



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Targi o aktywności
bez barier

str. 22-23



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

MAJ – CZERWIEC

DWUMIESIĘCZNIK

3/121/2023

Na miłość i sport zawsze jest czas!

str. 4-5



To był szczęśliwy dzień

str. 9

Szansa, że się uda

str. 14-15

Zgorzeleckie Amazonki z profilaktyką w KSON



O tym, jak ważna jest profilaktyka raka nie pozwala zapomnieć Stowarzyszenie Amazonek i Osób z Chorobą Nowotworową w Zgorzelcu. – Jako jedna z Amazonek, wraz z koleżankami i prezesem Stowarzyszenia, przyjechalśmy w kwietniu do Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, by promować profilaktykę raka piersi oraz raka jąder i prostaty – informuje Katarzyna Anders.

– Spotkanie rozpoczęło się od audycji w internetowym radiu KSON, gdzie prezes Stowarzyszenia Roman Wisiecki i zastępca prezesa Dorota Gruchalska opowiadały o profilaktyce, swoich historiach oraz o tym, z czym przyjechalśmy, czyli z fantomami piersi damskiej o różnej wielkości i gęstości, fantomem piersi męskiej, fantomem jąder oraz prostaty mówi K. Anders. – Potem rozpoczęliśmy swoje wykłady o profilaktyce raka dla przybyłych gości. Można było się też z nami połączyć online i uczestniczyć w spotkaniu przez platformę ZOOM.

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem u kobiet. Każdego roku

nową diagnozę słyszy ponad 20 tys. Polek. Statystyki mówią, że nawet co 8. kobieta w ciągu swojego życia zachoruje na raka piersi. Jak w każdym nowotworze, niezwykle ważne jest wczesne wykrycie choroby, bo to przekłada się na możliwość wyleczenia, a nawet zastosowania mniej agresywnych metod leczenia.

– Zaprezentowaliśmy kilka filmików o tym, jak rozpoznać niepokojące objawy, czym jest mammografia i usg oraz kiedy je wykonywać, o samobadaniu piersi, a także o profilaktyce raka prostaty i jąder – jak samemu się badać i do jakiego lekarza się udać w razie niepokojących objawów podkreśla Amazonka i dodaje: zaprezentowałam, jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi i węzłów chłonnych, a prezes na fantomach pokazał jak badać pierś męską, ponieważ mężczyźni również chorują na raka piersi (jest to ok. 3% w stosunku do kobiet), a także jak wykonać samobadanie jąder – jakże ważne, ponieważ ten rak dotyka już młode osoby. Statystyki wykazują, że występuje pomiędzy 16. i 35. rokiem życia

– Pamiętajmy o raku prostaty, który jest najczęstszym na świecie nowotworem złośliwym występu-

jącym u mężczyzn. Uświadamiamy naszych macho, którzy niestety boją się, wstydzą lub nie chcą chodzić do lekarza, że proste badanie PSA z krwi, wykonane raz w roku, może uratować im życie – apeluje Katarzyna Anders.

– Opowiedziałam też krótko o swojej historii z rakiem. Gdyż jako 31-latką zachorowałam na raka złośliwego obu piersi. W moim przypadku badania genetyczne wykazały mutację genu BRCA1, gdzie nosiciele tego genu są bardziej narażeni na zachorowanie i u kobiet jest to aż 80% ryzyka. Dzięki badaniom usg co 6 miesięcy oraz samobadaniu w domu, jednego guza wyczułam sama, drugi odkryty został podczas usg. Szybkie wykrycie tych zmian pozwoliło mi na całkowite wyleczenie raka mówi K. Anders.

Uczestnicy spotkania otrzymali płyty relaksacyjne z wizualizacją oraz ulotki o samobadaniu, mogli zadawać pytania, mieli do dyspozycji fantomy.

Stowarzyszenie Amazonek i Osób z Chorobą Nowotworową w Zgorzelcu planuje dalsze wyjazdy, by przekonywać o profilaktyce raka.

Katarzyna Anders

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Bożena Bryl-Chrząszcz. **Sekretarz redakcji:** Robert Zapora.

Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczałko, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Justyna Janicka, Adam Dąbrowski – koordynator

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54, 795 650 990, e-mail: biuro@kson.pl

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** Laser-Graf Wojciech Włostowski, 09-400 Płock, Kostrogaj 1. Nakład 8000 egz.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega prawo do skracania i redakcyjnego opracowania materiałów przyjętych do druku.

AKTYWNE SENIORKI DOCENIONE

Prezes Stowarzyszenia Senior z Mysłakowic Helena Nawrot została laureatką pierwszej edycji konkursu „Aktywny Senior w powiecie karkonoskim w roku 2022”. Natomiast wyróżnienie trafiło do Ireny Kuberzy ze Szklarskiej Poręby.

Organizatorem konkursu było Starostwo Powiatowe przy współudziale Rady Seniorów Powiatu Karkonoskiego. Celem było wyróżnienie osób podejmujących działania na rzecz środowiska osób starszych oraz integracji międzypokoleniowej w powiecie karkonoskim. Uczestnikiem konkursu (kandydatem) mógł być każdy powyżej 60 roku życia, mieszkający na terenie powiatu karkonoskiego, który m.in.: aktywnie uczestniczy i angażuje osoby starsze do działań na rzecz społeczności lokalnej, promuje i rozwija wolontariat i grupy samopomocowe wśród osób starszych, prowadzi działania na rzecz wzmocnienia integracji międzypokoleniowej, podejmuje działania mające na celu dostrzeżenie potrzeb i pro-



blemów osób starszych, inicjuje i wspiera działania w zakresie aktywnego spędzania czasu wolnego i zdrowego stylu życia wśród seniorów. Kandydatów do konkursu mogły zgłaszać osoby fizyczne, organizacje pozarządowe, jednostki samorządu terytorialnego i inne podmioty prowadzące działalność pożytku publicznego, które mają swoje miejsce zamieszkania lub siedzibę na terenie powiatu karkonoskiego.

Wręczenie nagród odbyło się podczas sesji Rady Powiatu Karkonoskiego. – Bardzo się cieszę, że po raz pierwszy udało nam się zorganizować konkurs „Aktywny Senior/Seniorka” – mówi starosta Krzysztof Wiśniewski. – Odbywał się on pod patronatem Powiatowej

Rady Seniorów. Nasi seniorzy są bardzo aktywni na różnych polach, nie tylko samorządowych, zrzeszając się w różnych organizacjach pozarządowych. Dzięki uchwalonym niedawno zmianom legislacyjnym będziemy mogli wspierać finansowo działania rad seniorów.

Laureatka konkursu „Aktywny Senior” po wręczeniu nagrody nie kryła wzruszenia.

– Ta nagroda to jakby ukoronowanie mojej 26-letniej pracy społecznej, w tym na rzecz seniorów – mówi Helena Nawrot. – To docenienie włożonego poświęcenia, zdrowia oraz czasu. Ja po prostu lubię ludzi. Przez wiele lat pracowałam w handlu, zawsze lubiałam doradzać i rozmawiać. Teraz, poza kierowaniem pracami Stowarzyszenia Senior, angażuję się w działalność naszego klubu seniora, jestem także kierownikiem Zespołu Ludowego „Szarotka”.

Adamfi
Fot. Adamfi



Na miłość i sport zawsze jest czas!

– Pochodzisz z Wileńszczyzny, urodziłaś się, gdy jeszcze istniał Związek Radziecki. Czy to wtedy nauczyłaś się tak dobrze biegać na nartach?

– Urodziłam się w rejonie wileńskim, w największym skupisku Polaków na Litwie. Mój tata umiał wszystko: traktor sam zrobił, biblię dwa razy przeczytał... Byliśmy rodziną prostą, ale nie prostacką. Jako dziecko, jak cała rodzina, pracowałam na roli – sierpem ścinałam zboże. Szybko, by mieć czas na książki.

– W Waszym domu mówiło się po polsku?

– Tak. Ale z naleciałościami litewskiego, białoruskiego i rosyjskiego. Do szkoły w kołchozie w Bujwicach zaczęłam uczęszczać w wieku siedmiu i pół roku. Tata woził mnie autobusem, a gdy wyjeżdżał, co zdarzało się często, musiałam iść dwa kilometry.

– Kiedy zetknęłaś się po raz pierwszy z nartami biegowymi?

– Kojarzę je z okresem nauki w II klasie, z drogą na nartach zimą do szkoły i z powrotem. Tak chodzili też do szkoły moi dwaj bracia. W III klasie zadebiutowałam w zawodach szkolnych. Nikt nie uczył mnie biegania na nartach, ale czułam się mocna, silna. Na te zawody zabierał mnie nauczyciel Tadeusz Mincewicz.

– To pewnie szybko przysły pierwsze sukcesy.

– Najpierw wygrałam zawody o mistrzostwo rejonu, a potem zostałam szkolną mistrzynią Litwy. Miałam wtedy 13-14 lat. Wyjazdy na zawody były wielką frajdą. Mistrzostwa Litwy rozgrywano w ośrodkach narciarskich Zarasai i Ignalin.

– Kariera mogła stać przed Tobą otworem, gdybyś trenowała na studiach.

– Chciałam uczyć się na uczelni wychowania fizycznego w Kownie, ale mama odradziła mi ten

kierunek. Dobrze poszły mi egzaminy na historię w Wilnie, ale gdy nie znalazłam się na liście przyjętych, powiedziano mi, że z powodu narodowości polskiej nie będzie to możliwe przez co najmniej trzy lata. Poszłam więc na studia do Pskowa w Rosji. Nauczyłam się na nich litewskiego, rosyjskiego i niemieckiego.

– Udało się pobiegać w Pskowie?

– Tak, załapałam się nawet na zawody w Finlandii. Wtedy był to wyjazd nie tylko atrakcyjny, ale i wyjątkowy. Potem jednak, gdy po studiach wróciłam do Wilna, rozpoczęłam pracę i urodziłam dwóch synów, nie miałam czasu ani głowy do biegania. Przerwa trwała lata.

– Gdzie pracowałaś?

– Najpierw w domu dziecka, potem uczyłam w szkołach: rosyjskiej z polskimi klasami, a następnie polskiej. Zajmowałam się nauczaniem początkowym. Wzbogacałam wykształcenie na studiach na wileńskiej filii Uniwersytetu Białostockiego, potem na tej uczelni byłam wykładowcą, zaczęłam nawet pisać doktorat, ale nie udało mi się go dokończyć.

Fot. Jacek Deneka



Jadwiga Gryniewicz (rocznik 1970) zwana przez przyjaciół i znajomych Jagódką – urodzona ponad pół wieku temu pod Wilnem na radzieckiej jeszcze Litwie. Polka z pochodzenia. Dwóch synów. Nauczycielka, przewodniczka turystyczna, biegaczka narciarska. Mieszkanca Wojcieszowa w pobliżu Jeleniej Góry, ale wciąż mocno związana z Wilnem, gdzie pracuje jako przewodnik turystyczny.

Nauczanie dzieci i młodzieży było przez długie lata moim życiem.

– **Cały czas mieszkałaś w Wilnie?**

– Tak, kocham to miasto! Do tego stopnia, że gdy nadarzyła się okazja pracy w roli przewodnika po nim, zrobiłam kurs i zaczęłam oprowadzać wycieczki. Łączyłam to zajęcie z pracą w szkole. Z czasem jeździłam z wycieczkami po całej Litwie i innych krajach nadbałtyckich. Wspaniale czuję się w roli przewodnika, uwielbiam kontakt z ludźmi. Dzielenie się z nimi wiedzą i zachwytem nad poznawanymi miejscami to ogromna przyjemność.

– **A co z biegówkami? Dalej stały w kącie czekając na swój czas?**

– Narty zawsze były tylko dodatkiem do mojego życia. Przerwa trwała od 1992 do 2009 roku. Choć jak robili trasy w parku w Wilnie, to korzystałam, a latem zaczęłam biegać bez nart. Kupiłam też nartorolki. Zbiegło się z zainstalowaniem w parku Zakret, po litewsku Vingis, oświetlenia. Można było pojeździć i pobiegać wieczorem, co było bardzo przyjemne.

– **Powrót do roli zawodniczki był kwestią czasu.**

– Jako zawodniczkę przywrócił mnie do życia Marian Kaczanowski, powołując do reprezentacji Polonii Litewskiej na igrzyska polonijne. Mój pierwszy start po przerwie – w starych butach, na starych nartach, w gaciach tak szerokich, jak dwie Jadźki... Pamiętam, że biegło się trzy kółek. Zaczęłam z tyłu, na trzeciego wyprzedzałam, na mecie byłam pierwsza. Zgoliłam wszystkie medale! Igrzyska Polonijne odbywały się co dwa lata, startowałam w nich jeszcze jako Trybocka.

– **Kiedy odkryłaś Jakuszyce i Bieg Piastów?**



Fot. Karolina Krawczyk

– Przyjeżdżałam na Bieg Piastów przy okazji startów w igrzyskach polonijnych, po raz pierwszy w 2008 lub 2010 roku. Było to wielkie przeżycie, prawdziwe święto. Potem jednak rzuciłam się w wir pracy w biznesie turystycznym. Zjechałam świat z turystami, więc na bieganie nie było czasu. Gdy jednak mój wspólnik znikł, mój świat się załamał. Potrzebowałam czasu, by dojść do siebie.

– **Odrodzenie podobno zaczęło się w Jakuszycach.**

– Tak! To tu – na obozie narciarskim – poznałam Marka Tokarczyka. Mówiąc w skrócie: wybuchła miłość, zostaliśmy parą. Przez jakiś czas próbowałam łączyć kontakt z Markiem z pracą etatową w wileńskiej szkole, ale na dłuższą metę okazało się to niemożliwe. Zamieszkałam z Markiem w Świdnicy, a potem w Wojcieszowie.

– **Coraz bliżej Jakuszyce.**

– Ciągle jestem przewodnikiem po Wilnie i krajach nadbałtyckich, ale centrum mojego życia przeniosło się do regionu jeleniogórskiego. Nadszedł czas na sport w moim życiu! Zaczęłam dużo biegać na nartach i bez nart, także na nartorolkach. Wszystko dzięki Markowi – mojemu mistrzowi, personalnemu trenerowi, motywatorowi i partnerowi treningowemu. Wspólnie szkolimy innych,

organizujemy obozy. Forma wystrzeżiła w górę.

– **Na Biegu Piastów na 50 kilometrów w 2022 zajęłaś znakomite trzecie miejsce.**

– Tak sobie myślę, że zawdzięczam to temu, że środowisko jakuszyckie i w ogóle jeleniogórskie zaakceptowało mnie, uznało za swoją. Pamiętam, jak kiedyś Mietek Skowron, ojciec Piotrka i Michała, słysząc, że mieszkam w Wojcieszowie, skomentował: to Ty już jesteś nasza. A podczas pięćdziesiątki ciągnął mnie za sobą, dopingując, bym nie zwolniła, Mariusz Dziadkowiec-Michoń. Jeszcze parę lat temu nie wiedziałam, kim był jego ojciec, Stanisław, którego Memoriał odbywa się w ramach Biegu Piastów. Gdy jednak poznałam historię Stanisława, start w biegu, który go upamiętnia, uważam za swój obowiązek. Uczmy się szacunku do miejsca i ludzi...

– **Co było dalej, Jadwigo?**

– W ubiegłym roku, 13 maja w piątek, o godzinie 13:13 wzięliśmy z Markiem ślub. W Wojcieszowie. Ale częścią ślubu były nartorolki i wyjazd w Góry Izerskie. To nasze miejsce, nasza ziemia, nasza nowa mała ojczyzna.

**Rozmawiał:
Leszek Kosiorowski**

Harcerskie wspomnienia

Śpiew i gawęda, plany i rozmowy o historii Kołobrzegu w oparciu o najnowszą publikację Kazimierza Ratajczyka „Przyszliśmy do ciebie morze” wypełniły spotkanie harcerzy seniorów, którzy zebrali się w Laboratorium Kultury Adebar.



Specjalnym gościem członków kręgu seniorów „Jantar” Związku Harcerstwa Polskiego działającym przy Bałtyckim Pułku Morskim był wicestarosta kołobrzegi Jacek Kuś, który podkreślił, że będą prowadzone rozmowy o planach działania na następne miesiące ale dzisiaj dominować będzie temat publikacji Kazimierza Ratajczyka – dziennikarza i fotografa, który w swojej książce przytacza historię zaślubin Kołobrzegu z morzem.

Komendantem kręgu seniorów „Jantar” Związku Harcerstwa Polskiego jest Janina Sienkiewicz. Związek działa od 18. lat. – Staramy się kultywować tradycję harcerską według starych zasad, jeszcze przedwojennych, co nam się do tej pory udaje – powiedziała komendant

Sienkiewicz, przypominając, że patronem harcerzy polskich jest bł. Wincenty Frelichowski oraz to, że od około 8 lat śpiewają piękną modlitwą harcerską.

Każde spotkanie rozpoczynamy śpiewem i kończymy śpiewem, spotkania nasze są takie jak było kiedyś na zbiórkach czyli na przemian śpiew i gawęda. No i oczywiście krąg harcerski.

Janina Sienkiewicz opowiadała dalej, że wkrótce wyjeżdżają do Świnoujścia na zlot chorągwiany, który potrwa od 9 do 11 czerwca. A w sierpniu do Fromborka na zlot ogólnopolski. W planach mają zwiedzanie kopalni borowiny, która wprawdzie jest zamknięta dla zwiedzających, ale dla harcerzy będzie wyjątek.

Sponsorami wielu inicjatyw harcerskich są prezydent miasta

Kołobrzeg, starostwo powiatowe i Muzeum Bursztynu.

Janina Sienkiewicz jest emerytowanym pedagogiem, była dyrektorem Domu Kultury, podległym ministerstwu kultury i ministerstwu oświaty. Pracowała w szkole ucząc przedmiotów artystycznych i języka polskiego. Jest prababcią, babcią i wdową.

Urodziła się w Warszawie, pochodzi z rodziny AK-owców. Jej rodzina musiała emigrować z Warszawy i przeniosła się do Słupska. W tym mieście w 1947 roku mieszkańcami byli w 80. procentach warszawiacy. – To oni – byli powstańcy – postawili pomnik Powstańców Warszawy, który stoi w Słupsku do dzisiaj. Ja się dziwię, że przewodnicy o tym nie mówią, a szkoda – wyznała pani komendant.

Oprawę muzyczną harcerskiego spotkania zapewniała Zofia Żołnierowicz, która twierdzi, że muzyka towarzyszy jej całe życie. Gra na gitarze, akordeonie i fortepianie. Do Kołobrzegu przybyła z mężem z województwa toruńskiego w 1969 roku. Podjęła pracę dyrektora szkoły w Czerwinie. Razem z mężem w Czerwinie pracowali 23 lata. Po przejściu na emeryturę przeprowadzili się do Dygowa, w którym przez 11 lat prowadziła Zespół „Dygowianki” obecnie nazywanym „Dygowianie”. – Zdobyliśmy wiele nagród, wtedy grałam na akordeonie, obecnie częściej na gitarze i pianinie – wspomina.

Zofia Żołnierowicz przypominała również ogólnopolski zlot, który odbył się w Toruniu, a tematem było zapoznanie się z biografią bł. Wincentego Frelichowskiego. – Zwiedzaliśmy wtedy Chełmżę – miejscowość, w której mieszkał bł. Frelichow-



ski i uczestniczyliśmy w uroczystości poświęcenia ołtarza ku czci Błogosławionego, w bazylice NMP na starym mieście.

Podczas spotkania wspomniano historię Kołobrzegu, na podstawie książki „Przyszliśmy do ciebie morze” Kazimierza Ratajczyka.

Kazimierz Ratajczyk jest autorem zdjęć do ponad 250. folderów, katalogów, plakatów, map turystycznych, atlasów i książek.

W 1973 roku założył Kołobrzezkie Towarzystwo Fotograficzne. Otrzymał wiele nagród, wyróżnień i medali na konkursach m.in. w Koszalinie, Pile, Szczecinie, Warszawie, Hiszpanii i USA. Jest fotoreporterem „Głosu Koszalińskiego”. Współpracuje z wydawnictwami w kraju, w Danii, Szwecji i Niemczech.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki

BIELSKO-BIAŁA: STAROSTWO POWIATOWE DOSTĘPNE NIEPEŁNOSPRAWNYM

Nie trzeba wiele

Wizyta w urzędzie, ośrodku zdrowia czy placówce kulturalnej nie dla każdego wygląda tak samo. Rozmowa z urzędnikiem czy obejrzenie filmu w kinie to dla osób z niepełnosprawnościami wyzwania życia codziennego. Na szczęście, coraz więcej miejsc użytku publicznego w Polsce jest dostosowanych do osób z różnymi potrzebami. Instytucją, która wprowadziła wiele udogodnień dla osób z różnymi dysfunkcjami, którą odwiedziłem z asystentką, jest Starostwo Powiatowe w Bielsku Białej, które od lat pracuje nad zapewnieniem jak najlepszej dostępności.

Ustawa o dostępności stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych z dnia 4 kwietnia 2019 roku wprowadza standardy WCAG w wersji 2.1. dla podmiotów pu-

blicznych. Ustawa ta wymienia szereg obowiązków jakie muszą spełnić te podmioty, publikując treści na swoich stronach internetowych. Uważa się, że zapewnienie dostępności odnosi się

jedynie do kwestii cyfrowych, zapominając o aspektach związanych z dostępnością architektoniczną i informacyjno-komunikacyjną. Główne regulacje prawne dotyczące zapewnienia dostępności we wszystkich wymiarach zawarte są w ustawie o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami z dnia 19 lipca 2019 roku.

Według ustawy o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, dostępność informacyjno-komunikacyjna obejmuje:

- obsługę z wykorzystaniem środków wspierających komunikowanie się lub przez wykorzystanie zdalnego dostępu online do usługi tłumacza przez strony internetowe i aplikacje;
- instalację urządzeń lub innych środków technicznych do obsługi osób słabosłyszących, w szczególności pętli indukcyjnych, systemów FM lub urządzeń opartych o inne technologie, których celem jest wspomaganie słyszenia;
- zapewnienie na stronie internetowej danego podmiotu informacji o zakresie jego działalności – w postaci elektronicznego pliku zawierającego tekst odczytywalny maszynowo, nagrania treści w polskim języku migowym oraz informacji w tekście łańcuchowym do czytania;
- zapewnienie, na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami, komunikacji z podmiotem publicznym w formie określonej w tym wniosku.

Z kolei realizacja wymogu dostępności architektonicznej obejmuje konieczność zapewnienia:

- wolnych od barier poziomych i pionowych przestrzeni komunikacyjnych budynków;
- instalacji urządzeń lub zastosowanie środków technicznych i rozwiązań architektonicznych w budynku, które umożliwiają dostęp do wszystkich pomieszczeń, z wyłączeniem pomieszczeń technicznych;
- informacji na temat rozkładu pomieszczeń w budynku, co najmniej w sposób wizualny i dotykowy lub głosowy;
- wstępu do budynku osobie korzystającej z psa asystującego;
- osobom ze szczególnymi potrzebami możliwości ewakuacji lub ich uratowania w inny sposób.

W budynku Starostwa Powiatowego w Bielsku-Białej przy ul. Piastowskiej 40, osoby z dysfunkcją wzroku mają do dyspozycji na każdym poziomie kolorowe tyflomapy, a na parterze jest sensoryczna tyflomapa. Znajduje się na nich rozkład pomieszczeń ze spisem wydziałów i numerami pokoi wraz z informacją dotykową przy użyciu pisma Braille'a, która jest udźwię-

kowana i można informacji odsłuchać przez słuchawkę oraz jest wyposażona w pętlę indukcyjną, która wspiera głównie osoby z dysfunkcją słuchu używające aparatu słuchowego. Już wcześniej bielskie starostwo wyposażono w 4 pętle indukcyjne: dwie stacjonarne i dwie przenośne.

Na głównych ciągach komunikacyjnych starostwa znajdują się pasy uwagi i ścieżki prowadzące. Pierwsze z nich podpowiadają, że właśnie zaczynają się lub kończą schody. Z kolei ścieżki prowadzące pomagają w poruszaniu się osobie z dysfunkcją wzroku, która używa białej laski.

Cennym udogodnieniem dla osób niewidomych i słabo widzących są oznaczenia kluczowych pomieszczeń starostwa tabliczką z wypukłym numerem biura i oznaczeniem w alfabecie Braille'a, która znajduje się nad klamką. Winda również jest oznaczona w Braille'u oraz jest udźwiękowiona. Osoby z dysfunkcją wzroku korzystające w swoim telefonie z aplikacji „Totupoint” zostaną przez nią doprowadzone do każdej tyflomapy.

Osoby z dysfunkcją ruchową, poruszające się na wózku inwalidzkim, o kulach, z balkonikiem oraz osoby starsze bez problemu dostaną się do budynku poprzez zewnętrzną pochylnię, a na każde piętro – za pomocą windy osobowej.

Ostatnia inwestycja została zrealizowana dzięki udziałowi powiatu w projekcie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych pod nazwą „Dostępny samorząd – granty” oraz ze środków własnych powiatu.

Andrzej Koenig
Ociemniały



Urząd starostwa jest coraz bardziej dostępny dla osób z dysfunkcją wzroku.
Zdjęcie: powiat.bielsko.pl

To był dla Piotrka SZCZĘŚLIWY DZIEŃ!

Dobrze jest marzyć i cieszyć się z ich urzeczywistnienia, ale znacznie więcej radości daje możliwość spełnienia marzeń, zwłaszcza kiedy dotyczy to dzieci. Taką możliwość dostali policjanci z Jeleniej Góry, którzy gościli 15-letniego Piotrusia walczącego z niepełnosprawnością.

Piotrek boryka się z dziecięcym porażeniem mózgowym i padaczką. Obecnie walczy z ogromną i nadal postępującą spastyką, która podczas podstawowych czynności sprawia ból i uniemożliwia wykonywanie podstawowych czynności. Mimo niepełnosprawności chłopiec dzielnie walczy z chorobami i tak jak wszystkie dzieci, ma marzenia. Chciałby zostać policjantem. Wie, że to nie jest możliwe, ale marzył, aby choć przez jeden dzień stać się jednym z nich. Kiedy policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze dowiedzieli się o marzeniu chłopca postanowili je spełnić.

15-letni Piotrek odwiedził jeleniogórską Miejską Komendę Policji wraz ze swoją dzielną i uśmiechniętą mamą. Wyjątkowych gości przywitał zastępca

komendanta nadkom. Ryszard Figura. Następnie Piotrusiowi zaprezentowano sprzęt i uzbrojenie wykorzystywane do różnych działań przez policjantów.

Chłopiec miał możliwość przymierzyć specjalistyczny ubiór ochronny policjanta używany przez pododdziały zwarte policji. Piotruś spotkał się również z przewodnikiem psa służbowego gdzie zobaczył jak najwierniejszy przyjaciel człowieka odgrywa ważną rolę w codziennej służbie i życiu przewodnika. 15-latek zafascynowany był motocyklami policyjnymi i gdyby nie choroba zapewne by siedział już na jednym z nich.

Piotruś dostał drobne prezenty, które będą mu przypominać

o chwilach miłych i zabawnych. – Mamy nadzieję, że czas spędzony z nami choć w małej części przyczyni się do miłych wspomnień, które przyćmią zmaganie się z chorobą, która nie daje o sobie zapomnieć. Na buzi chłopca zagościł uśmiech. To bardzo ważne, gdyż to właśnie radość i śmiech są niezmiernie istotne w walce z chorobą i niepełnosprawnością – mówi aspirant Beata Sosulska-Baran. – Piotruś, jak widzisz marzenia się spełniają, trzeba tylko w to mocno wierzyć. Życzymy Ci powrotu do sprawności. Trzymaj się nasz Mały Kolega – dodaje policjantka.

KMP Jelenia Góra/TiT

Fot. KMP Jelenia Góra



Policja Jelenia Góra



Policja Jelenia Góra



Policja Jelenia Góra



Policja Jelenia Góra

Dysfunkcja wzroku NIE WYKLUCZA z „czytania” książek i czasopism

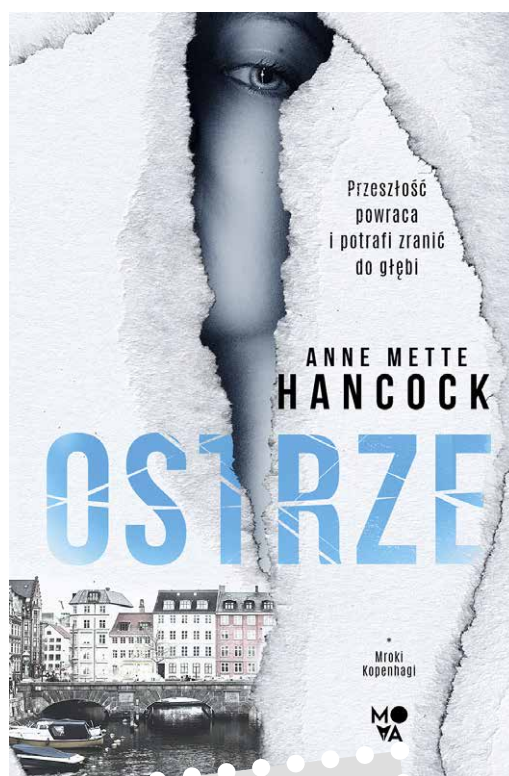
Na naszym rynku praktycznie co tydzień pojawiają się nowe tytuły książkowe i prasowe. Osoby z dysfunkcją wzroku, zarówno niewidome, ociemniałe czy słabo widzące chcą mieć dostęp również do tego typu czytelnictwa. Ktoś pewnie zapyta: Co oni chcą czytać skoro są niewidomi? Odpowiedź: to samo co Wy – osoby widzące. W głównej mierze skierowane do naszego środowiska są audiobooki oraz książki wydawane w brajlu.

Na terenie całej Polski biblioteki mają w swojej ofercie również audiobooki czyli książki mówione, czytane przez lektorów. Oprócz możliwości podejścia do biblioteki, osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą skorzystać z dużego katalogu książek w Dziale Zbiorów dla Niewidomych Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego. Osobiście mam tam dostęp do książek w formacie DAISY i często pobieram interesujące mnie tytuły.

Na stronie tej biblioteki znajduje się zakładka „Najczęściej czytane książki” gdzie można sprawdzić, jakie tytuły mają największą ilość wypożyczeń. Obecnie pierwsza trójka przedstawia się następująco:

1. miejsce – duński thriller kryminalny Anne Mette Hancock „Ostrze”

Wciągająca historia o zemście, przebaczeniu i poszukiwaniu sprawiedliwości. Pierwszy tom trylogii, nagrodzonej



„ Historia o zemście, przebaczeniu i poszukiwaniu sprawiedliwości. ”

przez Duńską Akademię Kryminalną (2018). Znajduje się na szczytach bestsellerów tygodnika „Der Spiegel”. Przeszłość po-

wraca i potrafi zranić do głębi. Przed kilku laty opinią publiczną wstrząsnęło brutalne morderstwo adwokata Christoffera Mossinga. Kamera monitoringu zarejestrowała młodą kobietę Annę Kiel, która opuszczała miejsce zbrodni. Do dziś nie udało się jej aresztować. Dziennikarka duńskiej gazety Heloise Kaldan otrzymuje od Anny Kiel serię tajemniczych listów. Ich nadawczyni jest przekonana, że losy obu kobiet są ze sobą mocno splecione. Kiedy Heloise zaczyna zgłębiać sprawę dawnego morderstwa, w mieście dochodzi do kolejnej zbrodni. Kobieta łączy siły ze starszym aspirantem Erikiem Schäferem...

2. miejsce – polska powieść obyczajowa Katarzyny Kieleckiej „Znajda”

Wieluń 1939 roku. Sześcioletni Lolek cieszy się z narodzin braciszka. Pierwszego września na miasto spadają bomby i zmieniają jego szczęśliwe dzieciństwo w pasmo dramatów. Rodzina Sitarzy opuszcza dom i wyrusza w nieznaną. Znajduje azyl u ciotki na wsi, lecz także do jej



„ Powieść obyczajowa o losach rodzin w czasie II wojny światowej. Jak zrozumieć wojnę, gdy ma się kilka lat? ”

drzwi wkrótce zapuka wojna. Łódź 2022 roku. Matylda mierzy się z małżeńskim kryzysem, despotyczną matką i niesfornym kotem Paszą. W noworoczny poranek poznaje starsuszkę, która w przejściu podziemnym sprzedaje rękodzieło. Kobieta zachwyca Matyldę życiową mądrością i intryguje swoją historią. Jak zrozumieć wojnę, gdy ma się kilka lat? Gdzie przetną się losy Lolka i Matyldy?

3. miejsce – polski kryminał sensacyjny Mieczysława Gorzka „Krwawnica”

Wciągający thriller, w którym strach ma różne oblicza. Nawet te najmniej ludzkie... Uciekając od mrocznej przeszłości, były policjant Rafał Dzikowski wraz

z żoną Weroniką przeprowadzają się do świeżo wyremontowanego domu nad jeziorem Chobienickim we wsi Bagniska. Mieszkańcy wsi są nieprzychylnie nastawieni do nowych przybyszów, a na ścianie domu ktoś pisze sprayem słowo Krwawnica. Wkrótce na podwórzu wykopane zostają zwłoki dwóch kobiet. Gdy w Bagniskach dochodzi do kolejnych niepokojących zdarzeń, a lokalne wierzenia uderzają bez-

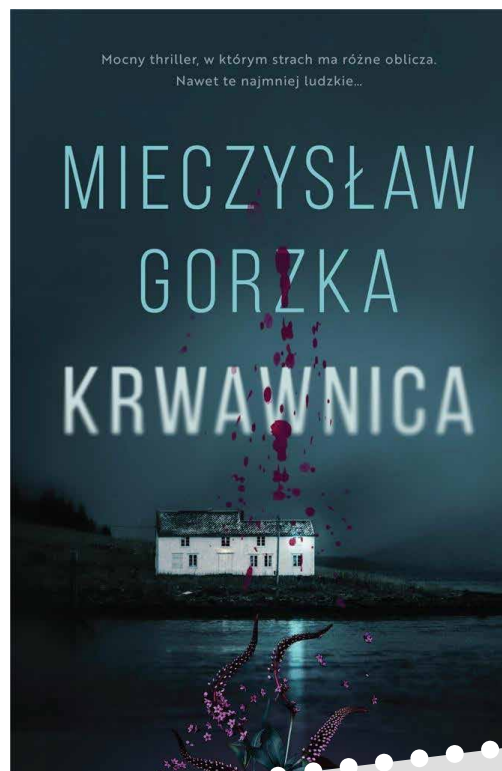
pośrednio w małżeństwo, Rafał postanawia wziąć sprawy w swoje ręce. Jakie tajemnice skrywa lokalna społeczność? Kim były kobiety, których zwłoki zakopano na podwórzu? Czy lokalne wierzenia mogą być kluczem do rozwiązania zagadek? Mieczysław Gorzka zabiera nas w mroczny świat kłamstw i szaleństwa, w którym nic nie jest tym, czym się wydaje...

Na kolejnych miejscach znajdziemy m.in. takie tytuły i autorów: „Za rok o tej porze” – Katarzyna Grabowska, „Dona” – Katarzyna Bonda, „Trzecia szansa” – Wojciech Wójcik, „Nasza dziewczynka” – Georgina Cross, „Kobieta z Impetem” – Mariola Zaczynska, „Mściciel” – Frederick Forsyth, „Nie dla mięczaków” – Monika Szwaja czy „Agent w terenie” – John Le Carre.

Natomiast Stowarzyszenie De Facto prowadzi w sieci „Kiosk z prasą dla osób niewidomych”, gdzie można zapoznać się z dziennikami, tygodnikami, miesięcznikami, kwartalnikami itp.

Osoby z niepełnosprawnością, bez względu na rodzaj dysfunkcji, również mają szansę, aby uczestniczyć w życiu kulturalnym. Mają dostęp do książek, prasy, wychodzą do kina, teatru, muzeum, na koncert czy rozgrywki sportowe. Dzięki dostępności nie jesteśmy skazani na cztery ściany i na wykluczenie z życia kulturalnego.

*Andrzej Koenig
ociemniały*



„ Mroczny świat kłamstw i szaleństwa, w którym nic nie jest tym, czym się wydaje. Czy lokalne wierzenia mogą być kluczem do rozwiązania zagadek? ”

25-lecie proklamacji Europa-Miasta

W sobotę 13 maja 2023 r. w Zgorzelcu odbyły się obchody jubileuszu 25-lecia proklamacji Europa-Miasto.

Dokładnie 25 lat temu Görlitz i Zgorzelec połączyły się, tworząc Europejskie Miasto Görlitz/Zgorzelec. Miasto Görlitz powstało dzięki swojemu położeniu na średniowiecznym europejskim szlaku handlowym i już u schyłku średniowiecza rozkwitło jako centrum handlowe i gospodarcze. Licząc ponad 9 tysięcy mieszkańców było wówczas jednym z największych niemieckich miast. Na jednej z konferencji w Poczdamie, zwycięskie mocarstwo poinformowało o nowym przebiegu granic po drugiej wojnie światowej.

W ten sposób Görlitz zostało podzielone a rzeka Nysa Łużycka stała się rzeką graniczną. Niemcy ze wschodniego brzegu Nysy zostali wygnani, a wielu ludzi ze wschodniej Polski przeniesiono do nowo powstałego Zgorzelca. Görlitz i Zgorzelec stały się symbolicznymi miejscami powojennej historii Europy.

W latach 1989/90, po upadku żelaznej kurtyny, te dwa miasta po latach separacji, zaczęły nawiązywać kontakty i myśleć o wspólnej przyszłości. W 1991 r. została podpisana umowa o partnerstwie pomiędzy Görlitz a Zgorzelcem. W wyniku jej podpisania, wykonano wiele małych i dużych kroków na szczeblach politycznych, które obejmowały



między innymi procesy administracyjne, takie jak wspólne posiedzenia rad miejskich i komisji koordynacyjnej, transgraniczną linię autobusową, wspólne obchody Bożego Ciała i wiele innych.

Podczas tygodnia Europy w 1998 r. nastąpił kolejny ważny, wspólny krok: proklamacja Europa-Miasta Zgorzelec-Görlitz. We wspólnej deklaracji stwierdza się: „Europa jest przyszłością naszych miast”. Od tej pory oba miasta nadal sprawnie ze sobą współpracują i przyjaźnią się.

Wspólne świętowanie rozpoczęło się o godz. 13-tej na scenie przy Młynie Czterokołowym, po niemieckiej stronie mostu Staromiejskiego. Tam rozpoczął się cykl „Rozmowy o Europa-Miście” z udziałem zaproszonych gości oraz burmistrzów obu miast. Podczas tego jubileuszu, który miał charakter Festynu rodzinnego, nasze Stowarzyszenie Amazonek i osób z chorobą nowotworową w Zgorzelcu, miało swoje stanowisko na moście Staromiejskim, gdzie staliśmy z fantomami piersi damskiej, męskiej, jąder i prostaty. Każdy mógł nauczyć się samobada-

nia i dostać wiele cennych informacji. Rozdawaliśmy też broszurki o tematyce onkologicznej. Zainteresowanie było wielkie, mieliśmy gości polskich jak i niemieckich, gdzie zadawano nam wiele pytań,

goście nie bali się także nauki samobadania na naszych fantomach. Oprócz tego, można było kupić od nas pyszną porcję domowego ciasta, które w większości zostało przygotowane przez rodziny naszych przyjaciół z Ochotniczej Straży Pożarnej z różnych jednostek okolic Zgorzelca. Zebrane środki ze sprzedaży przeznaczymy na nadal trwający remont naszej przyszłej siedziby, z którym się zmagamy.

Na festynie można było spotkać stowarzyszenia i organizacje z Europa-Miasto, które od lat współpracują ze sobą, dzieląc swoje pasje i zainteresowania. Zwieńczeniem jubileuszu były liczne występy artystyczne grup z obu miast.

Wraz z proklamacją Europamiasta Görlitz-Zgorzelec, 25 lat temu powstała wspólna, widoczna i owocna forma współpracy, zarówno wewnętrznej jak i zewnętrznej, która może być gwarancją dobrej przyszłości dla ludzi po obu stronach Nysy.

Katarzyna Anders

Zdjęcie:
Oficjalna strona Miasta Zgorzelec

LODÓWKA DLA GŁODNYCH JUŻ DZIAŁA!

Pomysł, aby lodówki, do których będzie miał dostęp każdy potrzebujący pojawiły się na ulicach Kołobrzegu pojawił się już kilka miesięcy temu. Został wcielony w życie w połowie maja.

Idea, aby dzielić się z głodnymi jedzeniem, którego być może za dużo kupiliśmy lub ugotowaliśmy od lat realizowana jest w kilku polskich miastach, m.in. w Szczecinie, we Wrocławiu czy w Jeleniej Górze. Na pomysł, aby takie społeczne lodówki pojawiły się również w Kołobrzegu wpadł jeden z miejscowych radnych.

Z założenia, kilka lodówek ma być w każdej dzielnicy miasta, do każdej z nich będzie można włożyć jedzenie, ale także – jeśli zaistnieje taka potrzeba – wyjąć z niej coś dla siebie. W ten sposób z takich społecznych lodówek będą mogli skorzystać najbardziej potrzebujący, zwłaszcza ci, którzy wstydzą się innych poprosić o pomoc.

Dzięki tej inicjatywie, można też będzie ograniczyć ilość marnowanej żywności, co jest szczególnie ważne w okresie pogłębiającego się kryzysu i rosnącej inflacji, powodujących ubożenie społeczeństwa.

Pierwszą w Kołobrzegu społeczną lodówkę postawiono przy Hotelu Centrum na ulicy Jana Pawła II. Utrzymywać ją w czystości i segregować dostarczone do niej produk-

ty pod kątem przydatności do spożycia będą wyznaczone osoby. Dobrym pomysłem jest też lokalizacja tej lodówki, ponieważ znajduje się w centrum miasta, gdzie w pobliżu nie brakuje hoteli oraz restauracji i jadalni oraz sklepów spożywczych, które już na początku zapełniły lodówkę i zadeklarowały swoją pomoc.

Na jakich zasadach będzie funkcjonować społeczna lodów-

ka? Produkty do lodówki może wkładać każdy. Organizatorzy akcji – z kołobrzeskiego starostwa powiatowego – bardzo liczą również na działające w mieście hotele i ośrodki wczasowe, ale też na mieszkańców, którzy nie chcą marnować żywności.

– Służyć ma osobom potrzebującym, ludziom brakuje jedzenia i tym którzy tego naprawdę potrzebują – mówi jedna z opiekunek społecznej lodówki. – Zaoferowałam swoją pomoc, będziemy tu dwa razy dziennie, żeby dbać o porządek w lodówce i obok niej – dodała.

Lodówka jest monitorowana przez system kamer. Mielimy nadzieję, że inicjatywa się przyjmie i uda się uniknąć aktów wandalizmu.

Drugi taki punkt niedługo ma powstać przy ulicy Gryfitów. Wszystko zależy od tego, czy społeczna lodówka przy ulicy Jana Pawła będzie cieszyła się powodzeniem.

– Kilka lat temu stałem się bezdomny. Dużo w tym mojej winy, choć też duża w tym też rola życiowego pecha. Dzięki temu, że ktoś zostawił w lodówce jedzenie, którego ma za dużo, ja nie będę chodził głodny. Bardzo dziękuję tym wszystkim osobom za empatię i dobre serce – mówi pan Marek, bezdomny z Kołobrzegu.



Pan Marek, bezdomny z Kołobrzegu jest wdzięczny wszystkim, którzy pomyśleli o tej pożytecznej inicjatywie

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr



Wiele wskazuje, że to się uda

Jest szansa na przełom w sprawie przywrócenia ulg dla osób niepełnosprawnych korzystających z parkingu przy jeleniogórskim Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej. Zabiega o to Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

Przez wiele lat osoby niepełnosprawne korzystały z preferencyjnych zasad parkowania przed jeleniogórskim szpitalem. Na mocy porozumienia między ówczesną dyrekcją lecznicy i Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych płaciły zryczałtowaną opłatę w wysokości

1 złotego za jednorazowy wjazd, bez kryterium czasowego. Aby skorzystać z ulgi niepełnosprawni musieli jedynie okazać się kartą parkingową. Niestety zniżka ta przestała obowiązywać po przekazaniu zarządzania parkingiem firmie zewnętrznej i obecnie niepełnosprawni – tak jak wszyscy – muszą płacić 3 złote za godzinę parkowania.

Zdaniem prezesa KSON-u Stanisława Schuberta zniesienie ulg dla niepełnosprawnych na przyszpitalnym parkingu ogranicza dostęp przez osoby niepełnosprawne do usług medycznych. Szczególnie jest to dotkliwe dla korzystających z serijnych zabiegów rehabilitacyjnych lub leczniczych. Dlatego od dłuższego czasu podejmowane są starania, aby ulga na starych



zasadach powróciła lub też, aby udało się wypracować nowe rozwiązanie problemu. Temu też celowi poświęcone było spotkanie, w której brali udział dyrektorka WCSKJ Sylwia Modrzyk, społeczny rzecznik osób niepełnosprawnych i pacjentów ziemi jeleniogórskiej oraz prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Stanisław Schubert i wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, przewodniczący Społecznej Rady Szpitala Marek Obrebski

– W trakcie spotkania ustalono, że istnieje możliwość wprowadzenia abonamentu ulgowego dla niepełnosprawnych o wartości 30 złotych za miesiąc, tj. równowartości 10 godzin postoju auta na parkingu – informuje prezes KSON Stanisław Schubert. – Zostanie też podjęta inicjatywa stworzenia przed szlabanem wjazdowym dodatkowego parkingu dla około 10 samochodów osób niepełnosprawnych, które będą wykorzystywane w nieodpłatnie na



podstawie kart parkingowych. Wreszcie podejmowane będą rozmowy z operatorem parkingu w sprawie obniżenia stawki dla osób niepełnosprawnych.

Potwierdza to Patrycja Sochańska z WCSKJ. – Parkiemiem przyszpitalnym zarządza firma zewnętrzna Green Parking Polska Sp. z o.o. zgodnie z umową dzierżawy. – Na spotkaniu z przedstawicielami KSON wypracowano trzy możliwości rozwiązania niedogodności, z którymi borykają się osoby niepełnosprawne. To pozyskanie funduszy zewnętrznych i zorganizowanie określonej liczby miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych poza strefą

płatnego parkowania, uzyskanie z firmy Green Parking Polska Sp. z o.o. kart abonamentowych na miejsca parkingowe z przeznaczeniem dla osób niepełnosprawnych i podjęcie negocjacji z firmą Green Parking Polska Sp. z o.o. zmierzających do obniżenia odpłatności za miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych. W chwili obecnej jesteśmy na etapie poszukiwania funduszy ze źródeł zewnętrznych oraz prowadzone są rozmowy z firmą Green Parking Polska Sp. z o.o. w zakresie rozwiązania kwestii odpłatności za parking – dodaje.

Adamfi
Fot. Adamfi





W teatrze **BEZ BARIER**

3 czerwca teatr im. Cypriana Kamila Norwida z Jeleniej Góry zrealizował kolejny spektakl uwzględniający potrzeby i możliwości widzów z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Tym razem był to musical „Ania z Zielonego Wzgórza”.

Podczas przedstawienia zastosowano projekcje napisów, tłumaczenie migowe, audiodeskrypcję, pętlę indukcyjną, elementy sensoryczne oraz interaktywne. Realizacja takiego spektaklu niestety nie jest jeszcze zbyt częsta i powszechna. Wymaga odpowiedniego przygotowania, współpracy i zaangażowania wszystkich uczestników procesu twórczego.

Pracownicy jeleniogórskiego teatru, by móc sprostać temu zadaniu, uczestniczyli w ubiegłym roku w specjalnym szkoleniu, zwiększającym ich kompetencje w zakresie dostępności kul-

tury dla osób ze szczególnymi potrzebami w obrębie wzroku i słuchu. Dzięki temu nauczyli się tak planować, realizować i promować spektakle, by skutecznie docierały też do tej grupy zainteresowanych odbiorców. Należy dodać, że sam teatr, jako budynek i jego wyposażenie, zostały już wcześniej bardzo dobrze dostosowane także dla osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu. Są tu dostępne windy, zniwelowane progi oraz podjazdy dla wózków. Pomyślano również o widowni z dysfunkcjami wzroku, oznaczając każde pomieszczenie czy element architektoniczny tabliczkami informacyjnymi pismem braille'a. Postarano się zapewnić dostęp do kultury wszystkim odbiorcom, bez względu na ich ograniczenia. Bo przecież teatr to dla osób z niepełnosprawnościami, nie tylko forma rozrywki, ale także edukacji i terapii. Pomaga

rozwijać umiejętności komunikacyjne, emocjonalne i społeczne. Stymuluje wyobraźnię, kreatywność i pamięć. Pozytywnie wpływa samopoczucie, nastrój i zdrowie. Teatr jest też ważnym elementem integracji i aktywizacji osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie. Dlatego tak cenna jest inicjatywa poprawy dostępności oferty polskich instytucji kultury dla osób z niepełnosprawnościami, realizowana w ramach projektu „Kultura bez barier”, do której włączył się bardzo aktywnie również jeleniogórski Teatr im. Cypriana Kamila Norwida. Dobrym duchem i opiekunem przedsięwzięcia jest tu Dorota Fruba, pełniąca w teatrze funkcję kierownika działu marketingu i organizacji pracy artystycznej. Osoba bardzo zaangażowana i wyjątkowo wrażliwa na potrzeby i oczekiwania widowni ze szczególnymi wymaganiami.

Do tej pory w ramach projektu zrealizowano siedem przedstawień. Były to spektakle zarówno dla dzieci, młodzieży jak i widza dorosłego. Oprócz ostatnio wystawianego musicalu „Ania z Zielonego Wzgórza”, wcześniej zaprezentowano również: „Prezent urodzinowy”, „Niedźwiedź, oświadczyń”, „Szalone nożyczki”, „Przez park na bosaka”, „Osiem kobiet”, „Scrooge. Opowieść wigilijna”. Na widowni zasiadali nie tylko widzowie z różnymi formami niepełnosprawności, ale także osoby po prostu zainteresowane daną sztuką. Była to więc znakomita okazja do poszerzenia świadomości społecznej i uwrażliwienia się na potrzeby uczestnictwa w spektaklach teatralnych osób z dysfunkcjami.

Wyjątkowość spektakli uwzględniająca osoby z niepełnosprawnościami, oprócz dostosowania czysto technicznego (napisy, tłumaczenie migowe, pętla indukcyjna, audiodyskrypcja), polega również na działaniach, które dzieją się po opadnięciu kurtyny. A wówczas na scenę mogą wejść widzowie np. osoby niewidome, które co prawda słyszały narrację opiso-



wą dziejących się scen, ale może im nic nie mówić czym jest np.: muślinowa czy aksamitna sukienka, siermiężna marynarka, ulotna jak mgła koszula, ładna lub szkaradna postać sztuki, itp. Wówczas aktorzy podprowadzają takie osoby do poszczególnych rekwizytów używanych w przedstawieniu, pozwalają je dotknąć, powąchać, wziąć do ręki, usiąść na fotelu, przymierzyć perukę czy kapelusz, tak by lepiej mogły wyobrazić sobie, przy pomocy dostępnych im zmysłów, całą scenerię oraz poszczególne postaci.

Właśnie takie elementy sensoryczne i interaktywne pokazują im, że przybytek Melpomeny

jest dla nich przestrzenią otwartą, inspirującą i bezpieczną.

Teatr jest sztuką, która powinna łączyć ludzi i budować społeczność. Dlatego warto sprawiać, by osoby z niepełnosprawnościami chodziły do teatru i czuły się w nim dobrze.

Projekt „Kultura bez barier” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój i potrwa do 31 października 2023 r.

Projekt odbywa się w formule partnerstwa, którego liderem jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, zaś partnerami są:

- Partnerem Strategicznym – Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.

- Partnerem ponadnarodowym – Institut für Bildung und Kultur e.V. i działające przy nim Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und Inklusion (Instytut Edukacji i Kultury w Kolonii i działające przy nim Centrum Kompetencji Edukacji Kulturalnej w Starszym Wieku i Integracji)

- Partnerem pozarządowym – Fundacja Kultury Bez Barier z Warszawy.

(RB)

Fot. RB



Bariery z głowy można wyrzucić!



W Prusowicach, w gminie Długoleka na Dolnym Śląsku, przy zbiorniku wodnym „Cztery Stawy” dzieci pełnosprawne oraz dzieci z dysfunkcjami słuchu i wzroku uczestniczyły w pikniku ekologiczno-wędkarskim. Gościem specjalnym imprezy była Dorota Komosa – mistrzyni Europy w wędkarstwie osób niesłyszących.

Była to okazja do wspólnej zabawy i poznania wzajemnie swoich potrzeb oraz pogłębienia wiedzy wędkarskiej. Dla dzieci przygotowano warsztaty prowadzone przez Dorotę Komosę – mistrzynię Europy osób

niesłyszących w wędkarstwie spławikowym oraz wicemistrzynię Europy osób niesłyszących w wędkarstwie feederowym. Wiele radości najmłodszym przyniosły też zawody w wędkowaniu, konkurs wiedzy ekologicznej z atrakcyjnymi nagrodami dla zwycięzców. Nie zapomniano też o poczęstunku dla uczestników

W wydarzeniu uczestniczyli również wychowankowie Dolnośląskiego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 13 oraz nr 12 we Wrocławiu.

– Celem naszego pikniku jest pokazanie, że wszelkie bariery są tylko w naszych głowach. Dzięki



uporowi możemy osiągać cele, które sobie postawiliśmy i realizować swoje marzenia – relacjonuje wicemarszałek Dolnego Śląska Marcin Krzyżanowski. – Inspiracją była Dorota Komosa, która mimo że na starcie miała trudniej, to była w stanie osiągnąć i zrealizować swoje cele. To jest symbol i przykład, że jeżeli chcemy, to możemy osiągnąć naprawdę dużo – podkreśla Marcin Krzyżanowski.

Adamfi
Fot. UMWD



Program przeciw osteoporozie

Na Dolnym Śląsku ruszył program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy, choroby układu kostnego, która przyczynia się do zwiększonej podatności na złamanie.

Budżet programu, który jest finansowany ze środków samorządu województwa dolnośląskiego to 1,3 mln zł. Działaniami ma zostać objętych 5300 osób. Realizatorem programu rozpisanego na lata 2023-2025, a wyłonionym w drodze konkursu jest podmiot wykonujący działalność medyczną Cogito Med.

Grupą docelową programu są kobiety powyżej 65 roku życia oraz kobiety w wieku 40-64 lat, u których występują czynniki ryzyka. U uczestniczki programu nastąpi oszacowanie 10-letniego ryzyka złamania kości metodą FRAX. W przypadku wyniku równego lub wyższego niż 5% kobieta otrzyma informację zwrotną o zakwalifikowaniu do pomiaru densytometrii DXA, który jest dokonywany na szyjce kości udowej.

Po wykonaniu tego badania każda uczestniczka niezależnie od jego wyniku będzie mogła skorzystać z konsultacji lekarskiej, która będzie wstępem do

właściwego leczenia w ramach świadczeń gwarantowanych finansowanych przez NFZ.

- W naszych działaniach szczególne miejsce zajmuje profilaktyka, dlatego w tym roku uruchamiamy kolejne programy profilaktyki zdrowotnej adresowane do naszych mieszkańców - informuje Marcin Krzyżanowski Wicemarszałek Województwa

W Polsce problem ten dotyka 2,1 mln osób, z czego 1,7 mln stanowią kobiety. Według szacunków, choroba występuje u co czwartej kobiety w wieku pomenopauzalnym i u 15% mężczyzn w starszym wieku. Całkowite ryzyko złamań u kobiet wynosi 30-40%, natomiast u mężczyzn około 20%.



Dolnośląskiego. Jednym z nich jest program w zakresie profilaktyki osteoporozy.

- Jako realizatorzy programu polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców województwa dolnośląskiego chcielibyśmy zapewnić nasze wsparcie dla pacjentów - dodaje dr Sebastian Łażniak właściciel firmy Cogito Med.

UMWD/Adamfi
Fot. UMWD

Poczet królów i książąt na pociągach Kolei Dolnośląskich



Jako pierwszy z władców na kolejowe szlaki z Wrocławia w kierunku Szklarskiej Poręby wyruszył Mieszko I. Docelowo wszystkich pociągów Kolei Dolnośląskich z wizerunkami królów i książąt będzie 31. Projekt łączący historyczną przeszłość z nowoczesnymi pojazdami KD jest częścią obchodów jubileuszu 15-lecia przewoźnika. Portrety powstały na bazie dzieł pocztu Aleksandra Lessera.

Wizerunki władców mają przybliżyć podróżnym ważne postacie, wydarzenia i ciekawostki, związane z historią naszego kraju i regionu. Kanwą projektu „Z przeszłości w przyszłość – poczet królów i książąt na pociągach KD” są rysunki Aleksandra Lessera – polskiego malarza i krytyka sztuki żyjącego w XIX wieku.

– Gratuluję Kolejom Dolnośląskim pomysłowi i sprawności

we wdrożeniu projektu – podkreśla Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego. – Projektu ważnego historycznie, pokazującego, że patrzymy w przyszłość, ale też pamiętamy o przeszłości. Po-

stacie polskich władców zostały starannie dobrane tak, by pasażerowie, którzy wsiadają do pociągów, poczuli się zaintrygowani i sięgnęli po informacje publikowane na stronie internetowej Kolei Dolnośląskich.



Aleksander Lesser uwiecznił 43 czarno-białe portrety władców, głównie polskich. Historyczne ryciny i dobór sylwetek władców został skonsultowany z Marcinem Makuchem, historykiem i dyrektorem Muzeum Miedzi w Legnicy – mieście, w którym Koleje Dolnośląskie mają swoją siedzibę.

Docelowe wizerunki na bazie rycin opracował pochodzący również z Legnicy artysta gra-



fik Piotr Wajs. Jego zadaniem było nadanie współczesniejszego i dopasowanego do potrzeb eksponowania na pociągach wyglądu – tak, by zainteresować historią także młodszych podróżnych. Prace nad stworzeniem podobizn władców trwają od kilku miesięcy. Docelowo 31 wizerunków pojawi się na 25 pojazdach Elf 2 i sześciu hybrydach Impuls 2.

– Celem tego projektu jest przede wszystkim edukacja historyczna i chęć przypomnienia podróżnym o naszej tożsamości narodowej – zaznacza Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich. – Podróż pociągiem może być przy okazji nietypową

lekcją historii. Do poszerzenia wiedzy mają zachęcać współczesnione wizerunki królów i książąt, a także błyskawiczna

dostępność cyfrowa pakietów ciekawych informacji na temat każdego z nich.

Portretom eksponowanym na nowych pojazdach KD będzie towarzyszyć kod QR, odsyłający do źródeł informacji historycznych na temat postaci władców. Aby trafić na stronę z pakietem informacji i ciekawostek, wystarczy zeskanować kod przy pomocy smartfona.

Szczegółowe informacje o projekcie znajdują się na stronie dedykowanej 15-leciu Kolei Dolnośląskich.

(TS)
Fot. TS





Za nami już II edycja Targów Dostępności w Opolu zorganizowana przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przy współpracy wielosektorowej obejmującej i organizacje pozarządowe, ale i uczelnie wyższe czy instytucje centralne. Zdarzenie, które miejmy nadzieję już na stałe wejdzie w kalendarz imprez targowych to kontynuacja pierwszej tego typu imprezy w Polsce w całości poświęconej dostępności.

W tym roku motywem przewodnim majowych Targów Dostępności i imprez towarzyszących

w Opolu był obszar aktywności zawodowej bez barier. Po raz kolejny zaprezentowano rozwiązania i technologie zwiększające dostępność i niwelujące bariery na jakie natrafiają osoby z niepełnosprawnościami w codziennych aktywnościach, w tym przede wszystkim w aktywności zawodowej.

Realizowano także wiele towarzyszących wydarzeń, których zakres tematyczny obejmował zarówno aktywność zawodową bez barier, jak i obszary związane z działaniami świadomościowymi. Podobnie jak w roku ubiegłym dostępność była także tematem do dyskusji naukowej i merytorycznej w zakresie dostępności, projektowania uniwersalnego i inkluzji.

Tegoroczna impreza przyciągnęła więcej wystawców, wśród których były instytucje, organizacje uczelnie wyższe i przedsiębiorcy dla których dostępność nie jest bez znaczenia. Pokazano wiele różnych wymiarów dostępności oraz zaprezentowano wystawców oferujących rozwiązania w różnych obszarach dostępności w tym architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej.

Podczas Targów odbyły się także różnego rodzaju imprezy towarzyszące w tym:

Randki z pracodawcami

Gdzie podczas szybkich spotkań osoby zainteresowane miały możliwość spotkać się z poten-





cyjnymi pracodawcami. Każda z biorących w wydarzeniu osób (poszukująca pracy) miała określony czas na to, by jak najlepiej zareklamować się poszczególnym pracodawcom. W randkach wzięło udział po stronie pracodawców ponad 10 podmiotów. Po Randkach z pracodawcami w miejscu realizacji wydarzenia porad i doradztwa udzielali specjaliści i eksperci w zakresie zatrudnienia, niepełnosprawności i dostępności w tym – Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Państwowa Inspekcja Pracy, Powiatowy Urząd Pracy, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Agencje Zatrudnienia, Organizacje Pozarządowe.

Strefa informacyjno-promocyjna

Działania w strefie objęły pokazy sprzętu i technologii oraz prezentacje poszczególnych wystawców. To także miejsce spotkań i prezentacji wystawców oraz czas na prezentacje tematyczne. Zrealizowano kilkanaście prelekcji w obszarze dostępności w trakcie trwania Targów.

Strefa doświadczania

Miejsce w którym można było doświadczyć barier związanych z niepełnosprawnością. Na miejscu m.in. zorganizowano tor przeszkód dla osób poruszających się na wózkach, gdzie można było

zmierzyć się z poruszaniem się na wózku i barierami z tym związanymi. Na miejscu można było zmierzyć się z wyzwaniem na strzelnicy przystosowanej dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

Konferencje, m.in.:

Dla pracodawców

Konferencja Powiatowego Urzędu Pracy w opolu – ku zatrudnieniu dostępność środków KFS, EFS+, FP I PFRON dla pracodawców i przedsiębiorców, gdzie przekazano m.in. zasady udzielania pracodawcom wsparcia finansowego ze środków Krajowego Funduszu Szkoleniowego. Priorytety wydatkowania rezerwy KFS w roku 2023 czy formy wsparcia dla pracodawców i przedsiębiorców, finansowane z EFS+, FP. Zaprezentowano także środki dla pracodawców z PFRON. Finansowe i pozafinansowe korzyści wynikające z zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami.

Konferencja naukowa

Podczas trzech dni konferencji naukowej w ponad 50 prelekcjach

uczestnicy mieli możliwość zapoznać się z tematyką obejmującą m.in. projektowanie empatyczne i wielozmysłowe uczestnictwo – jako wyzwanie i narzędzie w rozwoju sprawiedliwego i dostępnego miasta, blisko człowieka, a także jak projektować dostępne usługi dla seniorów, czy kształtowanie przestrzeni publicznej w myśl projektowania uniwersalnego na przykładzie osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim.

Podczas targów były też pokazy sprzętu i technologii oraz prezentacje poszczególnych wystawców, a także miejsce, gdzie można było doświadczyć barier związanych z niepełnosprawnością.

Te dwa dni imprezy pokazały jak wielowymiarowa jest dostępność i jak wielu obszarów codziennego funkcjonowania dotyka.

***Łukasz Żmuda**
Oddział Opolski PFRON,
Dyrektor Oddziału
Fot. Użyczone*

Targi to przede wszystkim możliwość poznania rozwiązań technicznych niwelujących bariery w wielu obszarach, komunikacji, transporcie, czy dostępie do informacji. Wiele rozwiązań to urządzenia i technologie z jakimi wielu odwiedzających zetknęła się po raz pierwszy. Co istotne mieliśmy możliwość zobaczyć jak wykorzystać technologie informacyjne w wielu obszarach funkcjonowania. Oprócz wymiaru poznawczego impreza niesie ze sobą także ważny aspekt wzrostu świadomości w zakresie barier na jakie natrafiają osoby z niepełnosprawnościami jak i technologii, które te bariery potrafią niwelować. Od prostych lup po skomplikowane urządzenia wykorzystujące IT do komunikacji.

Beskidy zapraszają również niepełnosprawnych



Turystom udającym się do Ustronia od wjazdu witają charakterystyczne piramidy. Fot. Miasto Ustronia

Polskę możemy podzielić na regiony, które chwalą się atrakcjami niedostępnymi w innych częściach kraju. Mamy północ i Bałtyk ale i południe i dostęp do gór (wyższych lub niższych). Mamy Bieszczady i Mazury, Wałbrzych i Suwałki. Każdy region nas czymś ciekawym zaskoczy. Będąc mieszkańcem śląska cieszyńskiego chciałbym zainteresować i zaprosić do odwiedzenia Ustronia i Wisły.

Pomimo mojej dysfunkcji wzroku postanowiłem jeszcze przed okresem urlopowym odwiedzić właśnie te dwie miejscowości i „dotykem oraz słuchem” odbyć spacer po nich.

Większość osób udających się w Beskidy po swojej drodze spotka się z tabliczką „Ustronia”, a następnie „Wisła”. Ustronia to miejscowość uzdrowiskowa znana na terenie całej Polski z tzn. „piramid” umiejscowionych na zboczu dzielnicy Zawodzie. Dojeżdżając do Ustronia pierwsze co zobaczymy po prawej stronie to właśnie „piramidy”.

Wraz z asystentką spacer zaczęliśmy w centrum Ustronia udając się na ustroniański Rynek, a z niego do siedziby głównej Biblioteki Miejskiej im. J. Wantuły. Podczas krótkiego spotkania dowiedziałem się, że na terenie Ustronia znajdują się dwie filie w których również oprócz głównej siedziby osoby przebywające na leczeniu uzdrowiskowym i rehabilitacyjnym mogą korzystać z księgozbioru. Każda osoba przebywająca na leczeniu może podejść do siedziby i po zarejestrowaniu się wypożyczyć wybrany tytuł książki.

„ Na terenie Ustronia jest mnóstwo terenów zielonych (...), po których można spacerować, odpoczywać... ”

W mojej, ale nie tylko, opinii Ustronia jest miejscowością dostępną dla osób z niepełnosprawnością. Zarówno ciągi piesze czyli chodniki, przejścia dla pieszych, wejścia do ośrodków wczasowych, sanatoriów, ośrodków rehabilitacyjnych mają pochylnie czy podjazdy dla osób na wózkach inwalidzkich, a w budynkach znajdują się windy i każda osoba z dysfunkcją ruchu bez większego problemu może dostać się do pokoju, bez względu na wysokość kondygnacji.

Na terenie całego Ustronia jest mnóstwo terenów zielonych, parków czy „Bulwary nad Wisłą” po których można spacerować, odpoczywać na ławkach czy małych plażach nad rzeką Wisłą. W okresie wakacyjno-wczasowym każdy weekend w ustroniskim amfiteatrze organizowane są koncerty i występy kabaretowe, które przyciągają mnóstwo kuracjuszy, czasowiczów i turystów.

Możliwe, że dla kogoś Ustroń nie będzie ciekawym miejscem na dwa tygodnie wczasów i chciałby poczuć czegoś innego. Nie ma sprawy – wsiadamy w samochód, autobus lub pociąg i po ok. 20-30 minutach jesteśmy w Wiśle, gdzie „Tutaj lata Nasz Mistrz Świata”. Wisła to miejscowość z której pochodzi zarówno Adam Małysz jak i Piotr Żyła. W centrum Wisły w budynku Domu Zdrojowego można osobiście spotkać się z Adamem, ponieważ w holu stoi czekoladowa figura Adama Małysza w skali 1:1, będąca atrakcją dla wielu odwiedzających tę miejscowość. Można odwiedzić muzeum jego imienia z wielu

pucharami, medalami, nartami i innymi przedmiotami, związanymi z jego długą karierą. Miejscem, którym może pochwalić się Wisła, jest skocznia narciarska im. Adama Małysza w dzielnicy Malinka, na której od kilku lat odbywają się letnie i zimowe konkursy pucharu świata.

Ale Wisła to nie tylko Adam Małysz. Na początku ulicy Olimpijskiej znajduje się Ośrodek Przygotowań Paraolimpijskich „Start”. Właśnie w tym miejscu wielu przyszłych paraolimpijczyków trenuje i przygotowuje się do zawodów czy igrzysk. Ośrodek posiada bazę do treningów zarówno na hali jak i na otwartym stadionie, z zapleczem rehabilitacyjnym oraz krytym basenem. Należy zauważyć, że miasto Wisła wychodzi wszystkim osobom z niepełnosprawnością naprzeciw i na bieżąco likwiduje bariery architektoniczne. Często na głównych ciągach pieszych można spotkać osoby na wózkach inwalidzkich oraz z „białą laską”, którzy podczas pobytu w „Starcie” wychodzą na spacer.

Podczas majowego pobytu

„ Miasto Wisła wychodzi osobom z niepełnosprawnością naprzeciw i na bieżąco likwiduje bariery architektoniczne. ”

w Ustroniu i Wiśle (mieszkałem tutaj 10 lat) wraz z asystentką odbyłem spacer po centrum miasta i mocno się zdziwiłem „in plus”. Chodniki przed przejściami dla pieszych są wyczuwalnie obniżone, wyposażone w „jeżyki”, w miejscach gdzie obok schodów jest miejsce znajdują się podjazdy dla wózkowiczów, na „wiślańskich bulwarach” tak samo osoby z niepełnosprawnością mają cały czas możliwość do samodzielnego poruszania się. Podobnie jak w Ustroniu tutaj również jest zadaszony amfiteatr, na którym w każdy weekend odbywają się koncerty i inne wydarzenia, takie jak: „Tydzień Kultury Beskidzkiej”, „Wiślaczek Country”, „Wiślańskie Dożynki” czy „Święto miodu”. Widownia wiślańskiego amfiteatru jest również dostosowana do odwiedzenia jej przez osoby z niepełnosprawnością.

Atrakcji, które czekają na czasowiczów czy turystów w Beskidach jest mnóstwo. Beskidy to nie tylko Ustroń i Wisła. Mamy np. Koniaków i znane na całym świecie „koronki koniakowskie”, Szczyrk, Istebną, Bielsko – Białą i kolejkę na Szyndzielnię, Żywiec, Milówkę czy Brenną. Każde z tych miejsc ma coś malowniczego i w większości dostępne dla osób z niepełnosprawnością. Tak więc zapraszam, bo naprawdę warto się tutaj chociaż na kilka dni pojawić.

**Andrzej Koenig
Ociemniały**



*Będąc w Wiśle warto odwiedzić muzeum z trofeami Adama Małysza.
Fot. Miasto Wisła*



Czas na budowę nowego szpitala onkologicznego

To bardzo ważny moment na drodze do powstania nowego Szpitala Onkologicznego we Wrocławiu. 22 maja Dolnośląskie Centrum Onkologii Pulmonologii i Hematologii podpisało z firmą PORR umowę na budowę tej lecznicy. Inwestycja realizowana przez samorząd województwa dolnośląskiego oraz rząd RP będzie kosztowała 1,055 mld zł.

Budowa szpitala ma być zrealizowana w ciągu 51 miesięcy. Etap projektowania potrwa 15 miesięcy, etap budowy – 36 miesięcy. Pacjenci nowego szpitala będą mieli do dyspozycji pokoje 2-osobowe – w sumie 671 łóżek (obecnie DCOPiH dysponuje 685 łóżkami). Blok operacyjny będzie liczył 14 sal, dzięki temu będzie można wykonywać nawet 10 tysięcy zabiegów rocznie. Szpital w całości będzie funkcjonował w ramach 9 unitów, czyli kompleksowych centrów diagnostyki i leczenia. Ścieżka pa-

cjenta będzie zaplanowana tak, aby miał on możliwość jak najszybszego dostania się do poradni, części diagnostycznej czy na oddział szpitalny. Przy budynku zostanie wybudowany parking z ponad tysiącem miejsc postojowych. Planuje się, że w roku 2028 do placówki trafią pierwsi pacjenci. Inwestycja współfinansowana jest ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego, z budżetu państwa oraz ze środków własnych DCOPiH.

– Poprzez finansowanie takich projektów jak Dolnoślą-

skie Centrum Onkologiczne chcemy wygrać trudną wojnę z jednym z cichych zabójców we współczesnym świecie – mówił obecny na uroczystości Mateusz Morawiecki, prezes Rady Ministrów. – Z tego miejsca chcę podziękować marszałkowi Cezaremu Przybylskiemu. Ten projekt jest niezwykle skomplikowany, spotka się tu nauka z medycyną, nauka ze służbą zdrowia i gdzie najnowocześniejsze metody badawcze połączone ze sprzętem klasy światowej będą na pewno dobrze służyły Polakom.



Nowy szpital będzie miał powierzchnię 100 502,79 metrów kwadratowych – 4 kondygnacje naziemne oraz 1 podziemną, 26 oddziałów stacjonarnych oraz 30 jednostek leczenia ambulatoryjnego. Przychodnia szpitalna będzie liczyła 73 gabinety, co pozwoli na zwiększenie zakresu leczenia otwartego.

– Budujemy Nowy Szpital Onkologiczny, który jest największą w historii Dolnego Śląska inwestycją w zdrowie mieszkańców całego regionu – podkreśla Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego. – Podpisana umowa jest kamieniem milowym w realizacji tej oczekiwanej przez Dolnoślązaków, strategicznej inwestycji w ochronę zdrowia. Nowoczesny szpital

onkologiczny umożliwi najwyższy poziom leczenia pacjentów w zakresie onkologii, pulmonologii i hematologii. Inwestycję realizujemy dzięki zaangażowaniu, współfinansowaniu i współpracy samorządu województwa dolnośląskiego i rządu RP. To dla nas wspólne, priorytetowe wyzwanie.

W ramach projektu do tychczas został wykonany plan funkcjonalno-użytkowy, czyli szczegółowa dokumentacja zawierająca koncepcję medyczną, architektoniczną i funkcjonalną obiektu. Twórcy PFU brali pod uwagę ścieżki pacjentów i personelu wynikające ze specyfiki placówki. Uwzględnili także doświadczenia z okresu pandemii Covid-19 dot. bezpieczeństwa

epidemiologicznego. W miejscu budowy nowego szpitala przeprowadzono już szereg prac m.in. archeologiczne, saperskie, szpital uzyskał także prawomocną ostateczną decyzję środowiskową oraz warunki przyłączeniowe wszystkich mediów. By założenia projektowe najlepiej dopasować do specyfiki szpitala, w tworzeniu koncepcji architektonicznej brali udział przedstawiciele poszczególnych jednostek szpitala.

Na bazie tych założeń firma PORR stworzy projekt architektoniczny zgodnie z trybem przetargowym „zaprojektuj i wybuduj”. Nowy Szpital Onkologiczny będzie skupiał w jednym miejscu zakresy leczenia onkologicznego, hematologicznego wraz z Krajowym Bankiem Dawców Szpiku oraz chorób płuc, realizowanych do niedawna w trzech jednostkach: Dolnośląskim Centrum Onkologii, Dolnośląskim Centrum Chorób Płuc i Dolnośląskim Centrum Transplantacji Komórkowych.

Źródło: UMWD

Opr. Adamfi

fol. UMWD



CORAZ DROŻEJ W KOŁOBRZEGU

Liczymy się z tym, że pobyt w nadmorskim kurorcie, a za taki uznawany jest Kołobrzeg, wiąże się z niemałymi kosztami. Czy można choć w części ich uniknąć? Tak, pod warunkiem, że przyjedziemy tu przed rozpoczęciem lub po zakończeniu sezonu turystycznego.

Nad morzem sezon letni zgodnie z niepisaną umową rozpoczyna się tuż przed tzw. majówką. Jeszcze do niedawna wstęp na kołobrzесьkie molo był bezpłatny, od 28 kwietnia kasy biletowe zostały otwarte, co dobitnie wskazuje – nawet niedowiarkom – że właśnie rozpoczął się sezon letni. Warto zauważyć, że przychody z biletów wstępu na molo wspierają budżet Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji i w całości przeznaczane są na kosztowne remonty obiektu. Dla kołobrzęzan posiadających Kołobrzесьką Kartę Mieszkańca wstęp na molo jest darmowy.

„ W tym roku opłata za wstęp na molo wzrosła o 1 zł, stąd normalny bilet kosztuje teraz 7 zł, a ulgowy 4 zł. ”

Kuracjusze, przebywający w sanatoriach, opłacający opłatę uzdrowską mają możliwość darmowego wejścia na molo, ale tylko raz dziennie. Warto zaznaczyć, że wiele hoteli i pensjonatów w Kołobrzegu dołączyło do zintegrowanego systemu poboru opłaty klimatycznej, co ułatwia ich gościom wstęp na molo.

W tym roku opłata za wstęp na molo wzrosła o 1 zł, stąd normalny bilet kosztuje teraz 7 zł, a ulgowy 4 zł. Mimo wzrostu ceny, molo w Kołobrzegu nadal pozostaje popularnym miejscem turystycznym i w sezonie letnim przyciąga rzesze turystów. Na molo można spacerować, podziwiać plażę oraz najpiękniejsze zachody słońca, odpocząć na

ławkach, zjeść lody lub pyszne desery z kawiarni na główce molo.

Nie wszyscy turyści są zadowoleni z takiego rozwiązania, zwłaszcza z jednorazowej możliwości wstępu na molo. – Molo to słaba atrakcja, lepiej spacerować plażą. Jeden raz dziennie jak zapłacisz opłatę klimatyczną to możesz wejść za darmo. A opłatę i tak musisz uiścić jeśli jesteś turystą. Opłata klimatyczna jest tu jedna z najwyższych w Polsce. Kto to widział, żeby było płatne molo, płatne toalety, rurka z kremem 10 zł. W dodatku pogoda niepewna – komentują niektórzy przyjezdni.

Mimo wielu głosów krytyki, turystów w Kołobrzegu nie brakuje, a czytelnicy Gazety Wyborczej w plebiscycie: Supermiasta i Superregiony 2023 uznali Port Kołobrzeg wraz z Mariną Solną za współczesną ikonę Pomorza Zachodniego.

Jolanta Wiatr

Opłata uzdrowską dla żeglarzy

Przypływający do kołobrzесьkiego portu jachtowego żeglarze teraz będą musieli już wносить opłatę uzdrowską. Dotyczy to wszystkich, którzy w marinie spędzą więcej niż 24 godziny.

Dotychczas opłata uzdrowską w porcie jachtowym

nie była pobierana. W czasach, gdy w budżecie miasta liczy się każda złotówka, władze Kołobrzegu dostrzegły tę lukę i wystąpiły o opinię do Ministerstwa Finansów, gdzie potwierdzono, że miasto może pobierać taką opłatę od osób przebywających w porcie na prywatnych jednostkach. Tym zadaniem ma za-

„ Władze Kołobrzegu (...) wystąpiły o opinię do Ministerstwa Finansów, gdzie potwierdzono, że miasto może pobierać taką opłatę (...) ”

jąc się Zarząd Portu Morskiego, co budzi wiele wątpliwości, ponieważ pobieranie takich opłat od żeglarzy, zdaniem części ko-

łobzeskich radnych miejskich, wykracza poza zadania ZPM. Według nich zarządca portu nie ma instrumentów, aby skutecznie sprawdzić ilu żeglarzy w określonym dniu przebywało na kontrolowanym jachcie, takimi możliwościami dysponuje jedynie kapitan portu i straż graniczna.

– Widzimy wyraźnie również, że jest tu pewna furтка dla

„ Obecnie jej wysokość to 5,40 zł za dobę. „

żeglarzy, którzy tej opłaty nie będą chcieli uiścić: wystarczy, że wskażą kołobzeską marinę jako port schronienia lub uzupełnienia zapasów i już – zgodnie z przepisami prawa morskiego – nie będą podlegały opłacie

uzdrowskiej – komentują niektórzy radni.

Większość kołobzeskich radnych nie zgodziła się jednak z tymi argumentami i zatwierdziła opłatę uzdrowską, której pobieranie od tego lata będzie już obowiązywało w kołobzeskiej marinie. Obecnie jej wysokość to 5,40 zł za dobę.

Jolanta Wiatr

Rencista i emeryt DOROBİ WIĘCEJ

Od czerwca wzrosły kwoty graniczne przychodów, renciści i wcześniejsi emeryci będą mogli więcej dorobić. Limity w dorabianiu nie dotyczą emerytek, które skończyły 60 lat i emerytów, którzy ukończyli 65 lat.

Do emerytur i rent można dorabiać, trzeba jednak pamiętać o tym, że istnieją limity przychodów. Ich przekroczenie może spowodować, że ZUS zmniejszy lub zawiesi wypłatę świadczenia. Nie dotyczy to jednak wszystkich. O limitach muszą pamiętać jednak tzw. wcześniejsi emeryci, którzy nie osiągnęli wieku emerytalnego i renciści.

Bez limitu mogą również dorabiać niektórzy renciści. Chodzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą wojskową. Ten przywilej dotyczy też rent rodzinnych, które przysługują uprawnionym do tych świadczeń.

„ Emerytura lub renta jest zmniejszana dopiero wtedy, gdy przychód jest większy niż 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju. „

Jeżeli ktoś pobiera rentę rodzinną, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego – również może zarabować bez ograniczeń.

Ile więc można dorobić do emerytury i renty? Emerytura lub renta jest zmniejszana dopiero wtedy, gdy przychód jest większy niż 70 procent przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju. Od 1 czerwca 2023 roku kwota ta wynosi 4987 zł-

„ Od 1 czerwca 2023 roku kwota ta wynosi 4987 złotych. „

tych. Miesięczne zarobki do tej kwoty nic nie zmieniają w wypłacie świadczenia.

– Jeśli przychód jest wyższy, to świadczenie odpowiednio zmniejsza się za ten miesiąc, w którym doszło do przekroczenia – informuje Karol Jagielski,

„ Drugi próg wynosi 130% przeciętnego wynagrodzenia – od czerwca wynosi on 9261,60 zł. „

regionalny rzecznik ZUS województwa zachodniopomorskiego. – Drugi próg wynosi 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia – od czerwca wynosi on 9261,60 złotych. Jeśli pracujący wcześniejszy emeryt lub rencista przekroczy tę kwotę, ZUS zawiesi wypłatę świadczenia za dany miesiąc – dodał rzecznik ZUS.

Jolanta Wiatr

Na nic nigdy nie za późno

ROZMOWA Z BOGUSŁAWEM JASIŃSKIM, FILOZOFEM I TRIATHLONISTĄ Z KARPACZA

– Jak Ci się udało ocalić swój świat? Ciągłe mieszkasz w swoim niedużym domu na uboczu, choć deweloperzy budują swoje osiedla coraz bliżej.

– Nie wiem, czy ocalałem. Trochę zbudowałem, a trochę rzeczywiście ocalałem. Jak tu się znalazłem? Doskonale pamiętam pierwsze spotkanie z tym domem. Studiowałem wtedy we Wrocławiu, co tydzień byłem na nartach zjazdowych w Karkonoszach. Pewnego razu w Strzesze Akademickiej poznałem osobę zwracającą na siebie uwagę. Opowiadał, że życie mu się zawaliło, że ma dom, powinien go sprzedać, że dom na odludziu...

– **Kuszająca perspektywa.**

– Odwiedziłem ten dom. Nie było tu nic. Nawet drogi. Dochodziło się przez las. Gdy zobaczyłem ten dom, od razu, zanim wszedłem do domu, pomyślałem: tak, to jest to miejsce. Potem wypadki potoczyły się szybko. Ojciec miał oszczędności, ja pracowałem w spółdzielni Bratniak, też dałem, co miałem. To były lata 70., nie chodziło o wielkie pieniądze. Kupiliśmy ten dom.

– **A gdzie wcześniej mieszkaliście?**

– W Gorzowie Wielkopolskim. Byłem już wtedy uządłony urokiem gór, ale po zakupie domu w Karpaczu stało się to namacalne. Rodzice zostali w Gorzowie,



Bogusław Jasiński już w bardzo dojrzałym wieku ukończył wiele zawodów triathlonowych i biegowych oraz narciarskich. Na zdjęciu na trasie Maratonu Karkonoskiego. Fot. Leszek Kosiorowski

a domem zająłem się sam, by doprowadzić go do jakiegoś stanu. Tak, jak potrafiłem. Miałem zaledwie 20 lat. Rodzice przeprowadzili się tu po kilku latach.

– **Ale z czegoś trzeba żyć. Z filozofii na odludziu nie da rady wyżyć, zwłaszcza w epoce bez internetu.**

– Zacząłem pracę na Uniwersytecie Wrocławskim. Ale ponieważ miałem problemy z zaaklimatyzowaniem się politycznym, przeszedłem do Instytutu Filozofii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. To była nobilitacja. Miałem 27 lat, obroniłem doktorat, potem za książkę dostałem nagrodę ministerialną i zaczęła się moja przygoda z reżyserią w teatrach w Warszawie i Wrocławskim Teatrze Współczesnym. Ale polityka nas dopadła. We Wrocławiu

w teatr wysadzono nam w powietrze. Wszystkich wyrzucono, ale tylko trzy osoby bez prawa powrotu: dyrektora – pana Brauna seniora, reżysera – czyli mnie oraz kierownika literackiego. Grzecznie wróciłem do Polskiej Akademii Nauk.

– **Żyłeś bardzo aktywnie, wśród ludzi. Dlaczego potem się odseparowałeś?**

– Nakłada się kilka płaszczyzn: osobista, rodzinna, życiowa, ale i predyspozycje duchowe. Wyjechałem do Niemiec. Wykładałem w Berlinie i Heidelbergu. To brzmi

efektownie, ale – jako logik – tak naprawdę nic tam nie wymyśliłem. Szybko zrozumiałem, że nie jest to moja droga. Gdybym nie podjął tej decyzji, czułbym się jak w szklanej kuli. Moi rodzice się zestarzelili, wymagali opieki. Moja decyzja o powrocie była trochę wymuszona z tego powodu. Ale też coraz mocniej zaczynałem się z tym terenem identyfikować. Było to niesamowite uczucie, którego do tej pory nie potrafię racjonalnie wytłumaczyć.

– **Kiedy tutaj wróciłeś?**

– Około 2003-2004 roku. Miałem wiele ofert pracy gdzie indziej, także zagranicą, ale byłem zdeterminowany, by osiąść w Karkonoszach. Gdzie indziej może bym dostał kilka nagród, ale nie to jest najważniejsze. Bo co po nas pozostaje? To, co stworzymy

w ciszy. To, co jest trwałe. Dość szybko zdałem sobie z tego sprawę. Dlatego skoncentrowałem się na tym, do czego jestem predestynowany: na pisaniu.

– **Mogłeś to tutaj łączyć z opieką nad rodzicami.**

– Tak jest. Byli schorowani, większość czasu im poświęciłem. Ale z drugiej strony byłem zdeterminowany, by walczyć o siebie, by pisać. W gruncie rzeczy zawsze to miałem przemyślane, bo najwyżej stawiałem to, co tworzyłem w kontakcie z samym sobą. Cała reszta, na przykład reżyserowanie, było bardzo nobilitujące, ale musiałem uważać, by się w tym nie zatracić. Moim matecznikiem było pisanie. Bo w pisaniu coś wymyślam, a w reżyserii tylko coś przekazuję. Generalnie jednak zawsze to jest mój przekaz. Mówię o tym samym.

– **O czym?**

– Nie miałem jeszcze czterdziestki, gdy zdałem sobie sprawę, że w filozofii powielamy, mówimy o tym samym, a świat i problemy są gdzie indziej. Zacząłem tworzyć ethosofię – nowe stanowisko, napisałem o tym książkę po polsku i angielsku. W Polsce nikt tego nie zauważył, ale na Światowym Kongresie Filozofii zainteresowano się tym, wchodziło ze mną w dyskusję.

– **Ale o co Ci chodzi?**

– Odwróciłem model kartezjański: nie myślę, więc jestem,

ale jestem, więc myślę. Czyli istnienie jest dla mnie absolutnie pierwsze. To z tego cudu, że istniejemy, choć nie wiadomo właściwie dlaczego, uczyniłem bazę wszystkiego. Na tej podstawie zacząłem porządkować swoje myślenie. Okazało się to dość proste: wszystko, co sprzyja istnieniu, jest w oczywisty sposób dobre. Ktoś, kto temu przeczy, kto to niszczy, jest szaleńcem. Wartości, które wyprowadzamy z istnienia, są oczywiste. I dlatego są wartościami. Cała reszta jest wymyślona. Sami sobie często przecież zakładamy pętlę na szyję. Dlatego też ten niezastłony cud istnienia jest absolutnie podstawowym. Stąd pewnie moje zainteresowanie przyrodą, sportem, badaniem własnych granic.

– **Sport i pokonywanie swoich barier budują nas.**

– O to właśnie chodzi. To jest właśnie odwrócony kartezjanizm. Z tego zbudowałem system, łącznie z wartościami moralnymi, które są dla mnie oczywiste i którym nie sposób zaprzeczyć. Nie są umową, którą zawiera się w zależności od sytuacji. To mnie fascynuje.

– **Czy zmieniłeś swoje życie, gdy doszedłeś do takich wniosków?**

– We mnie tkwiło to od dawna. Choćby ta zasada: jem wtedy gdy jestem głodny, a nie dlatego, że są jakieś ciekawe smaki.

– **Tak powinno być, ale cała machina marketingu pracuje przeciw po to, by wmówić nam, że czegoś potrzebujemy i że musimy to kupić i mieć.**

– Dokładnie tak jest. Ethosofia idzie w poprzek tego.

– **Wiedząc o tym można zrozumieć, dlaczego wolisz żyć na uboczu Karpacza i mieć święty spokój.**

– No tak. W Polsce jestem traktowany z przymrużeniem oka, ale w Stanach Zjednoczonych moja książka „Tezy o ethosofii” wyszła, odbyłem nawet telekonferencję ze studentami z Illinois. Ale oni w Stanach traktują nas jako filozofów kontynentalnych. Rozmowy z nimi są dość specyficzne, dla nas zbyt płytkie. Może z dziesięć osób moją książkę tam przeczyta.

– **Postępujesz zgodnie z tym, co głosisz. Dla wielu osób opieka nad rodzicem nie jest ważna, albo stanowi problem, a Ty nie wahałeś się, by się nimi zająć. No i zająłeś się sportem, choć młodzieniaszkiem nie jesteś.**

– Było dla mnie oczywiste, że zajmę się rodzicami. Jeśli chodzi o sport, to ta pasja zaczęła się u mnie od maratonów biegowych. Wszystko jest w nich prawdziwe: cierpienie, zmęczenie, pot. Pięć lat temu odkryłem triathlon, który spełnił wszystkie moje oczekiwania. Otworzył przede mną świat. Pamiętam swoje przełamanie na połowce Ironmana w Kościanie. Wydawało mi się niemożliwe przepłynąć 1800 metrów, przejechać na rowerze 90 kilometrów i przebiec półmaraton, czyli 21 kilometrów. A jednak dałem radę. Potem poszło już wszystko gładko...

Rozmawiał:

Leszek Kosiorowski

BOGUSŁAW JASIŃSKI – rocznik 1953, autor kilkunastu książek filozoficznych oraz około 140 rozpraw naukowych, reżyser teatralny, ukończył polonistykę i filozofię na Uniwersytecie Wrocławskim oraz reżyserię w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w Warszawie, doktor filozofii Polskiej Akademii Nauk, wykładowca na wyższych uczelniach, także zagranicznych, maratończyk, triathlonista. Mieszka w Karpaczu. Bez przerwy aktywny jako filozof, pisarz i sportowiec. Ostatnio wykładał w prestiżowym Instytucie Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu.

RAJD dla TRANSPLANTACJI

Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka we Wrocławiu był ostatnim przystankiem tegorocznego, ogólnopolskiego „Rajdu dla transplantacji”.

To inicjatywa Fundacji im. Bartka Kruczkowskiego „Organiści” założonej przez Jolantę Kruczkowską, matkę zmarłego Bartka, którego narządy uratowały życie sześciu osobom. Głównym celem fundacji jest propagowanie idei transplantacji oraz świadomego dawstwa narządów i tkanek oraz wsparcie pacjentów czekających na przeszczep i ich bliskich. Trasa tegorocznego rajdu rozpoczęła się 30 maja w Krakowie. Następne na trasie były miasta: Olkusz, Katowice, Zabrze, Kędzierzyn-Koźle, Opole i Oława. 4 czerwca rajd zakończył się we Wrocławiu. Łącznie rowerzyści pokonali 400 km.

– Staramy się uświadamić, uwrażliwiać i zachęcać do rozmów na temat donacji w gronie rodziny i przyjaciół – informuje Jolanta Kruczkowska z Fundacji „ORGANIŚCI”. – Często bowiem przeszczep jest jedyną metodą leczenia ratującą życie pacjenta. Dlatego do udziału w rajdach zapraszamy również osoby po przeszczepie

W zakończeniu rajdu, które odbyło się przed głównym wejściem



do Szpitala im. Marciniaka wzięli udział uczestnicy akcji – czyli osoby po przeszczepach, także z Wrocławia i Dolnego Śląska. Wśród nich pacjentka po jednoczesnym przeszczepie serca i nerki. Członkowie akcji, a także eksperci zajmujący się transplantacją podzielili się swoją wiedzą i doświadczeniami.

– Narodowy Fundusz Zdrowia wspiera mądre, medyczne inicjatywy – mówi Filip Nowak prezes Narodowego Funduszu Zdrowia. – Wynika to z naszej strategii. Rajd dla transplantacji zorganizowany przy udziale Wicemarszałka Województwa Dolnośląskiego i Szpitala im. T. Marciniaka we Wrocławiu, to właśnie taka dobra inicjatywa.

Wydarzenie było również inauguracją nowej kampanii informacyjnej realizowanej przez Szpital im. Marciniaka dotyczącej transplantacji narządów, której kluczowe działania zaplanowano na jesień bieżącego roku.

– Założeniem kampanii jest rozwój świadomości mieszkańców Dolnego Śląska na temat ogromnego znaczenia transplantacji narządów jako metody, która umożliwia ratowanie zdrowia i życia ludzi – informuje Marcin Krzyżanowski wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego. Kampania ma także zachęcać do rozmów na ten temat oraz podejmowania przez Dolnoślązaków świadomych decyzji w kwestii oddawania narządów.

UMWD/opr. Adamfi
Fot. UMWD



W szpitalu im. Marciniaka w ubiegłym roku przeprowadzono 4 pobrania wielonarządowe (od dawców ze stwierdzoną śmiercią mózgu), które uratowały życie 20 osób. W tym roku szpital miał 5 dawców, a każdy z nich oddał 7 organów.

Młody bohater ratuje życie

Szerokim oddźwiękiem odbiło się bohaterstwo ucznia klasy VI Szkoły Podstawowej nr 7 w Jeleniej Górze Gabriela Urbańskiego, który uratował życie swojego niego starszego kolegi.

Do zdarzenia, podczas którego G. Urbański wykazał się zimną krwią, doszło 30 kwietnia na pump tracku na Zabobrze w Jeleniej Górze. Chłopak umówił się wtedy ze starszym kolegą na wspólną jazdę. Po wykonaniu jednej z ewolucji kolega najprawdopodobniej zasnął, z dużą siłą uderzył głową w chodnik i stracił przytomność. Wtedy Gabriel zachował się bardziej odpowiedzialnie niż niejeden dorosły. Zabezpieczył miejsce wypadku, wezwał pogotowie ratunkowe, otoczył rannego opieką, pomógł policji i ratownikom medycznym w ustaleniu, co się wydarzyło. Po zdarzeniu zebrał wszystkie rzeczy kolegi i czekał aż odbierze je jego matka.

Czyn 13-latek nie pozostał bez echa. Bohaterstwo chłopca postanowili nagrodzić Karkonoska Agencja Rozwoju Regionalnego, darując mu hulajnogę

elektryczną oraz Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych – fundując wycieczkę do Orientarium w Łodzi.

– Jesteśmy dumni, że są młodzi ludzie, na których naprawdę można liczyć – mówi rektor KANS Wioleta Boznańska. – Którzy nie boją się podejść do człowieka będącego w potrzebie. Którzy wiedzą, co mają zrobić i podejmują takie działania. Często tej chęci udzielenia pomocy nie znajdujemy nawet u osób dorosłych, dlatego śmiało możemy mówić, że mamy tutaj do czynienia z bohaterem.

– To, czego dokonał Gabriel nie ma swojej ceny, bo życie ludzkie jest bezcenne – dodaje prezes KARR Hubert Papaj. – Chcemy pokazać, że takie zachowania należy wspierać i należy nam na tym, aby taka działalność była propagowana. Aby każdy młody człowiek wiedział, że nie należy się bać i trzeba podejść do każdego kto potrzebuje pierwszej pomocy. Liczę, że będzie to przykład zarówno dla ludzi młodych i dorosłych.

O nagrodzeniu nastolatka nie zapomniał też prezydent



Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak. Podczas uroczystego apelu w sali gimnastycznej swojej szkoły 13-latek z rąk wóldarza miasta odebrał laptopa.

– To, co zrobił wasz kolega – to z jednej strony czyn bohaterski, ale z drugiej – coś, co wszyscy powinniśmy wiedzieć – mówił w trakcie uroczystości prezydent Jerzy Łuźniak. – W sytuacji trudnej powinniśmy wiedzieć, że należy zawiadomić służby ratownicze oraz zabezpieczyć teren i Gabryś to wszystko zrobił.

Sam Gabriel był wyraźnie zaskoczony szumem, jaki zrobił się wokół jego osoby.

– O tym jak należy udzielić pierwszej pomocy wiedziałem ze szkoły, od rodziców i z telewizji – mówi G. Urbański. – Moje zachowanie uważam za naturalne. Nie mogłem zostawić kolegi bez pomocy. Zrobiłbym tak samo gdyby dotyczyłoby to również osoby obcej.

Adamfi
fot. Adamfi



CZOSNEK I CEBULA

z naszym zdrowiem czynią cuda, cz. 2

Witam wszystkich Czytelników w drugiej części artykułu o czosnku i cebuli. Dziś naszą bohaterką będzie „Pani Cebula”, warzywo które należy do rodziny amarylkowatych. Tak naprawdę nazwa botaniczna cebuli to czosnek cebula, bowiem należy ten gatunek do rodzaju czosnek...

Cebula to prawdziwa bomba zdrowotna, która zawiera w sobie mnóstwo witamin, minerałów, a także błonnik. Znana jest na całym świecie. Już Starożytni Egipcjanie uznawali to warzywo za symbol życia, ze względu na jej kulisty kształt i koncentryczne pierścienie, ale używali jej również do pochówku zmarłych. Do rodziny cebuli, oprócz czosnku, zaliczamy także por czy szczypiorek. Mamy cebulę żółtą, czerwoną, białą i zieloną, a także cebulę słodką i szalotkę. Cebula jest przede wszystkim niskokaloryczna. Jedna cebula to tylko 44 kcal. Jeśli chodzi o witaminy to omawiane warzywo zawiera najwięcej witaminy



C, a jak wszyscy wiemy – to substancja odżywcza, uczestnicząca w regulowaniu naszego zdrowia immunologicznego. Potrzebna nam jest również do produkcji kolagenu, czy przy naprawie tkanek. Ona także uczestniczy w procesie wchłaniania żelaza. Okazuje się, że jedna mała filiżanka posiekanej cebuli to ok. 14% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę.

W cebuli znajdziemy jeszcze witaminy z grupy B, między innymi kwas foliowy (B9) oraz

pirydoksynę (B6). Witaminy te potrzebne są przy produkcji czerwonych krwinek oraz procesach metabolizmu. Cebula jest źródłem potasu, magnezu, wapnia i żelaza, a także manganu. Zawiera ona także silny przeciwutleniacz zwany kwercetyną, który zwalcza stany zapalne, a co ciekawe – gotowanie cebuli nie zmniejsza jego zawartości w tym warzywie, bowiem w czasie obróbki termicznej przechodzi on np. do bulionu warzywnego. Kwercetyna to przeciwutleniacz flawonoidowy, który pomaga w obniżaniu ciśnienia krwi oraz chroni przed zakrzepami krwi. Zaś inne przeciwutleniacze zawarte w cebuli obniżają poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi. Prym w tym wiedzy cebula czerwona, czego dowiodły liczne badania.

Mało kto wie, że cebula zawiera tzw. fruktany. Są to zdrowe, rozpuszczalne włókna, nazywane błonnikami prebiotycznymi. Ich zadaniem jest odżywanie



pożytecznych bakterii w naszych jelitach. Fruktany przechodzą przez jelito cienkie bez trawienia i trafiają do jelita grubego, gdzie dostarczają pożywienia dla pożytecznych bakterii, takich jak Bifidobacteria i Lactobacilli. Kwaśne produkty uboczne tych bakterii probiotycznych obniżają pH okrężnicy. To z kolei wpływa na lepsze wchłanianie minerałów. Wiele z nich jest potrzebne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dzięki temu tworzą się krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, chociażby takie jak maślan, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie naszej okrężnicy, czyli najważniejszy odcinek jelita grubego, zmniejszając w ten sposób ryzyko raka jelita.

Przeprowadzono również badania, w których uczestniczyły kobiety po 50-tym roku życia i stwierdzono, że spożywanie cebuli, oczywiście regularne, sprzyja zwiększeniu gęstości kości. Osteoporoza to częsty problem zwłaszcza w okresie menopauzy. Badania dowiodły, że cebula może chronić kości przed ich uszkodzeniem, jak również zwiększać masę kostną. Dlatego też stosujmy ją jak najczęściej, jako chociażby dodatek do naszych kanapek.

Warzywo to, to świetny antybiotyk. Mówi się, że jest ona najlepszym naturalnym antybiotykiem. Łagodzi bóle gardła, ale co ciekawe, zwalcza nie tylko infekcje bakteryjne, ale również świetnie sobie radzi przy infekcjach wirusowych. Zawiera ona w swoim składzie związki siarki, dzięki czemu jest pomocna przy zwalczaniu śluzu, a także przy jego usuwaniu z górnych dróg oddechowych.



Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym, omawiane warzywo fantastycznie wpływa na skórę. To silny środek antyseptyczny, a dzięki temu chroni skórę przed infekcjami, np. przed trądzikiem. Cebula złagodzi też szybko wszelkiego rodzaju użądlenia, czy ukąszenia. Wystarczy na zmienione miejsce naskórne położyć plaster cebuli, a złagodzimy obrzęk i swędzenie.

Dodam jeszcze, że cebula ma silne działanie przeciwstarzenio-

we, a to dzięki fitochemikaliom bogatym w siarkę i kwercetynie silnemu przeciwutleniaczowi, o których wspominałam nieco wcześniej. Pomagają one utrzymać skórę bez zmarszczek. Z kolei siarka zawarta w cebuli poprawia kondycję soczewki oka, a dokładnie stymuluje produkcję białka zwanego GLUTATIONEM. Białko to działa jak przeciwutleniacz. Tak więc im wyższy jego poziom, tym mniejsze ryzyko np. pojawienia się jaskry, bądź zaćmy.

I na koniec, troszkę żartobliwie, kilka powiedzeń z cebulą w tle:

„Życie jest jak cebula, którą się obiera ze łzami” (*francuskie*)

„Kiedy żona chce mieć tyle płaszczy, ile ma ich cebula, mężowi płynie więcej łez niż od cebuli” (*perskie*)

„Kto przebywa między czosnkiem a cebulą, musi zdrowo cuchnąć”.

I oczywiście stare polskie przysłowie: „Na boleści duszy i ciała CZOSNEK działa, zaś CEBULA w bólu otula”.

Małgorzata Mazurek



MARIA SUCHECKA

i książki gorąco polecane

Osiedlowy Dom Kultury w Jeleniej Górze gościł w czerwcu Marię Suhecką, znaną jeleniogórską poetkę, dziennikarkę, felietonistkę. Spotkanie, które odbywało się w ramach cyklu ARS POETICA, było poświęcone właśnie wydanemu zbiorowi recenzji, tworzących publikację „Książki gorąco polecane”.

Jak deklaruje autorka, są to rekomendacje książkowe, które ukazywały się na przestrzeni ostatnich dziesięciu lat na stronach internetowych strumienia.



MARIA SUCHECKA – lubi się przedstawiać jako: Maria Teresa z Jurczków na Małej Kamienicy z przyległościami. Z wykształcenia polonistka, z zamiłowania poetka, pisarka, felietonistka. Wciąż nienasycona czytelniczka nawiedzona potrzebą tworzenia (słowa autorki). Przez wiele lat pracowała jako dziennikarka w redakcji „Nowin Jeleniogórskich” oraz „Słowa Polskiego”. Członkini Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej. W swoim dorobku literackim ma 5 tomików wierszy, jeden prozą oraz wiele tekstów zamieszczanych w almanachach stowarzyszenia.

eu. Do wydania ich w formie książkowej zainspirował ją i gorąco zachęcał Robert Bogusławicz, prezes Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej.

Autorka rozpoczęła spotkanie serdecznym, bardzo ciepłym i czułym powitaniem wszystkich przybyłych. Wiele osób wymieniała z imienia, nazwiska, funkcji a także dorobku twórczego. Serdecznie dziękowała za przybycie i zainteresowanie jej twórczością, nieco zaskoczona ilością gości. Mówiła o genezie powstania publikacji, swoich książkowych inspiracjach i o wciąż niezaspokojonej potrzebie czytania.

Z dużym poczuciem humoru całość spotkania prowadził Piotr Suhecki, syn autorki. Był on też częścią duetu gitarowego, który

grał podczas odczytywania fragmentów książki. A po zakończeniu wystąpienia duet dał też mini koncert.

W trakcie spotkania każdy przybyły otrzymał egzemplarz świeżo wydanej, nakładem Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej, książki. Można też było uzyskać wpis i autograf autorki. Literatka, bardzo skromna, ciepła i otwarta na ludzi osoba, starała się odpowiadać na wszystkie pojawiające się pytania a także zamienić z zainteresowanymi choć kilka słów.



Na zakończenie uczestnicy spotkania obdarowali autorkę bukietami kwiatów, wieniec na głowę i gromkimi brawami.

RB
Fot. RB



Komu przeszkadzają mewy?

Mewy wśród większości turystów odwiedzających Kołobrzeg budzą sympatię – jako symbol tego nadmorskiego kurortu. Są też i tacy, którzy wręcz nie znoszą tych ptaków i myślą tylko o tym jak się ich pozbyć. Nie jest to proste, bo mewy są pod ścisłą ochroną...

Wielu turystom, ale nie tylko – także mieszkańcom Kołobrzegu – przeszkadza przenikliwy skrzek mew, które na dobre zadomowiły się w mieście, w pobliżu ludzi. Ptaki te zwykle zakładają swoje gniazda na dachach kamienic i najwyższych bloków. Dlaczego ich sąsiedztwo jest uznawane za tak bardzo uciążliwe?

– Nie chodzi tylko o same przenikliwe odgłosy wydawane przez ptaki, praktycznie przez kilkanaście godzin dziennie – od świtu aż do zmierzchu. Także o silne zanieczyszczenie ptasimi odchodami naszych balkonów, suszącej się na nich bielizny, szyb okien. Czyszczenie tego wszystkiego nie jest wcale takie proste, bo mewy to całkiem spore ptaki – narzekają mieszkańcy dziesięciopiętrowych bloków przy ulicy Myśliwskiej, których dachy mewy szczególnie upodobały sobie na gniazdowanie.

Aby zapobiec podobnym uciążliwościom, w ramach eksperymentu, w ostatnich tygodniach maja, a więc na początku okresu lęgowego tych ptaków, na dachu jednego z bloków przy ulicy Bałtyckiej, zainstalowano urządzenie odstrasżające mewy. Jest skuteczne. Okazało się jednak, że obiegający z niego przenikliwy głos polującego, drapieżnego ptaka przeszkadza jednak w podobnym stopniu mieszkańcom, co wcześniej głośny skrzek mew...

Dźwięk emitowany jest w godzinach 8.00 – 16.00, ale mamy informację od mieszkańców, że nie

mogą już znieść także i jego. Robi się coraz cieplej, a przebywanie we własnym domu z zamkniętymi oknami nie należy w taką pogodę do komfortowych.

Z kołobrzesckiej straży miejskiej



Spizowe figurki Mew Marianów, które stały się symbolem Kołobrzegu można podziwiać w wielu miejscach tego miasta, m.in. na deptaku przy plaży. Sąsiedztwo gniazd tych ptaków nie zawsze należy jednak do najmiłszych.

Fot.: Jolanta Wiatr

otrzymaliśmy potwierdzenie, że na uciążliwe zachowania mew skarżą się zarówno turyści jak i mieszkańcy wielu lokalizacji w mieście, nie tylko tych dwóch, które wymieniliśmy. Czy można więc własnym sumptem pozbyć się uciążliwego ptasiego sąsiedztwa i np. usunąć gniazda z dachu? Okazuje się, że nie. Większość gatunków mew jest bowiem objęta ochroną na podstawie różnych międzynarodowych i krajowych przepisów prawa. W Polsce, na przykład, ochrona

mew jest regulowana przez Ustawę o Ochronie Przyrody z 2004 roku. Zgodnie z tą ustawą, wszystkie gatunki dzikich ptaków są chronione. Ochrona ta obejmuje nie tylko same ptaki, ale także ich gniazda i jaja, które są chronione przez cały rok. W praktyce oznacza to, że zabijanie mew, niszczenie ich gniazd, zabieranie jaj, a także zakłócanie ich w okresie lęgowym bez specjalnego zezwolenia jest nielegalne. Mewy są także chronione na mocy Dyrektywy Ptaków Unii Europejskiej, która stanowi, że wszystkie gatunki dzikich ptaków są chronione w krajach UE. Dyrektywa ta wymaga od państw członkowskich podejmowania działań na rzecz ochrony siedlisk ptaków, w tym mew.

Tak więc, zgodnie z tymi przepisami, nawet używanie odstraszczy dźwiękowych do straszenia mew czy innych ptaków, jest tematem, który w praktyce może wiązać się z różnymi interpretacjami prawnymi. Ustawa o Ochronie Przyrody z 2004 roku w Polsce, jak i Dyrektywa Ptaków Unii Europejskiej, ma bowiem na celu ochronę ptaków, ich gniazd i jaj. Zakłócanie spokoju ptaków, zwłaszcza w okresie lęgowym, może być uznane za naruszenie tych przepisów. Co do konsekwencji, karę za naruszenie przepisów dotyczących ochrony ptaków określa Ustawa o Ochronie Przyrody. – W zależności od skali naruszenia, może to prowadzić do wymierzenia grzywny lub, w skrajnych przypadkach, do kary pozbawienia wolności – poinformowano w straży miejskiej.

Jolanta Wiatr

GORZOWSKI SKLEP, KTÓREMU W DUSZY GRA

Jest w Gorzowie Wielkopolskim sklep, któremu w duszy gra. A tak naprawdę to od 28. lat gra w sercach i duszy jego właścicielom Grażynie i Zbigniewowi Bałukom, którzy cieszą się rodzinną inwestycją, proponującą pamiątki z nadwarciańskiego grodu a także z polskich regionów.

Ponieważ w mojej duszy także coś przygrywa, natychmiast w wielobarwnym wnętrzu dostrzegłam rzeźbę przedstawiającą dłonie pianisty trzymające pięciolinie z nutami. Na moją prośbę ciężkie ręce wysunęły się z gabloty, wtedy zobaczyłam napis: Fryderyk Chopin.

Grażyna Bałuk powiedziała, że wiele osób analizowało tę rzeźbę, najpierw zwracając uwagę na pięciolinie, potem na ułożenie dłoni. Na uwagę zasługuje również materiał, z którego wykonano tę pracę, jest to – kalcyt.

– Komu zaproponowałyby pani tę rzeźbę na prezent?

– Oczywiście muzykom. Ja bym to widziała na pewno w filharmonii. Niektórzy kupu-

ją z okazji zakończenia nauki w szkole muzycznej, niedawno pewna pani kupiła tę formę z okazji obrony doktoratu. Natomiast ktoś inny wybrał rzeźbę klucza wiolinowego. Zainteresowanie jest dość duże ale nie każdemu odpowiada cena ok. 900 zł.

– Co innego mogłaby Pani jeszcze polecić z gadżetów muzycznych?

– Wszelkiego rodzaju filiżanki i kubki, których uszka stanowią na przykład saksofon lub skrzypce, jest także nadruk muzycznych symboli: klawiatury, pięciolinii, nut, kluczy basowych i wiolinowych. Są także talerzyki, dzwonki, podkładki korkowe i pod myszkę komputera i oczywiście pozytywki oraz mini instrumenty muzyczne, niektóre zdobione kryształkami Swarowskiego.

– Kilka lat temu kupiłam u pani drewniany stojak w formie kontrabasu przeznaczony do leżakowania win, pamięta pani swoje towary?

– Ten akurat pamiętam, bo był chyba tylko jeden. Kiedyś było mniejsze zainteresowanie



takimi rzeczami, teraz jest zdecydowanie większe.

– Państwa sklep jest w samym centrum Gorzowa, zatem na brak turystów chyba nie można narzekać.

– Zauważam spore zainteresowanie naszym miastem. Obecnie z zagranicy wracają ludzie, którzy kiedyś wyjechali na Zachód do pracy. Teraz są na emeryturach, tu kupują mieszkania i domy, u nas nabywają porcelanę, poduszki, obrusy, obrazy i wiele rzeczy dekoracyjnych. Sporo osób przychodzi także po polskie flagi i to niekoniecznie przed początkiem maja, wiele osób stawia je przed posesjami. Obecnie mamy flagi o rozmiarze 150 x 92 cm.

– Jak to się stało, że ten sklep tak się rozrósł, a czasy niekoniecznie były sprzyjające handlowi?

– Wielorakość towarów zawdzięczamy turystom, którzy pytali o różne rzeczy i tak się stopniowo rozwijało... .

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki



Z Osterwą na Ty

– klimatycznie, kameralnie

Po raz czwarty w teatralnej Art Cafe odbyło się spotkanie „Z Osterwą na Ty”, zainicjowane przez aktorów Teatru im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim. Ideą tego cyklu jest przybliżenie teatru widzom, zachęcenie ich do przychodzenia nie tylko na spektakle, ale również na kameralne spotkania, podczas których aktorzy czytają wiersze różnych poetów i dramatopisarzy.



– Jest to taki salon poetycki, gdzie prezentujemy wiersze uznanych polskich i zagranicznych poetów, których warto przypomnieć i oddać im hołd. Przybliżamy także Juliusza Osterwę -patrona naszego teatru, a potem zapraszamy widzów na kolejne spektakle i premiery. Na pewno będziemy tę formułę urozmaicać, będzie bogatsza i ciekawsza – twierdzi Dominik Jakubczak.

Poezję Bertolda Brechta, Charlesa Bukowskiego, Zbigniewa Herberta, Bolesława Le-

śmiana, Wisławy Szymborskiej. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego czytali: Joanna Ginda Lenart, Mikołaj Kwiatkowski, Oliwier Witek, Dominik Jakubczak. Na zakończenie piosenkę autorstwa Agnieszki Osieckiej zaśpiewała Magda Kasperowicz.

Spotkanie prowadził Oliwier Witek angażując widzów, którzy mieli możliwość losowania imion aktorów, tym samym wskazując, że właśnie ci mają przeczytać przygotowany przez siebie wiersz wybranego poety.

Oliwier Witek od września

pracuje w gorzowskim teatrze. Ukończył Wydział Aktorski Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi. Pochodzi ze Szczecina. Rozwój artystyczny rozpoczął od jasełek i kółek teatralnych.

– Ten cykl ma za zadanie zbliżyć artystów do widowni gorzowskiej, otwieramy się na widzów. Chcemy namówić mieszkańców Gorzowa do udziału w kulturalnych wydarzeniach – stwierdził Oliwier Witek, który przybliżył między innymi syl-



wetkę Charlesa Bukowskiego, określając go jako straszego człowieka, ale pięknego.

– Bukowski uwielbiał kobiety kochać i je zdradzać, z nimi być. To człowiek zraniony, który nie pasował do systemu. Nie godził się z nim, ale też nie walczył i nie musiał nikomu niczego udowadniać – powiedział Oliwier Witek.

Mikołaj Kwiatkowski – przed czytaniem wierszy Gałczyńskiego odwołał się do czasów studenckich, wspomniawszy swojego profesora Władysława Jeżewskiego „pana Władeczka”, który miał niesamowite poczucie humoru ale na zajęciach wielokrotnie powtarzał: cokolwiek byśmy nie grali wszystko musi być śmiertelnie poważne bo tylko wtedy to będzie śmieszne. – Wziąłem sobie to do serca. I zawsze o tym pamiętam – mówił Mikołaj Kwiatkowski.

Joanna Ginda Lenart przygotowała utwory Ewy Lipskiej oraz Bolesława Leśmiana. Jednak

ze względu na dyscyplinę czasową można było wybrać jednego autora. Wygrał Leśmian. A Joanna Ginda nie tylko jego wiersze przeczytała ale zagrała.

Na zakończenie Magda Kasperowicz wykonała piosenkę Agnieszki Osieckiej.

Po spotkaniu zapytaliśmy młodzież o odbiór tego rodzaju salonu literackiego. Oto co powiedzieli:

– Byłam na wszystkich spotkaniach, zawsze chodzimy całą paczką znajomych i ten czas z poezją w Art Cafe skłania nas do różnych refleksji oraz roz-

mów, a potem do kolejnych spotkań, podczas których możemy ją omawiać – powiedziała Kornelia Perska, uczennica I LO, która pisze wiersze do szuflady i na razie one jeszcze tam leżą.

– Bardzo nam te spotkania odpowiadają, potem o nich rozmawiamy a w konsekwencji także coś piszemy, tak sobie luźno – powiedziała Kamila Ostafin licealistka Szkoły w Chmurze.

Filip Wieczorek z SP nr 21 był na spotkaniu po raz trzeci, uważa, że to bardzo ciekawa ini-

cyjatywa gorzowskich aktorów, którzy wybierają interesujących autorów, współczesnych i dawniejszych. – Można dzięki temu przekazać wiele ważnych informacji młodym ludziom, którzy może jeszcze nie wiedzą jak się odnaleźć – stwierdził ósmoklasista Filip i przyznał, że lubi wiersze Tadeusza Różewicza, nie gardzi również matematyką, a do tego uczył się grać na skrzypcach i na keyboardzie.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki



Więcej parkingów w Kołobrzegu

W lecie ubiegłego roku pisaliśmy o korkach i ogromnych problemach z zaparkowaniem auta i to nie tylko w centrum miasta. Receptą na to ma być budowa piętrowego parkingu w pobliżu turystycznych atrakcji. Okazuje się też, że takich parkingów powstanie więcej.

No właśnie! To informacja bardzo istotna dla turystów, zmęczonych w sezonie zatłoczonymi ulicami. Okazuje się właśnie, że już nie jeden, ale nawet dwa par-

kingi wielopoziomowe wkrótce powstaną w Kołobrzegu.

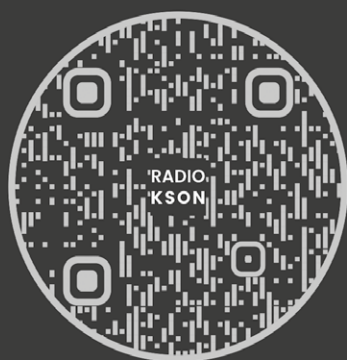
Budowę pierwszego rozpoczęto na początku czerwca przy ulicy Kamiennej – w dawnej bazie PKS: w pobliżu katedry i centrum miasta, a więc w miejscu dogodnym dla turystów, ale i stałych mieszkańców miasta. Będzie tam mogło zaparkować nawet 335 samochodów. Budowa potrwa kilkanaście miesięcy, a koszt tej inwestycji, która rozwiąże wiele problemów związanych z tzw. korkami wyniesie

ponad 30,5 mln zł. Kolejny parking wielopoziomowy ma także powstać w kołobrzeskim porcie. Inwestycję tę planuje zrealizować Zarząd Portu Morskiego, który ogłosił już przetarg i otrzymał ofertę od wykonawcy inwestycji. W tym przypadku cały koszt budowy obiektu poniesie nie miasto, a właśnie wykonawca. Powstanie parkingu piętrowego w porcie możliwe jest już w okresie nawet 24 miesięcy.

Jolanta Wiatr

SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel.: 75 64 512 42

e-mail: radio@kson.pl

[facebook.com/radiokson](https://www.facebook.com/radiokson)



RADIO
PEŁNE
PASJI

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra

42 bezpłatna infolinia ☎ 800 700 025 • radio: www.radiokson.pl

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Centrum Informacji oferuje osobom niepełnosprawnym, rodzinom, opiekunom oraz pracodawcom i instytucjom zainteresowanym problematyką rehabilitacji społeczno-zawodowej bezpłatnie:

- porady i informacje w zakresie problematyki społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych
- porady prawne
- porady psychologa
- pośrednictwo pracy z możliwością korzystania z ofert pracy
- porady Społecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej
- porady rzecznictwa konsumentów
- porady mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny
- porady dietetyka
- porady i wsparcie uchodźców z Ukrainy w zakresie niepełnosprawności
- porady dotyczące wad słuchu

CENTRUM CZYNNE JEST

od PONIEDZIAŁKU do PIĄTKU w godz. 10.00-16.00

tel. 75 752 42 54 • infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! biuro@kson.pl

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Zespół psychologów
i psychoterapeutów

Doradca ds. poradnictwa
społecznego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat
Jerzy DWORAK

Radca prawny
Dagmara MAZUR

**Bezpłatne
porady prawne
dla osób niepełnosprawnych
(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON
lub telefonicznie)**

**INFORMACJE I ZAPISY
w biurze KSON
ul. Osiedle Robotnicze 47A,
tel. 75 752 42 54**

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

Coś Cię denerwuje, chcesz zabrać głos w ważnej sprawie, opisać własne przeżycia, podzielić się doświadczeniami? Czekamy na listy, spostrzeżenia, artykuły dotyczące problematyki osób niepełnosprawnych i seniorów.

Materiały prosimy przysyłać pod adres:

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A,

58-506 Jelenia Góra z dopiskiem „BIULETYN”
lub drogą elektroniczną na adres: biuro@kson.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmian redaktorskich w nadesłanych artykułach.

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00
i czwartki w godz. 13.00-15.00
w biurze Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych
Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze

Pilnie zatrudnimy w KSON dziennikarzy prasowych, radiowych i telewizyjnych oraz techników tej branży, mile widziane osoby niepełnosprawne, a także osoby ze znajomością obsługi komputera i księgowości do prowadzenia i rozliczania projektów. CV proszę wysyłać na biuro@kson.pl

Zapraszamy do nowego Klubu Seniora i Wolontariusza, który pod nowym zarządem zapewnia radość, atrakcyjność form i nie pozwoli się Wam zestarzeć.

Góry są dla wszystkich



Rozpoczął się piąty sezon projektu „Łączą nas góry”, który realizuje Fundacja Ładne Historie, a dzięki któremu osoby z niepełnosprawnościami i ich rodziny przemierzają wspólnie kolejne sudeckie szlaki, udowadniając, że góry są dla wszystkich. W tym roku po raz pierwszy wyruszą też podziwiać spadające gwiazdy.

W tym sezonie fundacja planuje zrealizować 10 górskich wypraw nowymi trasami, które obejmą m.in. Góry Sowie (25 czerwca, Przełęcz Jugowska-Rymarz), Góry Wałbrzyskie (2 lipca, Chelmiec z Boguszowa-Gorce), Karkonosze (9 lipca, Schronisko Samotnia z Karpacza) i Góry By-

strzyckie (23 lipca, szczyt Jagodna ze Spalonej Przełęczy). Wyprawy są bezpłatne, odbywają się w niedziele i trwają przeważnie do 5-6 godzin.

Aby udało się zrealizować cel, potrzebne jest wsparcie finansowe. Liczy się każda złotówka, a pomoc jest prosta. Wystarczy dorzucić się do elektronicznej puszki na stronie <https://ladnehistorie.pl/wesprzyj-nas/>. Trwa też rekrutacja dla osób, które w ra-

mach wolontariatu, chcą pomóc podczas wycieczek. Szczegóły: <https://ladnehistorie.pl/lacza-nas-gory/>

Do tej pory fundacja zorganizowała łącznie 48 wycieczek górskich, w których wzięło udział już ponad 150 osób z niepełnosprawnościami i niemal 400 osób zdrowych. Za tymi liczbami kryją się historie osób, którym możliwość wyjścia w góry zmieniła życie.



**Fundacja Ładne Historie/
Adamfi**

Fot. Fundacja Ładne Historie
/Michał Kasprzak

