

marzec

2019

1/2019 (8)

w numerze:

Akademicka Strefa
Rozwoju na Politechnice
Łódzkiej; Akademickie
Targi Pracy w Łodzi 2019;
Dlaczego nie ma tu
TOTUPOINT'a?



B&N

aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



SPIIS TREŚCI

- 1 Akademska Strefa Rozwoju na Politechnice Łódzkiej**
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
- 3 V edycja Konferencji (Nie)pełnosprawni na rynku pracy**
Maria Religa
- 5 Roczne Spotkanie Podsumowujące w BON PŁ**
Aleksandra Sztandor
- 6 Akademickie Targi Pracy w Łodzi 2019**
Aleksandra Kęsa
- 9 Modernizacje**
Ewa Kłys, Krzysztof Rzepecki
- 11 Małe koszty, wielkie kroki**
Adam Trojańczyk
- 13 Diabły Łódź – Drużyna Rugby na Wózkach**
Paulina Szymorek
- 15 Akademickie Centrum Wsparcia UŁ – nowy projekt na Uniwersytecie Łódzkim**
Anna Gutowska-Ciołek
- 18 Biura ds. Osób z Niepełnosprawnością w praktyce**
Anna Świtoń
- 20 Portugalskie opowiesci**
Natalia Stawiana
- 23 Dlaczego nie ma tu TOTUPOINT'a?**
Jan Szuster
- 25 Miłość, seks i tabu**
Katarzyna Maria Król
- 28 „Łódzcy Zapaleńcy”**
Paulina Wesolek
- 30 Usłyszeć obraz**
Aneta Pawłowska
- 33 Wszystko płynie**
Katarzyna Kufel
- 36 Czy warto planować, czy prokrastynować – komentarz do książki Dodd i Sundheima „Zarządzaj czasem”**
Patrik Stecz
- 40 Praktyczny poradnik Savior-vivre wobec osób niepełnosprawnych cz. III**



Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



Projekt jest dofinansowany ze środków Fundacji Politechniki Łódzkiej

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

A. Gutowska-Ciołek, A. Kęsa, E. Kłys,
K. M. Król, K. Kufel, A. Pawłowska,
M. Religa, K. Rzepecki, N. Stawiana,
P. Stecz, A. Sztandor, J. Szuster,
P. Szymorek, A. Świtoń, A. Trojańczyk,
P. Wesolek

Zdjęcie na okładce: Natalia Stawiana

REDAKCJA TECHNICZNA

Agnieszka Kania

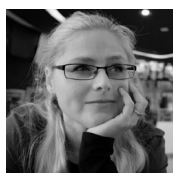
SKŁAD I ŁAMANIE

Agnieszka Kania

PROJEKT GRAFICZNY

Aleksandra Idzikowska

Akademicka Strefa Rozwoju na Politechnice Łódzkiej



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

„- Co to są umiejętności miękkie? - To coś, czego nie uczą nas na Politechnice” – taka odpowiedź padła z ust uczestników podczas warsztatu otwierającego Akademicką Strefę Rozwoju na Politechnice Łódzkiej w październiku 2018 r. Nie trzeba lepszej rekomendacji dla potrzeby realizowania tego typu projektów, nie tylko na uczelniach technicznych.

Z wypowiedzi pracodawców bowiem wynika, że to co różnicuje absolwentów uczelni – kandydatów do pracy, to w niewielkim tylko stopniu poziom wiedzy i umiejętności specjalistycznych, nabytych w trakcie studiów. Najbardziej poszukiwane (i najchętniej zatrudniane) są osoby z większym doświadczeniem i wysokimi umiejętnościami psychospołecznymi (zwanymi potocznie „miękkimi”), czyli kompetencjami w zakresie komunikacji interpersonalnej, współpracy w zespole, radzenia sobie w sytuacjach presji czasowej i stresu.



Jednocześnie w programach studiów niewielki nacisk kładziony jest na rozwijanie właśnie tych, kluczowych z punktu widzenia podwyższania zdolności do zatrudnienia, umiejętności. Aby wypełnić

tę lukę, Fundacja Politechniki Łódzkiej we współpracy z Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ podjęła się realizacji projektu „Akademicka Strefa Rozwoju”. Projekt obejmował działania szkoleniowe (cykl warsztatów) oraz możliwość rozwoju indywidualnego (konsultacje z coachem/mentorem), a skierowany był do studentów łódzkich uczelni.

W ASR wzięło udział 40 uczestników, w tym studenci z niepełnosprawnościami. Podstawowymi celami projektu było podniesienie kompetencji zawodowych osób studiujących i wzrost ich

zdolności do zatrudnienia oraz stymulowanie rozwoju i wzmocnienie potencjału studentów, w tym osób z niepełnosprawnościami. Podczas warsztatów dotyczących komunikacji werbalnej, mowy ciała, autoprezentacji, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie młodzi ludzie mieli możliwość nie tylko osiągnąć wiedzę, ale i przeciwieć praktycznie poznane umiejętności. Dodatkowym atutem projektu były szkolenia prowadzone przez trenerów z dużych, międzynarodowych firm, dotyczące nowoczesnych metod rekrutacji. Być może jednak największą wartością podjętych działań była naturalna integracja środowisk studentów pełnosprawnych z niepełnosprawnymi oraz nawiązane znajomości i przyjaźnie, które z pewnością pozostaną na dłużej.



Akademicka Strefa Rozwoju zakończyła się wyjazdowym trzydniowym szkoleniem w Spale, podczas którego uczestnicy mieli nie tylko możliwość pogłębić relacje w swojej grupie i dobrze się bawić, ale także przygotować i nagrać swoje Video-CV oraz uzyskać informacje zwrotne od trenera dotyczące autoprezentacji. Trzy wspólnie spędzone miesiące szybko się minęły. Mamy nadzieję, że Akademicka Strefa Rozwoju stanie się wydarzeniem cyklicznym na Politechnice Łódzkiej.

Projekt finansowany był ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, a realizowany przez Fundację Politechniki Łódzkiej we współpracy z Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ.



Fot. M. Stanowska

V edycja Konferencji (Nie)pełnosprawni na rynku pracy

2

Maria Religa

Uniwersytet Medyczny w Łodzi oraz Fundacja Łódź Akademicka już po raz piąty zorganizowały konferencję pn. „(Nie)pełnosprawni na rynku pracy”.

Spotkanie odbyło się na terenie Łódzkiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, a tematem przewodnim tegorocznych dyskusji były nowe technologie.



Wydarzenie otworzył prof. Tomasz Kostka, Prorektor ds. Kształcenia Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Wykład inauguracyjny konferencję wygłosił Adrian Furman, Prezes i założyciel Grupy AF, nazywany Stephenem Hawkingiem biznesu, który mimo swojej niepełnosprawności aktywnie i prężnie działa na rzecz innych. W gronie prelegentów znalazł się również

prof. Paweł Strumiłło z Politechniki Łódzkiej prezentujący wykład pn. „Elektroniczne systemy wspomagające niepełnosprawnych – teraz i jutro”. Nie zabrakło również głosu studentów, Katarzyny Król – doktorantki z Uniwersytetu Łódzkiego, Magdaleny Foszpańczyk – doktorantki z Politechniki Łódzkiej oraz Anny Płoszyńskiej – studentki z Uniwersytetu Medycznego. Panie opowiedziały na podstawie własnych doświadczeń jak funkcjonuje osoba

z niepełnosprawnością w środowisku akademickim.

Gośćmi konferencji byli również Pan Paweł Paczkowski przedstawiciel NU-MED, prezentujący wykład „Nowe technologie w medycynie wspierające osoby z niepełnosprawnością”, Michał Banaś z Miejskiego Centrum Medycznego im. dr Karola Jonschera w Łodzi, które otrzymało tytuł „Lodołamacza 2018” z prelekcją na temat rozwoju zawodowego osób niepełnosprawnych w obszarze ochrony zdrowia oraz Pani Ewelina Pabjańczyk-Włazło z Krajowej Reprezentacji Doktorantów przedstawiająca wpływ wysokiej jakości kształcenia i nauki na aktywizację zawodową studentów oraz doktorantów.

Studenci z Politechniki Łódzkiej – Paweł Oleksy, Jarosław Kawecki i Robert Kawecki przedstawili stworzoną przez siebie aplikację komputerową wspomagającą osoby z zaburzeniami motorycznymi oraz znacznymi wadami wzroku w korzystaniu z komputera oraz

przeglądarki Internetowej, a także aplikację „ClearTell – mobilną aplikację wspierającą terapię jąkania”.

Pani Anna Kosiewicz z ZUS zaprezentowała PUE – Platformę Usług Elektronicznych, a ostatnim elementem zamykającym konferencję była debata na temat społecznej odpowiedzialności biznesu, w której udział wzięli Adrian Furman – Grupa AF, Bartosz Rzętkiewicz – Dyrektor Departamentu Partnerstwa i Komunikacji ŁSSE, Agnieszka First – wiceprezes Łódzkiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej oraz Paulina Wieczorkiewicz z Grupy BFF.

W piątej edycji konferencji udział wzięło ponad 160 gości oraz kilkunastu partnerów. Celem konferencji – poza prelekcjami i debatami na tematy dotyczące osób z niepełnosprawnościami – było również umożliwienie osobom niepełnosprawnym bezpośredniego kontaktu z pracodawcami, by wzrosła ich szansa na znalezienie odpowiedniej pracy, praktyki czy stażu.

Konferencji towarzyszyły Targi Pracy oraz Strefa Doradztwa Zawodowego, gdzie każdy uczestnik miał możliwość zweryfikować

swoje CV i list motywacyjny, poznać najskuteczniejsze metody poszukiwania pracy, a także poradzić się w zakresie zagadnień związanych z rozmową kwalifikacyjną.

Tegoroczna edycja konferencji była także okazją do zorganizowania II Zjazdu Pełnomocników Uczelni Wyższych ds. Osób z Niepełnosprawnościami, podczas którego ponad 40 pełnomocników z całego kraju podjęło dyskusję w zakresie bieżących tematów legislacyjnych, w szczególności związanych z nowelizacją ustawy prawo w szkolnictwie wyższym oraz możliwości wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami w kontekście Ustawy 2.0. Ważnym partnerem w dyskusjach na tematy związane ze wsparciem osób niepełnosprawnych w systemie szkolnictwa wyższego był przedstawiciel z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego Pan Mariusz Zielonka, Zastępca Dyrektora Departamentu Budżetu i Finansów.

Konferencja również i tym razem cieszyła się dużym zainteresowaniem uczestników, mediów oraz osób związanych z tematyką osób z niepełnosprawnościami.

Patronat Honorowy nad konferencją objęli:

- Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego
- Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej
- Rzecznik Praw Obywatelskich – Adam Bodnar
- Wojewoda Łódzki – Zbigniew Rau
- Marszałek Województwa Łódzkiego – Witold Stępień
- Prezydent Miasta Łodzi – Hanna Zdanowska
- Jego Magnificencja Rektor Uniwersytetu Medycznego w Łodzi – prof. Radzisław Kordek
- Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej
- Krajowa Reprezentacja Doktorantów
- Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
- Narodowy Fundusz Zdrowia – Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

Serdecznie dziękujemy uczestnikom, partnerom i sponsorom wydarzenia!



Fot. Materiały UMed

Roczne Spotkanie Podsumowujące w BON PŁ

3

Aleksandra Sztandor



Święta Bożego Narodzenia to szczególny czas, w którym spotykamy się z bliskimi, przyjaciółmi oraz nabieramy sił na nadchodzący nowy rok. Z tej okazji, 11 grudnia 2018 roku w siedzibie Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ, odbyło się roczne spotkanie podsumowujące organizowane przez Radę Studentów z Niepełnosprawnością oraz Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ. Na spotkanie przybyli studenci z niepełnosprawnością, członkowie Rady oraz absolwenci. Spotkanie rozpoczęło się od uroczystego

przywitania gości, którzy wygłosili krótkie, pełne refleksji przemówienia. Swoją obecnością zaszczytili nas między innymi:

- dr hab. inż. Witold Pawłowski - prof. PŁ, prorektor ds. studenckich,
- dr Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz - gospodarz, Kierownik BONu,
- Katarzyna Tręda-Pisera - Rzecznik Osób Niepełnosprawnych, Urząd Miasta Łodzi,
- Włodzimierz Fisiak - Kanclerz PŁ,

Następnie zostały złożone świąteczne życzenia w imieniu Zarządu Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ. Później odbył się koncert kolęd przygotowany przez studentów oraz absolwentów, który wprowadził nas w iście świąteczny nastrój. Po wspólnym śpiewaniu przyszedł czas na sprawdzenie menu wieczoru. Ten dzień był dobrą okazją do tego, aby nowi studenci zapoznali się z działalnością Rady i zawarli ciekawe znajomości. W trakcie spotkania zostały rozdane prezenty, zrobiono niejedno zdjęcie i opowiedziano niejedną historię. W imieniu Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ dziękujemy wszystkim za przybycie, ponieważ Wasza obecność jest dla nas motywacją do dalszego działania.

Akademickie Targi Pracy w Łodzi 2019

Aleksandra Kęsa



Akademickie Targi Pracy są jednym z projektów, który z lokalnej inicjatywy rozrósł się do zawrotnych rozmiarów i dziś są największą tego typu imprezą w Polsce. Od 13 lat raz w roku, w jednym miejscu gromadzą się wystawcy z regionu łódzkiego i z całej Polski – są to zarówno firmy działające lokalnie jak i wielkie koncerny o zasięgu światowym. Cykliczność wydarzenia i jego ciągłość niewątpliwie świadczą o jego sukcesie, a to wszystko dzięki organizatorom, którzy rok w rok dokładają wszelkich starań, aby ATP było jeszcze lepsze. 10 kwietnia 2019 roku w Hali Expo przy al. Politechniki 4 odbędzie się kolejna – 14. edycja Akademickich Targów Pracy. Warto zapamiętać tę datę, aby nie przegapić takiego wydarzenia.

Dlaczego warto?

Wymarzony pracodawca

Akademickie Targi Pracy to doskonałą okazją do znalezienia wymarzonego pracodawcy. Wystawcy w swojej ofercie proponują odwiedzającym ciekawe miejsca pracy, praktyki i staże. W 2018 roku w ATP wzięło udział ponad 130 wystawców, co oznacza tysiące ofert z różnych branż. Podczas ostatniej edycji wśród wystawców znalazł się Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, każdy zainteresowany mógł spotkać się i porozmawiać z przedstawicielami Funduszu uzyskując odpowiedzi na nurtujące go pytania.

Informacje z pierwszej ręki

Na Targi zazwyczaj z firm delegowani są przedstawiciele działów HR i PR którzy są odpowiedzialni za rekrutację. Oznacza to, że jest to doskonała okazja do zapoznania się z pierwszej ręki nie tylko z ofertami, ale również z tym jak wygląda kultura organizacyjna firmy, czy też ze szczegółowymi wymaganiami jakie stawia firma przed kandydatami na dane stanowisko. Nawet jeśli w chwili odbywania się Targów, odwiedzający nie szukają żadnej pracy, praktyki lub stażu to mają okazję uzyskać informacje o tym jakie firmy i kiedy w przyszłości będą poszukiwać pracowników. HR-owcy chętnie dzielą się takimi informacjami, ale

nie z każdym i nie wszędzie. Po prostu trzeba przyjść i zapytać.

Szkolenia prowadzone przez praktyków

Poza wystawcami organizatorzy Targów starają się zapewnić odwiedzającym dodatkowe atrakcje. Jednymi z nich są szkolenia organizowane przez przedstawicieli firm wystawiających się na Targach. W związku z różnymi profilami działalności przedsiębiorstw tematyka szkoleń jest bardzo zróżnicowana, dlatego każdy jest w stanie znaleźć przynajmniej jedno szkolenie, które go zacieka. Szkolenia odbywają się w Centrum Kształcenia Międzynarodowego Politechniki Łódzkiej i są bezpłat-

ne - ale należy pamiętać, że trzeba się na nie wcześniej zapisać. Najlepiej jak najszybciej, ponieważ liczba uczestników jest niewielka, a chętnych jest dużo. Zapisy odbywają się przez formularz na stronie internetowej ATP.

Celebryta

ATP może pochwalić się tym, że gości specjalnego prelegenta, który w trakcie odbywania się Targów wygłasza inspirujący wykład. W 2018 roku była to Pani Dorota Wellman, która poprowadziła motywującą prelekcję pt.: „Myślenie poza schematami, poszukiwanie nowych rozwiązań i osiąganie celów w życiu”. Podczas 14 edycji również spodziewany jest gość specjalny, nie mniej na ten moment jest to niespodzianka i możemy Was tylko zaprosić na 10 kwietnia..

Strefa dla każdego

Nie należy zapomnieć o strefie doradczej i strefie chilloutu. Strefa doradcza to wyznaczone miejsce, w którym można spotkać się z profesjonalnym doradcą zawodowym, między innymi po to, aby sprawdzić poprawność swojego CV, skonsultować swoją ścieżkę kariery i rozwiązać wątpliwości w obszarze przyszłości zawodowej. Strefa chilloutu natomiast to miejsce, w którym można odpocząć od mocy wrażeń, ale rów-

nież skorzystać z atrakcji, które już po raz kolejny będą zapewniane przez FitFabric.

Dla kogo Targi?

Akademickie Targi Pracy są organizowane z myślą o studentach i absolwentach uczelni wyższych. Wszyscy wystawcy kierują swoją ofertę właśnie do tej grupy dlatego Targami powinni być zainteresowani wszyscy studenci i absolwenci uczelni wyższych poszukujący praktyki, stażu, pracy lub po prostu ci, którzy interesują się sytuacją na rynku pracy i rozwojem własnej kariery zawodowej.

Warto podkreślić, że wstęp na wydarzenie dla wszystkich odwiedzających jest bezpłatny i z wyjątkiem szkoleń nie wymaga wcześniejszej rejestracji, dlatego nie może Was tam zabraknąć.

Więcej bieżących informacji na stronie internetowej: www.atp.lodz.pl



Modernizacje.

Zwiększamy dostępność

Politechniki Łódzkiej

5

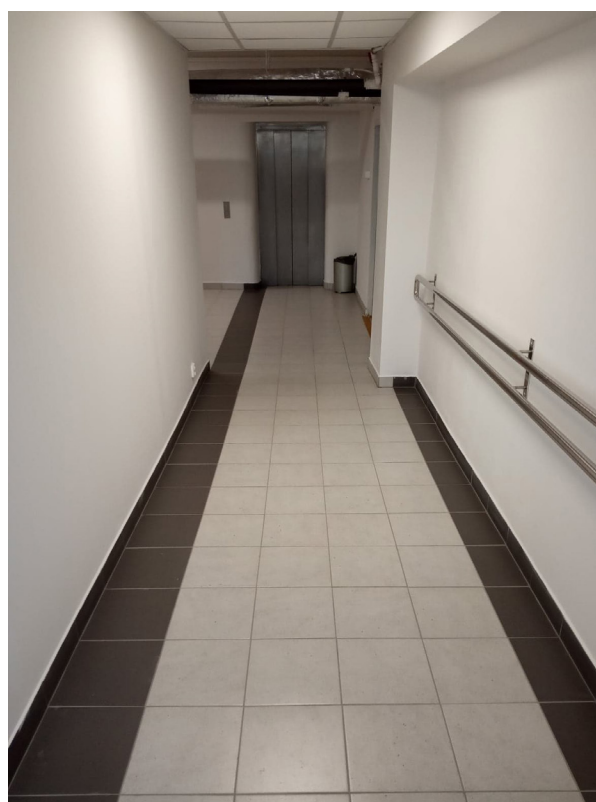
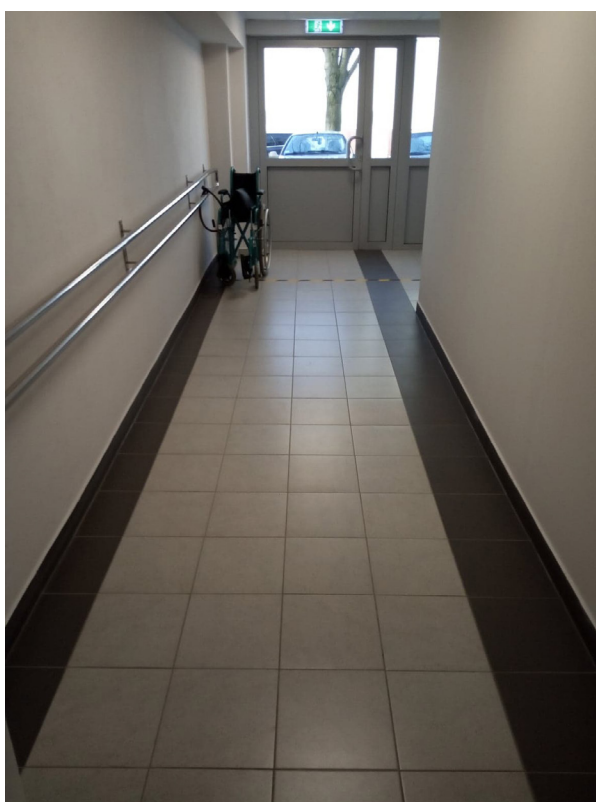
mgr inż. Ewa Kłys
Zastępca Dyrektora Instytutu Maszyn Przepływowych PŁ

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej sfinansowało remont pomieszczenia sanitarnego w Instytucie Maszyn Przepływowych PŁ, zlokalizowanego na parterze budynku B13. Zakres prac remontowych był bardzo szeroki (m.in.: wymiana okien, demontaż starego pionu kanalizacyjnego, grzejników, drzwi, rozebranie istniejących ścianek działowych, wykonanie instalacji elektrycznej) i były one prowadzone w okresie 27.11.2018 - 06.02.2019 roku.

Efektem wykonanych prac remontowych jest pomieszczenie sanitarne dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, wyposażone w wysokiej jakości elementy wykończeniowe oraz instalacje przywoławczą.



Pod koniec 2018 roku w budynku Wydziału Chemicznego Politechniki Łódzkiej, mieszczącym się przy ul. B. Stefanowskiego 12/16 (bud. A8), została zrealizowana inwestycja finansowana ze środków Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ. Dzięki przeprowadzonej modernizacji budynek A8 zyskał dodatkowe wejście przystosowane dla osób niepełnosprawnych. Projektując, a następnie realizując projekt, udało się uzyskać bardzo łagodne nachylenie pochylni (<6%) prowadzącej bezpośrednio od nowo powstałego wejścia aż pod drzwi szybowe dźwigu osobowego. Dźwig w tym budynku umożliwia dostęp do każdej użytkowej kondygnacji, a w wyniku gruntownej modernizacji w 2012 r. został również przystosowany dla osób niepełnosprawnych. Przed modernizacją dostanie się do windy w budynku wymagało pokonania jedenastu stopni, a obecnie na tej drodze nie ma już żadnych barier architektonicznych



Akademickie Centrum Wsparcia UŁ – nowy projekt na Uniwersytecie Łódzkim

6



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

Na przestrzeni ostatnich dekad społeczne wyobrażenie na temat niepełnosprawności oraz osób z niepełnosprawnościami uległy istotnym przemianom. Dążenia do pełnego (lub choćby pełniejszego) udziału w głównym nurcie życia społecznego stały się bardziej widoczne zarówno w aktywnościach instytucjonalnych, jak i samych osób z niepełnosprawnościami, upominających się o egzekwowanie zasad sprawiedliwości i solidarności społecznej. Inkluzja społeczna, rozumiana jako włączanie do społeczeństwa osób wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem społecznym, poprzez stwarzanie im szans i możliwości uzyskania zasobów potrzebnych do funkcjonowania w życiu społecznym, jest zjawiskiem, które ściśle związane jest również z edukacją. Pełny dostęp do szkolnictwa na wszystkich jego szczeblach i poziomach jest nie tylko zagwarantowany różnorodnymi dokumentami prawnymi, ale jest także (może przede wszystkim) wyrazem równości i jedności społecznej.

W Uniwersytecie Łódzkim od niemal 10 lat działa Biuro do spraw Osób Niepełnosprawnych i Profilaktyki Uzależnień - struktura, której głównym zadaniem jest wsparcie w procesie kształcenia studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami. Długoletnie doświadczenie pracowników BONiPU pokazało jednak, że nie wszyscy studenci z orzeczoną niepełnosprawnością potrze-

bują pomocy w procesie studiowania, a jednocześnie jest wiele osób (nie tylko wśród studentów), które wsparcia potrzebują mimo, iż nie legitymują się formalną dokumentacją.

Misją Uniwersytetu Łódzkiego jest między innymi wspólnota, rozumiana jako wspólnota uczonych, studentów, absolwentów oraz pracowników, oparta na dialogu i porozumieniu. Otwartość, rozumiana

jako otwartość na świat w całym jego bogactwie i złożoności i jedność w różnorodności. Uniwersytet Łódzki jest miejscem, którego tożsamość budowana jest w oparciu o zasady humanizmu i demokracji. W takiej perspektywie do społeczności akademickiej należą studenci, doktoranci, nauczyciele akademicki, pracownicy nie będący nauczycielami akademickimi, kandydaci na studia

i absolwenci. Zatem przyjmując perspektywę nie dzielenia ludzi na pełnosprawnych i niepełnosprawnych, zdrowych i chorych, lepszych i gorszych itd. podjęliśmy inicjatywę utworzenia na Uniwersytecie Łódzkim Akademickiego Centrum Wsparcia. Celem działalności ACW będzie udzielanie wsparcia tym członkom społeczności akademickiej Uniwersytetu Łódzkiego, którzy będą go z różnych przyczyn potrzebowali.

- interwencję w sytuacjach kryzysowych (wymagających szybkiego udzielenia pomocy),
- pomoc doradców zawodowych – poradnictwo dotyczące wyboru ścieżki edukacyjnej zgodnie z preferencjami i ograniczeniami wynikającymi m. in. z niepełnosprawności, pomoc w opracowaniu CV oraz przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej,

liczeń i egzaminów w sposób pozwalający osiągnąć studentom i doktorantom efekty kształcenia; zajęcia edukacyjne dla pracowników administracyjnych UŁ),

- szkolenia dla kadry uczelni oraz studentów i doktorantów w zakresie aktualnych potrzeb,
- wsparcie studenta I roku w procesie studiowania,



Zakres proponowanych działań obejmować będzie:

- indywidualne konsultacje psychologiczne, terapeutyczne i pedagogiczne,
- profesjonalną pomoc psychologiczną (systematyczne spotkania co najmniej raz w tygodniu, których celem jest zmiana i pomoc w rozwiązaniu problemów),
- spotkania grupowe o określonej tematyce,
- szkolenia dla kadry uczelni oraz studentów w zakresie zwiększania dostępności studiów wyższych dla osób z niepełnosprawnością, niedostosowanych społecznie i zagrożonych uzależnieniem (m.in. wsparcie dla nauczycieli akademickich w kwestii wdrażania adaptacji zajęć, za-
- edukacja w zakresie higieny psychicznej i psychoprophylaktyki (zdrowy styl życia, radzenie sobie ze stresem, doskonalenie umiejętności interpersonalnych, efektywny wypoczynek, zarządzanie czasem wolnym),
- propagowanie inicjatywy student-asystent osoby z niepełnosprawnością (szkolenia, koordynacja),

- wsparcie pedagogiczne – doradztwo edukacyjne dla studentów i doktorantów doświadczających trudności w uczeniu się (zajęcia opierające się na założeniach edukacji dorosłych),
- mentoring – nakierowanie na rozwój, likwidację barier, blokad w dążeniu do realizacji własnego potencjału,
- coaching - wspieranie w ustaleniu celów i opracowaniu sposobów ich realizacji, odkrywanie indywidualnego potencjału, potrzeb, pragnień i otwiera na dążenie do pożądanej zmiany,
- muzykoterapia, filmoterapia i relaksacja,
- usuwanie lub minimalizowanie barier w dostępie do zasobów informacyjnych i edukacyjnych,
- ułatwianie osobom z niepełnosprawnościami dostępu do specjalistycznego sprzętu – prowadzenie wypożyczalni sprzętu,
- podejmowanie różnych dzia-



łań mających na celu podniesienie kompetencji studentów i doktorantów na rynku pracy,

- podejmowanie działań mających na celu likwidację barier architektonicznych na terenie Uczelni,
- współpraca z instytucjami zewnętrznymi;
- prowadzenie punktu konsultacyjno-informacyjnego dla osób uzależnionych, współuzależnionych i zagrożonych uzależnieniem (dyżury dwóch terapeutów uzależnień);

- działalność informacyjno-edukacyjna w zakresie profilaktyki uzależnień,
- organizację szkoleń z zakresu kompetencji miękkich dotyczących m.in. skutecznej komunikacji interpersonalnej w kontaktach zawodowych i osobistych, asertywności, autoprezentacji, strategii i technik negocjacji oraz radzenia sobie ze stresem,

Inicjatywa, o której mowa jest w trakcie realizacji. Aktualnie oczekujemy na zakończenie remontu budynków, w których Akademickie Centrum Wsparcia będzie miało swoją siedzibę. Do dyspozycji członków społeczności akademickiej UŁ będzie m.in. sala szkoleniowa, pokoje terapeutyczne i strefa relaksu. Ja osobiście żywię nadzieję, że będzie to miejsce, w którym będziemy mogli nie tylko rozwiązywać problemy i pokonywać trudności, ale też usiąść, spotkać się, porozmawiać... albo wspólnie pomilczeć.



Podpowiadamy

Dlaczego nie ma tu TOTUPOINT'a?



Jan Szuster

Inżynier, konstruktor, przedsiębiorca, twórca aplikacji. Ukończył Wydział Elektroniki Politechniki Warszawskiej i Państwową Szkołę Muzyczną II stopnia im. Józefa Elsnera. W wyniku barwnikowego zwyrodnienia siatkówki, które zdiagnozowano u niego, gdy był nastolatkiem, zaczął tracić wzrok, a obecnie jest osobą niewidomą.

„Miejsce docelowe jest po prawej stronie” – tak lub podobnie kończy się wsparcie aplikacji nawigacyjnych, z których bardzo często i chętnie korzystam. Mam jednak świadomość, że przekazany komunikat nie zawsze jest prawdziwy. Co oznacza „po prawej stronie”?

Przepraszam, gdzie jestem?

Dla osoby widzącej rzecz jest jasna – wystarczy rozejrzeć się wokół i cel zostanie odnaleziony. Dla mnie, błąd lokalizacji sięgający kilkunastu, czy kilkudziesięciu metrów oznacza jedynie, że znajduję się w pobliżu poszukiwanego miejsca. Pokonanie tego niewielkiego dystansu może zająć niemało czasu. Tylko laska i słuch wsparte niewyczerpalnym zasobem cierpliwości, pozwolą odnaleźć cel. Posłuszny wskazówce skręcam w prawo. Dochodzę do ściany budynku i mam dylemat: wejście jest po prawej, czy po lewej stronie? Decyduję pójść w lewo. Potykając się o zachęcające, do nie wiem czego potykanie, porzucone hulajnogi i ładnie zaparkowane rowery, znajduję drzwi. Zaglądam do środka i pytam w przestrzeń: „Przepraszam, gdzie jestem?”. Czasem ktoś odpowie. Czasem nie ma kto. Wychodzę na ulicę i znowu stoję przed dylematem: w lewo, czy w prawo? Nagle sobie przypominam – ktoś mi wspomniał, że tam dokąd idę, ostatnio niemiłosiernie skrzypiały zawiasy. Słysząc je po-

noć z daleka. Cała nadzieja w tym, że nikt ich jeszcze nie nasmarował i że ktoś poruszy skrzydłem drzwi... Poczekam chwilę na ulicy licząc na szczęście lub na pomoc przypadkowego przechodnia. Stoję tak i pytam się w duchu: „dlaczego nie ma tu TOTUPOINT'a?”.

Gdyby TOTUPOINT tu by, byłbym już w środku. Gdybym po drodze nie ominął schodów prowadzących do przejścia podziemnego, nie nadłożyłbym drogi i przyszedł tu ładnych kilka minut wcześniej.

Posługuję się echolokacją

Rozmyślałam o dostępności przestrzeni. Ktoś powie, że z faktu, iż dotarłam do celu wynika jego dostępność. Owszem, tak jest, ale czy musi być tak, że moja podróż wymaga maksymalnego skupienia i zapamiętania tysięcy szczegółów, które pozwalają mi lokalizować się w przestrzeni z dostateczną dokładnością? To dokładność, jakiej wymaga choćby wejście na jezdnię na pasach, a nie kilka metrów od nich. Posługuję się echoloka-

cją. Niektóre obiekty daje się usłyszeć. Jednak nie wszystko można tak namierzyć. Co więcej, obiekty zwykle łatwo w ten sposób rozpoznawane stają się „niewidoczne”, gdy zmienia się hałas otoczenia. To wszystko są bardzo subtelne, wymagające znacznej czujności elementy. Muszę skupiać się na nich i na rzeczy podstawowej jaką jest dbanie o podstawowe bezpieczeństwo – nie rozbić sobie głowy na słupie, nie spaść ze schodów.

Każda droga - czy to do pracy, teatru, czy na spotkanie ze znajomymi, jest męcząca w znacznie większym stopniu dla niewidomego, niż dla osoby widzącej. Sporo osób uznaje to za powód unikania wielu ważnych aktywności.

Udźwiękowanie przestrzeni

Od tego właśnie jest TOTUPOINT. To sposób na udźwiękowanie i opis miejsc i obiektów. Zaprojektowałam ten system mając na uwadze zaspokojenie potrzeb i rozwiązanie problemów z jakimi spotykam się, samodzielnie podróżując po świecie.

Podstawowym elementem systemu są znaczniki elektroniczne, które mają zdolność wytwarzania sekwencji dźwiękowej i odtwarzania krótkich komunikatów głosowych. Dźwięk może być aktywowany na żądanie (analogicznie jak w systemach z pilotem) lub automatycznie. Jest to szczególnie istotne, gdy nie wiemy o istnieniu obiektu. Sekwencja tonów pozwala poznać rodzaj miejsca. Odróżnić wejścia, windy, schody, toalety itp. Krótki komunikat głosowy informuje, jakie to miejsce, jaki obiekt. Jeśli potrzebujemy wiedzieć więcej, wystarczy sięgnąć po telefon, aby z jego ekranu przeczytać opis powiązany z tym punktem. Może to być opis tego, co znajdziemy przekraczając drzwi. Może to być informacja o zabytku, którego makietę odnaleźliśmy tylko dlatego, że dźwięk znacznika pomógł nam ją zlokalizować. Elektroniczna forma wielojęzycznej informa-

cji, zawierająca opis i rozwinięcia w postaci łączy do zewnętrznych stron internetowych, jest łatwa do zmiany w razie potrzeby i dostępna dla wszystkich. **Ponad 90% osób niewidomych nie posiada praktycznej umiejętności czytania napisów w alfabecie Braille'a.** To dowód na to, że konieczne jest publikowanie treści również w sposób elektroniczny, który nie jest wykluczający dla tej grupy.

Projektując system TOTUPOINT starałem się, aby był on łatwy w implementacji. Znaczniki z zasilaniem baterijnym będą pracować przez wiele miesięcy w promieniach słonecznych lub w deszczu. Latem i zimą. Nie trzeba ponosić kosztu prowadzenia instalacji zasilających. Znaczniki są niezależne i każda pojedyncza sztuka rozwija system, który służy wszystkim. Nie ma znaczenia, kto za udźwiękowanie i opis swojego punktu zapłacił.

Starałem się również, aby system był niemal niezauważalny dla osób postronnych. Znaczniki nie emitują żadnych dźwięków, jeśli my sami ich nie potrzebujemy. Użytkownicy bezpłatnej aplikacji na telefon o nazwie „TOTUPOINT” mogą sami określać, które punkty się odezwą, a które nie. Mogą sami dostosować głośność (i kilka innych parametrów) do własnych potrzeb.

Mam pełną głowę pomysłów i wielką determinację, aby je realizować. Wierzę, że warto inwestować w rozwój TOTUPOINT'a

Zapraszam do odwiedzenia strony systemu: www.totupoint.pl i do kontaktu poprzez e-mail lub telefon. System ma również swój profil na FB.



Fot. J. Szuster

Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami w praktyce

8

Anna Świtoń

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami Politechniki Łódzkiej istnieje od 11 lat. Jest to jednostka znajdująca się na kampusie A, między Wydziałem Mechanicznym a tzw. „Włóknom”. Niepozorny budynek, w którym do dyspozycji studentów jest kilku pracowników. Pytanie tylko, czy to wystarcza by sprawy kilkuset studentów z niepełnosprawnościami zostały rozpatrzone? Czy w rzeczywistości student otrzymuje pomoc, o jaką zabiegał za pośrednictwem biura? Jak to wygląda w praktyce?



W niniejszym artykule udzielię odpowiedzi na te pytania z perspektywy absolwentki, która przez 5 lat korzystała z pomocy Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami PŁ (BON PŁ). Studia rozpoczęłam w 2013 roku. Jedną z pierwszych rzeczy jakie sprawdziłam wybierając miejsce kształcenia było to, czy uczelnia jest przystosowana do potrzeb studentów z niepełno-

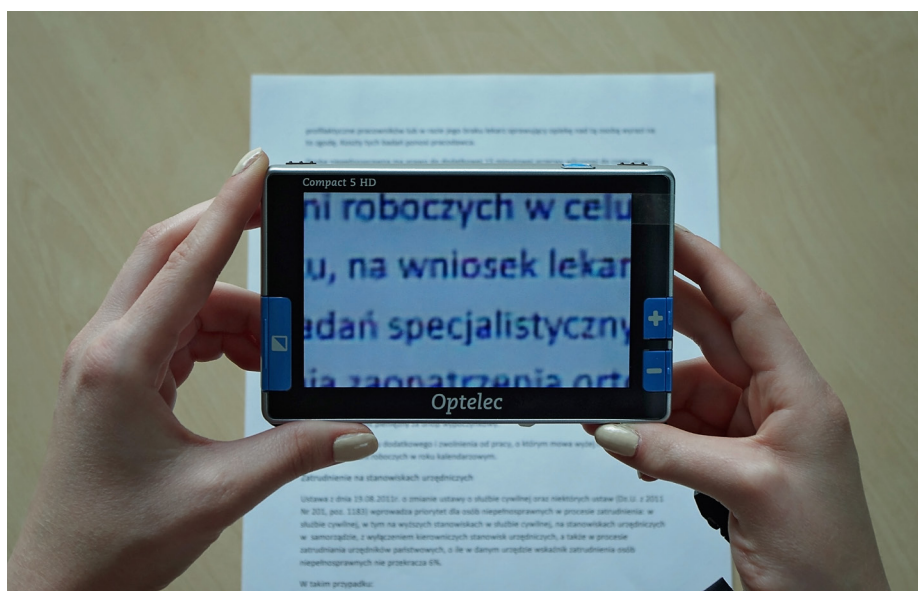
sprawnością ruchową. Na stronie internetowej Biura zapoznałam się z zakresem oferowanej pomocy, choć najlepszą drogą na uzyskanie interesujących mnie informacji było osobiste odwiedzenie tego miejsca. Zaraz po ogłoszeniu wyników rekrutacji, czyli w lipcu, udałam się do siedziby BON PŁ. Spotkanie z pracownikiem biura w zupełno-

ści wystarczyło, by uzyskać odpowiedzi na najważniejsze pytania. Pierwsze wrażenie: człowiek za biurkiem uśmiechnięty i zaangażowany, miejsce nowoczesne, przestronne i przystosowane. Rewelacja!

Koordynatorzy

Rozpoczynając studia w październiku, szybko i sprawnie złożyłam dokumenty potrzebne do uzyskania stypendium specjalnego. Nie sposób przegapić terminów, ponieważ pracownik BON pamięta o wszystkim, i w nienachalny sposób nam o tym przypomina. Dowiedziałam się również o tym, że na każdym wydziale jest koordynator ds. osób z niepełnosprawnościami. Są to osoby współpracujące z BON PŁ, do których student może zwrócić się o pomoc w razie problemu. Studiowałam na wydziale Inżynierii Procesowej i Ochrony Środowiska. Koordynatorem w tej jednostce jest dr inż. Joanna Mar-

szalek. Pamiętam, że pierwsze spotkanie odbyło się już w drugim tygodniu studiów. Wtedy jeszcze nie orientowałam się, kto jest koordynatorem na moim wydziale, ale Pani Marszałek już o mnie wiedziała. Podeszła na korytarzu w czasie przerwy między wykładami. Przedstawiła się, dała kontakt do siebie, i zaoferowała swoją pomoc w przyszłości. Było to dla mnie miłe zaskoczenie, a jednocześnie sygnał o zaangażowaniu w pełnią funkcję. Każdy z trzech budynków WIPOŚ jest dostępny dla osób z niepełnosprawnością ruchową, chociaż przez 5 lat nie obyło się bez przeszkód... Jednak do ich pokonania wystarczył kontakt mailowy z koordynatorem. Dzięki tej współpracy zostały stworzone m.in. 2 miejsca parkingowe blisko wejścia do budynków, a także została zainstalowana poręcz przy schodach głównych. Z powodu remontu budynku, w którym odbywały się zajęcia z języka angielskiego, nie mogłam na nie uczęszczać. Zwróciłam się w tej sprawie do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych. Biuro skontaktowało się z koordynatorem Centrum Językowego - mgr Anetą Paneth. Zajęcia grupowe zostały zastąpione zajęciami indywidualnymi bez żadnych opóźnień. Po-



wyższe przykłady pokazują, jak ważną rolę pełnią koordynatorzy ds. osób z niepełnosprawnością współpracujący z BON.

Wypożyczalnia

Biuro dysponuje m.in. dyktafonami, powiększalnikami dla osób z dysfunkcją wzroku czy sprzętem komputerowym. Wszystkie urządzenia dostępne są dla studentów. Wystarczy tylko wypełnić odpowiednie dokumenty i podpisać umowę. Przez wszystkie semestry korzystałam z tej możliwości wypożyczając laptop. W ramach pomocy ze strony BON PŁ uzyskałam również

kartę wjazdową na teren Politechniki Łódzkiej, która okazała się niezbędna, by sprawnie i szybko przemieszczać się między dwoma kampusami. Zajęcia wychowania fizycznego zostały zastąpione karnetem na basen. Biuro otwarte jest od poniedziałku do piątku, a także w niektóre soboty zjazdowe, co pozwala każdemu studentowi załatwić swojej sprawę w dogodnym dla niego czasie.

Na podstawie własnych doświadczeń mogę śmiało stwierdzić, że Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej jest niezbędne, by wyrównywać możliwości kształcenia studentów z różnymi niepełnosprawnościami. Obawy związane ze studiowaniem, gdy ma się jakąś dysfunkcję, mogą być decydujące przy wyborze miejsca dalszego kształcenia. Jednak mając taką jednostkę jak BON uczelnia, z całą pewnością, nie będzie tracić potencjalnych studentów. Obecnie społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome i wrażliwe jeśli chodzi o dyskryminację osób z niepełnosprawnością, dlatego Politechnika Łódzka zdobywa dodatkowe punkty w kwestii wizerunku jako uczelnia przyjazna dla osób z niepełnosprawnościami, przynajmniej w moich oczach.



Czy warto planować, czy prokrastynować – komentarz do książki Dodd i Sundheima „Zarządzaj czasem”



dr n.med. Patryk Stecz

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

9

W niniejszym opracowaniu podjęto problematykę tzw. zarządzania wydarzeniami w swoim życiu oraz omówiono wybrane techniki wpływające pozytywnie na motywację do działania ukierunkowanego na cel w oparciu o wyniki prac Pameli Dodd i Douga Sundheima. Autorzy książki poświęconej „zarządzaniu czasem” zajmują się na co dzień coachingiem i psychologią organizacyjną, wykorzystując profesjonalne kwalifikacje w tym zakresie w koordynacji działań przedsiębiorstw.

Zagadnienie motywacji w kontekście studiowania na uczelni jest ważnym problemem, biorąc pod uwagę np. ilość czasu niezbędnego do nauki, opracowania projektów, czy przygotowania do sesji. W polskim systemie szkolnictwa wyższego egzaminy odbywają się przeważnie w dwóch okresach – w sesji zimowej oraz letniej. Taka sytuacja sprawia, że materiał do opanowania jest skumulowany w stosunkowo krótkim



przedziale czasowym, podczas gdy w trakcie semestru obciążeń jest nieporównywalnie mniej. W wyniku tego, student zmuszony jest cyklicznie budować silną motywację, adekwatną do presji egzaminacyjnej, aby potem regenerować się po (często) nieprzespanych nocach. W konsekwencji powstaje wzorzec, w którym na początku semestru większość zasobów jest „konserwowana” aż do sesji. Negatywne skutki towarzyszące

Fot. Pixabay

zwiększonym wymaganiom oraz ocenie mogą przyczynić się do obniżenia nastroju i pojawienia się negatywnych oczekiwań, co z kolei prowadzić może do prób odwracania uwagi od studiów, odkładania działań na później (**prokrastynacji**), dopóki istnieje taka możliwość.

Alternatywą jest zdrowe przystosowanie się do wymagań sytuacji poprzez rozłożenie wysiłku w czasie. Wówczas poziom mobilizacji nie powinien przekraczać optymalnego zakresu tolerancji na stres, także w sesji. Konsekwencje prokrastynacji dla odczuwanego stresu postaram się zilustrować na wykresie. Przedstawia on dwa sposoby uczenia się i organizacji w warunkach najbardziej typowych dla polskich uczelni, gdy sesja odbywa się pod koniec semestru. Zielonym pasmem oznaczono optymalny poziom funkcjonowania, tzw. **dobry stres**. Aby uzyskać większą szansę znalezienia się w bezpiecznym zakresie, należy unikać prokrastynacji oraz zacząć wprowadzać metody organizacji pracy. Linia niebieska przedstawia poziom stresu w przypadku równomiernego rozłożenia nauki. Warto przy tym zaznaczyć, że systematyczność nie

eliminuje dystresu (negatywnego stresu), lecz pozwala zmniejszyć ryzyko jego pojawienia, nasilenie oraz negatywne następstwa.

Autorzy książki, o której wspominałem, wymieniają 25 technik, które według ich zapewnień, są skuteczne w usprawnieniu własnej organizacji działań. Dodd i Sundheim twierdzą, że techniki te pozwolą uwolnić się od nadmiaru zbędnych działań, zbudować samodyscyplinę oraz zapobiegać odkładaniu spraw na później, a przy okazji zwiększyć poziom satysfakcji w codziennym życiu. Autorzy zastrzegają, że sama lektura pozycji nie spowoduje lepszego zarządzania wydarzeniami we własnym życiu, zachęcają do przyjęcia zobowiązania w dążeniu do stałej poprawy. Podobnie, stosowanie pojedynczych technik może okazać się niewystarczające, dlatego ogólnym wskazaniem jest wypróbowanie wielu rozwiązań przed ostateczną weryfikacją skuteczności metody. Należy pamiętać, że trwała zmiana wymaga utrzymania jej przez jakiś czas, aby oduczyć się nawyków ukształtowanych w ciągu (niekiedy) całego dotychczasowego życia.

W dziale pierwszym, opisują-

cym początkowy etap tworzenia planu zmian, proponowanych jest kilka technik skoncentrowanych wokół koncentracji uwagi i ukierunkowania myślenia zorientowanego na cel. Dodd i Sundheim argumentują, że „skupienie się” pozwala zweryfikować, co jest dla nas celem, bądź priorytetem, proponując następujące techniki:

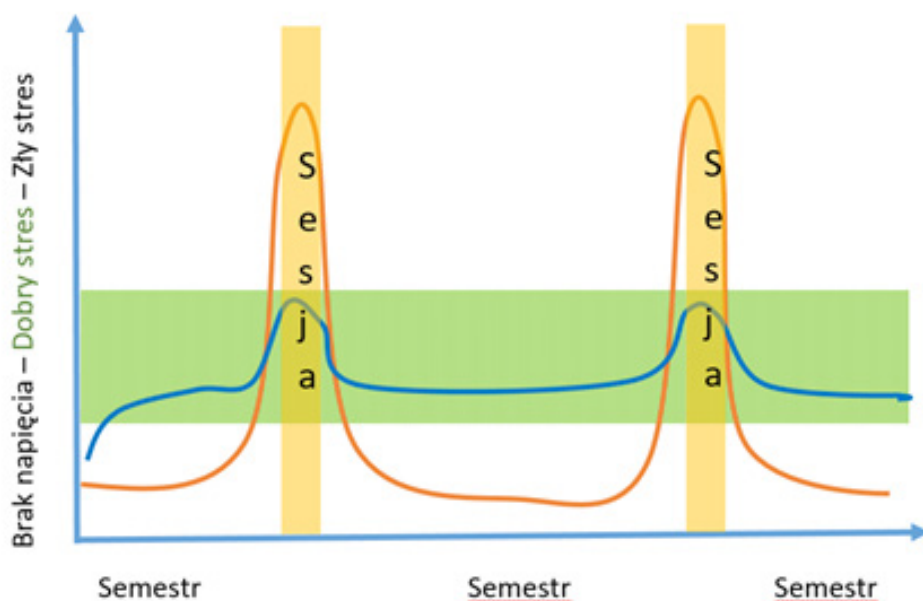
- **Wyobrażanie** sobie ważnych dla siebie wartości, celów oraz ujęcie ich w formie **pisemnej** (zwiększa szansę na utrwalenie w pamięci istotnych informacji)

- **Prowadzenie dziennika czynności**, co pozwala odkryć sposoby, w jaki wykorzystywany jest własny czas; jest to opis szczegółowy, od momentu obudzenia do zaśnięcia; pod koniec tygodnia należy podsumować, ile czasu zajęły konkretne czynności, co jest „złodziejem” czasu, co było najbardziej produktywnie, a także stopień, w jakim udało się danego dnia zbliżyć do określonych na wstępie celów

- Ćwiczenia ukierunkowane na **zidentyfikowanie własnych wartości**; ćwiczenie z opowiadaniem własnych historii oraz wykorzystaniem ich w późniejszej analizie pod kątem jawnych i ukrytych wartości, do których się odwołuje historia; przywoływanie i eksplorowanie wspomnień związanych z doświadczaniem głębokiej satysfakcji z siebie; tworzenie listy istotnych wartości, z którymi się identyfikujemy

- Wyobrażenie siebie samego zgodnego z własną **wizją** i w zgodzie z celami; akcent kładziony jest na wizualizację konsekwencji pożądanego stanu Ja dla różnych sfer życia (dom, praca, rodzina, szkoła)

Autorzy proponują w każdym przypadku dodatkowe ćwiczenia towarzyszące poszczególnym technikom, które zwiększają aktywność umysłową i mają na celu



umożliwić głębsze przepracowanie niektórych kwestii problemowych.

Kolejnym etapem proponowanego procesu zmiany jest praca nad fazą planowania, wspierana przez następujące techniki:

- Zastosowanie „**osobistego systemu planowania**” w formie elektronicznego lub analogowego terminarza, fiszek; nadrzędne jest wprowadzenie systemu planowania, drugorzędne znaczenie ma jego rodzaj;
- Wyznaczenie **szczegółowych celów i efektów**, które chcemy osiągnąć, następnie zapisanie ich; autorzy podają, że cele te mają być zgodne z regułą SMART (cele konkretne, mierzalne, ambitne, realistyczne, terminowe)
- „**Planowanie wstecz**” – po sformułowaniu ostatecznych celów dzieli się je na mniejsze, a te mniejsze na jeszcze mniejsze, znajdujące się bliżej teraźniejszości w stosunku do ostatecznego celu zorientowanego na dalszą przyszłość
- **Nadanie priorytetów** – pierwszeństwo dla spraw najważniejszych z wykorzystaniem matrycy zarządzania czasem Coveya (ręczy pilne, niepilne, ważne, nieważne); sporządzanie list zadań; przestrzeganie zasady Pareto (należy skupić uwagę na kilku istotnych priorytetach, nie tracąc wielu czasu na wiele nieistotnych)

Kolejne rozdziały poświęcono zagadnieniom związanym z organizacją działania (np. utrzymywanie porządku przez systematyczne porządkowanie), jego inicjacji i utrzymaniem. Przykładowo, Dodd i Sundheim skupiają się na walce z prokrastynacją z wykorzystaniem tzw. techniki szwajcarskiego sera, w której zaczyna się od najłatwiejszych, natychmiastowych



i krótkich zadań związanych z ważnym projektem.

W omówieniu czynników ułatwiających podtrzymanie właściwych działań, autorzy zwracają uwagę także na konieczność wypracowania umiejętności **mówienia „nie”**. Problem z odmawianiem może wiązać się z nierealistyczną oceną wymagań dotyczących projektu i brakiem odniesienia ich do ilości posiadanego czasu, a także z poczuciem, że inni sprawują nad nami większą, niż w rzeczywistości „władzę”. W przypadku drugim, np. w sytuacji odmowy przełożonemu, można odnaleźć w poradniku kilka wskazówek na temat tego, w jaki sposób **elastycznie stawiać granice**. Wskazówki te mogą okazać się przydatne szczególnie dla tych, którzy odczuwają trudność w odmawianiu innym. Wśród innych technik proponowane są ćwiczenia wzmacniające **koncentrację na jednym zadaniu** w danej chwili, techniki wspomagające **punktualność**, **delegowanie** niektórych zadań innym, skuteczniejszą **komunikację** z innymi.

Ostatni rozdział poświęcono „zarządzaniu stresem i dobrym samopoczuciem”, co brzmi obiecująco biorąc pod uwagę fakt, że dla naszego optymalnego działania nie wystarcza praca nad redukcją

objawów napięcia. Równie ważne dla optymalnego funkcjonowania wydają się przecież zadbanie o własne zdrowie, zadowolenie, hobby, rozwój osobisty, zainteresowania, wolny czas, poprawa relacji z bliskimi, akceptacja „wad”, zabawa, przebaczenie sobie i innym. Lektura ostatniego podrozdziału pozwala na znalezienie cennych wskazówek dotyczących obniżenia poziomu stresu, jednak dość ogólnikowo umówiono techniki ukierunkowane na poprawę samopoczucia. W niektórych przypadkach jest to kluczowy problem, którym powinniśmy się zająć, zanim skoncentrujemy się na naszej efektywności działań na studiach, w pracy i w codziennym życiu.

Podsumowując, poradnik Dodd i Sundheima może okazać się pomocny we wprowadzaniu zasad wspomagających identyfikację ważnych celów życiowych, zwiększających motywację do działania, ustalania konkretnych działań i ich kolejności, przełamywania „pierwszych lodów” w dążeniu do celu, radzenia sobie z pułapkami w podejmowaniu decyzji i organizacji czasu. Zainteresowanych zachęcam do lektury, którą dostępna jest w biblioteczce BON Politechniki Łódzkiej.

Małe koszty, wielkie kroki



Adam Trojańczyk
CEO Czarny Kod Software House.
Pierwszy mentor operacyjny w Startup Spark

10

„Jeśli nie jesteś zawstydzony pierwszą wersją swojego produktu, wypuściłeś go zbyt późno” – Reid Hoffman, założyciel LinkedIn

Czym nie jest MVP, czyli Minimum Viable Product?

Przede wszystkim nie jest to usuwanie błędów w pełnej wersji oprogramowania, czy też odchudzanie naszego produktu o funkcjonalności, które wydają się zbędne lub ciężkie do zaimplementowania. Nie możemy mówić o MVP w przypadku gotowego rozwiązania wprowadzonego na rynek, które musimy przebudować, by dostosować je do oczekiwań klientów.

Minimum Viable Product

To nic innego jak wykonanie najmniejszego dla nas kroku, ruchu, który wygeneruje minimalne koszty i jednocześnie pozwoli nam przetestować nasz pomysł na biznes oraz zdobyć odpowiednią wiedzę na jego temat. Mamy tu na myśli zebranie informacji zwrotnej od potencjalnych klientów, osób zainteresowanych, a także tych, dla których rozwiązanie jest zupełną nowością. Dzięki pozyskanym informacjom możemy wprowadzić modyfikacje, zweryfikować nasze założenia, dodać nowe rozwiązania, o których wcześniej nawet nie byliśmy w stanie pomyśleć lub wykonać zwrot i zacząć pracować nad innym rozwiązaniem.

Dlaczego MVP jest tak dobrym sposobem na testowanie naszego rozwiązania?

Model ten wywraca do góry nogami tradycyjne podejście do wprowadzania nowych produktów na rynek. W zamian za to, każe nam testować i pokazywać coś czego normalnie pokazać byśmy się wstydzieli. Dzięki temu pozwala nam zaoszczędzić pieniądze, czas i uniknąć porażki. Produkt Minimalnie Gotowy to czasem nawet nie „produkt”, ale film, prezentacja, prosta strona. Wszystko przy jak najmniejszym nakładzie finansowym.

Gdzie sprawdzi się MVP?

Odpowiedź jest prosta - wszędzie! No dobra poniosło mnie, bo raczej nie wybudujemy tak elektrowni atomowej. Uznajmy więc, że prawie wszędzie.

To „narzędzie” nie jest tylko zarezerwowane dla nowych technologii oraz startupów. Model ten wykorzystywany był nie tylko przez Zappos, Dropbox, ale także przez markę kawową Blue Bottle Coffee. Nie ma ograniczeń.

Spółka Zappos to gigant e-commerce działający na rynku amerykańskim

DropBox to usługa polegająca na udostępnieniu przestrzeni dyskowej na serwerach tej firmy. Wysyłanie, przeglądanie i pobieranie danych jest możliwe poprzez zwykłą przeglądarkę lub poprzez dedykowaną aplikację zainstalowaną na komputerze.

Blue Bottle Coffee to amerykańska palarnia o światowej renomie.

Kiedy chcemy wprowadzić nowy rodzaj szejków owocowych w naszej kawiarni, możemy skorzystać z MVP. Jak to zrobić? Wystarczy przygotować testowe wersje, w ograniczonej ilości i zaproponować je klientom. Następnie zapytać ich o zdanie. Tak zrobiła jedna z amerykańskich kawiarni, która borykała się problemem niskiej sprzedaży soków i szejków w godzinach popołudniowych. Dzięki szybkim testom okazało się, że klienci traktowali je jako śniadanie w drodze do pracy. Szejki były sycące, a stojąc w korku łatwiej się piło niż jadło kanapkę.

Dlatego uważam, że nie ma ograniczeń co do miejsca i czasu, a ogranicza nas jedynie nasza wyobraźnia i przyzwyczajenie.

Diabły Łódź – Drużyna Rugby na Wózkach

Paulina Szymorek



Rugby na Wózkach to gra zespołowa dla osób niepełnosprawnych, zawierająca elementy koszykówki na wózkach, hokeja na lodzie i futbolu amerykańskiego. W grze biorą udział dwie drużyny (po czterech zawodników), walczące na boisku do koszykówki z użyciem piłki siatkowej.

Celem gry jest zdobycie punktu poprzez wyjście drużyny atakującej, wraz z piłką, z własnej połowy boiska w ciągu 12 sekund i przekroczenie linii bramkowej, podczas gdy drużyna broniąca stara się uzyskać kontrolę nad piłką. Taką akcję drużyna musi przeprowadzić w ciągu 40 sekund. Gracze posiadają punkty klasyfikacyjne w zależności od stopnia niepełnosprawności (0,5-3,5 pkt.). Zarówno w Polsce jak i na świecie większość zawodników stanowią tetraplegicy, czyli osoby z porażeniami i niedowładami czterokończynowymi.

Do Polski, Rugby na Wózkach (RnW) dotarło ze Szwecji za pośrednictwem Fundacji Aktywnej Rehabilitacji – organizacji pozarządowej, zajmującej się rehabilitacją osób z uszkodzeniem rdzenia kręgowego. Pierwsze tygodniowe szkolenie odbyło się w kwietniu 1997 roku w Ośrodku Przygoto-

wań Olimpijskich w Spale. Poprowadził je Tomas Engblom, ówczesny zawodnik czołowej szwedzkiej drużyny Nacka Pick Pack oraz kadry narodowej. Celem szkolenia była demonstracja zasad gry i wstępna ocena potencjału przyszłych zawodników. Od września 1997 roku rozpoczęły się treningi w Warszawie, Poznaniu i Katowicach. Warunkiem oficjalnego zaistnienia Polski na prestiżowych imprezach uznawanych przez IWRP i dających prawo udziału w zawodach rangi mistrzowskiej, był start w World Wheelchair Games. W sierpniu 1998 roku reprezentacja Polski wzięła udział w tych zawodach w Stoke Mandeville (Anglia), gdzie uzyskała kwalifikację do Mistrzostw Europy.

Łódzka przygoda z rugby zaczęła się w 2010 roku, kiedy to kilka osób z czterokończynowym porażeniem z regionu łódzkie-

go (Tomasz Domański, Krzysztof Drożdż, Jakub Firan) wzięło udział w szkoleniu nowych zawodników organizowanym przez Fundację Aktywnej Rehabilitacji „FAR” w Łomiankach. Wtedy po raz pierwszy mieli do czynienia z tą dyscypliną. Podczas szkolenia poznali zasady i specyfikę gry. Mieli możliwość przesiąść się na wózki przeznaczone do tej dyscypliny i spróbować swoich sił na boisku. To zapoczątkowało działania związane z tą dyscypliną w naszym regionie. Współzałożycielem oraz menagerem łódzkiej drużyny „Diabły Łódź” był Piotr Bielecki, który zaraz po szkoleniu nowych zawodników zajął się organizacją i prowadzeniem treningów. Z dużym zaangażowaniem wspierał go organizacyjnie jeden z zawodników drużyny – Tomasz Domański, który był także pierwszym kapitanem drużyny. Zajmował się organizacją treningów oraz zarządzał drużyną



pod kątem turniejów. Początki były jednak dla naszych zawodników bardzo trudne. Nie mieli bowiem wózków, przeznaczonych do uprawiania tej dyscypliny. Wózki sportowe do rugby posiadają wzmocnioną konstrukcję i są wykonane zgodnie z przepisami Międzynarodowej Federacji Rugby. Poza dwoma wózkami, które udało im się pozyskać, zawodnicy trenowali na swoich wózkach aktywnych, co praktycznie uniemożliwiało im prawidłowe przeprowadzenie treningu. Mimo to w 2011 roku drużyna „Diabły Łódź” po raz pierwszy wzięła udział w turniejach ligowych. Pomimo braków sprzętowych zawodnicy dobrze radzili sobie na boisku. Żeby móc rozegrać mecz byli zmuszeni do pożyczania wózków od innych drużyn, co przekładało się na organizację i jakość gry. Z biegiem czasu wózki pozyskiwane były prywatnie od zawodników bądź od FAR-u. Drużyna rozwijała się i angażowała w coraz to liczniejsze wydarzenia społeczne, gdzie mogli prezentować swoje umiejętności oraz propagować aktywny styl życia osób z niepełnosprawnościami. Poza

tym brała udział w turniejach ligowych oraz meczach pokazowych. Jednym z osiągnięć Diabłów był turniej za granicami kraju, w Czechach, w którym mogli spróbować swoich sił. W 2014 roku do drużyny dołączył młody i ambitny trener Michał Spychała, który wzbogacił drużynę o swoje pomysły. Jego zaangażowanie oraz determinacja jeszcze bardziej zmotywowała drużynę do pracy. Poza włączeniem się drużyny w Polską Ligę Rugby Na Wózkach oraz liczne działania propagujące aktywność wózkowiczów, drużyna bierze udział w zajęciach ze studentami mające na celu zaprezentowanie aktywnego funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami. Przedstawia rugby jako dyscyplinę wymagającą skupienia, kondycji, siły i strategicznego myślenia, ale również jako aktywizację społeczną oraz aktywną formę dobrej zabawy.

Teraz dyscyplina sportowa rugby na wózkach jest dostępną dla wszystkich formą aktywności. Jest grą zespołową, która uczy zaufania, współpracy oraz determinacji w dążeniu do osiągnięcia posta-

wionego przed sobą celu. Ponadto, wpływa pozytywnie na naszą kondycję fizyczną oraz siłę, za czym idzie zwiększenie poziomu samoobsługi, ale przede wszystkim lepsze samopoczucie. Gra zespołowa jaką jest rugby, daje poczucie siły, dzięki której bariery napotymane na co dzień nie stanowią większego problemu. Co więcej są wyzwaniem, które z łatwością pokonujemy.

Zainteresowanych działalnością drużyny namawiamy do uczestnictwa w wolontariacie oraz pomocy przy przeprowadzeniu treningów, podczas których można zdobyć doświadczenie w pracy z osobami niepełnosprawnymi, jak i również wyjechać z nami na turnieje ligowe.

Zapraszamy na nasze treningi, których terminy znajdziecie na stronie internetowej: <https://www.far.org.pl/lodzkie>, w zakładce harmonogram zajęć.

Portugalskie opowieści

Natalia Stawiana

12

Jak opowiedzieć o Erasmusie nie zakrzywiając przy tym zbytnio rzeczywistości? Zachęcając do udziału w tej wymianie albo przynajmniej nie zniechęcając? Zaczniemy więc nie od początku.

Jedzonko

Aveiro - niewielkie miasto leżące, w teorii, nad Oceanem Atlantyckim (w praktyce oddalone od niego o dziesięciokilometrowy odcinek autostrady), pomiędzy ojczyzną wina – Porto, a Coimbrą - miastem, w którym znajduje się najstarszy uniwersytet w Portugalii. Aveiro jest więc świetnym miejscem wypadowym na wycieczki w każdym kierunku tego kraju, choć, nie licząc dwóch ww. miast, wszędzie jest do pokonania pewna, wymagająca większego planowania podróż. Aveiro do życia jest, w moim odczuciu, wręcz idealne. Spokojne miasto. Brak gwaru ulicznego, typowego dla dużych, polskich miast. Uniwersytet, supermarket, centrum imprezowe oraz wszyscy znajomi w zasięgu maksymalnie 20 minut spacerkiem. No i kawiarenki... Dla smakosza (fanatyka?) kawy, jakim jestem ja, ten punkt jest zdecydowanie jednym z ważniejszych. Po drodze do pięknego, zachwycającego swymi kolorami parku, mijam ich cztery. W drodze na uczelnię kolejne dwa. W środku pyszna kawusia, do której obowiązkowo pastel lub croissant z nutellą. Poranek idealny. Popołudnie i wieczór także. Młodzi Por-



tugalczycy spędzający tam jedynie pięć minut - śniadanie przed pracą, a dla kontrastu starsze panie na ploteczkach lub zwyczajnie czytające gazetę. Jeśli chodzi o słodkie przysmaki portugalskie, to zdecydowanie należy wymienić 'pastelka' - z wyglądu przypominającego babeczkę, a wypełnionego czymś na kształt budyniu oraz nieco bardziej egzotyczne - ovos moles - według zgryźliwych jajko w opłatku. Danie popisowym jest natomiast francesinha. Poza wykonaniem oraz połączeniem składników nie ma

w niej nic nadzwyczajnego - kilkuwarstwowy tost, przełożony mięsem, kiełbasą, szynką, serem, wędliną i...serem. Z położonym na wierzchu jajkiem w towarzystwie frytek i polane pysznym sosem. Tak, zdecydowanie lubię francesinhę. Każdemu wypadowi do knajpy towarzyszyć musi sangria. Pyszna, słodka mieszanina wina, owoców i kilku innych magicznych składników. I nie jest to wcale oznaka pijaństwa. W Polsce, gdy wewnątrz restauracji widzimy pięknie przybrane stoły z kieliskami do wina, stanowi to ostrze-

Fot. Pixabay

żenie dla naszego portfela. Jednak w Portugalii jest to norma. Picie wina w Portugalii można porównać do picia piwa w Polsce. Choć w tym drugim przypadku, proces takiej alkoholizacji powinien odbywać się raczej w święto zwane piątkiem.

Podróże

Porto, Coimbra, Lizbona czy Fátima... Piękne widoki, słoneczko i lekki powiew wiatru... Kolorowe budynki i urokliwe uliczki. To wszystko nic. Dźwięki. Liczą się dźwięki. Głosy, wszędzie polskie, ojczyste głosy. Mam wrażenie, że to nie Anglia, a właśnie Portugalia jest miejscem destynacji wszystkich rodaków, którzy postanowili opuścić granice naszego kraju. Jednak największe zaskoczenie wywołała w nas pewna sytuacja, podczas której przystojny, młody, od pasa w górę nagusieńki miotacz ognia, który wołając po angielsku jedną z moich koleżanek, na jej przestraszoną reakcję 'Aaa, ale ja się boję!' odpowiedział 'Nie ma czego'. No tak, przecież wszyscy przystojni faceci w Portugalii, to właśnie Polacy.



Przygód podczas podróży przydało mi się kilka(naście). Ładnych, odwiedzonych miejsc również, lecz nie ma co się rozpisywać, należy to samemu sprawdzić.

Jednym z lajfstajlowych aspektów dotyczących Portugalczyków jest to, że niezależnie od tego, czy to Aveiro, Lizbona czy Porto...ich pranie zawsze wisi za oknem, niczym dekoracja nie najnowocześniejszych elewacji. Wisi

na drucikach. Całe kamienice w praniu. Centrum, obrzeża, wszędzie. I to, na swój sposób, jest urokliwe.

Stereotypy

Stereotyp nr 1:

- W poradniku napisanym przez Erasmusa, który był w Aveiro rok temu, wyczytałam, że tam ciągle



Fot. N. Stawiana

pada, wieje wiatr i jest bardzo zimno.
- Oszalałaś?! W Portugalii? Przecież to latynoski, ciepły kraj! Nie żartuj sobie.

I w ten sposób nie wzięłam ze sobą rekomendowanych kaloszy, parasola, ani dodatkowego swetra. Deszcz w listopadzie niemal nie opuszczał nas na dłużej niż pół dnia. Często były to ulewę. Dziesięciominutowy spacer = brak suchej nitki. Temperatura na zewnątrz 13°C. Wewnątrz również, bo Portugalczycy nie mają wbudowanych kaloryferów. Chyba naprawdę lubią marznąć. Fakt, temperatura nie spada poniżej 0°C, ale dziesięciostopniowe amplitudy w ciągu dnia powodują, że można się rozchorować.

Pro-tip: Na Erasmusa w Portugalii koniecznie należy wziąć kilka ciepłych swetrów, nieprzemakalne buty i parasol. No i dobrze mieć też termoфор.

Stereotyp nr 2:

Portugalczycy = latynosi = gorąca krew = chętnie nawiązują znajomości. Być może, ale na pewno nie wszyscy. Mieszkalam z trzema Portugalkami. Dwie z nich nigdy nie powiedziały pierwsze nawet 'hello', a na pytania odpowiadały tylko krótkim 'yes/no'. Bez podtrzymywania konwersacji. Znały angielski.

Znajomi Erasmusi, którzy również mieszkali z Portugalczycami, opisywali swoje historie podobnie.

A propo's mieszkania... Aveiro, ponoć tylko/zwłaszcza w tym roku, było celem wymiany wielu studentów. Oczywiście większość, bo ponad 40 osób było z Polski. Co więcej, większość z tej większości z Łodzi. Zainteresowanie tym miasteczkiem okazało się być jednak dramatyczne w skutkach. Wielu Erasmusów po przyjeździe na miejsce spędziło nawet dwa tygodnie w hostelach lub nocując u znajomych. Brak wolnych

mieszkań (w tamtym czasie już obojętnie za jaką cenę) wydawał się nigdy nie zniknąć i wiele osób myślało o powrocie do swojego kraju. Ostatecznie wszystko dla wszystkich (tak myślę i mam nadzieję...) skończyło się dobrze, i nikt przed czasem nie opuścił Portugalii.

Podsumowując: Niezależnie od wszystkiego polecam wyjazd na Erasmusa. Jest to niesamowita przyгода, która z pewnością pozostanie na długo w pamięci. Należy tylko wziąć pod uwagę kilka istotnych aspektów: nieco wcześniej poznać kraj w teorii, uzbroić się w cierpliwość oraz być przygotowanym na niespodzianki (zarówno pozytywne, jak i negatywne).

Ostatecznie kiedy, jak nie na studiach? Kto wie, czy przyszłość pozwoli nam na oderwanie się od codzienności i spędzenie kilku bez troskich kilka miesięcy w innym, pięknym kraju...

Nie przegap tej szansy!

Weź udział w rekrutacji na wyjazdy na studia i praktyki w ramach programu Erasmus+!
Najbliższa rekrutacja na studia rusza już
4 marca 2019.

Najbliższa rekrutacja na praktyki
do 8 marca 2019.

Pamiętaj, że możesz otrzymać dodatkowe wsparcie dla Uczestników ze specjalnymi potrzebami.

Więcej informacji:
www.erasmus.p.lodz.pl

Miłość, seks i tabu

13

Katarzyna Maria Król

Tabu według słownika języka polskiego PWN to „to, o czym się nie mówi lub co jest zakazane”. W takim potocznym rozumieniu tego pojęcia, są to sprawy, działania, problemy, co do których istnieje rodzaj „zmowy milczenia”. Funkcjonujące w danej społeczności tabu jest wówczas rodzajem autocenzury, zwykle głęboko wpajanej w trakcie procesu socjalizacji. Zastanówmy się więc, czy miłość, seks osób niepełnosprawnych to w naszym społeczeństwie temat tabu czy sprawa oczywista, zjawisko na które patrzymy naturalnie czy jednak w naszych osądach dominują stereotypy

Miłość to piękne uczucie, które wnosi do życia radość, szczęście, poczucie bliskości, wspólnoty, bezpieczeństwa. Miłość zarówno w życiu osób niepełnosprawnych, jak i pełnosprawnych jest bardzo ważna. Niepełnosprawność nie powinna zamykać nikogo na miłość, bowiem miłość i potrzeba akceptacji to jedne z podstaw konstrukcji ludzkiej psychiki. Jak wynika z badań CBOS aż 98% Polaków wierzy w istnienie prawdziwej miłości, a 62% w miłość od pierwszego wejrzenia. Większość osób w hierarchii wartości na samym szczycie ustawia miłość i szczęście rodzinne. Osoby niepełnosprawne, mają takie samo prawo do tego uczucia jak osoby w pełni zdrowe. Miłość jest czymś najpiękniejszym, co nas spotyka, a seks jest jednym z jej wymiarów. To potrzeba bliskości, którą okazujemy swojemu partnerowi czy partnerce poprzez akt zbliżenia. Seks bowiem jest czymś wyjątkowym, niepowtarzalnym i nie należy się wstydzić tej potrzeby.

Miłość to jeden z najbardziej popularnych motywów literackich. Już starożytni twórcy utożsamiali ją z sensem ludzkiego życia. W połowie XX wieku Erich Fromm w swoim głośnym traktacie „O sztuce miłości” stwierdził, że miłość jest lekarstwem na człowieczą alienację. „Człowiek wszystkich kultur boryka się z dylematem swego osamotnienia i poszukuje sposobów jego przezwyciężenia.” Częściowymi sposobami radzenia sobie z samotnością istnienia może być praca, rozrywka, działalność twórcza, społeczna, polityczna. Ale w tym wszystkim - jak twierdził Fromm - „bez miłości ludzkość nie przetrwałaby ani jednego dnia”. Piękną definicję miłości przekazała w swoim dzienniku Anna Frank. „Miłość, co to jest miłość? Sądzę, że miłość jest to coś, czego właściwie nie można wyrazić słowami. Miłość jest pojmowaniem kogoś, kochaniem kogoś, dzieleniem z nim szczęścia i nieszczęścia. Do tego dochodzi z czasem także miłość cielesna, coś się podzieliło, coś się oddało

i coś otrzymało, i czy jest się poślubie czy nie, czy się urodzi dziecko czy nie urodzi, czy się straciło godność czy też nie, o to w ogóle nie chodzi, jeżeli się tylko wie, że obok ciebie przez całe twoje dalsze życie będzie stać ktoś, kto cię rozumie i kim się z nikim innym nie musisz dzielić!” (Dziennik Anny Frank, 1944). Tak pięknie o miłości, o bliskości bardzo intymnej pisała w czasach bardzo trudnych. A czy osoby niepełnosprawne, które borykają się z wieloma trudnościami w życiu codziennym, potrafią stworzyć dobry, szczęśliwy związek? Większość osób niepełnosprawnych twierdzi, że choroba uniemożliwia lub znacznie utrudnia znalezienie miłości. Jednakże świat zna wiele przypadków, kiedy osoby niepełnosprawne zakochują się z wzajemnością, tworzą małżeństwa, mają dzieci i są szczęśliwi.

Według polskiego prawa, każda osoba, która nie jest osobą chorą psychiczną lub niepełnosprawną intelektualnie może zawrzeć związek małżeński. Osoby chore



psychicznie i niepełnosprawne intelektualnie są chronione, aby małżeństwo z nimi nie było drogą do przejęcia ich majątku. Nasuwa się jednak pytanie, czy państwo ma prawo wkraczać w życie i intymność osób niepełnosprawnych? Wiele osób uważa, że gdyby nie miłość partnera nie poradziłoby sobie, nie pokonało choroby, że tylko dzięki wsparciu ukochanej osoby tak się stało. Aby pokonać swoje wyobcowanie, samotność, ból i cierpienie, powinniśmy uczyć się kochać. Tak samo jak uczymy się wielu różnych umiejętności w życiu.

Intymna bliskość osób niepełnosprawnych nadal jest tematem tabu. A przecież wyrażanie miłości poprzez seks, który jest czymś wyjątkowym, niepowtarzalnym, jest naturalną potrzebą człowieka. Kochając wyrażamy potrzebę bliskości, którą okazujemy swo-

jemu partnerowi/ partnerce poprzez akt zbliżenia. Niestety nader często wstydzimy się mówić o tym wymiarze bliskości. Miłość wyrażamy na wiele sposobów, ale jej najgłębszym spełnieniem jest fizyczna bliskość. Nawet jeśli niepełnosprawność pewne rzeczy utrudni, to nie uniemożliwi ich do końca. Seks dwóch osób niepełnosprawnych jest możliwy, może czasem nie w stu procentach, ale jednak jest możliwy.

Ludzie niepełnosprawni, którzy zakochają się z wzajemnością, często muszą walczyć z otoczeniem, rodzinami o swoje szczęście. Rodzice nie mogą pogodzić się z wyborami swoich dzieci, boją się o ich zdrowie, o to czy partner zapewni im właściwą opiekę, czy nie zostaną zranieni. Rodzice bardzo często nie akceptują również związków swoich pełnosprawnych dzieci z osobami niepełnosprawnymi.

Często są bardzo zaniepokojeni, jak ich dziecko poradzi sobie, gdy zacznie szukać bliskiej intymnej więzi z partnerem. Wniosek jest taki, że na polskim rynku brak dostatecznie dużo specjalistów z zakresu szeroko pojętej seksualności osób niepełnosprawnych.

Osoby niepełnosprawne mają często trudność w nawiązaniu bliskich relacji z drugą osobą. Przeshkodą są często bariery architektoniczne, deficyty fizyczne. Duże możliwości daje internet. Są portale randkowe, matrymonialne. Jedną z grup, która daje możliwość poznania drugiej osoby jest podgrupa facebookowa „**SPRAWNI - NIEPEŁNOSPRAWNI ZNAJDUJEMY MIŁOŚĆ I PARTNERSTWO**”, której jestem administratorką.

Osoby niepełnosprawne bardzo często mają wielkie obawy przed pierwszym spotkaniem. Pragną

bliskości, ale kompleksy i lęki biorą górę, w efekcie czego rezygnują. Ja staram się ich przekonać, że nie ma się czego bać! Pisząc z nimi, chcę przekonać ich, żeby się nie bali i nie wmawiali sobie, że ta druga strona nie będzie zainteresowana. Bardzo często te obawy okazują się kompletnie nieracjonalne. Z drugiej strony, należy wziąć pod uwagę, że odrzucenie dla osoby niepełnosprawnej bywa niezwykle bolesne. Świat rozpada się wówczas na milion kawałków. Dokładnie tak rozpada się często osobom, z którymi piszę. Chodzi o to, żeby wziąć się w garść, żeby „olać” porażki i żeby nie wmawiać sobie: „jestem brzydka, jestem do niczego!”. Trzeba pokonać swoje obawy, rozterki, zmierzyć się z porażką. To są doświadczenia, z których należy wyciągnąć pozytywne wnioski. Nauczyć się akceptować siebie, takim jakim się jest. Nie lękać się odrzucenia, bo tego doświadczają też inni. Nie bać się przegrywać, bo to oznacza, że można też wygrywać. Osoby niepełnosprawne potrzebują pozytywnej stymulacji, aby coś w życiu zmienić. Nie trzeba się obawiać umieszczenia anonsów takich jak na przykład te: „Cześć, jestem niepełnosprawny. Mam 30 lat. Szukam partnerki, która chciałaby stworzyć poważny związek”; „Hej, jestem samotną, niepełnosprawną dziewczyną. Szukam troskliwego chłopaka”. To są nasze pragnienia bliskości, miłości, które mogą się spełnić, tylko trzeba dać im szansę. Tak było na przykład w przypadku Dawida. O tym, że znalazł miłość pochwalił się na grupie. Nie było łatwo, wcześniej długo miał problemy w relacjach z kobietami. Dawid jest osobą niepełnosprawną.. Poznawał dziewczyny przez internet i chodził na randki, ale żadna z nich nie była udana. Rozmowa się nie kleiła, dziewczyny były nudne, zbyt nieśmiałe, albo zbyt pewne siebie

– rozgadane i świecące dekoltem. W końcu Dawid powiedział sobie, że spróbuje po raz ostatni i poszedł.

- Ona była po pracy i siedziała na ławce w parku. Już prawie zasypiała. Z daleka widziałem, że miała taki długi płaszcz w kolorze smutno-brązowym. Nie podobał mi się. Poprosiłem, żeby zdjęła. Zaczęliśmy rozmawiać, a ona taka mądra... Miała wiedzę na każdy temat i się przepięknie uśmiechała – wspomina..

- Gdybyśmy tylko pisali, gdybym się z nią nie spotkał, to bym tego uśmiechu nigdy nie zobaczył. Trochę posiedzieliśmy na tej ławce i poszliśmy nad Wisłę. Na kawę. Pamiętam, że mi się rozwiązał but i ona się schyliła, żeby mi go zawiązać. A ja nie wiedziałem, czy ją wtedy objąć, czy nie. I głupio to wyszło. Takie gafy... Pod koniec zgodziliśmy się oboje, że to spotkanie było fajnie. „To co? Może druga randka” – powiedziałem i umówiliśmy się. Po pół roku się oświadczyłem. Po półtora wzięliśmy ślub. Kocham w niej ten piękny, przepiękny uśmiech – mówi Dawid.

Takich historii mogłabym opowiedzieć wiele. Ludzie niepełnosprawni poszukują głębokiego, odwzajemnionego uczucia, odczuwają potrzebę, aby ktoś dostrzegł w nich kogoś więcej niż tylko osobę potrzebującą codziennej pielęgnacji. Niestety bardzo często są traktowane jako aseksualne, nie potrzebujące uczuć, wręcz niezdolne do miłości. Pozbawione potrzeb seksualnych i pragnień w tej dziedzinie. A przecież seksualność jest integralną częścią natury człowieka, przez którą możemy realizować ważne życiowe zadania. Tworzyć intymne, fizyczne i psychiczne więzi. Badania w tej dziedzinie wykazują, że niezaspokojone potrzeby seksualne ludzi, w tym niepełnosprawnych, prowadzą do depresji, dewiacji psy-

chicznych, zamykania się w sobie, agresji, niechęci do życia. Bycie niepełnosprawnym nie musi być równoznaczne z byciem samotnym, bo przecież prawdziwym oparciem dla człowieka jest drugi człowiek.

Wojciech Eichelberger, psychoterapeuta, stwierdził, że: „...nie ma żadnego powodu, żeby niepełnosprawni nie mogli kochać ani być kochani. Mają te same pragnienia, marzenia, potrzeby, aspiracje i możliwości, co wszyscy inni i to samo im się należy. Jeśli się kocha, wówczas to, czego się oczekuje nie zależy od sprawnych oczu, dwóch rąk czy słuchu. Niepełnosprawni mogą mieć poczucie niedowartościowania, niezasługiwanie na miłość, brak szans. Ale niepełnosprawność nie może przysłaniać całego świata. Świat oczekiwań i nadziei trzeba urealnić, zweryfikować to, co jest niemożliwe i to, co jest osiągalne. Zresztą dotyczy to wszystkich. Fakt, że ktoś może swobodnie wejść do tramwaju, nie wyklucza tego, że może nie radzić sobie w miłości i odwrotnie. Wszyscy jesteśmy na swój sposób niepełnosprawni.”

„Łódzcy Zapaleńcy”

Paulina Wesolek

14

To nie dziecko. To nie budzik i również nie pies zmuszają mnie do pobudki. Kolejny dzień, rozpoczynający się od bólu brzucha i nagłej potrzeby skorzystania z toalety. Przespana noc? Już od paru dobrych lat nie wiem co to znaczy. Szykuję leki na cały dzień. Około 20-stu tabletek, bez których nie wychodzę z domu. Wyszłam. Dotarłam na przystanek. Autobus podjeżdża. Za pół godziny zaczynam zajęcia. Szukam wolnego miejsca dla siebie i marzę o tym, by dojechać do celu bez żadnych niespodzianek. Czuję przeraźliwy niepokój. Brzuch zaczyna dawać o sobie znać. Jeszcze 5 przystanków. Zaciskam zęby i myślę o tym, żeby wysiąść. Robi mi się słabo, niedobrze. Do oczu napływają łzy. Jakaś starsza Pani podchodzi do mnie i opryskliwie wygłasza głośny komentarz na temat tego, jak bardzo jestem niewychowana. Młoda, zdrowa, a miejsce zajmuje! Wszyscy pasażerowie patrzą na mnie wymownie i oczekująco. Wstaję, ustępuję



miejsca. Po minucie czuję jak kropleki potu spływają mi po czole. Niestety nie mam wyjścia i wysiadam. Mam minutę na to, żeby znaleźć toaletę. Jestem głodna, ale nie jest to wystarczający powód do tego, by zjeść. Ciało i umysł przyjmą posiłek dopiero wtedy, gdy będą czuły się bezpiecznie. Kiedy w pobliżu będzie toaleta, do której w każdej chwili będę musiała się udać.

W taki sposób żyje ponad 50 tysięcy Polaków chorujących na nieswoiste zapalenia jelit. Wśród chorób tych wyróżniamy przede wszystkim wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz chorobę Leśniowskiego-Crohna, która może

zajmować wybrany odcinek z całego przewodu pokarmowego. Schorzenia te są przewlekłymi chorobami powodującymi, iż pacjenci są odarci z pewnej sfery intymności i stają się więźniami swego własnego ciała. Bóle brzucha, biegunki (często krwawe), utrata masy ciała, gorączki - dla wielu dotkniętych

tą chorobą osób są codziennością. Poza nimi obserwuje się problemy wynikające z częstych wypróżnień, czy też powikłań wynikających z prowadzonych terapii lekowych. Wśród nich wyróżnić można anemię, awitaminozę, zapalenie stawów czy rumień guzowaty. Stan zdrowia części pacjentów wymaga leczenia chirurgicznego, a w niektórych przypadkach wyłonienia stałej bądź czasowej stomii. Zmiana w ciele, którą trzeba zaakceptować i polubić, jeśli ma zostać już na zawsze.

W chorobach jelit, poza właściwymi formami leczenia, ważne jest również zadbanie o odpowied-

Fot. Materiały „Łódzcy Zapaleńcy”

nią formę psychiczną. Można ją uzyskać dzięki rodzinie, przyjaciołom oraz innym chorym. Nie wolno na dłużej zostawać samemu.

Właśnie dlatego w województwie łódzkim w 2014 roku powstało Stowarzyszenie Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita „Łódzcy Zapaleńcy”. Grupa pacjentów – przyjaciół, na dzień dzisiejszy już nie tylko z Łodzi, ale również z Kutna czy Śląska. Łódzcy Zapaleńcy mają swojego opiekuna i anioła dr n. med. Marię Wiśniewską-Jarosińską. Choć są tak bardzo różnorodni, łączą ich podobne doświadczenia. Dają sobie wsparcie w złych chwilach. Dzieli radościami i pomagają nowo zdiagnozowanym osobom w poznaniu choroby i zaakceptowaniu jej. Chcą chorować świadomie, dlatego rozwijają się poprzez organizację, a co za tym idzie uczestnictwo w konferencjach tematycznych. Wierzą, że zasługują na to, by być szczęśliwymi, że mogą wyciągać ręce po swoje marzenia, że potrafią być kompetentnymi pracownikami i należy im się szacunek. Wiedzą również, że mają prawo do najlepszych metod leczenia. W 2018 roku stworzyli #KUPĘPYTAŃ, czyli pierwsze w Polsce badanie poziomu wiedzy, dostępności oraz doświadczeń osób z nieswoistymi chorobami

zapalnymi jelit w zakresie nowoczesnych terapii. Znane są już wyniki badań, o których mówi się również wśród kadry medycznej. Możecie o wspomnianych badaniach przeczytać również na stronie Zapaleńców. Zbierają swoje siły i walczą również o to, by każdy chory Polak miał dostęp do tych terapii już na początku swojej drogi. Pokazują się i mówią: Mamy Prawo, Jesteśmy tu za pośrednictwem akcji #Zobacz Zapaleńca”. W tym przedsięwzięciu mogą liczyć na wsparcie m.in. Pawła Małaszyń-

skiego czy Agnieszki Sienkiewicz. Każdego dnia możesz przyłączyć się do akcji, a w szczególności już 19 maja 2019 w Światowy Dzień Nieswoistych Zapaleń Jelita, który Zapaleńcy będą świętować.

Chcesz #ZobaczyćZapaleńca
i dowiedzieć się o nich więcej?
www.zapalency.org

Potrzebujesz wsparcia?
Masz pytanie?
kontakt@zapalency.org

A może chcesz dołączyć do
ich szeregów? Znajdź nas na
Facebook’u napisz i zrób to już dziś!



Prof. UŁ dr hab. Aneta Pawłowska

Prodziekan ds. Studiów Niestacjonarnych, Podyplomowych i Współpracy z Zagranicą
Wydziału Filozoficzno-Historycznego Uniwersytetu Łódzkiego

Opisać obraz, czy może szerzej – sztukę, jest ciężko. Często trudno uczynić ją zrozumiałą i wartą zainteresowania dla studenta historii sztuki, czy przystępną dla laika bez kierunkowego przygotowania – myślę tu głównie o takich nurtach jak abstrakcja, pop-art czy sztuka krytyczna. Kierunki te często są oceniane jako próba szalbierstwa czy drwiny z nieprzygotowanego na takie doświadczenie odbiorcy. A co jeśli odbiorca pozbawiony jest zmysłu wzroku, tego najistotniejszego zmysłu pozwalającego nie tylko na bezpośredni kontakt z dziełami sztuki wizualnej, ale nieskończenie ułatwiający zwykłe, codzienne życie?

Wyzwanie, jakim jest zaprezentowanie rzeczywistości odтворzonej w dziele sztuki osobie, która nie widzi, stoi u podstaw projektu „Usłyszeć obraz”. Bo tak naprawdę dziś sztuką może być wszystko, a jednocześnie dla pewnej części społeczności ludzkiej (artystów, krytyków, teoretyków sztuki), sztuka jest też wszystkim. Dlatego nie można pozwolić, aby osoby pozbawione zmysłu wzroku były skazane na brak kontaktu ze światem wizualnym. Trzeba im go opisywać za pomocą audiodeskrypcji, czyli werbalnego przekazania opisu tego, co dzieje się w teatrze, w dziele muzealnym czy w telewizji. Tworzenie audiodeskrypcji na potrzeby sztuk teatralnych czy produkcji kinowych i telewizji są nauczane w ramach oferty dydaktycznej Katedry do Badań nad Przekładem i Komunikacją Międzykulturową Uniwersytetu Jagiellońskiego czy kursów FORTIMY Akademii Filmowego Słowa. Jeśli chodzi o nauczanie audiodeskrypcji dzieł sztuki, to je-

dynie w praktyce uniwersyteckiej zajęcia z tego zakresu prowadzone są od roku 2013 w Katedrze Historii Sztuki (od 2018 roku Instytucie) Uniwersytetu Łódzkiego pod moją pieczęcią.

Warto zauważyć, że wiele osób z dysfunkcją wzroku traciło ten zmysł powoli. Często po 60 roku życia, więc przy niewielkiej pomocy są oni w stanie doskonale wyobrazić sobie jak wygląda opisywana im scena czy zjawisko. Dla takich odbiorców audiodeskrypcja jest doskonałym ułatwieniem. Skoro wcześniej widzieli, potrafią sobie wyobrazić świat na podstawie opisów. Kiedy podejmuje się wysiłek i przygotowuje dla nich takie ułatwienia, są bardzo zadowoleni. To bardzo wdzięczni słuchacze opisów. Chętnie współpracują w kwestii ich udoskonalania, poprawiania i czynienia bardziej klarownymi.

Audiodeskrypcje, które były przedmiotem projektu pod nazwą

„Usłyszeć obraz. Audiodeskrypcja dzieł sztuki w łódzkich muzeach jako czynnik kreujący i kształtujący relacje pomiędzy działalnością naukową i dydaktyczną Uniwersytetu Łódzkiego a interesariuszami zewnętrznymi (instytucjami kultury, organizacjami pozarządowymi, społecznością lokalną, przedstawicielami biznesu)”, dotyczyły dzieł sztuki z Muzeum Miasta Łodzi oraz Muzeum Sztuki w Łodzi (oddziały: ms1 i ms2). Jego celem było stworzenie wnikliwych, a zarazem krótkich (pomiędzy 1,5 a 2,5 minuty) narracyjnych opisów, które nagrane przez lektora i udostępniane w muzeach byłyby w stanie zaprezentować osobom z dysfunkcją wzroku to, co przedstawiają obrazy. W tworzenie audiodeskrypcji zaangażowanych było wiele instytucji i organizacji (poza wspomnianymi muzeami) takich jak: Instytut Historii Sztuki Uniwersytetu Łódzkiego, Katedra Filologii Hiszpańskiej Uniwersytetu Łódzkiego, Katedra Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu



Łódzkiego, Fundacja „Kultury Bez Barier”, Fundacja Audiodeskrypcja, Fundacja Szansa dla Niewidomych oraz Polski Związek Niewidomych Okręg Łódzki.

Opisy tworzyli studenci historii sztuki oraz kierunków filologicznych w ramach projektu zawodowego pod opieką merytoryczną zespołu naukowców z Uniwersytetu Łódzkiego, którymi kierowałam, oraz przy wsparciu kuratorów i edukatorów z Muzeum Miasta Łodzi i Muzeum Sztuki. Studenci zostali poinstruowani w jaki sposób mają wykonać opisy dzieł sztuki na potrzeby osób niewidomych, a później opisy były z nimi konsultowane. To bardzo ważny element, ponieważ często bywa tak, że jakiś opis wydaje się historykowi sztuki bardzo klarowny. Dla przykładu – użycie zwrotu „linie diagonalne”, który jest jednym z podstawowych sposobów opisywania obrazu, okazał się być niezrozumiałym. Dlatego tak ważne jest dostosowanie języka do tego, co osoby niewidome znają i wiedzą.

Inną, omawianą ze studentami kwestią związaną z prawidłową audiodeskrypcją, było często padające pytanie „czy powinno się

opisywać kolory?”. Oczywiście tak! Gdyż nawet osoby niewidome od urodzenia (czyli zaledwie między 3 a 5 procent osób z dysfunkcją wzroku), są wnikliwie uczone na etapie przedszkola, jak wyglądają kolory. Mówi im się np., że kolor czerwony to kolor ognia i czegoś gorącego, kolor niebieski to kolor wody, kolor zielony to kolor wiązacy się z zapachem trawy. Ponieważ mają tak uszczegółowioną siatkę powiązań, zdecydowanie chcą, żeby im opisywać kolory. Kiedyś jechałam pociągiem z osobą niewidomą. Młodą kobietą, która wracała z wakacji w górach. Zapytała mnie w jakim kolorze są kolczyki, które sobie kupiła. Powiedziałam, że są czerwone i pasują jej do bluzki. Była wdzięczna za tę informację, bo teraz jak sama powiedziała: „będzie wiedziała do czego może je założyć”. Na podstawie takich obserwacji widać bardzo dobrze, że osoby z dysfunkcją wzroku są często bardzo otwarte. Chcą dowiedzieć się jak najwięcej o świecie, a zwłaszcza o takich obszarach, które są dla nich pozornie niedostępne.

Kontakt z osobami z dysfunkcją wzroku to bardzo cenne doświadczenie, także dla studentów,

ponieważ otwiera ich na zupełnie inne doznania. Uwrażliwia na drugiego człowieka, a jednocześnie pozwala głębiej wniknąć w opisywany artefakt. Wykonanie krótkiego, sumarycznego i zwięzłego opisu, który pozwoli odtworzyć obraz w wyobraźni osoby patrzącej, wymaga wielu godzin pracy i wielkiego zaangażowania. Studenci muszą nad jednym obrazem spędzić około 5-6 godzin i dopiero wtedy tworzą opis, który nadaje się do konsultacji dla osób niewidomych. Po ich uwagach i rozmowie opis wymaga kolejnych godzin korekt. Jest to bardzo żmudna i długotrwała praca, w której studenci grają nieocenioną rolę, ponieważ kiedy zaangażują się w projekt, bardzo wnikliwie konstruują opisy. Później opisy te są udźwiękowiane w studiu nagraniowym Uniwersytetu Łódzkiego pod opieką dr Kingi Sygizman, a na końcu zamieszczane na stronach internetowych placówek muzealnych, aby osoby z dysfunkcją wzroku mogły się z nimi zapoznać przed wyprawą do muzeum. Osoby niewidome mogą też odtworzyć takie nagranie z audioprzewodnika bezpośrednio w muzeum.

Wielokrotnie studenci po rozmowach zwracali uwagę na to, że osoby niewidome w muzeum doświadczają tzw. benjaminowskiej aury. Jest ona związana z doświadczeniem dzieł sztuki w konkretnej przestrzeni, którą jest muzeum. Chodzi o specyficzny zapach wypastowanej podłogi, skrzypienie butów na schodach czy przejście po marmurowej podłodze – wszystko to robi na nich duże wrażenie. Z rozmów wynikało, że niemal zawsze, najcenniejszy okazywał się wzajemny kontakt między osobą, która oprowadza niewidomego, a osobą oprowadzaną. Wszelkie udogodnienia technologiczne ta-

kie jak np. wprowadzony w Pałacu Herbsta system lokalizatorów – osoba niewidoma wypożycza taki system, po czym zakłada go na rękę, na nogę i może poruszać się po przestrzeni muzealnej samodzielnie – są mniej cenione niż kontakt z człowiekiem. Mimo tego, cały zespół humanistów z Uniwersytetu Łódzkiego, którym kieruję, stara się wraz ze wsparciem ze strony pracowników (dr Artur Hłobaż) i studentów Wydziału Fizyki i Informatyki Stosowanej Uniwersytetu Łódzkiego, stworzyć system, który przy pomocy beaconów – małych nadajników, będzie wspomagał samodzielne zwiedzanie przestrzeni muzealnej przez osoby z dysfunkcją wzroku. Beacons są małymi nadajnikami sygnału radiowego, mogącymi komunikować się m.in. ze smartfonami za pomocą łącza Bluetooth. Dzięki bezprzewodowej łączności komunikują się – wymieniają dane – z aplikacją zainstalowaną na

smartphonie i przesyłają do niej wiadomości dopasowane do precyzyjnej lokalizacji i kontekstu. Beacons działają na oszczędnych bateriach, a ich żywotność może sięgać dwóch lat. Koszt jednego beaconsa waha się w granicach od kilku do kilkunastu dolarów. Realizacja przedsięwzięcia składa się z dwóch powiązanych ze sobą etapów. Pierwszy wiąże się z odpowiednim rozmieszczeniem systemu beaconów w muzeum. W drugim etapie wspólnych działań powstała aplikacja na urządzenie mobilne – telefon iPhone z systemem iOS (bo z nich korzystają najczęściej osoby niewidome). Aplikacja pełnić będzie dwie zasadnicze role. Pierwsza z nich to lokalizacja i nawigowanie osoby niepełnosprawnej po budynku muzeum oraz między poszczególnymi obiektami do zwiedzania, które odbywa się na podstawie emitowanych przez beaconsy sygnałów. Telefon będzie naprowadzać i mó-

wić, tak jak nawigacja samochodowa, czy iść prosto, skręcić w lewo, czy też zawrócić. Drugą rolę, jaką spełnia aplikacja to oprowadzenie osoby niedowidzącej/niewidomej po wszystkich lub wybranych obiektach w muzeum – na podstawie wyznaczonej ścieżki zwiedzania. Przy każdym z nich, jeśli osoba niepełnosprawna znajdzie się w odpowiedniej odległości, prezentowana będzie dana audiodeskrypcja dotycząca konkretnego obiektu. Finalizacja projektu przewidziana jest na początek marca 2019. Zatem mamy nadzieję, mój zespół i ja, że osoby niewidome usłyszą to, co zabytki kultury chcą im powiedzieć



Fot. Materiały A. Pawłowska

Wszystko płynie

16

Katarzyna Kufel

O tym gdzie jest i gdzie chciałaby być za jakiś czas, opowie nam Kasia – absolwentka Inżynierii Bezpieczeństwa Pracy PŁ, zdobywczyni dwóch złotych medali w Ogólnopolskim Mitingu Pływackim Osób Niepełnosprawnych.

Kasiu, dlaczego akurat taki kierunek studiów?

Studiowałam początkowo Inżynierię Środowiska na Budownictwie. Niestety po roku zrezygnowałam, ponieważ uznałam, że to nie dla mnie. Moja cała rodzina kończyła budownictwo i tylko ja jedyna porażka w domu...

Dlaczego porażka? Może przerwałaś pewien ciąg i zaczniesz nowy?

Powiedzmy, że przerwałam ciąg. Zmieniłam kierunek studiów. Teraz zajmuję się formalnościami, dokumentacją, szkoleniami – to chyba też nie dla mnie, a już na pewno nie do emerytury. W tej chwili uczę się pracować w programie do grafiki 3d. Chciałabym robić animacje. Iść w kierunku filmu, gier komputerowych. Nie wiem, czy ten mój plan się uda i jak się to potoczy. Nie zapisałam się jeszcze ani na studia podyplomowe ani na kurs, ale nie wykluczam, że to zrobię. Życie pokaże.

Na Politechnice Łódzkiej jest Grafika Komputerowa i Techniki Multimedialne, może to?

A tak, to wiem. Jest na multimediami. Sprawdzalam to, ale tak średnio mi się podoba. Wchodziłam na ten szczegółowy program, siatkę przedmiotów. To chyba jednak nie mój kierunek. Tam bardziej skupiają się na składzie tekstu niż na tworzeniu ilustracji. No i ASP też nie do końca spełnia moje oczekiwania...

No to co? Wychodzi na to, że musisz nauczyć się sama ;) Osobiście uważam, że metoda prób i błędów jest najlepszą nauką, choć może niekoniecznie najszybszą.

Póki co tak właśnie robię, ale ciągle brakuje czasu. Praca, treningi. Może warto zastanowić się nad tym co w życiu ważne i z pewnych rzeczy zrezygnować? Choć nie wiem, czy jestem na to gotowa.

Dużo osób mówi, że studia to tylko papiererek, bo one Ci nic nie dadzą, dopóki sam nie usiądziesz i się czegoś nie nauczysz. Na pewno nie można porównać tego, czego nauczyłam się na studiach z tym, czego uczę się w pracy. To jest zupełnie inny poziom, ale bez studiów byłabym nikim. Jest to konieczne, by do czegoś dojść. To pomaga przyswajać wiedzę i kolejne umiejętności.

Jak już jesteśmy przy grach, to opowiedz mi proszę o swojej przygodzie z kick-boxingiem. Jakoś od razu skojarzyło mi się to z Tekkenem ;)

Hahahah. Trwa to już jakiś czas. Cały czas chodzę na zajęcia, ale nie są to regularne treningi, bo więcej pływam.

Sztuki walki zawsze mnie interesowały, a tak poważnie zaczęły, jak skończyłam liceum. Wtedy poczułam, że muszę coś z tym zrobić.

Zapisałaś się wtedy do jakiejś szkoły?

Nie, poszłam po prostu na jakieś zajęcia. Bardzo mi się to spodobało i się wciągnęłam. Wtedy byłam tym bardzo zafascynowana – ruchem i tzw. mordobiciem ;)

To dość nietypowa aktywność – jak dla dziewczyny.

Coś w tym jest. Nigdy nie interesowały mnie tańce, które bądź co bądź, są bardziej kobiece od kick-boxingu. Ja nie lubię tańczyć. Z czego zadowolony jest mój chłopak, bo ja nie ciągnę go na żadne kursy tańca itd., bo sama nie lubię. Podoba mi się brazylijskie jiu-jitsu, judo, zapasy, ale karate już nie.

Biłaś się kiedyś poza ringiem?

Z bratem ;) ale on zawsze wygrywał. Jest starszy i miał więcej siły. Złapał mnie za włosy i tak nasze starcia się kończyły.

Co do ulicznych bijatyk, to nigdy nie chciałam się bić. Sztuki walki traktuję jako formę rozluźnienia. Dodaje mi to też pewności siebie, ale to wszystko. Poza tym to nie jest tak, że my na tych treningach mocno się bijemy. Co prawda są sparingi, ale to jest raczej muskanie niż „mordobicie” ;) Trening a rzeczywistość, to dwie różne sprawy.

Ale teraz skupiam się bardziej na pływaniu. Skąd to zainteresowanie? Nie wiem.

No właśnie – pływanie. Ja dowiedziałam się o tym z facebook’a. Opowiedz jak to wszystko się zaczęło...

Napisał do mnie Kuba, którego poznałam przez nasz politechniczny BON, że w Zatoce Sportu PŁ poszukują osób do sekcji pływackiej, bo brakuje chętnych. Napisał mi, że potrzebne jest tylko orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Myślałam, że skoro jestem absolwentką, to nie będę mogła się zapisać, ale to nie stało na przeszkodzie. Wystarczyło orzeczenie, aby zapisali mnie do sekcji.

Ja zawsze lubiłam pływać. Mój dziadek pływał, i pewnie gdyby żył, byłby ze mnie bardzo dumny. No i po prostu poszłam. Choć ta sekcja jest skierowana bardziej do osób z niepełnosprawnością ruchową, a ja mam słuchową, więc gdyby zgłosiła się osoba z niepełnosprawnością ruchową, to ona ma pierwszeństwo.

To jest mała sekcja. Wczoraj jak byłam na treningu, to było nas może 5 osób.

I te treningi odbywają się w Zatoce Sportu?

Tak. Od poniedziałku do czwartku, codziennie. Taki trening trwa 2 godziny. Tylko w czwartek godzinę. Niestety nie chodzę systematycznie, bo miewam chwilę słabości. Jak wracam z pracy, to czasami nie chce mi się już nigdzie wychodzić... Jak jadę na trening, to do domu wracam przed 23.00, a rano do pracy.

Wczoraj jak wróciłam do domu, to usiadłam zmęczona i zaczęłam się zastanawiać po co mi to? Treningi nie są łatwe. Trener jest bardzo wymagający. Niestety – jak chce się coś osiągnąć, to trzeba w to włożyć dużo pracy, ale wiele osób ma oczekiwania, że samo się zrobi. Większość z nas myśli, że pójdzie raz na siłownię i po 40 minutowym treningu wszystko się zmieni. Efekty potrzebują czasu i pracy. Ciężkiej pracy.

Jak myślisz... a może raczej jak widzisz siebie za rok?

Ciężkie pytanie... Na pewno chciałabym coś zmienić. Coraz częściej myślę o rodzinie i ustatkowaniu się, choć dzieci jeszcze muszą poczekać. Małymi krokami zbliża się poważny wiek – 30. Wydaje mi się, że wtedy

warto jest już mieć określone preferencje zawodowe. Na ten moment wiem, że nie chcę tracić życia na coś, co nie daje mi satysfakcji. Chciałabym więcej czasu poświęcać na grafikę i naukę programów, ale przy takim trybie życia jaki teraz prowadzę jest to trudne.

No więc... czas coś zmienić! O tym, że najtrudniejszy pierwszy krok, wiemy chyba wszyscy. Tak samo jak to, że decyzja o nim nie zawsze należy do łatwych. Jednak ktoś, dawno, dawno, temu powiedział, że każda zmiana jest dobra. Pomyśl tylko, ile nowości czeka „za rogiem”! Mam nadzieję, że za rok usiądziemy i o tym porozmawiamy. O nowościach w grafice 3d i nie tylko ;)





Przeznacz dla
Kuby



Numer KRS:

0000270809

Cel szczegółowy:

KUTKOWSKI, 8066



Pomóż mi, wysyłając SMS !!!

Numer: 75 165

Treść: POMOC 8066

(opłata: 6,15 zł z VAT)

www.pomocbubie.pl

kuba@pomocbubie.pl

**Zgromadzone środki finansowe,
przeznaczę na zakup:**

- asystora kaszlu
- nowoczesnego układu sterowania
wózkiem elektrycznym
- prywatnej rehabilitacji w domu
(6 razy w tygodniu)
- środków odżywczych oraz witamin



www.pomocbubie.pl

kuba@pomocbubie.pl

Wieloczynnikowa nadwrażliwość chemiczna (ang. Multiple Chemical Sensitivity) oraz zaburzenia układu oddechowego

OSOBY Z MCS ORAZ ZABURZENIAMI UKŁADU ODDECHOWEGO, takimi jak astma lub rozedma płuc, reagują na znajdujące się w powietrzu toksyny. Silną reakcję może wywołać zaduch, opary środków czyszczących, perfum, środków do prania dywanów, odświeżaczy powietrza, czy nawet opary markerów.

- Staraj się unikać czyszczenia stołów, okien lub innych powierzchni środkami w sprayu, jeżeli w twoim miejscu pracy przebywają inne osoby. Jeżeli musisz użyć produktu w sprayu, rozpylaj lub rozlewaj go bezpośrednio na tkaninę, a nie w powietrze. W miarę możliwości używaj produktów z mniejszą zawartością toksyn. Poproś pracowników, którzy mają kontakt z klientami, aby z umiarem stosowali perfumowane środki do pielęgnacji ciała, takie jak wody kolońskie, lakiery do włosów, balsamy do rąk oraz płyny po goleniu.
- Na utrzymywaniu dobrej wentylacji oraz ogólnej dobrej jakości powietrza wewnątrz pomieszczeń skorzystają nie tylko twoi klienci z MCS lub zaburzeniami układu oddechowego, ale pomoże to również tobie i twoim pracownikom zachować lepsze zdrowie i sprawność umysłową.
- Szczególnie szkodliwe dla osób z MCS lub zaburzeniami układu oddechowego może być bierne palenie. Stosuj i egzekwuj stosowanie przepisów antynikotynowych, również w toaletach i na klatkach schodowych. Przekonaj osoby, aby nie gromadziły się przy wejściu do twojej firmy. Jeżeli jest to konieczne, wyznacz oddzielną palarnię, której drzwi są zawsze zamknięte, a powietrze wentylowane na zewnątrz.

Staraj się unikać
spray'ów lub
innych produktów
w rozpylaczu,
kiedy w Twoim
sklepie przebywają
klienci.



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)

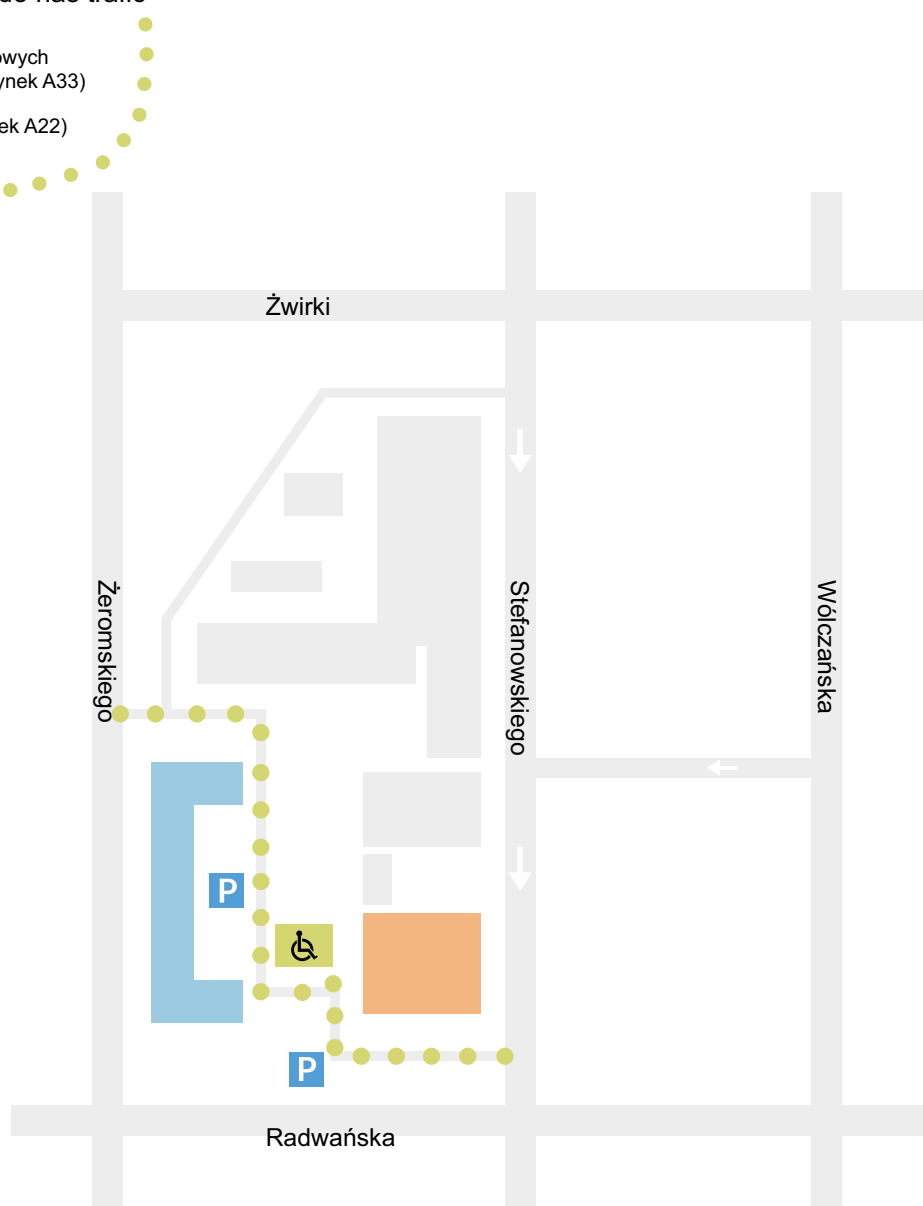
 **B&N** (budynek A30)

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





Akademickie Targi Pracy



10.04.2019



Łódź