

NIEPEŁNOSPRAWNI TU TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY STYCZEŃ-LUTY DWUMIESIĘCZNIK

13/131/2025

POLICZ SIĘ Z CUKRZYCĄ

str. 20-21



Uroczyście i radośnie
str. 12-13

Kampania „Póki my żyjemy” z okazji Ogólnopolskiego Dnia Opiekuna

Ze względu na różnorodne problemy osób niepełnosprawnych związane z ich codziennym funkcjonowaniem oraz ich specyficzne potrzeby, opiekun takiej osoby odgrywa bardzo istotną rolę. Staje się dla swojego podopiecznego jedną z najbliższych osób. Musi poradzić sobie z własnymi emocjami i profesjonalnie wykonywać swoje obowiązki.

Niestety w Polsce brakuje rozwiązań systemowych wspierających osoby z niepełnosprawnościami, a dokładnie opiekę nad nimi. Obowiązek ten w ogromnej mierze spada na rodziny, głównie na matki, postrzegane jako „naturalne” opiekunki, wykorzystywane do granic ludzkiej możliwości. Opiekunowie rodzinni wspierają bliskich z niepełnosprawnościami bez finansowej gratyfikacji ani należytego uznania, nie zawsze mając odpowiednie umiejętności, wystarczające zasoby.

12 lutego obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Opiekuna. Został on zainicjowany w 2018 roku, aby podkreślić rolę osób, które opiekują się bliskimi – osobami z niepełnosprawnością, przewlekle chorującymi, seniorami. Również



tego dnia (12.02.) rusza Kampania „Póki my żyjemy”.

Kampania ma na celu zwrócenie uwagi na osoby, które na co dzień troszczą się o innych, na ich prawa i zwykłe ludzkie potrzeby: prawo do życia bez lęku o przyszłość, prawo do wsparcia, poczucia bezpieczeństwa, do odrobiny czasu dla siebie. Opiekunowie osób z niepełnosprawnościami, ich rodzice czy rodzeństwo często ograniczają swoje potrzeby do minimum, rezygnują z realizacji własnych marzeń, każdego dnia mierzą się ze zmęczeniem oraz obawami o los swoich bliskich, gdy ich zabraknie lub sami będą potrzebować wsparcia.

Ludzie, którzy pewnego dnia zostali rodzicami, rodzeństwem, bliskimi osoby z niepełnosprawnością potrzebującej intensywnego wsparcia. Czuwający, zawsze w pogotowiu, własne potrzeby często redukują do minimum. Mówienie o opiece wymaga sprzeciwu wobec stereotypów, nowego języka.

Wśród tematów tegorocznej kampanii możemy znaleźć m.in.:

- Niedostateczne wsparcie wychowawcze, brak wsparcia interwencyjnego, problemy z dostępem do opieki zdrowotnej dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami

- Opieka jest pracą! Całodobową, angażującą ciało, umysł, psychikę, emocje.

- Opiekunów nie stać na emeryturę. Nasza praca kończy się w chwili naszej śmierci. Państwo każe wybierać między wypracowaną emeryturą a innymi świadczeniami, żyć w biedzie.

- Niealimentacja to przemoc! Problem jest szczególnie dotkliwy dla samodzielnych matek-opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami.

- Opieka jest sztuką. Stygmatyzacja i marginalizowanie opiekunów w dostępie do dóbr kultury, rozrywek, wypoczynku, sportu.

Kampania ma być załącznikiem społecznej zmiany: godnego traktowania pracy opiekuńczej, widoczności osób wspierających, szacunku wobec ich podmiotowości. Tak więc nie bójmy się głośno mówić o problemach na które to środowisko codziennie napotyka.

**Andrzej Koenig,
ociemniały**

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Biuletyn wydano ze środków PFRON w ramach realizacji projektu pn. Biuletyn „Niepełnosprawni TU i TERAZ” i „Biuletyn – portal informacyjny” – dostęp do informacji kluczem do wzrostu aktywności.

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Bożena Bryl-Chrząszcz. **Koordinator/sekretarz redakcji:** Robert Zapora.

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

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:** R2 PRINT Adam Rytter, 09-400 Płock, ul. Bielska 61/1

Nakład 5000 egz.

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

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
ul. Osiedle Robotnicze 47 A
58-506 Jelenia Góra

**Do
Parlamentarzystów Dolnośląskich
ul. Wiejska 6/8 00-902 Warszawa**

Szanowna(y) Pani(e) Senator/Posel

Mam 81 lat i od 30 lat jestem osobą niepełnosprawną w zakresie wzroku i ruchu. Od 23 lat prezesuję Karkonoskiemu Sejmikowi Osób Niepełnosprawnych zrzeszającym 19 organizacji. Więcej o nas na stronie www.kson.pl i www.radiokson.pl oraz portalu: lepszezycie.info. W listopadzie i w grudniu 2024 r. zostałem wyróżniony statuetkami: „Jeleniogórzanin Bez Barrier 2024” przez Prezydenta Miasta Jeleniej Góry, 3 grudnia w Zamku Królewskim w Warszawie wręczono mi statuetkę „Seniora Bez Barrier 2024”. Jestem również członkiem Rady Dostępności przy MFIPR.

Trudno mi przeto zarzucić, że nie znam problematyki środowiska seniorów i osób niepełnosprawnych.

Przez ponad dwudziestoletni okres współpracy z organizacjami i instytucjami zajmującymi się seniorami i osobami o specjalnych potrzebach, oprócz wielu sukcesów i pozytywnych mamy jednak niesmak społecznego odczucia, że pracujemy od zrywu do zrywu, tj. bez systemu i stabilizacji. Pomoc osobom niepełnosprawnym i seniorom z różnych instytucji samorządowych i rządowych ma charakter doraźnego rozwiązywania problemów i nie dotyczy głównej przeszkody utrudniającej życie, tj. braku dostępności. Ustawa z 19 lipca 2019 roku wprowadza co prawda obowiązek rozwiązań, ale te działania są w wielu przypadkach pozorne i dotychczas na pewno mało efektywne.

Za mojej powojennej pamięci inwalidzi byli grupą szczególnie chronioną, bowiem przy każdym stole podczas posiłków był ktoś, kto nie miał kończyn, wzroku i wojennej traumy. Tabliczka o Pierwszeństwie Inwalidów Wojennych naprawdę była szanowana. Niepełnosprawność była wtedy powszechnym śladem czasu. Po 70 latach postęp medycyny i techniki protetycznej spowodowały, że niepełnosprawność dzisiaj jest niewidoczna, a przez to niezauważalna przez młodsze pokolenia. Właściwie rok 2003 był rokiem ogłoszonym przez UE jako „Europejski Rok Niepełnosprawności”. Wydano wtedy ogromne pieniądze na edukację o statystyce i potrzebach osób z niepełnosprawnościami. Wtedy też pojawiły się pierwsze dane statystyczne obrazujące skalę środowiska Inwalidów w UE, wskazywaną na liczbę 80 mln (dzisiaj 87 mln), w Polsce określano liczbę niepełnosprawnych na 4,5-5 mln, a w województwie dolnośląskim około pół miliona. Opierano się wtedy, podobnie jak obecnie o pojęcie niepełnosprawności prawnej, czyli osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności, nie uwzględniając wszakże pojęcia niepełnosprawności biologicznej, dotyczącej osób powyżej lat 60, którzy z reguły nie posiadają orzeczenia o niepełnosprawności, a którzy stanowią około 30-40% obecnego pokolenia. Do wszelkich danych statystycznych, które są najczęściej podstawą budowania budżetów nie uwzględnia się tej grupy, choć przecież z racji wieku gorzej widzą, słyszą i trudniej jest im chodzić po schodach. Co oznacza, że statystyka dotycząca środowiska osób niepełnosprawnych jest wyraźnie zaburzona.

Wspomniana ustawa o szczególnych potrzebach, zwana potocznie ustawą o dostępności, jest w codziennym życiu w znacznym stopniu fikcją, co niejednokrotnie potwierdzamy dokonując audytów dostępności nowo oddawanych inwestycji

i remontów.

Wielu potencjalnych beneficjentów wyżej cytowanej ustawy docenia wręcz heroiczne starania Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej, ale w naszym odczuciu brak jest wyraźnego wsparcia tych działań ze strony np.: Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, Marszałka Sejmu, Prezydenta RP czy publicznych mediów.

Niezależnie od powyższej konstatacji i analizując przyczynę tego stanu rzeczy, upatrujemy ich jednak źródeł, mimo wszystko przez brak społecznej empatii także rządzących. Od tej empatii odczytaliśmy czas życia w pokoju i postęp w medycynie, o czym było wyżej, a jednak ilość osób ze specjalnymi potrzebami rośnie.

Jak sprostać temu wyzwaniu? Myślę, że trzeba zacząć od najmłodszego pokolenia, które powinno przyjąć do świadomości, że części koleżankom i kolegom z przedszkola, szkoły czy na uczelni jest trudniej. I w tej materii mamy doświadczenia, bo do czasu Covidu praktyką były nasze dobre spotkania w przedszkolach i szkołach z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności. To na pewno wieloletni proces, który winien stać się elementem edukacji szczególnie dzieci i młodzieży po to, aby istota planowania uniwersalnego, czyli „to co dobre dla niepełnosprawnych, dobre dla wszystkich” weszło w krew przyszłym inżynierom, architektom, socjologom, prawnikom i rządzącym.

Z powyższego wynika konieczność wprowadzenia do zajęć szkolno-wychowawczych w przedszkolach i szkołach takiego elementu jak empatia, co wiąże się z współpracą z Ministerstwem Edukacji Narodowej.

Warto też zauważyć dość częste przypadki uzależniania przez niektóre samorządy środków konkursowych od poprawności politycznej wnioskodawców. To karygodny przykład, aby już zmienionej epoki. A w tej materii potrzeba popularyzacji budzenia obywatelskiej odwagi przez sygnalizowanie takich przypadków i zdecydowaną reakcją organów kontrolnych. Potwierdzeniem tej tezy jest również znikoma (50–60 rocznie) ilość skarg składanych przez obywateli do PFRON na brak dostępności, co wobec fatalnego jej stanu jest raczej liczbą symboliczną. Dlaczego tych skarg jest tak mało? Bo skarga musi być autoryzowana imiennie! Kto z mieszkańców małej gminy odważy się skarżyć na brak dostępności do gabinetu wójta?

W nowelizowanej ustawie o dostępności próbuje się ten problem rozwiązać, choć trwa to zdecydowanie zbyt długo, a jak uczy życie to obywatelski niepokój najczęściej jest skutecznym impulsem do poprawy sytuacji.

Kolejnym elementem do którego pragnę się odnieść jest lansowana teza o konsultacjach wszelkich działań, a szczególnie tworzonego lub nowelizowanego prawa. W praktyce odbywa się to w ten sposób, że organizacje pozarządowe na miesiąc lub tydzień przed wskazanym terminem udzielenia odpowiedzi otrzymują nawet kilkusetstronicowe teksty innowacyjnych przepisów prawnych, pisanych urzędniczym, trudno zrozumiałym językiem. Oznacza to, że i konsultacje w tej materii z trzecim sektorem są fikcją z wszystkimi tego konsekwencjami.

Pani(e) Senator/Posel, przedstawiając powyższe, licząc na Jej/Pańską społeczną wrażliwość, oczekuję, że pochyli się Pan(i) nad przemyśleniami doświadczonego człowieka i ułatwi nam dotarcie do decydentów, mających wpływ na losy czwartej części Polek i Polaków.

Z wyrazami szacunku,

Stanisław Schubert
Prezes KSON

Społeczny Rzecznik Osób
Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej
kontakt tel. 603 080 938

KONKURENCYJNY BIZNES

rozwój, wiedza, profesjonalizm

We Wrocławiu odbyło się 19 grudnia ub. r. Dolnośląskie Forum Rozwoju Ekonomii Społecznej pod hasłem „Konkurencyjny Biznes ES – rozwój, wiedza, profesjonalizm”. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej (DOPS) w ramach projektu „Koordynacja działań w zakresie polityki społecznej w województwie dolnośląskim”. Gospodarzem Forum był Wrocławski Zakład Aktywizacji Zawodowej (WZAZ).

Uczestnicy i cel wydarzenia

Forum zgromadziło szerokie grono przedstawicieli różnych sektorów związanych z polityką społeczną i ekonomią społeczną. Wśród uczestników znaleźli się reprezentanci dolnośląskich samorządów, podmiotów wspierających rodziny, przedsiębiorstw

w zakresie przedsiębiorczości społecznej.

Otwarcie Forum

Forum otworzyła Ewa Kisztełńska, p.o. Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Polityki Społecznej, która powitała uczestników oraz przedstawiła program spotkania i prelegentów.

Prelekcje i warsztaty

Część merytoryczna rozpoczęła się od prelekcji Sandry Kmiecik z Fundacji na Rzecz Studiów Europejskich. Jej wystąpienie pt. „O zysku rozumianym inaczej” skupiło się na idei ekonomii społecznej i przedsiębiorczości społecznej jako alternatywnym podejściu do działalności gospodarczej.

Ewa Wójcik, dyrektor WZAZ oraz Marta Lebiecka z DOPS przedstawiły podmioty wyróżnione Znakiem Promocyjnym Ekonomii Społecznej „Zakup Prospołeczny”, podkreślając ich wkład w rozwój społeczności lokalnych.

Kolejną prelekcję wygłosiła Agnieszka Szuba z Fundacji na Rzecz Studiów Europejskich. Omówiła specyfikę przedsiębiorstw społecznych, ich formy



społecznych, ośrodków wsparcia ekonomii społecznej, sektora publicznego, prywatnego oraz społecznego, a także instytucji takich jak szkoły wyższe, jednostki wymiaru sprawiedliwości czy instytucje kultury i zdrowia.

Celem wydarzenia było promowanie idei ekonomii społecznej, wzmacnianie współpracy międzysektorowej oraz rozwijanie wiedzy i profesjonalizmu





prawne, zasady działania oraz dostępne instrumenty wsparcia. Przede wszystkim wskazała też na cel ich funkcjonowania, którym ma być reintegracja społeczna i zawodowa osób zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz realizacja usług społecznych.

Forum wzbogaciły także warsztaty praktyczne. Uczestnicy, podzieleni na cztery grupy, analizowali przedsiębiorstwa społeczne pod kątem ich mocnych i słabych stron, szans oraz zagrożeń.

„Celem wydarzenia było promowanie idei ekonomii społecznej, wzmacnianie współpracy międzysektorowej oraz rozwijanie wiedzy i profesjonalizmu w zakresie przedsiębiorczości społecznej.”

Wykład końcowy

Na zakończenie Marek Gruchalski, Radca Prawny, wygłosił wykład pt. „Kompendium wiedzy dla PES w zakresie własności intelektualnej”. Omówił zagadnienia związane z prawami autorskimi, ich ochroną oraz komercjalizacją własności intelektualnej, co spotkało się z bardzo dużym zainteresowaniem uczestników.

Zakończenie i podsumowanie Forum

Dolnośląskie Forum Rozwoju Ekonomii Społecznej było okazją do wymiany doświadczeń, poszerzenia wiedzy oraz nawiązania nowych kontaktów w obszarze ekonomii społecznej. Wydarzenie podkreśliło znaczenie współpracy międzysektorowej oraz promowania przedsiębiorczości społecznej jako ważnego elementu rozwoju regionalnego.

Stało się też kolejnym krokiem w budowaniu profesjonalizmu i konkurencyjności w obszarze ekonomii społecznej w województwie dolnośląskim.

Renata Bech

Fot. Archiwum autorki



Centrum Jeleniej Góry (nie) dostępne dla aut

Podczas wywiadu przeprowadzonego przez prezesa KSONiS-u Stanisława Schuberta z prezydentem Jeleniej Góry Jerzym Łuźniakiem poruszono sprawę niedostępności ścisłego centrum Jeleniej Góry dla osób niepełnosprawnych, nawet tych posiadających karty EKP (Europejskie Karty Parkingowe). Chodzi o zamknięcie centrum dla ruchu w określonych godzinach.

Europejska karta parkingowa zapewnia wszystkim osobom z uznaną niepełnosprawnością dostęp do preferencyjnych praw do parkowania i udogodnień w państwie, które odwiedzają. Chodzi także o szersze miejsca parkingowe i dostęp do stref ograniczonego ruchu.

Nowa europejska karta osoby z niepełnosprawnością i ulepszona europejska karta parkingowa dla osób z niepełnosprawnościami mają uprościć wzajemne uznanie statusu osoby z niepełnosprawnością, ułatwić swobodne przemieszczanie się po całej UE, ułatwić dostęp do takich samych preferencyjnych warunków, jakie mają rezydenci kraju przyjmującego, zachęcać do udziału w zajęciach kulturalnych, rekreacyjnych

i sportowych, zapobiegać fałszowaniu kart lub oszustwom, a jako cel ostateczny doprowadzić do powstania bardziej inkluzywnego społeczeństwa. To jednak chyba może i niedaleka, ale jednak przyszłość.



Użyte zdjęcie: Jelenka.com

Tymczasem według Jerzego Łuźniaka, prezydenta Jeleniej Góry, ścisłe centrum miasta jest zamknięte dla pojazdów od godziny 13.00 na prośbę mieszkańców śródmieścia, którzy nie chcą uciekać przed samochodami w okolicy Placu Ratuszowego czy ulic Konopnickiej i 1go Maja, jak to wcześniej bywało. Prezydent miasta zapewnia, że pieszy trakt ciągnący się przez jeleniogórską starówkę jest dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Mogą one również skorzystać ze specjalnego numeru telefonu zapewniającego połączenie z osobą odpowiedzialną za chowanie i wysuwanie słupków bloku-

jących wjazd bądź wyjazd, a tym samym osoby niepełnosprawne będą mogły wjechać do centrum miasta nawet po godzinie 13.00, aby móc załatwić swoje sprawy urzędowe bądź inne.

Prezydent zapewnia też, że takówkarze również są upoważnieni do wjazdu na teren ścisłego centrum Jeleniej Góry.

Sprawdziliśmy to i faktycznie nie ma problemu, aby osoba niepełnosprawna mogła wjechać do

śródmieścia. Ponadto KSONiS (Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i Seniorów) zwrócił się z prośbą do Miejskiego Zarządu Dróg i Mostów o wyodrębnienie miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych w pobliżu ulicy Kopernika. Chodzi o miejsca z ograniczonym czasem parkowania. Jak podkreślił prezes Stanisław Schubert, tak aby miejsca te nie stały się miejscami do parkowania na całe noce.

Będziemy informować na bieżąco o rozwoju sytuacji w Jeleniej Górze odnośnie parkowania i miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych.

Opr. Agnieszka Michalska



Archiwum autorki

Niepełnosprawna pasażerka chwali INTERCITY

Pani Krystyna z Brzegu na początku stycznia tego rokujechała z Jeleniej Góry do Łodzi z przesiadką we Wrocławiu. Na dworcu w Jeleniej Górze kupiła bilet ulgowy, który jej przysługuje, ponieważ jest osobą niepełnosprawną – chodzi o kulach i niedowidzi. Zniżka na bilet w jej przypadku wyniosła 94 proc, więc bilet nie był drogi.

Podróż odbyła się pociągami Intercity. Już w Jeleniej Górze pani Krystyna zgłosiła konduktorowi, że jest osobą niepełnosprawną i że będzie miała mało czasu na przesiadkę we Wrocławiu, a konduktorka zgłosiła to do Wrocławia. Po przyjeździe na miejsce, na panią Krystynę, przed wagonem, którym podróżowała czekało dwóch pracowników PKP. Pomogli jej wsiąść, wzięli walizkę, zaprowadzili do windy, a później na właściwy peron. Poczekali z panią Krystyną na pociąg relacji Wrocław – Białystok, a kiedy pociąg nadjechał, zaprowadzili ją do specjalnego wagonu Combo, przestronnego i dostępnego nawet dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim. W przedziale, którym podróżowała pani Krystyna przewidziano także miejsce dla opiekuna osoby niepełnosprawnej.

Podczas dalszej podróży, do wagonu pani Krystyny kilkakrotnie zaglądali konduktorzy, sprawdzając, czy niczego nie potrzebuje i czy dobrze się czuje.

Po przyjeździe do Łodzi, pani Krystyna została odprowadzona przez konduktorów na postój taksówek. Cała podróż była bardzo przyjemna. Pani Krystyna do tej pory rzadko podróżowała pocią-

giem, ale ostatnia przygoda nastawiła ją bardzo optymistycznie.

Pani Krystyna twierdzi również, że jeśli pociąg ma opóźnienie, a my mamy przesiadkę, to nie należy się martwić, bo drugi pociąg poczeka z odjazdem na przyjazd pierwszego, opóźnionego pociągu.

PKP Intercity odebrało pierwsze 4 z 60 wielofunkcyjnych wagonów COMBO w 2021 roku. Z pojazdów o podwyższonym standardzie pasażerowie korzystają na wielu popularnych trasach. Wagony są w pełni dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Wagony typu 111A-30 COMBO są pierwszymi takimi pojazdami w Polsce. To wielofunkcyjne wagony o podwyższonym standardzie, w których zadbano o odpowiednie wyciszenie wnętrza, wymieniono wózki jezdne na nowe typu 25AN4, wydzielono przedziały rodzinne, przedział dla osób z niepełnosprawnościami, w tym poruszających się na wózku. W pojeździe znalazła się też część bez przedziałowa i przestrzeń, w której można bezpiecznie przewieźć rowery.

Wagony COMBO posiadają liczne udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami. Znajduje się w nich specjalny przedział dla dwóch osób z tej grupy pasażerów oraz dwóch opiekunów. Przedział posiada dwa pełnowymiarowe fotele oraz dwa miejsca na wózek inwalidzki z trójpunktowymi pasami bezpieczeństwa, przyciski SOS, panel indywidualnego sterowania oświetleniem



i klimatyzacją, indywidualne stoliki oraz dużą śmietniczkę. Rampa pozwoli osobom poruszającym się na wózku bezpiecznie wjechać do wagonu. Wagony posiadają automatyczne drzwi przedziałowe oraz bezprogowe podłogi ułatwiające poruszanie się. Wszystkie piktoqramy są przetłumaczone w alfabecie Braille'a. Pojazdy posiadają również kontrastowe drzwi wejściowe, klamki, poręcze i przyciski, umieszczone na wysokości odpowiedniej dla osób poruszających się na wózkach. Toaleta jest przystosowana do potrzeb osób poruszających się na wózkach.

PKP Intercity planuje zintensyfikować działania na rzecz tej grupy pasażerów, czego wyrazem jest przystąpienie przewoźnika do programu Dostępność Plus. Program koncentruje się na dostosowaniu przestrzeni publicznej, architektury, transportu i produktów do wymagań wszystkich obywateli. Poprzez podpisanie porozumienia przewoźnik zobowiązuje się do poszerzania swoich działań na rzecz osób o szczególnych potrzebach, w tym osób z niepełnosprawnościami, czy seniorów.

Opr. Agnieszka Michalska

Powikłania cukrzycowe narządu wzroku

Cukrzyca to choroba, która wpływa na cały organizm, w tym także na zdrowie oczu. Dlatego regularne badania wzroku, kontrola poziomu cukru we krwi oraz zdrowy styl życia są kluczowe dla ochrony wzroku u osób z cukrzycą.

Powikłań cukrzycowych jest wiele, a jednym z mniej znanych, ale bardzo poważnych powikłań cukrzycy są problemy ze wzrokiem. Choroba może prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych w całym organizmie, w tym w oczach. Może to prowadzić do retinopatii cukrzycowej, zaćmy, jaskry czy obrzęku płamki żółtej.

Retinopatia cukrzycowa powstaje kiedy drobne naczynia krwionośne w siatkówce ulegają uszkodzeniu. Może to prowadzić do wycieków krwi, powstawania mikroaneuryzmów (mikrotętniaków) i obrzęku siatkówki. W zaawansowanych stadiach dochodzi do odklejenia siatkówki oraz utraty wzroku. W przypadku progresji choroby może dojść do rozmycia widzenia lub pojawienia się ciemnych plam w polu widzenia. W zaawansowanych przypadkach konieczne są zabiegi, takie jak laseroterapia lub zastrzyki, które hamują rozwój patologicznych naczyń.

Drugie powikłanie to zaćma czyli zmętnienie soczewki oka, która u osób z cukrzycą występuje znacznie częściej. Leczenie w tym przypadku polega na chirurgicznym usunięciu zmętniałej soczewki i zastąpieniu jej sztuczną soczewką.

Cukrzyca zwiększa także ryzyko rozwoju jaskry, choroby charakteryzującej się wzrostem ciśnienia wewnątrzgałkowego. Wysokie ciśnienie może uszkadzać nerw wzrokowy, co prowadzi do postępującego pogarszania się widzenia. Leczenie



Aby unikać jak najdłużej powikłań cukrzycowych wskazana jest Zdrowa dieta bogata w warzywa, owoce, orzechy i ryby. Pomocną w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi i poprawie krążenia jest regularna aktywność fizyczna.

obejmuje stosowanie kropli do oczu, które obniżają ciśnienie wewnątrzgałkowe, a w niektórych przypadkach konieczne są zabiegi laserowe lub operacyjne.

Natomiast obrzęk płamki żółtej jest częstym powikłaniem retinopatii cukrzycowej. Powoduje on nagromadzenie płynu w centralnej części siatkówki, co prowadzi do pogorszenia ostrości wzroku. Objawy tego schorzenia obejmują trudności w czytaniu, widzenie zniekształceń prostych linii oraz rozmy-

cie obrazu w centralnej części pola widzenia. Leczenie obrzęku płamki obejmuje zastrzyki lub sterydy podawane bezpośrednio do oka, a także laseroterapię w celu uszczelnienia przeciekających naczyń krwionośnych.

Choroby narządu wzroku będące powikłaniami cukrzycowymi nie muszą od początku dawać jakichś widocznych objawów lub znaków, że coś się dzieje ze wzrokiem. Dlatego tak ważne jest regularne wykonywanie badań wzroku. W miarę postępu choroby mogą pojawić się następujące symptomy: rozmycie obrazu, pogorszenie widzenia nocą, światłowstręt, pojawianie się ciemnych plam lub mroczków w polu widzenia, a także nagła utrata wzroku. Jeśli jednak zauważymy którykolwiek z tych objawów, skonsultujmy się z okulistą jak najszybciej.

Wczesne wykrycie zmian może zapobiec poważnym powikłaniom. Kluczowym dla ochrony oczu u cukrzyków jest utrzymanie poziomu cukru we krwi w granicach normy. Wysoki poziom glukozy przyspiesza uszkodzenia naczyń krwionośnych w oczach. W przypadkach retinopatii cukrzycowej lub obrzęku płamki żółtej stosuje się również zastrzyki hamujące wzrost patologicznych naczyń krwionośnych.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay



Senior – koneser życia w Kołobrzegu

Jednym z istotnych problemów współczesnego świata jest zaawansowany proces starzenia się społeczeństwa. Także w Kołobrzegu dużą grupę mieszkańców stanowią osoby w wieku emerytalnym. Stąd pomysł, aby tę grupę dowartościować, wskazać pozytywne aspekty w jesieni życia.

Na terenie miasta działają placówki, które skupiają określoną grupę seniorów. Jednakże obok żyją również seniorzy, którzy dysponując nadmiarem wolnego czasu, chcą spędzać go w mniejszej zbiorowości lokalnej. Trzeba ich jednak zachęcić do udziału w określonych inicjatywach, ponieważ – jak ustalono – oczekują jednak przede wszystkim indywidualnego podejścia do ich potrzeb i zainteresowań.

Głównym celem tego projektu jest bowiem zagospodarowanie wolnego czasu dla osób w wieku senioralnym, poprzez rozwijanie nowych zainteresowań i umiejętności w różnych dziedzinach życia. Celem projektu jest również promowanie Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu jako instytucji

przyjaznej wszystkim mieszkańcom bez względu na wiek oraz ich status materialny i społeczny.

W tym przypadku – jak wskazuje nazwa i przesłanie projektu – grupą docelową są seniorzy, mieszkańcy Kołobrzegu – i to bez względu na fakt korzystania lub nie ze świadczeń pomocy społecznej. Liczba miejsc jest ograniczona.

– W ramach projektu oferujemy cykl różnorodnych spotkań z uczestnikami w formie nieodpłatnych prelekcji, pogadanek, pokazów, warsztatów np.

artystycznych, ogrodniczych, jest także joga oraz spotkania m. in. z dietetykiem, kosmetyczką, podróżnikiem, survivalowcem, bibliotekarzem, muzykiem, itp. – zachęcają w kołobrzesckim Centrum Usług Społecznych.

– Jeżeli więc spełniacie te wymagania, ten projekt jest adresowany właśnie do was. Przyjdźcie więc do Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu, Okopowa 15-15a i skorzystajcie ze spotkań, które pozwalają spojrzeć na życie z innej perspektywy – po prostu jako na czas dodatkowych możliwości. Przewidziane spotkania w ramach projektu jeden raz w tygodniu w godz. 16.00-18.00 – dodają w kołobrzesckim CUS.

Więcej informacji na ten temat zainteresowani znajdą u pracowników służb społecznych lub na stronie internetowej Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu.

Jolanta Wiatr
Fot. Pixabay

Windy bliżej ludzi!

Już około czterdzieści ze stu czterech wind na osiedlach Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej zostało wymienionych w taki sposób, że można do nich wchodzić z poziomu ulicy, a nie parteru, co wymagało uciążliwego pokonywania schodów. To ogromne ułatwienie życia dla niepełnosprawnych i rodzin z dziećmi w wózkach.

Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa należy do największych zarządców nieruchomości na Dolnym Śląsku – ma na swoich osiedlach aż 7615 mieszkań. Wśród kilkunastu tysięcy mieszkańców jest wiele osób starszych, w tym niepełnosprawnych. Pokonywanie schodów sprawia im spore problemy.

– Takie windy powinny powstawać wszędzie! – mówi Maciej Gumny, mieszkaniec spółdzielczego budynku przy ul. Kiepur 2 w Jeleniej Górze. – Znam wiele przykładów matek, które od wielu lat muszą znosić na rękach swoje dzieci, dotknięte porażeniem mózgowym.

Do połowy poprzedniej dekady niestety takie sytuacje były normą wszędzie: wejście do domu, a potem, by dostać się do windy, pokonywanie schodów. 10-piętrowe bloki zostały zaprojektowane w taki sposób wiele lat temu, gdy je budowano. Wówczas nie przykładano do likwidacji barier architektonicznych tak dużej wagi, jak obecnie.

Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa w 2016 roku postanowiła sukcesywnie ograniczać ten problem. Dzieje się to przy okazji wymiany starych dźwigów (wind). Koszt jednej

wymiany wynosi w granicach 200-220 tysięcy złotych. Nowa winda zatrzymuje się na 11, a nie 10 przystankach. Ten, który przybył, znajduje się na poziomie wejścia do budynku.

Stare komory zsympowe zostały w tym celu wyremontowane i przystosowane do nowej funkcji. Stanowią teraz wygodną strefę wejściową do klatki schodowej. Bezpośrednio po przekroczeniu drzwi klatki schodowej można od razu dostać się do

windy bez konieczności pokonywania schodów na parter.

W pierwsze windy, działające w ten sposób, wyposażono wieżowce na ul. Noskowskiego 7 (klatka 2) i Noskowskiego 4



Budynek przy ul. Noskowskiego 10 – jeden z wieżowców, w których Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa wykonała modernizację polegającą na umożliwieniu wejścia do windy z poziomu ulicy.

(klatka XIV). W kolejnych latach JSM wymieniała windy i przebudowywała wejścia do klatek schodowych w następnych budynkach. Ostatnim zmodernizowanym w ten sposób jest wieżowiec przy ul. Różycyńskiego 12.

Program likwidacji barier architektonicznych Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej został zaprezentowany i doceniony w skali ogólnopolskiej. Zajęła II miejsce w kategorii obiekty inżynieryjne VII edycji Ogólnopolskiego Konkursu Otwartego „Inwestycja Roku”, którego organizatorem jest Krajowa Izba Gospodarki Nieruchomościami – największa polska organizacja samorządu gospodarczego, zrzeszająca przedsiębiorców związanych z zarządzaniem nieruchomościami i pośrednictwem w obrocie nieruchomościami. To wyjątkowy konkurs, mający na celu promocję postaw proinwestycyjnych, proekologicznych i proinnowacyjnych wśród inwestorów, wykonawców, projektantów, władz samorządowych i lokalnych społeczności. Patronat honorowy nad konkursem



Wejście z poziomu ulicy do domu i od razu do windy w bloku przy ul. Różycyńskiego 12 na osiedlu Zabobrze w Jeleniej Górze.

sprawuje m. in. Ministerstwo Rozwoju i Technologii.

Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa otrzymała także wyróżnienie w VII edycji konkursu architektoniczno-urbanistycznego „Lider Dostępności”, organizowanego przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i Towarzystwo Urbanistów Polskich. Wyróżnienie dotyczyło

inwestycji zakończonej w 2022 roku: przebudowy strefy wejścia i szybu windowego, umożliwiające zjazd windy do poziomu wejścia do klatki nr 11 w wielorodzinnym budynku mieszkalnym przy ul. Noskowskiego. Częścią tej cennej inwestycji była kompleksowa modernizacja dźwigu osobowego.

Do ułatwienia wejść do wszystkich wysokich bloków JSM droga daleka, ale spółdzielnia nie zamierza się zatrzymywać i planuje usuwanie barier w kolejnych budynkach. Na rok 2025 zaplanowała wymiany wind i przebudowę wejść, z myślą o ułatwieniu życia niepełnosprawnym, w ośmiu wieżowcach.

Leszek Kosiorowski

Zdjęcia: Leszek Kosiorowski

Za wyjątkowo przyjazną politykę działalności JSM-ki jej prezes M. Garbowski został nominowany do tytułu Ambasadora Ludzi Otwartych Serc i wyróżniony okolicznościowym medalem "Przyjaciół KSONiS".



Wjazd do domu bezpośrednio z ulicy, bez żadnych progów ani schodów.

Było uroczyście i radośnie

W sali Gminnego Ośrodka Kultury w Myślakowicach odbyło się XXIII Noworoczne Powiatowe Spotkanie Osób Niepełnosprawnych. W wydarzeniu uczestniczyły osoby z niepełnosprawnościami reprezentujące aż 19 różnych organizacji i instytucji działających na rzecz wsparcia potrzebujących. Wśród obecnych znaleźli się przedstawiciele Domów Pomocy Społecznej z Nieleśna, Szklarskiej Poręby, Kowar i Jeleniej Góry, członkowie Klubu Amazonek, Polskiego Związku Niewidomych i Polskiego Związku Głuchych, Karonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów, a także wielu innych organizacji i stowarzyszeń.

Nie zabrakło także przedstawicieli władz centralnych i lokalnych, społeczników oraz wolontariuszy, którzy wspólnie podzielili się opłatkiem i spędzili ten wyjątkowy czas.



Uroczysta msza święta

Spotkanie rozpoczęło się mszą świętą w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Myślakowicach. Nabożeństwo celebrowali ks. prałat Leopold Rzdokiewicz – wikariusz biskupi Diecezji Legnickiej oraz ks. Mieczysław Będkowski – proboszcz miejscowej parafii.

Powitanie i życzenia noworoczne

Po mszy uczestnicy udali się do Gminnego Ośrodka Kultury, gdzie czekał na nich poczęstunek i bogaty program artystyczny. Uroczystość otworzył wójt gminy Myślakowice Michał Orman, który serdecznie powitał zgromadzonych gości.





Następnie Posłanki na Sejm RP Marzena Machałek i Zofia Czernow złożyły wszystkim życzenia noworoczne, deklarując dalsze wsparcie dla działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Podczas części oficjalnej wręczono tytuł honorowy „Człowiek Dobrego Serca” ks. Prałatuwi Leopoldowi Rzodkiewiczowi oraz ks. Mieczysławowi Będkowskiemu w uznaniu za ich zaangażowanie i wsparcie lokalnej społeczności.



Bogaty program artystyczny

Część artystyczną rozpoczęły dzieci ze Szkoły Podstawowej w Myślakowicach, które zaśpiewały kolędy i pastorałki, wprowadzając gości w świąteczny nastrój. Następnie na scenie wystąpił Zespół Folklorystyczny „Sokoliki”, prezentując lokalne tradycje muzyczne. Występy zwieńczyli Hania Jiruska i Michał Amborski, którzy swoim koncertem oczarowali publiczność.

Podziękowania dla wyróżnionych

Na zakończenie wydarzenia wyróżniono osoby szczególnie zaangażowane w organizację imprezy oraz codzienną pomoc osobom potrzebującym wsparcia. Tytuł „Człowiek Dobrego Serca” otrzymali m.in. posłanka Marzena Machałek, dyrektor PCPR Ewelina Wójcik, burmistrz Kowar Elżbieta Zakrzewska, z-ca starosty karkonoskiego Mirosław Górecki oraz wielu innych działaczy i społeczników.

Organizatorzy i wsparcie

W organizację spotkania zaangażowały się GOK w Myślakowicach, Gmina Myślakowice, Powiat Karkonoski, koła gospodyń wiejskich z Myślakowic i Wojanowa, a także Stowarzyszenie Seniorów. Impreza została dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Dzięki zaangażowaniu organizatorów, wolontariuszy z Karkonoskiego Hufca ZHP oraz licznych instytucji, wydarzenie stało się wspianą okazją do integracji, wymiany doświadczeń i wspólnego świętowania. Spotkanie pokazało, jak ważna jest współpraca i solidarność w budowaniu wspólnoty wspierającej osoby z niepełnosprawnościami.



Renata Bech
Fot. Renata Bech

Dostępność cyfrowa stron internetowych

Internet został stworzony w taki sposób, aby mógł z niego korzystać praktycznie każdy, niezależnie od sprzętu, oprogramowania, języka, lokalizacji, umiejętności. Jedną z najważniejszych cech stron internetowych, aplikacji mobilnych i innych rozwiązań cyfrowych jest dostępność cyfrowa. Dzięki niej mogą z tych rozwiązań wygodnie korzystać także osoby o różnym zakresie słuchu, ruchu, wzroku czy zdolności poznawczych.

Dostępność cyfrowa to tworzenie rozwiązań cyfrowych tak zrozumiałych i prostych, żeby większość ludzi mogła z nich korzystać bez konieczności ich dodatkowego dostosowywania. Jednocześnie dostępność cyfrowa wspiera tych użytkowników, którzy korzystają ze specjalnych, dodatkowych rozwiązań.

Podstawowe informacje, które pomogą zrozumieć korzystanie ze stron internetowych przez osoby z dysfunkcją wzroku:

Zacznijmy od tego, że osoby niewidome i ociemniałe komputer obsługują tylko z poziomu klawiatury (bez myszki i Touchpadu) przy użyciu programu udźwiękowiającego np. czytnik ekranu NVDA. Jest to darmowy program, który można łatwo zainstalować na komputerze. Jeżeli strona internetowa jest wykonana zgodnie z wytycznymi dla dostępności treści internetowych WCAG 2.1 to program NVDA

pozwole poruszać się po treści, dokumentach, zdjęciach, grafikach znajdujących się na wybranej stronie czy aplikacji.

Najważniejszymi klawiszami służącymi do poruszania się po stronie jest klawisz „tab” oraz strzałki w górę i w dół. Klawiszem „tab” swobodnie poruszamy się po łączach, elementach, nagłówkach, grafikach, zdjęciach, tabelach. Strzałki służą m.in. do poruszania się np. po wybranym materiale, artykule czy innym dokumencie w wersji word.

Na początku strony znajduje się zazwyczaj łącze „przejdź do treści”, „przejdź do strony głównej”, „przejdź do menu strony”, „przejdź do wyszukiwarki”. Powinniśmy tutaj również spotkać możliwość wyboru wielkości czcionki, kontrastu strony i wersji dla osób niepełnosprawnych. Wybór wielkości czcionki jest pomocny dla osób słabo widzących.

Z poziomu klawiatury osoby z dysfunkcją wzroku korzystają również ze skrótów klawiszowych. Najczęściej stosowanym jest „Insert + F7”, który działa w ten sam sposób jak „przejdź do wyszukiwarki”. Natomiast skrót „litera H” działa jak „przejdź do treści” i ustawia kursor na początku wybranej treści, po której poruszamy się używając strzałek w górę, dół, lewo lub prawo. W zależności co chcemy aby program nam przeczytał.

Ważną sprawą dla osób z dysfunkcją wzroku jest aby znajdujące

się na stronie zdjęcia, logo czy grafiki posiadały przynajmniej informację „zdjęcie”, „grafika”, „logo”. Dodatkowo dobrym zwyczajem jest użycie do tego tekstu alternatywnego, który jest opisem tego co jest widoczne na zdjęciu dla osoby widzącej, a osoba niewidoma może na podstawie tego opisu wyobrazić sobie co przedstawia zdjęcie, grafika czy logo.

Używając skrótu „ctrl+home” kursor przenosi nas na początek strony, a skrót „ctrl+end” przenosi na koniec strony. Natomiast aby cofnąć się do poprzedniej odsłony na stronie jest to możliwe przy użyciu skrótu „lewy alt + strzałka w lewo”.

Zgodnie z wymaganiami WCAG 2.1 na stronie powinna znajdować się deklaracja zgodności, która zawiera informacje o tym, czy dana strona spełnia (lub w jakim stopniu spełnia) określone standardy dostępności cyfrowej. W przypadku gdy na stronie podane są bezpośrednio linki do innych powiązanych stron i otwierają się one w nowym oknie osoba z dysfunkcją wzroku powinna otrzymać informację głosową np. „strona otwiera się w nowym oknie”. To samo ma miejsce gdy dokument znajdujący się na stronie jest np. w formacie pdf – powinna być informacja głosowa np. „dokument pdf”.

**Andrzej Koenig,
ociemniały**

To był uroczysty bal!

Muzyk Jacek Gajdzis od kilku lat przyjeżdża z Koszalina do Gorzowa Wielkopolskiego na zaproszenie Elżbiety Czerwonki, która jest prezesem koła Polskiego Związku Niewidomych, aby poprowadzić bale karnawałowe oraz imprezy z różnych innych okazji dla członków związku, ich rodzin a także przyjaciół. Przedostatnią imprezę, którą prowadził było święto Białej Łaski.

Pani Elżbieta i pan Jacek poznali się w pałacu w Krasnym Dłusku. Tam także kiedyś odbywała się rozrywkowa impreza, w której uczestniczyli gorzowianie. – Podobał im się mój sposób prowadzenia zabawy i nawiązaliśmy współpracę – przyznał pan Jacek, a pani Elżbieta potwierdziła, że Jacek to nie tylko muzyk, ale też wodzirej.

Tym razem uczestnicy mogli przystroić się w meksykańskie kapelusze i pozować do zdjęć,



tańczyć nie tylko z partnerką i partnerem ale również z kolorowymi balonami. Mogli urządzać koncert życzeń. Jedna z par obchodziła właśnie 49-lecie małżeństwa, to także szczególnie zostało podkreślone przez prowadzącego. Były też życzenia dla Polaków aż za oceanem, których rodzina właśnie balowała i pokazywała przez łącza internetowe jak się gorzowianie bawią w karnawale.

Elżbieta Czerwonka od 2012 roku jest także prezesem okręgu PZN. Stowarzyszenie skupia osoby niewidome ze stopniem znacznym i umiarkowanym. Działalność – to rehabilitacja, polegająca między innymi na włączaniu osób do czynnego spędzania czasu, są to propozycje spotkań ze specjalistami i ciekawymi ludźmi czy właśnie bale i uroczystości świąteczne a także wycieczki.

– Osoby potrzebujące kierujemy także do odpowiednich specjalistycznych ośrodków. W Bydgoszczy mamy ośrodek, w którym odbywają się szkolenia przygotowujące do samodzielności. A więc poruszanie się z białą laską, wykonywanie codziennych czynności czy korzystania z pisma metodą Braille’a – **powiedziała Elżbieta Czerwonka, podkreślając, że życie pokazuje jak ważne jest aby wymieniać się doświadczeniami, rozmawiać o ważnych sprawach z osobami, które mają podobne problemy.**

Natomiast spotkania integracyjne pomagają uzyskiwać komfort psychiczny a muzyka i zabawa temu sprzyjają. Czas się



zmieniają i do naszego związku młodzi ludzie nie wstępują, ponieważ umieją korzystać z dóbr internetu. Samodzielnie szukają niezbędnych informacji czy pomocy. Umieją także korzystać z iphone, który pokieruje różnymi czynnościami, typu otwieranie drzwi czy włączanie piecyka i wielu innych. Dlatego młodzi nie chcą korzystać z proponowanych przez nas projektów. Ludzie starsi raczej nie potrafią korzystać z technicznych osiągnięć dlatego chętnie przystępują do naszych ofert, a jeśli poruszają się w technologiach to tylko w tych najprostszych działaniach..

Jacek Gajdzis jest absolwentem słupskiego Studium Nauczycielskiego i zawodowo był nauczycielem wychowania muzycznego w szkole. Pochodzi z Reska. A od 20 lat mieszka w Koszalinie. Od 30 lat utrzymuje się z grania. Podstaw gry na instrumentach klawiszowych nauczył się w studium. Natomiast grę na saksofonie zgłębił sam.

*Wanda Milewska
Fot. Grzegorz Milewski*

Weekend „cudów” z potrzeby serca

W Polsce niemal 2,5 mln osób żyje w skrajnym ubóstwie. Wśród nich ponad pół miliona stanowią dzieci, a około 400 tys. to seniorzy, którzy na przeżycie dnia mają ok. 29 zł. Dzięki zaangażowaniu w Szlachetną Paczkę wolontariuszy i darczyńców co roku rodziny będące w trudnej sytuacji otrzymują mądrą pomoc dopasowaną do ich potrzeb.

Wspólnie można dać najbardziej potrzebującym nie tylko wsparcie materialne, ale również obecność i uwagę drugiego człowieka oraz impuls do samodzielnego zmagania się z przeciwnościami.

„Szlachetna Paczka” to jeden z największych i najskuteczniejszych programów społecznych w Polsce. Pomaga on rodzinom i osobom, które często z trudnościami są pozostawione same, z dala od wzroku drugiego człowieka. Nie proszą o pomoc, mimo że bardzo jej potrzebują. W 2024 roku Stowarzyszenie „Wiosna” kolejny raz zorganizowało akcję „Szlachetna Paczka 2024”. W ramach tej Edycji przekazano pomoc o wartości dokładnie 72 456 980 złotych. Łącznie udało się w tym roku wesprzeć 17 020 rodzin, co oznacza, że średnia wartość paczki dla jednej rodziny wyniosła 4 257 złotych. To w sumie 44 600 obdarowanych osób w całej Polsce.

Akcja „Szlachetnej Paczki” rozpoczyna swoje działanie już w czerwcu i do października prowadzi rekrutację, szkoli i wdraża do pomagania kilka tysięcy Wolontariuszy i Wolontariuszek w całej Polsce. Następnie w okresie sierpień – listopad we współpracy z instytucjami i lokalnymi społecznościami poszukiwane są Rodziny i samotne osoby, które żyją w biedzie. Następnie wolontariusze i Wolontariuszki odwiedzają zgłoszone Rodziny, poznają ich historie i trudności, podejmują decyzję o formie pomocy. W połowie listopada następuje otwarcie internetowej bazy rodzin i wówczas Darczyńcy i Darczyńczynie wybierają Rodziny z internetowej bazy Szlachetnej



Paczki na podstawie szczegółowych opisów i list potrzeb przygotowanych przez Wolontariuszy i Wolontariuszki. Oto kilka opisów rodzin, które zostały włączone do „Szlachetnej Paczki 2024”:

- *Po śmierci mamy 11-letnią Kasią opiekuje się jej 22-letni brat Szymon. Są zdani tylko na siebie. Ojciec nie jest obecny w ich życiu. „Jeśli to możliwe, prosimy o serwis naprawczy do pralki” – młody mężczyzna nie ośmiela się prosić o nowy sprzęt. Nie chce nic więcej dla siebie. „Może coś dla Kasi, np. kredki”. Czasem rysowanie tak wciąga jego siostrę, że na jej twarz wraca beztrojska. Wygląda wtedy jak Kasia z czasów, gdy jeszcze byli wszyscy w komplecie...”*

- *Tatiana 34 lat, syn Teodor 16 lat: Życie pani Tatiany do ubiegłego roku przebiegało bez najmniejszych problemów. Wychowywanie samotnie syna, praca, dom. Takie idee przyświecały jej przez blisko połowę życia. Niestety rok temu, dowiadując się o diagnozie siostry musiała porzucić dotychczasowe życie, wrócić do rodzinnego miasta, gdzie opiekowała się nią ze względu na brak opieki od innych osób. 3 kluczowe potrzeby: kurs na prawo jazdy, komplet kołdra poduszka, żywność...”*

- *Pan Jerzy 45 lat: Przed pojawieniem się problemów zdrowotnych pan Jerzy pracował w zakładzie produkcyjnym kilkanaście lat, a wolne chwile spędzał jeżdżąc na rowerze. Problemy zawodowo-finansowe rozpoczęły się równocześnie z pojawieniem się problemów zdrowotnych. Po ciężkiej operacji płuca pan Jerzy próbował podjąć pracę niestety bezskutecznie. Tymczasem stan się tylko pogarszał – gruźlica, cukrzyca, chora noga co jeszcze bardziej utrudniało podjęcie pracy. 3 kluczowe potrzeby: telewizor, kuchenka elektryczna dwupalnikowa, żywność...”*

Ostatnim etapem jest „weekend cudów” podczas którego Darczyńcy i Darczyńczynie dostarczają przygotowane paczki do magazynów z wybranej lokalizacji, a następnie są one przekazywane przez Wolontariuszy do Rodzin. W ostatniej edycji Szlachetnej Paczki „weekend cudów” miał miejsce w dniach 14-15 grudnia 2024 r. Teraz kilka historii z tegorocznego Weekendu Cudów:

- *Pani Magdalena od dawna niedosłyszała. By się z nią porozumieć, trzeba było mówić bardzo głośno. To bywało męczące, więc z każdym miesiącem coraz bardziej zamykała się w swoim świecie pełnym ciszy. Kiedy otworzyła Paczkę, zobaczyła coś, czego się nie spodziewała. W środku była... nadzieja. Obietnica badania słuchu i aparatu na dwoje uszu. Dotychczas cicha kobieta przestała kryć swoje wzruszenie.*

- *Córeczka pani Danuty już pierwszej nocy spała z owieczką, którą znalazła w Paczce. Sanki, kombinezon i buty, o których marzyła, wprawiły ją w zachwyt. Podobnie jak zestaw do karaoke. Ten wieczór był tak odmienny od innych... Wypełniły go piosenki śpiewane prosto z serca i kolacja w postaci sałatki owocowej. – A jutro będziemy piec babeczki – powiedziała dziewczynka, przecierając zmęczone nadmiarem emocji oczy. Jej siostra, brat i rodzice nie mogli wyjść ze zdziwienia, że to drugi człowiek sprawił, że mogli mieć tak niezwykły dzień. Dzień pełen cudów.”*

- *Wolontariuszka Szlachetnej Paczki zadzwoniła do mnie z pytaniem, czy jesteśmy w domu i powiedziała, że za chwilę będzie u nas z kilkoma Mikołajami. Uśmiechy moich dzieci otwierających kolejne Paczki, moja radość, gdy dostałam nowe patelnie i sztucce... Do tego wiadomość na koniec, że dostanę jeszcze nową*

pralkę. Płakałam, gdy dzieci poszły już spać. Z emocji i wzruszenia nie mogłam zasnąć do 5 nad ranem. Dla mnie to naprawdę był Weekend Cudów” – mówi Pani Joanna”.

- *Pani Zofia przez długi czas opiekowała się schorowaną mamą. Gdy ta odeszła, zostały jej tylko kury... We wrześniu tego roku przyszedł kolejny cios. Powódź zabrała wszystko – pamiątki po rodzicach, ulubiony i jedyny koc, zapasy jedzenia, paszy, a nawet kurnik. Gdy Wolontariusze dotarli do jej domu, okazało się, że 68-letnia kobieta śpi na zalanej wersalce, którą sąsiedzi pomogli tylko nieco osuszyć. – Czuć trochę stęchlizną, ale chociaż mam z powrotem miętko. Najgorsze jest to, że porwało mi wszystkie kurki. Ja trochę je brałam za przyjaciół. Zawsze też jakieś jajko do zjedzenia było – powiedziała pani Zofia. W Weekend Cudów otworzyła drzwi i długo nie mogła wypowiedzieć ani słowa. Przywitał ją bowiem radosny gwar Wolontariuszy i... gdakanie kur. – To jest niemożliwe, one są wszystkie dla mnie? Tak bardzo się cieszę – łóżko, pachnąca pościel, ale przede wszystkim kury! Nawet nie wiecie, ile to dla mnie znaczy – powiedziała, nie kryjąc wzruszenia.*

Beneficjenci „Szlachetnej Paczki” zgodnie mówią, że wraz z pomocą rzeczową otrzymali przede wszystkim świadomość, że nie są sami ze swoim problemem. Bezenną wartością działania programu jest zatem aspekt społeczny – wzbudzanie poczucia, że są osoby, które nie są obojętne na krzywdę innych. Które wysłuchają i usłyszą, co człowiek w kryzysowej sytuacji ma do powiedzenia. Które podadzą pomocną dłoń i dadzą impuls do zmiany.

**Andrzej Koenig,
niewidomy wolontariusz**

Będą nieść ulgę i fachową pomoc

Opieka nad osobami niesamodzielnymi oraz niepełnosprawnymi to spore wyzwanie. Podstawowym wymogiem dla opiekunów jest posiadanie przynajmniej podstaw wiedzy medycznej. Tym potrzebom wychodzi naprzeciw Zachodniopomorski Urząd Marszałkowski organizując w styczniu, lutym i marcu bezpłatne szkolenia. Są jeszcze wolne miejsca, może i ty z nich skorzystasz?

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego zaprasza opiekunów osób niesamodzielnych do udziału w bezpłatnych szkoleniach z zakresu opieki i pielęgnacji. Takie spotkanie odbyło się już w styczniu, kolejne organizowane są 19 lutego i 13 marca w tzw. mieszkaniu pokazowo-szkoleniowym przy ul. Starzyńskiego 3 w Szczecinie.

Szkolenia są częścią realizowanego przez Urząd Marszałkowski unijnego projektu: Region Dobrego Wsparcia.

– To szkolenia, które kierujemy do konkretnej grupy, czyli do opiekunów i rodzin osób przewlekle chorych, w tym z różnymi typami niepełnosprawności wrodzonej lub nabytej. Do przeprowadzenia zajęć używany jest profesjonalny manekin geriatryczno-pielęgnacyjny, dzięki któremu uczestnicy mogą zdobyć praktyczne umiejętności – mówią przedstawiciele organizatora szkoleń z ZUM.

Zainteresowanych udziałem w szkoleniach krótko zrelacjonujemy ich przebieg. Otóż odbywają się one regularnie, w mieszkaniu pokazowo-szkoleniowym przy ul. Starzyńskiego 3 w Szczecinie. Pierwsze spotkania w tym roku już się odbyły, najbliższe odbędzie się 13 marca, wszystkie rozpoczynają się o godz. 9.00.

Podstawę wyposażenia sali szkoleniowej stanowi manekin geriatryczno-pielęgnacyjny, dzięki



Szkolenie dla opiekunów osób niepełnosprawnych odbywa się na manekinie, w mieszkaniu przy ul. Starzyńskiego w Szczecinie

któremu uczestnicy mogą zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie higieny i pielęgnacji ciała, profilaktyki przeciwoleżynowej, pomiaru podstawowych parametrów życiowych, karmienia i zapewnienia bezpieczeństwa podopiecznemu. Manekin wyposażony jest w obciążone, w pełni przegubowe „stawy”, a więc umożliwia szkolenie w zakresie pozycjonowania pacjenta i zapobiegania upadkowi.

Manekin szkoleniowy posiada też możliwość „zmiany wyglądu” tj. może stać się kobietą lub mężczyzną, a to ze względu na występujące różnice w pielęgnacji pacjentów obu płci.

Ponadto w trakcie szkolenia przekazywana jest podstawowa wiedza dotycząca schorzeń przewlekłych i ich skutków dla zdrowia oraz zasad komunikacji z podopiecznym. Jest też bardzo

ważna część poświęcona organizowaniu mu czasu wolnego, a przede wszystkim pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia podopiecznego czy też jego życia.

Uczestnicy spotkań poznają także zasady działania sprzętu, ułatwiającego codzienne funkcjonowanie osobie niesamodzielnej. To na przykład fotel geriatryczny, udogodnienia przeciwoślizgowe, drobny sprzęt wspierający samodzielność.

Zakres przekazywanej wiedzy podczas szkoleń dostosowany jest do potrzeb zgłaszanych przez opiekunów. Jak wziąć udział w podobnym szkoleniu? Wystarczy zadzwonić.

Osoby z województwa zachodniopomorskiego i okolicy zainteresowane udziałem w zajęciach proszone są o kontakt telefoniczny pod nr 91 42 53 655 lub na adres e-mail wsparcie@wzp.pl. Udział w szkoleniu zostanie potwierdzony telefonicznie lub mailo-

Szkolenia odbywają się w ramach projektu finansowanego ze środków programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego 2021-2027, który ma zwiększyć dostępność do środowiskowych usług opiekuńczych. To wspólne przedsięwzięcie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego (lider), Caritas Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej i Caritas Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej. W 2019 r. Komisja Europejska doceniła ten projekt w konkursie „Regio Stars 2019”, przyznając pierwsze miejsce w kategorii zwalczanie nierówności i ubóstwa.

wo. W przypadku braku wolnych miejsc, zostanie zaproponowany kolejny, wolny termin.

Każdy uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu. Dla osób przyjezdnych przewidziano możliwość zwrotu kosztów podróży do wysokości kosztów komunikacji publicznej.

Istnieje również możliwość zorganizowania podobnego szkolenia w siedzibie wskazanej przez zainteresowanych firmy, czy też jednostki samorządowej pod warunkiem zapewnienia odpowiednich warunków sanitarnych i or-

ganizacyjnych. Możliwy kontakt w tej sprawie pod tel.: 91 42 53 655.

Podobne szkolenia dla opiekunów osób niepełnosprawnych, finansowane w ramach projektów unijnych odbywają się nie tylko w Zachodniopomorskiem, mamy informacje, że w kolejnych terminach planowane są w całym kraju. Jeśli jesteś zainteresowany uczestnictwem, zasięgnij informacji w tej sprawie najlepiej w Urzędzie Marszałkowskim, najbliższym terytorialnie dla swojego miejsca zamieszkania.

Jolanta Wiatr

Fot. UM WZP

SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl

RADIO KSON

tel.: 75 64 512 42
e-mail: radio@kson.pl
facebook.com/radiokson

**RADIO
PEŁNE
PASJI**

RADIO KSON

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



Policz się z CUKRZYCĄ!

Bieg „Policz się z cukrzycą” to wydarzenie, które od lat wpisuje się w kalendarz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy (WOŚP), łącząc sport, zdrowy styl życia i solidarność z osobami dotkniętymi cukrzycą. Tegoroczna, 19. edycja biegu w Świeradowie-Zdroju, odbyła się 25 stycznia 2025 roku w ramach 33. Finału WOŚP i zgromadziła 90 uczestników, którzy podjęli wyzwanie na malowniczej trasie o długości 5,5 km.

Organizatorem biegu było Miejskie Centrum Kultury, Aktywności i Promocji Gminy STACJA KULTURY w Świeradowie-Zdroju. W organizację zaangażowali się również lokal-

ni partnerzy, w tym świeradowski sztab WOŚP, Nadleśnictwo Świeradów, Ochotnicza Straż Pożarna ze Świeradowa, Boskie Karkonoskie oraz Stowarzyszenie Kreatywni i Aktywni. Nie

zabrakło także wsparcia osób prywatnych i licznych wolontariuszy, którzy swoją energią i zaangażowaniem przyczynili się do sukcesu wydarzenia.

Trasa biegu

Start biegu zlokalizowano przy malowniczym Wodospadzie Kwisy, dokąd wszyscy uczestnicy zostali przetransportowani ze STACJI KULTURY, pełniącej rolę biura biegu. Uczestnicy mieli do pokonania trasę o długości około 5,5 km,





prowadzącą przez urokliwe tereny Świeradowa-Zdroju. Zawodnicy startowali w dwóch grupach – biegowej i Nordic Walking – co pozwoliło każdemu znaleźć odpowiednią formę aktywności dostosowaną do swoich możliwości.

Charytatywny cel biegu

Bieg „Policz się z cukrzycą” ma szczególną misję – propagowanie aktywnego stylu życia oraz zwiększanie świadomości na temat cukrzycy, która jest jednym z największych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Całość zebranych środków

podczas wydarzenia została przekazana na rzecz osób chorych na cukrzycę w ramach działań WOŚP.

Zdrowa rywalizacja i wspólna zabawa

Bieg był okazją do zdrowej, sportowej rywalizacji, ale przede wszystkim do wspólnej zabawy i integracji uczestników. Każdy ze startujących otrzymał pamiątkowy medal, który będzie przypominał o ich zaangażowaniu w tę wyjątkową inicjatywę. Szczególne wyróżnienia trafiły do najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach –

19. edycja biegu „Policz się z cukrzycą” w Świeradowie-Zdroju była nie tylko okazją do promowania zdrowego stylu życia, ale również dowodem na to, że wspólnymi siłami można realnie wspierać osoby w potrzebie. To wyjątkowe wydarzenie pokazało, że sport i solidarność mogą iść w parze. Kolejna edycja już za rok.



kobiet, mężczyzn, najmłodszych oraz najstarszych uczestników.

Rozgrzewka i regeneracja

Wydarzenie rozpoczęło się wspólną rozgrzewką przy energetycznej muzyce, która wprawiła wszystkich w doskonały nastrój i przygotowała do wyzwania. Po zakończonym biegu trener Jacek Fabiś poprowadził sesję rozciągającą, umożliwiając uczestnikom odpowiednią regenerację po wysiłku.

Renata Bech
Fot. Renata Bech



Dla kogo dodatek do renty socjalnej?

Od stycznia 2025 roku weszły w życie przepisy, które wprowadziły nowe świadczenie. Jest to dodatek dopełniający do renty socjalnej. Pierwsze wypłaty zaplanowane są już na maj tego roku.

Dodatek dopełniający będzie przysługiwać osobom uprawnionym do renty socjalnej, które mają orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy i do samodzielnej egzystencji. Wzór druku wniosku o nowy dodatek: EDD-SOC, zainteresowani odnajdą na stronie internetowej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych oraz fizycznie: w każdej placówce ZUS na terenie całego kraju.

Dodatek dopełniający ZUS wypłaci każdemu uprawnionemu razem z rentą socjalną, w terminach jej płatności. Pierwsze wypłaty zaplanowane są na maj 2025 roku.

Osobom, które w dniu wejścia w życie ustawy, czyli 1 stycznia 2025 roku, miały orzeczoną niezdolność do samodzielnej egzystencji ZUS przyzna ten dodatek z urzędu – bez składania wniosku. Pozostałe osoby będą musiały go złożyć.

Wszyscy uprawnieni, którym ZUS przyzna dodatek dopełnia-

jący z urzędu, otrzymają wyrównanie od 1 stycznia 2025 roku. Pozostałym, którzy złożą wniosek, zostanie on przyznany od miesiąca złożenia wniosku, nie wcześniej jednak niż od 1 stycznia 2025 roku.

Dodatek dopełniający to 2520 zł miesięcznie. Będzie on waloryzowany co roku od 1 marca. Renta socjalna wraz z dodatkiem podlega opodatkowaniu podatkiem dochodowym od osób fizycznych i oskładkowaniu na ubezpieczenie zdrowotne na ogólnych zasadach, które obowiązują dla świadczeń emerytalno-rentowych.

W przypadku zbiegu uprawnień do renty socjalnej i renty rodzinnej kwota renty socjalnej zostanie obniżona w taki sposób,

Od maja osoby niesamodzielne o całkowitej niezdolności do pracy mogą liczyć na dodatek dopełniający do renty socjalnej, który może pomóc znacznie ułatwić ich codzienną egzystencję.



aby łączna suma obu świadczeń nie przekraczała 300 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Obecnie to 5342,88 złotych.

Z kolei w razie, gdy renta socjalna przed 1 stycznia 2025 roku nie przysługiwała, bo renta rodzinna przekraczała 200 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, prawo do renty socjalnej może zostać ponownie ustalone. Osoba uprawniona musi jednak zgłosić wniosek w tej sprawie.

Należy także pamiętać, że kwota obniżonej renty socjalnej nie może być niższa niż 10 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, a więc 178,10 złotych.

– W przypadku obniżenia renty socjalnej z powyższych powodów dodatek dopełniający będzie pomniejszony o ten sam procent, o jaki obniżono rentę socjalną. Natomiast jeśli kwota renty rodzinnej przekroczy 300 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, zarówno renta socjalna, jak i dodatek dopełniający nie będą przysługiwały. Co ważne, przyznanie dodatku dopełniającego wstrzymuje świadczenie uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji – zwanego 500+ dla osób niesamodzielnych – podsumował Karol Jagielski, regionalny rzecznik Zakładu Usług Społecznych województwa zachodniopomorskiego.

Jolanta Wiatr
Fot. Pixabay

Straciła majątek przez „trzy kubki”

Przyjechała do sanatorium, aby odpocząć, podreperować zdrowie, pospacerować nad morzem, ale niedaleko molo dała się skusić oszustom. Zagrała w trzy kubki i straciła 13 tysięcy złotych.

Policja z Kołobrzegu ostrzega przed grą popularną w kurortach, nie tylko nad morzem i nie tylko w sezonie letnim. Chodzi o tak zwane trzy kubki znane także jako trzy cukierki.

Mechanizm jest prosty: organizatorzy gry ustawiają stolik w uczęszczanym tłumnie miejscu, gdzie przechodzi wiele osób, na stoliku toczy się gra. Przechodnie zachęceni są do udziału w zabawie, obiecuje się im szybkie i wysokie wygrane. Uczestnicy muszą wybrać tylko kubek, pod którym znajduje się ukryta kulka lub cukierek. Zwykle gra kończy się przegraną uczestnika. Zdarza się też, że ktoś sporo wygrywa, zazwyczaj jest to jednak osoba podstawiona przez organizatora. Wygrana ma być bowiem sygnałem dla innych zainteresowanych, że rzeczywiście można łatwo wzbogacić się i szybko zdobyć dodatkowe pieniądze.

– Uczestnicząc w tej grze, jeżeli przestrzegamy reguł narzuconych przez oszustów, nie mamy najmniejszych szans na wygraną – ostrzegają kołobrzescy policjanci. Jednak pomimo artykułów prasowych, spotkań organizowanych w sanatoriach w związku z tym zagrożeniem oraz ostrzeżeń policji, co jakiś czas podobne sytuacje się zdarzają.

Ostatnio do takiego zdarzenia doszło w Kołobrzegu pod koniec stycznia. Pewna przebywająca



w sanatorium 79-latka postanowiła wziąć udział w grze w trzy kubki. Grała do momentu, aż straciła 13 tysięcy złotych. Kilkakrotnie, kiedy zabrakło jej gotówki, aby się odegrać odwiedzała pobliski bankomat. Kiedy straciła większą sumę, poszła ze sprawą na policję. Niestety, odzyskanie przez nią gotówki może być wysoce problematyczne choć oszuści są znani policji, a ich dane nie są wcale takie trudne do szybkiego ustalenia. Dlaczego?

Można więc powiedzieć, że nic prostszego niż zatrzymać organizatorów gry w trzy kubki, tym bardziej, że są to od wielu lat te same osoby, które swoje ofiary znajdują w stałych miejscach deptaku przy molo, gdzie w dodatku jest zainstalowany miejski monitoring. Nic bardziej błędnego. Kilka lat temu w kołobrzesckim sądzie (na zdjęciu) toczył się głośny w całej Polsce proces – relacjonowany nawet w ogólnopolskich mediach – zarzucający oszustwo organizatorom gry w trzy kubki. Niestety, z pomocą biegłych oraz adwokatów udo-

wodnili oni przed sądem, że ich działalność to nie oszustwo, a... gra zręcznościowa, w której poszkodowani wzięli udział dobrowolnie, a ponieważ są osobami dorosłymi – powinni liczyć się z ewentualną przegraną.

Tak więc odwiedzającym kołobrzesckie sanatoria, którzy nie chcą stracić dużej gotówki zalecamy omijanie z daleka takich „nadmorskich atrakcji”.

Pamiętajmy też, że żadna gra nie może toczyć się bez uczestników. Nie dajmy się więc zaprosić do obstawiania pieniędzy i odgadywania, gdzie też organizator ukrył cukierka.

Policja również ostrzega przed organizatorami takich „rozrywek”.

– W tej grze nie ma wygranych. A stracić oszczędności jest bardzo łatwo. To tylko pozornie niewinna zabawa, która jednak może skończyć się źle. Nie dajmy się zaprosić do uczestnictwa, a tym samym oszukać.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Bieg Piastów w Worldloppet

Przynależność do Worldloppet to dla nas globalna promocja, która zachęca do udziału w Biegu Piastów setki biegaczy narciarskich z różnych części świata – mówią w Stowarzyszeniu Bieg Piastów w Szklarskiej Porębie. Wiele z nich to osoby po pięćdziesiątce.

Zanim Bieg Piastów znalazł się w elitarnym gronie Wordloppet, frekwencja na jego głównym dystansie 50 km nie przekraczała tysiąca zawodników. Było tak pomimo to, że charyzmatyczny szef Biegu Piastów Julian Gozdowski przez wiele lat zachęcał różnymi metodami do startu na 50 km. Gdy jednak w 2008 roku Bieg Piastów został przyjęty do Worldloppet, zaczął być promowany w kanałach informacyjnych tej organizacji. Zawodnicy z całego świata nie tylko dowiedzieli się o Biegu Piastów, ale mogli także – dzięki startowi w Biegu Piastów – zdobywać pieczętki do paszportów Wordloppet.

W 2009 przyjechały ich do

Jakuszyca setki! Bieg Piastów na 50 km ukończyło aż 1661 osób, co pozostaje rekordem do dziś. Co jednak bardzo ważne, frekwencja na Biegu Piastów po wejściu do Wordloppet ustabilizowała się na poziomie znacznie przekraczającym tysiąc zawodników. Jest to zasługą właśnie tego, że Bieg Piastów należy do Worldloppet. Ma to również wpływ na frekwencję w Biegu Piastów na dwóch innych dystansach, zaliczanych do klasyfikacji Worldloppet: na 30 i 25 km.

Droga do Wordloppet była długa i wcale nie usłana różami. W kraju o niewielkich tradycjach narciarstwa biegowego, jakim jest Polska, trzeba było

przecierać szlaki. O Worldloppet mało kto słyszał. W czasach PRL-u Polacy nie jeździli w świat tak często, jak dziś – granice były zamknięta, złotówka słaba, a zarobki niskie.

Pierwszymi Polakami z Polski, którzy startowali w biegach Wordloppet i to z sukcesami byli Dorota Dziadkowiec-Michoń i Stanisław Michoń – wielokrotni zwycięzcy Biegu Piastów. Bieg Piastów nie miał wtedy szans na wejście do Worldloppet – Julian Gozdowski ze swoją ekipą dzielnie walczył o przetrwanie i zorganizowanie kolejnych edycji oraz o kolejne trasy. Na Worldloppet nie było jeszcze go stać.

Gdy jednak Polska zaczęła rozwijać się ekonomicznie, a przestały istnieć bariery polityczne, sytuacja zmieniła się. Na Bieg Piastów przyjechała nawet inspekcja z Worldloppet. Pierwsza jej opinia była jednak negatywna – nie tylko z uwagi na zbyt niski jeszcze poziom organizacji Biegu Piastów, ale z powodu niskiego poziomu infrastruktury w Polsce. Na granicach były jeszcze kolejki, drogi były w katastrofalnym stanie, gastronomia i noclegi stały na słabym poziomie. Worldloppet nie mogło autoryzować takiego kraju,



Australijczycy na spotkanie Mastersów podczas Biegu Piastów.

jako miejsca ze swoim biegiem.

Po kilku latach, gdy Polska zaczęła podwyższać swoje standardy w różnych dziedzinach, inspektorzy Worldloppet nie widzieli już żadnych przeciwwskazań. W 2008, na Walnym Zebraniu w szwedzkiej Morze, Worldloppet przyjęło Bieg Piastów do swego grona.

– Po 17 latach czujemy się w nim jak u siebie. Mamy przyjaciół wśród organizatorów innych biegów, ale co najważniejsze: wielu Polaków kupuje paszporty Worldloppet i rusza na podbój świata na biegówkach. Dziś jest to o wiele prostsze niż kiedyś. Granice są otwarte, zarobki wyższe, a złotówka silniejsza – uważają organizatorzy Biegu Piastów.

Największą zaletą przynależności do Worldloppet jest globalna promocja i wzrost frekwencji dzięki licznym przyjazdom z innych krajów. Ważny jest także dostęp do wiedzy o nowoczesnych rozwiązaniach organizacyjnych i technologicznych, co jest istotne w dobie zmian



Dorota Dziadkowiec-Michoń jako pierwsza Polka startowała w biegach Worldloppet, gdy nie należała jeszcze do tej organizacji Bieg Piastów. Dziś ma 56 lat i ciągle zdarza się jej startować, ale już na krótszych dystansach lub w biegach retro – na starych nartach, w stroju sprzed lat.

klimatycznych i coraz większych problemów ze śniegiem, a w konsekwencji: z organizacją biegów. Organizatorzy, by przygotować kolejne edycje, muszą stawiać czoła różnym wyzwaniom. Dzięki temu zbierają doświadczenia, które są bezcenne.

Wśród tych, którzy podróżu-

ją ze świata na Bieg Piastów (i na inne biegi) dużo jest Masterów Worldloppet, czyli zawodników, którzy ukończyli już co najmniej 10 maratonów narciarskich na co najmniej 2 kontynentach. Wielu z nich jest zaawansowanych wiekowo, ale niezależnych czasowo i finansowo. Podróże na biegi narciarskie to dla nich często realizacja marzeń, odkładanych od dekad.

Dlaczego wybierają biegi narciarskie? Bo są one stosunkowo łatwe, a wysiłek potrzebny do pokonania, np., 50 km, jest mniejszy, niż do przebiegnięcia maratonu bez nart. Narciarstwo biegowe daje okazję, by wciąż czuć się sportowcem, poznawać narciarskich przyjaciół z różnych stron świata, pokonywać swoje bariery i zdobywać medale oraz tytuły. No i – być może – najważniejsze: aktywnie dbać o swoje zdrowie!



Narciarski obieżyświat Andrzej Guziński kieruje organizacją dla zawodników w wieku ponad 30 lat: Polish XC Masters. Najwięcej w niej 50-latków.

Leszek Kosiorowski
Fot: Bieg Piastów

Fryzjer i podolog przyjadą do seniora

Opieka społeczna w Kołobrzegu uzyskała dofinansowanie z Unii Europejskiej na nowe usługi w kołobrzeskim Centrum Usług Społecznych. Dzięki tej inicjatywie wiele osób niepełnosprawnych oraz seniorów, którzy nie do końca radzili sobie z codziennością, uzyska realne wsparcie.

Celem tego pilotażowego projektu, który ma być realizowany przez prawie trzy lata – do końca czerwca 2027 roku – jest poszerzenie oferty usług społecznych, dostępnych dla mieszkańców miasta, potrzebujących pomocy, a także wsparcie procesu tworzenia Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu.

Zaplanowano już objąć podobnym wsparciem minimum 1300 mieszkańców miasta, w tym około 925 kobiet oraz przynajmniej 130 osób z niepełnosprawnościami, w tym 90 kobiet. W ramach projektu wyodrębniono trzy wiodące zadania m.in. przebudowę strefy wejścia do placówki i miejsca obsługi mieszkańców z dostosowaniem do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz podstawowe wyposażenie stanowisk pracy dla organizatora usług społecznych, koordynatorów indywidualnych planów usług społecznych i organizatorów społeczności lokalnej.

Kolejne, drugie zadanie to wdrożenie usług społecznych dla uczestniczek i uczestników z grup docelowych projektu w tym te najbardziej oczekiwane usługi w zakresie profilaktyki tj. rehabilitacji dla seniorów, mobilny podolog i fryzjer, usługi porządkowe – w tym mycie okien, mycie nagrobków na kołobrzeskim cmentarzu, usługi

asystencji osobistej, dostęp do specjalistycznego poradnictwa psychologicznego, terapię rodzinną, warsztaty z profilaktyki współczesnych uzależnień dla dorosłych i młodzieży, warsztaty efektywnego gospodarowania budżetem domowym, mediacje w rodzinie z konfliktem, indy-



widulane konsultacje seksuologiczne, indywidualne poradnictwo pedagogiczne, a także opieka wychnieniowa realizowana w trzech formach: wsparcie w miejscu zamieszkania, pobyt dzienny osoby niesamodzielnej w placówce, pobyt całodobowy osoby niesamodzielnej w placówce. Ponadto zaplanowano zakup sprzętu rehabilitacyjnego z przeznaczeniem na prowadzenie wypożyczalni tego sprzętu. Jednym z ważniejszych wydarzeń w projekcie będzie przeprowadzenie aktualizacji diagnozy potrzeb i potencjału społeczności lokalnej.

Natomiast zadanie trzecie polega na wdrożeniu usług społecznych z zakresu organizowania społeczności lokalnej dla zainteresowanych z tzw. grup docelowych oraz ich otoczenia m.in. poprzez organizowanie spotkań integracyjnych np. Dzień Sąsiada, tradycje świąteczne, Dzień Dziecka itp. Zorganizowane zostaną także działania wspierające kampanie prozdrowotne, np. Biała Niedziela w Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu, promocja zdrowego trybu życia i odżywiania się, pierwsza pomoc przedmedyczna.

Projekt ten jest skierowany do pięciu grup docelowych. Pierwszą taką grupą są mieszkańcy miasta, potrzebujący wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, w tym ze względu na wiek, stan zdrowia, niepełnosprawność. Druga grupa docelowa to kołobrzecanie, którzy sprawują opiekę nad osobami potrzebującymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Trzecia grupa to osoby z niepełnosprawnościami, którzy potrzebują systematycznych i specjalistycznych usług asystenckich oraz minimum dwóch asystentów osobistych. Kolejna grupa docelowa to członkowie rodzin biologicznych, zastępczych oraz adopcyjnych wraz z dziećmi, w szczególności doświadczający trudności opiekuńczo wychowawczych. I wreszcie piąta grupa docelowa, którą postanowiono objąć szczególnym wsparciem to osoby starsze w wieku powyżej 60 lat.

Jolanta Wiatr
Fot. Pixabay

Rusza program samochodowy PFRON-u

Jak informuje Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) 3 marca 2025 r. rusza nabór wniosków do kolejnej edycji „Programu samochodowego PFRON”.

Z tego programu może skorzystać osoba ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub orzeczeniem równoważnym, która nie jest w stanie w żadnej sytuacji i na żadnym dystansie poruszać się bez użycia wózka inwalidzkiego oraz nie jest w stanie samodzielnie przesiąść się z wózka inwalidzkiego na siedzenie samochodu.

Wnioski można składać od 3 marca 2025 r. od godz. 10:00 do 31 marca 2025 r. do godz. 23:59, wyłącznie w formie elektronicznej za pośrednictwem Systemu Obsługi Wsparcia lub w Oddziale PFRON przy pomocy pracownika Funduszu. Wniosek można złożyć na dofinansowanie auta dla pasażera z niepełnosprawnością lub kierowcę z niepełnosprawnością.

Do złożenia wniosku potrzebne będzie:

- orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne),
- aktualne zaświadczenie lekarskie wystawione na druku dedykowanym do programu, podpisane przez lekarza neurologa, ortopedę lub rehabilitacji, z datą wystawienia nie wcześniej niż 120 dni przed złożeniem wniosku
- ważne prawo jazdy kat. B (w sytuacji, gdy ubiegasz się o auto dla kierowcy z niepełnosprawnością),
- pełnomocnictwo (w sytuacji, gdy wniosek składa pełnomocnik osoby z niepełnosprawnością)
- postanowienie o ustanowieniu opieki prawnej – jeżeli dotyczy,
- zarejestrowane konto w SOW, aktywny adres e-mail i profil zaufany.
- Umowa na dofinansowanie do zakupu samochodu przystosowanego dla osoby niepełnosprawnej zawierana jest na okres nie krótszy niż 60 miesięcy. Wcześniejsza sprzedaż samochodu będącego przedmiotem dofinansowania wiąże się z konicznością zwrotu środków przyznanych na zakup auta według zasad:
- od 1 do 12 miesięcy włącznie od daty zakupu – zwrot 100% dofinansowania;
- od 13 do 24 miesięcy włącznie od daty zakupu – zwrot 80% dofinansowania;
- od 25 do 36 miesięcy włącznie od daty zakupu – zwrot 60% dofinansowania;
- od 37 do 48 miesięcy włącznie od daty zakupu – zwrot 40% dofinansowania;
- od 49 do 60 miesięcy włącznie od daty zakupu – zwrot 20% dofinansowania.

Dodatkowo co 12 miesięcy beneficjent programu Samodzielność – Aktywność – Mobilność zobowiązany jest do składania oświadczenia o użytkowaniu zakupionego ze środków PFRON samochodu zgodnie z celem programu. Ponadto w okresie 5 lat od daty podpisania umowy PFRON może przeprowadzić kontrolę, której celem będzie weryfikacja oświadczeń składanych przez beneficjenta programu.

Więcej informacji:

<https://www.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/v-tura-naboru-wnioskow-w-programie-samodzielnosc-aktywnosc-mobilnosc-mobilnos/>

Andrzej Koenig
Ociemniały

Szanowni Państwo, Drodzy Przyjaciele!

Karkonoski Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów jest organizacją pożytku publicznego zarejestrowaną w **KRS nr 0000100516** i od początku wspiera osoby potrzebujące.

Dlatego zapraszamy i zachęcamy do wpłat 1,5% podatku od osób fizycznych na nr konta bankowego: **11 1050 1751 1000 0023 2941 5117**

W ubiegłym roku zebraliśmy kwotę w wysokości **96 540,30 zł** (dziewięćdziesiąt sześć tysięcy pięćset czterdzieści złotych 30/100) **od 906 podatników dla 38 obdarowanych**).

Wszystkie środki zostały przekazane wskazanym osobom do końca roku 2024.

Po powodzi jesteśmy już czynni. Zapraszamy do naszej siedziby przy **ul. Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze** od poniedziałku do piątku w godzinach od **10:00 do 16:00**.

Prosimy też do nas dzwonić: **75 75 24254, 795 650 990** oraz na infolinię: **800 700 025**.

Nowe zasady parkowania w Kołobrzegu

W mieście do strefy płatnego parkowania od 1 lutego dołączono kolejne ulice, powstały też nowe strefy. Jeśli przyjechałeś tu do sanatorium lub lubisz jeździć i parkować „na pamięć” uważaj, bo może cię to sporo kosztować.

W październiku ubiegłego roku radni podczas sesji zdecydowali o wprowadzeniu zmian w zasadach parkowania na terenie Kołobrzegu. Wśród najważniejszych znalazło się utworzenie nowej strefy C, rozszerzenie granic strefy A i wydłużenie godzin obowiązywania płatnego parkowania.

Granice stref płatnego parkowania w Kołobrzegu zostały

wyznaczone w obrębie administracyjnym miasta i podzielone na trzy strefy: A, B i C. Dodano też nowe ulice. Strefa płatnego parkowania A obejmuje obszary ograniczone ulicami Portową, Towarową, Morską, Obrońców Westerplatte, Mickiewicza, Rodziewiczówny, Sikorskiego, Sułkowskiego, Wschodnią, Przesmyk, 4 Dywizji Wojska Polskiego, Fredry, Zdrojową oraz Mickiewicza. Strefa ta obejmuje również ulice Arciszewskiego, Wiosenną, Bałtycką, Rybacką oraz Jedności Narodowej, a także fragment ulicy Plażowej. Strefa płatnego parkowania B obejmuje obszary ograniczone ulicami Rzeczną, Bulwarem Marynarzy Okrętów Pogranicza, Solną, Kolejową, Unii Lubelskiej i Budowlaną. Wyłączono z niej jednak odcinki ulic Łopuskiego (od Rzeczej do skrzyżowania z Armią Krajową), Katedralnej (od Jana Pawła II do skrzyżowania z Armią Krajową), Plac Ratuszowy (od Giełdowej do Ratuszowej), Ratuszowej (od Placu Ratuszowego do Dubois), Dubois (od Katedralnej do Giełdowej) oraz Giełdowej (od Dubois do Placu Ratuszowego). Strefa płatnego parkowania

C obejmuje obszary ograniczone odcinkami ulic Łopuskiego (od Rzeczej do skrzyżowania z Armią Krajową), Katedralnej (od Jana Pawła II do skrzyżowania z Armią Krajową), Plac Ratuszowy (od Giełdowej do Ratuszowej), Ratuszowej (od Placu Ratuszowego do Dubois), Dubois (od Katedralnej do Giełdowej) oraz Giełdowej (od Dubois do Placu Ratuszowego).

W strefie C w godzinach od 9.00 do 16.00 nie będzie możliwości korzystania z abonamentu na Kartę Mieszkańca ani innych form abonamentowych, a cena za godzinę parkowania sięgnie maksymalnych stawek.

Wysokość opłat podano na parkomatach oraz w tabeli, którą zainteresowani odnajdą na stronie Urzędu Miasta Kołobrzeg. Zmiany będą wprowadzone również w strefie A, której granice zostaną poszerzone o kolejne ulice, takie jak: Rybacka, Bałtycka, Jedności Narodowej (od skrzyżowania z Wiosenną i Sobieskiego) oraz Wiosenna. Ale te będą obowiązywać wyłącznie w sezonie letnim tj. od 1 maja do 30 września.

Wprowadzono również zmiany w godzinach funkcjonowania stref płatnego parkowania, które będą obowiązywać przez cały rok od 9.00 do 21.00. Dotychczas, przed sezonem opłaty kończyły się o 18.00, a w sezonie obowiązywały do 21.00.





W Kołobrzegu poszerzyły się granice płatne strefy parkowania. Kierowcy, aby niepotrzebnie nie zapłacić mandatu powinni mieć oczy szeroko otwarte

Na parkingu przy ulicy Kamiennej zmieniono zasady opłat. Doba parkingowa to teraz pełne 24 godziny liczone od momentu wjazdu na teren parkingu, nie-

zależnie od dnia tygodnia. Opłatę za parkowanie należy uiścić przed opuszczeniem parkingu w jednej z kas znajdujących się na jego terenie – gotówką, kartą

lub w systemie bezgotówkowym przy szlabanie wyjazdowym. Po uiszczeniu opłaty kierowca ma 20 minut na opuszczenie parkingu, a przekroczenie tego czasu skutkuje ponownym naliczeniem opłaty.

Stawki opłat obejmują 2,00 zł za godzinę parkowania, naliczane w cyklach półgodzinnych po 1,00 zł za każde rozpoczęte 30 minut, oraz bilet dobowy w cenie 20,00 zł za 24 godziny. Użytkownicy Kołobrzesckiej Karty Mieszkańca zapłacą 1,00 zł za każdy wjazd trwający nie dłużej niż 24 godziny, natomiast po przekroczeniu tego czasu obowiązują standardowe stawki.

Nowe regulacje mają na celu uporządkowanie parkowania w centrum miasta i dostosowanie zasad do rosnącego zapotrzebowania na miejsca postojowe.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Pułapka rentowa – kogo dotyczy

Pułapka rentowa obrosła w wiele mitów. Dziś rozprawiemy się z jednym z nich.

Wbrew potocznym przekonaniom, pułapka rentowa dotyczy nie tylko wąskiej grupy rencistów socjalnych, ale bardzo szerokiego grona świadczeniobiorców.

Limity przychodu obowiązują zarówno osoby pobierające świadczenia z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, jak również rolników, pobierających renty z KRUS czy tzw. rencistów mundurowych.

Pora skończyć z dalszym blokowaniem aktywności zawodo-

wej osób z niepełnosprawnościami.

Razem: Dolnośląskie Stowarzyszenie Aktywizacji Niepełnosprawnych Akustycznie, Blind&Proud, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i Seniorów, Polski Związek Niewi-

domych Instytut Tyflogiczny, Polski Związek Niewidomych Okręg Wielkopolski, Mikołów Bez Barier, Fundacja Vis Maior Pies Przewodnik, domagamy się realizacji postulatu likwidacji pułapki rentowej!

#pułapkarentowa



Czym jest terapia normobaryczna?

Normobaria to nowoczesna, bezinwazyjna terapia tlenowa, która pozwala na optymalne dotlenienie organizmu oraz wspomaga jego regenerację. Dzięki specjalnym warunkom podwyższonego ciśnienia (ok. 1500 hPa) oraz odpowiednio dobranej mieszance gazów (tlen: 36-40%, dwutlenek węgla: 0,7-3%, wodór: 0,5%), organizm uzyskuje liczne korzyści zdrowotne.

Komora normobaryczna to specjalne urządzenie składające się z dwóch przestrzeni: śluzi oraz sali głównej. W śluzie stopniowo podnoszone jest ciśnienie, co pozwala organizmowi zaadaptować się do nowych warunków. Proces ten trwa kilka minut. Po adaptacji przechodzi się do sali głównej, wyposażonej w wygodne, rozkładane fotele. Standardowa sesja trwa 2 godziny. Po zakończeniu terapii następuje stopniowa dekompresja, która również odbywa się w śluzie i trwa kilka minut.

Korzyści z terapii normobarycznej

Przede wszystkim wyższe ciśnienie umożliwia zwiększone rozpuszczanie tlenu we krwi, co poprawia dotlenienie komórek i wspomaga ich regenerację. Wśród

najważniejszych korzyści można wymienić:

- Namnażanie komórek macierzystych
- Przyspieszenie procesów naprawczych
- Poprawa dotlenienia i odżywienia narządów
- Wzmocnienie kości i spowolnienie starzenia się
- Wspomaganie leczenia
- Choroby serca i układu krążenia
- Cukrzyca, borelioza, stwardnienie rozsiane, nowotwory
- Migreny i bóle głowy
- Przewlekłe zmęczenie
- Choroby dermatologiczne (np. łuszczyca, egzema)
- Lepsze samopoczucie i kondycja fizyczna
- Poprawa wydolności oddechowej
- Przyspieszenie metabolizmu i detoksykacji
- Łatwiejsze zasypianie
- Wzrost libido

- Szybsza regeneracja po wysiłku fizycznym i urazach
- Korzyści dla skóry
- Pobudzenie produkcji kolagenu i elastyny
- Poprawa jędrności skóry
- Szybsze gojenie się ran

Przeciwwskazania

Mimo że terapia normobaryczna jest bezpieczna i odpowiednia zarówno dla dzieci, jak i seniorów, istnieją pewne przeciwwskazania:

- Przewlekłe lub aktywne infekcje górnych dróg oddechowych
- Zapalenie zatok lub ucha
- Cięża
- Klaustrofobia (choć komora jest dość przestronna)
- Tętniak mózgu
- Przebyte transplantacje
- Krwotoki
- Zapalenie nerwu wzrokowego
- Choroby uszu i uszkodzenia błony bębenkowej
- Rozrusznik serca lub inne elektrostymulatory

Przed pierwszą sesją – konsultacja lekarska

Zanim skorzystamy z terapii normobarycznej, warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli mamy jakiegokolwiek schorzenia przewlekłe. Lekarz pomoże ocenić, czy terapia jest dla nas odpowiednia i bezpieczna.

Renata Bech

Fot. Renata Bech



Normobaria to innowacyjna metoda wspierania zdrowia, regeneracji i profilaktyki wielu chorób. Dzięki podwyższonemu ciśnieniu i optymalnej mieszance gazów organizm szybciej się regeneruje, a komórki są lepiej dotlenione. Regularne sesje mogą pomóc poprawić kondycję fizyczną, spowolnić procesy starzenia, a nawet wspomóc leczenie poważnych schorzeń. Jeśli nie ma przeciwwskazań, warto rozważyć tę metodę jako wsparcie dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Optymizm wspomaga zdrowie

Dzień Pozytywnego Myślenia to nietypowe święto obchodzone 2 lutego. Po raz pierwszy pojawiło się ono w kalendarzach w 2003 roku w USA, choć obecnie obchodzone jest tam 12 września. Pomysł opiera się na prostym, ale ważnym założeniu – skupieniu się na pozytywnych aspektach życia i budowaniu optymizmu. Święto ma na celu przypomnienie, jak ogromny wpływ na nasze życie ma pozytywne myślenie.

Koncentrowanie się na dobrych stronach życia, nawet w trudnych sytuacjach, nie oznacza ignorowania problemów czy udawania, że wszystko jest idealne. To raczej zdolność do znajdowania rozwiązań i dostrzegania szans tam, gdzie inni widzą jedynie przeszkody.

Pozytywne myślenie nie tylko poprawia nasze samopoczucie, ale ma także korzystny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne, np.: zmniejsza ryzyko chorób serca – redukcja stresu i napięcia sprzyja zdrowiu układu krążenia, wzmacnia odporność – osoby myślące pozytywnie są mniej podatne na drobne infekcje, takie jak przeziębienia, łagodzi stres i niepokój – optymistyczne podejście pomaga radzić sobie z trudnymi sytuacjami i zmniejsza ich negatywne skutki, wydłuża życie – optymizm wiąże się z lepszym zdrowiem i dłuższym życiem.

Dzień Pozytywnego Myślenia przypomina, jak wielką moc ma optymizm i dobre nastawienie. To święto zachęca, by na chwilę zatrzymać się, spojrzeć na jasną stronę życia i czerpać radość z małych rzeczy. Pamiętajmy, że pozytywne myślenie nie tylko poprawia nasze życie tu i teraz, ale także wpływa na naszą przyszłość, zdrowie i relacje z innymi.



mi. Dlatego warto celebrować ten dzień każdego roku – a może nawet każdego dnia.

Jak rozwijać pozytywne myślenie? Budowanie pozytywnego nastawienia wymaga naszego zaangażowania. Istnieje wiele skutecznych technik, które mogą w tym pomóc. To: przeformułowanie myśli – Jeśli zauważysz, że reagujesz negatywnie na sytuację, spróbuj spojrzeć na nią z innej perspektywy. Zidentyfikuj przyczyny swoich uczuć i poszukaj pozytywnych aspektów danej sytuacji. Nawet drobne pozytywy mogą poprawić nastrój. Sposób, w jaki zaczynamy dzień, często nadaje ton jego reszcie. Zamiast

skupiać się na problemach, zacznij dzień od pozytywnej afirmacji lub myśli, która napelni Cię energią.

Ważny jest kontakt z naturą. Przebywanie na świeżym powietrzu lub otaczanie się roślinami w domu i miejscu pracy poprawia nastrój i dodaje energii. Natura działa kojąco i inspirująco.

Co jeszcze? Wyrażanie wdzięczności. Codzienne praktykowanie wdzięczności pozwala dostrzegać wspaniałe rzeczy w naszym życiu. Możesz to robić, zapisując kilka rzeczy, za które jesteś wdzięczny, lub po prostu myśląc o nich każdego wieczoru.

Spędzaj czas z osobami, które Cię wspierają i inspirują. Unikaj toksycznych relacji, które wprowadzają negatywne emocje.

Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu wpływają na Twój nastrój i poziom energii. Powtarzaj sobie pozytywne stwierdzenia, np. „Dam sobie radę”, „Każdy dzień to nowa szansa”, „Z każdym dniem przychodzi nowa siła”.

Pamiętaj, że pozytywne myślenie zaczyna się od małych kroków, a ich konsekwentne stosowanie może przynieść wielkie zmiany.

Renata Bech
Fot. Renata Bech



Czuję się spełniony

Rozmowa z Piotrem Kaczmarekiem, dzierżawcą schronisk Odrodzenie i na Hali Szrenickiej

– Jak to się stało, że Pan, pochodzący z Rawicza, trafił do jeleniogórskiego Aesculapa?

– Za sprawą mojej mamy, która była wielkim fanem narciarstwa, choć przygodę z nim zaczęła późno, bo na studiach. Wcześniej była koszykarką, lekkoatletką. Pasję do nart przelała na mnie, to z mamą stawiałem pierwsze kroki na nartach, była moim pierwszym trenerem. Mieszkaliśmy wtedy w Rawiczu. Od momentu, gdy poważniej zajęliśmy się nartami, mama była instruktorem w Aesculapie, a ja – jako czterolatek – jego zawodnikiem. To było rok 1986. Wszystkie weekendy spędzaliśmy na nartach.

– Gdzie trenowaliście? Na Łysej Górze, czyli w bazie Aesculapa, nie zawsze był śnieg. Z czasem też pewnie jej stoki były już dla Pana za krótkie.

– Początkowo trenowaliśmy na Łysej Górze, ale i na różnych okolicznych stokach. Gdy zima była słaba, zdarzały się nawet treningi na trawie. Później, gdy moja przygoda ze sportem nabrała charakteru profesjonalnego, były wyjazdy zagraniczne, bliższe i dalsze, czyli Włochy, Austria,

ale i Czechy: Szpindlerowy Młyn i Mała Upa.

– Aesculap był wtedy bardzo fajnym środowiskiem wielu trenujących dzieci oraz rodziców, także zintegrowanych z klubem.

– Skupiał świetnych ludzi, a jego historia z tego okresu jest wspaniała. To był wtedy najmocniejszy klub narciarski. Byłem zresztą jego członkiem od początku do końca mojej kariery. Bazę fizyczną moich osiągnięć stworzyła moja mama, ale w Aesculapie było wielu dobrych fachowców. Pierwsze większe sukcesy odnosiłem pod okiem trenera Piotra Wądołowskiego.

– Do kiedy uprawiał Pan narciarstwo wyczynowo?

– Skończyłem w 2003 roku, w wieku 21 lat. Bardzo wcześnie...

– To był inny czas w Polsce niż teraz. Trudno było o sponzorów, którzy mogliby Pana wesprzeć, a narciarstwo zjazdowe na wysokim poziomie wymaga sporych wydatków.

– To była na pewno ważna przyczyna. Wielu moich znajomych mówi, że trafiłem na najgorszy moment pod wzglę-

dem finansowym, jak i zaplecza kadrowego w Polsce. Byłem zmuszony podjąć jakąś życiową decyzję. Z perspektywy czasu może czasem żałuję i oceniam jako pochopną, bo jednak moje ówczesne wyniki – patrząc na nie dzisiaj – były ciągle na dobrym poziomie i blisko czołówki. Trudno obecnie wychować zawodnika, który byłby na takim poziomie. Może warto było jeszcze powalczyć... Udało mi się jednak jakoś życie poukładać.

– Zakończył Pan karierę w 2003, a schronisko Odrodzenie przejął Pan w 2009. Co Pan robił pomiędzy tymi momentami?



Piotr Kaczmarek pod schroniskiem PTTK Na Hali Szrenickiej, którego jest dzierżawcą.

PIOTR KACZMAREK – wielokrotny mistrz Polski w narciarstwie alpejskim w różnych kategoriach wiekowych, reprezentant Polski, wychowanek Aesculapa Jelenia Góra. Po zakończeniu kariery sportowej prowadził firmę produkującą opakowania kartonowe. Potem wydzierżawił schronisko Odrodzenie, a następnie schronisko Na Hali Szrenickiej.

mi? Sportowcy często mają problem, by po zakończeniu kariery odnaleźć się w nowym życiu.

– Podobnie było ze mną. To były bardzo trudne lata. Ciężko było się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Podjąłem próby samodzielnego prowadzenia działalności gospodarczej. Najpierw w handlu, potem w produkcji opakowań kartonowych. Zdobyłem nowe doświadczenia, które sporo wniosły do mojego życia.

– **Co się stało, że wrócił Pan w Karkonosze?**

– Perspektywy w firmie produkcyjnej nie były zbyt kolorowe. Inna sprawa, że podjąłem decyzję o powrocie w góry. Odpocząłem na tyle od nart i gór, że poczułem chęć powrotu. O tym, że można przejąć schronisko Odrodzenie, dowiedziałem się od znajomego z Rawicza. Ruszyliśmy w góry sprawdzić, jak to wygląda.

– **Odrodzenie miało wtedy złą passę. Dzierżawcy – nie wchodząc w szczegóły – nie radzili sobie. Miało fatalną opinię wśród turystów. Potem trafił się Pan. Skargi ucichły.**

– Tak było. By sprawdzić potencjał obiektu, chciałem tam zanoć, jeszcze za poprzednich dzierżawców. Pojechali ze mną znajomi, którzy chcieli pojeździć na nartach w Szpindlerowym Młynie. Pasowało mi to, bo takie połączenie chodziło mi po głowie: noclegi dla gości w Odrodzeniu, z możliwością jazdy na nartach na znakomitych stokach w Szpindlu. Pojechaliśmy tam na weekend. To była niesamowita przygoda. Znajomi, choć byli przygotowani na warunki schroniskowe, byli zaskoczeni.

– **Czym?**

– Przede wszystkim w Odrodzeniu było zimno. Do tego stopnia, że przez noc zamarzała nam herbata. Nie przeraziło nas to, choć wszyscy odradzali.

– **Zamierzał Pan wtedy wyremontować pokoje, by poprawić standard mogący sprostać oczekiwaniom osób zainteresowanych zjazdówkami w Szpindlerowym Młynie. Czy ten plan Pan wykonał?**

– Dokładnie tak. To się udało. Przede wszystkim Odrodzenie miało problemy zimą. Lokalizacja – z jednej strony znakomita w środku pięknych Karkonoszy – zimą powodowała, że turystów było bardzo mało i ciężko było tak duży obiekt utrzymać. Dzięki poprawie standardu i zaoferowaniu czeskich stoków udało się zainteresować Odrodzeniem narciarzy. Uruchomiliśmy nawet własną szkółkę narciarską. To pozwoliło utrzymać schronisko przez cały rok.

– **Postanowił Pan przejąć także drugie schronisko w Karkonoszach – Na Hali Szrenickiej. Pięknie położone, popularne, ale wymagające sporych nakładów. Skąd taki krok?**

– Wiele czynników się na to złożyło. Wraz z rodziną, przyjaciółmi i pracownikami uwierzyliśmy, że jesteśmy w stanie poprowadzić jeszcze jeden obiekt i dać mu trochę lepsze życie i wyższą jakość dla turystów i myślę, że turyści są zadowoleni. To też miejsce narciarskie, ale niestety odkąd tu jesteśmy, czyli od 6 lat, zimy były słabe. Ostatnia była świetna, ale byliśmy zamknięci z powodu pandemii.

– **Jak wygląda Pana życie poza górami? Mieszka Pan jeszcze czasem w Rawiczu?**

– Jesteśmy ciągle w ruchu – żona, troje dzieci i ja. Igor, najstarszy syn, dostał się do liceum sportowego we Włoszech. Uprawia narciarstwo, podobnie jak córka Iga. Syn został mistrzem



Piotr Kaczmarek pod schroniskiem PTTK Odrodzenie na Przełęczy Karkonoskiej. Dzierżawi je od kilkunastu lat.

Polski juniorów w tym roku. Początkowo naszą bazą było Odrodzenie i stoki w Szpindlerowym Młynie, ale od pewnego poziomu wytrenowania konieczne są wyjazdy zagraniczne. Dlatego dużo jeździmy i prowadzimy trochę cygańskie życie. Bardzo pomaga mi wszystko ogarnąć żona, mama i teściowie. Rodzinna kooperacja.

– **Jest Pan zadowolony z takiego życia?**

– Dzięki dzieciom, które startują w zawodach, mam wrażenie, że życie zatoczyło koło. Po zakończeniu swojej kariery byłem rozgoryczony i obrażony na narty. Dziś spotykam starych znajomych ze stoków, dawnych rywali, jak choćby braci Stanków czy Kasię Karasińską. Razem działamy dla dobra sportu. Czuję się spełniony.

Rozmawiał:
Leszek Kosiorowski
Fot. Leszek Kosiorowski



Chora dziewczynka znalazła kochający DOM

Ponad 12 lat niepełnosprawna Ania jest w rodzinie Romana i Jolanty Habdasów z Gorzowa Wielkopolskiego. Małżeństwo przyjęło czteroletnią dziewczynkę do swojego domu, otaczając opieką a nade wszystko miłością, za którą Ania codziennie im się odwdzięcza pięknym uśmiechem i delikatnością. Ania 1 grudnia skończyła 16 lat.

Dziewczynka nie mówi, nie zgłasza potrzeb fizjologicznych. O tym, że coś w danym momencie jej dolega, choćby ból głowy, sygnalizuje palcem dotykając policzka. Wtedy rodzice wiedzą, że dzieje się coś niekomfortowego.

– Ania jest bardzo pogodna i potrafi zachować się jak prawdziwa dama – stwierdził pan Roman i zademonstrował wraz z Anią powitanie. Podając jej rękę powiedział: całuję twoją dłoń. Wtedy dziewczynka, nieuczona przez nikogo, z gracją wielkiej damy, wytwornie uniosła ją do całowania. Wyglądało to uroczo.

– Jak to się stało, że Ania znalazła się w waszej rodzinie? – zapytałam.

– To było działanie Pana Boga. Wcześniej nigdy bym nie pomy-

ślał, że aż tak może się zmienić życie dwojga ludzi po pięćdziesiątce – podkreślił.

Wcześniej wychowywali trójkę dzieci, córkę i dwóch synów, a po dziesięciu latach urodziła się kolejna córka. – Kiedy przyjeśliśmy do domu Anię – mówi Roman, byliśmy z żoną w wieku 56 lat, a nasza najmłodsza córka Zuzia kończyła liceum ogólnokształcące. Dwoje starszych miało już własne rodziny, a syn od pięciu lat mieszkał w Irlandii.

Najbardziej ciekawiło mnie, w jaki sposób Habdasowie odczytali wolę Bożą, że Ania ma pozostać właśnie z nimi.

– To jest pewna historia – zaczął opowiadać Roman. – Jolanta pracowała w gorzowskim Domu Małego Dziecka przy ul. Kazi-

mierza Wielkiego. Ania trafiła tam ze szpitala po urodzeniu. Jej mama biologiczna nie była w stanie się nią zająć z powodu upośledzenia intelektualnego, a ojca nie było. Dziewczynka trafiła do domu dziecka na oddział, na którym pracowała Jola i ona została na czas pobytu w nim Ani opiekunem prawnym. Nadszedł niestety czas rozwiązania placówki z najmłodszymi wychowankami (wymogi UE) i dzieci trzeba było przekazać do adopcji czy rodzin zastępczych. Wcześniej Jola zadbała, aby Anię ochrzczono i została jej chrzestną. Wiele prób znalezienia dla Ani domu, okazało się daremne. Potencjalne małżeństwa przeglądając karty chorobowe dziewczynki rezygnowały z opieki nad nią. Lekarze twierdzili, że Ania nigdy nie będzie chodziła, a poza tym miała wiele innych schorzeń. Łącznie była pod kontrolą jedenastu specjalistów. W ostateczności zdecydowano, że jeśli nikt Ani nie przygarnie, to dziewczynka trafi do, prowadzonego przez siostry zakonne gdzieś na Podkarpaciu, Domu Pomocy Społecznej.

W 2012 roku Roman Habdas wraz z Jerzym Gąsiorkiem, plastykiem, rzeźbiarzem i poetą pojechali do Wilna do s. Michaeli



Rak, byłej szefowej Hospicjum św. Kamila w Gorzowie Wielkopolskim. Zakonnica tworzyła wtedy nowe hospicjum na Litwie. Gorzowski rzeźbiarz – Jerzy Gąsiorek „Gąsior” tworzył asamblażową „Drogę Krzyżową” dla tej placówki a Roman Habdas uzupełnił całość rozważaniami modlitewnymi. Na wiosnę pojechali, aby tę Drogę Krzyżową tam założyć.

Podczas pożegnalnej kolacji s. Michaela Rak zapytała Romana: – A co słysząc u żony, co ona robi, czym się zajmuje? – Opowiedziałem, że teraz przeżywa sytuację w swojej pracy w domu dziecka. Ciągłe opowiada o dziewczynce, której nikt nie chce wziąć do rodziny i bardzo to przeżywa – wyjaśnił.

A siostra wypaliła: – Wy się nie zastanawiajcie, to wy ją bierzcie. Ludzie pomogą, Pan Bóg pomoże! – Siostrze my mamy już po 56 lat, czwórkę dzieci swoich wychowaliśmy, mamy kilkoro wnucząt, to już nie czas dla nas. A Siostra powtarzała swoje: – Wy ją bierzcie! – Ja wtedy żadnej decyzji nie podjąłem, ale w głowie mi całą drogę powrotną dudniło: – A może powinniśmy? Mamy czwórkę zdrowych swoich dzieci, a co by było gdyby..., myśli się kłębiły. Jednak po powrocie do domu nic żonie nie opowiedziałem – przyznał Roman.

Upłynęły prawie dwa miesiące. A ja w tym czasie byłem na sezonowej umowie w Wodociągach, gdzie pracowałem jako pomocnik palacza. Tam na nocnych zmianach, kiedy w piecu huczało, pisałem prozę, z której w 2015 roku złożyłem książkę „Mały Paryż” z wątkami dotyczącymi historii Ani. I kiedyś podczas naszej porannej kawy, a ja i żona szliśmy do pracy na popołudniową zmianę, Jola dostała telefon z pracy z informacją,



że kolejne małżeństwo zrezygnowało z przyjęcia dziewczynki, wtedy zapytałem: – Może my byśmy ją wzięli? Ja zrezygnuję w jakimś stopniu z tego swojego wędkarstwa, z uczestnictwa w zawodach, ze spotkań literackich. Wtedy Jola powiedziała, że cały czas o tym myślała ale nie śmiała mi powiedzieć.

– Jeśli ty tak myślałaś i ja tak myślę, to już się nie zastanawiamy, bo jesteśmy gotowi na to, a jeśli będziemy myśleć do jutra, to będzie wiele powodów przeciw. Dopijaliśmy kawę a lzy nam do tych filiżanek spływały, bo to nie była łatwa rozmowa – opowiada pan Roman.

– Wsiadliśmy do samochodu i pojechaliśmy prosto do placów-

ki do pani dyrektor, która gdy usłyszała o naszej decyzji powiedziała: – Pani Jolu my wszyscy wiedzieliśmy, że to pani ją weźmie.

– Ze względu na nasz wiek zaproponowano nam zamiast adopcji rodzinę zastępczą. Aby tak się stało wszystkie nasze dzieci także musiały wyrazić zgodę. I wyraziły. Zuzia kończyła wtedy liceum i szła na studia. A my, mimo że żona zawodowo była przygotowana do opieki nad dziećmi, także musieliśmy przejść kolejne kursy. I tak już 12 ponad lat Ania jest z nami – dodaje.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum domowe

Roman Habdas – gorzowski literat urodził się 25 grudnia 1956 roku w Mosinie koło Poznania. Z zawodu jest technikiem technologii żywienia i mistrzem kelnerskim. Do Gorzowa przyjechał za żoną w 1978 roku. Habdas, indywidualny spinningowy mistrz Polski i członek kadry narodowej w tej dyscyplinie (1991-1993) publikował artykuły i wiersze w prestiżowych pismach wędkarskich i lokalnej prasie. Jako amator filmowiec tworzył etiudy, osiągając konkursowe ogólnopolskie sukcesy. Przede wszystkim jest, jak mówi, wędkarzem a poetą tak z boku... Zadebiutował w 1995 roku tomikiem wierszy pt. „W ramionach Drawy”. W latach 1989 do 2018 należał do Robotniczego Stowarzyszenia Twórców Kultury a w latach 2007 do 2024 do Związku Literatów Polskich. Wyróżniony odznaczeniem „Zasłużony dla Kultury Polskiej”.

Co czeka niepełnosprawnych w 2025 roku?

Początek każdego roku to zazwyczaj okres w którym wprowadzane są nowe przepisy i rozporządzenia, zmieniają się wysokości świadczeń itp. Takie zmiany i nowości dotyczą również dużej grupy osób z niepełnosprawnościami, których jest coraz więcej. Nowe regulacje mają na celu poprawę jakości życia, uproszczenie procedur, a także zapewnienie większego wsparcia finansowego.

Jedną z kluczowych zmian w 2025 roku jest wprowadzenie dodatku dopełniającego dla osób uprawnionych do renty socjalnej, które są całkowicie niezdolne do samodzielnej egzystencji. Nowe świadczenie ma docelowo poprawić sytuację finansową najbardziej potrzebujących osób z niepełnosprawnościami. Dodatek ten przysługiwać będzie osobom z orzeczoną niezdolnością do samodzielnej egzystencji, które jednocześnie pobierają rentę socjalną. Wysokość tego świadczenia od 2025 roku to 2520 zł miesięcznie i będzie corocznie waloryzowane.

Dodatek będzie przyznawany automatycznie osobom, które już posiadają orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji. Osoby, które uzyskają takie orzeczenie po 1 stycznia 2025 roku, będą musiały złożyć wnioski w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych.

Pierwsze wypłaty świadczenia zaplanowane są na maj 2025 roku, jednak z wyrównaniem od



1 stycznia br. Oznacza to, że osoby uprawnione otrzymają jednorazową wypłatę wyrównawczą za pierwsze cztery miesiące roku. Świadczenie nie jest objęte podatkiem dochodowym.

W 2024 roku zostało wprowadzone świadczenie wspierające, które od 1 stycznia 2025 roku jest dostępne dla szerszej grupy osób z niepełnosprawnościami. W drugim etapie wdrażania programu uprawnione do świadczenia są osoby, u których poziom potrzeby wsparcia został oceniony na 78-86 punktów.

28 czerwca 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać Europejski Akt o Dostępności (EAA). Akt ten wprowadza kluczowe zmiany w zakresie dostępności produktów i usług dla osób z niepełnosprawnościami oraz o szczególnych potrzebach. Zgodnie z nową ustawą, przedsiębiorcy będą musieli dostosować swoje oferty do wymogów dostępności, takich jak zapewnienie łatwego dostępu do informacji, usług cyfrowych czy urządzeń technicznych. Przepisy obejmą m.in. bankomaty, ter-

minale płatnicze, transport publiczny oraz strony internetowe.

Zgodnie z tym aktem wszelkie nowe budynki użyteczności publicznej, a także remontowane obiekty, będą musiały być dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, w tym niewidomych i słabowidzących. Niedostosowanie się do wymogów będzie skutkowało karą finansowymi. Celem regulacji jest eliminacja barier i wspieranie równego udziału wszystkich osób w życiu społecznym i gospodarczym.

Planowane podwyżki dofinansowań do wynagrodzeń pracowników niepełnosprawnych, które miały obowiązywać od lipca 2024 roku, zostały przesunięte na styczeń 2025 roku. Oznacza to, że wyższe kwoty dofinansowań będą stosowane dopiero do wynagrodzeń za styczeń 2025 roku i później, bez wyrównań za drugą połowę 2024 roku.

1 stycznia 2025 r. weszła również w życie ustawa gwarantująca stulatkom świadczenie honorowe. Zgodnie z tą ustawą wszystkie osoby uprawnione do świadczenia na dzień 1 stycznia br. otrzymają je w kwocie 6243,13 zł. Kwota ta będzie waloryzowana corocznie 1 marca na takich samych zasadach jak emerytury i renty. Świadczenie honorowe jest przyznawane z urzędu, co oznacza, że aby je otrzymywać nie trzeba składać żadnego wniosku.

Z początkiem 2025 roku rozpoczął się nabór wniosków o nowe świadczenie, jakim jest

renta wdowia. Przyjmowaniem i obsługą wniosków zajmuje się Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Wypłata świadczeń rozpocznie się 1 lipca 2025 r.

Pierwszy dzień 2025 roku przyniósł także wzrost kryteriów dochodowych uprawniających do wsparcia z pomocy społecznej. Obecnie wynoszą one:

- 1010 zł dla osoby samotnie gospodarującej (wzrost o 234 zł, czyli o 30 proc.),

- 823 zł dla osoby w rodzinie (wzrost o 223 zł, czyli o 37 proc.).

Nowy rok to też wyższa płaca minimalna, która wzrosła z 4300 zł do 4666 zł brutto. To 3510,92

zł na rękę za pracę na pełen etat. Minimalna stawka godzinowa wzrosła natomiast do 30,50 zł brutto.

1 stycznia br. ruszył nabór wniosków o wyższe dopłaty do wynagrodzeń pracowników legitymujących się orzeczeniem o niepełnosprawności.

Wynoszą one obecnie odpowiednio:

- 2760 zł (wcześniej 2400 zł) dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,

- 1550 zł (wcześniej 1350 zł) dla osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności,

- 575 zł (wcześniej 500 zł) dla osób z lekkim stopniem niepełnosprawności.

Rok 2025 zapowiada się więc jako czas istotnych zmian dla całego środowiska osób z niepełnosprawnościami. Wprowadzenie dodatku uzupełniającego czy zmiany w kwestii dostępności to kroki, które mogą znacząco poprawić sytuację wielu osób. Nowe regulacje i wsparcie finansowe, jeśli będą wprowadzone zgodnie z zapowiedziami, mogą okazać się istotnym wsparciem w codziennym życiu osób z niepełnosprawnościami.

*Andrzej Koenig,
ociemniały*

Współczesny dziadek, współczesna babcia. Jacy są?

Z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka wykonano badanie: Co sądzą o współczesnych seniorach, autorstwa serwisu Prezentmarzeń. Wynika z niego, że 25 proc. ankietowanych uważa, że dziadkowie angażują się w różnorodne aktywności z wnukami.

Dziadkowie często są dla wnuków źródłem wsparcia oraz towarzysztwem. 28% badanych podkreśla, że dziadek pełni rolę narratora, przekazując opowieści i wartości rodzinne. Wśród pozytywnych emocji, jakie towarzyszą tym interakcjom, 29% ankietowanych wskazuje na radość ze spędzania czasu z dziadkami oraz utożsamianie się z ich doświadczeniami życiowymi.

Z zebranych danych wynika też, że 22% osób widzi dziadka jako mentora życiowego. Dziadkowie zyskują w oczach wnuków status doradców, oferując cenne wskazówki i życiowe lekcje, ponieważ posiadają bogate doświadczenie. 31% ankietowanych uważa również, że dziad-

kowie pomagają w odkrywaniu pasji oraz zainteresowań u wnuków.

Natomiast współczesna babcia, jak pokazuje badanie, oferuje emocjonalne wsparcie oraz bliskość. 31% ankietowanych potwierdziło, że babcie są dla nich ważnym wsparciem w trudnych momentach, przynosząc ukojenie. Babcie coraz częściej angażują się też w pomoc w edukacji swoich wnuków. Aż 31% badanych uznaje je za znaczące osoby wpływające na wyniki szkolne wnuków, będące mentorami w nauce i rozwijające umiejętności dzieci w różnych dziedzinach.

Wnuki cenią też tradycyjną, dobrą kuchnię swoich babć.

20% badanych zauważa, że babcie pomagają w doskonaleniu umiejętności kulinarnych lub manualnych, co przyczynia się do przekazywania tradycji oraz rozwijania pasji wnuków. Aż 33% badanych postrzega seniorki jako osoby, które są gotowe eksplorować nowe pasje i zainteresowania. Wiele babć uczestniczy w warsztatach, wspólnie z wnukami angażując się w nowe hobby.

Badanie „Co sądzą o współczesnych seniorach?” zostało zrealizowane przez serwis Prezentmarzeń na próbie 1318 respondentów w formie ankiety online i stacjonarnie w styczniu 2025 roku.

Opr. Jolanta Wiatr

Felieton o KSON-ie

Od samego początku miałem podejrzenia, że zestawienie liter KSON niesie za sobą coś więcej niż skrót od nazwy.

Wiedząc o nadmiarze inteligencji i pomysłowości twórcy tej organizacji, moje myśli zostały skierowane na rozszyfrowanie tego skrótu.

Historia pokazała niejednokrotnie że takie prozaiczne napisy niosą w sobie czasem przesłania, czasem złote myśli, a czasem zaszyfrowane tajemnice. Tu posłużę się przykładem że np. Leonardo Da Vinci, który to we wszelkie swoje poczynania chytrze wplatał kody, które miały odbiorcę zmuszać do myślenia, lub refleksji. Przemyczał ukryte myśli, życiowe wskazówki lub zagadki.

Postanowiłem się zagłębić w temat skrótu KSON i zobaczyć czy to tylko literki, czy może coś więcej, sprytnie ukryte przed odbiorcą.

Oto wyniki moich żmudnych badań. Od tej pory skrót KSON, dla niepoznaki nazywać będę KODEM. Twórca napisu przewidując, że jakaś ilość osób współpracujących z nim z czasem może go polubi, a nawet pokocha zaszył w KODZIE – **Kochamy Stasia Opiekuna Niepełnosprawnych.**

Już od początku założył że istota jego pomysłu może przetrwać tylko na zasadzie swoistej opoki, partnerstwa i koleżeństwa, zakodował – Kolega Staszek Ostoja Nasza.

Jego myśli rozbiegały się po szerokim nieboskłonie i wiedział że nazwa musi odwoływać się do najwyższej opieki jeśli chce, żeby pomysł wypalił umieścił w kodzie – **Konsekwentnie Szukajmy Opieki Niebios.**

Wiedząc że tylko ON może ten pomysł pociągnąć najlepiej, bo czoł go od początku i musiał go całkowicie nadzorować zakodował – **Kierownik Schubert Organizator Najlepszy.**

Założył, że pomysł jego obejmie różne najczęściej bezbronne osoby, którym to powinno przynieść ulgę i pomoc.

Od początku zamierzał skupić wokół siebie różne podmioty i organizacje, zaszyfrował – **Kompletny System Opieki Najślabszych.**

Już dawno wiedział że porywając się na takie działania będzie musiał być twardy i surowy dla otoczenia, na wszelki wypadek gdyby niesłusznie kogoś ochrzanił, dla spokoju własnego sumienia zakodował – **Każdemu Się Opiernicz Należy.**

Ale też przewidywał, że zdobywanie niezbędnych pieniędzy do działania będzie bardzo potrzebne, że potrzeba zawsze ich dużo i zawsze jest ich niewystarczająca ilość. Postanowił ostro zająć się ich zbieraniem na poszczególne programy. Przy mozolnym zbieraniu pieniędzy i ich odkładaniu można być posądzonym o beznamiętne duszenie mamony, a nawet sknerstwo. Z premedytacją zakodował

że zostaje – **Kolekcjonerem Sztuki Obiegowych Numizmatów.**

Organizując wiele spotkań uznał że tylko dobra współpraca jest z ludźmi którzy działają na podobnych jak on falach, zaszyfrował w kodzie – **Kreatywne Spotkania Optymistycznie Nastawionych.**

Przemyczał w kodzie również złote myśli i porady dla znajomych i przyjaciół, troszcząc się o ich zdrowie fizyczne, psychiczne ukrył w kodzie – **Kwadran Seksu Odpręża Najlepiej.**

Nie wiedzieć jak to wyczuł całe lata wcześniej, ale jako dobry wizjoner odnośnie swojego zdrowia zaszyfrował – **Kardiolog Stymulatora Obiecał Niezawodność.**

I ja podkreślony umiejętnościami Stanisława w kodowaniu zagadek i przesłań do narodu postanowiłem swój kod stworzyć na pamiątkę przyszłych pokoleń i zakodowałem dla naszego wspaniałego jubilata. Nie zrobiłem tego z taką finezją jak on ale zaszyfrowałem – **Kurwa Staszek Osiemdziesiątka Nadeszła.**

Komunikat: Wszelkie podobieństwa do zdarzeń i osób – a właściwie osoby jest zupełnie nieprzypadkowe.

W czasie odczytu felietonu nie ucierpiało żadne zwierze.

Dziękuję to KSONiec

Valdi

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 mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny
- porady dietetyka

CENTRUM CZYNNIE JEST DLA INTERESANTÓW:
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**

Dietetyczka

Dorota Górka

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego

Alicja MROCKOWSKA

Adwokat

**Aleksandra KOWALSKA
Jerzy DWORAK**

**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
infolinia 800 700 025

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przysyłać pod adres:

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

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

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



lepszezycie.info

czyli to warto wiedzieć!

Już działa portal społecznościowy Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych lepszezycie.info, który ma odmienić rzeczywistość wielu seniorów i osób z niepełnosprawnościami.

Niepełnosprawności i podeszły wiek nie oznaczają bowiem wykluczenia społecznego. Problemy w codziennym funkcjonowaniu można złagodzić. Będziemy na bieżąco informować o wszystkim, co dotyczy korzystnych przepisów prawa, nowych metod leczenia, rehabilitacji, ale także wypoczynku, w tym czynnego lecz przystosowanego dla tej grupy osób. Portal jest kierowany także do osób pełnosprawnych – młodzieży, rodzin i osób z otoczenia głównych Beneficjentów.

U NAS ZNAJDZIECIE INFORMACJE M.IN.

- jak skorzystać z pomocy asystenta osoby niepełnosprawnej) co przysługuje osobom z niepełnosprawnościami i w podeszłym wieku (65+)
- aktualności, relacje, wywiady, reportaże nt. instytucji, fundacji i osób, które znalazły sposób i skutecznie łagodzą skutki niepełnosprawności
- będzie o turystyce, także górskiej dla osób z dysfunkcjami, a także:
- listy do redakcji (w formie elektronicznej)
- wraz z poradami
- krótkie materiały video np. z odwiedzanych miejsc
- stworzenie bazy tras wycieczek dla osób z niepełnosprawnościami
- rozmowy z gośćmi redakcji w formie plików dźwiękowych (materiały Radia KSON i nie tylko)
- stały kontakt z Czytelnikami za pośrednictwem wiadomości e-mail.

Bożena Bryl-Chrzęszcz,
redaktor naczelna

Czytajcie nas, oceniacie, komentujcie, dzielcie się Waszymi spostrzeżeniami i osiągnięciami pisząc na e-mail: redakcja@lepszezycie.info

