebie.



Zespół Aspergera i studia

9



dr n. społ. Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz
Pełnomocnik Rektora PŁ ds. Osób Niepełnosprawnych,
psycholog, coach, trener umiejętności interpersonalnych

Od kilku lat obserwujemy coraz większą liczbę kandydatów na studia z orzeczoną niepełnosprawnością z tytułu zaburzeń z kręgu autyzmu, a ściślej zespołu Aspergera. Kto to są „Aspi”, czym charakteryzuje się funkcjonowanie na uczelniach studentów z tym schorzeniem i co szkoły wyższe mogą zaoferować takim osobom – o tym w poniższym artykule.

Aspi Aspiemu nie równy

Wokół tematu autyzmu i zespołu Aspergera narosło wiele mitów i stereotypowych sądów, warto być może więc przyjrzeć się bliżej, czym właściwie zespół Aspergera jest. W najnowszej wersji amerykańskiej klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM V, zespół Aspergera zaliczany jest do jednostki chorobowej „spektrum zaburzeń autystycznych”, nie jest już uznawany za „całościowe zaburzenie rozwoju”. Obowiązująca w Europie klasyfikacja ICD 10, nadal umieszcza zespół Aspergera w kategorii całościowych zaburzeń roz-



wojowych, obok m.in. autyzmu. Zespół Aspergera jest zaliczany do zaburzeń neurorozwojowych o skomplikowanej i wieloczynnikowej etiologii (Pisula 2012).

Opierając się na kryteriach diagnostycznych DSM V oraz wieloletnich badaniach specjalistów w tym zakresie (m.in. Gilberg 1989, Atwood 2013), można wyróżnić następujące, charakterystyczne dla ZA objawy:

1. Zaburzenia w sferze relacji społecznych (egocentryzm, słabe rozumienie sygnałów społecznych, niewłaściwe zachowania społeczne i reakcje emocjonalne, niezdolność lub niechęć do interakcji z rówieśnikami);

2. Całkowicie pochłaniające wąskie zainteresowania (powtarzające się zaangażowanie w daną aktywność, bardziej na zasadzie odtwarzania niż celowych działań, wykluczające inne działania);
3. Narzucanie codziennych zajęć i zainteresowań sobie i innym (w różnych aspektach życia);
4. Zaburzenia mowy i języka (opóźniony rozwój, upośledzenie rozumienia, polegające na błędnej interpretacji znaczeń dosłownych i ukrytych, formalny, pedantyczny język lub pozornie doskonały, ekspresyjny sposób mówienia);
5. Zaburzenia komunikacji niewerbalnej (ograniczona mimika, niewłaściwa ekspresja, ograniczona gestykulacja, niezdarna mowa ciała, „osobliwe” spojrzenie);
6. Niezdarność ruchowa.

Wyżej przedstawione kryteria służą specjalistom do sporządzenia diagnozy, choć jak się okazało, zespół Aspergera jest jednym z najtrudniejszych do zdiagnozowania zaburzeń (opinia 68,9% badanych psychiatrów, za: Heitzman 2014). Etiologia ZA nadal nie jest jasna, stale trwają badania w poszukiwaniu przyczyn tego zaburzenia. Dotychczas wiemy, że wpływ mają czynniki genetyczne i neurorozwojowe, które wraz z czynnikami biologicznymi i środowiskowymi wzajemnie na siebie oddziałują (Pisula 2012). Wśród przyczyn genetycznych mówi się np. o „fenotypie autyzmu”, gdzie nie dziedziczy się wprost samego zaburzenia lecz pewne predyspozycje do określonej dynamiki rozwoju mózgu. Badania skupiające się na etiologii biologicznej wymieniają np. „dysfunkcje mózgu społecznego” (obejmującego obszary kory skroniowej i

czołowej) czy tzw. „inne okablowanie” mózgu (Atwood 2013). Z kolei wpływ środowiska na powstawanie ZA wymieniany przez badaczy to różnorodne czynniki prenatalne i okołoporodowe, takie jak wcześniactwo, przyjmowanie niektórych leków przez matkę czy porody niefizjologiczne (Atwood 2013, Gilberg 1989). Obecnie trwają badania nie tylko nad poznaniem przyczyn tego zaburzenia, ale także nad wyodręb-

co m.in. sprawia, że jest to zaburzenie tak trudne do trafnej i jednoznacznej diagnozy.

Kontrowersyjni studenci

Gorącą polemikę na temat studentów z zespołem Aspergera wśród środowisk nie tylko akademickich jakiś czas temu wywołał kontrowersyjny tekst Piotra Nowaka, zamieszczony w dodatku do „Rzeczpospolitej” – „Plus Minus”



nieniem podgrup wśród osób z ZA o wspólnych ścieżkach patogenez (Pisula 2012). Z relacji specjalistów zajmujących się wsparciem i terapią osób z ZA wynika bowiem, że „Aspi Aspiemu nie równy” – każda z tych osób ma absolutnie unikalną i wyjątkową kombinację talentów i dysfunkcji,

(05.01.2017). Autor, profesor filozofii na Uniwersytecie w Białymstoku, postuluje w nim „potrzebę ograniczonej dyskryminacji” w dostępie do możliwości studiowania osób „chorych psychicznie” posługując się przykładem studenta z zespołem Aspergera, który zachowuje się na zajęciach

w sposób “niepoczytalny”, dezorganizując je ze względu na swoją “niepełnosprawność umysłową”. To właśnie przytoczona terminologia, używana przez prof. Nowaka do określenia osoby z zespołem Aspergera wywołała największą burzę wśród psychologów, psychiatrów i środowisk osób z tym schorzeniem. Trudno bowiem w niektórych aspektach nie zgodzić się z autorem przytaczanego artykułu - np. w tym, że nie można do “jednego worka” wrzucać np. osób niepełnosprawnych ruchowo i z takimi zaburzeniami, jak ZA lub że nauczyciele akademicy nie są przygotowani w żaden sposób (ani mentalnie ani dydaktycznie) do kształcenia osób z tego typu schorzeniami. Sprzeciw wzbudziła ignorancja profesora, który stawia znak równości między osobami “niepełnosprawnymi umysłowo” a więc, używając dawnej nomenklatury “upośledzonymi intelektualnie” a osobami z zespołem Aspergera. Z całą pewnością, poza zapewne jakimiś ekstremalnymi przypadkami, nie można nazwać tak osoby z ZA, podobnie jak nie można jej nazwać “niepoczytalną” czy “chorą psychicznie”, gdyż to ostatnie określenie w rozumieniu potocznym nasuwa skojarzenie psychozy, schizofrenii czy nawet potencjalnego zagrożenia ze strony “szaleńca”.

Z pewnością niewielu nauczycieli akademickich jest przygotowanych do pracy ze studentem z zespołem Aspergera. Pojedyncze szkolenia czy konferencje na ten temat, zazwyczaj prowadzone przez organizacje zewnętrzne w stosunku do uczelni, nie trafią do szerokiego grona potencjalnie zainteresowanych odbiorców. Brakuje rzetelnej informacji o specyfice tej choroby i wskazówek dla wykładowców, jak planować i prowadzić proces dydaktyczny. W artykule prof. Nowaka

daje się wyczuć lęk, jaki pojawia się u większości ludzi w spotkaniu z tzw. “Innym”, rozumianym jako kategoria filozoficzna (Levinas 1999). I w tym ma profesor rację, choć jest tym faktem oburzony, że to na kadrze dydaktycznej uczelni spoczywa obowiązek dostosowania prowadzonych zajęć tak, by student z ZA był w stanie z nich skorzystać. Nie ma on bowiem zazwyczaj deficytów intelektualnych (a czasem przejawia ponadprzeciętne zdolności w tym obszarze), tylko zaburzenia w zakresie rozumienia pewnych sytuacji generowanych w przestrzeni intersubiektywnej, rozumienia znaczeń społecznych. W konsekwencji, przy braku odpowiedniego wsparcia ze strony otoczenia, może doświadczać różnych trudności w nauce, a społeczna alienacja i niedostosowanie do grupy studenckiej przyczyniać się może do nasilania objawów chorobowych i powstawania nowych, takich jak lęk, niskie poczucie własnej wartości czy depresja.

Oferta PŁ dla studentów z ZA

Wiele uczelni w Polsce (w tym wspomniany Uniwersytet w Białymstoku, którego władze odcięły się od poglądów prof. Nowaka) widzi potrzebę tworzenia wspólnej przestrzeni akademickiej dla osób cierpiących na różne schorzenia, natury zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Od wielu lat uczelniane Biura ds. Osób Niepełnosprawnych wspierają swoich studentów, borykających się z różnorodnymi trudnościami w nauce, wynikającymi z ich choroby. Politechnika Łódzka, wielokrotnie nagradzana za swoje działania na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnościami, podejmuje działania również w aspekcie wsparcia osób z ZA. Każdy student zgłaszający się po pomoc, objęty jest indywidualną opieką

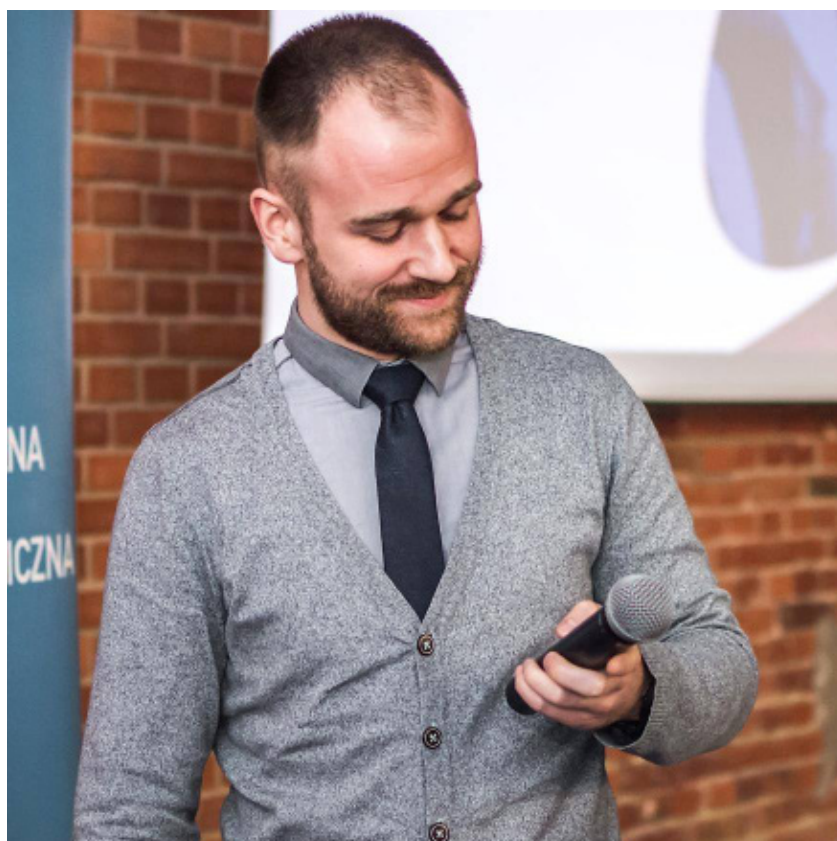
zespołu złożonego z pracownika BON, psychologa oraz koordynatora z wydziału, na którym studiuje. Na potrzeby kadry dydaktycznej określane są specjalne potrzeby edukacyjne studenta oraz najlepsze w jego przypadku rozwiązania organizacyjne, metodyczne i techniczne. Jeśli istnieje taka potrzeba, student z ZA może np. skorzystać z pomocy asystenta, który nauczy go poruszania się po uczelni, zapozna z poszczególnymi miejscami i osobami, z którymi będzie miał kontakt. Można także zindywidualizować naukę, przydzielając studentowi specjalnego opiekuna spośród wykładowców, który będzie dodatkowo pracował ze studentem. Istnieją także formalne możliwości dostosowania procesu dydaktycznego, np. wydłużenie czasu czy zmiana formy egzaminu, tworzenie przez nauczycieli list z zadaniami do wykonania, czy umożliwienie zaliczania materiału w formie elektronicznej. Ponadto, kadra dydaktyczna Politechniki Łódzkiej jest regularnie szkoleną przez specjalistów z zakresu kształcenia dorosłych zarówno w zakresie innowacyjnych metod kształcenia, jak i specyfiki nauczania studentów z zespołem Aspergera. Nie bez znaczenia jest także rehabilitacja społeczna, którą studenci z ZA mają możliwość odbyć podczas licznych warsztatów psychologicznych, wyjazdów szkoleniowych i imprez studenckich, organizowanych przez BON oraz politechniczną Radę Studentów z Niepełnosprawnościami. Strategie zindywidualizowanego wsparcia, tworzone na Politechnice Łódzkiej sprawiają, że większość studentów z zespołem Aspergera przechodzi okres studiów dobrze radząc sobie z napotkanymi trudnościami i kończy je z sukcesem.

Nie tylko studia

Liczy się tylko to, do czego zmierzasz

10

Adam Trojańczyk



1. Panie Adamie, proszę w kilku słowach, o ile jest to możliwe, opisać czym zajmuje się Czarny Kod i jak doszło do tego, że jest Pan w tym, a nie innym punkcie.

Tak naprawdę już od dziecka wyobrażałem sobie siebie jako właściciela firmy. Od zawsze intrygowało mnie jak prowadzić biznes i zawsze w myślach do tego dążyłem. Chciałem być też archeologiem i astronautą, ale szybko mi przeszło. Nie miałem zaszytych wzorców i nie chciałem nikogo naśladować, bo u nas w domu nikt wcześniej nie prowadził własnej działalności. To była po prostu wewnętrzna potrzeba sprawdzenia siebie i chęci pomocy innym ludziom w znalezieniu pracy. Żeby otworzyć własną firmę zdecydowałem się kilka lat

temu, jeszcze na studiach. Byłem wtedy na studiach informatycznych na Politechnice Łódzkiej, bez grosza przy duszy. Mimo tego decyzję podjąłem bardzo szybko i w ciągu kilku dni założyłem działalność.

Tak już od wielu lat w Czarnym Kodzie naszą główną działalnością jest tworzenie aplikacji internetowych. Skupiamy się na tworzeniu rozwiązań czasu rzeczywistego, w pełni reaktywnych i responsywnych. Budujemy też serwisy internetowe, które mają doprowadzić do powstania modelu biznesowego, w całości stanowią element strategii lub są tylko narzędziem kampanii marketingowej.

Nie mówię, że było prosto, wręcz przeciwnie. Prowadzenie firmy to ciągła walka i wyzwania, z którymi trzeba umieć się zmierzyć.

2. Jakie trudności czekały na Pana w drodze do wielkiego sukcesu, bo takim niewątpliwie jest Czarny Kod. Czy Pańska choroba, jaką jest hemofilia, miała wpływ na Pańskie działania?

Trudno mi mówić o sukcesie, bo wcale nie uważam, że go osiągnąłem. To taki paradoks, bo jak wyznaczam sobie cel, to zanim go osiągnę, mam już kolejny. Więc gdy osiągam to, co sobie założyłem jest już za późno i ciągle gonię dalej. Pamiętam, że początki firmy były najcięższe. Pracowałem jako freelancer i przez długi czas łączyłem firmę ze studiami dziennymi oraz pracą na etat. Bywało, że doba trwała 48 godzin, a na nogach trzymała mnie tylko nadzieja, że kiedyś to wszystko zaprocentuje. Dopiero z czasem firma zaczęła być znana i rozwijać się na tyle, że mogłem zatrudnić pierwszego pracownika.



3. Przeglądając stronę na fb „Czarny Kod” trafiłam na informację o „Tap to Speak” – mimo że jestem osobą całkowicie oderwaną od nowinek technicznych, to bardzo mnie to zainteresowało. Mógłby Pan powiedzieć jakim narzędziem jest „Tap to Speak” i czemu dokładnie ma służyć?

„Tap To Speak” to narzędzie dla eventów. Pozwala na komunikację prowadzącego z uczestnikami konferencji. Zmienia smartfony uczestników w mikrofon, dzięki czemu nie trzeba go przekazywać publiczności. Oprócz tego dajemy komunikację tekstową, możliwość prowadzenia ankiet i sondaży. Wszystko w czasie

rzeczywistym. Pomysł na narzędzie pojawił się na jednej z konferencji. Chcieliśmy rozwiązać logistyczny problem z przekazywaniem mikrofonu po sali konferencyjnej. Wiedzieliśmy jak wiele problemów sprawia bieganie z mikrofonem po sali albo przekrzykiwanie się, gdy nie można było się do niego dostać. Wtedy pojawiła się myśl – przecież każdy ma przy sobie telefon. Dlaczego by go nie wykorzystać?

Pełni energii i nadziei zaczęliśmy działać. Od samego początku naszym celem było stworzenie czegoś nowego, lepszego, co może zmienić stare, wciąż powtarzane nawyki.

Zdecydowaliśmy, że zaczniemy od zbudowania prototypu. W końcu nie mówisz, że zamierzasz postawić największy, najlepszy i najpiękniejszy mur jaki kiedykolwiek zbudowano. Nie tak zaczynasz. Mówisz: położe tę cegłę tak idealnie, jak tylko się da. Powtarzasz tę czynność każdego dnia i wkrótce masz ścianę.

Od zawsze z tyłu głowy miałem tekst Willa Smitha, który tłumaczył swój sposób na sukces: „Kiedy inni śpią, ja pracuję. Kiedy inni jedzą, ja pracuję. (...) Nieważne jak jesteś utalentowany, talent zawiedzie, jeśli nie masz umiejętności. Jeśli się nie rozwijasz, jeśli nie pracujesz naprawdę ciężko i nie stawiasz sobie za cel bycia lepszym każdego kolejnego dnia, to nigdy nie będziesz w stanie się komunikować tak, jak tego chcesz”.

Od listopada 2015 roku do marca 2016 roku pracowaliśmy z całych sił, średnio po 16-18 godzin na dobę, każdego dnia tygodnia. W weekendy spędzałem czas z rodziną, a gdy wszyscy już spali, siedziałem po nocach i pisałem kod. W styczniu mieliśmy pierwsze MVP, którym od razu wygraliśmy konkurs dla startupów w Business Link w Łodzi.

W marcu opublikowaliśmy pierwszą, zamkniętą wersję beta, na którą zapisało się ponad 100 firm i organizacji, w tym m.in. Microsoft, Disney, Toshiba, Harvard. Pamiętam nasze pozytywne zaskoczenie związane z zainteresowaniem naszym produktem. Długo nie mogliśmy wyjść z wrażenia.

Dużo się od tego czasu zmieniło. Obecnie jesteśmy już komercyjnie na rynku, założyliśmy spółkę, dostaliśmy się do programu akceleryacyjnego.

Dla mnie to niesamowita przygoda, która każdego dnia, podobnie jak moja żona i dzieci, wywołuje uśmiech na mojej twarzy.

4. Przyznam szczerze, że moim głównym źródłem wiedzy był Facebook. To kolejny dowód na to, jak bardzo silnym narzędziem jest on w dzisiejszych czasach. Zaraz po „Tap to Speak” moją uwagę przykuło to, że często wspieracie szlachetne akcje: Młodzi w Łodzi, Bractwo Małych Stópek. Mam wrażenie, że czasy, w których żyjemy nie sprzyjają takim reakcjom. Teraz najważniejsza jest praca i pieniądze. Często nawet rodzina schodzi na dalszy plan, nie mówiąc już o poświęceniu uwagi osobom zupełnie obcym, a tak naprawdę czasami wystarczy niewielki gest uprzejmości. Was na taki gest stać. I może moje pytanie wyda się dziwne, bo w takich sytuacjach robimy dobro po prostu, ale może są jakieś szczególne powody, dla których warto to robić?

Szczególny powód? A trzeba mieć taki? Czy to nie powinno być naszą ludzką naturą? Czy to nie powinno pochodzić z naszego serca? Nie szukaj poklasku, pomagaj innym, twórz i czyń dobro.

Poza tym to nie jedyne inicjatywy i stowarzyszenia jakie wspieramy. Po prostu nie wyobrażam sobie nie chcieć pomagać innym ludziom. Jest wiele rzeczy, które nadają sens naszemu istnieniu i pomoc innym jest jednym z nich.

5. Zbliżamy się już do końca naszej „rozmowy” i chciałabym prosić o „trzy, krótkie słowa” od siebie – dla naszych czytelników. Kto wie? może akurat wywołają lawinę pozytywnych zdarzeń.

Gdy każdego dnia będziesz musiał wysłuchiwać narzekania (także swojego) i desperackich prób zdołowania, przesiąkniesz tym i przestaniesz wierzyć, że to co robisz ma sens. „Nie ma skomplikowanej formuły - wszystko jest proste. Nie liczy się jaką drogę przebyłeś, ani gdzie teraz jesteś. Liczy się tylko to, do czego zmierzasz.” No i bądź niezłomny, to proste.

Rozmawiała: Agnieszka Kania

Apli papli blite blau

A kto tego nie wypowie, ten nie będzie grał!

11



Agnieszka Kania

Konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ,
Prezes Stowarzyszenia Apli Papli

APLI PAPLI? Wiele osób pyta nas skąd taka nazwa...ano z wyliczanki. Pomyśleliśmy sobie, że skoro będzie to stowarzyszenie dla dzieci, to poszukamy czegoś dziecięcego. Jak wiecie „internety” nie mają końca, więc ruszyliśmy na łowy. Entliczek pętliczek? Eeee, nieeee. Zbyt popularne. No to może...Fiku miku! Hmm, to chyba kojarzy się z czymś innym niż z dziećmi. I tak, po kilku dniach poszukiwań, w końcu trafiliśmy na apli papli. Nikt z nas nigdy nie słyszał tej wyliczanki, ale od razu wiedzieliśmy, że to jest to! No i właśnie takie były początki stowarzyszenia działającego na rzecz dzieci i młodzieży ze środowisk wykluczonych społecznie. Papliki znalazły się wśród 11 szczęśliwców w konkursie zorganizowanym przez Centrum Inicjatyw Obywatelskich OPUS. Dofinansowanie na założenie organizacji pozarządowej przeznaczone zostało na zorganizowanie gier miejskich i warsztatów dla dzieci i młodzieży.

Na kogo wypadnie, na tego bęc!

Z zamiarem założenia stowarzyszenia nosiliśmy się długo. Co jakiś czas w trakcie rozmów z przyjaciółmi padało hasło związane z organizacją, ale na hasło się kończyło...aż przyszedł dzień spotkania z Marią Nowakowską. Maria jest odpowiedzialna za pozytywne zamieszanie związane z Łódzkim Detalem. Gorąco polecam! No i tak to się zaczęło. Od słowa do słowa... i znalazłam się na szkoleniu z zakładania organizacji pozarządowej. Tam czekała na mnie prawdziwa skarbnica wiedzy, łącznie z informacją, że OPUS organizuje konkurs dla osób chcących założyć stowarzyszenie lub fundację. Nie zastanawialiśmy

się ani chwili. Napisaliśmy projekt i bęc! Udało się. Machina ruszyła. Rozpoczęliśmy spotkania z naszą wspaniałą koordynatorką, Magdą Mirys, które wnoszą w nasze działania ogrom wiedzy i pozytywnej energii. Szkolenia, dzięki którym poszerzamy swoje horyzonty i nawiązujemy nowe kontakty. No i to co Papliki lubią najbardziej, czyli gry miejskie i warsztaty!

Raz, dwa, trzy! Szukasz Ty!

„Wiosna, ach to Ty” to tytuł pierwszych warsztatów zrealizowanych przez Apli Papli. Odbły się one 13.05 w naszym politechnicznym BONie. Lepszego miejsca nie mogliśmy sobie wymarzyć. Uczestnicy byli zachwyceni

i w przerwach radośnie hasali po zielonej trawce, która rozpościera się tuż po otwarciu drzwi. Zaczę jednak od początku... Zabawa miała swój początek w parku Poniatowskiego, gdzie uczestnicy zostali ciepło przywitani przez naszych wolontariuszy, którzy objaśnili zasady gry, rozdali mapki i razem z dziećmi ruszyli na poszukiwania. Poszukiwania 3 osób, które już na pierwszy rzut oka wydawały się jakies...dziwne. W tym czasie w BONie trwały przygotowania do warsztatów z malowania plecaków i czerpania papieru.

— Apli Papli?

— Naturalnie!

Data drugiego warsztatu przy-

padła na dzień 27 maja. Pogoda i tym razem była dla nas łaskawa z czego bardzo się cieszyliśmy, ponieważ na naszą paplikową grupę znów czekało bieganie po parku. Tego dnia przygotowaliśmy dla dzieciaków eko zajęcia. Na pierwszy ogień poszły mydła. Uczestnicy do swojej dyspozycji mieli bazy mydlane, susze kwiatowe, olejki zapachowe, barwniki i węgiel aktywny. Powstały prawdziwe, mydlane dzieła sztuki, a po nich przyszedł czas na chwilę przerwy, podczas której można było skosztować czegoś dobrego i zebrać siły na kręcenie kokosowego kremu do rąk.

„bo lubimy jak inni się cieszą”

Właśnie tak odpowiadamy, jak ktoś pyta, po co to wszystko robimy. W zasadzie to wszyscy się cieszymy. My – Papliki, czerpiemy ogromną radość z możliwości organizowania i przeprowadzania warsztatów, a uczestnicy uczą się przez zabawę kreatywnego, ekologicznego i ekonomicznego myślenia. W trakcie naszych spotkań staramy się tworzyć domową atmosferę i myślę, że całkiem nieźle nam to wychodzi. Od jakiegoś czasu współpracujemy z Klubem Tuszyńska i Schroniskiem Dla Kobiet i Dzieci. Znamy się więc już trochę, a to naprawdę pomaga.

Ciąg dalszy nastąpi...

Papliki nie ustają w działaniach. Wyszukujemy konkursy i piszemy projekty, a że głowy parują nam od pomysłów, to już we wrześniu szykujemy warsztaty dla dzieci na Złotnie. Na zajęciach uczestnicy wykonają swój „las w słoiku” i już nie możemy się doczekać efektów! Mamy również kilka koncepcji, które chcielibyśmy zrealizować we współpracy z Domami Kultury na Widzewie, ale póki co nie zdradzę więcej, żeby nie zapeszać.

Niebawem ruszy także nasza działalność gospodarcza, z której cały dochód zostanie przeznaczony na cele statutowe stowarzyszenia. Będzie można skorzystać z usług graficznych, kupić mydło i mazi-dło oraz coś nad czym pracujemy od kilku miesięcy, ale o tym będziecie mogli się przekonać niebawem. Wpadajcie na nasz  kowy „fejsbuk”.



Wycisnąć z życia ile się da

12

Fundacja PODAJ DALEJ

Miałem być lotnikiem, a będę księgowym. Musiałem się przebranżowić. Bezwładnymi rękoma nie uchwycę już sterów. Nie będę osiągał kolejnych pułapów nieba, ale mogę wspinać się po stopniach innej kariery. Nawet siedząc na wózku inwalidzkim. Jestem zderminowany i mam wokół siebie ludzi, którzy mi pomogą. Pomogą i wam. Znajdźcie ich w Koninie, w „Akademii Życia” Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ.

Ostatnia jazda

Dopiero drugi rok miałem ten motocykl. Suzuki GS500. Wróciliśmy z kolegą z przepustki do jednostki i uczelni w Dęblinie. Studiowaliśmy tam w Wyższej Szkole Oficerskiej Sił Powietrznych, na tzw. lotce, czyli kierunku lotniczym. Miałem być nawigatorem latającym. Był początek kwietnia 2016r. Teoretycznie nic złego nie mogło się wydarzyć. Pogoda była ładna, nawierzchnia wyglądała dobrze, a ja miałem na sobie kurtkę, spodnie, kask, rękawice. Dlaczego się poślizgnąłem? Nie wiem. Pamiętam, że nagle skrzyła mi się kierownica. Potem mam lukę w „filmie”. Ocknąłem się na ziemi i usłyszałem motocykl kolegi, który zawracał.

Karetką przyjechała w 10 minut po wezwaniu. Potem ściągnęli śmigłowiec, zapakowali mnie w niego i poleciliśmy do szpitala w Lublinie. W szpitalu już na sali operacyjnej podali mi jeszcze telefon. Zadzwoiłem do mamy i do swojej dziewczyny. Powiedziałem, że jest dobrze, że żyję. Kiedy obu-



dziłem się po operacji nie ruszałem już nawet palcem. Diagnoza: naderwany rdzeń kręgowy na odcinku szyjnym i porażenie cztero-kończynowe.

Po miesiącu, w szpitalu w Lublinie już się niecierpliwicko, bo nie wiedzieli co dalej ze mną robić. Szukali innego, który mnie „przejmie”. Ale ani konstancińskie Stołeczne Centrum Rehabilitacji, ani ośrodek rehabilitacyjny w Piaskach nie chciały mnie. Po-

noć byłem zbyt ciężkim przypadkiem, ponoć byłem niestabilny. Dopiero ośrodek w Reptach w Tarnowskich Górach mnie przygarnął. Na pół roku intensywnej rehabilitacji.

Kombinuj – co dalej?

W Polsce nie ma systemu wsparcia dla ludzi po URK, czyli po urazie rdzenia kręgowego. Jak się dostaniesz na dobry oddział

rehabilitacyjny, to się nauczysz podstaw. Resztę wiedzy i umiejętności zdobywasz już sam. W Rep-tach mówili, że potrzeba dwóch lat rehabilitacji, żebym jako tako funkcjonował. Ja dałem sobie 1,5 roku.

Wszyscy się dziwią, że w depresję nie wpadłem. No bo jak to? 21 lat, taka przyszłość skrzydlata i nagle - ruum, wszystko o ziemię strzaskane. No dobrze, porażenia czterokończynowego zaakceptować się nie da. Więc, po prostu przestałem o tym myśleć. Powiedziałem sobie: Stało się - kiedyś chodziłeś, teraz będziesz jeździł na wózku. Tylko sam już nie polecisz, bo nie uchwycisz sterów. Ale jakieś „dalej” musi być, tylko jakie? Zostać przy lotnictwie? Ale gdzie? Jako kontroler lotu? Przecież na żadnej polskiej wieży kontroli lotów nie ma windy. Psychologia? Nie – za dużo pisania. Logopedia? Też nie – za dużo wiedzy specjalistycznej trzeba mieć. Logistyka? Nie, bo tam za mało płacą. A jak już o „kasie” pomyślałem, to mi księgowość przyszła do głowy.

Plan jest taki...

W czerwcu skończyłem szkolenie dla samodzielnych księgowych. Dostałem się na nie dzięki trenerom zawodowym z „Akademii Życia” Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ w Koninie. Biorąc udział w tym projekcie przygotowuję się także do egzaminu First Certificate z języka angielskiego.

Po skończeniu Akademii, od października tego roku będę studiował finanse i rachunkowość na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Oczywiście – zaocznie, bo w tygodniu muszę pracować. I na tych studiach dostanę „magistra”. Potem zdobędę „pułap” głównego księgowego, a dalej

biegłego rewidenta. W czasie studiów założę własne biuro rachunkowe, a w przyszłości chcę prowadzić sprawy księgowe polskich firm za granicą. Z tego są już konkretne pieniądze.

W Poznaniu będę mieszkał ze swoją dziewczyną, Kasią. Studiuję budownictwo. Tak, została przy mnie, nie przestraszyła się, jest bardzo dzielna. Ale oboje wiemy, że dopiero wspólne życie pod jednym dachem będzie prawdziwym testem. I jej i moi rodzice oraz przyjaciele bardzo nas wspierają. Na razie Poznania nie znam za dobrze. Czuję się tam jak worek wyrzucony na środek morza. Ale jestem pewny, że damy radę.

Szpitala z domu nie zrobię

Na „Akademię Życia” namówił mnie Karol Włodarczyk z Fundacji PODAJ DALEJ. Podejmując decyzję o przystąpieniu do projektu głównie nastawiałem się na poprawę tzw. samoobsługi – ubieranie, rozbieranie, mycie, przesiadki z wózka. Z tym ostatnim efekt jest marny. Potrzebuję jeszcze asekuracji drugiej osoby, bo ręce „łamią mi się” w łokciach, nie mogę się na nich utrzymać.

Plusy Akademii?

Wszystkie działania związane

z kształceniem zawodowym – to raz. A dwa – bardzo mi się podobała wizyta w domu prof. Tomasza Tasiemskiego, który od 27 lat jeździ na wózku. Pogadaliśmy jak facet z facetem. O problemach urologicznych, o seksie, jak sobie poradzić w podróży krótszej i dłuższej. Nauczyłem się od niego więcej niż od innych, bo on ma to wszystko przetrenowane. Byłem pod wrażeniem jego domu. Dostosowany, ale tak żeby nie było widać. Chciałbym, żeby i mój w przyszłości tak wyglądał, a prof. Tasiemski podpowiedział mi czego przy budowie dopilnować. Mam dość szpitali i oddziałów rehabilitacyjnych. Jestem i będę niepełnosprawny, ale to nie znaczy, że mam mieszkać w szpitalu.

„Akademia Życia” to autorski projekt aktywizacji życiowej młodych osób z niepełnosprawnością ruchową, realizowany od września 2013r. do czerwca 2018r. przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ i Miasto Konin przy wsparciu finansowym duńskich Fundacji VELUXA. Pięciomiesięczny program Akademii obejmuje m.in. treningi samodzielności, zajęcia aktywnej rehabilitacji, warsztaty z psychologiem i coachem zawodowym, a także płatne staże zawodowe.



PBL – Poprawa dostępności Wydziału Mechanicznego dla studentów niepełnosprawnych

13

Adam Dobroczek, Adrian Drążek, Bartłomiej Łuszczyński, Julien Reyx, Balázs Horváth, Anna Karczemska

Problem-based learning (PBL) – jest to innowacyjny sposób nauczania, zupełnie odmienny do tradycyjnego, w którym studenci uczą się poprzez rozwiązywanie zdefiniowanego przez siebie problemu w zakresie szeroko pojętego tematu. Tradycyjnie proces edukacji polega na otrzymaniu wiedzy, nauczaniu się i rozwiązaniu problemu opartego na zdobytej wiedzy. W podejściu opartym na problemie proces ten polega na rozwiązaniu problemu samemu szukając wiedzy dotyczącej zagadnienia.



Projekt

My, czyli autorzy artykułu, braliśmy udział w projekcie grupowym PBL. Zespół „MEDS” (Mechanical Engineers for Disabled) składał się z trzech studentów Politechniki Łódzkiej studiujących Mechanikę i Budowę Maszyn na IFE oraz dwóch studentów zagranicznych: Węgra – Balazs studiującego inżynierię mechaniczną na Széchenyi István University w Győr oraz francuza – Julien studiującego w ECAM Lyon na piątym roku studiów magisterskich Inżynierii Ogólnej. Opiekunką projektu była Pani doktor Anna Karczemska.

Temat projektu brzmiał następująco: **„Poprawa dostępności budynków wydziału mechanicznego dla studentów niepełnosprawnych”**.

Badania

Pierwszą rzeczą, jaką zrobiliśmy było rozpoznanie sytuacji studentów niepełnosprawnych na Politechnice Łódzkiej. W tym celu nawiązaliśmy współpracę z Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ oraz Radą Studentów Niepełnosprawnych. Dowiedzieliśmy się, że na dzień dzisiejszy na PŁ studiuje 234 osób niepełnosprawnych, w tym:

- Około 90 – z dysfunkcjami ruchowymi,
- Około 30 – z problemami ze wzrokiem,
- Około 20 – z dysfunkcjami słuchu,
- Około 70 – z innymi dysfunkcjami, w tym z problemami psychicznymi.



Zdobyliśmy również wiedzę o urządzeniach i udogodnieniach istniejących na PŁ, które na co dzień służą studentom, takich jak: schodołaz, optyczne lupy czy pętle indukcyjne. Jako najlepiej dostosowany obiekt dla potrzeb osób niepełnosprawnych wypadł budynek Wydziału Mechanicznego – Fabryka Inżynierów, zaś najgorzej – Wydział Chemiczny i Wydział Włókiennictwa oraz Aula im. Andrzeja Sołtana.

Dalsze zdobywanie wiedzy!

Aby poszerzyć naszą wiedzę wzięliśmy udział w III Ogólnopolskim Forum Studentów z Niepełnosprawnościami. Pomagaliśmy przy organizacji wydarzenia, a w trakcie jednych z warsztatów przeprowadziliśmy krótką ankietę, która była również dostępna w Internecie i umieszczona na kilku portalach społecznościowych. Studenci ocenili dostępność uczelni średnio, bo tylko na 6,56 (skala od 1 do 10, gdzie 10 oznacza perfekcyjną dostępność), a za największe problemy uważają:

- Bariery architektoniczne – brak podjazdów dla wózków i wind, zła jakość chodników
- Niska jakość projektorów i ekranów
- Brak bądź nieczytelne oznaczenia budynków
- Mało światła w salach wykładowych
- Wciąż mała ilość pętli indukcyjnych

Co robić?

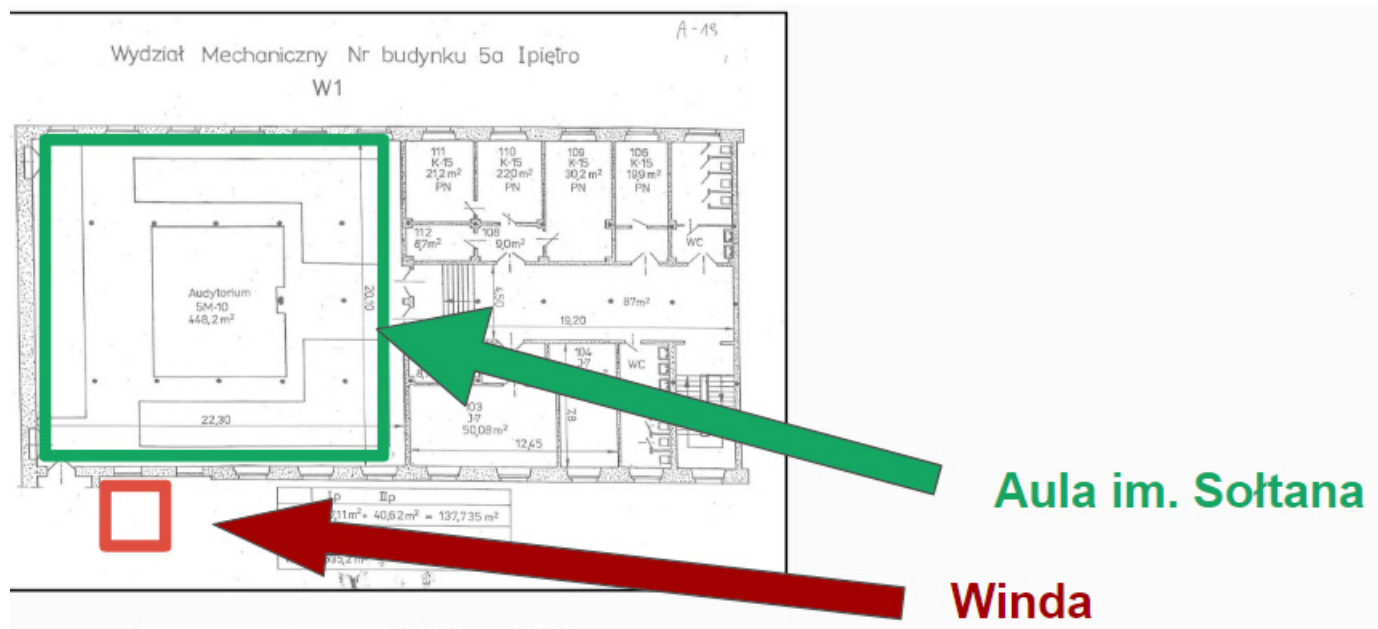
Początkowo chcieliśmy zająć się problemami osób z dysfunkcjami wzroku, wychodząc z takimi pomysłami jak: system dźwiękowy prowadzący do biura BON-u, makiety przy wszystkich wejściach na kampus, wypukłe nakładki na chodniki różnych kształtów pozwalające odnaleźć drogę do wybranych budynków. Jednak po uświadomieniu sobie jak poważny jest problem auli im. Andrzeja Sołtana, zdecydowaliśmy się na próbę poprawy dostępności ww. auli dla osób z problemami ruchowymi.

Pomysły, które przyszły nam do głowy to: rampa automatyczna przymocowana do elewacji budynku od strony ul. Stefanowskiego, winda schodowa oraz tradycyjna winda pionowa. Ze względu na problemy ze skomplikowaną ścieżką prawną, bądź warunkami BHP, uznaliśmy że najlepszym rozwiązaniem będzie po prostu winda!

Aby nasza winda mogła faktycznie w przyszłości pojawić się na PŁ odbyliśmy wiele konsultacji z przedstawicielami wydziału mechanicznego, administratorem budynku oraz kilkoma firmami. Dzięki pomocy ze strony PŁ udało nam się nawiązać współpracę z firmą P.U.H.P Pilawa i pojechać na czterodniową delegację do Kołobrzegu, gdzie poznaliśmy tajniki projektowania i produkowania wind.

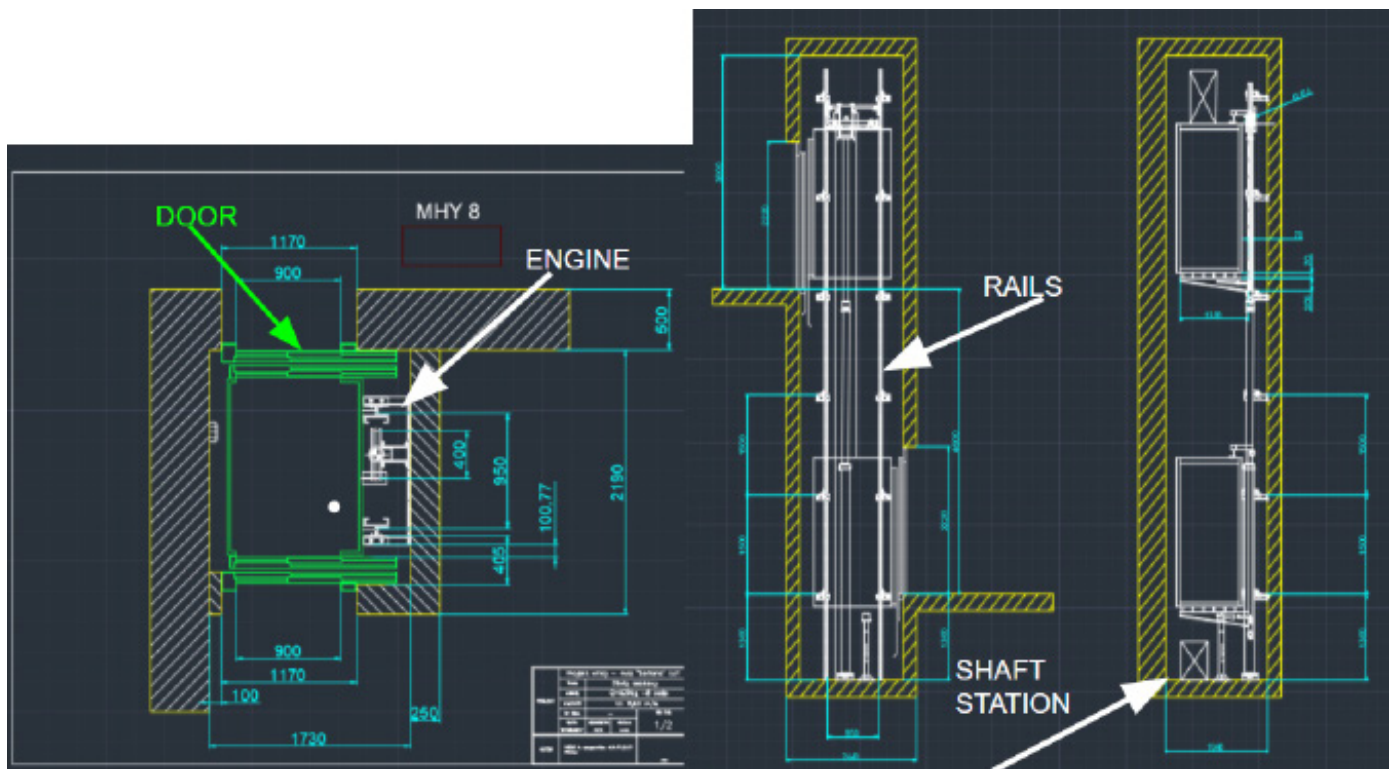
Winda

Uznaliśmy, że najlepsza będzie winda hydrauliczna z przełożeniem 2:1. Oznacza to, że siłownik hydrauliczny nie będzie podnosił windy, lecz koło, przez które przełożone są liny przymocowane do kabiny i podłoża. Dzięki takiemu rozwiązaniu siłownik jest dwa razy krótszy niż wysokość podnoszenia windy, oraz prędkość podnoszenia kabiny jest dwa razy większa niż prędkość siłownika.



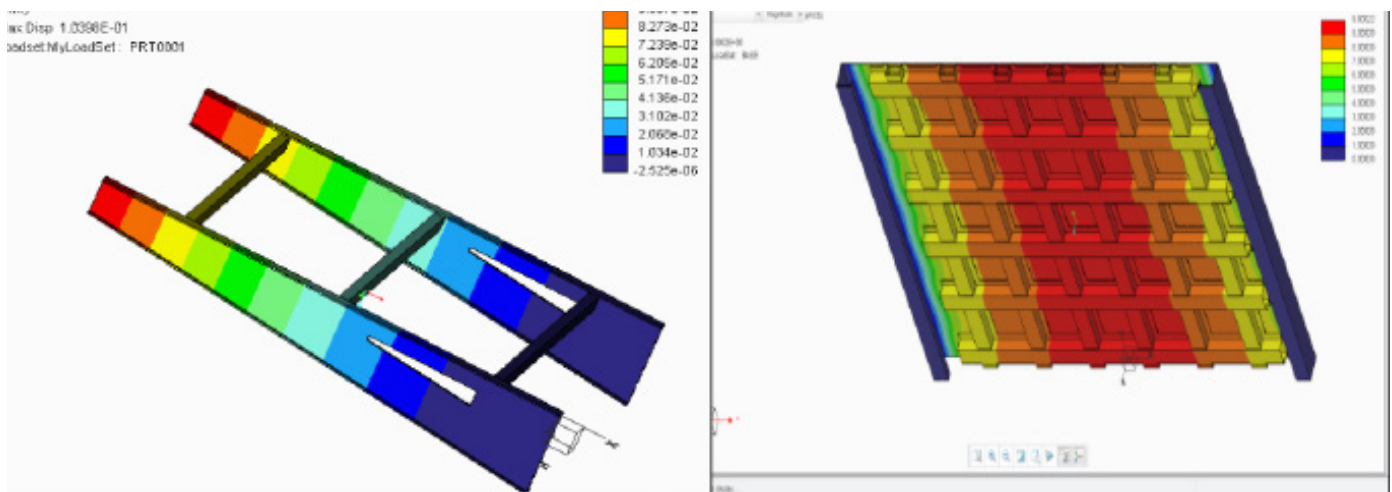
Plan umieszczenia windy – prawy narożnik budynku jest miejscem umieszczenia windy

Wykonaliśmy podstawowe rysunki techniczne pokazujące rzutowanie naszej windy, używając oprogramowania AutoCAD oraz modele i analizę naprężeń dla ramy kabiny oraz samej kabiny na tyle, na ile pozwalała nam studencka wersja programu PTC Creo.



Rysunki 2D

Analizy naprężeń



Nasze działanie było impulsem do stworzenia windy i aby mogła ona faktycznie powstać trzeba przejść długą drogę składającą się z przetargów, ofert, projektów itp. Z tego powodu mamy ogromną nadzieję, że nasz projekt przyczyni się do decyzji o wybudowaniu windy i już niedługo wszyscy potrzebujący będą mogli z niej korzystać i bez większych trudności dostaną się na najważniejsze wydarzenia na auli im. Andrzeja Sołtana.

Bon Appetit

Agnieszka Kania

Było już o książkach, które warto przeczytać.
Teraz będzie o jedzeniu, którego warto...spróbować.

Przepraszam, ile cukru jest w tym ptysiu?

Wcześniej nawet nie pomyślałam o tym, że można zacząć zastanawiać się nad tym, ile cukru jest w moim ulubionym batonie czy ciasteczku. No, bo skoro nie widać boczków, to chyba można jeść, nie?

– Nie.

Boczki to niestety nie jedyny efekt „uBoczny” spożywania nadmiernej ilości cukru. O tym oczywiście też nie wiedziałam. Olśnienie przyszło z czasem i z ilością przeczytanych książek. W końcu wyjaśniło się, dlaczego te paskudne krosty nie schodzą z mojej twarzy, pomimo stosowania domowych mazideł i sileniu się jeszcze bardziej nad ich ulepszeniem. W zasadzie to wyjaśniło się przez przypadek...

To była moja pierwsza próba odstawienia cukru - najdłuższa, bo miesięczna. Pozwalałam sobie tylko na dwie kostki gorzkiej czekolady, raz w tygodniu. Gorzka czekolada, kiedyś przeze mnie znienawidzona, a teraz...pychotka! I to właśnie wtedy, w trakcie cukrowego detoxu odkryłam, że moja skóra jest w znacznie lepszej kondycji niż wtedy, gdy dzień bez ciasteczek był dniem straconym. I to dopiero było objawienie! Tak, tak, olśnienie było wcześniej, ale to było mocniejsze, bo namacalne. Wiadomo, że łatwiej uwierzyć nam w coś, czego sami doświadczamy. No i tak się stało. Byłam żywym przykładem. Co prawda mam swoje dni wolności, wakacje i budki z lodami atakujące mnie na każdym kroku, nie sprzyjają cukrowej asertywności. I wiesz, że jeśli wchodzisz do lodziarni z zamiarem kupienia dwóch porcji lodów, a wychodzisz z kilogramem pod pachą, wcześniej zjadając te dwie, które zamierzałaś kupić, to jesteś cukroholikiem. Maszerując sobie dziarsko z uśmiechem na ustach i prowiantem na wieczór, zdałam sobie sprawę, czym tak naprawdę jest nałóg. I tak mniej więcej wyglądają moje wakacyjne weekendy, których skutki dostrzec mogę gołym okiem nie tylko ja, ale również pan spacerujący po drugiej stronie ulicy. Pewnie się już domyślacie, że nie mogę doczekać się końca wakacji, mimo że...

...kocham słodczyce, po prostu kocham! Moim rekordem, ale też niezłym przegięciem, było zjedzenie 4 czekolad jedna po drugiej. Tak czy inaczej było to dawno i nieprawda. I choć moja miłość do łakoci nie słabnie, to staram się to uczucie trzymać na dystans. Zaczęłam szukać sposobu na dostarczenie sobie cukru w zdrowy i rozsądny sposób. Wiadomo...beza z bitą śmietaną to to nie jest, ale wcale aż tak bardzo od niej nie odstaje.

Składniki

Wskazówki

Przygotowanie



Ja urozmaiciłam ten przepis dodając do każdej papilotki kawałek suszonej śliwki lub 2-3 rodzyнки (zależy jakiej wielkości papilotki macie. Moje mają średnice ok. 3 cm). Zamiast masła z orzechów laskowych, używam tradycyjnego masła z orzechów arachidowych.

200 g oleju kokosowego
200 g masła z orzechów laskowych/migdałów
100 g miodu/lub erytrolu
30 g kakao
1/4 łyżeczki soli

Przygotowanie ok. 10 min, chłodzenie 3 godz.
30 czekoladek 3 cm średnicy foremki

Z użyciem miodu

Rozpuszczamy olej kokosowy z masłem orzechowym w garnuszku na małym ogniu. Kiedy już się rozpuszczą stopniowo dodajemy kakao i dokładnie mieszamy, cały czas podgrzewając.

Ściągamy masę z ognia i dodajemy miód. Dodajemy sól i dokładnie mieszamy.

Z użyciem erytrolu

Na małym ogniu rozpuszczamy olej kokosowy razem z erytrole i solą. Kryształki słodzidła muszą się całkiem rozpuścić. Następnie dodajemy masło z orzechów i podgrzewając mieszamy do otrzymania gładkiej masy.

Na koniec cały czas mieszając dodajemy kakao.

Gotową i delikatnie ostudzoną masę na czekoladki rozlewamy do małych papilotek rozłożonych na blaszce do pieczenia i wkładamy do lodówki na ok 3 godziny.

Przepis pochodzi ze strony www.cookitlean.pl

„Politechniczne” talenty

14



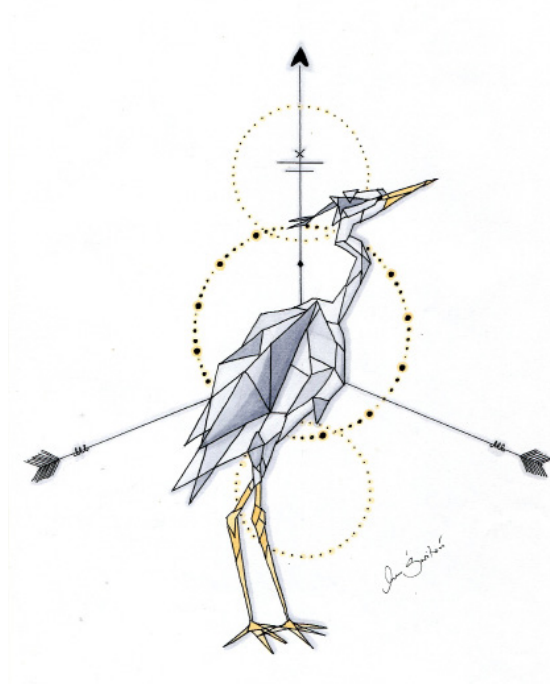
Anna Świtoń

Choć na co dzień studiuję inżynierię środowiska na Politechnice Łódzkiej, na pierwszy rzut oka kierunek zupełnie niepasujący do osoby z artystycznym zamiłowaniem, to staram się pogodzić te dwie równie ważne dla mnie dziedziny.

Rysowanie to moja pierwsza i najwierniejsza pasja od dzieciństwa. Pasja, o której do niedawna wiedziały tylko osoby z najbliższego otoczenia. Było to rysowanie do tzw. „szuflady”. Do pokazania swoich prac szerszemu gronu, namówiła mnie przyjaciółka, choć

nie było łatwo, ponieważ zawsze uważałam, że rysunek mógłby wyglądać lepiej. Na szczęście zrozumiałam, że nikt nie jest doskonały, a umiejętności trzeba stale szlifować i można się nimi dzielić na bieżąco. Rysownia uczyłam się sama. Z rysunku na rysunek wie-

działam coraz więcej. Tu nie liczy się sam talent. Znacznie ważniejsza jest znajomość techniki, pewnych trików, duża wyobraźnia i oczywiście praktyka. Często oglądając swoje prace sprzed wielu lat, widzę błędy i niedociągnięcia, ale jednocześnie dostrzegam progres

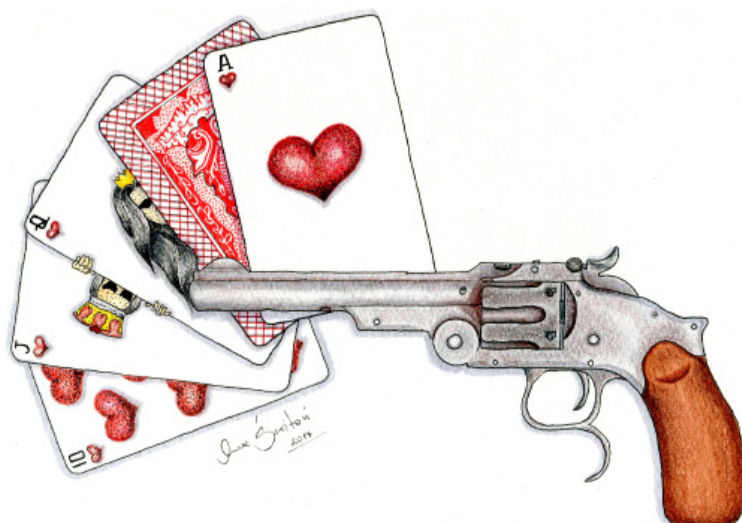




jaki nastąpił od tamtego momentu. Kiedyś wystarczył mi tylko ołówek i kartka papieru, obecnie mam za sobą malowanie na ścianach oraz malowanie aerografem na koszulkach. Dopiero niedawno namalowałam pierwszy obraz na płótnie i myślę, że malowanie far-

bami to jest technika, która sprawia mi najwięcej przyjemności, i na której w głównej mierze chciałabym się skupić. Niedawno dostałam propozycję stworzenia ilustracji do książki dla dzieci. Jest to dla mnie zupełnie coś nowego, bo wiadomo, rysunki dla najmłod-

szych rządzą się swoimi prawami. Dlatego mam nadzieję, że książka ujrzy światło dzienne w najbliższych miesiącach. Potem skupiam się na pracy magisterskiej, a kiedyś może czas na spełnienie kolejnego marzenia, którym jest własny wernisaż.



Studenci i pracownicy zmieniają uczelnię z Idea Box 15



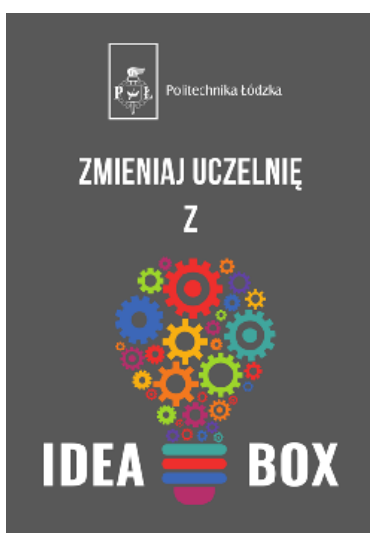
Beata Ogrodowczyk, Barbara Konarzewska



Dział Rozwoju Uczelni i Zasobów Ludzkich zajmuje się działaniami prorozwojowymi w tym m.in. odpowiada za wdrożenie strategii HR dla naukowców i doskonaleniem zawodowym pracowników oraz obsługą budżetu zadaniowego w PŁ. Obecnie Dział Rozwoju Uczelni i Zasobów Ludzkich koordynuje także projekt „Dydaktyka 2.0” mający na celu podwyższenie kompetencji dydaktycznych nauczycieli akademickich

Możliwość wskazania pomysłów – przydatnych zmian i usprawnień ułatwiających codzienną pracę i studiowanie w Politechnice Łódzkiej spotkała się z pozytywnym odzewem społeczności akademickiej. Z 89 zgłoszonych inicjatyw wybrano 13 pomysłów do realizacji na wydziałach i 1 projekt o zasięgu ogólnouczelnianym. Koszt realizacji wszystkich pomysłów wyniesie 100 000 zł.

Autorzy pomysłów do Idea Box, dobrze znający swoje wydziały i otoczenie, wskazywali na potrzeby zmian, które mogą przyczynić się do tego, aby Politechnika Łódzka stała się przyjemniejszym miejscem do pracy i studiów. Na liście zwycięskich projektów znalazło się aż sześć stref do pracy i wypoczynku. Oznacza to, że w najbliższym czasie na terenie 5 wydziałów powstaną enklawy, gdzie w otoczeniu zieleni będzie można w zdystansować się od codziennych obowiązków, nabrać sił i z nową energią wrócić do laboratorium, czy sali wykładowej. Chwilę relaksu w słońcu i na świeżym powietrzu znaleźć będzie można również na niezagospodarowanej przestrzeni pomiędzy Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych, Wydziałem Technologii Materiałowych i Wzornictwa Tekstyliów oraz Wydziałem Mechanicznym. Jak mówi Michalina Warska, studentka wydziału TMiWT i autorka pomysłu ogólnouczelnianego – strefa wypoczynku pozwoli produkować witaminę D, zamiast ją suplementować. W miejscu tym studenci i pracownicy uczelni będą mogli odpoczywać jedząc lunch, dyskutując lub czytając książkę podczas „okienka” między zajęciami. Studentka jest również autorką pomysłu stwo-



rzenia ogólnodostępnej kuchni na wydziale TMiWT, w której studenci i pracownicy będą mogli przygotować drugie śniadanie, podgrzać zawartość lunchboxa, czy wypić ciepłą herbatę.

Jakie inne pomysły zyskały uznanie komisji wydziałowych Idea Box?

Na Wydziale Mechanicznym w budynku A20 powstanie sala do cichej nauki, na Wydziale Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska otworzy się przestrzeń do rysowania i nauki, a na Wydziale Chemicznym zawiśnie interaktywna tablica z układem okresowym pierwiastków. Studenci Wydziału Fizyki Technicznej, Informatyki i Matematyki Stosowanej skorzystają z ekranu zawieszonego w głównym holu wydziału, na którym będą śledzić wydarzenia, informacje o konkursach i projektach, natomiast na Wydziale OiZ pojawią się skrzynki ułatwiające przekazywanie projektów i kontakt studentów z wykładowcami.

Koordynatorem projektu Idea Box jest Dział Rozwoju Uczelni i Zasobów Ludzkich. Realizacja finansowana jest w ramach budżetu zadaniowego – zadanie 3.4. „Idea Box – pomysły pracowników i studentów na rzecz rozwoju uczelni”.

PRAKTYCZNY PORADNIK SAVOIR-VIVRE WOBEC OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH (c.d.)

Osoby niewidome lub niedowidzące

- Osoby te są w stanie same podróżować, choć czasem korzystają z laski lub z pomocy psa przewodnika. Niektóre osoby mogą mieć problemy ze wzrokiem, które nie są widoczne. Bądź przygotowany, aby udzielić takiej osobie pomocy – na przykład przeczytać jej coś – kiedy cię o to poprosi.
- Zanim nawiążesz kontakt fizyczny, uprzedź o tym osobę niewidomą. Wymień swoje imię, a jeśli jest to stosowne – również funkcję, jaką pełnisz, np. ochroniarz, bileter, opiekun społeczny, recepcjonistka czy kolega z wydziału. Powinieneś też przedstawić osobę niewidomą wszystkim osobom z grupy, aby nie poczuła się ona wykluczona.
- Jeżeli nowy klient lub pracownik jest osobą niewidomą lub niedowidzącą, oprowadź go po wszystkich pomieszczeniach.
- Jeżeli osoba niewidoma korzysta z pomocy psa przewodnika, idź po przeciwnej stronie niż pies. Idąc opisuj otoczenie i wskazuj przeszkody, np. schody („w górę” lub „w dół”) albo dziurę w chodniku. Inne zagrożenia to: drzwi obrotowe, otwarte drzwiczki szafy i przedmioty wystające ze ścian na poziomie głowy, takie jak rośliny czy lampy. Jeśli chcesz ostrzec osobę niewidomą, zrób to w sposób konkretny. Sam okrzyk „uwaga!” nie pozwoli jej zorientować się, czy ma się zatrzymać, uciekać, pochylić czy coś przeskoczyć.
- Jeżeli wskazujesz osobie niewidomej drogę, podaj jej konkretne wskazówki niewymagające orientacji wzrokowej. Zamiast powiedzieć „skręć w prawo przy półce z materiałami biurowymi” powiedz „idź prosto do końca alejki, a potem skręć w prawo”, gdyż osoba ta może nie wiedzieć, gdzie znajdują się materiały biurowe.
- Jeśli musisz już iść i pozostawiasz osobę niewidomą w jakimś miejscu samą, powiedz jej o tym, opisz jej drogę do wyjścia a następnie pozostaw ją blisko ściany, stołu lub w jakimś innym konkretnym miejscu. Pozostawiając taką osobę na środku pomieszczenia sprawiasz jej duży kłopot.
- Nie dotykaj laski ani psa osoby niewidomej. Pies jest w pracy i nie może się rozpraszać, laska stanowi część przestrzeni osobistej danej osoby. Jeśli osoba niewidoma położy gdzieś laskę, nie przekładaj jej, uprzedzaj jedynie wtedy, jeśli może stanowić ona przeszkodę.
- Proponuj niewidomym klientom odczytanie informacji podanych w formie pisemnej, np. karty dań, etykiet na produktach albo wyciągu z konta. Odlicz resztę na głos, aby mogli oni zapamiętać, jakie otrzymali banknoty.
- Jeśli serwujesz osobie niewidomej posiłek, opisz jej dokładnie zawartość talerza posługując się orientacją wg zegara (godzina 12 znajduje się najdalej od niej a 6 najbliżej). Usuń z talerza przybranie i wszystkie elementy, które nie nadają się do jedzenia. Niektórzy goście mogą poprosić cię o pokrojenie potrawy na kawałki, możesz to zrobić w kuchni przed jej podaniem.
- Osoby niedowidzące mogą przeczytać jedynie informacje wydrukowane dużą czcionką. Rodzaj czcionki i odpowiednie odstępy są równie ważne, jak jej rozmiar. Etykiety i oznaczenia powinny być napisane wyraźnymi literami kontrastującymi z tłem. Osobom niedowidzącym najłatwiej jest przeczytać tekst napisany wielkimi białymi literami na czarnym tle.
- Bardzo ważnym elementem jest dobre oświetlenie, lecz nie powinno ono być zbyt jasne. Światło odbijające się od błyszczącej tapety może razić w oczy.
- Dopilnuj, aby na drodze, jaką poruszają się osoby niewidome i niedowidzące, nie było żadnych przeszkód. Jeżeli osoby te są twoimi regularnymi klientami lub też pracownikami, informuj je o wszelkich zmianach, np. o przestawionych meblach, sprzętach i innych przedmiotach.



Jeżeli osoba niewidząca wymaga poprowadzenia, zamiast chwycić ją gwałtownie za rękę, zaproponuj jej swoje ramię

Podając wskazówki osobie niewidzącej lub niedowidzącej, bądź dokładny



Materiały pochodzą ze strony
www.dsc.kprm.gov.pl

Co - Gdzie - Którędy

Administracja Osiedla Akademickiego PŁ

al. Politechniki 3a
tel.: 42 631 20 19, 42 631 20 27

Stołówka Studencka

Budynek Osiedla Akademickiego
al. Politechniki 3a

Biblioteka PŁ

ul. Wólczańska 223
tel.: 42 631 20 59

Sekcja Rekrutacji PŁ

ul. Radwańska 29 (budynek A13)
tel.: 42 631 29 74, 42 631 20 92

Jak do nas trafić

 Wydział Technologii Materiałowych
i Wzornictwa Tekstyliów (budynek A33)

 Wydział Mechaniczny (budynek A22)

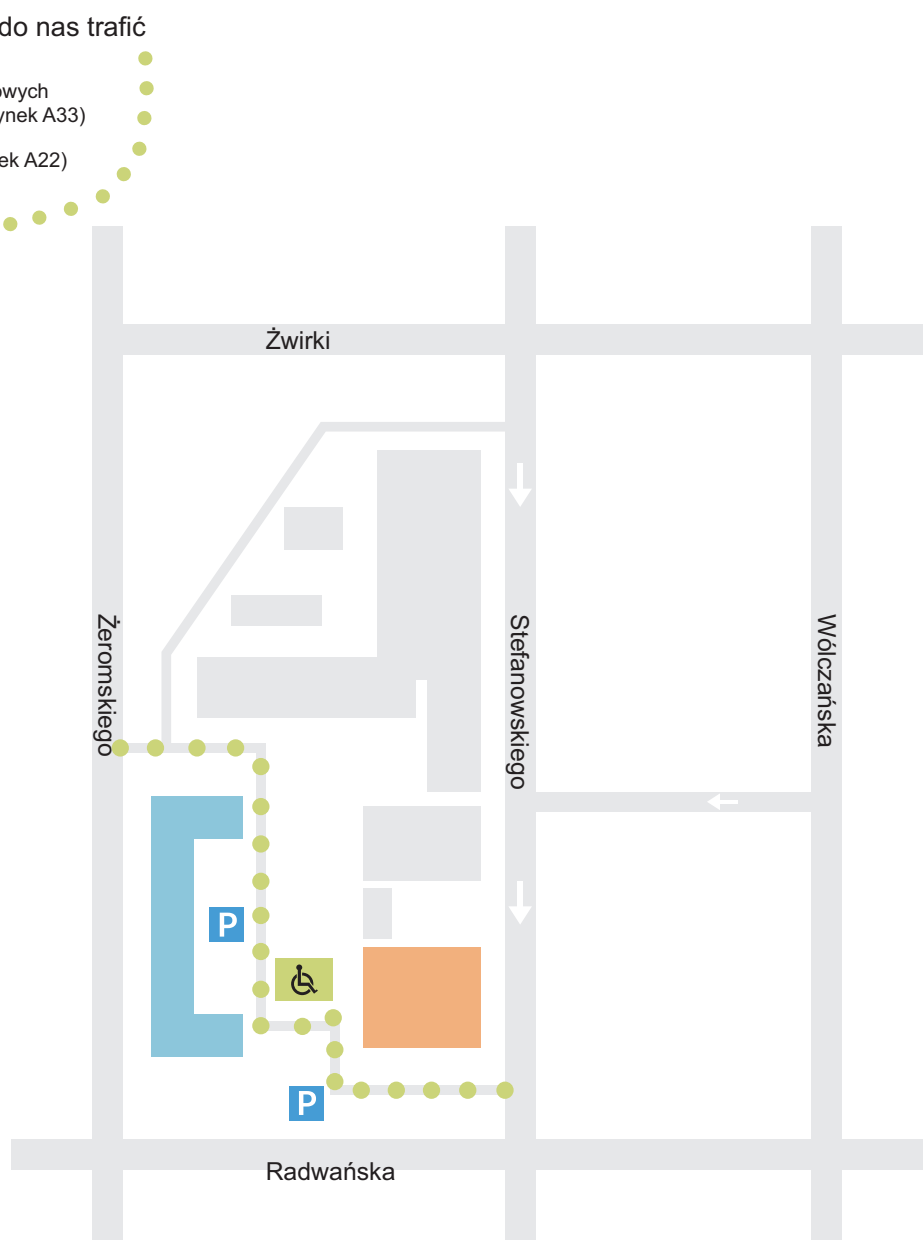
 **B&N** (budynek A30)

Czynne:
pon-pt
8.00-15.00

Żeromskiego 116
tel.: (42) 631 28 87

Pozycja GPS

51° 45' 9,36" N
19° 27' 5,04" E



16-24.09.2017 Obóz szkoleniowy dla
niepełnosprawnych studentów PŁ

21-23.09.2017 25 Targi medycyny fizykalnej
i rehabilitacji Łódź

28.09.2017 Rozpoczęcie roku akademickiego
2017/18 PŁ

Dzieje
się !

10.2017 Ogólnopolskie Forum
Przedsiębiorczości Studentów
z Niepełnosprawnościami UE
w Katowicach

07.10.2017 Wybory Miss Świata na Wózku
Warszawa

16-18 .10. 2017 REHA FOR THE BLIND®
IN POLAND w Warszawie

25.10.2017 III KONGRES OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

8.11.2017 IV konferencja „Niepełnosprawni na
rynku pracy” Uniwersytet
Medyczny w Łodzi wraz z Fundacją
Łódź Akademicka

14.11.2017 XI Ogólnopolska Konferencja
„Pełno(s)prawny Student”

16.11.2017 Uniwersyteckie Targi Pracy na
Wydziale Zarządzania, Uniwersytet
Łódzki

17-19.11.2017 Ogólnopolska Konferencja
Studentów Niepełnosprawnych
w Poznaniu

21-22.11.2017 XVIII Międzynarodowa Konferencji
Naukowo - Technicznej pt.:
„Ergonomia Niepełnosprawnym.
Aktywizacja społeczna i zawodowa
osób niepełnosprawnych”,
Politechnika Łódzka

11.2017 22. Wielka Gala Integracji
w Warszawie

8-10.12.2017 VI Ogólnopolska Konferencja
Studentów Niepełnosprawnych
w Częstochowie