

NIEPEŁNOSPRAWNI TU *i* TERAZ

DWUMIESIĘCZNIK



ISSN 1895-4987

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY

MAJ
CZERWIEC

19/146/2026

W NUMERZE M.IN.:

■ Senioralne radio
już nadaje

■ Czym jest
dostępność

■ Międzynarodowe
Targi z KSON-em

■ Sklep gdzie nie
biorą pieniędzy

Karkonosze dostępne z inicjatywy KSON (s. 4)

Koleżanki i Koledzy, Drodzy Przyjaciele!



Jest mi bardzo miło zakomunikować, że właśnie zakończyło się XXXVII Walne Zebranie (Sprawozdawczo-Wyborcze) Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Trwało 3 godziny; w części wyborczej zostałem zaproponowany na Prezesa w tej organizacji na kolejną kadencję. Przyjąłem to z godnością i odpowiedzialnością uzyskując 100 proc. poparcia obecnych.

Wybrano również 6 członków Zarządu tj.: Pawła Gluzę i Elżbietę Schubert jako Wiceprezesów, Irenę Szydłowską jako Skarbnika, Wioletę Ziętarską na Sekretarza, Franciszka Baranowskiego na Członka Zarządu.

A oto nowo wybrana Komisja Rewizyjna: Jolanta Piwcewicz, Józef Kulak i Barbara Wasilewska. Komisja ukonstytuuje się w następnym tygodniu.

Na Walnym Zebraniu uczestników było 15 z 17 organizacji członkowskich KSON. Nieobecni byli: Senior 60 + ze Szklarskiej Poręby oraz Fundacja Instytut Gospodarki Turystycznej. Wszystkim serdecznie dziękujemy za wspólny sukces jakim jest 25 lat działalności KSON.

Życzymy dalszej wspólnej drogi, bo „razem można więcej”.

*Pozdrawiam serdecznie
Stanisław Schubert
Prezes KSON
Fot. Archiwum KSON*

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

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

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

Adres wydawcy i redakcji: 58-506 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.

O zdrowiu psychicznym i sile wspólnoty w KSON

Rozmowa na antenie Radia KSON poświęcona była niezwykle ważnemu tematowi zdrowia psychicznego oraz codziennych trudności, z jakimi mierzą się zarówno osoby młode, jak i starsze. Gościem audycji był Ryszard Pabiś – pedagog, terapeuta uzależnień i terapeuta środowiskowy, na co dzień pracujący w szpitalu MSWiA w Jeleniej Górze oraz prowadzący dyżury doradcze w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Już na początku rozmowy podkreślono, że oferowana pomoc ma charakter szeroki – obejmuje zarówno wsparcie psychologiczne, jak i praktyczne porady dotyczące życia codziennego. Ryszard Pabiś przyjmuje w KSON-ie w każdy czwartek w godzinach od 10:00 do 18:00, tel. 661 643 195, a z jego pomocy można skorzystać bez skierowania, bez wcześniejszych zapisów i całkowicie bezpłatnie. To rozwiązanie znacząco ułatwia dostęp do wsparcia osobom, które często z różnych powodów odkładają kontakt ze specjalistą.

Klub Pacjenta działa od grudnia 2023 roku i powstał we współpracy ze szpitalem MSWiA oraz władzami miasta. Od tego czasu stała się ważnym punktem wsparcia dla mieszkańców regionu. Terapeuta prowadzi również dyżury w szpitalu, gdzie przyjmuje pacjentów w innych godzinach, jednak to właśnie działalność w KSON-ie wyróżnia się swoją otwartością i dostępnością.

W dniu 17.07.2025 r. nastąpiło wznowienie działalności Klub Pacjenta po przymusowej przerwie związanej z powodzią w 2024 roku.

W trakcie rozmowy poruszono kwestię rozpoznawania pierwszych sygnałów problemów psychicznych. Do najczęstszych należą zmiany w zachowaniu – wycofanie, milczenie, częstsze konflikty czy wzrost agresji. Jak zauważa terapeuta, współczesny świat sprzyja nasileniu takich reakcji. Agresja obecna jest nie tylko w domach, ale także w przestrzeni publicznej – w mediach, internecie czy nawet

na drogach. Dlatego tak ważne jest, aby w relacjach rodzinnych dbać o rozmowę i rozwiązywanie konfliktów, zanim przerodzą się w poważniejsze problemy.

Szczególną uwagę poświęcono relacjom z dziećmi i młodzieżą. Choć model wychowania oparty na bezwzględnych zakazach wydaje się dziś przestarzały, wciąż bywa stosowany. Brak dialogu i tłumaczenia powodów decyzji rodziców może prowadzić do narastania napięć i konfliktów. Współczesne pokolenie młodych ludzi funkcjonuje dodatkowo w rzeczywistości pełnej bodźców, presji i zagrożeń, takich jak hejt czy cyberprzemoc. W odróżnieniu od wcześniejszych pokoleń, problemy młodzieży nie kończą się wraz z wyjściem ze szkoły – towarzyszą im przez całą dobę za pośrednictwem internetu.

Istotnym wątkiem rozmowy był również problem izolacji społecznej, szczególnie wśród



osób starszych. Wiele z nich zamyka się w domach, co pogłębia trudności psychiczne i poczucie osamotnienia. Ryszard Pabiś podkreśla, że najważniejszym krokiem w takiej sytuacji jest wyjście do ludzi i podjęcie aktywności. KSON oferuje szeroki wachlarz działań – od spotkań integracyjnych po różnego rodzaju wydarzenia i wyjazdy – które pomagają przełamać samotność. Przytoczona została historia uczestniczki, która po kilku latach izolacji wróciła do aktywnego życia i podkreślała, jak ważna jest dla niej ta wspólnota.

Rozmowa dotyczyła także skuteczności udzielanej pomocy. Zauważono, że osoby korzystające z porad coraz częściej angażują się w życie społeczne i zaczynają uczestniczyć w działaniach organizacji. W przypadkach wymagających bardziej zaawansowanej interwencji terapeuta kieruje pacjentów do Sudeckiego Centrum Zdrowia Psychicznego przy szpitalu MSWiA, gdzie mogą skorzystać z bezpłatnej, specjalistycznej pomocy finansowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Co istotne, dostęp do tego wsparcia jest znacznie prostszy niż powszechnie się uważa – nie wią-

że się z długim oczekiwaniem ani skomplikowanymi procedurami.

Na zakończenie audycji prowadzący raz jeszcze podkreślił, jak dużą wartością jest funkcjonowanie klubu pacjenta. To miejsce otwarte, pozbawione formalnego dystansu, w którym nie ma kolejek ani barier. Każdy, kto przyjdzie, może liczyć na rozmowę, zrozumienie i konkretne wskazówki. Co więcej, wiele osób trafia stąd do szerszej społeczności KSON-u, gdzie odnajduje wsparcie i nowe relacje.

Wybrzmiało także ważne przesłanie: nie warto zostawać samemu ze swoimi problemami. Wspólnota, rozmowa i aktywność mogą znacząco poprawić jakość życia. Jak podkreślono w audycji – razem można więcej, a pierwszy krok to po prostu wyjście z domu.

Kliknij,
by wysłuchać wywiadu



Opr. Magdalena Panasiuk

Karkonosze dostępne z inicjatywy KSON



Symbolicznym potwierdzeniem wieloletnich działań Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych na rzecz turystyki dostępnej było odsłonięcie w Karpaczu przy dolnej stacji wyciągu na Kopę tablicy pamiątkowej poświęconej idei „Góry otwarte dla wszystkich”. Uroczystość odbyła się w ramach Pikniku Europejskiego i zgromadziła przedstawicieli samorządów, organizacji pozarządowych, instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnościami oraz mieszkańców regionu.



– Chcieliśmy tą tablicą podziękować wszystkim, którzy przez lata angażowali się u udostępnianie gór dla osób z niepełno-
sprawnościami – mówił podczas imprezy Robert Zapora, dyrektor biura KSONiS.

Tablica przypomina o przełomowych inicjatywach, które sprawiły, że Karkonosze stały się jednym z najważniejszych w Polsce miejsc rozwijania turystyki dostępnej. To również wyraz uznania dla wszystkich osób, które od lat angażują się w likwidowanie barier i tworzenie warunków do aktywnego wypoczynku dla każdego, bez względu na stopień sprawności.

Tego samego dnia odbył się także górski rajd integracyjny, który po raz kolejny pokazał, że wspólne wędrowanie może łączyć ludzi ponad wszelkimi ograniczeniami. W wydarzeniu uczestniczyły osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, wolontariusze, asystenci turystyczni oraz miłośnicy górskich wędrówek. Trasa została dostosowana do możliwości uczestników, a najważniejszym celem rajdu była integracja, promocja aktywnego stylu życia oraz pokazanie, że górskie szlaki mogą być dostępne dla szerokiego grona turystów. Miłośnicy pieszych wędrówek odwiedzili m.in.





Muzeum Sportu i Turystyki w Karpaczu, świątynię Wang, Dzikie Wodospady by na koniec dnia dojść do schroniska Dom Śląski na Równi pod Śnieżką. Wspólna wędrówka stała się okazją do wymiany doświadczeń, budowania relacji i przełamywania stereotypów dotyczących osób z niepełnosprawnościami.

– Takie rajdy pokazują nam, że i dla nas jest miejsce w turystyce a Karpacz ma bardzo wiele



do zaoferowania – mówili seniorzy i dodawali, że niezmiernie ważne jest także to, że wycieczek KSON organizuje wiele w ciągu roku.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od wielu lat konsekwentnie rozwija ideę turystyki dostępnej. Jednym z najważniejszych osiągnięć organizacji było utworzenie pierwszej w Polsce wysokogórskiej trasy przeznaczonej dla osób z niepełnosprawnościami.





mi. Szlak prowadzący z Kopy na Równię pod Śnieżką stał się pionierskim przedsięwzięciem, które udowodniło, że nawet w wymagającym górskim terenie możliwe jest przygotowanie trasy umożliwiającej kontakt z przyrodą osobom mającym trudności z poruszaniem się. Inicjatywa ta odbiła się szerokim echem w kraju i stała się wzorem dla podobnych projektów realizowanych w innych regionach Polski.

Kolejnym krokiem było dostosowanie tras prowadzących do dwóch najbardziej znanych karkonoskich wodospadów – Szklarki i Kamieńczyka. Dzięki odpowiednim rozwiązaniom technicznym oraz poprawie infrastruktury znacznie większa liczba osób może dziś podziwiać te wyjątkowe atrakcje przyrodnicze. To dowód na to, że turystyka dostępna nie oznacza rezygnacji z walorów krajobrazowych czy przyrodniczych, ale ich udostępnianie w sposób przemyślany i bezpieczny. Inicjatywy te nadal by były tylko pomysłami, gdyby nie wsparcie Karkonoskiego Parku Narodowego, Lasów Państwowych, przedstawicieli Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego czy PEFRON-u. – mówił na Pikniku Europejskim prezes KSONiS Stanisław Schubert.

Pod wrażeniem wieloletniej działalności organizacji był Rafał Olejarz, zastępca dyrektora departamentu spraw społecznych UMWD, który podkreślał, że determinacja i sprawczość w KSON w tej dziedzinie jest ogromna i może być wzorem dla innych organizacji pozarządowych w kraju.

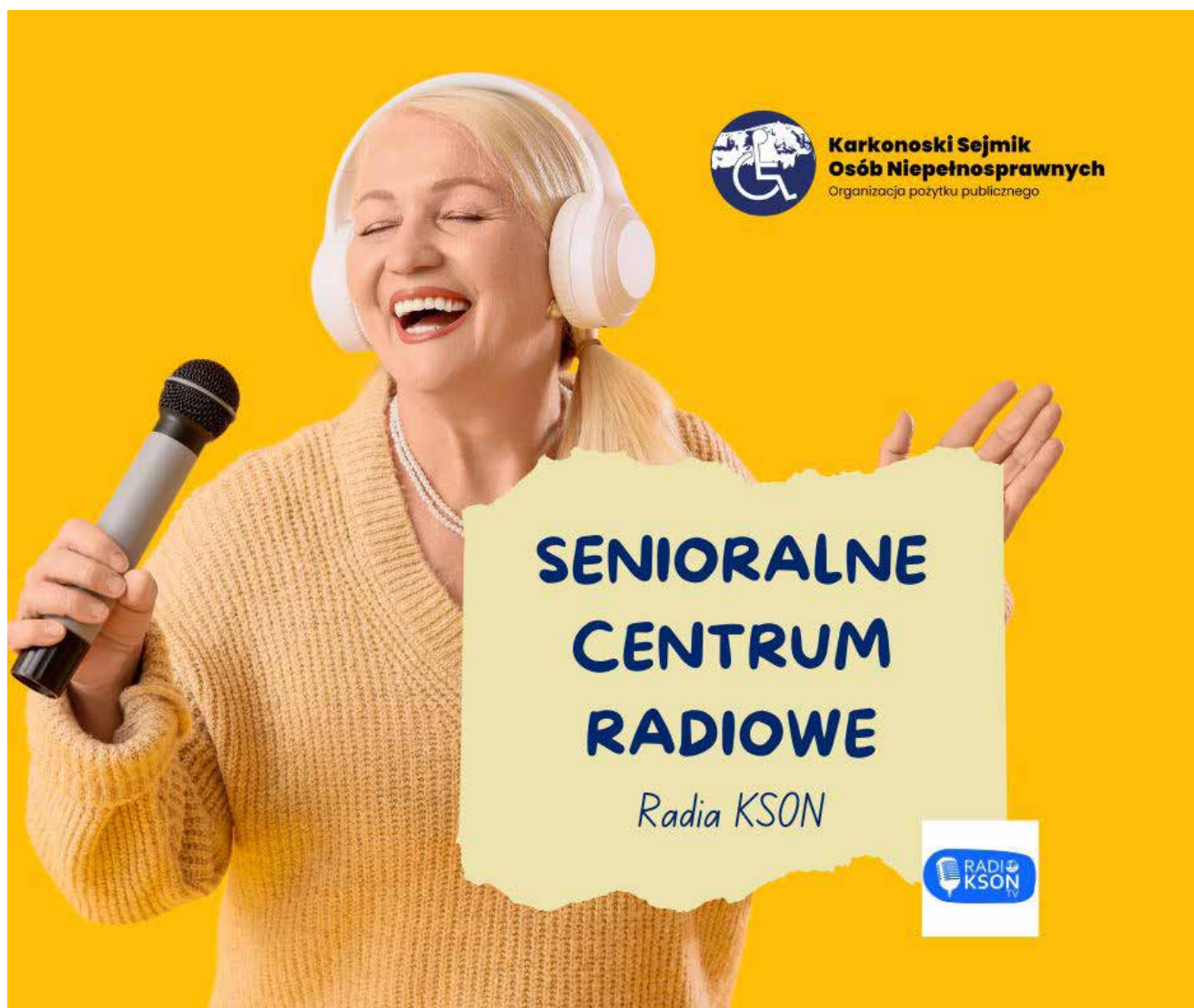


Sukces tych przedsięwzięć nie byłby możliwy bez ludzi. Od lat Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych prowadzi szkolenia dla asystentów turystycznych osób z niepełnosprawnościami. Przygotowani wolontariusze i opiekunowie wspierają uczestników wypraw podczas pokonywania tras, pomagają w organizacji wyjazdów oraz dbają o bezpieczeństwo na szlakach. Dzięki temu coraz więcej osób z niepełnosprawnościami może realizować swoje marzenia o aktywnym wypoczynku w górach. System szkolenia asystentów przyczynia się również do rozwoju turystyki społecznej i budowania świadomości, że dostępność jest korzyścią dla całego społeczeństwa.

Przed organizacją stoją kolejne ambitne wyzwania. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zapowiada dalszą współpracę z Nadleśnictwami przy dostosowywaniu tras leśnych do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych. W planach są nowe odcinki szlaków, miejsca odpoczynku oraz rozwiązania poprawiające komfort i bezpieczeństwo wędrujących. Wszystko po to, aby idea „Gór otwartych dla wszystkich” była realizowana w praktyce i obejmowała coraz większy obszar Karkonoszy. Dotychczasowe osiągnięcia pokazują, że konsekwentne działania, współpraca wielu środowisk oraz zaangażowanie wolontariuszy mogą skutecznie zmieniać oblicze turystyki, czyniąc ją bardziej dostępną, przyjazną i otwartą dla każdego.

Gabriela Stefanowicz

Fot. MP/RZ



Seniorzy dziennikarzami Radia

W Radiu KSON działającym od ośmiu lat w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych powstało Senioralne Centrum Radiowe. W ramach projektu, współfinansowanego przez Zarząd Województwa Dolnośląskiego, utworzona została redakcja, do pracy której – po szkoleniu – zaproszono e 10 osób w wieku 60+, zainteresowanych dziennikarstwem radiowym.

Projekt „Wpół do starości” obejmuje teren Dolnego Śląska i zakłada przygotowanie cyklu audycji radiowych i podcastów tworzonych dla wszystkich słuchaczy przez seniorów.

Senioralne Centrum Radiowe to szansa dla osób 60+ m.in. na zwiększenie aktywności, poszerzenie wiedzy o mediach oraz udział w tworzeniu audycji radiowych w profesjonalnym studiu działającym w KSON.

Seniorzy, wyłonieni podczas rekrutacji będą także współdziałać z częścią prasową Sejmi-ku, tj. dwumiesięcznikiem „Niepełnosprawni Tu i Teraz” oraz portalem: lepszecie.info.

Pierwszy miesiąc po rekrutacji przeznaczono na intensywne warsztaty (w sumie 20 godzin) przygotowujących do pracy w Radiowym Centrum Senioralnym.

Po tym czasie, wraz z początkiem czerwca, seniorzy rozpoczęli działalność redakcyjną. Decydują m.in. o tematyce, zapraszanych do Studia osób czy o oprawie muzycznej, będą nagrywać, montować i mówić do słuchaczy. Do końca roku nagrają ponad 50 audycji, które będą emitowane w Radiu KSON.

Zwieńczenie trwającego 6 miesięcy projektu to podsumowujące spotkanie z początkiem, podczas którego najbardziej aktywni seniorzy-dziennikarze zostaną wyróżnieni atrakcyjnymi nagrodami, między innymi bez-

płatnymi wczasami nad morzem. Co potem? Ci seniorzy, którzy „połkną” bakcyl dziennikarstwa radiowego dołączą do coraz liczniejszej braci dziennikarskiej Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Bardzo na nich liczymy i jednocześnie czekamy na kolejne osoby zainteresowane pracą w naszym radiu, ale też innych mediach, czyli dwumiesięcznika „Niepełnosprawni Tu i Teraz”, portalu: lepszezycie.info oraz powstającej telewizji. **Zapraszamy!**

Opr. MP

Czym jest dostępność?

Dostępność to coś więcej niż brak barier architektonicznych. To sposób myślenia o świecie, który uwzględnia potrzeby każdego człowieka. W tym artykule wyjaśniamy, czym jest dostępność i dlaczego ma znaczenie dla nas wszystkich.

Dostępność to pojęcie, które coraz częściej pojawia się w przestrzeni publicznej, choć dla wielu osób wciąż bywa nie do końca jasne. Często kojarzy się głównie z podjazdami dla wózków czy windami w budynkach, jednak w rzeczywistości oznacza coś znacznie szerszego. To sposób myślenia o świecie, który uwzględnia potrzeby wszystkich ludzi – niezależnie od ich wieku, sprawności czy sytuacji życiowej.

Najprościej mówiąc, dostępność oznacza takie projektowanie przestrzeni, usług, informacji i komunikacji, aby mogły z nich korzystać wszystkie osoby. Dotyczy to w szczególności:

- osób z niepełnosprawnościami (ruchowymi, wzrokowymi, słuchowymi, intelektualnymi),
- osób starszych,
- osób czasowo ograniczonych (np. po urazach),

- rodziców z małymi dziećmi,
- a w praktyce – każdego z nas, bo każdy może znaleźć się w sytuacji, w której potrzebuje ułatwień.

Warto podkreślić, że dostępność nie ogranicza się wyłącznie do architektury. Obejmuje



je również przestrzeń cyfrową oraz sposób komunikowania się. Dostępne rozwiązania to między innymi:

- budynki bez barier (np. podjazdy, windy, szerokie przejścia),
- strony internetowe czytelne i intuicyjne w obsłudze,
- informacje przekazywane w prosty i zrozumiały sposób,
- napisy do filmów,
- tłumaczenia na język migowy.

Dostępność to nie tylko kwestia przepisów czy obowiązków instytucji. To przede wszystkim wyraz szacunku i włączania społecznego. Dzięki niej więcej osób może aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, kulturalnym i zawodowym, zachowując większą samodziel-

ność i poczucie sprawczości. To także korzyść dla całego społeczeństwa, ponieważ tworzy bardziej otwarte, przyjazne i funkcjonalne środowisko dla wszystkich.

Warto pamiętać, że dostępność nie jest jednorazowym działaniem, lecz procesem, który wymaga uważności, otwartości i gotowości do zmian. To ciągłe uczenie się, słuchanie potrzeb innych i wprowadzanie rozwiązań, które poprawiają jakość życia. Jako Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych chcemy przybliżyć ten temat, dzielić się wiedzą i dobrymi praktykami oraz wspierać działania, które prowadzą do budowania świata bardziej dostępnego dla każdego.

Opr. MP

Międzynarodowe Targi Pracy z KSON-em

Po sukcesie na Wiosennych Targach Pracy i Edukacji 2026 w Jeleniej Górze, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych uruchomił swoje stoisko na Międzynarodowych Targach Pracy „With EURES to Europe”, zorganizowanych przez Wojewódzki Urząd Pracy we Wrocławiu wraz z EURES Dolny Śląsk.



Wydarzenie to miało miejsce 22 kwietnia br. w imponującym swoją wielkością i funkcjonalnością obiekcie sportowo-konferencyjno-eventowym Tarczyński Arena Wrocław.

Wśród ponad stu wystawców z Polski i krajów Unii Europejskiej był Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Stoisko nr 17, zlokalizowane na wprost stanowiska organizatora, odwiedziło ponad 300 osób zainteresowanych możliwością zatrudnienia, pośrednictwem pracy i stażami dla osób z niepełnosprawnością. Każdy, prócz informacji i ulotek, otrzymywał egzemplarz naszego dwumiesięcznika „Niepełnosprawni TU i TERAZ” oraz komplet atrakcyjnych gadżetów.

To kolejne doświadczenie KSON-u w zakresie aktywizacji zawodowej, którego efektem



ma być w drugiej połowie br. nowa placówka KSON w postaci Agencji Zatrudnienia w Jeleń-Górze.

Na uwagę zasługuje doskonała organizacja Międzynarodowych Targów Pracy. Już na

Po przyjeździe naszą uwagę zwróciła duża liczba pracowników doskonale przygotowanych do obsługi targów – chętnie służyli pomocą i informacją. Przez cały czas trwania imprezy do dyspozycji wystawców był bufet kawowy, gdzie serwowane były napoje i ciasta. Natomiast po jej zakończeniu zostaliśmy zaproszeni na bardzo smaczny lunch.



poziomie zapisów, jako wystawca mieliśmy bardzo dobry kontakt z pracownikami WUP-u. Przez cały czas przygotowywania imprezy, byliśmy na bieżąco informowani o zakwalifikowaniu się, potrzebnych formalnościach, planach dotyczących rozmieszczenia stanowisk, możliwości skorzystania z darmowego parkingu, godzinach rejestracji i pomocnych nam wskazówkach dotyczących dojazdu i przygotowania stoiska.





Wydarzeniu towarzyszyły liczne atrakcje: na scenie odbywały się prezentacje i wykłady dotyczące rozwoju zawodowego, a nawet pokaz mody.

Prócz rozległej części wystawienniczej, zorganizowano strefę startu zawodowego, gdzie można było stworzyć i wydrukować CV oraz

porozmawiać z doradcami zawodowymi; strefę kariery i rozwoju kompetencji oferującą wsparcie doradcze i psychologiczne, aktualne oferty pracy, a nawet symulację rozmowy kwalifikacyjnej. W strefie atrakcji był quiz z nagrodami, Europejska Strefa Relaksu, a także przestrzeń do rozmów, wymiany kontaktów i budowania relacji. Na Esplanadzie dolnośląska Policja zaprezentowała swój sprzęt techniczny oraz pojazdy – między innymi samochód ciężarowy, radiowozy, motocykle, a nawet skutery wodne.

Targi odwiedziło mnóstwo ludzi – były to osoby szukające pracy, chcące nawiązać kontakty zawodowe oraz zaobserwować najnowsze trendy dotyczące rozwoju zawodowego.

MŁ
Fot. KSON

Wyrzuceni poza system!

W czasie ostatniej sesji Rady Miasta Kołobrzeg powrócił temat pomocy dla rodzin z dorosłymi dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną, które z racji wieku są poza systemem państwowej opieki.

Rodziny oczekujące realnej pomocy pojawiły się na majowej sesji. Przypomnieli, że za drzwiami wielu kołobrzeskich domów rozgrywa się codzienny dramat rodziców, którzy opiekują się dorosłymi dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną. Warto dodać, że rodzice sami są ludźmi w podeszłym wieku, u kresu wytrzymałości fizycznej i psychicznej, a ich największym lękiem jest: Co stanie się z moim dzieckiem, gdy mnie zabraknie?

Przypomnijmy: w lipcu 2025 roku odbyła się debata z udziałem rodzin, samorządow-

ców i przedstawicieli instytucji zajmujących się osobami niepełnosprawnymi. Od tego czasu sytuacja tych rodzin nie uległa poprawie. Rodzice dopytywali się o możliwość współpracy w tej sprawie miasta z powiatem w ramach rozbudowy ośrodka „Okruszek”. – Wierzymy, że w czterdziestotysięcznym mieście takie centrum w końcu powstanie – mówili rodzice nawiązując do planów budowy specjalnego ośrodka opiekuńczo-wychowawczego dla osób znajdujących się obecnie poza systemem. Głos w czasie sesji zabrała wicepre-

zydent do spraw społecznych, która zapewniła, że miasto prowadzi działania w tej sprawie. Jak poinformowała, rozmawiała już na ten temat z parlamentarzystami, działania prowadzi też starostwo. Problemu nie da się jednak rozwiązać z dnia na dzień, natomiast wkrótce odbędzie się spotkanie z udziałem wszystkich zainteresowanych stron na którym zostaną przedstawione informacje na temat tego, co udało się dotychczas zrobić w sprawie możliwości poprawy sytuacji tych rodzin.

Rodzice dorosłych niepełnosprawnych dzieci protestują, gdyż zamiast obietnic chcą konkretnych działań na rzecz poprawy jakości życia swojego i dzieci. Chcą stworzenia

instytucji, która w opiece nad dziećmi ich odciąży. Problem polega na tym, że opieka nad dorosłymi osobami niepełnosprawnymi nie jest zadaniem własnym gminy. Choć prawo nie zabrania tego rodzaju działań, jednak ich możliwość obwarowana jest wieloma zastrzeżeniami.

Deбата, która odbyła się w lipcu 2025 r., nie była początkiem zainteresowania miasta tym problemem. Działania w tym zakresie były podejmowane już wcześniej. Miasto zwracało się m.in. do wojewody zachodniopomorskiego i starosty kołobrzeskiego w sprawie możliwości rozwoju środowiskowych domów samopomocy lub zwiększenia liczby miejsc wsparcia.



Opracowana została też diagnoza potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zgodnie z rekomendacjami wynikającymi z raportu, obecnie trwa praca nad audytem dotyczącym zapotrzebowania na codienne formy wsparcia instytucjonalnego dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Szereg działań w tym zakresie jest prowadzonych przez Powiat Kołobrzeski, ważne jest, aby trafić do tych, których z jakiejś przyczyny ta pomoc nie obejmuje.

Przypomnieć należy, że funkcjonują także mieszkania wspomagane, prowadzone przez PSOŃI, w których często są wolne miejsca. Samo Stowarzyszenie Zamknięty Świat odmówiło miastu podania danych kontaktowych do swoich członków, którzy są mieszkańcami miasta, a którzy takiej pomocy od miasta by oczekiwali. Bo problemem w całej sprawie jest to, że miasto może kierować swoje działania tylko na rzecz mieszkańców Kołobrzegu.

Tymczasem część osób, która domaga się pomocy w ramach stowarzyszenia, mieszkańcami Kołobrzegu nie jest. – Utworzenie stałej placówki, takiej jak środowiskowy dom samopomocy, nie jest decyzją, którą można zrealizować z dnia na dzień. Wymaga to odpowied-

niego lokalu, kadry, spełnienia wymogów formalnych, uzgodnienia modelu prowadzenia takiego miejsca. Dlatego obecnie analizowane są zasoby lokalowe miasta oraz możliwe warianty dalszego działania, w tym również we współpracy z Powiatem Kołobrzeskim. Ważne jest określenie liczby potrzebujących – wyjaśnia rzecznik prasowy kołobrzeskiego magistratu.

Jak twierdzą eksperci – pomoc osobom w spektrum autyzmu nie jest łatwa, ani tania. Nie wystarczy zbudować czy dostosować obiekt, trzeba go wyposażać i zatrudniać fachową kadrę. To nie setki tysięcy złotych nakładów, ale w perspektywie kilku lat – nawet kilkanaście milionów złotych. Dla Kołobrzegu to bardzo dużo. Po drugiej stronie są rodzice, zostawieni sami sobie, w dodatku z rozbudowanymi oczekiwaniami po ubiegłorocznej lipcowej debacie. Pomóc mógłby wojewoda, ale to nie nastąpi z dnia na dzień i wymaga udziału środków z budżetu państwa, być może – z UE. Rodzice autystycznych dorosłych dzieci być może będą jeszcze długo musieli poczekać na pomoc...

Jolanta Wiatr

Fot. Archiwum Gazety Kołobrzeskiej

KSON o poczuciu wartości

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych wierzymy, że rehabilitacja i aktywizacja zawodowa to procesy, które muszą iść w parze z rehabilitacją duszy. Bez solidnego fundamentu jakim jest wiara we własne możliwości trudno jest budować satysfakcjonujące życie zawodowe i prywatne.

Poczucie własnej wartości jest sformułowaniem, którego często używamy, ale rzadko zastanawiamy się nad jego głębszym znaczeniem, a to absolutna baza funkcjonowania człowieka. To nie tylko to, co o sobie myślimy, ale też to, jak reagujemy na stres, czy potrafi-

my czerpać radość z sukcesów i czy w ogóle wierzymy, że na te sukcesy zasługujemy. Osoba o wysokim poczuciu własnej wartości to ktoś, kto po prostu lubi siebie i myśli o sobie z przyjemnością. Niestety w naszej kulturze i codziennym pędzie często jest to towar de-

ficytowy. Zamiast akceptacji serwujemy sobie surową krytykę. A my nie jesteśmy tabula rasa.

Każdy z nas przychodzi na świat z innym wyposażeniem biologicznym. To znaczy każdy z nas ma różne wrażliwości na bodźce. W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych doskonale rozumiemy, że te różnice nie są wadami, a cechami, z którymi trzeba nauczyć się żyć.

Istotnym czynnikiem wpływającym na nasze samopoczucie jest środowisko i wychowanie. Żyjemy w społeczeństwie, które niestety często myli zdrowe poczucie własnej wartości z pychą, arogancją czy narcyzmem. Kultura, w której żyjemy nakazuje nam ciągle naprawianie siebie.

Skupiamy się na błędach, na tym, co robimy źle, zamiast być dla siebie miłymi. Niska samoocena to nie tylko złe samopoczucie, to również konkretne bariery w życiu zawodowym i społecznym, z którymi walczymy w ramach aktywizacji w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Osoby zaniżające swoją wartość często są wycofane i nieśmiałe.

Panicznie boją się wystąpień publicznych i krytyki. Mają trudności z podejmowaniem decyzji, wpadają w pułapkę perfekcjonizmu lub całkowicie unikają wyzwań. Jest to błędne koło, które obniża komfort życia i sprawia, że wiele talentów pozostaje nieodkrytych.

Najważniejszym przesłaniem, z którym dziś Państwa zostawiamy, to to, że świadomość przyczyn jest początkiem. Wiedza, że nasze niskie poczucie wartości wynika z genów czy błędów wychowawczych rodziców nie zwalnia nas z odpowiedzialności za własne życie tu



i teraz. Czy zmiana jest możliwa? Oczywiście, mózg jest plastyczny, a myślenie o sobie można zmienić.

To proces trudny i czasochłonny, przypomina trochę naukę nowego języka lub rehabilitację po urazie, wymaga więc systematyczności. Kluczem jest akceptacja własnej niedoskonałości. Musimy nauczyć się doceniać własny wysiłek, a nie tylko efekt końcowy.

Budowanie poczucia wartości to nauka bycia swoim własnym przyjacielem, a nie surowym sędzią. Pamiętajcie Państwo, niezależnie od tego, co słyszeliście w przeszłości, jako dorośli ludzie macie prawo i moc, by zbudować swoją wartość na nowo. A my jesteśmy tu po to, by pomóc Wam w tym.

Jako Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych podejmujemy te tematy, ponieważ wiemy, że silne poczucie własnej wartości to lepsze relacje w zespole, większa odwaga w poszukiwaniu pracy i po prostu szczęśliwsze życie.

Eulalia Żurawska
KSON/o. w Warszawie



Wolontariusze KS0N-u znowu w akcji!

Ruszyła wiosenna edycja akcji Sprzątanie Świata w Jeleniej Górze zainicjowana przez Prezydenta Jeleniej Góry. Na reakcję nie trzeba było długo czekać: 26 marca dwie grupy wolontariuszy z Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych ruszyły w teren naprawiać świat.



Jedna grupa udała się na Błonia Jeleniogórskie – miejsce licznych wydarzeń w okresie letnim. Druga grupa pojechała do Cieplic, by oczyścić z brudów wały. Obie grupy spisały się wyśmienicie, zebrawszy ponad czterdzieści worków śmieci w zaledwie trzy godziny! Oczywiście pracy związanej ze sprzątaniem naszego miasta jest o wiele więcej, jest mnóstwo terenów, które są regularnie zaśmiecane, a często nie zauważane przez służby, jak np. tereny przy Bobrze tuż za Błoniami, albo cmentarz żydowski przy ulicy Sudeckiej (właściwie lasek tuż za cmentarzem).

Na zakończenie zmarznięci wolontariusze trafili do KSON-u, gdzie czekała na nich pizza.

Dziękujemy naszym wolontariuszom za poświęcony czas, dzięki Wam świat staje się lepszy!

Red

Fot. Archiwum KSON



Rdestowiec japoński w kuchni i dla zdrowia

Znany także jako rdest ostrokończysty lub rdestówka japońska. To roślina o niezwyklej historii i zaskakująco szerokim zastosowaniu. Choć dziś uznawany jest w Polsce za jeden z najbardziej ekspansywnych gatunków inwazyjnych, może stać się również cennym surowcem kulinarnym i prozdrowotnym — zwłaszcza w postaci aromatycznej konfitury.

Rdestowiec ostrokończysty sprowadzono z Azji do Wielkiej Brytanii w XIX wieku jako roślinę ozdobną. Zachwycał dekoracyjnymi liśćmi, wysokimi łodygami i kremowo-białymi kwiatami pojawiającymi się późnym latem. Szybko jednak okazało się, że jego uroda idzie w parze z ogromną ekspansywnością. Roślina rozprzestrzenia się błyskawicznie dzięki silnym podziemnym kłączom. Porasta brzegi rzek, skraje lasów, przydroża, parki, ogrody, nasypy kolejowe i tereny ruderalne. Dorasta nawet do 3 metrów wysokości, tworząc zwarte łany, które wypierają rodzime gatunki roślin. Zmienia właściwości gleby, ogranicza bioróżnorodność, niszczy infrastrukturę – od chodników po wały przeciwpowodziowe – a nawet uszkadza pola uprawne. Z tego względu w Polsce jego uprawa jest zakazana.



Paradoksalnie właśnie ta inwazyjność sprawia, że zbiór młodych pędów rdestowca ma dodatkowy sens ekologiczny.

Wiosenne pozyskiwanie młodych przyrostów:

- ogranicza tempo rozrastania się rośliny,
- zmniejsza jej presję na lokalne ekosystemy,
- wspiera ochronę rodzimej flory.

To także świetny pretekst do aktywności fizycznej — spacer po terenach zielonych, gdzie rośnie rdestowiec, łączy ruch na świeżym powietrzu z praktycznym działaniem na rzecz środowiska.

Rdestowiec japoński od dawna stosowany jest w tradycyjnej medycynie chińskiej i japońskiej. Zawiera bogactwo substancji biologicznie czynnych:

- polifenole,
- flawonoidy,
- fenolokwasy,
- garbniki,
- kumaryny,
- chryzofanol,
- biopierwiastki: selen, cynk, mangan, żelazo, miedź i molibden.

Wykazuje działanie:

- przeciwzapalne,
- przeciwwirusowe,
- przeciwbakteryjne,
- przeciwgrzybicze,
- antyoksydacyjne,
- przeciwmiażdżycowe, wspierające układ sercowo-naczyniowy.

Ekstrakt z rdestowca pomaga redukować stres oksydacyjny, wspiera koncentrację, poprawia funkcje poznawcze, łagodzi przewlekłe stany zapalne i wspomaga odporność organizmu.

Młode pędy rdestowca są jadalne i smakują bardzo podobnie do rabarbaru — lekko kwaśno, świeżo, z delikatnie cytrynową nutą. Najlepiej zbierać je wiosną, zanim liście w pełni się rozwiną, gdy osiągną około 10-30 cm wysokości.

W kuchni doskonale nadają się do:

- konfitur,
- dżemów,
- kompotów,
- ciast,
- chutneyów.

Rdestowiec ma zdolność kumulowania metali ciężkich z gleby. Dlatego nigdy nie zbieraj go:

- przy ruchliwych drogach,
- torowiskach,
- terenach przemysłowych,
- w pobliżu składowisk odpadów.

Najbezpieczniejsze są czyste obrzeża lasów, łąki oddalone od dróg i naturalne tereny nadrzeczne.

Konfitura z rdestowca japońskiego to przykład, jak można połączyć przyjemność goto-



wania z troską o zdrowie i środowisko. Zbierając młode pędy:

- ruszamy się na świeżym powietrzu,
- ograniczamy ekspansję gatunku inwazyjnego,
- korzystamy z bogactwa naturalnych składników wspierających organizm.

To przepis, który zamienia problem ekologiczny w kulinarną szansę — i smakuje zaskakująco dobrze. Źródła: www.magicznyogrod.pl; wikipedia.org

Tekst i zdjęcia: Renata Bech

KONFITURA Z RDESTOWCA JAPOŃSKIEGO

Składniki:

około 1 kg młodych pędów rdestowca,
sok z 2 cytryn
300–500 g ksylitolu lub brązowego cukru nierafinowanego,
kilka kwaśnych jabłek.

Przygotowanie:

1. Umyj młode pędy, usuń liście i obierz je ze skórki
2. Pokrój pędy na kawałki długości ok. 0,5-1 cm.
3. Zasyp pocięte pędy cukrem lub ksylitolem i odstaw na kilka godzin, aż puszczą sok.
4. Przełóż do garnka i gotuj na małym ogniu około 30–40 minut.
5. Dodatki smakowe: dodaj sok z cytryn, starte jabłka, opcjonalnie imbir lub cynamon.

Z dalekiej Karelii do Jeleniej Góry

Irena Szydłowska jest prezeską Karkonoskiej Akademii Aktywnych Seniorów, największego ze stowarzyszeń wchodzących w skład Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. To kolejna prezentacja w cyklu Jeleniogórzanie w Radiu KSON.

Jej losy są bardzo związane z historią wojennych tułaczek i przesiedleń. Urodziła się w 1943 roku w polskiej rodzinie nieopodal Grodna. Nieco wcześniej, w 1939 roku tereny te przejęła armia radziecka i zaczęła usilnie

rusyfikować młodzież. Na szczęście jej rodzice uczyli się w polskich szkołach i w jej domu rodzinnym mówiono po polsku. W miejscowości, w której przyszła na świat, prócz Polaków mieszkali też Białorusini, tak więc obok katolików żyli prawosławni. Pani Irena pamięta Święta Wielkanocne, kiedy miała może 5 lat i całą jej rodzinę zaprosili prawosławni sąsiedzi – w pamięci jej utkwiło drzewo ustrojone w kolorowe wydmuszki jajek.

Później nastąpiły wydarzenia dramatyczne – na początku lat pięćdziesiątych rodzina została zmuszona do opuszczenia rodzinnego domu i wyjazdu na północ ówczesnego Związku Radzieckiego, za jezioro Onega, do Karelii leżącej przy granicy z Finlandią. Był to tak zwany wyjazd na „białe niedźwiedzie”.

Do miejsca docelowego jechali pociągiem towarowym przez miesiąc. Dostali dom sklejony z desek i uszczelniony wiórami. Mebli tam nie było. I gdziekolwiek później rodzina była przetrzucana, a działo się tak co kilka miesięcy, ojciec wprawdzie budował z desek łóżko, by było gdzie spać i stół, by było na czym zjeść. Zimą było bardzo zimno, bo temperatury dochodziły nawet do -40 stopni Celsjusza. Nocami stało się w kolejkach po podstawową żywność.

W Karelii mieszkali dwie rodziny polskie, ale mieszkali też Białorusini, Ukraińcy no i oczywiście rdzenna ludność, Kareły. W szkole uczono i posługiwało się językiem rosyjskim, ale – o dziwo – od piątej klasy uczono również języka angielskiego.

Po śmierci Stalina pojawiła się możliwość powrotu do Polski. Były z tym problemy, bo



początkowo odmówiono im repatriacji. Dopiero po wysłaniu dokumentów do Ambasady Polskiej w Moskwie, władze dostały nakaz, aby nie utrudniać wyjazdu. Powrót do Polski był długi i ciężki. Z jedną walizką, w której było jedzenie, jechali pociągiem osobowym do Petersburga (wówczas był to Leningrad). Tam musieli koczować przez tydzień na dworcu, bo rodzice nie mogli dostać biletów. Udało im się wrócić do miejscowości, gdzie mieszkał brat mamy i stamtąd ruszyli do Brześcia, a potem dalej, do Terespoła. Tamtejszy urząd repatriacyjny przerzucił ich do Zgorzelca. Jechali tam pociągiem wypełnionym po brzegi ludźmi. W Zgorzelcu dostali przydział do Karpnik, gdzie zamieszkali.

Był koniec października i mała Irenka ruszyła do polskiej szkoły. Mimo iż posługiwała się tylko językiem rosyjskim, została przyjęta bardzo serdecznie przez inne dzieci. Prócz niej było więcej repatriantów i dużo dzieci mówiło tylko po rosyjsku. Ale że był stały kontakt z polskim językiem, dzieci szybko uczyły się mówić po polsku.

Wkrótce przenieśli się całą rodziną do Kowar, gdzie Irenka skończyła szkołę podstawową. W szkole średniej, to jest w jeleniogórskim liceum im. Stefana Żeromskiego, posługiwała się już biegle językiem polskim. Bardzo mile wspomina swoją wychowawczynię, anglistkę panią Irenę Czerską, a także matematyka pana Dyducha i polonistę pana Szefera. Po maturze poszła do pracy, aby pomóc finansowo rodzinie. Pracowała w dziale księgowości, a dokładnie rachubie w Zakładzie Filców Technicznych w Kowarach.

W międzyczasie wyszła za mąż i urodziła dziecko. Zmieniła pracę i pomyślała o dalszym kształceniu.

Podjęła studia zaoczne na Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu, w ramach których wykłady odbywały się w weekendy co dwa tygodnie. Ciężko było z noclegiem, ale dawała radę.

Już z dyplomem ekonomisty, Pani Irena podjęła pracę w Lasach Państwowych na odpowiedzialnym stanowisku głównego księgowego, gdzie pracowała aż do emerytury.

Jest mamą dwóch córek i babcią dwóch wnuczek oraz trojga wnucząt przysposobionych przez jedną z córek.

Będąc na emeryturze, Pani Irena podjęła współpracę z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych, wpierw zostając skarbniczką, a następnie prezeską największego stowarzyszenia KSON-u, czyli Karkonoskiej Akademii Aktywnych Seniorów. Organizacja została utworzona w 2014 roku w odpowiedzi na potrzeby jeleniogórskich seniorów i obecnie liczy ponad 500 członków. Jest ona miejscem, gdzie spotykają się ludzie potrzebujący aktywności i integracji po zakończeniu życia zawodowego. Wtedy często pojawia się duża ilość wolnego czasu, który trzeba jakoś wypełnić. I taką właśnie atrakcyjną formę wypełniania wolnego czasu oferuje KAAS, proponując seniorom kursy, spotkania integracyjne, wspólne wyjazdy na wycieczki i wczasy w atrakcyjnych cenach itd.

Pani Irence życzymy wielu lat w zdrowiu, szczęściu i pomyślności. I oby jak najdłużej w szeregach KSON-u. Opracowano na podstawie wywiadu przeprowadzonego dla Radia KSON 16.02.2025r.

Opr. MŁ

Fot. Archiwum Ireny Szydłowskiej



Jak reagować na brak dostępności?

Dostępność to prawo, a nie przywilej. Dlatego sytuacje, w których osoby ze szczególnymi potrzebami napotykają bariery, nie powinny być ignorowane. Reakcja obywateli na naruszanie zasad dostępności ma ogromne znaczenie, ponieważ to właśnie społeczne zaangażowanie często staje się impulsem do zmian.

Wiele osób wciąż nie zgłasza problemów związanych z brakiem dostępności. Powody są różne – brak wiedzy o swoich prawach, obawa przed konfliktem albo przekonanie, że „tak już jest”. Tymczasem reagowanie na bariery jest ważnym elementem budowania społeczeństwa otwartego i odpowiedzialnego.

Reakcja obywateli nie musi oznaczać od razu konfliktu czy skargi. Często pierwszym krokiem może być spokojne zwrócenie uwagi na problem i poinformowanie instytucji lub organizacji o istniejącej barierze. Wiele sytuacji wynika bowiem z braku świadomości, a nie ze złej woli.

W przypadku naruszenia zasad dostępności warto:

- zgłosić problem odpowiedniej instytucji lub organizacji,
- poinformować o trudnościach związanych z dostępem do usługi, budynku lub informacji,
- skorzystać z prawa do złożenia wniosku o zapewnienie dostępności,
- pytać o planowane działania i możliwe rozwiązania,
- wspierać osoby, które doświadczają wykluczenia.

Istotna jest również reakcja społeczna. Im więcej osób mówi o dostępności i zwraca uwagę na bariery, tym większa szansa na realne zmiany. Dostępność nie dotyczy wyłącznie osób z niepełnosprawnościami – wpływa na komfort życia całego społeczeństwa.

Ważne jednak, aby reagować w sposób konstruktywny. Celem powinno być nie tylko wskazanie problemu, ale także szukanie roz-

wiazań i budowanie świadomości. Krytyka bez dialogu rzadko prowadzi do trwałych efektów.

Coraz większą rolę odgrywają także media społecznościowe i działania obywatelskie. Dzięki nim łatwiej nagłaśniać problemy oraz promować dobre praktyki. Warto jednak pamiętać, że publikowanie informacji powinno odbywać się odpowiedzialnie i z szacunkiem dla wszystkich stron.

Reakcja obywateli ma znaczenie również dlatego, że pomaga instytucjom lepiej rozumieć potrzeby społeczne. Wiele zmian w obszarze dostępności zostało wprowadzonych właśnie dzięki głosom osób, które zdecydowały się mówić o swoich doświadczeniach.

Dostępność to wspólna odpowiedzialność. Tworzenie świata bez barier wymaga nie tylko przepisów i działań instytucji, ale także uważności, odwagi i zaangażowania obywateli.

Jako Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych wierzymy, że każda reakcja na brak dostępności może być początkiem ważnej zmiany – pod warunkiem, że opiera się na dialogu, szacunku i chęci poprawy rzeczywistości dla wszystkich.

Opracowanie: MP





Między nauką a wiarą: TERAPIE ALTERNATYWNE

Medycyna naturalna to pojęcie niezwykle szerokie i niejednoznaczne. W języku polskim funkcjonuje wiele określeń odnoszących się do tego nurtu: medycyna alternatywna, niekonwencjonalna, ludowa, holistyczna, zintegrowana czy paramedycyna. Wspólnym mianownikiem tych podejść jest poszukiwanie metod leczenia i poprawy zdrowia poza głównym nurtem medycyny akademickiej.

Najczęściej medycyna alternatywna obejmuje praktyki, których skuteczność nie została potwierdzona w badaniach naukowych lub nie może być w pełni zweryfikowana metodami naukowymi. W przeciwieństwie do medycyny konwencjonalnej opiera się ona często na doświadczeniu terapeuty, tradycji oraz przekonaniach dotyczących energii życiowej i naturalnej zdolności organizmu do samoleczenia.

Holistyczne podejście do zdrowia

Jednym z kluczowych założeń medycyny naturalnej jest podejście holistyczne. Oznacza ono traktowanie człowieka jako całości – ciała, umysłu i emocji – zamiast skupiania się wyłącznie na objawach choroby.

Według tej koncepcji:

- zdrowie to stan równowagi fizycznej i psychicznej,
- choroba wynika z zaburzenia tej równowagi,



- leczenie powinno obejmować styl życia, dietę, emocje i środowisko pacjenta.

To podejście ma swoje korzenie w starożytnych systemach leczniczych, szczególnie w Chinach i Indiach, gdzie rozwijały się takie nurty jak ajurweda czy tradycyjna medycyna chińska.

Najpopularniejsze terapie naturalne

Medycyna naturalna obejmuje dziesiątki różnych metod – od pracy z ciałem, przez ziołolecznictwo, aż po techniki oparte na psychice i energii.

Terapie oparte na ciele i dotyku

- Akupunktura i akupresura – stymulacja określonych punktów na ciele (igłami lub uciskiem), mająca poprawiać przepływ energii i łagodzić ból.
- Osteopatia i chiropraktyka – terapie manualne skupiające się na układzie mięśniowo-szkieletowym i napięciach w ciele.
- Refleksoterapia – ucisk punktów na stopach, dłoniach lub twarzy powiązanych z narządami wewnętrznymi.
- Klawiterapia – stymulacja punktów na ciele specjalnymi narzędziami (klawikami).
- Hirudoterapia – to metoda leczenia pijawkami medycznymi

Terapie roślinne i naturalne substancje

- Fitoterapia (ziołolecznictwo) – stosowanie roślin leczniczych w formie naparów, ekstraktów czy mieszanek.
- Aromaterapia – wykorzystanie olejków eterycznych poprzez inhalację lub masaż.
- Apiterapia – leczenie produktami pszczołimi, takimi jak miód, propolis, pierzga czy jad pszczoły.
- Homeopatia – stosowanie silnie rozcieńczonych substancji; badania nie potwierdzają jej skuteczności ponad efekt placebo.

Systemy tradycyjne

- Ajurweda – starożytny system z Indii oparty na równowadze ciała, umysłu i energii życiowej.
- Tradycyjna medycyna chińska – bazująca na koncepcjach Yin i Yang, energii Qi oraz pięciu elementów.

Terapie psychiczne i energetyczne

- Hipnoterapia – praca z podświadomością poprzez stan hipnozy.
- Muzykoterapia – wykorzystanie muzyki do poprawy zdrowia psychicznego i emocjonalnego.
- Wizualizacja – technika mentalna polegająca na wyobrażaniu pozytywnych efektów zdrowotnych.
- Radykalne wybaczenie – to duchowo-psychologiczna metoda uwalniania się od negatywnych emocji, pretensji i traum, oparta na zmianie perspektywy z „bycia ofiarą” na zrozumienie, że trudne sytuacje służą rozwojowi.
- Bioenergoterapia i radiestezja – metody zakładające wpływ energii na organizm.

Inne metody

- Biorezonans (zakłada, że każda komórka i narząd w ciele emituje fale elektromagnetyczne inne gdy są zdrowe i inne gdy są chore),
- irydologia (metoda diagnostyki oparta na analizie tęczywki oka w celu oceny stanu zdrowia, wykrycia predyspozycji chorobowych oraz poziomu zatrucia organizmu),
- litoterapia (leczenie z wykorzystaniem kamieni szlachetnych, półszlachetnych i minerałów)
- urynoterapia (leczenie za pomocą moczu, który można pić lub którym można nacierać ciało) –
- Nowa medycyna germańska – teoria łączą-

ca choroby z konfliktami psychicznymi, odrzucana przez środowisko medyczne.

Dlaczego medycyna naturalna zyskuje popularność?

Współcześnie coraz więcej osób sięga po terapie alternatywne. Powody są różne:

- poszukiwanie bardziej „naturalnych” metod leczenia,
- chęć uniknięcia skutków ubocznych leków,
- rozczarowanie medycyną konwencjonalną,
- potrzeba większej kontroli nad własnym zdrowiem.

Dla wielu osób ważne jest również indywidualne podejście terapeuty oraz większy nacisk na styl życia i profilaktykę.

Ryzyko i ograniczenia

Mimo rosnącej popularności medycyna naturalna budzi wiele kontrowersji. Najważniejsze kwestie to:

- Brak potwierdzenia naukowego – wiele metod nie przeszło rzetelnych badań klinicznych.
- Nieprzewidywalne reakcje – szczególnie w przypadku mieszanek ziołowych lub łączenia ich z lekami.
- Brak regulacji – część praktyków nie posiada wykształcenia medycznego.
- Ryzyko opóźnienia leczenia – stosowanie wyłącznie terapii alternatywnych może opóźnić właściwą diagnozę i leczenie.

W skrajnych przypadkach terapie te mogą być nieskuteczne, a nawet szkodliwe.

Medycyna naturalna a medycyna konwencjonalna

Najrozsądniejsze podejście to traktowanie medycyny naturalnej jako uzupełnienia, a nie zamiennika leczenia

konwencjonalnego. Niektóre metody – jak ziołolecznictwo, masaże czy techniki relaksacyjne – mogą wspierać zdrowie i poprawiać samopoczucie, jeśli są stosowane świadomie i pod kontrolą specjalisty.

Źródła:

Colin C. Tipping „Radykalne wybaczenie”
Jose Antonio Blanco „Tajemnicza moc kryształów”
Barbara Romanowska „Muzykoterapia dogłębna-komórkowa”
<https://fizjoterapeuty.pl/igloterapia/aurikuloterapia.html>
<https://bartnik.pl/apiterapia/>
<https://fizjo-pomoc.pl/porady-fizjoterapia/na-czym-polega-klawiterapia-i-jak-dziala-na-zdrowie/>
<https://www.villamedica.pl>
<https://drholy.pl>
<https://magdawdowiak.com/germanska-nowa-medycyna-gnm/>
<https://www.doz.pl>
<https://studia-online.pl/aktualnosci/co-to-jest-fito-terapia/>
<https://osteopatiastoki.pl/refleksoterapia>
<https://wctn.pl/tradycyjna-medycyna-chinska-kuczowe-elementy-i-zastosowanie/>
<https://osteomedic.com.pl/>
<https://ayurveda.com.pl/co-to-jest-ajurweda-czyli-jak-zyc-w-zgodzie-z-natura/>

Renata Bech
Ilustracja pogładowa AI



Akcja „Si, Senior”! czyli moda na życie

Karkonoski Klub Seniora i Wolontariusza wspólnie z Galerią Sudecką wzięli udział w pierwszym z cyklu spotkań, „Si, Senior!”

To inicjatywa skierowana do sniorów oraz wszystkich osób, które chcą aktywnie spędzać czas, poznawać nowych ludzi i uczestniczyć w inspirujących wydarzeniach.

Pierwsze spotkanie odbyło się 19 maja w Galerii Sudeckiej w Jeleniej Górze, zorganizowane zostało pod hasłem „Moda na życie” i poprowadziła je jedna z przedsiębiorczych jeleniogórczanek, inspiratorka otwartości i stylizacji, Pani Iwona, która choć sama jest babcią, twierdzi, że wszystkie kobiety są atrakcyjne, ale część z nich jest po prostu źle ubrana.

Wydarzenie zgromadziło ok. 80 uczestniczek i uczestników w wieku 60+ i stanowiło niemałą atrakcję dla zgromadzonych.

Pani Iwona rozpoczęła całe wydarzenie od przedstawienia siebie, opowiedziała słuchaczom jak wielkim jej marzeniem od zawsze było założenie i prowadzenie własnego butik. Przez wiele lat pracowała w wielu firmach, ale od zawsze interesowała się modą i wiedziała,



że kiedyś nadejdzie taki dzień, że spełni swoje marzenie o własnej firmie. I po przejściu na emeryturę rozpoczęła nowy rozdział w swoim życiu i prowadzi z powodzeniem swoją firmę doradczo-handlową.

Pani Iwona przeszła wiele kursów i szkoleń dotyczących swojej pasji, zdobyła dyplom





stylisty i zawsze miała swoją odrębną wizję postrzegania mody. Uważa, że nie trzeba iść z duchem najnowszych trendów modowych, aby dobrze wyglądać. Ważne są tylko pewne ogólne zasady, o których dobrze jest pamiętać przy ubiorze, np. żeby stosować zasadę „kanapki”, czyli góra i dół elementów ubioru mniej więcej w takim samym kolorze.

W swojej wypowiedzi zaznaczyła, że warto czasem poeksperymentować ze swoimi ubraniami, dołączyć do swoich kreacji dodatki typu kapelusz, okulary, apaszkę, naszyjnik.

Pani Iwona to nie tylko fachowiec od ubioru, ale także dobry psycholog. Zaznaczyła, że każdy z nas jest piękny i wystarczający, ale warto pamiętać, że dobrze dobrana fryzura,

subtelny makijaż, wyprostowana sylwetka, no i oczywiście kreacja korespondująca z naszym charakterem, to klucz do dobrego samopoczucia i pewności siebie.

Pokazała to na przykładzie – Pani Iwona wybrała spośród Seniorek kilka Pań, dla których przygotowała kreacje. Nasze koleżanki z nienachalnym makijażem i swobodą dojrzałych modelek pokazały się na wybiegu w zupełnie nowych „odśłonach”, czym wzbudziły wielkie poruszenie wśród obecnej publiczności. To jest szok – mówi 78 letnia Elżbieta, jak można zmienić image przez kilka drobiazgów, dobraną kolorystykę ubiorów, niewymuszany uśmiech i trochę odwagi.





Obecni na spotkaniu byli też Panowie – nasi Seniorzy, którym też przydałaby się ochota na: stylizację, codzienną toaletę, dobre perfumy, wyprasowane spodnie, dobraną górę i fajną niewymuszoną fryzurę. Może się uda taką prezentację zrobić na jednym z kolejnych spotkań w Galerii Sudeckiej.

„Si Senior!” to fragment misji KSON-u do wychodzenia z domów i bycia razem, bo „razem można więcej” – mówią organizatorki spotkania.

Na zakończenie Seniorzy odebrali upominki ufundowane przez firmę Pani Iwony i oraz Galerię Sudecką.



Pierwsza odsłona cyklu „Si, Senior!” okazała się wielkim sukcesem. Oprócz inspiracji modyowych zaproponowanych przez prowadzących wydarzenia, należy podkreślić przyjazną atmosferę, otwarte rozmowy oraz duże zainteresowanie nie tylko uczestników, ale również przypadkowych widzów.

Już teraz zapraszamy na kolejne spotkania w Galerii Sudeckiej, które odbywać się będą raz w miesiącu, od maja do grudnia 2026 roku.

Opr. MP

Fot. Archiwum KSON



Dlaczego i jak myć owoce i warzywa?

Owoce i warzywa to fundament zdrowej diety, bo dostarczają witamin, minerałów i błonnika. Jednak, aby rzeczywiście służyły zdrowiu, muszą być dokładnie umyte. Nawet najświeższe i najładniejsze produkty mogą zawierać niewidoczne zagrożenia: bakterie, pestycydy czy resztki gleby.

Współczesne rolnictwo w dużej mierze opiera się na stosowaniu środków ochrony roślin, czyli pestycydów. Ich zadaniem jest ochrona upraw przed szkodnikami, pleśnią czy chwastami, a także przyspieszanie wzrostu. Problem polega na tym, że:

- pozostałości pestycydów mogą znajdować się na skórce i w miąższu,
- niektóre z tych środków ochrony są oleiste i odporne na deszcz,
- ich długotrwałe spożywanie może powodować problemy trawienne, bóle głowy i inne dolegliwości.

Dodatkowo na powierzchni produktów mogą znajdować się bakterie, takie jak *E. coli* czy *Salmonella*, które stanowią realne zagrożenie dla zdrowia – szczególnie dla dzieci, seniorów oraz osób z osłabioną odpornością. Oczywiście najlepszym wyborem są produkty z upraw ekologicznych, ale nawet je należy dokładnie myć.

Jak prawidłowo myć owoce i warzywa? (3 kluczowe etapy)

Skuteczne mycie powinno przebiegać w trzech krokach – każdy z nich usuwa inne zanieczyszczenia.

1. Płukanie w roztworze kwaśnym – usuwanie bakterii
 - 1 litr wody
 - 100–150 ml octu (np. jabłkowego lub winnego).Zanurz owoce i warzywa na 3–5 minut.
2. Płukanie w roztworze zasadowym – usuwanie pestycydów
 - 1 litr wody

- 3 łyżeczki sody oczyszczonej
- Przełóż produkty do nowej miski i mocz przez 3–5 minut.
3. Płukanie w czystej wodzie – przygotowanie do spożycia
- Na koniec dokładnie opłucz wszystko w czystej wodzie (neutralne pH).
To usuwa resztki wcześniejszych roztworów i przygotowuje żywność do jedzenia.

Inne domowe sposoby oczyszczania

- ✓ Woda z solą lub cytryną
 - 3 łyżki soli na miskę wody lub sok z cytryny
 - moczenie ok. 10 minut
 - dokładne płukanie
 - ✓ Wyciąg z pestek grejpfruta
- Mieszanka:
- 20 kropli ekstraktu (np. citrosept),
 - 1 łyżka sody,
 - 1 szklanka octu,
 - 1 szklanka wody
- Spryskaj produkty, odczekaj godzinę i spłucz.



Jak myć delikatne owoce?

Maliny, borówki czy truskawki wymagają szczególnej ostrożności:

- myj je dopiero przed spożyciem,
- używaj sitka o drobnych oczkach,
- zanurzaj krótko w roztworach j.w. zamiast intensywnego pocierania,
- spłucz czystą wodą,

Czy trzeba myć owoce, których nie jemy ze skórą?

Tak! Cytryny, banany czy pomarańcze również warto umyć po przyniesieniu do domu. Dzięki temu:

- nie przenosisz zanieczyszczeń na ręce,
- chronisz inne produkty przechowywane razem.

O czym jeszcze warto pamiętać?

- Po myciu dokładnie osusz owoce i warzywa (ręcznikiem papierowym lub czystą ściereczką).

- Nie przechowuj wilgotnych produktów – szybciej się psują.

Mycie to prosty nawyk, który realnie wpływa na zdrowie.

Na rynku dostępne są także gotowe środki:

- specjalne płyny i spraye do mycia warzyw i owoców,
- urządzenia takie jak myjki ozonowo-ultradźwiękowe, które pomagają usuwać bakterie, pestycydy i metale ciężkie.

To wygodne rozwiązania, choć nie są konieczne – domowe metody również są skuteczne.

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

PEŁNOMOCNICTWO – załatwianie spraw przez pełnomocnika

Jako najemca mieszkania złożyłam do gminy wniosek o jego wykup. Formalności trwały wiele miesięcy i są na finiszu. Pozostało obwieszczenie, które musi wisieć 6 tygodni i będę mogła podpisać akt notarialny. Urzędniczka poinformowała mnie, że nie da się tego przyspieszyć. Niestety zachorowałam i muszę się poddać poważnej operacji, a potem długiej rehabilitacji. Co mogę zrobić, aby nie odkładać wykupu mieszkania, jeśli moje leczenie się przedłuży?

Może Pani skorzystać z możliwości załatwienia sprawy przez pełnomocnika. Przed pójściem do szpitala należy umówić się na wizytę u notariusza w celu udzielenia pełnomocnictwa do zawarcia z gminą umowy, na podstawie której stanie się Pani właścicielem mieszkania. Notariusz na umówiony, dogodny dla Pani termin przygotowuje dokument pełnomocnictwa w formie aktu notarialnego, w którym umocuje Pani (potocznie mówi się „upoważni”) osobę, do której ma zaufanie (członek

NOTARIAT
RZECZYPOSPOLITEJ
Lex est quod notamus



IZBA NOTARIALNA
WE WROCŁAWIU

rodziny, przyjaciółka, zaufana sąsiadka itp.) do podpisania w Pani imieniu aktu notarialnego.

Czy nie wystarczy, że takie pełnomocnictwo sama przygotowuję i podpiszę?

Niestety, pełnomocnictwo pisemne nie będzie w tej sytuacji wystarczające. W Polsce obowiązuje przepis stanowiący, że pełnomocnictwo do dokonania czynności prawnej, a taką jest zawarcie umowy sprzedaży mieszkania, wymaga takiej samej formy prawnej jak sama czynność. Czynności dotyczące nabycia nieruchomości (w tej sytuacji samodzielnego lokalu mieszkalnego) dla swej ważności wymagają formy aktu notarialnego. Zatem również pełnomocnictwo musi mieć formę aktu notarialnego, a taki dokument może przygotować tylko notariusz.

Jak powinnam się przygotować do wizyty w kancelarii notarialnej? Czy pełnomocnik musi iść ze mną?

Na umówiony termin należy udać się do notariusza ze swoim ważnym dowodem osobistym lub paszportem. Obecność pełnomocnika przy udzielaniu pełnomocnictwa nie jest konieczna, wystarczą dane tej osoby, tj. jej imię, nazwisko, jak też inne dane identyfikujące tę osobę (np. Pesel lub data urodzenia czy też imiona rodziców).

Dodatkowo proszę pamiętać, że przy sporządzaniu pełnomocnictwa dotyczącego nieruchomości notariusz sprawdzi czy Pesel Pani nie jest zastrzeżony w Rejestrze Zastrzeżeń Numerów Pesel. Jeśli Pesel będzie zastrzeżony, nie będzie możliwe udzielenie pełnomocnictwa. Dlatego jeśli skorzystała Pani z możliwości zastrzeżenia numeru Pesel, przed wizytą u notariusza – na czas wizyty w kancelarii notarialnej – należy cofnąć to zastrzeżenie.

Cofnięcia zastrzeżenia numeru Pesel można dokonać przez aplikację mobilną mObywatel, na stronie internetowej mObywatel.gov.pl lub osobiście podczas wizyty w urzędzie miasta czy gminy.

Czy jeszcze o czymś powinnam wiedzieć udzielając pełnomocnictwa?

Biorąc pod uwagę brak możliwości osobistego załatwiania spraw w okresie leczenia i rehabilitacji, powinna Pani dobrze przemyśleć **zakres umocowania**, czyli rodzaje spraw, w których pełnomocnik będzie mógł Panią przez jakiś czas wyręczać. Oprócz kwestii nabycia mieszkania, dobrze jest w pełnomocnictwie ująć także inne sprawy, jak np. reprezentację przed organami administracji rządowej i samorządowej, ZUS, NFZ, zarządcą nieruchomości, w której mieści się Pani lokal, przedsiębiorcami dostarczającymi gaz, energię elektryczną, wodę, odprowadzającymi ścieki, załatwienie spraw związanych z podatkiem od nieruchomości czy wywozem śmieci. Dzięki temu będzie się Pani mogła spokojnie zająć swoim zdrowiem. Na pełnomocnika powinna Pani wybrać osobę, która jest godna zaufania i ma chęć oraz możliwość poświęcenia czasu na załatwianie Pani spraw.

Pełnomocnictwo nie wyklucza osobistego załatwienia przez Panią danej sprawy, tj. np. podpisania aktu notarialnego zakupu mieszkania. Udzielenie pełnomocnictwa daje pełnomocnikowi możliwość działania w Pani imieniu, ale nie ogranicza Pani w załatwianiu spraw.

Jeśli pełnomocnik podpisze w moim imieniu akt notarialny zakupu mieszkania, to czy na pewno ja zostanę wpisana do księgi wieczystej?

Oczywiście. Proszę się nie obawiać, Pani jako mocodawca, a więc osoba w imieniu i na rzecz której działa pełnomocnik, będzie nabywcą mieszkania, a w związku z tym to nie pełnomocnik, a Pani zostanie ujawniona w księdze wieczystej jako właściciel mieszkania. Dodatkową gwarancją są tu wiążące gminę przepisy ustawy o gospodarce nieruchomościami, które pozwalają bezprzetargowo sprzedać lokal mieszkalny tylko jego najemcy (a nie osobie reprezentującej najemcę).



Jak długo będzie ważne takie pełnomocnictwo?

To zależy od Pani. Może Pani w treści pełnomocnictwa zastrzec datę jego ważności („pełnomocnictwo jest udzielane do dnia ...”). Jeśli daty takiej w treści pełnomocnictwa nie będzie, oznacza to, że jest ono bezterminowe i ważne do chwili jego odwołania przez Panią. Należy pamiętać, że co do zasady nawet pełnomocnictwo z określonym terminem ważności może być przez Panią w każdej chwili odwołane. Aby dowołać pełnomocnictwo wystarczy powiadomić pełnomocnika, że odwołuje Pani udzielone mu pełnomocnictwo. Po odwołaniu pełnomocnik jest zobowiązany zwrócić Pani dokument pełnomocnictwa.

* * *

Jak przepisy regulują pełnomocnictwo?

Zgodnie z kodeksem cywilnym:

- czynności prawnych można dokonywać przez pełnomocnika, z wyjątkiem nielicznych przypadków, np. sporządzenia testamentu, tu możliwe jest wyłącznie osobiste działanie

testatora, udzielenie pełnomocnictwa do sporządzenia testamentu jest wykluczone,

- czynność dokonana przez pełnomocnika w granicach umocowania pociąga za sobą skutki prawne bezpośrednio dla reprezentowanego (tzw. mocodawcy),
- co do zasady pełnomocnictwo może być w każdym czasie odwołane,
- co do zasady pełnomocnictwo wygasa ze śmiercią mocodawcy lub pełnomocnika,
- jeśli pełnomocnik ma być drugą stroną czynności dokonywanej w imieniu mocodawcy, należy to zaznaczyć treści pełnomocnictwa,
- pełnomocnictwo może być ogólne, rodzajowe lub szczególne,
- **pełnomocnictwo ogólne** obejmuje umocowanie do czynności zwykłego zarządu, a więc tylko do spraw drobnych, codziennych, o małym ciężarze gatunkowym,
- do spraw ważniejszych konieczne jest **pełnomocnictwo rodzajowe** (do pewnego określonego typu czynności, np. zawieranie umów ubezpieczenia, umów o świadczenia zdrowotne) albo **pełnomocnictwo szczególne** (określające konkretną sprawę, np. zakup lub sprzedaż czy darowiznę konkretnej nieruchomości).

Pasje po sąsiedzku

Domorośle lecz zapalone malarki-amatorki połączyły wspólne pasje: do książek oraz umiłowanie malarstwa. Teraz spotykają się raz w tygodniu w siedzibie Biblioteki Publicznej na kołobrzeskim Osiedlu Ogrody. Panie liczą na to, że ich grono niedługo powiększy się.

Pani Władzia kocha zwierzęta, jak mówi – najbardziej chyba konie. Stąd właśnie z tego powodu konie najczęściej stanowią główną tematykę większości jej bajecznie kolorowych prac. Najbardziej lubi kopiować dzieła uzna-

nych mistrzów oraz te obrazy, które najwięcej się jej spodobały, gdy oglądała je w muzeach, albumach czy też w internecie. Z kolei pani Wiesia najbardziej kocha malarstwo abstrakcyjne, stąd tematyka i wymowa jej prac jest

zupełnie odmienna, pani Hania natomiast preferuje pejzaże, kwiaty oraz martwą naturę. Wyjątkowo na dzisiejszym spotkaniu nie ma pani Grażyny, stąd nie mogliśmy poznać ulubionej tematyki jej prac.

Wszystkie panie są emerytkami, mieszkają w pobliżu siebie, na tym samym osiedlu. Dotychczas nie znały się jednak nawet z widzenia, uprawiały swoje hobby samotnie i amatorsko malowały we własnych mieszkaniach, zamienionych w jednoosobowe artystyczne pracownie. Można powiedzieć, że zbliżyło je zamiłowanie do książek, ślepy los oraz malarstwo. Zwykły przypadek bowiem sprawił, że któregoś styczniowego przedpołudnia wpadły na siebie w bibliotece. Od słowa, do słowa postanowiły zacząć spotykać się razem podczas malowania, wymieniać się doświadczeniami. Niestety, żadna z pań nie dysponuje na tyle dużym mieszkaniem, w którym można by równocześnie rozstawić kilku sztalg. Tu z pomocą przyszli im pracownicy biblioteki, którzy zaproponowali, że raz w tygodniu udostępnią im w tym celu jedno z pomieszczeń biblioteki.

Od tego czasu – czyli od początku stycznia tego roku – malarki amatorki spotykają się regularnie raz w tygodniu: w każdy poniedziałek w godzinach od 11.00 do 13.00 w jednej z sal konferencyjnych Biblioteki na Ogrodach. Wiemy też, że liczba chętnych do udziału w tych spontanicznie zaimprovizowanych zajęciach z każdym tygodniem rośnie.

– Zachęcamy i zapraszamy do przyjscia wszystkich, którzy kochają malowanie i zechcą podzielić się swoimi doświadczeniami, ale nie tylko – mówią.



Powstał nawet już plan, aby do uczestnictwa w zajęciach zachęcić innych sąsiadów i sąsiadki, zwłaszcza tych w wieku emerytalnym, którzy tak jak wcześniej one, dotychczas samotnie spędzają czas w domu.

Mile widziane są również osoby, które być może nie potrafią tak pięknie malować jak panie Władzia, Wiesia, Hania, czy Grażyna, ale mają inne talenty. Np. są mistrzyniami czy mistrzami w robótkach ręcznych na szydełku czy na drutach, potrafią pięknie ozdabiać pisanek, wyrabiać wiklinowe koszyki, rzeźbić, lepić figurki i naczynia z gliny czy też są biegli w technice decoupage.

– Jesteśmy przekonane, że pracownicy i kierownictwo biblioteki z pewnością udzielą nam wsparcia, jeśli zajdzie taka potrzeba i np. poprosimy o pomoc w postaci fachowych porad instruktorów – mówią inicjatorki i założycielki grupy Malowanie „po sąsiedzku”.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Niepełnosprawni: dyplom i co dalej?

To może być ważne dla pracodawców, ale też dla absolwentów uczelni wyższych, którzy właśnie ukończyli naukę. Choć osiągnęli wysokie oceny w trakcie procesu edukacyjnego, obawiają się, że ze względu na swoją niepełnosprawność mogą nie odnaleźć się na rynku pracy, który z każdym rokiem jest coraz bardziej wymagający.

Często niepełnosprawni fizycznie absolwenci takich wyższych uczelni w trakcie wielu lat nauki nabyli niezwykle rozległą, zdarza się – że unikalną wiedzę, ale z różnych przyczyn – przeważnie ograniczeń fizycznych – nie potrafią poradzić sobie na współczesnym rynku pracy. Tymczasem absolwentom z niepełnosprawnościami może w tej kwestii przyjść z pomocą udział w zainicjowanym z myślą o takich jak oni specjalnym programie, współfinansowanym przez PFRON.

Najpierw zwrócimy się do pracodawców, bo program ten skierowany jest m.in. przede wszystkim do nich. Pracodawco! Jeśli chcesz uzyskać doskonale wykwalifikowanego pracownika i jednocześnie obniżyć koszty zatrudnienia możesz w ramach projektu „Dyplom

i co dalej? Absolwenci z niepełnosprawnościami na rynku pracy” przyjąć proponowaną Ci współpracę z uczestnikami projektu – absolwentami szkół wyższych z niepełnosprawnościami, gotowymi do pracy w twojej firmie.

Jeśli pracodawca skontaktuje się z koordynatorami projektu – może dowiedzieć się jak taka propozycja wiele nowego, w tym : cennych pomysłów i inicjatyw oraz odmiennego spojrzenia z innej perspektywy na wiele problemów, może wniesić do jego firmy.

Rekrutacją pracowników zajmą się już koordynatorzy projektu. Wystarczy, że potencjalny pracodawca wypełni formularz zgłoszeniowy, którzy znajdzie pod adresem: <https://forms.office.com/r/AqEtXuEbnr>, pytania można też wysyłać na e-mail: absolwent@kontraktor.biz.pl, kontakt także pod tel. 600 901 257. Więcej informacji pracodawcy znajdą pod adresem: <https://kontraktor.biz.pl/proj.../informacje-dla-pracodawcow>.

Aktywność jeśli chodzi o poszukiwanie pracy mile widziana jest także u samych absolwentów. Studencie, czy też absolwencie wyższej uczelni z niepełnosprawnością! Ten projekt jest dla Ciebie, jeśli: posiadasz orzeczenie o niepełnosprawności, studiujesz na ostatnim roku (licencjat, magisterium, doktorat, studia podyplomowe) lub ukończyłeś/aś studia w ciągu ostatnich 5 lat. Także jeśli nie pracujesz, pracujesz dorywczo (umowa zlecenie/dzieło) lub poniżej swoich kwalifikacji. Jeśli masz wykształcenie wyższe, a przy tym jak dotychczas – bez efektów szukasz pracy, dołącz do projektu „Dy-



**STUDENCIE,
ABSOLWENCIE
z niepełnosprawnością!**

**MAMY DLA CIEBIE
PŁATNY STAŻ**

**Płatny staż z gwarancją
zatrudnienia
3 510,92 zł netto miesięcznie!**

Projekt „Dyplom i co dalej? Absolwenci z niepełnosprawnościami na rynku pracy” współfinansowany ze środków PFRON w ramach programu „ABSOLWENT II”.

 **DYPLOM I CO DALEJ?**  **Kontraktor**  Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

plom i co dalej? Absolwenci z niepełnosprawnościami na rynku pracy"! Udział w tym projekcie to twoja szansa na rozwój zawodowy!

Co mogą zaoferować Ci koordynatorzy projektu? To przede wszystkim zaplanowanie ścieżki kariery zawodowej i co bardzo istotne: płatny staż. Każdy uczestnik stażu ma gwarantowany zarobek w wysokości 3 510,92 zł netto/miesiąc. Oprócz tego zwrot kosztów dojazdu do miejsca pracy, gdzie staż będzie się odbywał, a dodatkowo: zwrot kosztów opieki nad dzieckiem lub też osobą osobą zależną – jeśli

taką sytuację ma niepełnosprawny absolwent w najbliższej rodzinie. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, po zakończeniu stażu, gwarantowane jest zatrudnienie!

Wystarczy, że wypełnisz formularz zgłoszeniowy: <https://forms.office.com/r/>, skontaktujesz się przez: e-mail absolwent@kontraktor.biz.pl, tel. 600 901 257. Więcej informacji na stronie projektu pod adresem: <https://kontraktor.biz.pl/projekt-pfron>.

Jolanta Wiatr

Fot. strona internetowa Urzędu Gminy Siemysł

Co robić, by uniknąć „zemsty faraona”?

Wraz ze zbliżającym się sezonem urlopowym wielu z nas planuje wakacyjne wyjazdy – zarówno po Polsce, jak i do egzotycznych krajów. Niestety wymarzony wypoczynek może skutecznie popsuć jedna z najczęstszych dolegliwości wakacyjnych, czyli biegunka podróżnych, potocznie nazywana „zemstą faraona”.

To problem, który dotyka miliony turystów każdego roku. W krajach tropikalnych oraz regionach o niższym standardzie sanitarnym dolegliwości ze strony układu pokarmowego zgłasza od 20% do nawet ponad 60% podróżnych. Szczególnie narażone są osoby wyjeżdżające do Indii, krajów Afryki, Azji Południowo-Wschodniej oraz Ameryki Łacińskiej.

U osób dorosłych biegunkę definiuje się jako oddanie co najmniej trzech luźnych lub wodnistych stolców na dobę. Jeśli objawy utrzymują się:

- krócej niż 14 dni – mówimy o bieguncie ostrej,
- od 14 do 30 dni – o bieguncie przetrwałej,
- powyżej 30 dni – o bieguncie przewlekłej.

Biegunka podróżnych to zespół objawów żołądkowo-jelitowych występujących najczęściej po spożyciu skażonej żywności lub wody. Najczęstszą przyczyną są bakterie obecne w skażonym jedzeniu i napojach. Około 10% przypadków wywołują wirusy, natomiast pasożyty odpowiadają za około 5% zachorowań.

Źródłem chorobotwórczych drobnoustrojów mogą być:



- zwierzęta hodowlane – poprzez skażoną żywność, wodę lub warzywa,
- zwierzęta morskie – poprzez owoce morza i wodę,
- człowiek – przez nieprawidłowe przygotowanie posiłków, brak higieny
- środowisko – skażona woda i gleba.

Warto pamiętać, że biegunka może mieć również inne przyczyny, m.in.:

- alergię pokarmową,
- nietolerancję pokarmową (np. niedobór lak-tazy),
- stosowanie antybiotyków,
- leczenie onkologiczne,
- zespół jelita nadwrażliwego,
- choroby zapalne jelit.

Najwyższą zachorowalność obserwuje się:

- u dzieci do 2. roku życia,
- u osób między 20. a 30. rokiem życia,
- u podróżnych odwiedzających kraje o ni-skim poziomie higieny sanitarnej.

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Najczęściej bieguncie towarzyszą:

- bóle brzucha,
- nudności,
- osłabienie,
- gorączka,
- wymioty.

Pilny kontakt z lekarzem jest konieczny, gdy:

- liczba wypróżnień przekracza 10 na dobę,
- w stolcu pojawia się krew,
- występuje wysoka gorączka,
- dolegliwości utrzymują się przez dłuższy czas,
- pojawiają się objawy odwodnienia.

Podstawą postępowania jest uzupełnianie utraconych płynów i elektrolitów. Odwodnienie może być szczególnie niebezpieczne dla dzieci, seniorów i osób przewlekle chorych.

Najlepiej sprawdzają się:

- chłodne płyny podawane małymi porcjami,
- lekko osolona woda,
- słaba herbata,
- marchwianka,
- preparaty elektrolitowe dostępne w aptekach.

Należy unikać:

- napojów gazowanych,
- alkoholu,
- mleka,
- bardzo gorących napojów.

Jak przygotować się przed wyjazdem?

Zadbaj o higienę. To podstawowa zasada profilaktyki. Warto pamiętać o:

- częstym myciu rąk,
- używaniu płynów dezynfekujących,
- unikaniu jedzenia od ulicznych sprzedawców,
- piciu wyłącznie wody butelkowanej,
- unikaniu lodu niewiadomego pochodzenia,
- niespożywaniu niepasteryzowanych pro-
duktów mlecznych.

Przed wyjazdem do krajów tropikalnych warto skonsultować się z lekarzem medycyny podróży. W niektórych przypadkach zaleca-
ne są szczepienia chroniące przed chorobami
przewodu pokarmowego.

Spakuj apteczkę podróżną. W wakacyjnej
apteczce powinny znaleźć się:

- elektrolity,
- leki przeciwbiegunkowe,
- probiotyki,
- środki przeciwgorączkowe,
- preparaty dezynfekujące do rąk.

Podczas dolegliwości warto wybierać lek-
kostrawne potrawy przygotowywane:

- na parze,
- gotowane w wodzie,
- duszone bez obsmażania,
- pieczone bez dodatku tłuszczu.

Należy unikać:

- produktów smażonych,
- tłustych dań,
- warzyw cebulowych,
- roślin strączkowych,
- dużej ilości błonnika.

Warto ograniczyć również:

- kawę,
- soki owocowe,
- suszone śliwki,
- buraki,
- produkty zawierające sorbitol, ksylitol
i mannitol,
- nadmiar fruktozy.

Po ustąpieniu objawów należy stopnio-
wo wrócić do normalnej, zbilansowanej diety
opartej na zasadach zdrowego żywienia.

Renata Bech

Źródła: https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/die-ty_w_chorobach/412298,dieta-w-przypadku-biegunki-co-jesc-co-pic-i-czego-unikac; <https://ncez.pzh.gov.pl/>

Ilustracja poglądowa AI

Srebrna turystyka, czyli jak podróżują seniorzy

Srebrna turystyka, czyli aktywność podróżnicza osób w wieku 55 lat i więcej, staje się jednym z najważniejszych trendów współczesnego rynku turystycznego. Postępujące starzenie się społeczeństwa sprawia, że seniorzy nie tylko rosną liczebnie, ale także coraz częściej stają się aktywnymi uczestnikami życia społecznego i konsumenckiego.

Zmiany demograficzne w Polsce i Europie wyraźnie wskazują na wzrost liczby osób starszych. To sprawia, że:

- seniorzy stają się ważną grupą klientów branży turystycznej,
- dysponują większą ilością czasu (brak obowiązków zawodowych),
- mogą podróżować poza sezonem, ograniczając problem sezonowości.

Jednocześnie obserwuje się pewien paradoks – mimo rosnącego potencjału, wraz z wiekiem często następuje spadek aktywności turystycznej, wynikający głównie ze stanu zdrowia lub barier psychologicznych.

Z badań wynika, że:

- 62% osób 55+ odbyło przynajmniej jedną podróż w ciągu roku,
- 38% nie podróżowało w ogóle,
- aż 36% nie planuje wyjazdów.

Najczęstszą przyczyną rezygnacji z podróży jest zły stan zdrowia (ok. 40–44% wskazań). Istotne są także kwestie finansowe, brak potrzeby wyjazdu czy obawy związane z organizacją podróży.

Dzisiejsi seniorzy:

- są bardziej świadomi zdrowotnie,
- chcą poznawać nowe miejsca i kultury,



- często podróżują częściej niż osoby pracujące,
- cenią komfort, ale też autentyczne doświadczenia.

Podróże seniorów mają zazwyczaj spokojniejszy charakter:

- dominują wyjazdy krótkie: 3–4 dni,
- popularne są także wyjazdy weekendowe i tygodniowe,
- dłuższe pobyty (ponad 2 tygodnie) są rzadkością.

Seniorzy preferują miejsca zapewniające:

- ciszę i spokój,
- kontakt z naturą,
- brak tłumów i stresu.

Wśród najczęściej wybieranych miejsc znajdują się:

- obszary nadmorskie i pojezierza,
- góry,
- tereny leśne i przyrodniczo cenne,
- rzadziej miasta i obszary wiejskie.

Seniorzy często podróżują także w obrębie własnego regionu, co wynika z wygody i niższych kosztów.

Podróże krajowe i zagraniczne

- Podróże krajowe dominują i są najczęściej organizowane samodzielnie (79%).
- Wyjazdy zagraniczne są równie często organizowane przez biura podróży (43%), jak i indywidualnie (42%).

Najpopularniejsze kierunki zagraniczne to kraje europejskie, m.in.:

- Niemcy
- Grecja
- Włochy
- Hiszpania

Środki transportu i noclegi

- W Polsce seniorzy najczęściej podróżują samochodem (65%),
- za granicę dominują podróże samolotem (61%).

Zakwaterowanie:

- krajowo: u rodziny (30%), pensjonaty (19%), hotele (14%),
- zagranicznie: głównie hotele (45%).

Motywacje i cele podróży

Najważniejsze cele wyjazdów to:

- wypoczynek i rekreacja (54% krajowe, 60% zagraniczne),
- odwiedziny u rodziny i znajomych,
- zwiedzanie zabytków i poznawanie kultury (szczególnie za granicą).

Dużą popularnością cieszą się wyjazdy:

- do uzdrowisk i sanatoriów,

Seniorzy cenią:

- spokój i naturę,
- bezpieczeństwo,
- dogodny dojazd,
- atrakcyjną cenę.

Z kim podróżują seniorzy?

Najczęściej są to:

- małżonkowie,
- znajomi,
- dzieci i wnuki.

Rodzinny charakter podróży ma duże znaczenie – wyjazdy często pełnią funkcję integracyjną.

Mimo rosnącej aktywności istnieją istotne przeszkody:

- stan zdrowia,
- ograniczenia finansowe,
- brak znajomości języków obcych,
- obawy przed podróżą (np. lataniem),

Szczególnie widoczny jest problem związany z nowymi technologiami:

- wielu seniorów nie potrafi wyszukiwać tanih lotów czy zakwaterowania,
- aż 75% nie zna zasad dotyczących bagażu podręcznego,
- procedury lotniskowe bywają dla nich stresujące.

- Seniorzy najczęściej czerpią inspirację od:
- rodziny (63,8%),
 - znajomych (40,6%).

Internet i media społecznościowe odgrywają mniejszą rolę niż w młodszych grupach wiekowych.

Dlaczego srebrna turystyka rośnie? Powodów jest kilka:

- wydłużająca się długość życia,
- lepsza kondycja zdrowotna seniorów,
- większa dostępność ofert dopasowanych do ich potrzeb,
- rozwój infrastruktury turystycznej przyjaznej osobom starszym.

To sprawia, że seniorzy stają się jedną z najważniejszych grup klientów branży turystycznej.

Jak branża turystyczna odpowiada na potrzeby seniorów?

Coraz więcej biur podróży i hoteli oferuje:

- programy dostosowane do wolniejszego tempa zwiedzania,

- opiekę medyczną lub łatwy dostęp do niej,
- udogodnienia (windy, brak barier architektonicznych),
- specjalne zniżki i pakiety dla osób 60+.

Srebrna turystyka to dynamicznie rozwijający się segment rynku, który będzie zyskiwał na znaczeniu wraz ze starzeniem się społeczeństwa. Seniorzy podróżują inaczej niż młodsze pokolenia – wolniej, spokojniej i bardziej świadomie. Cenią komfort, bezpieczeństwo i kontakt z naturą, a ich wybory często determinowane są zdrowiem oraz budżetem. Jednocześnie rosnąca liczba aktywnych osób 55+ pokazuje, że podróżowanie może być ważnym elementem zdrowego i satysfakcjonującego życia w każdym wieku.

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

Źródła: www.gov.pl/web/sport/aktywnosc-turystyczna-osob-starszych; Jan Zawadka, Piotr Gabryjończyk, „Zachowania turystyczne seniorów na obszarach nieurbanizowanych”, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Polska

Odślonięto pomnik więźniarek z Chojny

Uroczystego odsłonięcia pomnika więźniarek przebywających w podobozie w Chojnie będącego filią obozu KL Ravensbrück, dokonała 30 kwietnia żona Prezydenta RP Marta Nawrocka. Monument poświęcił metropolita szczecińsko-kamieński abp Wiesław Śmigiel. Obóz w Chojnie, która pod władaniem niemieckim nosiła nazwę Königsberg in der Neumark działał w latach 1944–1945.

Uroczystości rozpoczęły się Mszą św. w kościele NMP Matki Kościoła położonej w pobliżu dawnego podobozu. Po nabożeństwie pochód przeszedł do miejsca, w którym posadowiono Pomnik przy ul. Narciarskiej. Monument wykonany jest z jasnego granitu, uwiecznione na nim są dwie więźniarki obozu, Janina Sołtys i 13-letnia Jadwiga Chomicka. Byli obecni m.in. przedstawiciele władz państwowych, wojewódzkich, samorządowych





z Barbarą Rawecką – burmistrz gminy Chojna, IPN, wojsko, harcerze i uczniowie a także Barbara Pierchalska bratanica jednej z osadzonych w podoboże kobiet.

Abp Śmigiel dokonując poświęcenia pomnika powiedział, że w takich miejscach słowa są niezwykle ważne ponieważ przypominają historię ale niezbędna jest także cisza, reflek-

sja i modlitwa. – Boże spraw aby to miejsce było przestrzenią refleksji, modlitwy, pojednania i przypomnienia o historii, niech budzi w sercach pragnienie dobra, odwagę sprzeciwiania się złu i wierność prawdzie. Daj łaskę nam abyśmy pamiętając o przeszłości potrafili budować świat oparty na miłości, sprawiedliwości i pokoju. Spraw abyśmy mogli nie



tyle szukać pociechy, co pociechę dawać. Nie szukać zrozumienia ale innych rozumieć i nie szukać za wszelką cenę miłości a kochać. Albowiem dając otrzymujemy, wybacząc zyskujemy przebaczenie, a umierając rodzimy się do wiecznego życia – modlił się abp Śmigiel.

Po zakończonej uroczystości abp Śmigiel w rozmowie z TiT powiedział, że bardzo się ucieszył z obecności dużej liczby młodzieży, uczniów i harcerzy. – Dla nich jest to ogromna lekcja i mam nadzieję, że oni tę historię będą w swoim sercu pielęgnowali i przekażą ją następnym pokoleniom nie po to żeby rozdrapywać rany i wracać nieustannie do tego co było i szukać sporu z Niemcami. Robimy to po to, by nigdy ta historia się nie powtórzyła i to w jakimkolwiek innym wariantcie, bo widzimy co dzieje się na świecie; niepokój, nienawiść, okrutne wojny i właściwie końca nie widać.

Pomnik pełni rolę przestrogi, drogowskazu dla kolejnych pokoleń. Przypomina, że wolność i godność są wartościami nadrzędnymi. To zobowiązanie, że ofiara tysięcy polskich kobiet nigdy nie zostanie zapomniana. To też

hołd dla bohaterskich kobiet, które stały się symbolem niezłomności, ogromnego cierpienia, które w nieludzkich warunkach zachowały godność i wierność ojczyźnie – mówił Krzysztof Męciński, dyrektor Oddziału Instytutu Pamięi Narodowej w Szczecinie.

W sali widowiskowej ratusza odbyła się projekcja filmu „Dziewczynka ze zdjęcia” w reżyserii Przemysław Kaweńskiego, opowiadającego historię Jadwigi Chomickiej, 13-letniej więźniarki obozu, pochodzącej z Warszawy.

Położony 80 km od Berlina obóz Ravensbrück miał 42 podobozów, trzy z nich znajdowały się na terenie dzisiejszego województwa zachodniopomorskiego: Königsberg in der Neumark (Chojna), Kallies (Kalisz Pomorski) i Klützw (dzielnica Stargardu).

Uroczystość odsłonięcia pomnika została objęta Honorowym Patronatem Prezydenta RP Karola Nawrockiego.

Wanda Milewska
Fot: Grzegorz Milewski



Sprawdzamy ceny przed otwarciem sezonu

Choć mamy dopiero połowę maja i do wakacyjnego szczytu jeszcze trochę czasu, w Kołobrzegu pojawiły się już pierwsze kosze plażowe. Sprawdziliśmy też to, co zwykle najbardziej interesuje turystów: ceny ryb, lodów, gofrów i tzw. pamiątek znad morza.

Na jednym z odcinków plaży ustawiono już plażowe kosze wraz z widocznym cennikiem. To znak, że sezon nad Bałtykiem powoli się rozpędza, a infrastruktura dla turystów jest stopniowo przygotowywana. Ile zapłacimy za tę formę wypoczynku na starcie sezonu? Kosz plażowy: 1 godzina – 20 zł, cały dzień – 100 zł. Leżak: 1 godzina – 10 zł, cały dzień – 50 zł.

Jakie ryby będą hitem tego sezonu w smażalniach i restauracjach?

Dorsz i śledź – przez lata królowały w nadmorskich lokalach gastronomicznych. Zwłasz-

cza pierwszy z wymienionych gatunków jest najczęściej wybierany przez turystów. Jego cena rośnie jednak z każdym sezonem, ostatnie tygodnie przyniosły kolejny wzrost. Za świeżego, wyfiletowanego dorsza w hurcie trzeba zapłacić już nawet 90 zł za kilogram. Skąd tak wysoka cena dorsza? Otóż Bałtyk stał się za mało słony, za ciepły. Dorsza musimy sprowadzać z Norwegii, Danii, Niemiec. To jest minimum tysiąc kilometrów w jedną stronę, cena paliwa sprawiła, że ten transport mocno podniósł cenę dorsza.

W nadchodzącym sezonie warto spróbować innych gatunków ryb, smakujących podobnie, a nawet lepiej, a do tego w niższej ce-



nie. Są może mniej znane, ale równie smaczne i zdrowe, bo dziko żyjące, a nie hodowlane. Jedną z takich ryb jest plamiak, drugim wyborem może być molwa. Warto próbować innych tańszych gatunków ryb morskich zamiast upierać się przy dorszu i narzekać na ceny. Warto też spróbować innych specjałów, jak: krewetki, flaki z kalmara, ośmiornicę, mule. Nie trzeba jechać do Hiszpanii, można to zjeść też w Kołobrzegu.

Hitem jest stek z kałamarnicy. Cena hurtowa za kilogram tych specjałów jest niższa niż dorsza, a smakują wspaniale. Pozwoli to nie tylko cieszyć się nadmorskimi przysmakami, ale także uniknąć corocznej dyskusji o „paragonach grozy” i cenach panujących nad morzem.

Sezon nad Bałtykiem dopiero się rozkręca, ale spacer po promenadach pokazują, że bez słodkich przekąsek ani rusz. Sprawdziliśmy, ile w majówkę 2026 trzeba zapłacić za gofry i lody w Kołobrzegu i jak te ceny wypadają na tle ubiegłego roku. Rok temu, na początku lipca 2025, klasyczny suchy gofr kosztował 10 zł, choć jeszcze rok wcześniej można było kupić go nawet za 8 zł. Wersja z cukrem pudrem to wydatek do 11 zł, a bardziej rozbudowane opcje: z bitą śmietaną i owocami dochodziły do 25 zł. W majówkę 2026 roku widać, że podstawowe ceny zatrzymały się na podobnym poziomie, ale dodatki robią różnicę. Suchy gofr nadal kosztuje 10 zł, a z cukrem pudrem 10,50 zł. Natomiast gofr z bitą śmietaną i owocami to już 23,50 zł. To oznacza, że w porównaniu do ubiegłego sezonu ceny „bogatszych” wersji utrzymują się w górnych widełkach, które wcześniej były maksymalne. Nowością w zestawieniu są rurki z kremem, które w tym roku kosztują do 8,20 zł i są alternatywą dla droższych gofrów. Jeśli chodzi o lody gałkowe, sytuacja wygląda podobnie. W 2025 roku gałka kosztowała od

8 do 10 zł i podobny poziom cen utrzymuje się w 2026 roku. Więcej „dzieje się” przy kręconych lodach amerykańskich – podróżowały. Małe kosztują teraz od 11,90 do 13,50 zł, średnie 13,90 do 15,50 zł, a duże 15,90 do 17,50 zł. Podobnie lody włoskie. Małe kosztują obecnie 10,90 zł, a duże 15,50 zł. To również lekki wzrost względem poprzedniego sezonu, szczególnie w przypadku większych porcji.

Co będzie tegorocznym hitem na straganach i stoiskach z pamiątkami?

Majówka pozwoliła sprawdzić, co jest obecnie najczęstszym wyborem turystów odwiedzających Kołobrzeg. Gęś Pipa, kapibara czy Labubu – te maskotki podbijały w poprzednich latach nadmorskie deptaki. Turyści oszaleli na ich punkcie i zamiast przywozić do domu pamiątki związane z morzem, decydowali się na gadżety wypromowane w internecie. Jak wygląda to w tym sezonie?

Choć do wakacji mamy jeszcze kilka tygodni, na kołobrzeskich stoiskach z pamiątkami widać już, jakiego towaru jest najwięcej. Jak usłyszeliśmy od sprzedawców, turyści rzadko decydują się na kolejne pluszaki. Na stoiskach widoczny jest nowy trend: gadżety personalizowane imionami. To głównie magnesy, ale także breloczki czy kubki. Przyjezdni chętnie sięgają też po magnesy prezentujące różne wcielenia najbardziej znanej kołobrzesckiej mewy – Mariana. Za takie drobne gadżety z Kołobrzegu trzeba zapłacić od kilku do kilkunastu złotych, a popularne w ubiegłych latach pluszaki kosztowały w zależności od rozmiaru od kilkudziesięciu do kilkuset złotych.

Jolanta Wiatr

Fot. Archiwum Gazety Kołobrzesckiej

„Hitem jest stek z kałamarnicy. Cena hurtowa za kilogram tych specjałów jest niższa niż dorsza, a smakują wspaniale.”

Skarb natury czy uciążliwy chwast?

Podagrycznik pospolity (Aegopodium podagraria L.) to roślina doskonale znana zarówno miłośnikom dzikiej kuchni, jak i ogrodnikom – choć często z zupełnie różnych powodów. Dla jednych jest cennym surowcem zielarskim i jadalnym, dla innych prawdziwym utrapieniem, które trudno wyplenić z rabat. Tymczasem warto spojrzeć na tę roślinę szerzej – jako łatwo dostępne, dziko rosnące źródło wartości odżywczych i substancji prozdrowotnych.

Podagrycznik jest gatunkiem rodzimym i bardzo pospolitym w Polsce. Spotkamy go niemal wszędzie, szczególnie w miejscach wilgotnych i półcienistych. Najczęściej rośnie w:

- lasach liściastych i zaroślach,
- przy drogach i ścieżkach,
- ogrodach i na działkach,
- wzdłuż strumieni i rzek.

Preferuje gleby żyzne, stale lekko wilgotne oraz stanowiska zacienione lub półcieniste.



Jak go rozpoznać i zbierać?

Tworzy charakterystyczne, trójdzielne liście o ząbkowanych brzegach i jasnym, świeżym kolorze. Najlepszy do zbioru jest właśnie wiosną, gdy liście są młode i delikatne. To właśnie wtedy mają najlepszy smak i najwyższą wartość odżywczą.

Zbierając rośliny dziko rosnące, należy pamiętać o podstawowych zasadach:

- unikać miejsc zanieczyszczonych (np. przy ruchliwych drogach),
- zbierać tylko rośliny, które potrafimy jednoznacznie rozpoznać,
- nie niszczyć całych stanowisk – zbierać z umiarem.

Podagrycznik był znany i ceniony już w starożytności – spożywali go m.in. Rzymianie, a w średniowiecznej Europie był sprzedawany jako warzywo. Zastosowanie kulinarne:

- młode liście – idealne do sałatek, o lekko gorzkawym, aromatycznym smaku,
- starsze liście – można gotować jak szpinak,
- łodygi i korzenie – nadają się do obróbki termicznej,
- kiszonki – możliwe do przygotowania podobnie jak inne rośliny,
- dodatki do zup, makaronów, ryżu, zapiekanek i omletów,
- naturalny zielony barwnik spożywczy.

To roślina niezwykle wszechstronna, która może wzbogacić dietę o świeże, dzikie składniki.

Zawiera też wiele cennych związków, takich jak:

- kwas askorbinowy (witamina C),
- flawonoidy i karotenoidy,
- kumaryny i poliacetyleny,
- beta-sitosterol i cholina,
- chlorofil,
- olejki eteryczne,
- kwasy fenolowe i związki mineralne.

Szczególnie interesujące są poliacetyleny, które wykazują działanie przeciwzapalne, oraz falakrinol, mogący oddziaływać na komórki nowotworowe.

Kwiaty i nasiona zawierają więcej polifenoli i mają silniejsze właściwości antyoksydacyjne niż liście i kłaczka, co przekłada się na ich zdolność do redukcji stresu oksydacyjnego.

Właściwości zdrowotne

Podagrycznik od wieków wykorzystywany jest w medycynie ludowej. Jego działanie obejmuje:

- przeciwzapalne – pomocne przy chorobach reumatycznych,
- moczopędne – wspiera usuwanie toksyn i kwasu moczowego,
- antybakteryjne i przeciwgrzybicze – działa m.in. na bakterie i drożdżaki,
- wspomagające trawienie – przy niestrawności i biegunkach,
- łagodzące – delikatne działanie uspokajające.

Zastosowanie w praktyce:

- dna moczanowa (podagra),
- stany zapalne stawów,
- problemy z układem moczowym,
- hemoroidy,
- trądzik i stany zapalne skóry,

Napar z liści można stosować zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie – np. do przemywania skóry tłustej i trądzikowej.

Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

Mimo wielu zalet, podagrycznik nie jest dla każdego. Nie powinny go stosować:



- osoby uczulone na rośliny z rodziny selerowatych,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią (bez konsultacji z lekarzem).

Możliwe reakcje alergiczne to m.in. świąd, wysypka czy podrażnienia skóry.

Choć ekstrakty z podagrycznika uznawane są za stosunkowo bezpieczne i mają niską cytotoksyczność, zawsze warto zachować ostrożność i umiar.

Tekst i zdjęcie: Renata Bech

Źródła: Karolina Jakubczyk „Badanie właściwości antyoksydacyjnych podagrycznika pospolitego (*Aegopodium podagraria* L.) na wybranych liniach komórkowych”; dr Łukasz Łuczaj „Dzikie rośliny jadalne Polski. Przewodnik survivalowy”, <https://www.swiatleku.pl/artykuly/podagrycznik-pospolity-aegopodium-podagraria-jak-go-rozpoznać-zbierać-i-stosować-dla-zdrowia.html>

Szykuje się przełom w leczeniu cukrzyków

W ostatnich dniach Ministerstwo Zdrowia (MZ) poinformowało, że szykowana jest duża zmiana w opiece nad diabetykami w ostatnich latach. Ministerialne plany zakładają, że badanie dna oka, które jest kluczowe w wykrywaniu powikłań cukrzycy – będzie można wykonać podczas wizyty u diabetologa, bez konieczności oczekiwania w kolejkach do okulisty.

Jeżeli takie rozwiązanie wejdzie w życie, tysiące pacjentów mogą uniknąć poważnych problemów ze wzrokiem, a system ochrony zdrowia odetchnie. Jednym z najpoważniejszych powikłań cukrzycowych jest uszkodzenie wzroku – w tym retinopatia cukrzycowa czy obrzęk plamki.

Jak podkreślają eksperci Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków (PSD), wielu pacjentów trafia do okulisty dopiero wtedy, gdy zmiany są już zaawansowane i trudne do leczenia. Tymczasem wczesne wykrycie pozwala nie tylko zahamować chorobę, ale nawet cofnąć niektóre zmiany. Problemem jest jednak skala – w Polsce z cukrzycą żyje nawet kilka milionów osób, a system nie jest w stanie zapewnić wszystkim regularnych wizyt okulistycznych.

Proponowana zmiana Ministerstwa polega na wprowadzeniu do koszyka świadczeń refundowanych badania dna oka wykonywa-

nego w poradni diabetologicznej – przy użyciu funduskamery, również z wykorzystaniem sztucznej inteligencji. Badanie miałoby być finansowane przez NFZ i dostępne bez konieczności wizyty u okulisty.

Powyższa zmiana jeżeli wejdzie w życie może oznaczać rewolucję w podejściu do diagnostyki:

- pacjent będzie mógł wykonać badanie „przy okazji” wizyty u diabetologa,
- lekarz szybciej wykryje pierwsze oznaki powikłań,
- do okulisty trafią tylko osoby wymagające specjalistycznego leczenia.

Na stronie Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT) pojawiło się zlecenie Ministerstwa Zdrowia dotyczące włączenia do koszyka świadczeń gwarantowanych, czyli opłacanych przez NFZ, procedury „Badanie dna oka za pomocą funduskamery z oceną przesiewową przez diabetologa lub okulistę lub przy pomocy oprogramowania sztucznej inteligencji (AI)”.

Eksperti PSD informują, że badanie dna oka z użyciem funduskamery to szybka, nieinwazyjna procedura wykonywana zwykle w pozycji siedzącej, podczas której pacjent opiera brodę i czoło o specjalną podpórkę, a urządzenie wykonuje serię zdjęć wnętrza oka (siatkówki, naczyń krwionośnych i nerwu wzrokowego). Czasem stosuje się krople rozszerzające źrenice, choć nowoczesne aparaty często pozwalają tego uniknąć. Uzyskane obrazy są następnie analizowane przesiewowo



– bezpośrednio przez diabetologa lub okulistę albo automatycznie przez system wykorzystujący algorytmy sztucznej inteligencji, które potrafią wykrywać charakterystyczne zmiany, takie jak mikrotętniaki, wybroczyny czy obrzęk plamki. Całość trwa kilka minut, jest bezbolesna i nie wymaga specjalnego przygotowania, a jej celem jest wczesne wychwycenie nieprawidłowości wymagających dalszej diagnostyki lub leczenia.

Dodatkowo eksperci dodają, że zmiany mogą przynieść wielowymiarowe korzyści zarówno pacjentom jak i lekarzom. Wśród nich wymieniane są:

– Zmiany w naczyniach oka są często pierwszym sygnałem uszkodzeń w całym organizmie. Ich wykrycie może skłonić pacjenta do poprawy leczenia i stylu życia.

– Wczesna diagnoza pozwala uniknąć zaawansowanych procedur, takich jak laseroterapia czy operacje okulistyczne, a nawet trwałej utraty widzenia.

– Okuliści będą mogli skupić się na pacjentach wymagających interwencji, zamiast wykonywać rutynowe badania przesiewowe.

– Mniej powikłań to niższe koszty leczenia, hospitalizacji i świadczeń społecznych (np. związanych z niezdolnością do pracy).

Nowa propozycja Ministerstwa Zdrowia wpisuje się w szerszy trend modernizacji opieki nad pacjentami z cukrzycą w Polsce. Dodatkowo w 2026 roku wprowadzane są zmiany w refundacji leków, w tym pojawienie się tańszych odpowiedników terapii stosowanych w cukrzycy, co może poprawić dostępność leczenia.

Największą wartością tej zmiany to przede wszystkim realna szansa na uniknięcie dramatów związanych z utratą wzroku – a to dla pacjentów jest bezcenne. Z własnego doświadczenia 14 lat ślepoty stale wszystkim powtarzam „dbajcie o wzrok, badajcie się regularnie bo to nie boli, a „świat widziany w kolorach naprawdę jest ładniejszy”.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay



SŁUCHAJ NAS NA:
www.radiokson.pl

RADIO KSON

tel. 75 75 242 54, 795 650 991
e-mail: radio@kson.pl
facebook.com/radiokson

**RADIO
PEŁNE
PASJI**

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

Spotkanie z historią Karkonoszy w świetlicy KSONiS

W środę, 13 maja 2026 roku świetlica KSONiS stała się miejscem niezwyklej podróży w czasie. Wszystko za sprawą spotkania z Alicją i Leszkiem Kanieckimi, zorganizowanego przez CEZ VITA oraz Karkonoski Klub Seniora i Wolontariusza. Wydarzenie zgromadziło osoby zainteresowane historią regionu, dawnymi Karkonoszami oraz kulturą Dolnego Śląska.

Najważniejszym punktem spotkania była projekcja archiwalnego filmu poświęconego turystycznym i kulturowym walorom przedwojennych Karkonoszy. Materiał wzbudził duże zainteresowanie uczestników i pozwolił spojrzeć na region z zupełnie innej perspektywy – oczami dawnych mieszkańców i turystów odwiedzających te tereny przed II wojną światową.



Autorką montażu filmu jest Alicja Kaniecka, która poświęciła ponad trzy miesiące na gromadzenie, tłumaczenie i opracowywanie materiałów źródłowych. Wykorzystała m.in. prywatne archiwa, stare fotografie, pocztówki, materiały dostępne w internecie oraz fragmenty oryginalnego, dwugodzinnego niemieckiego filmu „Śląsk jaki był”. Dzięki ogromnej pracy





i zaangażowaniu udało się stworzyć wyjątkowy dokument pokazujący dawny obraz Karkonoszy i życia ich mieszkańców.

Film ukazuje codzienność miejscowości położonych u podnóży gór, rozwój turystyki, dawne schroniska, wydarzenia sportowe oraz piękno karkonoskiej architektury. W materiale można było zobaczyć także zamki, pałace oraz wiele miejsc, które mimo historycznych zawirowań nadal pozostają ważnym elementem krajobrazu regionu. Nie zabrakło również ciekawostek związanych z lokalną kulturą, tradycją i życiem mieszkańców dawnych Karkonoszy.

Uczestnicy spotkania podkreślali, że projekcja była nie tylko interesującą lekcją historii, ale również okazją do refleksji nad tym, jak wiele udało się ocalić z dawnego dziedzictwa Śląska. Wiele miejsc przedstawionych w filmie zmieniło się bezpowrotnie, jednak dzięki archiwalnym materiałom możliwe stało się odtworzenie atmosfery tamtych czasów i przypomnienie bogatej historii regionu.

Obecni na sali pionierzy Jeleniej Góry z niemałą satysfakcją przypomnieli, że wiele obiektów górskich uratowanych zostało przez gospodarkę schroniskami PTTK, a zrujnowane zamki i pałace Kotliny Jeleniogórskiej zostały w większości odbudowane. Chociaż bilans wychodzi na zero, to trzeba przyznać, że rozwój

społeczno-gospodarczy Ziemi Jeleniogórskiej odbierać trzeba pozytywnie. Wkrótce nowe spotkania z tym ciekawym archiwalnym filmem, który pokazuje to, czego już nie ma — między innymi Basenu Olimpijskiego w Cieplicach, kompleksu hotelowego nad Śnieżnymi Kotłami, Schroniska Ks. Henryka, no i nie mającego szczęścia do odbudowy Pałacu w Bobrowie.

Spotkanie przebiegało w ciepłej i serdecznej atmosferze, a rozmowy po projekcji pokazały, jak duże znaczenie mają inicjatywy przypominające historię i tożsamość lokalnej społeczności.

MP



Rozśpiewana Hanka to głos zapamiętany

Hanka. Tak ją zapamiętało miasto – jako głos, który potrafił zatrzymać chwilę, i jako obecność, której nie dało się pomylić z żadną inną. Aleksandra Anna Panasiuk z dokumentów, Hanka z pamięci. Artystka bez sceny narodowej, ale z publicznością, która była zawsze blisko – na wyciągnięcie ręki – w parkach, klubach, salach tanecznych Jeleniej Góry i Cieplic.

Jej życie układa się w opowieść o naturalności. O tym, że talent nie zawsze potrzebuje akademii i nut, czasem wystarczy uważność i odwaga, by wyjść przed ludzi i zaśpiewać. Tak zaczęła – jako dziewczynka, która „zgłaszała się, czy trzeba było, czy nie trzeba”. I właściwie nigdy nie przestała.

Z Lubelszczyzny przyjechała do Jeleniej Góry jako dziecko, razem z rodziną, która – jak wiele innych – szukała tu nowego początku po wojnie. Miasto przyjęło ją i ukształtowało. To tutaj dorastała, poznawała ludzi, budowała swoje życie. To tutaj uczyła się śpiewać – najpierw intuicyjnie, potem coraz świadomiej, choć wciąż „ze słuchu”.

Jej scena nie była zamknięta w jednym miejscu. Była wszędzie tam, gdzie byli ludzie. W klubie Gencjana, który sama nazwała, szukając inspiracji w górskim kwiecie. W Domu Zdrojowym w Cieplicach, gdzie wieczorami



śpiewała dla kuracjuszy i mieszkańców, a Plac Piastowski pulsował życiem. W restauracjach, klubach młodzieżowych, w całym tym świecie, który dziś istnieje już tylko we wspomnieniach.

Tamte czasy – jak sama mówi – były „piękne”. Nie dlatego, że łatwe. Raczej dlatego, że ludzie byli bliżej siebie. Spotykali się, rozmawiali, tańczyli. „Szło się w miasto” – i to wystarczało. Znajomości rodziły się na parkietach, przy stolikach, podczas spacerów. Był rytuał, była ciekawość drugiego człowieka, była wspólnota.

Hanka była częścią tego rytmu.

Potem przyszło życie – takie zwyczajne. Rodzina, dzieci, praca. Urzędy, sklep, codzienność, która na lata przysłoniła scenę. Ale nie zabrała jej tego, co najważniejsze. Głos pozostał. I potrzeba bycia wśród ludzi.

Dlatego, gdy pojawiła się możliwość powrotu – wróciła bez wahania. Uniwersytet Trzeciego Wieku, kabaret Bella Mafia, występy, konkursy, nagrody. Znowu scena, znowu publiczność, znowu śmiech i wzruszenie. I znowu Hanka – taka sama, tylko z większym bagażem doświadczeń.



A potem przyszła cisza.

Pandemia, choroby, odejścia. Śmierć męża. Zespół, który przestał istnieć w dawnej formie. „Nie wiem, co ze sobą zrobić” – mówi, i w tym zdaniu mieści się cały ciężar tych lat. Ale zaraz obok pojawia się coś, co zawsze było jej siłą – gotowość, by spróbować jeszcze raz.

Bo choć „włos siwieje powoli”, to w niej wciąż jest ten sam impuls, który kazał jej śpiewać w przedszkolu.

Chęć życia. Chęć bycia. Chęć dzielenia się.

Pomysł kabaretu „Wpół do starości” nie jest tylko anegdotą. Jest symbolem. Pokazuje, że dla niej scena nie ma wieku. Że można wracać, nawet jeśli wydaje się, że wszystko już było.

Hanka nie jest tylko wspomnieniem dawnych czasów.

Jest dowodem na to, że życie można przeżyć w rytmie własnego głosu. Że nawet jeśli zmieniają się miejsca, ludzie i epoki – to, co w człowieku prawdziwe, zostaje.

A Jelenia Góra?



Dla niej to nie tylko miasto. To scena, na której wciąż – gdzieś między wspomnieniem a teraźniejszością – słysząc jej śpiew.

Więcej: w Radiu KSON w audycji „Jeleniogórzanie” z dnia 2 lutego 2026 r. Słuchaj, bo warto!

Łukasz Muraszko/MP

Fot Archiwum Aleksandry Panasiuk

Sklep, w którym nie biorą pieniędzy

Sklep On-Eko w Sławoborzu początkowo był miejscem wymiany rzeczy, które dla jednych były nieprzydatne, dla innych – niezbędne. Po sześciu latach działalności spontanicznie powstało tu centrum spotkań lokalnej społeczności.

Sławoborze to niewielka wieś gminna w województwie zachodniopomorskim. Nie ma tu dużych zakładów pracy, mieszkańcy utrzymują się głównie z rolnictwa i drobnego handlu. Stąd pomysł, by braki w dochodach wyrównywać sobie swoistą samopomocą. Ktoś kilka lat temu wpadł na pomysł, aby we wsi powstało miejsce, gdzie można będzie wymienić się różnymi przedmiotami, które dla jednych stały się już nieprzydatne, dla innych z kolei – są niezbędne do codziennego życia. Od tego czasu mieszkańcy przynoszą tu ubra-

nia, książki, zabawki i przedmioty codziennego użytku, a inicjatorzy akcji zachęcają do współpracy kolejnych wolontariuszy z mniejszych miejscowości.

Obecnie sklep On-Eko tętni życiem. Torby z darami przynoszone są tu niemal co chwilę. Mieszkańcy Sławoborza i sąsiednich miejscowości chętnie dzielą się tym, czego już nie potrzebują, a co jest jeszcze w dobrym stanie. – Żał było wyrzucić, rzeczy zupełnie jak nowe, mam nadzieję, że przydadzą się komuś jeszcze – mówi jedna z klientek On-Eko.



Każdego miesiąca trafia tu aż tona odzieży, książek, przedmiotów gospodarstwa domowego i zabawek. To sklep nietypowy, bo nie trzeba pieniędzy, by wyjść z tym, czego akurat się potrzebuje. Wolontariuszki przeglądają, segregują i układają wszystkie trafiające tu rzeczy. – Sprawdzamy, czy nie są podarte, czy nie są brudne, niepozaciągane, bo takich rzeczy na nasze półki i wieszaki nie dajemy – powiedziała jedna z wolontariuszek w On-Eko w Sławoborzu. – Staramy się tutaj stworzyć szczególną atmosferę, bo z większości tych przyniesionych ubrań możemy stworzyć naprawdę modną stylizację i się tym w dodatku bawić. I jest to jeszcze przecież i ekonomiczne i ekologiczne – powiedziała przedstawicielka Stowarzyszenia On-Eko w Sławoborzu.

Pewnie dlatego coraz więcej osób przyjeżdża tu z odległych miejscowości, a przed otwarciem sklepu ustawia się długa kolejka zainteresowanych, którzy uznają to za bardzo

dobry pomysł. – Bo mieszka u nas sporo ludzi, którzy po prostu nie mają tyle pieniędzy, żeby sobie kupić coś nowego, a tu są bardzo ładne rzeczy i na zimę można znaleźć, i na lato – powiedziała jedna z odwiedzających. Jeszcze sześć lat temu niektórzy wstydzili się tu przyjść. Teraz sklep stał się miejscem modnym. Mieszkańcy wpadają tu, by porozmawiać z sąsiadami albo nawiązać nowe znajomości. To, co udaje się w Sławoborzu, mogłoby sprawdzić się także w innych miejscowościach.

Stąd apel wolontariuszy o współpracę. – Szukamy wolontariuszy takich mobilnych, którzy mogliby na przykład wziąć część ubrań od nas i podzielić się tymi ubraniami z mniejszymi społecznościami, na przykład w świetlicach wiejskich – podsumowała przedstawicielka Stowarzyszenia On-Eko w Sławoborzu.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne





Kolejny bieg charytatywny

Od 2014 r. organizowany jest jednocześnie w wielu państwach na całym świecie Wings for Life World Run – międzynarodowy bieg charytatywny. W tym roku XIII edycja biegu odbywała się w niedzielę 10 maja, a tegoroczny dobroczynny bieg ustanowił kolejny rekord frekwencyjny. Na całym świecie przed ruchomą linią mety uciekało 346 tys. uczestników, w Polsce wystartowało ponad 20 tys. osób. Dochód z biegu przeznaczony jest na badania nad urazami rdzenia kręgowego.

Organizatorem przedsięwzięcia jest austriacka fundacja „Wings For Life” założona w 2004 roku przez Heinza Kinigadnera dwukrotnego mistrza świata w motocrossie, oraz Dietricha Mateschitz, założyciela firmy Red Bull GmbH. Syn i brat Kinigadnera, także uprawiający motocross, ulegli poważnym wypadkom, w wyniku których zostali częściowo sparaliżowani.

W biegu mogą uczestniczyć zarówno profesjonalni sportowcy jak i amatorzy, także osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Rywalizować można w zorganizowanych biegach flagowych z udziałem samochodu „mety”, w mniejszych grupowych biegach organizowanych w wielu miejscach (bez udziału samochodu), bądź indywidualnie w dowolnej lokalizacji z pomocą aplikacji mobilnej. Bez

względu na lokalizację wszystkie biegi rozpoczynają się o 11:00 UTC, a ranking prowadzony jest jednocześnie dla wszystkich uczestników na całym świecie. Po 30 minutach od startu biegacze rusza za nimi specjalny samochód „meta”. Początkowo przemieszcza się on z prędkością 14 km/h i stopniowo przyspiesza. Każdy uczestnik, którego „dogoni meta” kończy wyścig. Zwycięza biegacz, którego jako ostatniego dosięgnie meta i przebiegnie najdłuższy dystans. Uczestnicy biegnący indywidualnie oraz poza biegami flagowymi są ścigani przez „metę” wirtualnie otrzymując komunikaty poprzez aplikację mobilną. W Polsce bieg flagowy organizowany jest w Poznaniu.

100% opłat startowych z Wings for Life World Run 2026 trafia na badania nad lecze-

niem urazów rdzenia kręgowego. Od pierwszej edycji wydarzenia fundacja Wings for Life przeznaczyła już ponad 60 milionów euro na projekty badawcze i testy kliniczne na całym świecie. Tegoroczny wynik oznacza kolejne 9,2 mln euro, które wesprą rozwój nowych terapii i przybliżą naukowców do przełomu.

Biegacze spotkali się m.in. w Warszawie, Wrocławiu, Krakowie, Katowicach, Gdańsku, Łebie, Kaletach, Łowiczu czy Tczewie.

Atmosferę wydarzenia budowały nie tylko emocje na trasie, ale również oprawa biegu w aplikacji mobilnej. W Polsce uczestnikom ponownie towarzyszyły głosy Adama Małysza i Bartłomieja Topy, motywujące do walki o kolejne kilometry i przypominające o celu całego wydarzenia.

– Motywowałem Was w aplikacji do biegania i do tego, żebyście myśleli o tym, że tak naprawdę niosą nas nogi, ale cały bieg jest w głowie. A to, że Małysz jedzie za nami, to jest naprawdę drugorzędna historia. Bo, napraw-

dę, wystarczy tylko ruszyć i nogi nas same poniosą – zaznacza Topa.

Obok Bartłomieja Topy w Poznaniu po raz kolejny wystartowała mocna reprezentacja Ambasadorów biegu, wśród których znalazły się znane postaci ze świata sportu czy kultury. Na starcie pojawili się m.in. prezenterka Małwina Wędzikowska, lekkoatletki Monika Pyrek i Natalia Bukowiecka, skialpinista Andrzej Bargiel oraz modelka Zuzanna Kołodziejczyk.

W Poznaniu najdalej przed Adamem Małyszem w Samochodzie Pościgowym uciekali: Dariusz Nożyński (67,95 km), który globalnie zajął drugie miejsce wśród mężczyzn oraz Monika Brzozowska (52,06 km). Spośród uczestników na wózkach najszybsi byli Kamil Kołodziejek (34,5 km) i Julia Sadkowska (16,5 km). W imprezie zwyciężyli Japończyk, Jo Fukuda (78,95 km) oraz Mikky Keetels z Holandii (62,24 km). Przygotowano na podstawie materiałów prasowych

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Wings for Live

Wizyta przyjaciół z Saksonii w KSON-ie

Trzyosobowa delegacja przedstawicieli Zarządu Fundacji IBZ St. Martienthal Betriebs – GmbH w ostatni wtorek (21.04) spotkała się zarządem Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Goście nie tylko zwiedzili KSON i jego bogate zaplecze wraz z nowoczesną rozgłośnią radiową, ale również w ciągu dwugodzinnej rozmowy zapoznali się z bogatą ofertą współpracy KSON.

Jak się okazało, profil organizacji z Marienthalu jest bardzo zbliżony do problematyki, którą zajmuje się Sejmik. Jedna i druga organizacja adresuje swoje działania szczególnie do osób starszych i niepełnosprawnych, a różnica w postaci monumentalnej siedziby naszych niemieckich przyjaciół w barokowym zespole poklasztornym Marienthalu w porównaniu z siedzibą KSON nie ma przecież znaczenia.

Obie organizacje liczą około 25 lat i wyraziły chęć współpracy zaczynając od prostych, małych kroków. Na początek będą to wymien-

ne grupy turystyczne i kulturalne odwiedzające Karkonosze i Saksonię, a potem sięgniemy może do warsztatów radiowych dla seniorów i uczynienie z naszej rozgłośni KSON międzynarodowej stacji radiowej traktującej o problemach seniorów obu przygranicznych regionów.

Jest duża szansa, jak potwierdził Prezes Zarządu Fundacji i Dyrektor Zarządzający IBZ St. Marienthal Betriebs-GmbH Gregor Schaaf – Schuchardt oraz specjalistka Stefanie Patron – Kierowniczka Działu Edukacji Międzypokoleniowej i Rodzinnej na wspólne projekty

europejskie w tym projekty transgraniczne tak zwanego Interregu.

W spotkaniu uczestniczyła również Gabriele Schönfelder z Görlic, którą można by nazwać „matką chrzestną” kontaktów jeleniogórsko-saksońskich, bowiem przed 20 laty rozpoczęła taką drogę między innymi z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych i Seniorów.

Rewizyta przedstawicieli KSON w Marienthalu nastąpiła pod koniec maja. Zwiedziliśmy monumentalny barokowy obiekt i zapoznaliśmy się z bardzo zbliżoną do naszej karkonoskiej metody współpracy z seniorami i niepełnosprawnymi – mówili Elżbieta i Krzysztof Goray'owie z KSON-u. Udało się również podpisać porozumienie o współpracy między Fundacją a KSON-em.

(Ł-M)

Fot. MP



Pracownice poczty uratowały seniorów

Marzec był wyjątkowy dla pocztowców z Pomorza. W trzech placówkach, trzy pracownice Poczty Polskiej uratowały starsze osoby przed życiowymi dramatami.

W Łęborku, na początku marca pracownica Poczty Polskiej powstrzymała starszego mężczyznę przed przelaniem 20 tys. zł oszustom. Jak do tego doszło? Klient wszedł do placówki, w dłoni trzymał karteczkę. Powiedział, że chce zrobić przelew na 20 tysięcy złotych. Takie kwoty się zdarzają, ale nerwowe zachowa-

nie mężczyzny wzbudziło jej zaniepokojenie. Sygnałem alarmowym był komunikat z systemu, w który wpisała numer konta: „Rachunek znajduje się na liście podejrzanych” – opowiada Dorota Boruszewska z placówki Łębork 2. Wtedy powiedziała mężczyźnie, że nie może przyjąć wpłaty. Poprosiła też, by sprawdził czy



osoba, której chce przekazać pieniądze, jest tą, za którą się podaje. Klient chwilę milczał i wyszedł. Wrócił kilka dni później, już bez kartki lecz z podziękowaniem dla pani Doroty za to, że uchroniła go przed oszustwem. Za swoją postawę Dorota Boruszewska otrzymała podziękowania od komendanta Policji w Łęborku.

Z kolei 18 marca w Człuchowie szajka naciągaczy omal nie wyłudziła oszczędności od starszej kobiety. Tylko dzięki reakcji pracownicy Poczty Polskiej udało się ich powstrzymać. Wszystko zaczęło się, gdy zdenerwowana seniorka poprosiła o realizację trzech ekspresowych przelewów. W sumie aż 23 tys. zł miały trafić do jakiegoś mężczyzny. – Zachowanie klientki wzbudziło moją czujność. Unikała kontaktu wzrokowego, odmawiała odpowiedzi na pytania i powtarzała, że nie może nikogo wtajemniczyć w sprawę – opowiada Sylwia Nitz (na zdj. B) z placówki Człuchów 1, która natychmiast poinformowała przełożonego o zachowaniu klientki. Powiadomiono policję, która szybko ustaliła mechanizm oszustwa. Było precyzyjnie zaplanowane. Pierwszy telefon – rano. Seniorka usłyszała, że ktoś rzekomo próbował zaciągnąć na nią kredyt i jej środki są w niebezpieczeństwie. Chwilę później zadzwoniła kolejna osoba, podająca się za pracownicę departamentu bezpieczeństwa. Oszustka była z seniorką na linii cały dzień, kazała wypłacić wszystkie oszczędności i przelać je na „bezpieczne konto techniczne”. Co szokujące, nawet w obecności policjantów starsza pani nie wierzyła, że jest okradana. Była tak zmanipulowana przez oszustkę, że ostrzegła ją o obecności mundurowych. Dopiero, gdy samozwańcza pracownica departamentu bezpieczeństwa przerwała połączenie, a numer stał się nieaktywny, do seniorki dotarła prawda. Komenda Wojewódzka Policji przekazała pani Sylwii oficjalne podziękowania za nie-

„ (...) to dowód na to, jak ważny jest ludzki odruch, troska o drugiego człowieka. Bohaterstwo może mieć znajomą postać listonoszki, (...) albo pracownicy pocztowej placówki. ”

zwykłą czujność, dzięki której udało się ocalić seniorkę przed życiową tragedią.

Trzecią pocztową bohaterką miesiąca jest listonoszka z placówki w Łebie. Udowodniła, że zawód li-

stonosza to nie jest zwykła praca, ale misja, a budowane latami relacje między mieszkańcami a pocztowcami mogą być bezcenne. Zagubiony emeryt, którego od kilkudziesięciu godzin szukała rodzina z pomocą policji, błąkał się po ulicach, nie wiedząc, gdzie jest. Doświadczona listonoszka wyczuła, że coś jest nie tak, gdy dostrzegła go na jednej z dróg daleko od miejsca zamieszkania. – Dlaczego pan tutaj jest? – zapytała go Justyna Kozioł z placówki pocztowej w Łebie. Reakcją seniora było zdenerwowanie i narastająca panika. Nie naciskała. Oddaliła się, ale zatrzymała w pewnej odległości i obserwowała. Listonoszka wiedziała, że senior ma problemy z pamięcią. Zadzwoniła do jego rodziny. Okazało się, że zaginął dwa dni wcześniej i trwały poszukiwania. Senior wrócił pod opiekę bliskich. Jej postawa nie pozostała niezauważona. Komenda Powiatowa Policji w Łęborku uhonorowała ją za czujność, empatię i błyskawiczną reakcję, która być może nawet uratowała starszemu panu życie.

Te historie to dowód na to, jak ważny jest ludzki odruch, troska o drugiego człowieka. Bohaterstwo może mieć znajomą postać listonoszki, która świetnie zna mieszkańców swojego rejonu, albo pracownicy pocztowej placówki. Jesteśmy dumni, że w Poczcie Polskiej pracują tak wyjątkowe osoby, które nie przechodzą obojętnie obok nieszczęścia – podkreśla Joanna Trzaska-Wieczorek, rzeczniczka Poczty Polskiej.

Jolanta Wiatr

Fot. Archiwum Poczty Polskiej

Rok kultury pasterskiej

Sejmik Województwa Śląskiego z inicjatywy Przewodniczącego Jacka Jarco ogłosił rok 2026 Rokiem Górali i Obrzędów Pasterskich, podkreślając znaczenie kultury pasterskiej dla historii i współczesności regionu Beskidów. Dodatkowo rok 2026 ma także wymiar międzynarodowy – Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ) ogłosiła go Międzynarodowym Rokiem Pastwisk i Pasterzy, zwracając uwagę na rolę tradycyjnego pasterstwa w ochronie krajobrazu, bioróżnorodności oraz dziedzictwa kulturowego wielu regionów świata w tym również Polski.

Należy zwrócić uwagę, że Beskidy to nie tylko malownicze krajobrazy i górskie szlaki, ale również skarbnica tradycji, zwyczajów i obrzędów przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Góralczyzna to nie tylko muzyka i stroje, ale przede wszystkim system wartości, praca, gościnność i przywiązanie do ziemi. To także bogactwo rzemiosła – od budownictwa drewnianego, przez rzeźbę, haft i koronczarstwo, po tradycyjną obróbkę wełny.

Kultura pasterska, z której wywodzą się takie zwyczaje jak redyk – uroczysty przemarsz baców, juhasów i stad owiec – stanowi żywe

świadczenie historii Beskidów. Jej korzenie sięgają zaś czasów wołoskich osadników, którzy przed wiekami wprowadzili na te tereny gospodarkę pasterską.

Województwo śląskie od lat aktywnie wspiera te tradycje, m.in. poprzez program „Owca Plus”, który realizowany jest od 2008 roku. Celem programu jest ochrona przyrody i krajobrazu poprzez prowadzenie tradycyjnego wypasu owiec i kóz w Beskidach i na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, popularyzacja gospodarki pasterskiej i wiedzy o regionalnych zasobach przyrodniczych oraz promocja Programu.



Dzięki realizacji „Owca Plus”, przywrócono do użytkowania rolniczego część hal, łąk i polan górskich w Beskidach oraz muraw kserotermicznych na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, zwiększyło się pogłowie owiec ras rodzimych i zainteresowanie produktami pochodzenia owczego oraz przywrócono dawne tradycje, zwyczaje i kulturę góralską. Program „Owca Plus” wspiera również organizację imprez kulturalnych – takich jak np. Jarmark Pasterski w Koniakowie, który odbywa się co roku w sierpniu.

Bacowanie wśród beskidzkich górali pozostaje żywą opowieścią o ludziach, którzy od pokoleń żyją w rytmie gór, strzegąc ich krajobrazu i kulturowej pamięci. Tradycja ta została również wpisana na Krajową Listę Nie-materialnego Dziedzictwa Kulturowego, co potwierdza jej wyjątkową wartość. Już w tym roku będzie można zobaczyć owce na beskidzkich halach, spróbować swoich sił przy

wyrobie sera oraz wziąć udział w warsztatach obróbki wełny. Będzie to okazja, aby z bliska poznać pasterskie rzemiosło i pogłębić wiedzę o dziedzictwie kulturowym, które wciąż żyje i rozwija się w naszych górach.

Wszystkie wydarzenia związane z „Rokiem Górali i Obrzędów Pasterskich” i programem „owca plus” mają na celu wzmocnienie świadomości kulturowej mieszkańców regionu, wsparcie inicjatyw lokalnych związanych z tradycją pasterską oraz promocję góralskiej kultury w przestrzeni publicznej i edukacyjnej. Aby osobiście przekonać się do naszej beskidzkiej kultury zapraszam w Beskidy gdzie każdy na żywo może zobaczyć np. wypas owiec, produkcję oscypków, bryndzy, obróbkę wełny czy także spróbować swoich sił przy „heklowaniu” czyli szydełkowaniu koronek koniakowskich..

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

0 empatii w aptece

W codziennym pośpiechu łatwo zapomnieć, że za ladą apteki nie stoi tylko farmaceuta wydający lek, ale przede wszystkim człowiek, który może realnie wpłynąć na zdrowie, a czasem nawet bezpieczeństwo drugiej osoby. Historia, która wydarzyła się niedawno w Warszawie, pokazuje, jak ogromne znaczenie ma empatia, zaangażowanie i zwykła ludzka życzliwość.

Podczas ważnego wyjazdu służbowego jeden z uczestników konferencji znalazł się w trudnej sytuacji – zapomniał z domu insuliny. Dla osoby chorującej na cukrzycę to nie tylko problem organizacyjny, ale przede wszystkim realne zagrożenie zdrowia. W takiej chwili



liczy się czas, spokój i pomoc ludzi, którzy potrafią działać szybko i skutecznie.

Rozpoczął się prawdziwy „łańcuch dobrej woli”. Najpierw wsparcie przyszło ze strony przychodni w Jeleniej Górze oraz lokalnej apteki, gdzie ustalono szczegóły dotyczące leku

– jego nazwę i dawkowanie. Następnie sprawa trafiła do apteki Medcover przy ul. Puławskiej w Warszawie. Tam nie tylko potwierdzono dostępność odpowiedniego preparatu, ale także podjęto działania, które wykraczały poza standardową obsługę.

Kiedy okazało się, że do podania insuliny brakuje niezbędnego dozownika, pracownicy apteki – z kierowniczką na czele – nie poprzestali na informacji o problemie. Zorganizowali jego dostarczenie kurierem z innej części miasta. Co więcej, zadbali o kontakt z pacjentem, informując go na bieżąco o postępach. Dzięki ich zaangażowaniu w krótkim czasie udało się przywrócić bezpieczeństwo zdrowotne i spokój.

Ta historia to coś więcej niż pojedyncza sytuacja. To przykład pokazujący, jak ogromną rolę odgrywa podejście do drugiego człowieka – szczególnie w miejscach, które dla wielu osób są pierwszym punktem kontaktu w sytuacji zdrowotnego kryzysu. Bo choć system

ochrony zdrowia bywa skomplikowany, to właśnie konkretni ludzie – ich postawa, wrażliwość i gotowość do działania – decydują o tym, jak pacjent zostanie potraktowany.

Nie jest tajemnicą, że doświadczenia pacjentów z obsługą farmaceutyczną bywają różne. Tym bardziej warto mówić o dobrych praktykach i nagłaśniać sytuacje, w których profesjonalizm idzie w parze z empatią. To one budują zaufanie i pokazują, że pomoc może mieć bardzo konkretny, ludzki wymiar.

Warszawska apteka Medcover przy ul. Puławskiej udowodniła, że standardy obsługi można rozumieć szerzej – jako troskę o człowieka, a nie tylko realizację procedur. To właśnie takie postawy sprawiają, że w trudnych momentach nie jesteśmy sami.

Bo gdy spotykają się ludzie dobrej woli – naprawdę można więcej.

(MP)

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Zdrowie zaczyna się w... naszych jelitach

Coraz więcej badań pokazuje, że zdrowie zaczyna się w jelitach. Kluczową rolę odgrywa tu mikrobiota jelitowa – ogromny ekosystem drobnoustrojów, który wpływa nie tylko na trawienie, ale także na odporność, metabolizm, a nawet samopoczucie. Jednym z najskuteczniejszych sposobów wspierania jej równowagi są synbiotyki (inaczej symbiotyki).

Czym są synbiotyki?

To to żywe mikroorganizmy (np. bakterie), które korzystnie wpływają na organizm, wspierają mikroflorę jelitową, to składniki odżywcze (np. błonnik), które stanowią pożywkę dla tych bakterii. Połączenie obu w jednym produkcie daje efekt synergii – czyli większe korzyści niż stosowanie każdego z osobna.

Synbiotyki działają kompleksowo:

- Odbudowują mikroflorę jelitową – szczególnie po antybiotykoterapii
- Wzmacniają odporność – wspierają pro-

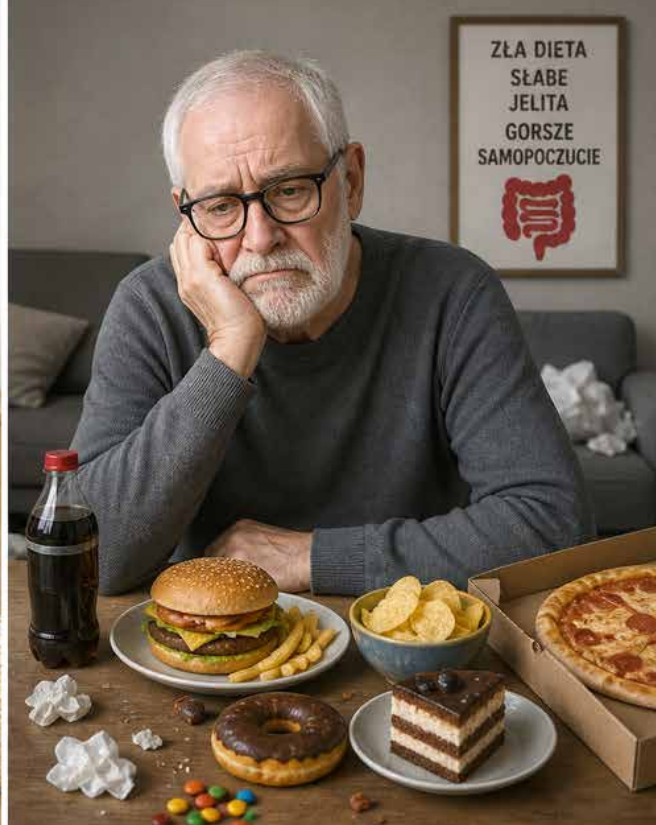
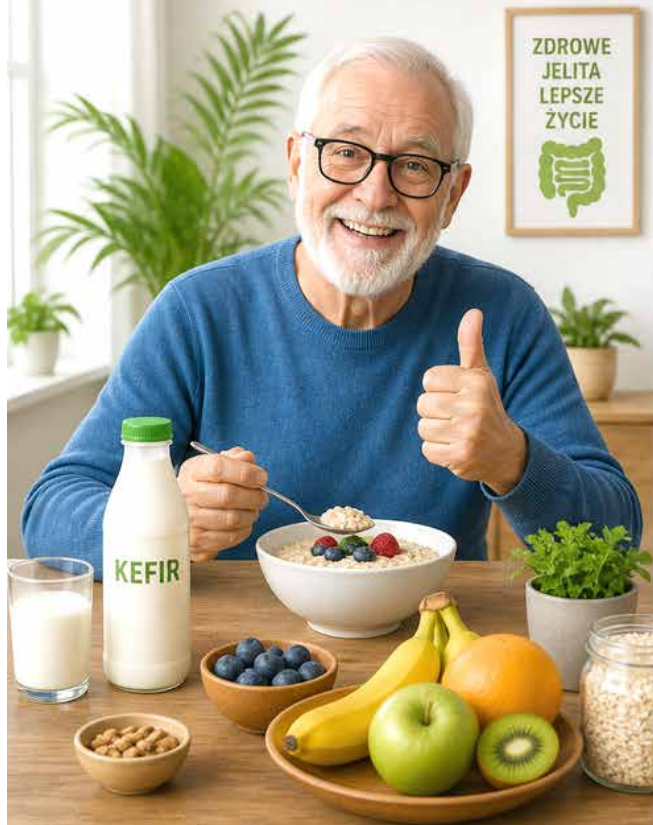
dukcję substancji regulujących układ immunologiczny

- Wspierają równowagę jelit – ograniczają rozwój szkodliwych bakterii
- Poprawiają trawienie i wchłanianie składników odżywczych
- Zmniejszają stany zapalne – np. bakterie takie jak *Lactobacillus reuteri* mogą ograniczać procesy zapalne

Zaburzenia mikrobioty mogą prowadzić do problemów takich jak:

- wzdęcia, bóle brzucha, niestrawność
- zespół jelita drażliwego





- alergię
- problemy z odpornością

Synbiotyki pomagają przywrócić równowagę i poprawić funkcjonowanie organizmu.

Naturalne synbiotyki można łatwo stworzyć poprzez łączenie odpowiednich produktów.

Źródła probiotyków:

- kefir
- jogurt naturalny
- maślanka
- kiszonki (kapusta, ogórki)

Źródła prebiotyków:

- banany
- cebula, czosnek
- cykoria
- owies, jęczmień
- siemię lniane, nasiona chia
- migdały

Połączenie np. jogurtu z bananem lub kefiru z płatkami owsianymi daje naturalny synbiotyk.

Na rynku dostępne są też gotowe preparaty (kapsułki, saszetki, syropy).

Synbiotyki są korzystne dla większości osób, ale szczególnie poleca się je:

- osobom przyjmującym antybiotyki (już od początku terapii)

- osobom z obniżoną odpornością
- osobom zestresowanym (jelita silnie reagują na stres)
- sportowcom
- osobom często podróżującym
- osobom z problemami trawiennymi

Jak stosować synbiotyki?

- należy stosować je zgodnie z zaleceniami producenta lub lekarza
- najlepiej popijać letnią wodą (wysoka temperatura niszczy bakterie)
- warto kontynuować suplementację po zakończeniu antybiotykoterapii
- regularność jest kluczowa dla efektów

Synbiotyki to skuteczny sposób na wsparcie zdrowia jelit i całego organizmu. Dzięki połączeniu probiotyków i prebiotyków działają kompleksowo – odbudowują mikrobiotę, wzmacniają odporność i poprawiają trawienie. Włączenie ich do codziennej diety – czy to w formie naturalnych produktów, czy suplementów – może przynieść realne korzyści zdrowotne.

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

Źródła: akademianutricia.pl/dzieci-z-alergia/wiedza/innowacje-podajace-za-nauka-synbiotyk, www.doz.p, auraherbals.pl

Życie po amputacji

W tym roku Fundacja Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu oraz Fundacja Poland Business Run przeprowadziła w kwietniu 2026 r. trzecią odsłonę „Miesiąca Świadomości Amputacji w Polsce – pomarańczowy kwiecień”.

Inicjatywa od początku konsekwentnie buduje widoczność tego tematu i osadza go w realnych doświadczeniach osób, których dotyczy. Cały miesiąc wypełniły działania skoncentrowane na edukacji, integracji, aktywizacji oraz wzmacnianiu samodzielności osób po amputacjach. Pomarańczowy Kwiecień był przestrzenią do rozmowy, wymiany doświadczeń, zdobywania wiedzy oraz wspólnego działania na rzecz poprawy jakości życia.

Program tegorocznej edycji skupiał się na działaniach, które wspierają osoby po amputacjach na różnych etapach powrotu do codzienności. Wśród nich znalazła się praca z ciałem i budowaniem pewności siebie podczas warsztatów Amp Girl Power w Warszawie, aktywność fizyczna i współpraca zespołowa na treningu Amp Futbol w Krakowie oraz intensywna nauka chodu podczas Base Campu w Niepołomicach, gdzie uczestnicy uczyli się poruszać o protezie i odzyskiwać pewność w codziennym funkcjonowaniu. Program objął także wsparcie dla bliskich. Warsztaty psychologiczne w Krakowie były przestrzenią dla tych, którzy na co dzień towarzyszą osobom po amputacjach i często sami próbują odnaleźć się w nowej sytuacji.

– Amputacja to moment, w którym zmienia się nie tylko życie jednej osoby, ale całego jej otoczenia. Nagle trzeba na nowo poukładać codzienność, nauczyć się funkcjonować inaczej, często w zupełnie nowych rolach. Podczas takich spotkań bliscy mogli nie tylko lepiej zrozumieć, z czym mierzy się osoba po amputacji, ale też uporządkować własne emocje, które zwykle schodzą na dalszy

plan. To bardzo ważne, bo to właśnie wsparcie najbliższych często decyduje o tym, czy ktoś ma przestrzeń i siłę, żeby stawiać kolejne kroki – informują organizatorzy z Fundacji Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu.

Częścią tegorocznego Pomarańczowego Kwietnia było również wspólne wyjście w Tatry, które odbyło się 26 kwietnia. Na trasie z Doliny Kościeliskiej do schroniska na Ornaku spotkały się osoby po amputacjach, ich bliscy oraz osoby związane z Fundacją Poland Business Run i Fundacją Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu.

– Właśnie w takich chwilach najlepiej widać sens Pomarańczowego Kwietnia. Odnajdywanie się w tej nowej rzeczywistości nie dzieje się w jednym momencie i nie polega na spektakularnych przełomach. To proces, który składa się z wielu małych kroków. Wspólne sprawdzanie swoich możliwości fizycznych, mierzenie się z wyzwaniami i przesuwanie własnych granic pozwala zobaczyć, że można więcej, niż się



na początku wydawało. I daję siłę na kolejne kroki, także te najbardziej codzienne – mówi Agnieszka Pleti, prezeska Fundacji Poland Business Run.

Wsparcie dla osób po amputacjach nie kończy się wraz z Pomarańczowym Kwietniem. Przez cały rok mogą korzystać z rehabilitacji, przygotowania do chodzenia o protezie, treningu funkcjonalnego i pomocy psychologicznej. Ważnym elementem są także intensywne turnusy, które pozwalają skupić się na konkretnych celach i zrobić wyraźny krok do przodu.

Fundacja Poland Business Run prowadzi całoroczny nabór beneficjentów i finansuje

m.in. protezy, sprzęt ortopedyczny oraz rehabilitację. Pomoc jest dobierana indywidualnie, w zależności od potrzeb.

Pomarańczowy Kwiecień to ruch społeczny, który łączy osoby po amputacjach, ich rodziny, specjalistów, organizacje pozarządowe oraz wszystkich, którym bliska jest idea wspierania drugiego człowieka. Każde spotkanie, warsztat czy trening to kolejny krok w stronę większej samodzielności, pewności siebie i lepszej jakości życia osób po amputacjach.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Zdrowe zęby to zdrowsze życie

Zdrowie jamy ustnej przez wiele lat było postrzegane głównie jako kwestia estetyki i komfortu. Dziś wiadomo już jednak, że stan uzębienia ma ogromny wpływ na zdrowie całego organizmu, szczególnie u osób starszych. Zachowanie własnych, funkcjonalnych zębów może decydować o jakości życia seniora, o jego sprawności fizycznej, sposobie odżywiania, a nawet długości życia.

Zęby funkcjonalne – czyli naturalne zęby z widocznymi koronami, z uzupełnieniami lub bez nich, a także korony protetyczne i implanty dentystyczne – odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowej funkcji żucia. Dzięki nim możliwe jest spożywanie różnorodnych pokarmów, w tym produktów bogatych w białko, błonnik, witaminy i składniki mineralne.

Osoby starsze, które tracą zęby lub mają ograniczoną zdolność żucia, często zaczynają unikać twardszych produktów, takich jak warzywa, owoce, mięso czy pełnoziarniste pieczywo. W konsekwencji ich dieta staje się uboższa, co może prowadzić do niedoborów żywieniowych i pogorszenia ogólnego stanu zdrowia.

Coraz częściej mówi się o zjawisku określanym jako „kruchość jamy ustnej” (oral frailty), nazywanym również zespołem słabości jamy ustnej. Termin ten został spopularyzowany przez japońskich geriatrów, którzy zwrócili

uwagę, że pogarszająca się funkcja jamy ustnej może być jednym z pierwszych sygnałów ogólnego osłabienia organizmu.

Kruchość jamy ustnej obejmuje między innymi:

- utratę zębów,
- trudności z żuciem,
- problemy z połykaniem,
- suchość jamy ustnej,
- osłabienie mięśni odpowiedzialnych za gryzienie i mówienie.

Choć objawy te mogą wydawać się niegroźne, ich skutki bywają bardzo poważne. Ograniczenia funkcjonalne jamy ustnej wpływają nie tylko na komfort codziennego życia, ale także na kondycję całego organizmu.

Braki zębowe, trudności z żuciem i połykaniem oraz suchość jamy ustnej wiązały się z ponad dwukrotnym wzrostem ryzyka niedożywienia.

Szczególnie narażone były:

- osoby cierpiące na choroby przewlekłe,
- pacjenci posiadający mniej niż 20 zębów,
- użytkownicy protez ruchomych.

Czynniki te często współwystępują i wzajemnie się nasilają. Osoba mająca niewiele własnych zębów, problemy z dopasowaniem protezy oraz choroby przewlekłe może bardzo szybko wejść w błędne koło pogarszającego się odżywienia i osłabienia organizmu.

Wyższa wydolność żucia jest związana z istotnie niższym ryzykiem niedożywienia. To pokazuje, jak ważne jest utrzymanie sprawnego narządu żucia nawet w bardzo zaawansowanym wieku.

Istnieje także zależność pomiędzy słabością jamy ustnej a:

- zmniejszoną masą mięśniową,
- wolniejszą szybkością chodzenia,
- obniżoną sprawnością fizyczną.

Kobiety częściej wykazywały objawy kruchości, a dodatkowo obserwowano u nich niższy poziom hemoglobiny i albumin – wskaźników związanych z odżywieniem i stanem zdrowia.

Mniejsza liczba funkcjonalnych zębów wiązała się bezpośrednio z gorszą kondycją fizyczną osób starszych. Wyniki badań wyraźnie podkreślają, że zachowanie odpowiedniej liczby funkcjonalnych zębów może pomagać utrzymać samodzielność i sprawność w starszym wieku.

Współczesna stomatologia coraz częściej patrzy na pacjenta całościowo. Dla lekarzy dentystów oznacza to konieczność oceny nie tylko stanu uzębienia czy jakości protez, ale również ogólnej kondycji organizmu oraz ryzyka niedożywienia.

Problemy jamy ustnej mogą być bowiem „cichym” sygnałem pogarszającego się zdrowia. Trudności z gryzieniem często prowadzą do ograniczenia diety, utraty masy mięśniowej, osłabienia i większego ryzyka upadków czy hospitalizacji.

Aby zachować zdrowe i funkcjonalne uzębienie do późnej starości, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- szczotkować zęby co najmniej dwa razy dziennie,
- regularnie używać nici dentystycznych lub irygatora,
- kontrolować stan dziąseł i leczyć stany zapalne,
- odwiedzać dentystę przynajmniej raz na pół roku,
- uzupełniać braki zębowe, aby zachować prawidłową funkcję żucia,
- dbać o prawidłowe dopasowanie protez,
- unikać palenia tytoniu i nadmiernej ilości cukru,
- pić odpowiednią ilość wody, aby przeciwdziałać suchości jamy ustnej,
- spożywać zbilansowaną dietę bogatą w białko, wapń i witaminy.

Zdrowe zęby to inwestycja w sprawność, niezależność i lepszą jakość życia na długie lata. Zachowanie funkcjonalnego uzębienia może pomóc nie tylko jeść bez bólu, ale także utrzymać dobrą kondycję fizyczną i uniknąć wielu problemów zdrowotnych związanych ze starzeniem się organizmu. Źródła: <https://dentonet.pl/>, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

opr. Renata Bech
Ilustracja poglądowa AI



Klub Kolekcjonerów pomaga potrzebującym

Członkowie Kołobrzeskiego Klubu Kolekcjonerów to nie tylko pasjonaci zbierający i sprzedający starocie. Od dłuższego już czasu pomagają potrzebującym.

Stało się już tradycją, że każdy z nich przeznaczą na taką pomoc część swojego towaru – solidarnie przekazując na różne cele charytatywne.

Najbardziej wymagający turyści odwiedzający Kołobrzeg, kiedy chcą zdobyć pamiątkę z pobytu w uzdrowisku z prawdziwego zdarzenia, doskonale wiedzą, że w tym celu najlepiej odwiedzić tzw. Alejkę Kolekcjonerów. Miejsce to nietrudno odnaleźć, znajduje się w parku na Placu Pionierów, w samym centrum miasta – niemal naprzeciwko hotelu „Skanpol”. Zamiast kiczowatej figurki mewy wykonanej z muszelek, z napisem: „Pamiątka z Kołobrzegu”, ku-

pioniej przy molo, bardziej wybredni mogą tu nabyć np. stare pocztówki z początku wieku z fotografiami dawnego kurortu sprzed ponad stu lat, starą biżuterię, bibeloty, zegarki, dawne monety czy też ceramikę – z okresu międzywojnia, a nawet – wcześniejsze – z przełomu wieków. Większość z tych pięknych i niespotykanych już gdzie indziej przedmiotów pochodzi sprzed ponad stulecia i właśnie z tego terenu – dawnego Pomorza Zachodniego.

Tymczasem członkowie Kołobrzeskiego Klubu Kolekcjonerów zajmując się swoistym ratowaniem od zniszczenia i zapomnienia tych historycznych artefaktów z innej epoki, już po raz kolejny łączą pasję do lokalnych pamiątek z pomocą potrzebującym. Klub prowadzi bowiem dystrybucję specjalnych pamiątkowych magnesów oraz widokówek z myślą o mieszkańcach i turystach odwiedzających Kołobrzeg, a zebrane środki przeznaczone są na działalność charytatywną i społeczną.

Jak podkreślają pomysłodawcy przedsięwzięcia, inicjatywa ta ma nie tylko promować miasto i kolekcjonerstwo, ale przede wszystkim wspierać lokalne akcje charytatywne oraz osoby wymagające pomocy.

W tym roku wsparcie otrzymają: akcja „Wigilia dla Samotnych” – podczas której na świąteczne spotkanie zapraszane są osoby starsze i ubogie. Pomoc otrzyma również miejscowe schronisko dla bezdomnych zwierząt „Reks” oraz Hospicjum Stacjonarne w Kołobrzegu.

Kołobrzeski Klub Kolekcjonerów przypomina również o działaniach pomocowych i zbiórkach z poprzedniego roku, które udało im się sfinalizować. Dzięki zebranym środkom udało



im się wesprzeć m.in.: Adasia Orlika, chłopca chorującego na dystrofię mięśniową Duchenne'a (DMD), Zosię Marczyk cierpiącą na nerwiakowłóknikowatość typu 1, czy też mogli finansowo pomóc w wydaniu albumu poświęconego twórczości Romualda Wiśniewskiego – kołobrzieskiego rzeźbiarza i autora prac w brązie, kamieniu oraz ceramice, twórcy m.in. pomnika papieża przed kołobrzeską bazyliką oraz pomnika Józefa Piłsudskiego w centrum miasta.

Organizatorzy akcji charytatywnych z KKK dziękują wszystkim mieszkańcom oraz tury-

stom, którzy kupując u nich pamiątki, niejako przy okazji wspierają także różne szlachetne inicjatywy. – Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy z dobroci serca wspierają nasze przedsięwzięcia – podkreślają członkowie Kołobrzieskiego Klubu Kolekcjonerów (jeden z nich – na zdjęciu). Przypominamy: kołobrzskie pamiątki – również te z przesłaniem charytatywnym – zakupić można w parku w centrum miasta, na Alejce Kolekcjonerskiej przy Placu Pionierów.

Jolanta Wiatr

Fot. Archiwum Gazety Kołobrzieskiej

Dajmy fokom spokój!

Ten widok powoli przestaje dziwić spacerowiczów. Tym razem młoda foka pod koniec marca wybrała sobie na odpoczynek fragment kołobrzeskiej plaży w rejonie kortów tenisowych. Zwierzę zauważył jeden ze spacerowiczów, poinformował Błękitny Patrol.

Na Wielkanoc, potem niewiele później – na majówkę – w Kołobrzegu pojawi się znacznie więcej niż w zimie turystów. Plaże zaroją się od spacerowiczów. Służby przypominają, że foki – których na plażach spotykamy ostatnio coraz więcej – na widok człowieka odczuwają silny stres. Zbyt bliska odległość od ludzi sprawia, że zwykle uciekają, tracąc energię.

Jeśli więc spotkasz fokę na plaży, zostaw ją w spokoju. Najlepiej zachowaj dystans około 20-30 metrów. Szczególną ostrożność powinni zachować właściciele psów. Zwierzę musi być na smyczy, a próby podchodzenia czy dotykania foki są niedopuszczalne i mogą być dla niej niebezpieczne.

W marcu i kwietniu na polskich plażach pojawiają się też szczenięta fok szarych. To naturalne dla tych zwierząt, że regularnie wychodzą na brzeg, aby odpocząć i wysuszyć futro. Widok młodej foki często wywołuje chęć podejścia bliżej lub udzielenia pomocy. Fundacja WWF Polska przypomina: w przypadku spo-

tkania z foką zawsze należy zachować dystans i zgłosić jej obecność do Błękitnego Patrolu WWF – pod tel. 795 536 009.

Każdej wiosny Błękitny Patrol WWF odbiera kilkadziesiąt zgłoszeń dotyczących młodych fok na polskim wybrzeżu. W tym roku pierwsza interwencja miała miejsce 7 marca w Uście. Po otrzymaniu zgłoszenia wolontariusze Błękitnego Patrolu WWF udali się na miejsce, zabezpieczyli przestrzeń wokół zwierzęcia oraz przeprowadzili wstępną ocenę jej stanu. Było to bardzo młode szczenię foki szarej, wciąż pokryte białym futrem.

Ze względu na wyraźne wychudzenie i osłabienie zwierzęcia, eksperci Stacji Morskiej na Helu podjęli decyzję o przewiezieniu szczenięcia do ośrodka rehabilitacji. Focze szczenięta po zakończeniu okresu karmienia uczą się samodzielnego życia i często odpoczywają na plaży bez obecności matki. Po otrzymaniu zgłoszenia przeszkoleni członkowie Błękitnego Patrolu WWF przyjeżdżają na miejsce, za-



bezpieczają przestrzeń wokół zwierzęcia, oceniają stan foki i edukują osoby przebywające w pobliżu.

Jeśli zwierzę wymaga specjalistycznej pomocy – na przykład jest wyraźnie wychudzone, osłabione, ma widoczne rany – zostaje przewiezione do Stacji Morskiej w Helu, gdzie otrzymuje profesjonalną opiekę weterynaryjną. Nie każda sytuacja kończy się jednak przewiezieniem zwierzęcia do ośrodka.

Rolą Błękitnego Patrolu WWF nie jest zastępowanie natury ani ingerowanie w każdy przypadek, lecz profesjonalna ocena sytuacji i działanie wtedy, gdy jest to rzeczywiście konieczne. W wielu przypadkach najlepszą decyzją jest pozostawienie zwierzęcia w jego naturalnym środowisku i umożliwienie mu spokojnego odpoczynku. WWF Polska apeluje, by w przypadku spotkania z foką: zachować dystans minimum 30 metrów, nie hałasować i nie zaganiać zwierzęcia do wody, trzymać psy na smyczy i nie dopuszczać do kontaktu z foką, zgłosić dokładną lokalizację tj. numer

WWF jest niezależną organizacją ochrony środowiska wspieraną przez ponad 38 milionów ludzi, której globalna sieć jest aktywna w ponad 100 krajach. To właśnie dlatego ratujemy najcenniejsze przyrodniczo miejsca w ponad 100 krajach na 6 kontynentach. Robią to wyłącznie dzięki wsparciu ponad 5 milionów darczyńców na świecie. W Polsce WWF działa od 25 lat, aby chronić najcenniejsze przyrodniczo obszary i dbać o ochronę zagrożonych gatunków. WWF współpracuje także z administracją państwową i biznesem, dzieląc się wiedzą ekspertów i wspierając dobre zmiany.

wejścia na plażę lub zadzwoń do Błękitnego Patrolu WWF: tel. 795 536 009.

Więcej artykułów na portalu: lepszecie.info

Jolanta Wiatr
Fot. Archiwum WWF Poland

Zadbaj o swoje serce teraz z pomocą NFZ

Choroby układu krążenia od lat pozostają jedną z najczęstszych przyczyn zgonów w Polsce. Mimo postępu medycyny, lepszej diagnostyki i nowoczesnych metod leczenia, wskaźniki umieralności z powodu chorób serca i naczyń krwionośnych nadal należą w naszym kraju do najwyższych w Europie. Odpowiedzią na ten problem jest finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia program Profilaktyka Chorób Układu Krążenia (CHUK), którego celem jest wcześniejsze wykrywanie zagrożeń i ograniczenie liczby zachorowań.

Nadciśnienie tętnicze, miażdżycy, zawał serca czy udar mózgu często rozwijają się przez lata bez wyraźnych objawów. Wczesne wykrycie czynników ryzyka – takich jak podwyższony cholesterol, wysokie ciśnienie tętnicze, nadwaga czy nieprawidłowy poziom glukozy – daje szansę na skuteczne zapobieganie poważnym konsekwencjom zdrowotnym. Program CHUK ma ambitny cel: zmniejszenie o 20 procent zachorowalności i umieralności Polaków z powodu chorób układu krążenia.

Program skierowany jest do osób, które spełniają jednocześnie następujące warunki:

- mają od 35 do 65 lat,
- nie chorują na cukrzycę, przewlekłą chorobę nerek, rodzinną hipercholesterolemię ani niektóre choroby układu krążenia,
- nie korzystały z badań w ramach programu „Moje Zdrowie” w ciągu ostatnich 12 miesięcy,
- nie uczestniczyły w programie CHUK w ciągu ostatnich 5 lat.

Jeżeli pacjent cierpi na jedną z wymienionych chorób, o możliwości udziału decyduje lekarz.

Program realizowany jest przez lekarza lub pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Wszystkie poradnie POZ mają obowiązek jego prowadzenia. Aby skorzystać z programu:

1. Nie potrzebujesz skierowania.
2. Wystarczy zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego lub pielęgniarki POZ.

Jakie badania obejmuje program?

W ramach CHUK pacjent przechodzi:

- wywiad medyczny,
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi,
- badania biochemiczne (m.in. poziom cholesterolu i glukozy).

Na podstawie wyników lekarz ocenia ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i przedstawia dalsze zalecenia.



W zależności od wyników pacjent może otrzymać jedną z następujących rekomendacji:

- ponowne badanie za 5 lat,
- edukacja zdrowotna i ponowne badanie za 5 lat,
- pozostanie pod kontrolą lekarza POZ poza programem,
- skierowanie do specjalisty na dalszą diagnostykę lub leczenie.

Termin wizyty ustalany jest w rejestracji placówki medycznej zgodnie z dostępnością personelu.

Dodatkowym narzędziem wspierającym profilaktykę jest ankieta „10 dla Serca” dostępna w aplikacji mobilnej *mojeIKP* – aplikacji Narodowego Funduszu Zdrowia. Pozwala ona samodzielnie ocenić ryzyko wystąpienia cho-

rób układu krążenia i może być pierwszym krokiem do podjęcia działań profilaktycznych. Aplikacja *mojeIKP* to wygodne rozwiązanie dla osób, które chcą świadomie monitorować swoje zdrowie i szybciej reagować na niepokojące sygnały.

Program CHUK to szansa na bezpłatną ocenę stanu zdrowia i wykrycie zagrożeń, zanim pojawią się objawy choroby. Regularne badania profilaktyczne, zdrowa dieta, aktywność fizyczna i kontrola ciśnienia tętniczego mogą uratować życie. Nie warto czekać na pierwsze symptomy – profilaktyka to najskuteczniejsza inwestycja w zdrowie serca.

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

Źródło: pacjent.gov.pl

Wyciągają z domu na darmowe wycieczki

O ubiegłorocznej akcji „Złoty spacer seniora”, zorganizowanej przez grupę „Paramedic”, dzięki pośrednictwu telewizji usłyszała cała Polska. O co w tym wszystkim chodziło? Kołobrzescy ratownicy umożliwili kilkudziesięciu starszym, chorym i niepełnosprawnym mieszkańcom uwięzionym w swoich domach po prostu wyjście na spacer.

Teraz ta szlachetna inicjatywa młodych kołobrzeżan z „Paramedica” będzie kontynuowana przy wsparciu miasta. Dzięki temu osoby, które z powodu niepełnosprawności, podeszłego wieku czy też, na spacer inwalidztwa, czasem całymi latami zamknięte w czterech ścianach własnego mieszkania ponownie otrzymają szansę na wyjście z domu. Idea będzie realizowana pod hasłem „Złoty Kołobrzeg”. Jej realizację urzędnicy zlecieli tym, którzy mają już doświadczenie w niesieniu tego rodzaju pomocy, czyli właśnie grupie „Paramedic”.

Celem akcji jest bowiem przeciwdziałanie izolacji domowej oraz wsparcie mieszkańców mających trudności z samodzielnym poru-

szaniem się. Takie osoby mogą umówić się na konkretny termin spaceru. Ratownicy – młodzi ludzie – wolontariusze, ale z przygotowaniem medycznym, zapewnią bezpieczne zniesienie i wniesienie osoby objętej wsparciem z domu oraz do miejsca zamieszkania oraz relaksującą przejażdżkę na wózku inwalidzkim po najbliższej okolicy, trwającą nawet do 90 minut. Urzędnicy przewidzieli, że z takiej pomocy skorzysta około 50 osób.

Kołobrzeg zmienia się jednak z roku na rok. Dla tych, którzy chcieliby dotrzeć właśnie w inne miejsca w mieście – te poza najbliższą okolicą i te widziane tylko z okna i na przykład zobaczyć, jak rozwija się miasto oraz jak wyglądają miejsca, w których dawno nie byli,



powstał także drugi program: „Kołobrzeg po drugiej stronie drzwi”. Tu poza udzieleniem oczywistej pomocy przy opuszczeniu mieszkania uczestnicy będą mogli opłaconym przez samorząd bussem objechać całe miasto. W ramach wyjazdu uczestnicy odwiedzą też dwa przystanki spacerowe, gdzie w asyście opiekuna będą mogli cieszyć się urokami natury, spacerem po parku, czy po ulicach Kołobrzegu. Organizatorzy zapewnią również drobny poczęstunek, np. lody lub gofry, a także wodę mineralną niegazowaną. Planowany czas trwania spaceru wynosi około 150 minut, a całkowity dystans przejazdu w ruchu miejskim to około 50 kilometrów. W tym przypadku jednorazowo z usługi skorzysta pięć osób,

ale miasto przewiduje cztery terminy takich „wycieczek” w okresie od lata do zimy.

Każdy uczestnik takiej akcji może skorzystać z podobnej usługi raz w roku, jednak w przypadku wolnych miejsc możliwe będzie ponowne uczestnictwo. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie pod numerami: 94 79 47 545 oraz 94 79 47 525. Rodzina lub bliscy mogą zgłosić potrzebę takiej pomocy również osobiście w siedzibie Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu, pokój nr 3. Obie usługi są całkowicie bezpłatne, a jedynym warunkiem jest posiadanie Kołobrzesckiej Karty Mieszkańca.

Jolanta Wiatr

Fot. Archiwum Grupy „Paramedic” Kołobrzeg

Magistrat bez barier – wkrótce będzie winda

Strome schody w budynku kołobrzesckiego Urzędu Miasta nie będą już wkrótce barierą dla osób starszych i niepełnosprawnych. W najbliższych miesiącach wreszcie zamontowana winda.

To ostatni etap remontu gmachu urzędu. Dobiegają końca roboty budowlane (na zdjęciu) w budynku po dawnym Powiatowym Urzędzie Pracy, który łączył się, a zarazem mieścił na tyłach Urzędu Miasta. To właśnie w tej części obiektu ma powstać zewnętrzna winda. Pozwoli ona dostać się na pierwsze piętro budynku. Właśnie do wyremontowanego skrzydła Urzędu Miasta mają zostać przeniesione wydziały najczęściej odwiedzane przez mieszkańców. Nie będą oni musieli już korzystać ze schodów, bo część pomieszczeń znajduje się na parterze, a na pierwsze piętro dojedzie właśnie winda. Magistrat ogłosił już przetarg na to zadanie kończące serię remontów. Urzędnicy czekają na oferty do 15 czerwca. Wybrany wykonawca otrzyma na realizację zadania – czyli

montaż windy, który ma potrwać maksimum 180 dni.

Wszystko dzięki temu, że miasto Kołobrzeg kolejny raz znalazło się w gronie samorządów, które postanowiły sięgnąć po unijne dofinansowanie na rzecz poprawy jakości życia osób niepełnosprawnych.

W ramach ogólnopolskiego projektu grantowego „Dostępny Samorząd”, realizowanego przy wsparciu Unii Europejskiej, Kołobrzeg otrzymał takie dofinansowanie na działania zwiększające dostępność przestrzeni publicznej, usług i informacji dla osób ze szczególnymi potrzebami.

W ramach projektu planowana jest m.in.: budowa windy w budynku Urzędu Miasta. Dotychczas o jej braku, związanych z tym konsekwencjach dla osób niepełnosprawnych oraz podejmowanych w celu ułatwienia im życia działaniami zastępczymi pisaliśmy już wcześniej. Być może już niedługo winda umożliwi starszym, czy niepełnosprawnym interesantom pełen dostęp do kluczowych usług, m.in. takich jak ewidencją ludności czy sprawy podatkowe. Dotychczas niepełnosprawni petenci mogli korzystać z przycisku przy wejściu głównym Urzędu Miasta (na zdjęciu), gdzie na odgłos dzwonka zjawiał się wzywany urzędnik, który osobiście pomagał załatwić sprawę np. osobie na wózku. W kolejnych miesiącach udostępniono osobom niepełnosprawnym pomieszczenia na parterze – na tyłach magistratu, w dawnym Urzędzie Pracy, gdzie można było już w bardziej komfortowych warunkach oczekiwać na przyście urzędnika. Wszystko to były jednak rozwiązania tymczasowe. Zmienić się to, kiedy wreszcie zostanie zainstalowana winda.



Myśli się też o rozwoju systemu oznaczeń dźwiękowych TotuPoint – ułatwiających poruszanie się osobom niewidomym i słabowidzącym, czy rozbudowie systemu informacji wizualnej. W tym celu planowany jest montaż nowych, czytelnych tablic ogłoszeniowych w przestrzeni publicznej. Planuje się także wdrożenie nowego systemu kolejkowego, który będzie w pełni dostosowany do obsługi osób ze szczególnymi potrzebami, oraz przygotowanie materiałów informacyjnych dostępnych

także w polskim języku migowym. – Zależy nam na tym, by Kołobrzeg był miastem przyjaznym dla każdego – seniora, rodzica z dzieckiem, osoby z niepełnosprawnością czy także turysty. Dostępność to nie luksus, ale standard, o który chcemy zadbać – podkreślają pracownicy Urzędu Miasta w Kołobrzegu. Chodzi o to, aby przygotowane projekty jak najlepiej odpowiadały potrzebom interesantów.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Cukrzyca i amputacja

Cukrzyca dotyczy dziś blisko 4 milionów Polaków, a według szacunków około 200-250 tysięcy pacjentów zmagających się z raną stopy cukrzycowej.

Co czwarty chory na cukrzycę w ciągu życia doświadczy owrzodzenia stopy. Śmiertelność w tej grupie pacjentów sięga około 30 proc. w okresie pięcioletnim, a wśród osób po amputacji aż 60 proc. umiera w ciągu 5 lat.

Nawet najmniejsze powikłania cukrzycy wymagają kompleksowego podejścia. W profesjonalnych ośrodkach pacjentowi z cukrzycową chorobą stóp pomagają wspólnie diabetolog, chirurg ogólny, chirurg naczyniowy, ortopeda oraz specjalista, który przygotowuje indywidualnie buty dla pacjenta. Tego typu nowoczesne centra leczenia ran powstają w całej Europie już od lat 80-tych. W Polsce pacjenci natomiast krążą między gabinetami lekarskimi, podczas gdy niebezpieczny stan postępuje, zagrażając zdrowiu i życiu.

Jednym z niewielu ośrodków w Polsce, gdzie chirurdzy ściśle współpracują z diabetologami zajmując się kompleksowym leczeniem ran stopy cukrzycowej jest Szpital Powiatowy w Szamotułach. W chwili obecnej Polska znajduje się w europejskiej czołówce pod względem amputacji kończyn dolnych wśród chorych z cukrzycą. „Amputacja jest najtańszym i najłatwiejszym sposobem na poradzenie sobie ze stopą cukrzycową. Sprawia to,

że w kraju brakuje placówek podejmujących się leczenia tej przypadłości” – poinformował szpital na stronie internetowej.

Polskie Towarzystwo Leczenia Ran uruchomiło Pilotażowy Program Certyfikacji umiejętności lekarzy i pielęgniarek w zakresie leczenia ran trudno gojących się. To pierwsza tak kompleksowa inicjatywa w Polsce, której celem jest uporządkowanie i ustandaryzowanie



kompetencji klinicznych w tym obszarze oraz przygotowanie wyspecjalizowanych kadr dla systemu ochrony zdrowia.

Obecnie, ze względu na to, że brakuje tego typu placówek, większość ekspertów pracuje właśnie w sektorze prywatnym. Jednocześnie pacjentów jest tak wielu, że prywatne placówki nie są w stanie tego udźwignąć.

Dodatkowym problemem jest fakt, że sektor prywatny nie ma zaplecza szpitalnego – kiedy pacjent potrzebuje operacji, trafia na oddział chirurgiczny szpitala państwowego. Do takiej sytuacji dochodzi najczęściej, gdy noga jest w stanie katastrofalnym, na pograniczu sepsy.

Przedstawiciele Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran domagają się, by rezultaty pilotażu

przełożyły się na realne działania – utworzenie sieci prawidłowo zorganizowanych ośrodków publicznych. Jak zapewniają eksperci Towarzystwa, jeżeli pacjent jest prawidłowo leczony, koszty dla państwa są niższe, a nie wyższe.

Należy w tym miejscu pamiętać, że amputacja to przede wszystkim ogromny koszt dla pacjenta – to wykluczenie społeczne, zawodowe, a 60 proc. chorych po utracie kończyny umiera w ciągu pięciu lat, zatem jest to dla większości wyrok śmierci. Aby tego uniknąć pacjenci z cukrzycą powinni być pod stałą kontrolą profilaktyczną, również w zakresie regularnych kontroli stóp. Każdy cukrzyk powinien pokazać stopy specjalście – przynajmniej raz w roku – tak mówią wytyczne.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

Zadbaj o zdrowie i ruch każdego dnia

22 czerwca obchodzimy Dzień Kultury Fizycznej – święto przypominające, jak ogromne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia ma codzienna aktywność fizyczna. To doskonała okazja, by zatrzymać się na chwilę i zastanowić, czy w naszym życiu jest wystarczająco dużo ruchu oraz jak możemy zadbać o siebie i swoich bliskich.

Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na cały organizm. Dzięki niej jesteśmy zdrowsi, silniejsi, bardziej odporni na stres i pełni energii. Ruch poprawia kondycję, wspiera pracę serca, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i wzmacnia odporność. Co ważne – aktywność fizyczna wpływa także na nasze samopoczucie psychiczne. Osoby regularnie ćwiczące są często bardziej pewne siebie, spokojniejsze i po prostu szczęśliwsze.

Ruch to najlepsza inwestycja w zdrowie

W codziennym zabieganiu łatwo zapomnieć o aktywności fizycznej. Praca siedząca, obowiązki domowe i brak czasu sprawiają, że coraz częściej wybieramy wygodę zamiast ruchu. Tymczasem nawet niewielka dawka aktywności wykonywana regularnie może przynieść ogromne korzyści zdrowotne.

Dzień Kultury Fizycznej warto potraktować jako motywację do zmiany codziennych nawyków. Nie trzeba od razu przebiegać maratonów czy spędzać wielu godzin na siłowni. Najważniejsze jest znalezienie takiej formy ruchu, która sprawia przyjemność i będzie dopasowana do wieku, kondycji oraz stylu życia.

Jak można świętować Dzień Kultury Fizycznej?

To idealny moment, by zrobić coś dobrego dla siebie i zachęcić do aktywności rodzinę oraz znajomych. Możliwości jest naprawdę wiele:

- wycieczka rowerowa,
- spacer po lesie lub parku,
- wspólne gry zespołowe,
- pływanie,

- nordic walking,
- joga lub ćwiczenia rozciągające,
- rodzinny piknik połączony z aktywnością,
- taniec,
- trening na świeżym powietrzu.

Warto pamiętać, że ruch nie musi oznaczać intensywnego wysiłku. Liczy się regularność i radość płynąca z aktywności.

Jak zachęcić dzieci i bliskich do ruchu?

Najlepszą motywacją jest wspólne spędzanie czasu. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację, dlatego aktywni rodzice dają im najlepszy przykład. Zamiast kolejnego wieczoru przed telewizorem warto zaproponować:

- rodzinny spacer,
- wspólną jazdę na rowerze,
- wyjście na basen,
- gry ruchowe na świeżym powietrzu,
- weekendową wycieczkę.

Aktywność fizyczna może stać się okazją do budowania relacji, rozmowy i wspólnego odpoczynku od codziennych obowiązków.

Jak utrwalić nawyk codziennej aktywności?

Największym wyzwaniem często nie jest rozpoczęcie ćwiczeń, ale utrzymanie regularności. Kluczem jest dopasowanie aktywności do własnych możliwości i trybu życia.

Kilka prostych zasad:

- zacznij od małych kroków,
- wybierz aktywność, którą lubisz,
- ustal realistyczny plan,
- ćwicz regularnie, nawet krótko,
- nie porównuj się z innymi,
- traktuj ruch jako przyjemność, a nie obowiązek.

Osoby pracujące przy biurku mogą zacząć od krótkich spacerów i prostych ćwiczeń rozciągających. Seniorzy mogą postawić na spokojne spacery lub nordic walking, a osoby bardziej aktywne – na bieganie, rower czy trening siłowy.

Aktywność dopasowana do zdrowia i możliwości

Każdy organizm jest inny, dlatego rodzaj i intensywność aktywności powinny być dostosowane do:

- wieku,
- stanu zdrowia,
- kondycji fizycznej,
- rodzaju pracy,
- ilości wolnego czasu.

Najważniejsze jest bezpieczeństwo i systematyczność. Nawet 30 minut umiarkowanego ruchu dziennie może znacząco poprawić zdrowie i samopoczucie.

Ruch to zdrowie – każdego dnia

Dzień Kultury Fizycznej przypomina, że aktywność fizyczna nie powinna być jedynie jednorazowym postanowieniem, ale stałym elementem codziennego życia. Regularny ruch pomaga zachować zdrowie, dobrą kondycję i pozytywne nastawienie przez długie lata.

Warto więc wykorzystać 22 czerwca jako początek dobrych zmian – dla siebie, swojej rodziny i bliskich. Czasem wystarczy jeden spacer, wspólna przejażdżka rowerowa lub krótki trening, by zrobić pierwszy krok ku zdrowszemu życiu.

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI



Rotarianie wyróżnili Stanisława Schuberta

Stanisław Schubert – założyciel oraz były prezydent Rotary Klubu Feniks Jelenia Góra, działającego od 2022 roku został wyróżniony przez Rotary International jako działacz senior Polskiego Ruchu Rotariańskiego. Okolicznościowy dyplom przygotowany przez Dystrykt 2231 Rotary International w Warszawie wręczono podczas spotkania Rotary Klubu Feniks.

Wyróżnienie stanowi wyraz uznania za wieloletnią działalność społeczną, konsekwentne zaangażowanie w pomoc drugiemu człowiekowi oraz aktywną działalność w środowisku rotariańskim. Podczas uroczystości wielokrotnie podkreślano, że warto mówić o dobrych inicjatywach i dzielić się pozytywnymi przykładami działań społecznych, ponieważ mogą one inspirować innych do aktywności, wzajemnej pomocy oraz budowania silnej lokalnej wspólnoty.

Rotary Klub Feniks od początku swojego istnienia angażuje się w liczne inicjatywy społeczne oraz działania wspierające osoby potrzebujące. Klub promuje idee współpracy, solidarności i odpowiedzialności społecznej, realizując projekty służące mieszkańcom regionu oraz osobom znajdującym się w trudniejszej sytuacji życiowej. Obecnym prezydentem RC Feniks Jelenia Góra jest Aleksandra Kowalska.



Historia Ruchu Rotary sięga 1905 roku. Wówczas w gabinecie nr 711 w Unity Building w Chicago odbyło się pierwsze spotkanie z inicjatywy prawnika Paula Harrisa. Marzył on o stworzeniu środowiska ludzi różnych zawodów i branż,

którzy wspólnie będą działać na rzecz innych. Początkowo grupa liczyła cztery osoby, jednak szybko zaczęła się rozwijać, tworząc pierwszy klub Rotary. Sama nazwa „Rotary” pochodzi od słowa „rotacja”, odnoszącego się do zmieniających się miejsc spotkań oraz rotacyjnego charakteru władz klubowych.

Dziś Rotary jest jedną z największych organizacji humanitarnych na świecie. Zrzesza ponad 1,2 miliona członków działających w około 45 tysiącach klubów Rotary w ponad 200 krajach i regionach geograficznych. Członkowie Rotary – kobiety i mężczyźni reprezentujący różne środowiska zawodowe – łączy wspólny cel: czynienie świata lepszym poprzez służbę humanitarną.

Rotary realizuje swoje działania w wielu ważnych obszarach społecznych. Organizacja promuje pokój, wspiera walkę z chorobami, działa na rzecz dostępu do czystej wody i odpowiednich warunków sanitarnych, pomaga matkom i dzieciom, wspiera edukację, rozwija lokalne gospodarki oraz angażuje się w ochronę środowiska.

Motto Rotary brzmi „Service Above Self”, czyli „Służba ponad własne interesy”. Misją organizacji jest niesienie pomocy innym, promo-



wanie uczciwości oraz budowanie zrozumienia, dobrej woli i pokoju poprzez współpracę liderów społecznych, przedsiębiorców i przedstawicieli różnych środowisk zawodowych.

Aktualnym Prezydentem Rotary International w kadencji 2025/2026 jest Francesco Arezzo z Rotary Club of Ragusa we Włoszech, natomiast funkcję Gubernatora Dystryktu 2231 pełni Greg Gregorczyk z RC Warszawa City.

Na terenie regionu działają między innymi RC Jelenia Góra, RC Feniks Jelenia Góra oraz RC Karpacz Karkonosze. Stanisław Schubert, jako założyciel i były prezydent RC Feniks Jelenia Góra, od lat aktywnie angażuje się w rozwój lokalnych inicjatyw społecznych oraz działalność humanitarną.

PM

Osiołki, psy i konie, które pomagają leczyć

Kontakt człowieka ze zwierzęciem od dawna uznawany jest za jedną z naturalnych form wsparcia emocjonalnego i terapeutycznego. Coraz częściej animaloterapia staje się ważnym elementem wspomagającym rehabilitację, terapię dzieci ze spektrum autyzmu, osób z niepełnosprawnościami czy pacjentów z trudnościami emocjonalnymi.

O tym, jak wygląda codzienna praca animaloterapeuty, jakie znaczenie mają w niej odpowiednio przygotowane zwierzęta oraz dlaczego osiołki potrafią wyciszać emocje lepiej niż niejedna terapia, rozmawiamy z Małgorzatą Szczyburą – magister fizjoterapii, animaloterapeutką i prezeską Fundacji PROSANUS.

Renata Bech (RB): Czym zajmuje się animaloterapeuta?

Małgorzata Szczybura (Msz): Animaloterapeuta, nazywany również zooterapeutą, to specjalista wykorzystujący kontrolowany kontakt ze specjalnie wyszkolonymi zwierzętami do wspomagania leczenia, rehabilitacji oraz edukacji. Prowadzi zajęcia terapeutyczne z udziałem zwierząt, które stają się ważnym wsparciem w pracy z pacjentem. Najczęściej są to dzieci, jednak taka forma terapii jest również skierowana do osób dorosłych.

RB: Czy taką specjalizację zdobywa się już podczas studiów?

Msz: Nie do końca. Studia dają podstawy, natomiast animaloterapia wymaga dodatkowych kursów i szkoleń z zakresu m.in. hipoterapii, dogoterapii czy onoterapii, czyli terapii z udziałem koni, psów lub osłów. To bardzo szeroka dziedzina, ponieważ w terapii można wykorzystywać wiele gatunków zwierząt – od koni i osłów, po owce, kozy, ptaki, gryzonie, a nawet niektóre gady. Zwierzęta pomagają



terapeucie dotrzeć do osoby potrzebującej wsparcia, otworzyć ją emocjonalnie i ułatwić proces terapeutyczny.

RB: Czy zwierzęta przeznaczone do terapii muszą odznaczać się jakimiś szczególnymi cechami?

MSz: Zdecydowanie tak. Najważniejszy jest charakter zwierzęcia. Musimy mieć pewność, że zarówno pacjent, jak i zwierzę są bezpieczni. Zwierzę terapeutyczne powinno być łagodne, spokojne, cierpliwe i otwarte na kontakt z ludźmi.

Istotna jest również odpowiednia budowa i wielkość zwierzęcia. W przypadku hipoterapii koń musi być „wygodny” dla pacjenta i dostosowany do jego wieku oraz możliwości terapeuty. Dla dzieci wybiera się zwykle mniejsze konie, natomiast dla dorosłych mogą być większe. Terapeuta cały czas towarzyszy pacjentowi, kontroluje przebieg zajęć i musi mieć możliwość swobodnej pracy przy zwierzęciu.

RB: Czy prowadzi Pani terapię tylko tu na miejscu w Pakoszowie?

MSz: Tutaj prowadzimy hipoterapię oraz onoterapię. Ale często wyjeżdżamy z osiołkami do różnych placówek. Obecnie prowadzimy zajęcia m.in. w szpitalu MSWiA w poradni dla dzieci ze spektrum autyzmu.

Nasza terapia ma charakter wspierający. Nie zastępuje leczenia, ale pomaga dzieciom pracować nad emocjami, komunikacją czy sensoryką. Dzieci ze spektrum autyzmu często mają trudności z odbieraniem różnych bodźców, a kontakt ze zwierzęciem pozwala im stopniowo oswajać się z dotykiem, fakturami czy zapachami.

Osiółki mają różną strukturę sierści w zależności od miejsca na ciele, dlatego głaskanie ich dostarcza wielu bodźców sensorycznych. Dziecko może poczuć ciepło zwierzęcia, jego oddech czy zapach. To wszystko wspiera rozwój i pomaga w regulacji emocji.

Osiły mają też niezwykłą zdolność wyciszania ludzi. Są spokojne, cierpliwe i bardzo dobrze wpływają nie tylko na dzieci, ale również na dorosłych.

RB: Czy pamięta Pani szczególnego pacjenta, którego terapię można uznać za sukces?

MSz: Tak, prowadziłam dogoterapię z chłopcem, który panicznie bał się psów. Proces był długi i wymagał cierpliwości. Na początku siedzieliśmy jedynie w sali, a ja opowiadałam mu o psie czekającym za drzwiami.

Z czasem pies mógł wejść do sali i przebywać w drugim jej końcu. Kolejne spotkania pozwalały chłopcu stopniowo oswajać się z jego obecnością. W końcu pies mógł podejść bliżej, aż pewnego dnia chłopiec sam wyciągnął rękę i zaczął go głaskać. To był ogromny sukces terapeutyczny.

RB: Czy istnieją przeciwwskazania do terapii ze zwierzętami?

MSz: Tak. Przeciwwskazaniem mogą być m.in. alergie na sierść zwierząt lub bardzo silny lęk przed nimi. Oczywiście staramy się pracować nad oswojeniem obaw, ale nie można zmuszać dziecka do kontaktu ze zwierzęciem.

Ostrożność zachowujemy również w przypadku pacjentów wykazujących silne zachowania agresywne. Bezpieczeństwo dziecka jest priorytetem, ale równie ważne jest bezpieczeństwo zwierzęcia. Zwierzę terapeutyczne to nasz partner w pracy i nie możemy narażać go na traumatyczne doświadczenia.

RB: Czy po zwierzętach widać zmęczenie terapią?

MSz: Tak, bardzo wyraźnie. Osiółki świetnie komunikują moment, kiedy mają już dość zajęć. Po prostu odchodzą i izolują się od grupy. Nie robią tego agresywnie – spokojnie sygnalizują potrzebę odpoczynku.

Dzięki doświadczeniu wiem, że mogą pracować maksymalnie około trzech–czterech godzin dziennie. Potem potrzebują przerwy. Staramy się więc organizować zajęcia tak, aby nie przeciążać zwierząt.

RB: Czy taka terapia może być refundowana przez NFZ?

MSz: Tak, jak najbardziej.

RB: Jak wygląda skierowanie na takie zajęcia?

MSz: Dzieci trafiają najpierw do psychologów lub psychiatrów pracujących w poradniach i ośrodkach terapeutycznych. Tam kwalifikowane są do różnych form wsparcia, w tym również do terapii ze zwierzętami.

W ramach NFZ zajęcia są bezpłatne dla rodziców. Ja sama pracuję w Szpitalu MSWiA i w ramach swoich obowiązków prowadzę tam terapię z udziałem zwierząt.

RB: Czy zajęcia odbywają się grupowo czy indywidualnie?

MSz: W przypadku dzieci ze spektrum autyzmu zajęcia prowadzone są indywidualnie. Dzięki temu mogę w pełni skupić się na potrzebach dziecka oraz obserwować reakcje zwierzęcia.

RB: A jak wygląda praca z dorosłymi?

MSz: Dla dorosłych prowadzimy prywatne warsztaty rozwojowe. Osiołki uczą komunikacji, stawiania granic i życia we własnym tempie.

Choć stereotypowo mówi się o „upartym osie”, są to zwierzęta niezwykle inteligentne i asertywne. Ich zachowania można świetnie wykorzystać w pracy nad rozwojem osobistym. Uczestnicy warsztatów często dzielą się refleksjami, które są dla mnie bardzo inspirujące. To pokazuje, jak ogromny potencjał terapeutyczny mają te zwierzęta.

RB: Jak można się umawiać na spotkanie/terapię?

MSz: By się umówić można kontaktować się z Fundacją PROSANUS w Piechowicach (Pakoszków) telefonicznie, przez stronę internetową lub Facebooka. Wystarczy wpisać nazwę fundacji, aby znaleźć wszystkie potrzebne informacje kontaktowe.

RB: Dziękuję za rozmowę.

Fot. Renata Bech

Sieć miast przyjaznych osobom starszym

W maju br. w Pałacu Staszica w Warszawie, siedzibie Polskiej Akademii Nauk odbyła się inauguracja Polskiej Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym. Miasta, które Zadeklarowały przystąpienie do sieci zobowiązały się do prowadzenia przekrojowej polityki „age-friendly” oraz partnerstwa i wysłuchania głosu seniorów.

Światowa Sieć Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (Global Network of Age-Friendly Cities and Communities, GNAFCC) Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to inicjatywa, której celem jest inspirowanie miast i społeczności do stawiania się otwartymi na potrzeby seniorów.

Galę zorganizowały wspólnie Biuro Światowej Organizacji Zdrowia w Polsce oraz Uniwersytet Jagielloński, przy zaangażowaniu Sekcji Socjologii Starzenia się i Starości Polskiego Towarzystwa Socjologicznego.

Dzięki tej inicjatywie polskie miasta i gminy zyskują stałą platformę wymiany wiedzy, doświadczeń i dobrych praktyk w polityce senioralnej. Polska Sieć Miast łączy samorządy,

administrację publiczną, środowisko naukowe oraz partnerów międzynarodowych. Dzięki temu lokalne działania na rzecz osób starszych mogą korzystać z rekomendacji WHO, wiedzy akademickiej i doświadczeń innych samorządów.

– Potrzebujemy platformy wymiany doświadczeń. Dzięki temu, że Polska dołącza do platformy międzynarodowej, łatwiej będzie nam wymieniać dobre doświadczenia. Jako rząd musimy sprawdzać, gdzie są luki, i działać, aby je uzupełniać – powiedziała Sekretarz Stanu w KPRM, Pełnomocnik Rządu do spraw Polityki Senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz podczas inauguracji.





Podczas inauguracji przedstawiono Polską Sieć oraz rolę Uniwersytetu Jagiellońskiego jako partnera afiliowanego Globalnej Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym WHO. Miasta i gminy należące do Sieci odebrały certyfikaty członkowskie. Wydarzenie otworzyło nowy etap współpracy samorządów, nauki i instytucji publicznych na rzecz społeczności przyjaznych osobom starszym.

Dziś niemal co czwarty Polak ma ponad 60 lat. Liczba osób powyżej 60. roku życia wynosi ponad 10 mln, z czego ok. 6,4 mln zamieszkuje w miastach, a ponad 3,6 mln na wsi. Według prognoz demograficznych do 2050 r. osoby w wieku 60+ będą stanowiły ok. 40% populacji Polski.

Polska Sieć będzie platformą współpracy administracji centralnej, samorządów, środowiska ochrony zdrowia, organizacji społecznych, uczelni i samych seniorów. Fundamentem pro-

gramu WHO jest bowiem tworzenie polityk razem z osobami starszymi. Inicjatywa WHO pokazuje, że miasta przyjazne seniorom stają się lepszym miejscem do życia dla wszystkich.

W krajach uczestniczących w sieci WHO rozwijane są już projekty społeczności przyjaznych osobom z demencją. Obejmują one m.in. szkolenia dla pracowników instytucji publicznych, transportu, bibliotek czy lokali usługowych, kładą nacisk na właściwą komunikację i sposoby reagowania w sytuacjach zagubienia lub dezorientacji osób z zaburzeniami pamięci.

Miasta i społeczności deklarujące przystąpienie do Polskiej Sieci zobowiązują się do:

- prowadzenia przekrojowej polityki „age-friendly” (obejmującej transport, mieszkalnictwo, przestrzeń publiczną czy usługi społeczne),
- rzetelnej diagnozy potrzeb najstarszych mieszkańców,
- partnerstwa i wysłuchania głosu samych seniorów,
- dzielenia się dobrymi praktykami z innymi samorządami.

W tym roku ministerstwo zdrowia rozpoczęło realizację Krajowego Programu Działań wobec Chorób Otępiennych, to stwarza szerokie możliwości współpracy w ramach Polskiej Sieci. Źródło: Ministerstwo Zdrowia

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

Pułapka rentowa – o co tyle szumu?

Wyobraź sobie dzień jak co dzień. Śniadanie, kawa, zbierasz się do pracy. Poranną krzątaninę, przerywa dzwonek do drzwi. Listonosz z urzędową korespondencją. Otwierasz kopertę... i nie dowierzasz własnym oczom. ZUS domaga się zwrotu 64 249,14 zł!

Tyle wyniosła najwyższa żądana kwota zwrotu renty rodzinnej w 2024 roku. W przypadku renty z tytułu niezdolności do pracy było to 54 350,64 zł, a renty socjalnej – 24 548,40 zł.

Nic dziwnego, że tak wiele osób z niepełnosprawnością obawia się przyjęcia awansu, podwyżki czy nagrody rocznej. Zawsze z tyłu głowy czai się niepewność czy już przekroczyłem/przekroczyłam próg dochodowy? I o jaką kwotę upomni się ZUS?

Dlatego jeśli myślimy na poważnie o rozwoju zawodowym OzN, należy znieść limity dorabiania i odesłać pułapkę rentową tam gdzie jej miejsce. Do lamusa!

Dolnośląskie Stowarzyszenie Aktywizacji Niepełnosprawnych Blind&Proud Centrum Edukacji Niewidzialna Invisible Exhibition– Niewidzialna Wystawa Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych Fundacja Strefa Innowacji Polski Związek Niewidomych Mikołów Bez Barrier Fundacja Vis Maior Pies Przewodnik Dział ds. Absolwentów Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi Stowarzyszenie Fundacja Aktywizacja Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem Polski Związek Głuchych Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego Fundacja Avalon Fundacja Otwartych Możliwości Polskie Forum Osób z Niepełnosprawnościami Pracodawcy RP Konfederacja Lewiatan Centrum Wsparcia – tworzymy dostępny świat Fundacja Motywacji i Rozwoju Głuchych Nasz Rzecznik Fundacja



Integralia Fundacja Masz Wielką Wartość Polska Fundacja Osób Słabosłyszących Fundacja Wózkowicze Fundacja Celując w Przyszłość.

Wspólnie na rzecz likwidacji pułapki rentowej!

*Dane na podstawie informacji publicznej ZUS.

#pułapkarentowa

opr. PM

Fot. wygenerowane przez AI

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**





Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



DOFINANSOWANE
PRZEZ MIASTO
JELENIA GÓRA



ASYSTENT OSOBISTY OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

— EDYCJA 2026 —

DLA KOGO:

**DLA MIESZKAŃCÓW JELENIEJ GÓRY
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ**

- ✓ 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