

prądy pod prąd

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr 2/2025

Zajęcia z jogi

str. 10–13

**Wyjazd do Zakopanego**

marzec 2025

str. 20–23

**Obrazy naszych członków Stowarzyszenia**

str. 31



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

Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi
92-318 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D, pok. 305A
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:

Monika Koza – redaktor prowadzący
Jolanta Kurylak-Osińska – kierownik wydania
Krzysztof Gara – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

Tegoroczna zima przeminęła i dla wszystkich rozpoczęła się wiosna. Jest to pora roku, w której wszystko i my wszyscy budzimy się do życia, nabierając siły do działania. Jest to ważne dla nas, ponieważ zbliża się koniec kadencji obecnej Rady Oddziału Łódź. Zebranie Walne Wyborcze odbędzie się w miesiącu czerwcu 2025 r. Zachęcamy wszystkich do wzięcia udziału w tym wydarzeniu. O terminie i godzinie zebrania zostaniecie poinformowani drogą listową.

Kolejny artykuł dr n. med. Małgorzaty Siger i kolejne zawarte w nim informacje dotyczą szczepień ochronnych w okresie wiosennym i powiązanie ich z możliwością podania leku na SM. Z artykułu dowiadujemy się, które przeciwciała i szczepienia potrzebne są do podania niektórych leków na SM.

Następna, ważna informacja, której poświęcona jest duża część biuletynu dotyczy dofinansowań i ulg rehabilitacyjnych osób z określonym stopniem niepełnosprawności. Zarówno kto, jak i co można odliczyć z podatku. Artykuł bardzo ważny dla wszystkich, wnoszący wiele praktycznych informacji – warty uważnego przeczytania i zastosowania.

W ciągu swojego życia mamy bardzo dużo chwil, w których musimy podejmować ważne decyzje. I tu pomoże nam artykuł o tym, **iż emocje nie zawsze są najlepszym doradcą**. Psycholog Joanna Jaworska-Rusek przybliży nam ten problem w artykule „Rozum ponad emocjami”.

Tak jak w każdym biuletynie i w tym także zawarte są wspomnienia z warsztatów wyjazdowych jak i stacjonarnych. Wyjazdowe – to wspomnienia z Zakopanego „Perspektywa na pracę” zorganizowane przez oddział warszawski, a stacjonarne – to warsztaty jogi zorganizowane przez oddział łódzki dla swoich członków.

Szczepienie przeciwko wirusowi półpaśca – kto powinien się szczepić?

Wiosna to sezon zwiększonej częstotliwości infekcji i jak co roku wraca temat szczepień ochronnych. Szczepienie przeciwko grypie na stałe wpisuje się w sezonowy kalendarz szczepień. Dyskusyjne natomiast pozostają inne szczepienia, w tym szczepienie przeciwko wirusowi półpaśca (Herpes zoster). Półpasiec jest wywołany przez ten sam wirus, który wywołuje objawy ospy wietrznej, a który przez wiele lat może przebywać w organizmie człowieka w postaci nieaktywnej. Jego reaktywacja, powodująca wystąpienie objawów klinicznych półpaśca, może nastąpić w szczególnych sytuacjach powodujących spadek odporności i zaburzenia układu immunologicznego. Sporadycznie objawy półpaśca mogą wystąpić po infekcji dróg rodnych wywołanej podobnym wirusem lub jeszcze rzadziej po szczepieniu na ospę wietrzną.

Na objawy półpaśca wskazuje pojawienie się na skórze pęcherzyków zawierających surowiczy płyn, zaczerwienienie skóry wokół pęcherzyków, silny świąd i ból nie tylko w obrębie zajętej skóry ale nawet w bardziej odległych miejscach. Zmiany w przebiegu półpaśca lokalizują się najczęściej na tułowi i kończynach górnych, mogą także wystąpić w małżowinach usznych i oku – są wtedy szczególnie bolesne i mogą powodować niebezpieczne powikłania. Najbardziej nieprzyjemnym i uciążliwym powikłaniem półpaśca jest przewlekły ból (neuralgia półpaścowa), która występuje nawet u 30% pacjentów po przebytej infekcji. Dolegliwości mogą się utrzymywać nawet przez kilka miesięcy. W leczeniu neuralgii stosuje się leki przeciwbólowe i leki z grupy przeciwpadaczkowych jakkolwiek ich skuteczność jest zauważalna dla pacjentów dopiero po kilku tygodniach stosowania.

Na reaktywację wirusem Herpes i zachorowaniem na półpasiec narażone są osoby powyżej 50. roku życia, z nabytym lub wrodzonym niedoborem odporności w przebiegu takich chorób jak AIDS, choroby nowotworowe, zwłaszcza białaczka, chłoniaki, w trakcie lub po leczeniu onkologicznym, po przeszczepie szpiku kostnego, osoby z przewlekłymi chorobami serca, nerek, wątroby, płuc, cukrzycą i depresją, a także leczone przewlekłe sterydami. Wśród leków sto-

sowanych przewlekłe u chorych na SM, a refundowanych w ramach programu lekowego, są leki, które mogą obniżać odporność i powodować reaktywację wirusa. Należą do nich tzw. modulatory receptora S1P (Siponimod, Ozanimod), Kladrybina, Alemtuzumab, Natalizumab, a także przeciwciała monoklonalne anty CD20 (ofatumumab – Kesimpta i okrelizumab – Ocrevus). Dlatego zgodnie z zaleceniami Europejskiej Grupy Ekspertów, a także polskich specjalistów zajmujących się pacjentami chorymi na SM i autorami programu lekowego dla pacjentów chorych na SM, przed rozpoczęciem leczenia tymi lekami wymagane jest oznaczenie poziomu przeciwciał w surowicy krwi przeciwko wirusowi ospy wietrznej w klasie IgG i IgM. Jeżeli badanie krwi wykaże obecności wysokiego miana przeciwciał w klasie IgG i brak przeciwciał w klasie IgM (brak aktywnej choroby) nie ma przeciwwskazań do rozpoczęcia leczenia. Jeżeli natomiast nie ma dowodów na przebycie przez pacjenta ospy wietrznej, a miano przeciwciał w klasie IgG jest niskie lub nie ma ich w ogóle, zaleca się, aby przed rozpoczęciem leczenia przeprowadzić szczepienie przeciwko wirusowi ospy wietrznej (dwie dawki szczepionki w odstępie minimum 6 tygodni). Po pełnym szczepieniu i kilku tygodniach od drugiej dawki należy jeszcze przeprowadzić badanie kontrolne oznaczenia poziomu przeciwciał.

Przeprowadzenie szczepień ochronnych przed rozpoczęciem leczenia nie wyklucza możliwości dodatkowego szczepienia przeciwko półpaścowi. Szczepionka przeciwko zakażeniu wirusem półpaśca jest inną szczepionką niż ta, którą rekomenduje się przed rozpoczęciem leczenia w programie lekowym. Pełną odporność uzyskuje się po przeprowadzeniu dwóch szczepień w odstępie 2–6 miesięcy. Uważa się, że po pełnym szczepieniu odporność na zachorowanie na półpaśca uzyskuje się na około 10 lat. Przebycie zachorowania na półpasiec nie chroni przed kolejnym zachorowaniem i jego powikłaniami, dlatego zaleca się, aby u pacjentów chorych na SM powyżej 50. roku życia, narażonych na spadki odporności (z chorobami towarzyszącymi mogącymi obniżać odporność) oraz przed lub w trakcie przewlekłego leczenia dodatkowo przeprowadzić szczepienie przeciwko wirusowi półpaśca.

Szczepienie przeciwko wirusowi półpaśca zmniejsza ryzyko zachorowania o 90% i ryzyko wystąpienia neuralgii półpaścowej

o 91,2% u osób po 50. roku życia. Uważa się, że dostępna w Polsce szczepionka przeciwko półpaścowi (Shingrix) jest bezpieczna, a najczęściej występujące objawy uboczne po szczepieniu dotyczą miejscowej reakcji (zaczerwienienie i ból w miejscu wstrzyknięcia), sporadycznie ogólne złe samopoczucie, gorączka, bóle mięśni, dreszcze, ból głowy, nudności, wymioty, ból brzucha.

Zgodnie z zaleceniami polskiej grupy ekspertów (immunologów, epidemiologów, onkologów i lekarzy wielu innych specjalności) szczepienie przeciwko wirusowi półpaśca powinno być przeprowadzone u wszystkich osób powyżej 50. roku życia oraz u osób powyżej 18. roku życia leczonych immunosupresyjnie. Dodatkowo zaleca się przeprowadzenie szczepienia u wszystkich osób z chorobami przewlekłymi, w przebiegu których może dojść do obniżenia odporności i reaktywacji wirusa. Należą do nich przewlekłe choroby serca, nerek, płuc, wątroby, cukrzyca, HIV, białaczka, chłoniaki oraz leczenie onkologiczne i lekami immunosupresyjnymi w tym przewlekła sterydoterapia.

Od stycznia 2024 roku szczepionka Shingrix jest w 50% refundowana dla osób w wieku powyżej 65 lat z grup tzw. wysokiego ryzyka zachorowania na półpasiec. Obejmuje ono pacjentów po 65. roku życia z przewlekłymi chorobami serca, nerek, płuc, cukrzycą, wrodzonym lub nabytym niedoborem odporności (HIV), białaczką, chłoniakami, leczonych onkologicznie, po przeszczepach, osoby z chorobami reumatycznymi, łuszczycą, zapaleniem jelita grubego, toczeniem oraz stwardnieniem rozsianym.

Biorąc pod uwagę możliwe powikłania po infekcji półpaścem, stosowane przewlekłe terapie chorych na SM grupa polskich ekspertów zajmujących się SM rekomenduje przeprowadzenie szczepienia przeciwko półpaścowi u każdego pacjenta chorego na SM po 65. roku życia, zwłaszcza z chorobami dodatkowymi, takimi jak przewlekłe choroby serca, płuc, nerek i cukrzyca. Dla tych pacjentów szczepionka jest w 50% refundowana. Należy przeprowadzić dwa szczepienia w odstępie 2–6 miesięcy co daje prawie pełną odporność na okres około 10 lat.

Dr n. med. Małgorzata Siger

Informacje na temat możliwości otrzymania dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – część I

Na co można uzyskać dofinansowanie:

1. Turnusy rehabilitacyjne

O dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych ubiegać się może każda osoba, zamieszkująca na terenie miasta Łodzi, legitymująca się aktualnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności (lub równoważnym), aktualnym orzeczeniem o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy lub aktualnym orzeczeniem o niepełnosprawności wydanym przed ukończeniem 16. roku życia.

Ze względu na ograniczone środki finansowe pierwszeństwo w uzyskaniu dofinansowania mają osoby niepełnosprawne w wieku do 16 lat albo w wieku do 24 lat uczące się i niepracujące bez względu na stopień niepełnosprawności oraz osoby niepełnosprawne, które posiadają orzeczenia o zaliczeniu do znacznego i umiarkowanego stopnia niepełnosprawności albo równoważne i nigdy nie korzystały z takiego dofinansowania.

W przypadku kiedy przeciętny miesięczny dochód w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, przekracza kwotę:

- 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym,
- 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej,

kwotę dofinansowania pomniejsza się o kwotę, o którą dochód został przekroczony.

Aktualne dofinansowanie do uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych wynosi:

- **2 543,00 zł** – dla dzieci oraz osób uczących się i nie pracujących do ukończenia 24. roku życia,
- **1 695,00 zł** – dla opiekunów dzieci oraz osób uczących się i nie pracujących do ukończenia 24. roku życia,

- **2 543,00 zł** – dla osób z I grupą,
- **2 289,00 zł** – dla osób z II grupą,
- **2 119,00 zł** – dla osób z III grupą,
- **1 695,00 zł** – dla pracowników ZPCH oraz opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych (w przypadku, gdy wniosek lekarza zawiera wyraźne wskazanie wraz z uzasadnieniem konieczności pobytu opiekuna na turnusie),
- **3 391,00 zł** – dla osób w trudnej sytuacji materialnej (potwierdzonej wywiadem środowiskowym)

- » Wniosek o dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych
- » Skierowanie od lekarza na turnus rehabilitacyjny

2. Zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze

O dofinansowanie do zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze przyznawane osobom niepełnosprawnym na podstawie odrębnych przepisów mogą się ubiegać osoby niepełnosprawne jeżeli ich dochód nie przekracza kryterium dochodowego.

Osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie do zakupu lub naprawy:

- przedmiotów ortopedycznych (np. obuwi ortopedyczne, wózki inwalidzkie, foteliki dla dzieci, urządzenia pionizujące itp.);
- środków pomocniczych (np. protez oka, aparatów słuchowych itp.).

Warunkiem uzyskania dofinansowania ze środków PFRON jest posiadanie przyznanego dofinansowania z Narodowego Funduszu Zdrowia, na podstawie złożonego zlecenia do lekarza opiekującego się osobą niepełnosprawną.

Wysokość dofinansowania zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze dla osób dorosłych (z wyjątkiem aparatów słuchowych) wynosi:

- **100%** udziału własnego osoby niepełnosprawnej w limicie ceny ustalonym na podstawie odrębnych przepisów, jeżeli taki udział jest wymagany;

- **do 150%** sumy kwoty limitu, o którym mowa wyżej, wyznaczonego przez ministra właściwego do spraw zdrowia oraz wymaganego udziału własnego osoby niepełnosprawnej w zakupie tych przedmiotów i środków, jeżeli cena zakupu jest wyższa niż ustalony limit.

Wysokość dofinansowania do aparatów słuchowych wynosi:

- **100%** sumy kwoty limitu (określonego w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 2017 r. w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie) oraz wymaganego udziału własnego osoby z niepełnosprawnościami w zakupie aparatu lub przy zakupie drugiego aparatu w przypadku obustronnego oprotezowania.

Wysokość dofinansowania zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze dla dzieci do 18 roku życia i młodzieży do 24 lat uczącej się i niepracującej bez względu na stopień niepełnosprawności oraz osób aktywnych zawodowo i bezrobotnych zarejestrowanych w PUP, wysokość dofinansowania wynosi:

- **100%** udziału własnego osoby niepełnosprawnej w limicie ceny ustalonym na podstawie odrębnych przepisów, jeżeli taki udział jest wymagany;
- **do 150%** sumy kwoty limitu, o którym mowa w lit. a, wyznaczonego przez ministra właściwego do spraw zdrowia oraz wymaganego udziału własnego osoby niepełnosprawnej w zakupie tych przedmiotów i środków, jeżeli cena zakupu jest wyższa niż ustalony limit.

- » Wniosek o dofinansowanie ze środków PFRON do zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze przyznawane osobom niepełnosprawnym na podstawie odrębnych przepisów

Wszystkie wnioski dostępne na stronie:

<https://mops.uml.lodz.pl/bip/dofinansowania-ze-srodkow-pfron/>

Źródło: <https://mops.uml.lodz.pl/>

Zajęcia z jogi

Miałem ćwiczyć dziś jogę,
ale nie mogę.
Co stałe na przeszkodzie? Mówiąc krótko – życie.
Chciałem ćwiczyć o świcie.
Ale jak robić asany,
gdy jestem niewyspany?
Myślałem więc o wieczorze:
że najpierw zrobię sesję, a potem się położę.
Ale jak się wyginać mam we wszystkie strony,
kiedy jestem zmęczony?
Postanowiłem zatem ćwiczyć w środku dnia.
Ale jak robić psa
z głową w dół lub do góry, gdy praca, spotkania,
człowiek znowu gdzieś biegnie, na nogach się ślania,
woła go szef albo dziecko coś od niego chce –
jak wtedy myśleć o psie?
Więc na nic zakup maty, taśm i z piaskiem worka,
i na nic na YouTube najlepsza instruktorka
(znajoma poleciła). Chciałbym ćwiczyć jogę,
ale nie mogę.

Ludwik Jerzy Kern Joga

A my chcemy i możemy. W poniedziałki i wtorki dwie grupy zapalonych „jogowiczów” rozciąga swoje ciała w zacisznych komnatach PTSR-u.

Mówi się, że joga to nauka o równowadze w życiu oraz połączeniu umysłu z ciałem. To sztuka i nauka zdrowego trybu życia, która wywodzi się ze starożytnych Indii.

Zastanawiasz się czy jest to coś dla ciebie? **NA PEWNO!!!**

Joga posiada staroindyjskie korzenie, dla jednych jest ćwiczeniem fizycznym, dla innych zaś filozofią życia. Ćwiczenie jogi powoduje połączenie ciała i duszy w jedną całość. Praktykuje się ją poprzez wykonywanie wygodnych układów oraz skupieniu się na technikach oddechowych. Ćwicząc angażujemy na równi ciało, umysł, duszę oraz





serce. Joga oferuje korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego dla osób w każdym wieku. Joga bardzo korzystnie wpływa na nasze zdrowie: reguluje pracę gruczołów wewnętrznych, wzmacnia mięśnie przykręgosłupowe, przez co korzystnie wpływa na nasz szkielet. Joga przeciwdziała również powstawaniu depresji, głęboko odpręża, poprawia koncentrację oraz dotlenia nasz mózg i ciało. Powolne ruchy i głębokie oddychanie zwiększają przepływ krwi i rozgrzewają mięśnie. Regularne uprawianie jogi może zmniejszyć poziom stresu, przyczyniając się do zdrowszego serca. Ćwiczenia jogi przed snem pomagają osiągnąć odpowiedni nastrój do zaśnięcia.

Aby nikomu nie stała się krzywda, nasza gimnastyka jest przede wszystkim jogą na krześle. To dostępna i łagodna forma jogi, idealna dla osób 50+ oraz tych z ograniczoną mobilnością. Ta praktyka umożliwia poprawę elastyczności, usuwa sztywność, ułatwiając swobodne poruszanie się. Wzmacnia równowagę i koordynację, zmniejsza ryzyko upadków i poprawia stabilność ciała. Umożliwia redukcję stresu i lęków, wpiera relaksację i poprawia samopoczucie psychiczne.

My na samopoczucie nie możemy narzekać.

Bo o ile **pozycja trup** udaje się nam prawie bez zarzutu, to pozycja drzewa, to raczej uginający się krzaczek. Z pozycji zoologicznych mamy jeszcze pozycję psa z głową w dół (nasz pies ma łeb do góry), kota, krowy, wielbłąda i innych czworonogów. Nie licząc świerszcza lub szarańchy.

W pozycji trupa leży się wygodnie na macie (możesz się przykryć kocem), zamyka oczy, relaksuje się i rozluźnia całe ciało. Czyż nie jest to coś ulubionego dla nas?

Zajęcia prowadzi przesympatyczna Renatka. Jej wszystko wychodzi na piątkę. Ale ona jest 30+ z wagą 30+, więc dla niej żaden czworonóg, bądź inne akrobacje nie są straszne.

Ma dla nas moc cierpliwości. Wszystkie fachowe informacje w tym artykule pochodzą z jej opowieści o jodze, bo jest jej wielkim pasjonatem. My odpłacamy jej uśmiechem i wdzięcznością, że się jeszcze nie zniechęciła naszymi narzekaniami. Ale obiecujemy, że w przyszłym, albo jeszcze przyszłym roku, każdy z nas pozycję lotosu lub drzewa zrobi bez mrugnięcia okiem. Dziękujemy.

Bożena Bryła

Czym jest ulga rehabilitacyjna? – Komu przysługuje, jakie wydatki można odliczyć? Na te pytania znajdziesz odpowiedzi w poniższym artykule. – Część 1

Ulga rehabilitacyjna przysługuje, jeśli jesteś osobą niepełnosprawną lub masz na utrzymaniu osobę niepełnosprawną oraz poniosłeś wydatki na rehabilitację lub wydatki związane z ułatwieniem wykonywania czynności życiowych.

Za osobę niepełnosprawną, która pozostaje na utrzymaniu podatnika ustawa rozumie:

- współmałżonka;
- zstępnych, wstępnych, pasierba, zięcia, synową, rodzeństwo, ojczyma, macochę, teściów – to osoby, które w stosunkach z Tobą lub Twoim współmałżonkiem są zaliczane do I grupy podatkowej w rozumieniu ustawy o podatku od spadku i darowizn;
- dziecko obce przyjęte na wychowanie przez Ciebie lub Twojego małżonka.

Aby móc skorzystać z prawa do ulgi musisz spełniać powyższe kryteria, a także przedstawić:

1. dokumenty stwierdzające poniesienie danego wydatku oraz
2. orzeczenie o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności, lub
3. decyzję, która przyznaje rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, rentę szkoleniową albo rentę socjalną, albo
4. orzeczenie o niepełnosprawności osoby, która nie ukończyła 16. roku życia, wydane na podstawie odrębnych przepisów, albo
5. orzeczenie o niepełnosprawności, wydane przez właściwy organ na podstawie odrębnych przepisów, które obowiązywały do 31 sierpnia 1997 roku.

Pamiętaj, że z orzeczeń przedstawionych w pkt 2–5 możesz dostarczyć tylko jedno, ponieważ traktowane są one zamiennie.

W JAKIM ZEZNANIU MOŻESZ ROZLICZYĆ ULGĘ:

- **PIT-37** – jeżeli uzyskałeś przychody opodatkowane według skali podatkowej za pośrednictwem płatnika (np. z umowy o pracę, emerytury);
 - **PIT-36** – jeżeli uzyskałeś przychody opodatkowane według skali podatkowej z działalności gospodarczej lub inne przychody bez pośrednictwa płatnika;
 - **PIT-28** – jeżeli uzyskałeś przychody opodatkowane w formie ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych (np. z działalności gospodarczej, najmu, podnajmu, dzierżawy)
- z załącznikiem **PIT/O** (informacja o odliczeniach).

LIMIT DOCHODÓW, CO MOŻNA WLICZYĆ, A CZEGO NIE:

Osoba chcąc skorzystać z ulgi rehabilitacyjnej musi wiedzieć, że roczne dochody osoby niepełnosprawnej nie mogą przekroczyć w 2024 roku kwoty 21.371,52 zł. Musisz również pamiętać, że limit dochodu dotyczy osoby pozostającej na utrzymaniu podatnika.

Warto wiedzieć, że do limitu dochodu nie wlicza się:

- zasiłku pielęgnacyjnego;
- świadczenia uzupełniającego, otrzymanego na podstawie przepisów o świadczeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji;
- dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego dla emerytów i rencistów (tzn. trzynastka);
- kolejnego dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego dla emerytów i rencistów (tzn. czternastka);
- alimentów na rzecz dzieci;
- dodatku energetycznego;

- dodatku osłonowego;
- dodatku węglowego;
- dodatku dla gospodarstw domowych z tytułu wykorzystywania niektórych źródeł ciepła i dodatku dla niektórych podmiotów niebędących gospodarstwami domowymi z tytułu wykorzystywania niektórych źródeł ciepła;
- dodatku elektrycznego;
- refundacji kwoty odpowiadającej podatkowi VAT;
- bonu energetycznego.

Pamiętaj: do dochodów dolicza się za to inne dochody zwolnione od opodatkowania, np.:

- zapomogę;
- przychody osób do ukończenia 26. roku życia – mowa tutaj o przychodach:
 - » ze stosunku służbowego, stosunku pracy, pracy nakładczej, spółdzielczego stosunku pracy;
 - » z umów zlecenia;
 - » z tytułu odbywania praktyki absolwenckiej;
 - » z tytułu odbywania stażu uczniowskiego;
 - » z zasiłku macierzyńskiego.

RODZAJE WYDATKÓW DO ROZLICZENIA W ROCZNYM ZEZNANIU PODATKOWYM

W przypadku ulgi rehabilitacyjnej wydatki dzielą się na **nielimitowane**, czyli można odliczyć całość poniesionego wydatku oraz **limitowane**, gdzie można odliczyć jedynie kwotę, która obejmuje „dolny” lub „górny” limit kwotowy.

Do wydatków nielimitowanych zalicza się:

- adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych stosownie do potrzeb, które wynikają z niepełnosprawności;
- przystosowanie pojazdów mechanicznych do potrzeb, które wynikają z niepełnosprawności;

- zakup, naprawę lub najem wyrobów medycznych, które są wymienione w wykazie wyrobów medycznych określonym w przepisach wydanych na podstawie 38 ust. 4 ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych oraz wyposażenia, które umożliwia ich używanie zgodnie z przewidzianym zastosowaniem.

Ważne! Nie odliczysz wydatków na pielucho-majtki, pieluchy anatomiczne, chłonne majtki, podkłady i wkłady anatomiczne.

- zakup, naprawę lub najem indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, oraz wyposażenia umożliwiającego ich używanie zgodnie z przewidzianym zastosowaniem, niewymienionych w wykazie wyrobów medycznych określonym w przepisach wydanych na podstawie art. 38 ust. 4 ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych, z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego;
- zakup wydawnictw i materiałów (pomocy) szkoleniowych, stosownie do potrzeb, które wynikają z niepełnosprawności;
- odpłatność za pobyt na turnusie rehabilitacyjnym;
- odpłatność za pobyt w zakładzie leczenia uzdrowiskowego, zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładzie opiekuńczo-leczniczym, zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym;
- odpłatność za pobyt opiekuna osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I grupy inwalidztwa lub dzieci niepełnosprawnych do lat 16, który przebywa z osobą niepełnosprawną na turnusie rehabilitacyjnym, w zakładzie leczenia uzdrowiskowego lub zakładzie rehabilitacji leczniczej;
- odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne lub leczniczo-rehabilitacyjne;
- opiekę pielęgniarzką w domu nad osobą niepełnosprawną w okresie przewlekłej choroby uniemożliwiającej poruszanie się oraz usługi opiekuńcze świadczone dla osób niepełnosprawnych zaliczonych do I grupy inwalidztwa;
- opłacenie tłumacza języka migowego;

- kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25. roku życia;
- odpłatny przewóz:
 - osoby niepełnosprawnej – karetką transportu sanitarnego,
 - osoby niepełnosprawnej, zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa, oraz dzieci niepełnosprawnych do lat 16 – również innymi środkami transportu niż karetka transportu sanitarnego;
- odpłatne przejazdy środkami transportu publicznego związane z pobytem:
 - na turnusie rehabilitacyjnym,
 - w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego, zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładzie opiekuńczo-leczniczym, zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym,
 - na koloniach i obozach dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25. roku życia,
 - opiekuna osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I grupy inwalidztwa lub dzieci niepełnosprawnych do lat 16, który przebywa z osobą niepełnosprawną na turnusie rehabilitacyjnym lub w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego, lub zakładzie rehabilitacji leczniczej.

Do wydatków limitowanych zalicza się:

- zakup leków, o których mowa w ustawie Prawo farmaceutyczne, jeżeli lekarz specjalista stwierdzi, że osoba niepełnosprawna powinna stosować stale lub czasowo te leki – odliczeniu podlegają wydatki w wysokości różnicy pomiędzy wydatkami faktycznie poniesionymi w danym miesiącu a kwotą 100 zł;
- zakup pielucho-majtek, pieluch anatomicznych, chłonnych majtek, podkładow, wkładów anatomicznych – maksymalna kwota odliczenia wynosi 2.280,00 zł;

- opłacenie przewodników osób niewidomych zaliczonych do I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa – maksymalna kwota odliczenia wynosi 2.280,00 zł;
- utrzymanie psa asystującego, o którym mowa w ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, tj. odpowiednio wyszkolonego i specjalnie oznaczonego psa, który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2.280,00 zł;
- używanie samochodu osobowego, stanowiącego własność (współwłasność) osoby niepełnosprawnej lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę niepełnosprawną albo dziecko niepełnosprawne, które nie ukończyło 16. roku życia – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2.280,00 zł.

Należy pamiętać, że katalog wydatków nielimitowanych i limitowanych **jest zamknięty**, co oznacza, że ustawa ściśle określa jakie wydatki można odliczyć. Powyżej przedstawione wydatki zostały wskazane w brzmieniu wprost z ustawy.

PODSUMOWANIE

Podsumowując, z pierwszej części artykułu dowiedziałeś się komu przysługuje ulga rehabilitacyjna, a także czym rzeczona ulga jest. Poznałeś też katalog zamknięty wydatków jakie można odliczyć w ramach ulgi rehabilitacyjnej, oraz jakie zeznanie podatkowe musisz złożyć. **O tym w jaki sposób odliczyć wydatki na rehabilitację, a także jakie dokumenty będziesz musiał przygotować dowiesz się w drugiej części artykułu, który będzie zamieszczony w kolejnym numerze biuletynu.**

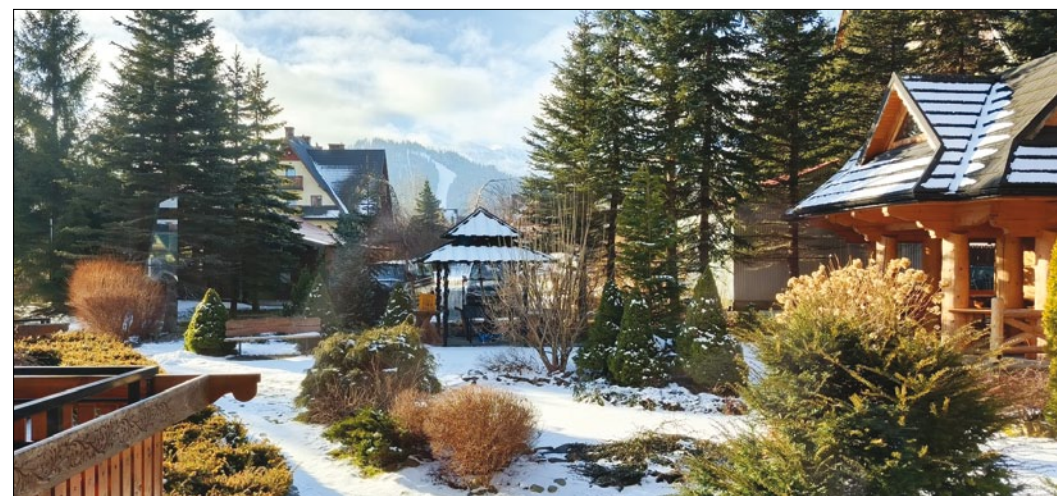
Zakopane – relacja z wyjazdu

W dniach 2–7 marca uczestnicy projektu „Perspektywa na pracę”, realizowanego przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski, mieli okazję spędzić kilka dni w malowniczym Zakopanem. Był to czas pełen inspirujących spotkań, relaksu oraz integracji w pięknych górskich okolicznościach przyrody. Dodatkowym atutem wyjazdu była wyjątkowo sprzyjająca pogoda – przez cały pobyt świeciło słońce, a temperatura była przyjemnie ciepła, co sprzyjało zarówno spacerom, jak i odpoczynkowi na świeżym powietrzu.



Rozwój i relaks

Program wyjazdu obfitował w różnorodne aktywności. Uczestnicy brali udział w zajęciach z psychologiem, które pozwalały na głębszą refleksję oraz pracę nad własnym rozwojem. Zajęcia miały formę warsztatów z elementami ćwiczeń praktycznych i dyskusji, co pozwoliło uczestnikom na wymianę doświadczeń oraz zdobycie konkretnych narzędzi wspierających ich rozwój. Niezwykłym doświadczeniem była także terapia dźwiękami, która dostarczyła głębokiego relaksu i wyciszenia. Podczas sesji uczestnicy mogli wygodnie się położyć i pozwolić dźwiękom wibrujących gongów otulić ich





ciało i umysł. Harmoniczne brzmienia miały działanie kojące, redukując stres i napięcie, a wibracje przenikające ciało sprzyjały wewnętrznej równowadze oraz głębokiej regeneracji. Wielu uczestników podkreślało, że była to wyjątkowa forma relaksu, której efekty odczuwali jeszcze długo po zakończeniu sesji.

Górskie atrakcje

Podczas pobytu nie mogło zabraknąć podziwiania uroków Podhala. Uczestnicy wybrali się na Gubałówkę Koleją linowo-terenową, skąd rozciągał się zachwycający widok na panoramę Tatr. Odbyla się również objazdowa wycieczka po Zakopanem, w trakcie której odwiedzono Jaszczurówkę, skocznie narciarskie oraz Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej. Podczas wizyty przy skocznich narciarskich uczestnicy mieli okazję zobaczyć odbywające się tam skoki, co było dodatkową atrakcją. Spacer po Krupówkach pozwolił poczuć unikalną atmosferę stolicy polskich gór.

Integracja i kultura

Czas wolny sprzyjał wspólnej zabawie i integracji. Podczas wieczorku tanecznego uczestnicy bawili się przy muzyce DJ-a, co pozwoliło im oderwać się od codziennych trosk i po prostu cieszyć chwilą. Ostatni dzień wyjazdu uświetniła kapela góralska, która nie tylko zagrała tradycyjne melodie, ale także zaprezentowała lokalne instrumenty, opowiadając w żartobliwym tonie o ich historii i unikalnym brzmieniu.

Wyjazd do Zakopanego okazał się wyjątkowym doświadczeniem, łączącym rozwój osobisty, odpoczynek oraz niezapomniane chwile wśród górskiego krajobrazu. Uczestnicy wrócili do domów pełni pozytywnej energii i nowych wspomnień, które na długo pozostaną w ich pamięci.

Kamil Fijałkowski

Rozum ponad emocjami

Współczesny świat odkrył już, że poznawanie swoich emocji jest ważne. Każdemu zaleca własną terapię, odkrywanie swoich traum, przepracowywanie ich, leczenie. W poszczególnych przypadkach jest to rzeczywiście konieczne, pożyteczne i może przynieść wiele dobrego. Jednak fiksacja na emocjach i ich poznaniu zamazała nam nieco obraz rzeczywistości. To co odróżnia człowieka od reszty ożywionego świata to nie jego emocje, ale rozum czyli możliwość myślenia abstrakcyjnego, operowania pojęciami abstrakcyjnymi i praktycznego z nich korzystania np. wyciągania logicznych wniosków.

Kiedy stajemy przed podjęciem ważnej decyzji w życiu, chcemy zrobić to jak najlepiej, tak aby konsekwencje tej decyzji były dla nas owocne i pożyteczne, ewentualnie aby zredukować jak najbardziej negatywne konsekwencje – ogólnie rzecz biorąc, chcemy dla siebie jak najlepiej. Kierujemy się wtedy swoim subiektywnym postrzeganiem rzeczywistości (które zawiera w sobie zarówno rozum jak i emocje), być może pytamy też innych o opinie czy radę (próbujemy zobiektywizować naszą decyzję poprzez inne subiektywne spojrzenia na sytuację). Jest to zachowanie racjonalne, bo wykraczamy poza własną perspektywę w celu zbliżenia się do realnej rzeczywistości. Otrzymujemy w ten sposób więcej informacji (co często nie ułatwia podjęcia decyzji). Trudność na tym etapie polega na tym, że informacje które zbieramy od innych zawierają również element emocji osób, które pytamy o radę, ich przekonania, uprzedzenia, wnioski wypływające z ich własnych doświadczeń, często zabarwione emocjonalnie, które były adekwatne do ich historii, ale niekoniecznie muszą pasować do naszego przypadku. Istotną i wysoce przydatną jest umiejętność odróżniania emocji (własnych i cudzych) od racjonalnych przesłanek w podejmowaniu decyzji.

Komponenta emocjonalna (własna i cudza) nie jest stabilną przesłanką w podejmowaniu decyzji. Oczywiście, powinna być brana pod uwagę, bo emocje są częścią naszej natury, ale nie powinniśmy się tylko do niej ograniczać. Naszą główną motywacją nie powinno być tylko to, że czegoś chcę lub czegoś nie chcę, ale to jakie to daje konsekwencje i czy jest korzystne (nie tylko dla mnie ale i dla osób na których mi zależy i od których zależę).

Prymat rozumu nad emocjami wynika również z natury emocji. Emocja pojawia się w wyniku informacji, w przypadku człowieka, może to być myśl. To w wyniku spostrzeżenia trudności i następnie myśli np. „nie dam rady” pojawia się emocja – strach, obawa. Z czasem nasz mózg idzie na skróty – pomija myśl i nieco z automatu interpretuje rzeczywistość na podstawie naszych dotychczasowych schematów spostrzeżenie – myśl – emocja. Nie jest też tak, że emocje zawsze są nieracjonalne. Strach przed realnym niebezpieczeństwem jest konieczny, abyśmy mogli zachować życie, jest zatem adekwatną reakcją. Ale ze względu na ekonomię naszego myślenia, nie zawsze emocja strachu pojawia się w adekwatnych okolicznościach. Praca nad przekonaniem leżącym u podstaw emocji jest rdzeniem terapii poznawczej, w której sprawdza się, czy przekonania, które powodują emocje są racjonalne.

Zatem, kiedy stoimy przed dylematem, czy posłuchać serca czy rozumu, uważam, że należy wysłuchać obu stron, ale większą wagę przypisywać rozumowi.

Joanna Jaworska-Rusek – psycholog

Kącik dietetyczny

1. Sałatka z komosy ryżowej z warzywami i sosem z tahini

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 1 ogórek
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 awokado
- garść natki pietruszki lub kolendry
- 1/4 czerwonej cebuli
- 1 łyżka pestek dyni lub słonecznika

Sos:

- 1 łyżka tahini
- sok z 1/2 cytryny
- 1 ząbek czosnku (starty)
- 1 łyżka oliwy z oliwek

- szczypta soli, pieprzu, kurkumy

Sposób przygotowania: Wszystkie warzywa pokrój w drobną kostkę. W misce wymieszaj komosę z warzywami, ziołami i pestkami. Składniki sosu wymieszaj dokładnie, polej sałatkę i całość delikatnie wymieszaj.

2. Pieczone bataty z ciecierzycą i sosem jogurtowo-miętowym

Składniki:

- 2 średnie bataty
- 1 puszka ciecierzycy
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz

Sos:

- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- garść świeżej mięty (posiekanej)
- 1/2 ząbka czosnku (drobno startego)
- sok z cytryny

Sposób przygotowania: Bataty pokrój w ćwiartki lub grube plastry. Wymieszaj z oliwą, przyprawami i ciecierzycą. Piecz 30–35 minut w 200°C. W tym czasie przygotuj sos, łącząc wszystkie składniki. Podawaj na ciepło z sosem jogurtowym.

3. Łosoś pieczony z warzywami i pesto pietruszkowym

Składniki:

- 2 filety z łososia
- 1/2 brokuła
- 1 marchewka
- 1 cukinia
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz, zioła prowansalskie

Pesto:

- garść natki pietruszki
- 1 łyżka orzechów włoskich
- 1 ząbek czosnku
- 1–2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Sposób przygotowania: Warzywa pokrój, wymieszaj z oliwą i ziołami. Rozłóż na blaszce razem z łososiem. Piecz ok. 20–25 minut w 180°C. Wszystkie składniki pesto zblenduj na gładko. Gotowe danie polej pesto przed podaniem.

4. Smoothie jagodowo-imbirowe z siemieniem lnianym

Składniki:

- 1 szklanka mrożonych borówek lub jagód
- 1 banan
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego)
- opcjonalnie: łyżeczka miodu

Sposób przygotowania: Wszystkie składniki zblenduj na gładki koktajl.

Adrian Kwaśny – dietetyk

„Warsztaty Aktywnego Poszukiwania Pracy” z projektu „Perspektywa na Pracę” współfinansowanego ze środków PFRON

Wielu z nas zatrzymuje się w swoim świecie nie widząc drogi wyjścia, pomimo że Stowarzyszenie daje wiele szans na odnalezienie siebie i swojego miejsca w nowej rzeczywistości.

Jedni z nas szukają przyjaciół, zrozumienia oraz wsparcia inni potrzebują informacji związanych z poszukiwaniem pracy, ale aby przejść do wymarzonego celu należy, jak to w życiu, pokonać szereg, „dróg” umożliwiających nam zrozumienie naszych potrzeb.

W erze mediów społecznościowych oraz pojawieniu się wielu zmian między innymi związanych ze stanem zdrowia, problemami rodzinnymi, poszukiwaniem pracy, miejsca dla siebie i ciągłego porównywania się do innych, łatwo jest zgubić swoją prawdziwą tożsamość. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie zastanawiać się nad tym, jak lepiej poznać siebie i co naprawdę jest dla nas ważne.

Jak odnaleźć się w rzeczywistości swojego życia?

By to zrobić, posiadanie wiedzy związanej z tym od czego zacząć jest bardzo ważne. I w żaden sposób nie próbujemy się buntować.

To jest jak pierwsze kroki dziecka, nieudolne, powolne z ogromnym lękiem, a z czasem odważne i śmiałe.

Jak lepiej poznać siebie w zgiełku codziennego życia? Wiele osób poszukuje odpowiedzi na to pytanie, pragnąc głębszego zrozumienia swojego wnętrza. Samopoznanie to nieustająca podróż, która wymaga zaangażowania, refleksji i odpowiednich narzędzi. To sztuka zadawania sobie pytań i dawania odpowiedzi.

To sztuka wglądu w siebie i szczerego odpowiadania na trudne pytania. Kim jestem, dokąd podążam, jakie mam zainteresowania, jakie mam możliwości, gdzie mogę podjąć pracę.

Samopoznanie to nieustanny proces, który pozwala nam głębiej pomyśleć o sobie. Pozwala też uświadomić sobie nasze mocne strony, słabości oraz wartości, które cenimy najbardziej.

W trakcie tej podróży uczymy się, jak wykonywać świadome wybory, które odzwierciedlają nasze prawdziwe ja, gdzie szukać pomocy i jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Uświadomienie sobie, kim naprawdę jesteśmy, pozwala nam lepiej zrozumieć nasze potrzeby, pragnienia i motywacje. Dzięki temu możemy wykonywać działania, które są zgodne z naszymi wartościami i tym, co cenimy w życiu. To z kolei prowadzi do większej satysfakcji, spokoju ducha i poczucia spełnienia.

Każdy z nas ma swoją indywidualną ścieżkę samopoznania. Ważne jest, aby regularnie zatrzymywać się, pomyśleć o tym, co osiągnęliśmy, i zastanowić się, jakie kroki chcemy podjąć w przyszłości. Ceniąc każde doświadczenie, zarówno pozytywne, jak i negatywne, uczymy się akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy, i czerpać z tego siłę.

Zachęcam do kontynuowania tej podróży z otwartym umysłem i sercem. Pamiętajmy, że proces samopoznania to nie tylko chwila zastanowienia. To także codzienne działania, które wykonywane są w duchu autentyczności i samoakceptacji.

W naszych spotkaniach integrujemy się, wspólnie działamy, wspieramy się i przekazujemy pomysły jak poprawić jakość naszego życia.

Co nowego w naszym mieście?

Park Miliona Światel przy Orientarium Zoo Łódź ul. Konstancyńska 8/10 zaprasza do odwiedzin.

Ceny biletów to:

- 49 zł bilet normalny
- 42 zł bilety dla dzieci i seniorów.

Dostępne są również specjalne oferty biletowe takie jak np. bilet rodzinny (2+2) za 129 zł oraz bilet wspólny za 99 zł, w którym możemy za dnia zwiedzać Orientarium, a wieczorem udać się na spacer po zewnętrznej wystawie „Magiczne zwierzęta”. Czekają tam na wszystkich kraina pełna magii i kolorów. W tym roku organizatorzy świetlnych cudów wyjątkowo postarali się, aby oddać charakter dzikiego i tajemniczego świata zwierząt. Na odwiedzających czekają wielobarwne, zapierające dech w piersiach rafy koralowe, przy których możemy poczuć się jak ryba w wodzie. Na drodze zwiedzania oczaruje nas również niebezpieczna i mroczna dżungla oraz egzotyczne nocne istoty. W otoczeniu bajecznych stworzeń żyjących na sawannie bez wątplenia uruchomi się wyobraźnia i udzieli klimat każdemu kto tu przyjdzie. Różne grzyby oraz wysokie rośliny – wszystko ubrane w światła, dźwięki i obrazy sprawi, że będzie to doświadczenie multisensoryczne. Te wszystkie wspaniałości znajdziecie w Miejskim Ogrodzie Zoologicznym w Łodzi, który został założony w 1938 roku. Modernizowany w ostatnich latach zmieniał się dla odwiedzających i zachwyca sobą coraz bardziej. To fantastyczne miejsce, do którego warto zajrzeć zarówno zimą, jesienią, latem, jak i na wiosnę. W każdej porze roku czekają wyjątkowe zwierzęta, atrakcje i przyjemny krajobraz innego świata ukryty jakby poza zgiełkiem intensywnego głośnego życia miasta. Na terenie Zoo Orientarium można również udać się na wyjątkową ucztę smaków do restauracji. Odwiedzający w Zoo spędzają średnio około 3 godzin, ale to jak długo chcesz pozostać w tym miejscu zależy od Ciebie. Na spacer po Orientarium warto ubrać się na cebulkę, w wygodny, swobodny strój i cieszyć się wydarzeniem.

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 92-318 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D pok. 305A, **KRS 0000049771** tel./fax: 42 649 18 03, lodz@ptsr.org.pl, www.lodz.ptsr.org.pl

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 warsztaty malarskie, **zajęcia języka angielskiego, jogi**, warsztaty emocjonalno-społeczne, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia aerobiku i warsztaty dietetyczne, które odbywają się w restauracji „Satyna” przy ul. Plac Komuny Paryskiej 5a.

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



Obrazy naszych członków Stowarzyszenia

