

Drodzy Czytelnicy

przyzwyczailiśmy się do narzekania na wszystko. Narzekają i chorzy i zdrowi, starzy i młodzi. Niektórzy ludzie zaczynają podejrzewać, że to narodowa cecha Polaków. Może coś w tym jest? A może jednak spróbujmy spojrzeć na nasze życie pozytywnie. Obecne czasy wymagają od nas aktywnego życia. Nie możemy być tą bezwolną masą ludzi chorych, którym nic się nie należy. Oczywiście, że się należy; jesteśmy przecież pełnoprawnymi obywatelami naszego państwa. Są też prawne przepisy, które nam, jako chorym, dają przywileje, ułatwiające wyrównanie szans w społeczeństwie ludzi zdrowych. Przepisy przepisami, ale znajomość ich jest nikła, ponadto przepisy lubią się zmieniać, nie zawsze na naszą korzyść. Nie jesteśmy w stanie sami tego pilnować i egzekwować, a tym bardziej walczyć o zlikwidowanie bzdurnych i wprowadzenie innych, korzystnych dla nas.

Dlatego też ludzie, znajdujący się w podobnej sytuacji życiowej, zraszają się w organizacje, które w ich imieniu pilnują ich interesów. Taką organizacją dla nas jest Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, działające na terenie całej Polski. Na naszym terenie działa Oddział Warszawski PTSR, którym kieruje wybrany przez nas Zarząd, a organem wykonawczym jest Biuro. Zarówno w Zarządzie jak i w Biurze, od paru lat pracują osoby, które potrafią skutecznie pozyskiwać dla nas fundusze i je wykorzystywać organizując różnorodną rehabilitację, pomoc prawną i psychologiczną, pomoc asystenta, rozrywki kulturalne i towarzyskie, wycieczki, rekolekcje, spotkania z lekarzem. Prowadzą

też działalność wydawniczą i informacyjną. Bardziej szczegółowe informacje na ten temat można znaleźć w „Informatorze” i w „Nadziei” lub też w pismach przychodzących do nas pocztą. Zawsze podaje się numery telefonów, pod którymi uzyskamy szczegółową, aktualną informację.

P*odsumowując: jest ktoś, kto za nas załatwia wiele ważnych rzeczy, ale od nas zależy, jak my to wykorzystamy. Obecnie jest kilka ośrodków prowadzących rehabilitację stacjonarną i domową w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, ale trzeba do nich wysłać odpowiednie wnioski, trzeba gdzieś zadzwonić, gdzie się zapisać, czasem pojechać na kwalifikację, ale przede wszystkim czytać uważnie informacje, które do nas docierają. Nie zawsze nam się uda, ale nie należy się zrażać. Życzę powodzenia.*

Anna Sobierańska

Redaguje zespół: Katarzyna Czarnecka, Urszula Dobrzyniec, Anna Sobierańska, Anna Szczepaniak

Konsultacja naukowa: dr Renata Samocka

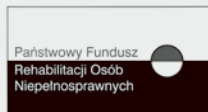
Adres Redakcji: Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego „Nadzieja”, ul. Świętojerska 12a, 00-236 Warszawa

Numer Konta Bankowego:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski
BGŻ S.A. III O/Warszawa Filia nr 3

09 2030 0045 1110 0000 0009 8010

Publikacja finansowana ze środków PFRON



Spis treści	3
I. CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ	4
Najnowsze wiadomości o SM. spotkanie z doktorem Wojciechem Wichą.....	4
II. POMYŚL... WARTO	8
Ciche zwycięstwo	9
III. MIĘDZY NAMI	13
Łukasz	13
Widzę to czego nie ma	20
Modowe performacje	23
O pracy biura PTSR OW.....	25
IV. PRAWO I MY.....	29
Umowa darowizny – czy warto?	29
VI. RAZEM	34
Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR.....	34
Co się wydarzyło... ..	40
Co przed nami	49

Co nowego... czyli o starym inaczej

NAJNOWSZE WIADOMOŚCI O SM. SPOTKANIE Z DOKTOREM WOJCIECHEM WICHA

Dnia 11 czerwca (sobota) w Instytucie Psychiatrii i Neurologii przy ul. Sobieskiego 9 odbyło się spotkanie dotyczące stwardnienia rozsianego: różnych postaci SM, leków stosowanych w konkretnych typach choroby, diety, witamin, nowości w leczeniu oraz ogólnych zaleceń dotyczących trybu życia. Pan dr Wicha w szczególowy sposób opowiedział o rodzajach stwardnienia rozsianego, rzutach choroby, lekach stosowanych w poszczególnych fazach, o ich refundacji przez NFZ. Dowiedzieliśmy się również o badaniach nad lekami, prowadzonych w naszym kraju jak również za granicą. W trakcie spotkania pan doktor Wicha chętnie i wyczerpująco odpowiadał na pytania zadawane z sali.

SM to choroba o nieznannej etiologii, możliwe, że spowodowana infekcjami wirusowymi. U 10-15% chorych występują rzuty, w których występuje odczyn zapalny własnego układu odpornościowego. Większość podawanych leków ma walczyć z fazą zapalną. W tym miejscu pan doktor Wicha omówił obecne na rynku leki stosowane w SM: Copaxone, Mitoxantron, Tysabri,

Gilenya (dawniejsza nazwa FTY-720), Teriflunomide, LaQuinimode, Campath, Daclizumab.

Doktor Wicha zwrócił uwagę na konieczność monitorowania leczenia z uwagi na efekty niepożądane. Dlatego, jego zdaniem, leki na stwardnienie rozsiane nie powinny być ogólnodostępne, lecz stosowane pod ścisłym nadzorem lekarza prowadzącego.

Pan doktor bardzo dokładnie opisał nam wszystkie dostępne obecnie leki stosowane w stwardnieniu rozsianym, ich działanie, skutki uboczne ich stosowania oraz etapy badań nad lekami.

Odnosząc się do tzw. plasterków, nowej metody stosowanej przez doktora K. Selmaja w Łodzi, to wprawdzie sam pomysł jest, od strony naukowej, ciekawy, jednak lek powinien być badany dalej, aby jak najwięcej ośrodków mogło potwierdzić swoimi badaniami skuteczność ich podawania.

Następnym „nowym pomysłem” jest angioplastyka – balonikowanie żył szyjnych. W różnych ośrodkach, nie tylko w Polsce, trwają badania nad tą metodą. Podstawowym problemem jest samo zdefiniowanie zwężenia żył szyjnych w SM, ponieważ brakuje odpowiednich standardów światowych. Żyły pracują stale odprowadzając krew z okolic głowy, więc obraz w ciągu kilku dni jest inny, co powoduje, że tak naprawdę nie wiemy, czy zabieg udrażniania żył pomógł pacjentowi, czy nie. I to jest drugi problem związany z tą metodą. Specjalnych wskazań do tego zabiegu brak, ale, zapewne, należy dalej badać możliwe zastosowanie i efekty. W przypadku udarów sprawa jest jasna: występuje zwężenie tętnic szyjnych (doprowadzających krew do mózgu), co jest mierzalne w badaniu USG dopplerowskim. Wykonuje się więc, w uzasadnionych przypadkach, najpierw balonikowanie bądź operacyjne udrażnianie tętnic szyjnych (tzw.

endarterektomie), a potem stosuje leczenie farmakologiczne (tj. przeciwkrzepliwe i przeciwmiążdżycowe) – ryzyko drugiego udaru zmniejsza się wówczas o 20%. Działanie takie są więc zasadne.

Wielu chorych sięga po suplementy diety i witaminy. Ze stosowaniem witamin sprawa wygląda następująco: witamina B jest zwyczajnie modna. Osoby chore, na ogół, mają niższe stężenie jej w organizmie, ale należy pamiętać, że nadmiar wszelkiego rodzaju witamin w organizmie może być szkodliwy, nawet trujący. Lepiej sięgnąć po naturalne produkty i np. pić tran. To samo dotyczy różnego typu diet. Na przykład dieta jednostronna powoduje kłopoty w dłuższej perspektywie, ale w przypadku gdy jest dobrze tolerowana, można ją stosować. Wniosek nasuwa się sam: można okresowo próbować wszystkiego, ale w granicach rozsądku.

Kriokomora natomiast to metoda wspomagająca w rehabilitacji, modna, znana od lat, stosowana w Polsce, Japonii. Nie ma ograniczeń jeśli chodzi o ilość zabiegów, jeśli nie ma przeciwwskazań.

Nadmierna męczliwość ma pochodzenie nerwowe lub fizyczne, nie jest to jednoznacznie stwierdzone, więc nie ma specyficznego leku na tę dolegliwość.

W przypadku kłopotów z mową można korzystać z pomocy logopedy, wykonywać samodzielnie ćwiczenia logopedyczne w domu, a najlepiej dużo czytać na głos.

Dużym problemem jest brak refundacji kosztów leczenia np. interferonami. Są dwa projekty zmian dotyczące punktów, wieku chorego itd. złożone w NFZ, ale czekamy na decyzje, bo w zasadzie nie ma przeszkód, aby być włączonym do programu

po spełnieniu odpowiednich kryteriów. Wtedy leczenie trwało-
by 2 lata z przedłużeniem na 1 rok w ramach NFZ. Koniecznie
trzeba pamiętać, że w przypadku występowania depresji nie na-
leży podawać interferonu, bo może nastąpić nasilenie objawów,
nawet mogą pojawić się myśli samobójcze.

Generalny wniosek dla osób chorych na SM: powinniśmy
skupić się na rzeczach ważnych, takich jak rehabilitacja co-
dzienna, i nie rozpraszać się, żeby zachować jak największą
aktywność.

Notowała Elżbieta Lasak

Pomyśl... warto



*Niepokój nie rozwiąże problemów dnia jutrzejszego, a jedynie
pozbawi radości dzień dzisiejszy*

C. H. Spurgeon

CICHE ZWYCIĘSTWO

„Jestem bardzo samotny. Na świecie są osoby, które coś potrafią, i inne, które do niczego się nie nadają, wśród których znajduję się ja. Mam zamiar wybrać się w długą podróż. Ufajcie Jezusowi Chrystusowi”.

Te linijki napisał niedawno czternastoletni chłopiec. Kilka godzin później ruszył w drogę szukać śmierci pod okrutnymi kołami pociągu. Ja zaś do tej pory czuję nieskończone współczucie dla tego chłopaka, który w tak krótkim liście zdołał popełnić dwa jakże ogromne błędy: zapomniał, że kiedy ufa się Jezusowi Chrystusowi, trzeba również ufać i ludziom oraz uwierzył w owo niedorzeczne i monstrialne stwierdzenie, że ludzie dzielą się na takich, którzy się do czegoś nadają i na takich, którzy nie nadają się do niczego. Ci, którzy wymyślili i puścili w obieg to rozróżnienie są w ostatecznym rozrachunku odpowiedzialni za to samobójstwo i kto wie, za ile doznań samotności. Pytanie jednak, kto, skąd i jak zdołał wydobyć tę bezgraniczną bzdurę, że na świecie jest choćby jedna istota ludzka, która do niczego się nie nadaje? Skoro przydatne są kamienie, kałuże, chmury, o ileż bardziej muszą być przydatni ludzie, nawet ci najsmutniejsi, najbardziej opuszczeni i nieszczęśliwi?

Mam nadzieję, że moi czytelnicy wybaczą mi, jeżeli jeszcze raz powtórzę na tej stronie coś, co sam miałem szczęście odkryć, kiedy byłem jeszcze bardzo mały: że każdy człowiek jest jedynym w swoim rodzaju skarbem dla czegoś i dla kogoś; że w każdym z nas jest jakiś dar, który może jest nawet i wyłączny; i że całe szczęście życia polega na oddaniu się z uporem, pasją i męstwem

rozwijaniu i pogłębianiu tego daru. Pozwólcie, abym powtórzył: nie wierzę, że są istoty bezużyteczne – choć wierzę, że są ludzie, którzy poddają się lub sami skazują się na bezpłodność. Już jestem pewien, że ludzka wola jest silniejsza niż przeciwności; że walka o ludzką kondycję może nas zakneblować, okaleczyć, uwarunkować, ale w żadnym wypadku zniweczyć, nigdy zniszczyć ani zatruć goryczą.

Ponownie zacząłem o tym wszystkim myśleć, kiedy parę tygodni temu zobaczyłem długi amerykański film dokumentalny, zatytułowany ten samo, jak mój niniejszy artykuł. Film ten opowiada historię Kitty O'Neil, młodej Amerykanki, córki Indianki z plemienia Cherokee, na którą w dzieciństwie spadły, jak się wydaje, wszelkie możliwe choroby: kiedy miała cztery lata, odra i ospa zniszczyły jej nerwy słuchowe, stała się całkowicie głucha; parę lat później dostała zapalenia opon mózgowych, a następnie, na skutek choroby nowotworowej, musiała poddać się usunięciu macicy. Nikt nie dawał trzech groszy za życie tej wychudzonej i niezgrabnej dziewczynki, której przeznaczeniem wydawało się być usychanie na wózku inwalidzkim.

Trzydzieści lat później, Kitty O'Neil, poza tym, że gra na fortepianie i wiolonczeli, że potrafi tańczyć i biegać, jest najbardziej znaną „kaskaderką” w kinie północno-amerykańskim: prowadzi samochody i motory, skacze z trampoliny i wykonuje wszystkie te triki, które później zadziwiają nas w kinie. A jakby tego wszystkiego było mało, reprezentowała Stany Zjednoczone na Olimpiadzie w Tokio.

Jak to się mogło stać? Jedno kluczowe słowo: odwaga. Jedno słowo powtarzane miliony razy i ćwiczone w ciągu miliona godzin. Cudowne „ciche zwycięstwo”. Sama Kitty jest przestraszo-

na tym, co osiągnęła. Kiedy po raz pierwszy zobaczyła ów film dokumentalny, który nakręcono o jej życiu, powiedziała: „Kiedy go oglądałam, płakałam, jak nie zdarzyło mi się to już od dawna. Płakałam ze wstydu, że pozwoliłam sobie, w młodości, na to, aby przestać wierzyć, żeby myśleć o samobójstwie... Do szesnastego roku życia byłam pokłócona z Bogiem. Nie pojmowałam, że Ktoś tak miłosierny może odwracać ode mnie swój wzrok, nie słuchać mojego płaczu. Kiedy miałam trzynaście lat i dostałam zapalenia opon mózgowych, mimo że byłam z Nim pokłócona, modliłam się, żeby nie zostawił mnie przy życiu. Wcześniej w szkole widziałam chłopaka, który przeszedł tę samą chorobę, co ja i był inwalidą. Ja nie chciałam być inwalidką. Wyobrażałam sobie siebie głuchą, sparaliżowaną, na wpół zidiociałą na wózku inwalidzkim i bluźniłam przeciw Bogu moich rodziców. Wyzdrowiałam i kiedy miałam szesnaście lat odeszłam z domu, żegnana bólem, ale i zrozumieniem moich rodziców, ponieważ chciałam przekonać się, czy mogę przydać się na coś w życiu, sama dla siebie. Potem była próba zgwałcenia przez narkomana i w Komisariacie Policji, na który mnie zawieziono, spotkałam pracownicę społeczną, katoliczkę, z którą się zaprzyjaźniłam i której zawdzięczam moje nawrócenie na katolicyzm. Od tamtego czasu przeżywałam moją wiarę z wytrwałością i radością, a wszystko, co stało się później, a na co składało się wiele, bardzo wiele wszelkiego rodzaju niebezpieczeństw, wszelkiego rodzaju bólu – fizycznego, moralnego i uczuciowego – przeżywałam będąc blisko Boga”.

Dzisiaj Kitty, domniemana bezużyteczna, skazana z góry na wózek inwalidzki, jest kobietą podziwianą za swoje „szaleństwa” przed obiektywem kamery. A wszystko zostało zbudowane za

pomocą cudownej trójcy sił: wiary, uporą i radości; jedynej czarodziejskiej różdżki, jaka istnieje na tym świecie.

Dlatego też nigdy nie zgodzę się z tym absurdalnym pomysłem, że są ludzie, którzy się do czegoś nadają i tacy, którzy się nie nadają. Wszyscy się nadają. A ci, którzy muszą płynąć pod prąd, nadają się bardziej niż inni. Mam dla nich ogromnie dużo podziwu. Ponieważ ich „ciche zwycięstwo” jest – jak zapewniał Seneka – „spektaklem godnym tego, aby Bóg się odwrócił, żeby na niego popatrzeć”.

*J. L. M. Descalzo,
fragment książki „Dlaczego warto się radować?”*

Między nami

ŁUKASZ

część II

Oddaję w Wasze ręce prawdziwą historię człowieka, jednego z nas. Imiona głównych bohaterów zostały zmienione. Życzę miłej lektury i tego, abyście w tej opowieści odnaleźli cząstkę własnych przeżyć.

Od czasu ogniska, w którym Łukasz uczestniczył z przypadku i z przekornej chęci zamieszania w porządnie ułożonym stogu siana, jakim była młoda brać katolicka, minęło już trochę czasu i wiele się wydarzyło. W świadomości młodego człowieka nastąpił przełom, nie czuł już takiej pustki, jak dawniej. Coś pchało go do tych ludzi. Wyczuwał w nich taki spokój, który pozwala wierzyć, że cokolwiek by się nie zdarzyło, będzie dobrze, bo jest Bóg i da nadzieję, kiedy będzie źle. Taki slogan, krzyczany z ambon od wieków, takie z pozoru pustostłowie, a ciągle nie brakuje jego entuzjastów!

Targały nimi te same wątpliwości i niepokoje. Nie była to wiara i już! Koniec tematu! Wszystkie ludzkie rozterki przeżywali wspólnie, podczas spotkań Kręgu Biblijnego i nikt nie wypierał się swojej słabości. Ona właśnie dodawała im sił. W każdy piątkowy wieczór uczestniczył w spotkaniach, podczas których

rozważano różne fragmenty Pisma Świętego, najpierw każdy we własnym sumieniu, potem we wspólnej rozmowie, czasem burzliwej dyskusji. Zawsze pojawiały się odpowiedzi na fundamentalne pytania, dotyczące egzystencji doczesnej i wiecznej, cielesnej i duchowej, ludzkiej i boskiej. Im więcej jednak było pytań, tym więcej zagadek. Ksiądz Paweł, zawsze czujny, mądry i skromny, gotów był wyjaśnić, a czasem przyznać, że on także nie zna wszystkich odpowiedzi. Nie pouczał, nie mędrkował. Łukasz wracał z tych spotkań oczyszczony i lekki. Dobrze się czuł, bo ów stan można określić mianem „lekkości bytu”. Zaczął wierzyć naprawdę. Dostrzegł coś jeszcze – świadectwo życia, gdzie słowo i czyn stanowiły jedność, gdzie nie było fałszu, który jak zapach zgnilizny wyczuwa się najszybciej. On wśród nich ciągle czuł woń konwalii: świeżą, radosną, obiecującą.

Tyłu pozytywnych doznań nie doświadczył dotąd z taką intensywnością. Imponowali mu ci młodzi ludzie i ich świat. Odkrył, że to może być także jego „bajka”.

Wkrótce pojawiły się wspólne pasje – wędrówki górskie – i, w następnej kolejności, wspinaczka wysokogórska. Zawsze lubił góry, ale teraz zyskał grupę ludzi, z którymi mógł tę miłość dzielić. Chodzili po górach, kiedy pozwalał na to czas, bo ochota była zawsze. Takie „odbieranie na tych samych częstotliwościach” bardzo zbliżało. Dużo rozmawiali, dzielili radość obcowania z surową przyrodą, przyjemne zmęczenie, kiedy z kubkiem gorącej herbaty siedzieli przy ognisku... Czuł przynależność do tej grupy, już nie był „niczyj”.

Szczególna więź połączyła Łukasza z księdzem Pawłem, na zasadzie przyjaźni, jaka może się narodzić między mistrzem a uczniem. Tak wspomina swojego przewodnika duchowego:

„Paweł był niskim człowieczkiem, twardo stąpającym po ziemi. Jego duchowość była daleka od wzniosłości przeżywania swojej wiary; daleka od ekshibicjonizmu duchowego, czyli dążenia do pokazania wszystkim wokół, swojego słodkiego przeżywania bliskości Boga. Był ubogim księdzem, stroniącym od wygodnej codzienności, za to bogatym duchowo. Małym człowiekiem o wielkim sercu, otwartym na każdego, potrzebującego wsparcia, tak duchowego, jak materialnego. I ja właśnie taki byłem – młody, zagubiony, szukający odpowiedzi, jako czegoś centralnego, najważniejszego w życiu. Jak później mi powiedział: spotkał siebie sprzed wielu lat”.

Najczęściej razem wyjeżdżali na górskie wędrówki. Najpierw przemierzali szlaki wycieczkowe, bardziej spacerowe, potem trudniejsze, dla zaawansowanych piechurów. Często zapuszczali się w rejon skałek Jury Krakowsko-Częstochowskiej, gdzie doświadczali pierwszych relacji bezwarunkowego zaufania: na pionowej ścianie życie zależało od tego drugiego. Tak budowała się przyjaźń księdza i niedowiarka. Paweł był zaprawiony we wspinaczce, posiadał wszelkie patenty i uprawnienia, zdobył najwyższe i najtrudniejsze szczyty w Polsce. Na tym polu był również nauczycielem i mistrzem dla Łukasza. Uciekali obaj w Tatry, wędrowali całe dni trudnymi szlakami, wspinali się na każdą górę, która im się zamarzyła. Ufali sobie. Nie było czasu na zawahanie, czy błąd, gdy asekurowali się nawzajem, podczas wspinania. To była adrenalina! Wysilek i nagroda, ryzyko i wielka satysfakcja, mieszanina strachu i szczęścia, nieopisane emocje. Wszystko dzięki temu, że spotkał na swojej drodze „małego księdza” jakby małego rycerza – Wołodyjowskiego w sutannie. Ksiądz i rycerz mieli tyle wspólnych cech: wielkie serce,

skromność, mądrość i kunszt, ukryte w człowieku o niepozornej posturze. Kiedy Łukasz myślał o tych czasach, zawsze zadziwiało go, jak wielką przyjaźnią obdarzył go Paweł, jego, młokosa i żółtodzioba, który często asekurował swojego przewodnika, nie mając wcześniejszych doświadczeń na pionowych ścianach gór, tak jak na pionowych ścianach życia. Młody człowiek był wybrańcem. Paweł go wybrał i Łukasza napawało to dumą, nie pyszałkową, ale prawdziwą, pełną pokory.

Zaszywali się na kilka dni, na tydzień, w świat srogiej i pięknej przyrody, która budziła ich respekt i była świadectwem boskiego dzieła na ziemi. Sypiali w kolebach – zagłębieniach skalnych, przeznaczonych na odpoczynek i nocleg dla takich jak oni: miłośników, pasjonatów i profesjonalistów w obcowaniu z górami. Po wyczerpującym dniu mościli sobie postania, zjadali skromny posiłek i siedzieli długo przy ognisku, wiodąc rozmowy, niezrozumiałe dla większości ludzi – o przyczynach i skutkach ludzkiej egzystencji. Zadawali sobie pytania: po co jesteśmy na ziemi? Dlaczego Pan Bóg dał nam świat? Jak możemy się doskonalić? Jak możemy służyć innym ludziom? Gdzie jest początek i koniec wszechświata, czy w ogóle jest? Zawsze zasypiali w poczuciu niedosytu, bo nie dokończyli rozmowy.



Pewnego dnia Łukasz stanął twarzą w kierunku wschodzącego słońca. Było tak pięknie! Promienie oświetlały szczyty gór, mgła spowijała zbocza, powietrze rześkie i czyste jak kryształ wdzierало się do płuc. Wiedział, że jest to niepowtarzalna chwila, bo za dziesięć minut słońce inaczej oświetli przestrzeń i będzie to inna rzeczywistość, równie piękna, ale zupełnie odmienna. Dotarł do niego majestat Stwórcy, cały ogrom i piękno otaczającego świata. Poczul się wolny i szczęśliwy, jakby wstępował do nieba. Świadomy tej niepowtarzalnej chwili, którą można nazwać „tu i teraz”, Łukasz doznał olśnienia:

– Kocham Cię Panie Boże – powiedział do siebie szeptem – kocham miłością wielką i małą zarazem, jak moje serce.

Odwrócił się, posprzątał kolebę i poszedł, u boku Pawła, odkrywać kolejny dzień życia. Odtąd czuł spokój i pewność, jakby jego nogi, głowa i serce wskoczyły nagle na jakieś tory. Nie umiał tego wytłumaczyć, tak po prostu czuł.

Lubił odtąd celebrować różne chwile i dziwił się, jak mógł wcześniej tego nie dostrzegać? Góry o zachodzie słońca, w blasku promieni, nocą, pod gwiazdami – „Ty to utkałeś, Panie Boże” – myślał z podziwem, zasypiając...

Dolina Eliaszówki to urokliwe miejsce, położone wśród skał Jury Krakowsko – Częstochowskiej, z mikroklimatem, uwarunkowanym obecnością skał wapiennych, osobliwą przyrodą i wyjątkowymi cechami środowiska naturalnego. Miliony lat kształtowały dzisiejszy, pofałdowany i wypiętrzony układ skał, z licznymi grotami i jaskiniami. Eliaszówka i całe bogactwo jej przyrody, wpisane są w majętność zakonu Karmelitów Bosych

w Czernej. Dobra ziemskie klasztoru położone są na dwóch zboczach sąsiadujących gór, które rozdziela dolina Eliaszkówki, z malowniczo zarysowaną linią rzeki. Ponad głębokim jarem, w dolinie, rozciąga się most pustelniczy, zwany też diabelskim. Legenda głosi, że pod mostem ukryty jest skarb, którego przez cały rok strzeże diabeł. Raz w roku, w Wielki Piątek, skarb zostaje bez opieki, bo diabeł zajęty jest kuszeniem Chrystusa. Kto będzie wtedy szukał cennej zdobyczy, musi ją znaleźć, albo czeka go rychła śmierć. Legenda pochodzi z XVII wieku, kiedy powstał ów most. Dziś kamień, z którego został zbudowany, wyszczerbił ząb czasu, jest omszały i poczerniały, ale wciąż dumnie góruje nad otoczeniem: długi na 120 metrów, wysoki na 18, a szerokości ma prawie 10 metrów.

Dawniej klasztor posiadał dwanaście pustelni, rozrzuconych w lesie, na 80 ha powierzchni. Wtulone w zielone połacie, były dobrze ukryte przed niepożądanym, wścibskim okiem. Pustelnie chroniły samotniczy żywot mnichów: były skromne i pełne romantycznego uroku, proste i piękne w swej prostocie, z wieżyczkami i żelaznymi, ciężkimi okuciami w drzwiach. Zgrzebne posłanie, drewniana ławeczka przed chatką, płaski kamień pod stopami. To wszystko. Do dziś ocalały fragmenty czterech pustelni, z kamienia. Drewniane dawno uległy zniszczeniu. Jedna, pod wezwaniem św. Agnieszki, do dziś służy zakonnikom, jako miejsce odosobnienia, umartwiania i odbywania kilkudniowych rekolekcji, przez nowicjuszy.

Na łagodnym stoku jednej z gór stoi budynek klasztoru, w kształcie czworoboku, wewnątrz którego wznosi się kościół, z górującą nad lasami wieżą. Tuż za murem rozciąga się niewielki, okrągły plac, z kilkoma rzędami białych, skromnych

krzyży. Jest to cmentarzyk braci Karmelitów Bosych, położony tuż obok toczącego się życia, bajkowego ogrodu, pośród ludzkich spraw, bo na ziemi jesteśmy tylko pielgrzymami i nie należy o tym zapominać.

Do Czernej zabrał Łukasza Paweł. Łukasz wspomina:

„Wtedy (1995) zabrał mnie ze sobą na doroczne kilkudniowe rekolekcje, jak zawsze do Czernej. Gdy zobaczyłem pierwszy raz klasztor i życie zakonników, zrozumiałem, że tego właśnie szukam, a spotkanie z o. Cherubinem ukazało mi drogę Dzieciństwa Bożego i przyjaźni z Bogiem. Zacząłem przyjeżdżać tam sam i poznawać bliżej duchowość Karmelu. Paweł usunął się w cień, był tylko przewodnikiem, który doprowadził mnie do studni.”



„Często przyjeżdżałem do Czernej, spotykałem o. Cherubina i dużo z nim rozmawiałem. Po roku od pierwszego spotkania nadszedł dzień, w którym postanowiłem postawić wszystko na jedną kartę. W 1996 r. zapukałem do klasztornej furty i przedsta-

wielem chęć wstąpienia do zakonu. Po rozmowie z przełożonym nowicjatu, otrzymałem pozytywną decyzję, ale ponieważ rocznik był już rozpoczęty, musiałem czekać jeszcze rok. Najbliższa rodzina była temu przeciwna.

„...Ale po roku nadszedł upragniony dzień. Pożegnawszy wszystkich i wszystko, przy rzewnym płaczu ciotek (poczułem się trochę jak na własnym pogrzebie), pojechałem, mając ze sobą mały plecak i trochę ubrań. Wpuszczono mnie za furtę i zaprowadzono do celi, która miała być odtąd moim domem. Gdy położyłem się w nowym, własnym łóżku, dotarła do mnie myśl, że jestem po drugiej stronie, jakbym przekroczył pewną granicę, osiągnął inną jakość. Dotarłem do upragnionego celu.”

c.d.n.

Elżbieta Świerczyńska

WIDZĘ TO CZEGO NIE MA

Często parafrazuję słowa mistrza Adama Mickiewicza, który mówi „sięgaj, gdzie wzrok nie sięga...” no i sięgam i wpatruję się tam gdzie mój wzrok już nic nie widzi.

Co to jest stereogram? Najprościej można powiedzieć, że jest to złudzenie optyczne, wykorzystujące znajomość mechanizmu tworzenia obrazu przez mózg ludzki. Musimy zdać sobie sprawę z faktu, iż do naszego mózgu nie dociera jeden obraz, ale dwa – po jednym z każdego oka. To dopiero wewnątrz niego są te obrazy tłumaczone na jeden widok przestrzenny. Przy takim

mechanizmie tworzenia widoku, jego głębia jest wynikiem analizy różnic występujących w obu docierających do nas obrazach. Technika tworzenia stereogramów polega właśnie na zapisaniu w jednym rysunku dwóch nieznacznie przesuniętych względem siebie obrazów. Aby je zobaczyć trzeba odpowiednio ustawić wzrok (np. rozszczepiając go).

Zatapiam się w kolorowy, zaskakujący świat iluzji stereogramu, który mnie wciąga na długo. Jest to piękny, tajemniczy w swoim skomplikowaniu świat. Pokazuje coś czego, na pierwszy rzut oka, nie widać. Tutaj nie wystarczy patrzeć, tutaj trzeba się wpatrywać. Są pewne prawa, które trzeba spełnić, to taka „technika patrzenia”. Sama jej nauka jest też wspaniałą zabawą. Nagrodą są różne trójwymiarowe obiekty.



Kilka metod na „zobaczenie” stereogramu:

– obrazek ze stereogramem przybliżyć do nosa, potrzymać chwilę, a następnie powoli oddalać – metoda z książki „Magiczne oko” Izabeli Filipiak.

– można przybliżyć nos do obrazu i zrobić „zeza” w taki sposób, aby obrazki leżące obok siebie pokryły się. Następnie

powoli oddalać wzrok od ekranu cały czas patrząc w ten sam sposób. Przy określonej odległości punkciki powinny stworzyć obrazek.

– inny sposób polega na „rozmyciu” wzroku – nie należy skupiać wzroku na powierzchni obrazka, ale patrzeć na punkt znajdujący się za kartką. Teraz trzeba tylko dobrać ostrość (można oddalać bądź przybliżać rysunek).

– dobrym sposobem nauczania się oglądania stereogramów jest patrzenie na jakiś przedmiot znajdujący się w dużej odległości od nas, a następnie ustawienie przed oczyma stereogramu, bez zmiany ogniskowej wzroku (tak jak byśmy nadal patrzyli na oddalony przedmiot).

Niektórzy odkryją w sobie naturalną zdolność do patrzenia na stereogramy. Ci powinni jedynie usiąść i w spokoju kontemplanować obrazek, w swego rodzaju śnie o stereogramie czekać, aż sam im się „objawi”. Nie wolno robić tylko jednego: rozczarować się i zniechęcić do stereogramów, jeżeli długo nic nie będzie widać. Któraś z opisanych technik patrzenia przyniesie prędzej czy później oczekiwany efekt.

Na tych stronach znajdziemy niesamowite rzeczy:

http://www.powernet.pl/~kloss/pics/s_kloss.gif

http://obrazki.elektroda.net/42_1244738409.gif

<http://pnoirjean.free.fr/divers/stereogram/helice.jpg>

http://republika.pl/blog_rc_3742792/4697448/tr/flower.jpg

<http://img191.imageshack.us/img191/129/torg.png>

Anna Szczepaniak

MODOWY PERFORMANCE

„Może się zdarzyć, że urodziłaś się bez skrzydeł, ale najważniejsze, żebyś nie przeszkadzała im wyrosnąć.” powiedziała, znana na całym świecie, francuska projektantka mody Coco Chanel.

Rzeczywiście zdarza się, że niektóre kobiety, chore albo zdrowe, boją się pokazywać swoje piękno, rozprostowywać swoje skrzydła. Nie wierzą w swoją kobiecość. A Chanel zawsze mówiła, że „nie ma kobiet brzydkich, są tylko kobiety zaniedbane”. Kobiety zaniedbane fizycznie, albo psychicznie. Dlatego trzeba uwierzyć w te słowa, które powiedziała osoba żyjąca z mody, będąca modą.

Niestety choroba niektórych osób jest silniejsza a kobieta za słaba, żeby z nią walczyć. Wtedy może nastąpić załamanie, pojawia się obojętność. Ta sytuacja przeszkadza wyrosnąć skrzydłom. Pamiętajmy, że fizyczne piękno, zmysłowość, gracia, ubiór – magnetyzują, a kalectwo ucieka w cień.

Trzeba uświadomić sobie swoją niezwykłość. Moda i dbanie o swój wygląd nie służy jedynie czystej chęci zaimponowania i zrobienia pozytywnego wrażenia na innych. Poświęcenie czasu sobie – to przejaw samoakceptacji i miłości do własnej osoby. A to zamienia się znowu w komunikat dla społeczeństwa.

Fundacja „Drabina Szczęścia” realizuje projekt „Moda bez barier”, który pozwoli kobietom z niepełnosprawnością podnieść swoją samoocenę oraz uwierzyć we własne możliwości. Projekt skierowany jest do kobiet z niepełnosprawnością ruchową, w wieku od 16 do 24 lat, z terenu województwa mazowieckiego. Organizatorzy przedsięwzięcia szukają osób, które nie boją się pokazać, że są piękne, chcą przełamywać stereotypy oraz zdobyć nowe umiejętności.



Spośród nadesłanych zgłoszeń, które można pobrać ze strony internetowej fundacji, zostanie wybranych 25 kobiet. Będą one mogły brać udział w bezpłatnych warsztatach takich jak: stylizacja – wizaż, choreografia, fotografia, moda.

W harmonogramie projektu przewidywane są: wystawy fotografii, wybór miss Mody Bez Barrier.

Projekt ma trwać do września 2011 r., tak więc, w następnym numerze „Nadziei” napiszemy co dalej...

opracowała Anna Szczepaniak

O PRACY BIURA PTSR OW

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski to, jak wszyscy wiemy, organizacja samopomocowa zrzeszająca osoby chore na stwardnienie rozsiane, ich rodziny i przyjaciół. Początki były trudne. Kilka zainteresowanych osób zawiązało, w 1991 roku, stowarzyszenie. Pracowały one społecznie w iście spartańskich warunkach. Jednak na przestrzeni tych ponad dwudziestu lat sytuacja uległa radykalnej zmianie.

Od kilkunastu lat mamy możliwość podnajmowania pomieszczeń na terenie Śródmiejskiego Ośrodka Opiekuńczego, z którym współpracujemy na różnych płaszczyznach.

Obecnie w biurze zatrudnione są cztery osoby plus księgowa, w różnym wymiarze czasowym. Jak wszyscy wiedzą, przyjęcia interesantów są wyznaczone na wtorki i czwartki. Jednak biuro pracuje pięć dni w tygodniu i mimo licznych zajęć pracowników, każdy kto przyjdzie poza wyznaczonym terminem jest obsługiwany. Rozumiemy przecież, że czasem ktoś ma pilną sprawę właśnie innego dnia. Nikt nie odchodzi z kwitkiem. Każdy z nas stara się na miarę swojej wiedzy i możliwości dopomóc w konkretnej sprawie. A wachlarz problemów z jakimi zgłaszają się do nas chorzy jest bogaty. Dlatego nawet w sytuacji kiedy coś nie mieści się w ramach naszych kompetencji natychmiast „zasięgamy języka” u źródeł i kierujemy osoby zainteresowane do właściwych organów. Często zdarza się, że ludzie przychodzą do nas po pomoc, poradę w zdawałoby się prostych życiowych sprawach, które w ich oczach urastają do olbrzymich problemów. Słuchamy i mając własne doświadczenie i wiedzę doradzamy jak postąpić lub gdzie się zgłosić, aby otrzymać pomoc.

Czym więc zajmuje się biuro:

– głównym zadaniem pracowników biura jest kontakt z chorymi, w szczególności nowo zdiagnozowanymi, udzielanie szczegółowych informacji na temat SM, koordynowanie rehabilitacji, pomocy specjalistycznej i asystentów osób z SM, pisanie wniosków o dofinansowanie i innych pism urzędowych, organizowanie imprez okolicznościowych a także pomoc doraźna w przeróżnych sprawach dnia codziennego.

– aby upowszechnić wiedzę w społeczeństwie na temat stwardnienia rozsianego drukujemy ulotki, plakaty i kalendarzyki informujące o istnieniu Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski, zakresu i form jego działalności. Te materiały są następnie rozwożone przez nas do różnych placówek służby zdrowia, szpitali, dużych firm i innych miejsc na terenie całej Warszawy. Taka coroczna akcja ma duży sens, bo ludzie dzwonią do nas po wszelkiego rodzaju porady i informacje i wiemy, że dowiedzieli się o nas właśnie z tych źródeł. Nawet z odległych zakątków Polski. Prowadzimy też taką akcję drogą elektroniczną do wszystkich możliwych instytucji. I przynosi to wymierne efekty.

– od wielu lat funkcjonuje nasza strona internetowa, na której zawarte są bieżące informacje o OW PTSR. Na stronie tej stworzyliśmy zakładkę „Giełda usług”, gdzie każdy z chorych może zamieścić swoje ogłoszenie o gotowości niesienia nieodpłatnej pomocy w dziedzinie, w której się specjalizuje. Jest tam również informacja o nieodpłatnym wypożyczaniu sprzętu, który jest naszą własnością jak też pozyskanego od innych chorych. Pracownicy prowadzą listy chętnych i pośredniczą w przekazywaniu tego sprzętu.

– szkolimy i koordynujemy pracę asystentów, którzy są wprost rozchwytywani przez chorych.

– stworzyliśmy także grupy wolontariuszy. Jedni pomagają w pracach biurowych, jak choćby wysyłka pism i zawiadomień, co jest dużym przedsięwzięciem, a inna grupa wspomaga innych chorych.

– wydajemy, właściwie „od zawsze”, kwartalnik „Nadzieja”, do którego artykuły na tematy SM i nie tylko, piszą głównie sami chorzy. Cieszy się on ogromną popularnością i od kilku lat jest przez nas wysyłany za darmo do wszystkich aktywnych członków Towarzystwa, a jest ich 670 osób!

– od wielu już lat prowadzimy akcję „życzenia urodzinowe”. Pewna chora osoba pisze życzenia ręką własną, a następnie w odpowiednim czasie wysyła do jubilatów. Zyskało to ogromny aplauz wśród naszych członków. Często otrzymujemy telefony z podziękowaniami za pamięć, bo w dzisiejszych zabieganych czasach jest to już rzadkością. Jesteśmy z tego bardzo dumni!

– w miarę możliwości organizujemy również szkolenia tematyczne i różne imprezy kulturalne, w których nasi członkowie chętnie uczestniczą. Organizujemy ogniska, pikniki, zabawy karnawałowe, konkursy prac plastycznych na zadane tematy i inne.

– tradycją już wieloletnią są spotkania opłatkowe i „jajeczko” oraz spotkania z lekarzami specjalistami.

– nie zapominamy również o naszych członkach, którzy mieszkają w Domach Pomocy Społecznej. Odwiedzają ich asystenci i wolontariusze, a w razie potrzeby psycholog. Jeśli dysponujemy funduszami robimy dla tych osób paczki żywnościowe na Boże Narodzenie.

Środki na prowadzenie tak szerokiej działalności, głównie na rehabilitację stacjonarną, domową, jogę, Tai-chi, baseny, hipoterapię, asystenta osoby chorej na SM, masaże, arteterapię,

spotkania z psychologiem, porady prawne i konsultacje psychologiczne pozyskujemy pisząc projekty do różnych instancji miejskich, w tym PFRON-u i innych. Oczywiście wszystko jest dokładnie opisywane i rozliczane przez naszą Panią księgową.

Niezwykle ważne jest dla działalności Towarzystwa to, aby członkowie regularnie opłacali składki członkowskie (36 zł na 1 rok) oraz wpływy z 1%. Dlatego corocznie prowadzimy akcję zachęcającą wszystkich z otoczenia do wpłat oraz wydajemy kalendarze i broszury o tematyce SM.

Warto wspomnieć, że w ramach oszczędności nie zatrudniamy osoby sprzątającej biuro. Sami dbamy o czystość na bieżąco, myjemy podłogi, okna itd.



Reasumując: wszyscy pracownicy biura z całego serca, w miarę swojej wiedzy, nie bacząc na czas starają się pomóc we wszystkich zgłaszanych sprawach osobom chorym, z którymi są mocno związani, a dla których Towarzystwo zostało powołane.

Elżbieta Lasak

Prawo i my

UMOWA DAROWIZNY – CZY WARTO?

Zdarza się, że z powodu naszego wieku, bądź niepełnosprawności pewne rzeczy w naszym majątku stają się dla nas nieprzydatne, wtedy decydujemy się na przekazanie ich naszym bliskim. Zdarza się też, że po prostu chcemy obdarować nimi kogoś, kto w naszym odczuciu zasługuje na to.

Nasze zamiary możemy zrealizować poprzez zastosowanie umowy darowizny.

Czym jest darowizna?

W skrócie można powiedzieć, że darowizna jest przejściem jakiejś rzeczy z majątku darczyńcy do majątku obdarowanego.

Zasadniczo rozróżnia się dwa rodzaje darowizn: rzeczy ruchomych i nieruchomości. W przypadku tych drugich konieczne jest udanie się do notariusza w celu spisania u niego umowy, bowiem w tych przypadkach umowa darowizny musi być spisana w formie aktu notarialnego. Jeśli natomiast przedmiotem umowy jest rzecz ruchoma, wówczas taką umowę wystarczy spisać samodzielnie na papierze. W umowie należy oznaczyć obie strony, wpisać ich numery PESEL, numery dowodów osobistych, przedmiot umowy, a także stopień pokrewieństwa – jest to istotne ze względów podatkowych. Taką umowę spisuje się

w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach i każdy z nich podpisuje darczyńca oraz obdarowany.

W przypadku rzeczy ruchomych, jeśli nawet strony z jakichś znanych sobie powodów nie spisałyby umowy darowizny, a jej istota zostałaby zrealizowana, czyli przekazano by rzecz, to wtedy, mimo niespełnienia wymogu pisemności, taka umowa pozostaje ważna.

Uwaga! W przypadku przekazania samochodu, forma pisemna jest wymagana! Oprócz wyżej wskazanych informacji należy dokładnie oznaczyć: markę i model samochodu, rok produkcji, numery rejestracyjne oraz numer nadwozia. Zarówno na obdarowanym jak i na darczyńcy spoczywają obowiązki dopełnienia formalności związanych z przeniesieniem własności samochodu, który należy jak najszybciej przerejestrować na nowego właściciela. W tym celu obdarowany musi przedstawić w urzędzie:

- umowę darowizny samochodu,
- dowód rejestracyjny,
- kartę pojazdu (jeśli była wydana),
- dowód uiszczenia opłaty.

Niestety darowizna podlega opodatkowaniu.

Wysokość podatku od darowizn jest uzależniona od tego, do jakiej grupy zalicza się obdarowany. Ustawa od podatku od spadków i darowizn kwalifikuje następujące grupy podatkowe:

– grupa I – małżonek, zstępni, wstępni, pasierb, zięć, synowa, rodzeństwo, ojczym, macocha i teściowie;

- grupa II – zstępni rodzeństwa, rodzeństwo rodziców, zstępni i małżonkowie pasierbów, małżonkowie rodzeństwa i rodzeństwo małżonków, małżonkowie rodzeństwa małżonków, małżonkowie innych zstępnych;
- grupa III – inni nabywcy.

Natomiast kwotami zwolnionymi od podatku są:

- 9.637 zł dla I grupy podatkowej,
- 7.276 zł dla II grupy podatkowej,
- 4.902 zł dla III grupy podatkowej.

Oznacza to, że w przypadku otrzymania darowizny o wartości do wyżej wskazanych kwot nie ma obowiązku podatkowego. Jednakże, nie jest to równoznaczne z tym, że w przypadku nabycia w drodze darowizny takich rzeczy, nie trzeba zgłaszać tego faktu do urzędu skarbowego. Zgłoszenie takie to warunek zwolnienia z obowiązku podatkowego, dlatego i darowizny o niewielkiej wartości należy przedstawić w urzędzie skarbowym. Trzeba też pamiętać, że z powyższego zwolnienia można skorzystać raz na 5 lat.

Uwaga! Ze zwolnienia od podatku można skorzystać tylko w przypadku zachowania sześciomiesięcznego terminu na zgłoszenie darowizny do urzędu skarbowego. Termin ten jest liczony od dnia zawarcia umowy darowizny.

Ważnym aspektem darowizny jest również to, że w przypadku obdarowania osoby zamężnej, rzecz, która stanowi darowiznę, wchodzi tylko do majątku osobistego małżonka, który został obdarowany. Jeśli zaś chcemy obdarować obydwójce małżonków, wówczas należy w umowie darowizny wskazać, że dokonywane

przysporzenie jest czynione na rzecz obydwójga małżonków, jednocześnie na umowie darowizny powinien się podpisać każdy z małżonków.

Odwołanie darowizny

Zgodnie z obowiązującymi przepisami możliwe jest odwołanie darowizny w przypadku rażącej niewdzięczności obdarowanego względem darczyńcy. Odwołać darowiznę z powyższego powodu może sam darczyńca jak i jego spadkobiercy. Jednakże spadkobiercy, mogą się powoływać tylko na przyczyny, które darczyńca mógłby sam podnieść. Oznacza to, że nie mogą to być przyczyny, które występują tylko w stosunku między nimi, a obdarowanym. Spadkobiercy mają także prawo do odwołania darowizny, jeśli obdarowany umyślnie spowodował śmierć darczyńcy.

Uwaga! Nawet w przypadku zajścia okoliczności uzasadniających odwołanie darowizny, dokonanie tego nie będzie możliwe, jeśli darczyńca przebaczył obdarowanemu.

Odwołanie darowizny jest możliwe także w sytuacji, kiedy po obdarowaniu darczyńca popadł w niedostatek, jednakże dotyczy to tylko sytuacji, kiedy umowa darowizny nie została jeszcze wykonana, tzn. sporządzono umowę darowizny, ale jeszcze nie przeniesiono własności przedmiotu na obdarowanego. W przypadku, gdy darowizna została już dokonana, na przykład przeniesiono własność samochodu na obdarowanego, wówczas darczyńca nie będzie mógł żądać jego zwrotu nawet w obliczu

popadnięcia w niedostatek. Przysługiwało mu będzie tylko żądanie dostarczenia środków niezbędnych do utrzymania.

Odwołania darowizny dokonuje się przez złożenie pisemnego oświadczenia skierowanego do obdarowanego. Należy go dokonać w terminie jednego roku od dnia, w którym uprawniony dowiedział się o niewdzięczności obdarowanego.

Iza Stelmach

Razem

CO, GDZIE, KIEDY W ODDZIALE WARSZAWSKIM PTSR

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR

ul. Świętojerska 12a,

00-236 Warszawa

tel./fax 22 831-00-76, tel. 22 831-00-77

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

przyjęcia interesantów:

wtorek 11.00 – 18.00

czwartek 11.00 – 15.00

dyżury w biurze od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 17.00

Monika Staniec – dyrektor biura

Marcin Skroczyński – z-ca dyrektora biura

Marta Wysocka-Józwiak – koordynator projektów (na zasiłku macierzyńskim)

Małgorzata Kitowska – koordynator projektów (z-stwo za w/w)

Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji

Jolanta Grażyna Chodakiewicz – główna księgowa

Biuro Rady Głównej PTSR

Pl. Konstytucji 3/72

00-647 Warszawa

tel. 22 856-76-66

fax 22 849-10-65

www.ptsr.org.pl

e-mail: biuro@ptsr.org.pl

Anna Gryżewska – Sekretarz Generalna

Centrum Informacyjne o SM

Plac Konstytucji 3/94

00-646 Warszawa

Tel. 22 745-11-25 (do 27)

Infolinia o SM 0 801 313 333

Przypominamy, że warunkiem możliwości korzystania ze wszystkich prowadzonych przez nas zajęć jest dostarczenie do biura:

– wypełnionej przez lekarza pierwszego kontaktu/neurologa karty kwalifikacyjnej na zajęcia,

– oświadczenia o zgodzie na przetwarzanie danych przez PFRON i OW PTSR,

– **orzeczenia o stopniu niepełnosprawności** (lub równoważnego) – w przypadku nie posiadania przez daną osobę tego dokumentu możliwy jest udział jedynie w wybranych zajęciach – informacja w biurze.

Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR:

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia grupowej rehabilitacji ruchowej przy ul. Świętojerskiej prowadzone są w dwóch terminach:

– we wtorki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób mniej sprawnych prowadzi Małgorzata Tymińska i Ewa Kawałkowska,

– w czwartki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób sprawniejszych prowadzi Anna Kryszczuk.

2. Masaże usprawniające

Masaże prowadzone przez p. Tomasza Gładysza odbywają się w środy w godz. 15.30 – 19.30 w sali rehabilitacyjnej przy Świętojerskiej 12a. Masaże w soboty w godz. 12.30 – 15.30 prowadzi Marek Szopa.

Na obydwie terminy masaży obowiązują zapisy telefoniczne.

Osoby korzystające po raz pierwszy lub po dłuższej przerwie powinny mieć skierowanie od lekarza o braku przeciwwskazań do masażu.

3. Joga – zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi przy ul. Świętojerskiej odbywają się w piątki w godz. 15.30 – 17.00, w wyjątkowych przypadkach – w poniedziałki.

Osoby posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mogą także korzystać z zajęć w Joga Studio przy ul. Grzybowskiej. Zapisy w biurze OW PTSR.

4. Tai-chi – w lipcu zostają zawieszono

Na zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej zapraszamy na ul. Świętojerską w:

- poniedziałki w godz. 15.30 – 17.00,
- soboty w godz. 10.00 – 12.00.

5. Basen

Zajęcia w wodzie odbywają się:

- we wtorki i w czwartki w godz. 13.15 – 13.45 przy ul. Wołoskiej 137 – ćwiczenia z rehabilitantem
- w środy w godz. 11.30 – 13.00 basen w Hotelu Belweder przy ul. Flory 2 – dla osób pewniej czujących się w wodzie.

Żeby móc korzystać z basenu konieczne jest wykupienie ubezpieczenia NNW.

Osoby posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mogą także korzystać z basenu w:

- Wodnym Parku przy ul. Puławskiej – karnety do odebrania w biurze,
- Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz przy ulicy Potockiej 1, gdzie po okazaniu orzeczenia o znacznym lub umiarkowanym stopniu można korzystać z nie-limitowanych czasowo wejść za 3 zł. Jeżeli w orzeczeniu/dodatkovym piśmie widnieje zapis, że osoba potrzebuje opiekuna, opiekun wchodzi z osobą niepełnosprawną za darmo.

6. Hipoterapia

Zajęcia odbywają się w stajni Agmaja przy ul. Wybrzeże Gdyńskie 2 A (dojazd autobusami nr 114, 118, 185 przystanek Centrum

Olimpijskie), w poniedziałki w godzinach popołudniowych. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z biurem OW PTSR.

7. Warsztaty ceramiczne – w okresie wakacyjny zajęcia są zawieszane

Zajęcia nie tylko lepienia w glinie odbywają się w Ognisku Artystycznym „Nowolipki” przy ul. Nowolipki 9b w trakcie roku szkolnego. Prowadzi je artysta, Paweł Althamer, w piątki w następujących godzinach:

- I grupa – 14.00 – 16.00
- II grupa – 17.00 – 19.00

Osoby chętne do udziału w zajęciach proszone są o kontakt z Urszulą Dobrzyniec, tel. 501 537 569 lub z biurem OW PTSR.

8. Terapia zajęciowa z elementami arteterapii – w lipcu zajęcia zostają zawieszane.

Na zajęciach robimy biżuterię, ozdabiamy przedmioty metodą decoupage, malujemy na szkle, farbami akrylowymi, a także korzystamy z wielu innych technik. Ćwiczymy ręce, zmysły, a przede wszystkim miło i ciekawie spędzamy czas.

Zajęcia odbywają się we wtorki. Osoby zainteresowane wzięciem w nich udziału prosimy o kontakt z biurem.

9. W naszym kręgu – spotkania osób z SM oraz ich bliskich z psychologiem – w lipcu brak zajęć.

Zapraszamy na spotkania grupowe z udziałem psychologa w co drugi poniedziałek w godz. 12.00 – 14.00 przy ul. Długiej 23/25.

Zajęcia prowadzi psycholog Ewa Osóbka-Zielińska.

10. Indywidualne spotkania z psychologiem

Osoby chore na SM i ich bliscy, potrzebujący wsparcia, pomocy w rozwiązaniu problemu lub po prostu rozmowy zapraszamy do skorzystania z pomocy psychologa. Psycholog może przyjechać do domu, pod wskazany adres albo spotkać się z Państwem w swoim gabinecie.

Prosimy o kontakt z biurem i poinformowanie o potrzebie takiego spotkania.

11. Indywidualne porady prawne

Osoby zainteresowane informacją lub poradą prawną proszone są o kontakt z biurem. Bezpłatnych porad udziela mecenas z wieloletnim doświadczeniem oraz studentka 4 roku prawa.

12. Pomoc pracownika socjalnego

Porady udzielane są w biurze we wtorki w godz. 10.00 – 18.00, w środy i czwartki w godz. 10.00 – 16.00 w formie spotkań osobistych, kontaktów telefonicznych (22 831-00-76) i mailowych (e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

13. Logopeda

Osoby mające problemy z mową i chętne do spotkań ze specjalistą w tym zakresie prosimy o kontakt z biurem – 22 831-00-76.

14. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze pod nr tel. 22 831-00-76. Koordynatorem asystentów jest Małgorzata Kitowska.

Z pomocy tej mogą skorzystać osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

15. Rehabilitacja domowa

Zabiegi prowadzone będą od lipca w wymiarze 30 godz/osobę, dla grupy osób, które zgłosiły się w czerwcu br. O kolejnym naborze będziemy informować.

Prowadzone w 2011 r. zajęcia rehabilitacyjne dofinansowane są ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Miasta Stołecznego Warszawy.

CO SIĘ WYDARZYŁO...

Spotkanie z Tadeuszem Chudeckim

15 kwietnia 2011 r. spotkaliśmy się z Tadeuszem Chudeckim – aktorem, podróżnikiem, autorem książek. Pan Tadeusz okazał się prawdziwym gawędziarzem. Jego opowieści o różnych zakątkach świata, przeplatane licznymi ciekawymi anegdotami nie znużyły nawet najbardziej wymagających uczestników spotkania.

W czasie opowieści Pana Tadeusza mogliśmy podziwiać na dużym ekranie zdjęcia z najpiękniejszych miejsc odwiedzanych przez podróżnika. Rozciągały się przed naszymi oczami lawendowe pola w Prowansji, zaułki Hiszpanii i Portugalii, zabytki Włoch, a także krajobrazy Gruzji i Azerbejdżanu. Na koniec była możliwość kupienia książki z autografem autora.

Mamy nadzieję na następne tak ciekawe spotkania.

Spotkanie wielkanocne

7 maja 2011 roku w salach kościoła pod wezwaniem Św. Andrzeja Boboli w Warszawie odbyło się coroczne spotkanie wielkanocne członków Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Spotkanie rozpoczęła o godzinie 15-tej, uroczysta Msza Święta odprawiona w Dolnym Kościele przez o. Wacława Oszajcę i o. Jerzego Zakrzewskiego. Następnie po Mszy Świętej licznie zgromadzeni przybyli udali się do sali, w której został przygotowany słodki poczęstunek złożony z przepysznych wypieków cukierni „Piaś”. W nieograniczonych ilościach była także serwowana kawa i herbata. Świąteczny nastrój przypominała dekoracja z tulipanów, stroików i kolorowych serwetek przygotowana przez wolontariuszki i wolontariuszy. Uczestnicy spotkania mogli również nabyć najnowsze wydawnictwa dotyczące SM, opłacić składki i uzyskać wszelkie potrzebne informacje od pracowników biura.

Serdecznie dziękujemy wolontariuszkom i wolontariuszom, którzy tak sprawnie pomogli w przygotowaniu spotkania a także Zygmunтови Wypychowi za zapewnienie swoich doskonałych wypieków.

Szkolenie dla wolontariuszy

W dniach od 11 do 14 maja 2011 r., w Wildze pod Warszawą odbyło się szkolenie dla wolontariuszy. I pewnie nie było by w tym nic ciekawego, gdyby nie to, że owi wolontariusze to

wyjatkowe osoby. Mimo, że sami są chorzy, chcą służyć pomocą tym naszym członkom, którzy potrzebują wsparcia.

Podczas szkolenia uczyli się oni prawidłowej komunikacji interpersonalnej, poznawali prawa i obowiązki obywateli, oraz podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej. Po wyczerpujących zajęciach był także czas na relaks – spacer, rozmowy, ognisko.

Można śmiało powiedzieć, że czas tego szkolenia nie był czasem straconym. Poznaliśmy się wzajemnie i jesteśmy pełni zapału do pracy wolontarystycznej w naszym Stowarzyszeniu.

Szkolenie odbyło się w ramach projektu „Wolontariusze zawsze potrzebni” dofinansowanym ze środków m. st. Warszawy.

Spotkanie majowe

Dnia 20-go maja spotkaliśmy się na terenie ogrodu Śródmiejskiego Ośrodka Opiekuńczego na corocznej zabawie. Z uwagi na przedburzową aurę frekwencja dopisała średnio. To jednak nie popsuło atmosfery. Wieczór spędziliśmy bardzo miło.

Imprezę umilał nam występ akordeonisty Pana Mariusza Grąckiego, zaproszonego przez jednego z aktywnych członków wspierających naszego Towarzystwa. Była to prawdziwa niespodzianka i ogromna frajda dla wszystkich. Najpierw wysłuchaliśmy mini koncertu znanych melodii w wykonaniu Pana Mariusza, a potem przy akompaniamencie akordeonu, wspólnie śpiewaliśmy znane polskie przeboje (tekst był puszczany na ekranie). Zgodnie z naszym zwyczajem tańce też były i to w wykonaniu nie tylko osób chodzących, ale i osób poruszających się na wózkach. Co odważniejsi śpiewali solo do mikrofonu.

Pogoda okazała się łaskawa, bo deszcz nie padał. Posilaliśmy się słodyczami, kawą i sokami. Nawet nie zauważyliśmy jak czas szybko płynie, zrobił się wieczór i pora była się rozstać. Zrobiliśmy mnóstwo zdjęć, które będzie można oglądać w dziale Galeria.

Serdecznie zapraszamy wszystkich Państwa na taką zabawę już za rok!

Zebranie czerwcowe

W dniu 4 czerwca (sobota) 2011 r. w godz. 14.30 – 17.30 w sali na parterze Śródmiejskiego Ośrodka Opiekuńczego przy ul. Świętojerskiej 12a odbyło się czerwcowe spotkanie problemowe.

Podczas spotkania zostały wręczone członkostwa honorowe p. Danucie Sękalskiej, p. Tadeuszowi Kozłowskiemu, p. Bogusławowi Tobiszewskiemu – szefowi działu promocji Domu Wydawniczego REBIS za działania na rzecz osób chorych na stwardnienie rozsiane, a także za życzliwość i wsparcie okazane Oddziałowi Warszawskiemu PTSR. Godność Członka Honorowego OW PTSR została przyznana także Fundacji Pomocy Młodzieży i Dzieciom Niepełnosprawnym „HEJ KONIKU”! za wieloletnie działania na rzecz osób chorych na stwardnienie rozsiane, w szczególności prowadzenie zajęć hipoterapii, a także życzliwość i wsparcie okazane Oddziałowi Warszawskiemu PTSR.

W drugiej części spotkania odbyły się prelekcje trzech specjalistów. Pierwsza wystąpiła Pani Grażyna Pawlak – dyplomowana pielęgniarka, specjalista ds. szkoleń w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Zaprezentowała, w jaki sposób należy udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej,

u której występuje np. stan zagrożenia życia. Zainteresowani, korzystając z fantomu, mogli samodzielnie spróbować udzielić pierwszej pomocy.

Kolejnym prelegentem był Pan Tomasz Gładysz, specjalista rehabilitacji i masażu, długoletni współpracownik naszego stowarzyszenia. Przedstawił różne sposoby rehabilitacji chorego w różnym stanie fizycznym. Zachęcał słuchaczy do korzystania z usprawniania różnymi metodami rehabilitacji i podkreślał, jak ważną rolę w utrzymaniu sprawności fizycznej przez chorego na SM jest ruch i wszystko co jest z nim związane.

Ostania wystąpiła Pani Joanna Bierska, instruktor zajęć jogi, wieloletni współpracownik stowarzyszenia. Przedstawiła zalety jogi, zaprezentowała kilka ćwiczeń i wykonała je razem z uczestnikami.

Wszyscy prelegenci podkreślali wagę stosowania rehabilitacji w usprawnianiu chorych na SM i zachęcali do uczestniczenia w zajęciach prowadzonych przez OWPTSR.

Na Wolę Po Zdrowie

Dnia 5 czerwca, jak co roku braliśmy udział w pikniku „Na Wole po Zdrowie” zorganizowanym w Parku Sowińskiego przez Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Dzielnicy Wola. Celem imprezy była promocja zdrowia prowadzona przez organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych oraz placówki dzielnicy Wola. Było ponad 40 stoisk prezentujących różny zakres form wsparcia dla tych osób. Przekrój organizacji uczestniczących był ogromny: od tych, które wspierają dzieci

i młodzież niepełnosprawną po te, które zajmują się problemami osób starszych.

Można było uzyskać informacje na temat prowadzenia zdrowego trybu życia, różnych chorób i sposobów radzenia sobie z nimi na co dzień, form rehabilitacji, profilaktyki zdrowotnej i miejsc gdzie należy szukać pomocy w razie problemu. Dostępne były ulotki informacyjne o działalności poszczególnych organizacji, ale nie ma to jak bezpośrednia rozmowa z osobą kompetentną na dany, interesujący nas temat. Mieszkańcy Woli i nie tylko, mieli okazję przebadać się bezpłatnie robiąc mammografię, cytologię, badania słuchu, poziom cukru, cholesterolu, mogli też zapoznać się z ofertą Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola. Nieodpłatnie swoich porad udzielali prawnicy, psychologowie, specjaliści od różnego typu uzależnień. Było też kilka namiotów organizacji skupiających młode, zdolne manualnie osoby, które zaprezentowały swoje prace. Niektóre z nich można było kupić za niewielką kwotę. Interesujący pokaz ćwiczeń zaprezentowało Stowarzyszenie Taoistyczne Tai-Chi.

Ofertę swoją wystawił również PTSR Oddział Warszawski, który reprezentowali Elżbieta Lasak, Małgorzata Kitowska oraz wolontariusze Ewa Wojda, Paweł Kołodziej, Łukasz Miecznikowski. Na stoisku można było zasięgnąć informacji o chorobie, działalności stowarzyszenia i zapoznać się z jego ofertą dla osób chorych na SM.

Pogoda dopisała, więc zainteresowanych sprawami zdrowia młodych i tych nieco starszych osób przyszło wielu. Wszędzie fruwały kolorowe baloniki i towarzyszyła nam przebojowa muzyka z głośników.

Dzieci szalały, nie wiedząc od czego zacząć najpierw. Dla nich przygotowanych było dużo gier, konkursów z nagrodami i nieoczekiwanych spotkań, np.; ze zwierzętami. Mogły też wyladować swoją energię na zjeździe i w różnego typu zabawach. Dodatkową atrakcją było odpalenie armaty przez panią burmistrz dzielnicy Wola, Urszulę Kierkowską.

Piknik trwał do godz. 19-ej a jego zwieńczeniem był występ gdańskiego kabaretu „Limo”.

Odnaczenia państwowe dla działaczy OW PTSR

Miło nam poinformować, iż 6 czerwca 2011 roku w Pałacu Prezydenckim Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej odznaczył cztery Panie, które pracowały społecznie i nadal pracują na rzecz naszego Stowarzyszenia, za wybitne zasługi dla niepodległości Rzeczypospolitej Polskiej, niesienie pomocy osobom potrzebującym oraz zasługi w podejmowanej z pożytkiem dla kraju pracy zawodowej i działalności społecznej.

Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski odznaczono:

Elżbietę Doraczyńską, od 1999 r. przewodniczącą Oddziału Warszawskiego PTSR, silnie zaangażowaną w rozwój działalności Stowarzyszenia od 1996 r. do dnia dzisiejszego.

Marię Kassur, vice przewodniczącą Oddziału Warszawskiego PTSR, inicjatorkę powstania PTSR, zaangażowaną w działalność na rzecz OW PTSR od początków jego powołania.

Złotym Krzyżem Zasługi

siostrę Joannę Grodzicką, silnie zaangażowaną w działalność społeczną w OW PTSR od początku jego powstania do ok. 1999 r., aktywną działaczkę, wspierającą duchowo Stowarzyszenie z Zakonu Sióstr Karmelitanek w Łasinie do dnia dzisiejszego.

Srebrnym Krzyżem Zasługi

Katarzynę Czarnecką, zaangażowaną w działalność OW PTSR od początków jego powstania; członkinię Rady, organizatorkę pielgrzymek, rekolekcji, spotkań świątecznych, a także redaktorkę ukazującego się od 20 lat kwartalnika *Nadzieja*.

Odznaczonym Paniom serdecznie gratulujemy i dziękujemy, za zaangażowanie oraz ogromną pracę włożoną na rzecz rozwoju naszego Stowarzyszenia!

Spotkanie z doktorem Wojciechem Wicha

Dnia 11 czerwca (sobota) w Instytucie Psychiatrii i Neurologii przy ul. Sobieskiego 9 odbyło się spotkanie dotyczące stwardnienia rozsianego.

Doktor Wojciech Wicha, kierownik Oddziału Dziennego Rehabilitacji Neurologicznej, w szczegółowy sposób opowiedział o rodzajach stwardnienia rozsianego, rzutach choroby, lekach stosowanych w poszczególnych fazach i w konkretnych typach choroby, o ich refundacji przez NFZ, stosowaniu diety, witamin.

W trakcie spotkania pan doktor Wicha chętnie i wyczerpująco odpowiadał na pytania zadawane z sali. Każdy mógł rozwiązać swoje wątpliwości dotyczące różnych problemów związanych z SM. Spotkanie trwało 4 godziny. Frekwencja dopisała.

Dziękujemy serdecznie Panu Doktorowi za poświęcony nam czas i wspaniałą prelekcję.

Rejs statkiem po Wiśle

W poniedziałek 27 czerwca, grupa blisko 30 naszych członków wypłynęła w rejs ornitologiczny po Wiśle. Płynęliśmy statkiem Syrenka, który jest jednostką zbudowaną na wzór łodzi Wikingów tyle, że z napędem motorowym.

Rejs rozpoczęliśmy z przystani nieopodal Mostu Świętokrzyskiego. Płynęliśmy Wisłą aż do granic Warszawy czyli do rezerwatu przyrody Wyspy Zawadowskie.

Rezerwat Wyspy Zawadowskie – faunistyczny rezerwat ochrony przyrody w skład którego wchodzi wyspy i mielizny położone w przełaju Wisły w okolicach Kępy Zawadowskiej i Błot, w dzielnicach Wawer i Wilanów. Całkowita powierzchnia rezerwatu wynosi 803 ha, a na terenie Warszawy znajduje się 88,26 ha rezerwatu. Rezerwat to, zdaniem naukowców, największe w Europie siedlisko zagrożonych wyginięciem rybitw białoczelnych i ostoja wydr oraz bobrów, tu znajdują się unikatowe łęgowiska siewczek. Rezerwat zagrożony jest degradacją przez składowisko popiołów z Elektrociepłowni Siekierki znajdujące się nieopodal na Kępie Zawadowskiej. O tym wszystkim, my, *homini urbanici*, dowiedzieliśmy się z opowieści naszego przewodnika.

To była bardzo ciekawa wycieczka sponsorowana przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, która zostanie w naszej pamięci na długo.

Ognisko

29 czerwca spotkaliśmy się na ognisku. Po raz pierwszy od wielu lat odbyło się ono nie w Powsinie, a w lasku na Starym Bemowie. Nowe miejsce okazało się bardzo urokliwe i kameratealne. Na wszystkich czekały pieczone kiełbaski, świeży chleb, woda i herbata.

Podczas spotkania wymienialiśmy się wrażeniami, opowiadaliśmy dowcipy i wspólnie śpiewaliśmy piosenki. Aura też okazała się dla nas łaskawa. W całej Warszawie lało, a na polanie było piękne słońce. Nasz ogniskowy dobry duch, Marcin, pomyślał także o dodatkowej ochronie przed deszczem, stolikach i krzeselkach. Ten wspólnie spędzony czas pozostanie w nas na długo.

CO PRZED NAMI...

Konkurs artystyczny

Serdecznie zapraszamy wszystkich Państwa do udziału w tegorocznym, letnim konkursie pt. „SMak życia”. Czekamy na zdjęcia, grafiki, prace plastyczne przedstawiające Państwa pasje.

Prace należy składać w biurze (przy ul. Świętojerskiej 12a) lub przesyłać mailem (biuro@ptrs.waw.pl) do 30 września 2011 r.

Na autorów wybranych przez Komisję Konkursową prac czekają nagrody.

Regulamin konkursu dostępny jest na naszej stronie internetowej i w biurze OW PTSR.

Pielgrzymka piesza do Częstochowy

Zachęcamy Państwa do wzięcia udziału w pielgrzymce pieszej osób niepełnosprawnych do Częstochowy. Pielgrzymka wyrusza z Warszawy ok. 5 sierpnia, do Częstochowy dociera 15 sierpnia. Zapisy od 1 sierpnia w kościele św. Józefa przy ulicy Deotymy 41 (sala św. Józefa) tel. 22 877 15 90, e-mail: ksnaw@ksnaw.pl

Koszt pielgrzymki to 100 zł osoba niepełnosprawna, 150 zł opiekun.

5-ty Piknik Integracyjny OW PTSR

Wzorem lat ubiegłych serdecznie zapraszamy Państwa na Piknik Integracyjny organizowany przez Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego oraz Śródmiejski Ośrodek Opiekuńczy. Piknik odbędzie się 3 września br. na terenie boiska Zespołu Medycznych Szkół Policealnych przy ul. Świętojerskiej 9 w godz. 14.00 – 18.00.

Serdecznie zapraszamy do udziału w imprezie. Do tańca przygrywać nam będzie zespół muzyczny. Jak zawsze przewidujemy konkursy z nagrodami.

Naszą zabawę uświetnią pokazy jogi, tai-chi, nordic-walking oraz zabawy karaoke. Będzie można także podziwiać prace ręczne wykonane przez podopiecznych Ośrodka i uczestników naszych warsztatów arteterapeutycznych.

Pyszne przekąski z grilla ufunduje i zapewni Fabryka SmaQ.

Podczas wydarzenia chcielibyśmy uhonorować naszych darczyńców, którzy nieprzerwanie od 5 lat wspierają nas przy organizacji Pikniku: firmy Alter Bossar i PS NAMIOTY za udostępnienie namiotów, Fabrykę SmaQ – za duże rabaty na grillowe przekąski, firmę Neuron – za profesjonalną ochronę, Clipper – za toaletę dostosowaną do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Serdecznie zapraszamy!

Jednocześnie bardzo prosimy wszystkich, którzy mogliby nam pomóc w organizacji Pikniku oraz w trakcie jego przebiegu, do zgłaszania się do biura OW PTSR. Każda para rąk chętnych do pracy się przyda:)

Warsztaty wyjazdowe dla osób 60+

W dniach 22 – 25 sierpnia 2011 roku, w ośrodku EMAUS koło Białobrzegów Radomskich, odbędą się warsztaty arteterapeutyczne połączone z nauką nordic-walking. Na warsztaty zapraszamy naszych seniorów, czyli osoby w wieku 60+. Zapewniamy dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie i profesjonalną kadre.

Zapisy przyjmuje od 9 sierpnia 2011 roku Małgorzata Kitowska tel. 22 831-00-76. Ilość miejsc ograniczona.

Warsztaty zostały dofinansowane ze środków Wojewody Mazowieckiego.

Wyjazd arteterapeutyczny w Bieszczady

W dniach 12 – 16 września br. odbędą się trzecie już wyjazdowe warsztaty arteterapeutyczne. Tym razem jedziemy w Bieszczady. Wyjazd adresowany jest w pierwszej kolejności do tych z Państwa, którzy aktywnie uczestniczą w zajęciach arteterapeutycznych i ceramicznych, a w przypadku wolnych miejsc, do pozostałych członków Towarzystwa. Miejscem zakwaterowania uczestników będzie ośrodek wypoczynkowy w Cisnej, położony wśród bieszczadzskich wzgórz.

W trakcie wyjazdu zostały zaplanowane zajęcia metodą batiku, koralikarstwa i filcowania. Celem zajęć jest poprawa sprawności manualnej oraz zdobycie nowych umiejętności. Każda osoba, która weźmie udział w wyjeździe, będzie zobowiązana do uczestniczenia we wszystkich zajęciach w pełnym wymiarze ich czasu. W trakcie pobytu przewidujemy również wycieczkę turystyczno-krajoznawczą oraz ognisko. Koszt wyjazdu to 120 zł.

Zapisy osób chętnych przyjmuje Marcin Skroczyński w dniach 16 – 26 sierpnia osobiście w biurze OW PTSR oraz pod numerem telefonu 22 831-00-76 lub 77.

Ilość miejsc ograniczona.

Wyjazdowe warsztaty arteterapeutyczne zostały dofinansowane ze środków PFRON.

Zwiedzanie Centrum Nauki Kopernik

31 sierpnia (środa) 2011 r. zapraszamy Państwa do zwiedzania wystaw stałych w Centrum Nauki Kopernik. Koszt to 11 zł. Chętnych prosimy o kontakt z biurem tel. 22 831-00-76.

Ilość miejsc ograniczona.

Koncert charytatywny na rzecz Oddziału Warszawskiego PTSR

W październiku planujemy zorganizowanie koncertu charytatywnego na rzecz OW PTSR, połączonego z aukcją i loterią fantową. Bilety – cegiełki w cenie 15 zł będą do nabycia w biurze Oddziału Warszawskiego w terminie późniejszym. Zachęcamy do rozpropagowania tej informacji wśród rodziny, przyjaciół i znajomych.

Wszystkich Państwa, którzy zechcą nam pomóc przy organizacji tego przedsięwzięcia bardzo prosimy o kontakt z Małgorzatą Kitowską, tel. 22 831-00-76.

Szanowni Państwo,

W związku z brakiem otrzymania dofinansowania na wydanie kwartalnika *Nadzieja* w tym roku musimy ponosić pełne koszty druku pisma i jego wysyłki do Państwa ze środków własnych. Dlatego też zmuszeni jesteśmy do powrotu do pobierania opłat za pismo w wysokości 4 zł za numer. Jest to kwota niższa niż ponoszona przez Stowarzyszenie za wydruk 1 egz., która choć trochę odciąży organizację.

Osoby, które chciałyby nadal otrzymywać pismo, prosimy o uiszczenie tej opłaty za dwa kolejne w tym roku numery, tj. numer 3 i 4 w 2011 r. do kasy w biurze OW PTSR lub przelewem na nasze konto 09 2030 0045 1110 0000 0009 8010. Mogą też Państwo skorzystać z blankietu do wpłat znajdującego się w tym numerze pisma.

Trzeci numer kwartalnika *Nadzieja* zostanie wysłany jedynie do tych z Państwa, którzy wpłacą wspomnianą należność.

Od Redakcji

W poprzednim numerze *Nadziei* 83, 1/2011, przez przeoczenie nie podaliśmy nazwiska Autorki rysunków zamieszczonych na stronach 10, 16 i 19. Autorką jest Anna Szczepaniak. Przepraszamy!

nazwa odbiorcy

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski

nazwa odbiorcy cd.

ul. Świętojerska 12a, 00-236 Warszawa

R / N R*

nr rachunku odbiorcy

0 9 2 0 3 0 0 0 4 5 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 9 8 0 1 0

WP*

waluta

PLN

kwota:

1 6 , 0 0

nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)

nazwa zleceniodawcy

nazwa zleceniodawcy cd.

tytułem

NUMER 3 i 4 KWARTALNIKA

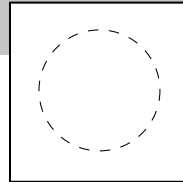
tytułem cd.

„NADZIEJA” ZA 2011 ROK

06

Oplata:

--	--	--	--



pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

Polecenie przelewu / wpłata gotówkowa

odcinek dla zleceniodawcy

PLATIN Sp. z o.o.



nazwa odbiorcy

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski

nazwa odbiorcy cd.

ul. Świętojerska 12a, 00-236 Warszawa

R / N R*

nr rachunku odbiorcy

0 9 2 0 3 0 0 0 4 5 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 9 8 0 1 0

WP*

waluta

PLN

kwota:

1 6 , 0 0

nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)

nazwa zleceniodawcy

nazwa zleceniodawcy cd.

tytułem

NUMER 3 i 4 KWARTALNIKA

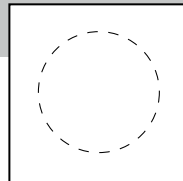
tytułem cd.

„NADZIEJA” ZA 2011 ROK

06

Oplata:

--	--	--	--



pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

Polecenie przelewu / wpłata gotówkowa

odcinek dla zleceniodawcy

PLATIN Sp. z o.o.

