



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Karkonoskie Inicjatywy  
Obywatelskie  
o problemach regionu str. 3

# NIEPEŁNOSPRAWNI TU TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

SIERPIEŃ-WRZESIEŃ

3/105/2019



## W DRODZE PO SUKCESY str. 26



[www.dtsklep.pl](http://www.dtsklep.pl)

Obsługujemy:

Apteki, Sklepy medyczne, Prywatne gabinety lekarskie, Kliniki,  
Domy Pomocy Społecznej, Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze,  
Hospicja, Klientów Indywidualnych

- ✓ Pieluchomajtki i wkładki
- ✓ Materiały opatrunkowe
- ✓ Sprzęt rehabilitacyjny
- ✓ Sprzęt ortopedyczny



DT Dolny Śląsk Sp. z o.o., 55-080 Sońnica 5A k/ Kątów Wrocławskich

tel. 71 316 74 81

## W NUMERZE m.in.

- Miejski przewoźnik na rzecz niepełnosprawnych.....2
- Zainspirowana pomocą napisała książkę.....4-5
- Wraca dofinansowanie na wózki elektryczne .....6
- O bezpieczeństwie seniorów .....7
- Rozmowa miesiąca: Kilka prostych ruchów może uratować komuś życie.....8-9
- Powiat jeleniogórski inwestuje w likwidację barier .....10
- Wreszcie winda dla DPS-u .....11
- OREW Architekton – placówka z potencjałem..12-13
- Starsi studenci odwiedzili twierdzę.....14
- Tanecznym krokiem po puchar.....16-17
- Góry otwarte dla wszystkich.....22-23
- Rozmowy o regionie – nowy cykl spotkań z Radiem KSON .....22-23
- Spotkania teatralne niepełnosprawnych „Zameczek 2019” .....28
- Bunt dla wyższych celów .....30
- Kręta droga do opieki.....32-33

# Miejski przewoźnik na rzecz niepełnosprawnych

Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku w Jeleniej Górze na swoim kolejnym spotkaniu w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych gościło przedstawiciela Miejskiego Zakładu Komunikacyjnego w Jeleniej Górze – Michała Palewicza. Tematem były kolejne ułatwienia komunikacyjne dla osób niepełnosprawnych. Tym razem chodziło o rozkłady jazdy.

Wizytę tę zapowiedziała prezes miejskiego przewoźnika Agata Buśko, która jest częstym gościem KSON-u i konsultuje nowe propozycje ułatwień komunikacyjnych dla osób z niepełnosprawnościami.

Michał Palewicz przedstawił do zaakceptowania najbardziej czytelny, zdaniem zebranych, rozkład jazdy autobusów kursujących w Jeleniej Górze i okolicach. Rozkłady były sporządzone w trzech szatach graficznych. Członkowie SIW (osoby niedowidzące) wybrali jedną z nich – zdaniem zebranych najbardziej czytelną, charakteryzującą się żółtym tłem i powiększoną czarną czcionką.

Jak zwykle na takich spotkaniach mówiono o zauważanych przez osoby niepełnosprawne niedogodnościach w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej.

Nadal zdarza się, że autobusy nie podjeżdżają do samych krańców przystanków i nie stosują tzw. przykłęku autobusu na przystanku, aby ułatwić wsiadanie i wysiadanie nie tylko niepełnosprawnym, ale także seniorom. Zdecydowanie poprawiła się kultura obsługi pasażerów zarówno przez kierowców jak i służby kontrolne.

| 7 Marcinkowskiego |          |                    |
|-------------------|----------|--------------------|
| dni robocze       | soboty   | niedziele i święta |
| 14 49             |          |                    |
| 18 40 51          |          |                    |
| 23 15 33 48       |          |                    |
| 48 14 33 48       | 06 53    | 06 53              |
| 05 18 33 48       | 08 23 53 | 08 53              |
| 08 18 33 48       | 09 23 53 | 09 53              |
| 11 03 18 33 48    | 10 23 53 | 10 53              |
| 12 03 18 33 48    | 11 23 53 | 11 53              |
| 13 03 18 33 48    | 12 23 53 | 12 53              |
| 15 03 18 33 48    | 13 23 53 | 13 53              |
| 16 03 18 33 48    | 14 23 53 | 14 53              |
| 17 03 18 33 48    | 15 23 53 | 15 53              |
| 18 03 18 33 48    | 16 23 53 | 16 53              |
| 19 03 18 33 48    | 17 23 53 | 17 53              |
| 20 03 18 33 48    | 18 23 53 | 18 53              |
| 21 03 18 33 48    | 19 23 53 | 19 53              |
| 22 03 18 33 48    | 20 23 53 | 20 53              |
| 23 03 18 33 48    | 21 23 53 | 21 53              |
| 24 03 18 33 48    | 22 23 53 | 22 53              |
| 25 03 18 33 48    | 23 23 53 | 23 53              |
| 26 03 18 33 48    | 24 23 53 | 24 53              |
| 27 03 18 33 48    | 25 23 53 | 25 53              |
| 28 03 18 33 48    | 26 23 53 | 26 53              |
| 29 03 18 33 48    | 27 23 53 | 27 53              |
| 30 03 18 33 48    | 28 23 53 | 28 53              |
| 31 03 18 33 48    | 29 23 53 | 29 53              |
| 32 03 18 33 48    | 30 23 53 | 30 53              |

**Jak widać taka bieżąca współpraca środowiska z przewoźnikiem daje pozytywne efekty. Gość zapowiedział kontynuację spotkań z członkami naszej organizacji.**

Wszelkie tego typu wydarzenia są bowiem za pośrednictwem Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przekazywane dyrekcji MZK i może dzięki temu jest ich mniej. Dziękujemy.

Przedstawiciel MZK poinformował również zebranych o zamontowanych w pięciu miejscach Jeleniej Góry tablicach z rozkładami jazdy z możliwością informacji głosowej. Są to przystanki: przy ul. 1 Maja – dworzec PKP, Ogińskiego – Szpital, ul. Bankowa, Daniłowskiego i Cervi.

M.D.

**NIEPEŁNOSPRAWNI  
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON**

**Wydawca:** Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

**Redaktor Naczelny:** Robert Zapora. **Sekretarz redakcji:** Bożena Bryl-Chrząszcz. **Zastępca Redaktora Naczelnego:** Anna Daskalakis

**Redakcja:** Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Remigiusz Stefaniak, Katarzyna Pietuszek – Radio KSON, Leszek Kosiorowski, Monika Żak, Ludmiła Wiśniewska (koordynator projektu), Przemysław Kaczałko, Grzegorz Kędziora, Jerzy Ogonowski, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias

**Adres wydawcy i redakcji:** 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54, 795 650 990, e-mail: biuro@kson.pl

**Skład:** AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** Laser-Graf Wojciech Włostowski, 09-400 Płock, Kostrogaj 1.

Nakład 8000 egz.

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



# Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie o problemach regionu

KIO, czyli Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie, jest ruchem obywatelskim otwartym na wszelkie inicjatywy mieszkańców, które przyczynić się mogą do rozwoju subregionu jeleniogórskiego i Dolnego Śląska ze szczególnym uwzględnieniem miasta Jelenia Góra i powiatu jeleniogórskiego, czyli Kotliny Jeleniogórskiej – mówi Ryszard Czosnyka.

W swoich działaniach KIO koncentruje się zawsze na problemach a nie personaliach. Dlatego jego sygnatariuszami są osoby o szczególnym doświadczeniu i umiejętnościach koncyliacyjnego postrzegania i rozwiązywania problemów.

Sygnatariusze KIO reprezentując poza doświadczeniem życiowym, zawodowym i społecznym znajomość społeczno-gospodarczych realiów regionu dzielą się swymi uwagami i propozycjami również ze społecznością Kotliny Jeleniogórskiej informując o tym także parlamentarzystów, samorządowców i lokalne media.

W ramach konsultacji poszczególnych problemów sygnatariusze KIO wspierani są opiniami ekspertów poszczególnych dziedzin.

W roku 2019 uznano za priorytetowe kierunki działań:

- zbieżność polityki regionalnej Kotliny Jeleniogórskiej z kierunkami podejmowanymi przez samorząd wojewódzki oraz władze wojewódzkie i centralne,
- problem demograficzny miasta, a szczególnie wyludnianie, starzenie się społeczeństwa, odpływ młodych ludzi i inwestowania przez zamożniejszych mieszkańców w budownictwo mieszkaniowe i przemysłowe poza terenem Kotliny,
- komunikacja z Kotliną Jeleniogórską zarówno kolejowa jak i drogową z rozwojem kolei śródmiejskiej włącznie,
- dostępność do usług medycznych i zmierzenie się z brakiem lekarzy i pielęgniarek, kontrakta-

cja NFZ z placówkami z terenu Kotliny Jeleniogórskiej, problem wzmocnienia Szpitala Jeleniogórskiego, kształcenie personelu medycznego,

- zanieczyszczenie środowiska – smog i wykorzystanie źródeł termalnych,
- inteligentny system informacji i usług turystycznych spójny

**KIO odnosi się zawsze do problemów poprzez poszukiwanie metod ich rozwiązywania w duchu zgody, partnerstwa i ponadpartyjnego widzenia spraw.**

dla całej Kotliny Jeleniogórskiej i Sudetów Zachodnich,

- modernizacja i remonty dróg powiatowych wewnątrz Kotliny Jeleniogórskiej,
- rozwój budownictwa komunalnego, w tym budownictwa chronionego,
- edukacja, a szczególnie szkolnictwo zawodowe, jego jakość i dostosowanie do potrzeb rynku, szkolnictwo zawodowe średnie i problemy wyższych uczelni związane z brakiem studentów
- atrakcyjność inwestycyjna miasta w zakresie budownictwa mieszkaniowego traktowana jako motywacja dla osiedlania się na terenie miasta specjalistów różnych branży.

Ważnym elementem staje się zatem zainteresowanie wszystkich sił społecznych i politycznych rozwiązywaniem problemów kolejnych

zidentyfikowanych dziedzin życia, a jako pierwszy z nich wskazano potrzebę ścisłej współpracy wszystkich jednostek samorządu terytorialnego z kierunkami działań władz wojewódzkich i rządu.

Niewątpliwie najistotniejszym elementem dla mieszkańców Kotliny Jeleniogórskiej jest problem demograficzny, a szczególnie starzejące się społeczeństwo w kontekście fatalnego dostępu do specjalistycznych usług medycznych.

Zauważyć trzeba, iż komunikacja społeczna pomiędzy tzw. władzą a społeczeństwem jest niedostateczna i w trosce o poprawę społecznego dialogu KIO zamierza wykorzystać społeczne medium jakim jest działające od ponad roku Radio KSON. Wydawca Radia – Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych ostatnio został beneficjentem projektu Narodowego Instytutu Wolności pn. „Przez media do stabilności, bezpieczeństwa i integracji we wszystkich aspektach życia” uzyskując dotację na rozwój i poprawę komunikacji społecznej co spowoduje jego dynamiczny rozwój i diametralny wzrost słuchalności.

W wyniku porozumienia z wydawcą i redakcją Radia KSON KIO inicjuje cykl audycji mających charakter rozmów o regionie. Pierwsza z nich pt. „Prosto z mostu” zaplanowano na wrzesień, a zaproszeni zostali do niej samorządowcy: radni Rady Miasta Jeleniej Góry, radni Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, starosta powiatowy i prezydent Jeleniej Góry. W ciągu godzinnej retransmitowanej audycji samorządowcy, w drodze moderowanej przez dziennikarza dyskusji, zaprezentują swoje opinie, propozycje i priorytety. Audycja będzie również retransmitowana przez Karkonoską Telewizję Integracyjną, a wysłuchać i oglądać ją będzie można m.in. na [www.kson.pl](http://www.kson.pl), [www.radiokson.pl](http://www.radiokson.pl), YouTube – Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i linki do audycji na fb KSON oraz fb Radio KSON.

(KSON)

**KIO wykorzystując medium Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych KSON zamierza w/w audycję prowadzić cyklicznie w zależności od potrzeb. O pierwszej audycji prosto z mostu można przeczytać na str. 24-25.**

# Zainspirowana pomocą napisała książkę

*„Powiniennem tu zdementować pogłoski, że niewidomi słyszą więcej. To nieprawda. My po prostu słyszymy inaczej, szukamy słuchem innych informacji niż ludzie, którzy widzą. Wylapujemy dźwięki pasujące do obrazów, które spodziewalibyśmy się zobaczyć, takie jak uśmiech sugerowany przez ton głosu albo usta pełne suchych liści zebranych na placu zabaw przez kilkulatka, mówiącego teraz w szczególny, zduszony sposób. Niewidomi słuchają tak, jak widzący patrzą. Szkoda, że obrazy nie zawsze są wyraźnie słyszalne”*

Ryan Knighton –  
Zapiski niewidomego taty

Każdy z nas posiada wiele zmysłów: smak, węch, dotyk, słuch, wzrok itp. Czasami jednak w wyniku choroby czy wypadku tracimy któryś z nich. Sam będąc osobą ociemniałą, czyli taką, która utraciła wzrok, korzystam z porad poradni okulistycznych. Pomimo, że mój wzrok nie nadaje się już do leczenia, czasami odwiedzam lekarzy okulistów. Cały czas powtarzam, że każdy z nas, czy chory czy zdrowy, powinien co najmniej raz w roku zrobić sobie podstawowe badania okulistyczne.

W zeszłym roku do cieszyńskiego koła Polskiego Związku Niewidomych złożyła propozycję współpracy doktor Agata Plech z cieszyńskiej poradni okulistycznej „Beskid Med”. Zaproponowała przeprowadzenie czterech wykładów na temat chorób oczu i ich leczenia. Za-



interesowanie było duże i w tym roku poradnia „Beskid Med”, idąc za ciosem, zaproponowała członkom cieszyńskiego koła dwanaście bezpłatnych porad okulistycznych w poradni (jedna osoba w miesiącu).

Badania i konsultacje wykonuje osobiście Agata Plech, która po wywiadzie środowiskowym i podstawowych badaniach proponuje dalszy cykl leczenia nie narzucając tylko korzystania z „Beskid Medu”. Oferta obejmuje kompleksowe, podstawowe badanie i pomoc m.in. w wypisaniu wniosków, skierowanie na zabiegi np. zaćmy czy witek-tomii.

Z oferty poradni do tej pory skorzystało ośmiu członków cieszyńskiego koła PZN i wszyscy uważają wizytę za bardzo udaną. Niektóre osoby nakierowano na odpowiedni cykl leczenia, a niektórych uświadomiono i potwierdzono ciężkie uszkodzenie wzroku.

Bardzo cenną informacją związaną z doktor Agatą jest to, że w czerwcu ukazała się na wydawniczym rynku książka „Przejrzyj na oczy” autorstwa Pani Plech.

W książce dowiadujemy się m.in., że palenie papierosów i otyłość mogą znacznie nasilać ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej u starszych osób, z genetycznymi predyspozycjami do tej, poważnie osłabiającej wzrok, choroby oczu. Ale nie chodzi tylko o tę jedną chorobę oczu. Ile chorób, ile osób chorujących, tyle diagnoz. W każdej dysfunkcji, jedną z najważniejszych rzeczy jest zdrowy styl życia.

„To książka, która pokaże Ci, jakie nawyki zmienić, by zwiększyć maksymalnie swoje szanse na dobry wzrok! Dowiesz się, skąd biorą się choroby oczu, jak im zapobiegać i kiedy należy wybrać się do okulisty! Ale nie tylko! Cała wiedza i wszystkie rady w niej zawarte pozwolą nie



tylko oczom, ale całemu organizmowi czuć się lepiej! Bo to nie geny, środowisko, czy system opieki zdrowotnej ma największy wpływ na nasze życie, ale... STYL ŻYCIA. W książce zamieściłam wywiady z osobami, które cenię za wiedzę i pasję w promowaniu zdrowego stylu życia, ruchu, bezpieczeństwa i higieny pracy” – tak rekomenduje swoją książkę autorka Agata Plech.

Każdy wywiad w książce to

inny temat, ale zawsze związany w oczami i wzrokiem.

Inspektor ds. bhp w rozmowie wskazuje, jak ważnym jest przestrzeganie przepisów bhp i dbanie podczas pracy o narządy wzroku, instruktor fitness zwraca uwagę na dbanie o swoją tężyznę fizyczną, dietetyk przekazuje krótkie informacje na temat poprawnego odżywiania się nie tylko przez osoby z dysfunkcją wzroku ale przez wszystkich. W książce jest

także o medytacji i jodze, ukierunkowanej również pod kątem osób z chorobami oczu.

Książka jest na pewno warta nabycia i przeczytania, bo może to być dobry przewodnik lub poradnik nie tylko dla osób z dysfunkcją czy chorobą oczu, ale dla wszystkich, którzy cenią sobie zdrowie i poprawny styl życia.

**Andrzej Koenig**  
*niewidomy*

## Podziękowania za lata współpracy

Z dniem 30 lipca kończę moją pracę zawodową w związku z przejściem na emeryturę. Postanowiłam sobie skorzystać ze współczesnych form komunikacji i tą drogą pożegnać się ze wszystkimi, z którymi, w okresie moich 40 lat pracy w pomocy społecznej miałam okazję współpracować – napisała Irena Kawalek, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kowarach w e-mailu do Karonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. – Serdecznie dziękuję za możliwość współpracy z tak wspianymi osobami, jakimi są pracownicy instytucji pomocy społecznej i działacze organizacji pozarządowych niosących pomoc potrzebującym. Życzę Wam powodzenia we wszystkim, co czynicie w życiu osobistym i zawodowym.

Na te życzenia odpowiedział prezes KSON Stanisław Schubert:

*Droga Irenko nie wierzę, że ten czas tak szybko mija... Może właśnie dlatego, że inicjatywy podejmowane z Tobą były zawsze dopracowane perfekcyjnie i zawierały zawsze tę wartość do-*

*daną, którą nazywamy ludzkim dobrem, które drzemie w każdym... Nie wierzę żebyś przeszła na boczny tor emeryckiego oczekiwania!*

*Jesteśmy dalej gotowi współdziałać z Tobą niosąc pomoc*

*drugiemu człowiekowi, a Ciebie do tej współpracy jak zwykle serdecznie zapraszamy.*

Z wyrazami podziękowania i szacunku

**Wolontariusze KSON**  
**i Prezes Stanisław Schubert**



# Wraca dofinansowanie na wózki elektryczne

Do 10 tysięcy złotych dofinansowania na zakup wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym będą mogły otrzymać z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych osoby z dysfunkcją narządu ruchu. Przewidywane wydatki na ten cel w 2019 roku wyniosą około 20 mln złotych.

Dofinansowanie do wózków o napędzie elektrycznym wraca po pięciu latach i jest ważnym krokiem w działalności PFRON na rzecz osób niepełnosprawnych. – Jestem przekonany, że rozszerzenie programu PFRON o możliwość dofinansowania zakupu elektrycznego wózka inwalidzkiego jest odpowiedzią na wyzwanie nowoczesności w zakresie wsparcia mobilności osób niepełnosprawnych, a tym samym doskonale uzupełnia szeroki zakres działań w ramach programu Dostępność Plus i wpisuje się w postanowienia Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych – mówił podczas briefingu prasowego Krzysztof Michałkiewicz, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych i sekretarz stanu w MRPiPS.

Wznowienie dofinansowań do zakupu wózka elektrycznego to ponowne rozszerzenie oferty Funduszu skierowanej do osób, które doświadczają trudności w samodzielnym przemieszczaniu się. Niwelowanie barier wynikających z ograniczonej mobilności jest kluczowe dla podejmowania aktywności zawodowej i społecznej przez osoby niepełnosprawne.

– Dofinansowania na zakup wózków inwalidzkich o napędzie elektrycznym realizowane są w ramach naszego programu za pośrednictwem samorządów. Przewidywane wydatki na

ten cel wyniosą w 2019 roku około 20 mln złotych – zaznaczyła prezes zarządu PFRON Marlena Małag. Z pomocy w programie mogą korzystać zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe, które nie mogą samodzielnie poruszać się za pomocą wózka o napędzie ręcznym. W przypadku dzieci do 16. roku życia niezbędne jest orzeczenie o niepełnosprawności, a w przypadku osób starszych – orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności. Wnioski osób, które nie są zatrudnione lub się nie uczą, muszą zawierać opinię eksperta, potwierdzającą zdolność do pracy albo do podjęcia nauki w wyniku udzielonego wsparcia. W przypadku osób w wieku emerytalnym warunkiem uzyskania pomocy jest zatrudnienie. Maksymalna kwota dofinansowania wynosi 10 tys. złotych, a minimalny udział własny w zakupie to 10 procent ceny brutto wózka.

– Decyzję o ponownym uruchomieniu pomocy w zakupie wózka elektrycznego podjęliśmy w związku z intensywnie zgłaszanymi w trakcie konsultacji publicznych potrzebami osób niepełnosprawnych – wyjaśnia prezes Małag.

Jak będzie można uzyskać dofinansowanie? Trzeba zacząć od złożenia wniosku w powia-



towych i miejskich centrach pomocy rodzinie lub w Systemie Obsługi Wsparcia finansowanego przez PFRON (SOW).

Program „Aktywny samorząd”, w ramach którego udzielane będzie wsparcie finansowe na zakup wózka o napędzie elektrycznym jest jednym z ważniejszych programów realizowanych przez Fundusz we współpracy z samorządami. Na jego realizację w tym roku PFRON przeznacza w sumie prawie 172 mln zł. Program jest nakierowany na wydajniejszy model polityki społecznej osób niepełnosprawnych oraz pozwala na aktywniejsze włączenie się struktur lokalnych w działania rehabilitacji społecznej. Formy wsparcia przewidziane w programie dotyczą likwidacji barier ograniczających społeczne i zawodowe funkcjonowanie osób niepełnosprawnych.

*Źródło: PFRON*



# O bezpieczeństwie seniorów

Szklarska Poręba była jednym z przystanków na trasie organizowanej przez Krajową Radę Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego akcji „Senior na drodze – pamiętaj o bezpieczeństwie”. Akcja wzbudziła spore zainteresowanie mieszkańców miasta pod Szrenicą.

Panuje tu niezwykle duży ruch, zarówno pieszych jak i pojazdów, a co za tym idzie zagrożenie wśród niechronionych uczestników ruchu jest duże – mówią organizatorzy akcji. – Dlatego cieszy nas obecność lokalnych seniorów na spotkaniu.

Na temat zagrożeń bezpieczeństwa ruchu drogowego na obszarze Szklarskiej Poręby głos zabrali przedstawiciele Policji – mł. asp. Małgorzata Kostrzewa – dzielnicowa z Komisarjatu Policji w Szklarskiej Porębie oraz asp. sztab. Marek Palczak z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze i sierż. sztab. Beata Sosulska-Baran z tej samej jednostki. Policjanci rozdali też seniorom opaski odblaskowe



z prośbą o używanie ich szczególnie po zmroku oraz przy gorzej pogodzie.

Główna część prelekcji należała do Mariusza Sztala – eksperta ruchu drogowego, który zaprezentował filmy edukacyjne dla seniorów i na ich podstawie dyskutował z zebranymi na tematy prawidłowych zachowań na drodze.

W końcowej części spotkania z-ca dyrektora Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Jeleniej Górze, a zarazem

przedstawiciel Dolnośląskiej Rady BRD Wojciech Leszczyk opowiedział seniorom jak często należy badać wzrok oraz co ma wpływ na jakość widzenia i ostrzegania.

Na zakończenie spotkania seniorzy otrzymali pamiątkowe certyfikaty, a na zewnątrz odebrali swoje rowery po regulacjach i uzupełnieniu obowiązkowych elementów wyposażenia.

**Grzegorz Kędziora**  
Fot. KR BRD





# Kilka prostych ruchów może uratować komuś życie

Rozmowa z Jarosławem Przybylskim, ratownikiem medycznym

**Katarzyna Pietuszek:** Wyobraźmy sobie następujące sytuacje – ktoś leży na ulicy, rowerzysta został potrącony przez samochód, jesteśmy świadkami kraksy samochodowej, w której ucierpeli ludzie. Czy zawsze powinniśmy, czy zawsze musimy, czy zawsze trzeba pomagać?

**Jarosław Przybylski:** – Oczywiście. Nie ma nic cenniejszego niż ludzkie życie, więc ratować trzeba, jeśli jest to możliwe. Najpierw jednak należy zadbać o własne bezpieczeństwo, a potem zaczynamy udzielać pomocy osobom, których życie i zdrowie jest zagrożone.

– **Założmy, że ktoś leży na ulicy, chcemy pomóc. Jak się do tego zabieramy?**

– Najpierw próbujemy nawiązać kontakt słowny. Jeśli jest to niemożliwe, delikatnie

potrząsamy za barki i zadajemy jakiś bodziec bólowy. Jeśli nie zareaguje, mamy prawo podejrzewać, że jest to osoba nieprzytomna. Wtedy sprawdzamy, czy są funkcje życiowe, czy jest oddech. Jeśli osoba oddycha, ale nie reaguje na bodźce zewnętrzne oznacza to, że jest to stan zagrażający życiu. Dopiero fachowa opieka lekarska, w szpitalu, pozwoli ustalić dokładnie, co się stało.

– **Ugniatanie klatki piersowej. Kiedy zachodzi taka potrzeba?**

– Jeśli osoba ma nagłe zatrzymanie krążenia, czyli jest nieprzytomna i nie oddycha, rozpoczynamy resuscytację – uciskamy na środku mostka, na głębokość około 5-6 centymetrów u osoby dorosłej. U niemowlaków na 4 centymetry. Nie musimy podawać oddechu,

wystarczają uciski – 200 ucisków. Rzadko się zdarza, że jedna osoba jest w stanie tyle wykonać, dlatego byłoby dobrze, gdyby nas ktoś zmienił.

– **Do którego momentu takie uciski się wykonuje?**

– To dobre pytanie. Robi się to do momentu, kiedy zobaczymy jakieś oznaki życia – poruszenie ręką, nogą, mrugnięcie powieką. Wtedy przerywamy, sprawdzamy oddech. Przerywamy także, kiedy pojawiają się służby ratownicze – to oczywiste. Przerywamy, gdy jesteśmy sami i nie dajemy rady, nie mamy sił. To najsmutniejsza okoliczność, bowiem wiadomo, czym się to kończy.

– **Po jakim czasie mózg umiera?**

– To zależy od temperatury. Na ogół po 4-5 minutach. Gdy wyciągamy ofiarę spod śniegu, z zimnej wody, szanse odratowania wzrastają nawet do 2 godzin. Tak, żeby nie było żadnych zmian neurologicznych. Zdarzały się takie przypadki.

– **Jeśli jesteśmy świadkami kolizji drogowej, w której są poszkodowani ludzie, czy należy wyciągać rannych z samochodu, czy zawiadomić odpowiednie służby i czekać na ich przyjazd?**

– Jeśli stwierdzimy, że jest w miarę bezpiecznie, tylko przysłowiowe blachy są po-





gniecione, z raną osobą jest kontakt, udzielamy jej wsparcia psychicznego, rozmawiając z nią czekamy na przyjazd odpowiednich służb. Jeżeli życie rannej w wypadku osoby jest zagrożone, osoba ta nie oddycha, powinniśmy ją jak najszybciej wyciągnąć z pojazdu i rozpocząć resuscytację. Jeśli silnik pracuje, wycieka paliwo, sytuacja krótko mówiąc jest niebezpieczna, jedyne co możemy zrobić to niezwłocznie zadzwoń pod numer 112.

**- Znajdujemy się w miejscu szczególnym, w górach. Jak się zachować, gdy jesteśmy świadkami złamań – ręki, nogi?**

- Stabilizujemy kończynę w pozycji zastanej. Nie próbujemy niczego nastawiać. Jeśli jest to w Karkonoszach, z pewno-

ścią trzeba zawiadomić Grupę Karkonoską GOPR.

**- Od wypadków przejdźmy do prozy życia. Jak rozpoznać zawał?**

- Najbardziej rozpoznawalnymi objawami są ból w klatce piersiowej, promieniujący do lewej łopatki, do żuchwy, blada spocona skóra, jesteśmy obłani potem. Co możemy zrobić w takiej sytuacji? Na pewno nie ruszać takiej osoby, zostawić ją w pozycji pólśdzącej. Jeśli na codzien bierze leki sercowe, to oczywiście je podać. Jeśli nie bierze, podać Aspirynę 150 do 300 mg, do rozgryzienia i czekać na zespół ratownictwa medycznego.

**- Udar?**

- Tu już jest większy problem. Objawy są podobne, jak w przypadku zawału. Może wy-

stąpić niepokój, z osobą może być utrudniony kontakt, może wystąpić połowiczne porażenie ciała, zaburzenia wzroku, mowy. Najważniejszy, w przypadku udarów, jest czas. Im szybciej pacjent trafi do szpitala, tym większe nadzieje na powrót do normalnego życia.

**- Jaki numer wybierać chcąc zgłosić wypadek i potrzebę pomocy?**

- Oczywiście 112. Ale zawsze, jeśli zobaczymy kogoś kto potrzebuje pomocy, warto się zatrzymać, nie przechodzić obojętnie. Być może nasze zainteresowanie uratuje jedno ludzkie życie.

*Z Jarosławem Przybylskim,  
ratownikiem medycznym  
rozmawiała Katarzyna Pietuszek, Radio KSON*



**RADIO  
PEŁNE  
PASJI**

☎ 690 680 050  
e-mail: [radio@kson.pl](mailto:radio@kson.pl)  
[facebook.com/radiokson](https://www.facebook.com/radiokson)

**Korzystając z telefonu komórkowego można wysłać SMS na nr. 690-680-050 o treści "Link do radia". Wiadomością zwrotną otrzymają Państwo sms'a z linkiem uruchamiającym Radio KSON**

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



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

# Mniej barier dla niepełnosprawnych

Powiat Jeleniogórski za pośrednictwem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Jeleniej Górze zrealizował w tym roku kilkanaście zadań z zakresu rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych. Zadania z tego zakresu finansowane są ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Likwidacja barier architektonicznych i technicznych została zrealizowana na terenie gmin: Janowice Wielkie, Kowary, Podgórzyn, Jeżów Sudecki, Mysłakowice. W tym roku do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie wpłynęło 35 wniosków, z czego dofinansowanie przyznano 17 osobom.

Środki zostały rozdysponowane na realizację wniosków dotyczących likwidacji barier architektonicznych, obejmujących przystosowanie łazienek dla osób niepełnosprawnych. Część środków rozdysponowano także na likwidację barier technicznych poprzez zakup podnośników kąpielowych, barierek oraz windy, a także na realizację wniosków o dofinansowanie do zakupu komputerów.

– Likwidacja barier archi-

tektonicznych, technicznych i w komunikowaniu się powinna umożliwić lub w znacznym stopniu ułatwić osobie niepełnosprawnej wykonywanie podstawowych, codziennych czynności lub kontaktów z otoczeniem, możliwość zwiększenia samodzielności i niezależności życiowej, poprawę warunków pracy i nauki, mieć wpływ na jakość



**Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych**

społecznego funkcjonowania – mówi starosta jeleniogórski Krzysztof Wiśniewski.

– O dofinansowanie likwidacji ww. barier mogą ubiegać się osoby z niepełnosprawnością, głównie które mają trudności



w poruszaniu się. Wysokość dofinansowania wynosi do 95 procent wartości realizowanego zadania, nie więcej jednak niż do wysokości piętnastokrotnego przeciętnego wynagrodzenia. Jest to kwota maksymalna. Wysokość otrzymanego dofinansowania zależy m.in. od zakresu planowanych prac – informuje starosta.

**Grzegorz Kędziora**

*Fot. Starostwo Powiatowe*





## Wreszcie winda dla DPS-u

Mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich doczekają się montażu w jednym z jego budynków długo oczekiwanej windy osobowej.

Podlegający Powiatowi Jeleniogórskiemu Dom Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich jest domem stałego pobytu dla 91 dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie mężczyzn. Wielu z nich dodatkowo boryka się z niepełnosprawnością ruchową. Jednak do tej pory w żadnym z budynków dawnego kompleksu pałacowego, w którym działa DPS nie było windy osobowej. Wszystko wskazuje, że zmieni się to jeszcze w tym roku.

Powiat Jeleniogórski rozpoczął w ostatnich dniach realizację zadania pn.: „Przebudowa budynku nr 1 (pałacowego)



w Domu Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich, polegającego na montażu windy osobowej”, w celu dostosowania obiektu do użytku osób niepełnosprawnych w nim mieszkających. Koszt inwestycji to 258 ty-

sięcy złotych, z czego 118 tysięcy złotych pochodzi ze środków PFRON (Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych). Resztę dokłada Powiat Jeleniogórski.

Budynek, w którym rozpoczęła się modernizacja to obiekt trzypiętrowy, w którym mieszka na stałe 47 niepełnosprawnych intelektualnie mężczyzn (w tym 30 osób na wózkach inwalidzkich) – mówi starosta jeleniogórski Krzysztof Wiśniewski. – Instalacja windy osobowej ma na celu likwidację barier architektonicznych. Będzie wielkim ułatwieniem w wykonywaniu codziennych czynności dla mieszkańców DPS-u i ich opiekunów. Umożliwi również przyjmowanie do placówki nowych podopiecznych. Zakończenie robót budowlanych planowane jest do końca bieżącego roku.

*Grzegorz Kędziora  
Fot. Starostwo Powiatowe*

## Koperty Życia już w Kowarach

Od początku sierpnia w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miejskiego w Kowarach seniorzy, osoby samotne i chore mogą bezpłatnie odbierać "Kowarskie Koperty Życia".



Koperta Życia zawiera kartę informacyjną, do której wpisuje się krótki opis historii choroby, listę zażywanych leków, dane chorego oraz kontakt do lekarza prowadzącego i najbliższych członków rodziny. Są to informacje niezbędne podczas przeprowadzania wywiadu lekarskiego w trakcie udzielania pomocy medycznej. Koperta adresowana jest do lekarzy i ratowników

pogotowia wezwanych na interwencję w domu chorego. Stanowi nieocenioną pomoc w podjęciu szybkiej akcji ratującej życie. Koperta życia przechowywana jest zazwyczaj w lodówce oznakowanej charakterystycznym magnesem lub naklejką. Opcjonalnie można przechowywać ją w innym, łatwo dostępnym miejscu, np. kuchennej szafce, jeśli miejsce to również zostało oznaczone specjalną naklejką.

*Grzegorz Kędziora  
Fot. Użyczone*

## OREW Architekton – placówka z potencjałem



**Drugi rok działalności jeleniogórskiego Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego Architekton – placówki oświatowej dla dzieci niepełnosprawnych ruszył pełną parą z większą liczbą dzieci. Wielu też się tu działo podczas wakacji.**

Inauguracja roku szkolnego 2019/2020 w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym Architekton w Jeleniej Górze odbyła się, podobnie jak w innych placówkach oświatowych, 2 września. To już drugie uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego w historii placówki. Poprzedni dzieci – odpowiednio do toku zajęć: edukacyjno-terapeutycznych (realizujące podstawę programową dla dzieci z niepełnosprawnościami intelektualnymi w stopniu umiarkowanym i znacznym)

oraz rewalidacyjno-wychowawczych (zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim) – zakończyły otrzymaniem świadectw z promocją do następnych klas oraz dyplomów za uczestnictwo w zajęciach.

– W zeszłym roku zaczęliśmy działalność z piątką podopiecznych – mówi Andrzej Żelasko z OREW Architekton. – Teraz zaufali nam kolejni rodzice i liczba naszych podopiecznych urosła do dwunastu.

**Zgodnie z profilem, placówka prowadzi edukację, terapię i wychowanie dzieci poczynając od wychowania przedszkolnego, poprzez pierwszy i drugi etap edukacji, kończąc na edukacji w okresie szkoły przysposabiającej do pracy.**

W tym roku szkolnym zwiększyliśmy liczbę kadry o następnych nauczycieli z pasją i energią do pracy z często bardzo chorymi dziećmi (z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym ze sprzężeniami w postaci niepełnosprawności ruchowej, niedosłuchem, niedowidzeniem oraz autyzmem i zespołem Aspergera, a także niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim). Duży nacisk kładziemy na zajęcia z psychologiem, neurologopedą a także fizjoterapeutą, terapeutą integracji sensorycznej oraz dogoterapeutą. Korzystając z okazji chciałbym podziękować za sprawną współpracę i gotowość do pomocy ze strony Urzędu Miasta. Liczymy na kolejny dobry rok szkolny i dalszą owocną współpracę na rzecz dzieci z niepełnosprawnościami – dodaje Andrzej Żelasko.



W placówce sporo działo się także podczas minionych wakacji. Grupa dzieci z niepełnosprawnością intelektualną z Jeleniej Góry spędzała tu aktywnie czas na półkoloniach, zorganizowanych w OREW Architekton. Wraz z nimi wypoczywali również ich pełnosprawni rówieśnicy.

Półkolonie odbywały się od 5 sierpnia w czterech tygodniowych turnusach. Dzieci przebywały pod opieką wykwalifikowanej i doświadczonej kadry nauczycielskiej specjalizującej się w opiece, wychowaniu i edukacji dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, a także innymi niepełnosprawnościami. Miejsce, w którym odbywały się zajęcia, czyli budynek OREW Architekton, pozbawiony jest bowiem barier architektonicznych.

– Głównym celem półkolonii było uświadomienie środowisku dzieci niepełnosprawnych, że są dla społeczeństwa bardzo ważne, a ich stan zdrowia nie może być przeszkodą do równego traktowania w stosunku do dzieci zdrowych i ich rodzin, w zakresie organizowania różnych form funkcjonowania w środowisku, w tym organizowania wypoczynku letniego i zimowego – mówi Andrzej



Żelasko. – Istotnym elementem tegorocznych półkolonii letnich było wprowadzenie integracji dzieci z niepełnosprawnościami przebywających na półkoloniach, wychowanków naszego ośrodka uczestniczących w zajęciach warsztatowych organizowanych przez placówkę z dziećmi zdrowymi, co buduje wzajemne zrozumienie, tolerancję i otwarcie na potrzeby innych. Półkolonie zorganizowaliśmy w ramach projektu: „Wspieranie działań na rzecz osób niepełnosprawnych” i są one współfinansowane przez Urząd Miasta Jeleniej Góry, dzięki czemu rodzice płacili jedynie za obiady – dodaje A. Żelasko.



W programie półkolonii były m.in.: zajęcia sportowe, zajęcia twórcze z wykorzystaniem różnych materiałów i technik plastycznych, zajęcia z profilaktyki alkoholowej, gry i zabawy terapeutyczne, zajęcia ze specjalistami (psycholog, dogoterapeuta, terapeuta integracji sensorycznej II-go stopnia), dwudaniowe obiady, spacer, poznanie okolicy.

**Grzegorz Kędziora**

Fot. OREW Architekton





# Starsi studenci odwiedzili twierdzę

Dziewięć Uniwersytetów Trzeciego Wieku, reprezentujących trzy województwa: lubuskie, zachodniopomorskie i wielkopolskie, zakończyło 19 czerwca rok studencki na zamku w Międzyrzeczu. Prezes gorzowskiego UTW Czesław Ganda powiedział, że w uroczystościach uczestniczyło około 400 osób.

Niezwykła sceneria zamku z otaczającą go fosą i mostem, wokół rozciągającymi się ogrodami pełnymi różnorodnych gatunków drzew, krzewów i kwiatów, była nagrodą za pracowicie zakończony szkolny rok. Humorów nie popsowała upalna pogoda, ponieważ organizatorzy zapewnili zimne napoje i pełen zestaw cateringowy, a do tego możliwości bezpłatnego zwiedzania muzeum, które także na terenie zamku się znajduje.

Na dziedzińcu prezentowały się zespoły, chóry i soliści. Studenci, choć w przeważającej mierze były to studentki, tańczyli, śpiewali i przedstawiali zabawne skecze.

Wielobarwne, szykowne stroje artystek harmonizowały ze średniowiecznym otoczeniem. Zespoły występowały na trawiastej scenie, przed którą ustawione były ławy i stoły. Tańce można było podziwiać patrząc z góry, z zabytkowych

murów wznoszących się na dziedzińcu.

Przedstawiciele sekcji plastycznej zaprezentowali w muzealnej sali swoje obrazy, które na sztalugach rozstawione były w okrągłej sali z czerwonej, surowej cegły. Nie zabrakło wyśmienitego jażdża, serwowano żurek, kaszanke, kiełbaski, kawę, herbatę i pyszną szarlotkę.

Dodatkową atrakcją była możliwość zwiedzenia Muzeum Ziemi Międzyrzeckiej im. Alfa Kowalskiego. Na terenie muzealnym znajdują się wielkie rzeźby pięciu Braci Męczenników Polski, dłuta Jerzego Kopia, wykonane w 2010 r.

Międzyrzecki zamek – to średniowieczna twierdza obronna otoczona fosą, wzniesiona około 1350 r. przez Kazimierza Wielkiego, zlokalizowana w widłach Obry i Pakicy.

W 1001 r. w pobliżu osiedlili



się benedyktyńscy mnisi (*Pierwsi Męczennicy Polski*), którzy zostali zamordowani w nocy z 10 na 11 listopada 1003 roku i potem trafili do panteonu świętych. Zamek przetrwał zabory i okres międzywojenny. Po wojnie był dwukrotnie remontowany, obecnie jest jedną z największych atrakcji Międzyrzecza.

Pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku został założony we Francji w 1972 roku i działał przy uniwersytecie w Tuluzie. Twórcą był Pierre Vellas – profesor prawa i nauk społecznych. W Polsce pomysł rozpowszechniła prof. Halina Szwarc.

**Wanda Milewska**

**Fot. Grzegorz Milewski**







## Gorzowianie na podium

Zawodnicy Gorzowskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „START” zdobyli 6 medali na Mistrzostwach Świata Juniorów World Para Athletics, które odbywały się od 1 do 4 sierpnia 2019 r. w Nottwil w Szwajcarii.

Gratulacje i podziękowania zawodnikom złożył, 8 sierpnia w siedzibie Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego, wojewoda Władysław Dajczak, który zapewnił, że w Gorzowie powstanie nowy stadion lekkoatletyczny. – W końcu, po wielu latach tak wspaniali sportowcy, którzy muszą szukać miejsca i jeździć na treningi daleko, będą mogli być u siebie na swoim stadionie – zapewnił wojewoda Dajczak.

W spotkaniu u wojewody uczestniczyli m.in. prezes gorzowskiego „Startu” Jerzy Jankowski z-ca prezesa Tadeusz Karpiński i trener Zbigniew Lewkowicz.

Polska Reprezentacja zdobyła 8 medali, 3 złote, 4 srebrne i 1 brązowy, z czego 6 wywalczyli lekkoatleci z Gorzowa Wielkopolskiego. Sportowcy pracowali pod kierunkiem Zbigniewa Lewkowicza – trenera Kadry Narodowej GZSN „START”.

Gorzowski „Start” na MŚ juniorów reprezentowało czterech

zawodników, którzy zdobyli trzy medale złote, dwa srebrne i brązowy. Na podium stanęli: Faustyna Kotłowska, która przywiozła dwa złote medale w dysku i kuli, Łukasz Czarnecki złoty medal w oszczepie, srebrny

w dysku i brązowy w kuli, Iwona Koprowska zdobyła srebrny medal w pchnięciu kulą.

Zawodnicy Reprezentacji Polski, biorący udział w Paralekkoatletycznych Mistrzostwach Świata juniorów w Nottwil pobili swoje rekordy życiowe. Najwięcej medali zdobył Łukasz Czarnecki, zawodnik „Startu” Gorzów Wielkopolski, który wywalczył złoty medal w rzucie oszczepem, srebrny w rzucie dyskiem i brązowy w pchnięciu kulą. Natomiast najbardziej utytułowaną polską paralekkoatletką została Faustyna Kotłowska z tego samego klubu, zdobywając po dwa złote medale: w pchnięciu kulą, pobijając rekord Europy i w rzucie dyskiem.

W spotkaniu wojewody z zawodnikami uczestniczyli m.in. prezes gorzowskiego „Startu” Jerzy Jankowski i trener Zbigniew Lewkowicz.

**Wanda Milewska**  
Fot. Grzegorz Milewski

**Faustyna Kotłowska** – uczennica Technikum Budowlanego w Kościerzynie. Obok sportu interesuje się muzyką i motoryzacją. W 2018 roku zdobyła medal seniorskich Mistrzostw Europy w rzucie dyskiem.

**Łukasz Czarnecki** – uczeń Technikum Hotelarskiego w Gorzowie Wlkp. Interesuje się hotelarstwem i muzyką. Jako najmłodszy zawodnik w historii Kadry Narodowej zdobył srebrny medal w rzucie oszczepem podczas seniorskich Mistrzostw Świata w 2017 roku.

**Iwona Koprowska** – licealistka, interesuje się wiedzą społeczną i motoryzacją. Medal Mistrzostw Świata juniorów jest jej największym dotychczasowym osiągnięciem.

**Trener Zbigniew Lewkowicz** – biegacz, lekkoatleta. Mistrz Polski. Trener sekcji lekkoatletycznej GZSN Start oraz Kadry Narodowej PZSN „Start”. Także trener koordynator kadry paraolimpijskiej. Jest absolwentem Instytutu Wychowania Fizycznego w Gorzowie. Ukończył podyplomowe studia trenerskie o specjalności lekkoatletyka, a w roku 2018 zdał egzamin na Trenera Klasy Mistrzowskiej. Jest nauczycielem Wychowania Fizycznego w Zespole Szkół Nr 14 w Gorzowie Wlkp.

Odnznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski w 2013 roku i w tym samym roku brązową odznaką Za Zasługi dla Sportu.

# Tanecznym krokiem po puchar

**Joanna, niepełnosprawna, niewidoma biegaczka, mistrzyni świata. Która z zapartym tchem dążyła do zwycięstwa dziewiątej edycji telewizyjnego programu „Taniec z gwiazdami”. Nie przerywając przy tym przygotowań do mistrzostw świata w Dubaju. Jan, czeski tancerz, trener programu „Taniec z gwiazdami”, trzykrotny zdobywca kryształowej kuli, kolejno w edycjach siódmej, ósmej i dziewiątej. Jako tancerz zdobywca mistrzowskich tytułów w Polsce i Szwajcarii. Razem stanęli do walki.**

Oboje przywykli do ciężkiej pracy, sumiennosci, poświęceń. Złączenie ich w parę w dziewiątej edycji „Tańca z gwiazdami”, zaskutkowało nie tylko niezapomnianym zwycięstwem pełnym emocji, ale również piękną przyjaźnią.

## Zawsze do przodu

Joanna Mazur urodziła się 13 marca 1990 roku w Szczucinie. Już po porodzie wykryto u niej dystrofię plamki żółtej. Jest to przewlekła choroba genetyczna, w wyniku której z wiekiem dochodzi do uszkodzenia siatkówki. Joanna już w wieku siedmiu lat zaczęła tracić wzrok, w wieku trzynastu lat całkowicie utraciła wzrok. Przez chorobę, jak sama przyznała w magazynie Przegląd Sportowy, zaznała zarówno słownego jak i fizycznego upokorzenia ze strony rówieśników. W wieku nastu lat przeniosła się do specjalistycznej placówki dla osób niedowidzących oraz niewidomych. Ze względu na umiejscowienie szkoły w Krakowie, zamieszkała w jednym z miejscowych internatów. Tam po raz pierwszy miała styczność ze sportem osób niepełnosprawnych. Ukończyła pedagogikę terapeutyczną z rehabilitacją ruchową na Uniwersytecie Łódzkim.

## Pierwsze kroki

Po ukończonych studiach Joanna Mazur rozpoczęła trenin-



gi biegowe. Niepełnosprawność wymusiła na niej poszukiwania partnera (przewodnika, prowadzącego). Jest nim Michał Stawicki – były lekkoatleta, triathlonista. Startują oni w kategorii T11, czyli osób słabowidzących i niewidomych. Para ma już na koncie wiele sukcesów. W 2016 roku zdobyli złoto oraz brąz na dystansach 200 i 100 metrów podczas Mistrzostw Europy niepełnosprawnych w lekkoatletyce w Grosotto. Już rok później w Londynie na Mistrzostwach Świata niepełnosprawnych w lekkoatletyce zdobyli wszystkie trzy barwy medali (złoto dystans 1500 metrów, srebro dystans 800 metrów, brąz dystans 400 metrów). W 2018 roku przyznano im tytuł Niepełnosprawnego Sportowca Roku, co jak podkreślał Michał Stawicki w Magazynie Bieganie, stanowiło dla nich ogromne wyróżnienie. Nagrodę odebrali podczas 83. Gali Mistrzów Sportu. Świetnie zaprezentowali

się również w 2018 roku, podczas Mistrzostw Europy w Berlinie, gdzie zdobyli cztery medale: brąz na 100 metrów, srebro na 200 oraz złoto na 400 i 1500 metrów.

## To tylko żart?

Po otrzymaniu telefonu z propozycją udziału w programie, Joanna Mazur była przekonana, że to jedynie kawał. Ja wspomina w wywiadach – z początku rozmowę prowadziła dokładnie w ten sposób, jak gdyby ktoś z niej żartował. Dopiero z pewnym czasem zdała sobie sprawę, że propozycja jest prawdziwa.

Zbliżające się igrzyska, a tu okazja na wspaniałą przygodę. Po rozmowie z trenerem Michałem Stawickim zdecydowała się na udział w programie.

## Pierwsze kroki za płoty

Na partnera Joannie został przydzielony Janek Kliment. Pierwszy trening oczywiście był trudny. Joanna wielokrotnie wspominała, że czuła się początkowo skrępowana, musiała się oswoić z sytuacją oraz z dotykiem i bliskością jaka w tańcu jest ogromnie istotna. Partner jednak od samego początku wydał się biegaczce serdeczną osobą, co pomogło w szybkim czasie przełamać pierwsze lody i zaprzyjaźnić się. Ze względu na niepełnosprawność sportsmanka musiała znaleźć swój sposób na taniec. Lustra, z których korzystają tancerze, zamieniła na dotyk i naukę na pamięć każdej nazwy, każdej figury tanecznej, każdego drgnięcia ciała. Więc pracowała ciężko, aby całe ciało płynęło w rytm muzyki i w końcu było idealne we wszystkich aspektach.

## Drogą ku szczęściu

W trakcie jednego z odcinków „Tańca z Gwiazdami” za-



prezentowany został materiał, podczas którego Asia pokazała swoje miejsce zamieszkania. Warunki, które zobaczyli telewidzowie Polsatu oraz internauci wielu oburzyły. Joasia bowiem nadal mieszkała w internacie, gdzie nie mogła liczyć nawet na własną łazienkę. Asia popłakała się po wyemitowaniu filmu. Widząc go również jurorka Iwona Pavlović, nie mogąc powstrzymać łez i oburzenia sytuacją, zaapelowała do prywatnych inwestorów o pomoc dla wielokrotnej medalistki. Natomiast Andrzej Grabowski stwierdził: Chciałbym powiedzieć coś na temat filmu, który widzieliśmy wcześniej. Oczywiście jestem wzruszony, ale muszę też powiedzieć, że jestem zażenowany, zawstydzony tym, że osoba, dla której na mistrzostwach świata grano Mazurka Dąbrowskiego, żyje w takich warunkach. Gdzie są instytucje państwa odpowiedzialne za to, aby taką osobę docenić? Gdzie są sponsorzy prywatni, którzy będą doceniać piłkarza z trzecioligowego klubu. Przepraszam, nie chcę nikogo obrażać, ale tu stoi mistrzyni świata. Internauci rozpoczęli zbiórki pieniędzy, a biznesmen Zbigniew Jakubas podczas emisji ostatniego odcinka „Tańca z Gwiazdami” poinformował biegaczkę, że ma dla niej mieszkanie.

## Biegiem na metę

Biegaczka razem z Janem Klimentem stanowili dla siebie obopólną górę Mount Everest. Ona niewidoma, on słabo znający język polski. Jak opowiadali w programie trochę się kopali po kolana, trochę stąpali po stopach, ale cały czas towarzyszyła im dobra zabawa.

Przez pierwsze etapy swojej drogi w programie Asia razem z Jankiem przechodzili bez większych problemów. W półfinale

sportsmanka zmierzyła się z dwoma sławami globalnej strony internetowej youtube, Tamarą Gonzalez Pereą (Macademician Girl) w parze z Rafałem Maserakiem, oraz z Tomaszem Działowym (Gimper) w parze z Natalią Głębocką. W odcinku zobaczyć mogliśmy pasodoble, cha-chę oraz quickstepa, w wykonaniu Tomasz Działowego. Tamara Gonzalez Perea zatańczyła pasodoble, jiva oraz taniec współczesny. Do gwarantowanego finału po dwóch tańcach (walcu angielskim, rumbie), trafiła właśnie Joasia Mazur z Jankiem Klimentem.



## Wygrana nie bez kozery

Joasia Mazur podczas całego programu przedstawiała się widzom jak i jurorom z najlepszej strony. Już w pierwszym odcinku



jako jedyna uzyskała maksymalną możliwą notę od jednego z jurorów (Andrzeja Grabowskiego). Wielokrotnie mogła usłyszeć, że jurorzy praktycznie zapominali podczas jej tańca o tym, że jest niewidoma.

W finale zmierzyła się z Tomaszem Działowym (Gimperem) oraz Natalią Głębocką. Pierw-

szym tańcem był ten, który wybierali rywale. Dla Joanny i Jana był to więc foxtrot do piosenki „Strangers in the Night” Franka Sinatry, za który zdobyli 38 punktów z możliwych 40. Ich rywale zaprezentowali salsę, którą zatańczyli do piosenki „Bailando” Enrique Iglesiasa, zdobywając 23 punkty. Ten taniec oraz sama obecność w finale youtubera, wywołała ogromne poruszenie.

Kolejne finałowe tańce par były wykonywane do muzyki na żywo. Asi oraz Jankowi swoje wsparcie i głos zapewniła Margaret z utworem „Tempo”, siedząc na bujającej się huśtawce w trakcie ich samby, za którą para uzyskała 36 punktów. Gimper wraz z Natalią zatańczyli foxtrota do utworu i wokalu Andrzeja Piasecznego, zdobywając tym samym 28 punktów. Na koniec obie pary zaprezentowały show dance. Youtuber z partnerką tańcząc do piosenki „Game of Thrones Theme” Rami na Djawadiego, uzyskali 31 punktów. Joanna z Janem wybrali do ostatniego ich tańca w programie utwór grupy LemOn „Napraw”, za który dostali maksymalne 40 punktów. Wywołali jednocześnie wzruszenie u jurorów i widzów, którzy oklaskiwali ich na stojąco.

Już po samych finałowych werdyktach należało słusznie wybrać niesamowitą Joannę Mazur. Jednak wygrana ze znanym youtuberem, za którym stał mur fanów nie była pewna do samego końca. Moment, w którym prowadzący oświadczyli, że wygrała niepełnosprawna sportsmenka był ogromnie wzruszający i piękny. Biegaczka po wygranej powiedziała, że program był dla niej niezwykle ciekawym czasem, a najbardziej ceni sobie, że była oceniana równo z pełnosprawnymi uczestnikami oraz, że miała okazję poznać Jana, z którym nawiązała szczerą przyjaźń.

*Afrodyta Daskalis*

## Pierwsze esperanckie tourné

W zeszłym roku, we wrześniu podczas wspólnego wyjazdu do Złotoryi, aby zaprezentować w szkole średniej język esperanto powstał pomysł rekomendowania esperanta w różnych krajach poprzez program, który będzie prezentowany przez obcokrajowców tylko w języku esperanto z tłumaczeniem na lokalny język. Chcieliśmy pokazać, że zwiedzając różne kraje i poznając ich kulturę, historię i ludzi wystarczy znać tylko esperanto.



Ideą naszego tourné było nie tylko ściągnięcie miejscowych esperantystów, ale przede wszystkim rozpowszechnienie informacji o esperancie wśród szerokiej publiczności poprzez praktyczne użycie: uwidocznić i usłyszeć esperanto, a więc udowodnić nieesperantystom, że nasz międzynarodowy język rzeczywiście funkcjonuje. Znając go, łatwo porozumiewamy się z ludźmi z różnych krajów, bez znajomości ich języka.

Podróżująca grupa była zróżnicowana wiekowo (młodzież, dorośli i seniorzy) i składała się z osób mieszkających w Lubinie, Wrocławiu i Górze (dolnośląskie miasta, w których aktywnie działają esperantyści). Organizatorowi, Europejskiemu Centrum Edukacji Międzykulturowej udało się uzyskać finansowe wsparcie od Departamentu Prezydenta Wrocławia – Biura Współpracy z Zagranicą, Zarządu Fundacji KGHM Polska Miedź oraz francuskich esperantystów.

Jako pierwszy etap wybrali-

śmy Herzberg. Ten wybór okazał się doskonały. Nasz program zaprezentowaliśmy w dużym salonie pięknego hotelu „Zum Pass” w Herzberg-Sieber, gdzie również mieszkaliśmy. Sala była pełna. Zapełnili ją głównie przyjaciele Małgosi Komarnickiej, która spędziła w Herzbergu 10 miesięcy w ramach Asystentury Grundtviga 10 lat temu. Przedstawiciele lokalnych esperantystów, Peter Zilvar i Zsófia Kóródy, zaprosili burmistrza Herzberga, pana Lutza Petersa, który bawił się do końca programu. Publiczność podziwiała tańce cheerleaderek-seniorek z grupy tanecznej „Gracje”, mistrzowską grę na gitarze i śpiew po polsku i w języku esperanto niewidomego Wojtka Ławnikowicza oraz młodzież z Góry, która zaledwie w ciągu miesiąca utworzyła grupę muzyczną „Na-Raz” i nauczyła się wielu piosenek w języku esperanto. Dzięki prelekcji Małgosi Komarnickiej, wiele osób zdecydowało się odwiedzić Dolny Śląsk i jego stolicę – Wrocław.

Do Francji przybyliśmy wie-

czorem 6. czerwca. Zostaliśmy pięknie powitani przez przedstawicieli władz miejskich w ratuszu.

Następnego dnia lokalni esperantyści nie przybyli na czas do miejskiej biblioteki, aby pomóc nam w przygotowaniu prezentacji naszego programu. Mimo to odnieśliśmy sukces. Małgosia przedstawiła slajdy o Wrocławiu i Dolnym Śląsku z biegłym tłumaczeniem Feliksa Wandervogla. Lokalna społeczność była zainteresowana prezentacją naszego regionu. Swoją sztukę zaprezentowały również tancerki i grupa muzyczna, a Wojtek zachwycił słuchaczy swoim profesjonalnym wykonaniem piosenek. Na końcu francuska publiczność i Polacy wspólnie tańczyli i bawili się.

Najpiękniejsze i niezapomniane chwile miały miejsce podczas wizyty w szkole podstawowej, w której Bożena zajmowała się dziećmi i pokazywała im jak tworzyć dzieła sztuki z zasuszonych roślin. Wojtek grał na gitarze a Małgosia, Teresa, Ryszard, Jola i tłumacz Feliks pomagali Bożenie.

Na nasze podziękowanie zasługuje grupa polskiego pochodzenia z Orleanu „Loire-Vistule”, która oprowadzała nas po średniowiecznej dzielnicy swojego miasta i zapewniła nam tłumaczkę, która podczas zwiedzania wspaniałych zamków w Blois i w Chambord kompetentnie tłumaczyła z języka francuskiego na język polski.

Wróciliśmy do domu z nowymi doświadczeniami i przyjaźniami, a także z poczuciem własnej wartości jako organizatorzy naszych dużych przedsięwzięć, przy których pracuje tylko kilka osób...

*Małgosia Komarnicka  
Prezes Europejskiego Centrum  
Edukacji Międzykulturowej*

*Feliks Wandervogel*



# Święto Gór „Odpust na Śnieżce”

Ratownicy i przewodnicy górscy w dzień swego patrona, czyli św. Wawrzyńca, przypadający 10 sierpnia obchodzili swoje święto. Z tej okazji ludzie gór spotkali się na tradycyjnej mszy na szczycie Śnieżki.

Wokół ołtarza, usytuowanego obok budynku Obserwatorium Meteorologicznego, zgromadziły się tłumy ratowników i przewodników górskich, pracowników polskiego i czeskiego Karkonoskiego Parku Narodowego, leśników, pracowników schronisk oraz turystów, którzy mają góry w sercu. W tym gronie znaleźli się, jak co roku, również polscy i czescy niepełnosprawni. Nie zabrakło byłego prezydenta Czech Vaclava Klauusa, polityków oraz lokalnych samorządowców.



Msza tradycyjnie była odprawiana w trzech językach: polskim, czeskim i niemieckim. Przewodniczyli jej: biskup legnicki Zbigniew Kiernikowski oraz biskup Hradec Kralove Jan Vokal.

Po mszy ratownicy górscy udali się do Symbolicznego Cmentarza Ludzi Gór w Ko-

tle Łomniczki, gdzie zapalono znicze oraz odsłonięto nowe tabliczki upamiętniające osoby związane z Karkonoszami, które odeszły w ostatnim okresie – m.in. byłego naczelnika Grupy Karkonoskiej GOPR Macieja Abramowicza.

**Grzegorz Kędziora**

*Fot. Grzegorz Truchanowicz*



# Zielony Śląsk z białą laską i audiodeskrypcją

Osoby z niepełnosprawnościami podróżują ponad trzy razy rzadziej od osób sprawnych. Dla wielu turnus rehabilitacyjny to w praktyce jedyna opcja wyjazdu poza miejsce zamieszkania. Na drodze do korzystania z rekreacji stoją przed nimi liczne bariery począwszy od braku informacji o dostępnych obiektach turystycznych i miejscach noclegowych, trudności w transporcie, po brak zindywidualizowanej oferty turystycznej. A co zrobić gdy pomimo złożonego wniosku o dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego otrzymamy odpowiedź odmowną? Zostaje tylko wyjazd pełnopłatny albo skorzystanie z wyjazdów kilku dniowych organizowanych przez np. organizacje pożytku publicznego – Stowarzyszenia, Związki czy kluby.



Od kilku lat w okresie wakacyjnym cieszyńskie koło Polskiego Związku Niewidomych organizuje dla swoich członków wycieczkę krajoznawczą. Nie inaczej było w tym roku w dniach 30.07.-01.08. Dzięki dofinansowaniu przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych odbyła się wycieczka „Zielony Śląsk z białą laską i audiodeskrypcją” w której uczestniczyła grupa 30 niewidomych, słabo widzących oraz przewodników.

Miejscem wypadowym dla całej wyprawy był hotel w dzielnicy Załęże. Pierwszy dzień to

odwiedzenie „Ważnego miejsca” przy ul. Mikołowskiej 44. Byliśmy tutaj grupom niewidomych już dwa razy ale reakcja osób, które odwiedziły to miejsce pierwszy raz była naprawdę różna. Pierwszy raz osoba odwiedzająca to miejsce całkowicie się rozkleiła. Pozostali byli w szoku, niedowierzaniu i innych emocjach. Większość cały czas miała zakodowane w głowie, że po godzinie opuszczą tę strefę ciemności i wrócą do życia w jasności.

Kolejne miejsce to Muzeum Śląskie, które zlokalizowane jest na terenie byłej kopalni „Katowice”. Większość zbiorów muzealnych znajduje się na czterech

podziemnych kondygnacjach. Grupa została podzielona na dwie części i jedna była na warsztatach rzeźbiarskich, a druga zwiedzała wystawę stałą „Światło historii. Górny Śląsk na przestrzeni dziejów”. Po godzinie nastąpiła zmiana. W pierwszej części znajduje się muzeum typowo górnicze z eksponatami, które pochodzą właśnie z kopalni „Katowice”, a następnie historia Śląska; są Powstania śląskie, I oraz II wojna światowa na naszym terenie, czasy powojenne, kopalnia „Wujek”, lata osiemdziesiąte i czasy współczesne. Na pewno warto było w spokoju przejść tą drogę historii i przypomnieć czy wspominać minione czasy. Wiele osób słabowidzących udało się na szczyt szybu kopalnianego gdzie w tarasie widokowego mogli zobaczyć panoramę Katowic i okolicy. Cały obiekt jest w pełni dostosowany do korzystania przez osoby niepełnosprawne – windy, pochylnie, ruchome schody.

Drugi dzień to wyjazd do Chorzowa i zwiedzanie z przewodnikiem „kotła czarownic” czyli Stadionu Śląskiego. Tam wraz z przewodnikiem zwiedziliśmy gabinet odnowy fizycznej zawodników po meczu, szatnie gospodarzy z oryginalnymi koszulkami reprezentacji Polskiej, każdy z nas mógł poczuć się prawdziwym zawodnikiem bo ławka rezerwowych była do naszej dyspozycji. Tunelem zawodniczym weszliśmy na arenę stadionu skąd po zrobieniu zdjęć przeszliśmy na trybuny stadionu, a na koniec zwiedziliśmy wystawę stałą „Potęga emocji. Stadion Śląski 1956-2017”. Pytaliśmy przewodnika czy podczas





impresz sportowych takich jak mecze piłkarskie, zawody lekkoatletyczne czy żużlowe są miejsca na trybunach wydzielone dla osób niepełnosprawnych. Odpowiedź brzmiała, że dla osób na wózkach są przygotowane miejsca ale dla osób z dysfunkcją wzroku takich miejsc nie ma. Jedyną imprezą, którą Stadion może się pochwalić jest turniej piłkarski osób niewidomych organizowany na tym obiekcie. Ale naprawdę obiekt i całe zaplecze robi duże wrażenie nawet dla takiej osoby jak ja czyli całkowicie niewidomej reagującej na głos.

Następny punkt to Muzeum "Górnośląski Park Etnograficzny w Chorzowie" znajdujący się w pobliżu Stadionu Śląskiego. Jednak z uwagi na padający deszcz zmieniliśmy lekko program i udaliśmy się do górniczej dzielnicy Katowic czyli do Nikiszowca. Jest to typowa dzielnica, której znakiem rozpoznawczym są familoki – Typowe mieszkanie robotnicze złożone było z kuchni, do której wchodziło się z sieni, oraz dwóch pokoi w układzie amfiladowym. Odwiedziliśmy także ekspozycję muzealną zlokalizowaną w dawnym budynku pralni i magła. Znajdują się tutaj autentyczne przedmioty z lat trzydziestych – sześćdziesiątych, które można było spotkać praktycznie w każdym nie tylko gór-

niczym mieszkaniu. Wiele osób przypomniało sobie jak prano odzież nie w pralkach tylko baliach z użyciem tarek, jak zamiast żelazka noszono pranie do magła. Zobaczyć można naprawdę kilka takich urządzeń, są tutaj różnego rodzaju piecice czy to pokojowe czy kuchenne, miejsca do toalety codziennej itp. Indywidualnie obejrzelśmy kościół Św. Anny znajdujący się w tej dzielnicy.

W ostatnim dniu udaliśmy się do Tarnowskich Gór i po 15 minutowym spacerze terenem leśnym dotarliśmy do jednego z dwóch szybu sztolni czarnego pstrąga. W tym miejscu weszliśmy do podziemia byłej kopalni srebra na głębokość 30 m poniżej poziomu gruntu i po zajęciu miejsca w czteroosobowych łódkach odbyliśmy podziemną 600 metrową przejażdżkę podczas której przewodnik, naszym wenecki gondolier przeprowadził nas turystów od jednego szybu do drugiego, pchając łodzie, a zarazem snując opowieści górnicze o historii tarnogórskich podziemi, niezwykłych maszynach parowych, legendarnych gwarkach, a także o skarbniku i czarnych pstrągach. Wyjście ze sztolni było trochę łatwiejsze bo wychodzi się z głębokości 20 metrów.

Ostatnim punktem były Gliwice i „Europa Centralna”, a do-

kładnie mówiąc znajdujące się tam „Kolejkowo”.

Kolejkowo to miejsce, które przynosi nas do niesamowitego świata, pomniejszonego 25 razy!

W miniaturowym świecie zobaczyć mogliśmy życie na wsi, potowarzyszyć turystom podczas górskich wypraw, wziąć udział w akcji ratunkowej, wcielić się w leśniczego, kupca, pracownika budowlanego, mechanika, cyrkowca czy plażowicza. Po Kolejkowie poruszają się pociągi oraz samochody. To także jedyna makieta w Polsce, na której pływa statek. W naszym świecie zmianie ulegają pory dnia. Dzień w atrakcji Kolejkowo trwa 9 minut, po których następuje noc; zapalają się uliczne latarnie oraz światła w budynkach. Jest pięknie!

Trzy dni upłynęły dosyć szybko i pomimo krótkiej złej aury pogodowej praktycznie zadowoleni udaliśmy się w drogę powrotną na nasz Śląsk Cieszyński. Z uwagi na tegoroczne obchody pierwszego Powstania Śląskiego polecam odbyć wycieczkę właśnie do Katowic i okolicy. Odległości są małe, można przemieszczać się tramwajami czy na nogach. Zapraszam bo warto.

**Andrzej Koenig**

*Niewidomy*

*Fot. A. Pawlusiński*

# IV Konferencja Turystyczna „GÓRY OTWARTE DLA WSZYSTKICH”

Coraz częściej z ofert turystycznych i wypoczynkowych korzystają osoby z niepełnosprawnością – opuszczając swój dom, decydują się na podróż w nowe miejsca. Bez względu na charakter niepełnosprawności śmiało sięgają po różne formy turystyki kwalifikowane zarówno w górach, jak i nad wodą. Z myślą o nich rozbudowywana jest infrastruktura nie tylko w miejscowościach uzdrowiskowych i popularnych kurortach, ale wszędzie tam gdzie samorządy i instytucje zwierzchnicze dostrzegają bariery.



Udział osób z niepełnosprawnościami w ruchu turystycznym systematycznie rośnie, a infrastruktura tworzona z myślą o nich jest wykorzystywana również przez seniorów i rodziny z małymi dziećmi w wózkach. Coraz wyraźniej mówi się o turystyce społecznej, która wymaga innego podejścia do konstruowania ofert branży turystycznej oraz adaptacji i budowy infrastruktury przyjaznej dla nich.

I Konferencja Turystyczna „Góry otwarte dla wszystkich”, organizowana przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych odbyła się w 2010 roku. Jej plonem było udostępnienie pierwszej i jak dotychczas jedynej trasy wysokogórskiej dedykowanej osobom z niepełnosprawnościami, która połączyła górną

stację kolejki linowej na Kopie ze schroniskiem Dom Śląski na Równi pod Śnieżką w Karkonoszach.

II Konferencja zorganizowana została z inicjatywy Fundacji „Pogranicze bez barier” z Bielska-Białej i odbyła się w 2017 roku w Beskidach. W wyniku coraz wyraźniejszego podkreślania potrzeb środowiska osób niepełnosprawnych i konsekwentnych konsultacji na szczeblach ministerialnych pojawiły się szanse na systemowe finansowanie turystyki społecznej. W obliczu tych zmian zwołano III Konferencję, która odbyła się w kwietniu 2019 r. w Karłowiu, w siedzibie Parku Narodowego Gór Stołowych, a w której uczestniczyli między innymi przedstawiciele Ministerstwa Sportu i Turystyki, Minister-

stwa Rozwoju i Infrastruktury oraz minister Małgorzata Jarońska-Jedynak przedstawiająca potencjał drzemący w środkach z programu Dostępność Plus. Z inicjatywy poseł Małgorzaty Wypych w czerwcu tego roku odbyło się w Warszawie międzyresortowe spotkanie Komisji Sejmowych w ramach Konferencji „Woda, powietrze, łąd – turystyka osób niepełnosprawnych idealną formą rehabilitacji”.

Zauważając potrzebę dyskusji o aspektach turystyki społecznej Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zorganizował w dniach 11-12 września 2019 roku IV Konferencję Turystyczną „Góry otwarte dla wszystkich”, która odbyła się pod patronatem marszałka Województwa Dolnośląskiego Cezarego Przybylskiego i która współfinansowana była przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego.

W pierwszym dniu Konferencji, który odbył się w Rezydencji AS w Karpaczu, jej uczestnicy dyskutowali o finansowaniu turystyki społecznej ze środków budżetu państwa. Dyrektor Przemysław Herman, reprezentujący Ministerstwo Rozwoju i Inwestycji przedstawił kluczowe założenia rządowego programu Dostępność Plus i wskazał obszary, które mogą być w przyszłości finansowane w ramach założeń tego programu. Jednocześnie podkreślił, że wdrażanie programu Dostępność Plus wymagało szereg zmian legislacyjnych, a w najbliższej przyszłości rząd przeprowadzi przegląd aktów prawnych pod kątem spój-





ności z programem Dostępność Plus. Będzie to niepowtarzalna okazja na wskazanie przez środowisko osób z niepełnosprawnościami niejednoznacznych i uciążliwych regulacji prawnych oraz skierowanie ich do ponownego opracowania. Przykładem takim jest przepis dotyczący wjazdu osób niepełnosprawnych na tereny leśne, który przytoczył Adam Dudzin z Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych. Zaprezentował on przykłady adaptacji kompleksów leśnych i obiektów nadleśnictw do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W swoim referacie przedstawił dużą otwartość działań Lasów Państwowych na turystykę społeczną oraz założenia serwisu internetowego czaswlas.pl, który w niedalekiej przyszłości będzie zawierał również informacje o dostępności poszczególnych obszarów dla osób z niepełnosprawnościami.

Benedykt Wojcieszak z Rady ds. Turystyki Osób Niepełnosprawnych przedstawił założenia wydzielenia ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oddzielnego funduszu na turystykę społeczną. Mimo, iż do chwili obecnej nie udało się przeforsować tej zmiany, udało się zabezpieczyć na ten rok kwotę 5 mln zł na cele turystyki społecznej, z której to realizowane są mię-

dzy innymi projekty szkolenia Asystentów Turystycznych Osoby Niepełnosprawnej. W dyskusji zwrócono również uwagę na lawinowo rosnący ruch turystyczny w obszarze Karkonoszy, a szczególnie na Śnieżce. Stanowisko Karkonoskiego Parku Narodowego w tym aspekcie przedstawiła Marzena Ratajczak omawiając korzyści i zagrożenia obecnej sytuacji.

Drugi dzień Konferencji odbył się na terenie Karkonoskiego Parku Narodowego, w schronisku górskim Strzecha Akademicka. Przed panelem dyskusyjnym dyrektor KPN Andrzej Raj zaprosił część gości na objazdową prezentację szczytu Śnieżki i wierzchowiny Karkonoszy, a następnie w swojej prezentacji odniósł się do obecnej sytuacji hydrologicznej, przyrodniczej i turystycznej parku. W dalszej części Adam Karpiński zaprezentował założenia projektu „Góry w ciemności”. Jest to innowacyjna technologia, rozwijana od kilku lat i umożliwiająca samodzielną wędrówkę szlakiem turystycznym osobie całkowicie niewidomej. Próby zakończone sukcesem przeprowadzone zostały na szlaku ze Szklarskiej Poręby na Wysoki Kamień w Górach Izerskich, a obecnie zespół badawczy poszukuje źródeł finansowania dalszych badań

i opracowania produktu końcowego.

Obecność uczestników konferencji w schronisku górskim była idealną okazją do rozmów na temat dostosowania obiektów górskich do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Architektura tych budynków często znacząco ogranicza możliwości adaptacyjne i wymusza na zarządcach zastosowanie nieszablonowych rozwiązań, co z kolei znacznie podraża koszty inwestycji.

Przez dwa dni Konferencji jej uczestnicy dyskutowali o różnych aspektach turystyki społecznej, a problemy o których rozmawiano mogli zobaczyć podczas wyjazdu na wierzchowinę Karkonoszy. Poruszono wiele istotnych tematów, które teraz wymagają konkretnych działań i poszukiwania funduszy na ich realizację. Ogromne nadzieje na rozwój turystyki społecznej pokładane są w rządowym programie Dostępność Plus oraz w próbie utworzenia Funduszu Turystyki Społecznej. Jak pokazała konferencja pomimo wdrożenia szeregu rozwiązań wspierających osoby niepełnosprawne na szlaku, wiele jest jeszcze do zrobienia, szczególnie w obszarze Kotliny Jeleniogórskiej i Sudetów Zachodnich.

K.S.

# Rozmowy o regionie – Prosto z mostu

W studiu internetowego Radia KSON spotkali się Krzysztof Wiśniewski Starosta Powiatu Jeleniogórskiego, Mariusz Gierus i Hubert Papaj Radni Rady Miejskiej Jeleniej Góry, którzy zostali zaproszeni do nagrania pierwszej audycji „Rozmowy o regionie – Prosto z mostu” prowadzonej przez dziennikarza Jacka Rogulskiego. Nagranie było jednocześnie inauguracją projektu „Przez media do stabilności, bezpieczeństwa i integracji we wszystkich aspektach życia”, który Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych będzie realizował do końca 2020 roku.

Projekt finansowany jest przez Narodowy Instytut Wolności w ramach Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich. Rozmowy, które będą odbywały się w ramach cyklu audycji, mają stanowić swoiste forum do dyskusji na tematy istotne dla mieszkańców Dolnego Śląska, a w szczególności kotliny jeleniogórskiej. W przygotowaniu spotkania pomogły Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie – ruch, który powstał cztery lata temu, a w swojej idei otwarty jest na wszelkie inicjatywy obywatelskie, w szczególności dotyczące subregionu jeleniogórskiego.

Na początku audycji poruszono temat, który w głównej mierze dotyczy wszystkich mieszkańców Polski, a mianowicie zagospodarowywania śmieci, ich utylizacji, kosztów i podejścia społeczeństwa do obowiązku segregacji odpadów.

– Żyjemy w takim pędzie cywilizacyjnym, że gospodarka



odpadami wymaga wielopłaszczyznowych działań – podkreślił radny Mariusz Gierus. Rozmówcy zgodnie zauważyli, że podstawowym elementem gospodarki odpadami jest edukacja społeczeństwa, zwrócenie uwagi na segregację śmieci, co przekłada się na finalny koszt dla każdego gospodarstwa domowego. Wynikiem wysokich lub niskich cen za wywóz śmieci jest patrzenie na miasto w sposób perspektywiczny – dodał. Radny Hubert Papaj przypomniał o zrezygnowaniu przez Miasto Jelenia Góra z procedury przetargowej przed przyjęciem ostatnich podwyżek cen. Podsumowując temat podkreślono wagę wdrażania na polski rynek zachodnich wzorców i rozwiązań skutecznie funkcjonujących u naszych sąsiadów.

Kolejnym tematem nurtującym w ostatnich tygodniach mieszkańców subregionu jeleniogórskiego były utrudnienia komunikacyjne, zarówno te drogowe w okolicach Bolko-

wa, jak również nadchodzące w niedalekiej perspektywie czasowej wyłączenie z ruchu tunelu kolejowego w Wojanowie. Te kwestie są szczególnie istotne, bo dla regionu turystycznego, jakim jest obszar Karkonoszy i Kotliny Jeleniogórska rzutuje na wiele aspektów gospodarczych. Na dzień dzisiejszy brakuje nam tych trzydziestu paru kilometrów łączących Jelenią Górę z trasą S3 – powiedział Radny Hubert Papaj, który jednocześnie podkreślił znaczenie rozwoju kolei, która jest szybsza, tańsza i bezpieczniejsza. Już dzisiaj kolej może śmiało konkurować z transportem kołowym, co szczególnie obserwowane jest na trasach relacji Jelenia Góra – Wrocław, czy Jelenia Góra – Warszawa.

– Obecnie najbardziej boli nas brak połączenia kolejowego z Karpaczem – dodał starosta Krzysztof Wiśniewski, przedstawiając plan rozwoju lokalnych połączeń kolejowych. Zaznaczył,



że przed rozwojem infrastruktury drogowej powstrzymuje nas w głównej mierze topografia terenu uniemożliwiająca wytyczenie alternatywnych dróg lub poszerzenie już istniejących. Pomimo wielu niedogodności, które w ostatnim czasie odczuwają kierowcy, ruch turystyczny systematycznie rośnie a infrastruktura drogowa powoli, ale jednak poprawia się.

Ostatnim tematem, nad którym dyskutowali rozmówcy, a który jest aktualny dla mieszkańców całego kraju było zatrudnienie osób niepełnosprawnych na wolnym rynku pracy. – Jak wpłynąć na pracodawców, aby spojrzeli na niepełnosprawnych jak na wykwalifikowanych pracowników – pytał prowadzący Jacek Rogulski. – Od strony samorządu możemy szukać systemu zachęt dla przedsiębiorców – odpowiedział radny Marcin Gierus. – Nie musi to być wyłącznie system zachęt przygotowany na stopniu ministerialnym, może to być również lokalna oferta funkcjonująca w danej społeczności. Innym rozwiązaniem może być rozwój trzeciego sektora, czego przy-



kładem jest to studio radiowe, w którym jesteśmy. Inicjatywa Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych pokazuje, że jeżeli tylko pozwala się działać ludziom, aplikować o środki to powstają tak fantastyczne inicjatywy jak Radio KSON, w którym również osoby niepełnosprawne znajdują zatrudnienie – dodał.

– Zachęty są już w tej chwili – zauważył Krzysztof Wiśniewski – a mimo to nadal notujemy blisko 7-procentowe bezrobocie na rynku jeleniogórskim. Z pewnością ważna jest aktywizacja

zawodowa tych osób i wsparcie w poszukiwaniu zatrudnienia, być może trzeba dotrzeć do nich i wskazać, w jaki sposób mogą się aktywizować zawodowo.

Rozpoczęcie emisji audycji obywatelskich możliwe jest dzięki pozyskaniu przez KSON środków na realizację projektu „Przez media do stabilności, bezpieczeństwa i integracji we wszystkich aspektach życia”. W ramach projektu Radio KSON obok stałej ramówki rozpoczęło emisję audycji obywatelskich, a także pozyskało środki na modernizację i rozbudowę zaplecza sprzętowego studia. Wszystko to zbiegło się z rocznicą funkcjonowania radia i daje nadzieję na kolejny etap internetowej rozgłośni. Nagrana audycja została wyemitowana na antenie Radia KSON, można ją w dowolnym momencie odsłuchać w redakcyjnym archiwum na stronie [www.radiokson.pl](http://www.radiokson.pl) w dziale Audycje. Natomiast materiał audiowizualny, przygotowywany w trakcie nagrania, można obejrzeć na radiowym kanale w serwisie [Youtube.com](https://www.youtube.com) lub na fanpage'u – [facebook.com/radiokson](https://www.facebook.com/radiokson).

K.S.



# W drodze po sukcesy

10-letnia Aleksandra Zielińska z Klubu Szachowego Jelonka ma już na swoim koncie sukces na arenie krajowej, a przed nią szansa na kolejne. W czerwcu Ola zajęła 3. miejsce w Mistrzostwach Polski Dzieci Słabowidzących i Niewidomych.



łowania do szachów – to jego córka dzięki zajęciom w przedszkolu odnalazła swoją pasję.

Ola była pierwsza, która wniosła szachy do naszej rodziny. W przedszkolu „Zaczarowany parasol” były zajęcia, które prowadził pan Piotr z Klubu Szachowego Jelonka – Oli to się spodobało. W Szkole

– Jak miałam 4 lata, to mama zapisała mnie na zajęcia szachowe, a jak miałam 5 lat, to zaczęłam grać w turniejach – wspomina dziewczynka, która bardzo lubi grać w szachy, uwielbia rywalizację i liczy na kolejne sukcesy. – Dzięki grze w szachy nauka lepiej mi idzie – matematyka jest dla mnie bardzo łatwa – dodała Ola, która w domu ogrywa rodziców bez problemu. Tato Oli przyznaje, że w rodzinie nikt nie miał zami-

Podstawowej Nr 6 też pan Piotr prowadził zajęcia, więc miała kontynuację i tak się zaczęło – wspomina Paweł Zieliński, tato dziewczynki. – Przed Olą dużo ciężkiej pracy, bo szachy wymagają ciągłych treningów – dodał P. Zieliński.

Mamy 28 podopiecznych dzieci, jesteśmy dumni z nich wszystkich. Każdego dnia pokonują własne przeszkody związane z chorobami, a jednocześnie roz-



wijają swoje talenty i zamiłowania. Wśród naszych dzieci mamy m.in. niewidomego pasjonata komputerów i programowania, młodą miłośniczkę jazdy konnej, przyszłą fryzjerkę, aktorki i wszelkie możliwe zawody oraz pasje. Sukcesy takie, jakie odnosi nasza Ola pokazują, że dzieci z niepełnosprawnościami nie są gorsze od swoich w pełni zdrowych rówieśników. Ola mierzy się również w zwykłych turniejach szachowych. Jej osiągnięcia pokazują, że można osiągnąć wszystko, jeśli się do tego dąży – dodał Tomasz Żylewicz, wiceprezes jeleniogórskiego koła Polskiego Związku Niewidomych.

Ostatnio młoda jeleniogórzanka nawiązała kontakt ze środowiskiem niewidomych i niedowidzących, jest też członkinią klubu UKS Sprint Wrocław, a niedługo będzie można ją zobaczyć w akcji podczas zawodów, które zorganizuje KS „Jelonka”.

**Przemek Kaczałko**



*Ola z tatą Pawłem Zielińskim*



# Atrakcyjny czas dla seniorów i dzieci



Projekt „Międzypokoleniowa Akademia Umiejętności i Pasji” adresowany był do seniorów i ich wnuków. Organizatorem było „Towarzystwo Karkonoskie”, a środki na realizację pochodziły z Urzędu Marszałkowskiego (Dolnośląski Budżet Obywatelski – „Aktywny Dolny Śląsk”). Wniosek z projektem przygotował jeleniogórzanin Mariusz Synówka.

– To pomysł na umożliwienie kreatywnego, ciekawego (a co najważniejsze – z dala od gier komputerowych i telewizora) spędzenia czasu przez dziadków razem ze swoimi wnukami – mówi Mariusz Synówka.

– Zróżnicowana tematycznie

oferta edukacyjno-rozrywkowa w postaci warsztatów w terenie to dużo ciekawych wrażeń, ale wiele też uczy młodszych i nieco starszych uczestników imprez – wylicza M. Synówka.

Dzieci mogły miło spędzić czas w towarzystwie dziadków,

którzy niejednokrotnie dysponują (niestety niedocenianą) wielką wiedzą, ale nie zawsze mają możliwość, by zająć się przygotowaniem takiego wyjazdu. Bo dziadkowie to często taka nasza rodzinna Wikipedia!

Wszystkie atrakcje, a zaplanowano podczas wakacji 12 różnych imprez, udostępniono za darmo.

**Grzegorz Kędziora**  
Fot. Organizator





## Spotkania teatralne niepełnosprawnych „Zameczek 2019”

Warsztat Terapii Zajęciowej jest placówką, która daje osobom niepełnosprawnym, niezdolnym do podjęcia pracy, możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej. Warsztat nie jest placówką samodzielną, ale stanowi część większej struktury organizacyjnej. WTZ mogą być organizowane przez fundacje, stowarzyszenia lub przez inne podmioty. Na terenie powiatu, w którym mieszkam (powiat cieszyński) działa jedna taka placówka, a mianowicie WTZ w Drogomyślu. Z jej usług korzysta codziennie około 70 uczestników. Od dwudziestu jeden lat w czerwcu organizowane są przez warsztat spotkania teatralne skierowane do środowiska osób niepełnosprawnych – głównie z niepełnosprawnością intelektualną. Nie inaczej było w tym roku.



Powitaniem gości i symbolicznym otwarciem imprezy przez Wicestarostę Powiatu Cieszyńskiego Panią Janinę Żagan oraz Dyrektora Powiatowego Domu Pomocy Społecznej „Feniks” w Skoczowie – Panią Joannę Wieję – rozpoczęły się 18 czerwca w Drogomyślu XXI już Spotkania Teatralne „Zameczek 2019”.

Po uroczystym otwarciu imprezy sceną zawładnęli artyści z 8 placówek zajmujących się działalnością rehabilitacyjną, opiekuńczą i terapeutyczną. W różnych formach artystycznych (drama, pantomima, śpiew, taniec, itp.) starali się zaprezentować widzowi, w jaki sposób sztuka sceniczna może bawić, dawać radość, ale także pokazywać piękno świata,



umożliwiać komunikację w ekspresyjny sposób, czy też pozwalać przekraczać własne bariery i ograniczenia. Poprzez pomoc w organizacji imprezy uczniów Zespołu Szkół w Drogomyślu impreza jak zawsze miała charakter integracyjny.

Dla wszystkich zgromadzonych została przygotowana niespodzianka w postaci czarującego pokazu Beuty Bubble Show w wykonaniu Pani Inny Billiaiev, która za sprawą baniek mydlanych, wprowadziła zebranych w iście magiczny świat.

Organizatorowi imprezy – jak i wszystkim artystom, ich opiekunom, uczestnikom zajęć Warsztatu i ich rodzicom sprzyjała pogoda, która zachęcała do tego, aby po zakończonych prezentacjach scenicznych wziąć udział w pikniku i zabawie na świeżym powietrzu w ogrodzie Warsztatu Terapii Zajęciowej w Drogomyślu.

Miejmy nadzieję, że tegoroczne Spotkania Teatralne w Drogomyślu nie były ostatnimi i w przyszłym roku znowu uczestnicy z Warsztatów Terapii Zajęciowej będą mogli odwiedzić to malownicze i dostępne niepełnosprawnym miejsce z ciekawymi pomysłami i świetnie się przy tym wszystkim wspólnie bawić.

*Andrzej Koenig  
niewidomy*





LISTY DO REDAKCJI



LISTY DO REDAKCJI



LISTY DO REDAKCJI



## Jeden niefortunny skok zmienił całe moje życie...

*Letnie, ciepłe popołudnie, wakacje, niewielkie jeziorko w północno-wschodniej Polsce. Tłumy młodych ludzi. Wśród nich ja i Paulina. No i oczywiście, przywilej młodości i głupoty, chęć zaimponowania dziewczynie. Szybki rozbieg i skok na główkę.*

*To ostatnie chwile, jakie pamiętam z tych wakacji. Potem już tylko towarzyszył mi szpitalny, biały sufit i diagnoza – uszkodzony trwale kręgosłup, powodujący paraliż od pasa w dół. – Już nigdy nie będzie Pan chodził – to słowa lekarza. Niestety, tak też się stało.*

*Zniknęła Paulina, pochowali się przyjaciele, zostali tylko ro-*

*dzice. Ale i im z czasem było coraz ciężej i w efekcie trafiłem do Domu Pomocy Społecznej w W.*

*Rehabilitacja, rozmowy z psychologami niewiele pomogły. Wielokrotnie miałem myśli samobójcze. Mam je zresztą, w chwilach słabości, do dzisiaj. Komu potrzebna taka roślina, jak ja?*

*Jestem dziś dorosły, rodzice nie żyją, niewielu mam znajomych. Znikąd pomocy.*

*Ostatnio jednak w moim życiowym tunelu pojawiło się światelko. Na jednym z portali społecznościowych poznałem Marię. Piszemy już od jakiegoś czasu, wymieniliśmy się telefona-*

*mi i rozmawiamy. Maria mieszka w tym samym mieście, co ja, i chce się ze mną spotkać.*

*Problem w tym, że nie miałem odwagi powiedzieć jej, że jestem sparaliżowany i poruszam się na wózku inwalidzkim. Boję się, że jak to usłyszy, znajomość się skończy. Może ktoś z Was przeczyta mój list i poradzi, jak się zachować?*

*Nie ukrywam, że ta wirtualna znajomość dostarcza mi wiele pozytywnej energii. Boję się i tę energię, i Marię, stracić.*

**Marian**

(imiona bohaterów listu zostały zmienione)

**Poradzicie Marianowi? A może chcecie podzielić się swoją historią? Piszcie – [biuro@kson.pl](mailto:biuro@kson.pl)**

# Bunt dla wyższych celów

**Życie pisze różne scenariusze. Czasami w drodze do osiągnięcia obranego celu upływie wiele lat, innym razem pojawi się duża przeszkoda, której pokonanie kosztuje nas wiele sił, a kiedy indziej pojawi się ktoś, kto w niespodziewany i absolutnie nieplanowany sposób diametralnie oraz trwale zmieni bieg naszej codzienności.**

Czym można połączyć wszystkie elementy wymienione przed chwilą? Historią, w której mały bohater stał się inspiracją do powołania fundacji, planującej przeznaczyć na cele charytatywne zysk ze sprzedaży książek swojego założyciela.

Kamil to 9-latek, zawstydzający swoją postawą niejednego małkontenta, widzącego we własnym życiu przede wszystkim minusy. Chłopiec choruje na HLHS, czyli zespół niedorozwoju lewego serca. I choć z pewnością miałby powody do narzekania i skarżenia się ze względu na duże trudności związane z problemami zdrowotnymi, jest przykładem człowieka żyjącego z entuzjazmem, a także pomocnego i dzielącego się z innymi swoją radością. Pasjonuje się piłką nożną, lecz samo uprawianie tego sportu kosztuje go wiele sił. Ma jednak wspierających rodziców, którzy walczą o niego i dla niego każdego dnia, wspierając Kamila w życiu nieoszczędzającym mu wyzwań od najmłodszych lat. Taka postawa jest wzorem do naśladowania dla każdego z nas, a oprócz tego stała się inspiracją do powołania Fundacji CorAdCor.

Organizacja ta powstała w maju br., zrzeszając grono dobrych dusz, chcących pomagać innym. „Cor ad cor” oznacza „serce do serca” i streszcza misję Fundacji – wspierać tych, którym z różnych powodów brakuje części serca do pełnego życia. Mogą

to być zarówno względy zdrowotne i wysokie koszty leczenia, brak środków materialnych na dalszą edukację uzdolnionej młodzieży, jak też trudna sytuacja życiowa, gdzie potrzeba pomocy z zewnątrz. Serce jako symbol oznacza centrum życia człowieka



zarówno w znaczeniu fizycznym, jak i tym wewnętrznym. Dlatego właśnie tak ważne jest, aby było zdrowe i sprawne na każdej płaszczyźnie... Fundacja CorAdCor w pierwszej kolejności chce wesprzeć terapię Kamila. Planuje to zrobić za pomocą książki pt.: „Bunt” autorstwa Tomasza Metelicy, założyciela niniejszej organizacji, pochodzącego ze Świeradowa Zdroju. Zysk ze sprzedaży powieści zostanie przeznaczony właśnie na leczenie 9-latka.

„Bunt” opowiada o niepo-

zornej rodzinie, żyjącej w małej wiosce o nazwie Mupoks. Pewnego dnia w ich miejscowości pojawia się nieznaną wędrowiec, wywołując duże zainteresowanie mieszkańców tu żołnierzy. Choć planował on przenocować w tutejszej gospodzie, po sprzeczce z nimi postanawia opuścić Mupoks, jednak jeden z gospodarzy z jakiegoś powodu zdobył się na odwagę, by zaprosić go pod swój dach. Nie wiedział, że taka decyzja na zawsze odmieni losy jego rodziny, wydobędzie z niej ogromny potencjał, ukryty w zakamarkach serca pośród szarej codzienności, a także zaprosi ją w podróż do celu, do którego Rafael, bo tak ma na imię tajemniczy przybysz, dąży już przez wiele lat oraz do walki o sprawiedliwość w Cesarstwie – choć jak się okaże, bohaterowie rozumie ją w różny sposób... 10 pierwszych rozdziałów powieści wraz z kulisami jej powstawania można przeczytać na stronie autora (xmetelica.eu). Cały tekst ma się pojawić w formie papierowej, lecz ponieważ Fundacja CorAdCor nie dysponuje obecnie środkami pozwalającymi na wydanie książki, otworzyła zbiórkę pieniędzy na ten cel. Jeśli chcecie poznać dalszą część historii, a nade wszystko wesprzeć terapię Kamila, możecie wpłacić dowolną kwotę na rzecz niniejszej inicjatywy, biorąc udział w akcji na stronie: <https://zrzutka.pl/j3eupu> – już dziś dziękujemy za każdą pomoc!

W życiu spotykają nas różne trudności, nie jesteśmy jednak w tym sami. Pokażmy, że i my potrafimy towarzyszyć innym w cięższych chwilach. Serce do serca... A dobro ma to do siebie, że wraca!

*Fundacja CorAdCor*



# Dla ciała i ducha w Książnicy

W Książnicy Karkonoskiej w Jeleniej Górze od kilku miesięcy działa grupa Dyskusyjnego Klubu Książki, skupiająca się na zdrowym stylu życia. W trakcie spotkań, które mają miejsce raz w miesiącu, można nie tylko poznać nowe publikacje, które można wypożyczyć, ale też wypróbować produkty ekologiczne.

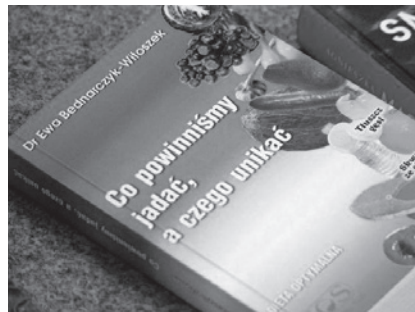
Za nami pierwsze po wakacyjnej przerwie spotkanie DKK „Laboranci z Karkonoszy”. W sali konferencyjnej Książnicy Karkonoskiej spotkało się 16 klubowiczów. Spotkanie prowadziły bibliotekarki z Działu Regionalnego Książnicy: Kamila Wilk i Alina Kozioł. Oprócz tradycyjnej herbatki parzonej z ziół karkonoskich i kaczawskich zaserwowano kukicę, zieloną herbatę z gałązek i lodyżek z dodatkiem witaminy C.

– Herbatka ta działa odprężająco, zmniejsza napięcie oraz stabilizuje nastrój, poprawia również pracę mózgu – wpływa na pamięć oraz motywacje do działania. Jak każda zielona herbata, zawiera sporo antyoksydantów, które neutralizują



wolne rodniki. Ze słodkości były bakalie i ciasteczka bez cukru i mąki glutenowej upieczone przez Aldonę Kujawę, autorkę „Pięciu pór roku w naszej kuchni” – podkreślają organizatorzy.

Podczas spotkania Kamila Wilk zaprezentowała 10 tytułów książek przeznaczonych do wypożyczenia zainteresowanym klubowiczom – są one wypożyczane członkom klubu, posiadaczom karty bibliotecznej Książnicy Karkonoskiej na miesiąc.



Sporo uwagi poświęcono książce Caspara Schwenckfeldta (spoza listy ale dostępnej w zbiorach Książnicy Karkonoskiej) – „Dokładne opisanie jeleniogórskiego ciepłego źródła położonego na Śląsku pod Karkonoszami”. O książce mówili Grażyna Mańturzyk i Leszek Kwaśnicki.

Z kolei o terapeutycznej roli kamertonów opowiedział Robert Grzędzielski. Kamertony muzyczne służą do strojenia instrumentów, a kamertony terapeutyczne do strojenia całego człowieka, a także, te o bardzo wysokich częstotliwościach do oczyszczania pomieszczeń. Jest to muzykoterapia dogłębna, komórkowa. R. Grzędzielski demonstrował klubowiczom działanie instrumentów.

Grażyna Mańturzyk polecała książki i czasopisma ze swojej biblioteki. Opowiedziała o jed-



nym z głównych ziół w medycynie chińskiej, roślinie pięciu smaków – cytryńcu chińskim (oczywiście z degustacją suszonych owoców).

Leszek Kwaśnicki opowiedział o swoich zainteresowaniach i znaczeniu życia zgodnego z naturą (było o owcach wypasanych pod Chojnikami i Casparze Schwenckfeldtce i szwenckfeldystach, Tomaszu Kammelu i Januszu Józefowiczu) – relacjonują organizatorzy.

– DKK Laboranci z Karkonoszy działa intensywnie od stycznia 2019 roku. Nasz klub nie tylko czyta książki, ale specjalizuje się i powołuje na tradycje dziedzictwa kulturowego Dolnego Śląska, szczególnie laborantów, którzy przed wiekami mieszkali w Karkonoszach, zasłużyli się dla zielarstwa i stali się wzorem dla naszego pokolenia, które spotyka się z problemem zanieczyszczenia środowiska – powiedziała Kamila Wilk z Książnicy Karkonoskiej.

– Zbliża się jesień, jest czas zbiorów, więc opowiadam o tym, jak przechowywać i przetwarzać owoce i warzywa, o ich wartościach zdrowotnych – mówiła Grażyna Mańturzyk, ciepliczan-ka, która zapewniła uczestnikom degustację różnych zdrowych wyrobów.

*Przemek Kaczałko*

# Kręta droga do opieki

Opieka długoterminowa jest rodzajem opieki odgrywającym coraz ważniejszą rolę wobec postępującego procesu starzenia się społeczeństwa. Sęk w tym, że dostać się do zakładu świadczącego takie usługi wcale nie jest łatwo. Poniżej informujemy, jakie zadania spełniają ZOL-e i jakie warunki trzeba spełnić, aby zakwalifikować tam osobę starszą.

Do zakładów opieki długoterminowej zaliczane są m.in. zakłady opiekuńczo-lecznicze ZOL, pielęgnacyjno-opiekuńcze ZPO o profilu ogólnym, a także zakłady opiekuńczo-pielęgnacyjno-lecznicze o profilu psychiatrycznym.

ZOL/ZPO zapewniają opiekę osobom przewlekle chorym oraz osobom, które przebyły leczenie szpitalne i mają ukończony proces diagnozowania, leczenia operacyjnego lub intensywnego leczenia zachowawczego, a nie wymagają już dalszej hospitalizacji w oddziale szpitalnym, jednak ze względu na stan zdrowia i niesprawność fizyczną, brak samodzielności w samoopiece i samopielęgnacji wymagają całodobowej opieki pielęgniarstwa, rehabilitacyjnej oraz kontynuacji leczenia. Pacjenci, którzy starają się o umieszczenie w ZOL/ZPO muszą spełniać warunek – w ocenie skalą poziomu samodzielności, zwaną dalej „skalą Barthel”, otrzymały 40 punktów lub mniej. Do takiej opieki nie kwalifikują się pacjenci, jeżeli podstawowym wskazaniem do objęcia go opieką jest zaawansowana choroba nowotworowa, choroba psychiczna lub uzależnienie.

W procesie kierowania do zakładu opiekuńczo-leczniczego istnieją dwie możliwości:

1) jeśli pacjent jest w domu, skierowanie wystawia lekarz pierwszego kontaktu – wraz z pielęgniarką środowiskową

ocenia, czy pacjent kwalifikuje się do skierowania. Dokumentację – po skompletowaniu – samodzielnie przekazuje się do wybranego ZOL.

2) jeśli pacjent przebywa w szpitalu, skierowanie do ZOL wystawia szpital. Wówczas szpital często przekazuje skierowanie bezpośrednio do placówki.

Pacjent przebywający w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, pielęgnacyjno-opiekuńczym ponosi koszty wyżywienia i zakwaterowania. Miesięczną opłatę ustala się w wysokości odpowiadającej 250% najniższej emerytury, z tym że opłata nie może być wyższa niż kwota odpowiadająca 70% miesięcznego dochodu świadczeniobiorcy w rozumieniu przepisów o pomocy społecznej.

Zgodnie Rozporządzeniem Ministra Zdrowia, świadczenia gwarantowane w ZOL/ZPO obejmują:

- 1) świadczenia udzielane przez lekarza;
- 2) świadczenia udzielane przez pielęgniarkę;

- 3) rehabilitację ogólną w podstawowym zakresie, prowadzoną w celu zmniejszenia skutków upośledzenia ruchowego oraz usprawnienia ruchowego;
- 4) świadczenia psychologa;
- 5) terapię zajęciową;
- 6) leczenie farmakologiczne;
- 7) leczenie dietetyczne;
- 8) zaopatrzenie w wyroby medyczne, w tym określone w załączniku nr 1 do rozporządzenia stosowane przy udzielaniu świadczeń gwarantowanych w zakładzie opiekuńczym;
- 9) edukację zdrowotną polegającą na przygotowaniu świadczeniobiorcy i jego rodziny lub opiekuna do samoopieki i samopielęgnacji w warunkach domowych.

Ośrodki te muszą zapewniać pacjentom nieodpłatnie:

- badania diagnostyczne;
- leki;
- kule;
- laski;
- trójnogi;
- czwórnogi;
- balkoniki;
- podpórki;
- wózki inwalidzkie;
- przedmioty pionizujące;
- cewniki;
- worki na mocz;
- sprzęt stomijny;
- pieluchomajtki i ich zamienniki;
- pieluchy anatomiczne i ich zamienniki;
- rurki tracheostomijne;

## Gdzie znaleźć odpowiedni ośrodek?

Wykaz wszystkich zakładów opieki długoterminowej, które świadczą usługi w ramach ubezpieczenia zdrowotnego można znaleźć na stronie [www.nfz-wroclaw.pl](http://www.nfz-wroclaw.pl) w zakładce dla Pacjenta/ Gdzie się leczyć/Przychodnie i szpitale, następnie należy wybrać Szpitale i opieka całodobowa. W oknie Specjalizacja należy wpisać „świadczenia opiekuńczo-lecznicze” po czym kliknąć SZUKAJ.

W tej wyszukiwarce można znaleźć wszystkie oddziały, szpitale, lekarzy specjalistów, dentystów itp. również w innych województwach.



- materace przeciwoleżynowe zmiennociśnieniowe;
- inne materace przeciwoleżynowe.

Niestety na tym lekkie i przyjemne informacje się kończą. **Kolejki i mała liczba placówek, to realia opieki nad obłożnie chorymi.**

W większości placówek w pierwszej kolejności przyjmowani są pacjenci szpitalni, których stan określany jest jako „pilny”. A pacjenci „stabilni” muszą czekać miesiącami, a niekiedy nawet latami. Nie ulega wątpliwości, że z racji tego, że społeczeństwo się starzeje, miejsc w ZOL-ach – zwłaszcza w dużych aglomeracjach – brakuje. I ten problem będzie się pogłębiał.

W 2010 roku w Polsce mieliśmy nieco ponad 9 mln osób powyżej 65 roku życia. W 2013 ponad 9,5 mln, a w 2017 już 10 686 524 osób. Średnio jest to 25 procent z ogółu ludności. Z tego na Dolnym Śląsku odpowiednio 682 209, 724 103 oraz 826 627 osób. Odwrotna jest sytuacja w przypadku osób w wieku do lat 4, tu z roku na rok liczba dzieci maleje, w Polsce między 2010 a 2017 rokiem różnica wynosi – 170 472. Na Dolnym Śląsku z 148 707 spadła do 135 709.

Na koniec 2017 roku **baza łóżkowa** zakładów opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych o charakterze ogólnym i psychiatrycznym wyniosła 33,1 tys. (o 3,8 procent łóżek więcej niż w 2016 r.). Opieką stacjonarną objęto łącznie 61,5 tys. osób, o 0,8 procent więcej niż przed rokiem. Statystycznie, z tej formy opieki skorzystało zaledwie 16 na 10 tysięcy ludzi, natomiast liczba łóżek przypadająca na 10 tys. ludzi (według stanu w dniu 31 XII) wyniosła 8,6. W obu

przypadkach wskaźnik zwiększył się o 0,3.

Analiza bazy łóżkowej w opiece długoterminowej wskazuje, że 82,1 procent łóżek (27,2 tys.) było w placówkach o profilu ogólnym, a 17,9 procent łóżek (5,9 tys.) w zakładach typu psychiatrycznego.

Podobnie jak przed rokiem, najwięcej łóżek w zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych w przeliczeniu na 10 tys. ludzi było w województwach: dolnośląskim (13,2), mazowieckim (11,2) i śląskim (10,4), a najmniej w województwach: wielkopolskim (4,0),



warmińsko-mazurskim (5,3) i zachodnio-pomorskim (5,4). Największy wzrost wskaźnika wystąpił w województwach: mazowieckim (o 1,2), podlaskim (o 1,0) i dolnośląskim (o 0,5), a największy spadek odnotowano w województwie opolskim (o 0,7) i lubelskim (o 0,5).

Według Sprawozdań z działalności Narodowego Funduszu Zdrowia z roku na rok zwiększa się kwota jaką przeznaczają na ten rodzaj opieki w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

W roku 2015 wartość zakontraktowanych świadczeń wyniosła (w tys. zł) 1,2 miliona złotych, w 2017 roku 1,47 mln., z tego w oddziale dolnośląskim odpowiednio 98 i 119 tysięcy złotych. Liczba świadczeniodawców

w świadczeniach pielęgnacyjno-opiekuńczych wyniosła w roku 2009 – 1 139, 2010 – 1 530, 2015 – 1 561 a w 2017 – 1 601.

W bieżącym roku NFZ ma zakontraktowanych zakładów/oddziałów opiekuńczo-leczniczych w sumie 438. Z tego najwięcej znajduje się w województwie mazowieckim – 55, śląskim – 52, małopolskim i podkarpackim – 40 następnie w dolnośląskim – 31. Najmniej w lubuskim (11) i zachodniopomorskim (13).

W kolejkach do poszczególnych ZOL-i czeka nawet kilkadziesiąt osób, czas oczekiwania wynosi niejednokrotnie ok. dwóch lat.

Nikt nie chce otwierać nowych oddziałów opieki długoterminowej, a przyczyną jest niskie finansowanie tego rodzaju świadczeń przez NFZ. Obecnie Fundusz płaci za dzień pobytu pacjenta w ZOL-u około 72 zł (do maksimum 252 zł za osobodzień pobytu w ZPO/ ZOL pacjenta z liczbą punktów 0 – 40 w skali Barthel żywnoego pozajelitowo, w tym również nieprzytomnych, którzy uzyskali 0 w skali Barthel i do 8 punktów w skali Glasgow). W tej stawce ma się zmieścić zakup leków, opatrunków, środków pomocniczych (wszystko za 100 procent ceny), badań analitycznych i diagnostycznych, opieki lekarskiej, konsultacji specjalistycznych, całodobowej opieki pielęgniarskiej, opiekunów medycznych, rehabilitacji i różnych terapii np. zajęciowych, psychologicznych, logopedycznych itp.

**Niestety przy obecnym zapotrzebowaniu takie ilości miejsc oraz środków przeznaczonych na opiekę długoterminową to wciąż zdecydowanie za mało.**

A. Miksza  
Fot. freepik.com

# Bule są dla wszystkich!



Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej zorganizowało turniej wojewódzki w bule pod nazwą „Ty też potrafisz”. Impreza odbyła się na bulodromie w Jeleniej Górze, który powstał w ramach Jeleniogórskiego Budżetu Obywatelskiego.

Od maja br. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej organizowało zajęcia dla osób niepełnosprawnych w trzech grupach: Warsztaty Terapii Zajęciowej w Mokrzeszowie, Dom Pomocy Społecznej „Junior” w Miłkowie oraz Zakład Aktywności Zawodowej „Rosa” w Jeleniej Górze. Uczestnicy w ramach projektu „Ty też potrafisz”, finan-

sowego przy wsparciu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, odbywali zajęcia z gry w bule i na koniec wakacji spotkali się na turnieju wojewódzkim w stolicy Karkonoszy.

W zawodach wzięło udział ok. 50 zawodników – 10 z Jeleniej Góry, 8 osób z Miłkowa i ponad 30 osób z Mokrzeszowa.

– Uczestnikami są osoby z nie-



pełnosprawnością ruchową, ale przede wszystkim intelektualną. Dlatego wymagamy od naszych sędziów, aby brali pod uwagę ich możliwości i regulamin gry w bule nie jest najważniejszy – podkreśliła Elżbieta Knapp, wiceprezes dolnośląskiego TKKF, która dodała, że bule to gra dla każdego!

– Gra w bule była dla nas wielką niespodzianką. Uczestnicy ciągle pytają, kiedy przyjedzie pan Andrzej od bule. Mieliśmy zajęcia dwa razy w tygodniu i w ten sposób przygotowaliśmy się do turnieju – powiedziała Dorota Wójcikiewicz z WTZ Mokrzeszów.

Drużyny otrzymały z rąk prezydenta Jeleniej Góry pamiątkowe puchary i co ważne, każdy uczestnik był zwycięzcą – na zakończenie wszyscy dostali medale.

*Przemek Kaczałko*





# Turystyczne lato z czeskimi klimatami

**Jeleniogórskie Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku zorganizowało wycieczkę do Czech dla ponad 40 osób w ramach turystycznego lata, która miała wiele aspektów poznawczych.**

W drodze przewodnik pan Mirosław przypominał mieszkańcom Jeleniej Góry i powiatu historię położonych na trasie obiektów i ubarwiał podróż anegdotami.

– Pierwszym etapem naszej wycieczki był – mówi Alicja Dębska-Osińska (SIW) – neogotycki Zamek Sychrov, położony w północno-zachodniej części Czech, niedaleko wsi Sychrov, w kraju libereckim – 21 kilometrów od Liberca w regionie Czeski Raj.

Rezydencja ta często jest porównywana do zamków nad Loarą. Znajdują się tam największe zbiory francuskiego malarstwa portretowego, kolekcja broni oraz sala pamięci A. Dvořaka.

– Podziwialiśmy także rozległy angielski park zamkowy, bardzo pięknie utrzymany i cieszący oko drobnymi budowlami ogrodowymi i rzadkimi roślinami drzewiastymi. W zamku ciągle trwają prace renowacyjne z funduszy Czech i Unii Europejskiej, o czym świadczą umieszczone w wielu miejscach tablice opowiada Alicja Dębska-Osińska.

Następnym etapem podróży była Młada Boleslav z Fabryką Skody. W Mładej Boleslav znajduje się muzeum motoryzacyjne ukazujące historię Skoda Auto oraz Laurin&Klement. W muzeum są modele



samochodów: Skoda 420 Popular, Skoda 1201, Skoda Octavia, Skoda 1203, Skoda 1000 MB, Skoda Favorit, Felicja, Fabia, Rapid i inne oraz pierwsze rowery z napędem motorowym, a także silniki lotnicze. Atrakcyjna nowoczesna forma prezentacji oraz klarowna struktura wystawy odzwierciedlają podstawowe wartości światowej dzisiaj marki Skoda.

Potem było zwiedzanie hal montażowych fabryki aut Skoda w Młada Boleslav.

– Drogę przez fabrykę musieliśmy odbywać w obowiązkowych, odblaskowych kamizelkach. Po ogromnym terenie fabryki poruszaliśmy się razem z przemiłymi przewodniczkami. W czasie zwiedzania trwała produkcja. W momencie przekroczenia bramy fabryki byliśmy zaskoczeni jej wielkością (małe miasto) – relacjonują uczestnicy wycieczki.

Wielkość zakładu Skoda auto tłumaczy to, że zakład zatrudnia ponad 20 tysięcy pracowników, głównie mieszkańców 45-tysięcznego miasta Młada Boleslav i równolegle produkuje kilka modeli samochodów oraz nowoczesne silniki.

– Mogliśmy zapoznać się z poszczególnymi fazami produkcji samochodów, gdzie w doskonałej harmonii pracują obok siebie ludzie i roboty. Widzieliśmy, jak na dłoni, całą linię montażową. Podziwialiśmy ład i organizację na stanowiskach pracy i w pomieszczeniach socjalnych. Przewodniczka odpo-

wiadała na nasze pytania dotyczące płac, narodowości pracowników (pracują Czesi, Polacy, Rumuni, Ukraińcy i inne nacje), zmianowości w zakładzie, liczby produkowanych samochodów w czasie dniówki (400 samochodów), produkcji rocznej i sprzedaży w tym zakładzie oraz na całym świecie. Zakład produkuje pojazdy pod zamówienie, nie posiada magazynów – „gotowe” pojazdy oczekują na odbiór na parkingach (5 tysięcy miejsc).

Wycieczka była bardzo dobrze zaplanowana, mieliśmy czas na posiłek, lody (upał) i zakupy – brzmi relacja

Kolejnym etapem wycieczki był browar Pivovar Svijany. To jeden z najstarszych browarów w Czechach, znany z produkcji niepasteryzowanego i niepolepszanego chemicznie piwa, wielokrotnie nagradzany. Odbiorcy tego piwa to głównie Czesi, ale również zagranica – np. Niemcy.

– Zachwyceni byliśmy rozmiarem zakładu, jego historią, poszczególnymi etapami produkcji, automatami do mycia i dezynfekcji beczek. Wycieczka do Skody to wspaniała oferta na letnie wyprawy mieszkańców polskiego pogranicza ale nie tylko. Choć iza w oku się kręci, że w Polsce nie potrafiliśmy utrzymać tak jak nasi sąsiedzi, rodzimej produkcji aut. Zmęczeni upałem, ale bardzo zadowoleni wracaliśmy do Jeleniej Góry – mówią uczestnicy.

*M.D.*



# Odszedł proboszcz ks. Dariusz Hubiak

Parafianie Grecko-Katolickiego Kościoła pożegnali ks. Dariusza Hubiaka – proboszcza parafii w Gorzowie Wielkopolskim, Skwierzynie i Strzelcach Krajeńskich, który zmarł 25 czerwca w wieku 44 lat. Nabożeństwo żałobne i mszę odprawiono 29 czerwca w parafii rzymsko-katolickiego kościoła pw. Podwyższenia Krzyża św. W uroczystościach udział wzięli wierni i kapłani obu kościołów.

Parastas i msza św. odbyły się pod przewodnictwem ks. mitrata Juliana Hojniaka – proboszcza parafii w Zielonej Górze. W mszy uczestniczyli m.in. ks. dr Zbigniew Kobus – proboszcz katedry Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i ks. Henryk Grządko – diecezjalny duszpasterz ds. trzeźwości. W kazaniu ks. mitrat Julian Hojniak powiedział o nieżyjącym ks. Dariuszu, że zapisał się złotymi literami w dziejach swojej parafii. Porównał go do nieżyjącego ks. Jana Kaczkowskiego, który także zmarł w młodym wieku.

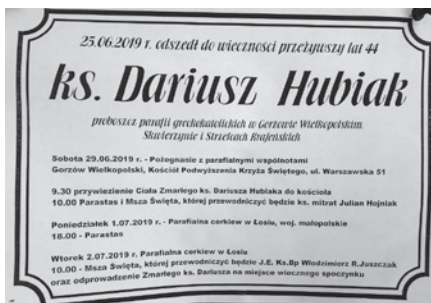
Ks. Dariusz Hubiak przez prawie 6 lat był kapłanem w szpitalu. – Biorąc chemię, jeszcze kilka dni temu pomagał, w Wielkim Poście spowiadał – powiedział ks. Hojniak, podkreślając ponownie, że jest pod dużym wrażeniem ks. Kaczkowskiego, który czasem potrafił powiedzieć więcej, choć niektórym się to nie podobało. Oni obaj szukali sposobu na wyzdrowienie lub zatrzymanie choroby, ale byli do końca czynni. Niektórzy się załamują, zamykają w sobie, a oni pomagali.

Śp. ks. Dariusz Hubiak był kapłanem podsądnych na oddziale psychiatrii sądowej. Interesował się osobami niepełnosprawnymi, to z jego inicjatywy – gdy wstąpił odwiedzić warsztaty terapii zajęciowej – zaproponował koncert w wykonaniu jego żony i jej uczniów. Koncert odbył się w kaplicy na terenie go-

rzowskiego szpitala, a potem także w środowiskowych domach samopomocy.

Każdego roku ks. Dariusz Hubiak uczestniczył w gorzowskich nabożeństwach ekumenicznych, rozpoczynających Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan.

W nabożeństwie uczestniczyli m.in. nauczyciele i uczniowie Zespołu Szkół Mechanicznych im. Zesłańców Sybiru, w której przez wiele lat ks. Dariusz Hubiak



był katechetą oraz przedstawicielem gorzowskich szkół muzycznych, w których żona księdza prowadziła lekcje fortepianu.

W przeddzień nabożeństwa żałobnego Irena Hubiak w rozmowie z „Tu i Teraz” powiedziała, że jej mąż czekał na biskupa. – I tak się złożyło, że się doczekał, to było nieprawdopodobne, że właśnie w dniu odchodzenia byli przy nim księża i biskup.

Niewielka świątynia grecko-katolicka w Gorzowie Wlkp. znajduje się w centrum Cmentarza Świętokrzyskiego przy ul.



Warszawskiej przy kościele Podwyższenia Krzyża św. Od 2012 r. ks. Dariusz Hubiak prowadził remont cerkwi przy ul. Teatralnej. Parafia pozyskała zabytkowy obiekt po byłym szpitalu. Do tej pory trwa zbieranie funduszy na przywrócenie świetności budynku, celem przeniesienia tam świątyni.

– Kościół grecko-katolicki jest w łączności ze stolicą apostołską, ale jest wschodniego rytu. – Stajemy razem do ołtarza w koncelebrze, między naszymi kościołami jest interkomunia, czyli wymiana Sakramentu, możemy we wspólnych świątyniach wzajemnie koncelebrować, czego nie mogą protestanci czy prawosławni. Dziś przy trumnie odbyło się nabożeństwo żałobne nazywane – parastas, po zakończeniu rozpoczęła się msza żałobna. Potem nastąpiła modlitwa pożegnania i wyprowadzenia, bo to nie był pogrzeb tylko pożegnanie – wyjaśnił ks. Hojniak.

Zgodnie z wolą zmarłego, Jego ciało zostało pochowane na cmentarzu w Łosiu, w rodzinnej wiosce na Łemkowszczyźnie, niedaleko Górlitsy. Pogrzeb odbył się 2 lipca. Mszy przewodniczył bp Włodzimierz R. Juszczyk.

*Wanda Milewska*



# Wycieczka dla kreatywnych



Wykorzystując piękną pogodę Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Ostrzeszowie 24 czerwca br. wybrali się na wycieczkę do Milicza.

Pierwszym miejscem, które odwiedziliśmy był Kreatywny obiekt multifunkcyjny, w którym do niedawna mieściła się milicka fabryka bombek.

Można tam obejrzeć wystawę ręcznie malowanych ozdób dzięki, której twórczy i kreatywny duch tego miejsca jest w nim do dziś. Braлиśmy udział w kreatywnych zajęciach, które miały na celu stworzenie jak najbardziej funkcjonalnego parasola. Nasi podopieczni wykazali się dużą pomysłowością i fantazją. Obejrzeliśmy wystawę poświęconą druhowi Bolkowi, który był niepełnosprawnym kolarzem i sportowcem, honorowym obywatelem Milicza. Na sali edukacyjnej wyświetlono nam film dokumentalny o Dolinie Baryczy. Po seansie zostaliśmy zaproszeni na ognisko z pysznymi kiełbaskami.

W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się w Krośnicach, gdzie mieliśmy okazję przejechać się wąskotorową kolejką.

Na zakończenie naszej wycieczki postanowiliśmy ochłodzić się pysznymi lodami, po czym z uśmiechami na twarzy wróciliśmy do Ostrzeszowa.

*Joanna Sroczyńska*



*Serdeczne wyrazy współczucia  
z powodu śmierci Żony Danuty Kulak  
naszemu Koledze*

***Józefowi Kulakowi***

*składają*

*koleżanki i koledzy, wolontariusze  
z Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.*

# Tyflohakaton, czyli dzieci i młodzież niewidomym

6 i 7 lipca na terenie cieszyńskiego kampusu Uniwersytetu Śląskiego Stowarzyszenie Wsparcia Społecznego „Feniks” w Cieszynie zorganizowało innowacyjne warsztaty dla dzieci i młodzieży – tyflohakaton.

Tyflohakaton to pierwsze tego typu wydarzenie na terenie powiatu cieszyńskiego, które łączy w sobie zagadnienia z zakresu pedagogiki specjalnej oraz nowych technologii. Zajęcia prowadzone były przez mgr Joannę Kapias oraz mgr Dawida Stańka. W dwudniowych zajęciach uczestniczyło 15 osób w wieku 10-16 lat.

Podczas pierwszej części warsztatowej uczestnicy mieli możliwość poruszania się po terenie z zasłoniętymi oczami z przewodnikiem i „białą laską” w ręce, zapoznania się z sprzętem codziennego użytku, jakim posługują się osoby niewidome. Zaprezentowano m.in. mówiącą wagę łazienkową, udźwiękowiony ciśnieniomierz, udźwiękowiony termometr do pomiaru temperatury ciała, zegarek mówiący, udźwiękowiony telefon komórkowy i i-phone, laptop z programem udźwiękawiającym, wagę kuchenną z aplikacją mówiącą za pomocą smartfona, tabliczki brajlowskie, urządzenie do głosowego oznaczania produktów PenFriend, czytnik kolorów oraz planszowe gry zręcznościowe w wersji dotykowej i mówiącej. Największym zainteresowaniem

cieszył się laptop, czytnik kolorów oraz gry planszowe.

Po części warsztatowej przyszedł czas na pracę. Grupa 15 uczniów podzieliła się na dwie grupy, a jedna osoba pracowała indywidualnie nad swoim pomysłem.

Zadanie polegało na stworzeniu produktu cyfrowego, który miałby odpowiadać na potrzeby osób niewidomych lub słabowidzących. Prace wraz z konsultacjami z osobą niewidomą, która była cały czas do dyspozycji uczestników trwały do niedzielnego popołudnia.

Końcowymi produktami, które przedstawiono w części konkursowej były: prototyp aplikacji AI oraz w pełni działające urządzenie codziennego użytku wraz z aplikacją do jego obsługi, w pełni dostosowaną do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących, a także projekt indywidualny udźwiękowanej gry na androida.

Jury w składzie: dr Anna Klinik – Prezes Zarządu Stowarzyszenia Wsparcia Społecznego „Feniks” z Cieszyna, dr Sylwia Wrona z Zakładu Pedagogiki Specjalnej UŚ oraz przedstawicielka środowiska osób niewidomych Małgorzata Kapias nie przyznało głównej na-



grody z uwagi, że wszystkie pomysły zasłużyły na wyróżnienie i kontynuowanie ich w celu próby wdrożenia do użytku.

Organizatorzy oraz jury oceniające prace byli jednak pod dużym wrażeniem pomysłowości młodych ludzi, którzy pomimo wakacji oraz weekendu postanowili się spotkać i stworzyć coś pożytecznego co może w przyszłości przynieść jakieś korzyści środowisku osób niewidomych i słabo widzących.

Sam, będąc uczestnikiem części warsztatowej z racji mojej dysfunkcji wzroku zauważyłem, że pomimo tak młodego wieku grupa była bardzo ciekawa tego, jak my żyjemy, pracujemy, poruszamy poza miejscem zamieszkania i czy faktycznie da się tak żyć. Mam nadzieję, że główna organizatorka Asia Kapias nie spocznie na laurach i czymś interesującym nas wkrótce zaskoczy. Sama pracuje na co dzień z młodzieżą niepełnosprawną intelektualnie i zna temat środowiska niepełnosprawnych bardzo dobrze.

Nagrody dla wszystkich uczestników ufundowała Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności. Wydarzenie zostało objęte patronatem dziekana Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie prof. zw. dr hab. Zenona Gajdzicy.

**Andrzej Koenig**  
Niewidomy





# Dolnośląskie mistrzostwa WTZ w marszu z kijkami

To była bardzo udana impreza dla podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kowarach. Kilka dni temu uczestniczyli oni w Mistrzostwach Dolnego Śląska w Nordic Walking w Ścinawie. W zawodach brało udział około 230 podopiecznych z 32 Warsztatów Terapii Zajęciowej z 18 powiatów Dolnego Śląska.



Zawody odbywały się w dziewięciu kategoriach: na trasie 500, 800, 1200 i 2000 m dla kobiet i mężczyzn oraz marsz dla kadry – instruktorów WTZ.

Uczestnicy WTZ byli odpowiednio klasyfikowani do dystansów, zgodnie z indywidualnymi możliwościami ruchowymi. Dla zwycięzców przygotowano nagrody i medale pamiątkowe, a dla grup zorganizowanych puchary i dyplomy.

Startujący w Ścinawie reprezentanci WTZ w Kowarach, którzy startowali: kobiety na dystansie 500 m, jak i mężczyźni na 800 m wypadli znakomicie zajmując zespołowo czołowe miejsca w rywalizacji. Indywidualnie duży sukces odniósł Piotr Kurniak zajmując III miejsce.

**Grzegorz Kędziora**  
Fot. WTZ Kowary



Listy pani Ziuty

## WYSZŁO SZYDŁO Z WORKA

**Niezbyt biegłym w narodowych porzekadłach wyjaśniam, że powyższe dotyczy sytuacji, kiedy nagle okazuje się jaka jest prawda. W tym roku jego znakomitą ilustrację stanowiły zdjęcia setek przemarzniętych turystów oczekujących grzecznie w kolejce, aby wejść na... najwyższy szczyt świata Mount Everest.**

Przez dziesiątki lat media pokazywały trud i gehennę bohaterów alpinistów usiłujących z różnym skutkiem gdzieś się wspiąć. Na zdjęciach widać ogorzałe twarze z oszronionymi nosami, brwiami i wolą walki w oczach. Potem niektórzy z nich kręcili filmy i pisali książki. Ja ich nie czytałam, bo nie wiem czy by mnie zainteresował opis kolejnych kroków po śliskich kamieniach. Poza tym nigdy nie rozumiałam jaki jest sens tego wszystkiego. Przecież na szczytach nawet gorących parówek nie

dają. Teraz mit dzielnego alpinisty trochę prysł, a przynajmniej wymaga weryfikacji. Okazuje się, że aby zdobyć Mount Everest wystarczy mieć pieniądze. Jak wszystko opłacimy, to przedstawiciele tybetańskiego ludu, zwanego Szerpami, zaprowadzą nas gdzie trzeba. Zezwolenie na wejście na najwyższy szczyt świata w Nepalu kosztuje ponad 40 tysięcy złotych. W Chinach jest taniej – można je w promocji dostać już za 30 tysięcy. Całkowity koszt usługi zależy od jej standardu. Najdroższa wersja, za 300 tysięcy, zawiera w pakiecie saunę i dostęp do Internetu.

Chętnych nie brakuje. Najdłuższa kolejka odnotowana w tym roku w ciągu jednego dnia wynosiła 320 osób. Być może działają tam również znane moim rówieśnikom z poprzedniego ustroju komitety kolejkowe, tworzone w celu zapewnienia porządku wśród oczekujących przed sklepami, gdzie „rzucili” różne dobra doczesne. Do roli „staczy”, czyli zastępujących przez jakiś czas kolejkowiczów,

w Himalajach nadają się do świadczeni i wytrzymali na trudy Szerpowie. Od dawna pomagają także alpinistom jako tragarze i przewodnicy, a przy okazji zdobywają Mount Everest. Rekordzista był już na nim 24 razy. Kronikarze jednak rzadko odnotowują ich osiągnięcia. Liczą się wyniki białych ludzi.

Na uprawianie himalajskiej turystyki oczywiście nie wszystkich stać, ale alpinści też potrzebują pieniędzy i to mniej więcej w podobnej wysokości. Nie sięgają jednak do własnych zasobów finansowych, ale wyciągają je od sponsorów, być może wmawiając im, że kozice, yeti oraz świstaki wykazują duże zainteresowanie ich wyrobami. Udaje im się również wyprosić państwowe dotacje, czyli wypłacane z naszych podatków.

Turyści pod najwyższą górą świata zapewne nie pojawili się w tym roku. Ciekawe, dlaczego ten fakt przez wiele lat pozostawał tajemnicą i komu mogło na tym zależeć?

*Ziuta Kokos*

## Uwaga na oszustów podszywających się pod ZUS

**Ostrzegamy przed fałszywymi mailami, które teoretycznie mają pochodzić z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Otwarcie załączników z maila grozi zainfekowaniem komputera i wykradzeniem danych wrażliwych.**

Ostatnio niektórzy z klientów ZUS otrzymali maile z tytułowane „Składka” z informacją o błędnie opłaconych składkach. Korespondencja ma pochodzić z kancelarii ZUS. W stopce adresowej widnieją natomiast adresy z rozwinięciem „.gov.pl”, których to Zakład Ubezpieczeń Społecznych nie używa. Każdy z maili ma dołączony załącznik, który ma zawierać informacje o błędnie opłaconych składkach.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina, że drogą mailową nie kieruje do swoich klientów informacji o rozliczeniach składkowych. Za pośrednictwem korespondencji elektronicznej klienci Zakładu nie otrzymują żadnych wezwań do zapłaty czy też informacji o nadpłatach.



Drogą elektroniczną ZUS kontaktuje się jedynie z tymi klientami, którzy posiadają konto na portalu Platformy Usług Elektronicznych i wybrali taką właśnie formę kontaktu. Mail w takim przypadku jednak zawsze zawiera imię i nazwisko konkretnego pracownika ZUS.

ZUS ostrzega, by w żadnym przypadku nie odpowiadać na maile, które teoretycznie pochodzą z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, ani nie otwierać zawartych w korespondencji załączników. Korespondencja tego typu ma bowiem najczęściej na celu zainfekowanie komputera lub uzyskanie dostępu do danych wrażliwych, które zapisane są w jego pamięci.

*(ZUS)*





Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Projekt jest współfinansowany ze środków  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Uczestnikami projektu mogą być osoby zamieszkałe w województwie dolnośląskim, podkarpackim, łódzkim i mazowieckim, niezatrudnione, w wieku aktywności zawodowej, z ważnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności i nie korzystające z innego projektu aktywizującego zawodowo, finansowanego ze środków PFRON w tym samym czasie.

# PRACA NIEZALEŻNOŚĆ SUKCES

AKTYWIZACJA SPOŁECZNO-ZAWODOWA  
OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

## Oferowane formy wsparcia

- Utworzenie i realizacja Indywidualnego Planu Działania
- Wyjazdowe warsztaty aktywizacyjno-integracyjne
- Indywidualne wsparcie trenera pracy, pośrednika pracy i asystenta funkcjonalnego
- Szkolenia, kursy, możliwość zdobycia uprawnień i licencji zawodowych
- Płatny staż zawodowy

BEZPŁATNA INFOLINIA

 **800 700 025**

[www.kson.pl](http://www.kson.pl)



KARKONOSKI SEJMIK  
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
ul. Osiedle Robotnicze 47A  
58-500 Jelenia Góra

# Potu nie ma, choć wysiłek ogromny

Ponad 50 szachistów wzięło udział w Trzecim Międzynarodowym Festiwalu Szachowym pamięci Emanuela Laskera w Gorzowie Wielkopolskim. Rozgrywki odbywały się od 4 do 10 sierpnia w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zbigniewa Herberta.



Zwycięzcą w grupie A został Krzysztof Chojnacki ur. w 1983 r. z klubu „Chrobry” Gniezno.

W grupie B laureatem został Jacek Gigoła ur. w 1969 r. z Gorzowskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”. – Szachy są dla mnie przede wszystkim nauką, sztuką, zabawą i okazją do wspólnego spędzania czasu ze znajomymi, ale nie brak we mnie też wojownika, który się ujawnia w czasie rozgrywek – napisał Gigoła na stronie szkoły Montessori, w której prowadzi m.in. lekcje szachów.

Wśród biorących udział w festiwalu, obok Polaków, byli szachiści z Rosji, Ukrainy i Białorusi. Najmłodszy zawodnik miał 9 lat a najstarszy 87. Festiwalowi szachiści to przede wszystkim mężczyźni, rozgrywanymi były tylko trzy panie.

Długoletnim szachowym sportowcem jest Andrzej Grudziński z GZSN „Start”, uczestnik Środowiskowego Domu Samo-

pomocy przy ul. Armii Polskiej w Gorzowie, który podkreśla, że zainteresowanie szachami rozbudził w nim ojciec, włączając go do gry od najmłodszych lat, a także zapewniając stosowną literaturę.

Prezes klubu „Stilon” Andrzej Modzelan powiedział, że Andrzeja Grudzińskiego zna od dawna. – Jest to serdeczny, życzliwy człowiek, bardzo pozytywna osobowość. Zapalony szachista. Całe szczęście, że są takie osoby jak Andrzej, które są na posterunku, zawsze przychodzą gotowe i chętne do gry z każdym, bez względu na wiek. On pogodnie przyjmuje i sukcesy, i porażki, ma dystans do tego, co robi. Bardzo się cieszę, że go znam – powiedział Modzelan, wspominając również o najstarszym zawodniku, 87-letnim Władysławie Króliku. – Osobowość podobna do Andrzeja, zawsze pogodny – wspominał Modzelan, który od 24 lat jest pedagogiem i prowadzi w szkole klasę szachową. Projekt

„Edukacja przez szachy w szkole” prowadzony jest od 2012 roku, wprowadzony przez europejski parlament.

Andrzej Modzelan zapewnił, że gra w szachy jest sportem, bo występują tu rywalizacja, wysiłek, i na końcu wymierny wynik. I chociaż nie leci pot po plecach, to po intensywnym kilkudniowym turnieju, siedząc przez wiele godzin przy stole, zmęczenie jest spore, bo to praca intelektualna pod napięciem – powiedział sędzia szachowy klasy państwowej.

W festiwalu szachowym uczestniczył m.in. dr psychologii Jan Przewoźnik – szachista, mistrz międzynarodowy od 1985 r.

Sędzia festiwalu Aleksander Czerwoński, który jest sekretarzem klubu szachowego „Stilon” w Gorzowie Wlkp. podkreślił, że Emanuel Lasker urodził się w Barlinku i w związku z tym przez 20 lat rozgrywki tam się odbywały. – Z Gorzowem drugi mistrz świata także był związany, ponieważ tu uczęszczał do szkoły średniej i tu zdawał maturę – powiedział Czerwoński. W Barlinku działa klub szachowy „Lasker”, a imieniem szachisty nazwany jest jeden z parków w mieście.

Emanuel Lasker – niemiecki szachista pochodzenia żydowskiego, przyszedł na świat 24 grudnia 1868 r. Lasker był również matematykiem, filozofem i brydżystą, przyjaźnił się z Albertem Einsteinem. Zmarł w Nowym Jorku w 1941 roku.

*Tekst i zdjęcia:*  
**Wanda Milewska**



## Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

### **CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH**

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

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

**CENTRUM CZYNNE JEST:  
PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 10.00-16.00**

tel. 75 752 42 54, 795 650 990

infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! [info@kson.pl](mailto:info@kson.pl)

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

**Dorota Gniewosz**

Radca Prawny

**Mateusz NOWAK**

Radca Prawny

**Bernadetta BASZAK**

Psycholog

**Ewa KNYCHAS**

Doradca ds. poradnictwa  
socialnego i rodzinnego  
**Alicja MROCZKOWSKA**

Dietetyk

**Paulina DOBROWOLSKA**

*Bezpłatne porady prawne dla  
osób niepełnosprawnych  
(terminy porad uzgadniane  
w biurze KSON lub telefonicznie)*

**INFORMACJE I ZAPISY**

w biurze KSON

ul. Osiedle Robotnicze 47A,  
tel. 75 752 42 54

## **Redaguj BIULETYN razem z nami!**

Zapraszamy do współredagowania biuletynu  
**Niepełnosprawni Tu i Teraz**

### **Czytelniku!**

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

Materiały prosimy przesyłać pod adres:

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

58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „BIULETYN”  
lub drogą elektroniczną na adres: [biuro@kson.pl](mailto:biuro@kson.pl)

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

## **SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIÓGÓRSKIEJ**

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

**Zapraszamy do Karkonoskiego Klubu Seniora i Wolontariusza!**



**WYJDŹ  
Z DOMU  
I ZARABIAJ**

**Dla nas najważniejszy jesteś Ty!**

Znajdziemy pracę idealnie **dopasowaną do Twoich potrzeb i możliwości.**

Oferujemy pracę **stałą i dorywczą.**  
Również **dla osób niepełnosprawnych.**

**Oferowane branże:**

- usługi porządkowo-czystościowe
- fizyczna ochrona mienia
- catering
- techniczna obsługa nieruchomości

**Nie wymagamy doświadczenia.**

Wejdź na stronę: [stacjarekrutacja.pl](http://stacjarekrutacja.pl)  
i wybierz kierunek **PRACA!**  
lub zadzwoń: 71 711 01 44



**ZADBAMY  
O CIEBIE!**

NZOZ Provita to centrum nowoczesnej fizjoterapii, gdzie szczególnie nacisk kładzie się na wykwalifikowany w najnowszych metodach fizjoterapeutycznych personel. Ośrodek słynie z prowadzonej tutaj Terapii Manualnej Holistycznej dr. Andrzeja Rakowskiego świetnie sprawdzającej się w terapii dysfunkcji narządu ruchu, w fizjoterapii pourazowej oraz jako wsparcie podczas leczenia chorób organicznych. Od wielu lat terapeuci zdobywają swoje doświadczenia pod okiem dr. Janiny Słobodzian-Rakowskiej, która rozwija i udoskonala system Terapii Manualnej Holistycznej oraz jest jednym z trzech certyfikowanych nauczycieli tej polskiej metody fizjoterapii. Dzięki wysoko wykwalifikowanej oraz doświadczonej kadrze lekarzy, magistrów oraz techników fizjoterapii NZOZ Provita jest dzisiaj ośrodkiem oferującym kompleksową opiekę medyczną, obejmującą diagnostykę, terapię oraz zaopatrzenie ortopedyczne.



- Fizjoterapia
- Terapia manualna
- Lekarze specjaliści
- Sklepy medyczne

