



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Góry otwarte dla  
wszystkich  
str. 6-7



# NIEPEŁNOSPRAWNI TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LIPIEC-SIERPIEŃ DWUMIESIĘCZNIK

9/127/2024



VII Dni Muzyki Papieskiej  
z KSON

str. 22-23



Dni godności  
str. 30-31



Znów zachwycili  
publiczność str. 18

# Schody w górę, schody w dół

Każda osoba niepełnosprawna bez względu na swoją dysfunkcję pragnie odnajdować się w środowisku osób sprawnych. Dotyczy to osób na wózku inwalidzkim, o kulach, niesłyszących czy niewidomych. Osoby niewidome i ociemniałe (do tej grupy należą) do poruszania się poza swoim mieszkaniem, domem najczęściej używają białej laski, psa przewodnika czy echolokacji. Jednak najbezpieczniejsza i bezcenna jest pomoc drugiego człowieka. Jak takiemu niepełnosprawnemu pomóc by mu nie zaszkodzić?

Komenda wydawana przez przewodnika osobie ociemniałej i niewidomej „Schody w górę”, „Schody w dół” to chyba najważniejsza informacja przekazywana słownie. Wyobraźmy sobie, że osoba otrzymuje informację „Uwaga schody” – nie orientując się czy są w górę lub dół zazwyczaj albo przewraca się na nie gdy są „w górę” lub spada z nich gdy są „w dół”. Dlatego słowa „w górę/dół” są bardzo ważne. Podobnie sytuacja ma miejsce podczas wchodzenia lub schodzenia w wysokiego krawężnika „krawężnik w górę/dół”.

Drugą często powtarzającą się sytuacją, która wywołuje gniew osoby z dysfunkcją wzroku są nie do końca zamknięte/otwarte drzwi wejściowe do pomieszczeń lub szafek w meblach. Drzwi do pomieszczeń powinny



być całkowicie zamknięte lub zostawione całkowicie otwarte. Natomiast drzwiczki w meblach powinny być całkowicie zamknięte. W przypadku gdy zostaną zmienione meble w kuchni lub pokoju, krzesło nie zostanie odstawione na miejsce z którego zostało zabrane lub otworzone zostanie okno – starajcie się osobę z dysfunkcją wzroku o tym

poinformować. Na początku mojego obcowania ze ślepotą w mieszkaniu często wchodziłem na takie właśnie „niespodzianki”, które rzadziej ale również obecnie się zdarzają.

Pomimo naszej dysfunkcji nie ma potrzeby nas karmić. W towarzystwie zachowujemy się swobodnie, używając sztuczków. Abyśmy zorientowali się co znajduje się przed nami na stole lub talerzu do opisu użyjcie tzw. „tarczy zegara”, np. ziemniaki są na godzinie 3, surówka na 6, kotlet na 9.

„Schody w górę” to zwrot, który pomocny jest nam w bezpiecznym poruszaniu się ale zawsze powtarzam osobom widzącym, że zwroty „do zobaczenia”, „do widzenia”, „czy widzisz” lub „popatrz na...” my również tych zwrotów używamy, a unikanie ich sprawia, że sytuacja staje się sztuczna. Jeżeli kiedykolwiek będziecie mieli wątpliwości, co do tego, jak się zachować, czy też co powiedzieć osobie niepełnosprawnej obok siebie – po prostu ją o to zapytajcie!

**Andrzej Koenig, ociemniały**

Fot. freepik

**NIEPEŁNOSPRAWNI  
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON**

**Wydawca:** Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

**Redaktor Naczelny:** Bożena Bryl-Chrzęszcz. **Koordynator/sekretarz redakcji:** Robert Zapora.

**Redakcja:** Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczałko, Andrzej Koenig, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Katarzyna Anders, Renata Bech.

**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.**



# Droga do Samodzielności z *Marianami*



**Kołobrzeski PSONI otrzymał spore dofinansowanie na usługi asystenckie oraz na rajd „Śladami kołobrzeskich Marianów”.**

Mieszkańcy Pomorza Zachodniego we wrześniu ruszą „Śladami kołobrzeskich Marianów” podczas specjalnej imprezy turystyczno-rekreacyjnej dla osób z niepełnosprawnościami. Zarząd kołobrzeskiego Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną podpisał właśnie z władzami województwa umowę dofinansowującą rajd w kwocie 18,5 tys. zł. Organizacja otrzymała także dotację na rozwój usług asystenckich – jest to prawie 80 tys. zł. Pieniądze na realizację tych dwóch działań pochodzą ze środków PFRON, będących w dyspozycji Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego.

Podobnie jak we wcześniejszych edycjach, planuje się we wrześniu przeprowadzić pieszy rajd miejski dla osób z niepełnosprawnościami pod hasłem „Śladami kołobrzeskich Maria-

nów”. Weźmie w nim udział 15 drużyn – reprezentantów m.in. kołobrzeskich placówek: Warsztatów Terapii Zajęciowej, Środowiskowego Domu Samopomocy, Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego, Zakładu Aktywności Zawodowej. Do udziału zaproszeni zostaną także uczestnicy placówek z: Koszalina, Stargardu, Trzebiatowa, Gryfic, Goleniowa i Białogardu.

–Taki wydarzenie jest bardzo dobrą okazją do integracji zarówno osób z niepełnosprawnościami, jak i ich rodzin. Wydarzeniu towarzyszy sportowa rywalizacja, ale i rodzinna atmosfera pełna zrozumienia i akceptacji. To świetny pomysł, który z dumą wspieramy – podkreślają pomysłodawcy i fundatorzy tej inicjatywy z zarządu województwa zachodniopomorskiego.

Zadaniem każdej grupy będzie przemieszczanie się pieszo po Kołobrzegu, odwiedzając poszczególne miejsca z pomnikami Marianów (na zdjęciu).

A właśnie, czym są Mariany? Pisaliśmy o nich już wcześniej. Przypominamy, to znane już w ca-

łej Polsce, oryginalne rzeźby mew, które od 2019 roku rozmieszczane są w różnych punktach miasta i rozślawiają Kołobrzeg. Obecnie jest już ich kilkanaście. Powstają one w pracowni kołobrzeskiego rzeźbiarza Romualda Wiśniewskiego według projektu Dariusza Jakubowskiego.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Kołobrzegu pozyskało także środki na organizację usług asystenckich. Wsparcie dostępne będzie dla 8 dorosłych osób z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym i znacznym. Usługi te mają pomóc osobom z niepełnosprawnością usamodzielnąć się. Asystenci będą wsparciem w sklepie, u lekarza, rehabilitanta, ale także będą towarzyszyć swoim podopiecznym podczas wyjścia np. do kina, na wystawę czy mecz. Wsparcie asystentów odbywać się będzie w godzinach popołudniowych w dni powszednie oraz w weekendy. Zakres wsparcia będzie ustalony na początku projektu, z możliwością zmiany w zależności od indywidualnych sytuacji. Przewidziana liczba godzin wsparcia dla jednej osoby to średnio 42 godziny miesięcznie. Projekt ten pod hasłem: Droga do Samodzielności został dofinansowany kwotą 78,4 tys. zł ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, będących w dyspozycji marszałka województwa. Projekt ten będzie realizowany od 1 sierpnia do 30 listopada tego roku.

*Tekst i fot. Jolanta Wiatr*



## WE WROCŁAWIU POJEDZIEMY POCIĄGIEM Z BILETEM MIEJSKIM

**Pociągami Kolei Dolnośląskich i Polregio od 1 sierpnia można podróżować po Wrocławiu na podstawie biletów MPK. Przewoźnicy regionalni honorują miejskie bilety na podstawie umowy podpisanej przez Jacka Sutryka, prezydenta Wrocławia i Damiana Stawikowskiego, prezesa Kolei Dolnośląskich oraz przedstawicieli Polregio.**

Umowa obowiązuje od czwartku (1 sierpnia). Dzięki niej, legitymując się biletami MPK Wrocław (co najmniej 24-godzinnymi), będziemy mogli podróżować pomiędzy 31 stacjami i przystankami z nazwą Wrocław oraz do Iwin – przystanku położonego obok wrocławskiego osiedla Jagodno.

### **Strategiczna współpraca i miliardowe inwestycje**

Miesiąc po podpisaniu porozumienia między samorządem województwa oraz Wrocławia

mamy konkret: od 1 sierpnia wraca honorowanie biletów miejskich w pociągach regionalnych w obszarze miasta.

– To ważny dzień dla Dolnego Śląska, a przede wszystkim dla Wrocławia i jego aglomeracji. To efekt dobrej współpracy samorządu województwa, samorządu Wrocławia i innych samorządowców, bo umowa nie byłaby możliwa, gdyby nie współpraca, zaangażowanie i determinacja na wielu szczeblach – mówi Paweł Gancarz, marszałek województwa dolnośląskiego.

Dzięki umowie pociągi Kolei Dolnośląskich i Polregio staną się integralną częścią komunikacji miejskiej stolicy Dolnego Śląska, a ucząca się młodzież szkolna oraz seniorzy powyżej 65. roku życia będzie mogła z nich korzystać bezpłatnie w obrębie miasta.

– To istotne uzupełnienie miejskiej siatki połączeń, dzięki któremu z bezpłatnych przejazdów skorzysta blisko 300 tys. wrocławianek i wrocławian. Spełniamy naszą zapowiedź z kampanii wyborczej i jednocześnie jest to dobry prognostyk dla przyszłej współpracy. Nasze porozumienie pokazuje wspólną odpowiedzialność za region i jego stolicę – dodaje Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia.

Gdy umowa obowiązywała przed trzema laty, dziennie z po-



ciągów – na biletach miejskich – korzystało kilka tysięcy wrocławian. Od tego czasu rozwinęła się liczba stacji w obrębie miasta Wrocławia, ale też zwiększyła się liczba połączeń regionalnych świadczonych przez Koleje Dolnośląskie.

– Chciałem podziękować przedstawicielom miasta, Jackowi Sutrykowi i Renacie Granowskiej, za szybkie osiągnięcie porozumienia. W ciągu ostatnich kilku lat zainwestowaliśmy w tabor blisko miliard złotych. Dzięki temu jesteśmy lepiej przygotowani do obsługi ruchu nie tylko regionalnego, ale i aglomeracyjnego – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.

### Szybki i bezpieczny transport dla wszystkich

Z biletu skorzystają mieszkańcy nie tylko mieszkańcy Wrocławia, ale także aglomeracji wrocławskiej. Dzięki umowie od pierwszej stacji w obrębie miasta Wrocławia będą mogli podróżować na jednym bilecie – tym samym, który honorowany jest w MPK. Pociągami przewoźników regionalnych będzie można podróżować posiadając bilety MPK:

- 24-, 48-, 72- i 168-godzinne,
- bilety okresowe imienne (ale nie bilety przypisane wyłącznie do dwóch linii MPK),
- bilety 30- 60- i 90-dniowe na okaziciela.

– Szybki, bezpieczny i ekologiczny transport jest kwestią cywilizacyjną, a nie polityczną. Dzięki porozumieniu między samorządami osiągnęliśmy pierwszy sukces, a nie jest to nasze ostatnie słowo. Zamierzamy wprowadzić jednolity bilet na terenie całego Dolnego Śląska. Poprzez zwiększenie dostęp-



ności oferty kolejowej chcemy przekonywać Dolnoślązaków do korzystania z pociągów – dodaje Michał Rado, wicemarszałek województwa dolnośląskiego odpowiedzialny za kolej.

Umowa została zawarta na okres od 1 sierpnia 2024 do końca 2025 roku. Miasto Wrocław będzie współfinansować kursowanie pociągów w swoim obszarze. Łączna wartość umowy wynosi ok. 53 mln zł z VAT.

– Sprawa UrbanCard to był absolutny priorytet dla nowego zarządu województwa. Obiecywaliśmy w kampanii wyborczej, że załatwimy ją w 3 miesiące i rzeczywiście udało nam się to zrealizować – mówi Wojciech Bochnak, wicemarszałek województwa dolnośląskiego.

Podobna umowa działa m.in. w Warszawie, gdzie pociągami Kolei Mazowieckich i Warszawskiej Kolei Dojazdowej można podróżować na biletach miejskich.

– W imieniu zarządu powiatu z całego serca dziękuję marszałkowi i prezydentowi. Naszym mieszkańcom będzie łatwiej dojeżdżać do miejsc gdzie pracują i się uczą. To fantastyczny pierwszy wspólny projekt po wyborach samorządowych i wierzę w to, że nie ostatni – podsumowuje Włodzimierz Chlebosz, starosta powiatu wrocławskiego.

W umowie finansowo, poza miastem Wrocław, partycypują również powiat wrocławski oraz stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska.

KD

## PRACA CZEKA • PRACA CZEKA • PRACA CZEKA

Portal internetowy **lepszecie.info** zatrudni na preferencyjnych warunkach **specjalistę do spraw marketingu z doświadczeniem w branży.**



Głównym zadaniem będzie pozyskiwanie reklam, a także budowanie spójnego wizerunku portalu przez tworzenie i wdrażanie strategii marketingowej.  
Praca z każdego miejsca w Polsce.

Oferty prosimy kierować na adres: [biuro@kson.pl](mailto:biuro@kson.pl)

# Trzydniowy rajd po Sudetach



**Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zaprasza serdecznie do wzięcia udziału w wyjątkowym rajdzie turystycznym, który odbędzie się w dniach 4–6 października 2024 roku. W trakcie trzech dni będziemy odkrywać piękno Sudetów, zwiedzając niezwykle miejsca i ciesząc się górskimi wędrówkami.**

Celem rajdu jest umożliwienie wszystkim uczestnikom, głównie osobom niepełnosprawnym, odkrywania piękna przyrody i historii Sudetów, zapewniając komfort, bezpieczeństwo oraz pełne wsparcie asystentów turystycznych osób niepełnosprawnych (ATON), przewodników i wolontariuszy. Trasy oraz atrakcje do zwiedzania zostały dobrane tak, aby były dostępne dla grupy docelowej,

jaką są osoby z niepełnosprawnościami.

Jak będzie wyglądał rajd? Poniżej krótki opis najważniejszych wydarzeń.

## **Dzień 1 (4 października):**

– Rozpoczniemy naszą przygodę wyjazdem z Jeleniej Góry do Walimia gdzie udamy się na zwiedzanie tajemniczego kompleksu Riese. Poznamy historię tego miejsca.

– Następnie przejedziemy na Przełęcz Walimską, skąd wyruszymy na pieszą wędrówkę na malowniczy szczyt Wielkiej Sowy, najwyższego szczytu Gór Sowich.

## **Dzień 2 (5 października):**

– Drugiego dnia czeka nas przejazd autokarem do Srebrnej Góry, gdzie zwiedzimy imponującą Twierdzę Srebrnogórską.

– Po zwiedzaniu ruszymy na spacer po malowniczych Górach Sowich, aby następnie udać się do Barda Śląskiego. Tam odwiedzimy Bazylikę Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny, słynną z cudownej figurki Matki Boskiej Bardzkiej.

## **Dzień 3 (6 października):**

– Ostatniego dnia przeniesiemy się do Sudetów Zachodnich, gdzie w Jakuszycach wybierzemy się na spacer po Polanie nad Izerką, jednej z najpiękniejszych polan w Górach Izerskich.

– Rajd zakończymy w Jeleniej Górze, pełni wrażeń i pięknych wspomnień.

Pierwszego i drugiego dnia wieczorem przewidywane są wieczory integracyjne, przy ognisku lub w świetlicach w miejscach zakwaterowania (w zależności od pogody), ze śpiewaniem turystycznych piosenek przy akompaniamencie gitary. Organizator przewidział kilka dodatkowych atrakcji oraz konkursów, m.in. quiz wiedzy o regionie (oparty przede wszystkim o wiedzę poznaną podczas wędrówek), zagadki turystyczne itp.

Rajd jest dedykowany osobom z orzeczeniem o niepełnosprawności. Zapewniamy wsparcie i dostosowanie trasy do potrzeb uczestników. To doskonała okazja, aby połączyć aktywny wypoczynek z poznawaniem historii i kultury regionu.

Zapewniamy nocleg wraz z wyżywieniem, liczba miejsc jest ograniczona, liczy się kolejność zgłoszeń.

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego 795 650 990, mailowego [biuro@kson.pl](mailto:biuro@kson.pl) (z do-

## **NIE TYLKO WĘDRÓWKA**

Podczas rajdu sporządzimy dokumentację zdjęciową napotkanych barier architektonicznych, które zostaną wykorzystane w katalogu poprawy dostępności do usług i dóbr turystycznych w regionie Sudetów. Organizator w późniejszym czasie podejmie działania zmierzające do likwidacji tych barier.



piskiem I Rajd Sudety otwarte dla wszystkich) lub osobistego w biurze KSON w Jeleniej Górze.

Link do formularza zgłoszeniowego można znaleźć na stronie Sejmiku [www.kson.pl](http://www.kson.pl).

Wszystkie imprezy turystyczne organizowane w bieżącym roku mieszczą się w ramach rezolucji „Rok 2024 – Rokiem Gór Otwartych dla Wszystkich” ogłoszonej w dniu 1 lutego br. przez przewodniczącego Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Jerzego Pokoja.

RZ



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



## WYPOŻYCZALNIE SIĘ ROZBUDOWUJĄ

Przy okazji organizacji Rajdu, zaprezentowany zostanie sprzęt dla osób z niepełnosprawnościami, jakim dysponuje Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w ramach organizowanych wypożyczalni sprzętu. Prowadzimy trzy wypożyczalnie, jedna znajduje się w siedzibie KSON w Jeleniej Górze, druga w DCS Polana Jakuszycka, a trzecia – w fazie organizacji – w Karpaczu. Są one stale doposażane. W tym roku planowany jest zakup specjalistycznych wózków górskich, przystosowanych do poruszania się po szlakach górskich, tandemów klasycznych mogących pomóc w tworzeniu bardziej otwartego i dostępnego środowiska dla wszystkich miłośników rowerów, niezależnie od ich zdolności fizycznych. Przewidujemy także zakup wózka inwalidzkiego z przystawką elektryczną, dzięki której znacząco zwiększa się niezależność i mobilność osób niepełnosprawnych.

## Zostań asystentem turystycznym osoby z niepełnosprawnościami

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w szkoleniu przygotowującym do pracy jako Asystent Turystyczny Osób Niepełnosprawnych (ATON). To wyjątkowa okazja, aby zdobyć cenne umiejętności i wiedzę niezbędną do wsparcia osób z niepełnosprawnościami podczas podróży i turystycznych aktywności.

**Czego nauczysz się podczas szkolenia?**

- jak efektywnie wspierać osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności,
- poznasz techniki komunikacji i budowania relacji z osobami niepełnosprawnymi,
- organizację bezpiecznych i komfortowych podróży,
- prawne aspekty i obowiązki asystenta turystycznego,
- udzielania pierwszej pomocy i reagowania w sytuacjach awaryjnych.

Szkolenie odbędzie się w dniach 21-23 XI 2024 r. w Jakuszyckach. Dokładne informacje o terminach i lokalizacji zosta-

ną przekazane zakwalifikowanym uczestnikom.

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje w zakresie wsparcia osób niepełnosprawnych, w szczególności:

- pracowników branży turystycznej,
- opiekunów osób niepełnosprawnych,
- studentów kierunków związanych z turystyką, socjologią, pedagogiką,
- osób z doświadczeniem w pracy z osobami niepełnosprawnymi.

Aby zgłosić się na szkolenie, należy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, ([www.kson.pl](http://www.kson.pl)).

Szkolenie ma za zadanie wykształcenie kadry do obsługi osób niepełnosprawnych/osób starszych z różnym rodzajem i stopniem niepełnosprawności, zarówno z niepełnosprawnością prawną jak i biologiczną, w szeroko pojętej turystyce.

Założeniem działania jest podniesienie kompetencji i wykształcenie nowej kadry turystycznej oraz podniesienie specjalistycznej wiedzy kadry już istniejącej, organizującej przedsięwzięcia turystyczne dla i z udziałem osób niepełnosprawnych oraz osób starszych (przewodnicy, przewodnicy turystyki aktywnej, instruktorzy krajoznawstwa, piloci, nauczyciele, opiekunowie SKKT, wychowawcy, instruktorzy etc.).

Ze względu na charakter zadania uczestnikami będą osoby zamieszkałe na terenie Dolnego Śląska, w przypadkach uzasadnionych przyjęte zostaną osoby z innych regionów kraju. Szkolenie „Asystent Turystyczny Osób Niepełnosprawnych. Edycja 4” jest zadaniem komplementarnym z pozostałymi działaniami Sejmiku.

W razie pytań prosimy o kontakt mailowo na adres: [biuro@kson.pl](mailto:biuro@kson.pl)

IR





# Jest nowa rada seniorów

**Rada Seniorów w Jeleniej Górze rozpoczęła kadencję 2024-2029 od wyboru władz. Przewodniczącym został Bartosz Lipiński, zastępcą Wojciech Kapałczyński, a sekretarzem Mirosława Joško. Ciało doradcze prezydenta Jeleniej Góry liczy 11 osób. W tym roku była rekordowa liczba kandydatów, bo aż 36.**

W gronie 11 osób Miejskiej Rady Seniorów nie brakuje przedstawicieli Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze. Wśród nich Danuta Białkowska, Mirosława Joško czy Elżbieta Schubert.

Jak przeszedłem na emeryturę, zastanawiałem się co będę robić. Mając dużo czasu postanowiłam pomóc seniorom, aby nie siedzieli w domu, otworzyli się na świat. Jelenia Góra to bardzo dobre miejsce dla seniorów. Od 7

lat tu mieszkam, wcześniej były to Piechowice. Odbywa się tu dużo imprez, tylko trzeba wyjść z domu – powiedziała Danuta Białkowska, z CEZ VITA działającym przy sejmiku.

Seniorzy potrzebują zdrowia, pieniędzy, ale tym Miejska Rada Seniorów za bardzo się nie zajmuje. Natomiast nasza rada chce być przekąźnikiem pomię-

dzy organizacjami senioralnymi a władzami miasta. W poprzedniej kadencji udało nam się to i zamierzamy to kontynuować. Przedłożyliśmy kilkadziesiąt tez, jak oświetlenie przejść dla pieszych, budowa ławeczek z ciągach komunikacyjnych, bo niezależnie od sprawności, czasami muszą odpocząć. Będziemy też składać konkretne wnioski do







budżetu miasta. Ponadto zorganizujemy III Forum Seniorów, a także przy okazji Senioraliów konferencję „Bezpieczny senior” – powiedział Bartosz Lipiński, nowy przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów, który zapewnia, że będzie też słuchać seniorów na temat dostępności miejsc publicznych.

Chcemy, żeby seniorzy prężnie działali dla naszego miasta. Czerpiemy od nich mądrość, tradycję. W seniorach siła i niech pokazują, że wiek to stan umysłu, a nie PESEL – powiedziała Agata Konieczko, zastępczyni prezydenta Jeleniej Góry.

Z członkami MRS rekomendowanymi przez KSON możemy wymienić swoje uwagi i propozycje. Oczekują na to: Franciszek Baranowski – Fundacja FIRES, Anna Bilińska – grotolaz PTTK, Danuta Białkowska – CEZ VITA, Mirosława Joško – SIW i Elżbieta Schubert – KSON.

(PK)

Fot. PK



# OSOBA NIEPRZYTOMNA – to może być chory na cukrzycę

Na cukrzycę w Polsce cierpi przeszło 3 mln osób, a na świecie choruje na nią ponad 460 mln. Schorzenie znane od starożytności w XXI wieku zostało uznane za niezakaźną epidemię. Cukrzyca to choroba, która nie boli ale wyniszcza organizm. Wiele osób nie ma pojęcia, że choruje na cukrzycę oraz jak się zachować w obecności diabetyka.

Osoba chorująca na tę dolegliwość potrafi zadziałać w momencie jak coś niebezpiecznego zaczyna się dziać z jego organizmem. Jednak osoby, którym cukrzycę wykryto niedawno mogą spotkać się z niedocukrzeniem czyli hipoglikemią. Ale i zdiagnozowanym diabetikiem również może przydarzyć się omdlenie.

Najbardziej pożądanym stanem, czyli poziomem cukru na czczo w przedziale od 70 mg/dl do 100 mg/dl oznacza to, że nasz organizm pracuje prawidłowo. Spala on wtedy glukozę potrzebną do wytworzenia energii życiowej i nie powoduje dodatkowych czynników ryzyka w postaci zaburzeń gospodarki np. nadciśnienia tętniczego i otyłości oraz zagrożenia wysokim cholesterolem. Wyniki powyżej tego przedziału są stanem podwyższenia cukru we krwi, czyli faktycznie już stanem hiperglikemii. Zbyt niski poziom glukozy we krwi to niedocukrzenie czyli hipoglikemia.

Podczas hipoglikemii cukier zaczyna gwałtownie spadać na skutek np. zbyt dużej dawki insuliny podanej do posiłku,



intensywnego wysiłku, entuzjazmu albo u dorosłych – alkoholu. W skrajnych przypadkach zagraża on zdrowiu, a nawet życiu. Jeżeli chory nie zareaguje na objawy hipoglikemii może stracić przytomność.

Gdy pojawiają się objawy hipoglikemii, czyli drżenie rąk, potliwość, kołatanie serca, uczucie głodu, niepokoju należy podać coś słodkiego. I to natychmiast. Może to być posłodzony cukrem płyn lub glukoza, jeśli chory posiada ją przy sobie. Natomiast jeżeli chory na cukrzycę jest już w takim stanie, że nie może przyjmować glukozy doustnie – bo jest nieprzytomny i podanie czegokolwiek grozi zachłyśnięciem – wówczas pozostaje w warunkach szpitalnych dożylne podanie glukozy, a w warunkach domowych – wstrzyknięcie glu-

kagonu co wystarcza do wybudzenia chorego ze stanu śpiączki.

Jeżeli widzimy osobę, która jest nieprzytomna, to musimy wziąć pod uwagę, że może to być diabetyk, który wymaga natychmiastowej pomocy. Oprócz wezwania karetki należy sprawdzić, czy ma przy sobie opaskę i zastrzyk z glukagonem, który należy podać nieprzytomnemu. Zastrzyk można wykonać np. przez spodnie w udo.

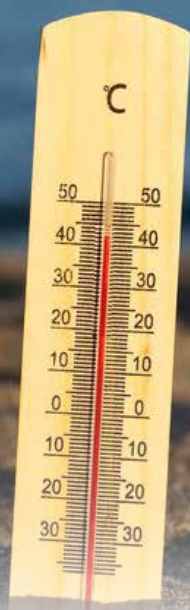
W stanie hipoglikemii chory przed utratą przytomności może zachowywać się tak, jakby był w stanie upojenia alkoholowego. Zaczyna się zachowywać w sposób niekontrolowany, a my robimy pewne błędne założenie – jest pijany. Tymczasem zawsze trzeba uwzględnić, że taki człowiek może mieć hipoglikemię.

Zachęcam do noszenia opaski na ręce z informacją: choruję na cukrzycę (osobiście noszę ją i trzykrotnie uratowała mi życie), zastrzyk z glukagonem lub glukozę np. w żelu do wyciśnięcia. O opaskę zapytać można diabetologa lub w aptece, gdzie są również do kupienia glukoza i glukagon. I przede wszystkim, jak każdej innej choroby nie wstydzmy się, by nie wyrządzić sobie milczeniem krzywdy.

**Andrzej Koenig, ociemniały**  
Fot. Freepik



# UPAŁY – niebezpieczne dla naszego serca



**Tegoroczne lato jest upalne, w niektórych regionach kraju termometry wskazują nawet prawie 40 stopni Celsjusza. Eksperti kampanii Akcja Kardioprotekcja ostrzegają, że upały obciążają układ sercowo-naczyniowy, co może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, szczególnie u osób z chorobami współistniejącymi.**

Z badań, które podaje British Heart Association wynika, że mężczyźni po 60 roku życia są bardziej narażeni na zawał serca, zwłaszcza podczas ciepłych, letnich nocy. Eksperti kampanii Akcja Kardioprotekcja radzą co można zrobić, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia zawału serca w okresie letnim.

– Nocą wysokie temperatury mogą zakłócać sen, co dodatkowo obciąża serce. Dodatkowo niezdrowe nawyki, takie jak spożywanie alkoholu, tłustych potraw i brak aktywności fizycznej, mogą zwiększać ryzyko zawału serca – podkreśla prof. Piotr Jankowski, ekspert kampanii Akcja Kardioprotekcja.

Podczas upałów zachodzą też zmiany w krzepnięciu krwi – wy-

sokie temperatury mogą przyczynić się do zagęszczenia krwi, co zwiększa ryzyko tworzenia się skrzepów, które w konsekwencji mogą prowadzić do zawału serca. Najbardziej na to narażeni są seniorzy, którzy często mają osłabione mechanizmy termoregulacyjne i cierpią na przewlekłe choroby serca, zwiększające ryzyko zawału. Ponadto osoby starsze mogą też mieć obniżoną zdolność do odczuwania pragnienia, co zwiększa ryzyko dehydratacji. Wysokie temperatury w dzień i w nocy są szczególnie niebezpieczne dla pacjentów z nadciśnieniem, chorobą wieńcową, miażdżycą i innymi schorzeniami serca. Ostrożne powinny być też osoby z chorobami układu oddechowego, nerek i osoby otyłe.

Również niektóre leki mogą podwyższać ryzyko problemów

z sercem podczas wysokich temperatur. Szczególnie narażone są osoby, które przyjmują leki moczopędne (ryzyko odwodnienia), beta-blokery (zmniejszają tętno i siłę skurczu serca, co może być korzystne w leczeniu nadciśnienia i innych schorzeń serca, ale podczas upałów mogą ograniczać zdolność organizmu do adekwatnego reagowania na wzrost temperatury) lub leki przeciwpsychotyczne i antydepresyjne, które mogą zakłócać procesy termoregulacji.

Długotrwałe narażenie na wysokie temperatury może powodować szok termiczny, odwodnienie i zwiększone obciążenie serca. Jak więc możemy zadbać o nasze serce i zmniejszyć ryzyko zawałów podczas upałów?

Po pierwsze należy zadbać o odpowiednie nawodnienie, unikać napojów zawierających kofeinę i alkohol, które mogą prowadzić do odwodnienia i zakłócać sen. Jednym z ważniejszych kroków jest utrzymanie odpowiedniej temperatury w domu m.in. zasłanianie zasłon i rolet w ciągu dnia, by zapobiec nagrzewaniu się wnętrza. Wieczorem i rano, kiedy temperatura na zewnątrz jest niższa, należy otwierać okna, aby przewietrzyć pomieszczenia. Dobrze jest też ubierać luźne, bawełniane ubrania, które pozwalają skórze oddychać i lepiej odprowadzają pot, co pomaga w utrzymaniu komfortu termicznego.

*Jolanta Wiatr*

*Fot. Kardioprojektacja*

**Ogólnopolska kampania Akcja Kardioprotekcja ma na celu poprawę świadomości dotyczącej prewencji chorób sercowo-naczyniowych. Działania edukacyjne obejmują upowszechnianie wiedzy na temat stosowania kardioprotekcji oraz rehabilitacji kardioprotekcyjnej, jako skutecznego zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym. Dane GUS z 2020 roku wskazywały, że choroby układu krążenia w Polsce przewodzą stawce przyczyn umieralności, wyprzedzając choroby nowotworowe i choroby układu oddechowego.**

# Ciche zagrożenie dla zdrowia

Odwodnienie to stan wynikający z niewystarczającej ilości wody w organizmie, jest poważnym problemem zdrowotnym, który może dotknąć osoby w każdym wieku. Szczególnie narażeni na jego skutki są jednak seniorzy, u których odwodnienie może prowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych. Jak sobie z tym radzić?

Jak podaje w swoim serwisie Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia dzienne przeciętne zapotrzebowanie wynosi ok. 2-2,5 litra, tj. ok. 8 szklanek. Ale w okresie letnim, gdy tak jak w sierpniu, temperatury sięgają 30 stopni Celsjusza, powinno się wypijać dodatkowo jeszcze jedną/dwie szklanki płynów (**minimum 2,5 nawet do 4 litrów**). Najlepiej, gdyby były one uzupełnione jeszcze o elektrolity, które tracimy wraz z potem. Są to głównie jony sodu, potasu, wapnia, magnezu oraz jony chlorkowe i fosforanowe. Kupując gotowy preparat, dobrze jest sprawdzić jego skład i unikać tych zawierających cukier, sztuczne barwniki czy sztuczne aromaty.

## Przyczyny odwodnienia u seniorów

**Zmniejszone uczucie pragnienia:** wraz z wiekiem, naturalne mechanizmy regulujące pragnienie mogą ulegać osłabieniu, co prowadzi do mniejszej świadomości potrzeby picia wody.



**Choroby przewlekłe:** choroby takie jak cukrzyca, niewydolność serca, czy przewlekła choroba nerek mogą zwiększać ryzyko odwodnienia. Seniorzy często przyjmują również leki moczopędne, które mogą prowadzić do zwiększonej utraty płynów.

**Problemy z pamięcią:** choroby neurodegeneracyjne, takie jak choroba Alzheimera, mogą sprawić, że osoby starsze zapominają o piciu wody.

**Ograniczona mobilność:** starsze osoby mogą mieć trudności z dostępem do wody, zwłaszcza jeśli mają problemy z poruszaniem się.

**Ograniczenie picia płynów** w obawie przed nietrzymaniem moczu.

**Niedożywienie**

## Objawy odwodnienia

Odwodnienie może objawiać się na wiele sposobów, które mogą być mylone z innymi problemami zdrowotnymi. Do najczęstszych objawów należą:

- suchość w ustach i gardle
- uczucie zmęczenia i osłabienia
- zawroty głowy, szczególnie przy wstawaniu
- zmniejszone wydzielanie moczu, ciemniejszy kolor moczu
- zaparcia
- ból głowy
- w skrajnych przypadkach dezorientacja
- utrata elastyczności skóry

## Skutki Odwodnienia

Nieodpowiednia ilość płynów w organizmie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak:



**Infekcje dróg moczowych:** niedobór wody może prowadzić do zakażeń, które są szczególnie niebezpieczne dla seniorów.

**Niewydolność nerek:** przewlekłe odwodnienie może prowadzić do uszkodzenia nerek.

**Problemy z układem sercowo-naczyniowym:** brak odpowiedniej ilości płynów może prowadzić do spadku ciśnienia krwi, co może być niebezpieczne, zwłaszcza u osób z chorobami serca.

**Urazy wynikające z upadków:** osłabienie i zawroty głowy mogą prowadzić do upadków, które są częstą przyczyną hospitalizacji seniorów.

### Lepiej zapobiegać niż leczyć

Jak podaje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, aby zapobiegać odwodnieniu u seniorów, warto przestrzegać kilku zasad:

**Regularne picie wody:** zachęcanie do regularnego picia wody, nawet gdy nie odczuwa się pragnienia. Małe porcje podawane często mogą być bardziej akceptowalne niż duże ilości na raz.

**Monitorowanie spożycia płynów:** prowadzenie dziennika spożycia płynów może pomóc w monitorowaniu, czy senior przyjmuje wystarczającą ilość wody.

**Zróźnicowanie źródeł płynów:** oprócz wody, inne napoje, takie jak herbata ziołowa, rozcieńczone soki owocowe (w ograniczonych ilościach i bez cukru), a także pokarmy bogate w wodę, takie jak owoce i warzywa, mogą być dobrym źródłem płynów, fermentowane produkty mleczne jak: kefir, maślanka, jogurty naturalne czy zsiadłe mleko.

**Unikanie alkoholu i kofeiny:** te substancje mogą działać

moczopędnie, zwiększając ryzyko odwodnienia.

**Regularne badania kontrolne:** regularne wizyty u lekarza mogą pomóc w monitorowaniu stanu zdrowia i wczesnym wykrywaniu problemów, które mogą prowadzić do odwodnienia.

**Wyrobienie sobie nawyku zabierania z sobą bidonu, termosu czy butelki** z wodą zawsze jak wychodzimy z domu, nawet na krótki spacer czy spotkanie.

**Unikanie napojów gazowanych,** bo zawarty w nich dwutlenek węgla hamuje uczucie pragnienia.

### Co można zrobić, jeśli już dojdzie do odwodnienia?

Przede wszystkim powinno się jak najszybciej uzupełnić nie-

dobory płynów. Ważne, by nie uzupełniać ich zbyt gwałtownie, lecz pić małymi łykami lub przez słomkę.

Odwodnienie u seniorów jest poważnym problemem zdrowotnym, który może prowadzić do wielu komplikacji. Kluczowe znaczenie ma tutaj profilaktyka, polegająca na regularnym spożywaniu płynów i monitorowaniu stanu zdrowia. Wczesne wykrycie objawów i odpowiednie działania mogą zapobiec poważnym konsekwencjom zdrowotnym, zapewniając seniorom lepszą jakość życia.

**Zawsze – w przypadku zagrożenia odwodnieniem – należy skonsultować się z lekarzem.**

*Renata Bech*



# Z pasją przez życie!

Zjeździli na biegówkach świat, poznali setki życzliwych ludzi, przeżyli mnóstwo emocji. Stanisław Michoń startował w biegach narciarskich Worldloppet, gdy jeszcze mało kto w Polsce wiedział o istnieniu tego cyklu. Narciarstwo dało mu chleb, ale przede wszystkim miłość. Staszka nie ma już wśród nas, ale jego żona Dorota i syn Mariusz wciąż śmigają na dwóch deskach.



*Dorota Dziadkowiec-Michoń i Stanisław Michoń dokumentowali swoje starty w domowym archiwum*

Dorota Dziadkowiec-Michoń zaczęła wprawdzie narciarską przygodę później, niż Staszek, ale za to z wielkimi sukcesami. Stanisław Michoń pierwszy raz wystartował w Światowej Lidze Narciarskich Biegów Długich Worldloppet w 1979 roku. Należał do czołówki polskich biegaczy narciarskich. Trzy lata wcześniej zwyciężył w pierwszym Biegu Piastów.

– Debiut zawdzięczam temu, że organizatorzy Biegu Piastów nawiązali kontakt z austriackim Dolomitenlauf – opowiadał. – W ten sposób w ogóle dowiedziałem się o Worldloppet! To były przecież zupełnie inne czasy. Nie było internetu. By wyjechać z Polski do krajów zachodnich, trzeba było mieć zaproszenie, a potem prosić o paszport i jechać do Warszawy po wizę.

Stanisław Michoń pojechał na Dolomitenlauf w gronie ośmiu osób z regionu jeleniogórskiego. Zawodników w tej grupie było... dwóch! Resztę wycieczki stanowili działacze (m. in. pani wicewojewoda) i dziennikarz. To i tak był postęp, gdyż rok wcześniej działacze pojechali na Dolomitenlauf sami – bez zawodników.

– Pojechałem jako najlepszy senior i Jurek Lekszycki jako junior – opowiadał Stanisław Michoń. – Jurek startował na 25, a ja – pierwszy raz w życiu – na 60 kilometrów. Byłem zachwycony! Zostaliśmy wspólnie ugoszczeni! To był pierwszy start Polaków z Polski w biegach Worldloppet.

## Świat zapraszał, armia wezwała

Ten wyjazd zaważył na dalszych losach Stanisława. W Austrii nawiązał cenne kontakty, poznał przede wszystkim Roberta Steinera – wielkiego propagatora i organizatora narciarstwa biegowego.

– To wielka postać naszej dyscypliny, pokroju polskiego Juliana Gozdowskiego czy włoskiego Angelo Corradiniego – mówił Michoń.

Gdy jednak wrócił do kraju, musiał pójść do wojska. W ramach służby trenował w Kirach, w Karkonosze i Góry Izerskie wrócił w 1981 roku. Nadal trenował, ale zaczął pracować też jako instruktor z szóstoklasistkami. Jedną z jego pierwszych podopiecznych została Dorota Dziadkowiec.

Jak opowiadał nam Stanisław Michoń, w 1984 roku nie wiedział, co zrobić z dalszą karierą sportową. Napisał do Roberta Steinera. Okazało się, że pamięta utalentowanego biegacza z Polski. Przysłał zaproszenie na Dolomitenlauf. Wtedy na dobre zaczęła się przygoda Staszka z Worldloppet.

Niedługo potem poznał Włocha, który załatwił mu zaproszenie na wielki włoski bieg Marcialonga.

W 1986 roku wystartował już w trzech biegach: Dolomitenlaufie, Marcialondze i niemieckim Koenig Ludwig Lauf. Koszty takich wyjazdów były – jak na ówczesne czasy i bardzo słabe zarobki w Polsce w porównaniu do krajów zachodnich – ogromne. Stanisław Michoń radził sobie, jak wielu innych rodaków.

– Trochę kryształów sprzedawało się w Austrii i już były szylingi na

hotele, choć częściowo mogłem nadal korzystać z gościnności miejscowych – mówił. – W Cavalese Klaus Hartwig karmił mnie makaronem i sokiem pomarańczowym mówiąc: pij, bo to kawałek drogi te 60 kilometrów!

Na mocno obsadzonej Marciafondze zajął wtedy 45 miejsce, co było bardzo dobrym wynikiem. W Polsce jego starty, podróże i barwne opowieści robiły duże wrażenie. Wtedy wyjazdy na Zachód były rzadkością, a co dopiero starty w zawodach sportowych.

## Szlakiem życzliwych

Potem były kolejne starty, także w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie (Birkebeiner i Gatineau). – Napisałem do wujka w Kanadzie, ale dzień przed wyjazdem otrzymałem zwrotkę z informacją: „adresat nieznanym!” – opowiadał Stanisław Michoń. – Pojechałem w ciemno. W Montrealu z lotniska odebrał mnie mąż głównej szefowej biegu. Mieszkałem w ich domu. Właśnie wtedy – w Kanadzie – osiągnąłem najlepszy wynik w Worldloppet. Byłem dwunasty.

W 1988 zaliczył kolejny bieg Worldloppet: francuski Transjurasienne. Znowu – w dużej mierze – dzięki czyjejś życzliwości.

Gdy Stanisław Michoń wrastał w Worldloppet, Dorota Dziadkowiec rozwijała swój talent. Nale-



żała do najlepszych zawodniczek w Polsce. Jej dużych umiejętności nie doceniali niestety trenerzy kadry narodowej. O tym, jak wielkie ma możliwości, przekonały się więc rywalki w biegach Worldloppet. Najpierw jednak pokazali się oboje w dobrym stylu na biegu Tauerlauf, co zaowocowało kontraktem z firmą Atomic, która zaopatrzyła ich w sprzęt.

– Dostaliśmy po pięć par nart, w tym trzy do łyżwy i dwie do klasyka – mówił Michoń. – Także pokrowce, czapki... Do tego doszły premie finansowe.

### Mistrzynie Worldloppet

To były na tyle duże pieniądze, że Stanisław i Dorota (stali się już parą także w życiu), mogli poświęcić się uprawianiu sportu.

– Poczuliśmy się pewnie – wspominali. – Oczywiście, nadal korzystaliśmy z gościnności naszych życzliwych przyjaciół i znajomych, ale często musieliśmy opłacać przejazdy i zakwaterowanie z własnej kieszeni.

Dorota na swój debiut w Worldloppet musiała jednak poczekać, bo zima w Europie w 1990 roku była fatalna. Odwołano Dolomitenlauf, Koenig Ludwig Lauf, Marcialongę...

– Nie było innego wyjścia, jak rzucić się na głęboką wodę. Japonia! – wspominali Dorota i Staszek.

Kolejny kontynent i kolejne przygody: zabawne problemy z dogadaniem się z Japończykami, gościnność miejscowej rodziny, zdziwienie podgrzewaną deską klozetową, deszcz w dniu zawodów, trudny bieg po trasie olimpijskiej z 1972 roku, zdjęcia Doroty w kimono... Debiut kapitalny: drugie miejsce! Stanisław też świetnie: dwudziesty. A na pamiątkę dla Doroty od babci z rodziny gospodarzy: paszport Worldloppet.

Potem – dzięki pomocy szefa Biegu Piastów Juliana Gozdowskiego – start w fińskim Hiihto. Piąte i szóste miejsce Doroty (mogło być lepiej, ale Staszek źle nałożył grabki na kije).

– Już wiedzieliśmy, że jesteśmy wysoko w klasyfikacji łącznej Worldloppet – mówili. – Aby jednak

być liczoną w punktacji końcowej, musieliśmy wystartować w Szwajcarii w Engadinie. Poszło dobrze. Dorota zajęła pierwsze miejsce w Worldloppet! Poza radością z tego sukcesu pamiętają ze Szwajcarii jeszcze lodowe marsy. Były rozdawane, więc je zbierali (w Polsce jeszcze takich smakołyków nie było). Zostawili je na balkonie, by nie roztopiły się przed drogą. A gdy wyjeżdżali, zapomnieli ich zabrać...

Zaczęli startować latem na nartorolkach, bardzo dużo czasu spędzali we Włoszech, a że odnosili sukcesy, łatwiej im było spiąć budżet z myślą o solidnych przygotowaniach do sezonu zimowego.

W 1991 roku Dorota znowu wygrała Worldloppet. Jej passa była imponująca: pierwsza w Norwegii, trzecia w Marcialondze, trzecia w Dolomitach. Do kadry Polski znowu jej nie powołano, więc nie pozostało nic innego, jak wygrać Worldloppet po raz trzeci. Dopięła swego!

### Długi finisz

W 1993 roku Dorota i Stanisław dochowali się potomka: Mariusza. Można powiedzieć, że swój pierwszy start zaliczył zanim pojawił się na świecie. Jak opowiada tata, gdy mama w ciąży przegrała na nartorolkach sprint, obserwatorzy byli zaskoczeni i pytali, co się stało. Staszek wygadał się... Okazało się, że przepisy zabraniają startów w stanie błogosławionym. Dorota została zdyskwalifikowana. Trzeba było odpuścić, ale po urodzeniu syna Dorota szybko wróciła na trasy.

Urodzenie syna i inne życiowe sprawy doprowadziły do tego, że zaczęli więcej czasu spędzać w kraju. Staszek zakończył starty w Worldloppet po porażce z... Dorotą. – Kiedyś znajomi pytali, co zrobię, gdy tak się stanie – wspominał. – Obiecałem, podpisałem nawet stosowny cyrograf, że wycofam się. Pamiętam, że zatrzymałem się na punkcie żywnościowym po banana. Kazałem jej lecieć dalej. I poleciała... Złapała grupę, uciekła i tyle ją widziałem. To było w Dolomitach.

Stanisława z czasem zaczęła coraz bardziej pochłaniać praca tre-

nerska. Jego kolejne podopieczne regularnie startowały w mistrzostwach świata juniorów. Dorota walczyła dalej w Worldloppet, zaczęła jeździć sama. W 2008, w pamiętnym z powodu okropnej pogody Biegu Piastów (ulewa, zawieja), dobiegła do Krzyżówek Kwarcowych i zeszła z trasy. Poczula, że pora odejść ze sceny.

– Odczuwałam boleści odcinka lędźwiowego. Doktor nastraszyła mnie, że mam kręgosłup jak stara babcia. Jeszcze w 2009 wygrałam Bieg Gwarków – mówiła.

### Memoriał Staszka, sława Doroty

Życie sportowe Stanisław i Dorota bardzo chwalą sobie sportowe życie. Worldloppet cenią za atmosferę pełną życzliwości i przyjaźni. Społeczność narciarska zaangażowana w starty i organizację biegów zrzeszonych w Worldloppet ma coś z dużej rodziny. Może dlatego, że to biegi dla każdego? Wszyscy się znają. Mieszkańcy miast, w których rozgrywane są biegi, doceniają wysiłek zawodników.

– Wychodzą na trasę, kibicują... Ludzie są bardzo otwarci. Poznaliśmy tyle wspaniałych osób! Gdybyśmy chcieli spędzać wakacje, to co tydzień moglibyśmy gościć u kogo innego w różnych krajach – opowiadali.

Mariusz kontynuuje rodzinne tradycje. Od małego jeździł z rodzicami i kibicował. Startował w zawodach dziecięcych, potem młodzieżowych. W 2005 wygrał nawet Minimarcialongę. Teraz on startuje w Worldloppet. Tata jeździł z nim, smarował narty, dopingował na trasie.

Staszek zmarł w 2016 roku, ale pamięć o nim jest bardzo żywa. W ramach Biegu Piastów – Festiwalu Narciarstwa Biegowego, odbywa się bieg na 15 km – Memoriał Stanisława Michonia. Dorota szkoli amatorów i dzieci oraz działa w Stowarzyszeniu Bieg Piastów. Wciąż mieszka w Miłkowie w Karkonoszach. Gdy reprezentowała Bieg Piastów na konferencji Worldloppet, prezydent tej organizacji Angelo Corradini, przedstawiając Dorotę, podkreślił: zwyciężczyni Worldloppet!

**Tekst i zdjęcia: Leszek Kosiorowski**

# Odzyskałam wiarę w siebie

– Bałam się, ale musiałam się przełamać – mówi uczestniczka projektu. Dzięki projektowi „Stabilne Zatrudnienie” odzyskała wiarę w siebie.

– Praca daje mi siłę, żeby wstać rano, poczucie, że jestem częścią zespołu i to jest dla mnie bardzo cenne. Wcześniej, nie byłam pewna, czy będę po tym wszystkim mogła wrócić na rynek pracy i odnaleźć się, ale spotkałam na swojej drodze naprawdę dobre osoby, które mnie wsparły i nadal wspierają. I pokazują, że wszystko jest możliwe – mówi Monika Burańczewska, uczestniczka jednego z projektów aktywizacji zawodowej w ramach programu Stabilne Zatrudnienie, prowadzonego przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON).

– **Jak trafiła Pani do Projektu Stabilne Zatrudnienie? Gdzie odbywa Pani staż zawodowy?**

– Do projektu „Stabilne Zatrudnienie” trafiłam tak naprawdę przypadkiem, przeglądając media społecznościowe. Na facebooku zobaczyłam ogłoszenie, że Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych poszukuje na staże zawodowe osób z niepełnosprawnością. Na początku myślałam, że chodzi o osoby, które poruszają się na wózku inwalidzkim lub mają inne widoczne, fizyczne niepełnosprawności, ale doszłam do wniosku, że przecież zawsze warto napisać i zapytać. Sama jestem osobą nie-



pełnosprawną, mam orzeczenie o niepełnosprawności od jakiegoś czasu. Pomyślałam, że muszę zaryzykować i tak zrobiłam, po prostu się odezwałam. Szybko dostałam odpowiedź od KSON, od Pani Agnieszki Brzosek, która się mną zaopiekowała, zaprosiła na spotkanie, powiedziała, jak wygląda wsparcie w ramach projektu. Obejmuje ono m.in. różne szkolenia, pomoc psychologa, doradcy zawodowi badają mocne strony kandydata oraz kompetencje, to, w jakim obszarze jest dobry i gdzie powinien ewentualnie szukać pracy, jak się przygotować. To pomogło mi się odnaleźć. Stwierdziłam, że do dawnej pracy zawodowej nie chcę już wracać, to była praca bardzo stresująca. Chciałam mieć takie poczucie właśnie stabilnego zatrudnienia i to znalazłam. Na ten moment odbywam staż w Głównym Urzędzie Miar.

**Jakie wsparcie otrzymała Pani od trenerów KSON? Co było najcenniejsze?**

– To wsparcie dostaję cały czas, nawet teraz już w trakcie stażu. Jestem w stałym kontakcie ze swoją opiekunką KSON. To jest niezwykle ważne, że „dostaje się” osobę, która cały czas wspiera nas w trakcie projektu, tworzy profil zawodowy w oparciu o mocne strony i obszary, w których dana osoba się najlepiej odnajduje. Rozmawialiśmy o tym, co jest dla mnie najważniejsze: czy wynagrodzenie, czy zespół, czy atmosfera, w jakim kierunku szukać pracy, co chciałabym robić i co jest dla mnie odpowiednie. To także nauka jak napisać odpowiednie CV, jak prowadzić rozmowę rekrutacyjną, jak odpowiadać na pytania, to także szkolenia z obsługi Excela i praca z psychologiem. To nie jest zmarnowany czas. Polecam każdemu, mówię o tym, że jest taka możliwość, że warto spróbować, żeby wysłać swoje CV i zgłosić się, bo można wiele zyskać.

– **Co daje program Stabilne Zatrudnienie i staż w instytucji publicznej? Dlaczego warto się zgłosić?**

– Można poznać wielu ciekawych ludzi. KSON pomaga stworzyć CV i profil zawodowy, szkoli i daje wsparcie psychologiczne. Pozwala to przypomnieć sobie pewne rzeczy, które gdzieś tam były z tyłu głowy, ale podczas choroby ich się nie wykorzystywało. To jest motor napędowy, nagle człowiek trafia i mówi:



przecież ja wszystko umiałam. Zawsze może pojawić się obawa, czy się sprawdzę, czy dam radę. To jest normalne, a reszta to tak naprawdę siedzi w naszej głowie i to jest chyba najważniejsze – chcieć to móc i myśleć, że nie ma rzeczy niemożliwych. Staże w administracji publicznej dają nowe możliwości, tam jest inne podejście do pracownika, ja spotkałam się z ogromnym wsparciem ze strony swojego urzędu. Bardzo sympatyczni ludzie, którzy pomagają mi we wszystkim, znając moją chorobę i wiedząc co potrafię.

Doradcy zawodowi oceniają nasze mocne strony, tworzą profil zawodowy i rekomendują w jakim obszarze szukać pracy. To jest bardzo ważne. Dla wielu osób, niepełnosprawność kojarzy się tylko z niepełnosprawnością ruchową. Ja nie byłam przez długi czas osobą niepełnosprawną, praktycznie przez ponad 40 lat byłam osobą, która była sprawna ruchowo, fizycznie, psychicznie. Niestety przyszła choroba, która totalnie odmieniła moje życie i dla mnie to było trudne. Tak sobie myślę, że to chyba opatrzność boża zesłała Panią Agnieszkę, która się mną zaopiekowała i jestem bardzo wdzięczna, że w tamtym momencie akurat to ogłoszenie KSON się pojawiło.

**– Czy osoby z niepełnosprawnościami mają obawy przed powrotem na rynek pracy? Jak wygląda ten powrót?**

– Nie ukrywajmy, pracodawcy chcą najczęściej zatrudnić osobę pełnosprawną, która będzie zawsze w pełni gotowa, która będzie pracowała na pełen etat. Myślę też, że część osób, nie chce się pogodzić, z tym, że są niepełnosprawni i szukają pracy

zupełnie w innych instytucjach, sami na własną rękę. Spotkałam się z takimi sytuacjami, że osoba z niepełnosprawnością, chciała za wszelką cenę pokazać, że jest w 100% procentach zdrowa i nie chce korzystać z przywilejów zatrudnienia dla OzN, aby uniknąć sytuacji, że ktoś pomyśli, że jako osoba z niepełnosprawnością – się nie nadaje. Niestety jeszcze przed mamą długą drogą jako społeczeństwo, żeby to z pełni zaakceptować. To proces, im więcej będzie się pojawiało takich ogłoszeń i możliwości tym lepiej. Na ostatnim spotkaniu KSON w Warszawie, mieliśmy okazję spotkać się w grupie osób poszukujących pracy, już zatrudnionych i przedstawicieli administracji, wymienić się swoimi opiniami. Naprawdę wiele osób jest zadowolonych, Stabilne Zatrudnienie dało im szansę odzyskania pracy lub wejścia na ten rynek.

**– Jakie są Pani zdaniem największe bariery w powrocie na rynek pracy OzN?**

– Właśnie to, że wielu ludzi nas nie rozumie. Ludziom niepełnosprawność głównie kojarzy się z wózkiem inwalidzkim, dlatego trzeba głośno o tym mówić, także w mediach społecznościowych. Trzeba pokazać, że są różne rodzaje niepełnosprawności, nie tylko niepełnosprawność ruchowa.

Ja jako osoba po przeszczepie serca dosyć krótko, bo 2 lata, spotykałam się i spotykam ze stygmatyzacją. Np. mam kartę parkingową dla OzN – nie mogę dużo dźwigać, więc to mi się przydaje, żeby zaparkować bliżej i móc przenieść jakieś zakupy czy coś cięższego. Niestety potrafią mi ludzie zwrócić uwagę, że stoję niewłaściwie i zabieram

miejsce osobom niepełnosprawnym, że nie mam uprawnień, aby tu parkować. Myślę, że musimy popracować jako społeczeństwo, zmienić wiele w naszej mentalności. My, jako osoby niepełnosprawne, chcemy pokazać się z jak najlepszej strony i pracować jak najlepiej, bo nam ta praca jest potrzebna do życia, ona nas motywuje, daje nam siłę, tak naprawdę, żeby odnaleźć się w społeczeństwie i pokazać, że jesteśmy częścią tego społeczeństwa.

**– Jakby Pani podsumowała to czego doświadczyła Pani dzięki udziałowi w programie KSON?**

– Dzisiaj jestem inną osobą, nie myślę tak naprawdę o tej swojej chorobie tak dużo, bo nie mam na to czasu. Praca daje mi to, że mam siłę, żeby wstać rano, umalować się, poczucie, że jestem częścią zespołu i to jest dla mnie bardzo cenne, to dowartościuje. Wcześniej nie byłam pewna, czy będę po tym wszystkim mogła wrócić na rynek pracy i odnaleźć się, ale spotkałam na swojej drodze naprawdę dobre osoby, które mnie wsparły i nadal wspierają. I pokazują, że wszystko jest możliwe. Warto próbować, warto ryzykować, bo tak naprawdę kto nie ryzykuje, ten nie pije шампана i taka jest prawda.

*źródło:*

*redakcja Medicalpress,  
rozmawiała M. Talarek*

Dowiedz się więcej o projekcie  
Stabilne Zatrudnienie  
i zgłoś się na staż  
<https://stabilnezatrudnienie.kson.pl/>

# Po raz kolejny zachwycili publiczność

W tym roku członkowie teatru „Edycja Limitowana” zaprezentowali się w klasycznej sztuce „Królewna Śnieżka”.

Współpraca Jeleniogórskiego Centrum Kultury i Teatru Odnalezionego z Jeleniogórskim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa po raz kolejny zaowocowała spektaklem. W sali widowiskowej JCK zespół, który pracuje z Łukaszem Dudą od 5 lat, zaprezentował w czerwcu spektakl pt. „Śnieżka”. Były owacje na stojąco i wzruszenia.

To nie jedyny efekt pracy aktorów z trisomią 21. chromosomu. Na początku lipca część aktorów wystąpiło w pokazie powarsztatowym „Ofelie”, który również odbył się w sali widowiskowej JCK. Spektakl jest efektem całorocznych warsztatów edukacji teatralnej, podczas których uczestnicy odkrywają magię teatru, rozwijają umiejętności aktorskie i pracują nad nabraniem pewności siebie na scenie.

– Dzięki zaangażowaniu i pasji wszystkich zaangażowanych osób stworzyliśmy coś niesamowicie pięknego i inspirującego. Spektakl jest pełen emocji, prawdziwych przeżyć i głębokich myśli, a każdy aktor wnosi do niego cząstkę siebie, co czyni sztukę wyjątkową i niepowtarzalną. Aktorzy zaprezentowali wielką umiejętność zarówno mroczne, jak i pełne nadziei momenty tej baśni. Wykorzystując różnorodne środki wyrazu artystycznego, m.in. dynamiczną scenę zespołową, nastrojowe oświetlenie i muzykę, stworzyli prawdziwie magiczną atmosferę. Spektakl jest nie tylko wyrazem artystycznym, ale także wyrazem ducha solidarności i integracji społecznej. Poprzez całoroczne warsztaty uczestnicy nie tylko uczą się sztuki aktorskiej, ale także zyskują pewność siebie i rozwijają swoje umiejętności miękkie. Spektakl to opowieść o odwadze, przyjaźni i marzeniach, które dzięki determinacji i wspólnemu wysiłkowi

można spełnić. To także okazja, aby lepiej zrozumieć i docenić różnorodność i potencjał osób z zespołem Downa, które często zaskakują nas swoimi talentami, wrażliwością i nieograniczoną wyobraźnią – powiedział Łukasz Duda, reżyser spektaklu.

Z kolei „Ofelie” to wynik intensywnych warsztatów [re]integracji, których celem było odnalezienie i zrozumienie współczesnych interpretacji postaci Ofelii. Warsztaty te były częścią projektu [re]integracje, skierowanego na wsparcie młodych artystów z regionu przygranicznego Polski i Niemiec, zajmujących się tańcem, muzyką oraz teatrem.

Projekt [RE]integracje miał na celu stworzenie interdyscyplinarnego środowiska, w którym młodzi artyści oraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą wspólnie pracować i rozwijać swoje umiejętności.

(PK)  
Fot. PK





# Kupić bilet na autobus w Kołobrzegu?

## To nie takie proste...

Kara za przejazd autobusem komunikacji miejskiej w Kołobrzegu jest dotkliwa dla tych, którzy zdecydują się na jazdę bez biletu. I nic w tym dziwnego. – Najgorsze, że pasażerowie, którzy chcą uczciwie nabyć bilet, mają z tym poważny problem, bo gdzie to można zrobić to wiedza raczej dla wtajemniczonych – denerwują się kuracjuszy z Lublina.



Myślicie, że nie ma nic prostszego niż skorzystanie z komunikacji miejskiej. Aby dojechać autobusem z punktu A do punktu B – kupujesz bilet w kiosku, położonym najbliżej twojego przystanku, w ostateczności – u kierowcy autobusu.

Niestety, to rozwiązanie które doskonale sprawdzało się przez całe lata, nagle w Kołobrzegu przestało działać. Okazało się, że właścicielom kiosków z prasą, w których wcześniej zawsze można było nabyć bilety autobusowe, przestała się opłacać ich sprzedaż (zresztą znaczków pocztowych na widokówki – również). Nie chcą sprzedawać też pasażerom biletów kierowcy autobusów, co wcześniej robili chętnie ze względu na prowizję. Dlaczego? Chodziło podobno o to, że mało kto miał przy sobie odliczoną kwotę na bilet. Jak trafiło się kilkunastu takich pasażerów, powodowało to nawet kilkudziesięciminutowe opóźnienia tylko na jednej trasie – co z kolei ze zrozumiałych względów generowało skargi innych pasażerów. Był to więc klasyczny „strzał w stopę”, bo pasażerowie sami to spowodowali, a zarazem

jeden z głównych powodów, dla których Komunikacja Miejska zrezygnowała z tego wygodnego dla niektórych rozwiązania.

Powiecie, że w erze rewolucji cyfrowej to żaden problem, a z taką błahostką jak opłata za przejazd komunikacją miejską można poradzić sobie dzięki płatnościom elektronicznym np.: z pomocą karty płatniczej, telefonu, a nawet zegarka. W autobusach kołobrzeskich zainstalowane są urządzenia umożliwiające pobieranie w taki sposób opłat za przejazd.

– To rozwiązanie niestety nie dla osób w naszym wieku. Nie znamy się na tych wszystkich „internetach” i elektronice. To raczej dla naszych wnuków. Wstyd się przyznać, ale kiedy zmęczone po przejściu kilku przystanków nie znalazłyśmy żadnego kiosku, który sprzedawałby bilety autobusowe, po prostu pojechałyśmy

na gapę. Zresztą z duszą na ramieniu, kiedy dowiedziałyśmy się, że taka „wycieczka” to koszt 160 zł plus cena biletu. A przecież chcieliśmy uczciwie – denerwują się przepytywane przez nas o wrażenia z kurortu kuracjuszy z Lublina.

Z tego, że zakup biletu w sieci i płatności elektroniczne może być nadal problemem dla osób starszych – a wśród licznie odwiedzających nasze uzdrowisko kuracjuszy – seniorzy przeważają, z czego zdają sobie sprawę zarządzający Komunikacją Miejską w Kołobrzegu. Zrodził się ostatnio nawet pomysł, aby o utrudnieniach związanych z zakupem biletów autobusowych kuracjusze informowani byli w sanatoriach, do których przyjeżdżają.

**Jolanta Wiatr**  
Fot. Jolanta Wiatr

**W Kołobrzegu uruchomiono niedawno 19 punktów, gdzie można nabyć bilety autobusowe, z czego 16 – to prywatne sklepy i kioski – ich wykaz możemy znaleźć na stronie [km.kolobrzeg.pl](http://km.kolobrzeg.pl), a trzy z nich działają pod egidą Komunikacji Miejskiej, w tym jeden w siedzibie spółki przy ulicy Solnej 2, kolejny przy dworcu kolejowym, a trzeci przy ulicy Grochowskiej (punkt obsługi klienta).**

# Potrzeba uzupełniania elektrolitów u seniorów !

Elektrolity odgrywają kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Są to minerały, które rozpuszczone są płynach komórkowych. Należą do nich: sód, potas, magnez, fosforany, chlorki i wodorowęglany, które przewodzą prąd elektryczny, wpływając na wiele procesów fizjologicznych, takich jak równowaga wodno-elektrolitowa, funkcjonowanie mięśni, w tym serca oraz układu nerwowego. U seniorów, zachowanie prawidłowego poziomu elektrolitów jest szczególnie istotne, ze względu na zmiany fizjologiczne związane z wiekiem oraz ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych.

Elektrolity pełnią wiele istotnych funkcji w organizmie:

**1. Regulują równowagę wodno-elektrolitową:** sód i potas są kluczowe dla utrzymania odpowiedniego poziomu nawodnienia i ciśnienia osmotycznego w komórkach.

„ U małych dzieci woda stanowi 78% masy ciała, u dorosłych przeciętnie 65%, a u osób w wieku podeszłym tylko 45% (...) ”

**2. Funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego:** elektrolity są niezbędne dla przekazywania impulsów nerwowych oraz skurczu i relaksacji mięśni.

**3. Oddziałują na metabolizm:** wapń i magnez są istotne dla procesów metabolicznych i enzymatycznych.

Wraz z wiekiem zmienia się gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu. U małych dzieci woda stanowi ona nawet 78% masy ciała, u dorosłych przeciętnie 65%, a u osób w wieku podeszłym już tylko około 45%. Ta zmiana jest istotna, ponieważ wpływa na zdolność organizmu do utrzymania odpowiedniego nawodnienia i równowagi kwasowo-zasadowej.

## Jak uzupełniać elektrolity?

Aby utrzymać prawidłowy poziom elektrolitów Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEŻ) wskazuje, że powinno się:

- 1. Wypijać odpowiednią ilość płynów:** woda mineralna i napoje izotoniczne mogą pomóc w utrzymaniu równowagi wodno-elektrolitowej
- 2. Dostosować dietę:** wprowadzenie do diety produktów bogatych w elektrolity, takich jak owoce i warzywa (banany, pomarańcze, awokado, szpinak, dynia, pomidory,





rośliny strączkowe, kakao, dobrej jakości suszone owoce, orzechy i nasiona, a także nabiał (kefir, jogurt)

3. **Monitorować spożycie soli:** chociaż sód jest ważny, nadmiar soli może prowadzić do nadciśnienia, dlatego należy zachować umiar.
4. **Skonsultować się z lekarzem:** W przypadku stosowania leków, które mogą wpływać na poziom elektrolitów, konieczna może być ich modyfikacja lub suplementacja elektrolitów.

### Zapotrzebowanie na elektrolity w okresie letnim

W okresie letnim, kiedy utrata płynów jest większa, warto zwracać szczególną uwagę na nie tylko na ilość przyjmowanych płynów, to pozwoli uniknąć niedoborów i związanych z nimi problemów zdrowotnych.

### Skutki niedoboru elektrolitów

Niedobory elektrolitów mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym:

- **niedobór sodu – hiponatremia:** może prowadzić do objawów takich jak bóle głowy, dezorientacja, drgawki,

(...) ważne jest, aby osoby starsze świadomie monitorowały swoje nawodnienie i dietę (...)

### PRZEPIS PODSTAWOWY NA DOMOWY NAPÓJ IZOTONICZNY

#### Składniki:

- 1 litr wody (przegotowanej, filtrowanej, mineralnej lub kokosowej)
- 2-3 łyżki stołowe miodu
- 1/4 łyżeczki soli himalajskiej lub morskiej (bogatej w minerały)
- Sok z 1 cytryny lub pomarańczy lub limonki
- Można też dodać listki mięty, plastry ogórka, czy inne owoce, aby urozmaicić smak napoju.

#### Przygotowanie:

- Wymieszać w dzbanku wodę, miód, sól i sok.
- Dodać listki mięty lub inne składniki uzupełniające.
- Napój najlepiej smakuje schłodzony

„ Utrzymanie odpowiedniego poziomu elektrolitów jest kluczowe dla zdrowia seniorów. „

a w ciężkich przypadkach – śpiączka.

- **niedobór potasu – hipokalemia:** może powodować osłabienie mięśni, zmiany w rytmie serca i zaparcia.
- **niedobór wapnia – hipokalcemia:** objawia się skurczami mięśni, drgawkami i zaburzeniami rytmu serca.
- **niedobór magnezu – hipomagnezemia:** może prowadzić do drżenia, skurczów mięśni, zaburzeń rytmu serca i zaburzeń neurologicznych.

Utrzymanie odpowiedniego poziomu elektrolitów jest kluczowe dla zdrowia seniorów. Wraz z wiekiem organizm staje się mniej wydolny w regulowaniu poziomów tych substancji, co może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Dlatego ważne jest, aby osoby starsze świadomie monitoro-

wały swoje nawodnienie i dietę oraz konsultowały się z lekarzem w celu zapobiegania niedoborom. Regularne badania i odpowiednia opieka mogą znacząco poprawić jakość życia seniorów, zapewniając im zdrowie i energię na co dzień.

„ W aptekach, drogeriach, a nawet sklepach spożywczych dostępne są gotowe preparaty zawierające elektrolity. „

W aptekach, drogeriach a nawet sklepach spożywczych dostępne są gotowe preparaty zawierające elektrolity, ale samodzielnie przygotowany napój izotoniczny to zdrowa i ekonomiczna alternatywa dla komercyjnych napojów, pozwalająca na uzupełnienie elektrolitów w sposób naturalny i kontrolowany.

*Renata Bech*  
Fot. Archiwum autorki



## To już siódme Dni Muzyki Papieskiej z KSON

**W niedzielę, 18 sierpnia, w kościele parafialnym pw. Bożego Ciała w Szklarskiej Porębie odbył się wyjątkowy koncert północnoamerykańskiej muzyki chrześcijańskiej. Było to jedno z pierwszych wydarzeń VII Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach, które od siedmiu lat organizuje Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON) z Jeleniej Góry. Wydarzenie to, będące wyrazem szacunku i hołdu dla św. Jana Pawła II, zgromadziło licznych mieszkańców i turystów, którzy mogli podziwiać wykonanie tradycyjnych utworów gospelowo-dixielandowych przez zespół Karkonoski Dixie Land.**

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od lat angażuje się w organizację Dni Muzyki Papieskiej, wnosząc do Karkonoszy unikalne wydarzenia kulturalne, które łączą muzykę, religię i historię. Tegoroczne Dni Muzyki Papieskiej odbywały się pod hasłem „Dolny Śląsk w 46-tą rocznicę pontyfikatu Jana Pawła II”, nawiązując do roli, jaką papież Polak odegrał nie tylko w Kościele katolickim, ale także w życiu społecznym i politycznym świata.

KSON, który jest organizatorem tego cyklu wydarzeń, w tym roku do współpracy zaprosił Burmistrza Szklarskiej Poręby Pawła

Popłońskiego oraz proboszcza parafii pw. Bożego Ciała, ojca Konrada Łaniuchę. Dzięki ich zaangażowaniu koncert odbył się w murach

zabytkowego Kościoła, który na tę okazję wypełnił się wiernymi i miłośnikami muzyki chrześcijańskiej.

Uroczystość rozpoczął proboszcz parafii, ojciec Konrad Łaniucha, który przywitał zgromadzonych gości oraz wprowadził ich w atmosferę wydarzenia. Następnie głos zabrał burmistrz Szklarskiej Poręby, Paweł Popłoński, który życzył wszystkim zgromadzonym wspaniałego odbioru muzyki oraz udanego popołudnia.

Prezes KSON, Stanisław Schuberth w swoim przemówieniu nawiązał do głównego przesłania te-





gorocznych Dni Muzyki Papieskiej, jakim jest pokój i miłość. Przypomniał o wartościach, które św. Jan Paweł II promował przez całe swoje życie oraz o znaczeniu pokoju, miłości i pojednaniu. Wspominając swoje dzieciństwo spędzone w Szklarskiej Porębie, prezes KSON opowiedział wzruszającą historię kilku lat współistnienia z niemieckimi mieszkańcami tego regionu po II wojnie światowej. Początkowa nieufność przerodziła się w serdeczność, a gdy Niemcy opuszczali to miejsce, nie rozstawali się już jako wrogowie, lecz jako dobrzy znajomi.

Wspomniał również o licznych inicjatywach podejmowanych przez KSON na rzecz lepszego dostosowania szlaków i atrakcji tu-



rystycznych w Karkonoszach do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zwrócił uwagę na współpracę z burmistrzem Szklarskiej Poręby w tym zakresie, co umożliwia rozwój turystyki dostępnej w regionie. Na zakończenie zaprosił wszystkich na kolejny koncert z cyklu Dni Muzyki Papieskiej, który odbędzie się 16 października w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Jeleniej Górze.

Gdy zakończyły się przemówienia, kościół wypełniły dźwięki tradycyjnych utworów gospelowo-dixielandowych w wykonaniu zespołu Karkonoski Dixie Land. Zespół ten, w składzie: Piotr Zbrug (trąbka), Artur Nowak (puzon), Lesze Bartnicki (perkusja), An-

drzej Kolasiński (banjo), Roman Buczniewski (instrumenty klawiszowe) oraz Roman Jurek (tuba), zagrał szereg znanych i lubianych utworów, które porwały zgromadzoną publiczność.

W repertuarze znalazły się takie klasyki, jak „Joshua Fit the Battle of Jericho”, „Jesus Loves Me”, „Battle Hymn of the Republic (Glory Glory Hallelujah)”, „Just a Closer Walk with Thee”, „Let My People Go” oraz „What a Friend We Have in Jesus”. Nie zabrakło także polskiego akcentu w postaci pieśni „Barka”, która jest szczególnie bliska sercu polskich katolików, jako ulubiona pieśń Jana Pawła II.

Dixieland, gatunek muzyczny, który narodził się w Nowym Orleanie na początku XX wieku, charakteryzuje się polifonicznym brzmieniem, mocnym rytmem i szybkim tempem. Jego połączenie z muzyką gospel, która głosi słowo Boże poprzez pieśni pełne pasji i duchowego zaangażowania, stworzyło niezwykle doświadczenie muzyczne dla słuchaczy zgromadzonych w kościele. Takie połączenie różnych stylów muzycznych ukazało, jak uniwersalna może być muzyka chrześcijańska, niezależnie od jej formy i pochodzenia.

Wielu słuchaczy, którzy spodziewali się bardziej tradycyjnej, spokojnej muzyki kościelnej, było mile zaskoczonych energią i ekspresją zespołu Karkonoski Dixie Land. Rytmiczne i skoczne brzmienia dixielandu szybko porwały publiczność, która bardzo pozytywnie



reagowała na każdy utwór. Część słuchaczy, zwykle uczestniczących w bardziej statycznych koncertach muzyki sakralnej, tym razem dała się ponieść rytmom nowoorleańskiego jazzu, co wprowadziło do kościoła atmosferę radości i duchowego ożywienia.

VII Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach to nie tylko koncerty, ale także okazja do refleksji nad wartościami, które głosił św. Jan Paweł II. Inicjatywy podejmowane przez KSON, wspierające osoby z niepełnosprawnościami oraz promujące dialog międzykulturowy, doskonale wpisują się w przesłanie papieskie o miłości i pojednaniu. Kolejne wydarzenia w ramach tego cyklu z pewnością dostarczą uczestnikom równie niezapomnianych wrażeń duchowych i artystycznych.

Dniom Muzyki Papieskiej w Karkonoszach patronują Biskup Diecezji Legnickiej, Marszałek Województwa Dolnośląskiego i Przewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego.

**Renata Bech**  
Fot. Renata Bech



# Koleje Dolnośląskie RAZEM Z PIŁKARSKĄ IV LIGĄ

Dolnośląski przewoźnik będzie oficjalnym partnerem rozgrywek pod nazwą Koleje Dolnośląskie IV Liga. Umowę podpisali Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich, oraz Andrzej Padewski, prezes Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej.

Koleje Dolnośląskie są partnerem najwyższej piłkarskiej klasy rozgrywkowej na Dolnym Śląsku od kilku lat. Dzięki umowie połączenia kolejowe są promowane w miejscowościach, do których docierają biało-żółte pociągi.

– Wspieranie dolnośląskiego sportu wpisuje się w naszą politykę promowania połączeń kolejowych. DZPN to jeden z najprężniejszych wojewódzkich związków piłkarskich w Polsce, zrzeszający ponad 700 klubów. To modelowa współpraca – my promujemy kulturę fizyczną, a nasz partner połączenia kolejowe. Wszak na wiele weekendowych meczów piłkarskich można dojechać naszymi pociągami – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.

Na mocy umowy, podobnie jak w minionych latach, rozgrywki będą nosić nazwę „Koleje Dolnośląskie IV Liga.” Ponadto logotyp dolnośląskiego przewoźnika będzie towarzyszyć nie tylko meczom ligowym, ale również wszystkim najważniejszym wydarzeniach organizowanym przez Dolnośląski Związek Piłki Nożnej.

– To kolejny sezon rozgrywek IV Ligi pod egidą Kolei Dolnośląskich. Dzięki współpracy z dolnośląskim przewoźnikiem konsekwentnie profesjonalizujemy flagową, bo najwyższą klasę rozgrywkową prowadzoną przez nasz Związek – mówi Andrzej Padewski, prezes Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej.

To nie jedyna inicjatywa obu organizacji w ostatnim czasie: innowacyjnym przykładem a współpracę na linii DZPN – KD jest internetowa mapa klubów piłkarskich z oznaczonymi wszystkimi dolnośląskimi boiskami ligowymi oraz stacjami i przystankami kolejowymi, na których zatrzymu-



*Andrzej Padewski i Damian Stawikowski podpisują porozumienie na kolejny sezon.*

ją się pociągi KD. To pierwsza, kompletna mapa piłkarska w Polsce – znajdziemy na niej ponad 700 lokalizacji piłkarsko-kolejowych. Dostępna jest pod adresem: <http://bit.ly/MapaDZPN>

Sezon 2024/2025 w Koleje Dolnośląskie IV Liga rusza w najbliższy weekend 3–4 sierpnia. W 1. kolejce pociągami Kolei Dolnośląskich będzie można dotrzeć na mecze rozgrywane na stadionach w Bielawie, Ząbkowicach Śląskich, Grębocicach, Świdnicy i w Środzie Śląskiej.

Z kolei już w najbliższą środę, 31 sierpnia w Legnicy po raz pierwszy rozegrany zostanie pierwszy w historii mecz o Supercup Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej. Zmierzą się w nim Miedź II Legnica i Barycz Sułów, a więc mistrz IV ligi z poprzedniego sezonu i zdobywca Pucharu Polski na szczeblu wojewódzkim.

Na ten historyczny mecz na Stadionie im. Orła Białego dojechać można, rzecz jasna, pociągami Kolei Dolnośląskich.

KD





# KD PREMIUM NADMORSKI na półmetku wakacyjnego sezonu

Blisko 3,7 tys. pasażerów skorzystało z bezpośredniego połączenia Kolei Dolnośląskich z Wrocławia do Świnoujścia do końca lipca. KD Premium Nadmorski ma jeszcze większe wzięcie, niż w swoim premierowym wydaniu w 2023 roku!

Nadmorski pociąg Kolei Dolnośląskich zadebiutował w czerwcu 2023 r. W swoim pierwszym sezonie trasę Wrocław – Świnoujście pokonywał w pięć i pół godziny. Połączenie okazało się strzałem w dziesiątkę. Pociągi Kolei Dolnośląskich w ubiegłoroczne wakacje przewiozły na tej trasie ponad 7 tys. pasażerów. Wszystko wskazuje na to, że tegoroczny sezon okaże się jeszcze lepszy, ponieważ trasa cieszy się niezwykłą popularnością.

## Premierowe połączenie i od razu sold out

Do 28 lipca między stolicą Dolnego Śląska a nadmorskimi kurortami zrealizowanych zostało sześć par połączeń. Jako że na premierowy pociąg do Świnoujścia błyskawicznie zabrakło biletów, zapadła decyzja o uruchomieniu podwójnego składu. I tak od ostatniego weekendu czerwca nad Bałtyk ruszyły podwójne składy



mogące zabrać na nawet 500 pasażerów.

– Do ostatniego weekendu lipca z KD Premium Nadmorski skorzystało prawie 3700 pasażerów. Ta liczba pokazuje, że pomysł z uruchomieniem tego połączenia się sprawdził, a wiele osób korzystających na co dzień z usług Kolei Dolnośląskich, wybrało pociąg zamiast samochodu, podróżując również na wakacje – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.

## Niewiele ponad pięć godzin i jesteśmy w Świnoujściu

Warto zaznaczyć, że KD Premium Nadmorski jest najszybszą kolejową opcją w kontekście podróży z Wrocławia do Świnoujścia.

– Bardzo nas cieszy, że rozwój najlepszego w Polsce regionalnego przewoźnika kolejowego idzie również w kierunku realizacji połączeń wakacyjnych, których oczekują Dolnoślązacy – mówi

Michał Rado, wicemarszałek województwa dolnośląskiego odpowiedzialny w nim za kolej.

Pociągi KD Premium Nadmorski ruszają w każdą wakacyjną sobotę z Wrocławia Głównego o godz. 6:44, a ze Świnoujścia w każdą niedzielę o godz. 14:48. Dodatkowo 15 sierpnia, w Święto Wojska Polskiego, pociągi KD pojadą w obu kierunkach. Ostatnie połączenie ze Świnoujścia do Wrocławia wyruszy 1 września.

Bilety można kupić w kasie na dworcu w Legnicy, w Biurze Obsługi Klienta Kolei Dolnośląskich na dworcu Wrocław Główny, a także poprzez platformę KOLEO, korzystając przy tym z wizualnego systemu rezerwacji – za 99 zł z Wrocławia i za 89 zł z Legnicy, Lubina, Głogowa i Zielonej Góry. Za dodatkową opłatą 15 zł i do wyczerpania miejsc można zabrać ze sobą rower.

KD Premium Nadmorski zatrzymuje się na we Wrocławiu, Legnicy, Lubinie, Głogowie, Zielonej Górze, Szczecinie (Szczecin Dąbie), Międzyzdrojach i Świnoujściu.

*Tekst i zdjęcia: KD*

# Cukiernia od ponad pół wieku!

ROZMOWA Z ELŻBIETĄ KRZYSTOSZEK-GODYŃ, WŁAŚCICIELKĄ KULTOWEJ  
CUKIERNI-KAWIARNI "SPOKOJNA" W KARPACZU

– Jak to się zaczęło? Kto wymyślił "Spokojną"?

– Pomysłodawcą stworzenia prywatnej placówki był mój tato. Miałam wtedy kilkanaście lat. Tato był świetnym handlowcem, a mama pracoholikiem. Pomysł organizacji cukierni wyszedł od niej. Zawsze lubiła piec ciasta i karmić ludzi.

– W jaki sposób rodzice trafili do Karpacza?

– Mieszkali pod Bydgoszczą. Tato zachorował na płuca. Przyjechał tutaj w 1951 lub 1952 roku na leczenie na Wysokiej Łące w Kowarach, skąd widok na Karkonosze zwała z nóg do tego stopnia, że można się w nich zakochać. I tak się stało – tato zakochał się w Karkonoszach. Ściągnął tu mamę, w której rodzinie ciasta królowały zawsze. Zwłaszcza drożdżówka.

– Czym rodzice zajmowali się zawodowo przed "Spokojną"?

– Tato był intendentem, ale uwielbiał kwiaty. uprawiał nawet i sprzedawał róże. Mama miała wykształcenie rolnicze, ale nigdy jej to nie pasjonowało. Rodzice przyjaźnili się ze Stefanią Kotowską, która zachęcała ich, by przejęli punkt z rurkami włoskimi, z maszynami, pracownikami. Projekt pawilonu z dwoma pomieszczeniami, który tu postawili rodzice, tato podejrzwał w Kudowie, gdzie był na leczeniu. W pierwszym asortymencie, poza rurkami, była galaretką, napój firmowy, o smaku cytrynowym – wówczas powszechnie sprzedawany i znany. Jest nawet klient z Poznania, który do dziś pamięta ten okres! I ciągle bywa u nas.



Elżbieta Krzystoszek-Godyń – właścicielka cukierni-kawiarni "Spokojna" w Karpaczu. Z wykształcenia pielęgniarzka po Studium Medycznym we Wrocławiu. Troje dzieci, miłośniczka podróży, podczas których podpatruje desery i ciasta. Mieszka w Karpaczu, nad "Spokojną".

– Ile stolików było na początku?

– Cztery z nóżkami drewnianymi, które się często wykręcały, więc klienci spadali. Taborety, okienka nieduże, galaretki, bita śmietana. Wszystko – także jaja czy sery – kupowaliśmy u miejscowych dostawców. Do dziś współpracujemy! Najdłużej z panem Zapałą, u którego też pracuje już drugie pokolenie rodziny. Dostępne ilości produktów były małe, a zapotrzebowanie rosło. Trzeba się było najeździć... Wspaniale w tej roli sprawdzał się tato. Lubił rozmowy z dostawcami, potrafił budować trwałe kontakty. My z mamą z tego, co tato

przywoził, produkowałyśmy. Na tyle, na ile mogłyśmy. Królowały serniki i jabłeczniki oraz ciasta biszkoptowe i drożdżowe, które ma szczególnie zapach, kusi klientów. Jeszcze z przepisu mojej babci. Zapach drożdżówki był zresztą w naszym domu zawsze. Te zapachy nadają charakter temu miejscu. Roznosi się na ulicy, przyciąga... Jakie kolejki ustawiały się po nasze rurki! Wspaniale długie! Nie pozwoliły na wykrojenie czasu na produkcję. Mile wspominał ten okres.

– Jak to się stało, że "Spokojna" przetrwała pół wieku?

– Stworzyliśmy jakość. Klient ma wyjść od nas zadowolony. Wtedy wróci do nas ze swoimi znajomymi. Już trzecie pokolenie klientów do nas wraca! Nasi klienci potrafią wyliczyć, od ilu lat kupują u nas torty okolicznościowe.

– Pani Maria Nienartowicz nawet w swoich bajkach o Was pisała.



– Inspiracją do tych bajek była moja młodsza córka, wtedy jeszcze malutka, bardzo skromna i naturalna. Pani Maria wzorowała się na jej zachowaniach.

– **Bardzo wczesnie w Waszej cukierni pojawiła się włoska maszyna do lodów. Skąd się wzięła?**

– Z życzliwości wobec innych ludzi oraz umiejętności budowy z nimi dobrych relacji. Jeśli coś dajesz, to również otrzymujesz... Tak było z tą maszyną do lodów – włoską Carpigiani, co w tamtym czasie było wyjątkowe. Mama ugościła przechodnia, skromnego studenta medycyny, który nie miał gdzie spać. Potem ten człowiek latami do nas wracał, stał się naszym wielkim przyjacielem. Okazało się, że jego przyjaciel pracuje na placówce w Algierii. Zarabiał w dewizach, więc miał prawo kupić za nie włoską maszynę do lodów. My takiego prawa ani możliwości nie mieliśmy. Takie były wtedy – w PRL-u – przepisy.

– **Na lody w tej maszynie też był pewnie szal?**

– Tak, jak wszystko, produkujemy je sami, z produktów od lokalnych dostawców. Mamy nowe maszyny do lodów, ale ta stara jeszcze działa! Na zapleczu, jest bardzo sprawna i trwała.

– **Czyli łączyliście tradycję z nowoczesnością – przepisy babci, ale i nowość z Włoch. Wasz asortyment zmieniał się.**

– Oczywiście. Trzeba podpatrywać innych. Nawet z okresu mojej nauki we Wrocławiu przywiozłam wiele pomysłów, które dobrze się sprawdziły. Uczyłam się na pielęgniarkę, z przekory wobec zamiarów rodziców co do mojej przyszłości, ale tak naprawdę we Wrocławiu podpatrywałam cukiernie, ich desery i ciasta. Zawsze warto mieć wzory, dlatego odwiedzałam targi cukierniczo-

-lodziarskie w Warszawie i we włoskim Rimini. Te wyjazdy są bardzo inspirujące oraz uświadamiają, w jak cudownej branży pracuję i jak bardzo Kocham to, co robię. Trójka moich dzieci też została wkręcona w wakacyjną pracę w cukierni. Syna najbardziej interesuje produkcja, więc ukończył inżynierię produkcji cukierniczej i ciastkarstwo. Dzieci, choć pracują w innych zawodach, też pokochały cukiernictwo i są dla mnie nieocenionym wsparciem. Mam nadzieję, że w przyszłości dadzą się skusić na szerszą współpracę...

– **Mleko kupuje Pani podobno z hodowli krów z widokiem na Śnieżkę w Ściegnach?**

– Tak, mleko pochodzi z gatków podtrzymywanych przez Eugeniusza Zapafę, którego syn kontynuuje rodzinną pracę. Jego rodzice drewnianym powozem, z koniem, przywiozili mleko w 5-litrowych kaniach. Syn udoskonalił transport i teraz już mleczarnia nabywa od niego duże ilości mleka, naturalnego – zupełnie innego od tego, które spożywa się powszechnie, z użyciem przetworzalników.

– **A skąd Pani bierze jagody?**

– Sezon jagodowy stanowi dla nas power, który daje napęd na cały rok. Pojawiła się wprawdzie konkurencyjna borówka amerykańska, ale nie jest w stanie zastąpić jagód. Klienci są tego samego zdania. Zdecydowanie wolą naturalną jagodę z naszych lasów. Kiedyś pasteryzowaliśmy jagody w beczkach 200-litrowych. Teraz jest to ułatwione – wystarczy zamrozić, by mieć jagody na sezon poza zbiorami.

– **Kto u pani pracuje?**

– Niewiele osób, ale są tak oddane, że traktuję je jak rodzinę. Jest z nami pierwsza uczennica mojej mamy. Od ponad 30

lat! Inne panie są u nas ponad 20 lat. Razem jadamy, śmiejemy się, buntujemy. Jak w rodzinie. Wcześniej, gdy żyli moi rodzice, też byliśmy zgranym zespołem.

– **Kto tu bywa? Nie jest to miejsce snobistyczne.**

– Przychodzi każdy, jak do włoskich cukierni. Każdy jest rozpoznawalny, ogromną rolę odgrywała moja mama, która od wejścia wszystkich witała, rozmawiała z gośćmi. Powielam te zachowania. Mam w genach...

– **Jak tata Panią przekonał, by porzucić Wrocław na rzecz pracy w rodzinnej cukierni?**

– Zarobki w zawodzie pielęgniarki nie były wysokie. Tata zaproponował mi wielokrotnie wyższe. Choć Wrocław mi zaimponował i chciałam w nim zostać.

– **A ogródek, pełen kwiatów i zieleni? Korzysta Pani z pomocy florystów?**

– To mój nałóg. Gdy kupuję kwiaty, dostaję energii! Choć wymagają pielęgnacji. Ale dbamy o nie zespołowo.

– **“Spokojna” się rozwinęła. Dziś to kilkanaście stolików. Ale chyba nie zależy Pani na większym rozwoju, który mógłby zabić klimat tego miejsca?**

– Zgadza się. Wiele osób nie wierzy, że można jeszcze prowadzić działalność na naturalnym mleku, jajach i innych składnikach. Inni sypią do wszystkiego proszek. Nigdy nie staraliśmy się z nikim konkurować ani budować wielkiej firmy. Ale podziwiamy tych, którzy tego dokonali. Nam chodziło o stworzenie klimatu. Moim marzeniem jest, by moja energia nigdy się nie wyczerpała, bym zawsze miała siłę, by dbać o “Spokojną”.

Tekst i zdjęcie:  
**Leszek Kosiorowski**

# Dla kogo bon energetyczny?

Bon energetyczny jest świadczeniem pieniężnym, które ma na celu zniwelowanie skutków wzrostu cen energii elektrycznej dla gospodarstw domowych zagrożonych zjawiskiem ubóstwa energetycznego. Bon przysługuje za okres od 1 lipca do 31 grudnia 2024 roku. Wypłacany jest jednorazowo.

Wnioski o wypłatę bonu energetycznego zainteresowani mogą składać we właściwych terytorialnie urzędach gminy, ośrodkach pomocy społecznej czy centrach usług społecznych od 1 sierpnia do 30 września 2024 roku. Wnioski, złożone po tym terminie nie będą rozpatrywane. Czas na rozpatrzenie wniosku wynosi 60 dni od dnia prawidłowego złożenia. Wniosek można złożyć zarówno w formie papierowej jak i elektronicznej za pośrednictwem platformy ePUAP po zatwierdzeniu go kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub z wykorzystaniem profilu zaufanego.

Przyznanie bonu energetycznego nie wymaga wydania decyzji. Na wskazany we wniosku adres poczty elektronicznej, upoważniony organ prześle informację o przyznaniu świadczenia. Jeżeli adres poczty elektronicznej nie został wskazany, informację można odebrać osobiście. Nieodebranie informacji nie wstrzymuje wypłaty świadczenia.

Decyzję administracyjną wydaje się jedynie w przypadku: odmowy przyznania bonu energetycznego, korekty lub odmowy korekty wysokości przyznanego bonu energetycznego, uchylenia lub zmiany prawa do bonu energetycznego, rozstrzygnięcia w sprawie zwrotu

bonu energetycznego przyznanego albo pobranego nienależnie lub w nieprawidłowo ustalonej wysokości.

W przypadku złożenia nieprawidłowo wypełnionego wniosku lub bez wymaganych dokumentów, osoba ubiegająca się o bon energetyczny zostanie wezwana do wprowadzenia poprawek lub uzupełnienia brakujących dokumentów w terminie 14 dni od dnia otrzymania wezwania. Niezastosowanie się do wezwania skutkuje pozostawieniem wniosku bez rozpoznania.

Komu przysługuje bon energetyczny? Są to m.in. osoby, prowadzące gospodarstwo domowe jednoosobowe, w którym wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu nie przekracza 2500 zł, a także żyjące w gospodarstwie domowym wieloosobowym, w którym wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu nie przekracza 1700 zł na osobę

Podstawą do ustalenia wysokości przeciętnego miesięcznego dochodu decydującego o uprawnieniu do bonu energetycznego jest dochód osiągnięty w roku 2023.

**Wnioskodawca może jednorazowo wystąpić o korektę wysokości przyznanego bonu energetycznego w terminie 14 dni od dnia jego otrzymania.**



I tak wysokość sumy przyznanej w ramach tzw. bonu energetycznego wynosi:

- 300 zł dla gospodarstwa domowego jednoosobowego
- 400 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 2 – 3 osób
- 500 zł dla gospodarstwa 4 lub 5-osobowego
- 600 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób.

W przypadku gdy główne źródło ogrzewania jest zasilane energią elektryczną, obowiązkowe jest wpisane lub zgłoszone do centralnej ewidencji emisyjności budynków do 1 kwietnia 2024 roku albo po tym dniu, gdy to źródło ogrzewania jest zgłaszane po raz pierwszy. Wówczas bon energetyczny wynosi:

- 600 zł dla gospodarstwa jednoosobowego
- 800 zł dla gospodarstwa 2 do 3 osób, 1000 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 4 – 5 osób
- 1200 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób.

*Jolanta Wiatr*



# Ziołowa z prospołecznym serduszkciem

**Produkty z Zakładu Aktywności Zawodowej w Juchowie oznakowano prospołecznym serduszkciem. Logo pojawiło się na herbatkach, syropach, makaronach, suszonych ziołach. To dla klientów gwarancja, że wybrali wysokiej jakości produkty podmiotu ekonomii społecznej.**

Znak Zakup Prospołeczny warto zapamiętać, bo obecny jest w większości regionów w Polsce. Ma – tak jak europejskie znaki jakości – informować klienta, że wybrał najwyższej jakości produkt czy usługę ekonomii społecznej. Certyfikacji mogą poddać się centra integracji społecznej, zakłady aktywności zawodowej, spółdzielnie socjalne, fundacje, stowarzyszenia. W województwie zachodniopomorskim znakiem tym posługuje się obecnie 12 podmiotów. Certyfikat przyznawany jest na rok, można ubiegać się o przedłużenie.

Jednym z zachodniopomorskich podmiotów ekonomii społecznej, który może posługiwać się certyfikatem jest funkcjonujący na terenie gospodarstwa biodynamicznego Fundacji im. Stanisława Karłowskiego, Zakład Aktywności Zawodowej w Juchowie. W maju Urszula Sroka oraz Renata Żelazna oficjalnie odebrały potwierdzenie przyznania certyfikatu.

Oferta Projektu Wiejskiego ZAZ w Juchowie to m.in. suszone zioła i owoce z własnego ogrodu, mieszanki suszonych warzyw, herbaty ziołowo-owocowe, tradycyjne pieczywo na zakwasie, ciasta, makarony, przetwory owocowe i warzywne, nabiał, mąki. W działania produkcyjne zaangażowanych jest ok. 150 osób, w tym ponad 50 z niepełnosprawnością, o których mówi się tu: Nasi Ludzie.

ZAZ powstał w 2018 roku i zajmuje się przetwórstwem ekologicznych surowców z gospodarstwa, bazując na tradycyjnych metodach. Ale jest ważniejszy aspekt działalności.

– Rozwijaliśmy naszą działalność krok po kroku. Najpierw uczyliśmy pracy mieszkańców okolicznych miejscowości oraz Naszych Ludzi szkoląc i wspierając ich w różnych sytuacjach życiowych. Pomagaliśmy im też w utrzymaniu tej pracy. Dziś tworzymy społeczność, wszyscy dobrze się znamy i spędzamy wolny czas np. podczas dożynek czy wydarzeń kulturalnych, w tym koncertów – mówi dyrektor ZAZ-u w Juchowie Urszula Sroka.

Przedstawicielki fundacji myślały o rozszerzeniu certyfikatu o produkty i usługi pochodzące z innych podmiotów Projektu Wiejskiego Juchowo. – Zakład Aktywności Zawodowej to nasz sztandarowy projekt. Działamy na zasadzie przedsiębiorczości społecznej, tworząc kooperatywę. Podmioty, które są w Juchowie uzupełniają się. To system naczyń połączonych. Dzięki temu mamy większe możliwości rozwoju – wyjaśnia Renata Żelazna z zarządu fundacji.

Inicjatorki przedsięwzięcia podpowiadają, że one, aby zdobyć znak Zakup Prospołeczny złożyły wniosek do Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w Szczecinie, który wdraża z Fundacją im. Królowej Polski Św. Jadwigi (twórcza Znak) umowę w sprawie możliwości certyfikowania podmiotów ekonomii społecznej w Zachodniopomorskiem. Nadanie znaku jest bezpłatne i następuje na podstawie rekomendacji Zachodniopomorskiej Kapituły Znak Promocyjnego Ekonomii Społecznej Zakup Prospołeczny.



Od lewej: Anna Kotuch (ROPS) oraz Renata Żelazna i Urszula Sroka z Fundacji im. Stanisława Karłowskiego. Fot. UM WZP

**Jolanta Wiatr**

# DZIEŃ GODNOŚCI OSÓB z niepełnosprawnością

Prelekcje, wypowiedzi i rozmowy a także, sceny rodzajowe i projekcja filmu, złożyły się na przebieg konferencji przygotowanej z okazji Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, która odbyła się w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zbigniewa Herberta w Gorzowie Wielkopolskim.

ich dorosłych dzieci.

Jakie to działania, można było szczegółowo obejrzeć podczas projekcji filmu, pokazującego prace dnia powszedniego, któ-



Wydarzenie pod hasłem: „W stronę samostanowienia, między wolnością a bezpieczeństwem – drogowaskazy” przygotowały Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie, Wolontariat Gorzowski oraz Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień”.

Partnerem konferencji był Instytut Literacki Kultura w Masion – Laffitte we Francji. Patronat nad wydarzeniem objął prof. Sławomir Krzychała, rektor Uniwersytetu Dolnośląskiego we Wrocławiu.

Uczestnikami byli podopieczni Warsztatów Terapii Zaję-

ciowej i Środowiskowych Domów Samopomocy, ich rodzice i opiekunowie, terapeuci, oraz studenci z kół naukowych wydziałów nauk społecznych. Władze miasta reprezentowały Eliza Rudnicka – dyrektor Wydziału Spraw Społecznych i radna Anna Kozak.

O celu konferencji poinformował jej inicjator dr Wiesław Antosz – prezes stowarzyszenia i dyrektor fundacji. Wyjaśnił, że to spotkanie jest między innymi po to, aby przekonać rodziców i opiekunów żeby uwierzyli, że te wszelkie działania są dla dobra

re wykonują podopieczni. Był to przekrój nie tylko działań na rzecz swojego środowiska jak: gotowanie, sprzątanie, prace techniczne, ale był pokazany także wypoczynek, wspinaczki górskie, pływanie i zabawy. Film zobrazował poszczególne etapy dochodzenia osób niepełnosprawnych do pewnej sprawności, nie tylko fizycznej ale również intelektualnej, czego wynikiem jest samodzielność i życie w tak zwanych mieszkaniach chronionych.

Kolejnym osiągnięciem terapeutycznym jest pomoc tych



osób, niesiona seniorom w zakresie między innymi robienia zakupów, sprzątanía mieszkań, dostarczania obiadów. To tylko fragment zajęć, które można obejrzeć na filmie, który może być udostępniony na nośniku każdemu, kto byłby zainteresowany tą tematyką.

Wiesław Antosz zinterpretował określenie: godność twierdząc, że jest to wolność wyboru sposobu życia, a nie bycia marionetką mającą zorganizowane życie przez innych. – Możemy tu zapytać, czy rzeczywiście dbamy o to żeby ich życie było realizowane w sposób godny – powiedział, jednocześnie wyjaśniając, że jest to trudne, a jedną z metod jest wolontariat osób niepełnosprawnych, które pomagają seniorom.

Natomiast prof. Uniwersytetu Dolnośląskiego Małgorzata Oleniacz wygłosiła prelekcję pt. „Koncepcja Eriki Schuchardt – duchowa podróż rodziny osoby z niepełnosprawnością”, która jak wyjaśniała, polega na rozumieniu problemów rodziny i jej adaptacji do niepełnosprawności.

Justyna Pawlak i Julita Karasińska z polsko-niemieckiej fundacji Stefanus mówiły o kon-



cepcji społeczności mieszkaniowych. Zapewniły, że projekt budowy domu wspomagającego dla dziesięciu osób z niepełnosprawnościami realizowany jest obecnie w pobliskim Gralewie. Fundacja Stefanus będzie w tej dziedzinie współpracować ze stowarzyszeniem Wolontariat Gorzowski.

Uczestnicy konferencji poznali także doświadczenia francuskie w zakresie pracy z osobami niepełnosprawnymi, którymi podzielił się Didier De-



hayes z Normandii. Tłumaczem gościa z Francji była Jolanta Kałwa ze Stowarzyszenia Voyages Education Decouvertes.

Na zakończenie uczestnicy WTZ wystąpili w scenie rodzajowej symbolizującej ich bunt przeciwko organizowaniu im życia. Pokazali, że chcieliby sami decydować o sobie. – Oni chcą być współpracownikami i tak to się dzieje, co oczywiście rodzi się w systematycznej pracy i trudzie – powiedział Wiesław Antosz.

Spotkanie zakończyło się urozmaiconym poczęstunkiem, który przygotowali uczestnicy WTZ i ŚDS.

**Wanda Milewska**  
Fot. Archiwum autorki



# Na wycieczkę po Polsce z Braillem

**Na terenie całego kraju coraz częściej wśród osób uprawiających turystykę pieszą możemy spotkać osoby z niepełnosprawnościami w tym osoby z dysfunkcją wzroku. Chciałbym zainteresować osoby niewidome do przygotowania się do wycieczek krajobrazowych poprzez przeczytanie przewodników tematycznych o wybranej części kraju, które są dostępne w Braille'u.**

Wśród wielu książek dostępnych w Polsce i wydanych w alfabecie Braille'a znajduje się przewodnik turystyczny dla szerokiego grona osób z niepełnosprawnościami „O Kujawach i Pomorzu w cieniu lasu i zabytków”. Jest to dotykowa książka w formie albumu. Dzięki technice druku transparentnego, wypukłych rycin z graficznym poddrukiem oraz powiększonej czcionce i kontrastowym kolorom jest odpowiednia zarówno dla osób słabowidzących i seniorów, jak i dla niewidomych. W książce zawarte są atrakcje turystyczne m.in. dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami – szlaki, zabytki, muzea i inne instytucje kultury działające w tym regionie. Przedstawione są miejsca zarówno ważne z punktu widzenia historii regionu, jak i oferujące bogaty wachlarz dostosowań – audioprzewodniki, makiety, tabliczki brajlowskie, pętle indukcyjne, rozwiązania architektoniczne, ofertę dedykowaną osobom ze szczególnymi potrzebami.

Ciekawą atrakcją do zorganizowania wycieczki turystycznej jest zapoznanie się wcześniej z „Dotknij Wrocławia” czyli interesującym przewodnikiem po



wrocławskiej starówce, który opatrzony jest dotykowymi rycinami słynnych zabytków. Autor – Marek Kalbarczyk wraz z przyjaciółmi zwiedza starówkę stolicy Dolnego Śląska. Na ich trasie znajdują się najznamienitsze zabytki Wrocławia. Ważne i najbardziej atrakcyjne miejsca zostały przedstawione na dotykowych rycinach. Publikacja powstała w technologii transparentnej (powiększony czarnodruk i druk brajlowski).

**Osoby zainteresowane wypożyczeniem lub przejrzeniem na miejscu takiej oferty w Braille'u zapraszamy do Biur regionalnych Fundacji „Szansa – Jesteśmy Razem” dawniej „Szansa dla niewidomych”, okręgów Polskiego Związku Niewidomych, kół terenowych w których czasem znajdują się niektóre z przewodników oraz do zakupu ich w Wydawnictwie Trzecie oko.**

Na terenie Górnego Śląska znajduje się „Szlak zabytków techniki województwa śląskiego”, który jest markowym produktem turystycznym Śląska. Poruszać się po nim mogą także osoby z dysfunkcją wzroku przy wykorzystaniu przewodnika wydanego w alfabecie Braille'a „Szlak zabytków techniki województwa śląskiego widziany dotykem”. Przewodnik prezentuje najciekawsze przemysłowe obiekty, najważniejsze i najciekawsze pod względem technicznym, historycznym i architektonicznym. Jest to 36 zabytków związanych z tradycją górniczą, hutniczą, z historią energetyki, kolejnictwa, łączności, a także produkcją wody lub przemysłem spożywczym. Są to muzea i skanseny, kolonie robotnicze – do tej pory zamieszkałe, zakłady pracy zamknięte lub nadal działające. Szlak jest najbardziej interesującą trasą turystyki industrialnej w Polsce. Książka jest wydana tylko w Braille'u.

Oprócz tych trzech wybranych przewodników osoby z dysfunkcją wzroku mogą skorzystać z innych książek takich jak: „Zabytki Dolnego Śląska przedstawione dźwiękiem i dotykem”, „Zamki Pomorza w zasięgu rąk”, „Tyfloprzewodnik po zamojskim zoo”, „Uroki udźwiękowionych krajobrazów Pomorza Zachodniego”, „Rzeszów na wyciągnięcie ręki. Przewodnik turystyczny dla osób niewidomych i słabowidzących”, „Podlasie namalowane dotykem”, „Poznań pod palcami” czy „PERŁY MAZOWSZA DLA CIEBIE”.

**Andrzej Koenig, ociemniały**  
Fot. Freepik



# Priorytety edukacyjne seniorów i uczenie całożyciowe

Uczenie całożyciowe, czyli lifelong learning, stało się nie tylko teoretyczną koncepcją, ale wręcz koniecznością we współczesnym, dynamicznie zmieniającym się świecie. To proces trwający całe życie, obejmujący różnorodne formy edukacji oraz rozwoju osobistego, nie tylko w ramach formalnego systemu szkolnictwa. Umożliwia ono stałe przystosowywanie się do szybkich zmian technologicznych i społecznych, wspierając rozwój kompetencji niezbędnych w różnych aspektach życia.

Z raportu Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej z wiosny 2024 roku wynika, że preferencje edukacyjne seniorów uległy znaczącym zmianom na przestrzeni ostatnich lat. O ile w 2020 roku najważniejsze dla nich były informacje dotyczące zdrowia, a szczególnie leczenia chorób i bezpieczeństwa sanitarnego, co było zrozumiałe w kontekście pandemii COVID-19. Pod koniec 2021 roku, w odpowiedzi na skutki izolacji społecznej, wzrosło zainteresowanie zdrowiem psychicznym. Seniorzy poszukiwali wsparcia w radzeniu sobie z samotnością, wykluczeniem oraz poczuciem zagubienia. Od 2022 roku dominującym trendem stały się wyzwania cyfrowe – nauka obsługi smartfonów i zakupy przez Internet, co odzwierciedlało rosnącą potrzebę integracji cyfrowej wśród seniorów.

Obecnie seniorzy poszukują przede wszystkim wiedzy z zakresu profilaktyki zdrowotnej, aktywności fizycznej dostosowanej do wieku oraz zdrowego odżywiania. Rośnie także zainteresowanie bardziej zaawansowaną obsługą smartfonów oraz nauką języka angielskiego, a także zdobywaniem wiedzy na temat ekologii i ochrony środowiska.

Aż 70% seniorów preferuje naukę w grupie, najlepiej stacjonarnie, co podkreśla znaczenie aspektu społecznego w edukacji. Często jednak brakuje im wsparcia ze strony rodziny w nauce nowych umiejętności, a jeśli już je otrzymują, to zazwyczaj od wnucząt. Wskazuje to na potrzebę, aby programy edukacyjne dla seniorów były dostępne, przyjazne i wspierane przez różne pokolenia. Kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku,

biblioteki publiczne, instytucje kultury oraz internetowe platformy edukacyjne odgrywają tutaj kluczową rolę.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z 2022 roku, jedynie 2,2% osób w wieku 55-74 lat uczestniczyło w edukacji formalnej lub pozaformalnej w ciągu 4 tygodni przed badaniem, podczas gdy średnia w Unii Europejskiej wynosiła 5%. To wskazuje na potrzebę zwiększenia dostępu do edukacji dla seniorów w Polsce.

Zaskakujące dla organizatorów badania były liczne wypowiedzi seniorów dotyczące stanu naszej planety, ekologii i ochrony środowiska. Świadczy to o rosnącej świadomości ekologicznej w tej grupie wiekowej oraz chęci aktywnego uczestnictwa w działaniach na rzecz ochrony środowiska.

Uczenie ustawiczne pozwala nie tylko dostosowywać się do szybko następujących zmian, ale także zwiększa poczucie pewności siebie, zapobiega wykluczeniu cywilizacyjnemu oraz umożliwia bezpieczne korzystanie z osiągnięć współczesnego świata.

**Renata Bech**

Fot. Archiwum autorki





## Niepełnosprawni w toruńskim Młynie Kultury

**Rehabilitacja to szereg działań (lecniczych, psychologicznych, społecznych, organizacyjnych, technicznych i edukacyjnych) podejmowanych na rzecz konkretnej osoby i mających na celu przywrócenie całkowitej lub przynajmniej częściowej sprawności fizycznej oraz psychicznej. Wśród priorytetów istotną rolę odgrywa dostępność. Jej zapewnienie umożliwia niezależne życie i pełny udział we wszystkich jego sferach oraz warunkuje mobilność.**

Na terenie całego kraju działa wiele instytucji kultury, które otwierają swoje drzwi również dla osób z niepełnosprawnościami. W tym numerze chciałbym przyjrzeć się Wojewódzkiemu Ośrodkowi Animacji Kultury (WOAK) w Toruniu, który mieści się w Młynie Kultury przy

ulicy Tadeusza Kościuszki 75-77. Do budynku prowadzą dwa wejścia. Pierwsze wejście jest od ulicy Dworcowej i jest w pełni dostępne dla osób poruszających się na wózkach. Do wnętrza prowadzą drzwi automatyczne.

Drugie wejście znajduje się od strony ulicy Łokietka. Do wnętrza budynku prowadzą automatyczne drzwi obrotowe oraz drugie – otwierane ręcznie. Aby się do nich dostać, należy pokonać dwa schodki, każdy o wysokości ok. 7 cm. Przy schodach nie ma poręczy.

WOAK ma swoją siedzibę na 4. i 5. piętrze budynku. Na piętrze 4. są ogólnodostępne sale warsztatowe, a na 5. piętrze znajduje się sala widowiskowa oraz kasa posiadająca recepcyjną pętlę indukcyjną. Na tych dwóch piętrach osoby mogą odpoczywać, spotykać się i pracować.

Do WOAK-u można dotrzeć schodami lub windą. Schody są wyposażone w poręcze, a ich pierwszy i ostatni stopień w ciągu komunikacyjnym oznaczony jest żółtą kontrastową farbą. Winda posiada oznaczenia w alfabecie Braille'a oraz jest udźwiękowiona. Wejścia do wszystkich pomieszczeń są pozbawione progów i stopni czyli pozbawione są barier architektonicznych dla osób poruszających się na wózkach i o kulach. Na każdym piętrze znajduje się toaleta dla osób z niepełnosprawnością. W budynku znajduje się również mobilna pętla indukcyjna, wykorzystywana podczas wydarzeń.

– Nasza instytucja znajduje się w nowym budynku i stale uwzględnia potrzeby osób z różnymi potrzebami. Dbamy o to nie tylko pod względem architektonicznym, ale również programowym, stosując zasady pro-



jektowania uniwersalnego – zapewnia Monika Dejnecka, rzeczniczka prasowa WOAK-u.

Patrycja Gancarczyk koordynatorka do spraw dostępności dodaje: – wkrótce będziemy realizować wspaniały projekt „Niewidzialny obraz” czyli multisensoryczną dyskusję na temat obrazu Witkacego. Chcemy stworzyć włączającą, przyjazną i wielozmysłową przestrzeń do dyskusji o sztuce, angażując w równym stopniu osoby z niepełnosprawnością wzroku, jak i te widzące. Obraz będziemy poznawać innymi zmysłami niż wzrok dzięki tyflografikom, materiałom odzwierciedlającym przedmioty znajdujące się na obrazie, węchem, słuchem, smakiem czy dotykiem. Będziemy o nim dyskutować z historykiem sztuki i zarazem naszym dyrektorem Łukaszem Wudarskim oraz Arturem Bylińskim naszym konsultantem (Niewidzialny Dom w Toruniu i Becoming Blind Tutorials). W ramach projektu planujemy zaangażować także inne instytucje kultury, by wypracowany model wydarzenia, mógł służyć innym.

Strona internetowa WOAK-u jest także dostępna dla osób z różnymi niepełnosprawnościami i nadal jest poprawiana i doskonalona.

Na stronie można m.in. skorzystać z filtrów w zakładce Wydarzenia. Pomogą one znaleźć wydarzenie z interesującą nas dostępnością. Możemy wybrać następujące filtry: osoby z niepełnosprawnością wzroku, osoby słabosłyszące, osoby głuche, osoby z niepełnosprawnością ruchu, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, osoby neuroróżnorodne, osoby nieposługujące się językiem polskim, wydarzenie przyjazne rodzinom z dziećmi.

Zdjęcia oraz grafiki znajdujące się na stronie internetowej oraz na portalu społecznościowym facebook w większości posiadają tekst alternatywny, który jest bardzo pomocny w ich odbiorze przez osoby niewidome i ociemniałe.

Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Toruniu można uznać za instytucję kultury dostępną dla osób z niepełnosprawnościami (budynek, strona internetowa, portale społecznościowe) i można śmiało polecać tym, którzy chcą bezpiecznie, bez barier poruszać się po instytucjach kultury np. w Toruniu.

**Andrzej Koenig, ociemniały**  
Fot. Archiwum autora



# Światowy Dzień Wellbeingu czyli Święto Dobrego Samopoczucia



**Światowy Dzień Wellbeingu w Polsce obchodzony jest 8 września, od czasu zainicjowania go w 2018 roku przez Wellbeing Institute. To święto poświęcone promowaniu zdrowia psychicznego, fizycznego i emocjonalnego.**

Pomysł zrodził się w odpowiedzi na rosnące potrzeby spo-



leczeństw, które coraz częściej borykają się z problemami stresu, wypalenia zawodowego i braku równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Wydarzenie ma na celu zwiększenie świadomości na temat znaczenia wellbeingu i promowanie działań, które wspierają zdrowy i zrównoważony styl życia.

Wellbeing, czyli dobrostan, to pojęcie obejmujące szeroki zakres aspektów życia, które mają wpływ na nasze ogólne zdrowie i samopoczucie. Wyróżnia się kilka kluczowych jego elementów:

**Zdrowie fizyczne:** regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu i regularne badania lekarskie to fundamenty zdrowia fizycznego.

**Zdrowie psychiczne:** radzenie sobie ze stresem, dbanie o równowagę między pracą a życiem osobistym oraz wsparcie emocjonalne są kluczowe dla zdrowia psychicznego.

**Zdrowie emocjonalne:** umiejętność rozpoznawania i wyrażania emocji, budowanie pozytywnych relacji oraz dbanie o swoje potrzeby emocjonalne są istotne dla naszego dobrego samopoczucia.

**Relacje społeczne:** budowanie i utrzymywanie zdrowych relacji z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami wpływa na nasz wellbeing.

**Środowisko pracy:** przyjazne i wspierające środowisko pracy, które promuje równowagę między pracą a życiem prywatnym, ma znaczący wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

A oto kilka pomysłów na to, jak można uczcić ten dzień:

**Aktywność fizyczna:** organizacja/uczestniczenie w zajęciach jogi, slow joggingu, spacerze czy innej formy aktywności fizycznej.

**Warsztaty i wykłady:** udział w warsztatach dotyczących zarządzania stresem, zdrowego odżywiania czy też technik relaksacyj-



nych. Wiele z nich dostępnych jest bezpłatnie w formie webinarów, wykładów, podcastów w Internecie.

Spotkania towarzyskie: spędzenie czasu z bliskimi, organizacja pikniku, wspólnego gotowania czy gry planszowej.

Praktyki mindfulness: medytacja, ćwiczenia oddechowe czy sesje uważności, które mogą pomóc w redukcji stresu i poprawie koncentracji.

Dbanie o siebie: relaksacyjna

kąpiel, czytanie książki, skorzystanie z zabiegów SPA, masażu czy inna forma odpoczynku.

Światowy Dzień Wellbeingu to doskonała okazja, aby zastanowić się nad swoim zdrowiem i samopoczuciem oraz wprowadzić pozytywne zmiany w swoim życiu. Promowanie zdrowego stylu życia, dbanie o równowagę między pra-



ca ą z życiem osobistym oraz budowanie silnych relacji społecznych to kluczowe elementy wellbeingu. Świątowanie tego dnia może być inspiracją do dalszych działań na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia przez cały rok.

*Renata Bech*

*Fot. Archiwum autorki*

#### **PRZEPIS NA HERBATKĘ ANTYSTRESOWĄ WELLBEINGOWĄ**

**W równych proporcjach zmieszać zioła: melisę, rumianek, kwiat lawendy, szyszki chmielu i kwiat lipy. Łyżeczkę mieszanki ziół wsypać do imbryczka (250 ml.) zalać wrzątkiem i parzyć ok. 5 -10 min. Po przestudzeniu można posłodzić miodem. Herbatka poprawia nastrój, zmniejsza napięcie nerwowe, wycisza, polepsza komfort snu.**

## **Góry Izerskie bardziej dostępne dzięki WYPOŻYCZALNI**

**Chcesz zwiedzić Góry Izerskie, ale obawiasz się, że nie masz odpowiedniego sprzętu? Zapraszamy do wypożyczalni sprzętu w Dolnośląskim Centrum Sportu Polana Jakuszycka!**



*Zdjęcie: DC Studio dla Freepik*

Jesteśmy przygotowani, by pomóc osobom niepełnosprawnym oraz ich rodzinom w cieszeniu się urokami górskich wędrówek. Na-

sza oferta obejmuje szeroki wybór sprzętu dostosowanego do różnych potrzeb, dzięki czemu każda wycieczka stanie się komfortowa

i bezpieczna. Odwiedź nas i przekonaj się, jak wiele przygód czeka na Ciebie w Górach Izerskich!

#### **Nasza oferta obejmuje:**

- Wózki biegowe: dostosowane do poruszania się po trasach biegowych, zapewniające wygodę i stabilność,
- rowery trójkołowe: stabilne i bezpieczne, idealne do wycieczek po górskich szlakach,
- wózki z przystawką: ułatwiające poruszanie się po trudniejszym terenie,
- kule ortopedyczne: wspomagające poruszanie się i eksplorację okolicznych tras.

Zapewniamy komfort, bezpieczeństwo i możliwość aktywnego wypoczynku w pięknym otoczeniu przyrody.

Wypożyczenie sprzętu jest całkowicie darmowe!

**KSON**

# Urynoterapia – metoda stara jak ludzka cywilizacja

**W wielu religiach i filozofiach mocz uznany jest za substancję pomagającą w rozwoju duchowym. Wielu w tym miejscu szeroko otworzy oczy i spyta, że co proszę, to niemożliwe....! A ja odpowiem: to możliwe, i jest to szczerą prawdą!**

Mocz już w starożytności uznawany był za eliksir życia, wodę życia, żywą wodę, a nawet za boski nektar. Dziś nazywany także sokiem życia, złotą fontanną.

## Wzmianki nawet w Biblii

W starożytnym Egipcie powstał rękopis medyczny o długości 20 metrów, który zawierał aż 900 recept dla lekarzy, a w tym 55 zawierało w swoim składzie nic innego jak nasz cudowny mocz.

Również w hinduskich księgach można znaleźć wiele opisów stosowania moczu. Dla jogów, mocz był świętym napojem i nazywano go Wodą Śiwy lub Boską techniką amaroli. Natomiast w księdze Salomons English Physician z 1695 roku wyróżniono wiele zastosowań moczu. Z kolei w roku 1699 w Niemczech opublikowano dzieło, które uznaje się za sztandar przewodni w urynoterapii, a jego autorem był lekarz Paulinis. Także w Biblii mamy potwierdzenie, że mocz to żywa woda, tu cytuję: „tylko ten przechodził pustynie, kto nie tracił płynu z własnego naczynia”.

## Przeżyli dzięki niemu

W historii znajdziemy wiele przykładów na to, że dzięki picciu własnego moczu ludzie przeżyli w trudnych momentach swojego życia. Przykładowo żołnierze armii amerykańskiej, dzięki picciu własnego moczu, mogli przeżyć, gdy w czasie wojny wietnamskiej



zgulili się dżungli. Podobnie czynią świadomi rozbitkowie na morzu. Bardzo ciekawym przykładem jest historia kucharza tokijskiego hotelu Hyatt, który po 14 dniach od trzęsienia ziemi został wyciągnięty spod gruzów. Kucharz był w bardzo dobrej kondycji fizycznej, a przeżył, bo pił urynę, czyli własny mocz...

W 1994 roku dwóch młodych ludzi wybrało się, na wędrowną podróż, w głąb kopalni niklu koło Żąbkowic Śląskich. Miał to być 1,5 godzinny spacer, który zmienił się w 28 dni przymusowego pobytu pod ziemią. Obydwaj zostali uratowani, a przeżyli dzięki temu, że pili wodę ściekającą po skale i... własny mocz.

Tak naprawdę człowiek zanim pozna smak mleka matki, to poznaje smak moczu. W życiu płodowym cały czas wydalamy mocz i pijemy go w celu uzyskania składników niezbędnych do kształtowania się nowego organizmu.

Tak naprawdę, Drodzy Czytelnicy, to tylko nasze uprzedzenia czynią mocz czymś wstrętnym,

a jego zapach czy smak nie są wcale gorsze, niż nie jedno lekarstwo. Tu warto wspomnieć, że już Zygmunt Freud stwierdził, że to nawarstwienia kulturowe spowodowały taki wstręt człowieka do jego moczu. Zaś małym dzieciom zupełnie obce jest takie podejście. One traktują mocz naturalnie. Oczywiście, dopóki się ich nie nauczy, że to obrzydliwe.

## Czym tak naprawdę jest nasz mocz?

To najwspanialej wyposażona apteka świata. Mocz powstaje z krwi w nerkach podczas wielu procesów filtracyjnych. Przypomnijmy, że głównym zadaniem naszych nerek jest utrzymanie równowagi między wszystkimi elementami naszej krwi. Nerki przechwytyją bowiem nadmiar składników odżywczych, jak i nadmiar wody. I właśnie ta woda wraz ze składnikami odżywczymi tworzą nasz mocz.

Nasz organizm jest w stanie jednorazowo przyswoić tylko określoną ilość jakiegoś składnika, np. witaminy. Zaś jej nadmiar, czyli to co w danym momencie nie jest potrzebne, zostaje usunięte przez nerki i znajduje się w moczu, nadal pozostaje wartościowym produktem. Tu trzeba dodać, że ciało człowieka to pełna inteligencja i w ten sposób zapobiega nadmiernemu wykorzystywaniu energii. Bowiem każda substancja w nadmiarze, krążąca



w krwioobiegu zużywa ogromną ilość energii. Tak jest z witaminami, enzymami, hormonami, mikro- i makroelementami, a także z innymi substancjami.

Te wszystkie cenne substancje, wprowadzone ponownie jako uryna do naszego organizmu, działają leczniczo!

Co ciekawe leczniczo działają również toksyczne substancje, które zwrócone naszemu organizmowi w formie wypitego moczu, będą tworzyły przeciwciała, a one z kolei dążyć będą do uzdrowienia. Tak też się dzieje w przypadku znanej wszystkim homeopatii.

Pamiętajmy! Urynoterapia to pierwotna i najprostsza forma homeopatii.

## O urynoterapii

A co oznacza sam termin urynoterapia? To nic innego, jak leczenie przy pomocy moczu.

Czy już rozumiemy – Drodzy Czytelnicy – jakie nosimy w sobie złoto i w dodatku sami je produkujemy?

Jeśli chodzi o metody stosowania, to mocz może zostać użyty zewnętrznie i wewnętrznie.

Jedną z metod zewnętrznego stosowania moczu jest wcieranie. Mocz wcieramy w umyte ciepłą wodą z mydłem i wytarte do sucha ciało. Ta metoda stosowana jest podczas postów urynowych. Mocz na skórze pozostawiamy na 75 minut (terapia nacierania 2 x dziennie), a potem zmywamy.

Kolejną skuteczną metodą jest kąpiel rąk i nóg, a zwłaszcza przy wszelkiego rodzaju chorobach skórnych, a głównie przy grzybiczy. Taka metoda to killkanaście minut moczenia naszych kończyn w świeżym moczu.

Możemy również zastosować okłady z moczu na wszelkiego rodzaju zranienia, otarcia, odmrożenia, czy oparzenia. Najlepiej kawałek gazy namoczyć w moczu i nałożyć na zmienione chorobowo miejsce. Okład taki trzymamy aż do momentu uzyskania zado-

walającego efektu, przy czym co jakiś czas zwilżamy świeżym moczem, tak aby okład nie wysechł.

## A jak stosować mocz wewnętrznie?

Otóż poleca się płukanie gardła i zębów świeżym moczem. Taką metodę stosuje się przy stanach zapalnych przyzębia i paradontozie, i jest ona niezwykle pomocna. Można ją też zastosować w zapobieganiu chrypce, wszelkim bólom gardła. Rewelacyjnie wpływa na jakość głosu.

Mocz można także stosować jako krople do oczu, uszu i nosa. Można również wykonać inhalacje, lewatywy, irygacje pochwy lub umieścić kilka kropel moczu od językiem, w celu eliminowania różnego rodzaju uczulenia na żywność i substancje chemiczne.

Co ciekawe, stosowane są także domięśniowe i podskórne zastrzyki z moczu, które z powodzeniem eliminują anemię złośliwą, egzemę, czy też spazmatyczne skurcze odźwiernika żołądka.

Istnieje także metoda profilaktycznego picia moczu. Polega ona na wypijaniu porannego moczu z tzw. średniego strumienia. Wylewamy około 30 gramów moczu, zaś środkową część wypijamy. Tu można popić wodą mineralną lub zagryźć cytryną. Dla osób początkujących w urynoterapii poleca się rozcieńczyć go wodą lub naturalnym świeżo wyciśniętym sokiem grejpfrutowym. Dlaczego mocz poranny? Zawiera on bowiem największą ilość wszelkiego rodzaju hormonów, biopierwiastków, witamin czy enzymów. Pamiętajmy, że nasz organizm w trakcie spoczynku produkuje najwięcej wartościowych substancji biologicznie czynnych.

Na koniec chciałabym wspomnieć jeszcze o poście urynowym, zwanym dietą moczowo-wodną.

To metoda stosowana w ciężkich i przewlekłych chorobach i jest dość dużym wyzwaniem.

Polega ona na wypijaniu wyłącznie własnego moczu, wydzielnego w ciągu dnia i nocy. Mocz taki popija się wodą mineralną lub przegotowaną. Dodatkowo w czasie postu należy dokonywać nacierania całego ciała uryną. Czas trwania takiego postu jest różny i zależy od stanu osoby poszczącej, jednak najczęściej to okres 21 dni.

A jakie są przeciwwskazania stosowania urynoterapii? To bycie „pod opieką medyczną” i zażywanie leków, a także myślenie, że mocz to toksyczna trucizna.

I jak mówi sama pani Katarzyna Wojda, Mistrz Naturopata z Gabinetu Odnowa 24 w Gdyni, a od której otrzymałam wiedzę, którą dzielę się z Państwem na łamach artykułu:

„Terapia powinna być stosowana z serca. Powinna stać się procesem transformacji w relacji człowieka z samym sobą. Ci, którzy nie chcą nic zmieniać w swoim życiu, nie powinni jej stosować.

Sama stosuję profilaktycznie urynoterapię od kilku lat i mogę powiedzieć, że warto zmieniać swoje przekonania. Moje pierwsze podejście ponad 20 lat temu nie było udane, nie miałam wtedy wiedzy i zrozumienia. Dzisiaj wiem, że takie myśli, jak to nie dla mnie, nie wytrzymam, ludzie mnie wyśmiejają, nie ułatwiają terapii, a wręcz skazują ją na niepowodzenie. Zatem budujmy pozytywne afirmacje i do dzieła. Porcja moczu dla każdego z rana!”

A ja pokuszę się i dodam, że ta porcja moczu dla każdego z rana, co dzień czeka i nic nie kosztuje, no może odrobinę zaufania i zaangażowania we własne zdrowie. Jednak każdy przyzna, że w zdrowie zawsze warto się zaangażować, bo jak nie my sami, to kto lepiej o nas zadba?

**Małgorzata Mazurek**  
**bajkopisarka FLORA**

Fot. Freepik.com

# Jak długo żyjemy w Polsce – najnowsze dane

Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Demograficznych wydał (1) w 2024r. analizę statystyczną dotyczącą tzw.: trwania życia. Jest to wskaźnik, który nie tylko pozwala określić oczekiwaną długość życia w danym społeczeństwie, ale także stanowi kluczowy element analizy zdrowia populacji oraz warunków życia ludności. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, długość życia różni się w zależności od różnych czynników, takich jak płeć, miejsce zamieszkania, status ekonomiczny oraz poziom wykształcenia.

W 2023 roku przeciętne trwanie życia w Polsce wynosiło 74,7 roku dla mężczyzn oraz 82 lata dla kobiet. Względem 2022 roku wartości te wzrosły odpowiednio o 1,3 i 0,9 roku. Jest to kontynuacja pozytywnego trendu obserwowanego od 1990 roku, kiedy to długość życia wynosiła odpowiednio 66,2 i 75,2 roku dla mężczyzn i kobiet, co oznacza wzrost o 8,5 i 6,8 roku w ciągu ostatnich trzech dekad.

Historyczne dane wskazują na znaczny wzrost długości życia w Polsce. W 1950 roku przeciętna długość życia wynosiła nieco ponad 56 lat dla mężczyzn i prawie 62 lata dla kobiet. Oznacza to, że przez ostatnie siedem dekad Polacy zyskali średnio około 18,7 roku życia.

## Różnice w trwaniu życia według miejsca zamieszkania

Analiza danych z 2023 roku ujawnia, że trwanie życia różni się w zależności od miejsca zamieszkania. Mężczyźni za-

mieszkujący w miastach żyją średnio o 0,8 roku dłużej niż ci na wsi (odpowiednio 75,0 i 74,2 roku). Natomiast kobiety na wsi żyją średnio o 0,1 roku dłużej niż w miastach (odpowiednio 82,0 i 81,9 roku). Jest to wyraź-

na różnica, wskazująca na pewne korzyści zdrowotne związane z miejskim stylem życia.

## Regionalne zróżnicowanie długości życia

W 2023 roku najdłuższym trwaniem życia charakteryzował się makroregion wschodni, gdzie mężczyźni żyli średnio 75,1 roku, a kobiety 83,2 roku. Najkrótsze życie zanotowano w makroregionie centralnym, z odpowiednimi wartościami 73,4 roku dla mężczyzn i 81,6 roku dla kobiet.





## Przyczyny zgonów i wpływ COVID-19

Główne przyczyny zgonów w Polsce to choroby układu krążenia, nowotwory oraz choroby układu oddechowego, które w 2022 roku były odpowiedzialne za ponad 66% wszystkich zgonów. Dominującą przyczyną zgonów są choroby układu krążenia, które w 2022 roku stanowiły 36% wszystkich zgonów.

Warto zaznaczyć, że pandemia COVID-19 miała znaczący wpływ na wskaźniki umieralności. W 2021 roku COVID-19 odpowiadał za około 18% wszystkich zgonów, a w 2022 roku liczba ta spadła do 6,7%.

## Czynniki wpływające na długość życia

Wzrost długości życia w Polsce, podobnie jak w wielu in-

nych krajach, wynika z postępów w ochronie zdrowia, w tym profilaktyki chorób, oraz spadku wskaźnika umieralności niemowląt. Jednakże, istnieją również czynniki, które mogą hamować dalszy wzrost długości życia, takie jak wzrost otyłości(2) oraz zanieczyszczenie powietrza.

## Przyszłe prognozy

Prognozy międzynarodowe sugerują, że przeciętne trwanie życia będzie nadal rosło, choć tempo tego wzrostu może być różne w zależności od wielu

czynników, takich jak polityki zdrowotne, zmiany stylu życia, a także zmiany klimatyczne i ich wpływ na zdrowie publiczne.

Podsumowując, przeciętne dalsze trwanie życia w Polsce w 2023 roku osiągnęło najwyższą wartość w historii kraju. Choć wiele czynników sprzyja dalszemu wydłużaniu życia, istnieją również wyzwania, które mogą ograniczać ten proces. Monitoring tych wskaźników jest kluczowy dla odpowiedniego planowania polityki zdrowotnej i społecznej.

**Renata Bech**

(1) [https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5470/2/18/1/trwanie\\_zycia\\_w\\_2023\\_roku.pdf](https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5470/2/18/1/trwanie_zycia_w_2023_roku.pdf)

(2) Według danych Eurostat z 2019 roku, odsetek osób z BMI powyżej normy wynosił w Polsce 56,8%. Częstość występowania otyłości wśród kobiet w wieku powyżej 20 lat w 2022 roku wyniosła 24,6%, a wśród mężczyzn 32,2%.

**SŁUCHAJ NAS NA:**  
[www.radiokson.pl](http://www.radiokson.pl)

**RADIO  
PEŁNE  
PASJI**

tel.: 75 64 512 42  
e-mail: [radio@kson.pl](mailto:radio@kson.pl)  
[facebook.com/radiokson](https://facebook.com/radiokson)

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

# Mudra Wiedzy i Mądrości: klucz do spokoju i jasności umysłu

Mudry są starożytnymi gestami dłoni, które w tradycji jogi i medytacji mają na celu wpływać na przepływ energii w ciele oraz umyśle. Jedną z takich mudr jest *Mudra Wiedzy i Mądrości*, znana również jako *Gyan Mudra*. Ta prosta, ale niezwykle skuteczna praktyka ma szerokie zastosowanie, pomagając w osiągnięciu wewnętrznej harmonii i poprawie zdolności umysłowych.

## Jak wykonać Mudrę Wiedzy i Mądrości?

Wykonanie jest proste i nie wymaga specjalistycznego przygotowania. Oto jak to zrobić:

**Przygotowanie:** Usiądź wygodnie. Upewnij się, że twój kręgosłup jest wyprostowany, a ramiona rozluźnione.

### Ułożenie obu dłoni:

Czubkiem kciuka dotknij czubka palca wskazującego.

Pozostałe trzy palce pozostaw wyprostowane, ale nie napięte.

**Czas trwania:** Pozostań w tej pozycji przez co najmniej 5–15 minut, skupiając się na spokojnym oddechu i odczuciach w ciele.

### Korzyści z praktykowania Mudry Wiedzy i Mądrości

Regularne praktykowanie tej mudry przynosi szereg korzyści

dla zdrowia psychicznego i fizycznego:

**Wzrost inteligencji i poprawa pamięci:** Mudra Wiedzy stymuluje aktywność mózgu, co może prowadzić do poprawy zdolności poznawczych, lepszej pamięci oraz wzmożonego zainteresowania nauką.

**Redukcja niepokoju i przynębnienia:** praktyka tej mudry pomaga w wyciszeniu umysłu, co jest szczególnie korzystne w stanach depresyjnych oraz zaburzeniach snu. Regularne jej wykonywanie może pomóc w uzyskaniu spokoju wewnętrznego i radości życia.

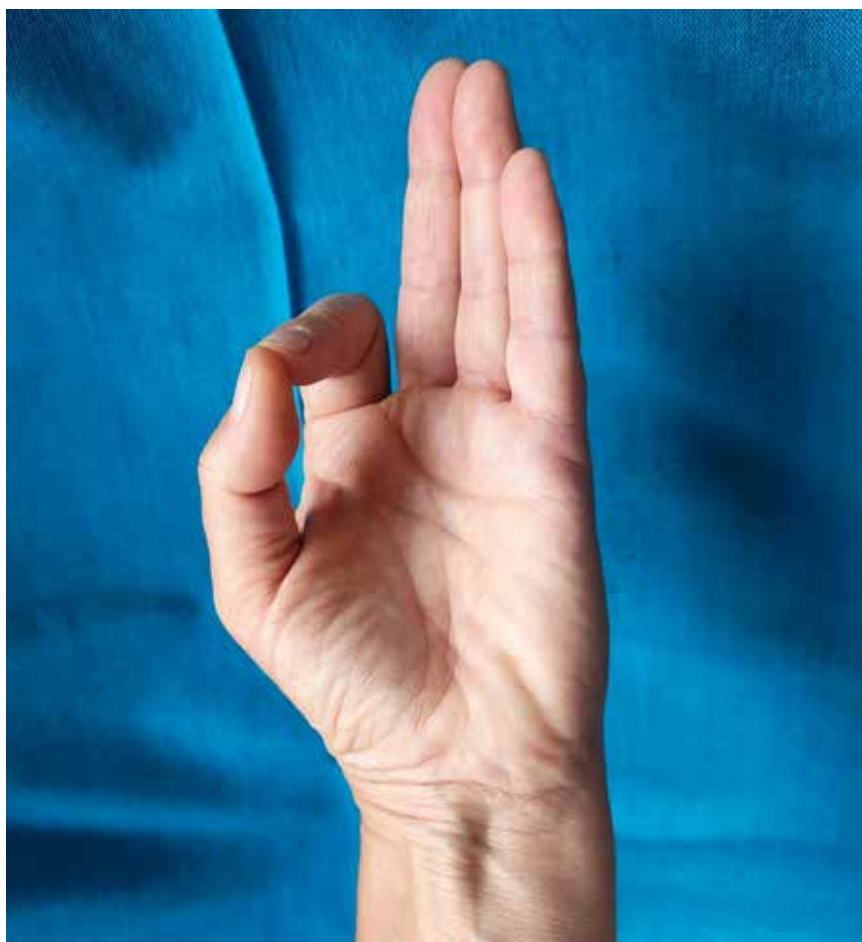
**Wzmocnienie układu nerwowego:** Mudra ta działa tonizująco na układ nerwowy, co może pomóc w łagodzeniu bólów głowy oraz problemów z bezsennością.

**Regeneracja organizmu:** dzięki stymulacji przysadki mózgowej i gruczołów dokrewnych, Mudra Wiedzy wspomaga procesy regeneracyjne organizmu, wpływając pozytywnie na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Mudra Wiedzy i Mądrości jest doskonałą praktyką zarówno dla początkujących, jak i dla osób bardziej zaawansowanych. Niezależnie od poziomu doświadczenia, Mudra Wiedzy może być cennym narzędziem do pracy nad sobą i poprawą jakości życia.

**Renata Bech**

Fot. Archiwum Autorki





## 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

**CENTRUM CZYNNE JEST:**

**PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 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**

Psycholog

**Inga SZAWŁOWSKA**

**Maria PIĘTKA**

Doradca ds. poradnictwa  
socjalnego i rodzinnego

**Alicja MROCZKOWSKA**

Adwokat

**Jerzy DWORAK**

**Aleksandra KOWALSKA**

Dietetyk

**Dorota GÓRKA**

Doradztwo farmaceutyczne

**Sylwia JAROSZ**

**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 przesyłać 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](mailto: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](mailto:biuro@kson.pl)

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

# **SPOŁECZNA WYPOŻYCZALNIA**

## **SPRZĘTU TURYSTYCZNEGO DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI**

Współdzielenie jest bardzo ważne w dzisiejszych czasach.  
Nie myślmymy wyłącznie o sobie, ale też  
o innych, dzieląc się nie tylko umiejętnościami  
i przestrzenią, ale także zasobami.



**WYPOŻYCZANIE ZAMIAST KUPOWANIA,  
KIEDY TYLKO JEST TO MOŻLIWE!!!**

**MASZ SPRZĘT  
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!**



**Karkonoski Sejmik Osób  
Niepełnosprawnych  
Osiedle Robotnicze 47A, Jelenia Góra**

***E-mail: [biuro@kson.pl](mailto:biuro@kson.pl)***

***Tel. 75 75 242 54***

„Bezpieczni w górach” projekt realizowany przez  
Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,  
współfinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki



**Ministerstwo  
Sportu i Turystyki**