NIEPEŁNOSPRAWNI TU i TERAZ

DWUMIESIĘCZNIK



ISSN 1895-4987

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK

21/148/2026

W NUMERZE M.IN.:

- Dni Muzyki Papieskiej
- ATON-owcy znów w akcji
- Radio KSON ze studiem piosenki
- Razem po zdrowie

Dostępne natura i szlaki (s. 2)

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze

RADIO KSON

IX Konferencja Górska: dostępne natura i szlaki

Za nami IX Konferencja Górska, którą, jak zwykle, zainicjował Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Została ona zorganizowana ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, ale w znacznym stopniu również z zasobów własnych KSON. W tym roku wsparcie Urzędu Marszałkowskiego było nieco skromniejsze, dlatego musieliśmy zmieścić Konferencję w mniejszym hotelu – Hotelu Fenix Strauss w Jeleniej Górze.

Na sali było ponad 70 osób, więc momentami było trochę ciasno. W poszczególnych panelach i sesjach wystąpiło ponad 20 panelistów.

Na początku wręczono charakterystyczne statuetki „Człowiek Gór 2026", które otrzymali współorganizatorzy konferencji:

- **Jan Dzięcielski** – Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych we Wrocławiu,
- **Wioletta Kacprzyk** – Dyrektor Generalny Lasów Państwowych – patron konferencji, ekspertka ds. dostępności i turystyki,
- **Nadleśniczy Jakub Tomza** – dobry duch wszelkich zmian turystycznych i dostępności dla niepełnosprawnych w Lasach Państwowych.

Statuetki otrzymali również wypróbowani Partnerzy naszych Konferencji:



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

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
Koordynator: Kazimierz Bicz, **redaktor naczelna**: Bożena Bryl-Chrząszcz, **sekretarz redakcji**: Robert Zapora.
Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Andrzej Koenig, Wanda Milewska, Jolanta Wiatr, Renata Bech, Małgorzata Mazurek, Magdalena Panasiuk.
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.



- **Przemysław Herman** – Zastępca Dyrektora Departamentu EFS w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej,
- **Przemysław Tołoknow** – wicedyrektor Karkonoskiego Parku Narodowego,
- **Elżbieta Miernik-Krukurka** – dyrektor lubuskiego oddziału PFRON,
- **Łukasz Sikora** – Dyrektor Departamentu Spraw Społecznych i Rynku Pracy UMWD,
- **Diana Hanas** – Kierownik Działu Wsparcia Organizacji Pozarządowych,
- **Maciej Gałęski** – reprezentujący Euroregion Nysa,
- **Mirosław Górecki** – Starosta Powiatu Karkonoskiego, w imieniu którego statuetkę odebrała Jego zastępczyni – wicestarosta – Agnieszka Lemiszewska,
- **Tadeusz Wnuk** – Naczelnik Wydziału Kultury Urzędu Miasta w Jeleniej Górze,
- **Prof. dr hab. inż. arch. Marek Wysocki** z Politechniki Gdańskiej uważany za głównego propagatora planowania uniwersalnego, które oznacza – nie tylko w architekturze – że to co dobre dla niepełnosprawnych, dobre jest dla wszystkich.

Wręczono również tradycyjne już podziękowania za współpracę dotychczasowym naszym Partnerom w formie medali „Przyjaciel KSON-u". Medale te odebrali dla Grupy Karkonoskiej GOPR Adam Tkocz, a dla Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych Jego przedstawicielka Wioletta Kacprzyk.

– Powodem zgromadzenia tak licznej grupy zainteresowanych osób na IX Konferencji były przede wszystkim zadeptywane Karkonosze – mówi Stanisław Schubert, prezes KSON-u. – Nic wspólnego z turystyką nie mają bowiem wielotysięczne procesje, zmierzające na szczyt Śnieżki w czasie weekendów, a najczęściej i to nie tylko w upalne letnie dni. Sytuacja jest o tyle jeszcze bardziej niepokojąca, że na tym szczycie od lat funkcjonuje nieczyn-



→



ne już obserwatorium meteorologiczne wraz z salą restauracyjną. Mogłoby ono być przyjaznym miejscem na szczycie Sudetów, chociażby zapewniając ciepły posiłek, napój oraz tak bardzo brakujące toalety. Brak toalet widać jednak dookoła, a przecież to początek Polski i nasza wizytówka.

Panele dyskusyjne prowadziła z dużym wyczuciem Mariola Michalczuk z KSON-u.

W pierwszym panelu wystąpił m.in. Przemysław Herman, Zastępca Dyrektora Departamentu EFS w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej. Otworzył on panel mówiąc o polityce państwa wobec dostępności turystyki. Spróbował odpowiedzieć na pytanie, czy dostępność turystyki jest już dziś standardem w Polsce, czy jest póki co tylko dobrym przykładem do naśladowania.

Zdaniem panelisty dostępność turystyki w Polsce nie jest jeszcze standardem. Wciąż istnieje mnóstwo barier, a osoby ze szczególnymi potrzebami są zmuszane do wyboru wypoczynku, nie przez swoje potrzeby, lecz przez oferty hoteli, schronisk, biur podróży itp. Niestety większość obiektów wypoczynkowych nie spełnia standardów wynikających z potrzeb turystów o specjalnych wymaganiach.

Drugi panel ekspercki zaprezentowali przedstawiciele Lasów Państwowych, a temat dotyczył społecznej funkcji lasu w obliczu presji turystycznej.

Rozpoczęła go Wioletta Kacprzyk, która przypomniała wszystkim, że las nie jest naszym domem. – My w lesie jesteśmy gośćmi, więc tereny przyrodnicze powinniśmy traktować z szacunkiem. Bez przyrody sobie nie poradzimy – mówi ekspertka i dodaje, że korzystanie z zasobów, jakie daje nam przyroda, powinno być wyważone. Nie narzucajmy się w kontekście infrastrukturalnym. Niemniej jednak propozycje organizatorów Konferencji, aby w większych kompleksach leśnych zorganizować miejsca wypoczynkowe w oparciu o zasadę pełnej dostępności jest godne uwagi i resort leśnictwa będzie się nad tym troskliwie i życzliwie pochylał.

Trzecia sesja tematyczna odbyła się pod hasłem „Infrastruktura i bezpieczeństwo na szlakach leśnych i górskich. Turysta – las bezpieczny". Paneliści starali się odpowiedzieć na pytanie: kto odpowiada za bezpieczeństwo na szlaku? Odpowiedzi udzielił jasno i dobitnie

Naczelnik Grupy Karkonoskiej GOPR – mianowicie my sami za siebie odpowiadamy za bezpieczeństwo na szlaku.

Dostępność cyfrowa w obecnych czasach pozwala na dokładne lub prawie dokładne określenie tego, w jakie warunki się wybieramy i czy szlak jest odpowiedni do naszych możliwości. Dobrymi doradcami są również Asystenci Turystyczni Osób Niepełnosprawnych, którzy potrafią zaplanować wycieczkę i przeprowadzić ją razem z niepełnosprawnym turystą.

Uczestnicy Konferencji mieli również okazję porozmawiać o turystyce rowerowej w obszarze gór i lasów Dolnego Śląska. Prelekcja Roberta Futerhendlera stała się punktem wyjścia do rozmowy o możliwościach rozwoju tej formy aktywnego wypoczynku oraz o potrzebie odpowiedniego przygotowania tras i infrastruktury. Coraz więcej na trasach turystycznych nie tylko Karkonoszy jest rowerzystów, ale i „wózkersów", poruszających się przy pomocy napędu elektrycznego. Rowery górskie, w tym rowery z napędem elektrycznym i ich obecność na trasach turystycznych na całym świecie staje się nie tylko modą, ale i zwyczajem. Teraz idzie o to, aby te trasy zorganizować w taki sposób – mówił panelista – aby było bezpiecznie.

Ostatni panel dyskusyjny dotyczył tematu: turystyka a ochrona przyrody. Prelegenci starali się odpowiedzieć na pytanie: jak udostępniać las, nie niszcząc go? Jak przekierować turystów na mniej oblegane szlaki? Bardzo ważny był tak zwany śmieciowy problem – czyli jak edukować turystów, żeby najnormalniej w świecie nie zostawiali śmieci na szlakach. Poruszono także wcale nie wstydliwy problem toalet w miejscach parkingowych, w okolicach obszarów leśnych. Ich po prostu nie ma, co widać i czuć w lesie. Zwrócono też uwagę, że penetrując turystycznie lasy wchodzimy w kolizję z ich naturalnymi mieszkańcami. Coraz częściej mówi się o obecności w górskich obszarach niedźwiedzi, rysi, wilków czy lisów. Te zwierzęta z reguły uciekają przed człowiekiem, ale zachęcone lub sprowokowane mogą być niebezpieczne.

Całość konferencji, która trwała do godziny 18.00, była transmitowana na stronie www.otwarteszlaki.pl i obejrzało ją do tej pory ponad 70 tysięcy internautów. Retransmisja w dalszym ciągu jest dostępna na tej stronie, dlatego zachęcamy do obejrzenia całości.

To oznacza, że temat budzi duże zainteresowanie. Dodam z dziennikarskiego obowiązku, że ubiegłoroczną, ósmą Konferencję i Targi Turystyczne na Rynku Jeleniogórskim odwiedziło ponad 82 tysiące internautów.

Pierwszy dzień Konferencji urozmaicili artyści z grupy Jacek Rogulski i Grzegorz Nowicki pięknymi balladami nawiązującymi do tematyki turystyki i wypoczynku.

Imponujący był też drugi dzień, zorganizowany przez Nadleśnictwo Świeradów. Uczestnicy pojechali do Szklarskiej Poręby na trasę do Wodospadu Kamieńczyka.



→



Tutaj z satysfakcją zobaczyliśmy kompletnie wyremontowaną drogę od Rozdroża do Kamieńczyka, która w górnej części została wykonana z dotacji PFRON za pośrednictwem KSON. Kolejne 400 m drogi tą samą metodą kostki wykonało Nadleśnictwo Szklarska Poręba z własnych środków, podobnie pozostałą część utwardzonej drogi aż do Rozdroża. To sukces i miara odpowiedzialności społecznej przedsiębiorstwa, które oprócz produkcji leśnej dostrzega potrzebę społecznej funkcji turystyki. Brawo! Dziękujemy! Oznacza to, że dzisiaj po około 200 latach od utworzenia drogi do Kamieńczyka jest ona bezpieczna, dostępna, a wskaźnik bezpieczeństwa jeszcze dodatkowo poprawia zamontowany w Schronisku Kamieńczyka defibrylator zabezpieczony przez KSON.

Od Kamieńczyka pojechaliśmy do Świeradowa, gdzie czekały na nas mikrobusy, które zawiozły nas do Chatki Górzystów, położonej na wysokości 840 m n.p.m. w Górach Izerskich. Część drogi do Schroniska ponad trzydziestoosobowa grupa konferencyjna pokonała pieszo, a we wnętrzu przytulnej starej gospody czekały na nas osławione naleśniki. Zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie żegnając się do następnej Górsko-Leśnej Konferencji.

Uczestnicy Study Tour byli oczarowani Górami Izerskimi, a przebieg IX Konferencji traktowali jako inspirację dla swoich lokalnych doświadczeń. Bowiem nie wszędzie ta współpraca organizacji pozarządowych, samorządów, gestorów turystyki i zarządców lasów wygląda tak płynnie jak na Dolnym Śląsku. Wartością dodaną do efektów IX Górsko – Leśnej Konferencji było stanowisko Lasów Państwowych wyrażone przez ich Dyrektora Generalnego i Dyrektora Rejonowego z Wrocławia, którzy potwierdzili troskę o obszary leśne jako miejsca turystycznych penetracji z uwzględnieniem współczesnych wymogów dostępności. Pomysł, aby utworzyć pilotażowy projekt wzorcowych tras turystycznych, zaczynając od nadleśnictw Dolnego Śląska, został przyjęty.

Dziękujemy i do zobaczenia za rok!

Łukasz Muraszko

Fot. MP

Chrońmy swoje dane



Coraz częściej pojawiają się w mediach informacje, że zostały skradzione dane osobowe np. klientów banku, pacjentów ZUS, mieszkańców danej miejscowości. Najszybszym i najskuteczniejszym działaniem jest zastrzeżenie swojego numeru PESEL.

Możliwość zastrzeżenia numeru PESEL to bezpłatna usługa publiczna. Chroni przed skutkami kradzieży tożsamości i spłaty zobowiązań finansowych wziętych przez oszustów na wykradzione dane.

W aplikacji mObywatel można zastrzec swój PESEL w kilku prostych krokach. Aby to zrobić należy:

- Zalogować się do aplikacji mObywatel.
- Na dole ekranu nacisnąć Usługi.
- Z listy wybierać usługę Zastrzeż PESEL.
- Następnie nacisnąć przycisk lub przełącznik i potwierdzić, że chce się zastrzec PESEL.

Więcej informacji o usłudze Zastrzeż PESEL w aplikacji można znaleźć na stronie: https://info.mobywatel.gov.pl/uslugi/zastrzez-pesel.

W przypadku gdy doszło do kradzieży tożsamości najbardziej wskazane jest unieważnienie swojego dowodu osobistego poprzez zgłoszenie nieuprawnionego wykorzystania danych. Natomiast po wycieku danych warto uważnie monitorować m.in. swoje konta bankowe, karty płatnicze czy nadchodzącą korespondencję, aby wykryć ewentualne podejrzane aktywności i nieautoryzowane transakcje. Unieważnienie swojego dowodu osobistego Można zrobić w aplikacji mObywatel, na stronie internetowej na https://www.gov.pl/web/gov/zglos-nieuprawnione-wykorzystanie-swoich-danych-osobowych-kradziez-tozsamosci--uniewaznij-dowod lub w dowolnym urzędzie gminy.

W aplikacji mObywatel dowód osobisty można zastrzec w usłudze Załatw sprawę. Więcej informacji o na ten temat można znaleźć na stronie: https://info.mobywatel.gov.pl/uslugi/zalatw-sprawe. Warto pamiętać również o tym, aby kradzież tożsamości zgłosić policji.

Ministerstwo Cyfryzacji informuje, że w usłudze Bezpiecznie w sieci można włączyć powiadomienia push o aktualnych cyberzagrożeniach. Dzięki temu użytkownik będzie otrzymywać informacje o bieżących działaniach cyberprzestępców. To poprawi świadomość dotyczącą zagrożeń w sieci i wzmocni naszą czujność, która jest szczególnie ważna w przypadku wycieku danych. Usługa działa też w drugą stronę, czyli pozwala zgłaszać incydenty związane z zagrożeniem bezpieczeństwa w sieci (np. podejrzane strony internetowe). Źródło: Ministerstwo Cyfryzacji

Więcej informacji o usłudze na stronie: https://info.mobywatel.gov.pl/uslugi/bezpiecznie-w-sieci.

Andrzej Koenig, ociemniały

Dni muzyki papieskiej i kongres pojednania

W dniach 10-11 października tradycyjnie, już po raz dziewiąty, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zorganizował międzynarodowe, kulturowe wydarzenie, przypominające intencje Jana Pawła II, odnoszące się do szacunku dla drugiego człowieka. To IX Dni Muzyki Papieskiej, II Kongres Pojednania i Pokoju i I Międzynarodowy Koncert Chórów „Harmonia Pokoju".

To przesłanie pojednania i pokoju, szczególnie potrzebne jest tu i teraz, wobec sytuacji na świecie, w Europie, ale także w najbliższym sąsiedztwie, zakładzie pracy, gdzie waśń i zawiść często wyprzedzają empatię, sąsiedzką życzliwość i rodzinne dobro.

– Z tegorocznymi dniami muzyki papieskiej było wyjątkowo ciężko – mówi Stanisław Schubert, pomysłodawca wydarzenia i prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. – Pomimo wysokiego patronatu, niestety, nie otrzymaliśmy żadnej dotacji z Ośrodka Kultury i Sztuki we Wrocławiu, który dotych-





czas wspierał to wydarzenie. W ostatniej chwili wsparło nas Miasto Jelenia Góra oraz Powiat Karkonoski, przekazując środki, które zdecydowanie nie mogły pokryć wszystkich wydatków. Ten ciężar spadł na organizatora, czyli KSON. I po raz kolejny daliśmy radę!

Samo wydarzenie było wspaniałe, a koncertowi towarzyszyła wyjątkowa: miła, serdeczna i podniosła atmosfera.

Kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Jeleniej Górze wypełniony był niemal do ostatniej ławki. Gości i artystów serdecznie przywitał proboszcz parafii, ks. Dr Erwin Jaworski, wraz ze Stanisławem Schubertem. Podziękowali wszystkim, którzy wspomogli urzeczywistnić to wydarzenie a słowa podziękowania skierowali głównie do niemieckich i ukraińskich grup śpiewaczych, które przyjechały do Jeleniej Góry na własny koszt.

Miłym akcentem było również wystąpienie autentycznej Chinki Mii Wang, mieszkającej od roku w Cieplicach, która jako buddystka przemówiła w duchu jedności i pojednania, a na koniec łamaną, polszczyzną wypowiedziała „Szczęść Boże", za co otrzymała brawa od publiczności. Już po raz drugi, aktor Teatru im. C. K. Norwida Jacek Grondowy odczytał otwarty list do możnych tego świata, który w ubiegłym roku rozesłany został do ponad dwustu tysięcy internautów na całym świecie. Akcentował, że pojednanie, pokój i godna, dobrze wynagradzana praca są warunkami stabilizacji, o którą trzeba się starać bez względu na geograficzne i polityczne położenie.

Występy chóru ukraińskiego Wolja, niemieckiego Possendorf, zjednoczonych chórów Harfa z Piechowic, Cantamus z Uniwersytetu Trzeciego Wieku i uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. Im. S. Moniuszki, zebrały oklaski na stojąco. Podobał się również instrumentalny ze-







→



spół saksoński, grający utwory Mozarta na fletach prostych. Występ uświetnili też soliści klasy wokalnej mgr Marty Mokrzyckiej-Myrlak: Carmen Kulesza, Patryk Łasica i Karol Kpeluk. Występom dyrygowali: Agnieszka Cel, Wiesława Tobiasz, Natalia Moroz, Elisabeth Scholz, Gerald Scholz. Zespół instrumentalny i aranżacje przygotował Tomasz Gadzina.

Koncert trwał ponad dwie i pół godziny, przerywany oklaskami i aplauzem publiczności.

Na zakończenie wręczono wszystkim trzem grupom ufundowane przez KSON pamiątkowe plakiety, oprawione w ramy, z porcelanowym wizerunkiem Jana Pawła II. To dzieło Pracowni Rzeczy Ładnych M. i W. Rutkowskich. Dziękujemy!

Nie sposób nie podziękować także Fundacji Czysta Szklarska Poręba, która zadbała o posiłki dla chórzystów w czasie sobotnich warsztatów. Wspaniałe kanapki i wypieki cukiernicze





zniknęły w mig. Parafia również rozprowadzała tradycyjne papieskie kremówki.

– Jak się wydaje – mówią organizatorzy – Dni Muzyki Papieskiej, jak i Międzynarodowy festiwal „Harmonia Pokoju" weszły w tradycję jeleniogórskich obchodów Wielkiego Pontyfikatu Jana Pawła II.

Szkoda, że w tym wydarzeniu uczestniczyło tak mało miejscowych samorządowców, ale warto podkreślić, że stałym goście naszych koncertów jest od samego początku radny Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Krzysztof Mróz – dziękujemy!



A co w przyszłym roku? – Powinno być to duże wydarzenie, bo do festiwalu pukają już chóry z Czech i Węgier – mówi Stanisław Schubert. – Ich przedstawiciele w formie obserwatorów byli obecnie na tegorocznym wydarzeniu. Jest pomysł, aby wobec takiej siermięgi finansowej, poszukać źródeł finansowania z zewnątrz. Myślimy o Euroregionie Nysa, a także o funduszach wyszehradzkich.

Łukasz Muraszko/RZ

Fot. RZ



Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
Organizacja pożytku publicznego

JELENIA GÓRA
DOFINANSOWANE PRZEZ MIASTO JELENIA GÓRA

POWIAT KARKONOSKI
Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Powiatu Karkonoskiego

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych – 25 lat w służbie mieszkańcom

RAZEM MOŻNA WIĘCEJ – część II

Jak pisaliśmy w poprzednim numerze magazynu „Niepełnosprawni Tu i Teraz", w grudniu 2010 roku Sejmik przeniósł swoją siedzibę na Osiedle Robotnicze do obiektu po Spółdzielni Lekarskiej VITA. Wspominaliśmy, że to efekt intryg jednej z funkcjonujących jeszcze rajczyni miejskich. Poniżej zobaczcie zdjęcia przypominające KSON-owski Pałacyk na ul. Grabowskiego.

Po raz kolejny Grupa Przyjaciele oraz inne organizacje pomogły nam nie tylko w przeprowadzce, ale również w remoncie budynku, który przez ponad 20 lat pozostawał nieczynny. Pierwsze miesiące były bardzo trudne. Pleśń, wilgoć i nieprzyjemny zapach towarzyszyły naszej działalności – wspomina z żalem Stanisław Schubert. Jednak dzięki otwartym sercom i hojności jeleniogórskich przedsiębiorców oraz rzemieślników udało się odbudować i przystosować tę bardzo zaniedbaną placówkę.

Po raz drugi zaczęliśmy rozwijać pełną gamę usług i działań. Los ponownie zaczął się do nas uśmiechać. Dzięki staraniom ówczesnego Marszałka Województwa Dolnośląskiego Cezarego Przybylskiego, Urzędu Miasta Jeleniej Góry oraz dobrego ducha KSON-u –







pani Jadzi Osińskiej z Urzędu Miasta – zaplanowano kapitalny remont naszej siedziby.

Prace przeprowadzono w latach 2020–2021, choć nie obyło się bez problemów. Ich wartość znacznie przekroczyła pierwotnie zakładane około 700 tys. złotych. W budynku wymieniono praktycznie wszystko – od podłóg i drzwi przez okna, a częściowo przebudowano również fundamenty.

Zaaranżowano także zaplecze plenerowe KSON-u, czyli Jaśkową Polanę, gdzie stanęły urządzenia trenażerowe do ćwiczeń oraz namiot rekreacyjny. Miejsce to zostało przygotowane z myślą o ponad 70 osobach.

Niestety, podczas remontu dachu, w wyniku błędów budowlanych i nawalnego deszczu, świeżo wyremontowany budynek ponownie został zalany. Zniszczeniu uległy m.in. podłogi i drzwi wraz z futrynami, które trzeba było ponownie wymienić. I tak też się stało.

Kolejny trudny moment przyszedł we wrześniu 2024 roku, kiedy Jelenią Górę nawiedziła powódź. Pomieszczenia Sejmiku zostały zalane do wysokości ponad metra. Zniszczeniu uległy meble, urządzenia elektroniczne, a także – co szczególnie bolesne – część dokumentacji. I tym razem daliśmy sobie radę. Część kosztów remontu pokryliśmy z odszkodowania ubezpieczeniowego, a pozostałą pomoc otrzymaliśmy od darczyńców z całej Polski.

Dzięki temu już 17 grudnia 2024 roku mogliśmy zorganizować pierwsze po powodzi spotkanie opłatkowe. Cały obiekt ponownie rozpoczął działalność po gruntownym remoncie w marcu 2025 roku.

Niestety nadal „wisimy" z należnościami wykonawcy remontu, który wykazuje niebywałą cierpliwość, bo koszt remontu wyniósł ok.





300 tys. zł., a z ubezpieczenia pokryliśmy zaledwie 200 tys. zł. Jeszcze w lipcu br. musieliśmy zapłacić za piec c.o. ponad 4000 zł., choć przecież to budynek stanowiący własność miasta! Tym bardziej bolą nas wiadomości o aferalnym traktowaniu powodzian w wykonaniu miejscowych biznesmenów, samorządowców i urzędników…

Tym, którzy nas wspierali, podziękowaliśmy m.in. poprzez wręczenie medali „Przyjaciel KSON" ponad sześćdziesięciu dobroczyńcom. Ruszyły również zespoły projektowe i pod koniec 2025 roku osiągnęliśmy pełną zdolność organizacyjną i finansową.

Warto wymienić ludzi, którzy przetrwali z nami najtrudniejsze chwile i pozostali razem z nami – na dobre i na złe. To Barbara Zagrobelna wraz z Grupą Przyjaciele, Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku, Mirką Jośko, Karkonoska Akademia Aktywnych Seniorów z Ireną Szydłowską, a także niezawodni twórcy Promenady Bobru – Basia Trawińska i Eugeniusz Sosnowicz.

Dzisiaj KSON tworzą również członkowie zarządu: Paweł Gluza – wiceprezes, Elżbieta Schubert – wiceprezes, wspomniana już Irena Szydłowska – skarbnik, oraz nowa, ambitna siła organizacji – Wioletta Ziętarska, sekretarz zarządu. Nie można też zapomnieć o Franciszku Baranowskim – naszej „złotej rączce" i dobrym duchu integracyjnej działalności KSON-u, która wykracza daleko poza granice miasta i powiatu.

Trudno również nie wspomnieć tych, którzy odeszli od nas na zawsze: Jasia Zagrobelnego, Andrzeja Grzelaka, Tadzia Siwka, Waldka Wiśniewskiego, Lecha Rataja, Rysia Greka oraz wspaniałego małżeństwa osób po laryngektomii – Zbyszka i Barbary Czarneckich.

Każdy z nich pozostawił po sobie ślad i cząstkę wspólnej historii.

Dzisiaj Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i Seniorów jest jedną z największych organizacji działających nie tylko w Jeleniej Górze, ale również na Dolnym Śląsku, dochodzimy do 30 członków – organizacji pozarządowych. Jest rozpoznawalny w kraju i poza jego granicami, a przede wszystkim pozostaje miejscem, do którego od lat mogą przyjść osoby potrzebujące pomocy, wsparcia, rozmowy i zwykłej ludzkiej życzliwości.

Przez 25 lat zmieniały się czasy, ludzie, problemy i wyzwania. Nie zmieniło się jedno – przekonanie, że razem można więcej.

O dzisiejszym obliczu Sejmiku oraz o ludziach, którzy obecnie tworzą KSON, opowiemy w następnym odcinku.

Łukasz Muraszko

Fot. Archiwum KSON

ATON-owcy kolejny raz w akcji

Dolny Śląsk wzbogacił się o prawie 30 nowych, przeszkolonych asystentów turystycznych osób z niepełnosprawnościami!
– Otwierajcie ludziom świat – mówili organizatorzy.

Za nami kolejna edycja szkolenia Asystenta Turystycznego Osoby Niepełnosprawnej – ATON, której pomysłodawcą i głównym organizatorem jest Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Podczas trzydniowego, intensywnego szkolenia, uczestnicy dowiedzieli się, jak prowadzić osobę z dysfunkcją wzroku po górach, kto idzie pierwszy, kiedy warto chwycić za rękę, jak rozmawiać, aby nie sprawiać przykrości. – Częstym błędem – mówią prelegenci – jest chęć wyręczenia niepełnosprawnego we wszystkim. Dobry asystent nie powinien tego robić, powinien pozwolić podopiecznemu wykazać się samodzielnością, ale zadbać o jego bezpieczeństwo.



Uczestnicy mieli szereg szkoleń, m.in. z zakresu asystowania osobie z różnymi dysfunkcjami, psychologii, odpowiedzialności prawnej, pierwszej pomocy czy podstaw rodzajów niepełnosprawności. Dużym wyzwaniem była część praktyczna szkolenia, kiedy to uczestnicy asystowali m.in. osobie poruszającej się na wózku inwalidzkim. W małych grupach, używając różnych wózków, w tym nieprzystosowanych do tras górskich, wjechali do Schroniska Szwajcarka w Górach Sokolich. Pomoc „wózkowiczom" wymaga nie tylko wiedzy, ale i siły oraz kondycji. Prowadzący zwrócili uwa-



→






gę, jak planować wycieczkę, co należy zabrać, jak przygotować wózek, ile osób będzie potrzebnych do pomocy.

Tegoroczny kurs był nietypowy. Oprócz fizycznego, trzydniowego szkolenia, odbyła się też sesja on-line dla chętnych, transmitowana m.in. za pośrednictwem facebooka. Uczestniczyły w niej osoby, które w przeszłości już ukończyły kurs i chciały odświeżyć swoją wiedzę, osoby, które zastanawiają się nad zrobieniem tego kursu w przyszłości i inni zainteresowani. Certyfikaty i „blachy" otrzymały te, które uczestniczyły fizycznie w szkoleniu i zdały test końcowy. Była to już szósta edycja





szkolenia. W tegorocznej uczestniczyli chętni z całego Dolnego Śląska. Była m.in. spora grupa z Wrocławia, kilka osób z regionu wałbrzyskiego. Łącznie przez 6 edycji Sejmik przeszkolił już prawie 200 osób.

Tegoroczny kurs ATON odbył się w ramach projektu pn. Szkolimy się! ATON 2026, dofinansowanego ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego w ramach umowy nr DR-T/114/2026. Organizatorem szkolenia jest Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

Tekst i zdjęcia: RZ

KSONALIA: dwa spotkania, jedno święto

Tegoroczne KSONALIA miały wyjątkową, podwójną odsłonę. Święto Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów odbyło się 11 i 16 września 2026 roku – najpierw w „Zajeździe pod Skarpą" w Mysłakowicach, a kilka dni później w siedzibie Sejmiku w Jeleniej Górze.

W piątkowe popołudnie, 11 września, spotkaliśmy się, aby wspólnie spędzić czas podczas kolejnej edycji KSONALIÓW. „Zajazd pod Skarpą" w Mysłakowicach, z którego rozciąga się piękny widok na Karkonosze, stworzył wyjątkową oprawę dla tego spotkania. Było świątecznie, rodzinnie i przede wszystkim bardzo serdecznie.

KSONALIA od lat są okazją do tego, by choć na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków, spotkać znajomych, porozmawiać i pobyć razem. Tradycyjnie zadbaliśmy także o rekreację – były to zawody strzeleckie z broni pneumatycznej. Tegoroczne spotkanie było również okazją do spojrzenia na 25 lat działalności Karkonoskiego Sejmiku. Choć oficjalne, uroczyste obchody jubileuszu 25-lecia KSON zaplanowano dopiero na przyszły rok, już teraz nie zabrakło wspomnień o minionych latach, licznych przedsięwzięciach, wspólnych akcjach i inicjatywach.



Przez ćwierć wieku Sejmik rozwijał swoją działalność, odpowiadając na potrzeby osób z niepełnosprawnościami i seniorów. Dziś





zrzesza prawie 30 organizacji, których członkowie tworzą społeczność liczącą ponad 1200 osób. Z realizowanych przez KSON projektów i działań korzystają tysiące osób. To jednak nie liczby są najważniejsze. Za każdym projektem, inicjatywą i działaniem stoją konkretni ludzie – osoby potrzebujące wsparcia, ale również pracownicy, wolontariusze, współpracownicy, organizacje partnerskie i przyjaciele Sejmiku.

Kilka dni później, w środę 16 września, KSONALIA miały swoją drugą odsłonę. Tym razem spotkaliśmy się w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów w Jeleniej Górze. Spotkanie miało bardziej kameralny charakter i było przede wszystkim okazją do rozmów, wspomnień, wymiany doświadczeń oraz podziękowań dla osób szczególnie zaangażowanych w działalność na rzecz osób starszych i osób z niepełnosprawnościami.



Jednym z ważnych elementów KSONALIÓW są tradycyjnie wyróżnienia dla osób i instytucji, które swoją pracą i zaangażowaniem wspierają potrzebujących. Podczas tegorocznego spotkania wręczono Paszporty Ludzi Otwartych Serc. To symboliczne podziękowanie za wrażliwość, gotowość do niesienia pomocy i działania na rzecz innych.

Wśród wyróżnionych znalazła się jeleniogórska farmaceutka Sylwia Jarosz, która od lat wspiera osoby potrzebujące, między innymi organizując przeglądy lekowe. Osoby korzystające z takiej pomocy przynoszą ze sobą przyjmowane leki, a farmaceutka sprawdza ich daty ważności, weryfikuje, czy preparaty nie są zdublowane, a także dzieli się wiedzą dotyczącą między innymi leków refundowanych.

Drugie wyróżnienie otrzymała Straż Miejska w Jeleniej Górze, która od lat angażuje





się w działania skierowane do osób starszych i osób z niepełnosprawnościami. Jak podkreślano podczas spotkania, ważnym elementem tej działalności jest nie tylko bezpośrednia pomoc, ale również edukacja i uwrażliwianie mieszkańców na potrzeby innych. Paszport oraz kryształowy dzwonek odebrał rzecznik prasowy Straży Miejskiej Artur Chmielewski.

Po części oficjalnej był czas na poczęstunek, rozmowy i wspólne spędzenie czasu. KSONALIA po raz kolejny pokazały, że ich siłą jest możliwość spotkania się ludzi, którzy na co dzień działają w różnych miejscach, ale łączy ich wspólny cel – pomoc innym. Był czas na wspomnienia, nowe znajomości, wymianę doświadczeń i dobrą zabawę przy muzyce.

Dla wielu uczestników KSON jest miejscem szczególnym. To tutaj mogą spotkać przyjaciół, porozmawiać, uzyskać wsparcie i poczuć się częścią większej społeczności. Nie bez powodu podczas spotkań często można usłyszeć, że Sejmik jest dla wielu osób drugim domem.





Tegoroczne KSONALIA były więc przede wszystkim świętem wspólnoty KSON i kolejną okazją do spotkania osób związanych z Sejmikiem. Jednocześnie były zapowiedzią wydarzenia, które czeka nas w przyszłym roku. To właśnie wtedy odbędą się uroczyste obchody 25-lecia Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów.

Ćwierć wieku działalności to ważny moment i doskonała okazja do wspomnień, podsumowań oraz podziękowań wszystkim, którzy przez lata współtworzyli KSON. A tegoroczne, podwójne KSONALIA pozostawiły po sobie przede wszystkim dobre wspomnienia – dwóch wrześniowych spotkań, rozmów, uśmiechów, wzruszeń i wspólnie spędzonego czasu. Wydarzenie zostało dofinansowane przez Miasto Jelenia Góra i Powiat Karkonoski.

(PM/RZ)

Fot. PM/RZ

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
Organizacja pożytku publicznego

JELENIA GÓRA
DOFINANSOWANE PRZEZ MIASTO JELENIA GÓRA

POWIAT KARKONOSKI
Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Powiatu Karkonoskiego

Odpocząć i odkryć Trójmiasto

Z czego słynie Gdańsk, kto i dlaczego rozbudował Sopot, jakie znane statki cumują w gdyńskim porcie – tego i wielu innych ciekawostek dowiedzieli się uczestnicy niezwykłego wyjazdu do Trójmiasta.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Grupa 20. osób z niepełnosprawnościami uczestniczyła we wrześniowym wyjeździe pod nazwą „Odkrywamy Trójmiasto i uroki Bałtyku". Jednym z celów wyjazdu był odpoczynek od problemów dnia codziennego. Dlatego też zaczęło się od integracyjnego marszu nordic walking. Uczestnicy poznali uroki gdańskiej dzielnicy Wrzeszcz, zobaczyli m.in. Teatr Leśny.



Okazuje się, że powstał on mniej więcej w tym samym czasie, co słynna na całą Polskę Opera Leśna w Sopocie. Tyle tylko, że gdański obiekt nie rozwinął się tak, jak „sąsiad" zza miedzy. Na wiele lat odszedł w zapomnienie. W ostatnich latach dzięki zaangażowaniu organizacji pozarządowych, na plenerowej scenie regularnie odbywają się występy artystyczne.

Centrum Gdańska zachwyciło uczestników architekturą. Przewodniczka zaczęła wycieczkę tak, jak zaczynali wizyty w stolicy Pomorza królowie, którzy tu przyjeżdżali z wizytą, czyli od przejścia Bramą Wyżynną.

Następnie można było podziwiać architekturę centrum. Później wycieczka dotarła nad Motławę i mogła zobaczyć m.in. budynek żurawia, który kiedyś pełnił bardzo ważną rolę gospodarczą. To za pomocą tego żurawia podnoszono z barek towar, który przypłynął do miasta. Co ciekawe, mechanizm żurawia napędzały dwa wielkie koła, które wprawiane były w ruch siłą ludzką. Działało to na zasadzie kołowrotku, który znamy z klatki chomika. Człowiek wchodził do środka i szedł, wprawiając koło w ruch. Ono, poprzez system przekładni, powodowało, że lina z zamocowanym towarem unosiła się i mogła „przenieść" towar z łodzi na brzeg.

Była okazja przypomnieć sobie o bohaterstwie obrońców Westerplatte, którzy pierwsi odczuli okrucieństwo wojny. Przewodniczka dokładnie opisała początek wojny. Wskazała miejsce, w którym zatrzymał się Szlezwik-Holstein. Niemiecki pancernik przypłynął pod pozorem wizyty kurtuazyjnej, a tak naprawdę uczestniczył w ataku i zarazem zablokował



wodną drogę transportową dla obrońców Westerplatte.

Był też czas na zwiedzenie Ogrodu Oliwskiego czy posłuchanie koncertu organów z Katedry Oliwskiej. Uczestnicy obejrzeli także dwa znane polskie statki, które znajdują się w porcie w Gdyni. Pierwszy to okręt wojenny ORP Błyskawica, który niegdyś był flagowcem polskiej marynarki wojennej. Co ciekawe, choć od lat nie pływa to nadal pozostaje w służbie. Stanowi muzeum marynarki wojennej.

Ciekawość wzbudził też trójmasztowiec Dar Pomorza, który przez lata pełnił służbę okrętu szkoleniowego. Wejście na główny pokład i do wnętrz statku pozwoliło poznać z bliska warunki życia i pracy polskich studentów-marynarzy i kadry oficerskiej. Praca taka nie była łatwa i często weryfikowała z rzeczywistością oczekiwania młodych adeptów marynarki.

Być może Sopot nie byłby dziś tak piękny, a na pewno nie tak słynny, gdyby nie Jan Jerzy Haffner, lekarz armii napoleońskiej, który osiedlił się w tym rejonie po powrocie z jednej z wypraw wojennych. Mocno przyczynił się do rozwoju niewielkiej wówczas miejscowości: wybudował zakład kąpielowy, zajął się organizacją kurortu. Był to pierwszy tego typu zakład





w Polsce. Można było podziwiać panoramę okolicy z latarni morskiej, która ma też drugą, dość nietypową funkcję. Stanowi komin kotłowni zakładu balneologicznego, przy którym się znajduje. Właściwie to odprowadzanie spalin było główną funkcją późniejszej latarni. Podczas budowy komina uznano, że należy zrobić coś, aby nie szpecił on okolicy. Dlatego też zaprojektowano go tak, aby nie rzucał się specjalnie z oczy.

To tylko niektóre z atrakcji które zobaczyli uczestnicy wyjazdu do Trójmiasta. Wycieczka zorganizowana była w ramach projektu „ZwiedzaMY 2". Organizatorem jest Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych a zadanie dofinansowane jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W każdym wyjeździe uczestniczą osoby z niepełnosprawnościami z kilku województw, głównie dolnośląskiego, ale i lubuskiego, pomorskiego czy wielkopolskiego, czyli tych regionów, w których KSON prowadzi swoją działalność.

RZ

Fot. RZ





O dostępności wind w jeleniogórskich wieżowcach

Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa posiada w swoich zasobach budynki wyposażone łącznie w 104 windy. Urządzenia te poddane były renowacji lub wymianie na przestrzeni ostatnich lat. Po wielu interwencjach mieszkańców o wadliwych panelach sterujących, które uniemożliwiały samodzielną obsługę wind przez osoby z wadami wzroku lub o protezowaniem dłoni, KSON podjął rozmowy z prezesem JSM, Mirosławem Garbowskim.

Zarząd spółdzielni pod jego kierownictwem spodziewanie w empatyczny sposób podszedł do problemu i zapowiedział przystosowanie urządzeń dźwigowych do potrzeb wszystkich mieszkańców. Przypomnijmy, że panel dotykowy to właściwie plaska szklana powierzchnia z wyświetlanymi cyframi pięter, których nie można wybrać m.in. przy słabym wzroku. Jeśli ktoś nie ma wyobraźni to proszę zamknąć oczy i spróbować wybrać jakikolwiek numer telefon na swoim smartfonie… To jest niemożliwe.

W 54 windach (połowa stanu posiadania), mówi prezes Garbowski, na przestrzeni ostatnich kilku lat udało się wymienić panele sterujące windami na mechaniczne , tj takie, w których przyciski poszczególnych pięter można wyczuć palcami. Proces wymiany tych paneli trwa nadal, podobnie jak przebudowa szybów windowych, które sprowadzają kabinę do samego przyziemia, w miejsce gdzie były zsypy. W ten sposób wyeliminowano główną barierę , czyli tych osiem schodów, które dzieliły półpiętro od wyjścia z budynku czyniąc mieszkańców „więźniami wyższych pięter". Takich udogodnień przeprowadzano w zasobach jeleniogórskiej spółdzielni ponad 50, wykorzystując odpowiednie mechanizmy wsparcia finansowego Banku Gospodarstwa Krajowego.

Co ważne – ciepło robiło mi się na sercu, mówił prezes M. Garbowski, kiedy przychodzili do mnie sąsiedzi niepełnosprawnych mieszkańców sugerując przyspieszenie tych udogodnień w celu poprawy jakości życia mniej sprawnych lub starszych sąsiadów.

Niestety, nie wszyscy zarządcy wieżowców w tak budujący sposób podchodzą do swoich lokatorów.

Nie dobrym przykładem jest jeden z wieżowców Zabobrza, którego zarząd nie tylko odmawia wymiany panelu dotykowego na mechaniczny co powoduje, że niepełnosprawni mieszkańcy nie mogą tej windy obsługiwać samodzielnie, ale również nie chcą słyszeć o sprowadzeniu windy do przyziemia.

Wokół tego feralnego wieżowca wszystkie właściwie wysokościowe budynki sprowadziły już windy do poziomu „zero", a „Czternastka" dalej w miejscu, gdzie znajdował się zlikwidowany przed laty zsyp stoją kubły na śmieci!



→

Pomieszczenie emituje fetor, lęgnie się robactwo i jest już za ciasne dla segregowanych odpadów, więc wejście do budynku zdobią przepełnione kubły na śmieci, z których korzystają przygodni przechodnie.

Grozi to konsekwencjami przeliczenia stawek odbioru śmieci do grupy niesegregowanych!

W sprawie panelu sterującego w windzie tego budynku od 4 lat toczy się spór sądowy, który zakończył się wreszcie pozytywnym dla mieszkańców wyrokiem.

W dniu 25 sierpnia br. WSA we Wrocławiu uwzględnił skargę KSON i uchylił decyzje Dolnośląskiego Wojewódzkiego Inspektora Nadzoru Budowlanego, który dopuścił tak fatalnie wyposażoną w dotykowy panel sterujący kabinę windy do eksploatacji.

Co najważniejsze, Sąd podzielił stanowisko KSON w zasadniczej kwestii, tj. uznał, że inspektor nadzoru budowlanego błędnie przyjął brak podstaw prawnych do nałożenia obowiązków związanych z zapewnieniem dostępności wind dla osób z niepełnosprawnością wzroku i w konsekwencji niezasadnie umorzył postępowanie. Organ będzie musiał ponownie zbadać m.in., czy po wymianie urządzeń dźwigowych nie doszło do pogorszenia możliwości korzystania z wind przez osoby niewidome i słabowidzące.

Wyrok co prawda nie jest jeszcze na obecnym etapie prawomocny, ale nie sądzimy żeby Dolnośląski Inspektor Nadzoru Budowlanego zdecydował się na skargę kasacyjną.

Może warto mieć taką determinacje aby w interesie całego środowiska osób starszych, niepełnosprawnych i mniej zaradnych wystawiać się na publiczną krytykę, bo jak się okazuje taka słuszna determinacja przynosi pożyteczne efekty.

Łukasz Muraszko

Fot. Freepik/zdjęcie ilustracyjne

Gdzie się podziały ślady dawnej empatii?

Naszą redakcję odwiedziła niedawno 82-letnia pani Joanna z Sobieszowa. Z rozrzewnieniem wspomina lata 60. ubiegłego wieku, kiedy to tramwajami można było podróżować po Kotlinie Jeleniogórskie. Tramwaje były wtedy wypełnione młodzieżą z cieplickich szkół oraz Technikum Leśnego w Sobieszowie. Gdy na platformie tramwajowej pojawiała się osoba starsza lub z niepełnosprawnością, młodzi ludzie – z natury swojej i dzięki domowemu wychowaniu – natychmiast wstawali, ustępując miejsca.

Dziś, jak z żalem wspomina nasza Czytelniczka, nie tylko nie ma już tramwajów, ale zanikł również obyczaj ustępowania miejsc seniorom w autobusach. Zaraz po rozpoczęciu roku szkolnego wracałam z zakupami w plecaku i o dwóch kulach autobusem linii nr 7 do Sobieszowa – opowiada pani Joanna. – Pojazd wypełniony był młodzieżą, z tego co słyszałam, z Liceum im. Kamila Cypriana Norwida. Wszyscy siedzieli rozparci na siedzeniach, zapatrzeni albo w okna, albo w ekrany smartfonów. Nie rozmawiali nawet ze sobą, wymieniając jedynie zdawkowe uwagi. Kiedy nikt nie zareagował na jej zmęczoną, przykurczoną postać, pani Joanna zwróciła się do młodej pary siedzącej na miejscach przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnością, pytając wprost, czy są niepełnosprawni. – „A bo co?" – zapytał agresywnie chłopak, a dziewczyna odpowiedziała krótkim „nie". Na kolejne pytanie, dlaczego

w takim razie zajmują te miejsca, właściwie nie odpowiedzieli. Jedynie uśmiechali się do siebie z rozbawieniem. Siedząca obok uczennica zapytała natomiast panią Joannę, czy ta ma przy sobie legitymację.

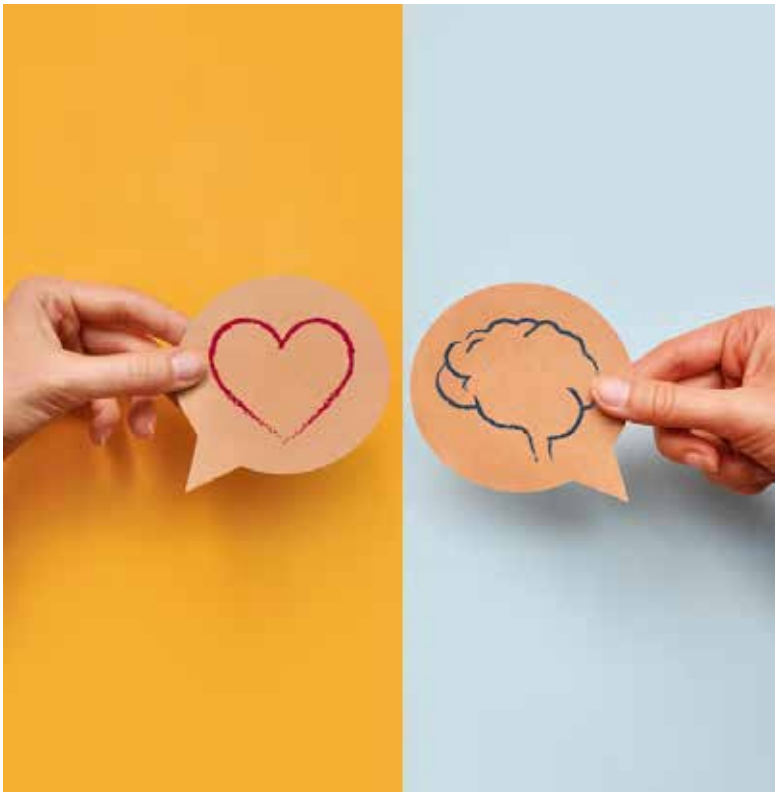
– Łzy rzuciły mi się do oczu – wyznaje wzruszona emerytka. Na szczęście na sytuację zareagował starszy pan. Wstał, przytrzymał plecak pani Joanny i doprowadził ją do swojego miejsca.

Całe zdarzenie widział kierowca autobusu. To on odpowiada za bezpieczeństwo pasażerów i to w jego gestii leży dbanie o to, by miejsca dla matek z dziećmi czy osób z niepełnosprawnościami były wykorzystywane właściwie. Niestety, kierowca nie zareagował. Stało się tak mimo faktu, że w autobusie zrobiło się głośno, bo część starszych pasażerów niewybrednie komentowała zachowanie grupy około dwudziestu młodych licealistów.

– Przecież stojąc w przejściu autobusu z moją dysfunkcją ruchową, stanowię ogromne niebezpieczeństwo w przypadku nagłego zahamowania. W trosce o wspólne bezpieczeństwo uważam, że kierowca powinien bezwzględnie reagować – podkreśla pani Joanna.

Dla kontrastu nasza rozmówczyni przytacza sytuację z Wrocławia, gdzie niedawno dojeżdżała tramwajem do kliniki. Gdy wysiadła na dworcu z walizką podręczną, dwóch młodych chłopców bez wahania odebrało od niej bagaż, pomogło wsiąść do tramwaju i wskazało miejsce dla osób niepełnosprawnych. Siedzący tam inny młody człowiek na prośbę chłopców natychmiast wstał i pomógł kobiecie usiąść. Co więcej, kiedy pani Joanna wysiadała przy szpitalu, pasażer ten zaoferował pomoc w doprowadzeniu jej pod same drzwi placówki. – To też byli młodzi ludzie, a jakże inne zaprezentowali postawy! – zauważa emerytka.

Pani Joanna, jako była nauczycielka, zastanawia się, czy w dzisiejszych domach rozmawia się jeszcze o empatii. Przecież w tych rodzinach także mieszkają babcie i dziadkowie, którzy na co dzień potrzebują pomocy – i to



nie tylko w ścianach swoich mieszkań. Oprócz edukowania kierowców komunikacji miejskiej, pani Joanna sugeruje swoim młodszym koleżankom i kolegom po fachu, aby poruszyli te kwestie podczas godzin wychowawczych.

– Może warto tej młodzieży uzmysłowić, że za 50 czy 60 lat oni również będą gorzej słyszeć, słabiej widzieć i trudniej będzie im wejść do autobusu? – podsumowuje.

ŁM

Fot. Freepik

OD REDAKCJI: Nie zostawiamy refleksji pani Joanny bez echa. Prosimy Państwa o sygnały i opinie w tej sprawie. Czy zauważają Państwo podobny problem w jeleniogórskiej komunikacji? Będziemy publikowali zdjęcia i opisy złych zachowań jako przestrogi, ale czekamy przede wszystkim na te dobre przykłady – takie jak radosny epizod z Wrocławia. Napiszcie do nas!

Z powodzią najczęściej toną nadzieje

Ostatnie doniesienia z Nepalu przytłoczyły naszą świadomość o niewyobrażalnej sile natury. Zawsze w takich sytuacjach podziwiamy także zespoły ratownicze nieliczące się z czasem, pieniędzmi i własnym bezpieczeństwem dla ratowania innych. Tym bardziej zabolała nas informacja o aferze popowodziowej, która dotknęła Kotlinę Jeleniogórską.

Właściwie miejscowy starosta rektor Karkonoskiej Akademii Nauk Stosowanych, szefowa Muzeum Karkonoskiego i jeszcze parunastu innych instytucji z przymiotnikiem „karkonoskie", po tej aferze powinny mieć kaca, jaki wynika z nazwy „karkonoskie". To dzisiaj jest już zepsuta marka. I solidnie trzeba będzie się natrudzić, aby ją odbudować. Dziś „karkonoskie" kojarzy się z chciwością przedsiębiorców, nieuczciwością urzędników i samorządowców. Takiego kaca mamy również w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, organizacji, która od 25 lat wspiera seniorów i osoby ze specjalnymi potrzebami.

Kac pomnożony przez oburzenie, bo oto w czasie ostatniej powodzi we wrześniu 2024 roku siedziba KSON-u przy ul. Osiedle Robotnicze 47A, utonęła w metrowej warstwie powodziowej wody i błota. Była to już trzecia po kolei od 2010 roku nasza przygoda z wielką wodą i zawsze udało nam się budynek uratować. Tym razem jednak zniszczenia były prawie stuprocentowe. Zniszczeniu uległy nie tylko podłogi, futryny, tynk, sprzęt elektroniczny, ale również część dokumentacji. Na nasz apel o pomoc





otworzyły się serca i portfele darczyńców. Jeden z banków wielkopolskich dokonał przelewu znacznej kwoty na nasze konto, a wiele instytucji zaopatrywało nas w materiały dezynfekujące, farby, rękawiczki, środki budowlane, wodę mineralną, które wykorzystaliśmy w czasie usuwania szkód popowodziowych, dzieląc się również nadwyżkami z zalanymi przez powódź sąsiadami. Ale przede wszystkim ukłon kierujemy do naszych Wolontariuszy, którzy nie bacząc na smród i wyziewy z błota naniesionego przez powódź ratowali to co uratować się jeszcze dało. W krótkim też czasie, bo już po 3 miesiącach udało się osuszyć i wyremontować pierwszą część budynku, a ostatecznie remont zakończyliśmy w marcu 2025 roku.

Do dziś jeszcze osuszamy z wilgoci ściany, ale w Sejmiku jest pachnąco, czysto i przyjemnie. Od początku liczyliśmy na wsparcie miasta, bo przecież Sejmik funkcjonuje w budynku stanowiącym jego własność. Ale schody zaczęły się już od zalanego pieca i konieczności zakupu nowego, który zamówiliśmy, a za który zarząd gospodarki komunalnej nie chciał zapłacić. Potem okazało się, że zbyt szybko przystąpiliśmy do remontu i mamy szanse nie otrzymać odszkodowania. Sięgnęliśmy zatem do umowy ubezpieczeniowej miasta i tu kolejne rozczarowanie, bo z odszkodowania wydębiliśmy niecałe 200 tys. zł, chociaż koszty remontu przekroczyły kwotę 300 tys. zł.

Okazało się, że ktoś z miejskich urzędników zapomniał dokonać przeszacowania wartości budynku o koszty kapitalnego remontu, który za ponad 700 tys. zł został wykonany w 2021 roku. Na korespondencyjne pytanie wojewody dolnośląskiego „czy obiekt KSON-u będzie poddany odbudowie" prezydent miasta opowiedział, że nie, ponieważ KSON „dokonał remontu we własnym zakresie"! Jeszcze w miesiącu lipcu br. musieliśmy za wspomniany wyżej piec CO dopłacić kwotę ponad 4000 zł, bo wykonawca groził nam procesem, a miasto nie chciało pokryć kosztów urządzeń sterowniczych pieca.

Przypomnijmy także, że w 2010 roku, kiedy to wyrzucono nas z Pałacyku przy ul. Grabowskiego, bo trzeba było go sprzedać za marne 600 tys. zł, weszliśmy do budynku, który przez 20 lat był zamknięty i ulegał degradacji. Przez te lata pokazaliśmy, że jesteśmy dobrym gospodarzem, bo dzisiaj jest to obiekt, w którym jest czysto, pachnąco, nowocześnie i przyjaźnie. Nie da się jednak nie odczuć dyskomfortu piątego koła u wozu, bowiem władze miasta zdają się tego nie dostrzegać. Naszym zdaniem to właśnie władze miasta powinny dostrzec możliwość ratowania wspólnego majątku mieszkańców poprzez pomoc w dostępie do dotacji KARR. Sejmik spełniał warunki jej otrzymania, bowiem jest przedsiębiorstwem społecznym, zatrudniającym pracowników na umowę o pracę. Nikt się jednak tym nie zainteresował, taką decyzję mógł podjąć tylko pre-



zydent miasta, ale jej nie podjął, a informacja o możliwości sfinansowania części robót popowodziowych dotarła do nas za późno, kiedy pieniędzy już nie było. No cóż – takie informacje jak widać „chodzą swoimi drogami."

Próbowaliśmy także prosić prezydenta o znalezienie środków na pokrycie pozostałych zobowiązań z tytułu remontu popowodziowego i zwrot kosztów zabezpieczenia przeciwpowodziowego tego obiektu przez zainstalowanie specjalnego urządzenia ochronnego, ale oczywiście dotychczas nikt się nad tym nie pochylił.

Sejmik utrwalił się w świadomości mieszkańców Jeleniej Góry i okolic, że tu można dostać pomoc prawie taką samą jaką świadczą służby ratuszowe w odniesieniu do osób starszych i zagrożonych wykluczeniem. W wielu czynnościach zastępujemy urzędy, za co nikt nie bierze pieniędzy. Jesteśmy również wydawcami dwóch gazet, radia i nowoczesnego studia telewizyjnego, ale nie zdarzyło się, aby miasto powierzyło nam jakiekolwiek zadania informacyjne, choć z tytułu takiego marketingu ponosi poważne koszty.

Bo powódź może zabrać dorobek wielu lat, ale ten test zaczyna się wtedy, gdy woda opadnie. W KSON-ie ten test zdali przede wszystkim ludzie – wolontariusze, darczyńcy i pracownicy, którzy własnymi siłami odbudowali zniszczoną siedzibę. Szkoda tylko, że po raz kolejny okazało się, iż łatwiej liczyć na społeczną solidarność niż na instytucje, które powinny tę solidarność wspierać. I tak toną nadzieje.

Stanisław Schubert
Fot. Archiwum KSON

Nie tylko Śnieżka...

Zapraszamy wkrótce do lektury cyklu artykułów poświęconych dostępności lasów i gór. Chcemy pokazać, że o dostępności warto mówić nie tylko w kategoriach „ułatwień dla osób z niepełnosprawnościami", ale przede wszystkim jako o tworzeniu przestrzeni, z której mogą korzystać wszyscy.



DOSTĘPNY LAS TO LAS DLA WSZYSTKICH. Dla osoby poruszającej się na wózku lub z balkonikiem, dla seniora, rodzica z dzieckiem, osoby niewidomej i jej opiekuna, a także dla każdego, kto po prostu chce spokojnie spacerować, odpoczywać i cieszyć się kontaktem z naturą.

Bo to, co zwiększa dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, często sprawia, że las staje się wygodniejszy, bezpieczniejszy i bardziej przyjazny dla nas wszystkich.

Nie tylko Śnieżka. Kierunek las!

Śnieżka ma w sobie coś wyjątkowego. Jest symbolem Karkonoszy i jednym z najważniej-

szych celów turystycznych Dolnego Śląska. Ale czy właśnie na najwyższy szczyt Karkonoszy musi prowadzić każda górska przygoda? Niekoniecznie.

Karkonosze kryją setki miejsc, gdzie można spacerować, odpoczywać, poznawać przyrodę i odkrywać historię. Wiele z nich znajduje się na terenach Lasów Państwowych. Są to miejsca spokojniejsze, mniej zatłoczone, a część z nich została przygotowana tak, aby mogły korzystać z nich także osoby z niepełnosprawnościami, seniorzy i osoby o ograniczonej mobilności.

Celem kampanii **„Kierunek las!"** jest pokazanie, że turystyka dostępna nie musi oznaczać rezygnacji z przygody. Wręcz przeciwnie.

Chodzi o to, aby każdy mógł znaleźć swoją trasę.

Nie zawsze musi to być kilkunastokilometrowa górska wyprawa. Czasem wystarczy leśna droga, miejsce odpoczynku, punkt widokowy, ciekawa ścieżka edukacyjna albo spokojny spacer wśród drzew. Warto uświadomić sobie, że las można odkrywać na wiele sposobów.

Chcielibyśmy pokazać Państwu miejsca, które warto odwiedzić w Karkonoszach. Podpowiemy, jak przygotować się do wyjścia w teren, na co zwrócić uwagę i gdzie szukać informacji o dostępności tras. Będzie też o tym, co trzeba zrobić, aby takich miejsc było jeszcze więcej.

Bo dostępność nie jest rozwiązaniem wyłącznie dla osób z niepełnosprawnościami. Kierunek las! Czas wyjść z domu.

O sprawach dyspersji czyli rozproszenia ruchu turystycznego w zatłoczonych Karkonoszach rozmawiać będziemy ostatniego września na IX Konferencji górsko-leśnej organizowanej przez KSON m.in. pod patronatem Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych

Łukasz Muraszko
Fot. Archiwum KSON

Współpraca czy rywalizacja?

Konkurencja jest oczywiście napędem każdego postępu. Czy konkurencja to rywalizacja? Często tak, ale nie zawsze, a w przypadku organizacji pozarządowych pracujących z ludźmi i dla ludzi rywalizacja jest szkodliwa.

Z reguły idzie o pozyskiwanie środków w konkursach ogłaszanych przez administrację państwową i samorządową. Często zamiast zewrzeć szyki, liderzy organizacji pozarządowych próbują się wyprzedzać pomysłami obniżania stawek, czyli dumpingiem, a nawet tak zwaną poprawnością polityczną, czyli brawami na stojąco za każdy gest władzy.

Z perspektywy 25 lat działalności Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych właściwie przez cały ten okres mieliśmy do czynienia z taką rywalizacją. Nawet w interesie osób niesłyszących, niewidomych, inwalidów ruchu, specjalistyczne organizacje pozarządowe rywalizowały ze sobą przy aplikowaniu o środki. A przecież naprawdę razem można więcej. W współczesnych projektach za partnerstwo projektowe są dodatkowe punkty, a dzięki współpracy można lepiej docierać do beneficjentów, czyli adresatów konkretnej pomocy.

Burzy także organiczny spokój pozarządowców sztuczny podział pomiędzy miastem i powiatem. W przypadku Jeleniej Góry i Sta-

→



rostwa Karkonoskiego, czyli MOPS-u i PCPR-u służących seniorom i niepełnosprawnym, procedury są zupełnie inne dla tych jednostek. To utrudnia realizację projektu, docieranie do najbardziej potrzebujących, nie mówiąc o kłopotach z formami rozliczeń. Ten sztuczny podział daje się także obserwować w przypadku próby integrowania seniorów Kotliny Jeleniogórskiej. Oto Miejska Rada Seniorów w Jeleniej Górze nie widzi z Radą Powiatową Seniorów wspólnego działania, chociaż w przypadku KSON-u seniorzy z obu tych organizacji spotykają się na co dzień.

Czy jest szansa na poprawę sytuacji? – zastanawiają się pracownicy i wolontariusze ksonowskich organizacji pozarządowych.

To trudna sprawa, bo jak się wydaje decydenci o przyznaniu środków w myśl zasady „divide et impera" czyli „dziel i rządź", wyznając socjalistyczną zasadę, że skłóconym narodem łatwiej się rządzi, nie sprzyjają zasadzie „razem można więcej". Przykładów jest aż nadto.

Do nich należy m.in. nietransparentna ocena wniosków konkursowych, dość dowolna interpretacja zasad dofinansowania, czy nawet realizacja samych rozliczeń. Zgłaszane przez organizacje pozarządowe wnioski m.in. do uaktualnianych programów współpracy samorządów z trzecim sektorem, nie są z reguły brane pod uwagę.

Skutkiem tego nadal jest dowolność w ocenach przyznawania środków i ta napiętnowana w minionych czasach poprawność polityczna, którą trzeba odbierać jako brak transparentności.

Istnieją co prawda przy większych strukturach samorządowych zespoły doradcze marszałków, prezydentów, burmistrzów czy starostów. Do takich należą m.in. rady: pożytku publicznego ds. osób niepełnosprawnych, seniorów. Sejmik posiada swoich przedstawicieli w wielu z tych rad , ale trudno jest nawet przy

ich obecności wypracować wspólny mobilny, sprawiedliwy i transparentny model współpracy. Dlaczego? To pytanie do socjologów.

W celu zbiorczego reprezentowania swoich interesów organizacje pozarządowe zrzeszają się w formie związków, stowarzyszeń, sejmików czy federacji. Dolnośląska Federacja Organizacji Pozarządowych we Wrocławiu liczy ponad 200 członków i powinna mieć wielki wpływ na problemy, które określamy jako transparentność. Niezrozumiałe są powody, dla których niektóre związki stowarzyszeń nie interweniują w obronie swoich członków w miejscowych urzędach. Czyżby to strach przed konsekwencjami finansowymi decyzji o przyznaniu projektu? Otwieramy tą metodą szeroką dyskusję na ten temat, jak uzdrowić współpracę wielkich, współzależnych od siebie sektorów samorządu i organizacji pozarządowych.

Piszcie do nas na adres biuro@kson.pl lub telefonujcie pod numery telefonów: 75 75 242 54 lub 795 650 990. Zastrzeżona anonimowość zostanie przez nas w pełni zachowana.

Łukasz Muraszko

Fot. Freepik/zdjęcie ilustracyjne

Dach nad głową dla osób niepełnosprawnych

Dwa mieszkania wspierane dla osób z niepełnosprawnościami uroczyście otwarto 12 października w Gorzowie Wielkopolskim. Sześć osób zamieszkało w lokalach usytuowanych w nowo wybudowanym czterokondygnacyjnym budynku. Przecięcia wstęgi w towarzystwie mieszkańców i urzędników dokonał prezydent miasta Jacek Wójcicki.

Miejsce zostało zaprojektowane z myślą o uspołecznianiu, nauce samodzielności oraz zyskiwaniu niezależności. Mieszkania to tylko jeden z elementów wsparcia osób potrzebujących wsparcia. Usługi świadczone w mieszkaniach finansowane są w ramach projektu „CUS Gorzów blisko ludzi".

Jednostkami wspierającymi i odpowiedzialnymi za funkcjonowanie mieszkań są: Miasto Gorzów Wielkopolski, Centrum Usług Społecznych oraz Stowarzyszenie „Człowiek w Potrzebie – Wolontariat Gorzowski".

Prezydent miasta Jacek Wójcicki podczas spotkania z mieszkańcami nowych lokali powiedział, że takie chwile są szczególnie miłe



→



dlatego, że to jest efekt pracy wspaniałych ludzi, z którymi ma okazję pracować. – Myślę, że ten projekt pozwolił poprawić naszym mieszkańcom komfort życia i może spełnić jakąś część marzeń – mówił prezydent Wójcicki.

Mieszkania wspomagane powstały z myślą o osobach z niepełnosprawnościami, które potrzebują wsparcia w codziennym życiu a jednocześnie mają możliwość rozwijania samodzielności i niezależności. To nie jest placówka opiekuńcza lecz miejsce sprawiające poczucie ciepła prawdziwego domu, w którym lokatorzy uczą się prowadzenia gospodarstwa domowego, budując relacje z innymi. Jest to przestrzeń, która łączy oferowane wsparcie z wolnością wyboru. Każdy mieszkaniec rozwija niezależność własnym tempem, korzystając z pomocy dopasowanej do jego indywidualnych potrzeb i możliwości. To dla nich przede wszystkim własny dom i miejsce codziennego życia.



Mieszkania powstały dzięki środkom pozyskanym przez Miasto w ramach Programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za Życiem". Na realizację zadania Miasto otrzymało ponad milion zł dofinansowania z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Wkład własny samorządu wyniósł 260 tys. zł, a całkowita wartość zadania to 1 300 000 zł.

Rozwój mieszkań wspomaganych wpisuje się w kierunek tworzenia w Gorzowie Wielkopolskim usług społecznych, które pozwalają osobom z niepełnosprawnościami żyć w środowisku lokalnym i rozwijać niezależność, przy jednoczesnym dostępie do niezbędnego wsparcia.

Przedstawiciele Stowarzyszenia „Człowiek w Potrzebie – Wolontariat Gorzowski" zapewniają, że osoby korzystające z ich wspomagania mają możliwości spotykania się w różnych miejscach, grupach, w różnych sytuacjach. Mają oferty różnych zajęć po to, by nie siedzieli w domach, oddając się poszukiwaniem i przeszukiwaniem wiadomości internetowych, by nie poszukiwali przestrzeni zaistnienia w świecie i zwracania uwagi na siebie. Zajęcia proponowane są także w godzinach popołudniowych. Zajęcia prowadzone są przez różne terapeutki w dziedzinach takich jak: sport, rekreacja, taniec, plastyka, zwierzęta, zieleń, gotowanie, kino.

Jedną z kolejnych inicjatyw Stowarzyszenia „Człowiek w Potrzebie – Wolontariat Gorzowski" jest zaproszenie do udziału w projekcie „Przez aktywizację społeczną i zawodową do samodzielności". Inicjatywa realizowana jest w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027.

W ubiegłym roku Stowarzyszenie„Człowiek w Potrzebie – Wolontariat Gorzowski" zostało uhonorowane prestiżową nagrodą LODOŁAMACZE 2025 – wyróżnieniem przyznawanym instytucjom i organizacjom, które w swojej działalności przełamują bariery i wspierają osoby z niepełnosprawnościami oraz zagrożone wykluczeniem społecznym. Prezesem Stowarzyszenia „Człowiek w Potrzebie – Wolontariat Gorzowski" jest Wiesław Antosz.

Wanda Milewska
Fot. Stowarzyszenie „Człowiek w Potrzebie – Wolontariat Gorzowski"



Ostrzeganie niesłyszących jest wciąż wyzwaniem

Jak skutecznie ostrzegać i alarmować osoby głuche oraz osoby z uszkodzeniami słuchu w sytuacjach zagrożenia? To pytanie ponownie trafia do ogólnopolskiej dyskusji.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa zwróciło się 21 sierpnia 2026 roku do organizacji działających na rzecz osób z wadami słuchu z prośbą o wskazanie problemów i rozwiązań, które mogłyby poprawić dostępność oraz skuteczność komunikatów ostrzegawczych. RCB zaprosiło również przedstawicieli organizacji na spotkanie, które ma odbyć się 8 września w Warszawie. Wśród adresatów pisma znalazł się także Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

Dla KSON-u temat nie jest nowy. Sejmik już od 2005 roku podejmował wspólnie z miejscowym kołem PZG działania mające poprawić bezpieczeństwo osób z niepełnosprawnością słuchu. Wspólnie z policją, strażą miejską, strażą pożarną i GOPR-em próbowano wówczas stworzyć prosty i praktyczny system komunikacji, który pozwalałby osobie niesłyszącej szybko przekazać służbom najważniejsze informacje w sytuacji zagrożenia.

Pomysł opierał się na przygotowaniu gotowych komunikatów dotyczących różnych zdarzeń. Osoba potrzebująca pomocy mogłaby przekazać między innymi informację sms, że znajduje się w górach przy granicy lasu numer… i ma kontuzję nogi, że została



napadnięta i przebywa w określonym miejscu albo że w jej domu wybuchł pożar i wraz z innymi osobami znajduje się na poddaszu. Przygotowano kilkanaście takich komunikatów, a materiały trafiły zarówno do osób niesłyszących, jak i do służb ratunkowych.

> „RCB chce zebrać doświadczenia organizacji społecznych, poznać ich oczekiwania dotyczące informowania, ostrzegania i alarmowania, a także dowiedzieć się, jakie potrzeby osób głuchych i z uszkodzeniem słuchu są obecnie pomijane."

Rozwiązania nie udało się jednak wówczas wprowadzić w życie. Jedną z największych przeszkód okazało się oczekiwanie służb, przede wszystkim policji i straży pożarnej, aby organizatorzy systemu przekazali im listę osób wraz z numerami telefonów, nazwiskami i adresami zamieszkania. Na takie rozwiązanie nie zgodziło się środowisko osób niesłyszących. W efekcie pomysł, mimo wielokrotnych prób jego wdrożenia, nie stał się powszechnie funkcjonującym systemem.

Problem pozostaje aktualny. Język migowy nadal zna stosunkowo niewielka część społeczeństwa, a liczba profesjonalnych tłumaczy jest niewystarczająca. KSON od lat prowadzi cykliczne kursy języka migowego, jednak nie rozwiązuje to problemu braku możliwości szybkiej komunikacji w sytuacji kryzysowej. W przypadku osób niesłyszących szczególnego znaczenia nabiera prosty, wcześniej ustalony sposób przekazywania informacji o zagrożeniu.

Do tego dochodzi jeszcze jeden, coraz ważniejszy problem – starzenie się społeczeństwa. Wraz z rosnącą liczbą seniorów zwiększa się również liczba osób, które tracą słuch. Aparaty słuchowe mogą kosztować kilka tysięcy złotych, a mimo to zdarza się, że po rozładowaniu baterii urządzenie zamiast zostać ponownie uruchomione trafia do szuflady. Dla osoby, która nie słyszy komunikatów głosowych, alarmów czy poleceń służb, może to oznaczać realne zagrożenie bezpieczeństwa.

KSON zwraca również uwagę na rozwiązania, które mogą poprawić codzienną dostępność. Siedziba Sejmiku została wyposażona w pętlę indukcyjną, dzięki której osoby korzystające z aparatów słuchowych mogą lepiej odbierać dźwięk. Takie udogodnienia nie są jednak standardem we wszystkich instytucjach pomocowych czy miejscach aktywności społecznej.

Bezpieczeństwo to zresztą nie jedyny obszar, w którym potrzebne jest lepsze uwzględnianie potrzeb osób z niepełnosprawnością słuchu. KSON od lat utrzymuje kontakt z tym środowiskiem i wspólnie organizował wydarzenia integracyjne – między innymi rajdy turystyczne, wycieczki, rajdy samochodowe czy zawody wędkarskie. Dzięki temu możliwe jest nie tylko poznawanie problemów tej grupy, ale także szukanie praktycznych sposobów ich rozwiązywania.

Pismo Rządowego Centrum Bezpieczeństwa pokazuje, że problem został dostrzeżony również na poziomie państwowym. RCB chce zebrać doświadczenia organizacji społecznych, poznać ich oczekiwania dotyczące informowania, ostrzegania i alarmowania, a także dowiedzieć się, jakie potrzeby osób głuchych i z uszkodzeniem słuchu są obecnie pomijane. Zebrane odpowiedzi mają stać się punktem wyjścia do dalszych rozmów i poszukiwania skutecznych rozwiązań.

Bo w sytuacji zagrożenia nie wystarczy wysłać komunikat. Trzeba mieć pewność, że osoba, do której jest kierowany, rzeczywiście go otrzyma, zrozumie i będzie wiedziała, co zrobić. Dla osób niesłyszących i słabosłyszących sprawny system ostrzegania nie jest dodatkowym udogodnieniem. To kwestia bezpieczeństwa, a w sytuacji kryzysowej – także życia.

Opr. MP/ŁM

Fot. Pixabay

Radioterapia ratuje życie

W kolejnej audycji przygotowanej przez Eulalię Żurawską poruszony został ważny i budzący wiele emocji temat radioterapii. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od lat wspiera osoby chorujące na nowotwory, prowadząc działania edukacyjne i zwiększające świadomość na temat leczenia onkologicznego.

Szczególnie dużo obaw wynika z mitów oraz niesprawdzonych informacji krążących w internecie i mediach społecznościowych. W audycji podkreślono, że radioterapia nie jest ostatecznością, lecz jedną z najważniejszych metod leczenia nowotworów i dla wielu pacjentów stanowi zaplanowany, naturalny element terapii.

Współczesna radioterapia znacznie różni się od tej stosowanej kilkanaście lat temu. Dzięki rozwojowi technologii promieniowanie może być kierowane znacznie dokładniej w miejsce wymagające leczenia, co pozwala lepiej chronić zdrowe tkanki i narządy. Mimo to wciąż funkcjonują opowieści o ciężkich oparzeniach, trwałych uszkodzeniach czy bardzo nasilonych powikłaniach. Takie przekazy, szczególnie te pochodzące z internetu, mogą dodatkowo potęgować strach pacjentów i ich bliskich. Nie oznacza to oczywiście, że współczesna radioterapia jest całkowicie pozbawiona działań niepożądanych, jednak leczenie jest dziś znacznie dokładniej planowane i prowadzone z dużą troską o ograniczenie skutków ubocznych.

> „Dzięki rozwojowi technologii promieniowanie może być kierowane znacznie dokładniej w miejsce wymagające leczenia, co pozwala lepiej chronić zdrowe tkanki i narządy."

Jednym z najczęściej zadawanych pytań jest to, czy radioterapia boli. Sam zabieg naświetlania nie jest bolesny – pacjent nie odczuwa bólu związanego bezpośrednio z działaniem promieniowania. W trakcie całego procesu leczenia mogą jednak pojawić się różne dolegliwości i działania niepożądane. Dlatego bardzo ważna jest współpraca z personelem medycznym, zgłaszanie wszystkich niepokojących objawów oraz przestrzeganie zaleceń dotyczących pielęgnacji skóry i codziennego funkcjonowania podczas terapii.

Duże znaczenie ma także rozmowa z lekarzem. Powinna być spokojna, konkretna i zrozumiała. Pacjent powinien wiedzieć, dlaczego zaproponowano mu radioterapię, jak będzie wyglądał plan leczenia, czego może się spodziewać oraz w jakich sytuacjach należy szybko zgłosić objawy zespołowi medycznemu. Ważne jest również, aby nie porównywać swojej sytuacji z historiami innych osób. Każdy nowotwór, każdy organizm i każda ścieżka leczenia są inne.

Pani Eulalia zwraca uwagę także na rolę rodziny i bli-



skich. Mogą oni pomóc w bardzo konkretny sposób – zawieźć chorego na wizytę, odciążyć go w codziennych obowiązkach czy pomóc w organizacji dnia. Równie ważna jest jednak zwykła obecność, rozmowa, uważność i gotowość do wysłuchania. Czasami największym wsparciem nie są dobre rady, lecz spokojne bycie obok.

Najważniejsze przesłanie audycji jest jasne: radioterapia ratuje życie i nie powinniśmy się jej obawiać. Warto szukać rzetelnych informacji, zadawać pytania lekarzom i korzystać ze wsparcia specjalistów oraz organizacji pacjenckich. Im więcej wiemy o leczeniu, tym mniej miejsca pozostaje na lęk wynikający z mitów i niesprawdzonych informacji.

Materiał powstał na podstawie tekstu Elżbiety Markowskiej, prezeski Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych.

Audycja dostępna na www.radiokson.pl

Fot. Archiwum KSON

Niewidomy szuka pracy

Mieczysław Bąk ma 33 lata, mieszka w Kołobrzegu, jest niewidomy. Marzy, aby znaleźć stałą pracę i udowodnić, że może być dobrym, pracownikiem. – Nie zakładajcie od razu, że ze mną się nie uda – przekonuje.

Kołobrzeżanin marzy o pracy wśród ludzi. – *Praca zdalna jest oczywiście też możliwością i jeśli się znajdzie, będę szczęśliwy. Na co dzień jednak brakuje mi kontaktu z drugim człowiekiem. Chciałbym móc powiedzieć komuś „cześć", razem wypić kawę, pożartować, czasem komuś pomóc, o coś zapytać. Chciałbym poznawać nowych ludzi, nawiązywać znajomości. Może dzięki pracy poznałbym również kogoś, z kim mógłbym się zaprzyjaźnić, wyjść gdzieś po pracy, porozmawiać o zwyczajnych rzeczach* – mówi.



Kołobrzeżanin jest skrzypkiem i kiedy nie ma innej możliwości zarobku, gra na kołobrzeskiej promenadzie. Ma doświadczenie nie tylko w graniu ulicznym. Grał też dla gości w hotelach w Kołobrzegu, na weselach, komuniach i innych uroczystościach. Chętnie podjąłby stałą, legalną współpracę jako skrzypek: z hotelem, restauracją, kawiarnią lub innym miejscem, w którym muzyka na żywo byłaby mile widziana.

Gra na skrzypcach to nie jedyna rzecz którą potrafi. Biegle obsługuje komputer, telefon. Jako niewidomy korzysta z czytnika ekranu i syntezatora mowy. Może sprawnie pisać, sporządzać notatki korzystać z programów dostępnych dla tego rodzaju oprogramowania. Problem stanowią jednak zadania wymagające pracy z grafiką. – *Chętnie podjąłbym pracę jako dyspozytor telefoniczny, konsultant, pracownik infolinii przy przyjmowaniu zgłoszeń, zleceń czy interwencji. Jestem też otwarty*

na inne propozycje – deklaruje. Jest przy tym typowym nocnym markiem. Noc ma dla niego swój klimat, zawsze dobrze funkcjonował właśnie nocą. Nocne zmiany, które dla wielu osób są problemem, dla niego są wręcz czymś oczekiwanym. Już jako dziecko marzył o tym, by kiedyś pracować w prawdziwej dyspozytorni, szczególnie na nocnej zmianie. – *Gdybym miał możliwość pracy jako nocny dyspozytor, operator telefonu czy przyjmujący zgłoszenia, nie traktowałbym nocnych godzin jako przykrego obowiązku. Oczywiście nie oznacza to, że interesują mnie wyłącznie noce. Mogę pracować i w dzień, ale praca zmianowa i nocne dyżury mnie nie odstraszają* – podkreśla.

Ma jedną prośbę do potencjalnych pracodawców, szczególnie tych, którzy mają dyspozytornie, centrale telefoniczne, recepcje, infolinie, punkty przyjmowania zamówień. – *Jeżeli przeczytacie, że jestem niewidomy, nie zakładajcie od razu, że firmowy program będzie dla mnie niemożliwy do obsłużenia. Dajcie mi najpierw usiąść przy komputerze i spróbować zanim usłyszę „nie da się"* – przekonuje. Najbardziej zależałoby mu na pracy stacjonarnej w Kołobrzegu lub miejscu, do którego mógłby dojechać. Nie oczekuje, że pracodawca będzie wszystko robił za niego. Chce nauczyć się tego, co trzeba, i pracować razem z innymi.

Stała praca jest dla niego ważna również ze względów życiowych. Stara się bowiem o kredyt hipoteczny, dzięki któremu mógłby wykupić mieszkanie, w którym obecnie mieszka. Dostał szansę na uzyskanie takiego kredytu i bardzo chciałby z niej skorzystać. Chce też mieć poczucie bezpieczeństwa i wiedzieć, że będę miał stały dochód pozwalający spłacać zobowiązanie.

Jeżeli więc jakiś pracodawca z Kołobrzegu lub okolic – choć niekoniecznie – może zaoferować młodemu niewidomemu kołobrzeżaninowi pracę czy też ktoś czytający ten tekst zna taką osobę, wdzięczny za kontakt będzie: **Mieczysław Bąk telefon: 513 280 227**

* * *

Zgodnie z art. 15 ust. 3 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, (…) w przypadku osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności art. 15 przewiduje również szczególne, skrócone normy czasu pracy. Nie jest to jednak bezwzględny zakaz.

Art. 16 ust. 1 pkt 2 tej samej ustawy stanowi, że przepisów art. 15 nie stosuje się, gdy pracownik z niepełnosprawnością sam złoży taki wniosek, a lekarz przeprowadzający badania profilaktyczne pracowników, a w razie jego braku lekarz sprawujący opiekę nad tą osobą, wyrazi na to zgodę.

Oznacza to, że jeżeli sam niepełnosprawny wystąpi z takim wnioskiem i otrzyma zgodę lekarza, może pracować również w porze nocnej i w godzinach nadliczbowych. Po zastosowaniu tego wyjątku w zakresie czasu pracy mają zastosowanie ogólne przepisy prawa pracy. Koszt badania potrzebnego do uzyskania zgody zgodnie z ustawą ponosi pracodawca.

To dla mnie ważne, a praca nocna nie jest czymś, czego chciałbym unikać. Wręcz przeciwnie. Jestem nocnym markiem i od lat chciałbym spróbować pracy na nocnej zmianie, szczególnie w dyspozytorni, przy obsłudze telefonu, przyjmowaniu zgłoszeń lub na podobnym stanowisku. Chciałbym, aby potencjalny pracodawca nie rezygnował z kontaktu ze mną tylko dlatego, że wie o podstawowym zakazie pracy nocnej osób z niepełnosprawnością. Prawo przewiduje możliwość odstąpienia od tych ograniczeń, jeżeli pracownik tego chce i lekarz uzna, że w jego przypadku nie ma przeciwwskazań. Oczywiście decyzja należy do lekarza. Chcę jednak powiedzieć, że jeśli charakter pracy będzie tego wymagał, wystąpię o taką zgodę. Zależy mi na tym, aby kwestia mojej niepełnosprawności nie powodowała automatycznego odrzucenia mojej kandydatury przed rozmową i sprawdzeniem, jakie rozwiązania są faktycznie możliwe – podsumowuje niewidomy kołobrzeżanin, poszukujący pracy.

Oprac. Jolanta Wiatr

Fot. Gazeta Kołobrzeska

Śpiewać każdy może...

– O projekcie stworzenia studia piosenki aktywnych seniorów przy radiu KSON w Jeleniej Górze rozmawiamy z autorem tego pomysłu panem Grzegorzem Wadowskim. Przybliż Grzegorzu naszym Czytelnikom o co chodzi z tym studiem?

– Może zacznę od początku. Pod koniec sierpnia tego roku spotkałem się z panem prezesem Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i zaproponowałem projekt utworzenia przy radiu KSON, Studia Piosenki Aktywnych Seniorów, którego założeniem byłaby aktywizacja i wspieranie osób z niepełnosprawnościami oraz osób w wieku 60 plus w potrzebie ich artystycznej samorealizacji i to właśnie tej społeczności dedykowany jest ten projekt



– Ładnie brzmi, ale skąd wiadomo, czy ta forma aktywności ma szanse powodzenia?

– Otóż to! Pytanie jest jak najbardziej zasadne, więc od razu odpowiem, że tak naprawdę to nie wiadomo. Ale żeby się o tym przekonać należy podjąć działania chociażby takie, jak ten artykuł jak również dodatkowo podcast prezentowany na antenie radia KSON.

– W takim razie poproszę o więcej szczegółów.

– Bardzo proszę. Otóż celem projektu jest prowadzenie na bazie już istniejącego radia KSON zajęć muzycznych wraz z sesjami nagraniowymi z osobami posiadającymi zdolności wokalne w ramach aktywizacji przez sztukę jako formy arteterapii

– Brzmi całkiem interesująco.

– Bo ten projekt taki właśnie jest. Dodam, że na bazie tegoż studia postaramy się stworzyć warunki do aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym społeczności Jeleniej Góry. Może tak się również wydarzyć, że Studio Piosenki Aktywnych Seniorów stworzy pewną nową przestrzeń dla twórczych działań osób z niepełnosprawnością i jeleniogórskich seniorów, a dzięki ich udziałowi w sesjach nagraniowych wzbogacone zostanie archiwum muzyczne radia KSON.

– Świetnie, ale zdradź naszym czytelnikom tajemnicę: czy miałeś kiedyś do czynienia z taką formą aktywizacji?

– Oczywiście. Z zawodu jestem nauczycielem, muzykiem, a od ponad dwudziestu lat param się również studyjną realizacją dźwię-

ku. Przez kilka lat samodzielnie prowadziłem we Wrocławiu trochę podobne studio, które działało przy Centrum Zdrowia Psychicznego Wrocław Psie Pole. To było Studio Muzykoterapii Aktywnej

– A to ciekawe. Opowiesz jak przebiegały zajęcia czy może to tajemnica medyczna?

– Żadna tajemnica, a tym bardziej medyczna. To były typowe zajęcia obejmujące podstawy emisji głosu zmierzające do poprawy intonacji, podstawy frazowania i artykulacji, praca z tekstem dla poprawy dykcji, a te wszystkie działania zmierzały do finału, którym było nagranie piosenki. I tego typu zajęcia będą prowadzone w naszym Studiu Piosenki Aktywnych Seniorów. Szkoda, że nie mogę tu dołączyć fragmentów piosenek nagranych przez muzykalnych seniorów, bo było by czego posłuchać.

– Trochę szkoda, ale to nic straconego, bo ja naszym Czytelnikom polecam posłuchać na antenie radia KSON podcastu na temat projektu studia piosenki, gdzie pojawiają się wykonawcy ze swoimi utworkami.

– No właśnie. W tym podcaście prezentują się wykonawcy z rożnych zakątków Dolnego Śląska, między innymi pan Józek z Wrocławia, który pisze teksty do swoich piosenek, układa do nich muzykę i sam je śpiewa akompaniując sobie na gitarze, pani Hanka Panasiuk nasza jeleniogórska artystka, która przez wiele lat występowała w kabarecie Bella Mafia działającym przy Karkonoskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, pani Krysia Szpala z Kowar również uczestniczka kabaretu, pan Wojtek Kapera, senior rodem z Kamiennej Góry, czy pani Hanna Murawska śpiewająca szanty.

– Z tego co wiem Ty również współpracowałeś z kabaretem Bella Mafia.

– Tak to prawda. 12 lat wspierałem kabaret od strony muzycznej a także nagrywałem z artystami piosenki do spektakli kabaretu, byłem aranżerem, tekściarzem, akustykiem, realizatorem dźwięku a nawet zdarzyło się być reżyserem.

– A jak technicznie będą wyglądały zajęcia w Studiu Piosenki Aktywnych Seniorów?

– Po pierwsze warto zaznaczyć, że to będą zajęcia indywidualne. Osoba zgłaszająca się na zajęcia w studiu powinna mieć sprecyzowane zamiary co do materiału jaki chciała by nagrać w studiu. Jeśli będzie to piosenka, do nagrania niezbędny jest podkład muzyczny

– Wszystko pięknie, ale skąd wziąć taki podkład?

– Z tym nie powinno być problemów, ponieważ osoba prowadząca studio dokładnie wyjaśni jakie są możliwości pozyskiwania podkładów muzycznych. Ale wróćmy do naszych zajęć w studiu. Zajęcia, czyli sesja nagraniowa będzie trwała od jednej do dwóch godzin w zależności od czynionych postępów. Rozpoczną się od rozgrzewki głosu, następnie przez ćwiczenia z zakresu emisji głosu w tym ćwiczeń dykcyjnych i artykulacyjnych aż ostatecznie dochodzimy do finałowego procesu jakim będzie nagranie.

– No właśnie. Jak będzie wyglądało to nagranie?

– Na wstępie nagrywamy całą piosenkę i odsłuchamy ją, wskazujemy błędy, które w kolejnych nagraniach trzeba będzie wyeliminować. Najlepiej jest zaznaczać te poprawki na tekście bo będzie je łatwiej zapamiętać. I tak poprzez kilka kolejnych prób dochodzimy wreszcie do realizacji nagrania nazwijmy go „właściwego". Realizator poprosi o nagranie trzech wersji piosenki z których zostanie stworzona ta ostateczna gotowa do emisji.

– Przyznam się, że przed naszym spotkaniem słuchałam piosenkarzy z podcastu o którym wcześniej mówiliśmy i jestem pod

→

wrażeniem jakości tych nagrań. Wszyscy bardzo ładnie śpiewają.

– Zgoda, ale pamiętaj, że nagrania których słuchałaś były nagraniami studyjnymi, czyli takimi, które zanim się ukazały np. na antenie zostały poddane szeregu poprawkom i wzbogacone efektami uszlachetniającymi brzmienie. Ja często polecam osobom z którymi współpracuję aby podczas występów, szczególnie na imprezach plenerowych albo na takich gdzie jest słabej jakości nagłośnienie, korzystali z playbacków, tak jak to niejednokrotnie czynią zawodowi artyści. Z tym, że amatorom tego typu wykonania się wybacza, ale zawodowcy raczej nie powinni tego robić.

– Słyszałam w niektórych piosenkach chórki i drugie głosy. Czy to jakaś dodatkowa osoba dośpiewuje te głosy?

– W niektórych piosenkach pojawiają się chórki ale dogrywa je ta sama osoba, która śpiewa solo. Ja przygotowuję jej oddzielne linie melodyczne, które zostają dograne. Później pozostaje tylko wmontować te dodatkowe brzmienia w odpowiednie miejsca w piosence i chórki gotowe. Tak to się odbywa. Ostatnio realizuję nagrania z osobami, które uczęszczały do mnie na zajęcia w studiu muzykoterapii aktywnej, ale kiedy moja umowa we Wrocławiu wygasła, nikt z zatrudnionych tam pracowników nie podjął się kontynuowania nagrań, więc siłą rzeczy studio przestało realizować swoją pierwotną misję i skończyło się nagrywanie piosenek. Pomimo tego, wiele osób postanowiło kontynuować swoje muzyczne pasje pod moim kierunkiem i nadal nagrywa piosenki ale już w swoich domowych studiach nagrań i wszystko przebiega on line.

– Mówiłeś, że sesja nagraniowa trwa dwie godziny. Czy to znaczy, że uczestnik zajęć wraca do domu po tych dwóch godzinach z gotową piosenką?

– Niestety ale tak to nie działa. Materiał zarejestrowany podczas sesji nagraniowej przejmuje realizator dźwięku który w terminie czternastu dni od daty sesji nagraniowej powinien dostarczyć do studia gotową piosenkę. W tym czasie następuje wyrównywanie rytmiczne zarejestrowanych śladów wokalnych, korekcja intonacji /co jest najbardziej pracochłonnym procesem/, miksowanie, wzbogacanie brzmienia a na zakończenie wykonanie masteringu całego utworu. Wszystkie piosenki, które dzisiaj słyszeliśmy przechodziły właśnie taki proces produkcji zanim ujrzały światło dzienne

– A co z piosenkami które będą nagrywane w Studiu Piosenki Aktywnych Seniorów? Czy ich proces produkcji będzie taki sam?

– Tak, a nawet więcej ponieważ zarejestrowane w naszym studiu materiały, tak piosenki jak i inne formy audio będą miały swoje miejsce na antenie radia KSON w różnych audycjach tematycznych. Ponadto uczestnicy zajęć otrzymają swoje nagrania na własność a na indywidualną prośbę wykonawcy, studio pomoże w przygotowaniu materiału na wydanie ewentualnej płyty CD

– Teraz wszystko jasne. Bardzo Ci dziękuję że przybliżyłeś naszym czytelnikom idee powstania i przyszłej działalności Studia Piosenki Aktywnych Seniorów

– Cieszę się, że mogłem trochę opowiedzieć o tym pomyśle i zachęcam do spróbowania swoich sił przed mikrofonem.

Osoby chętne do wzięcia udziału w zajęciach muzycznych w Studiu Piosenki Aktywnych Seniorów proszone są o kontakt z sekretariatem Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, tel. 75 75 24 254 lub drogą elektroniczną – e-mail: biuro@kson.pl

Organizacje pozarządowe w Kotlinie Jeleniogórskiej – szansa czy...

Istotnym elementem współrządzenia krajem i regionami są organizacje zaliczane do trzeciego sektora, czyli organizacje pozarządowe. Te rejestrowe działają na podstawie wpisu do KRS, a ich statuty muszą być zgodne z obowiązującymi przepisami. Jest też grupa organizacji zwykłych, które rejestrują się w starostwie. Istnieje również bliżej niezidentyfikowana grupa lokalnych inicjatyw, nigdzie niezarejestrowanych, ale wnoszących do społeczności wiele pozytywnego niepokoju.

Czy NGO-sy prowadzą działalność polityczną? Moim zdaniem: TAK. Ich celem bowiem jest działanie na rzecz dobra społecznego i rozwiązywanie lokalnych problemów, którymi nie zajmuje się samorząd.

Historycznie przypominamy, że:

Polityka według klasycznej greki to sztuka rządzenia wspólnotą obywatelską w celu osiągnięcia wspólnego dobra.

„Polityka" ma zatem niewiele wspólnego z partyjnością lub partyjniactwem, w których chodzi generalnie o zdobycie i utrzymanie władzy.

To właśnie polityka została zawłaszczona przez szeroko pojętą partyjność, a stało się to już w XVII w. w Anglii, a potem w Wielkiej Brytanii przez utworzone zwalczające się ugrupowania Torysów i Wigów rodem zresztą z Irlandii i Szkocji, a nazwy ich nosiły pejoratywne źródła.



> Szacuje się, że organizacje pozarządowe w Jeleniej Górze zrzeszają i angażują łącznie od 7000 do 10 000 osób, co stanowi ponad 10% populacji miasta.

Żyjemy w bardzo niebezpiecznych ekonomicznie i militarnie czasach, stąd troska rządzących o budowanie odporności społecznej jest tak istotna. Tym elementem, który wypełnia potrzebę niesienia stabilizacji psychicznej, mogą być właśnie organizacje pozarządowe.

A czy są?

W Jeleniej Górze zarejestrowanych jest łącznie około 300–350 organizacji pozarządowych (stowarzyszeń, fundacji i klubów sportowych), z czego połowę można zaliczyć do aktywnych. Spośród wszystkich podmiotów około 25–30 posiada status OPP, co pozwala im na pozyskiwanie 1,5% podatku. Teoretycznie powinny to być organizacje o wyższym stopniu rozwoju i wiarygodności. Najliczniejszą grupę spośród jeleniogórskich NGO-sów stanowią kluby i stowarzyszenia sportowe, organizacje zajmujące się pomocą społeczną i wsparciem seniorów oraz osób

→

z niepełnosprawnościami (OzN). Reszta to stowarzyszenia turystyczne i kulturalne.

Szacuje się, że organizacje pozarządowe w Jeleniej Górze zrzeszają i angażują łącznie od 7 000 do 10 000 osób, co stanowi ponad 10% populacji miasta.

Analogicznie w powiecie karkonoskim zarejestrowanych jest ponad 200 organizacji pozarządowych, w tym stowarzyszeń, fundacji, klubów sportowych, kół gospodyń wiejskich i ochotniczych straży pożarnych, z czego połowa zasługuje na ocenę umiarkowanie aktywnych. Członkowie trzeciego sektora w powiecie karkonoskim to około 7 tysięcy osób, co stanowi około 10% mieszkańców powiatu.

Struktura wiekowa członków organizacji w mieście i powiecie jest podobna. Przeważają seniorzy (40%), ale w wieku dojrzałym (40–59 r.ż.) wskaźnik ten wynosi 35%. Młodzież i osoby do 39 r.ż. stanowią 15–20%, czyli nie jest tak źle.

Istotnym problemem – pewnie nie tylko w Kotlinie Jeleniogórskiej – jest współpraca i integracja, na co ogromny wpływ ma polityka włodarzy województwa, starostwa, gmin i miasta. Jako obserwatorzy życia społecznego w mieście, powiecie oraz województwie przez okres ostatniego ćwierćwiecza nie odnotowaliśmy żadnej skutecznej inicjatywy integrującej to środowisko, które często i niesłusznie próbuje się traktować jako polityczne zaplecze władzy. Niesie to ze sobą fatalne konsekwencje, m.in.: antagonizację, brak transparentności w podziale środków konkursowych czy nawet brak obiektywnej, merytorycznej oceny jakości działań. Oznacza to, że w świat organizacji pozarządowych wdziera się również źle rozumiana polityka.

Od ponad 20 lat działacze zgrupowani wokół KSON tworzą ruch społeczny pod nazwą Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie. Byliśmy między innymi, w ramach akcji Fundacji Batorego „Masz głos, masz wybór", organizatorami debat gospodarczych z mieszkańcami w okresach przedwyborczych, a niektóre z nich liczyły nawet po kilkuset uczestników. Kandydaci do władzy, w tym parlamentarzyści, z chęcią spotykali się w salach kin, teatrów i domów kultury, czyniąc ze społecznego dialogu wcale nie okazjonalny, a dobry zwyczaj.

Chcielibyśmy wrócić do tych spraw, poszukując partnerów do takiego właśnie rozumnego pojmowania obywatelskości. Przecież dziura w jezdni nie jest partyjna, nie jest związkowa, tylko nasza – tu żyjących mieszkańców miast i wsi.

Zainteresowanych takim pojmowaniem regionalnej kooperacji i współpracy zapraszam do kontaktu.

Stanisław Schubert

> „W Powiecie Karkonoskim zarejestrowanych jest ponad 200 organizacji pozarządowych, w tym stowarzyszeń, fundacji, klubów sportowych, kół gospodyń wiejskich i ochotniczych straży pożarnych."

Dla wzbogacenia swojej wiedzy przesyłam Państwu wielce pożyteczne treści zawarte pod linkami:

https://www.batory.org.pl/publikacja/indeks-odpornosci-organizacji-spoleczenstwa-obywatelskiego-w-polsce/

https://www.batory.org.pl/wp-content/uploads/2026/07/Indeks-odpornosci-organizacji-spoleczenstwa-obywatelskiego.pdf

Jak przygotować się do wyprawy w góry? Co wrzucić do plecaka? Jakie są zasady bezpieczeństwa w górach?

Temat szeroki, ale jakże ważny. Na kolejnym już spotkaniu z cyklu „Si, Senior" w Galerii Sudeckiej gościliśmy Zbigniewa Bogaczyka – przewodnika sudeckiego, który poruszył wiele interesujących tematów związanych z górami.

Grupa ok. 30 seniorów, w większości z Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, mogła wysłuchać godzinnej prelekcji przewodnika, po której każdy mógł zadać nurtujące go pytanie na temat wypraw w gór.

Pan Zbigniew poruszył wiele wątków, wszystkie ważne, ale warto zapamiętać przynajmniej niektóre z nich:

- Numerem ratunkowym, na który najlepiej dzwonić w razie problemów w naszych polskich górach, to 985, gdyż szybciej dyspozytor identyfikuje lokalizację poszkodowanego (112 też oczywiście w dalszym ciągu działa)
- Aplikacja Ratunek – aktywuje się już w momencie włączenia
- Warto przed wyjściem w góry sprawdzić pogodę, by nie zaskoczyła nas niebezpieczna zwłaszcza w górach burza. A jeśli już się pojawi – nie przebywamy w pobliżu skał, dobrze jest przeczekać w pozycji embrionalnej, a najlepiej szybko „zwiać" z wierzchowiny
- W plecaku warto mieć oprócz dodatkowych ubrań typu kurtka przeciwdeszczowa/przeciwwiatrowa, wody i jedzenia, które szybko dostarcza energii, np. batoniki, czekoladę; dobrze jest mieć latarkę, czapkę, rękawiczki, bieliznę na zmianę
- Ochraniacz na komórkę chroni ją przez ew. zamoczeniem czy uszkodzeniem, a przecież w górach to nasz jedyny kontakt ze światem
- Mapa papierowa – gdy „padnie" komórka, ona może uratować życie
- Kije – ułatwiają chodzenie, chronią przed zachwianiem i upadkiem

No ale przede wszystkim zabieramy ze sobą zdrowy rozsądek.









Pan Zbigniew oprócz doskonałej znajomości Sudetów, bardzo dobrze zna historię naszego regionu, podzielił się z nami opowieściami o znanych ludziach zamieszkujących niegdyś nasze tereny – o malarzu Wlastimilu Hofmanie, który przez ponad 20 lat był mieszkańcem Szklarskiej Poręby i do tej pory organizowane są wycieczki Szklakiem Wlastimila Hofmana. Okazało się również, że w Szklarskiej Porębie w latach 1947-1950 mieszkał Jan Sztaudynger – znany poeta, satyryk i fraszkopisarz. Pan Zbigniew podzielił się z nami jedną z fraszek, z tych bardziej frywolnych: „Kiedy przechodzi ładna dziewczyna, zaraz mi Amor łuk napina."

Okazało się również, że nasz prelegent bardzo dobrze zna prezesa KSON-u, są przyjaciółmi o wielu lat i wiele wspólnych chwil spędzili razem, bawiąc się przy tym wyśmienicie! Podczas wycieczek robili mianowicie psikusy swoim kumplom, np. wkładając jednemu z nich do plecaka cegłówkę lub łańcuch od krowy….

Spotkanie zatem, oprócz wartości merytorycznych i czysto informacyjnych i doradczych, przybrało charakter nieco wspomnieniowy i nostalgiczny, a niejednokrotnie zabawny.

Dziękujemy Panu Zbigniewowi i mamy nadzieję na kolejne spotkania!

(MP)

Fot. MP

W opiece nad chorym pomoże „Samarytanka"

Są takie momenty, w których opieka nad obłożnie chorym bliskim przestaje być możliwa w pojedynkę. Ktoś wraca ze szpitala i nagle trzeba nauczyć się rzeczy, o których wcześniej nie miał pojęcia. Bywa też, że opiekun chorego sam się rozchoruje, a czasem po prostu nie ma już siły...

Właśnie na podobne życiowe sytuacje przygotowana jest ta forma usługi-opiekuńcza krótkookresowa połączona z doradztwem dla opiekuna faktycznego.

Od września Centrum Usług Społecznych w Szczecinie wznowiło nabór. Co się zmieniło od poprzedniej edycji tej formy pomocy, która spotkała się z ogromnym zainteresowaniem społecznym? Otóż tę formę pomocy – za pośrednictwem CUS – realizuje obecnie Stowarzyszenie „Samarytanka". W zespole tym pracują pielęgniarki z kursami specjalistycznymi

z opieki długoterminowej oraz paliatywnej, a także opiekunowie medyczni. Większość członków tego zespołu specjalistów współpracuje z mieszkańcami Szczecina od kilkunastu lat.

Udzielany potrzebującym zakres wsparcia, pozostaje bez zmian. Każdy z odbiorców tej formy pomocy ma prawo do 22 godzin usługi opiekuńczej w okresie trwającym do dwóch miesięcy, a także do 8 godzin doradztwa medycznego dla opiekuna osoby chorej. Jak to działa? Opiekun przychodzi do domu i pomaga tam, gdzie osobie nieprzygotowanej jest najtrudniej. Tzn. przy myciu, ubieraniu, posiłkach, porządkach czy także przy załatwianiu spraw urzędowych. Tego rodzaju wsparcie dostępne jest przez siedem dni w tygodniu, w godzinach od 7. 00 do 19.00.



> **„Z usługi mogą korzystać mieszkańcy Szczecina, którzy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności potrzebują czasowego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, oraz pomocy osobie, która sprawuje nad nimi opiekę."**

Oprócz osoby obłożnie chorej równolegle z opieki korzysta więc także druga osoba, o której zwykle się zapomina, czyli opiekun faktyczny. Doradca medyczny tj. pielęgniarka czy ratownik medyczny pokaże, jak wykonywać konkretne czynności pielęgnacyjne, oceni mieszkanie pod kątem bezpieczeństwa, podpowie również, jaki dodatkowy sprzęt się przyda w opiece przy danym schorzeniu, i wyjaśni również, jak zapobiegać odleżynom. Podpowie też, z jakich jeszcze form pomocy może skorzystać opiekun chorego.

> **„Opiekun przychodzi do domu i pomaga tam, gdzie osobie nieprzygotowanej jest najtrudniej."**

Z usługi tej mogą korzystać mieszkańcy Szczecina, którzy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności potrzebują czasowego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, oraz pomocy osobie, która sprawuje nad nimi opiekę.

Udział w programie jest bezpłatny. Jak się zgłosić i komu taka pomoc przysługuje? Jak poinformowano, wystarczy złożyć pisemny wniosek. Do jego uzasadnienia potrzebne będzie także zaświadczenie lekarskie. Szczegóły dotyczące uzyskania tej usługi opiekuńczej oraz wykaz dokumentów, zainteresowani jej otrzymaniem mogą znaleźć na stronie CUS w Szczecinie. Możliwy jest w tej sprawie także kontakt osobisty w siedzibie Centrum Usług Społecznych przy ul. Gen Władysława Sikorskiego w Szczecinie. – *To doskonały i wart upowszechnienia w całym kraju pomysł, aby pomagać opiekunom obłożnie chorych osób, którzy nie zawsze radzą sobie z opieką nad nimi. Prośba o pomoc w opiece, która jest wyczerpująca nie tylko fizycznie, nie jest oznaką porażki. To rozsądna decyzja, dzięki której starcza nam sił na dłużej* – mówi córka obłożnie chorej seniorki, która właśnie dowiedziała się, że może skorzystać z takiej formy pomocy.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Lodołamacze 2026 na Pomorzu Zachodnim

Na Pomorzu Zachodnim podczas regionalnej edycji konkursu Lodołamacze ’2026 nagrodzono i wyróżniono 7 firm, organizacji, instytucji i przedstawicieli mediów, działających na rzecz aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami, wspierających ich samodzielność, przełamujących stereotypy.

Konkurs i kampania Lodołamacze są skierowane do pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnościami, które tworzą przyjazne warunki pracy i wspierają integrację zawodową. Od ponad 20 lat statuetki Lodołamaczy trafiają do firm i organizacji za działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Podczas regionalnej gali, która w tym roku odbyła się 29 września w Poznaniu, nagrodzono i wyróżniono 7 podmiotów i osób z województwa zachodniopomorskiego.

W kategorii „Pracodawca Wrażliwy Społecznie – Mikro i Małe Przedsiębiorstwo”, drugie miejsce zajęła Wielobranżowa Spółdzielnia Inwalidów SELSIN ze Szczecina. Spółdzielnia ta od ponad 70 lat świadczy usługi produkcji manualnej i szwalniczej dla firm z całej Polski i zagranicy. Prowadzi szwalnię, w której pracują wykwalifikowani pracownicy z niepełnosprawnościami. Trzecie miejsce w tej kategorii otrzymała Fundacja MOŻESZ ze Szczecina (na zdjęciu). Mieszkańcy regionu znają ją m.in. z kampanii „Opowieść Osiągnięć i Nadziei”, w ramach której powstała seria podcastów opartych na autentycznych historiach osób, które mimo barier i trudności działają, tworzą i zmieniają swoje życie oraz otoczenie. Fundacja poprzez swoje działania przełamuje stereotypowe postrzeganie niepełnosprawności i promuje równość szans. Drugie miejsce w kategorii „Pracodawca Wrażliwy Społecznie – Średnie Przedsiębiorstwo” zajęła spółka Fa-



raone Poland z Łozienicy, producent sprzętu do pracy na wysokości. Pierwsze miejsce w kategorii „Instytucja Wspierająca Osoby z Niepełnosprawnościami" otrzymało Stowarzyszenie Pomocy Niepełnosprawnym Bratek z Barlinka. Organizacja ta działa od 2003 roku. Obecnie w prowadzonym przez nią Ośrodku Rewalidacyjno-Wychowawczym edukacją objętych jest ponad 120 uczniów z 13 gmin. Stowarzyszenie realizuje również wczesne wspomaganie rozwoju dzieci z różnymi niepełnosprawnościami, prowadzi Niepubliczne Przedszkole Specjalne, Szkołę Przysposabiającą do Pracy oraz Środowiskowy Dom Samopomocy.

Drugie miejsce w kategorii „Rehabilitacja Społeczno-Zawodowa" zajęła Spółdzielnia Socjalna Feniks z podkołobrzeskiego Karlina. Jednym z jej zadań jest prowadzenie Zakładu Aktywności Zawodowej, który daje pracę 35 osobom z niepełnosprawnościami. ZAZ w Karlinie specjalizuje się w usługach pralniczych i maglowaniu. Korzysta m.in. z ekologicznych środków pralniczych oraz nowoczesnego magla z podgrzewem gazowym, który pozwala na obróbkę dużych tkanin. ZAZ oferuje również włoską pizzę, obecnie dostępną z food trucka.

W kategorii „Przyjazna Przestrzeń" wyróżnienie otrzymał Dom Studenta nr 3 „Kordecki" – Dział Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Szczecińskiego, natomiast w kategorii „Dziennikarz bez barier" wyróżniono Agnieszkę Tatarynowicz z redakcji Twojego Radia Tylko Przeboje ze Stargardu.

Konkurs Lodołamacze organizują Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych oraz Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych. W tym roku rozstrzygana jest XXI edycja konkursu.

Finał tegorocznej edycji zaplanowano na 23 października – odbędzie się on na Zamku Królewskim w Warszawie.

Jolanta Wiatr

Fot. Fundacja Możesz/ Przemysław Budziak

Miejski defibrylator uratował życie

Defibrylator AED, kupiony przez Miasto Kołobrzeg pomógł w ratowaniu życia. To pierwszy skuteczny przypadek jego wykorzystania. Stąd decyzja o zakupie kolejnych, także dla miejscowości wiejskich przez władze starostwa powiatowego.

O zdarzeniu poinformowali ratownicy z grupy Paramedic. Stowarzyszenie otrzymało powiadomienie o otwarciu skrzynki z AED, znajdującej się przy ośrodku Muszelka (na zdjęciu). Ratownicy natychmiast udali się na miejsce, gdzie trwała już walka o życie kuracjuszki. Działania prowadzili również ratownicy pogotowia ratunkowego. Dzięki szybkim działaniom udało się przywrócić jej czynności życiowe.

Pacjentka została przewieziona do szpitala. Jak podkreślają ratownicy, w przypadku nagłego zatrzymania krążenia liczą się pierwsze minuty, a szybkie użycie AED znacząco zwiększyło szanse na przeżycie. To właśnie grupa Paramedic była inicjatorem projektu do budżetu obywatelskiego, w ramach którego na terenie miasta pojawiło się 28 takich urządzeń ratujących życie.

Również na terenie gminy Kołobrzeg pojawiły się nowe defibrylatory AED. Zostały przekazane do szkół, jednostek OSP, zamontowane zostały w ogólnodostępnych miejscach, tak aby w sytuacji zagrożenia życia mogły służyć zarówno mieszkańcom, jak i turystom przebywającym na tym terenie.

→



Defibrylatory trafiły też do szkoły podstawowej w Drzonowie oraz szkoły podstawowej w Dźwirzynie. Urządzenia zostaną umieszczone w miejscach ogólnodostępnych, dzięki czemu będą mogły służyć nie tylko uczniom i pracownikom szkół, ale też mieszkańcom. Kolejne cztery AED przekazano do OSP Korzystno, OSP Stary Borek, OSP Sarbia oraz do Budzistowa. W przypadku jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych defibrylatory zostaną zamontowane na ich siedzibach, a miejsca instalacji urządzeń będą połączone z systemem alarmowania jednostek OSP.

W Budzistowie defibrylator AED zostanie zamontowany na nowo wybudowanym, ogólnodostępnym budynku, w którym funkcjonować będą przedszkole, biblioteka i świetlica co pozwoli na jego wykorzystanie zarówno na potrzeby uczniów, jak i mieszkańców oraz inne osoby przebywające w tej miejscowości. Rozmieszczenie kolejnych defibrylatorów AED na terenie gminy ma przede wszystkim zwiększyć dostępność urządzeń ratujących życie. W przypadku nagłego zatrzymania krążenia czas podjęcia działania ma kluczowe znaczenie, dlatego możliwość szybkiego skorzystania z defibrylatora może znacząco zwiększyć szanse poszkodowanego na przeżycie.

AED, czyli automatyczny defibrylator zewnętrzny, jest urządzeniem przeznaczonym do udzielania pomocy osobie, u której doszło do nagłego zatrzymania krążenia. Jego obsługa została zaprojektowana w taki sposób, aby mogła z niego skorzystać także osoba bez wykształcenia medycznego. Po uruchomieniu urządzenie za pomocą komunikatów głosowych krok po kroku wskazuje, jakie czynności należy wykonać. Nowo zakupione urządzenia to kolejny element działań podejmowanych na rzecz poprawy bezpieczeństwa mieszkańców gminy Kołobrzeg i zwiększania dostępu do sprzętu, który w sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia i życia może mieć decydujące znaczenie.

Zakup zrealizowany został w ramach zadania z zakresu Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w roku 2026 (Program OLiOC na lata 2025–2026).

Jolanta Wiatr

Fot: SGR Paramedic

Wyśpiewane szczęście

To kolejna publikacja z cyklu Jeleniogórzanie, emitowana w Radiu KSON. Tym razem prezentujemy Elżbietę Markowską. Jest rodowitą jeleniogórzanką i szefową zespołu wokalnego Agat. Jej mama pochodziła z Mazowsza, a tata z lubelskiego.

Ich wojenne losy tak się ułożyły, że po 1945 roku spotkali się w Jeleniej Górze, gdzie oboje znaleźli zatrudnienie w Celwiskozie. Wzięli ślub i w 1948 roku urodziła się im córka Ela.

Elżbieta edukację rozpoczęła w szkole podstawowej nr 4 na ulicy Warszawskiej. Od czwartej klasy chodziła do tzw. tysiąclatki, szkoły nr. 10. W jej pamięci utkwiła matematyczka, pani Bieniek i pani Zawadzka.

Mała Elżunia od małego była bardzo utalentowana muzycznie, zawsze śpiewała na uroczystościach rodzinnych i dostawała rzęsiste brawa.

Jako nastolatka poszła do liceum ogólnokształcącego w Cieplicach, które ukończyła w 1968 roku. Wspomina wspaniałych nauczycieli: panią Szalkiewicz, która uczyła francuskiego i pana Stanisława Świcarza.

Następnie wstąpiła do Studium Nauczycielskiego na kierunek wychowanie fizyczne, zgodnie ze swoją drugą pasją, którą był sport. Po ukończeniu studium od razu poszła do pracy i zapisała się na studia zaoczne na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Dostała etat w szkole podstawowej w Wojcieszycach. Tam pracowała dwa lata. Następnie przeszła do Szkoły Rzemiosł Artystycznych, gdzie uczyła WF-u przez pięć lat. Prowadziła też tam zajęcia pozalekcyjne. Kolejnym miejscem pracy było Technikum Chemiczne, gdzie również uczyła WF-u oraz prowadziła zajęcia artystyczne, które obejmowały głównie taniec i śpiew. Tam poznała swojego przyszłego męża Jerzego. W 1973 roku wzięli ślub i niedawno świętowali 50-lecie małżeństwa.

W latach 70. Jelenia Góra rozkwitała, była pełna młodzieży, klubów, imprez, wycieczek i zabaw. Pani Elżbieta cały czas śpiewała, między innymi w klubie Relaks, którym zarządzał Pan Żyłowski oraz w kabarecie, który współtworzyli m.in. pani Elżbieta Kotlarska, pani Ela Hołub, pan Walery Rogaczewski, pan Małczyński, pan Korzeniowski, a kierownikiem artystycznym był pan Bogdan Dominik. Całym zespołem wyjeżdżali na konkursy, gdzie często wygrywali.

Potem pani Elżbieta stwierdziła, że nauczycielstwo jest mało płatnym i niedocenianym zawodem i porzuciła szkołę. Na 5 lat została zastępcą kierownika Urzędu Stanu Cywilnego. Następnie objęła kierownictwo Biura Miejskiej Rady Narodowej. Tam pracowała do 1987 roku.

Na kolejne cztery lata wyjechała z mężem do Niemiec, ale tęsknota przygnała ją z powrotem do Polski. Przez rok pracowała w sklepie, a następnie w Urzędzie Skarbowym, gdzie została aż do emerytury, na którą przeszła, gdy skończyła 55 lat.

Był to rok 2003. Przez kolejne trzy lata zajmowała się małym wnuczkiem, a gdy ten poszedł do przedszkola, postanowiła oddać się swojej pasji, czyli muzyce i śpiewowi.



Po rozpadzie zespołu ECHO powstały dwa zespoły: zespół AGAT oraz Zespół Sybiracy i Kresowianie. Miało to miejsce w 1996 roku.

Gdy w 2006 roku pani Elżbieta wstąpiła do zespołu AGAT, kierownikiem był pan Andrzej Augustyniak. Ona zajęła się prowadzeniem organizacyjnym, czyli została menadżerem. Natomiast po śmierci pana Andrzeja, sprawami muzycznymi zajął się pan Mariusz Mieszkowski. W 2015 roku zespół Agat brał udział w Ogólnopolskich Juvenaliach III Wieku w Warszawie i tam zajął drugie miejsce.

W 2017 roku zespół otrzymał Grand Prix we Wrocławiu w Przeglądzie Dolnośląskim Seniorów „Bo radość jest w Nas" . Od tego czasu co roku jest zapraszany na cykliczną imprezę WALIGÓRIADA, gdzie występuje, mimo że jest zespołem amatorskim, a tam udział biorą przede wszystkim profesjonaliści.

Choć Agat funkcjonuje przy Osiedlowym Domu Kultury na Zabobrzu, to nie ma specjalnego wsparcia ze strony gospodarzy miasta Jeleniej Góry czy Starostwa i zazwyczaj sam ponosi koszty dojazdów i występów. Obecnie siedzibą, gdzie zespół spotyka się na próbach, jest Centrum Kultury ZAMECZEK.

Zazwyczaj zespół śpiewa charytatywnie, ale za część koncertów otrzymuje wynagrodzenie na zasadzie umowy zlecenia – wówczas są to fundusze na stroje i zwrot kosztów podróży.

Pani Elżbieta kocha Jelenią Górę, w której się urodziła, dorastała, pracowała. Dobrze jej się tu mieszka i działa. Natomiast brakuje jej tu dużego Domu Kultury z prawdziwego zdarzenia: z przestronną salą widowiskową i profesjonalnym nagłośnieniem. Ale mimo tych drobnych niedogodności uważa Jelenią Górę za swoje ulubione miasto, w którym przeżyła wiele pięknych lat swojego życia.

Chce tu mieszkać i śpiewać. Bo śpiew daje ludziom wiele radości – zarówno wykonawcom jak i słuchaczom. Poza tym każdy koncert jest miejscem spotkań, integracji, nowych znajomości. Ato przeciwdziała najgorszej zmorze seniorów w dzisiejszych czasach – samotności.

Opracowano na podstawie wywiadu przeprowadzonego dla Radia KSON 26.11.2023 r. Wyśpiewany talent

Fot. Archiwum E. Markowskiej

Razem po zdrowie dla mieszkańców Góry Śląskiej

Stowarzyszenie Razem po Zdrowie z Góry Śląskiej rozwija inicjatywy skierowane przede wszystkim do osób niepełnosprawnych, seniorów, osób wykluczonych i tych, które z różnych powodów znalazły się na marginesie życia społecznego.
O działalności organizacji opowiedziała Katarzyna Żegleń, członkini zarządu stowarzyszenia, która udzieliła wywiadu w naszym Radiu KSON.

Góra Śląska jest miastem i siedzibą powiatu położonym na skraju województwa dolnośląskiego, w sąsiedztwie województw lubuskiego i wielkopolskiego. Rozmówczyni podkreśliła, że mimo peryferyjnego położenia w regionie dzieją się tam coraz ciekawsze i wartościowe rzeczy. Jednocześnie miejscowość i powiat zmagają się z problemami społecznymi i gospodarczymi. W przeszłości Góra była miastem przemysłowym i manufakturowym, jednak wiele zakładów upadło, co przyczyniło się do wzrostu bezrobocia i osłabienia lokalnego ryn-

ku pracy. Zdaniem Katarzyny Żegleń region jest pod tym względem nieco zapomniany i potrzebuje nowych impulsów do rozwoju.

Właśnie odpowiedzią na te potrzeby ma być działalność Stowarzyszenia Razem po Zdrowie. Organizacja chce pomagać osobom niepełnosprawnym, wykluczonym i stygmatyzowanym, które często są odsuwane na margines społeczeństwa. Jej celem jest nie tylko udzielanie konkretnego wsparcia, ale także tworzenie warunków do aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności. Działacze chcą, aby Góra ponownie stała się prężnie funkcjonującym miastem, w którym wszystkim mieszkańcom żyje się dobrze.

Stowarzyszenie może liczyć na przychylność miejscowych władz, które deklarują pomoc w miarę swoich możliwości. Jednocześnie możliwości finansowe i organizacyjne miasta są ograniczone, dlatego przedstawiciele Razem po Zdrowie szukają inspiracji i dobrych praktyk także poza swoim regionem. Wizyta w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych miała właśnie służyć wymianie doświadczeń oraz poznaniu rozwiązań, które można byłoby wykorzystać w Górze. Organizacja rozważa również przystąpienie do KSON-u jako członek. Jednym z pierwszych konkretnych działań stowarzyszenia jest realizowany obecnie projekt finansowany ze środków PFRON. Jego głównym celem jest wsparcie osób wykluczonych i wycofanych z życia społecznego, w dużej mierze osób w wieku senioralnym. Uczestnicy mogą korzystać między innymi z pomocy psychologa, a także mają możliwość spotykania się z innymi ludźmi, wychodzenia z domu i angażowania się we wspólne działania. Projekt ma więc nie tylko wymiar pomocowy, ale również integracyjny – ma zachęcać osoby pozostające na uboczu do ponownego włączenia się w życie społeczne.

Rozmowa pokazała, że Razem po Zdrowie jest organizacją, która dopiero rozwija swoją działalność, ale już podejmuje pierwsze konkretne działania i chce korzystać z doświadczeń innych organizacji. Jej przedstawiciele wierzą, że współpraca, wymiana dobrych praktyk i konsekwentne wspieranie mieszkańców mogą stać się początkiem pozytywnych zmian w Górze Śląskiej.

(SRpZ)

Fot. MP



Gmina podarowała opaski telemedyczne

Władze podkołobrzeskiej gminy Rymań, w trosce o bezpieczeństwo i komfort życia, zamieszkujących na terenie gminy w miejscowościach wiejskich osób starszych, przekazały im opaski telemedyczne. Z tej możliwości skorzystało tam już 20 seniorów i seniorek.



Przedstawiciele władz samorządowych gminy Rymań, razem z pracownikami miejscowego Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, na początku września przekazały dwudziestu tamtejszym seniorom (na zdjęciu) nowoczesne opaski telemedyczne SiDLY. Pracownicy socjalni, kierując się znajomością sytuacji rodzinnej oraz indywidualnej osób objętych wsparciem w swoich rejonach, wytypowali oraz uwzględnili według własnego rozeznania najbardziej potrzebujących dodatkowego wsparcia seniorów, właśnie w postaci opasek bezpieczeństwa. Program ten jest odpowiedzią na wyzwania i zmiany demograficzne, związane ze starzeniem się społeczeństwa i stanowi ważny element polityki społecznej państwa. Teraz stan zdrowia tych starszych osób, często mieszkających samotnie będzie już stale monitorowany, przez całą dobę. Głównym celem tego programu jest bowiem poprawa bezpieczeństwa samotnych seniorów oraz zwiększenie możliwości ich samodzielnego funkcjonowania w miejscu dotychczasowego zamieszkania. W związku z tym, w Urzędzie Gminy w Rymaniu na początku września odbyło się uroczyste przekazanie opasek bezpieczeństwa dla seniorów, zamieszkujących niewielkie wsie na terenie całej gminy.

W spotkaniu uczestniczyli wójt gminy Rymań Mirosław Terlecki, kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rymaniu Aldona Więcek, koordynator programu pomocowego Angelika Anglisz oraz przedstawiciel firmy SiDLY Rafał Pizon. W trakcie tego spotkania seniorzy mieli okazję zapoznać się z podstawowymi zasadami użytkowania opasek telemetrycznych, otrzymali również szczegółowe instrukcje dotyczące ich funkcjonowania. Każda taka opaska wyposażona jest bowiem w rozwiązania zwiększające codzienne bezpieczeństwo seniorów, w tym: boczny przycisk alarmowy SOS, automatyczny alarm utraty przytomności w chwili upadku, tzw. dwukierunkową komunikację dzięki wbudowanej karcie SIM, medyczny pomiar tętna, automatyczny pomiar saturacji, a nawet przypomnienie o zażyciu leków, czy też monitorowanie codziennej aktywności. Elementem wyposażenia takiego urządzenia, o czym mogli dowiedzieć się podczas tego spotkania seniorzy jest także czujnik informujący o zdjęciu opaski, lokalizacja opaski na żądanie oraz

w chwili alarmu, a dodatkowo: funkcje zegarka oraz kalendarza. Dzięki tym wszystkim funkcjom opaski telemedycznej samotnie mieszkający seniorzy zyskują realne wsparcie i poczucie bezpieczeństwa, a ich bliscy, ale np. mieszkający na drugim końcu kraju pewność, że w razie potrzeby pomoc nadejdzie szybko.

Program ten realizowany jest w ramach rządowego projektu „Korpus Wsparcia Seniorów" i adresowany jest do osób w wieku 60 lat i więcej. W przypadku, gdy senior nie mógł pojawić się osobiście i odebrać opaski telemedycznej – w jego imieniu wraz z upoważnieniem opaski zostały wydane opiekunom.

Jolanta Wiatr

Fot. Strona internetowa Urzędu Gminy Rymań

Iluzja prawdy

Żyjemy w czasach, w których informacja dociera do nas niemal natychmiast. Wystarczy telefon, kilka sekund i możemy przeczytać wiadomość, obejrzeć filmik albo otrzymać ostrzeżenie od znajomego. Problem zaczyna się wtedy, gdy informacja jest nieprawdziwa, ale wygląda wiarygodnie. Jeszcze większym zagrożeniem jest sytuacja, gdy powtarzamy ją tak często, że sami zaczynamy w nią wierzyć.

Hoaxing oznacza oszustwo, mistyfikację lub fałszywą informację, która została przedstawiona w taki sposób, aby wyglądała na prawdziwą. Czasem powstaje dla żartu, wywołania sensacji czy zainteresowania odbiorców, innym razem ma kogoś przestraszyć, skłonić do określonego działania albo przynieść autorowi korzyść.

Fałszywe wiadomości, plotki i celowe oszustwa istniały od dawna. Internet, media społecznościowe i telefony komórkowe sprawiły jednak, że mogą rozprzestrzeniać się znacznie szybciej i docierać do tysięcy, a nawet milionów osób.

Co ważne, osoba przekazująca fałszywą informację nie zawsze chce kogokolwiek oszukać. Często sama wierzy, że przekazuje ważne ostrzeżenie.

Wiele fałszywych informacji wykorzystuje nasze emocje. Szczególnie skuteczny jest strach. „Uważajcie!", „To bardzo ważne!", „Pilnie przekaż dalej!", „Media o tym nie mówią!", „Ostrzeżcie rodzinę!" – takie komunikaty mają skłonić nas do szybkiego działania. Nie dają czasu na zastanowienie i sprawdzenie źródła.

Człowiek, który otrzymuje informację o rzekomym zagrożeniu, może pomyśleć: *A jeśli to prawda? Lepiej ostrzec innych*. W dobrej wierze wysyła więc wiadomość rodzinie, znajomym lub publikuje ją w grupie internetowej.

W ten sposób powstaje łańcuszek dezinformacji. Kolejne osoby powielają tę samą treść, często już bez sprawdzania, skąd się wzięła.

Jednym z mechanizmów, który sprzyja takim sytuacjom, jest efekt iluzji prawdy. Polega on na tym, że informacja, którą słyszymy lub widzimy wielokrotnie, zaczyna wydawać się bardziej wiarygodna. Możemy zobaczyć tę samą wiadomość na Facebooku, potem otrzymać ją w komunikatorze, przeczytać na forum i usłyszeć od znajomego. W pewnym momencie pojawia się myśl: Skoro wszyscy o tym mówią, to coś musi w tym być.

Często fałszywa informacja może być częściowo oparta na rzeczywistym wydarzeniu. To sprawia, że trudniej ją rozpoznać. Prawdziwe zdarzenie, prawdziwe zdjęcie czy prawdziwe nazwisko mogą zostać połączone z nieprawdziwym opisem lub wyolbrzymioną historią.

→



Dezinformacja szczególnie łatwo działa wtedy, gdy jesteśmy przestraszeni, zaniepokojeni albo bardzo czymś zainteresowani. Podobnie może działać obietnica łatwej korzyści. Autorzy mistyfikacji wykorzystują między innymi:

- strach i poczucie zagrożenia,
- chęć pomocy innym,
- ciekawość,
- zaufanie do znajomych,
- szacunek do osób przedstawianych jako eksperci lub autorytety,
- chęć uzyskania korzyści,
- potrzebę przynależności do grupy,
- przekonanie, że skoro inni w coś wierzą, to prawdopodobnie jest to prawdą.

Fałszywe informacje dotyczące bezpieczeństwa, zdrowia, dzieci, pracy czy pieniędzy mogą wywoływać szczególnie silne reakcje. Wystarczy wiadomość sugerująca, że wydarzyło się coś niebezpiecznego, aby wiele osób zaczęło ją natychmiast przekazywać. Skutki takiej dezinformacji mogą być realne. U dzieci i dorosłych może powodować niepokój, problemy z koncentracją, trudności ze snem czy obawy przed pójściem do szkoły, pracy albo wyjściem z domu.

Dlatego warto pamiętać: nie każda informacja, która nas przestraszy, jest ostrzeżeniem. Czasem sam strach jest narzędziem, za pomocą którego ktoś chce skłonić nas do działania.

Zatrzymaj się, zanim klikniesz „udostępnij" i zadaj sobie kilka pytań: Kto jest autorem informacji? Czy wiadomość pochodzi z wiarygodnego źródła? Skąd naprawdę pochodzi ta informacja? Czy można dotrzeć do jej pierwotnego źródła? Czy inne wiarygodne źródła potwierdzają tę wiadomość? Samo to, że informacja pojawia się w wielu miejscach, nie oznacza, że jest prawdziwa. Jeżeli wiadomość przede wszystkim straszy, szokuje albo obiecuje niezwykłą korzyść, powinniśmy zachować szczególną ostrożność. Stare zdjęcie lub wiadomość sprzed kilku lat może zostać przedstawiona jako wydarzenie z dnia dzisiejszego.

W świecie szybkich wiadomości największą wartością staje się nie szybkość, lecz umiejętność spokojnego sprawdzania informacji. Hoaxy, plotki i mistyfikacje będą prawdopodobnie nadal istnieć. Zmieniają się tylko narzędzia, którymi można je rozpowszechniać. Dlatego warto pamiętać o prostej zasadzie: Im bardziej informacja nas szokuje, straszy lub zachęca do natychmiastowego działania, tym spokojniej powinniśmy ją sprawdzić.

Bo nieprawda powtarzana wiele razy może zacząć wyglądać jak prawda. A najlepszym sposobem, by nie stać się ogniwem łańcucha dezinformacji, jest zatrzymać się, sprawdzić źródło i dopiero potem zdecydować, czy warto nacisnąć „udostępnij". Źródła: naukawpolsce.pl/aktualnosci; psychologytoday.com

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

„ŚWIADOMY PACJENT”
ruszyła kolejna kampania

Wystartowała kolejna edycja kampanii edukacyjnej, która ma na celu uświadomienie pacjentom, że stanowią najważniejsze ogniwo w procesie terapeutycznym, a ich wiedza, zaangażowanie oraz odpowiedzialność mają znaczenie. Wysoce edukacyjny przekaz został w tegorocznej edycji zapewniony dzięki wsparciu pacjentów oraz wybitnych autorytetów z poszczególnych obszarów terapeutycznych, którzy podjęli temat od strony profilaktyki, diagnostyki oraz leczenia.

Tegoroczna edycja kampanii następujące obszary terapeutyczne:

MENOPAUZA

Uderzenia gorąca i nocne poty mogą znacząco pogarszać sen, samopoczucie oraz codzienne funkcjonowanie kobiet w okresie menopauzy. Nowa terapia niehormonalna poszerza możliwości leczenia zarówno u pacjentek, które nie chcą stosować hormonów, jak i u tych, u których są one przeciwwskazane, między innymi z powodu chorób współistniejących lub przebytego nowotworu.

Wsparcia merytorycznego w tym temacie udzieliła: Prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta

RAK PĘCHERZA MOCZOWEGO

Krwiomocz nie musi oznaczać nowotworu pęcherza moczowego, ale zawsze wymaga wyjaśnienia. Wczesne rozpoznanie u wielu pacjentów pozwala zastosować terapię oszczędzającą narząd, a leczenie BCG pomaga zmniejszyć ryzyko nawrotu oraz przejścia choroby w zaawansowane stadium, wymagające bardziej radykalnego postępowania.

Wsparcia merytorycznego w tym temacie udzieliła: Prof. dr hab. n. med. Anna Kołodziej

CUKRZYCA

Glukoza to podstawowe paliwo energetyczne dla naszego organizmu. Utrzymanie jej stabilnego stężenia jest kluczowe dla zdrowia. Co jest najlepszym sprzymierzeńcem prawidłowej glikemii?

Wsparcia merytorycznego w tym temacie udzieliła: Prof. dr hab. n. med. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz

CHOLESTEROL

Miażdżyca może rozwijać się latami, zanim pojawią się pierwsze objawy, dlatego warto zadbać o prawidłowe stężenie cholesterolu, zdrową dietę i regularną aktywność fizyczną. Im wcześniej zaczniemy, tym lepiej, ale korzyści można odnieść także po 50. czy 60. roku życia.

Wsparcia merytorycznego w tym temacie udzielił: Prof. dr n. med. Maciej Banach



→

ONKOLOGIA

Aktualne informacje o diagnostyce i leczeniu, łatwiejszy przepływ danych między placówkami, monitorowanie jakości – takie możliwości ma dać pacjentom nowa, elektroniczna wersja karty Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (DiLO). E-DiLO ma uporządkować całą drogę pacjenta: od podejrzenia nowotworu, przez badania i ustalenie planu terapii, aż po leczenie i dalsze monitorowanie. To jedno z kluczowych narzędzi Krajowej Sieci Onkologicznej, które ma usprawnić opiekę nad chorymi i pozwolić lepiej oceniać jej jakość.

Wsparcia merytorycznego w tym temacie udzielił: Prof. dr hab. n. med. Andrzej Rutkowski

CUKRZYCA

Cukrzyca jest specyficzną chorobą przewlekłą, do leczenia której nie wystarcza regularne przyjmowanie leków. Choroba ta wymaga samokontroli parametrów takich jak stężenie glukozy we krwi, ciśnienie tętnicze czy masa ciała.

Wsparcia merytorycznego w tym temacie udzieliła: Monika Kaczmarek (Prezeska Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków)

Wszystkie osoby zainteresowane poszczególnymi tematami kampanii zapraszamy do odwiedzenia strony kampanii pod adresem www.pacjentilekarz.pl. Patronat nad projektem objęło Polskie Towarzystwo Onkologiczne. Źródło: „Świadomy pacjent"

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

Dobry czas dla seniorów

W Pyskowicach (woj. Śląskie) ruszył w sierpniu projekt „Czas seniora – aktywnie, wspólnie i społecznie w Pyskowicach". Projekt skierowany jest do wszystkich mieszkańców miasta w wieku 60+, którzy mogą w trakcie projektu wziąć udział w bezpłatnych warsztatach relaksacyjnych, teatralnych i edukacyjnych oraz spotkaniach integracyjnych.

„Czas seniora – aktywnie, wspólnie i społecznie w Pyskowicach" ma zachęcić starszych mieszkańców miasta do aktywności, integracji i większego udziału w życiu lokalnej społeczności. Organizatorzy przygotowali w tym czasie kilka rodzajów zajęć odbywających się w różnych miejscach miasta.

Pierwszą z propozycji są warsztaty relaksacyjne „Dźwięki spokoju dla seniorów". Podczas tych warsztatów seniorzy poznają proste techniki wyciszenia, świadomego oddechu i rozluźniania napięcia oraz sposoby radzenia sobie ze stresem. Warsztaty odbywają się w Stacji Kultury.

Kolejnym elementem projektu są warsztaty teatralne „Senior w improwizacji". W Miejskim Ośrodku Kultury i Sztuki uczestnicy warsztatów poprzez ćwiczenia sceniczne, scenki sytuacyjne i pracę w grupach mogą rozwijać umiejętności komunikacyjne, uczyć się wyrażania emocji oraz przełamywać bariery związane z nieśmiałością.

W ramach projektu odbywają się także warsztaty edukacyjno-aktywizujące „Senior ma wpływ". Ich celem jest zwiększenie świadomości obywatelskiej osób starszych oraz zachęcenie ich do aktywnego uczestniczenia w życiu lokalnym.

W programie warsztatów i zajęć seniorzy znajdują również spotkania integracyjne pod nazwą „Kawiarenka wspomnień", które mają przyjąć formę swobodnej rozmowy i wymiany wspomnień, doświadczeń życiowych oraz historii związanych z lokalną społecznością. Spotkania „Kawiarenka wspomnień" odbywają się w Centrum Integracji Międzypokoleniowej – Świetlicy Osiedlowej.

Nie możemy zapominać, że codzienne wsparcie seniorów to nie tylko okazywanie szacunku i pamięć, ale również stwarzanie im przestrzeni do rozwoju pasji i bycia aktywnym członkiem społeczności. Dlatego właśnie takie spotkania, grupowe zajęcia i warsztaty aktywizujące jakie mają miejsce obecnie w Pyskowicach są nieocenionymi sposobami na wzbogacenie życia seniorów, poprawę ich samopoczucia i budowanie poczucia przynależności.

„(...) codzienne wsparcie seniorów to nie tylko okazywanie szacunku i pamięć, ale również stwarzanie im przestrzeni do rozwoju pasji i bycia aktywnym członkiem społeczności."

Zadanie jest współfinansowane z dotacji budżetu państwa i realizowane w ramach Priorytetu III „Partycypacja społeczna osób starszych" Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „AKTYWNI SENIORZY – ASY" na lata 2026-2030, edycja 2026. Źródło: Urząd Miasta Pyskowice

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne



Rady, radni i … bezradni mieszkańcy

W wielu polskich miastach i gminach działają różnego rodzaju rady doradcze i konsultacyjne. Są rady pożytku publicznego, rady kobiet, rady senioralne, młodzieżowe rady gmin czy miasta. Ich zadaniem jest między innymi reprezentowanie określonych grup mieszkańców, zgłaszanie ich potrzeb, opiniowanie działań samorządu i przedstawianie propozycji, które mają poprawiać jakość życia lokalnej społeczności.

Sama idea jest niewątpliwie potrzebna. Trudno przecież lepiej rozpoznać potrzeby seniorów niż poprzez rozmowę z osobami, które na co dzień mierzą się z problemami związanymi z poruszaniem się po mieście, transportem publicznym, dostępnością przestrzeni czy bezpieczeństwem.

Tylko co dzieje się później?

Zapytaliśmy członków rad senioralnych o konkretne efekty ich działalności na rzecz osób starszych. Usłyszeliśmy między innymi o odbytych spotkaniach i naradach forum. I oczywiście – spotkania są potrzebne. Rozmowa, wymiana doświadczeń i możliwość zgłoszenia problemów to ważny element lokalnej polityki senioralnej. Ale mieszkańcy mają prawo oczekiwać czegoś więcej niż kolejnego spotkania.

Co konkretnie udało się zmienić? Jakie potrzeby seniorów zostały zrealizowane? O jakie rozwiązania wystąpiono do władz miasta? Czy któraś ze zgłoszonych spraw doczekała się odpowiedzi, a może nawet realizacji?



Tu odpowiedzi zaczynają być znacznie mniej konkretne.

A przecież potrzeby starszych mieszkańców nie są szczególnie skomplikowane ani abstrakcyjne. Czasem chodzi o rzeczy bardzo podstawowe.

Ławki. Więcej ławek w mieście, a w niektórych miejscach po prostu jakiekolwiek ławki. Dla młodego, sprawnego człowieka przejście kilkuset metrów bez odpoczynku nie stanowi większego problemu. Dla osoby starszej, mającej trudności z poruszaniem się czy szybko się męczącej, może oznaczać konieczność rezygnacji z wyjścia z domu. Ławka może być drobnym elementem miejskiej infrastruktury, ale dla seniora może decydować o tym, czy samodzielnie dotrze do sklepu, przychodni czy parku.

Wielkim problemem dla seniorów, a szczególnie dla seniorek, jest brak miejskich szaletów. Dane statystyczne z 2025 r. wskazują, że w dużych miastach ponad 80% kobiet nie wychodzi z domu głównie dlatego, że nie ma gdzie załatwiać swoich potrzeb fizjologicznych, a nad schorowanym organizmem trudniej zapanować.

BEZPIECZEŃSTWO. Seniorzy wskazują także na potrzebę większej obecności służb publicznych i większego poczucia bezpieczeństwa w przestrzeni miejskiej. Nie chodzi przecież wyłącznie o samą liczbę patroli. Ważne jest również to, czy mieszkaniec wie, do kogo

zwrócić się w sytuacji zagrożenia i czy w jego okolicy rzeczywiście czuje się bezpiecznie.

TRANSPORT PUBLICZNY. To kolejny problem, który dla osób starszych ma ogromne znaczenie. Potrzebne są częstsze kursy autobusów, także na dalszych trasach, a także przystanki i sposób zatrzymywania pojazdów uwzględniające potrzeby osób z ograniczoną sprawnością. Autobus powinien zatrzymać się w taki sposób, aby pasażer mógł bezpiecznie wsiąść i wysiąść, możliwie blisko krawężnika. Dla osoby poruszającej się z laską, balkonikiem czy o kulach nie jest to detal. To kwestia bezpieczeństwa i samodzielności.

I właśnie tutaj pojawia się pytanie o rolę rad senioralnych.

Czy rada ma być przede wszystkim miejscem spotkań, rozmów i wymiany opinii, czy też powinna być jednym z narzędzi, za pomocą których mieszkańcy mogą realnie wpływać na decyzje samorządu?

Oczywiście rada senioralna nie ma kompetencji do samodzielnego budowania ławek, organizowania komunikacji miejskiej czy zwiększania liczby patroli. Nie od niej zależą budżety samorządów ani decyzje organizacyjne. Może jednak zgłaszać problemy, przygotowywać rekomendacje, monitorować ich realizację, pytać o terminy i wracać do spraw, które nie doczekały się rozwiązania.

Bo między „zgłosiliśmy problem" a „problem został rozwiązany" jest ogromna przestrzeń. I właśnie w tej przestrzeni mieszkańcy często pozostają bezradni.

Jeżeli senior zgłasza, że na długiej trasie nie ma ani jednej ławki, dobrze byłoby po pewnym czasie móc odpowiedzieć: sprawdziliśmy, przekazaliśmy wniosek, wskazaliśmy lokalizacje, otrzymaliśmy odpowiedź od miasta, a w przyszłorocznym budżecie zaplanowano środki. Jeżeli problemem jest komunikacja – warto wiedzieć, czy rada wystąpiła do organizatora transportu, jakie otrzymała stanowisko i czy przewoźnik zamierza coś zmienić. Jeżeli mieszkańcy mówią o bezpieczeństwie – warto zapytać odpowiednie służby, jakie działania mogą zostać podjęte.

Nie każda inicjatywa zakończy się sukcesem. Nie wszystko da się zrobić od razu. Nie na wszystko znajdą się pieniądze. I to jest zrozumiałe.

Ale mieszkańcy powinni przynajmniej wiedzieć, co stało się z ich zgłoszeniem.

Rada, która słucha, ale nie przekazuje mieszkańcom informacji zwrotnej, może z czasem stać się jedynie kolejnym elementem samorządowej struktury. Rada, która potrafi przełożyć głosy mieszkańców na konkretne wnioski, rekomendacje, interwencje i monitorowanie ich realizacji, może natomiast stać się rzeczywistym partnerem dla władz lokalnych.

Warto więc nie pytać wyłącznie: ile razy rada się spotkała?

Lepiej zapytać: co z tych spotkań wyniknęło?

I jeszcze ważniejsze: co dzięki nim zmieniło się w życiu mieszkańców?

Bo seniorzy nie potrzebują kolejnej rady tylko po to, żeby mieć gdzie zgłosić swoje problemy. Potrzebują rady, która pomoże sprawić, by te problemy były rzeczywiście słyszane – i, w miarę możliwości, rozwiązywane.

Dwie narady, trzy spotkania czy dziesięć posiedzeń można łatwo policzyć. Znacznie trudniej policzyć efekty. A to właśnie one, a nie liczba „gadających głów" powinny być najważniejszą miarą społecznej aktywności każdej rady.

Wydaje się także, że problemy zgłaszane nie dotyczą tylko miasta, ale także okolicy i w tym zakresie rady miejskie powinny współpracować twórczo z radami powiatowymi, tworząc jeden blok dobrych praktyk i realnych potrzeb.

Będziemy dalej przypatrywali się efektywności społecznych rad, a kto wie, czy nie zgłosimy własnych ciekawych propozycji.

Na początek sfinansujemy jako KSON co najmniej dwie ławeczki na Osiedlu Robotniczym w Jeleniej Górze.

ŁM

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Kolejne bicie rekordu w udzielaniu pierwszej pomocy

Pomorze Zachodnie już po raz kolejny – dziesiąty – dołącza do tej ogólnopolskiej akcji WOŚP. Chodzi o uświadomienie wszystkim, że pierwsze minuty po zatrzymaniu krążenia mają kluczowe znaczenie dla ratowania życia.

Szybka reakcja i umiejętność wykonania resuscytacji krążeniowo-oddechowej mogą zwiększyć szanse poszkodowanego na przeżycie. Dlatego warto regularnie ćwiczyć te umiejętności. Bijmy więc razem rekord w pierwszej pomocy!

W piątek, 16 października, pracownicy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego wzięli udział w ogólnopolskiej próbie bicia Rekordu w Pierwszej Pomocy (#rekordrur) organizowanej przez WOŚP. Akcję zaplanowano w atrium Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego w Szczecinie. – Resuscytacja krążeniowo-oddechowa to jedna z najważniejszych umiejętności, jakie powinien posiadać każdy z nas – podkreśla marszałek województwa zachodniopomorskiego.





Bicie rekordu w Pierwszej Pomocy to ogólnopolska akcja Fundacji Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, organizowana w ramach programu edukacyjnego „Ratujemy i Uczymy Ratować" (RUR). Program ten działa już od 2006 roku i w tym czasie zdołał dotrzeć do niemal wszystkich szkół podstawowych w Polsce.

Tegoroczna próba – podobnie jak poprzednie – polegała na jednoczesnym prowadzeniu resuscytacji krążeniowo-oddechowej na fantomach przez minimum 30 minut. W ubiegłym, 2025 roku w wydarzeniu tym w całej Polsce uczestniczyło aż 170 478 osób z 1448 instytucji.

Tegoroczna edycja jest już dziesiątą odsłoną tej ogólnopolskiej inicjatywy WOŚP. Akcja ta nie bez powodu została zaplanowana na 16 października, a więc w Europejskim Dniu Przywracania Czynności Serca, poświęconym także edukacji w zakresie resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

Jolanta Wiatr

Fot. Archiwum Biura Prasowego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego (ubiegłoroczna próba bicia rekordu).

Paraolimpijczyk dostał w prezencie rower marzeń

Dla parakolarza „Startu" Szczecin to szansa na jeszcze lepsze wyniki sportowe. Nowy sprzęt pomoże mu bowiem w walce o kolejne medale oraz w osiągnięciu wyników sprzyjających kwalifikacji do letnich igrzysk olimpijskich, które odbędą się w Los Angeles w 2028 roku.

W Zachodniopomorskiem władze dbają o niepełnosprawnych sportowców. Parakolarz „Startu" Szczecin Michał Gadowski (na zdjęciu z B. Jaroszewiczem) w walce o medale ściga się już na nowoczesnym sprzęcie. Szczeciński klub „Start" nabył bowiem specjalnie dostosowany do jego niepełnosprawności wyczynowy rower do jazdy indywidualnej na czas. Rower w sumie kosztował 50 tys. zł. Połowę kosztów zakupu, czyli 25 tys. zł, pokryła dotacja Urzędu Marszałkowskiego, która została przekazana władzom klubu sportowego „Start" Szczecin, zrzeszającego osoby niepełnosprawne. W środę, 23 września oficjalnie zademonstrowano ten sprezentowany zachodniopomorskiemu parakolarzowi specjalistyczny rower. W uroczystości uczestniczył członek zarządu województwa – Bogdan Jaroszewicz.

Rower ten – specialized s-works shiv TT z oprzyrządowaniem – wykorzystywany jest przez parawioślarza Michała Gadowskiego, który aktualnie startuje również w parakolarstwie i w 2026 roku reprezentował Pomorze Zachodnie oraz Polskę na najważniejszych krajowych oraz zagranicznych zawodach. Sprzęt służy mu także do treningu wioślarskiego, bo część przygotowań do najważniejszych zawodów realizowana jest właśnie na rowerze, a nawet na nartach biegowych.

Ten wysokiej klasy specjalistyczny sprzęt trafił w bardzo dobre ręce. Michał Gadowski to przecież jeden z naszych najbardziej utytułowanych sportowców szczecińskiego „Startu". Teraz rywalizować będzie nie tylko w wioślarstwie, ale i kolarstwie. Wierzę, że dzięki naszej pomocy i zakupowi roweru sportowcowi uda mu się sięgnąć po kolejne medale – uzasadnił przedstawiciel fundatora sprzętu sportowego, członek zarządu województwa Bogdan Jaroszewicz. – Ten rower jest szybki, dostosowany do szybkiej jazdy. Już mi bardzo pomógł, bo wywalczyłem na nim mistrzostwo Polski. Docelowo zaś chciałbym zakwalifikować się do udziału w igrzyskach paralimpijskich w Los Angeles – powiedział paraolimpijczyk Michał Gadowski.

Obecnie nastał sezon martwy, ale od stycznia szykują się starty w Pucharze Świata, Mistrzostwach Świata i Europy. Kalendarz zatem jest bardzo napięty – dodał zadowolony.



Kim jest Michał Gadowski?

To jeden z najbardziej utytułowanych zawodników „Startu" Szczecin. Od kilkunastu lat jest laureatem nagród finansowych marszałka województwa zachodniopomorskiego dla najlepszych sportowców w całym regionie. Jest też czterokrotnym paralimpijczykiem. Wystąpił już m.in. na olimpiadach w Londynie, Rio de Janeiro, Tokio i Paryżu. Zdobywał też medale Mistrzostw Świata, Mistrzostw Europy i Pucharów Świata.

„Start" Szczecin jest szóstym klubem, który w 2026 roku skorzystał z pomocy samorządu województwa na zakup specjalistycznego sprzętu. Po marszałkowskie fundusze sięgnęły wcześniej m.in.: sekcja wioślarska AZS OŚ Szczecin, Akademia Lekkoatletyczna Międzyzdroje, Sekcja Gimnastyki Artystycznej „Pogoń" Szczecin czy Regatowy Klub Żeglarski Wałcz.

Jolanta Wiatr
Fot. Biuro Prasowe Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego

Seniorzy chętnie się uczą

W Centrum Kompetencji Seniorów Fundacji PCKK Edukacja i Rozwój odbyła się 2 września inauguracja Roku Uczenia się 2026/2027. Tegoroczne spotkanie, ze względu na dużą liczbę osób zainteresowanych zarówno inauguracją, jak i dalszym udziałem w działaniach Fundacji, zorganizowano w wyjątkowym miejscu – Centrum Konferencyjnym Karkonoskiego Parku Narodowego w Pałacu Sobieszów.

Spotkanie było nie tylko symbolicznym rozpoczęciem kolejnego roku nauki, ale także okazją do pokazania, jak wiele możliwości rozwoju, aktywności i zdobywania nowych kompetencji czeka na osoby dojrzałe. Bo uczenie się nie ma metryki – może towarzyszyć człowiekowi przez całe życie. Wykład inauguracyjny pt. „Karkonosze – krótko, treściwie, fascynująco" poprowadziła Elżbieta Wojtasik, edukatorka Centrum Edukacji Ekologicznej w Szklarskiej Porębie.

Uczestnicy mieli okazję spojrzeć na dobrze



znane im Karkonosze z nieco innej perspektywy. Podczas spotkania nie zabrakło informacji o Karkonoskim Parku Narodowym, przyrodzie Karkonoszy, klimacie, florze i faunie tego wyjątkowego regionu.

Szczególną uwagę poświęcono gatunkom endemicznym i charakterystycznym dla Karkonoszy. Była również mowa o ciekawostkach przyrodniczych oraz pracach badawczych prowadzonych przez Karkonoski Park Narodowy.

Wykład pokazał, że nawet miejsca, które wydają się nam dobrze znane, wciąż mogą skrywać wiele tajemnic. Wystarczy tylko chcieć je odkrywać.

Drugim ważnym tematem spotkania była kultura Jeleniej Góry. O jej bogactwie i różnorodności opowiadała Gabriela Zawiła, radna Jeleniej Góry i przewodnicząca Komisji Kultury Rady Miejskiej.

Przedstawiła najważniejsze miejskie instytucje kultury, przybliżając ich działalność i ofertę skierowaną do mieszkańców. Wspomniała także o najważniejszych wydarzeniach kulturalnych odbywających się w mieście.

Była to cenna inspiracja dla seniorów, którzy chcą aktywnie uczestniczyć w życiu kulturalnym swojego miasta – korzystać z koncertów, wystaw, spektakli, spotkań i innych wydarzeń.

Cztery obszary rozwoju Centrum Kompetencji Seniorów

O założeniach kolejnego Roku Uczenia się mówiła Jolanta Ratyńska, prezeska Fundacji PCKK Edukacja i Rozwój. Przedstawiła cztery obszary, które były rozwijane dotychczas i będą kontynuowane w nowym roku:

- kompetencje cyfrowe,
- kompetencje międzykulturowe,
- kompetencje obywatelskie,
- sprawność poznawcza.

Każdy z tych obszarów odpowiada na ważne potrzeby współczesnych seniorów.

Kompetencje cyfrowe pomagają bezpieczniej i swobodniej korzystać z internetu, smartfona czy nowych technologii. Kompetencje międzykulturowe ułatwiają poznawanie innych ludzi, kultur i sposobów patrzenia na świat. Kompetencje obywatelskie zachęcają do aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności, natomiast ćwiczenie sprawności poznawczej pomaga utrzymywać aktywność intelektualną i rozwijać ciekawość świata.

Podczas inauguracji podsumowano również dotychczas zrealizowane i aktualnie prowadzone projekty Fundacji PCKK Edukacja i Rozwój. Przedstawiono także plany rozwojowe Centrum Kompetencji Seniorów na kolejny rok.

Jolanta Ratyńska zachęcała uczestników do aktywnego udziału w projektach oraz stałych „sekcjach" Fundacji. Ważnym elementem spotkania było również zwrócenie uwagi na możliwość dzielenia się wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem w ramach wolontariatu rówieśniczego. To szczególnie wartościowa idea. Senior nie musi być wyłącznie odbiorcą zajęć czy wydarzeń. Może również zostać nauczycielem, mentorem, przewodnikiem i inspiracją dla innych. Lata doświadczeń zawodowych, rodzinnych i życiowych są kapitałem, który warto przekazywać kolejnym osobom.

Po części oficjalnej osoby zainteresowane mogły zwiedzić Centrum Przyrodniczo-Edukacyjne KPN – Pałac Sobieszów.

Inauguracja Roku Uczenia się 2026/2027 pokazała, że Centrum Kompetencji Seniorów to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy, ale również przestrzeń spotkań, wymiany doświadczeń, rozwijania pasji i budowania aktywnej społeczności. Nowy rok zapowiada się więc jako kolejny etap wspólnego odkrywania, że na rozwój nigdy nie jest za późno. W każdym wieku można nauczyć się czegoś nowego, poznać interesujących ludzi, podjąć nowe wyzwanie i zrobić kolejny krok w stronę aktywnego, satysfakcjonującego życia.

Tekst i zdjęcie:
Renata Bech



Dofinansowane przez Unię Europejską

„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności."

Erasmus – KSON – drzwi otwarte

Miło jest nam poinformować, że ponad półroczne starania wolontariuszy i pracowników Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przyniosły owoc w postaci zawartej umowy z Fundacją Rozwoju Systemu Edukacji – Narodową Agencją Programu Erasmus+ i Europejskiego Korpusu Solidarności. Podpisaliśmy umowę, dzięki której zabezpieczono środki na atrakcyjne wyjazdy szkoleniowe w roku 2027.

Erasmus to europejski program wymiany edukacyjnej, który powstał w 1987 roku z inicjatywy Unii Europejskiej. Jego nazwa pochodzi od imienia Erazma z Rotterdamu – niderlandzkiego humanisty, filozofa i uczonego, który podróżował po Europie, zdobywając wiedzę i wymieniając się doświadczeniami.

Początkowo Erasmus był skierowany przede wszystkim do studentów, umożliwiając im wyjazdy na zagraniczne uczelnie, naukę w innym kraju i poznawanie nowych kultur. Z czasem program rozszerzano o kolejne możliwości współpracy i mobilności edukacyjnej.

W 2014 roku Erasmus został włączony do szerszego programu Erasmus+, który objął również inne obszary, takie jak edukacja dorosłych, kształcenie zawodowe, młodzież i sport. Jego celem jest wspieranie uczniów, studentów, nauczycieli, wykładowców i wolontariuszy w prowadzeniu międzynarodowych projektów służących podnoszeniu kompetencji. Do udziału w programie są zatem uprawnione także instytucje i organizacje publiczne, pozarządowe i prywatne wspierające edukację formalną oraz uczenie się pozaformalne i nieformalne osób w każdym wieku.

Do końca 2024 roku w projektach Erasmus+ uczestniczyło ponad 85,6 tysiąca organizacji, a w samym 2025 roku wyjazdami edukacyjnymi objęto około 1,5 miliona osób.

Organizacje pozarządowe należą do ważnych uczestników programu, ponieważ pomagają docierać do różnych grup społecznych, w tym dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. NGO-sy stanowią jedną z najliczniejszych grup beneficjentów.

Dla Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przewidziano – mówi Małgorzata Zabrzańska, koordynatorka projektu – dwa terminy wyjazdu do Hiszpanii. Pierwszy to od 29 sierpnia do 4 września 2027 roku, a drugi to od 26 września do 2 października 2027 roku. W każdej z grupie będzie po 15 osób, w tym opiekun, tłumacz oraz co najmniej 8 osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Obecnie – mówi sekretarz zespołu koordynacyjnego, Wioletta Ziętarska – *trwają prace przygotowawcze, polegające na opracowaniu regulaminu rekrutacyjnego i wstępnej rekrutacji, którą powinniśmy zakończyć jeszcze w listopadzie bieżącego roku. Przyjmiemy też kryteria, które pozwolą nam dokonać właściwego wyboru osób na ten atrakcyjny wyjazd szkoleniowy.*

Na pewno to będą osoby, które w sposób szczególny przyczyniły się do umocnienia integracji środowiska osób niepełnosprawnych i seniorów w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Będziemy także starali się do czasu wrześniowego wyjazdu opanować choćby podstawy języka angielskiego lub hiszpańskiego. Pierwsza grupa będzie grupą pilotażową, a jeżeli zostanie zaakceptowana nasz wniosek akredytacyjny, to będziemy mogli przez okres trzech lat zorganizować wyjazdy do różnych krajów Europy w ramach tego programu do wybranych przez siebie krajów.

Atrakcyjnie? Bardzo! Jeszcze w listopadzie uruchomimy stronę internetową erasmusksON.pl, na której będziecie Państwo na bieżąco mogli śledzić wydarzenia towarzyszące przygotowaniu do wyjazdu.

To także wielka szansa dla innych organizacji nie tylko zrzeszonych w KSON i z chęcią zainteresowanym pomożemy przebrnąć dość skomplikowane procedury. Kontaktujcie się z nami pod adresem Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie, ul. Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze.

Łukasz Muraszko

Liczy się nie tylko co jemy, ale także jak

Zdrowe odżywianie kojarzymy najczęściej z wyborem wartościowych produktów, odpowiednią ilością warzyw i owoców, białka, tłuszczów czy węglowodanów oraz kontrolowaniem kalorii. Tymczasem dla naszego organizmu znaczenie ma również sposób, w jaki spożywamy posiłki.

Jedzenie jest procesem, w którym uczestniczą nie tylko układ pokarmowy, ale także mózg, układ nerwowy i hormony. Widok, zapach i smak potrawy przygotowują organizm do trawienia. Jedzenie to złożony proces biopsychospołeczny – podkreślają autorzy publikacji na łamach pisma „Nutrition", prof. Wojciech Kolanowski – ekspert ds. żywienia z Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Przemyślu oraz dr Roberta Foligni z Uniwersytetu San Rafaele w Rzymie. Dlatego warto stworzyć podczas posiłku odpowiednie warunki.

Pośpiech nie sprzyja trawieniu. Kiedy jemy bardzo szybko, kęsy są zwykle słabiej rozdrobnione, połykamy też więcej powietrza. Może to prowadzić do uczucia ciężkości, wzdęć, zgagi czy dyskomfortu. Dokładne przeżuwanie daje również organizmowi więcej czasu na poja-

→



wienie się sygnału sytości, co może ułatwiać uniknięcie przejadania się.

Dobrym nawykiem jest przeznaczenie na posiłek około 20–30 minut. Warto odłożyć w tym czasie telefon, wyłączyć telewizor i ograniczyć inne rozpraszacze. Spokojne jedzenie pozwala lepiej zauważyć smak, zapach i konsystencję potrawy, a przede wszystkim – sygnały wysyłane przez własny organizm.

10 prostych zasad higieny jedzenia:

1. Jedz w spokojnym miejscu – bez telewizora, telefonu i innych rozpraszaczy.
2. Usiądź przy stole – nie jedz w pośpiechu, na stojąco czy w niewygodnej pozycji.
3. Jedz powoli i dokładnie przeżuwaj każdy kęs.
4. Rób krótkie przerwy między kolejnymi kęsami.
5. Staraj się jeść regularnie, o w miarę stałych porach.
6. Poświęć na posiłek około 20–30 minut.
7. Kończ jedzenie, gdy poczujesz sytość, zamiast kierować się zasadą, że trzeba opróżnić cały talerz.
8. Nie jedz obfitego posiłku tuż przed snem – najlepiej zachować około 3 godzin odstępu.
9. Nie podejmuj intensywnego wysiłku bezpośrednio po jedzeniu, szczególnie ćwiczeń mocno angażujących mięśnie brzucha.
10. Unikaj skrajnie gorących i bardzo zimnych potraw, wybierając umiarkowaną temperaturę.

Higiena jedzenia to więc coś więcej niż czystość rąk, naczyń i produktów. To także higiena naszych nawyków przy stole. Spokojny posiłek, uważność, dokładne przeżuwanie i reagowanie na uczucie sytości mogą pomóc lepiej słuchać własnego organizmu i czerpać z jedzenia nie tylko energię, ale również przyjemność. Źródło: naukawpolsce.pl; https://ncez.pzh.gov.pl/

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

Rekord charytatywny w Galerii Szpargałek

Pół miliona złotych na cele charytatywne – taki właśnie wynik osiągnęła w ostatnią środę sierpnia szczecińska Galeria Szpargałek. To wyjątkowe miejsce, gdzie każdy może przynieść niepotrzebne rzeczy, a kupujący wpłacają pieniądze na rzecz organizacji pomocowych w Szczecinie. Świętowanie zdobycia tak ogromnej kwoty, nie mogło obyć się bez tortu.

To zupełnie wyjątkowe miejsce w mieście, gdzie przedmioty otrzymują drugie życie. W Galerii Szpargałek w Szczecinie wszystkie wystawiane i kupowane przez klientów rzeczy pochodzą z tzw. drugiego obiegu. Co to znaczy? – Coś co komuś się znudziło, opatrzyło, a czasem zwyczajnie wyszło z mody, dla innych może być prawdziwym skarbem, być niezwykle atrakcyjne. Pieniądze z zakupu takich właśnie rzeczy wspierają szczytne cele. Mówimy tutaj oczywiście cały czas o pieniądzach, które w całości trafiają na cele charytatywne, ponieważ na tym polega właśnie działalość Galerii Szpargałek – poinformowała Paulina Łątka z Urzędu Miasta Szczecin.

Jak to działa? Otóż zainteresowani zakupem określonej rzeczy muszą wpłacić określoną punktami kwotę na konto jednej z organizacji pomocowych. Właśnie w ostatnią sierpniową środę w Galerii Szpargałek licznik wskazał rekordową kwotę: przekroczył aż pół miliona złotych. „Historycznej" wpłaty dokonał pan Mariusz.

Kupiłem kilka interesujących, stylizowanych na antyki lamp. Zawodowo zajmuję się renowacją starych mebli i takich różnych starszych rzeczy użytkowych i uważam, że są całkiem fajne. Będą idealnie pasować do wnętrz, które chcę nimi udekorować – powiedział pan Mariusz, kupujący. W Galerii Szpargałek, na półkach można znaleźć także naczynia, porcelanę, zabawki, książki, sprzęty domowe, a nawet meble. Z okazji zebrania rekordowej sumy, która zostanie przeznaczona przez organizatora akcji – miasto Szczecin na cele charytatywne, na wszystkich kupujących czekał tort i drobne upominki. – To miejsce jest ewenementem chyba na skalę całego kraju, bo prawdopodobnie tylko w Szczecinie coś takiego jak Galeria Szpargałek funkcjonuje, z tego, co się orientuję. W dodatku – fajna lokalizacja, sporo miejsca, dobry towar, w dobrej cenie, także warto odwiedzić, polecamy – zachęcali inni kupujący.

Jak odnaleźć w Szczecinie Galerię Szpargałek? Otóż mieści się ona na terenie Ekoportu przy ulicy Harcerzy w Szczecinie. Można ją odwiedzać w każdą ostatnią środę miesiąca od godziny 10.00 do 17.00.

Jolanta Wiatr

Fot. Facebook



Tarnina – dziki owoc o wielu zastosowaniach.

NA ZDROWIE, DO KUCHNI I DLA URODY

Jesienią natura oferuje nam wiele skarbów, które rosną niemal na wyciągnięcie ręki. Jednym z nich jest tarnina, czyli śliwa tarnina (Prunus spinosa), nazywana także tarką. Ten kolczasty krzew można spotkać na skrajach lasów, miedzach, słonecznych zboczach i w zaroślach.

Jej niewielkie, granatowoczarne owoce są kwaśne i bardzo cierpkie. Po przemrożeniu ich smak łagodnieje, dlatego tradycyjnie ceniono owoce zebrane po pierwszych przymrozkach. Można też wcześniej zerwać dojrzałe owoce i włożyć je na kilka dni do zamrażarki.

Co kryją owoce tarniny?

Tarnina zawiera m.in. garbniki, flawonoidy, antocyjany, kwasy organiczne, witaminę C i pektyny. Garbniki odpowiadają za charakterystyczny cierpki smak owoców. Tarnina od dawna była wykorzystywana w tradycyjnym ziołolecznictwie, między innymi przy dolegliwościach układu pokarmowego. Warto jednak pamiętać, że jej właściwości lecznicze wymagają dalszych badań i nie zastępuje ona leczenia zaleconego przez lekarza.



Podczas zbierania owoców należy uważać na ostre ciernie. Najlepiej założyć grube rękawice i wybierać miejsca oddalone od ruchliwych dróg oraz źródeł zanieczyszczeń.

Ważne: pestek tarniny nie należy rozgryzać ponieważ zawierają związki cyjanogenne.

Tarnina w kuchni

Kwaśno-cierpki smak sprawia, że owoce doskonale nadają się do przygotowywania domowych przetworów. Można z nich zrobić:

- konfitury, dżemy, soki i syropy,
- kompoty, nalewki i wina owocowe,
- ocet owocowy i sosy do pieczonych potraw,
- przeciery do deserów i dań wytrawnych.

Konfitura z tarniny może być dodatkiem do pieczywa, owsianki, musli, jogurtu czy twarogu. Dobrze komponuje się również z dojrzewającymi serami.

Tarnina dla urody

Owoce tarniny znajdowały zastosowanie także w tradycyjnej pielęgnacji. Miąższ wykorzystywano do przygotowywania ściągających maseczek na twarz. Przed zastosowaniem takiego preparatu warto wykonać próbę na małym fragmencie skóry. Nie należy nakładać go na skórę uszkodzoną ani podrażnioną.

Sposób na aktywną jesień

Samodzielne zbieranie dzikich owoców to nie tylko sposób na domowe przetwory, ale również okazja do spaceru, ruchu na świeżym powietrzu i poznawania lokalnej przyrody.

Tarnina pokazuje, że wartościowe produkty nie zawsze muszą pochodzić ze sklepowej półki. Jej owoce mogą urozmaicić domową kuchnię, a jesienne zbiory pozwalają połączyć przyjemne z pożytecznym.



Prosta konfitura z tarniny

SKŁADNIKI:

- 1 kg dojrzałych owoców tarniny,
- 50–100 g cukru lub ksylitolu, według smaku,
- sok z połowy cytryny,
- około 200 ml wody,
- opcjonalnie kawałek laski cynamonu.

PRZYGOTOWANIE:

1. Umyj owoce i usuń uszkodzone sztuki.
2. Usuń pestki. Możesz również podgotować owoce i przetrzeć miąższ przez sito.
3. Miąższ przełóż do garnka, dodaj wodę, cukier lub ksylitol oraz sok z cytryny.
4. Gotuj na małym ogniu często mieszając.
5. Gdy konfitura zgęstnieje, przełóż ją do czystych, wyparzonych słoiczków.

Tekst i zdjęcie: Renata Bech

Mamy pod opieką, a panowie na badania

Kolejne programy polityki zdrowotnej dla mieszkańców dołączają do pakietu „Zdrowszy Kołobrzeg". Pierwszy powstał z myślą o kobietach, z drugiego skorzystają mężczyźni. Miasto chce też sfinansować badania. Równie istotna jest promocja profilaktyki.

Programy zostały przyjęte przez radnych na ostatniej sesji Rady Miasta. Powstały z myślą o dwóch poważnych problemach i chorobach. Pierwszy z nowych programów dotyczy profilaktyki nowotworów gruczołu krokowego. Jest skierowany do mężczyzn znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na raka prostaty.

W ramach programu zaplanowano edukację zdrowotną, wizytę kwalifikacyjną oraz badanie poziomu PSA we krwi, a w razie potrzeby – wizytę lekarską. Badaniami zostaną objęci głównie mężczyźni w wieku 50-69 lat i młodsi, w wieku 40-49 lat, jeśli w rodzinie występował rak prostaty lub potwierdzono u nich mutację BRCA1 albo BRCA2. Miasto chce położyć nacisk na edukację i promocję tych badań. O ile programy badań dla kobiet cieszą się popularnością, mężczyzn wciąż trzeba zachęcać do profilaktyki i badań, dlatego poza ich fi- →



nansowaniem badań przeprowadzona będzie wśród mężczyzn kampania promująca dbanie o zdrowie.

Drugi program dotyczy depresji poporodowej i obejmie kobiety w ciąży oraz mamy do 12. miesiąca po porodzie. W tym przypadku zaplanowano m.in. działania edukacyjne dotyczące objawów depresji poporodowej i zaburzeń psychicznych w okresie okołoporodowym oraz badania przesiewowe z wykorzystaniem Edynburskiej Skali Depresji Poporodowej (ESDP). Uczestniczki programu będą mogły skorzystać z konsultacji psychologicznej lub psychiatrycznej. Program obejmie również partnerów i bliskich kobiet oraz szkolenia dla personelu medycznego. – Depresja poporodowa nie zawsze jest widoczna. Kobieta może zajmować się dzieckiem, normalnie funkcjonować, a jednocześnie przeżywać bardzo trudny czas i nie powiedzieć o tym nikomu – wskazywała jedna z inicjatorek pomysłu. Te programy zdrowotne wystartują już jesienią, a ich realizacją zajmie się Centrum Usług Społecznych, które już przyjmuje zapisy od mieszkańców.

> „W ramach programu zaplanowano edukację zdrowotną, wizytę kwalifikacyjną oraz badanie poziomu PSP we krwi, a także (...) wizytę lekarską."

Rusza również pomoc dla młodych mam. To bezpłatna poradnia laktacyjna, która rozpoczyna działalność w Centrum Usług Społecznych. To kolejna oferta przygotowana w ramach miejskiego programu „Kołobrzeskie Serduszka" i wsparcie dla młodych rodziców. Tym razem chodzi o karmienie piersią (na zdjęciu). Dyrektor CUS w Kołobrzegu, Andrzej Libera mówi, że potrzebujący pomocy na pierwszym etapie rodzicielstwa mogą odwiedzić ich i na miejscu otrzymać pomoc od doświadczonej położnej, zajmującej się realizacją programu. Możliwa będzie zarówno rozmowa telefoniczna, jak i bezpośrednie spotkanie w domu. Pomoc położnej będzie dostępna przez siedem dni w tygodniu w godzinach od 7.00 do 21.00.

> „Drugi program dotyczy depresji poporodowej i obejmie kobiety w ciąży oraz mamy do 12. miesiąca po porodzie."

Prezydent Kołobrzegu podkreśla, że jest to uzupełnienie całej szerokiej oferty skierowanej do młodych rodzin. – Program „Kołobrzeskie Serduszka" obejmuje szkołę rodzenia, mobilne KTG, monitoring oddechu. Jest też pokój do porodów rodzinnych – wylicza. W ramach pilotażu z tej usługi do końca roku będzie mogło skorzystać 50 młodych mam.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Niewidzialni wrogowie

Niektórych zagrożeń dla zdrowia nie widać, nie czuć i nie można ich łatwo rozpoznać. Substancje zaburzające gospodarkę hormonalną określane jako EDC (Endocrine Disrupting Chemicals) – dysruptory endokrynne, mogą znajdować się w produktach, z którymi mamy kontakt każdego dnia. Nie oznacza to, że każdy kontakt z taką substancją prowadzi do choroby, ale warto wiedzieć, gdzie możemy się z nimi spotkać i jak ograniczać niepotrzebną ekspozycję.

EDC to grupa substancji chemicznych, które mogą wpływać na działanie układu hormonalnego. Hormony sterują wieloma ważnymi procesami – między innymi metabolizmem, wzrostem, rozwojem, rozmnażaniem i funkcjonowaniem tarczycy.

Do substancji podejrzewanych o działanie endokrynne należą między innymi niektóre bisfenole, ftalany, wybrane pestycydy oraz związki PFAS. Możemy spotkać je w różnych produktach codziennego użytku, m.in. tworzywach sztucznych, opakowaniach żywności, kosmetykach, środkach czystości, tekstyliach czy materiałach przemysłowych.

Jak dostają się do organizmu?

Drogi narażenia mogą być różne. Substancje te mogą przedostawać się do organizmu:



- z żywnością i napojami – np. w wyniku kontaktu żywności z niektórymi opakowaniami,
- przez skórę – podczas kontaktu z niektórymi produktami lub materiałami,
- drogą oddechową – wraz z kurzem, pyłami czy oparami niektórych produktów.

Szczególnej uwagi wymagają osoby, które zawodowo mają kontakt z tworzywami sztucznymi, farbami, lakierami czy innymi materiałami przemysłowymi, które mogą: powodować?

- niedoczynność tarczycy
- przedwczesne dojrzewanie płciowe
- zaburzać płodność
- zmniejszać sprawność seksualną
- przyczyniać się do powstania nowotworów złośliwych
- zaburzenia rozwoju płodu
- ryzykiem wystąpienia alergii,
- astma
- zaburzenia neurobehawioralne, np. problemy z koncentracją lub ADHD.

Należy pamiętać, że na zagrożenia dla zdrowia ma wpływ rodzaj, dawka, czas i droga narażenia oraz indywidualna sytuacja zdrowotna. Nie każda substancja z tej grupy jako równie szkodliwa.

Nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować kontaktu z substancjami chemicznymi. Możemy jednak ograniczać niepotrzebną ekspozycję.

Warto:

- Dokładnie sprawdzać oznaczenia. Wybierać opakowania i produkty „BPA FREE".
- Unikać podgrzewania żywności w plastikowych pojemnikach.
- Do przechowywania i podgrzewania jedzenia wybierać szkło, porcelanę lub stal nierdzewną.
- Ograniczać korzystanie z produktów silnie perfumowanych.
- Czytać składy kosmetyków i wybierać produkty z prostszym składem.
- Ograniczać częste spożywanie żywności z puszek.
- Regularnie wietrzyć mieszkanie i usuwać kurz, część substancji może gromadzić się w kurzu domowym.
- Po zakupach i kontakcie z różnymi powierzchniami myć ręce.
- Kupować odzież z naturalnych materiałów, jak bawełna czy len.
- Nowe ubrania wyprać przed pierwszym założeniem.
- Owoce i warzywa dokładnie myć przed spożyciem.
- W miarę możliwości wybierać produkty posiadające wiarygodne oznaczenia i certyfikaty ekologiczne.

Życie bez kontaktu z chemią jest praktycznie niemożliwe. Nie chodzi więc o to, aby wyrzucić wszystkie plastikowe przedmioty, kosmetyki czy środki czystości. Najważniejsze jest ograniczanie zbędnej ekspozycji i rozsądne wybory na co dzień. Szczególną ostrożność warto zachować w przypadku ciąży, małych dzieci oraz osób narażonych zawodowo na kontakt z substancjami chemicznymi. W takich sytuacjach ograniczenie ekspozycji może mieć szczególne znaczenie.

EDC to rzeczywiście „niewidzialni wrogowie" – ale wiedza o tym, gdzie mogą występować, pozwala podejmować proste decyzje, które zmniejszają nasze codzienne narażenie. Źródła: hypiend.eu; naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C101187%2Cnaukowcy-z-cmkp-beda-badac-jak-substancje-chemiczne-zaburzaja; www.ekonsument.pl

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

Olimpiada Seniorów w Łazach k. Zawiercia

Sportowa rywalizacja, ogromna energia i aktywność w najlepszym wydaniu. W dniach 4–5 września 2026 roku odbyła się XVIII Międzynarodowa Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych w Łazach koło Zawiercia. W wydarzeniu wzięło udział aż 800 zawodników reprezentujących 64 organizacje seniorskie z całej Polski, a także Włoch, Hiszpanii, Grecji, Słowacji, Turcji oraz Ukrainy.

Gmina Łazy koło Zawiercia w województwie śląskim, należąca do programu „Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora", po raz kolejny stała się miejscem wielkiego święta aktywności seniorów. Zawodnicy rywalizowali w 11 dyscyplinach sportowych, pokazując, że wiek nie jest przeszkodą w realizowaniu sportowych pasji.

Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW)w Łazach realizuje działania skierowane do seniorów, których celem jest promowanie aktywnego stylu życia, integracji społecznej oraz budowanie relacji międzypokoleniowych. W ramach projektu „Aktywny Senior bez Granic" organizowana jest m. in. Międzynarodowa Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych w Łazach, która łączy sportową rywalizację z dobrą zabawą, integracją i możliwością spotkania seniorów z różnych środowisk. Wydarzenia miały na celu nie tylko zachęcanie do ruchu i dbania o zdrowie, ale również pokazanie, że aktywność, pasja i chęć poznawania nowych ludzi nie mają ograniczeń wiekowych.

Seniorzy podczas tegorocznej edycji Międzynarodowej Olimpiady w Łazach mogli sprawdzić swoje umiejętności w wielu różnorodnych dyscyplinach: łucznictwie, biegach na 60 m i 150 m, pchnięciu kulą, rowerach przełajowych, tenisie stołowym, szachach, brydżu, pływaniu na 50 m stylem klasycznym i dowolnym, strzelectwie, kajakarstwie, bule.

Najlepsze drużyny XVIII Międzynarodowej Olimpiady Seniorów w Łazach:

1. UTW Gliwice
2. UTW Nowy Sącz
3. Srebrne Bemowo
4. Głos Seniora
5. UTW Zawiercie
6. UTW Łazy

Olimpiada w Łazach organizowana jest w ramach projektu „Aktywny Senior bez Granic". To wyjątkowe wydarzenie łączy w sobie sportową rywalizację, doskonałą zabawę oraz integrację środowisk senioralnych z różnych regionów i państw. Łazy 2026 stały się przestrzenią dla sportowo-rekreacyjnych zmagań, które połączyły całe rodziny – od seniorów po najmłodsze pokolenia.

Od pierwszej edycji głównym celem inicjatywy jest zachęcanie do ruchu, dbania o kondycję oraz udowodnienie, że pasja i chęć poznawania ludzi nie zależą od wieku. Aktywny senior to senior pełen energii, otwarty na nowe doświadczenia i gotowy na kolejne wyzwania. Mamy więc nadzieję, że tegoroczne wydarzenie po raz kolejny udowodniło, że aktywność fizyczna, sportowa pasja, integracja i zdrowa rywalizacja mogą towarzyszyć nam w każdym wieku.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Gmina Łazy



SILNIEJSI KAŻDEGO DNIA – ruch i dieta w profilaktyce sarkopenii

Dlaczego mięśnie słabną

Sarkopenia to postępująca utrata masy i siły mięśni szkieletowych oraz sprawności fizycznej. Najczęściej kojarzona jest z procesem starzenia, ale może również towarzyszyć wielu chorobom i długotrwałemu unieruchomieniu. Jest ważnym problemem zdrowotnym, ponieważ zwiększa ryzyko upadków, urazów, niepełnosprawności, utraty samodzielności i pogorszenia jakości życia.

Jest to związane przede wszystkim ze starzeniem się organizmu. Tempo utraty mięśni nie jest jednak u wszystkich takie samo. Duże znaczenie ma wcześniejsza i obecna aktywność fizyczna, sposób odżywiania oraz ogólny stan zdrowia. Sarkopenia wtórna może rozwijać się w związku z chorobami, m.in. nowotworowymi, sercowo-naczyniowymi, metabolicznymi czy neurodegeneracyjnymi. Sprzyja jej także długotrwałe leżenie i ograniczenie ruchu, np. po hospitalizacji.

Niepokojące mogą być:

- wyraźne osłabienie siły mięśni,
- szybkie męczenie się,
- trudności ze wstawaniem z krzesła lub wchodzeniem po schodach,



- wolniejszy chód i pogorszenie wydolności,
- problemy z utrzymaniem równowagi,
- częstsze upadki,
- trudności z wykonywaniem codziennych czynności.

Sarkopenia może pojawić się również u osoby z nadwagą lub otyłością – mówi się wtedy o otyłości sarkopenicznej.

Oceny dokonuje lekarz, fizjoterapeuta lub inny specjalista. Wykorzystuje się m.in. ocenę siły uścisku dłoni, szybkości chodu oraz test wstawania z krzesła. Pomocny może być również kwestionariusz SARC-F, obejmujący pytania dotyczące siły, chodzenia, wstawania z krzesła, wchodzenia po schodach i upadków. W razie potrzeby wykonywane są dokładniejsze badania składu ciała.

Jednym z najważniejszych elementów zapobiegania sarkopenii jest regularna aktywność fizyczna, dostosowana do wieku i możliwości organizmu. Szczególnie ważne są ćwiczenia siłowe i oporowe – np. przysiady przy krześle, wstawanie z krzesła, ćwiczenia z taśmami oporowymi czy lekkimi hantlami.

Warto uzupełniać je o:

- ćwiczenia wytrzymałościowe – szybki marsz, nordic walking, jazdę na rowerze, pływanie;
- ćwiczenia równoważne – np. stanie na jednej nodze czy ćwiczenia stabilizujące;
- ćwiczenia rozciągające – poprawiające elastyczność mięśni i ścięgien;
- ćwiczenia funkcjonalne, pomagające zachować sprawność potrzebną w codziennym życiu.

Nawet osoby długo unieruchomione powinny, o ile pozwala na to ich stan zdrowia, mieć odpowiednio dobraną rehabilitację i ćwiczenia. Aktywność fizyczna powinna iść w parze z prawidłowym odżywianiem. Szczególnie

ważne jest dostarczanie odpowiedniej ilości białka i energii, a także witamin i składników mineralnych. Dieta powinna być różnorodna i zawierać warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste oraz wartościowe źródła białka. Warto również pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i ograniczaniu żywności wysoko przetworzonej, nadmiaru cukru, soli i alkoholu.

Sarkopenia nie musi być nieuniknioną konsekwencją starzenia. Ruch, odpowiednie odżywianie, leczenie chorób przewlekłych i regularne kontrole stanu zdrowia mogą pomóc dłużej zachować siłę i samodzielność. Jeśli pojawiają się problemy ze wstawaniem, chodzeniem, równowagą lub wykonywaniem codziennych czynności, warto porozmawiać z lekarzem.

Silne mięśnie to nie tylko sprawność fizyczna. To większa niezależność, mniejsze ryzyko upadków i większa szansa na aktywne życie także w późnej dorosłości. Źródła: medici-radzionkow.pl/sarkopenia/; ncez.pzh.gov.pl/; paktycznafizjoterapia.pl/

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

Młodzież i Sybiracy. Niezwykła konferencja

Losy Polaków wywiezionych na Sybir oraz ich powroty do ojczyzny na Ziemie Zachodnie, były tematem konferencji historycznej ph.: „Droga do domu. 80 lat od powrotu Sybiraków do Polski. Pamięć – Wdzięczność – Tożsamość", zorganizowanej 16 września w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 3 im. Władysława Szafera w Gorzowie Wielkopolskim.

W konferencji uczestniczyli m.in przedstawiciele władz miejskich i wojewódzkich, Lubuskiego kuratora oświaty, Zarządu Głównego Związku Sybiraków oraz IPN-u.

Obecni byli kapelan gorzowskich Sybiraków ks. Henryk Jacuński, który ponad 5 lat był na zesłaniu i por. ks. Wojciech Nowak, który w tym miesiącu w Belwederze otrzymał Srebr-





ny Krzyż Zasługi. Licznie uczestniczyli uczniowie SP 3 oraz Gorzowskiego Korpusu Kadetów im. Zesłańców Sybiru, który działa przy Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących.

W przeddzień Światowego Dnia Sybiraka konferencję zorganizowali: Oddział Związku Sybiraków w Gorzowie Wielkopolskim, którego prezesem jest Ewa Rawa oraz Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 3 z dyr. Anną Łapińską.

Uroczystość rozpoczęła się odśpiewaniem hymnu Sybiraków autorstwa Mariana Jonkajtysa, do którego muzykę napisał Czesław Majewski.

Podczas uroczystości m.in. wręczone zostały liczne odznaczenia Sybirackie. Medal „Reipublicae Memoriae Meritum" otrzymał ks. por. Wojciech Nowak. Odznaczenie wręczył dyr. IPN oddz. Szczecińskiego Krzysztof Męciński.

– Za każdym razem kiedy podejmujemy działania związane z pamięcią historyczną na terenie woj. lubuskiego, czy organizujemy uroczystości albo stawiamy nowe pomniki nagrobne weteranów walk o wolność i niepodległość, zawsze z nami jest ks. por Wojciech Nowak, jako ksiądz, który przewodniczy modlitwie ale również jako żołnierz 15 lubuskiej brygady wojsk ochrony terytorialnych. Ksiądz daje osobiste świadectwo przywiązania do wartości patriotycznych jako żołnierz i przekazuje te wartości kolejnym pokoleniom.

Za tę posługę duchową i za służbę wojskową bardzo księdzu dziękuję – powiedział dyr. Męciński, który za pielęgnowanie pamięci historycznej uhonorował także Wiesława Szlachciuka, syna żołnierza II Korpusu gen. Władysława Andersa. Wiesław Szlachciuk to także współinicjator nadania imienia „Niedźwiedzia Wojtka" szkole w Ulimiu koło Gorzowa Wielkopolskiego.

Niezwykły pokaz historyczny obrazowany fotografiami i wzbogacony muzyką, przygotowała młodzież szkolna pod kierunkiem nauczycielki Agaty Dominiak, zajmującej się w szkole m.in koordynowaniem projektów międzynarodowych i językowych. W inscenizacji wystąpiła grupa instrumentalna, wokalna i recytująca opowieści Sybiraków w oparciu o ich publikowane wspomnienia. A były to wyznania m.in.: niedawno zmarłej wieloletniej prezes Związku Sybiraków Jadwigi Wandy Ostrowskiej, Marii Dratwińskiej, śp. Łucji Marczyk-Rajchel, Weroniki Stonogi, Władysławy Skarżyńskiej.

Dyr. szkoły Anna Łapińska zwróciła się do młodzieży, podkreślając, że dziś to właśnie oni

przejmują pamięć o wydarzeniach i ludziach. – Bez waszej obecności, uważności i gotowości do niesienia ich opowieści dalej, ta konferencja nie miałaby sensu – powiedziała dyr. Łapińska, przypominając aby pamiętać o ludziach, którzy zostali wyrwani ze swoich domów o dzieciach, które przedwcześnie musiały dorosnąć, o tych którzy doświadczyli głodu, zimna, ciężkiej pracy i tęsknoty za ojczyzną.

– Drodzy uczniowie, kiedy odchodzą ostatni świadkowie historii to wy stajecie się depozytariuszami ich opowieści. Jeżeli wy będziecie o nich opowiadać kolejne pokolenia będą wiedziały jaką cenę płacili ludzie za wolność, za prawo do własnego domu, języka i ojczyzny – powiedziała dyr. szkoły.

Dyr. Łapińska dziękowała Sybirakom, za to, że zechcieli mówić i przed młodymi ludźmi otwierali swoje historie, za fotografie, wspomnienia i świadectwa. A przede wszystkim za lekcję, której nie znajdzie się w żadnym podręczniku. Wyrazy wdzięczności skierowała także do nauczycieli i uczniów, za ogrom pracy, którą włożyli w organizację tego wydarzenia. – To wydarzenie pokazuje, że młodzi ludzie potrafią z pokorą i szacunkiem pochylić się nad historią i sprawić, że przestaje ona być jedynie zapisem w książce, a staje się historią konkretnego człowieka – mówiła dyr. Łapińska.

Prezes Ewa Rawa, była lubuska kurator, także zwracała się do młodzieży z prośbą aby poznawali tę historię nie tylko jako wydarzenie sprzed 80. lat ale jako historię ludzi, dzięki którym możemy powiedzieć: – Pamiętamy, bo pamięć jest naszym obowiązkiem, a kiedy odchodzą świadkowie historii to ta pamięć przechodzi na kolejne pokolenia. Podziękowała także za wspaniałą część artystyczną.

To szczególne spotkanie było okazją do wysłuchania świadectw, przywołania rodzinnych historii oraz oddania hołdu Sybirakom i ich bliskim, za ich odwagę, niezłomność i wierność Ojczyźnie.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum autorki



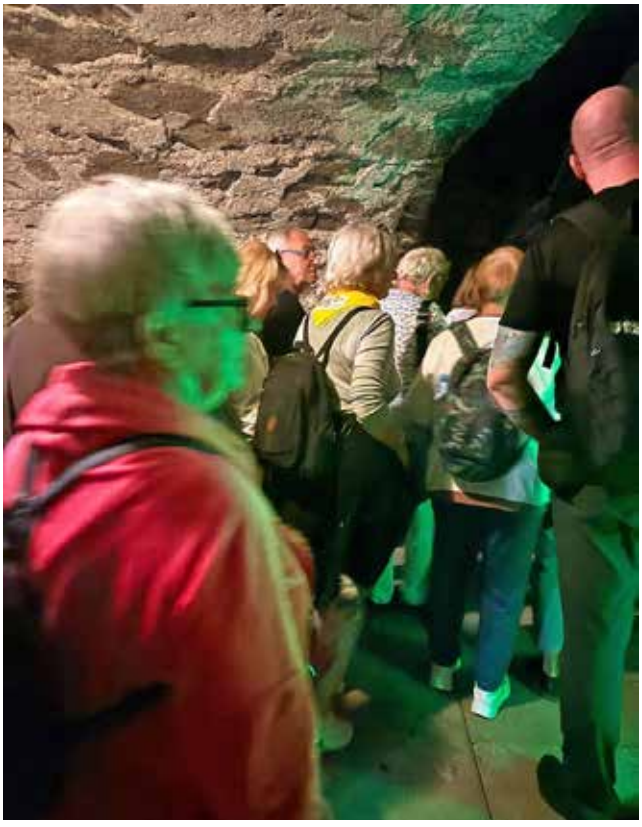
Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra



Querion, Zamek Czocha – ta wycieczka za nami!

To już właściwie ostatnia wyprawa w ramach projektu "Wyjdź, przeżyj, pobudź wyobraźnię" organizowana przez Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku – jedną z organizacji zrzeszonych w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze.







W piękny słoneczny poniedziałek 5.10.2026 roku wybraliśmy się do Hipermedialnego Parku Rozrywki Querion w Piechowicach, a następnie ruszyliśmy w dalszą drogę – do niezwykłego Zamku Czocha.

Było pięknie, wesoło, ciekawie i przede wszystkim poznawczo. Było odkrywanie nowych miejsc, mnóstwo wrażeń, trochę zaskoczeń i – jak zawsze – dużo dobrej energii.

Najważniejsze jednak, że uczestnikom naprawdę się podobało. Tak bardzo, że już dziś mówią, że chętnie wrócą tu jeszcze raz! I chyba właśnie o to chodzi w takich wyjazdach – żeby zobaczyć coś nowego, przeżyć coś razem, pośmiać się, oderwać od codzienności i wrócić z głową pełną wspomnień!

Dziękujemy za wspólnie spędzony czas i tę piękną wycieczkę! Wycieczka zorganizowana w ramach zadania pn. „Wyjdź, przeżyj, pobudź wyobraźnię" dofinansowana ze środków PFRON za pośrednictwem Sejmiku Województwa Dolnośląskiego.

Tekst i fot: MP







DOLNY ŚLĄSK
www.umwd.pl

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Zadanie dofinansowane ze środków PFRON pozyskanych przez Zarząd Województwa Dolnośląskiego






QUERON





蒂芬妮的中式早餐 , czyli... Mia i Waldek w KSON

Co najmniej od roku w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych mamy niezwykłe szczęście gościć wyjątkowych przyjaciół – Mię i Waldka Topolskich. To wspaniałe małżeństwo przyjechało do nas prosto z Dalekiego Wschodu, z malowniczej chińskiej prowincji Yunnan.

Waldek jest z zawodu doświadczonym konstruktorem budowlanym, a Mia lekarzem ginekologiem ze specjalnością onkologiczną. Choć zwiedzili mnóstwo pięknych zakątków świata i Europy, to właśnie zupełny przypadek – a może po prostu przeznaczenie – sprawił, że ich serca skradły nasze Cieplice. „I to jest nasze miejsce, myślę, że już do końca naszych dni" – mówią cicho, z uśmiechem, oboje.

Oboje są weganami, pełnymi troski o każdą żywą istotę. Waldek jako instruktor jogi. Co tydzień gromadzi wokół siebie spory krąg osób, dając bezcenne chwile oddechu, odprężenia ciała i spokoju. Ale na tym nie koniec – Waldek z wielką pasją zgłębia grecką filozofię Zenona z Kition, czyli stoicyzm oparty na prawach natury, miłości bliźniego i pojednaniu. Przy popołudniowej herbatce snuje rozważania, które pozwalają nam na chwilę zatrzymać się w codziennym biegu i spojrzeć głębiej we własne serce.

A tę herbatę przygotowuje w sposób wręcz mistyczny sama Mia. Sypie liście do małego, misternie wykonanego czajniczka i powoli rozlewa napar do czarek. Początkowo ten prawdziwy, chiński Yunnan wywołuje delikatny smak goryczki, lecz po chwili przynosi niezwykłą łagodność, wycisza emocje i rozjaśnia umysł. Zauważyliśmy coś pięknego – polskie słowo „cichosza" brzmieniem niezwykle przypomina tradycyjne chińskie zwroty herbaciane, takie jak „Qǐng hē chá" (請喝茶), czyli po prostu: „Proszę, napijmy się razem herbaty". To niosące mnóstwo ciepła zaproszenie do bycia razem w ciszy i uważności. Mia i Waldek marzą zresztą, by stworzyć w Jeleniej Górze społeczną herbaciarnię o tej symbolicznej nazwie – miejsce spotkań i serdecznych rozmów dla każdego.

Od roku dzięki nim Sejmik pachnie też niezwykłymi potrawami. Próbujemy tradycyjnych, przygotowywanych z miłością dań: misternie lepionych pierożków Jiaozi (饺子), puszystych bułeczek na parze Baozi (包子), czy aromatycznych makaronów Mian (面). Te proste, ale wyśmienite potrawy na bazie soi i sprowadzanych grzybów za każdym razem zachwycają nasze podniebienia. Okresowo na spotkaniach nasze koleżanki z Klubu Seniora i Wolontariusza pod czujnym i czułym okiem Mii, przygotowują wielką michę tych pierogów, które znikają w oka mgnieniu, zostawiając na twarzach wszystkich szerokie uśmiechy.



→

Mia i Waldek są bezgranicznie zachwyceni Karkonoszami i ludźmi, których tu spotykają. Każdą wolną chwilę spędzają na rowerowych wyprawach, odkrywając uroki okolicznych wiosek i miasteczek. Poruszani duchem gościnności, myślą nawet o tym, jak przybliżyć piękno naszego regionu turystom przyjeżdżającym z Chin.

Jednak to, co w nich najcenniejsze, nie mieści się w żadnych oficjalnych ramach. Oprócz jogi i ceremonii parzenia herbaty, cotygodniowe spotkania stały się dla nas przystanią spokoju. W klimacie stoickiej mądrości i buddyjskiej łagodności, w atmosferze szczerej akceptacji dla każdego człowieka, tworzą przestrzeń, w której każdy czuje się wysłuchany i ważny. Niezależnie od poglądów czy wyznania, lch drzwi są zawsze otwarte na oścież. Co więcej, te dwie cudowne osoby całkowicie nieodpłatnie, z ogromną życzliwością dzielą się swoją wiedzą medyczną i życiową, pomagając wielu z nas wracać do zdrowia i równowagi poprzez właściwą dietę i naturalny styl życia.

Dla naszego Sejmiku i dla każdego z nas osobiście obecność Mii i Waldka to prawdziwy dar od losu. Dziękujemy Wam z całego serca, że jesteście z nami.

Podczas ostatniej edycji IX Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach w Kościele pw. Podwyższenia Św. Krzyża Świętego w Jeleniej Górze Mia, choć buddystka, przywitała wszystkich polskim pozdrowieniem „Szczęść Boże".

Łukasz Muraszko
FOT. Archiwum KSON

Był przemysł lekki, teraz jest uzdrowisko

W Muzeum Oręża Polskiego w Kołobrzegu otwarto nostalgiczną w swej wymowie wystawę: „Historia zakładów pracy w Kołobrzegu". Wydarzenie to muzeum zrealizowało wspólnie z miastem Kołobrzeg w ramach obchodów Europejskich Dni Dziedzictwa.

Większość turystów, wypoczywających w Kołobrzegu sądzi, że to jeden wielki kurort. Tymczasem nie zawsze tak było, bo jeszcze niedawno był tu całkiem dobrze rozwinięty przemysł lekki. Zweryfikowały to przemiany ustrojowe lat 90-tych, w efekcie których większość zakładów pracy zlikwidowano.



Starsi kołobrzeżanie, którzy w nich pracowali, wspominają je jednak z sentymentem. Wystawa mogła powstać właśnie dzięki ogromnemu zaangażowaniu kołobrzeżan, którzy odpowiedzieli na apel muzealników. To właśnie dzięki najstarszym mieszkańcom miasta udało się zdobyć większość eksponatów, które pochodzą ze zlikwidowanych w ostatnich dziesięcioleciach kołobrzeskich przedsiębiorstw lub też były związane z ich funkcjonowaniem. Część przedmiotów muzeum posiadało już we własnych zbiorach.

I tak powstała wystawa, której autorem jest historyk dr Robert Dziemba. Na ekspozycji zaprezentowano początki kołobrzeskich zakładów, od 1945 i 1946 roku. Powstawały wtedy nie tylko pierwsze przedsiębiorstwa miejskie, takie jak Zarząd Nieruchomości, Wodociągi i Kanalizacji czy też Ogrody Miejskie, ale także Miejski Zakład Oczyszczania Miasta, odpowiedzialny początkowo głównie m.in. za odgruzowanie centrum Kołobrzegu z powojennych zniszczeń.

Nie brakowało inicjatywy prywatnej, jak np. znany wszystkim miejscowym mieszkańcom, a funkcjonujący od wyzwolenia zakład fotograficzny Władysława Wiśniewskiego, dzięki któremu w muzeum zachowało się wiele zdjęć Kołobrzegu od 1945 roku. Jeszcze w grudniu 1945 roku powstała Powszechna Spółdzielnia Spożywców „Społem". Wraz z czerpaniem wzorców gospodarczych z ZSRR, inicjatywa prywatna była jednak – podobnie jak w innych regionach Polski – niszczona i nacjonalizowana. W kolejnych latach w Kołobrzegu powstało jednak wiele przedsiębiorstw państwowych, takich jak „Barka" (kutry rybackie i przetwory rybne), „Weneda" (tekstylia), „Kombinat Budowlany", „Elwa" (elektronika), „Marona" (słodycze) „Uzdrowisko Kołobrzeg" czy „Bałtywia". Wiele z nich nie przetrwało przemian lat 90-tych i przeszło do historii.

Na wystawie zobaczymy nie tylko zdjęcia i dokumenty, ale także pamiątki, medale, breloki czy proporczyki. Te ostatnie były bardzo popularne w okresie PRL i w zbiorach muzealnych ich nie brakuje. Udało się także wypożyczyć sztandar Kombinatu Budowlanego od nadal funkcjonującego przedsiębiorstwa. Są również dzianiny z „Wenedy" czy kondensatory i lampy błyskowe z „Elwy". Po ponad 80. latach od powstawania pierwszych kołobrzeskich przedsiębiorstw widać, że nie pozostało zbyt wiele pamiątek po ich funkcjonowaniu.

Podczas wernisażu wystawy, którą otwierała prezydent miasta Kołobrzeg Anna Mieczkowska, podziękowania zostały złożone dla



Joanny Hildebrandt, która przekazała wiele pamiątek z „Barki" po swoim ojcu, dyrektorze – Wiesławie Hildebrandt. Obok proporczyków, zdjęć, a nawet pracy dyplomowej, do zborów muzeum trafił dzwon z 1983 roku, podarowany przez załogę „Barki" odchodzącemu z pracy dyrektorowi. Hitem wystawy okazał się sprawny saturator (na zdjęciu), z którego woda z sokiem trafiała do kubków osób przybyłych na sobotni wernisaż. Starosta Kołobrzeski Mirosław Tessikowski – sam były pracownik wojska – przyznał, że na wystawie jest bardzo mało pamiątek po jednostkach wojskowych w Kołobrzegu.

W planach muzeum jest jednak idea, aby stworzyć wystawę o Wojsku Polskim w Kołobrzegu po 1945 roku. Podobnie jak w przypadku zakładów pracy, ważne są pamiątki, zdjęcia, dokumenty mieszkańców służących w jednostkach w Kołobrzegu czy osób z całej Polski, które przez wiele lat odbywały tu zasadniczą służbę wojskową. Wszystkie te pamiątki można przekazywać do muzeum, a tym samym pomóc dokumentować najnowszą historię Kołobrzegu.

Jolanta Wiatr

Fot. Muzeum Oręża Polskiego w Kołobrzegu

porozmawiaj
z notariuszem



Zrób **doroczny przegląd ważnych spraw**

Warto sprawdzić,
czy przyszłość Twojej
rodziny i majątek
są zabezpieczone.

Galeria Handlowa Nowy Rynek

Jelenia Góra
ul. Podwale 25

21 listopada

10:00-16:00

NOTARIAT
RZECZYPOSPOLITEJ
Lex est quod notamus

dzień otwarty notariatu
17.

WEJDŹ NA POROZMAWIAJZNOTARIUSZEM.PL

ORGANIZATORZY KRN Krajowa Rada Notarialna · Rejestry Notarialne · Izba Notarialna we Wrocławiu

PATRONI HONOROWI Ministerstwo Sprawiedliwości · Jelenia Góra · Powiat Karkonoski

PARTNER STRATEGICZNY PZU

PARTNER Nowy Rynek

PATRONI MEDIALNI Rzeczpospolita · rp.pl · DGP Dziennik Gazeta Prawna · Prawo.pl · RMF

Co lepsze testament czy darowizna? POSŁUCHAJ PORAD NOTARIUSZA

Moje dzieci są zabezpieczone majątkowo, mają własne domy. Chciałabym swoje mieszkanie (w którym mieszkam) przepisać dorosłej wnuczce. Co będzie lepsze: testament czy darowizna?

Mówiąc potocznie „przepisać mieszkanie" można mieć na myśli testament, darowiznę, umowę o dożywocie, sprzedaż, a nawet zamianę. Wybór wymaga głębokiego zastanowienia ze względu na konsekwencje prawne kryjące się pod poszczególnymi formami owego „przepisania".

Przede wszystkim należy odpowiedzieć sobie na pytanie czy chce Pani, aby mieszkanie stało się własnością wnuczki już teraz – za Pani życia czy też dopiero po Pani śmierci.

Jeśli własność ma przejść teraz, należy zawrzeć umowę darowizny. Darowizna, jak wszystkie umowy skutkujące przeniesieniem własności nieruchomości (wyodrębniony, posiadający księgę wieczystą lokal jest nieruchomością) lub przeniesieniem społecznego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego wymagają formy aktu notarialnego. Oznacza to, że umowę sporządzi notariusz w oparciu o dostarczone przez Panią i wnuczkę dane i dokumenty, zgodnie z wolą obu stron umowy, tj. darczyńcy i obdarowanej. Przy darowiźnie konieczna jest obecność obu stron, tj. Pani jako darczyńcy i wnuczki jako obdarowanej.

Jeśli jest to Pani jedyne mieszkanie, notariusz zaproponuje, aby jednocześnie z darowizną wnuczka ustanowiła dla Pani służebność osobistą zamieszkiwania w tym lokalu. Najczęściej jest to służebność dożywotnia i bezpłatna, co oznacza, że ma Pani prawo do końca swoich dni mieszkać w mieszkaniu wnuczki nie ponosząc z tego tytułu opłat (chyba, że będzie chciała Pani płacić za tzw. media).

Trzeba pamiętać, że skutkiem darowizny jest przeniesienie własności, zatem w księdze wieczystej jako właścicielka będzie odtąd wpisana wnuczka. Pani, oprócz tego, że będzie miała prawo w lokalu mieszkać, nie będzie już o nim decydować. Nie będzie go Pani np. mogła sprzedać czy też „przepisać" innej osobie.

Jeśli natomiast Pani życzeniem jest, aby pozostać właścicielem mieszkania do końca swoich dni, powinna Pani sporządzić testament. Polski kodeks cywilny jako podstawową formę testamentu wskazuje testament własnoręczny. Oznacza to, że każdy z nas może taki testament sporządzić w domu spisując go własnoręcznie. Samo podpisanie się przez Panią pod tekstem sporządzonym przez inną osobę lub pod tekstem wydrukowanym nie spełnia wymogów własnoręczności i powoduje, że taki „testament" jest nieważny.

Zachęcam jednak do wizyty u notariusza i sporządzenia testamentu w formie aktu notarialnego. Notariusz po przeprowadzeniu z Panią rozmowy i wyjaśnieniu wszystkich zawiłości dotyczących sukcesji, sformułuje treść Pani ostatniej woli. Oryginał podpisany przez Panią pozostanie u notariusza, a Pani otrzyma wypis z mocą oryginału.

W przypadku testamentu wystarczy, aby Pani sama pojawiła się u notariusza.

Jeśli zdecyduję się na darowiznę, to czy oprócz wizyty u notariusza w celu podpisania aktu notarialnego musimy jeszcze coś załatwiać?

→

Notariusz sporządzi umowę darowizny, po jej odczytaniu, potwierdzeniu przez strony, że umowa jest zgodna z ich wolą oraz podpisaniu, notariusz wyda Paniom wypisy umowy i w tym samym dniu w systemie teleinformatycznym złoży wniosek o wpisy w księdze wieczystej. Ponadto notariusz w imieniu Pań wyśle wypisy umowy do sądu prowadzącego księgę wieczystą, właściwej geodezji i Szefa Krajowej Administracji Skarbowej. W przypadku spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu wypis będzie doręczony również właściwej spółdzielni mieszkaniowej.

Wnuczka jako nowy właściciel mieszkania powinna zgłosić się tylko do właściwej gminy w sprawie podatku od nieruchomości oraz do zarządcy nieruchomości wspólnej mieszczącej lokal.

Na wpisy do księgi wieczystej trzeba będzie poczekać. Po ich dokonaniu obie Panie otrzymacie listem poleconym zawiadomienie z sądu prowadzącego księgę wieczystą dla mieszkania.

Wnuczka jest już zamężna czy w przypadku darowizny mieszkania jego właścicielem będzie automatycznie także mąż wnuczki?

Nie. Co do zasady, zgodnie z art.33 pkt 2 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego przedmioty majątkowe nabyte przez dziedziczenie, zapis lub darowiznę wchodzą do majątku osobistego wnuczki, chyba, że Pani wyraźnie sobie zażyczy w akcie notarialnym, aby mieszkanie weszło do jej majątku wspólnego z mężem. Wówczas jednak trzeba się będzie liczyć z podatkiem od darowizny w części przypadającej na męża wnuczki. Istnieje przepis zwalniający z tego podatku, ale trzeba spełnić warunki określone w art.16 ustawy z dnia 28.07.1983 roku o podatku od spadków i darowizn.

Jakie opłaty wiążą się z darowizną?

Wszystkie koszty związane z darowizną pobiera notariusz, tzn. opłatę sądową za wpisanie wnuczki jako właścicielki mieszkania oraz za wpisanie służebności zamieszkiwania na Pani rzecz, taksę notarialną i podatek Vat, opłatę za złożenie wniosku wieczystoksięgowego oraz za wypisy umowy.

W przypadku darowizny dla wnuczki przepisy przewidują praktycznie bezwarunkowe zwolnienie od podatku (art.4a ustawy z dnia 28.07.1983 roku o podatku od spadków i darowizn). Zgłoszenia darowizny w organie podatkowym dokona za wnuczkę notariusz.

A jeśli jednak zdecyduję się na testament?

Jak już Pani wie, testament nie przenosi własności, dlatego do jego sporządzenia jest potrzebna tylko Pani. Skutek prawny w przypadku sporządzenia testamentu następuje dopiero z chwilą śmierci testatora, ponadto wymagane jest przeprowadzenie sprawy spadkowej, o której poniżej. Wszystko dlatego, że dopóki testator żyje, może testament w każdej chwili zmienić lub odwołać.

Jeśli Pani w testamencie powoła do dziedziczenia całości spadku (w tym mieszkania) wnuczkę lub zapisze Pani wnuczce tylko samo mieszkanie tytułem zapisu windykacyjnego (pozostały majątek pozostawiając np. dzieciom), po Pani odejściu konieczne będzie przeprowadzenie po Pani sprawy spadkowej w sądzie lub u notariusza. Ponieważ testament można zmieniać lub odwołać, sąd lub notariusz na podstawie wymaganych przepisami doku-

> „Po uzyskaniu sądowego stwierdzenia nabycia spadku lub notarialnego aktu poświadczenia dziedziczenia należy spadek zgłosić w Urzędzie Skarbowym (...)"

mentów wyda dokument stwierdzający (poświadczający) prawa do spadku. Sprawa toczy się z udziałem wszystkich Pani spadkobierców ustawowych (dzieci) oraz spadkobierczyni powołanej w testamencie. Po uzyskaniu sądowego stwierdzenia nabycia spadku lub notarialnego aktu poświadczenia dziedziczenia należy spadek zgłosić w Urzędzie Skarbowym – w celu zachowania zwolnienia od podatku od spadku (gdyż tu notariusz nie jest uprawniony tak jak przy darowiźnie do zgłaszania spadku za spadkobiercę) w terminie ustawowym (obecnie dla najbliżej rodziny to 6 miesięcy).

Niezależnie od powyższego – na podstawie uzyskanego dokumentu (postanowienia sądowego lub notarialnego aktu poświadczenia dziedziczenia) – należy niezwłocznie złożyć wniosek o wpis spadkobiercy do księgi wieczystej odziedziczonego mieszkania.

Należy pamiętać o uprawnieniu do zachowku przysługującym Pani dzieciom (tj. spadkobiercom ustawowym).

W sprawie spadkowej spadkobiercy w sądzie mogą być reprezentowani przez pełnomocnika. **U notariusza w procedurze sporządzenia aktu poświadczenia dziedziczenia – konieczny jest osobisty udział wszystkich spadkobierców ustawowych i testamentowych.**

Podsumowując:

1) **Darowizna** to umowa, wymaga obecności u notariusza i podpisów obu stron, jej skutkiem jest przeniesienie własności mieszkania na obdarowaną z chwilą podpisania umowy, większości zgłoszeń do sądu i urzędów dokonuje za strony umowy notariusz, koszty darowizny są liczone od wartości mieszkania, a więc są wyższe niż koszty testamentu, jednak później nie trzeba już załatwiać żadnych formalności.

2) **Testament** to jednostronne oświadczenia ostatniej woli testatora, tylko testator zgłasza się do notariusza i podpisuje testament, jego skutek prawny jest odroczony do chwili śmierci testatora, na koszty testamentu nie wpływa wartość mieszkania, są więc one niże od kosztów darowizny, po śmierci testatora spadkobierca jest zobowiązany do załatwienia szeregu wyżej wskazanych formalności.

Notariusze Izby Notarialnej we Wrocławiu – okręg jeleniogórski

Dzień Otwarty Notariatu 21 listopada 2026 r.

Już po raz 17-ty notariusze w całej Polsce będą bezpłatnie udzielać informacji prawnych dotyczących m.in. spraw rodzinnych, spadkowych, mieszkaniowych i majątkowych oraz prowadzenia firmy. Tegoroczna edycja akcji organizowana przez Krajową Radę Notarialną we współpracy z izbami notarialnymi prowadzona jest pod hasłem „Doroczny przegląd ważnych spraw".

Notariusze zachęcają: warto co jakiś czas sprawdzić czy dokumenty i wcześniejsze decyzje nadal odpowiadają naszej sytuacji. Ślub, ponowne małżeństwo, narodziny dziecka, zakup mieszkania czy rozwój firmy mogą zmienić nasze potrzeby i plany. Ustalenia, które kilka lat temu wydawały się wystarczające, dziś mogą wymagać zmiany lub uzupełnienia.

W Jeleniej Górze w sobotę 21 listopada 2026 roku będzie można porozmawiać z dyżurującymi notariuszami w godzinach od 10 do 16 w Centrum Handlowym Nowy Rynek przy ul. Podwale 25.

Kierunek las!
Dostępne góry i lasy dla wszystkich

Karkonosze i ich okolice kryją wiele miejsc, w których można spacerować, odpoczywać, poznawać przyrodę i odkrywać historię. Wiele z nich znajduje się na terenach zarządzanych przez Lasy Państwowe. To często spokojniejsze, mniej zatłoczone przestrzenie, które mogą stać się atrakcyjną alternatywą dla najbardziej obleganych szlaków. Odpowiednio przygotowane pozwalają korzystać z kontaktu z naturą także osobom z niepełnosprawnościami, seniorom i osobom o ograniczonej mobilności.

W większym niż dotychczas stopniu upowszechniać będziemy rolę asystentów turystycznych w planowaniu i realizacji wypraw.

Właśnie na takie miejsca chcemy zwrócić uwagę w ramach kampanii **„Kierunek las!”,** realizowanej pod hasłem **„DOSTĘPNY LAS = LAS DLA WSZYSTKICH”.**

Las dostępny dla każdego

Dostępność turystyki często kojarzy się z rozwiązaniami przeznaczonymi wyłącznie dla osób z niepełnosprawnościami. Tymczasem dobrze zaplanowana trasa, czytelne oznakowanie, ławki do odpoczynku, bezpieczna nawierzchnia i rzetelna informacja o warunkach terenowych służą znacznie większej grupie osób.

Korzystają z nich osoby poruszające się na wózkach lub z balkonikiem, seniorzy, rodzice z małymi dziećmi, osoby niewidome i ich opiekunowie, a także wszyscy, którzy chcą spokojnie spacerować i odpoczywać w otoczeniu przyrody.



Nie każda trasa musi prowadzić na szczyt. Czasem wystarczy leśna droga, punkt widokowy, miejsce odpoczynku czy ciekawa ścieżka edukacyjna, aby przeżyć wartościową turystyczną przygodę.

Dostępność nie oznacza rezygnacji z przygody. Oznacza możliwość wyboru trasy dopasowanej do własnych możliwości, potrzeb i oczekiwań.

IX Konferencja Górska: dostępność jako wspólne zadanie

O tym, jak tworzyć bezpieczne, dostępne i atrakcyjne przestrzenie turystyczne, rozmawiali uczestnicy **IX Konferencji Górskiej**, która odbyła się 30 września – 1 października 2026 roku w Jeleniej Górze. Spotkanie, zorganizowane przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON) oraz Regionalną Dyrekcję Lasów Państwowych we Wrocławiu, pod patronatem Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych przebiegało pod hasłem „Sudeckie lasy: bezpieczeństwo, turystyka, dostępność".

Konferencja stała się okazją do wymiany doświadczeń między przedstawicielami instytucji publicznych, samorządów, Lasów Państwowych, środowisk turystycznych i organizacji pozarządowych. W centrum dyskusji znalazło się pytanie, jak rozwijać turystykę, aby była dostępna dla osób o różnych potrzebach, a jednocześnie nie prowadziła do nadmiernej presji na przyrodę.

Ważnym wnioskiem było podkreślenie, że dostępność nie powinna zależeć wyłącznie od pojedynczych projektów i lokalnych inicjatyw. Potrzebne są długofalowe działania, współpraca instytucji oraz stabilne finansowanie.

Od postulatów do konkretnych działań

Wśród najważniejszych kierunków wskazanych podczas konferencji znalazły się:

- **Rozwijanie turystyki poza najbardziej obciążonymi szlakami**. Lasy i mniej uczęszczane tereny górskie mogą odciążyć popularne miejsca nie tylko w Karkonoszach, oferując atrakcyjne formy wypoczynku z poszanowaniem przyrody.
- **Rozwijanie programu dostępnych tras w nadleśnictwach**. Jego celem byłoby wytypowanie tras, poprawa ich dostępności, odpowiednie oznakowanie oraz zapewnienie infrastruktury i wiarygodnych informacji dla turystów.
- **Włączenie dostępności do polityki publicznej**. Zamiast działań realizowanych wyłącznie przy okazji poszczególnych projektów potrzebne są długofalowe programy i współpraca wielu instytucji.
- **Wspólne standardy bezpieczeństwa i dostępności**. Trasy powinny być planowane, oznakowane i utrzymywane z uwzględnieniem warunków terenowych, potrzeb różnych użytkowników oraz ochrony przyrody.
- **Odpowiedzialna turystyka leśna i rowerowa**. Istotne jest wyznaczanie tras o różnym stopniu trudności, właściwe planowanie ruchu i ograniczanie konfliktów między użytkownikami.
- **Stały udział osób z niepełnosprawnościami i asystentów turystycznych w planowaniu tras**. Ich doświadczenie powinno być wykorzystywane już na etapie projektowania i testowania rozwiązań, a nie dopiero przy końcowej ocenie gotowej infrastruktury.

Odkrywajmy góry na wiele sposobów

Celem kampanii **„Kierunek las!"** jest pokazanie, że górska turystyka może mieć wiele wymiarów. **Nie każdy musi zdobywać szczyty, pokonywać kilkunastokilometrowe trasy czy mierzyć się z trudnym terenem**. Każdy powinien jednak mieć możliwość znalezienia miejsca, w którym poczuje bliskość natury i będzie mógł odpocząć na własnych zasadach.

W kolejnych artykułach cyklu będziemy przedstawiać miejsca w Karkonoszach i ich okolicach, które warto odwiedzić. Podpowie-

→

my, jak przygotować się do wyjścia w teren, na co zwracać uwagę przy wyborze trasy i gdzie szukać informacji o jej dostępności. Będziemy również pokazywać, jakie rozwiązania pomagają tworzyć przestrzeń przyjazną osobom o różnych potrzebach.

Chcemy rozmawiać nie tylko o tym, co już udało się zrobić, ale także o tym, co należy zmienić, aby dostępnych miejsc było więcej.

Bo las to nie tylko przestrzeń do pokonywania kolejnych kilometrów. To również miejsce odpoczynku, spotkań, edukacji i kontaktu z przyrodą.

Będziemy próbowali skuteczniej współpracować z samorządami, resortami, których to dotyczy może i naszymi sąsiadami z Euroregionu Nysa i Grupy Wyszehradzkiej wzajemnie ucząc się praktyk.

DOSTĘPNY LAS = LAS DLA WSZYSTKICH.

Mariola Michalczuk, Biuro KSON w Opolu

Fot. Archiwum KSON

PRZEWODNICTWO TURYSTYCZNE – na to nigdy nie jest za późno!

Pokaż ludziom świat

To jest zawód, który można zdobyć w każdym momencie, a cenione są w nim wiedza, doświadczenie, empatia i kondycja. Przede wszystkim trzeba lubić ludzi i być na nich otwartym. Kiedy zacząć? Nie ma żadnych ograniczeń, ale praktyka pokazuje, że start w tym zawodzie zdarza się ludziom koło sześćdziesiątki.

Sam wchodzę w przewodnictwo, gdy jest mi już bliżej sześćdziesiątki niż pięćdziesiątki. I w żadnym momencie kursów, które musiałem przejść, czy podczas rozmów ze zleceniodawcami bądź turystami, nie odczułem w żadnej formie (jawnej bądź ukrytej) dyskryminacji czy krytyki z uwagi na mój wiek.

Piszę o tym na początku, bo w wielu innych branżach tak się niestety dzieje – starsze osoby nie są mile widziane. To się nazywa ageizm – dyskryminacja z uwagi na wiek. W przewodnictwie to paskudne zjawisko nie występuje. Piszę to zarówno na podstawie doświadczenia swojego, jak i osób, które pracują w tym zawodzie od dawna.

By zostać przewodnikiem sudeckim, trzeba ukończyć dwuletni kurs, organizowany przez różne podmioty, na przykład przez PTTK. Kurs składa się z wycieczek prowadzonych przez doświadczonych przewodników, wykładów, zadań domowych (referatów) do wykonania. Kończy się trzydniowym egzaminem: testem z wiedzy z różnych dziedzin, ustnym i praktycznym: prowadzeniem wycieczki na trasach, podanych wcześniej. Egzamin ma rangę państwową, organizowany jest przez urząd marszałkowski. W komisji egzaminacyjnej są wybitni specjaliści z różnych dziedzin.

Kurs jest wspaniałą przygodą. Poznaje się na nich innych ludzi zakochanych w górach, zwykle znających się na czymś bardzo dobrze w zakresie objętym tematyką kursu. Dzięki temu kursanci, spędzając dużo czasu razem, uczą się sporo od siebie. Interesujące są także wykłady, prowadzone przez znakomitych fachowców.

Ogólnie kurs to świetny czas, który niezwykle rozwija. Wiele osób uczestniczy w nim po to, by przeżyć przygodę, poznać innych ludzi dzielących tę samą pasję oraz by poszerzyć wiedzę. Nawet, jeśli decydują się na zdawanie egzaminu i udaje im się to, często nie prowadzą wycieczek, bo są zajęci swoją pracą etatową, rodziną bądź innymi sprawami. Czasu poświęconego na kurs jednak nie żałują.



Co jest ważne, by zdać egzamin i móc zostać przewodnikiem? Wiedza oczywiście jest bardzo istotna, i to z różnych obszarów – geografii, geologii, klimatologii, pierwszej pomocy, historii, architektury, zasad zachowania bezpieczeństwa w górach… Nie wszystkie te dziedziny są wymagane na egzaminie, ale wszystkie są na zajęciach w trakcie kursu i o wszystkich warto mieć pojęcie potem, już przy okazji prowadzenia wycieczek.

Wiedza to jednak nie wszystko. Cóż po niej, jeśli nie potrafi się jej przekazać? Trzeba umieć prowadzić grupę, być liderem, który potrafi zapanować nad nią, poprowadzić ją w dobrym tempie, a przy tym wprowadzić dobrą atmosferę i dodatkowo podzielić się w atrakcyjnej formie wiedzą. Jedni mają do tego talent, inni mogli nauczyć się tego wcześniej w innej pracy, a niektórzy muszą się tego nauczyć. Jeśli mają blokady psychiczne, które im na to nie pozwalają, muszą starać się je usunąć. Czasem wymaga to wiele czasu.

Kolejną barierą jest wejście na rynek, czyli pozyskanie zleceń. Rynek usług przewodnickich jest wolny. Każdy sam decyduje, z kim idzie w góry czy zwiedzać miasto. Tu nikt nie pracuje jako przewodnik na etacie, nie ma jakiejś centralnej rozdzielni wycieczek. Trzeba samemu znaleźć dla siebie niszę.

Oczywiście można liczyć na innych, doświadczonych przewodników, którzy mają więcej propozycji niż czasu potrzebnego na skorzystanie z nich, więc są gotowi komuś przekazać zlecenie bądź polecić go. Można też, a nawet trzeba, ogłosić na swoich profilach w mediach społecznościowych, że jest się przewodnikiem i podać zakres swych usług. Nasi znajomi z facebooka czy instagrama to naturalna potencjalna klientela.

Nasze szanse zwiększy utrzymywanie dobrej formy fizycznej. Jeśli chcemy iść z kimś w góry, musimy zdawać sobie sprawę, że będziemy odpowiadać za jego bezpieczeństwo. Musimy więc być przygotowani do tej roli, nie tylko pod względem wiedzy i umiejętno-

ści udzielania np. pierwszej pomocy, ale także kondycyjnie. Sprawność fizyczna daje nam też możliwości prowadzenia grup sportowych, które poruszają się szybkim tempem.

Musimy być też dyspozycyjni czasowo. Turystyka to branża, w której najwięcej dzieje się w weekendy. Bywa też tak, że nasza praca w roli przewodnika jest potrzebna natychmiast albo otrzymujemy propozycję wieczorem, a wycieczka jest następnego dnia. Musimy być gotowi do akcji!

Przewodnik musi być też czasem skutecznym motywatorem. Bywa, że ktoś opóźnia grupę, jest wolny lub nie wierzy w swoje siły. Trzeba umieć przekonać go, by wziął się w garść, by zdał sobie sprawę, że przeżyje coś niezwykłego. Może spotka Ducha Gór? Poczucie humoru pomaga zmotywować opornego turystę.

Gdy spełnimy te wszystkie warunki, czeka nas zawodowa przygoda życia. Prawie wszyscy turyści przyjeżdżają w góry z pozytywnym nastawieniem, w dobrych humorach. Gdy wyczują ze strony przewodnika podobny nastrój i pasję, wytworzy się dobra energia, która jest gwarancją udanej wycieczki. Najważniejsze są w końcu relacje międzyludzkie.

Wiele starszych osób nie chodzi z turystami po górach, ale po miastach jak najbardziej, bądź też jeździ na wycieczki autokarowe. Czasem program wycieczki zawiera wszystkie te elementy: przejazd autobusem oraz trasy górskie i miejskie. Przydaje się więc bardzo kurs pilota wycieczek. Zawód pilota jest uwolniony i ten kurs nie jest konieczny, by pracować jako pilot wycieczek, ale wiedza na nim zdobyta przydaje się w pracy przewodnika, gdy trzeba „poprowadzić" autobus, czyli pomóc kierowcy w znalezieniu celu, parkingu, ogólnie zadbać o logistykę. Kurs pilota jest krótszy, prostszy i wymaga mniej czasu. Warto go ukończyć, by mieć kompletną wiedzę i większe szanse na zlecenia.

Leszek Kosiorowski

Zdjęcia: Autor tekstu z grupą turystów w Karkonoszach



Projekty aktywizujące seniorów

W poprzednim numerze „NTiT" opisywaliśmy dość szczegółowo rodzaje projektów, których celem było zatrudnienie osób ze specjalnymi potrzebami na otwartym rynku pracy. Dlaczego na otwartym? Bo „stara" forma zakładów pracy chronionej przechodzi już do lamusa.

Coraz częściej osoby z niepełnosprawnością pukają do drzwi kadrowców w fabrykach, przedsiębiorstwach i instytucjach i też coraz częściej znajdują tam godną pracę i zatrudnienie. Do pomocy służą im indywidualni opiekunowie w postaci doradców zawodowych, trenerów pracy, pośredników pracy, szkoleniowców, asystentów, mentorów. To przygotowani merytorycznie i mentalnie osoby, które mają wesprzeć niepełnosprawnego pracownika w określonej sytuacji kryzysowej.

Gdy zadaliśmy pytanie jednemu z trenerów, a później pracodawcy, czy rynek pracy dla naszego środowiska otwiera się z uwagi na empatię czy potrzeby gospodarcze, padła odpowiedź, że jednak chyba głównie z powodów gospodarczych i to dobrze, bo niepełnosprawni pracownicy nie oczekują litości i współczucia i coraz częściej stają w jednej linii z innymi pracownikami, którzy zaliczani są do pełnosprawnych.

Dotychczasowa forma realizacji tych projektów dotyczy również młodego pokolenia, bo oto w programie realizowanym wspólnie ze środków PFRON m.in. pn. Stabilne Zatrudnienie, tylko w ubiegłym roku skierowaliśmy do największego polskiego pracodawcy czyli administracji publicznej 88 stażystów. W innych 6 projektach prozatrudnieniowych zabezpieczyliśmy pracę dla ok. 1000 osób z niepełnosprawnościami. To wspaniały projekt nie tylko dający szansę młodszemu pokoleniu niepełnosprawnych, ale również dzięki takiej współpracy pracownicy ministerstw, urzędów wojewódzkich, policji, wojska uczą się jakie



potrzeby ma ta ciągle rosnąca ilość niepełnosprawnych Polek i Polaków.

Z kilkuletniej praktyki wiemy, że w około 30-40% umowy stażowe zamieniane są na trwałe umowy o pracę, a obie strony, tj. pracodawcy i stażyści mówią o sobie dobrze. Może i niszowy obszar współpracy z 58-letnimi paniami i 63-letnimi panami, którzy stoją przed progiem oczekiwanej emerytury, jak się okazuje po dwóch, trzech miesiącach spokoju i wypoczynku w domu, genetyczna aktywność wielu z nich nie wytrzymuje próby wyciszenia i szuka nowych form realizacji. Dla tych, którzy nie chcą wracać do swego zakładu pracy jest ogromna szansa na działanie w sektorze organizacji pozarządowych i w tym kierunku zmierzać będą projekty składane przez KSON.

Już w nowym roku z najbliższych planów prozatrudnieniowych wymienić trzeba bardzo ambitny projekt dotyczący utworzenia w Jele-

→

niej Górze społecznej agencji zatrudnienia, które znajdzie swoje miejsce w siedzibie przy ulicy Osiedle Robotnicze 47A, gdzie właśnie znawcy otwartego rynku pracy wspólnie z organizacjami pozarządowymi łączyć będą osoby poszukujące pracy z pracodawcami. Projekt tej materii jest już przygotowany i trzymamy kciuki, aby się udało!

Aby poprawić swoją wiedzę o problemach rynku pracy KSON współpracuje z Federacją Przedsiębiorców Polskich (FPP) oraz Polską Federacją Zatrudnienia Wspomaganego (PFZW).

Zamierzamy również pośrednictwem pracy zająć się w kontekście nie tylko naszych podopiecznych, to znaczy osób z niepełnosprawnościami, co oznacza, że oferta skierowana zostanie również do seniorów i innych mieszkańców regionu.

Opr. MP
Fot. Archiwum KSON

Malarskie warsztaty z ośliczką Amandą

Wakacje wprawdzie minęły, ale warsztaty malarskie z Amandą jeszcze długo zostaną nam w pamięci. Nie będzie to trudne, a gdyby komuś udało się zapomnieć, to wystarczy, że spojrzy na szkice i obrazy, które namalowaliśmy podczas pobytu w gospodarstwie Ekologia Mirsk. A było tak…

Na początku wakacji Chris Schmitz zapowiedział, że dostał zielone światło oraz fundusze od Starostwa Lwóweckiego na zorganizowanie przez Fundację „Tina and friends" drugiej części projektu ze zwierzętami, w którym będą mogły uczestniczyć osoby z niepełnosprawnościami z Mirska i Gryfowa. Grupa chętnych powstała w błyskawicznym tempie, bo w spotkaniu miała uczestniczyć ośliczka Amanda, jej koleżanka Kora, muliczki Riviera i Ninka, koniki polskie Heba, Julka i Filou, wybrana ze 130 owiec delegacja w ilości 3 matek i 3 jagniąt oraz Fidy – biszkoptowa labradorka, która towarzyszy nam niemalże w każdym projekcie.



Osły małe dwa

Zaczęły się wakacje, minął lipiec, nadszedł 12 sierpnia ze słonecznym porankiem, w który stanęliśmy w kręgu i odśpiewaliśmy hymn na cześć dwóch osłów: „Osły małe dwa, chciały przejść przez rzeczkę…". Tak, tak, to w oryginale piosenka o dwóch pieskach, którą ze względu na Amandę i Korę troszkę zmieniliśmy. Rozśpiewani poszliśmy razem z Chrisem Schmitz na gospodarstwo, gdzie mieliśmy małe wpro-





wadzenie na temat rolnictwa: jaka jest różnica pomiędzy sianem a słomą? Jakie ziarno znajduje się w poszczególnych kłosach? Co to jest rolnictwo ekologiczne? Do czego służy maszyna, którą uruchomił Mariusz i dlaczego nazywa się krokodyl? Śmiechu było dużo, ale wiedzy również.

Zobaczyć, powąchać, pogłaskać i przytulić się

Przeszliśmy do ogrodzonej kwartery, gdzie czekały na nas nie tylko stoły i ławki, ale przede wszystkim wspomniane zwierzęta. Patrzyły na nas swoimi dużymi oczami i z zaciekawieniem, jakby chciały spytać „O co chodzi? Czy będziemy się razem bawić?". No i rzeczywiście bawiliśmy się i do tego wybornie. Najpierw zastanawialiśmy się grupowo, jakie różnice można zauważyć w wyglądzie pomiędzy poszczególnymi zwierzętami, potem mogliśmy podejść do nich, aby je dotknąć i poczuć jakie miękkie mają sierść i wełnę, pogłaskać i uczesać przy pomocy szczotek, powąchać naszymi nosami, jak przyjemnie pachną i spojrzeć w ich piękne i mądre oczy a na końcu przytulić się do nich.

Szkicowanie na stojąco

Teraz przeszliśmy do kolejnego etapu, którym było szkicowanie ulubionego zwierzęcia. Wyposażeni w ołówki i kartki papieru ruszyliśmy do pracy na stojąco. Dlaczego na stojąco? Bo tak lepiej widać to, co chcemy narysować. Poczuliśmy się jak prawdziwi artyści. Każdy z nas przyglądał się chwilę swojemu wybranemu czworonogowi a następnie rysował kawałek po kawałku: głowę, grzbiet, brzuch, nogi, no i oczywiście ogon a u koniowatych jeszcze grzywę. Myśleliśmy, że rysunek ołówkiem był największym wyzwaniem, ale najtrudniejsze miało jeszcze się wydarzyć.

Malarskie wyzwanie

Aby odświeżyć umysł i ciało poszliśmy najpierw na małe co nieco: arbuz, banany, winogrona, ciastka i placek upieczony przez panią



→

Marysię a do tego soki i woda z cytryną i miętą. Chwila wytchnienia i kilka rozmów a potem… do dzieła!

Na stołach czekały już farby akrylowe, kubki z wodą i pędzle. Kto zapomniał jak wygląda jego ulubienica lub ulubieniec, mógł spojrzeć na swój szkic lub na jedno ze zdjęć, na których uwiecznione były zwierzęta. Już chcieliśmy ruszyć z pracą, gdy nagle okazało się, że najpierw musimy zapoznać się z kilkoma zasadami: nie malować „surowymi" farbami lecz mieszać je z sobą a do tego jeszcze używać dużo wody, aby kolory były lekkie, ciepłe i niepowtarzalne. Mieliśmy często zmieniać wodę w kubki, wypłukiwać pędzle i… niczego się nie bać a zwłaszcza mieszania farb. Łatwo powiedzieć, ale jakie kolory wymieszać z sobą, aby powstał brąz? A jakie są potrzebne aby uzyskać szarość? Według zasady, że praca czyni mistrza, wzięliśmy się za eksperymentowanie. Co niektórzy z nas wiedzieli, jaki kolor powstanie, gdy wymieszamy np. czerwony z żółtym lub niebieski z czerwonym a kto nie wiedział ten eksperymentował. Na początku było trochę trudno, ale jak to mówią „w grupie siła" – więc czego bać się w takiej silnej gromadce jak nasza?

Daliśmy radę!

Ani się obejrzeliśmy a minęła godzina. Godzina, w której powstały obrazy z Amandą i jej przyjaciółmi. Każdy inny, każdy indywidualny i innego artysty, czyli nas. Stanęliśmy wszyscy razem, aby zrobić pamiątkowe zdjęcie. Trzymając delikatnie w palcach namalowane prace, patrzyliśmy w obiektyw aparatu nie tylko z uśmiechem ale i z dumą, zadowoleniem oraz ulgą, że daliśmy radę. Zawiesiliśmy obrazy na sznurku przy pomocy spinaczy a potem zabraliśmy się za wspólne sprzątanie. Panu Chrisowi też podobały się nasze dzieła. Nawet powiedział, że fajnie byłoby zrobić z nich kalendarz, więc kto wie, kto wie...

Gdy stanęliśmy w kole, aby zaśpiewać piosenkę o dwóch osłach, z kwartery obok przyglądały się nam Amanda z Korą i Rivera z Ninką. Machały ogonami na prawo i lewo, jakby chciały pokazać, że lubią naszą piosenkę… ale może oganiały się tylko od natrętnych much? Tak minął nam jeden z wielu dni wakacji. Wakacji po których pozostały wspomnienia oraz obrazy Amandy, Kory, Riviery, Ninki, Heby, Julki, Fileu, owiec, jagniąt i Fidy.

Anna Malinowski

Fot. Archiwum Autorki



Wolontariusze KSON-u porządkowali nagrobki

Wszystkich Świętych oraz Zaduszki kojarzą się zwykle z korkami na głównych arteriach dojazdowych na miejskie nekropolie, z kolejkami za chryzantemami i zniczami, lecz wśród pięknie przystrojonych nagrobków, są również i te zapomniane, opuszczone, zaniedbane, których opiekunowie umarli, wyjechali za granicę czy też tak po prostu zapomnieli nimi się zajmować.



Dobroć i związane z tym pomaganie jest wpisane w DNA członków stowarzyszeń działających w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Od czterech lat przed 1 listopada wolontariusze KSON-u zwierają szeregi, by umyć, posprzątać i przystroić zaniedbane groby. Koordynatorem akcji jest Klub Seniora i Wolontariusza, który zaprasza do udziału członków wszystkich ksonowskich organizacji.

Trzy lata z rzędu seniorzy pochylali się nad grobami zlokalizowanymi na cmentarzu w Cieplicach, tegoroczne działania dotyczyły Starego Cmentarza w Jeleniej Górze – mówi pani Bożena Kowal, prezeska KKSiW.

Cała akcja zaczyna się zwykle od kupna gałązek świerkowych, sztucznych kwiatów oraz zniczy i przywiezienia ich do siedziby KSON-u. Całość jest odpowiednio dzielona, by nie zabrakło „materiału" na żaden nagrobek. Zaangażowane wolontariuszki uwijają się jak pszczółki, by finalnie mieć gotowe śliczne kompozycje kwiatowe i stroiki. Następnie se-







→






niorzy przewożą przygotowane dekoracje na cmentarz, by po dokładnym posprzątaniu wyznaczonych grobów, położyć na nie stroiki.

W tym roku w przygotowywaniu wiązanek uczestniczyło 14 osób, natomiast 11 osób przyczyniło się do gruntownego posprzątania i przystrojenia 21 grobów. Zakup materiałów niezbędnych do skomponowania owych stroików zasponsorował Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Trzeba również nadmienić, iż członkowie kilku stowarzyszeń, którzy brali niedawno udział w warsztatach florystycznych w ramach comiesięcznego wydarzenia „Si, Senior", przekazali swoje stworzone na warsztatach kwiatowe „dzieła" na ten zbożny cel.







Wolontariusze Sejmiku jak zwykle dali poznać się od najlepszej strony, zresztą to nie jedyna akcja, w której pokazują swoją dobroć i zaangażowanie.

MP

Fot. Archiwum uczestników akcji

Kibice niepełnosprawni świętują swój jubileusz

Rok 2026 to 10-lecie działalności Federacji Kibiców Niepełnosprawnych (FKN), która już zrzesza 23 kluby, działające lokalnie i współpracujące z klubami piłkarskimi. W dużej mierze to właśnie doświadczenia ich członków pozwalają wskazywać bariery, które nie zawsze widać z perspektywy organizatora wydarzenia i które utrudniają niepełnosprawnej grupie kibiców właściwy odbiór wydarzenia sportowego.

Kibic pełnosprawny, który udaje się np. na stadion piłkarski nie zwraca uwagi na to, że czas jego dojścia na miejsce na trybunie to kilka minut. Jednak dla kibica z niepełnosprawnościami może oznaczać serię przeszkód, których pozostali nawet nie zauważają. Na te różnice od lat zwraca uwagę akcja „Stadiony Bez Barier", której ósma edycja odbywa się podczas VII i VIII kolejki PKO BP Ekstraklasy i Betclic 1 Ligi. Organizowana w ramach ministerialnego programu KIBICE RAZEM inicjatywa pokazuje, że dostępność stadionu nie kończy się na dostosowanych windach czy miejscach dla wózków.

W akcję od lat angażują się Federacja Kibiców Niepełnosprawnych, Ministerstwo Sportu



i Turystyki, Polski Związek Piłki Nożnej, organizatorzy rozgrywek oraz kluby obu najwyższych lig. Ważną rolę odgrywają także sami kibice. Podczas meczów rozgrywanych między 4 a 13 września członkowie Klubów Kibiców Niepełnosprawnych współtworzą wydarzenia towarzyszące spotkaniom – m.in. wyprowadzają zawodników na murawę, prezentują baner akcji oraz biorą udział w aktywnościach integracyjnych i edukacyjnych. Tegoroczną akcję cały czas promuje spot wideo „Na co czekasz?", w którym głos zabierają m.in. kibice z niepełnosprawnościami z KKN Śląska Wrocław, Górnika Zabrze i Ruchu Chorzów.

Kibice z niepełnosprawnościami wraz z instytucjami i organizatorami wydarzeń wspólnie pracują na rzecz większej dostępności sportu.

– Sport łączy, dlatego stadiony powinny być miejscem otwartym dla wszystkich. Miejscem, w którym każdy może poczuć się komfortowo i bezpiecznie, być częścią widowiska i przeżywać sportowe emocje. Dlatego akcja „Stadiony Bez Barier" jest tak ważna. Organizowana jest już po raz ósmy, co najlepiej pokazuje, że zmiany w tym obszarze wciąż są potrzebne, a co ważniejsze – są możliwe – zarówno w infrastrukturze, jak i w sposobie myślenia o dostępności. Ministerstwo Sportu i Turystyki wspiera kolejne dobre praktyki i rozwiązania, które naprawdę poprawią doświadczenia kibiców z niepełnosprawnościami – mówi Jakub Rutnicki, minister sportu i turystyki.

Przez dziesięć lat FKN wraz z Klubami Kibiców Niepełnosprawnych działała na rzecz większej dostępności polskich stadionów i tego, by osoby z niepełnosprawnościami mogły być pełnoprawną częścią życia swoich klubów i społeczności kibicowskiej.

– Najlepszym testem dostępności stadionu jest to, czy kibic musi o niej myśleć. Jeśli może wejść na stadion, bez problemu znaleźć swoje miejsce, skorzystać z potrzebnych rozwiązań i skupić się na meczu, znaczy, że wykonaliśmy dobrą pracę. Przez ostatnie dziesięć lat widzieliśmy, jak wiele zmieniło się na polskich stadionach. Coraz więcej klubów oferuje audiodeskrypcję i inne rozwiązania odpowiadające na potrzeby osób z niepełnosprawnościami. To pokazuje, że konsekwentna praca przynosi efekty. Dziś chcemy zrobić kolejny krok – zadbać o to, by dobre rozwiązania nie były pojedynczymi przykładami, ale mogły stać się standardem w całym polskim futbolu – mówi Michał Fitas, prezes FKN.

W najnowszym „Raporcie dotyczącym organizacji i stanu bezpieczeństwa meczów piłki nożnej szczebla centralnego" przygotowanym przez Polski Związek Piłki Nożnej (PZPN), obejmującym sezon 2025/26, ocena przystosowania obiektów do potrzeb kibiców z niepełnosprawnościami w Ekstraklasie wyniosła 4,72 w sześciostopniowej skali – tyle samo co w dwóch poprzednich sezonach. W 1. i 2. Lidze odnotowano natomiast wzrost ocen względem poprzedniego sezonu: odpowiednio z 4,43 do 4,49 oraz z 4,07 do 4,22. Oceniana jest przede wszystkim dostępność infrastruktury – od drogi na stadion i poruszania się po obiekcie, przez miejsca na trybunach i dostosowane toalety, po dodatkowe rozwiązania, takie jak audiodeskrypcja.

– Wspólnie z PZPN, FKN i klubami konsekwentnie pracujemy nad tym, aby stadiony Ekstraklasy były miejscem przyjaznym dla każdego. Akcja „Stadiony Bez Barier" pokazuje, że dostępność to nie tylko odpowiednia infrastruktura, ale również jakość obsługi, świadomość potrzeb innych osób i otwartość całego środowiska piłkarskiego. W ostatnich latach wykonaliśmy w tym zakresie ogromny postęp. Kibic z niepełnosprawnością jest dziś pełnoprawnym uczestnikiem widowiska. To już standard, a nie wyjątkowa sytuacja, co nas najbardziej cieszy – mówi Marcin Animucki, prezes Ekstraklasy SA.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Facebook

Muzyk na emeryturze

Przypadkiem spotkanego na gorzowskim deptaku Lecha Serpinę, który przez kilka lat do emerytury był dyrektorem Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Wł. Ciesielskiego w Gorzowie Wielkopolskim, zapytałam, czy muzyk może być na prawdziwej emeryturze? Bo przecież w duszy mu ciągle gra, a znając Lecha Serpinę, wiem, że jemu nie tylko w duszy gra, bo on jest znany z tego, że skrzypce to jego żywioł.

Na pytanie: Co jest jego przeznaczeniem odpowiedział bez zastanowienia: – Moim przeznaczeniem jest granie muzyki folkowej. Nawet nazwałbym siebie folklorystą. Teraz gdy rozmyślam o tym, przypomniałem sobie, że najpierw grałem z Cyganami w zespole „Czarne Perły" Don Vasyla, potem z kapelą „Wiwaty" z Pobiedzisk, której nazwa nawiązuje do popularnego w Wielkopolsce tańca ludowego – wiwata. Potem był zespół łemkowski „Chwylyna". Obecnie gram w folkowym zespole „Drzewiczanie" w Kostrzynie nad Odrą.

– Od czego rozpoczęła się Twoja droga folklorystyczna z „Chwylyną"?

– Kiedy pracowałem w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia w Strzelcach Krajeńskich, a były to lata osiemdziesiąte ubiegłego wieku, poznałem nauczyciela – akordeonistę, który był Łemkiem, i dzięki niemu wtedy przez wiele lat grałem z łemkowską kapelą, więc ten folklor już wtedy mnie prześladował, w pozytywnym oczywiście znaczeniu. Po wielu latach kapela się rozpadła, bo niektórzy muzycy poumierali, ale grała prawie ćwierć wieku. Teraz gram z folkową kapelą w Kostrzynie, którą prowadzi mój wspaniały kolega mieszkający w Witnicy. Pełna nazwa tego zespołu to Amatorski Zespół Artystyczny „Drzewiczanie" prowadzony przez Jana Piśko.

Jest to zespół śpiewaczy z rozbudowaną kapelą. Jeździmy na festiwale i konkursy wygrywając nagrody. W tym miesiącu jedziemy na festiwal do Międzyzdrojów. Ostatnio zaproszeni zostaliśmy do konkatedry w Kamieniu Pomorskim, kiedyś nas posłyszał proboszcz i wtedy sobie zażyczył żebyśmy tam zaśpiewali, a mamy także w repertuarze muzykę nadającą się do śpiewania w kościele. Akordeonista wybiera takie utwory, że ludzie płaczą i klękają. Natomiast w katedrze gorzowskiej w styczniu tego roku daliśmy koncert kolęd.





Zespół niedawno świętował jubileusz 40-lecia istnienia podczas lokalnego wydarzenia „Niedziela z Folklorem". Reprezentując swój region „Drzewiczanie" zajęli I miejsce na Festiwalu Współczesnej Kultury Ludowej w Kamieniu Pomorskim.

– Przypomnijmy jeszcze o „Czarnych Perłach".

– „Czarne Perły" to cygański zespół estradowy założony w Gorzowie Wielkopolskim w 1971 roku przez Dona Vasyla, którego chyba wszyscy znają. Początkowo występowali w nim gorzowscy muzycy oraz członkowie rodziny. Był tam m.in. konferansjer i piosenkarz Jerzy Bułaj.

– Zanim jeszcze powrócimy do romskiego wątku. Opowiedz proszę o latach najmłodszych i swojej edukacji.

– Mówię o sobie, że jestem góral nizinny. Urodziłem się w Mysłakowicach i kiedy bywam w Szklarskiej Porębie zawsze odwiedzam miejscowość urodzenia. Z mojego pokoju, gdy nie było mgły i świeciło słońce widać było Śnieżkę.

Do Gorzowa Wielkopolskiego przyjechałem z rodzicami będąc dzieckiem. Tata dostał tu pracę w Instytucie Włókien Sztucznych. Moja mama wcześniej pracowała w Mysłakowicach w Zakładach Przemysłu Lniarskiego była snowaczką.

Rodzice chcieli a szczególnie mama żebym został muzykiem. Ukończyłem więc pierwszy stopień w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia im. Tadeusza Szeligowskiego, potem Liceum Muzyczne w Poznaniu. Nie dostałem się na studia do Wyższej Szkoło Muzycznej na wydział wokalny i aby uniknąć służby wojskowej ukończyłem Studium Medyczne z oceną bardzo dobrą też w Poznaniu. Zostałem radiologiem i rozpocząłem pracę w szpitalu przy ul. Lutyckiej. Pracowałem też w Gorzowie w Poradni Przeciwgruźliczej, robiłem zdjęcia RTG i prześwietlenia.

– Jaka była zatem Twoja droga od zawodu medycznego do muzyki?

– W pewnym momencie pracę w szpitalu zostawiłem i pojechałem z Cyganami. A było to tak, że przyjechałem na krótkie wakacje do Gorzowa do rodziców. Tu spotkałem Jurka Bułaja, który już występował z Don Vasylem, to Jurek wtedy mi powiedział, że Don Vasyl potrzebuje skrzypka na trasę koncertową. Zdecydowałem, że na jedną trasę z nimi pojadę ale nie więcej bo mam pracę w Poznaniu. Ale ta jedna trasa potrwała aż 9 miesięcy. Z pracy zrezygnowałem, bo pociągała mnie muzyka cygańska, jeździłem z taborem, było wspaniale przy pięknej pogodzie wyjeżdżaliśmy do lasu, a do tego te piękne Cyganki. Ja byłem wtedy „Czarną Perłą" polskiej estrady.

Przyszło jednak opamiętanie, miałem tylko średnie wykształcenie ale ambicje miałem wyższe. Podziękowałem Cyganom i poszedłem na studia. I bardzo dobrze, bo potem mogłem uczyć w szkole i robić to co robiłem, chociaż nigdy nie planowałem, że będę kiedyś pracował w szkole. To było ostatnie coś, co mogło mi się zdarzyć w moim zawodowym życiu; być nauczycielem i w końcu zostać dyrektorem Państwowej Szkoły Muzycznej I st. im. Wł. Ciesielskiego.

– Ale wiodłeś również życie teatralne. Jak to było?

– Tak, w międzyczasie były jeszcze teatry. Właściwie jeszcze teraz współpracuję z teatrem gorzowskim. Przez całe studia pracowałem w Teatrze Polskim w Poznaniu. Byłem muzykiem do nagrań. Jak tylko potrzebny był skrzypek to ja tam byłem. A do dzisiaj gram również w Teatrze im. Juliusza Osterwy, jedna z ostatnich sztuk „Lalka" także wymagała skrzypka. Ja tam gram ale do ukłonów nigdy wychodzę.

Tak się to plotło w moim życiu teatralnym, że na przykład w roku chyba 1978 znana aktorka Marzena Trybała grała Cygankę w sztuce Fiodora Dostojewskiego „Biesy", a ja byłem jej partnerem Cyganem. Ja tylko grałem nic nie musiałem mówić. Poznałem też Henia Talara, Krystynę Horodyńską i nieodżałowaną Krysię Feldman. Wtedy, gdy ja byłem w Teatrze Polskim Krystyna Feldman też tam grała, później przeszła do Teatru Nowego.

Pamiętam, że dla niej teatr był domem. Ona siadała w podziemiach w bufecie, nawet wtedy gdy nie grała w danym spektaklu ale była, miała tam swój stolik, piła herbatę albo ziółka i cudownie opowiadała. My wszyscy z zaciekawieniem słuchaliśmy jej opowieści. A opowiadała wspaniale, cudowna to była kobieta. Wtedy nikt nie podejrzewał, że ona dostanie i zagra swoją życiową rolę Nikifora. Jako człowiek była wspaniała, serdeczna dla wszystkich i wszyscy ją bardzo szanowali w teatrze, nie musiała się nigdy unosić nerwami.

Wanda Milewska

Fot. Z archiwum Lecha Serpiny

Seniorze, do lasu nie wybieraj się sam...

Jesień wielu osobom ze starszego pokolenia kojarzy się z lasem pachnącym igliwiem, kwitnącymi wrzosami oraz grzybobraniem. Nie każdy senior jednak zdaje sobie sprawę, że taka wyprawa, gdy odbywa ją samotnie, może wiązać się z zagrożeniem dla jego zdrowia, a nawet życia.

Takich zdarzeń ostatnio jest coraz więcej, głośno o nich także w ogólnopolskich mediach. Wszystko przez to, że polskie społeczeństwo „starzeje się" a tym samym coraz więcej osób zapada na demencję. Kilka poniżej opisanych zdarzeń pochodzi tylko z Kołobrzegu i jego najbliższych okolic, a odnotowano je w okresie zaledwie ostatnich tygodni.

Polecamy je uwadze krewnych osób w podeszłym wieku w całej Polsce, by zwrócili na swoich bliskich baczniejszą uwagę.

Strażacy nie tylko gaszą pożary, często uczestniczą w poszukiwaniach osób zaginionych. Tym razem 19 września, około godziny 22.00 jadąc przez podkołobrzeskie Gościno, zauważyli starszego mężczyznę prowadzące-



→

go rower bez elementów odblaskowych po nieoświetlonej drodze. Strażacy zatrzymali się, by sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Okazało się, że to 95-letni... kołobrzeżanin, który tego dnia wczesnym rankiem, nie informując rodziny wybrał się na grzyby. Po wielu godzinach w lesie stracił orientację i nie był w stanie odnaleźć drogi do oddalonego o kilkanaście kilometrów miasta. Jego telefon był rozładowany. Senior był wyczerpany, zmarznięty, zdezorientowany. Mimo wszystko miał trzy siatki zebranych grzybów... W tym samym czasie zaniepokojona rodzina zgłosiła jego zaginięcie, przygotowywano się już do rozpoczęcia poszukiwań. Dzięki przypadkowemu spotkaniu na nieoświetlonej drodze, wszystko skończyło się szczęśliwie. Z pomocą policjantów 95-latek bezpiecznie wrócił do domu w Kołobrzegu.

Kilka dni wcześniej, 12 września w nocy służby otrzymały zgłoszenie od rodziny o zaginięciu ich 81-letniej krewnej, cierpiącej na demencję. Seniorka w nocy opuściła miejsce zamieszkania i nie było wiadomo, gdzie przebywa. Tu niestety, nie było szczęśliwego zakończenia. Jak poinformowała oficer prasowa kołobrzeskiej komendy, mł. asp. Pamela Kiljan, w trakcie prowadzonych poszukiwań otrzymano informację, że nad ranem przechodzień zauważył w rzece Parsęcie pływające ciało. Po jego wydobyciu okazało się, że to poszukiwana 81-latka. Prokurator wykluczył udział osób trzecich. Wszystko wskazuje na to, że doszło do nieszczęśliwego wypadku.

Natomiast 13 września od godzin wieczornych trwały poszukiwania ponad 70-letniego mężczyzny, który poprzedniego dnia zaginął w podkołobrzeskiej niewielkiej, nadmorskiej miejscowości Sianożęty. Pan Kazimierz przyjechał na wypoczynek sam. Jak się później okazało – cierpiał na demencję. Wyszedł ze swojego pensjonatu i przez ponad dobę do niego nie powracał. W jego poszukiwaniach uczestniczyli policjanci z Kołobrzegu, strażacy oraz członkowie SGR Paramedic (na zdjęciu). Mężczyznę odnaleziono w pobliskim lesie, był wyziębiony i głodny. Na szczęście nic poważnego mu się nie stało.

Kolejny senior, 81-letni mieszkaniec Kołobrzegu, którego zaginięcie zgłoszono 14 czerwca, następnego został odnaleziony cały i zdrowy. W działaniach poszukiwawczych kluczową rolę odegrał pies służbowy Zordon wraz ze swoim przewodnikiem, którzy znacząco wsparli policjantów z Kołobrzegu oraz grupę poszukiwawczą Paramedic. Po otrzymaniu zgłoszenia, natychmiast rozpoczęto akcję. Pies podjął trop i wskazał kierunek, w którym oddalił się zaginiony senior, co znacząco przyspieszyło działania.

> **„Zwróćmy na swoich bliskich baczniejszą uwagę!"**

Problem coraz częstszych zaginięć seniorów, powodowany demencją już jako – stricte – ogólnopolski jakiś czas temu został dostrzeżony w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. Stąd 21 września w Biurze RPO w Warszawie odbyła się konferencja zorganizowana pod hasłem „Tworzenie przyjaznego środowiska dla osób żyjących z zespołem otępiennym. Wiedza – Wsparcie – Współdziałanie". To już 10. odsłona corocznych spotkań w Biurze RPO dotyczących problematyki zespołów otępiennych.

Wydarzenie zorganizowano w związku z obchodami Światowego Miesiąca Choroby Alzheimera. – *Jubileuszową konferencję poświęcono budowaniu przyjaznego środowiska dla osób żyjących z demencją oraz wzmacnianiu systemu wsparcia ich opiekunów. Podczas wydarzenia zostały również przedstawione najważniejsze kierunki działań, dobre praktyki oraz rozwiązania wspierające osoby z demencją oraz ich bliskich* – poinformowła Anna Kabulska z Biura RPO w Warszawie.

Jolanta Wiatr

Fot. SGR Paramedic/Policja

Prezenty z duszą

Choć do Bożego Narodzenia zostało jeszcze kilka miesięcy, wrzesień to dobry moment, aby spokojnie pomyśleć o świątecznych prezentach. Zamiast zostawiać wszystko na ostatnią chwilę, możemy wykorzystać jesienne dni na przygotowanie podarunków własnymi rękami.

Własnoręcznie wykonany prezent ma szczególną wartość. Nie musi być drogi ani perfekcyjny. Najważniejsze są czas, pomysł i serce włożone w jego przygotowanie. Taki upominek może również pokazać, że znamy zainteresowania i potrzeby osoby, którą chcemy obdarować.

Pomysłów jest naprawdę wiele. We wrześniu warto wykorzystać sezonowe owoce i zioła, przygotowując dżemy, konfitury, soki, kiszone ogórki, marynowane warzywa czy suszone owoce i zioła. Ozdobiony słoiczek, własnoręcznie wykonana etykieta i wstążka mogą zamienić domowy przetwór w piękny prezent.



Osoby lubiące rękodzieło mogą przygotować sweter, szalik, czapkę, wyszywane serwetki, ozdobną torbę czy patchworkową poszewkę na poduszkę. Ciekawym pomysłem są także woreczki z suszonymi ziołami, np. lawendą, lub woreczki zero waste (na zakupy owoców, warzyw), np. uszyte z niepotrzebnej już firanki. Możemy też przygotować ręcznie robioną biżuterię, zakładkę do książki, breloczek do kluczy, opaska na oczy do spania, las w słoiku czy łapacz snów.

Nie trzeba jednak mieć szczególnych zdolności manualnych. Z rodzinnych fotografii można stworzyć album, kolaż, kalendarz lub ramkę ze wspólnym zdjęciem. Można też namalować obrazek, przygotować ozdobną kartkę albo udekorować pudełko na drobiazgi.

Miłośnicy ceramiki mogą natomiast skorzystać z warsztatów i wykonać własny kubek, miseczkę, talerzyk czy świąteczną ozdobę. Taki przedmiot będzie jednocześnie prezentem i pamiątką twórczego spotkania.

Własnoręczne upominki mogą być również sposobem na mądrzejsze i bardziej ekologiczne wykorzystanie rzeczy, które już mamy w domu. Resztki włóczki, kawałki materiałów, słoiki, stare firanki, niepotrzebne pudełka czy fotografie mogą otrzymać drugie życie.

Dla wielu osób, także seniorów, przygotowywanie takich prezentów może być przyjemnym zajęciem na jesienne dni. Robótki ręczne, szycie, malowanie czy przygotowywanie przetworów dają okazję do rozwijania kreatywności i wykorzystania własnych umiejętności.

Nie trzeba przygotować wszystkich prezentów od razu. Warto zrobić listę osób, które chcemy obdarować, zastanowić się nad ich zainteresowaniami i wybrać pomysły odpowiednie do naszych możliwości.

Bo prezent zrobiony własnymi rękami to nie tylko przedmiot. To kawałek naszego czasu, pracy i uwagi podarowany drugiej osobie. I właśnie dlatego takie prezenty mają swoją duszę.

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

Finał Silver Silesia 2026

Na Stadionie Śląskim w Chorzowie odbył się finał Festiwalu „Silver Silesia 2026" – wyjątkowego wydarzenia poświęconego aktywności, zdrowiu i integracji seniorów.

W tegorocznej edycji uczestniczyły tysiące seniorów z całego województwa śląskiego. Chorzowskie spotkanie 9 września było doskonałą okazją do wspólnej zabawy, spotkań, wymiany doświadczeń oraz zaprezentowania aktywności środowiska senioralnego. Tego dnia Stadion Śląski w Chorzowie zamienił się w prawdziwą arenę, na której królowało srebrne pokolenie. Gospodarzem spotkania był Marszałek Województwa Śląskiego Wojciech Saługa.

Po wydarzeniach we Wręczycy Wielkiej, Będzinie i Ustroniu, które w ostatnich miesiącach integrowały środowiska senioralne i zachęcały do aktywnego spędzania czasu, przyszedł czas na finałowe spotkanie w jednym z najbardziej rozpoznawalnych miejsc w regonie – Stadionie Śląskim w Chorzowie.

Na uczestników w „Kotle czarownic" czekały liczne atrakcje, występy artystyczne, strefy aktywności, bezpłatne badania i konsultacje w Miasteczku Zdrowia oraz prezentacje organizacji działających na rzecz seniorów.

Finał „Silver Silesia 2026" to okazja do odpowiedzenia na jedno z najważniejszych wyzwań obecnych czasów – starzenie się społeczeństwa. W województwie śląskim liczba seniorów systematycznie rośnie, dlatego szczególnie istotne jest dbanie o ich dobrostan i tworzenie przestrzeni sprzyjających ich integracji społecznej i aktywności. Ważną rolę odgrywa profilak-

tyka zdrowotna, a także wymiana doświadczeń pomiędzy seniorami. To szczególne wydarzenie, które pokazuje, jak ważną i niezwykle cenną częścią społeczeństwa są seniorzy.

Uczestnicy spotkania wspólnie poruszali także kluczowe tematy dotyczące zdrowia, ochrony, rozwoju osobistego, kultury oraz innowacyjnych rozwiązań wspierających osoby starsze w codziennym życiu.

Podczas tegorocznego wydarzenia na Stadionie Śląskim w Chorzowie nie zabrakło podkreślenia znaczenia lokalnych tradycji i dziedzictwa kulturowego całego Śląska. Laureatki konkursów kulinarnych stanęły ramię w ramię z mieszkańcami, by wspólnymi siłami pobić rekord „ukulania" klusek śląskich. To niezwykle ważne regionalne danie stało się pretekstem do spotkania mieszkańców, seniorów, rodzin i aktywnego spędzenia czasu. Pokazało również, jak ważnym aspektem jest tworzenie silnej wspólnoty, w której wiek nie ma znaczenia.



Inicjatywa „Silver Silesia" od dawna podkreśla istotną rolę seniorów, wykazując ich ogromną aktywność i wartość dla lokalnej społeczności. „Silver Silesia" kolejny raz pokazała, że seniorzy są aktywni, pełni energii, talentów i pasji – a wspólne spotkania są doskonałą okazją do integracji i dobrej zabawy.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Śląski Urząd Wojewódzki

DARY JESIENI – CIEKAWOSTKI

Jesień już w pełni zagościła w naszych przestrzeniach. Dziś pozwolę sobie przedstawić kilka jej darów, ale tak nietypowo, od strony ciekawostek o nich, w których także wiele cennej wiedzy jest ukryte.

DZIKA RÓŻA



To co nazywamy czerwonym „owocem" dzikiej róży, w botanice jest owocem rzekomym, czyli powstałym z dna kwiatowego. Jednak prawdziwe owoce to małe twarde orzeszki tzw. niełupki schowane w środku. W starożytnej Grecji płatkami dzikiej róży wypychano poduszki. Wierzono bowiem, że jej zapach i energia zapewnią głęboki, zdrowy i spokojny sen. A w XX wieku duński rolnik, który cierpiał na zwyrodnienie stawów, zaczął jeść dżem z dzikiej róży i wyzdrowiał. Naukowcy zbadali tę historię, przeprowadzili badania i z owoców wyizolowali substancję zwaną galaktolipid, która rzeczywiście pomaga przy bólach i tzw. sztywności stawów.

Dzisiejsze badania pokazują, że spożywanie zmielonych owoców z pestkami przez okres

kilku miesięcy, faktycznie może łagodzić stany zapalne, jak również delikatnie obniżać ciśnienie skurczowe. Natomiast w szkółkach ogrodniczych dzika róża zwana jest " matką", bowiem służy , a dokładnie jej silne, odporne korzenie, za podkład , na którym szczepi się ozdobne odmiany róż.

Dziś też już wiemy, że dzika róża zwana jest bombowcem witaminy C, gdyż ma ona od 10 do 100 razy więcej tej witaminy niż cytryny, czy pomarańcze, oczywiście w przeliczeniu na 100 g świeżej masy.

ORZECH WŁOSKI

Z punktu widzenia botaniki orzech włoski wcale nie jest orzechem, a pestkowcem, ponieważ mięsista, zielona okrywa pękająca jesienią to miąższ, tak jak np. w brzoskwini. Zaś twarda skorupa ma za zadanie chronić nasiono, które zjadamy ze smakiem.

A skąd się wzięła nazwa " włoski". Wcale nie z Italii. Pochodzi ona od dawnego określenia "włoszczyzna". I nie chodzi tu o zestaw warzyw, a o historyczny region w dzisiejszej Rumunii. To właśnie stamtąd, ale też z Bałkanów, sprowadzono te drzewa do naszego kraju.. Jednak prawdziwą ojczyzną orzecha włoskiego jest Azja Centralna. Warto też wspomnieć, że zielone łupiny oraz liście zawierają bardzo silne garbniki oraz barwniki. W starożytności używano ich do produkcji niezmywalnego brązowego atramentu, do farbowania tkanin, a nawet do przyciemniania włosów.



Natomiast w niektórych kulturach afrykańskich i azjatyckich kora oraz gałązki orzecha włoskiego są używane jako naturalne szczoteczki do czyszczenia zębów. Zawarte bowiem w nich substancje wykazują silne działanie antybakteryjne oraz wybielające.

Orzech włoski to tzw. kosmiczne paliwo dla mózgu. Już samym wyglądem przypomina ludzki mózg, czyli dwie półkule i fałdy. Dawniej w medycynie ludowej uczono, że roślina często leczy to co swoim wyglądem przypomina. Współcześnie nauka już potwierdziła, że ze względu na wysoką zawartość kwasów omega-3 i antyoksydantów, orzechy te faktycznie wspierają pamięć, koncentrację i układ nerwowy.

Na koniec – orzech włoski to samotnik oraz bezwzględny wojownik, ponieważ jego korzenie, liście i opadłe owoce wydzielają substancję zwaną juglon. Działa ona jak naturalny herbicyd, czyli hamuje wzrost innych roślin nawet w promieniu kilku metrów od drzewa. W ten sposób orzech ułatwia sobie dostęp do wody oraz światła.

DYNIA

Zacznijmy znów od botanicznej strony. Otóż dynia jest jagodą. Ma grubą skórę, mięsisty środek i mnóstwo nasion, dlatego też stawia się ją w jednej rodzinie z ogórkiem, arbuzem, czy melonem. W dyni nic się nie zmarnuje, bo wszystko w niej jest jadalne. Jada się jej miąższ, pestki, skórę, liście. Młode pędy, a nawet kwiaty o pięknej żółtej barwie. W wielu krajach, jak np. we Włoszech czy Meksyku kwiaty dyni smaży się w cieście naleśnikowym.

Dynia zawiera w swoim składzie dużą dawkę beta-karotenu, a nasz organizm przekształca go w witaminę A, która korzystnie wpływa na wzrok, ale też przyśpiesza regenerację komórek skóry.

Dynie kojarzą się dziś często z lampionami. Jednak tradycja wycinania lampionów wcale nie zaczęła się od dyni. Początkowo wycinano je w burakach i ziemniakach, dopiero jak



irlandzcy imigranci dotarli do Ameryki, odkryli, że rodzime dynie są większe i łatwiejsze do wydrążania. Tak dynia zaczęła służyć jako materiał na jesienne lampiony.

W medycynie ludowej świeże, nieprażone pestki dyni stosowano jako skuteczny środek przeciwpasożytniczy. A dlaczego? Bowiem zawarta w nich kukurbitacyna paraliżuje układ nerwowy pasożytów naszego układu pokarmowego, przy czym nie szkodzi człowiekowi.

Zaś surowy miąższ dyni zawiera w swoim składzie enzymy i alfa-hydroksykwasy(AHA), które działają jak doskonały peeling enzymatyczny, boiem rozpuszczają martwy naskórek, głęboko nawilżają skórę oraz rozjaśniają przebarwienia :) Może drogie panie warto spróbować zamiast kosmetyków ze sklepu.

BURAKI

Mało kto wie, ale burak to starożytny afrodyzjak, bynajmniej za takiego uważali go starożytni Rzymianie, a freski tego warzywa znaleziono nawet na ścianach domów publicznych w Pompejach. Burak zawiera w sobie duże ilości boru, który bezpośrednio wpływa na produkcję hormonów płciowych.

Początkowo ludzie nie jedli twardego podziemnego korzenia buraka. W starożytnym Babilonie i Grecji uprawiany był tylko i wyłącznie dla jego liści bogatych w witaminy. Dziś nazywamy to botwinką. Natomiast korzeń buraka stosowano na rany oraz gorączkę.

Buraki określane są płynnym złotem dla wątroby, ponieważ zawarta w nich betaina chroni właśnie komórki wątroby, wspomaga jej regenerację i ułatwia jej odtłuszczanie.



→

Buraki dziś uznawane są za wykrywacza problemów z jelitami. Czerwony kolor buraki uzyskują ze względu na zawarte w nich silne antyoksydanty. U niektórych osób po zjedzeniu buraczków mocz potrafi zabarwić się właśnie na czerwono, zwane jest to beturią i nie jest groźne. Jednak sygnalizuje o niskiej kwasowości żołądka i nieszczelności bariery jelitowej. Sok z buraka to wręcz obowiązkowy element diety sportowców, to tzw. naturalny doping, legalny.

Buraki zawierają mnóstwo azotanów, a nasz organizm przekształca je w tlenek azotu, który rozszerza naczynia krwionośne, obniża zużycie tlenu i sprawia, że mięśnie pracują wydajniej.

Małgorzata Mazurek, bajkopisarka Flora

Fot. Pixabay

Sport i integracja na Polanie Jakuszyckiej

W październikowy słoneczny dzień – 20.10.2026 roku – 50-osobowa grupa uczestniczyła w jednodniowej wycieczce do Dolnośląskiego Centrum Sportu w Jakuszycach. Projekt został przygotowany przez Centrum Edukacji Zdrowotnej VITA działający w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i przeznaczony był dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów, a dofinansowanie zapewniło Miasto Jelenia Góra.

Wycieczka na Polanę Jakuszycką miała w swym programie mnóstwo atrakcji:

- Basen
- Ściankę wspinaczkową
- Symulatory sportowe
- Strzelnicę laserową
- Poczęstunek
- Obiad
- Integrację przy muzyce

To w programie. A jak to wyglądało okiem uczestnika?

Po podjechaniu komfortowym autokarem na parking Dolnośląskiego Centrum Sportu w Jakuszycach, zostaliśmy zaproszeni do przestrzennej sali, gdzie czekała na nas gorąca malinowa herbata, kawa, soki o wielu smakach oraz drobne słodkie przekąski. Atmosfera jeszcze bardziej zrobiła się przyjemna, gdy podłączyliśmy przygotowany dla nas głośnik i rozbrzmiała muzyka, zachęcając uczestników do ujawnienia swoich wokalnych i tanecznych talentów. Podczas, gdy czekaliśmy na pierwsze zajęcia, niektórzy widząc na sali rozstawione stoły do gry w tenisa stołowego, chwycili za rakietki i już zaczęli rozgrywać pierwsze mecze!



Ze względu na dużą liczbę uczestników, trzeba było się podzielić na grupy w ten sposób, żeby każdy mógł skorzystać z tych atrakcji, na które miał ochotę. A tych było naprawdę sporo.

Na chętnych czekała sala gimnastyczna, gdzie w wydzielonym miejscu przygotowana jest na stałe ścianka wspinaczkowa. Kilka torów o różnej skali trudności od razu skusiły naszych uczestników. Nad bezpieczeństwem związanym z tym wysokościowym sportem czuwali dwaj profesjonaliści – trenerzy wspinaczkowi. Zaopatrzywszy ochotnika w specjalną uprząż





i przypiąwszy do liny, z niekrytym podziwem obserwowali, jak dzielnie i ambitnie w większości niemłodzi już ludzie, pokonują do góry kolejne metry po specjalnych kamieniach. A trzeba dodać, że dla większości uczestników to był ich pierwszy raz na ściance wspinaczkowej!

Na sali przygotowane były również stanowiska do popróbowania swoich sił, a w zasadzie wzroku – w strzelectwie laserowym. Ponadto do dyspozycji były również piłki do gry w koszykówkę oraz siatkówkę i niektórzy chętnie przypomnieli sobie czasy szkolnych zajęć z wychowania fizycznego.

Amatorzy pływania skorzystać mogli z kompleksu basenowego, gdzie oprócz samego basenu i wydzielonych miejsc do masażu, można było skorzystać z jacuzzi oraz sauny. Oczywiście ratownik stał na posterunku.

Dobrej zabawy i spróbowania czegoś nowego dostarczyło Interaktywne Centrum Sportu. Na powierzchni ponad 700 m2 czekało na chętnych 5 stanowisk z symulatorami dyscyplin sportowych. Można było poczuć w sobie moc Adama Małysza i wykonać skok narciarski, strzelić gola bramkarzowi hokejowemu, nabrać prędkości podczas zjazdu alpejskiego, poczuć siłę oddziaływania odśrodkowego kierując bobslejem, czy sprawdzić swoją bystrość oka na strzelnicy laserowej. Możliwość rywalizacji punktowej pomiędzy uczestnikami na pewno zwiększa atrakcyjność tego miejsca!

Po wyczerpujących zmaganiach sportowo – rekreacyjnych udaliśmy się na obiad, gdzie czekały na nas różne smakowite dania do wyboru.



Pobyt w DCS-ie okazał się świetną przygodą, okazją do spróbowania nowych aktywności oraz znakomitym sposobem na integrację! Te kilka godzin minęły w okamgnieniu i pozostawiły w niektórych z nas poczucie niedosytu – Ja tu jeszcze wrócę – mówili zachwyceni uczestnicy.

Dowodem na to jak bardzo wszystkim przypadła do gustu ta forma spędzania wolnego czasu, oraz jak profesjonalnie została przygotowana wycieczka, były otrzymane oklaski.

Tekst i fot: MP



Odporność na talerzu

Jest jesień, a wtedy jesteśmy bardziej narażeni na różne choroby i infekcje. Dodatkowo październik przynosi coraz krótsze dni, podczas których częściej zastanawiamy się nad tym, co możemy zrobić dla swojej odporności. Pierwsze co nam przychodzi do głowy to witamina C, imbir, czosnek czy miód. Jednak nasz organizm potrzebuje bardziej różnorodnego zestawu składników.

Warzywa, owoce, produkty zbożowe, nabiał, jaja, ryby, mięso, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona dostarczają różnych składników odżywczych, które pełnią w organizmie odmienne i ważne funkcje.

Dodatkowo jesienny okres przynosi nam ogromny wybór sezonowych produktów takich, jak: dynia, marchew, buraki, kapusta, brokuły, kalafior, jabłka czy gruszki, które mogą stać się podstawą ciepłych, pożywnych dań.

Jak podają dietetycy – warzywa powinny pojawiać się w każdym głównym posiłku i nie muszą być podawane jako np. zimne, surowe sałatki – świetnie sprawdzają się warzywa pieczone, duszone, gotowane, zmiksowane na zupę krem lub dodawane do zapiekanek. Czerwona papryka, dynia i marchew, brokuły, jarmuż czy natka pietruszki, buraki i kapusta dostarczają nam w trakcie posiłku różnych witamin oraz składników mineralnych.

W naszym codziennym jadłospisie i diecie powinno być obecne także białko i powinniśmy rozłożyć jego źródła pomiędzy poszczególne posiłki. Jajka na śniadanie, jogurt naturalny, ser na kanapce, strączki w zupie, ryba czy mięso podczas obiadu to tylko kilka możliwości. Dobrym rozwiązaniem w naszej kuchni jest łączenie produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Ser żółty dostarcza pełnowartościowego białka oraz wapnia i może się znaleźć w omlecie, kanapce, zapiekance, sałatce.

Na naszym jesiennym talerzu odpornościowym nie może zabraknąć również tłuszczów. W tym dobrze sprawdzają się oleje roślinne, orzechy, pestki oraz nasiona. Pestki dyni możemy dodać do kremowej zupy, orzechy do owsianki, a oliwą lub olejem rzepakowym skropić pieczone warzywa. Tłuszcze mają znaczenie również dlatego, że niektóre witaminy, w tym A, D, E i K, są rozpuszczalne właśnie w tłuszczach.

Z pewnością zarówno cytryna, czosnek, imbir czy miód są wartościowymi elementami jesiennego menu, ale żaden z nich samodzielnie

nie zastąpi zróżnicowanej diety. Znacznie praktyczniej jest budować posiłek z kilku elementów. Warzywa jako baza, źródło białka, produkt pełnoziarnisty i niewielka ilość dobrego tłuszczu tworzą prosty schemat, który można wykorzystać zarówno podczas przygotowywania śniadania, obiadu, jak i kolacji. Na pewno nie istnieje menu, które zagwarantuje, że przez całą jesień nasza odporność będzie silna. Jednym z elementów codziennego stylu życia, który wpływa na prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu jest dieta. Zamiast rozpoczynać jesień od listy zakazów, warto więc postawić na różnorodność. Kolorowe warzywa i owoce, źródła białka, pełnoziarniste produkty, dobre tłuszcze i produkty mleczne pozwalają tworzyć posiłki, które są jednocześnie odżywcze, sycące i po prostu dobre. Pamiętajmy, że nasz kolorowy, zdrowy talerz jest dobrym źródłem dla naszej odporności. Przygotowano na podstawie materiałów portalu Moja cukrzyca

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

Program działań w sprawie chorób otępiennych

Otępienie to potocznie mówiąc demencja – są nią narastające zaburzenia funkcji poznawczych, takich jak pamięć i myślenie, które najczęściej dotyczą osób po 65. roku życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na świecie żyje ponad 55 mln osób z otępieniem, a liczba ta stale rośnie.

Choroby otępienne mogą być spowodowane m.in. schorzeniami układu nerwowego. Stan chorobowy zwykle nie jest wywołany z jednego powodu, a z wielu (np. środowiskowych, genetycznych, biologicznych, psychicznych). Otępienie może być spowodowane chorobami neurologicznymi o podłożu naczyniowym, infekcyjnym, niedoborowym czy neurotoksycznym.

W Polsce żyje około pół miliona osób z demencją. Choroba wpływa nie tylko na życie pacjentów, ale także na codzienne funkcjonowanie ich rodzin. Z myślą o tej grupie osób ruszył Krajowy Program Działań wobec Chorób Otępiennych. Program obejmuje zarówno profilaktykę i wczesne wykrywanie choroby, jak i leczenie oraz wsparcie po diagnozie.

W ramach programu planowane są m.in.:

- działania zwiększające wiedzę na temat zdrowia mózgu i czynników ryzyka chorób otępiennych,
- działania profilaktyczne, które mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania,
- wcześniejsze wykrywanie chorób otępiennych,
- poprawa dostępu do diagnostyki i leczenia,
- rozwój wsparcia i opieki po postawieniu diagnozy,
- pilotaż nowych form opieki dziennej.

W swoich założeniach program zakłada także działania skierowane bezpośrednio do osób, które opiekują się chorymi. Osoby opiekujące się takimi pacjentami będą mogły łatwiej uzyskać informacje między innymi o:

- chorobach otępiennych i ich przebiegu,
- organizacji opieki nad osobą chorą,
- możliwościach zabezpieczenia spraw prawnych na kolejnych etapach choroby,
- dostępnych usługach i świadczeniach,
- opiece długoterminowej i pomocy w domu,
- rehabilitacji domowej,
- sprzęcie ortopedycznym i pomocniczym oraz możliwościach jego dofinansowania,
- świadczeniach opiekuńczych dostępnych w domu i w środowisku lokalnym,
- pomocy psychologicznej.

W ramach programu mają zostać opracowane rozwiązania sprzyjające zwiększeniu dostępu do opieki wytchnieniowej dla opiekunów osób z chorobami otępiennymi. Cho-

→



roby otępienne mają zróżnicowane przyczyny. Choć nie dotyczą one wyłącznie osób starszych, ryzyko ich wystąpienia znacząco zwiększa się wraz z wiekiem. Wpływają w istotny sposób nie tylko na życie osób chorych, lecz także na sytuację ich rodzin i opiekunów.

Jak przekazuje Rzecznik Praw Pacjenta dzwoniąc na infolinię Helpline dotyczącą wsparcia dla osób z chorobami otępiennymi – tel. 800 201 801 – można porozmawiać z konsultantami oraz specjalistami m.in. psychologiem, terapeutą zajęciowym czy prawnikiem. Można tam również uzyskać informacje o dostępnych formach pomocy w swoim regionie. Infolinia jest prowadzona z inicjatywy Rzecznika Praw Pacjenta we współpracy z organizacją Alzheimer Polska. Źródło: Rzecznik Praw Pacjenta.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

Morsy rozpoczynają lodowate kąpiele

Zahartowane morsy mówią, że zanurzenie w zimnej wodzie powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, co jest dla organizmu szokiem. Przekłada się on na wzrost naszej odporności na choroby i infekcje, hartuje i wzmacnia organizm. Adaptujemy się do zmian temperatur i wymagających warunków pogodowych, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.

U osób regularnie morsujących odpowiedź układu immunologicznego jest zwiększona i rzadziej dochodzi u nich do zakażeń układu oddechowego. Zimne kąpiele usprawniają również krążenie, przez co dodają nam energii i poprawiają samopoczucie. Także poziom stresu ulega obniżeniu. Przyczynia się do tego wzrost adaptacji do zimnej wody, na skutek czego spada napięcie mięśniowe, mniej odczuwalne jest zmęczenie. Polepszeniu ulega także nastrój dzięki produkcji endorfin zwanych „hormonami szczęścia".

Zaletą morsowania jest fakt, że można je praktykować niemal wszędzie – w rzekach, jeziorach, morzu czy innych dostępnych zbiornikach wodnych. W naszym kraju najczęściej zimne kąpiele odbywają się w grupach, co zwiększa bezpieczeństwo morsowania. Zimne zanurzanie się w pojedynkę raczej nie jest preferowane.

Tak więc korzyści płynących z regularnego morsowania jest naprawdę wiele. Musimy jednak wiedzieć, że zimne kąpiele wymagają odpowiedniego przygotowania. Jeżeli już zdecydujemy się na zimową kąpiel przygotujmy się do niej prawidłowo. Podpowiedzą nam w tym bywalcy morsowania lub skorzystajmy z podpowiedzi co nam będzie potrzebne. Zabierzmy ze sobą: strój kąpielowy – nie ma znaczenia, czy będzie to strój jednoczęściowy czy bikini, krótkie kąpielówki czy dłuższe spodenki, czapkę i rękawiczki – podczas morsowania nie trzeba zanurzać ani głowy, ani dłoni, a przez te części ciała ucieka dużo ciepła. Nie powinniśmy zapomnieć o butach do wody, które będą nas chronić przed poślizgnięciem czy skaleczeniem. Po

wyjściu z wody potrzebny będzie ręcznik lub szlafrok do szybkiego ogrzania się i ciepły strój oraz termos z ciepłym napojem, który pozwoli rozgrzać organizm od środka.

Osoby, które praktykują taką formę dbania o swoją odporność i walkę z licznymi chorobami podkreślają, że przed rozpoczęciem kąpieli należy wykonać rozgrzewkę – szczególnie polecane są krótkie przebieżki, pajacyki lub inna forma ćwiczeń aerobowych. Rozgrzewkę należy jednak wykonywać maksymalnie do momentu uczucia gorąca, by uniknąć przegrzania organizmu.

Nie ma nigdzie podane ile czasu można morsować – zażywać zimnej kąpieli. Jednak jak podkreślają skoczowskie morsy osoby początkujące powinny zaczynać od krótkich kąpieli, trwających nie dłużej niż 3-5 minut. Wraz ze zdobywanym doświadczeniem i w miarę adaptacji organizmu do niskich temperatur i lodowatych kąpieli, organizm zacznie tolerować dłuższe przebywanie w wodzie. Ważne jest, by zawsze słuchać swojego ciała i wyjść z wody, gdy poczujemy pogorszenie ogólnego samopoczucia.

Nie dla wszystkich to jednak jest wskazane zdrowe. Przeciwwskazania do morsowania to



między innymi: niewydolność układu krążenia, choroby naczyń obwodowych, przerost mięśnia sercowego, zaawansowane nadciśnienie tętnicze, choroby nerek i wątroby, cukrzyca oraz żylaki.

Na terenie śląska cieszyńskiego można spotkać osoby morsujące w Skoczowie, Ochabach, Drogomyślu, Górkach, Brennej, Jaworzu czy Wapienicy. Większość grup ma już za sobą pierwsze tegoroczne wejścia do wody i powtarzają, że nie ma nic lepszego jak krótka kąpiel na odstresowanie się np. po tygodniu ciężkiej pracy.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot Pixabay

Brak dostępności: co warto z tym zrobić

Od wielu miesięcy na różnych portalach pojawiają się informacje dotyczące przepisów o dostępności produktów i usług dla osób ze szczególnymi potrzebami. Na łamach naszego portalu też co jakiś czas przypominamy o tych przepisach, które w naszym kraju obowiązują od 28 czerwca 2025 r. kiedy wszedł w życie tzw. Polski Akt o Dostępności (PAD). Krajowy akt wdraża zapisy Europejskiego Aktu o Dostępności (EAA).

PAD nakłada na przedsiębiorców obowiązek zapewnienia dostępności swoich produktów i usług, tak aby mogły z nich korzystać także osoby z niepełnosprawnościami oraz inne osoby napotykające bariery w codziennym funkcjonowaniu.

Pomimo tego iż od dnia obowiązywania przepisów minęło 16 miesięcy nadal można spotkać się z faktem, że produkt lub usługa nie są dostępne. Co możemy wówczas zrobić?

Otóż jeżeli napotkamy na niedostępny produkt lub usługę, możemy skorzystać z dwóch dostępnych ścieżek zgłaszania problemu:

→



1. Zawiadomienie do Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Brak dostępności można zgłosić do Prezesa Zarządu PFRON. Do takiego zgłoszenia służy specjalny formularz, który znajduje się na stronie internetowej PFRON. Zawiadomienie może być anonimowe, co oznacza, że nie trzeba podawać swoich danych osobowych.

2. Skarga do przedsiębiorcy

Każda osoba może również złożyć skargę bezpośrednio do przedsiębiorcy, którego produkt lub usługa nie spełnia wymogów dostępności. Tutaj w odróżnieniu od zawiadomienia do PFRON, skarga nie może być anonimowa – musi zawierać: imię i nazwisko osoby składającej skargę, dane kontaktowe (np. e-mail, telefon), informacje o produkcie lub usłudze, szczegółowy opis problemu związanego z brakiem dostępności, opcjonalnie: propozycję rozwiązania – czyli, jak dostępność mogłaby zostać zapewniona.

Każdy przedsiębiorca do którego dotrze skarga na jego usługę lub produkt ma obowiązek odpowiedzieć na skargę w ciągu 30 dni, a w uzasadnionych przypadkach – nie później niż w ciągu 60 dni.

Jak można dowiedzieć się na stronie PFRON zgodnie z PAD, dostępność musi być zapewniona w przypadku następujących produktów:

- sprzęt komputerowy, taki jak laptopy, tablety, smartfony,
- terminale płatnicze,
- bankomaty i wpłatomaty,
- urządzenia samoobsługowe do odprawy,
- elektroniczne tablice informacyjne (np. o podróży),
- routery i modemy,
- dekodery telewizyjne,
- czytniki e-booków.

Oraz usług:

- telefonia i internet,
- platformy VOD (np. serwisy do oglądania filmów),
- usługi transportu pasażerskiego (np. kolej, autobus),
- bankowość detaliczna (np. obsługa kont, kredytów),
- rozpowszechnianie e-booków,
- handel elektroniczny (np. sklepy internetowe).

Nowe przepisy to ważny krok w stronę bardziej dostępnej i równej Polski, warto z nich korzystać i egzekwować swoje prawa. Dostępność produktów i usług pozwala każdemu człowiekowi, niezależnie od sprawności fizycznej czy wieku na codzienne funkcjonowanie bez barier, w tym korzystanie z m.in. bankomatów, e-sklepów, komputerów czy transportu, czytelne czcionki, proste formularze, intuicyjna nawigacja ułatwiają życie każdemu użytkownikowi. Dostępność taka pozwala na otwarcie na grupy, które dotychczas napotykały przeszkody, poszerza grono klientów i buduje pozytywny wizerunek marki.

Szczegółowe informacje o przepisach PAD, a także formularze do zgłaszania zawiadomień i skarg, są dostępne na stronie internetowej PFRON. Źródło: PFRON

Andrzej Koenig, ociemniały

Złoty jubileusz gorzowskiego „Startu”

Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych „START” obchodził 24 października złoty jubileusz. Uroczysta gala odbyła się w Filharmonii Gorzowskiej.

Sukcesy Związku to ponad 3 tysiące zdobytych medali, 27 paralimpijczyków i 33 medale igrzysk paraolimpijskich.

Początki gorzowskiego „START-u” przypadły na styczeń 1976 roku. Najpierw sport był tam formą rehabilitacji i integracji, aby stopniowo dochodzić do paraolimpijskich sukcesów sięgając po laury. W ciągu pięciu dekad zawodnicy klubu zdobyli ponad 3 tysiące medali na arenach krajowych i międzynarodowych. Z igrzysk paraolimpijskich przywieźli 33 medale, w tym 14 złotych, 6 srebrnych i 13 brązowych.

> „W ciągu pięciu dekad zawodnicy klubu zdobyli ponad 3 tysiące medali na arenach krajowych i międzynarodowych.”

Największe sukcesy osiągnęli między innymi: Mirosław Pych, Tomasz Blatkiewicz, Maciej Lepiato, Renata Śliwińska, Lech Stoltman, Mateusz Michalski i Milena Olszewska, ale to tylko część zawodników, którzy rozsławiali Gorzów Wielkopolski na najważniejszych sportowych stadionach świata w lekkoatletyce, łucznictwie i wielu innych dyscyplinach, udowadniając, że talent i ciężka praca pozwalają przekraczać kolejne granice.

Podczas jubileuszu w Filharmonii Gorzowskiej wręczone zostały odznaki „Za Zasługi dla Sportu”, przyznane przez ministra sportu i turystyki Jakuba Rutnickiego. Odznaczenia wręczył wicewojewoda lubu-



ski Tomasz Nesterowicz. Złotą odznaką uhonorowano Elżbietę Ładnowską, związaną ze „START-em" od początku jego istnienia. Brązowe odznaki otrzymali: Milena Olszewska, Anna Rajska-Pura, Marek Konieczka oraz Tadeusz Karpiński.

> „Potwierdzeniem (...) są trzy tytuły najlepszej organizacji sportowej roku w Plebiscycie Polskiego Komitetu Paralimpijskiego (...)"

Ceremonia była także okazją do wspomnienia o działaczach, trenerach, rodzinach zawodników i ludziach, którzy od lat tworzą warunki do sportowego rozwoju. Wspominano także tych, których już nie ma, jednego z założycieli Związku i prezesa Ryszarda Sawickiego i Jerzego Jankowskiego wieloletniego prezesa.

Obecnie przewodniczącym Związku i trenerem paralimpijskich mistrzów jest Zbigniew Lewkowicz.

Potwierdzeniem pozycji gorzowskiej organizacji są trzy tytuły najlepszej organizacji sportowej roku w plebiscycie Polskiego Komitetu Paralimpijskiego – zdobyte w latach 2021, 2023 i 2025.

Obchodom jubileuszu towarzyszyły wystawy fotografii i prac artystycznych. Odbyły się spotkania z autorami publikacji poświęconych sportowi osób z niepełnosprawnościami oraz występ zespołu Sound'n'Grace. Działacze zapewniali, że mimo iż gorzowski „START" skończył 50 lat, wciąż stawia sobie nowe cele i wyzwania.

Wanda Milewska
Foto Jan Wojtanowski

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



CIWON

Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od lat realizuje współfinansowany ze środków PFRON projekt pod nazwą Działalność Międzyregionalnego Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (CIWON). Skierowany jest on do osób niepełnosprawnych i ich najbliższych.

OFERUJEMY:

- ✔ doradztwo ogólne,
- ✔ pomoc psychologiczną,
- ✔ pomoc prawną
- ✔ doradztwo techniczne
- ✔ doradztwo prozdrowotne

Pomoc możesz uzyskać w jednej z placówek KSON.

WARSZAWA
ul. Mikołaja Kopernika 30, kod pocztowy 00-336

POZNAŃ (PLEWISKA)
ul. Grunwaldzka 517D Kod pocztowy 62-064

GORZÓW WLKP.
ul. Kosynierów Gdyńskich 81, kod pocztowy 66-400

CZECHOWICE-DZIEDZICE
ul. Komornicka 9, kod pocztowy 43-500

JELENIA GÓRA
ul. Osiedle Robotnicze 47A, kod pocztowy 58-506

OPOLE
ul. Ozimska 176, kod pocztowy 45-310

TOMASZÓW MAZOWIECKI
ul. Warszawska 10/14, kod pocztowy 97-200

SZUKASZ WSPARCIA? ZADZWOŃ, NAPISZ LUB PRZYJDŹ
Tel. 75 75 242 54 | e-mail: biuro@kson.pl

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
Organizacja pożytku publicznego

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Projekt pn. Działalność Międzyregionalnego Centrum Informacji i Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami realizowany jest od 01.04.2025 r. do 31.03.2028 r.
Zadanie jest współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

KSON
TRANSPORT

NIEODPŁATNY TRANSPORT NA TERENIE JELENIEJ GÓRY

510 467 133



WOZIMY DO:

- **LEKARZY,**
- **URZĘDÓW,**
- **INSTYTUCJI**

wymagających osobistego stawiennictwa

JELENIA GÓRA

DOFINANSOWANE PRZEZ MIASTO JELENIA GÓRA

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze

Czytajcie nas, komentujcie, dzielcie się spostrzeżeniami na lepszezycie.info