



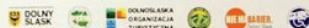
Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Góry otwarte
dla wszystkich

str. 22-23

V Konferencja
„Góry otwarte dla wszystkich”

20-21 sierpnia 2020 roku



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK

7/109/2020

Maraton radości i wzruszeń

str. 12-13



2 lata Radia KSON

str. 18-19



Rekreacja w pandemii

str. 8-10

Prestiżowe Odznaczenie dla Stanisława Schuberta.....	3
Niepełnosprawni – jest nadzieja na lepszą przyszłość?.....	4-5
Sądy bardziej przyjazne niepełnosprawnym i seniorom.....	6
Wracają obostrzenia. Polska „na żółto”.....	7
Odporni mimo wszystko....	8-10
O karkonoskim „trofeum” z podróży.....	11
Maraton radości i wzruszeń.....	12-13
Droga na zamek bez barier....	14
Będzie pięknie, nowoczesnie i funkcjonalnie.....	15
Wyróżnienie dla KSON-u!..	16-17
Radio KSON gra już 2 lata!..	18-19
Góry otwarte dla wszystkich.....	22-23
Światelko w tunelu – lepiej późno niż.....	24-25
Rak nie zna metryki.....	26-27
Karkonoski Park Narodowy i turystyka w okresie pandemii.....	28
Jak chronić zdrowie najstarszych?.....	30-31
I blisko, i bezpiecznie.....	32
Przeciw wykluczeniu.....	34
Przesłanie Ojca Świętego Franciszka dla KSON-u.....	39

Miejski architekt i niepełnosprawni

Spacery, wizje lokalne, a także spotkania z przedstawicielami Wydziałów Dróg, Kultury i Sportu czy miejskim architektem – to działania zmierzające ku przystosowaniu warunków do potrzeb osób niepełnosprawnych w Gorzowie Wielkopolskim.

Od kilku lat prowadzony jest cykl spotkań pod kierunkiem miejskiego architekta Dariusza Górnego. Ich celem jest poznawanie problemów niepełnosprawnych gorzowian co w konsekwencji ma powodować usuwanie barier architektonicznych, ułatwianie poruszania się po mieście oraz wprowadzanie usprawnień komunikacyjnych.

Takie spotkanie odbyło się m.in. w siedzibie Miejskiego Zakładu Komunikacyjnego, gdzie rozmawiano o działaniach zakładu, ułatwiających niepełnosprawnym komunikację po mieście.

Uczestnicy zostali przywiezieni z centrum miasta autobusami przystosowanymi do obsługi osób niepełnosprawnych, zapoznali się z planami dotyczącymi nowego węzła przesiadkowego oraz poznali możliwości techniczne nowego gorzowskiego tramwaju.

To już drugie takie spotkanie w MZK. Podczas poprzedniego, osoby na wózkach inwalidzkich, niewidzący czy niesłyszący przedstawili swoje oczekiwania wobec taboru oraz pracy kierowców i motorniczek.

Architekt miejski od kilku lat prowadzi spotkania z przedstawicielami środowiska osób niepełnosprawnych, między innymi takie

spotkania odbywają się w siedzibie Towarzystwa Walki z Kalcem, w budynku Urzędu Miasta, w Akademii Wychowania Fizycznego z udziałem architektów i studentów oraz w siedzibie Miejskiego Ośrodka Samopomocy.

– Efektem spotkań architekta miejskiego z niepełnosprawnymi jest stale aktualizowana baza barier architektonicznych w Gorzowie Wlkp., które są sukcesywnie usuwane; obniżono krawężniki na przejściach dla pieszych, wybudowano zatoki postojowe, wymieniono lub wyremontowano



Fot. Lukasz Kalczyński UM

nawierzchnie chodnika, a nawet przebudowano przejście dla pieszych przy ulicy Walczaka, w rejonie Gorzowskiej Lecznicy Specjalistycznej – poinformował Dariusz Wiczorek z Wydziału Promocji i Informacji Urzędu Miasta Gorzowa Wlkp.

Wanda Milewska

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor naczelna: Bożena Bryl-Chrzęszcz. **Sekretarz redakcji:** Robert Zapora. **Redakcja:** Elżbieta Schubert (korekta), Katarzyna Pietuszek – Radio KSON, Leszek Kosiorowski, Monika Żak, Ludmiła Wiśniewska (koordynator projektu), Przemysław Kaczałko, Grzegorz Kędziara, Jerzy Ogonowski, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jacek Szych, Małgorzata Mazurek.

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54, 795 650 990, e-mail: biuro@kson.pl Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. Druk: 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.

Prestiżowe Odznaczenie dla Stanisława Schuberta

Stanisław Schubert otrzymał honorową odznakę „Za Zasługi dla Ochrony Praw Człowieka”. Odznaczenie odebrał z rąk Adama Bodnara, rzecznika praw obywatelskich.

– Pan Stanisław Schubert od lat działa na rzecz pomocy osobom z niepełnosprawnościami oraz osób chorujących. Ma niezwykle zasługi poprzez codzienną pracę interwencyjną, jak również pokazywanie na czym polegają problemy osób z niepełnosprawnościami, ale też dostosowywanie przestrzeni do ich potrzeb. Myślę, że jest pod tym względem osobą innowacyjną – powiedział Adam Bodnar.

W trakcie długiej laudacji rzecznik wymienił szereg zasług Stanisława Schuberta, dziękując mu za 18-letnią działalność Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Odznaka przyznawana przez Rzecznika Praw Obywatelskich została ustanowiona w 2009 roku rozporządzeniem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Może być nadawana obywatelom RP, obywatelom państw obcych, organizacjom lub instytucjom



mającym siedzibę na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub za granicą, za szczególne osiągnięcia w dziedzinie ochrony praw człowieka. Do tej pory wśród laureatów znaleźli się m.in. Jerzy Owsiak, Caritas Polska, Marian Turcki czy Olga Krzyżanowska.

Odznaczony nie krył wzruszenia. – Nie wstydzę się swojej niepełnosprawności, nie udaję,



że widzę. Z natury jestem pogodnym człowiekiem. Pewnie dobijam do brzegu, ale opracowujemy wizję Jeleniej Góry w roku 2040. Właściwie nie powinienem się tym interesować, ale nie – mam powera, mnie się chce. Nie byłoby tego wszystkiego, gdyby nie grono moich przyjaciół z Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, życzliwi samorządowcy. Wzruszenie odebrało mi mowę i jestem szczęśliwym człowiekiem – wyznał Stanisław Schubert, który dziękował również swojej żonie Elżbiecie i swoim rodzicom.

Tekst i fot. Przemek Kaczałko



Niepełnosprawni – jest nadzieja na lepszą przyszłość?

Jak powszechnie wiadomo sytuacja osób niepełnosprawnych w Polsce nie jest łatwa. Od lat 90. XX wieku podejmowane są rozmaite działania i wysiłki w celu poprawy jakości życia tej niezwykle licznej grupy społecznej, do której należy obecnie ponad 4 mln osób. Stanowi ona przedmiot zainteresowania władz zarówno centralnych, jak i lokalnych. Rezultatem wielu badań, analiz i opracowań dotyczących aktualnej sytuacji i problemów osób niepełnosprawnych jest pierwsza w Polsce rządowa Strategia na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2020-2030, nad którą pierwsze prace rozpoczęto pod koniec 2016 roku, zaś oficjalna data jej powstania to 21 maja 2020 rok.

Została ona ujęta w Strategii na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju (SOR), w której przedstawiony jest model zrównoważonego społecznie rozwoju przy udziale wszystkich grup społecznych. Głównym celem Strategii na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami jest włączenie tej grupy ludności w życie społeczne i zawodowe na równi z innymi. Istotnym celem jest również wcielanie w życie postanowień Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, którą Polska ratyfikowała 25 października 2012 roku.

Pełną treść Strategii na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2020-2030 zobaczycie Państwo na naszej stronie internetowej www.kson.pl.

Konwencja ta przewiduje zmianę podejścia do osób niepełnosprawnych z modelu medycznego, według którego są one postrzegane przez pewne ograniczenia fizyczne lub psychiczne, na model oparty na prawach człowieka, zgodnie z którym niepełnosprawnym trzeba zagwarantować wszelkie prawa tak, aby mogli funkcjonować w społeczeństwie na równi ze wszystkimi obywatelami.

Tak jest teraz

W Strategii na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami przedstawiony jest opis realnej sytuacji osób niepełnosprawnych w Polsce, m.in. trudności życiowe kobiet, np. w zdobyciu zatrudnie-



nia; bariery napotymane przez dzieci np. utrudniony dostęp do placówek integracyjnych, dyskryminacja przez otoczenie; większe ubóstwo rodzin, których członkiem jest co najmniej jedna osoba niepełnosprawna, niż rodzin złożonych z osób zdrowych, co wynika głównie z bardzo niskich świadczeń rentowych i pielęgnacyjnych oraz problemów na rynku pracy; czy choćby trudności mieszkańców wsi i małych miast związane np. z brakiem dostępności do usług medycznych, prawnych i edukacyjnych.

Obok ukazanej niełatwej bieżącej sytuacji osób niepełnosprawnych Strategia przedstawia aktualne rozwiązania stosowane w praktyce oraz opracowane na podstawie istniejących realiów, badań statystycznych i analiz konkretne plany i działania, które będą realizowane zarówno na szczeblu centralnym, jak i lokalnym, przy włączeniu stowarzyszeń zrzeszających określone grupy społeczne, a także organizacji pozarządowych. Realizacja zamierzonych działań będzie finansowana z budżetu państwa, z funduszy samorządowych oraz z dotacji pochodzących z Unii Europejskiej. Inicjatywy te będą dotyczyć wszystkich aspektów życia społecznego. W niniejszej Strategii działania te zostały podzielone na osiem ściśle ze sobą powiązanych priorytetów:

- niezależne życie,
- dostępność,
- edukacja,
- praca,
- zabezpieczenie społeczne,
- zdrowie,
- budowanie świadomości,
- koordynacja.

W ramach priorytetu „niezależne życie” planowane są działania polegające na zastosowaniu instrumentów rehabilitacji społecznej w celu zagwarantowania osobom niepełnosprawnym niezależności i bezpieczeństwa oraz czynnego uczestnictwa w życiu społecznym. Celem rehabilitacji społecznej jest wykształcenie u tych osób zaradności (np. przez terapię zajęciową), samodzielności w wypełnianiu funkcji społecznych, motywowanie ich do aktywności, likwidacja wszelkich barier (np. architektonicznych,

technicznych, transportowych), które utrudniają wzajemną komunikację międzyludzką, a także kształtowanie w społeczeństwie określonych zachowań przyjaznych integracji z niepełnosprawnymi.

Priorytet „dostępność” obejmuje inicjatywy mające na celu umożliwienie osobom niepełnosprawnym dostępu do wszelkich obiektów przestrzeni publicznej (np. podjazdy i windy w budynkach mieszkalnych i instytucjach, zatrudnianie osób znających język migowy, komunikaty głosowe i dźwiękowe dla osób niewidomych, np. przy przejściach dla pieszych), co daje szansę pełnego korzystania przez te osoby z praw obywatelskich i sprzyja ich niezależności.

Z powyższymi priorytetami skorelowany jest priorytet „edukacja”, w obrębie którego planowane są działania umożliwiające niepełnosprawnym szerszy dostęp do przedszkoli, szkół i innych placówek edukacyjnych, a także inicjatywy na rzecz integracji uczniów i studentów niepełnosprawnych z otaczającym środowiskiem. Wszystkie te działania sprzyjają usamodzielnieniu się i podniesieniu samooceny osób z niepełnosprawnościami, zaś zdobyte wykształcenie i kwalifikacje to szansa na zatrudnienie, które wspierane jest w Strategii przez szereg działań w ramach priorytetu „praca”.

Przewiduje on wiele inicjatyw prowadzących do wzrostu aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych poprzez wspieranie tworzenia dla nich stanowisk pracy za sprawą m.in. dotacji i subwencji dla pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnościami, likwidację wszelkich barier utrudniających dostęp do miejsca zatrudnienia,

szkolenia dla pracodawców dotyczące tematyki niepełnosprawności.

Kolejny priorytet to „zabezpieczenie społeczne”, którego celem jest polepszenie trudnej sytuacji materialnej osób niepełnosprawnych, poprzez m.in. planowaną podwyżkę świadczeń rentowych i zasiłków pielęgnacyjnego i opiekuńczego, zniesienie tzw. pułapki rentowej, która bardzo krzywdzi i dyskryminuje osoby pobierające rentę socjalną, ponieważ nie mogą przekroczyć ustalonego limitu dochodu, gdyż w przypadku przekroczenia choćby o złotówkę muszą zwracać ZUS-owi całą kwotę świadczenia rentowego. W celu polepszenia komfortu życia planowane są również ułatwienia dotyczące usług opiekuńczych, zwiększone dotacje na przystosowanie mieszkania do specjalnych wymagań osoby niepełnosprawnej, dotacje do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, czy też dopłaty do turnusów rehabilitacyjnych.

Z priorytetem tym związany jest priorytet „zdrowie”, w obrębie którego planowane są wszelkie działania idące w kierunku polepszenia stanu zdrowia osób niepełnosprawnych poprzez m.in. wymienione wyżej dofinansowania do sprzętu rehabilitacyjnego i turnusów, ale także umożliwienie dostępności do wszelkich świadczeń zdrowotnych, a także m.in. programy edukacyjne mające na celu wczesne wykrycie niepełnosprawności u dzieci i zapobieganie jej pogłębianiu.

Niezwykle ważny priorytet Strategii to „budowanie świadomości”. Jego celem jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i powszechnej wciąż dyskryminacji osób niepełnosprawnych poprzez inicjatywy propagujące integrację i uświa-

damiające zarówno osoby sprawne, jak i niepełnosprawne, że ktoś kto jest mniej sprawny nie jest mniej wartościowy i mniej inteligentny od ogółu społeczeństwa i ma prawo korzystać z praw obywatelskich na równi z innymi.

Ostatni z priorytetów wymienionych w Strategii to „koordynacja”. Zawarte są w nim inicjatywy zwiększające wzajemną współpracę różnych instytucji m.in. zespołów orzecznich, ośrodków pomocy społecznej, urzędów, oddziałów PFRON-u, placówek edukacyjnych, służby zdrowia i in. w celu ułatwienia funkcjonowania osób niepełnosprawnych w społeczeństwie.

Analizując priorytety Strategii na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2020-2030 można stwierdzić, że realizacja zawartych w niej planów i zamierzeń wpłynie istotnie na polepszenie jakości życia osób niepełnosprawnych w najbliższych latach. Jednak biorąc pod uwagę aktualną kryzysową sytuację w Polsce spowodowaną zamrożeniem gospodarki w wyniku obostrzeń rządowych związanych z epidemią koronawirusa realizacja wielu założeń tej niezwykle optymistycznej Strategii może być opóźniona. Toteż przyszłość pokaże czy perspektywy zawarte w Strategii przełożą się w realne działania, czy pozostanie niepełnosprawnym tylko nadzieja.

Całość Strategii zawierającej 192 strony, będącej międzyresortowym opracowaniem rządowym, została przedstawiona do konsultacji społecznej przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Jednak szkoda, że na tę konsultację przeznaczono bardzo krótki czas, tj. zaledwie 7 dni!

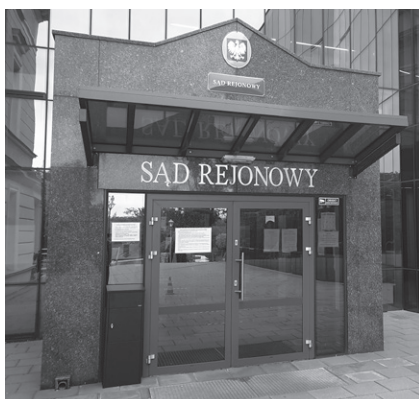
KSON
opracowała Violetta Grabska

Sądy bardziej przyjazne niepełnosprawnym i seniorom

Od ponad trzech lat Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku monitoruje dostępność osób niepełnosprawnych i seniorów do obiektów wymiaru sprawiedliwości w Jeleniej Górze, Kamiennej Górze, Lubaniu Śl. i Lwówku Śl., których administratorem jest dyrektor Sądu Okręgowego w Jeleniej Górze.

Szczegółowe zasady dostosowania infrastruktury sądowej sformułowane zostały w publikacji Biura Rzecznika Praw Obywatelskich „Dostęp osób z niepełnosprawnościami do wymiaru sprawiedliwości. Analiza i zalecenia” z 2016 roku. Z biuletynu tego wynika, że utrudnienia dla środowiska osób niepełnosprawnych polegają przede wszystkim na stereotypowym postrzeganiu tych osób przez pracowników wymiaru sprawiedliwości, którzy nie zawsze znają rzeczywiste problemy i potrzeby osób z dysfunkcją narządu ruchu, wzroku, słuchu oraz z niepełnosprawnością intelektualną lub psychiczną. Istotne są również bariery w zakresie dostępności przestrzennej i architektonicznej, a także w komunikacji społecznej werbalnej, pisemnej i elektronicznej.

W ostatnim czasie przedstawiciele Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku i Społeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej spotkali się z Elżbietą Szufflicką-Leskiewicz, dyrektorem Sądu Okręgowego w Jeleniej Górze. W trakcie rozmowy podkreślono



wyraźnie, że proces dostosowania sądów podległych okręgowi jest tematem szczególnej uwagi Ministerstwa Sprawiedliwości, które na zaplanowane działania przeznacza odpowiednie środki finansowe.

W efekcie podjęto wiele prac inwestycyjnych, do których należą przede wszystkim windy osobowe. Zamontowano je w budynkach sądów w Kamiennej Górze i Lwówku Śl. W ubiegłym roku oddano do użytku windę w oddziale jeleniogórskiego sądu przy ulicy Bankowej. Tam, gdzie nie ma jeszcze windy, rozprawy z udziałem osób niepełnosprawnych odbywają się w salach na parterze. Wokandy elektroniczne przed salami rozpraw wyświetlane są już powiększoną czcionką. Wszystkie sale rozpraw o powierzchni powyżej 50 metrów kwadratowych wyposażone zostały w system nagłośnienia, ułatwiający udział w rozprawie osobom z osłabionym słuchem. Do obsługi osób niesłyszących i głuchoniemych zatrudniani są tłumacze języka migowego. W okolicach sądów tam, gdzie to jest możliwe, wyznaczone są „niebieskie koperty”. Zauważyć trzeba, mówi Mirosława Joško z SIW-u, że dostęp do sądów w wymienionych wyżej miejscowościach systematycznie poprawia się.

W procesie likwidowania wszelkich barier w obiektach wymiaru sprawiedliwości uczestniczą także inne sądy. Dyrektor sądu w Wałbrzychu Danuta Kowal potwierdza w rozmowie,



że proces dostępu do sądów poprawia się również w subregionie wałbrzyskim. Jak wydaje się, obsługa osób niepełnosprawnych i osób starszych pozostawia jednak wciąż jeszcze wiele do życzenia i wymaga dalszych innowacji. Poza likwidacją barier architektonicznych konieczne są kolejne działania i systemowe rozwiązania technologiczne dla osób głuchoniemych, niewidomych, słabowidzących, dla osób starszych, które mają problem na etapie choćby pozyskiwania niezbędnych informacji w sądach. Podobna sytuacja występuje również w pozostałych instytucjach, urzędach i punktach usługowych. Konieczne są do zorganizowania i przeprowadzenia kursy języka migowego i szkolenia warsztatowe w zakresie profesjonalnej kompetentnej obsługi klienta o szczególnych potrzebach i wymaganiach. Dyrektor sądu w Jeleniej Górze oczekuje od stron inicjujących postępowanie sądowe, już na wczesnym etapie powiadomienie sądu o tym, że w procesie będą uczestniczyć osoby niepełnosprawne i starsze, z precyzyjnym określeniem dysfunkcji. Takie powiadomienie zagwarantuje, że rozprawa odbędzie się w warunkach dostosowanych do potrzeb tych osób.

Warto zaznaczyć, że obecnie wobec zagrożenia epidemiologicznego rozprawy wyznaczane są rzadziej, dotyczą tylko spraw najważniejszych i z tego rodzaju świadomością, także w trosce o zdrowie, trzeba się liczyć.

M.J.

Wracają obostrzenia. Polska „na żółto”

Już cały kraj został objęty strefą żółtą, z wyłączeniem powiatów należących do strefy czerwonej, a w każdym województwie powstał szpital koordynacyjny, który ma kierować opieką nad objawowymi pacjentami zakażonymi SARS-CoV-2 – to najważniejsze zmiany, o których poinformował tuż przed zamknięciem niniejszego numeru Adam Niedzielski, minister zdrowia.



– Zaostrzenie obostrzeń było konieczne z uwagi na wzrost zachorowań – tłumaczył Minister Zdrowia Adam Niedzielski

Ma to związek ze znacznym skokiem liczby wykrywanych zakażeń. W czwartek 8 października było ich ponad 4 tysiące, w piątek 4739.

Znacznie zwiększyła się też liczba zgonów na skutek zakażenia. We wspomniany czwartek zmarło 76 osób.

Premier Mateusz Morawiecki poinformował 8 października, że dostępnych było ponad 9,5 tys. łóżek i 838 respiratorów dla pacjentów z COVID-19, z tego zajętych 4138 łóżek i 296 respiratorów.

Co oznacza wprowadzenie strefy żółtej w całym kraju? Przede wszystkim obowiązek zasłaniania ust i nosa (noszenia maseczek) w przestrzeni publicznej, niezależnie od obowiązku zachowania 1,5 metra przestrzeni pomiędzy osobami.

Zakazane jest – do odwołania – prowadzenie przez przedsiębiorców nie tylko działalności polegającej na prowadzeniu dyskotek i klubów nocnych, ale także działalności, która polega na udostępnieniu miejsca do tańczenia organizowanego w pomieszczeniach lub w innych zamkniętych przestrzeniach.

W przypadku zwolnienia z obowiązku zakrywania ust i nosa z powodów związanych ze zdrowiem będzie wymagane przedstawienie, na żądanie policji lub staży gminnej, zaświadczenia lekarskiego lub innego dokumentu potwierdzającego całościowe zaburzenia rozwoju, zaburzenia psychiczne, niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym albo głębokim lub trudności

w samodzielnym zakryciu lub odkryciu ust lub nosa.

Odległość między organizowanymi zgromadzeniami nie będzie mogła być mniejsza niż 100 m.

W strefie czerwonej lokale gastronomiczne będą mogły działać między godz. 6:00 a 22:00 z wyjątkiem realizacji usług polegających na przygotowywaniu i podawaniu żywności na wynos lub jej przygotowywaniu i dostarczaniu.

Nie ma obowiązku zakrywania ust i nosa na terenie lasów, parku, zieleńca, ogrodu botanicznego, ogrodu zabytkowego i plaży.

W przypadku hospicjów i oddziałów opieki paliatywnej wynik testu w kierunku SARS-CoV-2 nie będzie wymagany, gdy stan zdrowia pacjenta będzie wskazywał na pilne przyjęcie go do hospicjum lub oddziału.

W związku z rosnącą liczbą zachorowań, została powiększona o około 4 tysiące baza łóżek dla pacjentów z COVID-19. Decyzjami wojewodów powstało 16 szpitali koordynacyjnych.

Szpitalami koordynacyjnymi będą główne szpitale w danym województwie ukierunkowane na opiekę nad pacjentem z COVID-19. Taka placówka wspólnie z wojewódzkim zespołem zarządzania kryzysowego będzie koordynować ruch objawowych pacjentów zakażonych SARS-CoV-2.

Na liście 16 szpitali koordynacyjnych znalazły się:

1. Regionalny Szpital Specjalistyczny im. dr. Wł. Biegańskiego w Grudziądzu

2. 7 Szpital Marynarki Wojennej w Gdańsku
3. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach
4. Powiatowy Zakład Opieki Zdrowotnej w Starachowicach
5. Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie
6. Wielospecjalistyczny Szpital Miejski im. Józefa Strusia z Zakładem Opiekuńczo-Lecznicznym w Poznaniu
7. Wojewódzki Specjalistyczny Szpital im. dr. Wł. Biegańskiego w Łodzi
8. Centralny Szpital Kliniczny MSWiA w Warszawie
9. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA w Białymstoku
10. Centrum Medyczne w Łąncucie
11. 105. Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią w Żarach
12. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Gromkowskiego we Wrocławiu
13. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA w Katowicach
14. Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kędzierzynie-Koźlu
15. Szpital w Ostródzie
16. Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Od dnia 17 października 2020 r. wesela i inne uroczystości rodzinne odbywają się przy ograniczeniach 75 osób w strefie żółtej i 50 w czerwonej.

OBE, mz.gov.pl

Odporni mimo wszystko

Biegacze wyklęci – tak pisali o sobie biegacze w okresie obowiązywania najostrzejszych restrykcji z powodu pandemii koronawirusa, dotyczących przemieszczania się, gdy pozostały im tylko łąki i pola. Najgłośniej oceniła je Królowa Polskich Nart Justyna Kowalczyk. Dla niej, i dla wielu innych, nie tylko obniżały odporność ludzi zmuszając do siedzenia w domu, ale były krokiem wstecz wobec zmian na lepsze sposobu życia Polaków.

Gdy 13 marca ogłoszono zagrożenie epidemiologiczne kraju, nikt nie wiedział, jak sytuacja się rozwinie. Większość zarządców obiektów sportowych oraz organizatorów zawodów bez wahania ogłosiła, że zawieszają działalność do odwołania, czyli do poprawy sytuacji epidemiologicznej. Nie chcieli ryzykować zdrowia i życia ludzi. Nieliczni zdawali się nie dostrzegać zagrożenia i do końca walczyli o zorganizowanie swoich przedsięwzięć, co skończyło się zakazami administracyjnymi.

Zorganizowane życie sportowe i rekreacyjne zamarło. Nie można było nawet jeździć na rowerze bądź biegać w czyimś towarzystwie. By nie ułatwiać korzystania z popularnych tras biegowych, rowerowych i pieszych, zamknięto parkingi w ich pobliżu. Nie wolno było nawet wejść na teren parków narodowych, a jeśli chodzi o inne tereny górskie, GOPR apelował, by tego nie robić, bo każde wyjście w góry rodzi ryzyko wypadku bądź kontuzji, co oznacza konieczność akcji ratunkowej. Ratownicy obawiali się, że jeśli trafią na poszkodowanego zarażonego koronawirusem, będą musieli przechodzić kwarantannę, i to nie pojedynczo, ale w komplecie – jako cały skład.



Biegacze chcą znowu razem nie tylko biegać i rywalizować, ale śmiać, żartować i bawić. Po prostu żyć!

Wobec braków kadrowych byłby to duży problem dla GOPR-u.

Spragnieni powietrza i ruchu ludzie ruszyli do lasów. Zdecydowana większość koncentrowała się w popularnych miejscach, do których można dojechać samochodem, a potem z parkingu przejść kawałek do pięknych miejsc, otwartych. Oprócz tej masy, po lasach chodzili, biegali i jeździli na rowerach ci, którzy robią to zawsze; sportowcy amatorzy. Oni zawsze unikają zatłoczonych miejsc, szukając wolnych przestrzeni.

Ruch to najlepsza apteka

Rząd jednak przeraził się tłumami i zamknął wszystkie lasy. O ile wcześniejsze zakazy nie

powodowały większych protestów, zakaz wstępu do lasów wzbudził wiele emocji, nie tylko sportowców, ale osób z przeróżnych środowisk. Byli zdumieni, że zakazuje im się tak prozdrowotnych zachowań, jak spacer po lesie.

Głos zabrała nawet mistrzyni olimpijska i świata w narciar-

stwie biegowym Justyna Kowalczyk, która swoim przykładem od dwóch dekad zachęca setki tysięcy ludzi do wzięcia się za siebie, ruchu, biegania... Generalnie: zadbania o siebie, o swój standard życia, o swoje zdrowie. Nic przecież – żadne farmaceutyczne wynalazki – nie potrafią zadbać o nas tak, jak my sami, prowadząc zdrowy, czysty i aktywny tryb życia.

Justyna Kowalczyk poszła jednak w swojej argumentacji dalej. Jej zdaniem w ostatnich latach nastąpiła zmiana stylu życia wielu Polaków i mogłoby się wydawać, że nie trzeba już nikomu tłumaczyć – zwłaszcza rządzącym – że inwestowanie w sport i rekreację opłaca się państwu, bo ubywa chorych. Tym bardziej

czuła więc rozczarowanie, że podczas pandemii koronawirusa nie tylko nie zachęcano Polaków do ruchu, ale wręcz utrudniano aktywność fizyczną.

Być może wypowiedzi publicznej Królowej Polskich Nart zadziałały na rządzących, bo niedługo później zakaz wstępu do lasu został cofnięty – jako pierwszy ze wszystkich zakazów. Gdy obowiązywał, nie wolno było też bez narażania się na mandaty od policji i sanepidu przemieszczać się bez uzasadnionej, ważnej potrzeby po ulicach. O tym, co jest ważną potrzebą, decydowali policjanci. Zapisy prawne były ogólne i dawały szerokie pole interpretacji policjantom. Jedni karali (nawet gonili, by to uczynić!) biegaczy i rowerzystów, inni tolerowali samotne treningi, o ile były prowadzone pojedynczo.

Sam radziłem sobie w tym szczytowym momencie zakazów biegając po polach i łąkach, na które z jeleniogórskiego osiedla Zabobrze, gdzie mieszkam, mam bardzo blisko. Było to ograniczenie, ale dało okazję do poznania tras, na których nie biegałem od dawna, jak również poznania nowych.



Wolność w lesie

Sytuacja zmieniła się, gdy otwarto lasy, a na ulicach nakazano noszenie maseczek. Aktywności fizyczne w maskach nie wszyscy przyjęli dobrze (sam nie znoszę biegania w masce), więc znowu trzeba było sobie jakoś radzić. Było to o tyle możliwe, że w lasach i na polnych drogach nie ma obowiązku zasłaniania nosa i ust. Biegacze, spacerowicze i rowerzyści w maskach (często też w kominach, które spełniają zadania masek, a czasem dostaje się je w pakietach startowych na zawodach) docierali do lasu lub polnych dróg, po czym... zdejmują je bądź zsuwają, oddając się temu, co kochają, na pełnym luzie.

Bardzo ciekawym zjawiskiem jest rozwój mikroturnistyki dzięki pandemii. To uboczny skutek zakazów działalności całej branży turystycznej i zamknięcia granic. Miłośnicy sportu, rekreacji i turystyki ruszyli na odkrywanie tego, co bliskie, nie wymagające korzystania z noclegów czy restauracji. Sam poznałem piękne miejsca w promieniu kilkunastu i kilkudziesięciu kilometrów od mojej Jeleniej Góry. Pierwszy raz wszedłem na cudownie widowczą Ostrzycę Proboszczowicką (zwaną śląską Fujiyamą), przebiegłem wreszcie przez Wąwóz Myśluborski w pobliżu Jawora, zupełnie nieznany szerzej Janowicki Przełom Bobru oraz kapitalną trasę z Jakuszyc na Stóg Izerski i z powrotem, częściowo Głównym Szlakiem Sudeckim koloru czerwonego, po jego nowym przebiegu (zmienionym z uwagi na ochronę przyrody).

Odkryciami pięknych tras, a nawet już znanych, ale z nową, dobrą nawierzchnią, dzieliło się w mediach społecznościowych



Justyna Kowalczyk – głos w obronie polskiego sportu

wiele osób, między innymi wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim Maja Włoszczowska, mieszkanka gminy Podgórzyn w Kotlinie Jeleniogórskiej.

Mikroturnistyka rozwija się w dobie pandemii jednak nie tylko dzięki sportowcom: amatorom i mistrzom. Ludzie, którzy zwykle zajmowali się czymś innym, na przykład chodzeniem po galeriach handlowych bądź ulicach ze sklepami, też ruszyli na szlaki. Dziękując doświadczeniami z samotnych treningów z innymi biegaczami zauważyliśmy, że spotykamy spacerowiczów w miejscach, gdzie przez lata byliśmy sami. Ci spacerowicze – sądząc po ubiorze i ekwipunku (a raczej jego braku) – to osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z turystyką na szlaku. Brawo!

Uratować zawody

Sportowcy uprawiają mikroturnistykę także z powodu obowiązującego jeszcze do niedawna zakazu organizacji zawodów i innych imprez (np. wspólnych treningów, obozów czy wycieczek). Nie ma zawodów – nie ma wyjazdów. Mnóstwo wydarzeń zostało odwołanych lub przełożonych.

To wielki problem dla organizatorów i całego biznesu sportowego (zwłaszcza obsługującego zawody, jak np. producenci medali i numerów startowych, specjaliści od pomiaru czasu itp.). Sytuacja jest zróżnicowana i uzależniona od formy prawnej. Ośrodki sportu i rekreacji należące do samorządów lokalnych poradzą sobie, bo samorządy nie dadzą im zginąć, choć muszą drastycznie ciąć wydatki, co mocno uderza w kulturę i sport, traktowane jako potrzeby mniej ważne od wielu innych. W gorszej sytuacji są firmy oraz organizacje pozarządowe, które często utrzymują się z dotacji samorządów, grantów na określone cele oraz z wpłat sponsorów i opłat startowych zawodników. Żadne z tych źródeł finansowania nie jest pewne, a jeśli wzięło się już pieniądze od zawodników na bieg, którego nie będzie, wypada je oddać, choć częściowo, co nie każdy rozczarowany uczestnik rozumie (wielu chce z powrotem pełną opłatę).

Do szczęściarzy należą – nieliczni – organizatorzy, którzy zdążyli zorganizować zawody przed pandemią oraz mają własny majątek, co pozwala im czerpać profity np. z wynajmu pomieszczeń. O szczęściu może mówić – na przykład – Stowarzyszenie Bieg Piastów. Wielki bieg narciarski w Szklarskiej Porębie-Jakuszycach odbył się na przełomie lutego i marca, gdy koronawirus nie wydawał się jeszcze – przynajmniej powszechnie – dużym zagrożeniem. Pięć tysięcy narciarzy z całego świata mogło cieszyć się bezstresowo startem na pięknych trasach Gór Izerskich. Tydzień później atmosfera byłaby już gorsza, a po dwóch tygodniach nie byłoby już mowy o organizacji



zawodów. Udało się też przeprowadzić, mimo obostrzeń, Letni Bieg Piastów oraz Rowerowy Bieg Piastów.

U braci z południa

Polscy sportowcy amatorzy z zazdrością obserwują sytuację w Czechach, gdzie wprowadzono nakaz zakrywania ust i nosa, ale szybko zniesiono go wobec biegaczy i rowerzystów. Już w połowie maja pozwolono na organizację zawodów z udziałem do 300 osób.

Tak, jak w Polsce głosem sportu (i rozsądku) okazała się Justyna Kowalczyk, tak w Czechach bardzo aktywna w walce o prawo do rekreacji była wybitna biegaczka narciarska Zuzana Kocumova z Liberca. Nota bene – obie panie zmierzyły się podczas Biegu Piastów w 2020 roku na 25 km, a ich wspaniały pojedynk zakończył się sensacyjnym zwycięstwem Kocumovej.

Otóż Zuzana Kocumova w trakcie pandemii publicznie atakowała rządzących za bezsensowne i szkodliwe zakazy. Jako osoba z dużym autorytetem była poważnie traktowana przez władze. W publiczną polemikę

z nią wdał się nawet hetman kraju libereckiego Martin Puta. Gdy zezwolno na pierwsze zawody (Bieg na Jeszted), Zuzany oczywiście nie zabrakło na starcie.

Na otarcie łez

W Polsce tak łatwo nie jest... Ale życie nie znosi próżni. Trwa sezon biegów i wyścigów rowerowych w górach. Jedni organizatorzy się poddali i odwołali zawody, inni do końca czekali na rozwój sytuacji, a niektórzy szukali rozwiązań zgodnych z zaleceniami dotyczącymi zachowania dystansu społecznego. Zmieniły się na przykład punkty żywieniowe, zrezygnowano z kubków jednorazowych (co ma swoje dobre strony), uczestnicy muszą mieć własne. Uczestnicy startują w grupach do 150 osób.

Biegi zostały w dużej mierze odarte z całej społecznej otoczki. Nie są tym samym, czego wielu zawodników na nich szuka: przyjacielskim spotkaniem ludzi, których łączy ta sama pasja. No ale jakoś trzeba sobie radzić.

Leszek Kosiorowski
Fot. Bieg Piastów

O karkonoskim „trofeum” z podróży

Na sierpniowej konferencji poświęconej turystyce osób niepełnosprawnych „Góry otwarte dla wszystkich” w jednym z paneli dyskusyjnych rozmawiano o pamiątce regionalnej.



Fot. Archiwum KSON

To element – mówi Małgorzata Mazurek z KSON-u – tożsamości regionu, który wobec nadal dynamicznie rozwijającego się ruchu turystycznego, mimo pandemii, staje się coraz bardziej aktualny. Niestety na stoiskach pamiątkarskich i w sklepach tej branży „królują” kapelusze podhalańskie i ciupagi wyprodukowane w Chinach.

Brak jest – stwierdzili specjaliści od ruchu turystycznego i regionalności – typowej dla obszaru Kotliny Jeleniogórskiej, pamiątki regionalnej, a przecież mamy w Cieplicach Zespół Szkół Rzemiosł Artystycznych, wielu rzemieślników i projektantów, artystów ludowych, rzeźbiarzy, artystów malarzy. Niestety z powodu braku zamówień nie mają zbytu na swoje produkty. Z tego też powodu wyjeżdżają ze swoimi dziełami do większych miast i zagranicę.

Zdaniem przedstawicieli handlowych branży pamiątkarskiej oraz przewodników turyści przyjeżdżając w nasz region coraz częściej pytają o coś typowo re-



gionalnego. Dla wielu z nich wspomnieniem podróży jest chociażby kamień znaleziony w górach, czy też muszelka z morskiej plaży.

**Kontakt z organizatorem
przedsięwzięcia pod numerem
757-524-254 i 660-984-499
lub maile-m na adres:
biuro@kson.pl**

– Jeśli chodzi o pamiątkę, to dla większości turystów, jest ona dopełnieniem i potwierdzeniem odbytej podróży. Można powiedzieć, że to takie małe trofeum z bycia w danym miejscu – dodaje pani Małgorzata.

W czasie konferencji mówiono także o tych elementach regionalizmu, które wzbogaciłyby lekcje przedmiotowe w przedszkolach, szkołach, a więc wiedzę dzieci i młodzieży o regionie, w którym żyją. W ten sposób kształtuje się również więź z małymi ojczyznami i tworzy się, być może, trwałe więzi na przyszłość. To przecież tak ważne wobec starzejącego się społeczeństwa i odpływu młodych specjalistów do większych miast.

Po konferencji w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych zebrał się zespół, który zamierza sprawę pamiątki i edukacji regionalnej opracować w pewien logiczny system. Efektem tego mogłaby być np. certyfikacja wartościowych wyrobów pamiątkarskich przez jedno z lokalnych muzeów.

Z kolei nad programem przygotowania zeszytów regionalnych z zakresu geografii, historii, przyrody i języka polskiego, pracuje zespół złożony ze specjalistów. Przy czym warto zaznaczyć, że tę formę edukacji próbowano już wprowadzić w jeleniogórskich placówkach oświatowych w latach osiemdziesiątych. Program edukacyjny opracowany został w formie wniosku aplikacyjnego i złożony zostanie wkrótce do jednego z ogłoszonych konkursów.

– Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy – mówi pani Małgorzata – każde pomysły są dla nas na wagę złota.

J.M.

Maraton radości i wzruszeń

VI Cieplicki Maraton pod hasłem „Jesienne przełamywanie barier” to była wspaniała impreza pełna serdeczności. Był pokaz mody w wykonaniu dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami, występy muzyczne i teatralne.

Ze względu na reżim sanitarny, Cieplicki Maraton miał ograniczoną liczbę miejsc, ale nie przeszkodziło to w doskonałej zabawie. Po przemówieniach zaproszonych gości i organizatorów, rozpoczął się pokaz mody. Uczestnicy w ostatnich tygodniach sami wybierali sobie stroje, w których chcą wystąpić, a dzień przed imprezą – robili się na bóstwo. Wszystko dopięte na ostatni guzik i ruszyli... Czerwony dywan, dym i kolorowe światła dodawały magii całemu przedsięwzięciu, gdzie modele i modelki czuli się wspaniale, a za swój występ otrzymali zasłużone brawa.

Strój, w którym chciałam wystąpić znalazłam w pół godziny. Było bardzo fajnie, nie stresowałam się i lubię takie imprezy – wyznała Wiktoria Cichosz, uczennica Szkoły Podstawowej Nr 10 w Jeleniej Górze, która była jedną z modelek na pokazie mody. W programie imprezy znalazły się również występy taneczne uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kowarach, na skrzypcach zagrała Żaneta Glińska (wokalem towarzyszyła jej Aneta Kolendo) – dziewczyny wykonały piosenkę Zbigniewa Wodeckiego „Uczmy się żyć obok siebie”. Z kolei taniec indyjski zaprezentowała Karolina Jakóbowska, a uczestnicy WTZ zatańczyli „Zbójnickiego”, co również wywołało ogromny aplauz publiczności.



Teatr Bajeczka zaprezentował spektakl o tematyce góralskiej,

a na zakończenie części imprezy odbywającej się w cieplickim teatrze, dzieci i rodzice z Jeleniogórskiego Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa tworzący teatr Limitowana Edycja, zaprezentowali „SEN_Kartoteka improwizacje” T. Różewicza w reż. Łukasza Dudy.

Następnie uczestnicy mogli spędzić czas na zewnątrz, gdzie również nie zabrakło atrakcji, które przygotowali klaun Ruffi Rafi oraz animatorzy Vesny. Było przedstawienie, malowanie twarzy, bańki mydlane i warsztaty artystyczne.

– Jestem zachwycona tegorocznym maratonem. W tym roku wszystko było na bardzo wysokim poziomie. Nasze



gwiazdy to prawdziwi profesjonaliści – na scenie czuli się jak ryba w wodzie. Było to święto osób z niepełnosprawnościami, które będą wspominać bardzo długo. Radość uczestników jest bezcenna – zostali zauważeni, mogli zaprezentować swoje talenty i przede wszystkim zostali tak rewelacyjnie przyjęci przez widownię – podsumowuje Lucyna Musiał, organizatorka wydarzenia.

Imprezę poprowadzili: Jacek Grondowy (aktor Teatru Norwida w Jeleniej Górze), Dariusz Józwiak oraz Karolina Jakóbowska. Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie Pomocy Chorym „Dąb” im. Jana Musiała.

Tekst i fot. Przemek Kaczałko



W planach karkonoska wózkotrada

Chcemy, aby osoby niepełnosprawne ruchowo, w tym poruszające się na wózkach mogły podziwiać piękne, górskie widoki – tak o idei utworzenia ścieżki rowerowo-pieszkiej z Karpacza do Kowar mówi jej pomysłodawca Edward Wach ze Stowarzyszenia Integracyjnego Osób Niepełnosprawnych Ruchowo „My też potrafimy” w Ścięgnach.

Edward Wach od 2003 r. prowadzi przy Parafii Wang w Karpaczu wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego. Właśnie tam zaobserwował jak wielkie trudności z korzystaniem z górskich tras mają osoby na wózkach lub mające problemy z chodzeniem.

– Większość tras turystycznych nie jest przystosowana do poruszania się na wózkach – mówi E. Wach. – Dlatego wpadłem na pomysł wytyczenia trasy biegnącej u podnóża części Karkonoszy, poruszając się po której osoba na wózku mogłaby podziwiać piękne widoki na Śnieżkę oraz okoliczne szczyty. Poza funkcją turystyczną „Karkonoska Wózkotrada” będzie też mieć walory edukacyjne. Zakładamy, że w Ścięgnach zostanie postawiony profil geologiczny Sudetów Zachodnich oraz wiata spoczynkowa, w której istniała będzie możliwość prowadzenia lekcji w plenerze.

Licząca około 5 kilometrów

trasa miałaby się rozpocząć w Karpaczu przy ul. Kowarskiej. Następnie biegłaby poprzez Ścięgny, aż do Kowar, by kończyć się w pobliżu tamtejszego byłego dworca kolejowego. Proste, długie odcinki z dobrą widocznością będą dostępne nie tylko dla osób na wózkach, ale również będą atrakcyjną trasą spacerową dla matek z wózkami oraz dzieci uczących się jazdy na rowerze. Amatorzy nordic walking, nartorolek, wrotkarze – oni również mogliby skorzystać na projekcie dedykowanym osobom poruszającym się na wózkach. Co jest dodatkowym atutem – „Karkonoska Wózkotrada” w pewnej części przebiegałaby wzdłuż drogi wojewódzkiej nr 366, gdzie obecnie brak jest chodnika.

Obecnie trwają prace kon-

ceptyjne nad przebiegiem trasy. Prowadzone są także konsultacje z samorządami gmin, przez które miałyby przebiegać trasa oraz Starostwem Powiatowym w Jeleniej Górze.



– „Karkonoska Wózkotrada” to bardzo dobry pomysł – mówi starosta jeleniogórski Krzysztof Wiśniewski. – Jej inicjatorzy byli w Starostwie Powiatowym i rozmawialiśmy o różnych możliwościach jej przebiegu. Będę trzymał kciuki i zrobię wszystko, żeby ten projekt został zrealizowany, bo brakuje nam takich miejsc w Karkonoszach.

Tekst i fot:

Grzegorz Kędziora

Droga na zamek bez barier

Dobiegła końca budowa pierwszego odcinka drogi Zamkowej w leśnictwie Janowice Wielkie, wiodącej do ruin zamku Bolczów. Dzięki wykonanym pracom jedna z największych atrakcji Rudaw Janowickich stała się dostępna dla osób z niepełnosprawnością ruchową.

Inwestorem budowy były Lasy Państwowe, Nadleśnictwo „Śnieżka” w Kowarach, a wykonawcą robót Zakład Usług Leśnych w Bystrzycy Kłodzkiej. Koszt wybudowania

wanego odcinka o długości 1,56 kilometra wynosi około 1,1 miliona złotych. Droga Zamkowa powstała w miejscu istniejącej wcześniej drogi o nawierzchni gruntowej, która była praktycznie niedostępna w okresie zimowym, występowania silnych opadów deszczu czy też wiosennych roztopów. Odcinek od rejonu Suchej Góry do zamku Bolczów nie był nawet drogą, ale szlakiem zrywkowym. Wykonanie nowej drogi udostępniło znaczny obszar leśnictwa Janowice dla potrzeb zrównoważonej gospodarki leśnej. Co szczególnie ważne

nawierzchnia pozwoli też na samodzielne dotarcie do ruin zamku Bolczów – osobom z niepełnosprawnością ruchową, w tym wózkowiczów.

– Droga została zaprojektowana w oparciu o obowiązujące w Lasach Państwowych standardy – informuje Marek Rybak z Nadleśnictwa „Śnieżka”. – Parametry geometryczne takie, jak nośność czy szerokość drogi, poszerzenia na łukach poziomych, zapewniają bezpieczne poruszanie się samochodów specjalistycznych, przystosowanych do transportu drewna, ale także pojazdów jednostek Straży Pożarnej czy karettek.

Grzegorz Kędziora

Będzie pięknie, nowocześnie i funkcjonalnie

Kiedy przed dwoma laty przekroczyłam po raz pierwszy próg Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, przy ulicy Osiedle Robotnicze w Jeleniej Górze, miałam wrażenie, że przeniosłam się w lata 70-te. Pokoje z niemalowanymi od lat ścianami, tandetna wykładzina i towarzyszący niemal na każdym kroku zapach stęchlizny...

Ten dość smętny relikwitu budowlany byłej przychodni Vita, rekompensowali ludzie – członkowie Sejmiku i organizacji, które zrzesza. Na mankamenty nie zwracało się często uwagi, gdy człowiek znalazł się w gronie otwartych, życzliwych osób.

Ale tak jak w piosence Anny Jantar – „Nic nie może przecież wiecznie trwać” – Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, wreszcie doczekał się kapitalnego remontu. Szczęśliwie, za sprawą Urzędu Miasta został umieszczony w ramach zintegrowanych inwestycji terytorialnych, co pozwoliło na wyłonienie wykonawcy i przystąpienie do prac remontowych. Ekipy pełną parą ruszyły w połowie marca. I choć zbiegło się to w czasie z „eksplozją” pandemii koronawirusowej, nic nie stało na przeszkodzie, aby w siedzibie KSON pojawili się robotnicy, drabiny i materiały budowlane.

My, w tym czasie, nie przeszkadzaliśmy. Pracowaliśmy zdalnie. Działało Radio KSON, nadające całodobowy, choć nieco zmieniony w formule, program. Były także dostępne dyżurne telefony Sejmiku, pod którymi można było zasięgnąć porady prawnika, diabetologa, dietetyka, psychologa.

Kiedy w kwietniu wpadłam do Karkonoskiego Sejmiku

Osób Niepełnosprawnych, przypominał on prawdziwy plac budowy. Zrywano dach, podłogi, tynki z elewacji i ścian w pokojach. Do 70 cm wokół budynku został wybrany zgniły żużel, który powodował nieprzyjemny zapach w całym budynku. W dalszej kolejności ocieplono zewnętrzne ściany i dach, dzięki czemu będą oszczędności w zużyciu energii cieplnej.

W pokojach ze ścian zostały zerwane tynki, porządek zrobiono także z podłogami. Pomieszczenia zostały gustownie pomalowane, a na podłogach położona estetyczna wykładzina. Na korytarzu wykładzinę zastąpiły kafelki antypoślizgowe. W całym budynku wymieniono oświetlenie.

Całkiem nowy wystrój zyskała sala konferencyjna, wyposażona w porządne stoły i foteliki i panelową podłogę. Przylegające do niej pomieszczenie socjalno-kuchenne wzbogaciło się w niezbędne sprzęty. W tym przypadku wymagało to wkładu własnego, który wyniósł prawie 9 tysięcy złotych, ale to było konieczne. Wspaniale zachowała się dyrekcja hotelu Mercure w Jeleniej Górze, przekazując nieodpłatnie całkiem nowe meble pochodzące z wymiany własnego wyposażenia.

Jednej rzeczy nie udało się



zrobić – to instalacja centralnego ogrzewania. Projekt, niestety, nie przewidywał jej wymiany. W tej sprawie KSON składał 2-krotnie wnioski do jednej z instytucji współfinansujących, ale niestety zabrakło 1 punktu do sukcesu, co nie przeszkadza, że nadal będzie próbował, bo istniejąca sieć centralnego ogrzewania ma dobrze ponad 60 lat.

Jeszcze nie wszystko jest urządzone kompletnie, teraz przyszedł czas na szczegóły.

– Myślę, że ze wszystkimi robotami powinniśmy uporać się w najbliższych dniach – mówi Stanisław Schubert, prezes KSON-u – i już w październiku zaprosić Państwa do naszej zupełnie nowej siedziby, która nie zmieni jedynie swoich godzin otwarcia – od godziny 9.00 do 16.00, od poniedziałku do piątku.

*Tekst i fot.
Katarzyna Pietuszek*

Wyróżnienie dla KSON-u!

Na terenie Targów Poznańskich w pawilonie „Ziemia” spotkało się 28 września ponad 150 działaczy turystycznych, przedsiębiorców branży i dziennikarzy w ramach obchodów Światowego Dnia Turystyki.



Wyróżnienie dla KSON-U odebrał prezes Stanisław Schubert

Polska Organizacja Turystyczna rozstrzygnęła konkursy na „dziennikarstwo turystyczne”. Rola mediów w odkrywaniu i popularyzacji godnych zwiedzenia, a nie zawsze rozpoznawalnych atrakcji turystycznych, jest nie do pominięcia.

Nagrody dziennikarskie za tę formę popularyzacji regionów otrzymali: **Leszek Sadkowski** za reportaż „Szlakiem wielkopolskich parowozów – atrakcje nie tylko dla miłośników kolei”, **Magdalena Zbylut-Wisniewska** z Radia Kraków, otrzymała

nagrodę za jeden z odcinków audycji Skarby Małopolski. Kolejne wyróżnienie otrzymał **Jan Ulicki**, specjalizujący się w fotografii dalekich odległości, a jego zdjęcie pokazuje samolot podchodzący do lądowania na tle Tatr. Fotografię wykonano z odległości ponad 100 km. **Wyróżniono także Adama Pachurę** z Telewizji Sudecka, za materiał ukazujący Góry Sowie, czyli wyjątkowe miejsce na mapie Dolnego Śląska, idealne dla turystów lubiących ciszę, spokój oraz piesze wędrówki.

Rozdano również 17 odznaczeń za zasługi w rozwoju polskiej turystyki, które wręczył sekretarz stanu w Ministerstwie Rozwoju Andrzej Gut-Mostowy. Pośród wyróżnionych znaleźli się organizatorzy turystyki tacy, jak PKP Intercity czy PKS „POLONUS”, wyróżniono również organizacje i osoby zajmujące się upowszechnianiem turystyki dla seniorów i osób niepełnosprawnych wśród których znalazł się również Karonoski Sejmik Osób niepełnosprawnych.

W Trakcie obchodów Światowego Dnia Turystyki wiel-



kopolscy gastronomicy zaproponowali „wariacje na temat kuchni poznańskiej”. Można było spróbować zapomnianych już potraw tj. gzik z pyrami, ślepe ryby, czyli wariacje na temat zupy ziemniaczanej i tradycyjną już gęsinę z modrą kapustą. Autorzy tych dzieł – młodzi poznańscy szefowie kuchni i gastronomicy, laureaci wielu międzynarodowych konkursów kulinarnych, barwnie opowiedali o swojej pasji tworzenia wiktualiów, a czas na posiłek przypomniał stare wielkopolskie tradycje, że obiad był wydarzeniem rodzinnym i nie musiał trwać jak dzisiaj 10 minut.

– Myślmy – mówi prezes KSON-u Stanisław Schubert – aby wspólnie z karkonoskimi gastronomikami zaprezentować regionalną kuchnię, która dopełni ofertę turystyczną nadal bardzo atrakcyjnej Kotliny Jeleniogórskiej. W KSON-ie również aktywnie pracuje zespół regionalistów, rzemieślników, handlowców i przewodników wypracowując metodę na wytwarzanie i dystrybucję regionalnej pamiątki z Karkonoszy, która mogłaby z czasem zastąpić podhalańskie kapelusze i ciupagi z napisem made in China sprzedawane pod Śnieżką.

Zespół regionalistów pracuje również nad przygotowaniem „zeszytów regionalnych” tj. kompendium wiedzy dotyczącej historii, geografii, przyrody i kultury Kotliny Jeleniogórskiej, które mogłyby być rozpowszechniane w placówkach oświatowych, przyczyniać się do budowania tożsamości mieszkańców z ziemią jeleniogórską.

Jan Muraszko

Fot. Archiwum KSON



Radio KSON gra już 2 lata!



W czerwcu br. minęły równo 2 lata, od kiedy na internetowej antenie www.radiokson.pl możecie Państwo słuchać tej rozgłośni. Jak wszyscy w okresie pandemii i nasze radio – mówi dziennikarka radiowa Katarzyna Pietuszek, zmuszeni byliśmy przeorganizować swoją pracę na tak ostatnio praktykowaną „działalność zdalną”. To w przypadku radia bardzo trudne zadanie. Korzystaliśmy z techniki telefonicznej, aby słuchaczom zaprezentować najbardziej aktualne wiadomości. Nie zrezygnowaliśmy w tym czasie z programu „Kalejdoskop Radia KSON”, w którym znalazły się najciekawsze materiały archiwalne i aktualia.



Od początku lata wznowiliśmy ciesząc się dużym zainteresowaniem program „Wakacje z Radiem KSON”, w którym prezentujemy najciekawsze i godne zobaczenia atrakcje turystyczne regionu. Nie zabrakło również korespondencji z nad morza, jezior i innych regionów kraju. Przypominamy regularnie o dalej trwającej pandemii.

Nowy blok Małgorzaty Mazurek „Bliżej natury” mówi o ekologii, życiu wśród przyrody, o łąkach, ziołach i pszczołach, a każda audycja kończy się

bajką dla naszych milusińskich i nie tylko.

Od niedawna współpracuje z nami również Leszek Kopec – znany muzyczny dziennikarz radiowy, który prezentuje muzykę „z dawnych lat” przypo-

Aby słuchać Radia KSON wystarczy w komputerze, tablecie lub smartfonie wpisać w wyszukiwarce hasło „Radio KSON”. Zapraszamy do tworzenia i słuchania naszego całodziennego programu.

minając zapomniane już hity muzyki lekkiej, łatwej i przyjemnej. – Niedawno odszedł od nas, mówi Leszek Kopec – Piotr Szczepanik. W audycji muzycznej przypomnimy Jego najwspanialsze piosenki, w tym utwory mało znane. W kolejną, 38 już rocznicę śmierci Anny German odkrywamy na nowo również Jej najpiękniejsze przeboje.

Radio KSON nie jest radiem wyłącznie dla osób niepełnosprawnych, ale przekazuje informacje poświęcone problematyce tego środowiska, w tym wiele praktycznych uwag od aktualnych uregulowań prawnych dotyczących ulg i zatrudnienia, informacji o sprzęcie rehabilitacyjnym, aż do prezentowania najbardziej nowoczesnych urządzeń wspomagających niepełnosprawność.

Przygotowujemy również szereg nowych programów o motoryzacji, ważniejszych wydarzeniach kulturalnych w mieście, poradach prawnych i psychologicznych, amatorskich ruchach artystycznych, o działalności organizacji pozarządowych, ale także nie omijamy rozmów o społeczeństwie. Taką rozmową było okolicznościowe spotkanie przed mikrofonem z Franciszkiem Kopciem – przewodniczącym jeleniogórskiej Solidarności w 40-stą rocznicę solidarnościowego sierpnia.

– Mamy – mówi Katarzyna Pietuszek – nowoczesne, doskonale wyposażone studio radiowe umożliwiające nam prowadzenie

audycji na żywo, ale z tym trzeba będzie poczekać do zakończenia pandemii. To, że słyszą nas Państwo dobrze, zawdzięczamy Dominikowi Zalewskiemu. To on właśnie czuwa nad prawidłowym funkcjonowaniem naszego systemu emisyjnego. O część informacyjną radia na stronie www.radiokson.pl i radiowym Facebooku dba nasz specjalista od marketingu medialnego Jacek Szych.

Współpracują z nami realizatorzy dźwięku z wieloletnim dorobkiem zawodowym, mowa o Włodku Pietuszko, ale cieszy nas bardzo, że technicznie wspierają nas także młodzi adepci montażu radiowego. To Rafał Antonowicz – absolwent Akademii Dźwięku, nowy nabytek radia, który odbywając staż radiowy coraz bardziej profesjonalnie wpisuje się w potrzeby naszej rozgłośni. Współpracują z nami także dziennikarze jeleńiogórskich mediów, ale zapraszamy też wszystkich innych, którzy chcieliby przeżyć przygodę z mikrofonem.

K-P Radio KSON

*Fot. Katarzyna Pietuszko/
Radio KSON*

Poszukujemy dodatkowo współpracowników do uruchomienia w pełni już wyposażonego w profesjonalny sprzęt studia telewizji internetowej pn. „Karkonoska Telewizja Integracyjna”. Wszystkich chętnych zapraszamy do kontaktu osobistego w studio radiowym w siedzibie KSON, ale także telefonicznie pod nr tel. 690680050 i mailowo: radio@kson.pl.



Razem działamy więcej

– kolejny projekt aktywizacyjny KSON-u

Od jesieni ubiegłego roku Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych wspólnie z Fundacją „Krzyżowa” Dla Porozumienia Europejskiego realizuje właśnie kończący się projekt aktywizujący osoby w wieku 16-29 lat pochodzące ze środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym.

– Celem projektu – mówi Anna Daskalakis, opiekun grupy – jest podniesienie wiedzy i kompetencji społecznych wraz z umiejętnością zastosowania tych kompetencji w codziennym życiu. Uczestnicy projektu – 18 młodych ludzi od lutego do końca sierpnia wzięło udział w warsztatach i szkoleniach z zakresu współpracy w grupie, wykorzystania osobistych cech przywódczych, umiejętności motywowania, przekonywania i doradzania innym osobom, jak również wypracowywania tak trudnego w życiu kompromisu. Zajęcia dotyczyły problemów zwracania się do rozmówców i umiejętności zadawania pytań.

– To ważne cechy dla umiejętności prowadzenia dialogu społecznego. Część zajęć poświęcona była również poznaniu podstaw języka migowego i wstępu do sztuki dziennikarstwa radiowego z myślą o naszej rozgłośni „Radio KSON.pl”. To był bardzo trudny projekt, gdyż w połowie jego trwania zaatakował nas wirus – podkreśla p. Anna. – Z konieczności zatem przeszliśmy na działania zdalne, ale na szczęście udało się cały

program projektowy w komplecie osobowym zakończyć.

Trwałym efektem projektu są zdobyte umiejętności uczestników, a w części dziennikarskiej nagranych przy współpracy dziennikarzy Radia KSON i wyemitowanych „dziennikarskich próbek” autorstwa młodzieży. Udało się również dzięki pro-

jektowi doposażyć studio radiowe KSON w sprzęt techniczny, który będzie służył wszystkim zainteresowanym tą formą pracy medialnej. Mamy nadzieję, że kilku naszych Uczestników pozostanie na stałe we współpracy zarówno z Radiem jak i odradzającą się Karkonoską Telewizją Integracyjną KSON.

– Największą wartością, jak się wydaje – mówi A Daskalakis – jest jednak próba wywołania potrzeby kompromisu jako podstawowego elementu każdego dialogu społecznego. I to się nam udało!

(KSON)



Fundacja „Krzyżowa” dla Porozumienia Europejskiego to „Mercedes” wśród polskich i europejskich fundacji, w swojej części projektowej realizował zadania dotyczące powiatu świdnickiego w odniesieniu do młodzieży szczególnie narażonej na wykluczenie społeczne.

Uwaga: Osoby poszukujące pracy!

Uprzejmie informujemy Państwa, że istnieje możliwość skorzystania w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze z bezpłatnych porad psychologa – doradcy zawodowego.

W trakcie kilku indywidualnych spotkań specjalista zbada Państwa predyspozycje zawo-

dowe i określi ścieżkę rozwoju zawodowego, dodatkowo udzieli informacji o aktualnej sytuacji na rynku pracy (oferty pracy, kursy, szkolenia itp.).

Kontakt: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, Jelenia Góra (58-506), ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 645 12 42, e-mail: praca@kson.pl

PFRON: pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym podczas epidemii



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Jednym z podstawowych zadań, jakie Państwo winno spełniać względem swoich obywateli, jest zapewnienie im maksymalnej ochrony życia, zdrowia i mienia. Funkcja ta nabiera szczególnego znaczenia w ekstremalnych sytuacjach, takich jak anomalie pogodowe w postaci m.in.: silnych wiatrów, intensywnych opadów atmosferycznych lub wyładowań atmosferycznych, występujących nagle, niespodziewanie i gwałtownie, a także w przypadku chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacjach kryzysowych.

Wśród szerokiej grupy osób poszkodowanych w wyniku działania żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi są osoby niepełnosprawne. Osobom tym ze względu na stan ich zdrowia lub ograniczone możliwości samodzielnej egzystencji, powinna być zapewniona wzmoczona ochrona życia, zdrowia lub mienia.

Istotną rolę w realizacji tego zadania ma spełniać program „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi”, który uruchomił Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Pomoc finansowa przewidziana w tym programie stanowi uzupełnienie pomocy wypłacanej przez organy administracji rządowej i samorządowej.

Program podzielony został przez PFRON na moduły. W ramach Modułu III programu wprowadzona została możliwość uzyskania pomocy finansowej w związku z wystąpieniem w Polsce, zagrożenia epidemicznego oraz stanu epidemii. Beneficjentami, którzy mogą z niego skorzystać są:

- osoby niepełnosprawne posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności;
- dzieci i młodzież niepełnosprawna posiadająca aktualne orzeczenie o niepełnosprawności wydane przed ukończeniem 16. roku życia.

Z treści programu zamieszczonego na stronie www.pfron.gov.pl

dowiadujemy się, że pomoc finansowa w tym module udzielana jest osobom niepełnosprawnym, które na skutek wystąpienia zagrożenia epidemicznego oraz stanu epidemii utraciły, w okresie od dnia 9 marca 2020 roku do dnia 4 września 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej. Pomoc ta udzielana jest w formie dofinansowania kosztów związanych z zapewnieniem opieki w warunkach domowych.

Dofinansowanie tych kosztów zgodnie z modułem III wynosi 500 złotych miesięcznie. Wsparcie przyznawane jest na jedną osobę niepełnosprawną, ale nie dłużej niż przez 3 miesiące. W każdym z miesięcy wykazanych we wniosku musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez co najmniej 5 następujących po sobie dni roboczych.

Ważną informacją jest, że świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego przyznanego w ramach specustawy, której celem jest przeciwdziałanie i zwalczanie epidemii koronawirusa.

Wsparcie skierowane jest do osób niepełnosprawnych, które są:

- uczestnikami warsztatów terapii zajęciowej,
- uczestnikami środowiskowych domów samopomocy,
- podopiecznymi dziennych domów pomocy społecznej,
- podopiecznymi placówek reha-

bilitacyjnych, których działalność finansowana jest ze środków PFRON,

- uczestnikami programów zatwierdzonych przez Radę Nadzorczą Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) i w ramach tych programów korzystają ze wsparcia udzielanego przez placówki rehabilitacyjne,
- pełnoletnimi (od 18. do 25. roku życia) uczestnikami zajęć rewalidacyjno-wychowawczych (organizowanych zgodnie z przepisami rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej) dla dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim,
- pełnoletnimi (od 18. do 24. roku życia) wychowankami specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych oraz specjalnych ośrodków wychowawczych, funkcjonujących na podstawie ustawy Prawo oświatowe.

Realizatorem programu w Modułu III jest samorząd powiatowy, który przystąpił do realizacji programu. Samorząd powiatowy, który przystąpił do realizacji programu wyznacza jednostkę samorządu powiatowego właściwą terytorialnie dla miejsca zamieszkania osoby niepełnosprawnej poszkodowanej w wyniku sytuacji kryzysowej do realizacji programu, która prowadzi całą dokumentację od wydania druku wniosku do podpisania umowy i rozliczenia działania po jego zakończeniu.

Program cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem. Przyjmowanie wniosków pierwotnie miało zakończyć się we wrześniu, ale przedłużono je do 5 października.

*Andrzej Koenig
niewidomy*

Góry otwarte dla wszystkich!

W Jeleniej Górze odbyła się V Konferencja „Góry otwarte dla wszystkich”, organizowana przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych wraz z partnerami. Gościem honorowym wydarzenia był rzecznik praw obywatelskich – Adam Bodnar. Byli też przedstawiciele ministerstwa rozwoju, samorządów, lasów państwowych, parku narodowego i innych organizacji związanych z turystyką.



Przestrzeń publiczna to nie tylko miasta, urzędy, szkoły, uniwersytety, ale także góry. Szlaki można tak przekształcać, aby osoby z niepełnosprawnościami mogły z nich korzystać, współodczuwać to, co dla nas wszystkich jest ważne – powiedział na wstępie Adam Bodnar, który chwalił rządowy program „Dostępność Plus”. – To potężny, poważny program z dobrym finansowaniem, który faktycznie jest nastawiony na realizację praw osób z niepełnosprawnościami – podkreślił rzecznik praw obywatelskich.

W trakcie konferencji poinformowano o planowanej współpracy województw południowej Polski (dolnośląskie, opolskie, śląskie, małopolskie, podkarpackie) oraz świętokrzyskiego, które w zakresie rozwoju turystyki mają wspólny cel, czyli „góry otwarte dla wszystkich”. Powołanie „Unii Górskiej” ma nastąpić w niedalekiej przyszłości.

Postanowiliśmy połączyć siły, aby działać na rzecz osób niepełnosprawnych. W grupie łatwiej występować o różne środki, ale także lobbować na rzecz zapisów ustawowych. Góry muszą być udostępnione osobom niepełnosprawnym – zaznaczył Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego. Ważnym elementem spotkania było wręczenie statuetek „Człowiek Gór 2020”, które otrzymali: Adam Bodnar – rzecznik praw obywatelskich, Cezary Przybylski – marszałek województwa dolnośląskiego oraz Jakub Chęstowski – marszałek województwa śląskiego, w którego imieniu nagrodę odebrał przedstawiciel UMWS.

Konferencja odbyła się pod patronatem marszałka województwa dolnośląskiego Cezarego Przybylskiego.

Góry to coś, co nie znosi sztuczności. Niech te statuetki stoją na waszych biurkach i ten człowiek, który patrzy w Karkonosze przypomina o tym, że po raz piąty spotkaliśmy się w naszym regionie – mówił Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Wśród gości wydarzenia nie zabrakło dyrektora Karkonoskiego Parku Narodowego, który zaznaczył, że w ostatnich 10 latach KPN zainwestował w szlaki turystyczne ponad 35 milionów złotych.

Od wielu lat realizujemy tę ideę poprzez udostępnianie szlaków różnym grupom społecznym, ale i sprawnościowym. Przypomnę, że już kilkanaście lat temu robiliśmy ścieżkę do Wodospadu Szklarki, która od tamtego czasu była trzykrotnie przebudowana. Druga – jeszcze bardziej spektakularna inwestycja – to szlak z Kopy do Domu

Śląskiego, który jest położony na Równi pod Śnieżką (ponad 1400 m n.p.m.). Musimy pamiętać, że to nie tylko kwestia wybudowania szlaku, ale także jego utrzymania w trudnych warunkach atmosferycznych – podkreślił Andrzej Raj, dyrektor KPN, który wśród miejsc, które wymagają modernizacji wymienia m.in. szlak do Schroniska Nad Łomniczką czy w pobliżu Wodospadu Kamieńczyka.

Podczas spotkania Przemysław Wiater z Muzeum Karkonoskiego zarysował plan współpracy muzeów górskich, a wśród nich poza jeleniogórską placówką mają współdziałać instytucje z Żywca, tatrzańskie, bieszczadzkie czy Gór Świętokrzyskich.

Zawiazaliśmy wstępnie związek, który w otwartej (luźnej) formule wpłynie bardzo korzystnie na wymianę pomiędzy tymi placówkami, będzie doskonałą platformą do porozumienia, poznania się i wymiany doświadczeń. Co się z tego urodzi – jeszcze sam nie wiem, bo to wstępna idea, ale mam nadzieję, że uda się to przekuć na konkretną rzeczywistość – powiedział dyrektor Muzeum Karkonoskiego w Jeleniej Górze.

Inwestowanie w niepełnosprawność jest inwestowaniem we własną przyszłość, bo każdy z państwa będzie kiedyś miał 70, 80, 90 lat i obydwoje cali i zdrowi wracali do domu – zakończył Stanisław Schubert, prezes KSON-u.

W konferencji wziął również udział Paweł Palus – pełnomocnik Marszałka Województwa Dolnośląskiego ds. osób niepełnosprawnych.

Tekst i fot. Przemek Kaczałko



Światelko w tunelu – lepiej późno niż...

Na pisanie o problemach dojazdu i potrzebie dobrego połączenia drogowego z Wrocławia do Jeleniej Góry zużyto hektolitry atramentu. To najważniejsze połączenie drogowe dla Kotliny Jeleniogórskiej, ponieważ na węzle wrocławskim zbiegają się autostrady i drogi szybkiego ruchu, pozwalające na szybki dojazd prawie z całej Polski. Dlaczego warto wrócić do tematu?

Od kilku lat ruch na trasie z Jeleniej Góry do Wrocławia wzrastał wręcz lawinowo i przez to czas przejazdu systematycznie się wydłużał. Doszło już do tego, że absolutnie nie można zaplanować czasu, bo stał się on bardzo płynny – od 100 do nawet 200 minut, w zależności od dnia i godziny, a turyści i mieszkańcy, którzy mają sztywne terminy i boją się, że nie zdążą (np. odlot z lotniska we Wrocławiu) wybierają boczne drogi, aby nie stać w kilometrowych korkach na autostradzie A4. W latach poprzednich najbardziej newralgicznym odcinkiem był odcinek Bolków – Kaczorów, ale dzisiaj jedzie się w wolno przemieszczających się kolumnach praktycznie do Wrocławia.

Nareszcie pojawiło się światło w tunelu i zadziwiające jest, że mało kto w Kotlinie Jeleniogórskiej zwrócił na to uwagę. Pod koniec ubiegłego roku Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad (GDDKiA) opublikowała na swojej stronie rozwiązanie, na które wiele osób czekało z utęsknieniem. Uru-



Mapka zawierająca m.in. planowany odcinek drogi S5 Bolków – Sobótka

chomiono procedurę związaną z przedłużeniem drogi szybkiego ruchu S5, która na dzień dzisiejszy kończy się we Wrocławiu w kierunku węzła Bolków. Czyli bezpośrednio z autostradowej obwodnicy Wrocławia pojedziemy wspólną drogą S5 i S8 do węzła w Sobótce, a stamtąd już do Bolkowa. To najlepsze ze względów społecznych i gospodarczych rozwiązanie, które wszystkich powinno zadowalać. Nowa droga będzie łączyła Wrocław z trzema potężnymi generatorami ruchu: Kotliną Jeleniogórską, Wałbrzychem i Świdnicą.

Można jedynie żałować, że wszystko dzieje się tak późno. Jak wynika bowiem z opublikowanego przez GDDKiA harmonogramu, planowana data

decyzji środowiskowej to maj 2023 roku, a planowana data wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej (ZRID), to wrzesień 2026 roku. To, oznacza, że prace budowlane będą mogły rozpocząć się w 2027 roku. Jest to bardzo optymistyczny scenariusz, ponieważ najczęściej w wariantcie realizacji inwestycji wybranym przez GDDKiA czas potrzebny na przygotowanie i uzyskanie decyzji administracyjnych wynosi ok. 8 lat.

Opinię na temat przydatności tego rozwiązania wyraził m.in. Grzegorz Sokoliński z Lokalnej Organizacji Turystycznej w Szklarskiej Porębie. – To paradoks – mówi pan Grzegorz, aby Kotliną Jeleniogórską, w której znajduje się ponad 50% całej

bazy noclegowej Dolnego Śląska miała tak słabą dostępność komunikacyjną, a przecież dodatkowo trzeba uwzględnić fakt, że planowanych i rozpoczętych inwestycji hotelarskich w naszym regionie jest ogromna ilość. Generujemy ogromny ruch turystyczny. Statystycznie jest to trzeci po powiecie Tatrzańskim i Kołobrzegu ośrodek ruchu turystycznego w Polsce.

Przedłużenie autostradowej obwodnicy Wrocławia, czyli (A8) na południe w S8 do węzła Sobótka skąd, jako S5 prowadzi do węzła Bolków – Sady Dolne do S3, a S8 od węzła Sobótka dalej w kierunku Kłodzka znacznie skróci czasowo drogę do Wrocławia – połowę drogi będziemy jechali trasą szybkiego ruchu. Dobrą informacją jest także to – mówi Grzegorz Sokoliński – że zatwierdzona została również przebudowa odcinka DK3 Bolków – Jelenia Góra, to też jest już w planach, a dokumentacja jest w trakcie przygotowań. Co prawda zakłada się w tej koncepcji, że tylko w miejscach newralgicznych będzie trzeci pas, ale zdecydowanie to rozwiązanie poprawi komfort dojazdu do Kotliny.

To teraz wszystkie ręce na pokład! Trzeba zmobilizować wszystkie siły samorządowe i parlamentarne, i dążyć do maksymalnego skrócenia tych terminów, o ile tylko jest to możliwe ze względów technicznych i proceduralnych.

Dla Kotliny Jeleniogórskiej jest to jedyna szansa utrzymania tempa rozwoju, tak dla biznesu turystycznego jak i społeczno-gospodarczego funkcjonowania regionu.

Nastąpiła już zdecydowana poprawa połączeń kolejowych z Wrocławiem. Aż się prosi, aby



Dziś trudno przewidzieć, ile potrwa podróż do Wrocławia. Często na drodze napotykamy korki.

przywrócić połączenie kolejowe Jeleniej Góry z Berlinem. Od 2 lat jest ku temu ogromna szansa poprzez wybudowanie mostu na Nysie, co daje możliwość odtworzenia tego połączenia w trakcji elektrycznej przez Węgliniec. Berlińczycy historycznie przecież przyjeżdżali w Karkonosze, a gdy się weźmie pod uwagę, że tylko około 30% mieszkańców tej aglomeracji posiada własne samochody, to pewne jest, że będą korzystali z szybkiego zbiorowego transportu, czyli z wygodnych kolei, które możemy im zaproponować.

Podobnie Saksonia była takim miejscem, z którego historycznie mieszkańcy przyjeżdżali w Karkonosze. Wjazd do Kotliny od strony Zgorzelca jest dalej utrudniony, poprzez zaniechanie wykonania obwodnicy na drodze krajowej nr 30. Zapomniano także o problemach Szklarskiej Poręby i ruchu komunikacyjnym z południa. A to ważny element, ponieważ jak wykazują statystyki, coraz więcej Czechów przyjeżdża w polskie Karkonosze. Dlaczego? Bo zdaniem samorządowców mamy

tańszą i lepszą ofertę hotelową, gastronomiczną i trasy narciarskie. To szczególnie atrakcyjne dla np. mieszkańców Pragi, dla których nie stanowi różnicy czy przyjadą do Harrachowa, czy do położonej parę kilometrów dalej Szklarskiej Poręby i Kotliny Jeleniogórskiej. Jednak poważnym problemem jest przejazd przez Szklarską Porębę – miasto szczególnie w sezonach turystycznych jest zakorkowane.

Czy jest szansa na alternatywną drogę przez Szklarską Porębę? – Są takie plany, oparte o historyczną koncepcję Sudentenstrasse (dolnośląski odpowiednik Alpenstrasse) – mówi Grzegorz Sokoliński. GDDKiA złożyła wniosek do Ministerstwa na obwodnicę Szklarskiej Poręby. Niestety wniosek ten nie przeszedł i jest to też wyzwanie dla wszystkich sił samorządowych i parlamentarnych, aby ten ważny odcinek drogi doczekał się realizacji.

Rozmowy z G. Sokolińskim można wysłuchać na www.radiokson.pl

J.M.
Fot. OBE

Rak nie zna metryki

„Państwa dziecko ma nowotwór” – ta informacja wywraca do góry nogami świat wielu rodzin, a dzieciom odbiera beztrioskie dzieciństwo. Rocznie w Polsce diagnozuje się około 1100-1200 przypadków nowych zachorowań na nowotwory wśród dzieci.

Nowotwory wieku dziecięcego stanowią 1% wszystkich nowotworów, a najczęściej występującymi w młodej części społeczeństwa są białaczki, guzy mózgu, chłoniaki i mięsaki. W Polsce każdego roku diagnozuje się ok. 1100-1200 przypadków zachorowań na nowotwory wśród dzieci – niestety liczby te są stałe, pomimo tego, że populacja dziecięca zmniejszyła się aż o 20% w ciągu ostatnich 20 lat.

Diagnoza, leczenie, szansa na zdrowie

Nowotwory u dzieci są inne niż u dorosłych, ze względu na odmienną charakterystykę, przebieg kliniczny oraz właściwości biologiczne. Przy ich leczeniu stosuje się różne możliwości terapeutyczne, dostosowane do rodzaju nowotworu: chemioterapię wielolekową, radioterapię, leczenie chirurgiczne, a także coraz częściej immunoterapię oraz terapię komórkową (transplantację komórek krwiotwórczych).

– Leczenie nowotworów wieku dziecięcego opiera się na zasadzie terapii skojarzonej: chemioterapii wielolekowej, radioterapii i leczeniu chirurgicznym. W ostatnich latach dochodzi do tego immunoterapia i terapia komórkowa – tłumaczy prof. dr hab. n. med. Jan Styczyński, Konsultant Krajowy

w dziedzinie onkologii i hematologii dziecięcej.

– Przykładem terapii komórkowej jest przeszczepienie komórek krwiotwórczych – od Dawcy rodzinnego lub niespokrewnionego. Rocznie w Polsce około 180-200 dzieci jest poddawanych tej formie leczenia, chociaż warto podkreślić, że część z nich jest poddawana transplantacji z powodu chorób nieonkologicznych. To pokazuje, że dzięki przeszczepieniu krwiotwórczych komórek można leczyć wiele chorób – dodaje prof. Jan Styczyński.

Białaczka – „niezawiniona choroba”

Ostra białaczka limfoblastyczna to choroba „niezawiniona”, która może dotknąć każdego – niezależnie od wieku czy stylu życia, jaki prowadzi. To właśnie leukemia – nowotwór krwi – jest jedną z najczęściej występujących chorób u dzieci. Ze statystyk wynika, że 4 na 100 000 dzieci choruje na białaczkę.

Białaczka rozwija się u dzieci bardzo szybko, ale jeśli zostanie wcześniej zdiagnozowana i wdrożone zostanie leczenie w specjalistycznym ośrodku, to przeważająca liczba Pacjentów ma szansę na wyleczenie. Często niezbędnym etapem terapii jest przeszczepienie krwiotwórczych komórek od Dawcy spo-



krewnionego lub niespokrewnionego. Szanse na znalezienie zgodnego Dawcy niespokrewnionego są bardzo małe – wynoszą 1:20 000, a w przypadku rzadkiego genotypu tylko 1:kilku milionów. Pomimo nieustannego rozwoju hematologii i wysokiej skuteczności leczenia, u około 15-20% małych Pacjentów dochodzi do wznowy choroby – jednym z nich jest Madzia.

Madzia, białaczka i Nagroda Nobla

Nie wie jeszcze, kim chce zostać w przyszłości, ale wie, że gdy dorośnie, chciałaby zdobyć Nagrodę Nobla. We wrześniu 2019 roku 6-letnia Madzia z Krakowa została uczennicą pierwszej klasy szkoły podstawowej i przewodniczącą klasy, ale niestety – nie na długo. Trzy tygodnie później okazało się, że po raz drugi będzie musiała zmierzyć się z trudnym przeciwnikiem – białaczką limfoblastyczną – i uroczyste pasowanie na ucznia, zamiast na sali gimnastycznej, musiało odbyć się w szpitalnej sali.

Po raz pierwszy białaczkę zdiagnozowano u dziewczynki w 2015 roku, gdy miała zaledwie 2 lata. Wtedy udało jej się pokonać chorobę – wznowy nic nie zapowiadało. W pewną środę Madzia bez problemu pokonała kraulem 12 długości basenu olimpijskiego, a w piątek zaczęło się przeziębienie. Badanie kontrolne morfologii wyszło niepokojące, lekarz stwierdził powiększenie wątroby i węzłów chłonnych – w kolejną środę Madzia była już w szpitalu i zaczęła kolejną chemioterapię. Białaczka znów zaatakowała – tym razem potrzebna jest pomoc niespokrewnionego Dawcy szpiku, na którego dziewczynka czeka w szpitalu w Prokocimiu.

– Madzia musi mieć przeszczep szpiku od Dawcy niespokrewnionego. W tym momencie nie można już jej pomóc żadnym lekiem, ani chemioterapią – konieczne jest przeszczepienie. Od listopada poszukiwany jest dla Madzi zgodny Dawca szpiku – nikt z naszej rodziny nie może być Dawcą, więc uratować Madzię może tylko zgodny niespokrewniony Dawca, którego nadal

Misją Fundacji DKMS jest znalezienie Dawcy dla każdego Pacjenta na świecie potrzebującego przeszczepienia komórek macierzystych. Fundacja działa w Polsce od 2008 roku jako Ośrodek Dawców Szpiku w oparciu o decyzję Ministra Zdrowia oraz niezależna organizacja pożytku publicznego wpisana do KRS 0000318602. To największy Ośrodek Dawców Szpiku w Polsce, w którym zarejestrowanych jest ponad 1,6 mln (styczeń 2020), spośród których 7594 osoby (styczeń 2020) oddały swoje krwiotwórcze komórki macierzyste lub szpik Pacjentom zarówno w Polsce, jak i na świecie, dając im tym samym drugą szansę na życie. Aby zostać potencjalnym Dawcą, wystarczy przyjść na organizowany przez Fundację Dzień Dawcy szpiku lub wejść na stronę www.dkms.pl i zamówić pakiet rejestracyjny do domu.

nie ma – mówi Pani Małgorzata, mama Madzi. – Mam ogromną prośbę do tych osób, które być może właśnie rozważają zostać potencjalnym Dawcą szpiku – jeśli możecie, zarejestrujcie się! Dołączając do bazy Dawców szpiku zwiększacie szansę na uratowanie nie tylko mojego dziecka, ale wszystkich tych, dla których jedyną szansą na powrót do zdrowia jest przeszczep od Dawcy niespokrewnionego. Jeśli już jesteście potencjalnymi Dawcami szpiku, zastanówcie się, czy wasze dane kontaktowe

są aktualne – jeśli nie, zaktualizujcie je proszę – być może to do Was zadzwoni telefon i będziecie mogli uratować komuś życie – apeluje mama Madzi.

Żeby dołączyć do bazy Dawców szpiku Fundacji DKMS, wystarczy wejść na stronę <https://www.dkms.pl/pl/zostan-dawca> i zamówić bezpłatny pakiet do samodzielnego pobrania wymazu z wewnętrznej strony policzka.

Tekst i fot. Fundacja DKMS

Do zagospodarowania winda dla osób niepełnosprawnych

Przed kilku laty Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych wraz z redakcją Jelonki.com dokonał przeglądu kiedyś bardzo praktycznych przyściennych zewnętrznych wind umożliwiających osobom niepełnosprawnym dotarcie do swoich mieszkań. Wiele z nich stało bezużyteczne, szpecąc budynki np. po śmierci niepełnosprawnych lokatorów. Nie bez kłopotu udało się odzyskać jedno z takich urządzeń, a ojciec niepełnosprawnej córki Pan Henryk zdemontował, wyremontował i zainstalował to urządzenie w swoim miejscu zamieszkania.

– Dzisiaj – mówi Pan Henryk – mieszkamy na parterze, bez barier, zatem winda jest już nam niepotrzebna. Z chęcią ją komuś

oddam, aby służyła innym. Jest to winda zewnętrzna przyścienna, w bardzo dobrym stanie, która do wysokości I piętra może prze-

– Ponieważ środki PFRON na tzw. „pomoc techniczną” są niewystarczające w mieście jak i w powiecie, prosimy zainteresowanych o kontakt z KSON-em, przy ul. Os. Robotnicze 47A w Jeleniej Górze, tel. 75 75 242 54 od poniedziałku do piątku 10-16 – informuje prezes KSON Stanisław Schubert.

wieźć za pomocą ręcznego kołowrotu osobę do balkonu, loggy lub innego wejścia.

JM

Okres dwumiesięcznej „ciszy turystycznej” w Karkonoszach miał pozytywny wpływ na odrodzenie przyrody. To pierwsze wnioski dyrekcji Karkonoskiego Parku Narodowego. Ale po tzw. odmrożeniu turyści masowo ruszyli w góry.

W czasie zamknięcia parku narodowego ze względu na stan epidemii koronawirusa nastąpiła szybka regeneracja natury. Liczne gatunki ssaków i ptaków zajęły przestrzeń, która przez wiele lat niemal przez dwanaście miesięcy w roku wypełniona była przez rzesze turystów.

Odrodzeniu sprzyjał także fakt, że był to okres wiosenny, kiedy przyroda budzi się do życia, zwierzęta się rozmnażają. Obserwuje się więcej gatunków, jak również więcej osobników danego gatunku. Po odmrożeniu turystyki trudno jest zaadoptować się niektórym gatunkom do sytuacji, jaka miała miejsce przed pandemią. Ruch turystyczny rośnie, zwłaszcza w czasie weekendów. Notuje się nawet 10 tys. odwiedzających w ciągu dwóch, trzech dni. Ostatnio zauważa się także wzrost liczby turystów w ciągu tygodnia. Wśród nich jest wiele rodzin z dziećmi, gdyż dzieci wykorzystując ten czas, kiedy nie mogą jeździć na wycieczki szkolne, odwiedzają KPN.

Szacuje się, że okres „postojów” w turystyce wpłynie na zmianę modelu jej uprawiania po przywróceniu ruchu turystycznego. Kolejnym pozytywnym aspektem czasu pandemii jest to, że ludzie odwiedzający park narodowy nie chcą gromadzić się w duże grupy dążąc do dekoncentracji i wybierając różne miejsca do zwiedzania, nie tylko te najbardziej popularne. Coraz częściej wybierane są obszary Gór Izerskich, Gór Kaczawskich, Rudaw Janowickich i otuliny parku. Powoli spełnia się marzenie dyrektora parku dr Andrzeja Raja, aby turystyka w Karkonoszach się rozproszyła. Jej charakter zmienia się na naszych oczach z masowej

Karkonoski Park Narodowy i turystyka w okresie pandemii



na bardziej indywidualną, np. rodzice z dziećmi, grupy znajomych, zespoły dwu-, trzyosobowe.

Karkonoski Park Narodowy to nie tylko piękna przyroda i turystyka, ale także edukacja, będąca jednym z najważniejszych zadań ustawowych parku, zaraz po ochronie przyrody. Ośrodki edukacyjne KPN-u w Karpaczu i Szklarskiej Porębie przez niemal cały sezon letni były otwarte dla zwiedzających. Ze względu na sytuację epidemiczną zmienił się sposób prowadzenia edukacji, której znaczna część przeniosła się do internetu. Poprzez nośniki elektroniczne zespół edukacyjny KPN jest w stałym kontakcie z nauczycielami i placówkami dydaktycznymi. Przedstawiciele parku przygotowują różne prezentacje, prelekcje, filmiki, rebusy i wysyłają nauczycielom do wykorzystania w procesie nauczania. Edukatorzy KPN muszą się dostosować do obecnej sytuacji nauczając zdalnie.

Oprócz ośrodków edukacyjnych w Karpaczu i w Szklarskiej Porębie KPN realizuje ogromne przedsięwzięcie w postaci Karkonoskiego Centrum Edukacji Ekologicznej, gdzie indywidualnie, bądź w małych grupach, bez przewodnika można wędrować po Karkonoszach. W trakcie budowy jest największe centrum muzealno-edukacyjne KPN w Jeleniej Górze – Sobieszowie, które będzie wielką atrakcją turystyczną. Odbudowa

pałacu w Sobieszowie i stworzenie tam centrum muzealno-edukacyjnego leży w strukturze statutowej Karkonoskiego Parku Narodowego. Jest to realizacja postanowień wieloletniej strategii rozwoju KPN, powstałej w pierwszej połowie lat 90-tych ubiegłego wieku.

Dofinansowanie na realizację tego przedsięwzięcia KPN pozyskała w całości na drodze konkursów na projekty, z których tylko najlepsze propozycje zyskały akceptację i zapewnienie środków finansowych, w tym z Unii Europejskiej.

Jest to jedna z największych tego typu inwestycji w regionie. Zakończenie prac planowane jest na rok 2021, zaś ostateczne otwarcie nastąpi po wyposażeniu obiektu, prawdopodobnie w II poł. 2022 r.

Więcej informacji o Karkonoskim Parku Narodowym można uzyskać korzystając z aktualizowanej na bieżąco strony internetowej www.kpnmab.pl, ze strony parku na Facebooku lub dzwoniąc pod numery telefonu 75 75 533 48 oraz 75 75 537 26 codziennie od godziny 9.00 do 13.00. Pomocna jest również strona internetowa Grupy Karkonoskiej GOPR zawierająca połączone linki KPN i GOPR.

Na podstawie wywiadu dyrektora KPN-u Andrzeja Raja dla www.radiokson.pl

oprac. Violetta Grabska

Festyn strażacki dla Leonka

Piękna pogoda, świetna zabawa oraz szczytny cel – oto najkrótsze podsumowanie festynu strażackiego „Całym sercem dla Leonka”, który odbył się przy nowo wybudowanej remizie OSP w Miłkowie.

W organizację imprezy bardzo mocno zaangażowało się wiele jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej. Poza gospodarzami z OSP Miłków były to wszystkie jednostki ochotnicze z gminy Podgórzyn oraz między innymi: OSP Bolków, OSP Karpniki, OSP Łomnica i OSP Wiejska z Jeleniej Góry. Dzięki temu goście festynu mogli zobaczyć z bliska bardzo wiele różnych wozów i innego sprzętu strażackiego.

– Mój chrześniak Leon ma trzy lata i z dnia na dzień jego życie oraz jego rodziców mocno

się pozmieniało, gdy okazało się że ma guza mózgu – mówi główny organizator festynu Wojciech Ziemiak. – Na tę chwilę jest po dwóch chemioterapiach. Niedługo czekają go dwie kolejne. Leonek został też wytypowany do protonoterpii w niemieckim Essen, ale nie wiemy czy zostanie ona sfinansowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Dlatego nie chcieliśmy ryzykować i postanowiliśmy rozpocząć zbiórkę środków na ten cel. Jesteśmy dobrej wiary. Liczymy, że wszystko zakończy się dobrze.

– Wszystkim tutaj licznie



zgrupowanym, aby ratować zdrowie Leonka – mówi starosta Krzysztof Wiśniewski. – Cieszę się, że organizatorom udało się przyciągnąć tak wielu mieszkańców nie tylko z powiatu, ale i turystów, którzy słysząc, że coś się tu dzieje zatrzymują się po drodze. Ja sam jestem zawsze tam, gdzie mogę pomóc. Czuję się w obowiązku to robić jako mieszkaniec – dodaje starosta.

Tekst i fot. Grzegorz Kędziora

A kurz bitewny nie opada

Wolno, jak topniejący lodowiec, opada kurz bitewny w nadal podzielonym Narodzie. Powoli, bo zewsząd pretorianie obu polskich plemion zagrzewają do dalszego boju o swoje racje. Swoje, bo "per saldo" partyjne, bardziej niż obywatelskie.

Po partyjnemu bowiem, chodzi o przeflancowanie na swoją stronę głównie niezdecydowanych. Po obywatelsku nie idzie wyłącznie o tę 1/3 pasywnych Rodaków, ale o 2/3 tych, którzy podobnie jak zdecydowana większość, głosowała w tych wyborach, jak w konkursie piękności. Smutne.

Skoro jednak osiągnęliśmy obywatelski sukces frekwencyjny, to realny jest też sukces programowy inicjatyw obywatelskich. Inicjatyw budowanych od lokalnych Ojczyzn, czyli od podstaw. Teraz jest na to czas, bo przed nami 3 lata bez płaśców i cacanek wyborczych. Teraz właśnie, oby bezboleśnie, okaże się jak ważna jest gospodarka, czyli k a s a! Obyśmy wszyscy i na czas to dostrzegli.

Wojna na górze trwa, a harcowników po obu stronach przybywa. Okazji do intryg też. LGBT, pandemia, kolejne afery, Konwencja Stambulska czy zaprzysiężenie A. Dudy.

Przypomnę tutaj słowa Konrada Adenauera z kanclerskich wyborów w RFN z 1949 r.

"Mehrheit ist Mehrheit", co znaczy "większość, to większość"! Adenauer wygrał JEDNYM głosem, a jako Kanclerz kraj z biedy wojennej wyprowadził, a narody zjednoczył.

W tym miejscu brawa dla byłego Prezydenta A. Kwaśniewskiego i Rzecznika Praw Obywatelskich – A. Bodnara, którzy wykazali powagę, obywatelską dojrzałość i uznanie dla Państwa i Prawa, uczestnicząc w uroczy-

stości zaprzysiężenia Prezydenta A. Dudy.

Ergo. Góry partyjne zgotują wokół choćby CZEGOŚ zainteresowane nie są! 30 mln wyborców w większości jest zdezorientowana, oczekuje spokoju i umiarkowanego dobrobytu, mając w nosie polityczne gry partyjne. Idzie Czas trudny i ciekawy.

Z jednej strony wirus i recesja, z drugiej – odpoczynek od wyborów przy dobrej unijnej prognozie ekonomicznej.

Czy się to komu podoba czy nie, Prezydent A. Duda m u s i szukać dialogu i pół zgody. Natura polityczna dalej rozbita opozycji osłabi jej totalny koloryt, a na prawicy przecie też trzeszczy...

To w sumie może ten oczekiwany przez Polskę dialog urealnić, ba! Przyspieszyć!

A jak tej zgody nie będzie, to Naród się wkurzy prędzej, niż rośnie cena złota.

Jan Muraszko

Jak chronić zdrowie najstarszych?

Jak podaje GUS, do 2050 r. populacja mieszkańców Polski w wieku powyżej 60 lat wzrośnie nawet do 40,4%. Choroby wieku starczego już niedługo mogą stać się powszechnym problemem społecznym, dlatego warto skupić się na ich profilaktyce oraz wczesnym rozpoznaniu i leczeniu. Poniżej przedstawiamy najczęstsze dolegliwości seniorów oraz podstawowe wskazówki, które mogą zapobiec zachorowaniu.

Depresja – niebawem choroba numer jeden

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. W przypadku osób starszych jej pierwsze objawy mogą być związane z gorszym nastrojem lub występowaniem drażliwości i nerwowości. Senior może mieć także problemy z regularnym snem, zwłaszcza zasypianiem, czy apetytem. – Niepokojące objawy należy konsultować z lekarzem pierwszego kontaktu lub psychologiem. Możliwe, że będzie potrzebna wizyta u psychiatry i wdrożenie specjalistycznego leczenia. Niezmiernie ważne, w zakresie profilaktyki depresji u osób starszych, jest dbanie o bliskie relacje rodzinne oraz zachęcanie do kontaktów ze znajomymi. Najgorsze w skutkach może okazać się brak wsparcia społecznego oraz związane z wiekiem pozbawienie funkcji społecznych przekładające się na poczucie bycia niepotrzebnym. To czynniki sprzyjające rozwojowi tej choroby – mówi Maciej Ostrykiewicz, psycholog ze Środowiskowego Domu Samopomocy dla Osób



z Chorobą Alzheimera w Krakowie. Prowadzenie aktywnego trybu życia, odpowiednia dieta, regularny ruch, uczęszczanie na zajęcia dla seniorów, udział w wolontariacie, a także dbanie o dobry sen – to drobne, ale ważne aspekty życia dojrzałej osoby, które mogą zapobiec rozwojowi depresji i innych chorób, które często jej towarzyszą.

Cukrzyca – ukryta w etykietach

To jedna z najczęściej występujących chorób u osób starszych. Podstawą profilaktyki cukrzycy typu 2 jest odpowiednia dieta i regularna kontrola poziomu glukozy we krwi, którą można obserwować dzięki podstawowym badaniom przepisany przez lekarza internistę. Kolejnym ważnym krokiem jest zachęcanie do aktywności fizycznej: codzienny spacer z bliskimi, jazda na rowerze czy nawet stacjonarne ćwiczenia w domu, dostosowane do wieku i możliwości seniora. Czerwona lampka powinna zapalić się opiekunom, którzy zauważyli u swoich podopiecznych nadwagę. W takiej sytuacji warto zadbać o redukcję masy ciała. Lekarze zalecają, aby dbać o spożywanie produk-

tów bogatych w błonnik, o odpowiednim indeksie glikemicznym (otręby, kielki zbóż), który ogranicza wchłanianie glukozy. Tymczasem wiele niepotrzebnego cukru spożywamy sięgając po produkty przetworzone, w których służy on np. jako konserwant lub dodatek poprawiający smak. Dużo zdrowsze, a często nawet tańsze, jest przygotowanie własnych przetworów, takich jak keczupy czy przeciery warzywne, bądź korzystanie ze świeżo wyciskanych owoców i warzyw, zamiast sięgać po gotowe soki lub – co gorsza – dosładzane napoje. Warto czytać etykiety i analizować skład kupowanych w sklepach produktów, by wybierać te najzdrowsze – bez dodatku cukru, utwardzanych olejów, sztucznych aromatów i barwników. Jeśli odczytywanie etykiet wydaje się zbyt skomplikowane, po prostu sięgajmy po produkty z jak najkrótszą listą składników.

Miażdżyca, nadciśnienie, choroba wieńcowa i wiele innych

To choroby układu krążenia, tzw. sercowo-naczyniowe. Mimo bardzo dobrej diagnostyki oraz powszechnej wiedzy, choruje na nie wielu Polaków. O ile leczenie, w przypadku poszczególnych chorób układu krwionośnego, różni się od siebie, o tyle profilak-

tyka jest podobna. Co robić, aby nie dopuścić do zachorowania? Przede wszystkim osoby starsze powinny zrezygnować z palenia tytoniu oraz nadużywania alkoholu, które znacznie podwyższają ryzyko wystąpienia miażdżycy. Dieta powinna być bogata w mikroelementy (bardzo ważny jest potas zawarty np. w warzywach liściastych, pomidorach, cytrusach) i nie powinna zawierać zbyt dużo soli. Warto przygotowywać posiłki, które zawierają więcej owoców, warzyw i ryb, a unikać czerwonego mięsa, zbędnych tłuszczów i prostych węglowodanów. Trzeba dbać o odpowiedni poziom witaminy C (czarna porzeczka, żurawina, zielona pietruszka czy papryka) i D, a tej brakuje nam szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy nie mamy kontaktu ze słońcem, stąd konieczność zadbania o suplementację. W przypadku profilaktyki chorób układu krążenia ważny jest także ruch, najlepiej na świeżym powietrzu – aktywność fizyczna poprawia nastrój, dotlenia, reguluje ciśnienie tętnicze, a także pobudza metabolizm. Do dobrych praktyk profilaktycznych dodajmy jeszcze regularne badania stężenia cholesterolu oraz unikanie sytuacji stresujących, które mogą spowodować nagły skok ciśnienia.

Demencja to nie proces starzenia

Demencja uznawana była kiedyś za naturalny proces starzenia się, związany z osłabieniem funkcji poznawczych. Dziś wiemy o tym zagadnieniu znacznie więcej – demencja, zwana również otępieniem, jest przewlekłą, postępującą chorobą mózgu. Pierwsze objawy demencji, które powinny skłonić do wizyty u lekarza, to problemy z pamię-

cią, zaburzenia orientacji przestrzennej, ubogie słownictwo czy nagłe zmiany nastroju, które mogą powodować nadmierną nerwowość czy lęk.

Niestety do tej pory nie ma leku, który pomógłby wyleczyć demencję. Oprócz bardzo istotnej aktywności fizycznej, która dotlenia mózg i powoduje poprawę nastroju, konieczna jest aktywność umysłowa, a tu do wyboru mamy szereg możliwości: czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, pomaganie wnukom w lekcjach czy wspólne zabawy, np. gry planszowe. – Aby zapobiegać rozwojowi demencji, warto także jak najdłużej pozostawać aktywnym zawodowo, a będąc na emeryturze, korzystać z możliwości spędzania czasu z innymi, np. w formie wolontariatu – mówi Iwona Przybyło, doświadczona pielęgniarka, Kierownik w Zespole Wsparcia Pielęgniarskiego Opiekunów ATERIMA MED, firmy zatrudniającej opiekunów osób starszych w Niemczech. – Istnieją choroby, które wyraźnie zwiększają ryzyko wystąpienia chorób otępiennych, to m.in. nadciśnienie, cukrzyca, otyłość i depresja. Dlatego rzucając palenie, dbając o to, co jemy, eliminując alkohol i odnajdując radość w kontaktach z innymi osobami, w rzeczywistości zapobiegamy nie tylko demencji, ale i wielu innym schorzeniom. Zrównoważona dieta, aktywność ruchowa i kontakty społeczne to trzy istotne elementy zdrowego trybu życia, o które powinniśmy dbać w każdym wieku, absolutnie nie zapominając o nich, kiedy metryka zaczyna wskazywać coraz więcej lat – dodaje specjalistka.

Zwyrodnieniom stawów też można zapobiec

Zwyrodnienia stawów to choroby układu ruchu, atakujące

najczęściej kolana, biodra, kręgosłup, stawy palców rąk i stóp. Narażeni na nie są nie tylko seniorzy, ale również osoby sprawujące nam nimi opiekę. Jeśli mowa o profilaktyce, to w tym przypadku niestety istnieją czynniki, na które nie mamy wpływu – należą do nich obciążenia genetyczne i płeć (częściej chorują kobiety). O pozostałe można jednak zadbać. Przede wszystkim należy kontrolować wagę – im większa masa ciała, tym większe obciążenie dla układu kostnego. Po drugie, warto zachęcać seniora do ćwiczeń, które pomogą zachować ruchomość w stawach i wzmocnią otaczające je mięśnie. Idealne jest pływanie i wszelkie ćwiczenia w wodzie oraz jazda na rowerze. O unikaniu urazów związanych z czynnikami zawodowymi powinniśmy myśleć także w młodszym wieku, np. wykonując pracę siedzącą, pamiętajmy o częstych zmianach pozycji i aktywnym wypoczynku. Jeśli wykonujemy pracę związaną z częstym klękaniem, kucaniem, długotrwałym stanieniem czy narażeniem na wibracje, warto rozważyć zmianę na inną. Wszelkie zauważone wady postawy należy konsultować ze specjalistami – ortopedą, fizjoterapeutą. Dobrze dobrane ćwiczenia i zmiana nawyków mogą zapobiec rozwojowi niektórych dolegliwości lub nawet całkowicie je wyeliminować.

Lekarze od lat propagują myśl, że najlepszym środkiem zapobiegawczym przeciwko wszystkim chorobom jest profilaktyka. Pamiętajmy o systematycznych badaniach, zdrowej diecie i zachowaniu aktywności fizycznej, zarówno u osób starszych, jak i ich opiekunów. Czasem potrzeba niewiele, aby cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

*Joanna Kotowska/
Aterima Med*



I blisko, i bezpiecznie

Rozmowa z Grzegorzem Sokolińskim, przewodniczącym
Lokalnej Organizacji Turystycznej w Szklarskiej Porębie

Czas pandemii pokazał, jak bardzo nasz region jest zależny od turystyki i turystów. Kiedy ich nie ma, mają problem hotelarze, restauratorzy, handlowcy, hurtownicy. Stąd zrodził się pomysł kampanii promocyjnej „Karkonosze – tak blisko, tak bezpiecznie”

Katarzyna Pietuszek: Na czym polega ta kampania, co ma na celu?

Grzegorz Sokoliński: Chcemy zachęcić turystów do przyjazdu w nasz piękny region. Dla nas wszystkich z regionu jeleniogórskiego jest oczywiste, że żyjemy z turystyki. Dla miast, takich jak Szklarska Poręba, Karpacz, Świeradów jest to prawie 100 procentowe przekonanie. Decyzją rządu, biznes turystyczny stanął w jednej chwili w miejscu. Nagle przestaliśmy zarabiać i to nie dlatego, że ten biznes źle prowadziliśmy. Pandemia pokazała, jak wygląda region, który żyje z turystów, a turystów brakuje. Lokalna Organizacja Turystyczna dostała propozycję współpracy z firmą ANS. To jest jeden z liderów rynków reklamowo-outdoorowych. Wyciągnęli do nas rękę mówiąc – ok, wy macie ciężko, my mamy ciężko, proponujemy za darmo ekspozycję waszych treści, związanych z likwidacją skutków pandemii na terenie całego kraju, zachęcając ludzi do przyjazdu w Karkonosze. Zaczęliśmy w gronie kolegów dyskutować, jak to zrobić. Założyliśmy, że zrobimy akcję solidarnościową na zasadzie – zrzućmy się w gronie samorządowców, przedsiębiorców, żeby zaistnieć. I w zasadzie to zapoczątkowało kampanię „Karkonosze – tak blisko, tak bezpiecznie”.

K.P.: Turyści, którzy do nas się wybierają swoje kroki kierują głównie w kierunku Karpacza, Szklarskiej Poręby. Co z innymi miastami, czy one się także zechcą włączyć w taką działalność?

Grzegorz Sokoliński: Proszę pamiętać o tym, że nasz obszar jest wyjątkowy. Weźmy na przykład Szklarską Porębę. 20 km od niej na zachód znajduje się Świeradów. 20 km na wschód – Karpacz. 20 km na północ – Jelenia Góra. Czyli, zakreślając koło o promieniu 20 km, mamy wspaniałe centrum turystyczne Dolnego Śląska. Na tym obszarze jest skupione ponad 50 procent wszelkiej bazy turystycznej regionu dolnośląskiego, bazy noclegowej. To ponad 50 procent całego ruchu turystycznego Dolnego Śląska i to my dajemy największe wpływy, dla województwa dolnośląskiego, z tytułu ruchu turystycznego – w postaci podatku i wszelkiego rodzaju opłat. Powinniśmy ponadto, wzorem innych krajów, patrzeć na region w całości, bo żyją z tego wszyscy i współpracować powinni wszyscy. Dziś turyści są na tyle mobilni, że przyjeżdżając na przykład do Szklarskiej Poręby latem, odwiedzają i Karpacz i Dolinę Pałaców i Ogrodów – najczęściej jest to gmina Mysłakowice – czy jadą do Świeradowa lub do Term w Jeleniej Górze. To powinno wszystkim uzmysłwić, że warto działać wspólnie, swoje możliwości zgrupować i razem pozyskiwać turystów. Tak się zdarzyło, że my – jako Lokalna Organizacja Turystyczna – dostaliśmy impuls, wsparcie od firmy ANS, za co jestem im ogromnie wdzięczny.

K.P.: Co na tych billboardach – bo one już się pojawiły w większych miastach Polski – promujemy, jak one wyglądają?

Grzegorz Sokoliński: Mieliśmy niecały miesiąc na przygotowanie tego wszystkiego, to krótki czas. Samo hasło wynikało z badań przeprowadzonych w kwietniu, gdzie na pierwszym miejscu była kwestia bezpieczeństwa – stąd słowa – tak bezpiecznie. Tak blisko – to także wynika z preferencji – turyści wybierając się w jakiś region zawsze zwracają uwagę na czas dojazdu. Trzeba więc im pokazać, że Polska się skurczyła. Choćby dlatego, że powstały autostrady i drogi szybkiego ruchu. Kiedyś z Warszawy do Szklarskiej jechało się 12 godzin pociągiem, 10 godzin samochodem. Dziś ta sama trasa zajmuje nam od 4 do 5 godzin. Stąd więc całe hasło naszej kampanii promocyjnej: „Karkonosze – tak blisko, tak bezpiecznie”. Jeszcze jedna moja uwaga, zwłaszcza do mieszkańców takich miejscowości jak Karpacz czy Szklarska Poręba. Turyści są błogosławieństwem, bywają też i przekleństwem. Każdy by chciał żyć w ciszy i spokoju, w otoczeniu pięknej przyrody. Jednakże coś za coś. Pieniądze zarobione na turystyce dziś w większości zostają wśród mieszkańców – w sposób bezpośredni i pośredni. Pozwala to także na przywrócenie prawa do samostanowienia gmin. Wiele osób dziś za nas chce decydować, a to powiat, a to województwo, a to Karkonoski Park Narodowy, a to Generalna Dyrekcja Dróg. Warto myśleć o przywróceniu właściwych proporcji, żebyśmy mogli powiedzieć – co my, jako mieszkańcy chcemy, na co zezwalamy, w którym miejscu mówimy wyraźnie – STOP.

K.P.: Dziękuję za rozmowę.

Grzegorz Sokoliński: Dziękuję także i pozdrawiam.

„W Góry Serca” – z Leszkiem na Śnieżkę

Niezwykłego wyczynu dokonali wolontariusze z Fundacji "W Góry Serca". 19 września weszli na szczyt Śnieżki wraz z 20-letnim Leszkiem, który urodził się z mózgowym porażeniem dziecięcym. Było to pierwsze w Polsce wejście na szczyt przy pomocy specjalistycznego wózka umożliwiającego osobom niepełnosprawnym ruchowo poruszanie się po wymagającym górskim terenie.

Wolontariusze Fundacji "W Góry Serca" wystartowali spod kościółka Wang w Karpaczu, pokonując trasę wiodącą przez Strzechę Akademicką, Dom Śląski i Drogę Jubileuszową na szczyt Śnieżki. W obie strony dystans wyniósł prawie 20 kilometrów. Pierwszym podopiecznym Fundacji, który zdobył najwyższy szczyt Karkonoszy z pomocą specjalistycznego wózka „Joëlette”, wyposażonego w odpowiednie amortyzatory i pasy, był Leszek. Od urodzenia cierpi on na czterokończynowe spastyczne porażenie, które całkowicie uzależnia go od pomocy bliskich. Radości nie kryli również rodzice Leszka, którzy po raz pierwszy zyskali możliwość górskiej wędrowki ze swoim synem.

Do prawidłowej obsługi wózka potrzebne są przynajmniej dwie osoby – podopiecznemu

Fundacji towarzyszyła grupa kilkudziesięciu wolontariuszy, którzy zjechali się z całej Polski.

To niesamowite, ile osób zgromadziło to wydarzenie – mówi Adam Hofman, współzałożyciel Fundacji "W Góry Serca". – Wszyscy pojawili się z chęcią niesienia pomocy Leszkowi, chęcią kruszenia barier. Na trasie usłyszeliśmy wiele ciepłych słów, które dodają nam energię do działania i dobitnie pokazują, jak wielka radość płynie z pomagania innym.

Leszek z mózgowym porażeniem dziecięcym jest pierwszym podopiecznym Fundacji, któremu udało się w ten sposób pomóc, ale w planach są już kolejne wyprawy.

Wszystkie osoby związane



z Fundacją łączy pasja do gór – mówi Gniewomir Knapski, prezes Fundacji. – Wiemy doskonale, ile radości niesie szlak. Właśnie tą radością chcemy się dzielić z tymi, którzy najbardziej jej potrzebują. Udowodniliśmy, że bariery istnieją tylko w naszych głowach, a wspólne działanie i pomoc innym ma w sobie niezwykłą magię tworzenia”.

Dzięki działaniom Fundacji "W Góry Serca", osoby o ograniczonej sprawności ruchowej zyskują szansę osiągnięcia górskich szczytów i podziwiania wspaniałych krajobrazów, które dała nam natura. Do organizacji kolejnych wypraw Fundacja cały czas potrzebuje jednak wsparcia, którego można udzielić poprzez przekazywanie dobrowolnych datków za pomocą formularza dostępnego na stronie www.fundacjawgoryserca.pl.

Grzegorz Kędziora

Fot. Użyczone/
fundacjawgoryserca.pl



Przeciw wykluczeniu

„Nasz Fundacja” przy wsparciu Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jeleniej Górze zorganizowała VIII edycję Festynu Integracyjnego, który odbył się w uzdrowskiej części stolicy Karkonoszy. Atrakcji było mnóstwo, a najważniejsza była integracja środowisk związanych z osobami niepełnosprawnymi.

Impreza odbyła się pod hasłem walki z dyskryminacjami osób niepełnosprawnych, zagrożonych wykluczeniem społecznym. Stoiska organizacji pozarządowych oraz służb związanych z bezpieczeństwem i pomocą społeczną – zlokalizowane zostały na Placu Piastowskim, a część artystyczna odbywała się w Muszli Koncertowej Parku Zdrojowego.

Na scenie wystąpili akordeoniści z Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. w Jeleniej Górze, katarzyniarz, Chór Colorus, zespół młodzieżowy E=mc², Mi-



chał Krzos, klaun Rufi Rafi. Były też warsztaty taneczne z Barbarą Szoką, a także rewelacyjny występ Marceliny Leśniak ze szkoły tańca No Name Dance Studio, która wraz z podopiecznymi Jeleniogórskiego Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa zatańczyła zumbę.

Z kolei na Placu Piastowskim nie zabrakło loterii fantowej (losy otrzymywało się za nakrętki), warsztatów artystycznych z Teatrem Czerwona Walizka, trampolin, animacji z Vesną, wozu strażackiego i innych atrakcji, które czekały zarówno na najmłodszych, jak i starszych.

– Do tej pory imprezę organizował jeleniogórski MOPS, ale włączyliśmy się w to i chcemy pomóc w tym, aby organizacje i instytucje poznały się, współpracowały. Najważniejsza jest integracja – pokazujemy, że można działać razem – podkreślił Tomasz Możdżeń, członek zarządu Naszej Fundacji. – Ludzie potrzebują spotkań – widać to po nich. Jest to doskonała okazja, aby zobaczyć, że osoby z niepełnosprawnościami są tacy sami jak pozostali – mają swoje talenty i zainteresowania – dodał T. Możdżeń.

Tekst i fot. Przemek Kaczałko



Igrzyska paraolimpijskie przełożone na 2021 rok

Igrzyska paraolimpijskie to drugie pod względem wielkości zawody sportowe w wielu dyscyplinach dla zawodników z niepełnosprawnościami fizycznymi i niepełnosprawnościami intelektualnymi. W tym także niepełnosprawnych z problemami mobilności, po amputacjach kończyn, z utratą wzroku i porażeniem mózgowym. Czeka na nie wielu zawodników i kibiców. I wygląda na to, że będą musieli jeszcze trochę poczekać.

Igrzyska paraolimpijskie odbywają się zazwyczaj kilka dni po igrzyskach olimpijskich, i są organizowane przez Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski (ang. International Paralympic Committee).

Igrzyska paraolimpijskie zrodziły się z małego spotkania brytyjskich weteranów II wojny światowej w 1948 roku, aby stać się jednym z największych międzynarodowych wydarzeń sportowych początku XXI wieku. Paraolimpijczycy dążą do traktowania na równi z pełnosprawnymi sportowcami olimpijskimi, jednakże istnieje duża różnica w finansowaniu sportowców olimpijskich i paraolimpijskich. W 1960 r. z inicjatywy sir Ludwiga Guttmanna odbyły się pierwsze letnie igrzyska paraolimpijskie, zimowe w 1976 roku. Na igrzyskach paraolimpijskich można wystartować pod warunkiem uzyskania kwalifikacji, podobnie jak na igrzyskach olimpijskich. Każdoroczne minima są podwyższane ze względu na podnoszenie się poziomu sportowego. Począwszy od letnich igrzysk w 1988 roku i zimowych w 1992 roku igrzyska paraolimpijskie odbywają się w tym samym miejscu co igrzyska olimpijskie.

Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski ustanowił sześć kategorii niepełnosprawności. Zawodnicy mający jedną z tych niepełnosprawności są w stanie konkurować na Igrzyskach Paraolimpijskich, choć nie każdy sport może umożliwić

IPC Manufacturer Identification Guidelines

Tokyo 2020 Paralympic Games

June 2019



start w danej kategorii niepełnosprawności. Kategorie te odnoszą się zarówno do Igrzysk odbywających się latem jak i zimą. Kategorie te są następujące:

- amputacja: sportowcy o częściowej lub całkowitej utracie co najmniej jednej kończyny;
- porażenie mózgowe: zawodnicy z nierozwijającym się uszkodzeniem mózgu, np. porażenie mózgowe, urazowe uszkodzenie mózgu, udar lub podobna niepełnosprawność wpływająca na kontrolę mięśni, równowagi lub koordynacji;
- niepełnosprawność intelektualna: sportowcy ze znacznym upośledzeniem funkcjonowania intelektualnego i ograniczeń związanych z zachowaniami adaptacyjnymi;
- wózek inwalidzki: zawodnicy z urazami rdzenia kręgowego i innych niepełnosprawności, które wymagają od nich konkurować na wózku inwalidzkim;
- niewidomi: zawodnicy z wadami wzroku, od częściowego widzenia do całkowitej ślepoty. Przewodnicy sportowców z upośledzeniem wzroku są bardzo ważną i podstawową częścią konkursu. Zawodnika i jego przewodnika uważa się za zespół i oboje są kandydatami do medalu;
- Les Autres: sportowców z niepełnosprawnością fizyczną, która nie wchodzi ściśle w ramach jed-

nej z pięciu innych kategorii, takich jak karłowatość, stwardnienie rozsiane lub wady kończyn, spowodowane między innymi przez zanieczyszczenia talidomidu (nazwa tej kategorii to po francusku „inni”).

Z uwagi na koronawirusa, który opanował swoim zasięgiem cały świat i robi ogromne spustoszenie wszystkie zaplanowane w najbliższym czasie wydarzenia sportowe zostały odwołane lub przełożone na inne terminy w zależności jak będzie wyglądała sytuacja. To samo spotkanie najważniejsze wydarzenie sportowe tego roku: Igrzyska Olimpijskie i Paraolimpijskie w Tokio.

We wspólnym oświadczeniu Międzynarodowy Komitet Olimpijski i Komitet Organizacyjny Igrzysk w Tokio poinformował, że by zabezpieczyć zdrowie sportowców i wszystkich osób uczestniczących w igrzyskach muszą one zostać przełożone na czas po 2020 roku, nie później jednak niż latem 2021.

Wielomiesięczne przygotowania organizatorów, ale przede wszystkim całej grupy sportowców, trenerów, opiekunów musiał poddać się ogromnej epidemii koronawirusa. Miejmy nadzieję, że uda się doprowadzić do zwalczania tej zarazy i uda się w następnym roku zorganizować zarówno igrzyska jak i paraigrzyska. To samo dotyczy pozostałych przełożonych imprez i wydarzeń sportowych.

Andrzej Koenig niewidomy

Złoty medal za długoletnią służbę i...

Kiedy w roku 1968 podejmowałem pracę w Spółdzielni Nauczycielskiej jako tłumacz techniczny języka francuskiego i rosyjskiego, niewielu było ludzi, którzy uważali, że jestem w stanie osiągnąć tu sukces. Ja uparłem się, jak zwykle, ale nawet i ja, niegrzeszący nadmiarem skromności, wtedy nie spodziewałem się, że po 52 latach pracy Polskie Towarzystwo Tłumaczy Przysięgłych i Specjalistycznych wystąpi do władz o nadanie mi złotego medalu za długoletnią służbę w zawodzie. Co więcej, PT TEPiS, kiedy wyrażałem pewne opory ze względu na inne sympatie polityczne, ustami swych władz, do których przez dwie kadencje na górze, a kilka kadencji na Dolnym Śląsku i ja należałem oświadczyło, że może mnie to i nie jest potrzebne, ale stowarzyszeniu, które w ten sposób będzie miało w swoim gronie tak doświadczonego, rzetelnego i wykształconego tłumacza potrzebne jest, bo nadaje rangę i wartość organizacji.

I przypomniałem sobie również, będąc wśród oznaczanych na stosownej uroczystości, kiedy pod koniec lat 50-tych zdawałem egzamin do liceum ogólnokształcącego w Cieplicach (obecnie już włączonych do Jeleniej Góry), po powieście rozeszła się wówczas wieść, że egzamin ten zdałem najlepiej ze wszystkich. I był to moment wielkiego przełomu w uczuciach mego ojca. Bo kiedy we wczesnym dzieciństwie straciłem wzrok, przez lata całe mój tata, kiedy o mnie pytali, miał łzy w oczach. No i kiedy rozeszła się ta wieść o moim sukcesie na egzaminie, już więcej nigdy łzy w jego oczach na zapytania o mnie nie pojawiały się, wręcz przeciwnie, szczylił się tym, że staję do walki wraz z innymi i tylko czułem żal, że kiedy stawałem też do konkurencji wraz z innymi jako tłumacz, już ojciec nie żył.

Czy zatem dojdziemy kiedyś do takich rozwiązań, w których wszelka segregacja ludzi nie będzie czymś stosowanym na co dzień? Czy uda się stworzyć

sprzyjającą atmosferę takim rozwiązaniom, w których nie są urządzane festiwale piosenki czy poezji, gdzie uczestnikami są wyłącznie niewidomi, a wśród widzów niewidomi przeważają. Czy można będzie zrobić tak, że w każdej restauracji będzie można zażyczyć sobie jadłospis napisany brajlem, powiększonym drukiem i restauracja taka nie będzie „stygmatyzowana” napisem wielkimi literami PZN?

Kiedy dekorowano mnie medalem za długoletnią służbę, nikt nie mówił, że oto stoi przed państwem niewidomy, bo nawet organizatorzy dowiedzieli się o tym dopiero, kiedy zjawiłem się na sali. Wydaje się jednak, że tendencja do segregacji i izolacji niewidomych utrwałała się nie tylko skutkiem oddziaływań z zewnątrz, lecz wynika z samych dążeń niewidomych. Tendencje z obu stron zresztą bywają sprzeczne.

Moi rodzice, którzy tak bardzo radośnie przeżywali, że nie muszą zdawać egzaminu jakoś ulgowo i że wygram

konkurencję w świecie pełnosprawnych ludzi – z jednej strony nie lubili białej laski, a jednocześnie koniecznie chcieli mnie przystosować do noszenia ciemnych okularów. W tym ostatnim wypadku chodziło zapewne o względy estetyczne, bo laska kojarzyła się im właśnie ze ślepotą w tradycyjnym sensie, a okulary zakrywały pusty oczodół. Warto zwrócić uwagę na fakt, że każde uogólnienie prowadzić może do stygmatyzacji i segregacji. Jak bowiem winien się zachować nie tyle całkowicie niewidomy, co niedowidzący, jeżeli biała laska go krępuje, natomiast chętnie nałożyłby opaskę z napisem „Mam problemy ze wzrokiem”? Opaska z takim napisem pozwala z jednej strony – uniknąć niepotrzebnego w danym wypadku wyodrębniania niepełnosprawności wzrokowej w każdym miejscu i czasie, a z drugiej pozwala zwrócić otoczeniu uwagę, że istnieje pewne utrudnienie w życiu danej osoby i warto, w razie czego mu pomóc, ale wtedy, gdy taki kłopot rzeczywiście zaistnieje.

Oczywiście, rzecz nie w tym, żeby dokonać czegoś w rodzaju odwróconej integracji społecznej i na siłę wpychać niewidomych w tłum nieznanych mu pełnosprawnych ludzi. Chodzi o to, aby ułatwienia dla ludzi z kłopotami wzrokowymi były czymś zwyczajnym i powszechnym, żeby ułatwienia dotyczące przejść na skrzyżowaniach były jednolite, realizowane przy konsultacji z zainteresowanymi.

Jerzy Ogonowski

Dostępność plus



Ważne nie tylko dla niepełnosprawnych

Od 6 września 2021 r., obywatele będą mogli w trybie skargowym domagać się przy procedowaniu w ich sprawach zachowania warunków ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. To oznacza, że wiele instytucji będzie musiało dostosować swoje siedziby, m.in. zlikwidować bariery architektoniczne. Niżej podpowiadamy, co wynika z wspomnianej ustawy.

Do obowiązków jednostek samorządu terytorialnego wynikających z ustawy o zapewnianiu dostępności należy poprawa dostępności administracji publicznej, w tym jednostek samorządu terytorialnego, tj. wszystkich urzędów. Skorzystają na tym nie tylko osoby ze szczególnymi potrzebami czyli osoby z niepełnosprawnościami, starsze, czy takie które ze względu na okoliczności tymczasowo mają ograniczoną mobilność czy percepcję. Dostępność pozytywnie odczują wszyscy klienci, a także pracownicy urzędów.

W zakresie poprawy architektonicznej należy zapewnić:

- wolne od barier poziome i pionowe przestrzenie komunikacyjne budynków, najlepiej poprzez windy, podnośniki, platformy, podjazdy i odpowiednio szerokie drzwi,
- dostęp do wszystkich pomieszczeń, z wyłączeniem pomieszczeń technicznych w budynku.

W zakresie dostępności cyfrowej należy:

Stosować się do przepisów ustawy z dnia 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.

Oznacza to, że strona internetowa podmiotu musi być dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami zgodnie z normą...

W zakresie dostępności informacyjno-komunikacyjnej należy zapewnić:

- obsługę klientów z wykorzystaniem poczty elektronicznej, SMS, MMS, strony internetowej, lub przez wykorzystanie zdalnego dostępu online do usługi tłumacza Polskiego Języka Migowego online,
- instalację urządzeń lub innych środków technicznych do obsługi osób słabosłyszących, w szczególności pętli indukcyjnych, systemów FM lub urządzeń opartych o inne technologie, których celem jest wspomaganie słyszenia,
- na stronie internetowej urzędu informacje o zakresie jego działalności w postaci elektronicznego pliku zawierającego tekst odczytywalny,
- nagrania treści w polskim języku migowym oraz informacji w tekście łatwym do czytania (ETR),
- ważne, że każdy obywatel będzie mógł od 06.09.2021r. wnioskować do urzędu o wybór sposobu komunikacji,
- w zakresie komunikacji

Dostępność Plus

i transportu zlecając wykonywanie publicznego transportu zbiorowego przy udzielaniu zamówienia publicznego w specyfikacji istotnych warunków zamówienia, należy uwzględnić potrzeby osób niepełnosprawnych i osób o ograniczonej zdolności ruchowej.

W przypadku obiektów zażytkowych należy zastosować dostęp alternatywny.

Raportowanie dostępności

Każdy urząd lub jednostka organizacyjna musi do 31 marca 2021 r., a następnie co kolejne 4 lata, sporządzić krótki raport o stanie zapewniania swojej dostępności.

Koordinator dostępności

Od 30 września 2020 r. każdy wójt, burmistrz, prezydent miasta, starosta i marszałek województwa powinien wyznaczyć dla swojego urzędu (i ewentualnie jednostek podległych) koordynatora/koordynatorów ds. dostępności.

oprac. KSON

Praktyczne informacje dotyczące sposobu wdrożenia w podmiotach publicznych powyższych wymagań zostały ujęte w poradniku znajdującym się na stronie internetowej: https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/media/86832/Poradnik_wdrazenie.pdf oraz na stronie www.kson.pl

Był jak święty Józef

Wiele dzieci z niepełnosprawnością wychowuje się w niepełnej rodzinie. Kiedy mężczyzna dowiaduje się, że jego nowo narodzone dziecko jest niepełnosprawne, często się wycofuje, ucieka, odchodzi. Nie jest w stanie udźwignąć ciężaru, który spadł na jego barki.

Mój Ojciec był całkiem inny. Zawsze wspierał zarówno moją Mamę jak i mnie. Kiedy Mama usłyszała diagnozę od lekarki, załamała się. Ojciec był przy niej, pocieszał ją, mówił, że nawet lekarze do końca wszystkiego nie wiedzą. Przecież jest jeszcze siła wyższa.

Nigdy się nie oszczędzał, takim go pamiętam. Zawsze ciężko pracował od rana do wieczora. Ponad siły. Był dla nas prawdziwą ostoją w trudnych momentach życia. Dla wszystkich miał czas. Mam tu na myśli nas oraz jego braci. Nikomu nie odmówił pomocy. Chociaż sam nigdy nie prosił o nią, nawet, gdy był w potrzebie. Mieszkamy na terenach wiejskich, więc odkąd pamiętam, zawsze pomagał całej naszej rodzinie, przy żniwach

w okresie letnim. Był w stanie nawet wziąć urlop wypoczynkowy, jeżeli była taka konieczność.

W czasie urlopu wypoczynkowego wyjeżdżał do pracy sezonowej przy zbiorze szparagów do naszych zachodnich sąsiadów. Pracował tam bardzo ciężko, by zarobić na moją rehabilitację, która była bardzo kosztowna. W ciągu roku musiał pracować na miejscu, w Polsce, ponieważ często wyjeżdżał ze mną na konsultacje do klinik. Podczas każdego wyjazdu brał dzień urlopu. Gdy byłem z mamą na turnusie rehabilitacyjnym. Ojciec potrafił przemierzyć setki kilometrów w bardzo trudnych warunkach atmosferycznych w zimie, gdy śniegu było po kolana, żeby nas odwiedzić.

Zawsze znajdował czas, by mi pomóc w odrabianiu lekcji z matematyki lub naprawie mojego samochodziku. Gdy rozpocząłem terapię mowy i jąkania, Tata jeździł ze mną do Warszawy na comiesięczne spotkania. Motywował mnie do działania.

Napisałem że Tata był jak święty Józef, ponieważ mało mówił, a dużo działał. Był skrom-

ny, prawy, pobożny. Miał swoje poglądy, zasady, których trzymał się przez całe życie. Dużą wagę przywiązywał do porządku i punktualności. Prawie całe swoje życie zawodowe pracował w zakładzie ślusarskim. Miał umiejętności techniczne, z zawodu był technologiem. Przez ostatnie swoje lata pracował na tartaku. Jego największym hobby była piłka nożna. Jako młody chłopak był piłkarzem w lokalnym klubie a potem jego prezesem. Przez ostatnie lata wspólnie jeździliśmy na mecze naszej drużyny piłkarskiej.

Ciężka praca odbijała mu się na zdrowiu. W 2013 roku ojciec ciężko zachorował. Była to choroba przewlekła, która trwała do 1 kwietnia 2018 roku. Minęło ponad 2 lata odkąd mojego Ojca nie ma już wśród nas. Gdy stan ojca się pogarszał, ja tym okresie złamałem rękę więc nie byłem w stanie opiekować się nim, ale w miarę możliwości pomagałem, na ile mogłem. 29 kwietnia 2018 rodzice by mieli 40 rocznicę małżeństwa.

Tato, dziękuję ci za każdy dzień, za każdą chwilę, którą mogłem spędzić z Tobą.

Twój Syn

Pomorskie nagradza Pracodawców Przyjaznych Seniorom

Województwo pomorskie organizuje co roku konkurs Pomorskie dla seniora. W tegorocznej edycji, w kategorii Pracodawca Przyjazny Seniorom, laureatem został Pomorski Zarząd Wojewódzki Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Gdańsku.



Pomorski Zarząd Wojewódzki w Gdańsku w ramach swojej działalności prowadzi: popołudniowe Kluby Seniora w Gdyni, Sopocie, Malborku, Skarszewach, Tczewie, w których realizowana jest działalność kulturalno-oświatowa.

Źródło:
pomorskie.eu

Przesłanie Ojca Świętego Franciszka dla KSON-u

– Chociaż pracujemy zdalnie – mówi Stanisław Schubert, prezes KSON – to realizujemy założony program i obchody 100-lecia urodzin Jana Pawła II.

Od dwóch lat wspólnie z parafią Podwyższenia Krzyża Świętego, Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego, realizowane są Dni Muzyki Papieskiej, a ubiegłoroczny koncert pt. „Offertorium Musicale” dedykowany był trzem papieżom: Benedyktowi, Franciszkowi i Janowi Pawłowi II. Płyty DVD z inauguracyjnego koncertu w Kościele Garnizonowym czekają na fanów, można je odebrać w KSON, ale można również obejrzeć i wysłuchać koncert na YouTube i na www.kson.pl oraz www.radiokson.pl.

Niedawno wpłynął do Sejmiku list od Papieża Franciszka, który m.in. dziękuje za przesłane płyty i życzy organizatorom i wykonawcom III Dni Papieskich w bieżącym roku powodzenia.

Fragment listu podpisanego przez Księdza Edgara Peñę z Sekretariatu Stanu: *Jego Świątobliwość zapewnia Organizatorów, Wykonawców i Uczestników Koncertu o pamięci w modlitwie. Na dalsze lata twórczej pracy, odkrywanie piękna ukrytego w Bogu i świecie, zwłaszcza w muzyce i śpiewie, na budowanie codziennej rzeczywistości w oparciu o ewangeliczne wartości, wszystkim z serca błogosławi.*

– Koncert inauguracyjny III

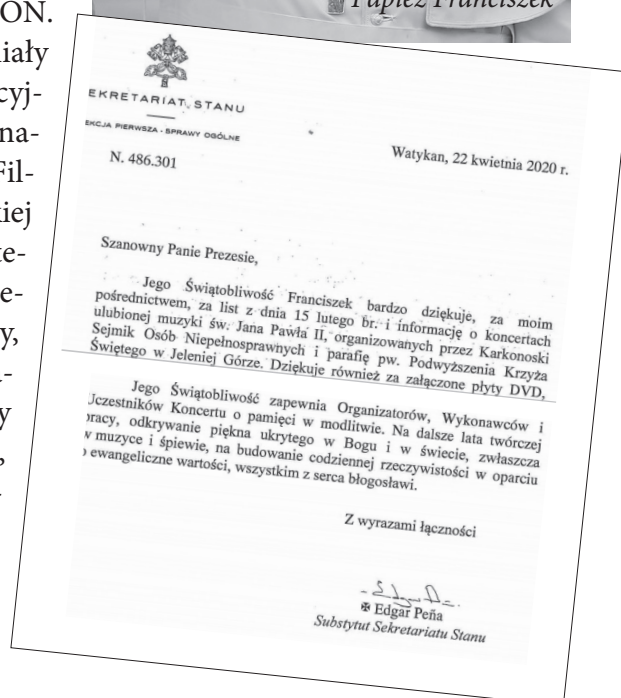
Dni Papieskich 2020 roku zaplanowaliśmy na dzień Pontyfikatu Jana Pawła II, czyli 16 października – mówi Joanna Zagulska z KSON. – Miał to być wspaniały koncert Mszy Koronacyjnej Mozarta w wykonaniu orkiestry i chóru Filharmonii Dolnośląskiej w Jeleniej Górze. Niestety, koncert ten przeniesiemy na rok przyszły, ale w ramach III Dni Papieskich przedstawimy najpiękniejsze polskie, ulubione przez Wielkiego Polaka kolędy w wykonaniu Kapeli Karpiela BułECKI i Górali.

Koncert odbędzie się w bożonarodzeniowym czasie, oczywiście w Kościele Łaski. Niestety, musieliśmy się zwrócić z prośbą do sponsorów o dofinansowanie, ponieważ dotacja Marszałka Województwa Dolnośląskiego jest w tym roku zdecydowanie mniejsza.

– Cieszymy się – mówi ks. Andrzej Bokiej, proboszcz i współorganizator koncertu – że deklarację finansową złożył również pan prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuzniak, który również objął patronat nad Dniami Papieskimi.



Papież Franciszek



W nowym ramowym programie RadioKSON, od maja prowadzony jest cykl audycji na temat nauk Świętego Jana Pawła II, które może szczególnie powinny trafić nam do serc teraz, gdy wielu ludzi potrzebuje nie tylko materialnego wsparcia i otuchy. W tych audycjach prezentujemy fragmenty koncertów papieskich z ubiegłego roku.

Fot. Wikipedia By Korea.net / Korean Culture and Information Service

Artysta i sztuka nigdy się nie starzeją

Z Jerzym Zgorzałkiem – malarzem z Gorzowa Wlkp. rozmawia Wanda Milewska

Jerzy Zgorzałek – 76-letni malarz – pejzażysta, od niedawna podjął nowe wyzwanie i zajął się także tematyką sakralną. Przez wiele lat mieszkał w Warszawie, od 8 lat jest mieszkańcem Gorzowa Wielkopolskiego. Jego galeria, która mieści się przy ul. Okólnej 31 A jest miejscem warsztatów dla dzieci i młodzieży, chętnie to miejsce odwiedzają także seniorzy. W miłej atmosferze, przy kawie można także porozmawiać z twórcą o arkanach sztuki i jego talencie, który odziedziczył po mamie. Jerzy Zgorzałek jest żonaty, ma jedną córkę.



Najnowszą pracą sakralną Jerzego Zgorzałka jest Droga Krzyżowa, która od września tego roku znajduje się w kościele pw. św. Józefa Rzemieślnika w Wawrowie koło Gorzowa Wlkp., którego proboszczem jest ks. Andrzej Kołodziejczyk.

Jakie ukończył Pan szkoły gruntujące talent malarski?

– Nie uczyłem się w żadnej szkole plastycznej. Doskonaliłem się początkowo w pracowni

artystycznej malarza Ryszarda Kustrzyńskiego, a następnie podwaliny pod prawdziwe malarstwo zdobyłem malując pod kierunkiem świetnego pedagoga, artysty malarza Jerzego Baurkiego. Jestem przede wszystkim pejzażystą.

Jednak pojawiły się w Pana twórczości obrazy sakralne. Dlaczego je Pan namalował?

– To, że namalowałem obrazy sakralne to był typowy cud.

Bo ja nie byłem człowiekiem jakimś bardzo uczęszczającym do świątyń, najczęściej szedłem do kościoła z koszyczkiem. O wielu tematach religijnych nigdy nie słyszałem. Pewnie, że o takim jak Droga Krzyżowa to wiedziałem, bo chyba każdy człowiek rozumny to zna. Ale, że była jakaś s. Faustyna to o tym nie miałem pojęcia.

Kolejnym cudem dla mnie było namalowanie Jezusa Miłosiernego. Wcześniej namalowałem św. Barbarę, na zamówienie ludzi z kościoła gdzieś pod Wrocławiem, tam się spalił obraz tej świętej. Jeździli po Polsce i szukali kogoś, kto by za grosze namalował. Potem mój kolega był na rajdzie motocyklowym w Katyniu i dla niego namalowałem Matkę Boską Katyńską. Na prośbę moich sąsiadów – małżeństwa, które należy do Odnowy w Duchu św. namalowałem Jezusa Miłosiernego.

Czy wtedy Pan zgłębił wiedzę religijną i dowiedział się o s. Faustynie?

– Jestem głównie pejzażystą. Religijną tematyką się nie zajmowałem, ale prosili mnie bardzo żebym namalował Jezusa więc się zgodziłem. Zanim się jednak zabrałem do pracy, to oczywiście zapoznałem się z literaturą. Przeczytałem chyba wszystko co powinienem przeczytać na ten temat i podjąłem decyzję o namalowaniu z zaznaczeniem, że to nie będzie kopia obrazu Eugeniusza Kazimirowskiego z Wilna, tyl-

ko to będzie moje spojrzenie. A cud polegał na tym, że obraz o wymiarach 90 x 180 maluje się 3 miesiące, a ja wykonałem go w ciągu 5 dni. Sam szkic tej wielkości zajął mi półtora dnia. I muszę tu powiedzieć, że wszystko cokolwiek dotyczyło tego obrazu wpadało mi w ręce. Od blejtramu po płótno, nawet pogodę miałem niezwykle sprzyjającą, dosłownie wszystko mi sprzyjało. Takich cudów to ja nie miałem nigdy. Później gdy już wykonałem ten obraz to powiedziałem, że dokończę go gdy nadejdzie rama. Rama nadeszła z Rzeszowa i też jak nigdy, wszystko pasowało idealnie. Nie ruszyłem nawet palcem żeby coś poprawiać. Nawet blaszki, które mocuje się z tyłu znalazłem w swojej pracowni, były też idealne, jakby czekały na ten moment, a leżały u mnie 25 lat, nawet śrubki były gotowe. Cała oprawa obrazu trwała mniej niż 20 minut.

Czy jest Pan wierzący?

– Teraz dopiero zaczynam patrzeć na to wszystko inaczej niż dotychczas. Ja nie miałem nigdy bzika na punkcie religii, wręcz przeciwnie, chociaż znałem wielu biskupów m.in. Tadeusza Pieronka, ale też poznałem bpa Henryka Hosera. Uważam, że Kościół mamy w sercu i ja mam Kościół w sercu.

Obrazy, które maluję, czuję, że są moje, dlatego żadnych nacisków nie przyjmę podczas malowania. Ja to czułem w czasie malowania Jezusa. Dla mnie tło obrazu jest Bogiem, bo ten Chrystus wychodzi z mojego obrazu.

Najnowszym Pana dziełem jest Droga Krzyżowa. Jak się

Pan do tego malarstwa przygotował?

– Tak. Następną prośba osób związanych z kościołem dotyczyła namalowania Drogi Krzyżowej. Pokazywano mi jakieś obrazeczki na wzór ale podjąłem decyzję, że ma to być coś bardzo ważnego, poważnego. Postanowiłem zastosować rozmiar 60 x100 cm.

Ja się przygotowałem do tej Drogi Krzyżowej. Czytałem wszystko co mogłem ale przede wszystkim Pismo św., nawet obejrzałem *Pasję* Mela Gibsona, której nigdy wcześniej nie oglądałem, bo nie lubię tematów związanych z okrucieństwem. Ten temat mnie zawsze odrzucał.

Tym razem postanowiłem namalować, dlatego tę projekcję obejrzałem i zniosłem to okrucieństwo, które prowadzi do zbawienia do tworzenia człowieka lepszym, to wszystko co zawiera wiara. Ta Droga Krzyżowa jest w moich obrazach od A do Z tak jak powinno być. Musiałem sobie wszystko dokładnie wyobrazić, wymyślić własną fakturę, manierę. Pokazałem każdą osobę i to co ona w tym tłumie robi, wyjaśniam obrazowo jej miejsce w tłumie: siepaczy, żołnierzy, Szymona, gawieź, pokazuję ludzi uzalających się nad tym co się działo, wyodrębniam rolę kobiet, Magdaleny. A końcowa scena złożenia do Grobu? Nigdzie pani tego nie zobaczy.

I teraz pani powiem, że ja pierwszy raz w życiu byłem na Drodze Krzyżowej. I naprawdę było to dla mnie olbrzymie wrażenie. Ks. Andrzej Kołodziejczyk patrzył na obraz i mówił to co widział na nim, przekazywał to co ten obraz do niego mówił.

Przekazywał nawet rzeczy, które ja już przeczynałem. Po rozmowie z ludźmi okazało się, że oni zupełnie inaczej odbierają te prace niż ja.

Obrazy tej Drogi Krzyżowej stoją na specjalnych stelażach, które ja także szybko wykonałem. I w tym przypadku też jak z Jezusem Miłosiernym, wszystko mi w ręce wpadało.

Dlaczego Pan porzucił Warszawę i osiedlił się w Gorzowie Wielkopolskim?

– Moja galeria na Czerniakowskiej miała iść pod młot, ulec rozbiórce. Nie czekając na to wyprzedziłem fakty i zacząłem szukać czegoś w Polsce, byłem w wielu miejscach, a nawet w Niemczech. Szukałem czegoś na moje możliwości finansowe. W Gorzowie było o wiele taniej. O tym mieście właściwie nic nie wiedziałem, tylko to, że jest w Polsce i że tu jeździł na żużlu Tomasz Gollob. Gdy przyjechałem, zobaczyłem nową trasę i krajobraz górzysty, to mnie zachwyciło. Namalowałem całą serię gorzowską i wydałem album.

Proszę powiedzieć o najbliższych planach.

– Te związane są również z Drogą Krzyżową. We współpracy z ludźmi z Odnowy w Duchu św. postanowiliśmy wydać album ze Stacjami DK, które opatrzone zostaną profesjonalnymi komentarzami czytelnymi dla wiernych.

A na zakończenie naszej rozmowy zapraszam do galerii w Gorzowie Wielkopolskim przy ul. Okólnej 31 A.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki



Czemu tak się dzieje?

Im jestem starsza, tym trudniej mi zrozumieć ten świat. Mieszkam w niewielkiej miejscowości, nieopodal Jeleniej Góry, mam 84 lata, dwa lata temu zmarł mój mąż.

I choć mam czwórkę dzieci, wnuki, prawnuczka – jestem sama. Wszystkie swoje pociechy wychowałam najlepiej jak potrafiłam, choć czasy nie zawsze były łatwe. Dbałam o ich byt, wykształcenie, wpajałam wartości, których i mnie nauczono.

Dlaczego zatem jestem sama? Próbuje zrozumieć wiele rzeczy – że to już inny świat, niż za mojej młodości, inne tempo, inne obowiązki. Ale mimo najszczerszych

chęci nie rozumiem, dlaczego pojęcie: RODZINA – straciło tak bardzo na swojej wartości. Przecież to rzecz ponadczasowa, niezależna od statusu społecznego, religii czy poglądów.

Potomstwo też ma swoje obowiązki wobec rodziców, choćby z racji poświęconego im życia w młodości. Dlatego czasem proste rzeczy potrafią pokazać, jaki jest stosunek naszych dzieci do nas, starszych, często schorowanych, u schyłku życia.

Wystarczy telefon, troska w głosie, zaoferowanie pomocy w prostych i wydawałoby się błahych sprawach. Ma to ogromne znaczenie, zwłaszcza

w sytuacjach wyjątkowych, choćby takich, jak epidemia, z którą borykamy się w tej chwili wszyscy.

Nie jest to całkiem oczywiste dla wielu osób z młodego pokolenia. A szkoda. Przypominają mi się zawsze w takich sytuacjach słowa – śpieszmy się kochać ludzi, oni tak szybko odchodzą. Potem pozostaje już tylko wspomnienie i być może dręczące pytania – czemu tak mało czasu jej, jemu poświęciłem? Może mogłem więcej?

P.S. Na szczęście mam wspaniałych sąsiadów, życzliwych i pomocnych w każdej chwili. Są wśród nich też ludzie młodzi. To teraz moja rodzina – zastępcza z konieczności.

Jadwiga

Nie lekceważmy pandemii!

Koronawirus nęka nas od marca. To czas trudny, wymagający przeorganizowania gospodarki, handlu, ale przede wszystkim codziennego życia. Wielu jest tym zmęczonych – co zrozumiałe. Nie są natomiast zrozumiałe dla mnie powtarzane przez wielu poglądy, że ta pandemia, to wymysł wielkich tego świata, żeby maluczkich trzymać w ryzach. Po co? Odpowiedź brzmi zwykle, że o tym się dopiero przekonamy. A skoro żadnej pandemii nie ma, to nie ma powodu, żeby przestrzegać nakazów rządu i funkcjonować normalnie, jak gdyby nigdy nic. Nie zawracać sobie głowy maseczkami, ograniczeniami liczby uczestników różnych spotkań mniej lub bardziej

masowych. – Nie dajmy się zwariować – przekonują wyznawcy poglądu, że żadnej pandemii nie ma. Tylko, że zakażonych znowu w zastraszającym tempie przybywa, słychać alarmujące wiadomości ze szpitali, że brakuje już nie tylko respiratorów, ale łóżek dla chorych. Codziennie umiera też wiele osób, które dopadł wirus.

Ograniczenie liczy chorych jest obecnie możliwe tylko poprzez zachowanie reżimu sanitarnego – twierdzą epidemiolodzy na całym świecie. Czy warto więc ryzykować życie swoje i bliskich, a także po prostu ludzi, z którymi się stykamy na co dzień, żeby udowodniać, że nic się nie dzieje i że tylko naiwniacy ulegają sianej (celowo) panice?

Na szczęście służby, choć ciągle o wiele za rzadko, kontrolują noszenie maseczek, miejsca zgromadzeń i środki komunikacji publicznej. I dobrze, że karzą wysokimi mandatami za nieprzestrzeganie odgórnych zarządzeń.

Jeśli jednak wszyscy solidarnie nie będziemy dbać o bezpieczeństwo, to za chwilę żółta strefa, obowiązująca już w całej Polsce, może zamienić się w czerwoną i w konsekwencji wróci zakaz wychodzenia z domu, a może – tak, jak w innych krajach – i u nas pojawić się stan wojenny. Wtedy niedowiarki nie będą już miały gdzie manifestować swoją niezależność. To mała pociecha, gdy ofiar pandemii będzie lawinowo przebywać. Dlatego apeluję o rozsądek, dopóki nie jest za późno.

Zdzisław z Gorzowa Wlkp.

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 9.00-16.00**

tel. 75 752 42 54, 795 650 990

infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! biuro@kson.pl

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny

Mateusz NOWAK

Radca Prawny

Bernadetta BASZAK

Adwokat

Jerzy DWORAK

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00

i czwartki w godz. 13.00-15.00

w biurze Karkonoskiego Sejmiku

Osób Niepełnosprawnych

Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze

**Pilnie zatrudnimy w KSON dziennikarzy
prasowych, radiowych i telewizyjnych,
mile widziane osoby niepełnosprawne.**

CV proszę wysłać na biuro@kson.pl

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
i wybierz kierunek **PRACA!**
lub zadzwoń: 71 711 01 44



**ZADBAMY
O CIEBIE!**



**RADIO
PEŁNE
PASJI**

☎ 690 680 050
e-mail: 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

