



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Deszcz nagród
dla KSONiS
str. 4-5



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY KWIECIEŃ-MAJ DWUMIESIĘCZNIK

14/132/2025

*Zwiedzanie czas
zacząć*

str. 32-33



Dla ciała i ducha
str. 38

Było europejsko
str. 20-21

Skarga na brak dostępności w polskim języku migowym

Hasło dostępność od kilku lat przewija się w mediach bardzo często. Mówi się o dostępności cyfrowej, architektonicznej, technicznej, w komunikowaniu się itp. Na terenie naszego kraju działa rządowy program „Dostępność plus”, który obejmuje tematykę dostępności w Polsce kompleksowo.



skargę. Ma się na to 30 dni od dnia, kiedy upłynął termin na zapewnienie dostępności. Można również złożyć skargę w PJM, trzeba tylko podać dane kontaktowe i załączyć wniosek. Można poprosić, by w sprawie skargi kontaktowano się z Tobą osobą skła-

dającą wniosek w PJM. Należy pamiętać, aby podpisać skargę. Można to zrobić elektronicznie, np. profilem zaufanym.

Jeżeli podmiot do którego poskarżyliśmy się nie zapewnił dostępności (14 dni) wniosek składa się do Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) poprzez ePUAP lub emailem na adres: dostepnosc@pfron.org.pl.

Jeżeli jesteś osobą z niepełnosprawnością nie oznacza to, że nie możesz być samodzielny i masz prawo do korzystania w pełni z usług jakie ma każdy obywatel Polski. Pamiętaj o tym i w razie potrzeby działaj.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Zdjęcie ilustracyjne

Główne cele programu to:

- zapewnić osobom o szczególnych potrzebach swobodny dostęp do dóbr, usług oraz możliwości udziału w życiu społecznym i publicznym;

- dostosować przestrzeń publiczną do potrzeb wszystkich obywateli;

- wzmocnić 8 obszarów: architekturę, transport, edukację, służbę zdrowia, cyfryzację, usługi, konkurencyjność i koordynację.

Każda osoba, która odczuwa brak dostępności może złożyć skargę. Jak to wygląda u osób niesłyszących?

Wszystkie osoby, które mają problem z dostępnością architektoniczną lub informacyjno-komunikacyjną mogą złożyć wniosek o zapewnienie dostęp-

ności w polskim języku migowym (pjm). W takim wniosku należy podać: imię i nazwisko oraz adres do kontaktu, jaka bariera utrudnia lub uniemożliwia korzystanie z usług podmiotu, sposób w jaki można się z Tobą skontaktować (adres e-mailowy, wideo rozmowa z tłumaczem pjm). Jeżeli będąc osobą skarżącą się na brak dostępności masz pomysł na rozwiązanie problemu możesz go również podać w wniosku.

W pierwszej kolejności wniosek należy złożyć do podmiotu, od którego oczekuje się dostępności. Zgodnie z obowiązującymi przepisami podmiot ma 14 dni żeby zapewnić dostępność. Jeśli tego nie zrobi lub nie przedłuży terminu, można złożyć

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-Chrzęszcz. **Koordinator/sekretarz redakcji:** Robert Zapora.

Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Andrzej Koenig, Wanda Milewska, Jolanta Wiatr, Renata Bech, Agnieszka Michalska, Małgorzata Mazurek.

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.

Jak wyposażyć plecak ewakuacyjny?

Podczas kwietniowego spotkania członków Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów, dotyczącego odpowiednich zachowań w sytuacjach kryzysowych, prezes Klubu Seniora i Wolontariusza Bożena Kowal poinformowała co powinno się znaleźć w plecaku ewakuacyjnym, który – w razie zagrożenia – każdy powinien na wszelki wypadek przygotować zawnazu.

Plecak powinien być przede wszystkim podpisany i powinien znaleźć się w nim najważniejsze dokumenty, zabezpieczone w wodoszczelnej tezcze. Nie można również zapomnieć o zapasie lekarstw, które przyjmujemy na co dzień, warto przewidzieć także prowizoryczną apteczkę.

W plecaku ewakuacyjnym musi znaleźć się też: miejsce na butelkę wody i suchy prowiant z długą datą ważności, śpiwór bądź specjalna folia chroniąca przed wyziębieniem, latarka, szczyryk, gotówka, zapalniczka i świeczka.

Doskonałym pomysłem jest posiadanie w plecaku ewakuacyjnym specjalnego radia ewakuacyjnego na korbkę, które posiada funkcję sygnalizacji ratunkowej, dzięki której w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia, kiedy liczy się każda sekunda, to solarne radio alarmowe stanie się nieocenionym wsparciem.

Aby aktywować alarm, wystarczy nacisnąć przycisk SOS wmontowany w odbiornik. Po jego uruchomieniu urządzenie będzie emitować charakterystyczny sygnał dźwiękowy, który przyciągnie uwagę ratowników. W odbiornik radiowy



„ W pełni wyposażony plecak ewakuacyjny można też kupić przez Internet. „

Numery telefonów dostępne całodobowo w razie sytuacji kryzysowych w Jeleniej Górze:

- Wydział Zarządzania kryzysowego w powiecie karkonoskim: tel. 75 647 31 00
- Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego Miasta Jeleniej Góry: tel. 75 75 49 825 numer ten jest dostępny od poniedziałku do soboty w godzinach od 7.30 do 20.00. poza tymi godzinami oraz w niedzielę zgłoszenia należy dokonywać na numer alarmowy Straży Miejskiej w Jeleniej Górze: tel. 986 lub 75 75 25 162.

wmontowane również są: latarka, panel solarny, powerbank i złącze USB.

W pełni wyposażony plecak ewakuacyjny można kupić przez Internet, oferta jest bogata.

KSONiS zaoferował wsparcie dla zakupu takich urządzeń, ale szczególnie zapowiedziano systematyczne szkolenia, ćwiczenia i aktualne wiadomości z tego zakresu.

– Z zadowoleniem stwierdzamy, że nasz system stacjonarno-internetowych spotkań rozwija się i coraz więcej internautów z Jeleniej Góry i powiaty karkonoskiego bierze w nich udział – mówi prezes KSONiS Stanisław Schubert.

(ABM)

Fot. Freepik/zdjęcie ilustracyjne



Majowy deszcz nagród dla KSONiS

Od początku roku mieszkańcy polskich powiatów głosowali w plebiscytcie „Osobowość Roku 2024”, wybierając laureatów wojewódzkich. Osobowość Roku to wielki plebiscyt od lat organizowany w całej Polsce, na przełomie nowego i starego roku, przez dzienniki regionalne i serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press. W naszym województwie akcją prowadzi Gazeta Wrocławska.

Celem akcji jest wyróżnienie osób, które angażowały się w mijającym roku w życie lokalnych społeczności, osiągały sukcesy, pomagały innym, wykazały się kreatywnością i talentem.

Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów w plebiscytcie Osobowość Roku 2024, zorganizowanym przez Gazetę Wrocławską, w kategorii

Działalność społeczna i charytatywna zajął pierwsze miejsce. Gala podczas której wręczano nagrody odbyła się w przepięknych wnętrzach Q Hotel Plus Wrocław Bielany.

Dzień rozdawania nagród był pełen emocji – nie brakowało wzruszających podziękowań, uścisków i inspirujących rozmów. Wśród wyróżnionych znaleźli się społecznicy, samo-



rządowcy, artyści, naukowcy oraz przedsiębiorcy, których działalność stanowi przykład, że oddolne inicjatywy, talent i determinacja mogą realnie zmieniać rzeczywistość.

W następnym, ogólnopolskim etapie konkursu Stanisław Schubert zajął IV miejsce.

Uroczysta gala, podczas której wyróżniono zwycięzców ogólnopolskich, w poszczególnych kategoriach: Biznes i przedsiębiorczość, Działalność społeczna i charytatywna, Kultura, Nauka, Polityka – samorządność i społeczność lokalna miała miejsce 24 maja 2025 r. w Zamku Królewskim w War-



szawie. Nagrody dla najlepszych przyznali czytelnicy Polska Press Grupa.

Dodatkowe statuetki trafiły też do zdobywców drugich i trzecich miejsc. Każdy ze stojących na podium w danej dziedzinie otrzymał też pamiątkowe markowe pióra z grawerem i dyplom. „Osobowość Roku 2024”. To zaszczytny tytuł, który pokazuje, że pasja może być przekuta na sukces. Nagrodzeni będą bohaterami książki, której wydanie będzie podsumowaniem plebiscytu. Obszerne rozmowy, prezentacja dokonań, zdjęcia – to wszystko stanie się częścią wyjątkowego wydawnictwa.

Jak zwycięzcy, najbardziej cieszy uznanie ludzi. Bo to dzięki ich zaufaniu mogli przeżyć piękne chwile we wnętrzach Zamku Królewskiego. Radości nie kryli biznesmeni, samorządowcy czy lekarze.

– Jestem dumny, że mogłem reprezentować Jelenią Górę i Dolny Śląsk na ogólnopolskiej gali, a kolejne tytuły Jeleniogórzanina Bez Barrier i Seniora Bez Barrier oraz Osobowość Roku 2024, to przede wszystkim nagrody dla społeczników dolnośląskich i organizacji pozarządowych, pośród których KSONiS lokuje się na czołowym miejscu. To nie były nagrody dla mnie, to były nagrody dla Was, drodzy przyjaciele i za te nominacje i 24-letnią współpracę bardzo serdecznie dziękuję – powiedział Stanisław Schubert.

Pomiędzy wojewódzkim a ogólnopolskim finałem plebiscytu Osobowość Roku 2024, KSONiS zdobył trzy kolejne nagrody, tym razem w konkursie Idol, zorganizowanym przez fundację Szansa -Chance, której misją od 33 lat jest propagowanie idei otwartego świata, dostępne



go dla osób z niepełnosprawnością wzroku oraz dla innych grup społecznie marginalizowanych.

W czwartek, 15 maja 2025 w głównej sali Muzeum Współczesnego, będącego oddziałem Muzeum Narodowego we Wrocławiu, w pawilonie 4 Kopuł, podczas Konferencji Regionalnej „Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliźnich”, pod hasłem „Jesteśmy Razem – Aktywni i Ciekawi Świata” odbyła się uroczystość rozdania nagród finalistom konkursu Idol.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i Seniorów zajął I miejsce w kategorii Instytucja Otwarta Dla Niewidomych.

I nagrodę zdobył również zespół Radia KSON w kategorii Media, jako przedstawiciel mediów, którego materiały skutecznie docierają do osób z niepełnosprawnością wzroku lub szeroko omawiają ich problemy.

W kategorii Środowisko, Idolem 2025 został mecenas Jerzy Dworak, który w ramach projektu CIWON (Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych) udziela w KSONiS porad prawnych osobom potrzebującym.

Mecenas Jerzy Dworak jest również dziennikarzem Radia



KSON i oprócz profesjonalnych audycji Prawo Bliżej Ciebie, dzieli się ze słuchaczami swoją pasją, jaką jest motoryzacja. Program Jazda, to cotygodniowe wydarzenie w Radiu KSON, który przy głośnikach gromadzi coraz więcej słuchaczy.

Na pytanie, jak można pogodzić wadę wzroku z pasją motoryzacyjną, mecenas Dworak odpowiada: – Trzeba mieć pasję, wizję, trochę talentu motoryzacyjnego i rzetelną wiedzę, którą pozyskuję nie tylko ze wszechobecnego Internetu. Staram się bywać w salonach samochodowych i wsiadać do każdego nowo oferowanego modelu auta.

Gratulujemy serdecznie mecenasowi Jerzemu Dworakowi, a całemu zespołowi Radia KSON życzymy dobrej słuchalności.

(ABM)

Fot. Użyczone

Tężnia solankowa – naturalne inhalatorium miejskie



Coraz częściej pojawiają się w miejskich parkach, na osiedlach, placach zabaw czy przy sanatoriach. Tężnie solankowe – niegdyś kojarzone głównie z uzdrowiskami – dziś są jednym z najbardziej naturalnych i dostępnych sposobów na poprawę jakości powietrza, zdrowia oraz samopoczucia mieszkańców. Jak działają i dlaczego warto z nich korzystać?

Tężnie to konstrukcje najczęściej wykonane z drewna, których serce stanowią gałązki tarniny lub brzozy. Na ich szczyt pompowana jest solanka – woda mineralna bogata w mikroelementy – która następnie swobodnie spływa po gałązkach. W trakcie tego procesu tworzy się delikatna mgiełka, nasycająca powietrze dobroczynnymi pierwiastkami: jodem, wapniem, bromem, potasem, żelazem, sodem, magnezem.

Nowoczesne tężnie coraz częściej wykorzystują także ultradźwięki – fale dźwiękowe o wysokiej częstotliwości – które jeszcze intensywniej rozbijają krople solanki, tworząc bardziej efektywny aerozol.

Tężnia – naturalny filtr i nawilżacz powietrza

Tężnie wpisują się w trend zdrowych i ekologicznych miast. Działają jak ekologiczny oczyszczacz – filtrują i nawilżają powie-

trze, eliminując zanieczyszczenia i pyły. To szczególnie cenne w miastach, gdzie jakość powietrza pozostawia wiele do życzenia. Tężnie wspierają również walkę ze smogiem, przyczyniając się do tworzenia zdrowszego mikroklimatu w przestrzeni miejskiej.

Korzyści zdrowotne – dla kogo?

Inhalacje w tężni to nie tylko przyjemność, ale też skuteczna forma wsparcia zdrowia. Regularne korzystanie, najlepiej w ciepłe, słoneczne i lekko wietrzne dni, wpływa korzystnie na:

- **układ oddechowy** – łagodzenie objawów astmy, alergii, zapalenia zatok,



- **układ odpornościowy** – wspieranie naturalnych mechanizmów obronnych,
- **skórę** – mikroelementy przenikają przez skórę, poprawiając jej kondycję,
- **samopoczucie** – poprawa nastroju, redukcja stresu i napięcia.

Tężnie polecane są osobom z osłabioną odpornością, cierpiącym na schorzenia autoimmunologiczne, problemy z układem oddechowym oraz wszystkim, którzy odczuwają skutki życia w zanieczyszczonym środowisku.

Relaks i regeneracja

Przebywanie przy tężni to forma naturalnego relaksu:

- szum wody uspokaja,
- mikroklimat działa jak spacer nad morzem,
- można się wyciszyć i odpocząć od miejskiego zgiełku.

Miejsce integracji i aktywności

Wokół tężni często powstają:

- ławki, alejki, ogrody sensoryczne,
- miejsca do spacerów i spotkań,
- przestrzeń dla seniorów, rodzin z dziećmi czy osób z problemami oddechowymi

Jak długo przebywać przy tężni?

Aby w pełni skorzystać z dobroczynnego działania tężni, warto zaplanować minimum 30 minut inhalacji, a najlepsze efekty osiąga się podczas godzinnych seansów. Regularność ma tu ogromne znaczenie.

Tężnie w miastach – zdrowie na wyciągnięcie ręki

Choć kiedyś budowano je głównie w uzdrowiskach i przy



naturalnych złożach soli, dziś tężnie spotykamy:

- w parkach miejskich,
- w ośrodkach wypoczynkowych i sanatoriach,
- na osiedlach i skwerach,
- a nawet jako tężnie domowe i ogrodowe.

To dostępna dla każdego forma relaksu – wstęp do miejskich tężni jest najczęściej bezpłatny, a same konstrukcje stają się nowoczesną formą zielonej infrastruktury, sprzyjającej integracji społecznej i promocji zdrowego stylu życia.

Tak jak w każdej metodzie i tu występują pewne przeciwwskazania tj.:

- ostre stany chorobowe przebiegające z podwyższoną temperaturą
- niewydolność naczyń wieńcowych serca
- stany po niedawno przebytym zawale mięśnia sercowego
- choroby nowotworowe
- alergia na brom, jod, wapń lub inne mikroelementy zawarte w solance
- nadczynność tarczycy.

Podsumowanie

Zalety korzystania z tężni:

- naturalne oczyszczanie i nawilżanie powietrza,
- wspomaganie zdrowia układu oddechowego i odpornościowego,
- poprawa jakości życia w miastach,
- relaks i odprężenie dla ciała i umysłu,
- bezpieczne i dostępne dla wszystkich – od dzieci po seniorów.

Tężnia solankowa to jeden z tych przykładów, jak prosta, naturalna technologia może pozytywnie wpłynąć na nasze codzienne funkcjonowanie. Warto dać jej szansę – choćby podczas popołudniowego spaceru.

Renata Bech

Fot. Archiwum autorki

Bibliografia: Justyna Makowska-Tomalczyk, *Tężnia solankowa – właściwości, wskazania, zastosowanie*, <https://www.hellozdrowie.pl/teznia-solankowa-wlasciwosci-wskazania-zastosowanie/>; *Domowa tężnia solankowa – jak zrobić? Zobacz instrukcję!* <https://www.kopalnia.pl/kopalnia-wiedzy/domowa-teznia-solankowa-jak-zrobic-zobacz-instrukcje-l7pr>

Krzesełko dla seniora? ŚWIETNY POMYSŁ!

W województwie zachodniopomorskim rozpoczęła się właśnie kolejna odsłona pilotażowego projektu pod nazwą „Krzesełko dla Seniora”, który jest inicjatywą skierowaną do starszych mieszkańców Szczecina. Szczególnie do tych potrzebujących chwili wypoczynku czy wytchnienia.

O niewystarczającej liczbie siedzących miejsc do odpoczynku w mieście – nie tylko zresztą w Szczecinie, gdzie można choćby na chwilę przysiąść i odpocząć takich jak np. ławki – od lat mówią seniorzy, którzy najchętniej z nich korzystają. – To wspaniały pomysł, bo kiedy stuknie już nam te siedemdziesiąt czy siedemdziesiąt pięć lat, to na zakupach chociaż kilka minut trzeba coraz częściej odpocząć – przyznał spotkany w centrum miasta starszy mężczyzna.

Projekt – jak sama nazwa wskazuje – zakłada udostępnianie w przestrzeni publicznej miasta miejsc odpoczynku, a głównym celem tego cennego w swojej prostocie pomocnego gestu jest kształtowanie pozytywnych postaw wobec osób starszych oraz uwrażliwianie otoczenia na ich potrzeby. Projekt promuje tym samym – przy wsparciu otoczenia – aktywne uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym, rozwija międzypokoleniową solidarność, a także wpisuje się w ideę „Miast Przyjaznych Starzeniu się WHO”. „Krzesełko dla seniora” to sposób, w jaki Szczecin chce dołączyć do tego grona miast przyjaznych najstarszym mieszkańcom. A potrzebne jest tylko małe krzesło i wielkie serce.



W Szczecinie do programu „Krzesełko dla Seniora”, który po raz pierwszy wystartował w ubiegłym roku, zgłosiło się ponad 20 firm i instytucji. W tym roku m.in. Powiatowy Urząd Pracy. Jego urzędnicy zadedykowali też najstarszym petentom jedną z ławek. – Wszędzie, gdzie senior może odpocząć, to dla

Pomysł ciekawy i wartościowy, nie wymagający wkładu dużych środków finansowych, który z pewnością warto zastosować także w innych miastach. Który samorząd, dbający o swoich starszych mieszkańców również spróbuje zainicjować sprawdzone już rozwiązanie na swoim terenie?

niego komfortowa sytuacja – podkreślają w szczecińskim Powiatowym Urzędzie Pracy.

Do tego projektu przyłączyć się mogą wszystkie chętne firmy prywatne czy też instytucje, zarówno publiczne jak i niepubliczne, dosłownie każdy, kto potrzeby seniorów traktuje priorytetowo np. biblioteki, świetlice środowiskowe, placówki opiekuńczo-wychowawcze, ośrodki wsparcia, instytucje kultury itp., przedsiębiorcy oraz organizacje pozarządowe, którzy poprzez uczestnictwo w projekcie będą mieli okazję pokazać, że ich firmy są przyjazne osobom starszym. – Widzimy, że seniorzy wykorzystują te krzesełka, które są w przestrzeni miasta wystawiane, ale w dalszym ciągu tych miejsc, gdzie mogą odpocząć jest wciąż za mało – oceniają pracownicy Centrum Seniora w Szczecinie.

Do tegorocznej edycji tej miejskiej akcji można bez problemu dołączyć. Wystarczy wejść na stronę Szczecińskiego Centrum Seniora.

– Organizacje wypełniają jedynie formularz zgłoszeniowy, a następnie odbierają od nas emblemat na krzesełko pod swoją siedzibę – wyjaśniają zasady projektu w Centrum Seniora w Szczecinie.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/ zdjęcie ilustracyjne

Darmowe wsparcie dietetyczne dostępne dla każdego

Konsultacje z dietetykiem są dla wielu osób dużym wsparciem w dbaniu o zdrowie i prawidłowe odżywianie. Niestety, w mniejszych miejscowościach trudno o dostęp do specjalisty, a wizyty prywatne bywają kosztowne. Rozwiązaniem mogą być konsultacje online, jednak i one często wiążą się z opłatami. W odpowiedzi na te potrzeby Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił bezpłatną platformę diety.nfz.gov.pl, która oferuje profesjonalne wsparcie dietetyczne – dostępne dla każdego, bez wychodzenia z domu.

Na stronie można skorzystać z gotowych planów żywieniowych dopasowanych do konkretnych potrzeb zdrowotnych i stylu życia. Użytkownik wybiera jedną z kilku opcji, uwzględniających m.in.:

- problemy z wagą (nadwaga, otyłość),
- choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, Hashimoto, depresja, nadciśnienie,
- preferencje dietetyczne, np. dieta „klasyczna” czy wegetariańska,
- wiek, w tym specjalne plany dla seniorów, wspierające sprawność fizyczną i umysłową.

Prosty dostęp i brak formalności

Rejestracja na stronie jest bardzo prosta – wystarczy podać adres e-mail i stworzyć hasło. Nie trzeba podawać danych medycznych czy osobistych. Po zalogowaniu użytkownik zyskuje dostęp do:

- gotowych jadłospisów na 28 dni,
- list zakupów do pobrania,
- prostych i zdrowych przepisów kulinarnych,
- narzędzi do monitorowania postępów (pomiar ciała,

- dzienniczek żywieniowy),
- wskazówek dotyczących planowania diety i kaloryczności posiłków.

Indywidualne ustawienia i BMI

Platforma umożliwia również obliczenie własnego BMI (Body Mass Index) na podstawie wzrostu, wagi, wieku i poziomu aktywności fizycznej. To pozwala sprawdzić, czy masa ciała jest odpowiednia oraz ile kalorii powinno się dziennie spożywać.

Dodatkowym atutem jest możliwość **wykluczenia niechcianych produktów**, np. tych, których się nie lubi lub które wywołują reakcje alergiczne. Dla osób mniej obeznanych z internetem przygotowano także filmik instruktażowy, krok po kroku pokazujący, jak korzystać z portalu.

Dlaczego warto?

Platforma diety.nfz.gov.pl to dobra alternatywa dla tradycyjnych konsultacji dietetycznych. Choć nie zastąpi

kontakty z lekarzem w przypadku poważnych problemów zdrowotnych, może być świetnym wsparciem w codziennym dbaniu o zdrowie. To narzędzie szczególnie wartościowe dla:

- osób starszych,
- mieszkańców mniejszych miejscowości,
- osób z ograniczonym budżetem,
- każdego, kto chce zmienić nawyki żywieniowe, ale nie wie, od czego zacząć.

Można też skorzystać z bezpłatnych konsultacji dietetycznych online dostępnych na stronie <https://ncez.pzh.gov.pl/poradnia/>, po zarejestrowaniu się w Centrum Dietetycznym Online Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Renata Bech
Fot. AL./zdjęcie ilustracyjne

„ Rejestracja na stronie jest bardzo prosta – wystarczy podać e-mail i stworzyć hasło. ”



SKOCZÓW: dzieje się w tym WTZ!

Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ) dają osobom z niepełnosprawnościami niezdolnym do podjęcia pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej. Większość z nich prowadzi fundacje lub stowarzyszenia. Jednym z nielicznych, który nie jest prowadzony przez organizację pozarządową jest Warsztat Terapii Zajęciowej „Feniks”, którego organem prowadzącym jest Powiatowy Dom Pomocy „Feniks” w Skoczowie.



– Początek działalności naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej przypada na wrzesień 1995 roku, a inicjatorem jego powstania była ówczesna dyrektor PDPS „Feniks” dr Anna Klinik. WTZ funkcjonuje więc w strukturze organizacyjnej naszego Domu od samego początku jego istnienia. Jego działalność jest dedykowana osobom niepełnosprawnym z terenu całego powiatu cieszyńskiego

i jest to placówka typu dziennego. Warsztat finansowany jest w 90 procentach ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) i w 10 procentach ze środków Powiatu Cieszyńskiego. Udział w zajęciach Warsztatu jest bezpłatny, zapewniamy również transport na zajęcia, ale w przypadku kiedy nasi Uczestnicy mogą dotrzeć do WTZ sa-

modzielnie dopingujemy ich do takiej aktywności – informuje Joanna Wieja Dyrektor Powiatowego Domu Pomocy Społecznej „Feniks” w Skoczowie.

W zajęciach terapeutycznych w skoczowskim WTZ, który w tym roku obchodzi 30-lecie swojej działalności uczestniczy 70 podopiecznych. Jest jednocześnie spora liczba kandydatów, którzy chcieliby dołączyć do społeczności Warsztatu. Przy ul. Sportowej 13 w Skoczowie na uczestników czeka kilka tematycznych pracowni, w których odbywają się różnorodne zajęcia terapeutyczne dla osób z niepełnosprawnościami.

– Obecnie Warsztat oferuje uczestnikom zajęcia w 12 sprofilowanych pracowniach. W związku z tym wszyscy uczestnicy są rozdzieleni do tych pracowni tj. dwóch pracowni gospodarstwa domowego, dwóch pracowni ogrodnictwa, mas plastycznych, różnorodnych technik artystycznych, krawiectwa,



plastyki, ceramicznej, techniki, multimediiów i witrażu. Dodatkowo proponujemy aktywność naszym podopiecznym wykraczającą poza to co dzieje się w danej pracowni. Tutaj chciałbym zwrócić uwagę na rekreację ruchową w której dwa razy w tygodniu każdy z podopiecznych uczestniczy. Warsztat świadczy wsparcie psychologiczne, uczestnicy objęci są treningiem ekonomicznym. Jeżeli sytuacja tego wymaga podopieczni WTZ mogą liczyć na pomoc pracownika socjalnego np. w sprawach urzędowych. Oprócz tego proponujemy zajęcia dodatkowe w grupie perkusyjnej, wokalne i teatralnej – relacjonuje Sebastian Słonina – Kierownik sko-



czowskiego WTZ. W placówce działa również Klub Olimpiad Specjalnych, którego uczestnicy wyjeżdżają na różne zawody sportowe, z których przywożą medale, dyplomy czy wyróżnie-

nia. Funkcjonuje również grupa tańca, która wraz z innymi grupami artystycznymi występuje na imprezach zorganizowanych dla rodzin, mieszkańców PDPS „Feniks” oraz na zaproszenie w innych ośrodkach świadczących wsparcie osobom z niepełnosprawnościami.

Jak informują dyrektor Powiatowego Domu Pomocy Społecznej „Feniks” w Skoczowie oraz kierownik WTZ – główne obchody 30-lecia Warsztatu Terapii Zajęciowej planowane są na tegoroczną jesień. Zapewniamy, że na pewno pojawimy się na tym wydarzeniu i przygotujemy z niego relację dla Czytelników naszego portalu: lepszezycie.info

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Użyczone/WTZ Skoczów

AKTYWNY maluch – SPOKOJNY rodzic

Dla Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wsparcie rodziców w łączeniu życia rodzinnego z pracą to priorytet.

MRPiPS informuje na swojej stronie internetowej, że w ciągu najbliższych kilku lat w całym kraju przybędzie ponad 102 577 nowych miejsc opieki nad dziećmi do lat trzech – w żłobkach, klubach dziecięcych i u dziennych opiekunów. Budżet programu wynosi ponad 6 miliardów złotych. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że pieniądze przeznaczone są nie tylko na utworzenie, ale też na funkcjonowanie miejsc dla maluszków.

czone są nie tylko na utworzenie, ale też na funkcjonowanie miejsc dla maluszków.

- Sukcesywnie likwidujemy białe plamy – chcemy, żeby rodzice mogli skorzystać z instytucjonalnej opieki w każdej gminie w Polsce. Dlatego też pierwszeństwo w uzyskaniu środków z programu mają gminy. Jednostki samorządu terytorialnego mają na zrealizowanie inwestycji 3 lata, natomiast inne podmioty – do 2 lat czytamy na portalu

Z informacji jakimi dysponuje Ministerstwo zawartych w Rejestrze Żłobków wynika, że woje-

wodowie na terenie całego kraju zawarli umowy na utworzenie ponad 67 tys. miejsc opieki w ramach programu „Aktywny Maluch”.

Oprócz programu „Aktywny Maluch” system opieki nad najmłodszymi dziećmi w Polsce wspiera również Program „Aktywny Rodzic”. To nawet 1500 zł miesięcznie – w zależności od wybranej formy świadczenia – na opiekę nad dzieckiem do lat 3., niezależnie od dochodów. W przypadku dzieci z niepełnosprawnościami to nawet 1900 zł miesięcznie.

Andrzej Koenig, ociemniały

KIO, czyli co nas łączy



Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie – taki napis pojawił się nad wejściem do siedziby Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów w Jeleniej Górze. Co oznacza?

Pomysł na ruch społeczny pod nazwą Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie (KIO) zrodził się w 2017 roku. Grupa około 20 jeleniogórczan posiadających cechę konsyliacji, czyli dążenia do zgody, postanowiła sporządzić indeks najbardziej istotnych społeczno-gospodarczych problemów Kotliny Jeleniogórskiej, traktowanej jako całość.

Na pierwszy strzał w tamtej rzeczywistości sprzed 8 lat zajęliśmy się problemami dostępu komunikacyjnego do Kotliny, i tu znaleźliśmy porozumienie ponad podziałami politycznymi, odbyły się dwie konferencje z udziałem przedstawicieli kolei, drogowców i komunikacji autobusowej.

Drugim elementem była sprawa kłopotów z dostępem do usług medycznych, w kontekście problemów jeleniogórskiego szpitala i szpitali powiatowych Kotliny. I w tej materii w naszych spotkaniach nie brakowało ciekawych inicjatyw, jak się wydaje również akceptowanych przez Marszałka i Wicemarszałków resortowych województwa.

Trzecim elementem, nad którym koncentrowała się debata KIO to turystyka, a szczególnie jej zagrożenia w kontekście niekontrolowanego rozwoju budownictwa apartamentowego, braku dostatecznych zasobów wody, problemów ze ściekami, oraz próba deglomeracji ruchu turystycznego, na inne, mniej uczęszczane rejony górskie Kotliny.

I w tej materii przyjęto pewne rozsądne, racjonalne, nawiązujące do przyjętych strategii zrównoważonego rozwoju Dolnego Śląska kierunki działań.

Tak dobrze jadło i... przyszedł covid, a potem powódź.

Mimo wszystko potrzeba ponadpartyjnych rozmów o regio-

nie wracała jak bumerang, integrując różnorodne środowiska, a między innymi Rotarian. W czasie spotkania w KSONiS, w trakcie którego dziękowaliśmy za pomoc w usuwaniu skutków wrześnieowej powodzi, mieliśmy okazję porozmawiać z przedstawicielami PKP Intercity i PLL LOT. Na tym towarzyskim spotkaniu wróciliśmy do problemów komunikacyjnych i oto okazało się, że zarówno PKP Intercity, jak i PLL LOT są otwarte nie tylko na potrzeby osób niepełnosprawnych i seniorów, ale również na potencjał turystyczny Kotliny Jeleniogórskiej.

Padły konkretne pytania, czy jest szansa na powrót do Jeleniej Góry i Szklarskiej Poręby pociągu Pendolino i czy można powiązać usługi PLL LOT, Kolei Dolnośląskich i PKP Intercity z ofertami operatorów turystycznych w Kotlinie Jeleniogórskiej. Kiedy padła odpowiedź „Oczywiście, że tak”, zaplanowaliśmy pierwszą konferencję merytoryczną KIO na tematy związane z dostępnością komu-

„ (...) w naszych spotkaniach może aktywnie uczestniczyć nieograniczona liczba osób. W odnowionych pomieszczeniach funkcjonują już doradcy (...) ”

nikacji i turystyką w Kotlinie Jeleniogórskiej.

Drugim bardzo aktualnym tematem jest bezpieczeństwo mieszkańców, w kontekście napiętej sytuacji politycznej na świecie i wdrażana ustawa o obronie cywilnej.

Spotkanie sygnatariuszy KIO odbędzie się w trzeciej dekadzie bieżącego roku.

W KSONiS funkcjonują zarządy 17-tu organizacji członkowskich i po powodzi ponownie ruszyła bezpośrednia obsługa projektów; funkcjonuje Klub Pacjenta, a w świetlicy integracyjnej co tydzień odbywają się spotkania z ciekawymi ludźmi. Są to lekarze różnych spe-

cialności, farmaceuci, ratownicy medyczni, specjaliści różnych ciekawych branż i sami członkowie naszych organizacji (to już ponad 1000 osób z Kotliny Jeleniogórskiej), którzy dzielą się swoimi pasjami z innymi.

Wreszcie udało się zapewnić dobrą technikę dla przekazu relacji z tych spotkań na żywo do domów naszych przyjaciół za pomocą Internetu. Oznacza to, że w naszych spotkaniach może aktywnie uczestniczyć nieograniczona liczba osób, choć w praktyce na sali jest nas 40-cioro, a drugie tyle przed ekranami swoich komputerów i telefonów. W odnowionych po powodzi pomieszczeniach funkcjonują już doradcy w zakresie prawa, psychologii, dietetyki, rzecznictwa osób niepełnosprawnych i seniorów, a także udzielamy porad obywatelskich. Nie koncentrujemy się zatem wyłącznie na osobach niepełnosprawnych.

Opr. ABM
Fot. ABM



lepszezycie.info = internetowy portal, jakiego nie było!



Codziennie
nowe
informacje!



**Szukasz zmiany w życiu?
Zajrzyj do nas.**

**Na łamach portalu
znajdziesz zakładki:**

- porady,
- pomoc medyczna,
- rehabilitacja,
- rozrywka,
- kultura,
- turystyka,
- wypoczynek,
- i wiele, wiele innych.



Utworzenie portalu dofinansowane jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, w ramach projektu: „Biuletyn „Niepełnosprawni TU i TERAZ” i „Biuletyn – portal informacyjny” – dostęp do informacji kluczem do wzrostu aktywności”.

Twoje włosy, ich nadzieja – *o mocy solidarności w chorobie*

To piękny gest, który pomaga osobom walczącym z chorobą odzyskać nie tylko włosy, ale także nadzieję i uśmiech. Ta wyjątkowa forma wsparcia – dostępna jest niemal dla każdego i o ogromnym znaczeniu.

Utrata włosów to jedno z najbardziej widocznych i bolesnych skutków ubocznych leczenia onkologicznego. Dla wielu pacjentów i pacjentek, szczególnie kobiet i dzieci jest to nie tylko zmiana fizyczna, ale także emocjonalne obciążenie, które potęguje poczucie choroby. Oddanie włosów na peruki to prosty, a zarazem głęboko poruszający gest solidarności, który może dać drugiemu człowiekowi coś bezcennego – poczucie normalności, godności i siłę do walki.

Oto kilka powodów, dla których warto to zrobić:

- Utrata włosów w wyniku chemioterapii czy radioterapii jest dla wielu osób bolesnym doświadczeniem, które dodatkowo pogłębia poczucie choroby i obniża samoocenę.

- Peruka z naturalnych włosów może pomóc odzyskać poczucie normalności i pewności siebie.

Tworzenie realnej pomocy

- Włosy naturalne są najlepszym materiałem do tworzenia peruk – są bardziej komfortowe i realistyczne w porównaniu do syntetycznych.

- Peruki z naturalnych włosów są drogie, dlatego ich darowanie osobom potrzebującym może znacznie odciążyć finansowo chorych i ich rodziny.

Prosty sposób na okazanie empatii

- Włosy rosną – dla wielu osób jest to odnawialny zasób. Oddanie ich jest prostym, ale znaczącym gestem, który nie wymaga dużego wysiłku, a może przynieść komuś radość i wsparcie.

Promowanie społecznej świadomości

- Oddawanie włosów zwiększa świadomość na temat wyzwań, z jakimi mierzą się osoby chore onkologicznie, i zachęca innych do podobnych gestów.



Czujesz, że robisz coś dobrego

- Oddanie włosów to okazja, by zrobić coś wyjątkowego dla kogoś w trudnej sytuacji. To gest, który może mieć głębokie, pozytywne znaczenie zarówno dla darczyńcy, jak i obdarowanego.

Renata Bech
Fot. Renata Bech

Jak można oddać włosy?

Włosy powinny być zdrowe, bez trwałej ondulacji, nie farbowane, umyte bez odżywki, splecione w warkocze; Długość włosów do oddania zwykle musi wynosić co najmniej 35 cm; Włosy można przekazać fundacjom, organizacjom pozarządowym, np. **Fundacji Przyjaźni WeGirls, Fundacji Herosi, Fundacji Rak'n'Roll** w ramach akcji „Daj włos!”.

Druga wiosna życia z Caritasem

Caritas Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej chce udowodnić zachodniopomorskim seniorom, że dzięki ich zaangażowaniu, pasji oraz doświadczeniu mogą mieć realny wpływ na miejsce, w którym żyją.

Dzięki dotacji z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego, Caritas rusza z nowym działaniem: „Wiosna Życia – aktywizowanie liderów społecznych” oraz mobilizującym hasłem: Poszukaj „Wiosny Życia” z Caritasem.

Caritas Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej w Szczecinie chce bowiem wcielić w życie kilka najważniejszych zadań z polityki społecznej i jednocześnie aktywizować seniorów, a tym samym – w obliczu starzejącego się społeczeństwa – wpłynąć na rozwój wspólnot i społeczności lokalnych. To tylko jedno z zadań otwartego konkursu ofert z obszaru polityki społecznej, który

został rozstrzygnięty w połowie marca przez Zarząd Województwa Zachodniopomorskiego. Konkurs przeprowadził Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego.

– Do dofinansowania wybraliśmy w sumie dziewięć różnych zadań z obszaru polityki społecznej, by stworzyć bogatą ofertę wsparcia dla mieszkańców naszego województwa. Przeznaczaliśmy na ten cel 470 tys. zł z budżetu województwa – podkreśla Bogdan Jaroszewicz, członek zarządu województwa zachodniopomorskiego, który na początku kwietnia, tuż przed świętami zdążył już spotkać się z częścią beneficjentów.

„ (...) seniorzy mają ogromną potrzebę uwidocznienia swojej przydatności społecznej. ”

Jednym z beneficjentów konkursu jest właśnie szczeciński Caritas, który pod hasłem Poszukaj „Wiosny Życia” zaplanował szkolenia dla seniorów – liderów, inicjatywy wolontariackie na rzecz lokalnych społeczności oraz na zakończenie – galę wolontariatu. Organizacja otrzymała na ten cel 50 tys. zł dofinansowania z budżetu województwa. Na początku kwietnia została już podpisana umowa przez członka zarządu województwa zachodniopomorskiego Bogdana Jaroszewicza i dyrektora Caritas księdza Macieja Szmuca (na zdjęciu). Zaplanowane zadania uzupełnią ofertę tej organizacji na rzecz seniorów, m.in. funkcjonujących już w Szczecinie i w Świnoujściu klubów seniora.

– Nasze doświadczenia pokazują, że seniorzy mają ogromną potrzebę uwidocznienia swojej przydatności społecznej. Wielu z nich jest jeszcze w dobrej kondycji psychofizycznej, a teraz po latach pracy dysponuje czasem, aby móc podzielić się z innymi swoimi zasobami. Dzięki „Wiosnie życia”, będą mogli to już zrobić – zapowiada ksiądz Maciej Szmuc, dyrektor Caritas Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej.

Jolanta Wiatr

Fot. Zarząd Województwa Zachodniopomorskiego





W czym może pomóc rzecznik osób niepełnosprawnych?

ROZMOWA ZE STANISŁAWEM SCHUBERTEM,
SPOŁECZNYM RZECZNIKIEM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

Redakcja „Niepełnosprawni Tu i Teraz: Na jakich zasadach działa rzecznik osób niepełnosprawnych?”

Stanisław Schubert: – Rzecznik umocowany jest w statucie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów i uchwałach walnych zebrań powołujących mnie na to stanowisko. Wynika to też z zapisu statutowego o działalności rzeczniczej i strażniczej KSONiS. Przed pięciu laty na podstawie licznych postulatów mieszkańców regionu rozszerzono zakres działania rzecznika o problematykę seniorów i pacjentów, szczególnie wobec utrudnionego dostępu do usług medycznych.

Rzecznictwo nie wynika wprost z żadnych przepisów, a jest jedynie próbą rozwiązywania indywidualnych lub grupowych problemów środowiska poprzez interwencje, sugestie, a najczęściej prośby o rozwiązanie konkretnego problemu. Z perspektywy takiej społecznej służby oceniam swoją skuteczność na około 60 – 70 procent, czyli dość wysoko.

– Jak można skorzystać z pomocy rzecznika?

– Należy w tej sprawie zgłosić się do KSONiS, najlepiej w czasie dyżurów Rzecznika, to jest we wtorki od godziny 11.00 do 13.00 i w czwartki od godziny 13.00 do 15.00. W nagłych sprawach jestem oczywiście do dyspozycji.

Przed rozmową z Rzecznikiem zalecamy bezpłatną konsultację prawną z naszymi prawnikami, pozostającymi do dyspozycji w umówionym terminie osobiście lub telefonicznie. O ile sprawa dotyczy zagadnień prawnych, dobrze jest zabrać ze sobą stosowną korespondencję.

Zdarzało się, że zgłaszane Rzecznikowi problemy nie polegały na prawdzie, stąd jest w zasadzie wymagana zasada pisemnej prośby o pomoc. Wynika to także z przepisów RODO.

– W jakich sprawach interweniuje rzecznik?

– Katalog spraw jest oczywiście tak szeroki, jakie problemy niesie życie: niesprawność urzędów, zderzenia przepisów prawnych i ludzkich intencji. Najwięcej jest prośb o rozwiązanie problemów mieszkaniowych, a szczególnie o wstrzymanie egzekucji eksmisji. W przypad-

ku, gdy zapadły wyroki sądowe, wtedy jest zbyt późno na działanie, ale parę razy udało nam się wstrzymać tę eksmisję, w wyjątkowo trudnych sytuacjach. Zalecam przeto sygnalizowanie problemu już na etapie powstawania długu mieszkaniowego, choć dług jest zawsze długiem, który należy spłacić.

Kolejną grupą problemów są prośby o wsparcie przy staraniu się o mieszkania do tzw. samodzielnego remontu. I tu zaliczyliśmy kilka sukcesów, choć znane są przypadki, gdy przydziały takich mieszkań nie zawsze są zgodne z autentycznymi potrzebami. Znany jest przypadek prominentnej urzędniczki, która otrzymała takie mieszkanie, mimo relatywnie mniejszych potrzeb niż inni zgłaszający się w tej sprawie. Duża ilość interwencji dotyczyła komunikacji miejskiej, a szczególnie niewłaściwej obsługi osób niepełnosprawnych przez kierowców nowoczesnych przecież autobusów, którzy na przystankach nie uruchamiają tak zwanego przyklęku, obniżając pokład autobusu, dla łatwiejszego wejścia dla osób z niepełnosprawnością.

Pośród zgłaszanych problemów, interweniowaliśmy również w sprawie braków, szcze-

gólnie w urzędach, osób ze znajomością języka migowego. Odnotować jednak trzeba, że w tej materii następuje poprawa.

- Co uważa pan za najistotniejszy problem dla niepełnosprawnych i starszych mieszkańców miasta i Kotliny Jeleniogórskiej?

- Jak wynika z dostępnych danych, co czwarty mieszkaniec Kotliny Jeleniogórskiej jest odbiorcą świadczeń emerytalno-rentowych. Jest zatem osobą niepełnosprawną, z orzeczeniem o niepełnosprawności lub osobą starszą, powyżej 60-go roku życia co oznacza, że wypełnia definicję niepełnosprawności biologicznej. Znaczna część emerytów nie posiada orzeczenia o niepełnosprawności, chociaż pewnie gorzej widzą, słyszą i trudniej jest im chodzić po schodach.

Jeżeli prawdą jest, że 25% społeczności regionu to osoby z niepełnosprawnościami, to ta statystyka zobowiązuje samorządy do podejmowania odpowiedniej polityki społecznej w trosce o najsłabszych. Tymczasem do analizy potrzeb finansowych w tym zakresie bierze się pod uwagę wyłącznie ilość osób z ważnymi orzeczeniami o niepełnosprawności.

- Co z tej statystyki wynika dla mieszkańców i władz samorządowych?

- Przede wszystkim obowiązek cywilizowania, to jest poprawy jakości życia mieszkańców, poprzez sukcesywne i systemowe usuwanie barier.

Kwestie te reguluje ustawa z 19/07/2019 roku o zapew-

nieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Zakłada ona powołanie w każdym samorządzie koordynatora do spraw dostępności, analizującego potrzeby społeczne mieszkańców i możliwości finansowe samorządów. Dzisiaj, po prawie 6 latach funkcjonowania tej ustawy, zwanej ustawą o dostępności, rezultaty debaryeryzacji zdają się być mizerne.

To nie tylko chaos prawny przepisów i regulacji prawnych w tym zakresie, ale również wieloletnie zaniedbania, których nie idzie „załatwić od ręki”. Na to potrzeba czasu, pieniędzy i skoordynowanych rozwiązań systemowych w kraju.

Jest oczywiście zdecydowana poprawa, w ogólnych kategoriach postrzegania dostępności, ale chyba jeszcze więcej rzeczy jest do zrobienia. Wszystko zależy jednak od ludzi, ich empatii, ale też determinacji środowiska osób niepełnosprawnych i seniorów, którzy między innymi poprzez organizacje pozarządowe powinni wskazywać na najważniejsze problemy, dotyczące ich w domu, na ulicach i w urzędach.

- Przecież jest instytucja Skargi na brak dostępności obwarowana skutkami kar finansowych, dlaczego z niej nie korzystamy?

- Bo każda skarga musi być podpisana imieniem i nazwiskiem, proszę mi pokazać mieszkańca małej miejscowości, który złoży osobistą skargę na swojego wójta czy burmistrza. Zaraz mu się to czknie dolegliwością urzędniczą. Dlatego tych skarg rocznie jest zaledwie kilkadziesiąt na tysiące problemów,

z którymi na co dzień borykają się niepełnosprawni. Jestem członkiem Rady Dostępności przy ministrze Funduszy Europejskich i Rozwoju Regionalnego i intensywnie pracujemy nad nowelizacją ustawy o dostępności, a w kontekście skargi jest koncepcja powołania inspektoratu dostępności. Może to rozwiąże problem kulturowej niechęci Polaków do podpisywania się pod skargami.

- To może na koniec coś pozytywnego?

- Tych pozytywów działań samorządów we współdziałaniu z organizacjami pozarządowymi jest wiele, a jedną z nich jest projekt realizowany obecnie przez KSONiS, pod nazwą Centrum Wsparcia i Informacji Osób Niepełnosprawnych (CIWON0, polegający na wsparciu seniorów i niepełnosprawnych jeleniogórzan. Bezpłatna pomoc prawna, psychologiczna, doradztwo finansowe i socjalne, dietetyczne i życiowe to kompleks działań, z którego rocznie korzysta około 4 tysiące osób. Sejmik jest również miejscem, gdzie pomożemy zrealizować lokalne inicjatywy społeczno-gospodarcze, tworzyć organizacje pozarządowe, czym zajmują się specjaliści od dialogu społecznego Karkonoskich Inicjatyw Społecznych (KIO). Wreszcie na koniec światłem w tunelu jest projekt Asystentura Osób Niepełnosprawnych realizowana przez KSON wspólnie z Miastem dla kilkadziesiątu niepełnosprawnych mieszkańców Miasta poprzez wsparcie asystentów.

(RED)

Fot. KSONiS

ANTYBIOTYKOOPORNOŚĆ – ciche zagrożenie XXI wieku

Współczesna medycyna niejednokrotnie święciła triumfy dzięki wynalezieniu i powszechnemu zastosowaniu antybiotyków. Te leki zrewolucjonizowały leczenie infekcji bakteryjnych, ratując życie milionów ludzi na całym świecie. Jednak sukces ten staje dziś przed poważnym wyzwaniem – narastającą antybiotykoopornością.

Czym jest antybiotykooporność?

Antybiotykooporność to zdolność bakterii do przetrwania i namnażania się mimo działania leków, które normalnie powinny je zniszczyć lub zahamować ich wzrost. Oporność ta nie wynika z „odporności” człowieka, lecz z adaptacji bakterii, które dzięki mutacjom genetycznym lub wymianie materiału genetycznego z innymi drobnoustrojami, uczą

się „unikać” działania antybiotyków.

Zjawisko to sprawia, że infekcje, które dotąd były łatwe do wyleczenia, stają się poważnym zagrożeniem zdrowotnym. Co więcej, antybiotykooporne szczepy bakterii rozprzestrzeniają się coraz szybciej, także w placówkach ochrony zdrowia.

Jak powstaje antybiotykooporność?

Główną przyczyną antybiotykooporności jest niewłaściwe stosowanie antybiotyków:

- przepisywanie ich bez wyraźnej potrzeby (np. przy infekcjach wirusowych),
- niepełne lub przerywane kuracje,
- stosowanie leków pozostałych z poprzednich terapii,
- samoleczenie bez konsultacji z lekarzem.

Nie bez znaczenia jest także nadmierne użycie antybiotyków w hodowli zwierząt oraz brak higieny w placówkach ochrony zdrowia, co sprzyja rozprzestrzenianiu się odpornych szczepów.

Profilaktyka – czyli jak możemy zapobiegać?

W walce z antybiotykoopornością kluczowe znaczenie ma edukacja i świadome działanie – zarówno ze strony pacjentów, jak i personelu medycznego.

Co możesz zrobić?

- **Uczestnicz w programach edukacyjnych**, np. takich jak te organizowane w ramach Narodowego Programu Ochrony Antybiotyków.
- **Przestrzegaj zasady higieny** – regularnie myj ręce, szczególnie po powrocie do domu czy kontakcie z osobami chorymi.



- Wykonuj szczepienia ochronne, które pomagają uniknąć wielu infekcji.
- Dbaj o odporność – zbilansowana dieta i regularna aktywność fizyczna to podstawa.
- Unikaj zatłoczonych miejsc w sezonie infekcji.
- Stosuj antybiotyki tylko na wyraźne zalecenie lekarza – nigdy nie naciskaj na przepisanie ich przy grypie czy przeziębieniu.
- Zawsze kończ zaleconą kurację antybiotykową.
- Nie stosuj leków „z zapasów” – każdy antybiotyk powinien być dopasowany do konkretnej infekcji.

Warto pamiętać

Antybiotyki są skuteczne wyłącznie w leczeniu infekcji bakteryjnych. Nie pomagają przy chorobach wirusowych, takich jak przeziębienie, grypa czy ostre zapalenie gardła. Decyzję o ich zastosowaniu powinien podejmować wyłącznie lekarz – najlepiej po wykonaniu **antibiogramu**, czyli badania określającego wrażliwość bakterii na dany lek.

Co mówią raporty?

Z raportu Najwyższej Izby Kontroli z 2019 roku wynika, że wielu lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej przepisywało antybiotyki bez wykonania odpowiednich badań mikrobiologicznych. W rezultacie często leczono infekcje wirusowe antybiotykami – zupełnie nieskutecznie i z dużym ryzykiem dla zdrowia publicznego. W szpitalach coraz częściej pojawiają się pacjenci zakażeni lekoopornymi szczepami bakterii.



„Dofinansowane ze środków Funduszu Solidarnościowego”

Antybiotykooporność to nie odległy problem przyszłości, ale realne zagrożenie tu i teraz. Tylko wspólne, świadome działania – pacjentów, lekarzy, instytucji – mogą zatrzymać rozwój tego zjawiska. Dbajmy o siebie i przyszłe pokolenia, stosując antybiotyki z rozwagą.

Źródła:
 Antybiotykooporność. Czy stoimy u progu ery postantybiotykowej? <https://instytutmikrobiomiki.pl>
 Antybiotyki i co dalej? <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/antybiotyki-i-co-dalej.html>

Narodowy Fundusz Zdrowia „Jak racjonalnie stosować antybiotyki” https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/o_nfz/programy_i_projekty/5.04._antybiotykoopornosc_2023.pdf

„Raport Monitorowanie zużycia antybiotyków w lecznictwie zamkniętym za rok 2023” https://antybiotyki.edu.pl/wp-content/uploads/2025/01/Raport-NPZ-4.2-Konsumpcja-zamkniete-2023_2025_01_07.pdf

5. Profilaktyka antybiotykoodporności. <https://www.gov.pl/web/psse-warszawa/profilaktyka-antybiotykoodpornosci>

Zdjęcie ze strony: <https://pixabay.com/pl>

ASYSTENT OSOBISTY OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ EDYCJA 2025

DLA KOGO:

DLA MIESZKAŃCÓW JELEŃ GÓRY
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

ZAKRES WSPARCIA:

- pomoc w codziennych czynnościach
- przemieszczanie się
- robienie zakupów
- wizyty urzędowe i lekarskie
- udział w życiu społecznym i kulturalnym



KONTAKT

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
ul. Osiedle Robotnicze 47 a, Jelenia Góra
TEL: 795 650 990
E - MAIL: biuro@kson.pl

EUROPEJSKO I ŚWIĄTECZNIK



W Dniu Europy (9 maja) w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów (KSONiS) odbył się pod hasłem „Zrozumienie – Wsparcie – Integracja” piknik integracyjny dla członków i przyjaciół Sejmiku.

Na spotkanie przybyli przedstawiciele regionalnych biur KSONiS z Warszawy i Poznania, a także jeleniogórcy członkowie organizacji wokół niego zrzeszonych. W imieniu Zarządu Sejmiku Województwa Dolnośląskiego obecnych przywitała Ewa Kocemba wyróżniona medalem Przyjaciół KSONiS,

która od wielu lat wspiera organizację pozarządową. Szczególną pomoc p. Ewa okazała w czasie powodzi z ubiegłego roku. Obecni byli też jeleniogórcy, karkonoscy samorządowcy, przedstawiciele straży miejskiej, straży pożarnej i Policji, a także reprezentacji przedsiębiorców z Dolnego Śląska.

Budynek KSONiS udekorowany był białymi balonami z granatowym logo Sejmiku, na stolikach przed wejściem rozłożono kalendarze KSONiS, a także broszury informacyjne dla seniorów, notesy i granatowe butelki podróżne również z emblematem Sejmiku.

Po uroczystym przywitaniu gości przez prezesa KSONiS Stanisława Schuberta przed siedzibą Sejmiku i przemówieniach uczczono chwilą ciszy pamięć poległych podczas II wojny światowej.

Członkowie zespołu działającego od kilku miesięcy w KSONiS, „Senioralsi” odśpiewali kil-





ka skocznych skomponowanych przez siebie piosenek, a do późnego wieczora wspaniałą muzyką oprowadził tańce Jurek Dera.

Piknik zorganizowano Na Jaśkowej Polanie, zielonej przestrzeni na tyłach siedziby KSONiS. Pod nowym namiotem (poprzedni zniszczyła wrześnieowa powódź) zmieściło się kilkadziesiąt osób. Dzięki wsparciu Sołectwa Karpniki, które dostarczyło dodatkowe stoły i krzesła, dla nikogo nie zabrakło miejsc siedzących. Trawniki i drzewa na Jaśkowej Polanie również były udekorowane białymi balonami z emblematem Sejmiku.

Zajadano się pyszną grochówką przygotowaną przez panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Mysłakowicach i grillowanymi specjałami – kielbasą, kaszanką i karczkiem, które pieczono przy dwóch grillach, nie zabrakło także pysznych kanapek i napojów.

Piknikową zabawę uświetnił występ zespołu Artura Nowaka – Karkonoski Dixieland.

Podczas majowego spotkania w sali konferencyjnej KSONiS odbyły się trzy warsztaty aktywizujące niepełnosprawną młodzież w ramach realizowanego przez KSON projektu. Cel warsztatów: integracja, wzajemne zrozumienie i metody osiągnięcia zamierzonych celów. Ten cykl zajęć prowadziły trenerki Ewelina Bondyra-Łuczka i Justyna

Matejkiewicz. Drugi warsztat pt. Kreatywne Wsparcie prowadziła trenerka Renata Bator, a trzeci sportowy przebiegał do Borowego Jaru i schroniska "Perła Zachodu", dokąd uczestnicy doszli z kijkami nording walking. Trenerką był tu Katarzyna Rucińska.

W trakcie pikniku wręczono medale Przyjacieli KSONiS Mar-

kowi Obrębalskiemu z organizacji Rotary, Jakubowi Tomzie reprezentującemu Nadleśnictwo Szklarska Poręba, Pawłowi Popłońskiemu – burmistrzowi Szklarskiej Poręby, Robertowi Zwolińskiemu z CSI Projekty i Elżbiecie Zakrzewskiej – burmistrzynie Kowar.

(ABM)

Fot. ABM



Klub „Senior+” w Beskidach

Kluby seniora to miejsca spotkań osób starszych. Placówki te koncentrują się na stworzeniu przestrzeni przyjaznej dla seniorów, gdzie mogą wspólnie spędzać czas. Bardzo aktywny jest Klub „Senior+” działający przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Wiśle.



Wiślański Klub jest dedykowany nieaktywnym zawodowo mieszkańcom Wisły, którzy ukończyli 60 lat. Głównym celem jest integracja i aktywizacja członków klubu, poprawa kondycji psychofizycznej oraz rozwijanie zainteresowań, poprzez umożliwienie korzystania z oferty prozdrowotnej, kulturalnej, edukacyjnej i społecznej aktywizacji. Jak informuje MOPS – z oferty Klubu „Senior+” w 2024 roku skorzystało 21 osób. Wiślańscy seniorzy bardzo chętnie stale korzystają z oferty zajęć czy spotkań, co potwierdza średnia obecności na poziomie 71%. Nieobecności wynikają głównie z powodów zdrowotnych i nieprzychylnych warunków atmosferycznych uniemożliwiających dojazd.

Podczas zeszłorocznych zajęć zrealizowano 24 warsztaty z zakresu terapii zajęciowej w łącznym wymiarze 100 godzin. Se-

niorzy, korzystając ze wsparcia i pomysłowości prowadzącej zajęcia animatorki, zmienili słiki w piękne lampiony, butelki w wazon, z jesiennych liści wyczarowali kwiaty, a kamienie ozdobili pięknymi obrazkami. Podczas zajęć powstawały różnorodne dekoracje i stroiki świąteczne, kompozycje kwiatowe z krepiny, biżuteria z koralików, filcowe etui itp. Dzięki warsztatom seniorzy nie tylko poznają różne techniki pracy artystycznej jak filcowanie, decupage czy malowania na szkle, ale przede wszystkim ćwiczą zdolności manualne, rozwijają wyobraźnię i kreatywność.

Zajęcia edukacyjne, które prowadzone są przez opiekuna Klubu są bardzo interesujące i przenoszą np. wirtualnie seniorów w różne zakątki świata, tj. do Australii, Tunezji i Wisconsin w USA. Przygotowane prezentacje i filmy dostarczają ciekawych

informacji o tych miejscach, a konsumowane lamingtony, alzac biscuits, orzechy macadamia, tosty z vegamite czy tunezyjski kuskus pozwalają zakosztować tamtejszych smaków.

Zachowaniu i rozwijaniu zdolności intelektualnych uczestników zajęć służą regularne treningi umysłu poprzez wykreślanki, układanki tekstowe, zagadki logiczne, krzyżówki i gry. Z kolei o sprawność fizyczną seniorów dba się poprzez zajęcia gimnastyczne.

W ramach działalności Klubu „Senior+” organizowane są również wycieczki edukacyjno-krajoznawcze m.in. do Krakowa (zwiedzanie wystawy „Kaplica Sykstyńska”), na Zamek Królewski w Niepołomicach, do galerii w Szczyrku i Muzeum Miejskiego w Żywcu oraz wyjazdy kulturalne np. na projekcję filmu „Chłopi” w katowickim multikinie, na spektakl „Fatalne zaręczyny” w ustrońskiej „Prążakówce”, na koncert „Muzyczne podróże” w Filharmonii Śląskiej.

Na wszystkich zajęciach i spotkaniach Klubu „Senior+” wiślański MOPS zapewnia wprowadzający domową atmosferę poczęstunek (kawa/herbata, ciastka, owoce) oraz wszelkie materiały potrzebne do warsztatów terapii zajęciowej czy kulinarnych. Resztę tworzą uczestniczący członkowie Klubu.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Użyczone

„POMARAŃCZOWY KWIECIEŃ” o świadomości amputacji

To inicjatywa, której celem jest wsparcie osób po amputacji kończyn, budowanie świadomości oraz przełamywanie stereotypów dotyczących życia z niepełnosprawnością. Ważny jest również, by temat amputacji był bardziej obecny w debacie publicznej i świadomości społecznej, bo dotyczy on coraz większej liczby osób.

Każdego roku w Polsce przeprowadza się od kilkunastu do kilkudziesięciu tysięcy amputacji. Najczęstszymi przyczynami są choroby przewlekłe, jak cukrzyca, choroby onkologiczne i choroby naczyń krwionośnych, które mogą prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia tkanek i konieczności usunięcia dotkniętych obszarów. Na kolejnym miejscu są amputacje urazowe i po

wypadkach. Jednak mimo rosnącej liczby wykonywanych amputacji, nadal za mało mówi się w przestrzeni publicznej na temat wyzwań oraz barier społecznych i emocjonalnych, z jakimi mierzą się osoby po utracie kończyn. Aby poprawić tę sytuację rok temu pojawił się pomysł na świętowanie Pomarańczowego Kwietnia, którego inicjatorami są Fundacja Poland Business Run i Fundacja Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu. Po sukcesie zeszłorocznej edycji, akcja wróciła także w tym roku z jeszcze większą energią i skalą pomocy.

Fundacja „Poland Business Run” organizuje największą charytatywną sztafetę biznesową, której beneficjentami są osoby z niepełnosprawnością ruchową i po mastektomii. W ciągu 13 lat udało im się pomóc dofinansować protezy, wózki, rehabilitacje czy wsparcie

psychologiczne dla 1152 potrzebujących osób. Natomiast Fundacja „Znowu w Biegu” prowadzi pierwsze w Polsce centrum rehabilitacji dla pacjentów po utracie kończyn, a od 2021 r. zajmująca się również rehabilitacją kobiet po mastektomii.

– Wprowadzając Pomarańczowy Kwiecień do Polski w 2024 roku chcieliśmy rozpocząć szerszą dyskusję na temat potrzeb osób stających w obliczu amputacji – mówiła rozpoczynając tegoroczną edycję akcji Agnieszka Pletzi, prezeska Fundacji „Poland Business Run”.

W trakcie akcji przygotowano wiele wydarzeń związanych z amputacją i większym zrozumieniem osób, które są po amputacji. Wśród wydarzeń znalazły się m.in.: „Base Camp” w Zamku Królewskim w Niepołomicach, Basen dla osób po amputacji w Krakowie, warsztaty pierwszej pomocy w Krakowie, wycieczka górską w Pieniny czy webinar z paralimpijczykiem po amputacji.

Andrzej Koenig, ociemniały



SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl

**RADIO
PEŁNE
PASJI**

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

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

SPOŁECZNIK

jak nie z tych czasów

Księgarz, fotograf, kolekcjoner, wydawca, cyklista, kierowca, zarządca PGR-u, trybun ludowy – w takich rolach spełniał się Grzegorz Sokoliński. Był także przewodniczącym Rady Miasta i burmistrzem Szklarskiej Poręby, a teraz działa jako przewodniczący Karkonoskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej.

Choć jest już w siódmej dekadzie swego życia, energii mu nie brakuje i ciągle coś załatwia, gdzieś jedzie, ma jakiś cel. Zimą, na przykład, wraz z przyjaciółmi z Karkonoskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej, wskrzeszał do życia skuter śnieżny ze specjalnym osprzętem, by przygotowywać dla narciarzy biegowych te trasy, których nie mogły z różnych względów szykować ratraki Biegu Piastów. Dzięki temu narciarze mogli robić sobie wycieczki narciarskie na przykład na słynne, pyszne naleśniki do Chatki Górzystów.

Warszawiak z urodzenia

Urodził się w Warszawie, ale gdy miał trzy lata, jego mama przeprowadziła się z nim do Szklarskiej Poręby. Górski klimat miał pomóc mamie w zwalczaniu astmy. Pracowała jako bibliotekarka. Początkowo tułali się po różnych mieszkaniach w rozmaitych zakątkach miasta. Grzegorz chodził do podstawówek nr 2 i 4 oraz na zajęcia kółka fotograficznego, gdzie trafił pod opiekę Zygmunta Trylańskiego.

– Był zupełnie inny niż teraz – wspominał przed laty pan Zygmunt, dziś już nieżyjący. –



Bardzo się rozwinął. Interesował się różnymi rzeczami. Umie naprawić komputer i samochód.

Po Technikum Chemicznym Grzegorz poszedł na studia ekonomiczne na wrocławskiej Akademii Rolniczej (był starostą roku), a potem do pracy w Państwowym Gospodarstwie Rolnym pod Poznaniem. Był zastępcą kierownika. Stamtąd przeniósł się do Wojewódzkiego Ośrodka Postępu Rolniczego pod Sochaczewem niedaleko Warszawy. Uważa te prace za szkołę zarządzania. W przedsiębiorstwach, w których był zatrudniony, liczył się zysk. Mimo, że były to lata osiemdziesiąte, czyli PRL.

Powrót pod Szrenicę

Po upadku komuny w 1989 roku mama dostała od Domu Książki propozycję nie do odrzucenia – wzięcie w ajencję księgarni w centrum Szklarskiej Poręby. Starsza pani nie dałaby rady sama jej prowadzić. Syn wrócił więc ze swoją rodziną do Szklarskiej Poręby. Pomagał mamie jako zaopatrzeniowiec – zdarzały się tygodnie, w których trzy razy jechał do Warszawy i dwa razy do Wrocławia. Dowoził towar także do innych księgarni w regionie jeleniogórskim. Rocznie przejeżdżał samochodem ponad 120 tysięcy kilometrów.

– Wiedział czego chce i czego może wymagać od innych – wspominał Bohdan Ginter, ówczesny współpracownik Grzegorza Sokolińskiego. – Pracował non stop, tak jak teraz.

Na początku lat 90. z księgarni w tak małym mieście (turystycy ratowali sytuację tylko w sezonie) jak Szklarska Poręba, można było rodzinę wyżywić. Ukazywało się wówczas dużo książek, wcześniej niedostępnych z powodu komunistycznej cenzury. Z czasem interes szedł słabiej, ale budżet firmy i domu ratowały pocztówki.

– Na początku nowych czasów nikt ich nie wydawał. Zapasy Ruchu były bardzo duże – opowiadał. – Nikt nie był w stanie przebić starych cen. Doszło jednak do tego, że Szklarska Poręba miała tylko dwie – z Domem Wczasowym Bełchatów i letnim wejściem do huty Julia. To był rok 1990. Pomyślałem, że skoro ich nie ma, trzeba je zrobić.

Stały się jego pasją. Zgromadził kolekcję ponad tysiąca starych pocztówek ze Szklarskiej Poręby. Zbierał także przewodniki, mapy, akcydensy i inne wydawnictwa poświęcone temu miastu.

Wydawca turystyczny

Z czasem zaczął wydawać przewodniki i mapy, zdobywając czołową pozycję na rynku Szklarskiej Poręby i okolic. Ta część działalności stała się powodem – gdy został przewodniczącym Rady Miasta – ataków na niego. Część wydawnictw była bowiem przygotowywana we współpracy ze stowarzyszeniem Lokalna Organizacja Turystyczna. Wydawnictwa były

dofinansowywane m. in. przez budżet Szklarskiej Poręby.

– Mapy i przewodniki wydawałem od lat – tłumaczył. – Nikt z zewnątrz nie ma szans, by zrobić je taniej. Dysponuję prawami autorskimi do fotografii i materiałów historycznych, w pewnej mierze także do map. Poza tym, w większości wypadków, to myśmy, jako stowarzyszenie, załatwiali pieniądze na te wydawnictwa.

Według oświadczeń majątkowych, złożonych na początku i końcu kadencji wynika, że podczas pracy w roli przewodniczącego Rady Miasta, przychody firmy Grzegorza Sokolińskiego spadły z 342 do 256 tysięcy złotych.

– Jego firma Libra ledwo ziępie, bo przez cztery lata zajmował się miastem, a nie biznesem – mówił jego znajomy. – Pracował jakby był drugim burmistrzem, a przez pewien czas nie miał nawet służbowej komórki. To facet nie z tych czasów. Jego bezinteresowność dla niektórych jest wręcz niezrozumiała.

Pocztówek coraz mniej

– Nie dawał odczuć, że stoi wyżej – mówiła o burmistrzu kelnerka z restauracji Kaprys, do której często wpadał – księgarnia i położone na jej tyłach wydawnictwo są tuż obok. Do położonej naprzeciwko restauracji „Polonia” przychodził na podwójne pierogi. Do czasu, gdy jako szef Rady Miasta przyczynił się do wypowiedzenia umowy dzierżawy pensjonatu prowadzonego przez właścicielkę „Polonii”. Wybuchł głośny konflikt. Sielankowe stosunki, z niezadowolonymi z tej decyzji, zakończyły się referendum w sprawie

odwołania Rady Miasta. Opozycja przegrała je z kretesem.

Jeszcze wtedy, gdy nie był radnym, chodził na sesje Rady Miasta i zadawał władzom pytania. Uważał, że Szklarska Poręba pod względem turystycznym się stacza. Jednym z mierników była liczba sprzedanych pocztówek – z roku na rok malejąca. Wkurzały go też TIR-y mknące przez centrum miasta, tuż obok księgarni. Organizował protesty uliczne, których częścią było długie przechodzenie przez pasy, by zablokować drogę i zwrócić uwagę na problem miasta z powodu ciężkiego transportu.

Wszystko przez cyklistów

Do lokalnej polityki trafił w pewnym sensie na rowerze. Kiedyś w wolnym czasie dużo na nim jeździł. Wraz z innymi podobnymi pasjonatami założyli Stowarzyszenie Cyklistów „Szklarska Poręba na dwóch kółkach”. Wytyczali i oznakowywali trasy rowerowe. Środowisko cyklistów, niezadowolone z władz, postanowiło powalczyć o jej przejęcie. Po wyborach w 2006 roku stało się najważniejszą siłą w Radzie Miasta.

Gdy był burmistrzem, zatrikał się w pracy, przez co zaniedbał zdrowie i kontakty z bliskimi. Widywano go w garniturze, białej koszuli i krawacie. Dziś znowu ubiera się na luzie. W Jakuszykach znany jest z tego, że niemal zawsze spóźnia się na start biegów narciarskich. Gdy jest na nartach, można go zobaczyć bez fajki, którą pozostała mu ze starych czasów.

Leszek Kosiorowski
FOT. L. KOSIOROWSKI

Ogrody z czasów naszych babć

Ogrody, czy ogródki przydomowe dziś bardzo często projektuje się z wielkim smakiem i różnią się one znacznie od dawnych ogródków babcinych. Nowoczesne ogrody to starannie zaprojektowane kompozycje roślin i przede wszystkim minimalizm. Które są lepsze?

Dawniej tradycyjne ogródki wiejskie przepelnione były rabatami pełnymi kolorowych kwiatów. A ich niepowtarzalny urok polegał na tym, że tworzone były tylko z dostępnych roślin. Najczęściej były to bratki, nagietki, niezapominajki, maki, maciejki i oczywiście złociste słoneczniki. Nie mogło również zabraknąć pachnącego groszku, piwonii, lilii.

Zaś w kontaktach ogrodów miejsce swoje miały forsycje, kalina, bez czy jaśmin.

Takie ogrody nie tylko zapewniały aspekty wizualne, ale także pozwalały utrzymać wiele rodzimych gatunków. Duże ilości kolorowych pachnących kwiatów były też bardzo korzystne dla owadów zapylających, których obecność jest potrzebna do prawidłowego działania ekosystemu.

Sielskie ogrody naszych babć powracają do łask. Świadomość ludzi co do ważności Natury w naszym życiu wzrasta. Dziś takie ogrody zwane są rustykalnymi. Coraz częściej widzi się ogrody z rabatami pełnymi nagietków, maków, a między którymi przebija się koper, niezapominajki czy maciejka. Zaś przy ścianach domów często dumnie rosną malwy, naparstnice, lwie paszcze czy piwonie. Natomiast przy ogrodzeniach kołyszają się słoneczniki.

Takie obrazy przywodzą mi wspomnienia beztroskich wakacji u babci na wsi, z pajdą świeżo upieczonego chleba polanego miodem.

Z takich charakterystycznych roślin z dzieciństwa pamiętam Budleję Dawida. To piękna roślina ozdobna, która długo kwitnie i na dodatek przyciąga motyle.

Z czasów dzieciństwa pamiętam także wiosenną roślinkę o słodko pachnących kwiatach. Ich zapach przypominał zapach miodu, a dodatkowo sprawdzała się w różnych dolegliwościach. Tą roślinką był pierwiosnek lekarski :) Kwiaty tej rośliny mają złocisto żółtą barwę z charakterystyczną pomarańczową plamką na płatkach. Kwiaty wykazują działanie moczopędne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgorączkowe. Moja babcia napary z tych kwiatów stosowała na łagodzenie dolegliwości żołądkowych oraz w okresach grypy czy nawet zwykłego przeziębienia. To źródło witaminy C, beta-karotenu i flawonoidów.

Drodzy Czytelnicy! W maju dochodzi jeszcze aspekt naszych trawników. Większość ludzi lubi mieć równiutko przystrzyżone trawniki w swoich ogródkach – to moda, która przywędrowała z zachodu.

Jednak częste koszenie nie jest zdrowe ani przyjazne przy-

rodzie. Nawet naukowcy apelują, aby do końca maja nie kosić trawników, bowiem koszenie w tym okresie uniemożliwia wysiewanie się wielu roślinom. To w konsekwencji prowadzi do uszczuplenia ilości gatunków roślin na danym obszarze. Przypomnijcie sobie, jak było kiedyś, ja nie pamiętam, aby moja babcia biegła z kosiarką do trawnika:)

Za to pamiętam gęste pachnące i kolorowe ogrody, a w miastach nawet pod balkonami warzywne i kwiatowe ogródki. Wiele osób kosi trawę i pilnuje, aby nie wyrosła zbyt wysoka. Często słyszy się takie tłumaczenia, że w tych czasach latać z kosą to już nie wypada.

A czy nie lepiej pomyśleć, aby zamiast dużych połaci trawnika mieć kwieciste łąki, a te miejsca niech nie służą do chodzenia, a do podziwiania ich bogactwa. To taki byłby nasz mały, ale jak ważny wkład w bioróżnorodność i ratowanie ekosystemu. Chociażby takie pasy łąki przy płotach czy ogrodzeniach – to już jest coś.

Pomyślmy o tym Drodzy Czytelnicy!

Ktoś zapyta: a co z kleszczami? Pamiętajmy, że w wysokich trawach żyje mnóstwo organizmów, dla których kleszcze to bardzo smaczna przekąska, a są nimi pająki i drapieżne chrząsz-

cze, które nie mają możliwości żyć w niskich trawnikach.

Rzadsze koszenie trawników sprawia, że na nich wyrasta więcej roślin owadopylnych, które nie uczulają. Zaś przy częstym koszeniu udział traw się zwiększa, co nie służy alergikom, bowiem skoszona trawa, która nie zdążyła zakwitnąć, ponownie próbuje wytworzyć kłos i znowu zaczyna pylić – więc pyli w dłuższym czasie, niż powinna.

Co jest jeszcze ciekawe, że wysoka trawa obniża temperaturę powietrza – zwiększa też wilgotność, co jest niezwykle ważne w okresie suszy.

Patrząc na duże miasta, ograniczenie koszenia to też obniżenie kosztów rzędu kilku milionów złotych (amortyzacja zużycia maszyn, koszty paliwa, praca ludzi, wywożenie trawy i jej kompostowanie).

Jednak są miasta, w których stosuje się łąkowe zbocza i pasy kwitnącej zieleni łąkowej między jezdniami. Do takich należy Trójmiasto, a zwłaszcza miasto Gdańsk, czego miałam możliwość doświadczyć w zeszłym i tym roku.

Choć większość ludzi uzna wysokie trawy za niechlujstwo, a oszczędności z ich koszenia za zbędne, to my róbmy to, co słuszne i potrzebne.

Pamiętajmy, że to my ludzie jesteśmy najbardziej ekspansywnym gatunkiem w przyrodzie, więc może miejmy w końcu refleksję i zastanówmy się, czy jest bardzo potrzebne Naturze – jesteśmy jej elementem i bez niej zbyt długo nie utrzymamy się na tej planecie!



Pomyślmy, może za zaoszczędzone pieniądze uda się posadzić nową wysoką zielenią, drzewa, krzewy?

Ja osobiście postawiłam w ogrodzie całkowicie na Naturę i dałam wszystkiemu rosnąć tak jak to czuje ziemia. Okazało się, że w wielu miejscach rosną

roślinki, których wcześniej nie było, jak niezapominajki, kurdybanek, leśne bratki, a nawet tak pamiętany z dzieciństwa pierwiosnek lekarski.

Może to czas na zmiany....

Bajkopisarka Flora

Pomogą seniorom umyć okna

Koło-brzeskie Centrum Usług Społecznych wprowadziło nowy rodzaj pomocy, skierowany przede wszystkim do seniorów oraz osób niepełnosprawnych. Szczególnie do tych, dla których umycie okien jest zadaniem ponad siły.

– W pewnym wieku, a w takim właśnie już jestem, tak zwyczajna kiedyś sprawa jak umycie okien zaczyna wydawać mi się już karkołomnym wyczynem. Moje dzieci mieszkają na drugim końcu Polski, odwiedzają mnie 2-3 razy w roku. Nie zawsze znajdzie się też ktoś na miejscu, kto mógłby mnie w tym wyręczyć. Wspaniale, że ktoś o tym pomyślał – mówi 75-letnia pani Irena z Kołobrzegu.

Ten nowy rodzaj pomocy, niedawno zaproponowany przez kołobrzesckie CUS obejmuje czynności porządkowe związane z kompleksowym myciem szyb, ram okiennych i parapetów w mieszkaniach podopiecznych na terenie Kołobrzegu.

Usługi te przysługują w szczególności osobom, które nie posiadają rodziny czy też najbliższych zamieszkujących w granicach administracyjnych gminy czy też miasta Kołobrzeg.

Projekt: „Usługi porządkowe – mycie okien” działa od początku kwietnia i skierowany jest do dorosłych mieszkańców Kołobrzegu posiadających ważną Kołobrzescką Kartę Mieszkańca oraz spełniających poniższe warunki: potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, w tym ze względu na wiek – po-



„ Usługi te przysługują (...) osobom, które nie posiadają rodziny czy też najbliższych zamieszkujących w granicach gminy i miasta Kołobrzeg. ”

wyżej 60 lat, zły stan zdrowia, niepełnosprawność. O podobną pomoc zabiegać mogą także osoby samotne lub prowadzące gospodarstwo domowe z drugą osobą wymagającą wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Za osoby potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu uważa się takie, u których występują problemy związane z niemożnością samodzielnego wykonywania co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego związanych z np. przemieszczaniem się, w czynnościach samoobsługowych tj. ubieraniu, rozbieraniu się, myciu, przygotowywaniu i spożywaniu posiłków, samodzielnym utrzymaniu higieny osobistej czy też w prowadzeniu gospodarstwa domowego. O tę formę bezpłatnej pomocy – i to wcale nie tylko przed świętami

– mogą również zabiegać osoby niepełnosprawne, które potrzebują usług asystenckich, a także posiadające orzeczenie o znacznym lub umiar-

kowanym stopniu niepełnosprawności, w tym z niepełnosprawnością sprzężoną lub orzeczenie traktowane na równi z nim.

Kołobrzeżanie zainteresowani podobną formą pomocy proszeni są o kontakt z pracownikami Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu przy ul. Okopowej.

– Bezcenna inicjatywa, szkoda że w naszym mieście nikt na to nie wpadł i nie zaproponował podobnej pomocy ludziom starszym i niepełnosprawnym. A może po prostu wystarczy takie rozwiązanie podpowiedzieć naszym służbom socjalnym? – podsumowuje seniorka z Podkarpacia, przebywająca w Kołobrzegu na kuracji.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Wyjątkowy oddział z myślą o wyjątkowych pacjentach

W połowie kwietnia, tuż przed Świątami Wielkanocnymi w Szczecinie odbyło się uroczyste otwarcie zmodernizowanego oddziału psychiatrii dziecięcej Szpitala „Zdroje”.

Nie jest tajemnicą, że psychiatria dziecięca i młodzieżowa w całym naszym kraju od lat zagrożona jest w głębokim kryzysie. Brakuje niezbędnej liczby miejsc na oddziałach szpitalnych, a ich wyposażenie na ogół przedstawia wiele do życzenia. Tym bardziej musi cieszyć informacja, którą otrzymaliśmy ze szczecińskiego Szpitala „Zdroje” i o kondycji psychiatrii dziecięcej od teraz być może będziemy mogli mówić jedynie „pozytywnie” i „z radością”.

Szpital „Zdroje” poinformował właśnie o uroczystym otwarciu zmodernizowanego Oddziału Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej. O wadze wydarzenia wiele mówi fakt, że w tym wydarzeniu zaplanowanym tuż przed Świątami Wielkanocnymi



udział wzięli m.in. zachodniopomorscy parlamentarzyści oraz przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego i Urzędu Wojewódzkiego.

Koszt modernizacji jedynego tego typu ośrodka medycznego w całym województwie zachodniopomorskim wyniósł 8,5 mln zł. Po zmianach m.in. mniej liczne są sale chorych, zwiększając tym samym komfort hospitalizowanych pacjentów. Sale są też bardziej kolorowe, w każdej z nich wydzielono specjalną powierzchnię, po której można malować, aby wyrazić swoje emocje. Także już wcześniej, jeszcze przed remontem dzięki projek-

tom i akcjom charytatywnym realizowanym przez młodzież ze szczecińskich liceów (projekty „Dbaj o Zdro(w)je oraz „Światło Umysłu”) oraz przez członków Lions Club Rainbow Bridge, pozyskiwane przez nich środki finansowe pozwalały w atrakcyjny, ciekawy, ale i terapeutyczny sposób wypełnić czas

wolny, jaki młodzi pacjenci mają do dyspozycji. Popołudniami oraz w weekendowe dni mogą oni uczestniczyć w zajęciach z muzykoterapii, dogoterapii, teatroterapii, relaksacji i jogi. Obecnie, dzięki przeprowadzonej modernizacji oddziału i zwiększeniu jego powierzchni – te możliwości będą jeszcze większe. Planuje się też wprowadzenie zajęć z alpakterapii i warsztaty cyrkowo-żonglerskie oraz zajęcia z kulinoterapii, choreoterapii, hortiterapii i tzw. kąpiele leśne.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Oddział Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej szpitala „Zdroje” jest jedynym tego typu ośrodkiem w regionie. Przyjmuje pacjentów nie tylko z województwa zachodniopomorskiego, lecz także z zachodniej części województwa pomorskiego oraz z województwa lubuskiego. Oddział dysponuje łącznie 36 miejscami, w tym 14 dedykowanych jest dzieciom do 13 roku życia, zaś 22 łóżka przeznaczone są dla młodzieży do 18 roku życia. W 2023 roku padł tutaj rekord hospitalizacji, których było ponad 600. Wówczas to, w kulminacyjnym momencie, na 36-łożkowym oddziale leczonych było 50 pacjentów. W I kwartale 2025 roku, pomimo ograniczonych warunków lokalowych, hospitalizowano tu już blisko 200 pacjentów.

Dziewięćdziesiątka Króla Biegu Piastów

Nie ma wielkich rzeczy, które nie rozpoczęłyby się od wielkich marzeń! Gdy w 1975 roku wymyślono Bieg Piastów. Miał być polską wersją wielkich, masowych biegów w Szwecji i Niemczech. Dziś można powiedzieć: tak, udało się! Ale droga do celu była daleka i wcale nie usłana różami. Ten, który ją przebył w całości, obchodził 22 maja 90 urodziny. Julian Gozdowski!



W połowie lat 70. poprzedniego wieku Polacy nie mogli nawet swobodnie podróżować za granicę, nie mieli więc pojęcia, jak wygląda wolny świat, w którym ludzie cieszą się życiem na przykład podczas wspólnych podróży po Europie i startów na biegówkach.

Ale gdy w latach 70. polityczna kurtyna nieco się uchyliła, wieści ze świata zaczęły dochodzić do Polski. Ludzie w naszym kraju zaczęli marzyć o tym, co w demokratycznym świecie było normą.

To wtedy w Jeleniej Górze – w gronie Juliana Gozdowskiego, ówczesnego urzędnika odpowiedzialnego za sport – pojawił się pomysł zorganizowania Biegu Piastów. Bardzo szybko podjęto działania i w 1976 zorganizowano pierwszą edycję. Małą, jakby próbną, ale wspomnianą z sentymentem i sympatią. Wygrał Stanisław Michoń, udział wzięło 518 osób, a frekwencję uratowali

uczniowie, zachęceni do startu przez nauczycieli i trenerów.

Na nartach do socjalizmu

Bieg Piastów zdobył akceptację władzy, co wtedy było konieczne dla rozwoju. Ale spodobał się też uczestnikom, którzy pokochali go od pierwszej edycji. Owszem – w socjalistycznych, państwowych przedsiębiorstwach zachęcano ich do startu, w szkołach też, i z pewnością miało to wpływ na rosnącą z roku na rok frekwencję, ale nikt przecież nie mógł nakazać ludziom uśmiechać się i cieszyć z pobytu na Polanie Jakuszyckiej, która od początku jest areną Biegu Piastów. To były zawsze zawody pełne entuzjazmu, radości i przyjaźni.

W 1979 roku po raz pierwszy rozegrano bieg na 50 km, a na wszystkich dystansach

startowało około 7 tysięcy osób, co do dziś uznaje się za rekord frekwencji. W siermiężnych latach 80. – ciężkim okresie stanu wojennego i po nim, zawodników było nawet trzy razy mniej. Organizatorzy ciągle narzekali na brak pieniędzy na przygotowanie zawodów, ale tradycja Biegu Piastów nie zginęła. Zdobywał kolejnych fanów, obrastał w niezliczone legendy, stawał się świadkiem wielu przygód, zacząłkiem wieloletnich znajomości, przyjaźni i miłości.

W nowych czasach

Na przełomie lat 80. i 90., gdy Polska stała się wolnym, demokratycznym państwem, większość Polaków musiała nauczyć się wolności. Przyzwyczajeni do bezpieczeństwa zatrudnienia, w nowym systemie niektórzy się zagubili. Przed podobnym pro-

blemem stanął także Bieg Piastów, finansowany dotychczas przez państwo.

Ale miał szczęście, wielkie szczęście! W nowych, początkowo piekielnie trudnych czasach, zadbał o niego szef organizacji jego pierwszych edycji w latach 70. Julian Gozdowski. Ten dawny urzędnik z czasem dał się poznać jako genialny lobbysta i propagator biegówek o niezwykłych talentach biznesowych, który widział to, o czym inni bali się nawet marzyć.

A widział Bieg Piastów wielki i niezależny, budujący swą siłę w oparciu o sponsorów i wspierające instytucje, jak również o prawo do terenu, na którym jest rozgrywany. Gdy inni błagali państwo o dotacje na swoje imprezy, Julian Gozdowski rozmawiał z prywatnymi firmami z Polski i świata, zdobywając pieniądze na Bieg Piastów.

Wejście na salony świata

Nic dziwnego, że mając takiego menedżera i przywódcę, Bieg Piastów uciekł nie tylko innym polskim zawodom, ale w ogóle całej Polsce. Gdy nasz kraj nieśmiało pukał do drzwi Unii Europejskiej, Bieg Piastów już w 1995 roku wszedł do Europejskiej Ligi Narciarskich Biegów Długich Euroloppet. Rozgościł się w niej na wiele lat, by pod koniec następnej dekady wejść na kolejny poziom: Wordloppet, czyli organizacji zrzeszającej największe i najlepiej zorganizowane biegi narciarskie na świecie.

Po ponad 40 latach od debiutu, frekwencja podczas Biegu Piastów jest dziesięć razy wyższa, niż w pierwszej edycji. Udział biorą zawodnicy z około 30 krajów z pięciu kontynentów. Jakuszyce stały się areną znaną nie tylko z Biegu Piastów, ale też

z dwukrotnego rozgrywania na niej Pucharu Świata, jak również z możliwości biegania na nartach przez całą zimę.

Bieg Piastów to nie tylko miejsce, zapis w kalendarzu czy wyniki i organizatorzy. Bieg Piastów to przede wszystkim stan umysłu: wielkie serca zawodników, pełne ambicji i pozytywne emocje.

Wielki Julian

Julian Gozdowski urodził się w 1935 roku w Czortkowie, w dawnym województwie tarnopolskim. Obecnie to Ukraina.

– Była tam taka Góra Jurczyńskiego. Ogromna, gdy miałem 7 lat. A gdy wróciłem odwiedzić tereny po wojnie, to dużo mniejsza już była – wspominał pan Julian. – W każdym razie za dzieciaka chodziłem tam z kolegą, Jurkiem Maziarskim. I jak Niemcy się wycofywali spod Stalingradu, znaleźliśmy po nich narty, takie ładne, z zielonym paskiem. I myśmiliśmy się tymi nartami podzielili. Ja jeździłem na jednej, a Jurek na drugiej – opowiadał nasz bohater.

Wbrew pozorom nie były to jednak początki snowboardu, lecz Biegu Piastów niejako. Bo to właśnie na Górze Jurczyńskiego wymarzył sobie Julek ośrodek narciarski.

W 1945 roku rodzina Gozdowskich stanęła przed wyborem – przyjęcie obywatelstwa ZSRR albo przesiedlenie. Jednogłośnie wybrali to drugie.

Zamieszkali w Sobieszowie, pod Chojnikami. Mały Julek ciężko chorował na zapalenie płuc. Początkowo był zwolniony z zajęć wf., lecz



zawziął się i skończył Wyższą Szkołę Wychowania Fizycznego (obecny AWF) we Wrocławiu.

– Pętałem się jednak wokół tego narciarstwa, zostałem instruktorem, trenerem, aż wreszcie kierownikiem wydziału kultury fizycznej w Jeleniej Górze – wspominał.

Dziś jest żywą legendą – kręcą o nim filmy, piszą artykuły, opowiadają o nim, wspominają spotkania z nim... Ciągłe bywa na Polanie Jakuszyckiej, gdzie zresztą jest wielki obiekt jego imienia (Dolnośląskie Centrum Sportu Polana Jakuszycka). Jego dzieło jest kontynuowane w myśl złotej, uniwersalnej zasady: najważniejsi są zawodnicy!

Leszek Kosiorowski

Fot. L. Kosiorowski





Zwiedzanie czas zacząć

Czterdziestoosobowa grupa osób z niepełnosprawnościami wraz z opiekunami w maju odwiedziła Zieloną Górę. Było mnóstwo atrakcji, a to dopiero początek!

Wyjazd rozpoczęliśmy w Jeleniej Górze, skąd udaliśmy się prosto do zielonogórskiej palmiarni. Po zwiedzeniu tego urokliwego miejsca udaliśmy się na spacer po centrum miasta.

Uczestnicy dowiedzieli się m.in., jakie Zielona Góra ma związki z Marylą Rodowicz. Okazuje się, że słynna piosenkarka przez trzy lata mieszkała w tym mieście. Dla upamiętnienia, na jednej z kamienic powstał mural Maryli. W Muzeum Ziemi Lubuskiej uczestnicy przybliżyli sobie historię regionu. Tam też poznali



odpowiedź, dlaczego miasto nie zostało zniszczone w czasie II wojny światowej. Nie było tu zamieszanych nalotów bombowych, gdyż nie prowadzono w mieście produkcji zbrojeniowej na taką skalę, jak chociażby w położonych niedaleko Żarach. Można było też dowiedzieć się o historii przemysłu zielonogórskiego (Zastal) czy o historii winiarstwa w regionie.

Drugi dzień wycieczki to podróż w jeszcze odleglejsze zakątki historii. Uczestnicy odwiedzili Muzeum Etnograficzne w Ochli, które zajmuje się kulturą ludową. Można w nim zobaczyć najstarsze

budynki mieszkalne i użytkowe z okolicy. Zostały przeniesione w jedno miejsce i zgromadzone tak, że tworzą swoistą wioskę. Najstarszy datowany budynek mieszkalny w muzeum to pochodząca z 1675 roku chałupa chłopska z Potrzebowa. Jest też dawny sklep czy chata kowala. I choć wszystkie budynki na pozór wyglądają podobnie, to wchodząc do środka widać wyraźnie, które należały do osób mających w ówczesnych czasach wyższy status społeczny, jak np. kowal czy lekarz. Spacerując pomiędzy drewnianymi domami, często z dachami krytymi



strzechą, można było przenieść się myślami w odległe czasy. W tym nieco melancholijnym nastroju przenieśliśmy się wprost do Parku Książęcego Zatonie, który także ma niezwykle ciekawą historię.

Został założony jako park przy zatońskim pałacu przez nadwornego berlińskiego ogrodnika Petera Lenné w 1842 roku z inicjatywy Doroty de Talleyrand-Périgord. Powierzchnia parku wynosi dzisiaj niecałe 30 hektarów, ale w przeszłości była o wiele większa. Na terenie parku znajduje się ruina pałacu z XVII wieku, który został spalony w 1945 roku przez wojska rosyjskie. W 2018 roku zabezpieczono ruiny pałacu oraz udostępniono je zwiedzającym. W 2020 roku wykonano rewitalizację parku, dzięki czemu, można wygodnie spacerować po licznych alejkach.

Niestety, podczas wycieczki uczestników nie rozpieszczała pogoda. Było chłodno i deszczowo. Dlatego też nie wszyscy zdecydowali się na spacer do źródelka. Początek spaceru to lekki deszczyk. Na szczęście, im dalej w las tym lepiej. Kiedy dotarliśmy do źródelka, chmury rozstały się i momentami zaczęło świecić słońce.

Ostatni dzień to czas na zwiedzanie zielonogórskiego ogrodu botanicznego, jedynego w województwie lubuskim. Ogród prowadzi Miasto Zielona Góra, ale nadzór merytoryczny pełnią na-



ukowcy z Uniwersytetu Zielonogórskiego. Jest on stale rozbudowywany. Od kilku lat utworzono przy nim mini zoo. Można zobaczyć papugi, lemura i wiele innych zwierząt.

Sam ogród też przyciąga różnorodnymi gatunkami roślin. Jest podzielony na działy roślin krajowych, europejskich, azjatyckich, górskich, wilgociolubnych itp.

Była to pierwsza z cyklu wycieczek, organizowanych w ramach projektu ZwiedzaMY, realizowanego przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, a dofinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób

Niepełnosprawnych. W czerwcu uczestnicy udadzą się na wyjazd do Karpacza, w lipcu – do Opola a w sierpniu do Wrocławia. Pozostaje tylko mieć nadzieję, że podczas tych wyjazdów pogoda będzie dla wszystkich łaskawsza.

PW



Stomatologia bez barier



Dostępność Plus

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), Polskie Towarzystwo Stomatologiczne (PTS) oraz Fundacja Avalon rozpoczyna realizację projektu „Dostępna stomatologia”, który jest kolejnym krokiem, aby opieka dentystyczna stała się dostępna dla każdego.

Stworzone zostaną standardy dostępności gabinetów dentystycznych, a także przyznane będą granty na zmodernizowanie ośrodków i wprowadzenie odpowiednich funkcjonalności. Dzięki projektowi więcej osób uzyska dostęp do leczenia stomatologicznego.

W ramach programu grantowego wybrane gabinety stomatologiczne zostaną dostosowane do potrzeb pacjentów z niepełnosprawnościami. Otrzymają wsparcie do przystosowania swojej infrastruktury do potrzeb pacjentów, zakupu specjalistycznego sprzętu i promocji swoich usług. Gabinety uczestniczące w projekcie będą miały zapewniony udział w szkoleniach dla

stomatologów i studentów stomatologii dotyczące obsługi pacjentów z niepełnosprawnościami i komunikacji dostosowanej do potrzeb tych osób.

Kolejny filar projektu to opracowanie kompleksowych standardów dostępności dla gabinetów stomatologicznych. Powstają one po to, aby stomatologia dla osób z niepełnosprawnościami stała się standardem, a nie wyjątkiem. Wytyczne obejmą: dostępność architektoniczną – likwidacja barier w przychodniach realizujących świadczenia stomatologiczne na podstawie kontraktu z NFZ, dostępność cyfrową – łatwiejsza rejestracja online dla osób z niepełnosprawnościami oraz

dostępność informacyjno-komunikacyjną – materiały edukacyjne dostosowane do różnych potrzeb, dostęp do komunikacji alternatywnej i narzędzi wspierających komunikację osób ze szczególnymi potrzebami.

To jednak nie wszystko. Kolejnymi krokami jakie zostaną podjęte w projekcie „Dostępna stomatologia” to: badania i konsultacje, aby standardy były dopasowane do realnych potrzeb, pilotażowe wdrożenia przetestowane w wybranych gabinetach, a także szkolenia i upowszechnianie dobrych praktyk.

Realizatorzy projektu liczą, że dotrą do jak największej liczby gabinetów oraz lekarzy stomatologów aby gabinety stomatologiczne na terenie całego kraju były dostępne dla całego społeczeństwa. Źródło: Fundacja Avalon

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne



Z białą laską na zamek



Na początku marca mimo że temperatury były nadal zimowe postanowiłem z moją asystentką osobistą osoby z niepełnosprawnością wybrać się w Beskidy na krótką wycieczkę górską. Wybraliśmy łatwą trasę Istebna Kubalonka – Wisła Czarne. Praktycznie cała trasa, którą przebyliśmy biegła w lesie lub zacienionymi odcinkami – mówi ociemniały Andrzej Koenig ze Skoczowa..

Start zaplanowaliśmy na Przełęczy Kubalonka na wysokości 761m n.p.m. gdzie dotarliśmy komunikacją autobusową serpentynami po niezwykle malowniczej trasie Wisła – Istebna. W okolicy znajdują się liczne punkty widokowe, również z widokiem na Tatry, liczne szlaki turystyczne, trasy narciarskie, zimowe trasy biegowe, trasy rowerowe, lasy, spokój, cisza i szczególnie mikroklimat. Właśnie z tego miejsca dobrze oznaczonym szlakiem turystycznym udaliśmy się w kierunku Zameczku Prezydenta RP.

Po 45 minutach spaceru asfaltową drogą dotarliśmy w pobliże całorocznej rezydencji Prezy-

denta RP w Wiśle. Zamek w Wiśle Czarnym wzniesiony został w latach 1929-31, w miejscu spalonego zameczku myśliwskiego Habsburgów z początku XX wieku. Był on darem ludu śląskiego dla Ignacego Mościckiego i jego następców. W 1931 roku przekazano mu go wraz z honorowym obywatelstwem Wisły. Centralna część zameczku jest ogrodzona i można ją zwiedzać przez trzy dni tygodnia po wcześniejszym (7 dni) umówieniu się i zarezerwowaniu terminu.

Zamek w Wiśle tworzą takie budowle jak: Zamek – historyczna rezydencja Prezydenta RP Ignacego Mościckiego, Drewniana zabytkowa kaplica z 1909 roku, wybudowana w stylu alpejskim. To jedyna pozostałość po dawnym zameczku należącym do Habsburgów, Zamek Dolny i Gajówka, które udostępnione są na wypoczynek turystom. Znajduje się tam również Taras widokowy, który jako platforma widokowa w formie dużego podium służy turystom jako świetne miejsce widokowe. Poniżej rozpościerają się wody zbiornika w Wiśle Czarnej, zapora oraz za-

lesione stoki, na które można pa-trzeć przez zamontowane lunety. Pomimo mojej dysfunkcji wzroku asystentka przy pomocy audiodeskrypcji przybliżyła/opisa-ła widoki z tego tarasu. Znajduje się również w tym miejscu ogólnodostępna restauracja gdzie zrobiliśmy sobie krótką przerwę kawową. Następnie nadal drogą asfaltową pozostawiając po lewej stronie lądowisko dla helikoptera udaliśmy się do Wisły Czarnej skąd autobusem z przesiadką w Ustroniu udaliśmy się do Skoczowa czyli miejscowości w której mieszkam.

Zarówno asystentka jak również ja uznaliśmy te kilka godzin spędzone na świeżym powietrzu, częściowo w lesie za udane, spędzone z korzyścią dla samopoczucia i zdrowia. Zapewniam, że trasa jest do przejścia przez osoby z niepełnosprawnościami. Zapraszam właśnie w Beskidy na nawet takie krótkie wyjścia na szlaki górskie. My na tym na pewno nie zakończymy tegorocznego wypadów.

*Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Freepik*

Z seniorami z pasją o angielskim i tańcach w kręgu

O nauce języków obcych rozmawiamy z Idą Baj, anglistką i instruktorką tańców w kręgu. Od ponad 10 lat prowadzącą w Karkonoskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku (KUTW) w Jeleniej Górze dwa rodzaje zajęć: język angielski przez piosenki i opowieści oraz tańce w kręgu.

Uczenie się języków obcych przez seniorów niesie ze sobą wiele korzyści, najbardziej dostrzegalną jest większa swoboda podróżowania. Nawet podstawowa znajomość języka zwiększa poczucie niezależności w komunikacji w hotelach, restauracjach czy podczas zwiedzania. Pozwala na nawiązanie nowych znajomości, ale także uczenie się języka obcego to także intensywny trening dla mózgu. Poprawia koncentrację, zdolności analityczne, pamięć oraz opóźnia procesy starzenia się umysłu.

Renata Bech: Co skłoniło panią do pracy z osobami starszymi?

Ida Baj: Po pierwsze, sama jestem emerytką i dobrze rozumiem osoby w moim wieku, ich świat jest mi bliski. Jest mi zatem o wiele łatwiej uczyć seniorów niż na przykład dzieci czy nastolatki.

Po drugie, KUTW umożliwił mi uczenie dokładnie tego, co mi sprawia najwięcej przyjemności – sama uczę się bezboleśnie tysięcy słów i zwrotów poprzez piosenki i opowieści, a teraz mogę dzielić się ulubionymi tekstami z innymi! Mogę też przekazywać seniorom moją pasję do tańców w kręgu.

Po trzecie, wiele lat uczyłam na anglistyce w szkole, która teraz nazywa się Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych. KUTW korzysta z pięknego kampusu tej uczelni i w ten sposób nadal uczę

w miejscu, do którego mam wielki sentyment, ba, nawet w mojej ulubionej sali.

– Czym różni się nauczanie seniorów od pracy z młodszymi grupami wiekowymi?

– Nie wiem, na ile moje spostrzeżenia można uogólniać na wszystkich seniorów, bo na KUTW mam do czynienia z seniorami bardzo świadomymi, wykształconymi, podróżującymi po świecie. Przychodzą mi na myśl trzy rzeczy: motywacja, czas wolny i pewien spokój.

Seniorzy z którymi pracuję bardzo chętnie się uczą, często robią w domu o wiele więcej, niż im zadaję, czasem sami wynajdują ciekawe opowieści i piosenki na nasze zajęcia. Uczenie takich osób jest dla mnie czystą przyjemnością. Oni przychodzą na zajęcia bo chcą. Poza tym zwykle mają więcej czasu, by zająć się nauką dobrowolnie wybranych dziedzin niż osoby pracujące czy uczące się wielu innych przedmiotów. Porównując młodych studentów z seniorami, których uczę obecnie, zauważam, że ludzie starsi, o ile nie dręczą ich choroby, są bardziej spokojni, mniej zestresowani.

– Jakie metody nauczania sprawdzają się najlepiej w pracy z seniorami?



– Na to pytanie nie mam jasnej odpowiedzi. Po pierwsze uważam, że to nie wiek, ale cechy indywidualne, takie jak typ osobowości, poziom leku, umiejętności językowe i komunikacyjne na wejściu, czy też osobiste potrzeby seniorów pozwalają lepiej dobrać metodę. Po drugie, doświadczeni nauczyciele wypracowują zwykle własną eklektyczną metodę nauczania. Oferujemy ją naszym studentom jak domowe ciasto z nadzieją, że będzie im smakowało.

Oczywiście, trzeba się liczyć z mniejszą niż w innych grupach wiekowych zdolnością seniorów do mechanicznego zapamiętywania i oferować im strategie kompensacyjne.

– Czy są jakieś trudności, które szczególnie często pojawiają się podczas zajęć z seniorami?

– Zauważyłam, że w porównaniu z młodszymi studentami, wielu seniorów ma trudności z poprawną wymową angielskich słów.

– **Czy może pani podzielić się jakąś inspirującą historią lub sukcesem jednego ze swoich starszych uczniów?**

– Dla młodych osób sukcesem może być pomyślne zdanie trudnego egzaminu językowego czy otrzymanie pracy w międzynarodowej firmie. W naszej grupie wiekowej inaczej pojmujemy pojęcie sukcesu. Dla mnie największym sukcesem seniorów, których uczę jest to, że zarówno grupa języka angielskiego jak i grupa tańców w kręgu to wspierające się, przyjazne grupy ludzi, które się lubią, śmieją się razem, z przyjemnością rozmawiają ze sobą po zajęciach, dzwonią do osób, które są chore. Obie grupy istnieją już ponad 10 lat, więc ta przyjaźń i wzajemne wsparcie trwają od dłuższego czasu.

– **Jakie zmiany widzi Pani w swoich uczniach na przestrzeni czasu – nie tylko językowe, ale też np. społeczne czy emocjonalne?**

– Jeśli chodzi o grupę językową, taką istotną zmianą jest wzajemne słuchanie się. Na początku istnienia grupy, studentki (bo są to same panie) skupiały się na sobie. Na przykład na tym, by nie robić błędów. Jak im się coś pomyliło to się wstydziły. Niektóre panie były tak zestresowane, że gdy mówiły po angielsku, miały problem z wydobywaniem głosu czy z regularnym oddychaniem. Gdy czytały zadanie domowe, nie słuchały co mówią inne, tylko czekały na swoją kolej. Często sobie przerywały. Z biegiem czasu to się zmieniło. Uczestniczki grupy zaczęły się wzajemnie słuchać i lubić, reagować intelektualnie i emocjonalnie na wypowiedzi innych. Dopiero wtedy rodzą się autentyczne dyskusje, które są ogromnie wzbogacające dla nas wszystkich.

Jeśli chodzi o tańce w kręgu, zmiana dotyczy bycia w swoim ciele i poczucia wdzięku. Gdy pojawia się nowa uczestniczka (w tej grupie mamy tylko jednego pana), początkowo tańczenie jest często męczące i nieprzyjemne: mylą się kroki i kierunki tańca, osoba robi wrażenie niezręcznej i jakby niedobrze osadzonej w ciele. Taka tancerka „odstaje” też od grupy, jest niezintegrowana z innymi. Ale ten etap prędzej czy później mija. W pewnym momencie ciało zaczyna nas słuchać: nogi i ręce chodzą same w rytm muzyki, nie musimy cały czas myśleć o krokach jakie mamy wykonać, nasze ruchy nabierają stopniowo wdzięku i płynności, samo tańczenie zaczyna nam sprawiać przyjemność, stajemy się dobrze zintegrowaną częścią tańczącej grupy. Jest mi ogromnie miło obserwować tę magiczną zmianę.

– **Jakie rady dałaby pani seniorom, którzy dopiero myślą o rozpoczęciu nauki języka angielskiego?**

– Chcę się podzielić dwoma radami, które dają sama sobie, jako osoba, która w dojrzałym wieku zabrała się za naukę języka niemieckiego.

Po pierwsze, połącz naukę języka z tym, co sprawia Ci przyjemność, z Twoim hobby. Być może lubisz podróżować, podobają Ci się piosenki zespołu Coldplay, uwielbiasz oglądać filmy historyczne, zainteresowałaś się ostatnio origami, kochasz psy, pragniesz nauczyć się stepować. Wszystko to można połączyć z nauką języka, również na poziomie podstawowym.

Druga rada dotyczy regularności. Język jest w dużej mierze nawykiem, a nowe nawyki tworzą się przez powtarzanie. Zapisz się na regularne zajęcia językowe, rób

Duolingo – przez 10 minut, ale codziennie, słuchaj króciutkich programów BBC Six Minute English. Regularnie uprawiaj naukę języka jako swego rodzaju gimnastykę umysłu. Początkowo wymaga to pewnej wytrwałości, ale potem wchodzi w krew i przynosi efekty, już na poziomie bardzo podstawowym. Wtedy jak ktoś powie Ci „thank you”, automatycznie i bez zastanowienia odpowiesz: „you are welcome”. Te dwie rady można połączyć w jedną zasadę: Rób (używając angielskiego) to co lubisz i rób to często.

– **Jak widzi pani rolę edukacji językowej w kontekście aktywnego starzenia się i integracji społecznej?**

– Edukacja językowa ogromnie poszerza horyzonty poznawcze i komunikacyjne seniorów. Chodzi głównie o kompetencje międzykulturowe. Znajomość języka angielskiego już na poziomie A2 umożliwia komunikację w większości krajów świata, co ułatwia niezależne podróżowanie, zawieranie międzynarodowych kontaktów i przyjaźni, samodzielne eksplorowanie różnych kultur, aktywny udział w projektach i programach międzynarodowych, głębsze zrozumienie różnic międzykulturowych, większą otwartość na różnorodność świata. Szczególnie dotyczy to starszych kobiet. Nie musimy już istnieć na marginesie życia społecznego, zepchnięte jedynie do służebnych ról domowych – sprzątaczek, opiekunek czy kucharek. Nasze życie może stać się ciekawsze i bogatsze w nowe doświadczenia.

Dziękuję za rozmowę

Renata Bech
Fot. Archiwum autorki

Joga dla ciała i umysłu

Co roku 21 czerwca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Jogi – święto, które łączy ludzi na całym świecie we wspólnej praktyce i refleksji nad harmonią ciała i umysłu. To okazja, by zatrzymać się na chwilę, zadbać o siebie i doświadczyć dobroczynnych efektów jednej z najstarszych filozofii życia, wywodzącej się z Indii.

Słowo „joga” pochodzi z sanskrytu i oznacza jarzmo, dyscyplinę, kontrolę – i to właśnie łączy się z jej praktyką. Joga to nie tylko zestaw fizycznych ćwiczeń (tzw. asan), ale cała filozofia, która dąży do równowagi między ciałem, umysłem i duchem. Poprzez asany, techniki oddechowate i medytację, joga wspiera wewnętrzną harmonię oraz rozwój osobisty.

Pierwsze ślady jogi sięgają aż ok. 3000 roku p.n.e., a jej korzenie znajdują się w Indiach. Na Zachodzie zyskała popularność dopiero w XX wieku, kiedy zaczęto doceniać jej korzyści zdrowotne i mentalne.

Joga to niejednolita praktyka – istnieje wiele jej stylów, dostosowanych do różnych potrzeb i poziomów zaawansowania:

- **Hatha joga** – łagodna, klasyczna forma, idealna dla początkujących
 - **Ashtanga joga** – dynamiczna i wymagająca
 - **Vinyasa joga** – płynne przechodzenie między pozycjami w rytm oddechu
 - **Iyengara joga** – precyzyjna, skupiona na detalach i użyciu pomocy
 - **Kundalini joga** – łączy ruch, oddech i mantry
 - **Joga nidra** – głęboka relaksacja i medytacja
 - **Power joga** – intensywniejsza wersja, idealna dla aktywnych.
- Regularne praktykowanie jogi ma **wielowymiarowy wpływ na zdrowie:**
- wzmacnia **mięśnie głębokie**, plecy i brzuch
 - zwiększa **elastyczność** i poprawia postawę
 - pomaga w redukcji **bólów kręgosłupa** i napięcia mięśniowego

- uspokajają umysł, **redukuje stres** i wspomaga lepszy sen
- wspiera **regulację ciśnienia krwi** i ogólną kondycję.

Jak świętować Międzynarodowy Dzień Jogi? W ten wyjątkowy dzień organizowane są liczne wydarzenia, happeningi i darmowe sesje jogi w parkach, na plażach czy w centrach miast. To także świetna okazja, by posłuchać orientalnej muzyki, spróbować medytacji lub poznać bliżej kulturę Indii. Warto sprawdzić na stronach lokalnych szkół jogi i portalach dotyczących jogi, dostępne harmonogramy wydarzeń zaplanowanych na ten dzień.

Międzynarodowy Dzień Jogi to nie tylko święto praktyki fizycznej – to zaproszenie do życia w większej uważności, równowadze i zdrowiu. Bez względu na wiek czy poziom sprawności, joga może stać się częścią codziennej dbałości o siebie.

Renata Bech

Fot. Archiwum autorki



Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

- porady i informacje w zakresie problematyki społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych
- porady prawne
- porady psychologa
- pośrednictwo pracy z możliwością korzystania z ofert pracy
- porady Społecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej
- porady mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny
- porady dietetyka

CENTRUM CZYNNE 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

Doradca żywieniowy

Wioletta Ziętarska

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



KSON TRANSPORT

WOZIMY DO LEKARZY, URZĘDÓW I
INSTYTUCJI WYMAGAJĄCYCH
OSOBISTEGO STAWIENICTWA



**Dyspozytor:
510-467-133**

