Kwartalnik Krajowego Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego

dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Dąbku

KOMRÓWKA

Nr 18 lipiec – wrzesień 2009 r. *Egzemplarz bezpłatny*



Autorytet seksuologii w Dąbku



W dniu 3 czerwca br. w KOMR w Dąbku odbyło się spotkanie z autorem wielu prac z zakresu psychiatrii, a zwłaszcza seksuologii; krajowym specjalistą z zakresu seksuologii - prof. dr. hab. Zbigniewem Lwem-Starowiczem, kierownikiem katedry Psychospołecznych Podstaw Rehabilitacji na Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie oraz Panią psycholog Martą Szymańską.

Przedmiotowy wykład dotyczył materii z zakresu zaburzeń seksualnych pacjentów ze stwardnieniem rozsianym.

Program spotkania obejmował w pierwszej części wykład dla mieszkańców KOMR w Dąbku, po którym prof. dr hab. Zbigniew Lew-Starowicz, w drugiej części udzielał odpowiedzi na szereg nurtujących mieszkańców pytań.

Wizyta ta była także pierwszym spotkaniem, które zapoczątkowało oficjalną współpracę pomiędzy Województwem Mazowieckim oraz KOMR w Dąbku a Akademią Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie w zakresie prowadzenia w Ośrodku badań naukowych, zajęć dla mieszkańców, współtworzenia: publikacji naukowych, konferencji, pokazów oraz wzajemnego wsparcia w kraju i za granicą.



Wieczór poezji

Mieszkańcy Ośrodka to niejednokrotnie ludzie z wielką pasją, twórczy i utalentowani, często także poetycko. Przebywając na rehabilitacji mają doskonałą sposobność do dzielenia się swoim literackim dorobkiem z innymi. Dlatego też tradycją stało się organizowanie w Ośrodku wieczorów poezji.



Ostatnio, w dniu 16 czerwca 2009r., na takim właśnie wieczorze swoją poezję prezentowały Mieszkanki: Alina Dybała i Teresa Niezgodzka i to wspólnie z dyrektorem Ośrodka, Dariuszem Węcławskim, autorem kilku tomików wierszy.

Gościem i mistrzem nastroju wieczoru był diakon Marian Konrad Klubiński, który przez 17 lat prowadził „Ciechanowskie Spotkania Muzealne", czyli cykl wykładów wzbogacany koncertami muzycznymi. Człowiek mający w świecie kultury takich przyjaciół jak: Julia Hartwig, Adriana Szymańska, ojciec Wacław Oszajca i ks. Jan Sochoń oraz nieżyjący już ks. Jan Twardowski.







Urok poezji przyciągnął na to spotkanie wielu Mieszkańców, a dyskusje na temat twórczości autorów nie mają końca.

Koncert, koncert, koncert...



W sobotę 20 czerwca 2009r. dla Mieszkańców Ośrodka ze swoimi refleksyjnymi piosenkami i ciekawymi przemyśleniami na temat współczesnego świata wystąpił – Tomasz Żółtko.

Widzowie mieli okazję posłuchać jego piosenek i poznać wybrane wiersze. Bowiem Tomasz Żółtko to nie tylko muzyk i kompozytor ale także poeta i publicysta. Największy rozgłos przyniosła mu piosenka „ Kochaj mnie i dotykaj", która przez 30 tygodni gościła w gorącej dziesiątce Muzycznej Jedynki.

Piękna muzyka i mądre, skłaniające do przemyśleń teksty, spotkały się z dużym zainteresowaniem naszych Mieszkańców.





Przekonaj się do alterpracy

Autor: Magdalena Gajda

Jeśli nie możesz być zatrudniony na całym etacie, jeśli wyjście z domu lub dojazdy do firmy sprawiają ci trudność, jeśli chcesz wykonywać pracę dostosowaną do swoich możliwości i potrzeb - zajrzyj na www.alterpraca.pl. Realizatorzy nowej kampanii zebrali tam wszystkie informacje na temat alternatywnych metod zatrudnienia.

Wyrażenie „alterpraca" obejmuje wszystkie tzw. elastyczne metody zatrudnienia, to znaczy inne niż standardowa praca wykonywana na pełnym etacie na podstawie umowy zawartej na czas nieokreślony, w tym samym miejscu i w regularnych godzinach. Spośród nich najbardziej popularna jest telepraca.

Rzadko zdajemy sobie sprawę, że alternatywnym sposobem zatrudnienia pracownika jest umowa na czas określony czy praca tymczasowa lub ta rozliczana na podstawie umowy zlecenia lub cywilnoprawnej umowy o dzieło. Najrzadziej chyba mamy do czynienia z ideą worksharingu/jobsharingu, czyli dzielenia pracy na jednym stanowisku między kilka osób czy wypożyczania pracowników.

Alterpraca pozwala na dopasowanie formy zatrudnienia do potrzeb i możliwości pracownika. Daje mu szansę na kreatywne i efektywne zarządzanie czasem przeznaczonym na pracę i na pozostałe obowiązki, przyjemności życiowe. Alterpraca jest korzystna dla osób młodych, które mogą łączyć naukę ze zdobywaniem własnych pieniędzy i nowych umiejętności. Chętnie korzystają z niej rodzice opiekujący się dziećmi - zwłaszcza chorymi/z niepełnosprawnością, które wymagają niemal stałej obecności któregoś z domowników, a także dorosłe osoby z niepełnosprawnością.

Dla tych długotrwale bezrobotnych to kolejna szansa na powrót na rynek pracy. Dla tych, którzy nie mogą samodzielnie poruszać się, a mieszkają daleko od potencjalnych pracodawców to okazja, aby pracować na odległość bez uciążliwych i kosztownych dojazdów do siedziby firmy. Dla tych nisko wykwalifikowanych to możliwość zdobycia doświadczeń i kontaktów zawodowych.

Korzyści z alterpracy czerpie również pracodawca. Może zmniejszyć koszty pełnego zatrudnienia kadry, a także zatrudnić pracownika na tyle czasu, na ile rzeczywiście jest on w firmie potrzebny – zwłaszcza w sytuacji, gdy nie ma zbyt wielu zamówień na swoje produkty i usługi. Może też po prostu kupić gotowe produkty i usługi, nie troszcząc się o warunki pracy, albo upewnić się, czy nowa osoba spełnia jego wymagania i czy sprawdzi się w firmie. W czasach kryzysu pracodawcy chętniej sięgają właśnie po alternatywne metody zatrudnienia niż zwalniają pracowników na dobre.

Niestety ciągle jest mało informacji na temat alterpracy – jej zalet i prawnych zasad jej stosowania. To niedoinformowanie sprawia, że elastyczne formy zatrudnienia nie cieszą się popularnością i wzbudzają obawy. Bez stałej umowy pracownik nie czuje się bezpiecznie, boi się, że w każdej chwili zostanie bez środków do życia, a pracodawca obawia się, że nie będzie miał kontroli nad zdalnym pracownikiem.

Projekt AlterPraca.pl ma za zadanie informować i przekonywać, iż alternatywne sposoby zatrudnienia to przyszłość rynku pracy. Realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, finansowego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, przez Przedsiębiorstwo Wydawnicze Rzeczpospolita SA przy wsparciu merytorycznym ekspertów z Wydziału Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego, Szkoły Głównej Handlowej, Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych (CASE) oraz Instytutu Badań Strukturalnych. Skierowany jest przede wszystkim do mieszkańców Mazowsza – m.in. osób z niepełnosprawnością, bezrobotnych

i poszukujących pracy, rodziców wracających do pracy z urlopów macierzyńskich i wychowawczych, osób w wieku 50+. Ma trafić także do m.in. podmiotów działających na rzecz rozwoju zasobów ludzkich oraz przedsiębiorców - pracodawców.

Artykuł pochodzi ze strony: www.niepelnosprawni.pl
Data publikacji: 2009-04-16, 15.07

Dodatek "Praca" magazynu "Integracja"

Źródło: www.niepelnosprawni.pl

Od listopada 2006 roku ukazuje się wraz z magazynem „Integracja" nowa publikacja - dodatek „Praca",

Szukamy rozwiązań

Kiedy osoba niepełnosprawna rozważa podjęcie pracy, myśli głównie o tym, czy poradzi sobie w nowej sytuacji, a także czy to jej się opłaci. Kiedy pracodawca myśli o zatrudnieniu niepełnosprawnego pracownika, zastanawia się, czy ten człowiek da sobie radę, ale też jakie będą z tego korzyści. To niesamowite, że jedni i drudzy myślą o podobnych sprawach, ale nie mogą się spotkać w pół drogi.

Ten polski paradoks wykazują też badania. Nie szokują nas ani nie zaskakują, ale unaoczniają, że coś trzeba zrobić. Skoro 20 lat temu w Polsce zatrudnionych było ok. 600 tys. osób niepełnosprawnych i do dziś ta liczba niewiele się zmieniła, to problem jest poważny. Chcemy go rozwiązywać. Dzięki środkom EFS stworzyliśmy pismo „Praca", dodatek do magazynu „Integracja". Od 1. numeru rozpoczynamy na jego łamach ogólnospołeczną debatę na temat zatrudniania osób niepełnosprawnych. Otwieramy łamy dla specjalistów rynku pracy. Kierujemy porady do pracodawców i pracowników. Chcemy dotrzeć tam, gdzie możemy zmienić rzeczywistość.
To kolejny krok Integracji na drodze do normalności.

Piotr Pawłowski, redaktor naczelny

Letnia oaza

Tutaj
Na błękitnej tacy nieba
Zamiast pszenicy
Oprawionej w owal kromki
Świt przynosi na śniadanie
Mięsistą pomarańczę
Ociekającą złotym sokiem
Na nagą skórę dziewczyn

Zamiast rosy
Z nadwiślańskich łąk
Poranek podaje słony łyk bryzy
W pistacjowym zagłębieniu liścia

U progu dnia
Na wpół śpiące mewy
Budzą ciche okna
Wykrzykując hosannę
A spokój wygrzewa się na piasku
Jak rozmarzony motyl
Zbierający nektar
Z kwiatów na mojej sukience

Tutaj
W czerwcowy dzień
Znalazłam moją oazę

Aleksandra Ochmańska

PORANEK

Oko otwiera mi słońce
przeciaga się dzień
budzi się jednym tchnieniem

w ciszy poranka
na wodospadach firan
czerwcowy koncert
brzecząca mucha gra
leniwy pająk rozkłada
swe kręte sieci
- już trzeba wstać

JESTEM II

Nie szłam wyprostowana
i nie klęczałam
byłam raczej zgięta
bólem istnienia przenikliwym

płynęłam w powietrzu
walcząc z żalem
i dławiącą pustką łez
wpływałam w nicość
jak tonący „Titanic"
lecz nie osiadłam na mieliźnie
wielkie słowa „cogito ergo sum"
podniosły mnie
nie po to by obalić jestem więc
jestem i stoję wyprostowana

Aleksandra Ochmańska



Uśmiechnij się



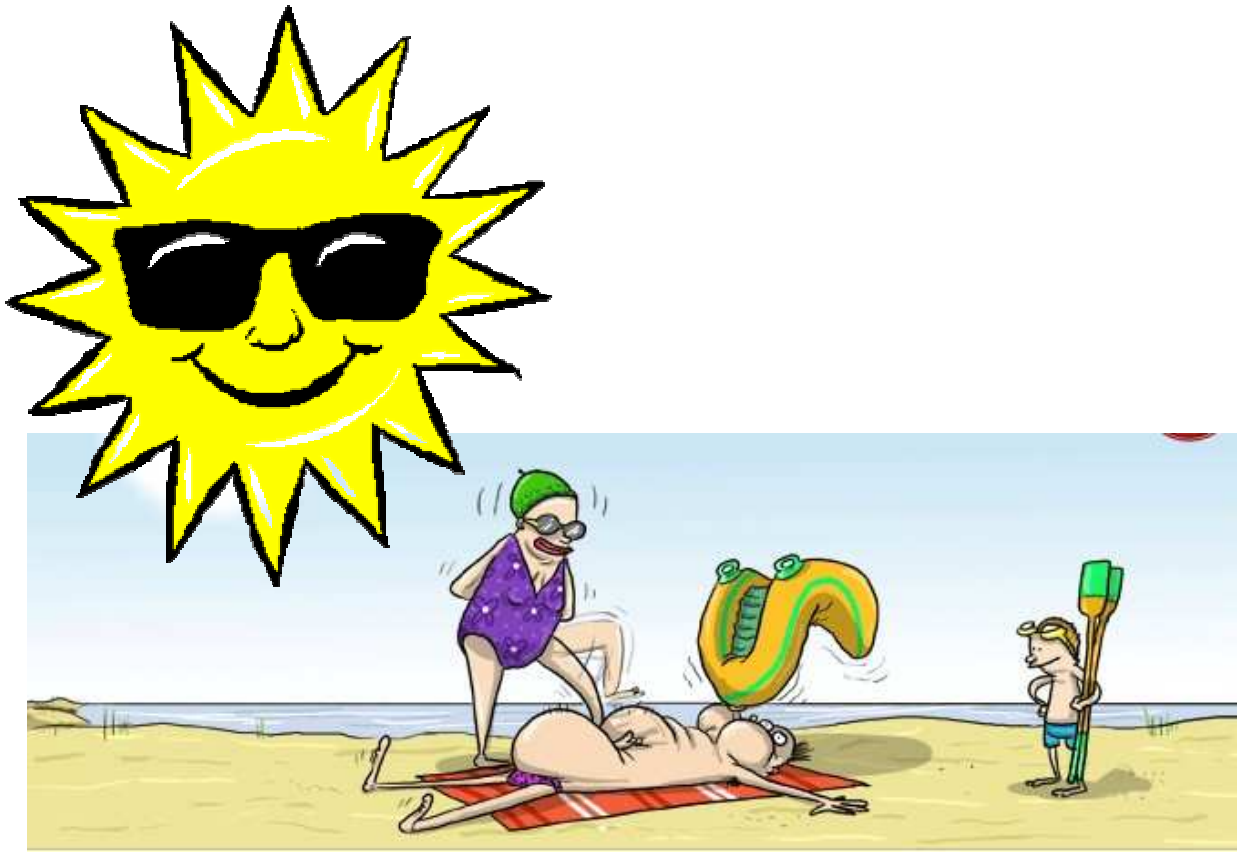
Pani Kasia słucha uważnie rad lekarza:
- Pani potrzebuje dużo kąpieli, świeżego powietrza, no i trzeba ubierać się ciepło.
Wieczorem opowiada mężowi co lekarz powiedział:
- Doktor powiedział, że najpierw mam wyjechać na Wyspy Kanaryjskie, potem w góry i koniecznie muszę kupić sobie futro.



Było sobie małżeństwo, które wyjechało z domu na wakacje. W czasie drogi żona zdenerwowana mówi do męża:
- Mężulku, chyba zapomniałam wyłączyć żelazko!
Mąż mówi:
- Nie martw się. Bo ja zapomniałem zakręcić kran.



- Panie dyrektorze, czy mógłbym otrzymać dzień urlopu by pomóc teściowej przy przeprowadzce?
- Wykluczone!
- Bardzo dziękuję, wiedziałem że mogę na pana liczyć…




WAKACJE NA HELU



SyMfonia serc

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Od 1 czerwca 2009 roku, Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego realizuje Projekt **„Jesienna SyMfonia serc-wrzesień miesiącem SM”**.

Jesienna SyMfonia Serc jest odpowiedzią na niski poziom wiedzy o stwardnieniu rozsianym (łac. sclerosis multiplex = SM) i życiu z tą chorobą.

Mottem przewodnim *Jesiennej SyMfonii serc* jest stwierdzenie, że chociaż osoby chore na stwardnienie rozsiane, niepełnosprawne, starsze - nie zawsze mogą być wśród nas, to nie są same! SM to nie samotność!!!

Osoby chore na SM nie tylko biorą – ale potrafią też dawać! Pomagając innym pomagają sobie!

Łączmy się z nimi. Wspólnie pokonamy barierę jaką tworzy choroba i dyskryminacja.

Każdy, kto chciałby przyłączyć się do „Symfonii serc” jest mile widziany. Kontaktować się można ze Scholastyką Śniegowską tel. 022-696-57-51, kom. 0601-25-14-41, e-mail:s.sniegowska@ptsr.org.pl

Więcej informacji i kalendarium na: www.ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny: Krzysztof Czubak, Bogumiła Kowalska, Jolanta Marciniak

Przy współpracy:Teresa Niezgodzka, Aleksandra Ochmańska, Przemysław Zadrożny

Wszystkich zainteresowanych poprzednimi numerami KOMRÓWKI zapraszamy na naszą stronę internetową www.dabek.of.pl