

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr **5**/2020

ptynimy pod prąd

Warsztaty w Giżycku
sierpień 2020

str. 10-11

**Abilimpiada w Chrustach**
sierpień 2020

str. 6-7 i 31

**Warsztaty w Nieliszu**
wrzesień 2020

str. 19-25

**Wycieczka do Łowicza**
wrzesień 2020

str. 12-18



Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych
oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi. 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:
Jolanta Kurylak-Osińska – redaktor prowadzący
Monika Koza – kierownik wydania
Karol Turski – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:

**WSTĘP**

Bieżący Biuletyn zawiera w przeciwieństwie do poprzednich numerów więcej wspomnień niż porad i informacji. Wszystko to związane jest z sytuacją z jaką spotykamy się w życiu Polaków, jak i całego świata, chodzi o pandemię, która sparaliżowała większą część gospodarki. Dotyczy to również PTSR O/Łódź, które również musiało dostosować się do sytuacji i zmienić plan działania.

Wstrzymane zostały warsztaty wyjazdowe, które przez ostatnie miesiące zostały wznowione. A warsztaty wyjazdowe to wspomnienia, nowe znajomości i oczekiwanie na ponowne spotkanie. Są wspomnienia zarówno z warsztatów wyjazdowych sześciodniowych Giżycko, Nielisz, jak i jednodniowych Łowicz.

Są również wspomnienia uczestników ze zorganizowanych przez Radę Główną spotkań na Abilimpiadzie, która jest związana z rywalizacją uczestników w sześciu konkurencjach wybranych przez uczestników. Zwycięzcy otrzymują nagrody i wyróżnienia. Druga to SyMfonia serc, która jest kampanią edukacyjno-informacyjną Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, której celem jest szerzenie rzetelnej wiedzy dotyczącej stwardnienia rozsianego wśród Polaków.

Artykuły informacyjne dotyczą samej choroby jaką jest Stwardnienie Rozsiane opisane przez dr neurolog oraz spotkania informacyjnego dla pacjentów związanego z medycznymi konopiami i ich terapeutycznym potencjałem w leczeniu stwardnienia rozsianego, które odbyło się 14.09.2020 w siedzibie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział Łódź. Spotkanie prowadził lek. Miłosz Kuświk.

W bieżącym numerze jest również krótka informacja o Zebraniu Sprawozdawczym PTSR O/Łódź, które odbyło się w dniu 31.08.2020 roku.

Jolanta Kurylak-Osińska

Stwardnienie rozsiane. Wstęp

Stwardnienie rozsiane, w skrócie określane jako SM od łacińskiej nazwy *Sclerosis Multiplex* jest przewlekłą chorobą, która dotyczy układu nerwowego. Ocenia się, że na świecie na SM choruje ponad 2 miliony osób. W Polsce ocenia się, że liczba pacjentów chorych na SM wynosi ona około 40 tysięcy.

Przyczyna zachorowania na SM nie jest dokładnie znana. Prawdopodobnie ma ona związek z infekcjami przeżytymi w okresie dziecięcym (głównie zakażeniem wirusem Ebsteina-Barr wywołującego mononukleozę zakaźną), czynnikami środowiskowymi, niedoborem niektórych witamin (z grupy B i D). Być może do wystąpienia SM przyczyniają się także predyspozycje genetyczne, jakkolwiek postać rodzinna SM występuje jedynie u około 1%–5% przypadków.

Jest to schorzenie, które najczęściej rozpoczyna się w młodym wieku (pomiędzy 20–45 rokiem życia) ale pierwsze objawy choroby mogą także wystąpić u dzieci (postać dziecięca SM) jak i u osób po 55 roku życia (postać późna SM). Częściej na SM chorują kobiety, choć w postaci późnej różnica ta nie jest już tak wyraźna.

Rozpoznanie SM opiera się na wystąpieniu typowych dla tego schorzenia objawów klinicznych, którym towarzyszą charakterystyczne zmiany w badaniu rezonansu magnetycznego oraz na wykluczeniu innych chorób, które mogą przypominać (naśladować) SM.

W przebiegu SM dochodzi do uszkodzenia komórek w układzie nerwowym w różnych obszarach mózgu co powoduje wystąpienie całego spektrum objawów choroby. Do najczęściej występujących, pierwszych objawów SM należą nagłe osłabienie ostrości wzroku (najczęściej po jednej stronie), zaburzenia równowagi, zawroty głowy, nieprawidłowe czucie na kończynach dolnych i górnych, podwójne widzenie, a także trudności w utrzymaniu moczu i stolca. Warto także podkreślić, że u pewnej grupy pacjentów pierwsze objawy choroby mogą mieć postać przewlekłego zmęczenia, zaburzeń pamięci i koncentracji, a także obniżenia nastroju, a czasami nawet objawów depresji. Pacjenci często nie zwracają uwagi na występowanie pierwszych objawów choroby, które niestety czasami mylnie są także interpretowane przez lekarzy rodzinnych. Podobne objawy jak te począt-

kowe mogą wystąpić w trakcie trwania choroby. Nie można jednak przewidzieć jaki rodzaj objawów wystąpi u danego pacjenta.

Na początku choroby trudno przewidzieć także jak będzie ona przebiegać; czy i kiedy wystąpią rzuty SM, czy nie będzie rzutów, a choroba będzie stopniowo, regularnie postępować czy może po początkowym okresie zaostrzeń (rzutów) choroby przejdzie w postać, w której objawy kliniczne będą stopniowo narastać, a zaostrzenia nie będą już tak wyraźnie zauważalne dla pacjenta.

Po prawidłowym rozpoznaniu SM bardzo ważne jest odpowiednio wczesne rozpoczęcie odpowiedniego leczenia. Leczenie to nie likwiduje przyczyny choroby, ma natomiast zapobiegać występowaniu kolejnych rzutów SM i zwalniać postęp choroby. Ma ono bezpośredni wpływ na utrzymanie jak najdłużej pełnej sprawności chorych zarówno fizycznej, jak i intelektualnej.

W leczenie pacjentów chorych na SM wyróżnić można dwie formy terapii tj. leczenie zaostrzeń choroby i leczenie przewlekłe. W przypadku wystąpienia rzutów SM, pacjenci najczęściej otrzymują sterydy, leki podawane doustnie lub w postaci dożylnych kroplówek. W przypadku wystąpienia łagodniejszych rzutów możliwe jest ich leczenie przy pomocy wieloskładnikowych preparatów witaminowych. O sposobie leczenia powinien jednak każdorazowo zdecydować lekarz prowadzący.

W Polsce od wielu lat chorzy na SM mają możliwość skorzystania z bezpłatnej terapii w ramach Programu Leczenia Chorych na SM Ministerstwa Zdrowia. W programie dostępne są różne leki, zarówno w postaci zastrzyków jak i tabletek.

Oprócz leczenia przewlekłego, zwalniającego lub hamującego postęp SM bardzo ważne jest leczenie dodatkowych objawów neurologicznych występujących u pacjentów takich jak zawroty głowy, zaburzenia równowagi, sztywność kończyn, zaburzenia funkcji zwieraczy a także osłabienie pamięci, koncentracji, zmęczenie i obniżenie nastroju.

Szczególnie ważnym elementem leczenia pacjentów z SM jest stała, odpowiednia rehabilitacja. Powinna być oba prowadzona niezależnie od leczenia przewlekłego czy leczenia poszczególnych objawów choroby. Bardzo ważnym elementem wpływającym

bezpośrednio na efekty terapii jest stała aktywność fizyczna, stosowanie odpowiedniej, zdrowej diety oraz całkowite zaprzestanie palenia papierosów.

Bardzo istotnym elementem wpływającym na jakość życia chorych jest także praca zawodowa i utrzymanie kontaktów społecznych.

Wiedza na temat stwardnienia rozsianego jest bardzo szeroko dostępna, głównie w internecie. Na bardzo wielu portalach internetowych można znaleźć informacje dotyczące wszystkich aspektów choroby, prezentowane przez lekarzy jak i samych pacjentów. Nie każdy pacjent jak i jego rodzina ma łatwy dostęp do internetu dlatego oddajemy do Państwa dyspozycji cykl artykułów opisujący w zwięzły sposób najważniejsze zagadnienia dotyczące choroby.

dr n. med. neurolog Małgorzata Siger

Abilimpiada 2020

Dnia 12.08.2020 r. rozpoczęła VII Abilimpiada SM. W tym roku było sześć konkurencji: sudoku, warcaby, open, fotografia, decoupage, praca na drutach lub szydełku. Każdy uczestnik mógł wybrać konkurencję, w której czuje się najlepiej. Z naszego stowarzyszenia pojechały trzy osoby. Zakwaterowano nas w pięknym ośrodku „Polanka”, który znajdował się w środku lasu. Po obiedzie, wszyscy udaliśmy się na bardzo ciekawy wykład, który prowadziła dr. Ewa Gruszka. Wystąpienie dotyczyło dawnych i obecnych sposobów leczenia SM. Następnie zaproszono nas na uroczystą kolację z okazji 30-lecia PTSR. Osoby, które od lat działają na rzecz osób chorych na SM otrzymały odznaczenia. My odebrałyśmy statuetki dla naszego stowarzyszenia i dla Jurka. Mieliśmy okazję usłyszeć list od prezydenta Andrzeja Dudy, z podziękowaniami i życzeniami dla ludzi chorujących na SM i osób, które nam pomagają.

Sobotni poranek był bardzo pracowity, ze względu na odbywający się konkurs. Konkurencja była duża, a na wykonanie naszych prac miałyśmy tylko 2,5 godziny. Po obiedzie nasza grupa wzięła udział w konkursie decoupage oraz sudoku.

Przyjechaliśmy z całej Polski, z różnymi pomysłami i zdolnościami. W doskonałej atmosferze udało się nam stworzyć piękne rzeczy. Wiedzieliśmy, że tylko najlepsi wyjdą z konkursu z nagrodami. Konkurencja była spora, jednak w trakcie trwania rywalizacji wymienialiśmy się radami i pomocą.

Tego samego dnia wieczorem odbył się grill, emocje po konkursie opadły, wszyscy mogliśmy się zrelaksować. Dobre humory nie opuściły nas aż do końca dnia. W niedzielny poranek po śniadaniu Jury ogłosiło wyniki konkursów i rozdało nagrody. Wykonane przez nas prace (mimo ogromnej konkurencji) zostały docenione. Wracamy z medalami, ogromną satysfakcją i dumą!



Cały wyjazd był doskonałą okazją, aby wymienić się doświadczeniami i nauczyć się czegoś nowego od siebie nawzajem. Miałyśmy okazję, aby przyrzeć się z bliska jak powstają prawdziwe dzieła sztuki. Wracamy nie tylko z nagrodami, ale również z nowymi znajomościami z osobami z całej Polski. Jesteśmy wdzięczne, że mimo obecnie trudnej sytuacji, związanej z pandemią miałyśmy okazję uczestniczyć w abilimpiadzie. Dziękujemy za doskonałą organizację, dzięki której możemy teraz podzielić się z Wami wrażeniami z wyjazdu.

Pozdrawiają uczestniczki – zdjęcia prac na str. 31

SyMfonia serc

SyMfonia serc jest kampanią edukacyjno-informacyjną Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, której celem jest szerzenie rzetelnej wiedzy dotyczącej stwardnienia rozsianego. To niezwykle ważna inicjatywa, bowiem poprzez spotkania, materiały edukacyjne, artykuły, wywiady z ekspertami PTSR stara się przybliżyć społeczeństwu czym jest stwardnienie rozsiane, jak żyją osoby dotknięte chorobą, obala mity dotyczące SM, a przede wszystkim promuje pozytywne postawy wobec osób ze stwardnieniem rozsianym. W tym roku prowadzimy już XIII edycję i choć epidemia Covid-19 pokrzyżowała nam plany uniemożliwiając, tak jak co roku, organizację eventu na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie, koncertu charytatywnego Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych nr 4 im. Karola Szymanowskiego w Warszawie czy uroczystości wręczania odznaczeń na Zamku Królewskim, to jednak nie zwalnimy tempa!



Tegoroczną kampanię przenieśliśmy na stronę internetową PTSR oraz na Fanpage Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego na Facebooku. Nasze spoty informacyjne możecie usłyszeć też w radio i zobaczyć w telewizji. Tegoroczna SyMfonia serc odbywa się pod hasłem „SM. Więzy, kontakty, relacje”, a materiały, które z tej okazji udostępniamy online i w mediach społecznościowych poruszają bardzo istotne kwestie: radzenia sobie w dobie Covid-19, wspierania osób chorujących przewlekłe czy niewidzialnych objawów stwardnienia rozsianego.

W tym numerze SM Expressu, poświęconym kampanii, znajdziecie też artykuły o wsparciu osób z SM, życiu z chorobą, niewidzialnych objawów czy pracy zdalnej i SM. W ramach SyMfonii serc prowadzone były konkursy: poetycki, fotograficzny a także konkurs na najlepszą pracę dyplomową o SM jak również Abilimpiada SM. Co roku elementem SyMfonii serc jest event na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie, w trakcie którego uzyskać można informacje o stwardnieniu rozsianym, zapoznać się z naszymi materiałami (broszurami, numerami SM Expressu), porozmawiać o SM. z ekspertami. Ponadto odwiedzający mogą m.in. wziąć udział w koncercie czy obejrzeć pokaz tanga.



W tym roku, mając na uwadze względy bezpieczeństwa związane z epidemią, zdecydowaliśmy się – choć nie bez żalu – zrezygnować z bycia z Państwem na Krakowskim Przedmieściu.

Epidemia zmusiła nas również do rezygnacji z dwóch kolejnych znakomych wydarzeń w ramach SyMfonii serc: koncertu charytatywnego muzyki klasycznej z udziałem uczniów z ZPSM nr 4 im. Karola Szymanowskiego w Warszawie, a także uroczystości odbywającej się na Zamku Królewskim, w trakcie której wręczane są odznaczenia dla osób szczególnie zasłużonych dla całego środowiska SM. Aby jednak choć trochę zrekompensować Państwu brak możliwości uczestniczenia w tych wydarzeniach, przedstawiamy kilka zdjęć z poprzednich lat, mając jednocześnie nadzieję, że będziemy mogli spotkać się osobiście w przyszłym roku!

Źródło: SM Express nr 88

Warsztaty w Giżycku

...Wróćmy na jeziora, na samotny brzeg... śpiewały Czerwone Gitary. I My również wróciliśmy 23 sierpnia do ukochanego Giżycka i hotelu Europa. Wyruszyliśmy z Łodzi, pod kapitanatem naszej Przewodniczącej Joli i z liczną załogą. W Warszawie dokooptowało jeszcze kilku uczestników, a na miejsce dojechali Szczecinianie.

Początek wyjazdu ugościł Nas piękną pogodą. Wykorzystaliśmy to na rejs statkiem po Łabędzim Szlaku na jeziorze Kisajno. Wystawialiśmy uśmiechnięte twarze do słońca, podziwiając zielone brzegi i białe żagle na masztach żaglówek.

W następne dni pogoda była zmienna, ale nas nie opuszczał dobry humor, a sternik Bogdan, każdą wolną chwilę poświęcał na moczenie kija i łowienie rybek.

Wycieczka do Sanktuarium Matki Bożej w Świętej Lipce, pozwoliła Nam wyciszyć Nasze myśli i podziękować Bogu za opiekę.

W środę kolację ze stołówki przenieśliśmy do baru nad jeziorem, gdzie obsługa zorganizowała Nam bufet do grilla pod namiotem. Największym powodzeniem cieszył się domowy smalec i ogórki małosolne. Pychotka.

Przez wszystkie dni wyjazdu mieliśmy codzienne zajęcia z psychologiem, który rozmawiał z Nami między innymi o depresji, sposobach radzenia z nią i o innych nurtujących nas problemach. Był do Naszej dyspozycji przez 24 godziny na dobę. Z czego wielu z Nas skrzętnie skorzystało.

W piątek wyruszyliśmy w drogę powrotną, zabierając ze sobą moc miłych wspomnień, zdjęć i smaczne sękacze, zamówione i upieczone dla Nas w regionalnej piekarni.

Późnym popołudniem dotarliśmy do Łodzi.

Do zobaczenia na następnym wyjeździe.

Pozdrawiam – Bożena Bryła



Wycieczka do Łowicza

W piękny, pogodny dzień w czwartek 3.09.2020 wyruszyliśmy na dalsze zwiedzanie województwa łódzkiego. Pierwszym naszym punktem zwiedzania było muzeum w Łowiczu. Zatrzymaliśmy się przed okazałym gmachem.

Początki zbiorów muzealnych w Łowiczu sięgają przełomu XIX i XX wieku i są związane z postacią Władysława Tarczyńskiego (1845–1918), kolekcjonera, społecznika, który zebraną przez siebie kolekcję udostępnił w 1905 r. publiczności pod nazwą „Zbiorów Starożytności”. W roku 1907 kolekcja Władysława Tarczyńskiego została przekształcona w „Muzeum Starożytności i Pamiątek Historycznych” otrzymując własny statut, zatwierdzony przez władze administracyjne. Jednocześnie ekspozycja została przeniesiona z prywatnego mieszkania do pomieszczeń przekazanych na ten cel przez Zarząd Straży Ogniowej Ochotniczej, której W. Tarczyński był aktywnym działaczem. Muzeum szybko się rozwijało i do wybuchu I wojny światowej posiadało ponad 3200 eksponatów wraz z biblioteką. Do kolekcji o charakterze historyczno-artystycznym W. Tarczyński włączał również przedmioty z dziedziny etnografii. Muzeum Starożytności, kilkakrotnie niszczone przez okupujące Łowicz wojska niemieckie, utraciło bezpowrotnie część cennych zbiorów. Przekazane miastu i utworzone ponownie po odzyskaniu niepodległości, rozpoczęło działalność w 1927 r., jako Muzeum Miejskie im. Władysława Tarczyńskiego. Dzięki staraniom Emila Balcera, kolejnego opiekuna zbiorów, Muzeum zdobyło uznanie środowisk kulturalnych i naukowych, stając się atrakcją turystyczną. W takim kształcie organizacyjnym funkcjonowało do wybuchu II wojny światowej. Działalność Muzeum Miejskiego uzupełniające od 1910 r. Muzeum Etnograficzne Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego powstałe w oparciu o kolekcję wybitnej działaczki społecznej, Anieli Chmielińskiej (1868–1936).

Fundatorem seminarium duchownego dla księży misjonarzy był abp Michał Radziejowski (1645–1705). Budowę rozpoczęto w 1689 r. według projektu Tylmana z Gameren (1632–1706). W 1700 r. fundator erygował seminarium, prace architektoniczne trwały jednak



do 1730 r. Funkcje klasztoru i uczelni gmach pełnił do 1820 r., kiedy to seminarium zostało przeniesione do Warszawy, a budynek zajęła Szkoła Wydziałowa, prowadzona przez księży pijarów, oraz Szkoła Nauczycieli Elementarnych. W późniejszym okresie budynek pełnił różne funkcje (więzienie dla powstańców polskich, cerkiew prawosławna, Szkoła Realna). W czasie II wojny światowej gmach został zniszczony, ocalało jedynie skrzydło południowe, mieszczące kaplicę. W latach 1950–1952 odbudowano trzy skrzydła budynku (bez wschodniego, którego piwnice zrekonstruowano dopiero w 2002 r.). Od lat 50. znajduje się tu muzeum, do 1995 r. oddział Muzeum Narodowego w Warszawie, obecnie jednostka organizacyjna Starostwa Powiatowego w Łowiczu. Jest to budynek dwu- i trzykondygnacyjny, na planie nieregularnego czworoboku. Każde skrzydło kryte jest czterospadowym dachem. Fasada zachodnia (od strony Starego Rynku) została ujęta w ryzality utworzone przez wysunięte do przodu zakończenia skrzydeł bocznych. Umieszczone w jej środkowej części wejście stanowi przedsionek zwieńczony frontonem. W elewację tę wmurowano tablice upamiętniające m.in. Józefa Chełmońskiego, który uczył do tutejszej szkoły w latach 1862–1865 oraz Stanisława Noakowskiego, który kształcił się tu w latach 1884–1886.

Po załatwieniu przez kierowniczkę grupy Agnieszkę wszystkich formalności związanych z wejściem do muzeum rozpoczęliśmy zwiedzanie od kaplicy pw. św. Karola Boromeusza – jedynym oryginalnym fragmencie dawnego budynku seminarium misjonarskiego, zaprojektowanego przez Tylmana z Gameren (1632–1706). Kaplicę poprzedza niewielka kruchta na planie zbliżonym do kwadratu, zamknięta sklepieniem krzyżowym, opartym na czterech filarach. Prezentowane są tu meble z okresu XVI–XIX w., m.in. skrzynia, szafa w stylu holenderskim, sekretarzyk instarsjowany. Na uwagę zasługuje malowidło na desce „Triumf śmierci” z końca XVII w., będące unikatowym przedstawieniem tematu popularnego w okresie baroku. Interesującym zabytkiem jest również stół bankierski, służący do określania prób złota. Wejście do wnętrza kaplicy poprzedzają trzy kraty z monogramem i herbem prymasa Radziejowskiego, powstałe ok. 1700 r.

Następnie udaliśmy się na wyższe kondygnacje muzeum gdzie jest przedstawiona historia miasta i regionu. I tu okazała się nieociekona Agnieszka, które przewoziła windą osoby niemogące poruszać się po schodach. Na piętrze ekspozycja ukazuje dzieje ziemi łowickiej, począwszy od najstarszych śladów osadnictwa na tym terenie po czasy współczesne. Wystawa obejmuje zabytki archeologiczne – narzędzia, ceramikę, militaria pochodzące z kolekcji W. Tarczyńskiego oraz eksponaty pozyskane podczas badań archeologicznych prowadzonych na terenie dawnego województwa skierniewickiego. Ukazuje rozwój miasta od średniowiecza po XX w. O kształcie miasta i zamku prymasowskiego informują najstarsze zachowane grafiki i wykonane na ich podstawie makiety (widok Łowicza w pocz. XVII w. z dzieła G. Brauna i F. Hogenberga „Civitates Orbis Terrarum” oraz widok zamku łowickiego wg E. J. Dahlberga z 1655 r.). Nawiązaniem do zamku łowickiego jest jeden ze szkiców autorstwa Stanisława Noakowskiego z 1925 r. Prezentowane są również detale architektoniczne, w tym herma renesansowa z nagrobka prymasa Jakuba Uchańskiego – dzieło Jana Michałowicza z Urzędowa z ok. 1580 r. oraz druki z oficyny prymasowskiej (XVIII–XIX w.). Z dawnego klasztoru dominikanów w Łowiczu pochodzą oryginalne kute drzwi z datą 1561 r.

Kolejną aranżacją jest wnętrze mieszkalne z XIX/XX w. – salonik, którego wyposażenie stanowią meble w stylu rokokowym, klasycystycznym, biedermeier, eklektycznym oraz piec terakotowy z wizerunkami królów polskich, wykonany w końcu XIX w. w manufakturze księcia Michała Piotra Radziwiłła w Nieborowie. Ściany zdobią m.in. portrety: Tadeusza Kościuszki, Ks. Józefa Poniatowskiego, Napoleona Bonaparte, Marii z Łączyńskich Walewskiej, Joanny Grudzińskiej. Na wystawie znajdują się również rysunki i drzeworyty Jana Zdzisława Konopackiego (1856–1894), ilustratora współpracującego z „Tygodnikiem Ilustrowanym” i „Kłosami”. Jego „Widoki Łowicza”, które ukazały się w 1872 r., reprodukowano w latach następnych m.in. w postaci kart pocztowych. Muzeum prezentuje również kilka prac Józefa Chełmońskiego, wybitnego malarza urodzonego w 1849 r. w Boczkach pod Łowiczem: rysunki „Oberek / W Sudanie”, „Bójka polskich żebraków”, szkic olejny „Krajobraz z jeziorkiem w lesie”. Wystawę historyczną zamyka sala poświęcona

I i II wojnie światowej w regionie łowickim. Prezentowane są: elementy uzbrojenia armii carskiej i pruskiej pochodzące z pól bitewnych w okolicach Bolimowa, Mogił, Woli Szydłowieckiej, Kozłowa Biskupiego. Ekspozycje te w większości przekazali członkowie Stowarzyszenia Historycznego im. 10 Pułku Piechoty w Łowiczu. Cennym źródłem ikonograficznym tego okresu jest seria ponad 30 kart pocztowych, wydanych przez Niemców – „Łowicz. Kriegsschauplatz 1914/15” [Łowicz. Widoki wojenne 1914/15], przedstawiających łowickie ulice, rynki, place oraz ich mieszkańców. W 1919 r. stacjonował w Łowiczu 20 Pułk Strzelców Polskich, którego przeglądu dokonał gen. Józef Haller. Po „Hallerczykach” pozostały elementy umundurowania, broń oraz fotografie. W okresie międzywojennym w mieście stacjonował 10 Pułk Piechoty, po którym zachowało się umundurowanie i wyposażenie żołnierskie. Z czasów II wojny światowej pochodzą mundury, broń i dokumenty ofiarowane przez łowiczan walczących na różnych frontach europejskich.

Po zwiedzeniu muzeum udaliśmy się w kierunku autokaru drogą „na skróty” pokazaną przez panów policjantów. A była to ścieżka rehabilitacyjna, zwłaszcza dla osób poruszających się o balkonikach i mających problem z chodzeniem, czyli kocie łby. Dalej udaliśmy się do drugiej części muzeum – skansen w Maurzycach. Agnieszka zrobiła nam niespodziankę, zamówiła nam obiad w tutejszej karczynie. Obiad był smaczny o obfity. Z pełnymi brzuchami wyruszyliśmy na zwiedzanie skansenu. Nasi przewodnicy pokazywali nam zabytkową architekturę – zabytki architektury z terenu dawnego Księstwa Łowickiego (obszar współczesnych powiatów łowickiego i skierniewickiego). Położony jest w odległości ok. 7 km od Łowicza, przy trasie Warszawa – Poznań. Do zwiedzania został udostępniony w połowie lat 80. Obecnie znajduje się tu ponad 40 obiektów, datowanych w większości na II poł. XIX i I poł. XX w. Ich rozmieszczenie ukazuje dwa historyczne układy przestrzenne łowickiej wsi: tzw. starą wieś – owalnicę z centralnym placem wioskowym, występującą w XIX w. oraz tzw. nową wieś – powłaszczeniową ulicówkę. Według tych założeń usytuowano budynki mieszkalne oraz inwentarskie, prezentując charakterystyczne dla różnych okresów wyposażenie wnętrz, sposoby dekoracji i narzędzia. W obrębie starej wsi znajduje

się zagroda zamknięta – tzw. okólnik, popularna w regionie od poł. XIX w. W jej skład wchodzi chałupa ze Złakowa Borowego i rekonstrukcja obory kamiennej ze Złakowa Kościelnego. W jedną z dwóch pierzei bocznych wbudowany został drewniany lamus ze wsi Boczki. Chałupa należała do słynnej wycinankarki, Justyny Grzegory. Można tu zobaczyć m.in. bogato dekorowane wnętrza odświętne z zaaranżowanym miejscem pracy wycinankarki. Siedlisko zamyka stodoła ze wsi Wicie. W jej sąsiedztwie prezentowane są maszyny do obróbki zbóż i chłopskie pojazdy wyjazdowe. Obok tej zagrody znajduje się chałupa ze wsi Skowroda z sienią i 2 izbami. W tej części skansenu usytuowana jest także zagroda otwarta, w skład której wchodzi chałupa ze Złakowa Borowego, stodoła i lamus z „rysiami” ze Złakowa Kościelnego oraz rekonstrukcja XVIII-wiecznej, drewnianej obory z Goleńska. W chałupie możemy zobaczyć narzędzia wykorzystywane do obróbki lnu i wykonywania tkanin samodzielnymi. „Nową wieś” reprezentuje 5 gospodarstw i 3 wolnostojące budynki mieszkalne. Pierwszy budynek od strony wejścia do skansenu to chałupa ze wsi Złaków Borowy. Urządzono w niej szkołę wiejską i mieszkanie nauczycielki z okresu międzywojennego. Obok szkoły znajduje się zagroda, którą tworzą: budynek mieszkalny i obora kamienno-ceglana ze Złakowa Borowego, stodoła ze Złakowa Kościelnego oraz lamus z Radziejowic. Chałupa reprezentuje powszechny w XIX w. podział wnętrza na izbę świąteczną i roboczą, z dwiema komorami bocznymi. Zewnętrzne lica ścian szczytów chałupy zdobione są tzw. „fiorami”. W następnym siedlisku znajdują się 2 obiekty XX-wieczne: budynek mieszkalny tzw. czworak, zaadoptowany na cele administracyjne i stodoła z Boczek Chełmońskich. Tuż obok posadowiono szalowaną chałupę ze wsi Bogoria, która w sezonie pełni rolę karczmy. Następny w kolejności obiekt to chałupa ze Złakowa Borowego. Jedna z jej izb została poświęcona poetce i hafciarce: Bronisławie Skwarnej z Chańska, druga wykorzystywana jest na cele edukacyjne. Obok znajduje się gospodarstwo, na które składają się: chałupa z Chlebowa i stodoła ze Złakowa Borowego. Budynek mieszkalny wyposażony jest w meble i sprzęty gospodarstwa domowego z lat 60/70. XX w., w całości pochodzące z gospodarstwa w Rzęśnie. Następną zagrodę tworzą: chałupa z Łaguszewa,

lamus ze stryszkiem z Niedźwiady, stodoła z Otolice oraz rekonstrukcja kamienno-drewnianej obory. Chałupa i stodoła wykorzystywane są obecnie do organizowania różnego rodzaju imprez okolicznościowych, prezentacji artystów ludowych i pokazów wesela łowickiego. W ostatnim z odtwarzanych gospodarstw, w skład którego wchodzi budynek mieszkalny i stodoła ze Złakowa Borowego, obora kamienno – ceglana z Mastek oraz bróg, zilustrowano przemiany jakie zachodziły w budownictwie wiejskim i wyposażeniu wnętrz chłopskich. Wnętrze chałupy podzielone zostało na część starą z pocz. XX w. z bogatą dekoracją papieroplastyczną (wycinanki, bukiety, pajak) oraz część nowszą z wyposażeniem z okresu międzywojennego. W stodole i pod brogiem zgromadzono maszyny, narzędzia i pojazdy rolnicze. Uzupełnieniem obrazu łowickiej wsi, odtwarzanego w skansenie, są przykłady tzw. małej architektury: studnie, kapliczki i krzyże przydrożne, budynki związane z wiejskimi rzemiosłami (kuźnia i wiatrak „koźlak” ze Świeryża) oraz strażą pożarną (rekonstrukcja strażnicy ze Złakowa Borowego, bróg z ekspozycją sprzętu strażackiego).

Na teren skansenu przeniesiony został zespół sakralny z Wysokienic złożony z drewnianej, jednonawowej świątyni datowanej na 1758 r. oraz dzwonnicy z 1774 r. Kościół pod wezwaniem św. Marcina, fundacji arcybiskupa gnieźnieńskiego Adama Komorowskiego, wzniesiony został w stylu barokowym. Posiada dach kryty gontem z wieżyczką z sygnaturką oraz zachowany oryginalny wystrój wnętrza złożony m.in. z ołtarzy, ambony i chrzcielnicy. Obok świątyni zlokalizowano budynek plebanii z Pszczonowa z przeł. XIX/XX w. Translokacja i renowacja obiektów była współfinansowana ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Łowicki Park Etnograficzny jest miejscem chętnie odwiedzanym przez mieszkańców regionu i turystów z Polski i zagranicy. Po pięknej udanej wycieczce wróciliśmy cało i zdrowo do domów. Dziękujemy Agnieszce za piękny pouczający dzień i prosimy o jeszcze.

Iwona z Leszkiem

Warsztaty Aktywizacji Zawodowej i Społecznej w Nieliszu 6–10.09.2020 r. w ramach projektu: „Aktywny w pracy – aktywny w życiu”

W niedzielne popołudnie w dobrych nastrojach dotarliśmy do Nielisza, malowniczego zakątka na Lubelszczyźnie, położonego w północno-zachodniej części Kotliny Zamojskiej. Hotel „Marina”, w którym spędziliśmy kilka pracowitych dni, znajduje się ok. 150 m od zalewu – zbiornika Nielisz, który został wybudowany na dwóch rzekach Wieprz i Por. Przystań wodna, piaszczyste plaże otoczone pasem lasów sosnowych to urocze miejsce naszych spacerów między zajęciami.

Po krótkim odpoczynku po podróży i obiedzie ostro wzięliśmy się do pracy. Wszyscy otrzymali plan zajęć na kolejne dni. Podzielony był na 3 bloki: zajęcia z psychologiem, zajęcia z prawnikiem i zajęcia z fizjoterapeutą. Na pierwszy ogień ruszyły zajęcia z panią Martą – psychologiem. Połączenie części wykładowej z ćwiczeniami pokazały uczestnikom w jaki sposób przygotować się do pracy z własnym umysłem, który wymaga równie systematycznego treningu jak nasze ciało. Dowiedzieliśmy się również jak pracować z własnymi emocjami i jak nakierować je na pozytywne myślenie. Warsztaty zaczęliśmy od treningu zapamiętywania, podczas którego każda z osób miała za zadanie przedstawić się imieniem i powiedzieć, jakie ze zwierząt lubi najbardziej. Poczynając od pierwszej osoby, każda kolejna starała się zapamiętać i powtórzyć wszystkie kolejne imiona i ulubione zwierzęta. Okazało się, że zadanie nie było tak proste, jak wydawało się przed ćwiczeniem. Wspólnymi siłami i ze śmiechem dobrnęliśmy do końca. Dzięki temu zadaniu wszyscy poznaliśmy się i zintegrowaliśmy.

Kolejne zajęcia dotyczyły treningu odprężania, treningu koncentracji i treningu uważności. W czasie treningu odprężania siedząc w okręgu z zamkniętymi oczami uczyliśmy się eliminować wszystkie bodźce zewnętrzne i skupiać wyłącznie na własnym ciele. Przywoływaliśmy w myślach przyjemne sytuacje z przeszłości lub tworzyliśmy obrazy, które kojarzą nam się przyjemnie, beztrudnie, bezpiecznie. Trening koncentracji polegał na skupieniu uwagi wyłącznie

na jednym wybranym elemencie bez rozpraszania się na otoczeniu. W treningu tym wykorzystywaliśmy technikę wizualizacji. Skupialiśmy uwagę m.in. na własnych częściach ciała. W wyobraźni próbowaliśmy zobaczyć jak bije serce, jak rozluźniają i kurczą się nasze mięśnie czy jak przepływa krew przez naczynia. Dzięki tej technice możemy tworzyć w głowie obraz tego, jak chcemy by wyglądała nasza przyszłość. Pozwala ona również złagodzić ból. Ćwiczenia, które wykonywaliśmy są niezwykle przydatne w życiu codziennym (koncentracja przy np. czytaniu, gotowaniu, drobnych naprawach domowych, przechodzeniu przez przejścia dla pieszych czy prowadzeniu samochodu). Gdy zaczynają się problemy z koncentracją w przestrzeni, często gubimy rzeczy, zapominamy o ważnych sprawach, spotkaniach, podejmujemy różne aktywności, ale nie doprowadzamy ich do końca – to jest sygnał, że wskazany jest trening koncentracji i uwagi. Dzięki ćwiczeniom zniknie problem gdzie odłożyliśmy okulary, klucze czy portfel oraz pomogą one utrzymać umysł w dobrej formie. Trening uważności to ćwiczenia umysłu, które pozwalają opanować negatywne emocje i stres związany m.in. z przewlekłą chorobą. Ćwiczenia te kierują uwagę na to, czego doświadczamy „tu i teraz”, w chwili obecnej. Podczas ćwiczenia nie wracamy do przeszłości i nie myślimy o przyszłości. Trening uważności ma zastosowanie w leczeniu depresji, zaburzeń nastroju, bezsenności oraz osób cierpiących z powodu przewlekłego bólu. Podczas tego treningu uczyliśmy się jak wyciszać swoje emocje, skupiać się na wyciszeniu umysłu przy rozluźnieniu całego ciała, kolejno od czubka głowy po stopy, i przy powolnym, spokojnym oddychaniu. Dzięki tym ćwiczeniom łatwiej nam panować nad negatywnymi emocjami, poprawia się nasz nastrój, jesteśmy spokojniejsi i bardziej pogodni. Techniki, które ćwiczyły z nami pani Marta zmniejszają stany lękowe i depresję.

Kolejne dni były równie pracowite. Bloki zajęciowe zaplanowane były naprzemiennie. Zajęcia z psychologiem przeplatały się z zajęciami z prawnikiem i fizjoterapeutą. Uczestnicy z dużą samodyscypliną stawiali się na czas na wszystkie zajęcia. Warsztaty, które prowadziła adwokat pani Magda, cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Najczęściej poruszane tematy związane były z aktywizacją zawodową, obowiązkami i prawami osób niepełnosprawnych





zatrudnionych w zakładach pracy oraz osób na stażach. Uczestnicy chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami.

Poruszana była tematyka postrzegania zatrudniania osób niepełnosprawnych i postawa pracodawców, którzy niejednokrotnie obawiają się wpływu choroby na efektywność pracy chorego pracownika. Pani Magda udzieliła wielu cennych porad prawnych grupowo i indywidualnie, w jaki sposób zaistnieć i utrzymać się na rynku pracy.

W programie znalazło się również sporo godzin przeznaczonych na aktywność ruchową. Po pracy nad własnym umysłem przyszedł czas na pracę nad ciałem. Do dyspozycji mieliśmy elastyczne taśmy i duże piłki. Część zajęć odbyła się „pod dachem” ale jak tylko zniknęły deszczowe chmury z radością wyrwaliśmy się na powietrze. Uczestnicy z dużym zaangażowaniem włączyli się do wspólnych ćwiczeń. Wszyscy, świadomi roli rehabilitacji i utrzymania jak najlepszej kondycji, dzielnie rozciągali taśmy we wszystkich płaszczyznach, napinali osłabione mięśnie i rozluźniali te nadmiernie napięte. W programie znalazły się ćwiczenia koordynacji ruchu, poprawnej postawy, ćwiczenia rozciągające, które zmniejszają spastyczność i zwiększają elastyczność mięśni, ćwiczenia czynne w pozycjach odciążających zwiększające zakres ruchu, ćwiczenia równoważne zwiększające kontrolę nad utrzymaniem stabilności ciała w pozycji pionowej i w czasie poruszania się. Ważną rolę w rehabilitacji osób ze stwardnieniem rozsianym odgrywają ćwiczenia poczucia ułożenia własnego ciała w przestrzeni. Do tych ćwiczeń wykorzystaliśmy piłki.

Podczas warsztatów poświęciliśmy również miejsce prawidłowemu oddychaniu torem piersiowym i torem przeponowym. Ćwiczenia oddechowe stanowią istotny element w programie rehabilitacji, zwiększają pojemność oddechowa płuc, zwiększają ruchomość klatki piersiowej. Prawidłowe oddychanie pomaga zredukować stres i działa relaksująco. Poruszona była również tematyka osłabienia mięśni dna miednicy i problem nietrzymania moczu. Ćwiczyliśmy, w jaki sposób napinać i wzmacniać mięśnie Kegla, które odpowiedzialne są za prawidłowe utrzymanie moczu w pęcherzu. Pogoda nam sprzyjała więc większość zajęć ruchowych mogliśmy zrealizować na świeżym powietrzu.

Mimo napiętego programu warsztatów udało się znaleźć czas na relaks i zwiedzanie odległego o 20 km Zamościa, miasta

założonego przez pierwszego „pana na Zamościu” Jana Zamoyskiego w 1580 roku a zbudowanego według planu włoskiego architekta Bernardo Morando. Przy pięknej, słonecznej pogodzie, spacerem dotarliśmy od autokaru na Stare Miasto nazywane perłą renesansu. Ponieważ właśnie tutaj skupia się najwięcej obiektów zabytkowych, mieliśmy okazję podziwiać Rynek Wielki z ratuszem i wahadłowymi schodami otoczony arkadowymi podcieniami. W 1992 roku stare Miasto zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.



Wolny czas wykorzystaliśmy na zakup drobnych pamiątek, wspaniałe zdjęcia i wypicie kawy w staromiejskich kafejkach. Część grupy zafascynowana zabytkami Zamościa obejrzała dodatkowo inne perełki miasta z pokładu meleksa. Zamość nazywany „miastem idealnym”, „miastem arkad”, „Padwą Północy” wywarł na nas wielkie wrażenie. Jak się okazało, prawdziwą skarbnicą wiedzy o regionie zamojskim i Zamościu był właściciel hotelu, w którym mieszkaliśmy. Z wielką pasją opowiadał o powstaniu i losach Ordynacji Zamojskiej – jednej z pierwszych ordynacji magnackich w Rzeczypospolitej. Historie te były świetnym uzupełnieniem tego, co obejrzelśmy podczas wycieczki.

Kolejną niespodzianką, która na nas czekała, to zamiast tradycyjnej kolacji w hotelu – ognisko w obszernej ogrodowej altanie na terenie naszego resortu. Na wielkim palenisku z rusztem skwierczały kiełbaski, kaszanki, karczek i kolorowe szaszłyki. To był wyjątkowy wieczór, gdzie przy ciepłe i blasku ognia toczyliśmy wartkie

rozmowy na tematy różne. To była doskonała okazja do tego, żeby zintegrować się jeszcze bardziej. Monika, nasz organizator i opiekun warsztatów, zadbała o każdy szczegół aby nasz wyjazd był komfortowy pod każdym względem. Począwszy od wyboru pięknego miejsca na nasz pobyt, poprzez organizację wszystkich zajęć, zadbanie o przyjemności i wspaniałą atmosferę, po bezpieczny powrót do Łodzi. W składzie naszej grupy były również wolontariuszki Basia i Kasia – zawsze obecne tam, gdzie była potrzebna pomoc. Obszerną galerię zdjęć z naszego wyjazdu stworzył Leszek, dzięki któremu możemy podzielić się wspomnieniami zamkniętymi w kadrze aparatu.

Ewa Czapska – fizjoterapeuta

Leczenie medycznymi konopiami

W dniu 14.09.2020 w siedzibie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział Łódź odbyło się spotkanie informacyjne dla pacjentów związane z medycznymi konopiami i ich terapeutycznym potencjałem w leczeniu stwardnienia rozsianego.

Spotkanie prowadził lek. Miłosz Kuświk specjalista chorób wewnętrznych pracujący w pierwszym w Łodzi Centrum Medycyny Konopnej Cannabis Clinic oraz lekarz neurolog Anna Linka.

W trakcie spotkania omówiono lecznicze możliwości konopi, formę w jakiej lek występuje (kwiatostany żeńskie), sposób podawania leku, cenę oraz odpowiadano na pytania licznie zgromadzonych pacjentów.

Konopie są uznanym w krajach zachodnich od dawna lekiem stosowanym w SM. W Polsce od lat dostępny jest preparat Sativex, który z powodu ceny rzadko jest wybierany przez pacjentów.

Dostępne od stycznia 2019 roku w aptekach kwiatostany żeńskie medycznych konopi są tańszą opcją terapeutyczną dla pacjentów chorujących między innymi na stwardnienie rozsiane. Konopie w SM poprzez swoje działanie redukują objawy chorobowe takie jak: spastyczność, bóle neuropatyczne, poprawiają funkcje zwieraczy.

Cannabis Clinic oferuje darmowy konopny program wsparcia dla pacjentów chorujących na stwardnienie rozsiane. Dla 20 pacjentów

stowarzyszenia spełniających określone kryteria oferujemy bezpłatne wizyty lekarskie, terapię pod nadzorem lekarza specjalisty.



Warunkiem przystąpienia do programu jest rozpoznana choroba (wymagana dokumentacja medyczna) oraz aktualnie towarzyszące dolegliwości bólowe, spastyczność. W przypadku udziału w badaniu lekowym – zgoda lekarza prowadzącego.

W ramach programu zapewniamy 3 darmowe wizyty lekarskie. Wizyty składają się z badania neurologicznego/internistycznego oraz części obejmującej kwalifikację do terapii konopiami medycznymi, nadzór nad jej przebiegiem oraz ocenę jej efektywności.

Wszystkie osoby zainteresowane prosimy o kontakt:
miloszkuswik@cannabis-clinic.pl

Pacjentów, którzy chcą rozpocząć leczenie niezależnie od programu konopnego, zapraszamy do rejestracji pod numerem telefonu: +48 574 252 505 w godzinach 12:00–20:00 od poniedziałku do piątku.

Zebranie PTSR O/Łódź

W dniu 31 sierpnia 2020 roku na terenie siedziby PTSR Oddział Łódź przy ul. Tymienieckiego 18 odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawcze Członków Oddziału Łódzkiego PTSR dotyczące działalności Oddziału za rok 2019, w którym brali udział członkowie Rady i Komisji Rewizyjnej oraz członkowie zwyczajni PTSR O/Łódź.

Przesunięcie terminu zatwierdzenia sprawozdania działalności za 2019 rok z marca 2020 na sierpień 2020 wynika z istniejącej w Polsce pandemii, która sparaliżowała działalność wielu dziedzin gospodarki.

W Zebraniu wzięło udział 34 członków Stowarzyszenia z czego do głosowania uprawnionych było 30 osób. Po wybraniu Komisji skrutacyjnej, jak i Komisji wniosków i uchwał, członkom zostały przedstawione sprawozdania i odbyło się głosowanie, w wyniku którego zostały wszystkie sprawozdania przyjęte przez zebranych.

W wyniku dyskusji dotyczącej zgłaszania wolnych wniosków, ustalono przyjęcie następujących zasad:

1. poprawa komunikacji między członkami PTSR O/Łódź a pracownikami dotyczącej projektów, uczestnictwa w projektach i kryteriach,
2. wygodniejsze korzystanie z sali rehabilitacji podczas ćwiczeń z rehabilitantem,
3. informacja dotycząca terminu odbioru paczek świątecznych.

Po podsumowaniu wszystkich poruszonych spraw Przewodnicząca Zebrania zakończyła spotkanie. Członkowie PTSR O/Łódź zostali na sali i rozmowy trwały jeszcze przez dłuższą chwilę.

Artykuł ten jest relacją z Zebrania dla osób, które z różnych powodów nie mogły w nim uczestniczyć.

Rada PTSR O/Łódź

Co nowego w naszym mieście?

W piątek, 25 września, rozpoczął się Festiwal Kinetycznej Sztuki Światła Light.Move.Festival, który przez 9 minionych lat ścigał do miasta wielotysięczne tłumy widzów. Jednak nie tym razem. W 2020 roku przypadła jubileuszowa, 10. edycja Light Move Festival. Wybuch pandemii koronawirusa nieco pokrzyżował plany organizatorom, ale jak zapowiadali – **Festiwal Światła 2020 w Łodzi odbył się**. Z powodu trwającej epidemii koronawirusa jubileuszowa 10. edycja odbyła się niemal w całości on-line – w internetowej galerii na stronie: lmf.com.pl, gdzie prezentowane były projekty tegorocznego festiwalu. Wśród nich: „LMF360°” – multimedialna galeria instalacji przestrzennych, zrealizowana w formie animacji 360, Światło tworzenia” - unikatowa animacja stworzona przez siedemnastu artystów oraz grupy artystyczne z całego świata. Okoliczności 2020 roku sprawiły, że **temat jubileuszowej edycji Festiwalu Światła „Przyszłość”** stał się wyjątkowo wymowny. Program Festiwalu Światła 2020 w Łodzi dostosowany był do obecnych możliwości organizacji wydarzeń kulturalnych. Jedną z największych atrakcji był projekt „Światło Przyszłości” – w piątek i sobotę 10 łódzkich budynków co pół godziny rozświetlały wiązkowe lampy tworzące dynamiczny spektakl na łódzkim niebie, widoczny z różnych punktów miasta oraz transmitowany na żywo w internecie. Spektakl świetlny w przestworzach, realizowany był na najwyższych i najbardziej charakterystycznych budynkach Łodzi. Projekt zaaranżowany został w taki sposób, aby nie gromadził ludzi w jednym miejscu i zapewnił bezpieczeństwo uczestnikom festiwalu.

Gdyby jednak komuś brakowało różnorodnych instalacji, które rozświetlały miasto podczas poprzednich festiwali, mógł wybrać się do Manufaktury. Do niedzieli w wejściu na Rynek Włókniaerek Łódzkich była brama z tańczącymi nad głowami przechodniów 80 kulami błyskającymi różnokolorowymi światłami. Dodatkową atrakcją było całkowicie nowe oświetlenie Manufaktury, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Dzięki komputerowemu sterowaniu nowymi lampami LED centrum rozbłyśnie wielobarwnymi sekwencjami świetlnymi.

źródło: www.lodz.naszemiasto.pl, www.lodz.se.pl

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18, **KRS 0000049771** tel./fax: 42 649 18 03, lodz@ptsr.org.pl, www.lodz.ptsr.org.pl
- Spotkania członków Koła PTSR w Zgierzu w każdy ostatni wtorek miesiąca w godzinach 14.00–18.00, Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1, tel. 42 715 00 53

OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w ośrodkach rehabilitacyjnych przyjmujemy w godz. 8.00–16.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na zajęcia terapii zajęciowej i emisji głosu, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia z areobiku oraz kursy komputerowe i językowe.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
 Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a
 tel. 42 632 40 34, 42 636 63 99, 42 637 13 42

PFRON

Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji
 Osób Niepełnosprawnych
 Łódź, ul. Kilińskiego 169, tel. 42 20 50 100

NFZ

Łódzki Oddział Wójewódzki NFZ
 90-032 Łódź, ul. Kopcińskiego 56
 tel. 42 194 88; 42 275 40 30

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego w siedzibie PTSR O/Łódź:

- chodziki – czterośladowe, trójśladowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwukośladowe
- wózki inwalidzkie
- kule i laski – łokciowe, pachowe, dla niewidomych
- rowery treningowe
- rotory – mechaniczne i elektryczne
- drobny sprzęt do ćwiczeń – pałki, piłki, wałki, taśmy, materace
- sprzęt do masażu: aparaty do masażu miejscowego, masażery taśmowe, materace masujące, maty masujące, wodne masażery do stóp
- materace przeciwośladowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawannowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unitron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Biopton),
- masaż uciskowo-sekwencyjny,
- masaż na fotelach masujących.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Ośrodki:

- **Dąbek**
Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla osób chorych na SM w Dąbku
06-561 Stupsk Mazowiecki, tel. 23 653 13 31
www.komrdabek.pl, e-mail: dabek@idn.org.pl
- **Borne Sulinowo**
NZOZ Centrum Rehabilitacji dla Osób Chorych na SM,
78-449 Borne Sulinowo, ul. Szpitalna 5
tel. 94 373 38 05, fax 94 373 38 06
www.centrumsm.eu, e-mail: borne@centrumsm.eu

abilimpiada



