

październik
2016

w numerze:



B&N

002/2016

aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



SPIS TREŚCI

- 1** IV Ogólnopolski Zjazd Studentów z Niepełnosprawnością
Andrzej Jędraszek
- 3** I Ogólnopolskie Forum Przedsiębiorczości Studentów
z Niepełnosprawnościami w Katowicach
Mirosław Jakubowski
- 5** Polskie Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów
z Niepełnosprawnością
Filip Loba
- 7** Konferencja w Krakowie „Jak ONi się kochają”
Paulina Piotrowska
- 9** Konferencja „Niepełnosprawni na rynku pracy”
Hubert Gęsiarz, Witold Olszewski, Maria Religa
- 11** Roczne Spotkanie Podsumowujące
Natalia Stawiana
- 13** Zatrudnianie osób niepełnosprawnych
Monika Świerska
- 15** Uzależnienie od narkotyków
Antoni Naglik
- 17** Zachowania trudne i zagrażające u studentów: jak w ich
przypadku postępować?
Patryk Stecz, Aleksandra Ratajewska
- 22** Studiowanie osób G/głuchych i słabosłyszących
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
- 26** Spełniam marzenia nałogowo
Roman Roczeń
- 32** Teatr dla niewidomych w Teatrze Powszechnym
Dominika Pudlarz
- 34** Janina Doroszevska-prekursorka pedagogiki
terapeutycznej
Katarzyna Król
- 36** Z Duende chcę znaczyć mogę
Agnieszka Przybyszewska
- 38** Z mieczem u boku
Filip Loba
- 40** Skrzydła
Julita Kuczkowska
- 43** Wakacje z BONem-Krynica Zdrój 2015
Paulina Piotrowska
- 44** Wykrecona Politechnika, czyli akcja zbioru nakrętek dla Sławka
Sławek Akimow



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
Mirosław Jakubowski

WSPÓŁPRACA

REDAKCJA TECHNICZNA

Agnieszka Kania

SKŁAD I ŁAMANIE

Agnieszka Kania

PROJEKT GRAFICZNY

Aleksandra Idzikowska

Fot. Piotr Leśniewski

Wydarzenia

Praktyczny poradnik savoir – vivre wobec osób niepełnosprawnych



AUTOR: Judy Cohen

ACCESS RESOURCES

Ilustracje: Yvette Silver

Publikacja: United Spinal Association

Tłumaczenie na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej

Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych

Adaptacja

Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych

Oddajemy w Państwa ręce publikację, którą można uznać za wyjątkową. Po pierwsze- dlatego, że dotyczy osób i sytuacji z którymi możemy spotkać się na co dzień. Po drugie- dlatego, że w sposób bardzo przystępny podpowiada, jak powinniśmy w takich sytuacjach się zachować.

Autorka tej publikacji jest wybitnym ekspertem i znawcą tematu z wieloletnim doświadczeniem w dziedzinie mediacji w sprawach związanych z niepełnosprawnością. Wydawcą zaś Stowarzyszenie mające kilkudziesięcioletni dorobek wynikający z działań podejmowanych na rzecz osób niepełnosprawnych i realizacji ich praw.

Zanim pomożesz - zapytaj.

Sam fakt bycia niepełnosprawnym nie oznacza, że dana osoba potrzebuje pomocy. Jeżeli znajduje się ona w przyjaznym otoczeniu, zwykle sama da sobie świetnie radę. Dorośli niepełnosprawni chcą być traktowani jak niezależni ludzie. Pomoc należy oferować jedynie wówczas, gdy wydaje się, że dana osoba może jej potrzebować. Jeżeli tak jest w istocie, zapytaj zanim zaczniesz jej udzielać.

Bądź taktowny inicjując kontakt fizyczny.

Niektóre osoby niepełnosprawne utrzymują równowagę dzięki swoim rękóm, dlatego chwytanie ich za nie – nawet w celu udzielenia pomocy – może tę równowagę zakłócić. Unikaj klepania takiej osoby po głowie a także dotykania jej wózka, skutera czy laski. Osoby niepełnosprawne Niepełnosprawni uważają je za część ich przestrzeni osobistej.

Pomyśl zanim coś powiesz.

Zawsze zwracaj się bezpośrednio do osoby niepełnosprawnej, nie do jej towarzysza, pomocnika, ani tłumacza języka migowego. Prowadzenie zwykłej rozmowy z osobą niepełnosprawną jest fajne, po prostu zwracaj się do niej jak do każdej innej osoby. Szanuj jej prywatność. Jeżeli będziesz

wypytywał ją o jej przypadłość, może się ona poczuć jakbyś sprawował ją wyłącznie do jej niepełnosprawności, a nie widział w niej człowieka (jednak wiele osób niepełnosprawnych nie ma nic przeciwko naturalnej ciekawości dzieci i nie krępują się odpowiadać na zadawane przez nie pytania).

Nie rób żadnych założeń.

Osoby niepełnosprawne same najlepiej wiedzą co mogą zrobić a czego nie. Nie podejmuj za nie decyzji co do uczestnictwa w jakiegokolwiek czynności. W zależności od sytuacji, wykluczanie osób niepełnosprawnych z jakiegokolwiek działania na podstawie założeń o ich ograniczeniach może stanowić pogwałcenie ich praw.

Reaguj uprzejmie na prośby osób niepełnosprawnych.

Jeżeli osoby niepełnosprawne proszą cię o dokonanie pewnych przystosowań w twojej działalności, to nie jest to skarga. Świadczy to o tym, że czują się w twoim lokalu na tyle swobodnie, aby mówić o swoich potrzebach. Jeżeli twoja reakcja będzie pozytywna, na pewno będą do ciebie wracać i powiedzą swoim znajomym, jak dobrze zostali obsłużeni.

Wskazówki terminologiczne

Stawiaj osobę na pierwszym miejscu.

Mów „osoba niepełnosprawna” a nie „niepełnosprawny”, „osoby niepełnosprawne” a nie „niepełnosprawni”. Jeśli chodzi o konkretne formy niepełnosprawności, bezpiecznie jest mówić „osoba z zespołem Tourette’a” lub „osoba z porażeniem mózgowym”. Zdarza się jednak, że poszczególne osoby mają swoje własne preferencje, dlatego jeśli nie masz pewności, jakich słów używać – zapytaj.

Unikaj przestarzałych określeń takich jak „upośledzony” czy „ka-leka”. Pamiętaj też, że wiele osób niepełnosprawnych nie lubi żargonowych, eufemistycznych określeń typu „inwalida narządu ruchu” czy „sprawny inaczej”. Zamiast „przykuty do wózka inwalidzkiego” mów „osoba korzystająca z wózka”. Wózek umożliwia osobie niepełnosprawnej poruszanie się i pełne uczestnictwo w życiu społecznym, jest więc elementem wyzwalamym a nie „przykuwającym”. Unikaj negatywnych określeń w stylu „cierpiący” czy „chory”, mów „osoba z AIDS” zamiast „osoba cierpiąca na AIDS” czy „osoba chora na AIDS”.

Rozmawiając z osobami niepełnosprawnymi można swobodnie używać wyrażen idiomatycznych. Całkowicie dopuszczalne jest żegnanie się z osobą niewiadomą słowami „dobrze było cię widzieć” albo „do zobaczenia”, gdyż niepełnosprawni sami często używają tego typu wyrażen. Osoby niesłyszące komunikują się między sobą za pomocą języ-

ka migowego, uważając się za członków mniejszości kulturowej i językowej. Nazywają siebie osobami Niesłyszącymi przez duże N, a określenie „głuchy” może być dla tych osób obraźliwe. Niektórzy mogą nie mieć nic przeciwko niemu, ale bezpieczniej jest

określać osoby, które częściowo utraciły słuch, lecz używają języka migowego, jako „niedosłyszące” a osoby ze znaczną utratą słuchu jako Niesłyszące lub niesłyszące.



IV Ogólnopolska Olimpiada Studentów Niepełnosprawnych o Puchar JM Rektora Politechniki Częstochowskiej

2

Krzysztof Wróbel

W dniach 11-13 marca w Częstochowie odbyła się IV Ogólnopolska Olimpiada Studentów Niepełnosprawnych o Puchar JM Rektora Politechniki Częstochowskiej, na którą RSN PŁ postanowił wystawić swoją najmocniejszą reprezentację. Niestety, los pokrzyżował nasze plany i na zawody musiała jechać nasza trzecia rezerwa w składzie: ja i Mikołaj (wasi ulubieni komentatorzy), Monika (nasza maskotka), a także Paulina, Natalia, Michał, Andrzej, Krzysiek, Mirek oraz Filip. Na miejscu czekało już 83 uczestników, m.in. z WSG Bydgoszcz, Uniwersytetu Zielonogórskiego, UAM Poznań oraz nasi odwieczni rywale z Uniwersytetu Łódzkiego.

Dart

Pierwszy turniej miał miejsce w piątkowy wieczór. W sali znajdowały się cztery elektroniczne tarcze. Spotkania odbywały się według zasady: zwycięzca gra ze zwycięzcą, a przegrany z przegranym, po czym wyłaniani byli ćwierćfinaliści. Następnie standardowo: wygrany przechodził dalej, a przegrany odpadał itd. Aż do tytułu mistrza.

Również pomiędzy meczami nie narzekaliśmy na nudę. W tle leciała muzyka, zapewnione zostały przekąski i napoje, no i było dużo osób do pogawędek. Cała impreza

skończyła się o 3 w nocy, a my wyszliśmy z pamiątkowymi koszulkami z olimpiady.

Wracając do rozgrywek, najbardziej w pamięć zapadły mi dwa wygrane pojedynki. Pierwszym z nich był mecz z Filipem, drugim było spotkanie z Wojtkiem o trzecie miejsce, po którym Politechnika zdobyła swój pierwszy medal na olimpiadzie.

Kręgle

W sobotę z samego rana udaliśmy się do miejsca o nazwie Kręgielnia.net. Kręgle to sport dla każdego - co więcej, każdy ma szansę

w tej dyscyplinie zostać mistrzem. Nie trzeba specjalnej siły, wystarczy pewna ręka. Ponieważ kręgle to nietrudna gra i zwycięstwo było w zasięgu wszystkich, na sali były ogromne emocje. Była to długa i ciężka walka o podium.

Piłka siatkowa/Tenis stołowy/Trambambula

Sobotnie popołudnie spędziliśmy w Klubie Politechniki Częstochowskiej, gdzie zmierzaliśmy się w siatkę oraz ping-ponga. Mecze siatkówki toczyły się na trzech boiskach i składały się z jednego seta. Po tym krótkim treningu roz-

poczęliśmy grę o mistrzowski tytuł. W międzyczasie okazało się, że przez gapiostwo nie wpisana listę zawodników i nie mogę zagrać, co było wielkim ciosem dla naszej drużyny. Chcąc to jakoś zrekompensować, zająłem się robieniem zdjęć. Pierwszy pojedynek niestety przegraliśmy, ewidentnie brakowało nam zgrania, mimo tego toczyliśmy zacięty pojedynek 17:15. Drugi mecz, z drużyną z Bydgoszczy, był jednostronny. Mimo starań, przegraliśmy wynikiem 15:7 i zajęliśmy zaszczytne ostatnie miejsce.

Kolejną dyscypliną był tenis stołowy. Zebrało się wielu wspaniałych graczy, a walka o podium była zacięta. Ponieważ rozgrywka była niełatwa, nie udało mi się dojść do półfinałów.

Po siatce i ping pongu udaliśmy się na kolację, aby zregenerować siły oraz zmobilizować się do kolejnych zwycięstw.

Turniej trambambuli (piłkarzyki)

Wystawiliśmy trzy drużyny: Krzysiek zagrał z Mikołajem, Monika z Pauliną, a Filip z Andrzejem. Ostatnia z wymienionych drużyn doszła do półfinału, przegrywając jedynie z drużyną z Bydgoszczy. Mecz o trzecie miejsce poszedł już gładko, zapewniając nam brązowy medal.

W międzyczasie przegrani i osoby nie biorące udziału w zawodach udali się do klubu na imprezę integracyjną. Była muzyka, stoły pełne jedzenia i dużo osób na parkiecie, a impreza trwała do białego świtu.

Bilard

W niedzielny poranek w klubie Potter Club miał miejsce nasz ostatni turniej. Pierwsze mecze szły nam raczej bezproblemowo. Druga runda to dla mnie zwycięski pojedynek, niestety w kolejnym nie miałem już tyle szczęścia i zostałem pokonany. Po tym spotkaniu rozpocząłem odpoczynek po pojedynku z Andrzejem w darty, co miało zbawienny wpływ, reszta moich meczy została wygrana bezproblemowo. I tak, dotrzwawszy do eliminacji, trafiłem na przyszłego finalistę.

I tak doszliśmy do końca tego turnieju, w którym Monika wywalczyła trzecie miejsce, nie dając przeciwniczce szans na wygraną. W tym czasie Filip postanowił mnie pomścić, rozgrywając mecz finałowy. Po wyrównanym pojedynku, Adrian z Politechniki Częstochowskiej przy wbijaniu czarnej bili przez przypadek również wbił bilę białą, dając tym samym złoto Filipowi. Następnie zebraliśmy się i ruszyliśmy po odbiór nagród.

Nagrody

Rozdanie nagród odbyło się w Klubie Politechniki Częstochowskiej. Zwycięzcy byli po kolei proszeni celem odebrania pamiątkowego dyplomu, pucharu oraz nagrody. Nie zabrakło również pamiątkowych zdjęć. Bardzo pozytywnym zaskoczeniem był unikalny puchar, dyscypliny różniły się logiem.

Na koniec pożegnaliśmy się ze wszystkimi i podzieliśmy się na dwie grupy. Jedna pojechała grzecznie na dworzec, a druga postanowiła pobić listopadowy rekord RSN-u w biegu na Dworzec Główny. No cóż, kolejnej reprezentacji będzie ciężko pobić 40 minut.

Gratulacje dla zwycięzców!

Fot.



Łódzki debiut Standardu Dostępności

3



dr inż. arch. Joanna Borowczyk
Wydział Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska
Politechniki Łódzkiej

Wielu z nas długo wspominać będzie datę 22 czerwca 2016 roku. Tego dnia wzięliśmy bowiem udział w Łódzkim Konwencie Regionalnym II Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami. Uczestnicy konferencji połączonej z posiedzeniem Doraźnej Komisji ds. Rewitalizacji Miasta Rady Miejskiej podjęli wyzwanie polegające na odpowiedzi na nurtujące nas od dawna pytania: czym jest miasto przyjazne i w jaki sposób odnaleźć możemy drogę do budowania Łodzi dostępnej dla wszystkich mieszkańców. Przewodnim tematem Konwentu Regionalnego było aranżowanie przestrzeni publicznych, budynków i usług zgodnie z zasadami określonymi w artykule 9 Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych.

Łódzki Konwent Regionalny II Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami

Spotkanie odbyło się w Sali Plenarnej Instytutu Fizyki, na wydziale Fizyki Technicznej, Informatyki i Matematyki Stosowanej Politechniki Łódzkiej i zainaugurowała je Gra Miejska „Barierolamacz”, podczas której wiceprezydent Łodzi Krzysztof Piątkowski, przewodniczący Rady Miejskiej Tomasz Kacprzak oraz zaproszeni Radni mogli wcielić się w rolę osób z ograniczeniami w zakresie mobilności i percepcji. Po zakończeniu symulacji rozpoczęła się długa i pełna emocji dyskusja poświęcona zagadnieniom dostępności, w której udział wzięli m.in. łódzianie reprezentujący organizacje i osoby z niepełnosprawnościami wraz z rodzinami, radna Urszula Niziołek-Janiak, Z-ca Dyrektora ds. Transportu i Inżynierii ZdiT Grze-

gorz Misiorny, ekspert ds. wdrażania dostępności Spółdzielni Socjalnej FADO Bartosz Stępień oraz reprezentanci Politechniki Łódzkiej. Ważnym punktem spotkania była prelekcja dr hab. inż. arch. Marka Wysockiego, który zapoznał zebranych z koncepcją projektowania uniwersalnego - strategią bliską autorom pierwszego Standardu Dostępności tworzonego z myślą o przyszłości mieszkańców Łodzi.

Projektowanie uniwersalne a Standard Dostępności

Zasady projektowania uniwersalnego opracowane zostały w erze rozwoju ruchów na rzecz praw cywilnych w Stanach Zjednoczonych. Pierwsze przepisy z omawianego zakresu wprowadzono na początku lat 90. w USA przez powołanie ustawy pn. The Americans with Disabilities Act (ADA). Wynikają-

ce z niej akty wykonawcze oparte zostały na zasadach prawa antydyskryminacyjnego. Coraz szerzej rozpowszechniana na świecie idea nie jest minimalistyczną postawą, polegającą na zagwarantowaniu dostępu w skromnej, wymaganej obowiązującymi przepisami formie. Dąży się do zapewnienia wszystkim tego samego standardu użytkowania przestrzeni i usług. Ponieważ warunek ten okazuje się trudny do spełnienia w przypadku wielu istniejących przestrzeni publicznych i obiektów, a w szczególności tych objętych ochroną konserwatorską, proponuje się stosować rozwiązania udostępniające opisywane w tzw. Standardach Dostępności.

Prezentowany po raz pierwszy w ramach Konwentu Standard Dostępności dla Łodzi stanowi zestaw zaleceń kierowanych między innymi do projektantów i wykonawców, którzy pełnią kluczową rolę

w tworzeniu warunków dla trwałej integracji lokalnej społeczności. W rozumieniu dokumentu priorytetem powinna stać się pełna dostępność przestrzeni publicznych, budynków, środków komunikacji miejskiej, wydarzeń i usług, w tym także usług cyfrowych. A zatem Łódzki Standard obejmuje potrzeby wszystkich mieszkańców, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami, a realizacja zawartych w opracowaniu wytycznych sprzyjać ma zwiększeniu ładu przestrzennego i racjonalizacji w wykorzystaniu materialnego potencjału miasta. Celem autorów jest wsparcie dla podejmowania społecznie odpowiedzialnych decyzji, spełniających oczekiwania użytkowników w zakresie dostępności i przyczyniających się do wszechstronnej odnowy zdegradowanych obszarów i obiektów na obszarze Łodzi. Aplikacja Standardu Dostępności w ramach zintegrowanych metod planowania zmniejszyć może w przyszłości liczbę fragmentarycznych działań, prowadzących do sukcesywnego rozdrabniania środków finansowych oraz przyczynić się do skutecznej realizacji procesów naprawczych w ramach kompleksowych programów rozwoju i rewitalizacji miasta.

Nadzieje i perspektywy

Tegoroczny Konwent Regionalny stał się okolicznością sprzyjającą wymianie informacji i spostrzeżeń

mieszkańców Łodzi oraz osób i organizacji odpowiedzialnych za kreowanie miejskiej tkanki architektonicznej i urbanistycznej zarówno obecnie, jak i w przyszłości. Dostarczył on niezbędnej wiedzy i inspiracji do dalszej pracy nad Łódzkim Standardem Dostępności, który stanowić ma szansę dla kreowania struktury miasta ze stosowną starannością i wrażliwością na zróżnicowane potrzeby lokalnej społeczności. Liczymy na to, że konsekwentne usuwanie fizycznych barier pozwoli dotychczas wykluczonym przestrzennie mieszkańcom korzystać w pełni z lokalnych dobrodziejstw, w tym rewitalizowanej Strefy Wielkomiejskiej Łodzi – obszaru najcenniejszego kulturowo, o największym nasyceniu obiektami zabytkowymi. Wysoki stopień świadomości projektantów i wykonawców oraz wypracowanie efektywnych metod realizacji inwestycji posłużyć może w przyszłości dostosowaniu istniejących i na nowo kreowanych rezerw przestrzennych do oczekiwań społecznych i przyczynić się do wychodzenia z dotychczasowego kryzysu społecznego, gospodarczego i przestrzennego. Transformacja Łodzi w każdym z filarów strategicznych (gospodarka i infrastruktura, społeczeństwo i kultura oraz przestrzeń i środowisko) wymaga bowiem uwzględnienia potrzeb wszystkich mieszkańców, dzięki czemu system realizacji polityk i strategii miejskich stanie się spójny, a całość działań strategicznych efektywniejsza.



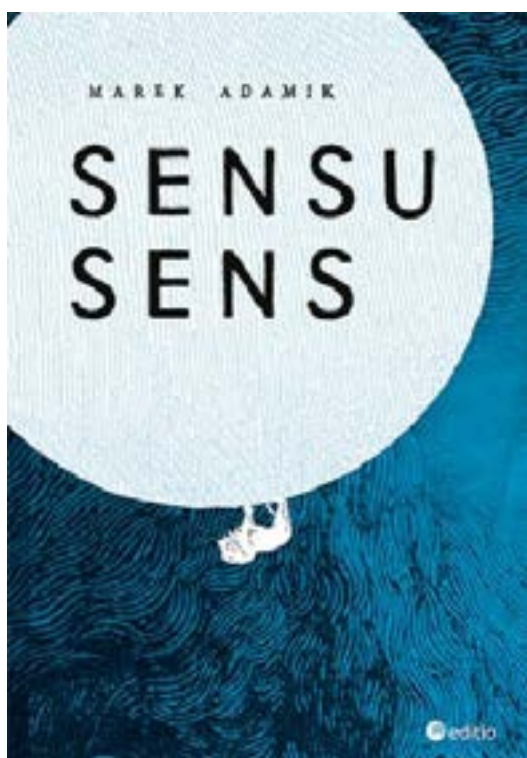
Fot.

Trochę **KULTury**

Agnieszka Kania

Marek Adamik

Sensu Sens



to nie tylko książka, to dzieło sztuki! Określenie to, zawdzięcza pięknej grafice, której autorem jest...autor książki. Ale to nie jedyna rzecz, dla której warto po nią sięgnąć. Historia opisuje walkę z chorobą. Z jej rozwojem i drastyczną ingerencją w życie. Wszystko co do tej pory nadawało życiu sens, oddala się. No właśnie, sens. Co tak naprawdę jest w życiu ważne? Marek Adamik pokazuje czytelnikowi, że wszystko można zacząć od nowa i spojrzeć na świat zupełnie inaczej. Wszystko bowiem zaczyna się w naszej głowie.

Ildikó Boldizsár Katalin Szegedi

Narodziny księżniczki



Zapewne zastanawia Was co robi tutaj książka dla dziewczynek. Postanowiłam napisać o niej kilka słów, bo to jedna z lepszych książeczek jakie czytałam, i zgadzam się z wieloma opiniami, że powinna ją przeczytać każda kobieta. Ta mała i duża.

Ilustracje. Tekst. Przesłanie. To wszystko tworzy idealną całość, która pokazuje nam, że jesteśmy wyjątkowe. Każda inna. Jedyna w swoim rodzaju. Rodząc się otrzymujemy wspaniałe dary, które są naszą siłą. Od nas jednak zależy jak je wykorzystamy.

Pssst...tak naprawdę chyba każdy z nas je otrzymuje. Niezależnie od płci.

Trasa WZ i jej dostępność

4

Adrian Peliszko

Trasa WZ, jak wskazuje skrót, to główna arteria łącząca wschód z zachodem Łodzi, Widzew i Retkinię. Przez ostatnie 2 lata ciąg ulic łączących wschód z zachodem miasta poddany był gruntownej przebudowie. Odnowiono chodniki, przebudowano i dobudowano nowe torowisko tramwajowe, przedłużając tym trasę do osiedla Olechów. Odnowiono i przebudowano infrastrukturę przystankową, przystosowując ją do potrzeb osób niepełnosprawnych..

Początki

O pomysł przebudowy trasy łączącej Widzew z Retkinią usłyszałem po raz pierwszy w 2009 roku, kiedy to władze Łodzi zaczęły rozważać budowę tunelu pod Mickiewicza i Piłsudskiego, na centralnym odcinku trasy. Pomyślałem

Konsultacje

Na początku 2012 roku zdecydowano się na przeprowadzenie konsultacji społecznych, w jakim wariantcie ma przebiegać trasa WZ. Z pięciu propozycji zdecydowano się na przebudowę trasy wzdłuż dotychczasowego przebie-

kursującym od Kopcińskiego do Kilińskiego.

Remont pociągnął za sobą szereg utrudnień dla kierowców, a także pieszych, zwłaszcza tych z ograniczoną sprawnością. W wielu przypadkach nie było oznaczonych przejść dla pieszych, udźwignionej sygnalizacji świetlnej, co

nych. Udostępniono arterię dla tramwajów, kierowców, jak również udostępniono przystanki dla podróżnych, ze sztandarowym projektem na czele, czyli dworcem przesiadkowym Piotrkowska Centrum. Nie wszystko udało się zakończyć w terminie, np do dnia dzisiejszego trwa dostosowywanie systemu sterującego światłami, dającym priorytet dla opóźnionych tramwajów. Do 14 grudnia nie działały elektroniczne tablice informujące o godzinach przyjazdów tramwajów. Poza tym z przyczyn niezależnych od inwestora na tory nie wyjechały nowe składki tramwajowe, specjalnie zamówione u jednego z polskich producentów taboru szynowego do obsługi tej trasy.

Przez cały okres inwestycyjny podkreślano, że trasa ma być przyjazna osobom starszym i niepełnosprawnym. Celowo zasypano przejścia podziemne, a tam gdzie zdecydowano się je zostawić zastosowano szereg rozwiązań ułatwiających przemieszczanie się osobom o ograniczonej sprawności ruchowej. Wybudowano windy, bądź zrobiono przejścia w poziomie jezdni i szyn.

Zderzenie z rzeczywistością

Mając w Łodzi kilka spraw do załatwienia, postanowiłem skonfrontować obietnice urzędników z zastaną rzeczywistością i przyjrzeć rozwiązaniom przewidzianym dla osób niepełnosprawnych, ze szczególnym uwzględnieniem osób niewidomych.

jest przyjazne. W kontekście zwiększonego ruchu tramwajów i autobusów, które mają wspólny przystanek, brak bezpieczeństwa przez przejście wydaje się być największym problemem. Moja troska jest tym większa, że docelowo po trasie WZ mają się poruszać nowoczesne tramwaje, które podczas postoju nie są słyszalne. Dodając do tego ogromny hałas powodowany przez przejeżdżające samochody, to sytuacja jest nienajlepsza.

Samo Przesiadkowo to obiekt, który - pomimo dostosowań dla osób niewidomych - również nie jest zbyt bezpieczny. Cztery perony przykryte dachem i co chwilę przejeżdżający tramwaj powodują kumulacje hałasu, przez co ciężko ocenić, z której strony nadjeżdża tramwaj. Trzeba się wykazać doświadczeniem, oraz pełną koncentracją. Dla wyjaśnienia piszę o sytuacji, kiedy musimy się przedostać na inny peron, legalnie wyznaczonymi przejściami. Poza tym funkcjonalność przystanku oceniam jako dobrą, w miarę łatwe dojście do ul. Piotrkowskiej, czy do al. Kościuszki pozwalają uznać przystanek za przyjazny i dostępny osobom niepełnosprawnym.

Reasumując: Z trasy Wschód-Zachód korzystałem dopiero kilka razy i nie mam wątpliwości, że przebudowa była potrzebna. Poprawił się komfort jazdy tramwajem, a przystanki nabrały nowego wyglądu. Nie możemy jednak zapominać, że, pomimo sukcesu, jest jeszcze wiele rzeczy do zrobienia. O ile dostosowania dla osób niepełnosprawnych i dostępność

Fot. Materiały Fundacji Polska Bez Barrier

wówczas, że taka futurystyczna wizja jest niemożliwa do zrealizowania. Jednocześnie byłem całym sercem przychylny projektowi, bo przemieszczając się po mieście dostrzegałem problem poruszania się autobusów, które, zamiast jechać, stały w korkach.

gu, z przedłużeniem do Olechowa. Przez następne miesiące projekt był dopracowywany, aż wreszcie 1 października 2013 roku łodzianie obudzili się w nowej rzeczywistości. Z zastępczymi liniami autobusowymi, bez tramwajów na całej długości, jedynie z wahadłkiem

potęgowało trudności w bezpiecznym przechodzeniu przez jezdnię.

Piotrkowska Centrum

Pierwszego listopada udało się przywrócić ruch samochodowy i tramwajowy, ze wszystkimi udogodnieniami dla niepełnospraw-

Ogromnym udogodnieniem dla osób starszych, niepełnosprawnych, matek z wózkami, czy dla osób z ciężkim bagażem są windy. Dużym plusem są też ścieżki naprowadzające dla osób niewidomych, ostrzeżenia guzkami przed krawędzią peronową, czy przejście w poziomie szyn na przystanek. Niestety to, co jest ułatwieniem dla osób niepełnosprawnych ruchowo, dla osób z dysfunkcją wzroku nie zawsze

przystanków nie wypadają źle, mam zastrzeżenia odnośnie bezpieczeństwa przy przejściu przez tory na dworcu Piotrkowska Centrum.

Na sam koniec chcę wyraźnie zaznaczyć, iż wszystko, co zostało tu napisane, jest wyłącznie moim subiektywnym odczuciem.

Wspomnienia z dzieciństwa Coda-ka.

5

Kiedy zdałam sobie sprawę, że mój świat jest inny, miałam ok. 9 lat. Byłam już zaradna, samodzielna i sprytna. Sytuacja tzw. „biednego dziecka” była często wykorzystywana przeze mnie z premedytacją w szkole, u lekarza, sklepowych kolejkach.

Małgorzata Czajkowska-Kisil

Ojciec spotkał wujka Tadka na przystanku tramwajowym. Jak ja nie lubię tego wujka. On, kiedy rozmawia na migi, to wydaje takie dźwięki, jakby szczekał, sapał i świstał. Czemu nie może „migać” jak mój Tata, po cichu? O retę, jak mi wstyd. Wszyscy ludzie na przy-

stawku zadaje mi pytania - mam się włączyć do rozmowy, opowiedzieć, co w szkole i na treningach (widocznie ojciec się pochwalił, że zaczęłam trenować karate). Powinnam być uprzejma i się uśmiechać; przecież to mąż mojej chrzestnej

ma gorzej). Tramwaj nie przyjeżdża, więc jesteśmy główną atrakcją na przystanku i w okolicy. Dyskusja się rozkręca. Słyszę – jak sobie radzą z wychowaniem dziecka? Ciekawe, czy oni (głusi), myślą tak jak my? Jakiś dowcipny kretyń rzucił komentarz „zachowują się



stanku się gapią. Odejdę trochę dalej, stanę koło kiosku. Kurde, Tata mnie przywołuje ręką i teraz wszyscy wiedzą, że jestem z nimi.

Ojciec pyta, czy się go wstydzę? Co mam odpowiedzieć? Kręcę

(ale wstyd).

Co za głupi ludzie. Gapią się nachalnie i komentują: „biedne dziecko”. Takie nieszczęście być głuchym..., ale chyba gorzej być ślepym (i licytacja otoczenia, kto

jak mały”.

Klasyka. Często słyszę takie komentarze. Jest mi przykro, mam ochotę opluć tę gadającą babę i żartującego dziada. Wiem, co zrobić. Odczekuję chwilę i podcho-

dzę do najbardziej aktywnie komentującej osoby, po czym pytam na głos o godzinę. Szok. Mam satysfakcję z widoku jej głupiej miny i wstydliwego zażenowania.

Elżbieta Dzik

Opisane powyżej doświadczenia są udziałem większości słyszących dzieci głuchych rodziców CODA (Children/child of Deaf Adults – skrót ten został wymyślony przez Millie Brother, założycielkę organizacji CODA International). Problem ten ma swoje źródło w niskiej świadomości społecznej na temat osób głuchych. Co prawda coraz więcej mówi się na ten temat w mediach, coraz więcej tłumaczy języka migowego występuje w różnych programach telewizyjnych, ale nadal wiedza na temat osób niesłyszących jest znikoma. Społeczność głuchych w Polsce jest diasporą o bardzo dużym rozproszeniu. Wiele osób nigdy nie miało okazji spotkać osoby głuchej czy mieć z nią bezpośredniego kontaktu. Taka sytuacja jest źródłem powstawania wielu stereotypów na temat osób głuchych.

Społeczność Głuchych w Polsce to grupa mniejszościowa posługująca się językiem polskim (na bardzo różnym poziomie zaawansowania - podobnie jak obcokrajowcy) i polskim językiem migowym. Używanie przez głuchych języka migowego jest czynnikiem kulturotwórczym, który bardzo silnie integruje członków tej społeczności. Problem dzieci CODA polega na tym, że ich pierwszym językiem jest często język migowy dopiero później uczą się języka polskiego od słyszącego otoczenia. Wyrastają w środowisku, które nie kontroluje dźwięków, bo ich nie słyszy, ale dla dzieci CODA jest to całkowicie naturalna sytuacja. Dopiero konfrontacja ze słyszącym i mówiącym otoczeniem ukazuje im odmienność ich sytuacji i to, że otoczenie nie akceptuje inności ich rodziców a przede wszystkim odmiennego systemu komunikacji. Dzieci CODA jako dwujęzyczne zaczynają funkcjo-

nować w dwóch światach, dwóch kulturach. W naturalny sposób przyjmują swoją funkcję pośredników i tłumaczy między dwoma kulturami. CODA bardzo rzadko obwiniają rodziców za trudności ich życia, częściej mają pretensję do otoczenia społecznego i „systemu”. W ten sposób demonstrują swoją lojalność wobec rodziców i społeczności, w której się wychowały. Małżeństwa osób głuchych są silnie homogeniczne – 90% małżeństw to pary głuche, bardzo niewiele osób głuchych żyje w związkach z osobami słyszącymi. W społeczności osób niesłyszących 90% głuchych par ma słyszące dzieci czyli CODA. Głusi rodzice nie zdają sobie zazwyczaj sprawy na jakie konfrontacje społeczne narażone są ich słyszące dzieci, ponieważ dzieci chronią rodziców przed agresją otoczenia i nie przekazują tych wszystkich negatywnych sygnałów i informacji, które pod ich adresem wysyła otoczenie. Co bardziej świadomi rodzice proszą swoje

dzieci CODA, aby zwracały im uwagę, kiedy mówią za głośno, bo widzą wtedy reakcje otoczenia. Częstotliwość i skala takich doświadczeń skutkuje tym, że część CODA, w dorosłym życiu, ucieka od kontaktów ze społecznością głuchych ograniczając się jedynie do kontaktów z rodzicami. Choć znajomość języka migowego przydaje się w wielu sytuacjach codziennego życia.



Termin CODA (Children/Child of Deaf Adults) w amerykańskiej Kulturze Głuchych zarezerwowany jest dla słyszących dorosłych dzieci niesłyszących rodziców, dzieci nieletnie określa się tam KODA (Kids/Kid of Deaf Adults).

Pomoc materialna dla studentów z niepełnosprawnościami

6



Alicja Czyżniak
Samodzielny referent, konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych

Studenci Politechniki Łódzkiej mają prawo do pomocy materialnej niezależnie od formy studiów (stacjonarna, niestacjonarna) oraz wieku. Studentom i doktorantom z orzeczoną niepełnosprawnością przysługuje stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych. Student studiujący równocześnie na kilku kierunkach studiów może otrzymać stypendium tylko na jednym, wskazanym przez studenta kierunku.

Studenci Politechniki Łódzkiej mogą starać się o świadczenia w postaci:

- stypendium socjalnego;
- stypendium specjalnego dla osób niepełnosprawnych;
- stypendium rektora dla najlepszych studentów;
- stypendium ministra za wybitne osiągnięcia;
- zapomogi.

Stypendium socjalne i stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych przyznawane są od pierwszego semestru studiów, na rok akademicki, z wyjątkiem przypadków, w których zgodnie z planem studiów ostatni rok studiów trwa jeden semestr.

W przypadku stypendiów przyznawanych na rok akademicki lub rok studiów kontynuacja wypłaty

na kolejny semestr danego roku następuje automatycznie, jeżeli osoba której dotyczy świadczenie utrzyma status studenta.

Stypendia: socjalne, specjalne dla osób niepełnosprawnych oraz rektora dla najlepszych studentów wypłacane są co miesiąc w równych ratach (dopuszcza się wypłaty z wyrównaniem za poprzednie miesiące).

Student może otrzymywać stypendium socjalne, stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych oraz stypendium rektora dla najlepszych studentów w danym roku akademickim przez okres 9 miesięcy, a gdy rok studiów trwa jeden semestr przez okres do 5 miesięcy (w sem. zimowym - 5 miesięcy, w sem. letnim - 4 miesiące). Wyklucza się możliwość przyznania stypendium studentowi, który zaliczył ostatni rok stu-

diów w danym roku akademickim i oczekuje na egzamin dyplomowy, a otrzymywał już w tym roku akademickim dane stypendium przez maksymalny dopuszczony w Prawie o Szkolnictwie Wyższym okres.

Studentowi, który po ukończeniu jednego kierunku studiów kontynuuje naukę na drugim kierunku studiów (dot. również studentów innych uczelni, którzy uzyskali zgodę na studiowanie drugiego kierunku w PŁ) nie przysługuje pomoc materialna, chyba że kontynuuje on studia po ukończeniu studiów pierwszego stopnia w celu uzyskania tytułu zawodowego magistra lub równorzędnego, jednakże nie dłużej niż przez okres trzech lat. Oznacza to, że student po ukończeniu studiów pierwszego lub drugiego stopnia nie może się starać na kolejnych studiach

równorzędnych (tego samego stopnia) o stypendia.

Stypendium dla osób niepełnosprawnych

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

Wysokość stypendium uzależniona jest od stopnia niepełnosprawności:

400 zł miesięcznie - znaczny stopień niepełnosprawności

350 zł miesięcznie - umiarkowany stopień niepełnosprawności

300 zł miesięcznie - lekki stopień niepełnosprawności

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

Wszelkie dokumenty potwierdzające niepełnosprawność studentów PŁ przechowywane są w Biurze ds. Obsługi Osób Niepełnosprawnych.

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, w uzyskania kontynuacji ważności orzeczenia.

Zapomoga

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

W przypadku zdarzenia losowego wiążącego się z kosztami poniesionymi przez studenta lub członka rodziny studenta, którego dotyczy to zdarzenie, do wniosku należy dołączyć imienne faktury dokumentujące poniesione wydatki.

Student może otrzymać zapomogę dwa razy

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

Wysokość zapomogi wynosi od 50 zł do 700 zł.

Więcej informacji: Regulamin Pomocy Materialnej PŁ

Program Aktywny Samorząd



Moduł II – pomoc w uzyskaniu wykształcenia 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).

W tym roku wnioski będą przyjmowane do 10 października 2016 r. (dotyczy roku akademickiego 2016/2017)

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

Studenci mieszkający w Łodzi mogą pobrać i złożyć wnioski w Zespole ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Kilińskiego 102/120A.

Godziny pracy: Poniedziałek, Środa, Czwartek, Piątek: 8:00 - 16:00; Wtorek: 9:00 - 17:00

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 PFRON lub wobec Realizatora programu,

Do wniosku należy dołączyć:

- Kserokopię aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności
- Kserokopię dowodu osobistego
- Oświadczenie o wysokości średnich miesięcznych dochodów (załącznik nr 1)
- Zaświadczenie z Dziekanatu danego wydziału studenta potwierdzające rozpoczęcie lub kontynuację nauki (załącznik 4)
- Oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych (załącznik nr 3)
- Zaświadczenie od pracodawcy, iż ten nie dofinansowuje kosztów kształcenia (w przypadku, gdy jest się zatrudnionym).

W 2016 roku kwota dofinansowania kosztów nauki na semestr/półrocze wynosi w przypadku:

- dodatku na pokrycie kosztów kształcenia - **do 1.000 zł**,
- dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego - **do 4.000 zł**,
- opłaty za naukę (czesne) - równowartość kosztów czesnego w ramach jednej, aktualnie realizowanej formy kształcenia na poziomie wyższym (na jednym kierunku) **do 3 000 zł**.

Wysokość udziału własnego wnioskodawcy (w kosztach czesnego):

Liczba form kształcenia jednocześnie objętych dofinansowaniem w ramach programu	Wnioskodawcy zatrudnieni:	Wnioskodawcy, którzy nie są zatrudnieni:
Jedna forma kształcenia na poziomie wyższym (na jednym kierunku)	15%	brak udziału własnego
Wiecej niż jedna forma kształcenia na poziomie wyższym (wiecej niż jeden kierunek)	65%*	50%*

* warunek dotyczy drugiej i kolejnych form kształcenia na poziomie wyższym (drugiego i kolejnych kierunków). Z wniesienia udziału własnego w kosztach czesnego zwolniony jest wnioskodawca:

- który zatrudnienie rozpoczął w 2016 roku, albo
- którego przeciętny miesięczny dochód w gospodarstwie domowym nie przekracza kwoty 583 zł (netto) na osobę.

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

- **700 zł** - w sytuacjach, które określi samorząd powiatowy (przykładowo: gdy osoba niepełnosprawna ponosi dodatkowe koszty z powodu barier w poruszaniu się lub z powodu barier w komunikowaniu się – w szczególności z tytułu pomocy tłumacza migowego lub asystenta osoby niepełnosprawnej itp.),
- **500 zł** - w przypadku, gdy 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.

Źródło - informacje z stron:

<http://www.mops.lodz.pl/index.php/aktywny-samorzad>

Uzależnienia Behawioralne



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

W poprzednim artykule pisałem o uzależnieniach od substancji psychoaktywnych, a w tym skupię się na podobnym i równie ważnym temacie, mianowicie na zaburzeniach, które dotyczą uporczywego, ciągłego powtarzania różnych zachowań.

W 2013 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne potwierdziło istnienie uzależnień/nałogów behawioralnych i włączyło zaburzenia uprawiania hazardu do kategorii zaburzeń i nałogów. Do podstawowych kryteriów służących do opisu uzależnień behawioralnych należą:

- Zaabsorbowanie – dane zachowanie zaczyna dominować nad pozostałymi, staje się najważniejszą aktywnością;
- Modyfikacja nastroju – ludzie uprawiają jakieś czynności po to, żeby poprawić sobie nastrój, „odpłynąć”, zapomnieć o ważnych sprawach wymagających podejmowania trudnych decyzji;
- Tolerancja – potrzeba coraz częstszego i intensywniejszego uprawiania danej czynności, w celu otrzymania efektu (chwilowego zapomnienia o problemach, chwilowe poczucie spełnienia);
- Symptomy odstawienne – objawy psychiczne i/lub fizyczne w sytuacji utrudnienia lub uniemożliwienia wykonania pożą-

danego zachowania (np. drżenie rąk, smutek);

- Konflikt – rozdzwiek na 3 poziomach – pomiędzy osobą a jej najbliższym otoczeniem, np. rodziną czy przyjaciółmi, pomiędzy osobą a jej innymi aktywnościami, np. pracą, nauką czy zainteresowaniami i konflikt, który można opisać jako przeżywanie negatywnych emocji na skutek angażowania się w dane zachowania;
- Nawrót – powracanie do tych samych czy podobnych wzorców danego zachowania po okresach całkowitej lub częściowej przerwy.

Większość zachowań, od których można się uzależnić to zachowania normalne, które wykonuje każdy praktycznie każdy człowiek (np. seks, zakupy, praca, zdrowe jedzenie), stąd niełatwo nakreślić granicę pomiędzy silnym zaangażowaniem wynikającym z pasji a początkami problemu. Wiele osób, które przejawiają pierwsze symptomy uzależnienia behawioralne

go zaprzeczają mu twierdząc, że: „przecież ja to lubię”, „lepiej, że to granie w totolotka od czasu do czasu, a nie picie”.

Typy uzależnień behawioralnych.

Hazard – jest to niekontrolowana potrzeba (przymus) uprawiania hazardu, która z czasem staje się coraz silniejsza i prowadzi do problemów natury osobistej, społecznej i zawodowej. Uznawanie uprawiania hazardu za jednostkę chorobową nastąpiło ponad 30 lat temu – pierwotnie definiowano ją jako hazard patologiczny – obecnie zaburzenie uprawiania hazardu. Większość osób, które uprawiają hazard to gracze tzw. rekreacyjni – potrafią przerwać granie po kolejnej przegranej. Szacuje się, że od 0,5% do 5% graczy na świecie to gracze nałogowi. Granie takie powoduje szereg problemów w funkcjonowaniu społecznym i zawodowym. Często w parze z zaburzeniem uprawiania hazardu idzie uzależnienie od substancji (głównie od nikotyny czy alkoholu), ale także stany depresyjne.

Uzależnienie od hazardu dzieli się na 5 faz:

1. Faza zwycięstw (zafascynowanie wygranymi);
2. Faza strat (coraz większe zakłady, pierwsze problemy finansowe);
3. Faza desperacji (separacja od rodziny, utrata pracy);
4. Faza utraty nadziei (poczucie beznadziejności);
5. Faza zdrowienia.

Zespół uzależnienia od Internetu:

Komputer i Internet - Pierwsza nazwa zaburzenia to technologiczne uzależnienie. Obecne nazwy to uzależnienie od Internetu lub zaburzenie korzystania z Internetu.

Pięć faz uzależnienia od Internetu:

1. Poznanie możliwości Internetu;
2. Rozwinięcie poczucia anonimowości i początek zachowań niestandardowych;
3. Początki nałogu korzystania z sieci, poszukiwanie coraz mocniejszych wrażeń, powolna utrata kontroli;
4. Dominacja Internetu nad pozostałymi strefami życia, negatywna reakcja w przypadku próby ograniczenia dostępu;
5. Mimo świadomości negatywnych konsekwencji korzystania z Internetu osoba uzależniona nie jest w stanie zaprzestać, a wszelkie próby kończą się niepowodzeniem.

Granie w gry online - Gracz problemowy spędza na graniu znacznie więcej czasu niż przeciętny gracz. Po pewnym czasie granie staje się praktycznie jedynym zajęciem, a gracz zaczyna odczuwać wewnętrzne napięcie, staje się poirytowany, czasem agresywny. Gry zaliczane do uzależniających to:

1. Przeznaczone na nośniki (komputer, telefon, konsole typu Playstation, Xbox czy Wii);
2. Gry, w które najczęściej można grać samodzielnie (tzn. można podjąć grę będąc samotnie w domu) bez konieczności obecności innych osób;
3. Gry które mają zdefiniowany początek (czasem, rzadziej, koniec)

Cyberseks - Zachowania, które mogą wskazywać na uzależnienie to :

1. Używanie Internetu w celu poszukiwania materia-

łów erotycznych;

2. Korzystanie z anonimowych komunikatorów w celu angażowania się w zachowania seksualne (takie, w które osoba się nie angażuje w życiu realnym);
3. Oczekiwanie kolejnych sesji online w celu uzyskania przyjemności (w postaci podniecenia);
4. Przenoszenie relacji online do życia realnego;
5. Oszukiwanie najbliższych (ukrywanie prawdy);
6. Odczuwanie wstydu i poczucia winy z powodu celu, w jakim korzysta się z Internetu.



Inne uzależnienia behawioralne :

Zakupoholizm - Stanowi formę radzenia sobie z negatywnymi emocjami czy stresem. Ciągłe kupowanie staje się nawykowe i wymaga większego myślenia i planowania, oraz większych nakładów finansowych (kupowanie niepotrzebnych przedmiotów). Taka forma kupowania prowadzi do uzależnienia i je podtrzymuje.

Pracoholizm - Silna potrzeba lub poczucie przymusu wykonywania czynności związanych z pracą zawodową. Jest to przekonanie o mniejszych możliwościach kontrolowania swoich zachowań związanych z pracą. W pracoholizmie występują, przy próbach przerwania lub ograniczenia pracy, stany niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia. Kiedy jednak powróci się do wykonywania zadań zawodowych to stany te ustępują. Kolejnym symptomem, który może świadczyć o w/w uzależnieniu jest spędzanie coraz większej ilości czasu w pracy w celu zredukowania niepokoju, osiągnięcia zadowolenia, czy lep-

szego samopoczucia, które poprzednio uzyskiwane były w normalnym czasie pracy. Występuje również zaniechanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz wykonywania obowiązków zawodowych. Pracoholicy wykonują czynności zawodowe pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), które wiadomo, że mają związek z poświęcaniem dużej ilości czasu na pracę.

Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych - zostało uznane za zjawisko patologiczne głównie ze względu na:

- Objawy odstawienia (takie jak nerwowość, rozdrażnienie, lęk itp.) i tolerancji (tj. potrzeba coraz częstszego lub coraz dłuższego uprawiania ćwiczeń);
- Negatywne konsekwencje (np. kontynuowanie ćwiczeń pomimo kontuzji)

Ortoreksja - Polega na unikaniu spożywania pewnych pokarmów (tych, które uznaje się za niezdrowe) i unikaniu pewnych sposobów przygotowania posiłków, np. smażenia czy mrożenia. Początkowo rezygnacja z niezdrowego odżywiania się polega na stopniowym eliminowaniu produktów, które nie spełniają kryteriów wyglądu i składu, takich jak wysoko przetworzone lub gotowe produkty (np. mrożone dania). Po pewnym czasie znaczenia nabiera miejsce pochodzenia produktu, jak i jego składników. Z czasem zmniejsza się zakres i różnorodność produktów dozwolonych, część z nich ortorektyk samodzielnie uprawia lub hoduje. Pierwotną motywacją do zmiany w sposobie odżywiania się może być chęć uniknięcia choroby lub poprawa kondycji fizycznej, a problem zaczyna się dopiero wtedy, kiedy nieustające myśli o utrzymaniu diety utrudniają realizację codziennych obowiązków – kiedy sposób odżywiania zaczyna dominować nad pozostałymi aktywnościami człowieka, a każde odstępstwo od diety wiąże się z negatywnymi emocjami (poczuciem wstydu lub winy).

Tanoreksja - Forma silnej i niekontrolowanej potrzeby opalania się.

Jak widać uzależnić można się praktycznie od wszystkiego, a konsekwencje, równie w przypadku zaburzeń wykonywania czynności jak i uzależnień od substancji, mogą nieść za sobą poważne konsekwencje.

Opracowano na podstawie książki Magdaleny Rowickiej „Uzależnienia behawioralne profilaktyka i terapia” – Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Warszawa 2015

Wakacje z matematyką

8



Agnieszka Kania
konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ oraz pośrednik
wolontariatu w RCW „Centerko”

Kiedy Fundacja mBanku ogłosiła konkurs na napisanie projektu dla dzieci, podjęłam wyzwanie. Celem projektu było promowanie matematyki. Pomyślałam, że przez zabawę może uda się trochę złagodzić jej złe oblicze.

Zaczęło się tak...

Praca w Regionalnym Centrum Wolontariatu „Centerko” pozwala mi realizować szalone pomysły. Pierwszy projekt zrealizowaliśmy w lutym. Skierowany był on do dzieci z rodzin zastępczych, a partnerem był Semafor.

Dwa miesiące temu Mariusz Kołodziejski, kierownik RCW, przesłał mi informacje o projekcie. Rzuciłam kilka pomysłów i razem zebraliśmy je w całość. „Wklepaliśmy” wszystko na formularz. Zaakceptowane. Wysłane. Wygrane!

Plan szczegółowy

Tym razem gra miejska skierowana była do dzieci ze świetlic środowiskowych. Gra zaczęła się w Centerku na Próchnika 7. Tam pierwszą grupę przywitała Magda Korczyk –Waszak, która w Centerku zajmuje się szkoleniami. Razem z wolontariuszkami przygotowała pyszną arbuzaadę, która dzieciom smakowała trochę jak ogór-

kowa... Jednak po dodaniu słusznej porcji cukru dzieciom trzęsły się uszy. Po „ogórkowej” przyszedł czas na matematyczne zagadki.



Rozwiązanie wskazywało numer tramwaju, którym dojadą do kolejnego punktu, a była nim Politechnika Łódzka. Uczestnicy musieli dojść do Biblioteki Głównej, bo

tam czekał na nich warsztat pn. „Gry logiczne, czyli sztuka kombinowania” oraz wykład pn. „Sałatka matematyczna, czyli pomieszenie smaków i kultur”. Po 90 minutach logicznych gier i zabaw, wygłodniałe dzieci ruszyły do BONu. Tam czekały na nie naleśniki, chociaż byli tacy, którzy woleliby bigos. Wiadomo, w bigosie siła, ale poczęstunek miał być eco. Po naleśnikach przyszedł czas na warsztaty mydlano-balsamowe.

Mydło, mydło pachnące...

Każdy z uczestników, zarówno dzieci jak i ich opiekunowie, miał szansę zrobić mydło i balsam do ust. Było z czego wybierać! Płatki kwiatów, owsiane, ziarna kawy, brokat, barwniki i olejki eteryczne. Mówię Wam, magia! Z balsamem do ust było już trudniej. Początkowo dzieci dobrały się w pary i każdy miał zrobić swój balsam. Wolontariusze rozdali uczestnikom naczynia (zlewki, bagietki do mieszania i miseczki). Wyjaśniłam

co należy dodać i w jakich proporcjach. Do wyboru było min. masło murumuru i karite. Niestety, w momencie rozpuszczania składników zaczęły się kłopoty. Wosk pszczeli nie chciał się rozpuścić, a dzieci raczej niecierpliwe, więc „mieszajcie, mieszajcie. Szybciej”, do nich nie przemawiało. Do kilku zlewek dostała się woda i...klops. Wszystko trzeba było robić od nowa. Całe szczęście mamy XXI wiek i mikrofalówkę! Wrzuciłam składniki do dzbanuszka, podgrzałam, wlałam do opakowań i gotowe! Przy drugiej grupie, bogatsza o nowe doświadczenie, darowałam już sobie zlewki i mieszadełka. Nastąpiła prezentacja składników

i akcesoriów. Opowiedziałam co do czego służy oraz jakie właściwości ma dany olej czy masło. Wrzuciłam wszystko do garnuszka i zniknęłam w kuchni. Po kilku minutach wyszłam z gotowymi balsamami.

I to już koniec

Kiedy ja robiłam balsamowe czary-mary, wolontariuszki rozdały dzieciom podziękowania oraz upominki. Jak to z dziećmi bywa był śmiech i łyzy. Łzy głównie dlatego, że koleżanka wylosowała ładniejszy prezent, ale to była chwilowa rozpacz. W ostateczności każdy wyszedł zadowolony, dzierżąc w dłoni własnej roboty mydło, naturalny balsam do ust, podziękowania i prezenty. Myślę jednak, że najcenniejsze co mogli tego dnia otrzymać, to nowe doświadczenia i przekonanie, że można się uczyć przez zabawę, a matematyka nie jest wcale taka zła. Do następnego!



Fot.





Karpacz – po raz... kolejny

9

Monika Świerska, Andrzej Jędraszek

Letni obóz szkoleniowy w Karpaczu – dla jednych po raz pierwszy, dla drugich po raz kolejny. Jedno jest pewne: każdy z nas zapamięta go na długi czas.

Letnie obozy szkoleniowe organizowane przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej, kojarzą się zawsze z miłymi wspomnieniami. Poznajemy nowe miejsca, zwiedzamy, bawimy się, a przede wszystkim zawieramy nowe znajomości.

W dniach 11 – 17 lipca 2016 roku mieliśmy okazję uczestniczyć w obozie letnim w Karpaczu. Dla niektórych była to kolejna wizyta w tym jakże pięknym miejscu, dla innych pierwsza, ale z pewnością nikt się nie nudził.

Już w dniu przyjazdu postanowiliśmy grupowo zwiedzić okolicę i wybraliśmy się na miejscowy deptak, gdzie zobaczyliśmy karpacką architekturę, w tym XIX-wieczny Kościół Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny. Spacer nie był długi, ponieważ złapał nas deszcz, ale do hotelu wróciliśmy w dobrych nastrojach. Kolejne dni przyniosły nam jeszcze więcej atrakcji. Podczas wyjazdu wędrowaliśmy po górskich szlakach, zarówno polskiej, jak i po stronie czeskiej. Odwiedziliśmy Schronisko Jelonka w Czechach i podziwialiśmy widoki z Sowiej Przełęczy. Z zaciekawieniem przyglądaliśmy się Świątyni Wang oraz wędrowaliśmy przez Karkonoski Park Na-

rodowy do Schroniska Samotnia. Część z nas w tym właśnie miejscu zakończyła swoją wycieczkę, a ci najbardziej wytrwali dotarli aż na Śnieżkę, skąd mogli zachwycić się pięknymi widokami. Okolicę zwiedziliśmy spacerując, a część z nas wybrała się również na wycieczkę rowerową po Kar-

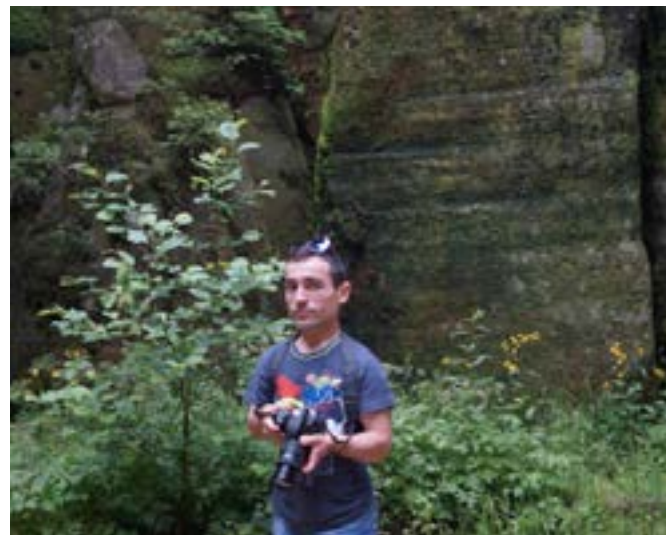


spędziliśmy bardzo miły wieczór. Korzystając z okazji, obejrzeliliśmy wystawę minerałów, która znajdowała się w galerii mieszczącej się w dolnej części budynku. W jeden z deszczowych dni wybraliśmy się na basen do Hotelu Gołębiowski, gdzie mogliśmy w pełni zrelaksować się po górskich wędrówkach, pływając i korzystając z jacuzzi, saun, grotty solnej czy lodowej. Podobne atrakcje mieliśmy też zapewnione w Hotelu Relaks, gdzie nocowaliśmy. W ramach wieczornej rozrywki dwa razy wybraliśmy się na kręgle do pobliskiego Hotelu Sandra. Oprócz tego, wiele godzin spędziliśmy na rozmowach i zabawach grupowych.

Bardzo miło minął nam czas w Karpaczu. Zobaczyliśmy wiele ciekawych miejsc i zawarliśmy nowe znajomości. Wyjazd, choć krótki, zaowocował pozyskaniem nowych członków do Rady Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej. Powróciliśmy ze wspomnieniami, które pozostaną w naszych głowach przez długi czas. Przywieźliśmy ze sobą mnóstwo zdjęć, które z pewnością będą nam przypominać te niesamowite chwile. Wszystkim nam życzymy więcej takich wyjazdów.

paczu i jego okolicach. W połowie wyjazdu zorganizowana została wycieczka autokarowa do Czech. Tam zwiedziliśmy Skalne Miasto w Adrspach, a także ZOO w Dvur Kralove nad Labem, gdzie uczestniczyliśmy dodatkowo w zwiedzaniu safari specjalnym autobusem. W trakcie pobytu miała miejsce uroczysta kolacja w restauracji „Dwór Liczyrzepy”, gdzie wspólnie

Fot.



Fundacja Polska Bez Barrier i TechnoNICOL uczą projektowania dla wszystkich

10

Maciej Augustyniak

Polskie prawo budowlane w bardzo ograniczonym stopniu podejmuje temat dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. W związku z tym duża część obszarów publicznych i budynków nie jest dostępna dla wszystkich. Tę sytuację chcą wspólnie zmienić Fundacja Polska Bez Barrier oraz firma TechnoNICOL poprzez realizację cyklu warsztatów dla przyszłych architektów.

Brak pochylni przy budynkach, z których np. mogą skorzystać osoby poruszające się na wózkach, zbyt wysokie progi, wąskie korytarze, brak windy i nieczytelna komunikacja, to sytuacje, które dla osoby w pełni sprawnej są prawie niezauważalne. Jednak dla osób z ograniczoną możliwością poruszania się i komunikacji są to problemy dnia codziennego, które uniemożliwiają im wykonanie nawet najprostszych czynności oraz włączenie się w życie społeczne.

Osoby z ograniczoną mobilnością i komunikacją za każdym razem, gdy planują wizytę w sklepie czy urzędzie zastanawiają się czy będą miały odpowiednie warunki, aby bez problemu załatwić swoje sprawy. Nierzadko w obawie, że nie mogą na to liczyć decydują się pozostać w domu – mówi Maciej Augustyniak, prezes Fundacji Polska Bez Barrier, która promuje zmiany mające na celu włączenie osób z niepełnosprawnościami

w główny nurt życia społecznego i kulturalnego.

Osoby z niepełnosprawnościami stanowią około 12% polskiego społeczeństwa. Jednak problemy z poruszaniem się po mieście i w budynkach ma dużo większa grupa ludzi. Są to osoby poruszające się na wózkach, z niepełnosprawnością wzroku, słuchu lub intelektualną, ale także osoby starsze, osoby z dziećmi w wózkach, osoby chore na otyłość, niskie lub bardzo wysokie oraz z czasowymi ograniczeniami ruchu, np. wspie-

rające się kulami lub balkonikami. Pomimo tego, przestrzeń publiczna oraz budynki są często niedostosowane do ich potrzeb.

Rozwiązaniem jest filozofia projektowania uniwersalnego. Początkowo odnosiła się do architektury, natomiast obecnie polega na projektowaniu produktów i otoczenia w taki sposób, by mogły być one użyte przez wszystkich.

Dostępność budynków i przestrzeni publicznej to nie tylko problem osób z niepełnosprawnościami. Każdy z nas może na pewnym

TechnoNICOL jest wiodącym producentem i dostawcą wysoko zaawansowanych technologicznie pokryć dachowych i systemów izolacyjnych, działającym na rynku od 1992 roku. Firma posiada 41 zakładów produkcyjnych i 180 oddziałów handlowych oraz zatrudnia 6 500 wykwalifikowanych specjalistów w 21 krajach. Firma otworzyła swoje oficjalne przedstawicielstwo w Polsce w 2005 roku. Więcej informacji na www.technonicol.pl

etapie swojego życia mieć specjalne potrzeby. Jednak dużo rozwiązań w naszym kraju nie jest do tego dopasowanych – podkreśla Augustyniak.

Przyszli architekci nadzieją dla osób z ograniczoną możliwością poruszania się i komunikacji

Dlatego firma TechnoNICOL, producent systemów izolacyjnych we współpracy ze swoim wieloletnim partnerem, Fundacją Polska Bez Barrier zdecydowały się zmienić tę sytuację.

W tym roku rozpoczynają ogólnopolski cykl warsztatów projektowania uniwersalnego dla studentów architektury.

Te osoby już niedługo będą planować przestrzeń miejską i tworzyć projekty budynków w całej Polsce i na świecie. W ramach naszych warsztatów będą mogli poznać świat osób z niepełnosprawnościami oraz zobaczyć jak poprzez swoją pracę mogą ułatwić im codzienne życie – mówi Zbigniew Kalinowski, prezes firmy TechnoNICOL w Polsce.

Warsztaty z cyklu „Projektowanie bez Barrier” odbędą się w 10 miastach w Polsce. Łącznie weźmie w nich udział około 200 studentów. Informacje o spotkaniach są dostępne na stronach www.polskabezbarrier.org i www.technonicol.pl.

Aby wziąć udział w warsztatach należy wysłać wiadomość email o tytule „Zapisy na warsztaty Projektowanie bez Barrier” ze swoim imieniem, nazwiskiem i numerem telefonu na adres fundacja@polskabezbarrier.org lub zadzwonić pod numer 790-494-794.

Fundacja Polska Bez Barrier

Nazwa Fundacji jest zarazem celem naszych działań. Zajmujemy się likwidacją barier. Wierzymy, że zarówno bariery architektoniczne, jak i te tkwiące w ludzkich umysłach należy burzyć każdego dnia. Promujemy zmiany, które włączą osoby z niepełnosprawnościami w główny nurt życia społecznego i kulturalnego. Uważamy, że każdy ma prawo do równego traktowania. Budujemy porozumienia i współpracujemy z ludźmi oraz organizacjami, którym bliskie są nasze cele. Naszym zdaniem partnerstwo i współpraca to powód do dumy.

Fot. JLC



11

II Ogólnopolskie Forum Studentów z Niepełnosprawnością Łódź 15–17 kwietnia 2016 r.

Beata Tomecka-Nabiałczyk, Filip Loba

Już po raz drugi studentom z Rady Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej udało się zorganizować konferencję. Tym razem postanowili zaprosić do współpracy studentów z Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Dzięki temu w dniach 15–17 kwietnia 2016 r. odbyła się konferencja organizowana przez studentów kształcących się na trzech największych łódzkich uczelniach: Uniwersytecie Łódzkim, Politechnice Łódzkiej oraz na Uniwersytecie Medycznym. II Ogólnopolskie Forum Studentów z Niepełnosprawnościami odbyło się pod hasłem: „Prawa studentów z Niepełnosprawnościami”.

Na trzy dni Łódź stała się stolicą niepełnosprawnych żaków. Przybyło do nas 50 studentów z całej Polski. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli Rzecznik Praw Obywatelskich, Prezydent Miasta Łodzi oraz Rektorzy UŁ, PŁ i UM.

Fabryka Inżynierów

Uroczyste rozpoczęcie obrad nastąpiło 15 kwietnia 2016 r. w Fabryce Inżynierów Politechniki Łódzkiej. Część oficjalną rozpoczął Proroktor PŁ prof. dr hab. inż. Sławomir Wiak, a władze łódzkich



uczelni przywitali zebranych i powiedzieli o studentach z niepełnosprawnościami kształcących się na ich uczelniach.

W Łodzi poruszaliśmy tematy ważne dla braci studenckiej. Po uroczystym otwarciu konferencji

szczyt konferencji zakończył się spotkaniem integracyjnym w DS PŁ „Zwartek”, dokąd przeniosła się ożywiona dyskusja z sali konferencyjnej.

Murale

Uniwersytet Łódzki

Druga część sobotnich obrad odbyła się w Centrum Konferencyjnym UŁ, gdzie uczestników Forum powitał Rektor - Elekt UŁ prof. zw. dr hab. Antoni Różalski, który przedstawił historię Uniwersytetu i z zainteresowaniem przysłuchiwał się konferencji.

O dostępie do edukacji autystów mówili doktoranci prawa z Uniwersytetu w Białymstoku. Poznaliśmy historię Macieja, który jest niemym autystą posługującym się z otoczeniem za pomocą komputera. Z powodzeniem skończył studia prawnicze, zna biegle 6 języków obcych, pracuje w zawodzie, rozpoczął studia doktoranckie. W chwili obecnej największym wyzwaniem, które przed nim stoi, to konieczność po-



Fot. Natalia Stawiana

odbył się panel dyskusyjny: „Sytuacja studentów z niepełnosprawnościami na polskich uczelniach”. Pracownicy uczelni, którzy na co dzień pracują ze studentami, zapoznali obecnych z formami kierowanego do nich wsparcia. Zaznaczano, że pomoc powinna być dostosowana każdorazowo do indywidualnej sytuacji każdego studenta. Pierw-

Kolejny dzień obrad na PŁ przebiegał pod hasłem „Prawa studentów z niepełnosprawnością”, a podczas wycieczki autokarowej po Łodzi pokazaliśmy nasze miasto. Goście zachwyceni byli muralami, podziwiali wielkoformatowe malowidła umieszczone bezpośrednio na elewacjach budynków, których autorami są artyści z całego świata.

prowadzenia zajęć dydaktycznych ze studentami. Wierzymy, że pokona i tę barierę.

Kolejnym poruszonym tematem była prezentacja Raportu Rzecznika Praw Obywatelskich o dostępności edukacji akademickiej dla Osób z Niepełnosprawnościami. Prawo do nauki jest jednym z fundamentalnych praw człowieka, którego re-



alizacja umożliwia rozwój osobisty oraz pozwala na osiągnięcie samodzielności i niezależności, a także pełny udział we wszystkich sferach życia. W raporcie zwrócono uwagę na fakt, że społeczna izolacja osób z niepełnosprawnościami jest jednym z istotnych źródeł ich dyskryminacji.

Trudną tematykę, realizacji konstytucyjnego prawa do nauki w odniesieniu do studentów z niepełnosprawnością psychiczną, podjęła doktorantka WPiAUŁ. Prelegentka zaznaczyła, że w naszym kraju te-

mat niepełnosprawności psychicznej jest ciągle tematem tabu.

Drugi dzień owocnych obrad zakończyło kolejne spotkanie integracyjne, a ostatni dzień konferencji, która powróciła w mury Politechniki Łódzkiej, rozpoczął student Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy i spojrzał okiem administratywisty na instytucję prawną indywidualnej organizacji studiów. Wskazał na zalety tej formy studiowania oraz podkreślił, że nie wolno podchodzić do niej jako do łatwego sposobu przebrnięcia przez edu-

cję na poziomie wyższym.

Niedzielne przedpołudnie zdominował student Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu. Wystąpił on z wykładem pt. „Od osoby do godności” oraz przeprowadził warsztat antydyskryminacyjny. Podkreślił, że każdy z nas jest człowiekiem, który musi zadbać o swoją godność i że inni będą nas traktować tak, jak na to im pozwolimy.

Wszystko co dobre...

Za nami trzy dni bardzo owocnych spotkań studentów z niepełnosprawnościami oraz pracowników uczelni wyższych, którzy na co dzień zaangażowani są w udzielanie wsparcia tej grupie studentów. Pokazaliśmy także, że bardzo ważna jest integracja naszego środowiska oraz to, że potrafimy się bawić. Z niecierpliwością czekamy na kolejne łódzkie spotkanie. Studenci z Rady Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej liczą na to, że do organizacji przyszłorocznej edycji uda się namówić studentów z pozostałych łódzkich uczelni wyższych, tak by było to wspólne spotkanie całej łódzkiej braci studenckiej i ich gości.



Rekrutacja na Politechnikę Łódzką – teraz także w języku migowym

12



Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
Kierownik Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ, coach,
psycholog, doradca zawodowy osób niepełnosprawnych

Politechnika Łódzka jest pierwszą w Polsce uczelnią, której elektroniczny serwis rekrutacyjny dostępny jest także w języku migowym. Tłumaczenia wykonano z myślą o kandydatach z dysfunkcją słuchu, których pierwszym językiem jest właśnie PJM (Polski Język Migowy), a nie język polski. Politechnika Łódzka jest wszechstronnie przygotowana do przyjęcia na studia osób głuchych i niedosłyszących.

Zgodnie z ustawą z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikacji (Dz.U. z 2011 r. nr 209 poz. 1243), instytucje publiczne mają obowiązek zapewnić dostęp do świadczonych przez siebie usług na rzecz obywateli w sposób dla nich dostępny, a osoby niepełnosprawne mają możliwość wyboru formy komunikowania się z nimi. Z kolei obowiązujące od 1 czerwca 2015 r. Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie Krajowych Ram Interoperacyjności (Dz.U. z 2012 r. poz. 526) nakłada obowiązek na podmioty realizują-

ce zadania publiczne dostosowania serwisów www do standardu WCAG (Web Content Accessibility Guidelines) do potrzeb osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, w tym osób nie(do)słyszących, które mogą słabo posługiwać się językiem polskim. Należy także pamiętać, że zapewnienie dostępności informacji, komunikacji i usług, w tym elektronicznych, jest jednym z obowiązków państwa, wynikającym bezpośrednio z ratyfikowanej przez Polskę w 2012 r. Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Jednakże, jak wyni-

ka z raportu Fundacji Widzialni.org, jedynie 12,8 % stron instytucji publicznych spełnia minimalne wymagania dostępności dla osób o specjalnych potrzebach (dane za 2015 r. www.widzialni.org). Również Najwyższa Izba Kontroli stwierdziła wiele naruszeń i zaniechań w zakresie dostępności publicznych serwisów internetowych (www.nik.gov.pl).

Zazwyczaj kiedy mówimy o dostępności strony internetowej, mamy na myśli dostosowanie do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących.

Teoretycznie, dla osoby głuchej poruszanie się w cyberprzestrzeni nie powinno stanowić większego problemu. Nie potrzebuje ona przecież żadnego dodatkowego oprogramowania ani specjalnego sprzętu. Nic bardziej mylnego, gdyż barierą dla osób niesłyszących jest często sam tekst, a także materiały audiowizualne. Dla osób głuchych od urodzenia pierwotnym językiem jest język znaków, system wizualno-przestrzenny, którego uczą się od dziecka i który jest ich naturalnym środowiskiem. Język polski jest obcym językiem, o odmiennej od PJM strukturze gramatycznej, leksyce i składni. Może to nastręczać wielu trudności w odbiorze informacji, a część osób głuchych – po prostu wykluczać.

Z tego powodu, tworząc nowy serwis informacyjny dla kandydatów na Politechnikę Łódzką władze uczelni postanowiły, że musi on spełniać standardy dostępności dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. W pierwszej kolejności zajęto się dostosowaniem stron internetowych do potrzeb osób niewidomych i słabo widzących. Audyt funkcjonalności dostosowań przeprowadzony został przez użytkowników z różnymi dysfunkcjami wzroku, tak by uwzględniony został możliwie najszerszy wachlarz potrzeb. Po pozytywnej ewaluacji serwisu zajęto się dostosowy-

waniem stron do potrzeb osób z dysfunkcją słuchu. Poszczególne podstrony zostały przetłumaczone na język migowy. Osoby niesłyszące mają teraz dostęp do szczegółowych informacji, takich jak m.in. oferta edukacyjna Politechniki Łódzkiej, perspektywy po skończeniu studiów, pomoc dla osób niepełnosprawnych, wsparcie stypendialne czy warunki zakwaterowania w akademikach. Dodać tu należy, że Łódzka uczelnia jest przygotowana na przyjęcie studentów z dysfunkcją słuchu. Osobom głuchym zapewnia tłumacza języka migowego, a osoby niedosłyszące mogą korzystać m.in. z takich udogodnień jak pętle indukcyjne w salach wykładowych czy indywidualne lektoraty języka angielskiego.

Pod tym linkiem znajdziecie wszystkie, niezbędne informacje:

<http://rekrutacja.p.lodz.pl/pl/informacje-dla-niepelnosprawnych>



V Kujawsko – Pomorski Zlot Studentów Niepełnosprawnych

Mirosław Jakubowski

Dla każdej osoby jest ważne by czuć się ze sobą dobrze. Nie jest to możliwe bez umiejętności wyrażania własnego siebie, własnej osobowości. Z tego założenia wyszło Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych WSG w Bydgoszczy i zorganizowało konferencje pt. „Osobowość – wyraż siebie”.

Każdy powód jest dobry

W dniach 15 – 17 stycznia odbył się V Kujawsko – Pomorski Zlot Studentów Niepełnosprawnych, poświęcony temu, czym jest osobowość i jak ją okazywać innym. Do wyjazdu na konferencję zachęcił mnie zarówno temat konferencji jak i to, że odbywała się w Bydgoszczy. Nigdy wcześniej nie miałem okazji zatrzymać się w tym mieście i choć pobieżnie je zwiedzić. Pojechaliśmy we dwóch: ja i Krzysiek Wróbel. Na miejscu byliśmy wieczorem w piątek. Zakwaterowano nas w Hotelu Polskiego Związku Niewidomych, gdzie tego wieczoru mieliśmy również imprezę integracyjną. Mimo ciekawego tematu, przyjechało mało osób. Spoza Bydgoszczy byli przedstawiciele

tylko trzech uczelni: Politechniki Łódzkiej, Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej oraz Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Integracja

Zabawy integracyjne zorganizowali i przeprowadzili członkowie Zrzeszenia. Pierwszą z propozycji było śpiewanie popularnych piosenek z wymyśloną przez siebie aranżacją. Chodziło o to, by wykonanie piosenki było ciekawe i oryginalne. Byłem w grupie z Krzyskiem i Anią Śliwiak z Poznania, mieliśmy do wykonania utwór „Hej Sokoły” oraz „Czerwony jak cegła” zespołu Dżem. Co prawda nie wygraliśmy, ale mieliśmy przy tym dużo zabawy. Po wprowadzeniu wszystkich

w dobry nastrój, przeszliśmy do innych gier. Były one już bardziej nastawione na poznawanie innych uczestników konferencji. Pomimo, że większość osób już znałem z poprzednich wyjazdów, to z przyjemnością uczestniczyłem w tych zabawach. Na koniec wylosowaliśmy osoby spośród nas, którym w czasie trwania tego zjazdu mieliśmy poświęcić więcej uwagi. Według mnie było to ciekawe wprowadzenie do tematu konferencji, bo czy można kogoś poznać, gdy ta osoba nie pokaże siebie? Albo czy przez kreację czegoś nowego nie wyrażamy w pewien sposób siebie?

Otwarcie

Sobota była poświęcona części merytorycznej konferencji. Po po-



budce zostaliśmy przetransportowani do Akademickiej Przestrzeni Kulturalnej znajdującej się na terenie Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, gdzie odbyło się uroczyste otwarcie Zlotu. Następnie prelegenci występowali ze swoimi tematami. Było zarówno o osobowości, którą ma każdy z nas i o budowaniu relacji z otoczeniem, oraz o roli sportu i umysłu w walce z chorobą. Po obiedzie był wykład na temat wyrażania swojej osobowości poprzez ruch i ciało, omawiane w nim były główne założenia improwizacji ruchowej. Po wykładzie pojechaliśmy na salę gimnastyczną, by teorie z ostatniej prelekcji zastosować w praktyce. Ćwiczenia polegały na improwizacji tanecznej przy spokojnej muzyce.

Po kolacji członkowie Zrzeszenia zabrali nas na zwiedzanie miasta nocą. Pokazali nam między innymi Wyspę Młyńską oraz Stary Rynek. Po spacerze ulicami Bydgoszczy poszliśmy do klubu, by się trochę rozerwać i potańczyć. W klubie była tablica do rzutek, więc zorganizowaliśmy sobie miniturniej darta. Po całym dniu intensywnych zajęć byliśmy już zmęczeni i po

pewnym czasie wszyscy wrócili do hotelu i poszli spać.

Pstryk, pstryk

W niedzielę, ostatniego dnia, znów pojechaliśmy na kampus uczelni, gdzie czekała na nas niespodzianka. Było to zwiedzanie Muzeum Fotografii, mieszczącego się na terenie Akademickiej Przestrzeni Kulturalnej. Pracownik muzeum oprowadził nas po ekspozycji. Co ciekawsze eksponaty wyjmował z gablot i podawał nam je, byśmy mogli obejrzeć je z bliska. Muzeum skupiało się na aparatach analogowych od ich powstania do współczesności. Przewodnik zaprowadził nas również do ciemni fotograficznej i pokazał, jak się wywołuje zdjęcia z kliszy. Muzeum może nie jest duże, ale zawiera ciekawe eksponaty oraz jest miejscem, które ciągle „żyje”, ponieważ organizowane są w nim kursy fotograficzne.

Ostatnim blokiem w harmonogramie konferencji było podsumowanie Zlotu. Na początek zorganizowano zabawę polegającą na tym, by używając różnych przedmiotów,

które mieliśmy akurat pod ręką, stworzyć i przedstawić ciekawą historię. Razem z Krzyskiem byliśmy w grupie z przedstawicielami UAMu. Bawiliśmy się bardzo dobrze układając opowieść, a było co wymyślać, ponieważ mieliśmy dużo przedmiotów do użycia. Po prezentacji wszystkich zespołów zaczęła się debata na temat, co nam przyniósł Zlot, jakie przemyślenia mieliśmy i czy jesteśmy zadowoleni z czasu spędzonego na tym wyjeździe. Po dyskusji nastąpiło oficjalne zakończenie konferencji. Pozostało więc już tylko pożegnać się z pozostałymi uczestnikami konferencji i wrócić do domu.

Podsumowując cały wyjazd, mogę powiedzieć, że cieszę się z podjętej decyzji o wybraniu się na tę imprezę do Bydgoszczy. Było kameralnie, ale bardzo miło. Takie małe konferencje też mają swój urok, tym bardziej, gdy są dobrze zorganizowane. W czasie Zlotu mieliśmy wiele ciekawych zajęć i nie narzekaliśmy na nudę. Chciałbym szczególnie podziękować Małgorzacie Gajewskiej i Michałowi Twardowskiemu za prowadzenie Zlotu i opiekę nad uczestnikami.

Fot. Mikołaj Piekut

Indonezja, ach to ty!

14

Julita Kuczkowska, Rafał Michalczyk

Chcielibyśmy zabrać was w podróż po wspomnieniach z naszej wyprawy do Indonezji. I choć są one rozległe jak sam ten kraj, który leży na 17 tysiącach wysp, to opowiemy o tym co najbardziej zapamiętaliśmy. O miejscach gdzie wierzy się w czarną magię, nurkuje pod wodą z olbrzymimi żółtami. Gdzie istnieje większe prawdopodobieństwo ograbienia przez małpę niż przez człowieka.

Marzenia się spełniają

Pomysł wyjazdu zrodził się z marzeń o nurkowaniu i ponownym ujściu całkowitego zaćmienia słońca. Do podróży przygotowaliśmy się ponad pół roku. Pojechaliśmy tam we czwórkę - my (Julita Kuczkowska i Rafał Michalczyk) oraz brat Julity - Bartek i przyjaciel Rafała - Maciek Rzemek. Plan był taki, aby w jednym miejscu być 2-3 dni, a następnie ruszać dalej.

Na Bali słońce pali

Pierwszą wyspą jaką odwiedziliśmy było Bali. To niezwykle barwne miejsce na skalę całej Indonezji. Wszystko to przez religię - choć prawie 90 % mieszkańców tego państwa to muzułmanie, balijczycy są wyznawcami hinduizmu. Wierzą w czarną i białą magię, a każda większa rodzina na swoich podwórkach ma świątynię. Parne, gorące powietrze, niczym w saunie, unosi więc zapachy ka-

dzidel - przez mieszkańców wyspy nazywanych dupami - które wkładane są w miniołtarzyki utkane z liści i kwiatów, będące ofiarami dla bóstw. Takie same wożą kierowcy w samochodach, niczym nasz odpowiednik świętego Krzysztofa. Będąc przy tematach transportu - na Bali głównym jego środkiem są skutery. My - jako że na wózkach - nie mogliśmy z nich korzystać. W efekcie chodziliśmy pieszo wśród aut i setek jednośladów, po drogach, bo chodniki są tam rzadkością.



Będąc na Bali nie można ominąć dwóch atrakcji. Pierwszą z nich jest wizyta w lesie małp. To ogromny park porośnięty dżunglą, ze świątyniami i setkami małp w środku. Są tak oswojone, że wchodzi na głowy, odpinają suwaki w plecakach i kradną co się da. To miejsce, przy zachowaniu dozy rozważy, daje wspomnienia na całe życie. Kolejnym wzbogacającym doświadczeniem jest zobaczenie lokalnego teatru, który w żaden sposób nie przypomina naszego. Dźwięki wprowadza-



ją w trans, aktorzy zachwycają strojami i ruchem, a ogień podgrzewa emocje.

Gili Trawangan

Po kilku dniach dostaliśmy się szybką łodzią na inną wyspę - Gili Trawangan. Jest tak mała, że obejście jej całej zajmuje 2 godziny. To istny raj dla imprezowiczów i pasjonatów nurkowania, bo w zasadzie tylko (i aż tyle!) ma ona do zaoferowania. Na rajskich plażach spędziliśmy 3 dni, nurkując na ogromnych rafach, razem z metrowymi żółtami i innymi przedziwnymi stworami.



Fot. Bohaterowie artykułu

Sulawesi

Trzecią wyspą na której postawiliśmy swoje stopy (i koła) była Sulawesi - miejsce przez Europejczyków owiane tajemnicą. Nic dziwnego - jest tak rzadko odwiedzana przez turystów, że większość mieszkańców nigdy nie widziała na żywo białego człowieka. Naszą „bazą” na wyspie był multikulturowy festiwal transowy - Eclipse Festival. Przez 5 dni naszym apartamentem stał się namiot. Na wózkach nie było to łatwe - w tropikalnym upale, bez dostępu do łazienki i toalety, z nawierzchnią której samodzielnie nie byliśmy w stanie pokonać nawet 1 metra - festiwalowy czas zabawy przemieszany był z prawdziwym survivaliem. Event znajdował się w pobliżu małej miejscowości Ngata Baru. Chociaż ludzie mieszkali tam w drewnianych domkach wyglądających jak szałas, to prawie każdy z nich posługiwał się nowoczesnym smartfonem. Mieszkańcy wyspy bez przerwy chcieli sobie robić z nami zdjęcia, wkradali się również na teren festiwalu, gdzie z otwartymi ze zdziwienia ustami przyglądali się „przybyszom”. Z pewnością ich wrażenie było wzbogacone różnorodnością ludzi którzy na niego przybyli z całego świata.

Zaćmienie



A jeśli chodzi o zaćmienie... ten fenomen każdy powinien móc zobaczyć. Po pierwsze ze względu na piękno tego zjawiska. W trakcie dnia nastaje noc, a na niebie widać czarną dziurę. Cały horyzont robi się czerwony, a na niebie pojawiają się gwiazdy. Z psychologicznego punktu widzenia konstrukty i wiedza o dotychczasowym świecie jakie mamy w swoim umyśle upadają – od

dziecka bowiem każdego dnia nasz mózg rejestruje, że jest dzień i noc, a podczas zaćmienia zostaje to zaburzone. W perspektywie dłuższego czasu zmienia się nasze myślenie o całym świecie i istnieniu. Każdy, kto choć raz zobaczył zaćmienie przyznaje, że zachęca go to do przemyśleń nad swoim życiem, jego sensem. Jesteśmy szczęściarzami na skalę kosmosu – Jowisz ma prawie 70 księżyców, ale tam zaćmienie w takiej formie

jak na Ziemi nie jest możliwe. Ze wszystkich zbadanych dotąd planet w całym wszechświecie, tylko na Ziemi występuje takie zaćmienie słońca. Potrzebne są do tego idealne proporcje – rozmiarów ciał niebieskich i odległości między nimi. Jedni nazywają to niezwykłym zbiegiem okoliczności, a inni dziełem boskim. Odpowiedzcie sobie sami.

Czym pachną wspomnienia?

Na pewno wspomnianymi karczidłami, przywieźliśmy z Indonezji ich okazałą kolekcję. Porannym aromatem Kopi luwak – kawy, której ziarna wydobywane są z odchodów zwierzęcia nazywanego cywetą (lokalnie luwak). Nie raz wraca do nas smak tamtejszej kuchni – słodkiej i pikantnej równocześnie, czasami w domowym zaciszu odtwarzamy popularne danie nasi campur. Jednak nie smakuje tak samo – brakuje towarzystwa wiecznie uśmiechniętych, przyjaznych ludzi, których tam poznaliśmy. Z pewnością w Indonezji została jakaś część nas, za którą już zawsze będziemy tęsknić.



Warto żyć!

15

O życiowych wyborach, wspomnieniach i tym co w życiu ważne i ważniejsze, opowie nam Jakub Kutkowski

Co skłoniło Cię do podjęcia studiów na kierunku informatyka?

Początkowo przemawiały za tym trzy aspekty: zainteresowania, chęć dalszego rozwoju, oraz perspektywa znalezienia pracy w przyszłości. Nie ukrywam, że na samym początku studiów byłem zwyczajnie ciekaw. Czy dam radę dalej rozwijać się zawodowo, oraz czy po ewentualnym sukcesie, będę mógł uznać ten czas za przygodę wartą przeżycia. We wszystkim od samego początku wspierała mnie starsza siostra i to ona była moim przewodnikiem po nowo rozpoczętym szlaku. Wybrałem ten kierunek, gdyż myśląc o swojej przyszłości, wydawał się to zawód na miarę idealnego zajęcia. Informatyka nie tylko rozwija moje zainteresowania, ale przede wszystkim jest gwarancją dopuszczalnej samodzielności i możliwości zarobku.

Jak trafiłeś do BONu i jakie były Twoje pierwsze wrażenia

W tym przypadku myślę, że zadziały dość solidnie procedury. Będąc na spotkaniu inauguracyjnym u dziekana, zostałem oficjalnie pasowany i poinformowany o warunkach organizacyjnych uczelni. W trakcie rozmowy było wyczuwalne zaskoczenie moją osobą

na tym kierunku, a konkretnie chodziło o względy dostosowania uczelni pod kątem takich osób niepełnosprawnych jak ja. Dlatego też, skierowano mnie do nowo rozwijającej się wtedy jednostki BONu.



Początkowo nie byłem do końca pewny, czego mogę się spodziewać po wizycie w biurze oraz w jakich strefach życia uzyskam pomoc podczas studiowania. Jednakże, gdy trafiłem już do starej siedziby BONu, do której nie mogłem nawet bezpośrednio się dostać, udało mi

się jakoś złożyć formularz restrykcyjny przy pomocy fachowego personelu. Ponadto, uzyskałem także cenne informacje na temat stypendium dla ON, które było dla mnie, na ten czas, najistotniejszą kwestią. Oceniając to wydarzenie z perspektywy czasu, mogę stwierdzić, iż w pierwszym momencie pomyślałem sobie „Instytucja jakich wiele, dobrze gadają a pewnie mało robią..”. Natomiast, od samego początku dało się odczuć przyjazną atmosferę i chęć pomocy drugiej osobie. Późniejsze relacje z BONem okazały się więc całkowitym zaprzeczeniem moich pierwszych odczuć. Teraz wiem, że bez życzliwości i pomocy jaką dostałem od osób pracujących w biurze, ciężko byłoby zakończyć tę przygodę sukcesem.

Jak wspominasz wyjazdy integracyjne?

Szczerze, to nie jestem w stanie nawet dokładnie podać ile lat już jeżdżę z BONem na wyjazdy integracyjne, ale będzie około 7-8 lat. Pamiętam, że na pierwszy mój wyjazd udaliśmy się do miejscowości Ustroń i byłem chyba wtedy po I roku studiów. Z początku, gdy dostałem propozycję wyjazdu miałem bardzo sceptyczne nastawienie, gdyż jak wielu niepełnospraw-

nych, obawiałem się pozyskiwania nowych znajomości i ich reakcji na moją osobę. Podczas tego pobytu, większość osób, było ode mnie o kilka lat starszych. Jak się potem okazało, miało to dla mnie istotne znaczenie, gdyż dzięki nim zostałem wprowadzony w tajniki życia studenckiego (nie tylko pod względem rozrywkowym heh). Na każdym z wyjazdów BONu, organizowane były dodatkowe atrakcje, jak np.: wycieczki do pobliskich obiektów turystycznych, grille, a nawet wspólne wędrowki po okolicy. Wszystko to powodowało, że pomimo posiadania dużej swobody czasowej i kilku wspólnych przedsięwzięć, żaden z studentów nie mógł czuć się osamotniony czy odepchnięty od grupy. Właśnie ta duża ilość wolnego czasu sprawiała, że uczestnicy wzajemnie się spotykali i w dowolny sposób organizowali sobie pobyt, tym samym bardziej poznając i zbliżając się do siebie. Jeśli chodzi o poznawanych ludzi to myślę, że można, jak to w życiu bywa, poznać tam przeróżne osoby. Chociaż na pewno wszystkich uczestników obozu łączy jedna, oczywista rzecz - jakiś problem zdrowotny i odczuwanie przez to pewnego dyskomfortu. Wielokrotnie się zdarzało, że podczas któregoś z wycieczek organizowanych już na miejscu, napotykalismy na problemy np. architektoniczne. W takiej sytuacji, nikt z poszkodowanych nie musiał się tym za bardzo martwić, gdyż pozostała część grupy, cechująca się większą sprawnością, zaraz pomagała i służyła troską oraz dobrą radą podczas problemu. Dla mnie osobiście bardzo cennymi znajomościami byli ludzie z jakas pasją, których życie było tak inspirująco ciekawe, że słuchając ich opowieści sam chciałem tak żyć i starałem się potem do tego dążyć. Po tych kilku latach uczestnictwa w wyjazdach przetrwały w moim życiu przyjaźnie z ludźmi, z którymi mogę

ciągle się spotykać i pokonywać wszelkie bariery niepełnosprawności, spędzając przy tym czas w miłej i rodzinnej atmosferze.

Jak myślisz? Co w życiu jest najważniejsze? Co chciałbyś przekazać innym studentom/osobom niepełnosprawnym

Udzielając odpowiedzi na to pytanie myślę, że za bardzo nic nowego nie odkryję. W mojej sytuacji najważniejsze dla mnie jest zdrowie i rodzina. Te dwa fundamentalne czynniki sprawiają, że mogę jakoś nadal funkcjonować i realizować swoje plany. Oczywiście jest też fakt, że nie zawsze u każdego w życiu te dwa czynniki ze sobą idealnie współdziałają. Dlatego też uważam, że trudno jest komuś podać złotą receptę na życie. W moim skromnym odczuciu jest tak, że każdy z nas ma swoje problemy i swoje priorytety. Nie zawsze jednak są one jednakowo skomplikowane, ale to nie oznacza, że ktoś patrząc z boku na nas, może je w jakimś stopniu lekceważyć lub starać się po prostu nie widzieć problemu. Ludzie powinni w miarę możliwości sobie nawzajem pomagać, aby ich życie było miłsze i łatwiejsze. Chciałbym jednak poradzić wszystkim studiującym, aby ułożyli sobie na początku swojego życia dorosłego jakiś plan, mniej lub bardziej prowizoryczny. Następnie, gdy będą już go realizować, aby pamiętali, że w trudnych chwilach, bo takowe na pewno się znajdą, byli silni i cierpliwi. Warto mieć wtedy koło siebie kogoś bliskiego, komu wszystko opowiemy, a ten ktoś nawet jak nie będzie nam w stanie pomóc, to po prostu nas wysłucha i posłuży cenną radą. Istotna jest też, według mnie, skuteczna umiejętność oceny sytuacji. Często, gdy nam się coś zwyczajnie nie układa, myślimy sobie o celu realizowanego przedsięwzięcia. Próbując jakoś sobie z tym

wszystkim poradzić, wybieramy daną ścieżkę, którą potem kroczymy. Zdarza się jednak, że jest ona zła lub dobra, ale za bardzo kontrowersyjna. Dlatego uważam, że warto czasem zwolnić, zawrócić i przemyśleć raz jeszcze rozwiązanie, a dopiero potem podjąć właściwą decyzję. Musimy być bardziej rozsądni i nie zawsze dążyć po tzw. „trupach do celu”. Nie idźmy zatem tylko za tym, co dyktuje nam świat, czyli za modą i pieniędzmi. Starajmy się żyć po „ludzku”, krocząc z uśmiechniętą twarzą przez życie i realizując swoje upragnione marzenia.

Może przytoczysz wydarzenie z ostatniego czasu, z którego jesteś dumny (zrobiłeś coś wyjątkowego, ktoś zrobił coś dla Ciebie...)

Trudno jest mi znaleźć w pamięci ostatnio przeżyte, szczególne wydarzenie. Wynika to pewnie z faktu, iż jestem osobą, która cieszy się nawet z małych rzeczy. Z kolei te wyjątkowe chwile, muszą być naprawdę magiczne, abym mógł je w takim sensie wspominać. Jednak jest jedna rzecz, która ostatnio się u mnie wydarzyła i nie ukrywam, iż była to dla mnie bardzo miła chwila. Będąc na pewnym spotkaniu w gronie rodziny, ktoś bliski powiedział mi kilka miłych słów. Miały one między innymi charakter małych podziękowań za to, że mimo trudności jakie mam na co dzień, staram się żyć pośród rodziny i być dla nich wzorcem nieustępliwości podczas problemów. Chyba nie muszę podkreślać jakie to wspaniałe uczucie, kiedy usłyszymy coś miłego od bliskiej osoby naszemu sercu. Reasumując powiem krótko i zwięźle: dla takich chwil warto żyć!

Rozmawiała: Agnieszka Kania

Fot. Filip Loba

Administracja Osiedla Akademickiego PŁ

al. Politechniki 3a
tel. 42 631 20 19, 42 631 20 27
<http://samorzad.p.lodz.pl/>

Stołówka Studencka

Budynek Osiedla Akademickiego
al. Politechniki 3a
<http://www.p.lodz.pl/studenci>

Biblioteka PŁ

al. Politechniki 3a,
tel. 42 631 20 19, 42 631 20 27
<http://bg.p.lodz.pl/>

Sekcja Rekrutacji PŁ

ul. Radwańska 29 (budynek A13)
tel.: 42 631 29 74, 42 631 20 92
<http://www.p.lodz.pl/rekrutacja>

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych

Czynne:

pon-pt
8.00-15.00

Jak do nas trafić

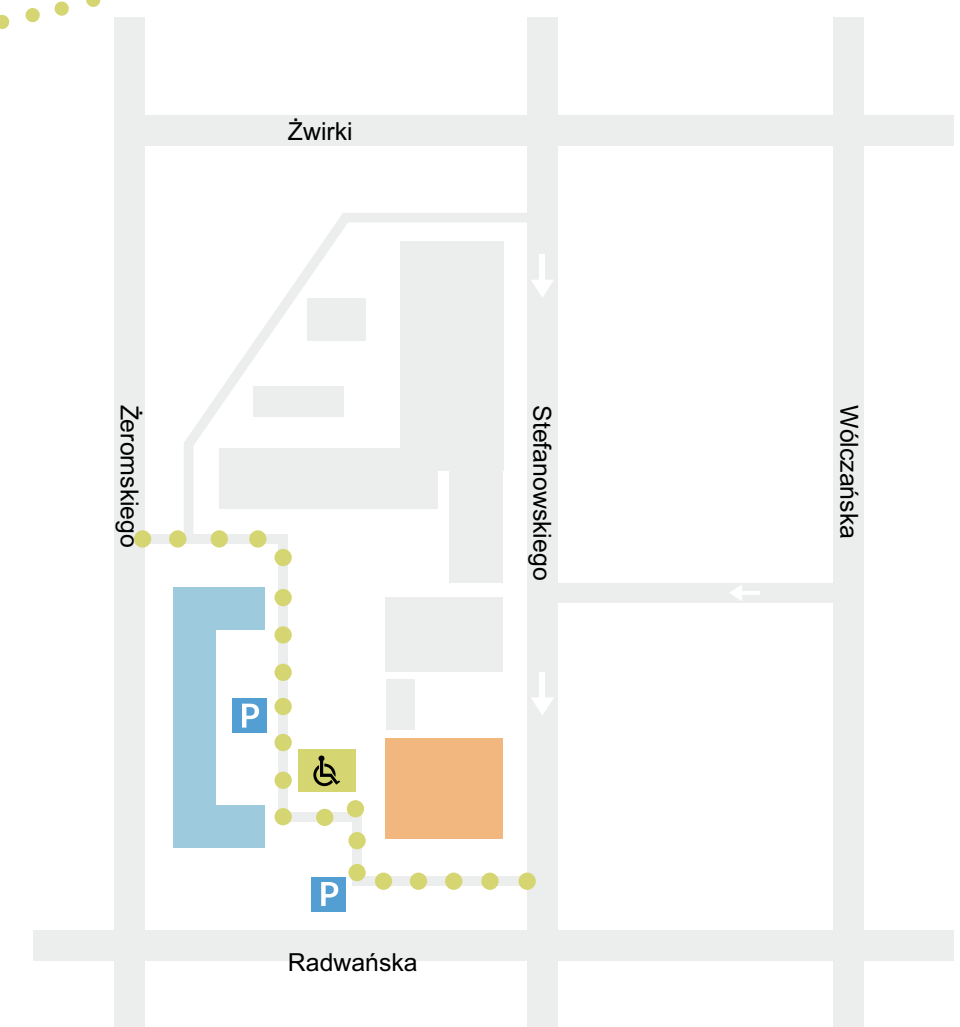
Wydział Technologii Materiałowych
i Wzornictwa Tekstyliów (budynek A33)

Wydział Mechaniczny (budynek A22)

B&N (budynek A30)

Pozycja GPS

51° 45' 9,36" N
19° 27' 5,04" E



Dzieje się !

03-04.2016	Szkolenia w BON
15-17.04.2016	II Ogólnopolskie Forum Studentów z Niepełnosprawnościami Łódź
07-08.05.2016	Wyjazd integracyjny Rady Studentów z Niepełnosprawnościami PŁ
11-17.07.2016	Obóz z BON w Karpaczu
16-17.04.2016	Łódź Street Food Festival X - wiosna 2016; Strefa Kreatywna Piotrkowska 217
18-25.04.2016	XVI Festiwal Nauki, Techniki i Sztuki w Łodzi
19.04.2016	Akademickie Targi Pracy PŁ
01.05.2016	Przejdź w pochodzie po ogrodzie ZOO - Piknik rodzinny
21-22.05.2016	Majówka w Ogrodzie Botanicznym