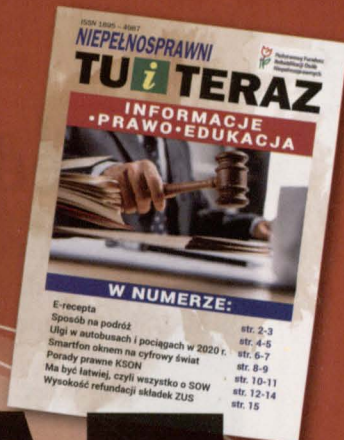




Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

KSON dla
zrównoważonego rozwoju
Dolnego Śląska str. 6-7



NIEPEŁNOSPRAWNI TU **i** TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LUTY/MARZEC

6/108/2020

W atmosferze serdeczności

str. 22-23



fol. G. Truchanowicz



DT
Dolny Śląsk
sklep medyczny online

www.dtsklep.pl

Obsługujemy:

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

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

NFZ
obsługujemy
wnioski
refundacyjne

PARTNER
TZMO SA



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

tel. 71 316 74 81

Odszedł Andrzej Grzelak

18 grudnia zmarł redaktor Andrzej Grzelak. Miał 71 lat. Całe swoje życie związał z dziennikarstwem. Był m.in. redaktorem naczelnym biuletynu „Niepełnosprawni Tu i Teraz”. Pisał dla nas do końca.



Andrzej Grzelak był długoletnim dziennikarzem i kierownikiem jeleniogórskiego oddziału „Słowa Polskiego”, publicystą nie tylko lokalnych mediów, literatem, poetą, autorem satyrycznych tekstów kabaretowych, a nade wszystko człowiekiem kochającym życie i ludzi.

Do roku 2012 był redaktorem naczelnym Biuletynu Informacyjnego „Niepełnosprawni Tu i Teraz”. Zrezygnował z funkcji z uwagi na przeprowadzkę do Wielkopolski. Do końca jednak dla nas pisał felietony pod przybranym imieniem i nazwiskiem Ziuta Kokos. W zabawny sposób ukazywał absurdalność otaczającej nas rzeczywistości.

– Nadał biuletynowi zupełnie nowy wymiar – wspomina Go Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który jest wydawcą „Tu i Teraz”. – Sprawiał, że biuletyn zaczął żyć codziennymi sprawami. Pozyskiwał informacje z różnych stron kraju. Ale nie ograniczał się tylko do roli redaktora. Prowadził zajęcia z młodymi adeptami sztuki dziennikarskiej, pisał trafne frazki. Był autorem tekstów do

naszej interpretacji „Zemsty” Aleksandra Fredry, którą odegraliśmy kilka lat temu, zbierając środki na budowę windy w teatrze.

Bardzo dobrze Andrzeja Grzelaka wspomina także Leszek Kosiorowski, wieloletni dziennikarz i zarazem nasz współpracownik. – Był moim szefem w latach 1994-2001 w dzienniku „Słowo Polskie” – mówi L. Kosiorowski. – Miał dobrą rękę do budowania silnego zespołu. Nie przeszkadzał nam – młodym dziennikarzom – się rozwijać, dawał wolną rękę i zaufanie. Ingerował tylko wtedy, gdy ktoś miał przedłużający się słabszy okres. Był dobrym redaktorem. Nie zdarzyło się, by zepsuł tekst.

Dodał, że Andrzej Grzelak miał duże poczucie humoru i talent satyryczny. – Nie miał wybujałych ambicji, był dość skromnym człowiekiem twardo stąpającym po ziemi – zaznacza L. Kosiorowski. – Lubił wspominać dawne czasy, gdy pracował w Wojewódzkim Domu Kultury. Miał kilku przyjaciół, którzy go regularnie odwiedzali. Podczas ich wizyt robiło się w redakcji bardzo zabawnie.

Wiadomość o Jego śmierci była dla wielu osób zaskoczeniem. Bo A. Grzelak nie uskarżał się nad sobą. Pracował do końca, jeszcze w grudniu, niedługo przed śmiercią, przesłał nam felieton (ukazał się w grudniowo-styczniowym numerze). Nazwał go „Wolność wyboru”. Z charakterystycznym dla siebie poczuciem humoru ukazał półprawdy, przekazywane w telewizyjnych reklamach. Porównał dwie z nich, co spuentował tak: dlaczego ta reklama jest prawdziwa? Bo podobnie wolność wyboru rozumieją politycy. Obywatel może robić co chce, jak chce i kiedy chce, aby było to zgodne z regułami określonymi przez daną partię.

Cały Andrzej.

Pokój Jego Duszy.

R. Z.

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU I TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

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

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

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** Laser-Graf Wojciech Włostowski, 09-400 Płock, Kostrogaj 1. Nakład 8000 egz.

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

Niepełnosprawni będą ratować szpitalną kaplicę

Niepełnosprawni uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” będą ratować przed zrujnowaniem kaplicę pw. Miłosierdzia Bożego, która znajduje się na terenie szpitala przy ul. Walczaka w Gorzowie Wielkopolskim, a obecnie została wyłączona z użytkowania, ze względu na stan zagrażający bezpieczeństwu.

Podopieczni WTZ od ponad 10-ciu lat opiekują się obiektem sakralnym, współpracując przy tym z ks. Ryszardem Przewłockim proboszczem parafii pw. MM Kolbego, do której kaplica należy. Obiekt jest własnością Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego Sp. z o.o. przy ul. Dekerta. Został zamknięty przez nadzór budowlany, ze względu na stan dachu zagrażający bezpieczeństwu. Zarząd lecznicy wskazał możliwość uczestniczenia we Mszy św. w kaplicy Domu Pomocy Społecznej ulokowanej w piwnicy szpitalnego budynku.

Przed wielu laty kaplica otwierana była tylko na niedzielną Mszę św. Dzięki współpracy WTZ z proboszczem ks. Przewłockim, który obecnie przebywa na długoterminowym leczeniu, w świątyni były pełnione dyżury, aby także w ciągu tygodnia pacjenci szpitala mogli się pomodlić przed obrazem Jezusa Miłosiernego. Uczestnicy warsztatów, w ramach uspołeczniania, nieustannie dbali o porządek w kościele i wokół niego. Wyremontowali wewnątrz kościoła: wymalowali ściany i odrestaurowali ławki. Wielokrotnie muzyką i śpiewem uświetniali liturgię Mszy św. Cieszyli się, że w ten sposób pomagają ludziom w do-



stępie do świątyni, religijność jest dla nich bardzo ważnym elementem życia.

Kierownikiem placówki jest od początku dr Wiesław Antosz absolwent m.in. Akademii Teologii Katolickiej. W rozmowie z Tu i Teraz powiedział, że warsztaty terapii zajęciowej nadal deklarują pomoc w remoncie i utrzymaniu kaplicy. – Ludzie tu przychodzą, by się spotkać ze sobą, z innymi, z Bogiem. Przychodzą pacjenci, pracownicy, mieszkańcy z okolicznych bloków oraz niepełnosprawni, którzy dbają o czystość, robią dekoracje, modlą się, śpiewają. Dlatego deklarujemy pomoc w remoncie i utrzymaniu kaplicy. To nie jest pierwszy z brzegu budynek. To miejsce nie tylko poświęcone. To miejsce uświęcone. Nie chcemy, by popadło w ruinę. Oczywiście można powiedzieć, że ludzie mogą spotykać się wszędzie. Ale po co wobec tego budować kościoły i kaplice? – powiedział Antosz, który jest także prezesem Stowarzyszenia Człowiek w Potrzebie. Wolontariat Gorzowski.

Rzecznik prasowy szpitala Agnieszka Wiśniewska potwierdziła, że zarząd WSzW czeka na ekspertyzę budowlaną, a jej wyniki mają określić szacunkowe

koszty remontu budynku. Rzecznik wyjaśniła, że Zarząd lecznicy porozumiał się z dyrekcją Domu Pomocy Społecznej zlokalizowanego na terenie Zespołu Leczniczego przy ul. Walczaka, by Msze św. mogły się odbywać w kaplicy DPS.

Podopieczni WTZ pragną aby Msze św. nadal sprawowane były w budynku sakralnym, natomiast kaplica DPS-u znajduje się w piwnicy i okoliczni mieszkańcy nie będą mogli tam się modlić, dlatego w ramach terapii zajęciowej przygotowali wielkie plakaty z napisami: „Nie było miejsca dla Ciebie” i „Kaplica miejsce spotkań Boga i ludzi. Uratujemy ją”, które umieścili na oknach kościoła.

Szpital przy ul. Walczaka w Gorzowie Wlkp. kiedyś był znaną w Polsce lecznicą psychiatryczną, potem w wyniku restrukturyzacji nastąpiły zmiany, niektóre oddziały zostały usunięte inne się tu pojawiły. Na jego terenie znajduje się placówka WTZ, w której przygotowujących do życia w społeczności jest 50 osób niepełnosprawnych, posiadających orzeczenie niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym i znacznym.

Wanda Milewska

Na mnie już pora

Szanowni Czytelnicy! Przez ostatnich 6 lat miałem przyjemność być z Wami na dobre i złe. Dla mnie był to znakomity czas i ogromne doświadczenie! Czytacie ostatni numer Niepełnosprawnych Tu i Teraz, wydany spod „mojej” ręki.

Przyznam, że kiedy na początku 2014 roku otrzymałem propozycję redagowania biuletynu, byłem nieco zdziwiony. A to dlatego, że ze środowiskiem osób niepełnosprawnych miałem niewiele wspólnego. I choć w dziennikarstwie funkcjonowałem już jakiś czas, to jednak było to pewnego rodzaju wyzwanie. Nie tylko dlatego, że byłem osobą spoza środowiska. Także dlatego, że dużo łatwiej tworzy się gazetę od nowa, niż przejmując tytuł z kilkunastoletnią tradycją, który ma stałych Czytelników, przyzwyczajonych do pewnych treści, form, a nawet – do układu graficznego. Każda zmiana musi być dużo bardziej przemyślana, przeprowadzona ostrożnie. Trzeba uwzględnić oczekiwania Czytelników, wydawcy ale i uwzględnić trendy obecnych czasów. Znaleźć wspólny mianownik dla wszystkich tych celów i iść do przodu. Być ciągle tu i teraz. Z perspektywy czasu mogę nieskromnie powiedzieć, że się udało.

Wydaliśmy 48 numerów Biuletynu Niepełnosprawni „Tu i Teraz”. Biuletyn ewoluował z roku na rok. Zaczynaliśmy od 28 stron, dziś ma 44. Zwiększył się nakład i zasięg działania. Z biuletynu regionalnego staliśmy się pismem ogólnopolskim. Wprowadziliśmy kolorowe tła na okładki, by łatwiej można było rozpoznać konkretny numer, ale i wzbogacił się treści o pewne formy, m.in. wywiad. Więcej jest materiałów interwencyjnych. Każdego roku wydawaliśmy dwa albo trzy dodatki tematyczne, bardzo ciepło przyjmowane przez odbiorców.

Przez te lata mieliśmy oczy i uszy otwarte i na uwagi i wnioski, dotyczące gazety. Wiele z nich wprowadziliśmy w życie. Piszę my, bo jest to zasługa całego zespołu redakcyjnego: redaktorów, dziennikarzy, wolontariuszy.

Chcę przy tej okazji podziękować Wam drodzy Czytelnicy, za okazane wsparcie, za konstruktywne uwagi, dotyczące kolejnych wydań.

Szczególne podziękowania należą się dwóm osobom: prezesowi KSON Stanisławowi Schubertowi za okazane zaufanie i ciągłe podnoszenie poprzeczki, stawianie nowych wyzwań, które z różnym skutkiem podejmowałem. Szczególne podziękowania kieruję także do sekretarza redakcji Bożeny Bryl-Chrząszcz. Nie tylko za współpracę w tym okresie, za to, że podjęła ciężar współredagowania kolejnych wydań, a także za to, że wiecele lat temu nauczyła mnie tego zawodu.

Wszystkim dziennikarzom – autorom tekstów, dziękuję za profesjonalizm i pomysłowość, całej ekipie KSON-u za techniczną stronę tego projektu. Przy tej okazji podzielę się z Państwem pewną refleksją, która nasza mnie ostatnio podczas jednego ze spotkań Karkonoskich Inicjatyw Obywa-



teleskich. Podziwiam Sejmik za to, że w dobie internetu, chodzenia na łatwiznę, spłaszczenia form i treści, swoistego nihilizmu, wciąż jest aktywnym uczestnikiem życia społecznego Jeleniej Góry i całego regionu, w którym działa. Oprócz realizacji zadań statutowych, prowadzi debatę publiczną, ma oczy otwarte na problemy społeczne. Pobudza innych do dyskusji, do działania, pyta, interweniuje. To ewenement, jakże pozytywny. Oby tak dalej!

Dlaczego odchodzę? Jakiś czas temu wybrałem inną drogę. Podjąłem pracę, która uniemożliwia mi wydawanie biuletynu na takim poziomie, jaki powinien on prezentować. Jestem spokojny, bo „Tu i Teraz” zostaje w znakomitych, profesjonalnych rękach. Nie będę wychodził przed szereg, nowa redaktor naczelna wkrótce przedstawi się Państwu sama.

Nie zrywam definitywnie kontaktu z dziennikarstwem, dlatego niewykluczone, że za jakiś czas pojawię się na łamach „Tu i Teraz”, w roli autora tekstów. Ktoś kiedyś powiedział, że z dziennikarstwem jest jak z jazdą na rowerze – nie da się zapomnieć. I tego się trzymam. Zatem, do zobaczenia!

Robert Zapora

OD WYDAWCY

Robercie, dziękujemy Ci za 6 lat współpracy, a szczególnie za konsolidację także niepełnosprawnych dziennikarzy i amatorów dziennikarstwa, pełnosprawnych i niepełnosprawnych wokół problemów, jakie niesie życie Tu i Teraz. Oczywiście, że zapraszamy do dalszej współpracy w gazecie, radio i właśnie rodzącej się telewizji.

*W imieniu wydawcy
Stanisław Schubert – Prezes KSON*

Opłatek z biskupem

Jeleniogórcy niepełnosprawni uczestniczyli 12 stycznia w spotkaniu opłatkowo-mo-dlitewnym z udziałem biskupa Marka Mendyka. Uroczystość zorganizowała Parafia pw. św. Jana Apostoła i Ewangelisty na Zabobrze.

Spotkania opłatkowe w zabobrzańskiej parafii mają już wieloletnią tradycję. Zapoczątkował je 14 lat temu biskup legnicki Stefan Regmunt, proboszcz parafii ks. Krzysztof Kowalczyk i środowisko niepełnosprawnych z KSON. Począwszy od drugiej edycji, gościem specjalnym jest sufragan legnicki ks. bp Marek Mendyk.

Tegoroczne wydarzenie rozpoczęło się od minikoncertu kolęd i pastorałek w wykonaniu dzieci z Przedszkola Integracyjnego nr 14 oraz scholi parafialnej. Potem wszyscy uczestniczyli w mszy pod przewodnictwem biskupa Marka Mendyka. Po jej zakończeniu przysłała pora na wieczerzę w przyparafialnej sali Arka. Zebrani podzielili się



opłatkami i złożyli sobie noworoczne życzenia.

Gośćmi spotkania byli między innymi: posłanka Zofia Czernow, poseł Robert Obaz i senator Krzysztof Mróz. Samorząd Jeleniej Góry, który pomaga przy organizacji imprezy reprezentowali: zastępca prezydenta Janusz Łyczko oraz kilku radnych.

– Okres świąteczny jest czasem dzielenia się dobrem i dlatego jest bardzo ważne, aby tego

typu spotkania były organizowane – mówił poseł Robert Obaz. – Są one okazją do tego, aby ludzie ze sobą rozmawiali o swoich problemach, ale i cieszyli się, że mogą pobyć razem. Dla osób wierzących, które chcą uczestniczyć w tego typu mszach jest ważny aspekt duchowy. Obecność biskupa na pewno podnosi rangę tego wydarzenia – podkreślał poseł.

Grzegorz Kędziora
Fot. Grzegorz Kędziora



KSON dla zrównoważonego rozwoju Dolnego Śląska



W ramach Karkonoskich Inicjatyw Obywatelskich w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych odbyła się debata na temat zrównoważonego rozwoju Dolnego Śląska. Uczestniczyli w niej przedstawiciele samorządów, politycy i przedstawiciele instytucji oraz organizacji społecznych.

W spotkaniu wzięli udział m.in. senator Krzysztof Mróz, wicemarszałek województwa dolnośląskiego Marcin Krzyżanowski, wiceprzewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego Marek Obrębalski, starosta powiatu jeleniogórskiego Krzysztof Wiśniewski, zastępca prezydenta

„Województwo to nie tylko Wrocław.”

Jeleniej Góry Janusz Łyczko, burmistrz Kowar Elżbieta Zakrzewska, wójt gminy Mysłakowice Michał Orman, a także

przedstawiciele instytucji i organizacji pozarządowych.

– Rozszerzamy zainteresowania Karkonoskich Inicjatyw Obywatelskich, ponieważ dotyczą nas wszystkie elementy składające się na jakość życia – podkreślał podczas debaty Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze.

– Chcemy zastanowić się, czy rzeczywiście Kotlina Jeleniogórska jest omijana w koncepcji zrównoważonego rozwoju Dolnego Śląska. Przecież województwo nie składa się z samego Wrocławia. Poza tym chcemy, żeby polityka władz miasta i gmin była zbieżna z kierunkami, które prezentuje samorząd województwa oraz rząd. Wiosłowanie pod prąd zawsze oznacza marnowanie energii, więc może znajdziemy punkty spójne, aby mówić o problemach Kotliny Jeleniogórskiej wspólnym głosem – wyrażał nadzieję Stanisław Schubert, który podkreślał, że 50 procent bazy noclegowej Dolnego Śląska znajduje się właśnie w Kotlinie Jeleniogórskiej.

– Zrównoważony rozwój to idea, wokół której chcemy się koncentrować, szczególnie





w obszarze spraw społecznych – twierdził Marcin Krzyżanowski, wicemarszałek województwa dolnośląskiego. – Ma to konkretny wyraz w konkursach, które ogłaszamy. Ostatnio w konkursie na opiekę wychnieniową pula środków była równo podzielona na cztery subregiony Dolne-

go Śląska. Tam, gdzie są większe ośrodki miejskie, dostęp do usług społecznych jest lepszy. Dlatego zakładamy w konkursach, że część środków musi być kierowana do mniejszych miejscowości (do 10 tys. mieszkańców), a wsparcie ma dotyczyć osób, które wcześniej tego nie dostawa-

ły – dodał wicemarszałek województwa dolnośląskiego.

Jak zaznaczył prezes KSON-u, spotkania będą kontynuowane i ważne jest, żeby ponad podziałami uzgadniać ważne kwestie dla regionu.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko

Dla Ciebie to nic nieznaczący 1%, a dla innych szansa na lepsze jutro

Od 16 lat wszyscy podatnicy mają prawo do dzielenia się swym podatkiem z najbardziej potrzebującymi.

Do końca kwietnia każdego roku przy obowiązku wypełniania formularza PIT, w odpowiedniej rubryce wystarczy wpisać nazwę i numer KRS Organizacji, której chce się przekazać swój 1% i gotowe!

Adresatem może być jedynie organizacja bądź fundacja wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego. Z tym wykazem można

zapoznać się na stronie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, które co roku uaktualnia i upublicznia wykaz Organizacji Pożytku Publicznego, którym możemy okazać swoje wsparcie poprzez przekazanie 1% podatku.

Kogo wybrać? Najlepiej organizację z naszego terenu, która jest rozpoznawalna i o której coś wiadomo.

Warto też pamiętać, że to podatnicy decydują na jakie cele chcą przekazać swój 1% podatku. Czy to ma być na rehabilitację potrzebującym czy też dla zwierząt w schronisku, wybór należy do nas. **WARTO POMAGAĆ!**

(KSON)

Tych, którzy chcieliby przekazać 1% swego podatku na rzecz KSON, prosimy o wpisanie w odpowiedniej rubryce PIT nasz numer KRS: 0000100516 z dopiskiem „na cele statutowe”. Ze środków tych opłacimy tzw. udział własny w projektach służących osobom niepełnosprawnym i seniorom w roku 2020. Dziękujemy

Wolontariusze KSON

Od stycznia br. w KSON-ie pomagamy bezpłatnie wypełniać formularze PIT – rozliczenia za 2019 rok. Dotychczas skorzystało z tej możliwości kilkadziesiąt osób. Zainteresowanych zapraszamy do KSON-u we wtorki i w czwartki od 11:00 do 14:00. Informacje można też uzyskać pod numerem telefonu 800 700 025 od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 16:00.

Wodospad Szklarki – ekstremalne przejście

Zdaniem przewodników, organizatorów turystyki i samych turystów okolica Wodospadu Szklarki przy przejściu dla pieszych vis a vis wejścia do rezerwatu jest najbardziej niebezpiecznym miejscem w Kar-konoszach!

To miejsce od ponad 10 lat dedykowane osobom niepełnosprawnym rocznie odwiedza ponad 150 tys. turystów z konieczności przemieszczając się z tzw. małego parkingu położonego po prawej stronie drogi w kierunku Szklarskiej Poręby. Muszą oni przejść przez ruchliwą drogę narażając się przy tym na ryzyko utraty zdrowia, a nawet życia.

– Zdarzało się często – mówi przewodnik sudecki Sławomir Stankiewicz – że osoby na wózku inwalidzkim, czy też poruszające się o kulach, opuszczają to przejście tuż przed jadącym z góry rozpędzonym samochodem.

Wielokrotnie także przewodnicy w czerwonych swetrach ase-



kurują przechodzącą grupę np. seniorów machając i ostrzegając w ten sposób jadące z góry z zawrotną prędkością samochody. Ponadto handlowcy z przydrożnych straganów mówią o bardzo częstych przypadkach „ostrego hamowania” przed przejściem i uszkodzonych barierkach.

„ To cud, że tu jeszcze nic się nie stało! ”



W czerwcu ubiegłego roku KSON wystąpił do administratora drogi, tj. Rejonu Dróg Publicznych w Lubaniu o pilne pochylenie się nad tym problemem. Administrator drogi potwierdził te obserwacje i zapowiedział wystąpienie do swojej jednostki nadrzędnej o natychmiastowe podjęcie działań w celu poprawy bezpieczeństwa w tym miejscu.

Rejon Dróg Publicznych w Lubaniu zaproponował skuteczne, jak się wydaje, rozwiązanie polegające na organizacji dwóch „niebieskich kopert” na parkingu przy straganach oraz ograniczenie prędkości z 50 do 40 km/h z zastosowaniem sygnalizacji świetlnej (lampa U-35) nad znakami D-6.

Tymczasem od czerwca 2019 minęło przeszło pół roku, a odwiedzający Wodospad Szklarki turyści, przewodnicy i osoby niepełnosprawne mówią o cudzie, że jeszcze się tam nikomu nic nie stało. Żadna z propo-zy-

cji Rejonu Dróg Publicznych w Lubaniu nie została zrealizowana.

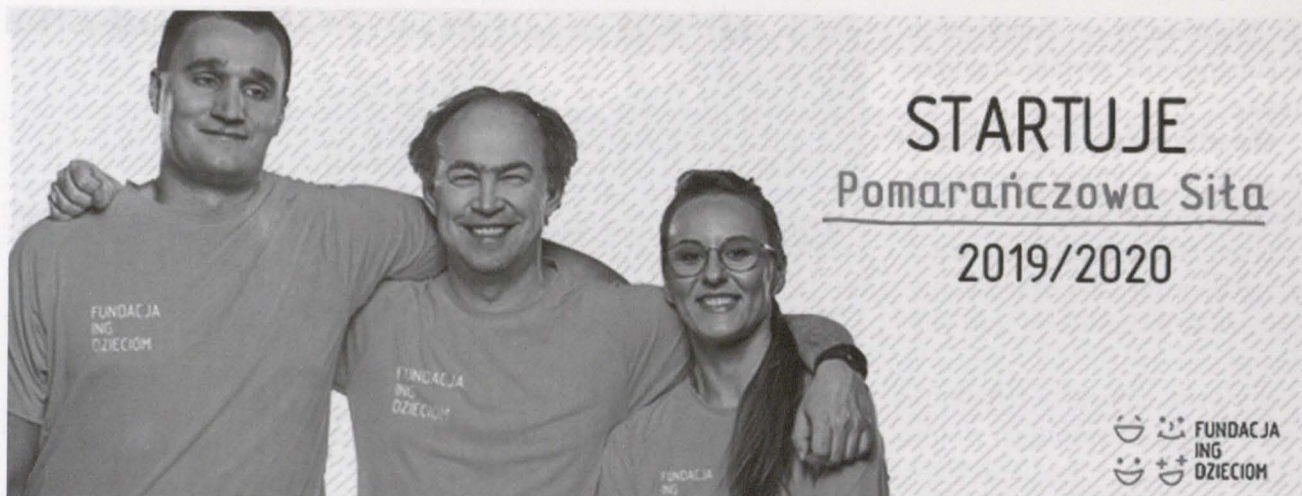
Ostatnio Radio KSON nadało audycję, w której poruszono problem najbardziej niebezpiecznego przejścia dla pieszych w Karkonoszach, co spowodowało żywe zainteresowanie słuchaczy.

– Jest wiele telefonów w tej sprawie – mówi Remigiusz Stefanek z Radia KSON. – O szczegóły pytali przedstawiciele Generalnej Dyrekcji Dróg Publicznych i Autostrad, a także zainteresowali się tym Starosta Powiatowy oraz burmistrzowie Szklarskiej Poręby i Piechowic stwierdzając, że jest to kompetencja administratora drogi, czyli Rejonu Dróg Publicznych w Lubaniu...

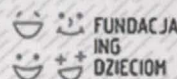
*J. M.
Fot. KSON*

Czy rzeczywiście musi się wydarzyć tragedia, aby to najniebezpieczniejsze w Karkonoszach miejsce prowadzące do wyjątkowej atrakcji – Rezerwatu Wodospadu Szklarki zostało przystosowane do podstawowych standardów bezpieczeństwa?





STARTUJE Pomarańczowa Siła 2019/2020



SPORTOWCY ZAPRASZAJĄ DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI DO WSPÓLNYCH TRENINGÓW

Zabawa bez barier

Włącz się do sportowej zabawy! Najpierw ogólnopolski konkurs dla szkół podstawowych, klubów i organizacji, pracujących z dziećmi z niepełnosprawnościami, a potem treningi pod okiem ambasadorów – sprinterki Alicji Jeromin, dziennikarza Michała Pola i pływaka Marcina Ryszki. Ruszyła specjalna, olimpijska edycja programu „Pomarańczowa Siła” Fundacji ING Dzieciom.

Aktywna zabawa z najmłodszymi, metodyczne wsparcie dla nauczycieli i rodziców, a także przekazanie sprzętu sportowego dostosowanego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, to główne założenia tegorocznej edycji programu „Pomarańczowa Siła”. Po 5 latach przyjął on nową formułę i jest kierowany do szkół podstawowych, klubów sportowych i organizacji opiekujących się uczniami z niepełnosprawnościami narządów ruchu, wzroku lub słuchu.

– W edycji olimpijskiej zapraszamy do sportowej zabawy dzieci z niepełnosprawnościami. Chcemy, aby dobrze się bawiły i odkrywały swoją wewnętrzną siłę. Pomysł na zmianę formuły programu wziął się z realnej potrzeby. Wieloletnie obserwacje poparte wynikami zleconej przez nas diagnozy potwierdza-

ją, że dzieci z niepełnosprawnościami mają utrudniony dostęp do zajęć sportowych, a oferowane im zajęcia często mają charakter terapeutyczny, a przez to segregacyjny. Zależy nam na tym, aby sport był okazją do bycia razem, współpracy i radości dla wszystkich dzieci, niezależnie od stopnia ich sprawności – **mówi Agata Tomaszewska, prezeska Fundacji ING Dzieciom.**

SPORT NIE DLA WSZYSTKICH?

Jak wynika z przygotowanej na zlecenie Fundacji ING Dzieciom **diagnozy pt. „Aktywność sportowa dzieci z niepełnosprawnościami w Polsce”**, w przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi sport pełni szczególnie istotną rolę, wpływając nie tylko

na poprawę kondycji fizycznej i rehabilitacji, ale także zwiększając aktywizację i integrację społeczną. Przytoczone w niej dane GUS wskazują, że w roku szkolnym 2016/17 w szkołach podstawowych uczyło się 73,3 tys. uczniów z niepełnosprawnościami. Pośród licznych barier, utrudniających lub nawet uniemożliwiających udział w zajęciach sportowych, autorka diagnozy Magdalena Kocejko wyróżniła ograniczenia osobiste, bariery społeczne, bariery środowiskowe i bariery systemowe. W celu ich przezwyciężenia szczególnie istotne jest zapewnienie szkołom sprzętu sportowego dostosowanego do niepełnosprawności, prowadzenie szkoleń dla kadry nauczycielskiej, a także kampanie informacyjne dla rodziców, mające na celu zniwelowanie lęków związanych z aktywnością sportową dziecka.

POMARAŃCZOWA SIŁA – JAK SIĘ ZGŁOSIĆ?

Pierwszym etapem jest konkurs dla organizacji działających na rzecz dzieci z niepełnosprawnościami. Mogą w nim wziąć udział szkoły i placówki publiczne, kluby sportowe

i organizacje pozarządowe, które pracują z dziećmi (klasy 1-8 szkoły podstawowej). Program ma charakter integracyjny – można do niego zgłosić maksymalnie 12 zawodników, w tym przynajmniej 6 z niepełnosprawnością narządu ruchu, wzroku lub słuchu.

Aby wziąć udział w sportowej zabawie, wystarczy przygotować materiał multimedialny, prezentujący drogę do realizacji sportowej pasji. Forma jest dowolna – dzieci pod okiem opiekuna mogą nagrać film czy piosenkę, zrobić ciekawe zdjęcie czy przygotować prezentację multimedialną. Następnie opiekun wgrywa gotowy plik na stronie www.ingdzieciom.pl/pomaranzczowasila.

MOTYWACJA, WSPARCIE I WSPÓLNA ZABAWA

W nowej odsłonie programu wspierają ambasadorzy – Michał Pol, Alicja Jeromin i Marcin Ryszka. Michał Pol jest dziennikarzem sportowym i attaché prasowym polskiej reprezentacji podczas igrzysk pa-



raolimpijskich. Alicja Jeromin to aktywna lekkoatletka, medalistka Igrzysk Paraolimpijskich w Atenach, Pekinie, Londynie i Rio, startująca w grupie sprinterek bez całej lub części ręki. Marcin Ryszka, obecnie dziennikarz sportowy, w karierze sportowej odnosił wiele sukcesów w grupie niewidomych pływaków.

22 finalistów programu do czerwca weźmie udział w etapie sportowym. Każdy miesiąc upłynie pod znakiem innej, wskaza-

nej przez specjalistów dyscypliny sportu. Zabawa każdorazowo zacznie się od wysyłki do szkół i organizacji sprzętu sportowego. Na stronie programu pojawi się film, na którym ambasadorzy zaproponują uczestnikom ćwiczenia. Zadaniem dzieci będzie aktywna zabawa przy wykorzystaniu otrzymanego sprzętu w najbardziej kreatywny sposób. Drużyna, która wykaże się największym zaangażowaniem w danym miesiącu, wygra wyjątkowe spotkanie z ambasadorami, którzy odwiedzą jej miejscowość i przeprowadzą niezapomniany trening.

– Sport przez całe moje życie był dla mnie najlepszym paliwem do działania i lekarstwem na całe zło. Nie mogę się doczekać spotkań z dziećmi z całej Polski. Na pewno czeka nas świetna zabawa, a być może ktoś dzięki „Pomarańczowej Sił” złapie sportowego bakcyła? – zastanawia się Alicja Jeromin, medalistka igrzysk paraolimpijskich i ambasadorka programu „Pomarańczowa Siła”.

Fundacja ING Dzieciom
Fot. Fundacja ING Dzieciom

Pracownicy ING wybiegali środki

Historia olimpijskiej edycji programu zaczęła się 6 października 2019 r. na linii startu „Biegnij Warszawo”, gdzie stało się 706 biegnących i 1 500 maszerujących pracowników ING. To był kolejny rekord Pomarańczowej Drużyny, która co roku w ten sposób wspiera swoją fundację. Dzięki zaangażowaniu pracowników ING Bank Śląski przekazał Fundacji ING Dzieciom 145 600 złotych. Fundacja postanowiła, aby w roku 2020 zorganizować dla dzieci z niepełnosprawnościami coś nowego i wyjątkowego, stąd pomysł na olimpijską edycję Pomarańczowej Siły. Przez ostatnie pięć lat program służył wspieraniu inicjatyw sportowych organizacji społecznych, rekomendowanych przez pracowników ING. W latach 2015-2019 fundacja przekazała 27 organizacjom z całej Polski w sumie 285 150 zł.

Opłatek w Towarzystwie Walki z Kalectwem

Spotkanie opłatkowe pod hasłem „Jak minął rok” w Towarzystwie Walki z Kalectwem odbyło się 16 grudnia w Hotelu Mieszko. Uczestniczyli w nim członkowie gorzowskiego oddziału PTKW oraz Kół terenowych, sponsorzy, osoby wspierające, pomagające bądź współuczestniczące w realizacji różnych działań. Na spotkaniu obecny był także ksiądz Henryk Grządko – kapelan Centrum Charytatywnego im. JP II w Gorzowie Wielkopolskim.



Było dzielenie się opłatkiem, życzenia świąteczne i noworoczne. Agnieszka Zemsta, przy akompaniamentem gitary, już po raz kolejny uświetniła wieczór śpiewając kolędy – solo i wspólnie z uczestnikami spotkania.

Wiele słów wsparcia przekazał chorym i ich opiekunom oraz przyjaciółom ks. Henryk Grządko, podkreślając, że najważniejsza w życiu jest miłość i wzajemne wsparcie.

– Siłę od Boga można zaczerpnąć od innych ludzi, trzeba wzajemnie się wspierać, jedyną rzeczą, którą warto robić – to jest kochać, nic więcej – powiedział kapelan, który jest także członkiem konferencji EP ds. apostołstwa trzeźwości i pomocy osobom uzależnionym. Duchowny podkreślił, że takie spotkania są wzmacniające i potrzebne dla obu stron, pomocne są dla chorych ale także dla tych, którzy pomagają, ponieważ ludzie w tej pracy też słabną więc potrzebują siły i potwierdzenia sensu tego co robią. Trzeba się wspierać, a siłę od Boga można zaczerpnąć od innych ludzi – pod-

kreślił kapelan, przypominając, że dobrze zna ten problem, ponieważ przez 8 lat prowadził ruch ochotników cierpienia.

– Znam te sytuacje, radości, trudności i męki, dlatego gratuluje, że trwacie w swojej misji, a nie jest to łatwe. Ludzie dotknięci niepełnosprawnością mają szansę na przeżycie większej miłości dlatego, że są zazwyczaj silniejsi niż zwykli inni śmiertelnicy. Życie uczy pokory a kruchość życia pomaga w rozumieniu, że do wspólnoty i organizacji pracy trzeba zaprosić Jezusa – mówił duchowny, zwracając uwagę, że wszystko jest dobrze jeśli człowiek staje w prawdzie i zwraca się szczerze do Boga. W chorobie ludzie często gubią swoją wartość, trzeba im pomóc ją odnaleźć, pokazać drogę rozwoju miłości. – Jedyną rzeczą, którą warto robić – jest kochać, nic więcej. Jeśli coś nas nie prowadzi do miłości jest bezsensowne – powiedział ks. Grządko.

Duszpasterz Stowarzyszenia Pomocy Bliźniemu im. Br. Krystyna stwierdził również, że w dzisiejszych czasach największym pro-

blemem niepełnosprawności są choroby psychiczne, którymi dotknięci są szczególnie ludzie młodzi. Stan zdrowia psychicznego społeczeństwa wymaga wielkiej uwagi. Wiele osób nie wytrzymuje tempa, pędu współczesnego życia. Ludzie wyczerpują się w tym.

– Dlatego – dalej mówił kapelan – trzeba mieć dużo pokory i cierpliwości, aby towarzyszyć tym ludziom w chorobie, muszą być miejsca, w których otrzymają oni wsparcie. Takiego towarzyszenia im dziś potrzeba – zaapelował ks. Grządko i przypomniał o potrzebie działań wolontariatu, uzasadniając, że jeśli człowieka chorego czy uzależnionego nikt nie wspiera to on nadal upada. Także alkoholikom trzeźwiejącym potrzebne jest wsparcie, samo AA nie wystarcza – mówił duchowny, który przyznał, że dziś doświadczył olbrzymiego przeżycia, związanego z odepchnięciem człowieka przez bliską osobę w momencie, gdy nic takiego się nie wydarzyło, ale odepchnięcie nastąpiło ze zwykłej wygody. Przeżyłem to bardzo – powiedział ksiądz wspierający chorych i dotkniętych alkoholizmem.

Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział w Gorzowie Wielkopolskim, powołane zostało 9 listopada 1978 r. Jest Stowarzyszeniem społeczno-naukowym, działającym na rzecz osób niepełnosprawnych, w szczególności chorych na stwardnienie rozsiane i inne schorzenia neurologiczne oraz ich rodzin. Swoją działalnością obejmuje rehabilitację, turnusy wypoczynkowe, spotkania z lekarzami, urzędnikami, ludźmi kultury, wykłady czy wsparcie domowe. Gorzowski oddział TWK prowadzi m.in. prezes Barbara Kadziewicz i długoletnia wiceprezes Danuta Leśniewska.

Wanda Milewska

Integracja w OREW Architekton

To było szczególne spotkanie. W Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym Architekton jego wychowankowie (dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym ze sprzężeniami oraz głębokim) uczestniczyli w warsztatach z seniorami – podopiecznymi Dziennego Domu Seniora w Jeleniej Górze.

Była to wspólna inicjatywa kierownictwa Dziennego Domu Seniora oraz Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego Architekton. Do OREW przyjechało ośmiu seniorów wraz z PO kierownika Domu Seniora Martą Wójcik. Zostali oni ciepło przyjęci przez wychowanków i kadrę OREW. Była kawa, herbata i słodkości.

Na początku kierownictwo wymieniło się symbolicznymi prezentami – drzewkami świątecznymi przygotowanymi przez podopiecznych obu placówek. Potem przyszedł czas na wspólne przygotowywanie ozdób świątecznych (wcześniej zrobionych w ramach terapii zajęciowej z masy solnej przez wychowanków OREW oraz styropianowych bombek, które zawisną później na bożonarodzeniowej choince).

– Z relacji seniorów wynikało, że bardzo chętnie przyjechali

na spotkanie z niepełnosprawnymi dziećmi – mówi Andrzej Żelasko z OREW Architekton. – Towarzyszyła im ciekawość, ale i lekka obawa. Na początku byli nieco skrępowani, nie wiedząc jakich zachowań mogą się spodziewać ze strony dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Po chwili wspólnej pracy nad świątecznymi ozdobami w domowej, przyjaznej atmosferze lody pękły i seniorzy z uśmiechem pomagali wychowankom OREW w dalszej pracy. Zabawa była bardzo dobra, uśmiechy towarzyszyły nam przez niemal dwie godziny spotkania. Wspólnie doszliśmy do wniosku, że pomysł integracji osób starszych z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną okazał się bardzo udany dla obu stron. Seniorzy mogli poczuć



się pomocni, a wychowankowie OREW skorzystali z ich spokoju, życzliwości i życiowego doświadczenia. W trakcie pożegnania dostaliśmy zaproszenie na rewizytę w Dziennym Domu Seniora + i z miłą chęcią wybierzemy się na nią. Myślimy o głębszej i regularnej współpracy, która bezsprzecznie przynosi korzyści dla obu stron. OREW ma bardzo dobre doświadczenia ze współpracy z organizacjami pozarządowymi, bo np. KSON wsparł naszą działalność poprzez wypożyczenie sześciu nowych rowerów trójkołowych, które wykorzystujemy na wspólne wycieczki. Dziękuję – dodaje A. Żelasko.

Grzegorz Kędziora
Fot. OREW Architekton



Wyjątkowe miejsce, wyjątkowa obsługa



W centrum Jeleniej Góry powstało wyjątkowe miejsce. Kawiarnia Pink Cakes charakteryzuje się tym, że większość załogi to osoby niepełnosprawne, które uśmiechem i życzliwością uwrażliwią niejednego konsumenta. Wielu odwiedzających już polubiło to miejsce. – Weszliśmy z ciekawości, a kawiarnia i jej obsługa po prostu nas urzekły. To ciepłe i magiczne miejsce – mówi Olga Kielbowska ze Szczecina, która przyjechała na urlop ze swoim chłopakiem Adrianem. – Kiedy znowu wybierzemy się w Karkonosze, na pewno tu znowu zajdziemy – twierdzi.

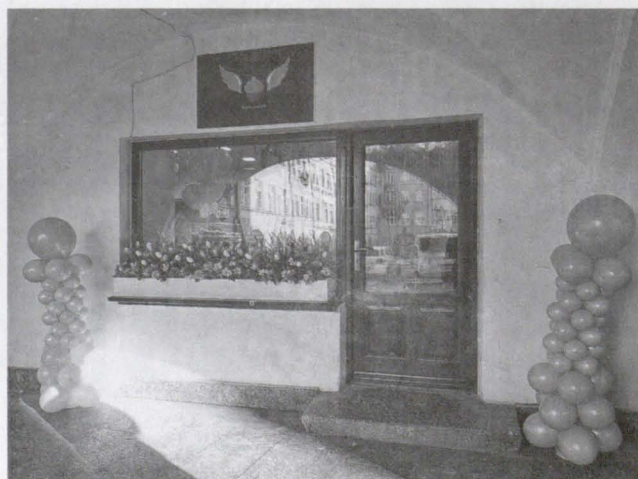
W całej Polsce jest zaledwie kilka tego typu lokali gastronomicznych, jeden z bardziej zna-

nych – Cafe Równik – w 2018 roku otworzyło Stowarzyszenie Twórców i Zwolenników Psy-

chostymulacji. Kelnerami i barmanami są tam osoby z niepełnosprawnością intelektualną (takimi jak Zespół Downa, autyzm czy dysfazja). Na podobny ruch zdecydowały się Lucyna Musiał i Sylwia Koperek ze Stowarzyszenia Pomocy Chorym im. Jana Musiała.

– Miejsce jest niezwykle, dzięki osobom, które tu pracują. W większości to niepełnosprawni fizycznie lub intelektualnie. Muszą zmierzyć się ze swoimi słabościami – wyjść do ludzi, rozmawiać z nimi, obsługiwać – powiedziała Sylwia Koperek.

– Jestem mamą dziecka nie-





pełnosprawnego intelektualnie. Syn szkołę kończył z dużym wysiłkiem i trudem, niestety ciężko było znaleźć pracę, bo pracodawcy boją się ludzi z niepełnosprawnością intelektualną. Chodziło mi po głowie, żeby stworzyć miejsce, gdzie takie osoby mogą znaleźć zatrudnienie – wyznała Lucyna Musiał-Jabłońska.

Zanim otwarto lokal w Jeleniej Górze, był czas przygotowań i szkoleń.

– Przez ten cały okres oni nigdy nie zwątpili. Są zawsze uśmiechnięci, gotowi do pracy. To świetny zespół. Trzeba im zwiększyć poczucie własnej wartości, powiedzieć że dobra kawa wyszła, świetnie podane. Kontakt z naszą załogą sprawia, że uczymy się dziękować, mówić coś miłego drugiej osobie, bo na co dzień o tym zapominamy. Niby taki drobiazg – podana kawa, ale w domu również zapominamy jak mąż, żona, dziecko, babcia lub dziadek zrobi coś dobrego, żeby podziękować – podkreśliła prezes stowarzyszenia.

Niepełnosprawni w Pink Cakes zajmują się nie tylko parzeniem kawy, podawaniem, ale również obsługą przy kasie, pracują w pracowni cukierniczej,

bowiem produkty są przygotowywane na miejscu.

– Dzięki tej pracy uśmiecham się, poznałam nowych przyjaciół – wyznała Izabela,

Kawiarnia znajduje się na Placu Ratuszowym 26 w Jeleniej Górze. Czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-18:00, a w soboty i niedziele od 10:00 do 17:00.

która uczyła się w zawodzie kucharza i to jej pierwsza praca w cukierni. – Bardzo dobrze się pracuje. Nie sądziłam, że tak

szybko nauczę się robić kawę. Z zawodu jestem ogrodnikiem, ale bardzo się cieszę, że mogę tu pracować – między ludźmi. Będę potrafiła się otworzyć, a nie siedzieć w domu – dodała Roksana, która do pracy dojeżdża ze Szklarskiej Poręby. – Zajmuje się głównie przyjmowaniem i przynoszeniem zamówień. Jestem zadowolony, bo to nowa praca, nowe wyzwania – powiedział Aleksander Musiał, kolejny z wyjątkowych pracowników Pink Cakes.

*Przemek Kaczałko
Fot. Przemek Kaczałko*



KSON do remontu, czyli... operacja na otwartym sercu

Budynek Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przejdzie w tym roku gruntowny remont. Miasto Jelenia Góra ogłosiło przetarg na to zadanie. Komfort z pewnością się polepszy, ale do tego czasu możliwe są pewne utrudnienia.

– Jesteśmy wdzięczni panu prezydentowi, że o nas pamiętał. Zakres prac jest bardzo szeroki – przyznał Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Jak informuje Miasto Jelenia Góra, budynek przy ul. Osiedle Robotnicze 47 A zmieni się nie do poznania. Zakres prac jest

dów w kotłowni wraz z montażem poręczy.

Sporo prac przewidzianych jest też wewnątrz budynku, to choćby wymiana instalacji elektrycznej, wymiana podłóg wraz z wykonaniem izolacji przeciwwilgociowych oraz dźwiękochłonnej. Obiekt zostanie też oznakowany na potrzeby osób



spory i zakłada m.in. zszycie uszkodzonych ścian, docieplenie ścian zewnętrznych, wymianę pokrycia dachowego wraz z wykonaniem ogniomuru oraz przemurowaniem kominów i remontem świetlików dachowych czy odwodnienie wokół budynku. Przewidziano też remont schodów zewnętrznych i scho-

niepełnosprawnych. Zostanie także zorganizowane pierwsze w Jeleniej Górze stanowisko do ładowania elektrycznych wózków inwalidzkich.

– Remont będzie odbywał się w obecności lokatorów, czyli nas – mówi Stanisław Schubert.

Prezes liczy, że prace będą prowadzone najpierw w jed-

nej części budynku (biurowej), a Sejmik przeniesie się do sali konferencyjnej. Po jakimś czasie nastąpi zamiana.

– To może powodować pewne utrudnienia. Dlatego prosimy wszystkich, którzy odwiedzają KSON, o wyrozumiałość – dodaje.

Do chwili zamknięcia numeru nie wiadomo było, kto będzie wykonywał prace, ani też, ile będzie kosztował ten remont. To będzie zależało od wyników przetargu. Oferty od potencjalnych wykonawców przyjmowane były do 12 lutego. Znany jest natomiast termin zakończenia prac. Jest to 23 czerwca.

Projekt współfinansowany jest przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego 2014-2020

R. Z.

Przyjazne apteki...

W ostatni wtorek stycznia odbyło się spotkanie SIW, na którym omawiano m.in. sprawy związane ze zróżnicowanymi cenami na leki. Gośćmi spotkania były farmaceutki jednej z jeleniogórskich aptek, w środowisku postrzeganych jako „najtańsza w mieście”.

– Duże emocje – mówi Elżbieta Bukat – sekretarz SIW – wywołała dyskusja na temat różnych cen tego samego leku w różnych aptekach. Dotyczy to cen leków nierefundowanych, gdyż te są ustalane przez ministerstwo co 2 miesiące. Ceny leków refundowanych można sprawdzić na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie/obwieszczenia-ministra-zdrowia-lista-lekow-refundowanych>. Przykładami różnych cen leków nierefundowanych w nawet usytuowanych obok siebie aptekach są: Kosop, Eliguis czy też Viktoza używana przez cukrzyków. W przypadku Viktozy różnica cenowa potrafi wynieść niejednokrotnie 200 zł, a nawet 400 zł! Niestety nie ma przejrzystego systemu informacji o cenach leków nierefundowanych, co dla wielu z nas oznacza wędrówki szlakiem aptek...

Na spotkaniu przedstawiono również zasady wprowadzanych od 2019 roku, a bezwzględnie zatwierdzonych 8 stycznia 2020 roku e-recept. Zaproszone farmaceutki, poza ulotkami, w przejrzysty i zrozumiały sposób zapoznały uczestników z istotą nowości w postaci e-recept. Najważniejsze zmiany to:

- termin ważności recepty w przypadku antybiotyków wynosi tylko 7 dni, na środki psychotropowe wynosi 30 dni, na preparaty immunologiczne wynosi 4 miesiące od daty wystawienia przez lekarza. W przypadku gdy na recepcie znajduje się kilka leków, taką receptę nazywamy zbiorczą. Lekarz przepisując leki ma możliwość zapisania środków na maksymalnie 365 dni, a w przypadku pielęgniarstwa (uprawnionej do wypi-



sywania recept) czas ten wynosi pół roku,

- lekarz może wystawić receptę SMS-em z 4-cyfrowym kodem albo e-mailem z załączoną informacją o e-recepcie. Wydruk informacyjny na podstawie ww. zapisów wykupujący pacjent zobowiązany jest podać w aptece wraz z 4 cyfrowym kodem z SMS-a oraz z peselem osoby, dla której lek został wypisany,
- w przypadku kiedy apteka ma problem z połączeniem internetowym, wykupujący zobligowany będzie do podpisania odpowiedniego oświadczenia i okazania dowodu osobistego.

Zalety e-recept to: większa czytelność, dostępność, mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia błędów formalnych. Ciągły dostęp do informacji o dawkowaniu leku dzięki Internetowej Karcie Pacjenta (IKP), dzięki czemu możliwe jest uniknięcie interakcji lekowych, realizacja zakupu może odbywać się w różnych aptekach bezproblemowo bez podawania przyczyny.

Znane do tej pory papierowe recepty będą dopuszczalne tylko w szczególnych, wyjątkowych przypadkach.

Również duże zainteresowanie wywołał temat bezmyślnego, niekiedy, przyjmowania leków „hurtem”. Zaproszone Panie przestrzegały przed bezkrytycznym łykaniem leków garściami i popijaniem ich byle czym. Interakcje mogą być bardzo poważne. Zatem pa-

miętajmy, że należy czytać ulotki, szczególnie tych leków bez recept, zwracać uwagę na przeciwwskazania w nich zawarte. Sprawdzać substancje czynne, nie zażywać leków o podobnym działaniu jednocześnie np. przeciwzakrzepowe czy na nadciśnienie. W czasie wizyt informować lekarzy o wszystkich zażywanych lekach, również tych bez recepty i ziołach, suplementach.

W niektórych przypadkach, możliwe są także interakcje leków z żywnością np. produkty mleczne, mleko, soki, alkohol. **Leki popijamy zawsze wodą!** Inny niebezpieczny przykład to łączenie niesteroidowych leków przeciwzapalnych ibuprofen, ketoprofen, naproxen z paracetamolem może doprowadzić do zaburzenia czynności nerek.

Uczestnicy spotkania z dużą troską mówili o lekach, które mimo pełnej wartości i daty przydatności lądują w śmietnikach. To po pierwsze jest niedopuszczalne, bo leki powinno się utylizować, a po drugie szkoda, że nie istnieje możliwość przekazania ich osobom potrzebującym.

E. Bukat

O tym, jak szpik ratuje życie



WSPÓLNIE PRZECIW BIAŁACZCE

Obchodzony 26. stycznia Ogólnopolski Dzień Transplantacji to bardzo ważna data w kalendarzu osób, które nowe życie zawdzięczają dawcy szpiku. Dzięki przeszczepieniu krwiotwórczych komórek macierzystych leczy się obecnie ponad 70 chorób – przede wszystkim nowotwory krwi, ale również choroby rzadkie – w tym nienowotworowe.

Co roku w Polsce około 800 pacjentów zostaje zakwalifikowanych do allogenicznego przeszczepienia szpiku, a każdego dnia średnio czterech dawców z bazy Fundacji DKMS oddaje krwiotwórcze komórki macierzyste, żeby uratować komuś życie.

NA CZYM TO POLEGA?

Allogeniczna transplantacja szpiku polega na pobraniu krwiotwórczych komórek macierzystych od Dawcy rodzinnego lub niespokrewnionego – i przeszczepieniu ich Biorcy. Po zabiegu krwiotwórcze komórki dojrzewają w organizmie Pacjenta, przekształcając się w: leukocyty (białe krwinki), erytrocyty (czerwone krwinki) oraz trombocyty (płytki krwi). Po przeszczepieniu rozpoczyna się tzw. okres potransplantacyjny, czyli czas na przyjęcie przeszczepu, który trwa ok. 14-30 dni. To bardzo trudny, decydujący czas. Jeśli po jego upływie okaże się, że w krwi obwodowej Pacjenta pojawiły się nowe krwinki białe oraz trombocyty, i nie ma potrzeby przetaczania preparatów krwi, to znak, że szpik się wszczepił, czyli zaczął pracować. Wówczas znacząco zwiększa się szansa na to, że szpik kostny odbuduje się prawidłowo, a chory wyzdrowieje – tłumaczy dr Ti-

gran Torosian, lekarz hematolog, Dyrektor Medycyny Fundacji DKMS.

Fundacja DKMS działa w Polsce od 2008 roku jako niezależna organizacja pożytku publicznego oraz jako Ośrodek Dawców Szpiku w oparciu o decyzję Ministra Zdrowia. To największy Ośrodek Dawców Szpiku w Polsce, w którym zarejestrowanych jest ponad 1,6 mln (grudzień 2019), 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.

ANDRZEJ KONTRA CHŁONIAK

Jednym z podopiecznych Fundacji DKMS, który w 2017 roku przeszedł przeszczep szpiku od dawcy niespokrewnionego, jest Andrzej. Gdy zachorował na chłoniaka – nowotwór

układu limfatycznego – miał 24 lata. Był pływakiem, z planami na przyszłość – i 20-centymetrowym guzem, umiejscowionym w klatce piersiowej.

– Nigdy nie przeszło mi przez myśl, że kiedykolwiek będę musiał zmierzyć się z tak trudną chorobą, jaką jest nowotwór. Przez lata prowadziłem zdrowy tryb życia – byłem pływakiem i ze sportem wiązałem swoją przyszłość. Któregoś dnia usłyszałem diagnozę – chłoniak. To był szok. Po sześciu miesiącach leczenia, kiedy znaleziono u mnie komórki w OUN-ie i mózgu, okazało się, że potrzebuję przeszczepienia od zgodnego Dawcy niespokrewnionego – wspomina Andrzej Dziedzic, Biorca komórek krwiotwórczych.

– Wiedziałem, jak trudne jest znalezienie dawcy. Miałem szczęście – znalazł się w Niemczech. Przygotowanie do samego przeszczepu trwało 10 dni. Czekać na transplantację, przez 2 dni dzieliłem salę z dwoma innymi Pacjentami – niestety nie dożyli przeszczepienia, a przez kolejne 7 przebywałem w izolacji, czekając na podanie materiału przeszczepowego. 12 stycznia rozpoczęło się moje drugie życie, dzięki temu, że mężczyzna z Niemiec zdecydował się zarejestrować jako potencjalny Dawca szpiku, a gdy potrzebo-

wałem jego pomocy – był gotów bezinteresownie oddać część siebie. W woreczku, podłączonym do kroplówki, były 234 ml krwiotwórczych komórek, które uratowały mi życie. Transplantacja trwała półtorej godziny, a po niej zaczęło się moje drugie życie. Dziś, 2 lata później, jestem zdrowy – dodaje Andrzej.

TWÓJ „BLIŹNIAK GENETYCZNY”

Nasz genotyp jest niezwykle różnorodny – to około 5 miliardów kombinacji, dlatego szanse na znalezienie zgodnego dawcy są bardzo niskie. Prawdopodobieństwo wynosi 1:20 000, a gdy mamy rzadki genotyp nawet 1:kilku milionów. Tylko 25% Pacjentów wymagających przeszczepienia znajduje zgodnego Dawcę w rodzinie – w pozostałych 75% potrzebny jest Dawca niespokrewniony – nasz „bliźniak genetyczny”.

„Bliźniak genetyczny” to osoba, której antygeny zgodności tkankowej (tzw. HLA) są takie same, jak nasze własne. Żeby można było wykonać przeszczepienie,

nie najlepiej, aby zgodność w zakresie cech tkankowych była 100%, albo przynajmniej 90% (czyli 9 na 10 cech tkankowych). W wyjątkowych sytuacjach dopuszcza się zgodność w zakresie 8 cech. Im większa zgodność pomiędzy Dawcą a Biorcą, tym większa szansa, że przeszczep się przyjmie i Pacjent wróci do zdrowia.

JAK POBIERA SIĘ SZPIK?

Warto podkreślić, że szpiku nie pobiera się z kręgosłupa! W tym celu stosuje się dwie bezpieczne dla Dawcy metody. Pierwszą, częściej stosowaną metodą (w ponad 80% przypadków), jest pobranie krwiotwórczych komórek macierzystych z krwi obwodowej, czyli metodą tzw. aferezy. Zabieg trwa około 4-5 godzin, nie wymaga znieczulenia, przypomina donację krwi, a po jego zakończeniu Dawca wraca do domu.

Drugą, stosowaną w mniej niż 20% przypadków metodą, jest pobranie szpiku z talerza kości biodrowej. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu ogólnym

i trwa do 60 minut. Dawca, na czas procedury – czyli dwa dni, pozostaje w szpitalu. Organizm Dawcy regeneruje się bardzo szybko i w ciągu 2-3 tygodni wraca do stanu sprzed pobrania.

O tym, która z metod zostanie zastosowana u konkretnego Dawcy, zwykle decyduje Ośrodek prowadzący Pacjenta – uwzględniając jego stan zdrowia oraz chorobę, z którą walczy.

KTO MOŻE ZOSTAĆ DAWCĄ?

Potencjalnym dawcą szpiku może zostać każdy, kto chce pomóc, jest ogólnie zdrową osobą pomiędzy 18. a 55. rokiem życia, i waży nie mniej niż 50 kg – ale też nie zmagają się z otyłością. Żeby dołączyć do bazy Dawców Fundacji DKMS, wystarczy wejść na stronę <https://www.dkms.pl/pl/zostan-dawca> i zamówić darmowy pakiet do samodzielnego pobrania wymazu, z wewnętrznej strony policzka. Te kilka minut może uratować komuś życie.

Fundacja DKMS

PFRON zaprasza...

Serial o osobach niepełnosprawnych

Niepełnosprawni sportowcy, rehabilitanci, nauczyciele i artyści udowadniają, że pokonywanie barier to kwestia determinacji. Właśnie oni są bohaterami serii materiałów „Włączeni i Aktywni”, którą można oglądać na PFRON-owskim kanale YouTube. Odcinki są dostępne w każdy wtorek o godzinie 17.00.

Bohaterami pierwszego umieszczonego na YouTube od-

cinka są społecznik i inicjator wielu pionierskich projektów dla osób niepełnosprawnych Marek Stępiak oraz sportowiec, jedyny zawodnik ampiektu na Lubelszczyźnie, Kamil Misztal. Mimo, że nie było im łatwo pogodzić się z niepełnosprawnością, postanowili walczyć o siebie i o innych. Za ich sukcesami często stoi rzesza innych osób – psychologów, fizjoterapeutów czy duchownych.

Każdy odcinek publikowanej na YouTube serii zawiera tłumaczenie na język migowy. Program jest efektem współpracy Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z lubelskim oddziałem TVP.

Dotychczas powstało ponad 50 odcinków. Autorem serii reportaży jest redaktor Anna Dąbrowska.

Źródło: PFRON

Ważna debata o Dolnym Śląsku

W siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób niepełnosprawnych w Jeleniej Górze odbyło się 30 stycznia drugie już w tym roku spotkanie obywatelskie. Celem tego typu spotkań jest edukacja, identyfikacja najważniejszych problemów Dolnego Śląska i subregionu jeleniogórskiego, próba ich rozwiązywania w duchu obywatelskich pomysłów i zgody, a także działania na rzecz doprowadzenia do zbieżności polityki lokalnej w Kotlinie Jeleniogórskiej z kierunkami działań Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego oraz centralnych władz rządowych. Chodzi także o to, jak mówili organizatorzy spotkania, aby region jeleniogórski rozwijał się zgodnie z założonymi strategiami zrównoważonego rozwoju Dolnego Śląska.

W spotkaniu wzięło udział ponad 40 osób reprezentujących firmy, gminy oraz organizacje pozarządowe. Nie dotarli niestety prezydent Miasta Jeleniej Góry i starosta powiatowy. Obecni byli Robert Obaz – poseł na Sejm RP, Marcin Krzyżanowski – wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego, dr Marek Obrębałski – wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, a także, co warto zaznaczyć, spontaniczna grupa mieszkańców miasta i powiatu.

Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego Marcin Krzyżanowski mówił o wysokości budżetów samorządów na 2020 rok. Oznajmił, że pieniądze na różne cele jest tyle samo, co w roku ubiegłym. Poinformował o konkursach, jakie zostaną ogłoszone na działanie na rzecz profilaktyki cukrzycy w celu m.in. ułatwienia dostępu do służby zdrowia, propagowania zdrowego stylu życia i odpowiedniej diety dla

diabetyków. Udzielił również istotnych informacji o projekcie inicjatyw obywatelskich „Aktywny Dolny Śląsk” (www.aktywny.dolnyślask.pl), na który w roku bieżącym przeznaczono kwotę 1 350 000 zł. Projekt po-



lega na tym, że mieszkańcy Dolnego Śląska zgłaszają pomysł na jakąkolwiek inicjatywę związaną z różnymi dziedzinami życia społecznego. Projekt rozpocznie się w lipcu br., zaś od 15 lutego do 15 marca będzie trwało oczekiwanie na pomysły inicjatyw.

Ważnym tematem poruszone przez wicemarszałka podczas spotkania było propagowanie wśród samorządów idei Funduszu Solidarnościowego, związanej z opieką nad osobami zależnymi. Chodzi o zapewnienie osobom potrzebującym najlepszych form opieki.

Marcin Krzyżanowski wypowiedział się ponadto o rosnących nakładach na ochronę zdrowia (na ten rok budżet państwa przeznaczył około 100 mld zł) i także rosnących kosztach (pensje personelu, usługi itp.). Poinformował także o jeleniogórskim szpitalu, który wzbogacił się o cztery karetki oraz nowo otwarte oddziały rehabilitacji, chirurgii naczyniowej i onkologii.

Poseł Robert Obaz również udzielił wypowiedzi o służbie zdrowia, o wzroście nakładów na nią, o tym, że jest niedofinansowana. W związku z tym wnioskuje do budżetu państwa o dofinansowanie działań związanych z osobami niepełnosprawnymi, seniorami, opieką paliatywną.

Tematykę służby zdrowia kontynuowała reprezentująca Karkonoską Państwową Szkołę Wyższą (KPSW) w Jeleniej Górze kanclerz Grażyna Malczuk. Mówiła o wdrożonym dla pielęgniarek programie stypendialnym. Spośród wielu chętnych do skorzystania z tego programu wsparcie stypendial-

ne otrzymało zaledwie 21 osób. Podkreśliła zbyt małe wsparcie finansowe z Urzędu Marszałkowskiego tym bardziej, że nakłady państwa na służbę zdrowia rosłą wynosząc 100 mld zł. Uwagi Grażyny Malczuk dotyczyły także zbyt niskiego stypendium dla pielęgniarek wynoszącego obecnie 1000 zł. Wicemarszałek oznajmił, że wszystkie osoby, które złożyły wnioski stypendia otrzymały oraz zasugerował, żeby do funduszu stypendialnego włączyć także położne.

Kolejnym zagadnieniem poruszonym na spotkaniu w KSON było zatrudnianie osób niepełnosprawnych. W tej kwestii głos zabrał prezes Simet SA Ryszard Grot, który zaznaczył, że od pięciu lat dotacje na tę działalność nie rosłą, zaś płaca minimalna i koszty pracy tak. Toteż zatrudnianie tej grupy osób jest coraz mniej opłacalne. Apelował o działania w celu zwiększenia funduszy na zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami.

O innym problemie dotyczącym osób niepełnosprawnych wspomniała Anna Daskalakis z Rady Działalności Pożytku Publicznego z Jeleniej Góry. Poruszyła kwestię braku lekarzy orzeczników. Lekarze nie chcą zasiadać w komisjach orzekających, ponieważ dostają za to zbyt niskie wynagrodzenie liczone w dodatku od liczby obsługiwanych osób. Skutkiem tego jest zbyt długi okres oczekiwania osoby niepełnosprawnej na orzeczenie, wynoszący nawet 3 i pół miesiąca.

Na ten temat wypowiedział się również radny Rady Miasta Jeleniej Góry Mariusz Gierus, świadczący nieodpłatną pomoc

medialną i prawną. m.in. dotyczącą oczekiwania na orzeczenie komisji, odwołań od decyzji orzeczników, ponagleń itp. Zachęcał, żeby korzystać z takiej pomocy, zwłaszcza w sprawie oczekiwania na decyzję. Nadmienił przy tym, że nie powinno ono trwać dłużej niż 30 dni.

Równie istotną kwestię poruszyła Elżbieta Bukat (sekretarz Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku), którą jest program mający na celu wykształcenie asystentów osoby niepełnosprawnej. Oznajmiła, że próbowała dowiedzieć się więcej

Następne spotkanie obywatelskiej grupy KIO odbędzie się w marcu br. i w założeniu poświęcone będzie turystyce. Więcej o tym spotkaniu przeczytacie na www.kson.pl

na ten temat w kilku urzędach, lecz nikt nie potrafił udzielić jej informacji. W odpowiedzi wicemarszałek Krzyżanowski oznajmił, że włącza się w tę inicjatywę w ramach Funduszu Solidarnościowego. Wicemarszałek Krzyżanowski poinformował, że konkurs taki zostanie ogłoszony dla gmin i powiatu na przełomie lutego i marca 2020 r.

Anna Daskalakis nadmieniła, że Jelenia Góra do programu na asystenta osoby niepełnosprawnej nie przystąpiła. Zdaniem władz miasta nie ma osób, które chciałyby przystąpić do tego programu i pomagać niepełnosprawnym, co wg pani Anny jest nieprawdą. Ponadto władze miasta twierdzą, że oso-

by z niepełnosprawnościami dostają pomoc z MOPS-u i to im wystarczy.

Na bardzo ważny temat wypowiedział się członek klubu seniora „Młodzi Duchem” Bartosz Lipiński poruszając zagadnienia dotyczące seniorów. Istnieje wiele organizacji senioralnych na Dolnym Śląsku, jednak nie ma jednolitej, spójnej polityki. Apelował o stworzenie strategii dla seniorów, m.in. zwiększenie ulg oraz uprawnień na karcie seniora, upowszechnienie specjalnych urządzeń elektronicznych ratujących życie.

Również wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Marek Obrębalski zabrał głos w sprawie seniorów. Jest to niezwykle ważna grupa społeczna, której członków przybywa, gdyż społeczeństwo na Dolnym Śląsku się starzeje. Mówił także o funduszach unijnych, m.in. na cele prospołeczne. Dofinansowanie unijne będzie coraz mniejsze, zaś procentowy udział wkładu własnego w różnych przedsięwzięciach będzie się zwiększał.

Na zakończenie spotkania podkreślono, że chociaż odbywa się ono w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, to nie oznacza, że tematyka niepełnosprawności ma być tematyką dominującą. Treść spotkań obywatelskich mają stanowić debaty o wszystkich elementach życia społecznego i gospodarczego regionu składające się na poprawę jakości życia mieszkańców.

W. G.

Fot. Przemek Kaczałko

Obecni podkreślali, że te spotkania są ważnym wydarzeniem dla ich organizacji

W atmosferze serdeczności



To jedno z najstarszych w regionie jeleniogórskim spotkań świątecznych dla osób niepełnosprawnych. W Gminnym Ośrodku Kultury w Mysłakowicach 11 stycznia już po raz 21. odbyło się Opłatkowe Spotkanie Noworoczne Osób Niepełnosprawnych z Powiatu Jeleniogórskiego.

Odbywająca się zawsze w styczniu impreza tradycyjnie gromadzi pensjonariuszy Domów Pomocy Społecznej, stowarzyszeń osób dotkniętych różnymi schorzeniami oraz organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych z powiatu jeleniogórskiego.

Organizatorami spotkania, współfinansowanego ze środków Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Jeleniej Górze oraz sponsorów byli: Gmina Mysłakowice, Gminny Ośrodek Kultury w Mysłakowicach, Parafia pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Mysłakowicach,

Ochotniczy Hufiec Pracy w Mysłakowicach oraz Stowarzyszenie Senior.

W tym roku w gościnne progi GOK-u zawitało aż 280 osób, reprezentujących 21 organizacji. Wśród nich znaleźli się przedstawiciele: DPS-ów z Janowic Wielkich, Miłkowa, Kowar, Sosnowki, Nielestna i Szklarskiej Poręby oraz Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, Związku Głuchych, Związku Niewidomych, Towarzystwa Walki z Kalectwem, Towarzy-



stwa Przyjaciół Dzieci, Stowarzyszenia Osób Przewlekle Chorych „Pomocna Dłoń”, Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie i Ruchowo „Przyjaciele”, Karkonoskiego Klubu Amazonek, Stowarzyszenia Amazonek z Mysłakowic, Jeleniogórskiego Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych, Grupy „Niezapominajki” z Mysłakowic, Stowarzyszenia Chorych na Stwardnienie Rozsiane oraz uczestników Zakładów Te-



ISSN 1895 – 4987



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

**INFORMACJE
• PRAWO • EDUKACJA**



W NUMERZE:

E-recepta	str. 2-3
Sposób na podróż	str. 4-5
Ulgi w autobusach i pociągach w 2020 r.	str. 6-7
Smartfon oknem na cyfrowy świat	str. 8-9
Porady prawne KSON	str. 10-11
Ma być łatwiej, czyli wszystko o SOW	str. 12-14
Wysokość refundacji składek ZUS	str. 15

ania minionego roku oraz zęcia nowego w atmosferze empatii wielu osób i instytucji, które nas wspierają – mównicę warsztatów terapii zajęciowej w Kowarach Witoldowski. – Bardzo ważne jest, że wcześniej uczestniczyliśmy w święcie w Mysłakowicach, przez co nasze uczestniczenie w imprezie ma też wymiar symboliczny. Dla uczestników naszego spotkania udział w spotkaniu ma nie tylko przeżywanie, możliwość spotkania i z innymi osobami niepełnosprawnymi, z ludźmi takimi – podkreśla.

Grzegorz Kędziora
Fot. Grzegorz Kędziora



raz na facebooku 23

Obecni podkreślali, że te spotkania są ważnym wydarzeniem dla ich organizacji

W atmosferze serdeczności



Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
serdecznie zaprasza do korzystania z usług



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

To jedno z najstarszych świątecznych dla osób z niepełnościami. Ośrodku Kultury w Mielnie odbyło się Oplątkowe dla Osób Niepełnosprawnych z Powiatu Jeleniogórskiego.

Odbywająca się w styczniu impreza nie gromadzi pensjonariuszy, ale domy pomocy społecznej. Organizacja jest wspierana przez organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych w powiecie jeleniogórskim.



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
- porady Społecznego Rzecznika Interesów Osób Niepełnosprawnych

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat:

- ulg i uprawnień dla osób niepełnosprawnych
- możliwości wsparcia finansowego i rzeczowego
- aktualnych ofertach pracy
- zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne oraz dofinansowania do rehabilitacji leczniczej
- dofinansowania do likwidacji barier architektonicznych
- wspierania pracodawców zatrudnianych osoby niepełnosprawne
- organizacji i instytucji prowadzących działalność na rzecz osób niepełnosprawnych
- programów PFRON skierowanych do osób indywidualnych i organizacji pozarządowych

CENTRUM CZYNNE JEST:

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK 10.00-16.00

ZAPISY I INFORMACJE: TEL. 75 75 242 54

INFOLINIA: 800 700 025

NAPISZ DO NAS: biuro@kson.pl

22 bezpłatna infolinia

stwa Przyjaciół Dzieci, Stowarzyszenia Osób Przewlekłe Chorych „Pomocna Dłoń”, Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie i Ruchowo „Przyjaciele”, Karkonoskiego Klubu Amazonek, Stowarzyszenia Amazonek z Mysłakowic, Jeleniogórskiego Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych, Grupy „Niezapominajki” z Mysłakowic, Stowarzyszenia Chorych na Stwardnienie Rozsiane oraz uczestników Zakładów Terapii Zajęciowej w Jeleniej Górze i Kowarach.

W licznym gronie zaproszonych gości znaleźli się posłanka Zofia Czernow, senator Krzysztof Mróz, wiceprzewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego Marek Obrębalski, starosta jeleniogórski Krzysztof Wiśniewski oraz biskup pomocniczy diecezji legnickiej ks. Marek Mendyk.

– Pomysłodawcą spotkań niepełnosprawnych w Mysłakowicach był śp. ks. Tadeusz Grabiak – mówi zastępca wójta gminy Mysłakowice Grzegorz Truchanowicz. – Pierwsze odbywały się na parafii, a kolejne były w GOK-u, w szkole. Od 15 lat w organizacji imprezy wspomaga nas Starostwo Powiatowe. Podczas spotkań nagradzamy tradycyjnie tytułami „Człowieka dobrego serca” osoby lub firmy,



które mocno wspierają środowisko niepełnosprawnych i pomagają nam przy organizacji spotkań. W tym roku w tym gronie jest m.in. Zbigniew Ładziński, senator Krzysztof Mróz, posłanka Zofia Czernow, przewodniczący rady powiatu Eugeniusz Kleśta, burmistrz Kowar Elżbieta Zakrzewska oraz radni z gminy Mysłakowice.

W programie artystycznym wystąpiła schola z parafii w Sosnowcu oraz teatr młodzieżowy z Karpnik. Nie zabrakło wspólnego kołędowania, dzielenia się opłatkiem oraz życzeń zdrowia i spotkania na kolejnej imprezie za rok.

– Jest to dobra okazja do pod-

sumowania minionego roku oraz rozpoczęcia nowego w atmosferze sympatii wielu osób i instytucji, które nas wspierają – mówi kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kowarach Witold Musiałowski. – Bardzo ważne jest też to, że wcześniej uczestniczyliśmy w mszy świętej w Mysłakowicach, przez co nasze uczestnictwo w imprezie ma też wymiar duchowy. Dla uczestników naszego WZ udział w spotkaniu to duże przeżycie, możliwość spotkania i z innymi osobami niepełnosprawnymi, z ludźmi życzliwymi – podkreśla.

Grzegorz Kędziora

Fot. Grzegorz Kędziora



Orkiestra ma się świetnie!

Ponad 115 milionów złotych – tyle według wstępnych szacunków udało się zebrać podczas tegorocznego, 28. finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Swoją cegiełkę do tego wyniku dołożyła Jelenia Góra. Ostateczna kwota może się jeszcze znacznie zmienić.

Jest to bowiem kwota deklarowana na koniec styczniowego finału. Zwykle jednak jest tak, że ta faktycznie zebrana jest znacznie wyższa. W 2019 roku na przykład zadeklarowano niespełna 89 milionów złotych. Faktycznie doliczono się... prawie 176 milionów! Podobnie było w 2018 roku, kwota zebrana była o 45 milionów złotych wyższa od deklarowanej. Jeśli ta prawidłowość potwierdzi się, to jest szansa na rekord. Póki co, na stronie WOŚP widnieje kwota 115 362 894 złote. Rzeczywisty wynik poznamy 8 marca.

Spory udział w tym wyniku miała Jelenia Góra, w której działały dwa sztaby orkiestry. Oba doliczyły się łącznie ponad 441 tysięcy złotych, co jest wynikiem dotąd nieosiągalnym.

– Dziękuję wolontariuszom, jak i darczyńcom. Jesteście wspaniali – powiedział Robert Zapora, szef sztabu WOŚP przy Karkonoskim Hufcu ZHP. – To kolejny finał, w którym jeleniogórzanie pokazały, że mają wielkie serca.

W podobnym tonie wypowiadał się Kornel Kowalski, szef drugiego ze sztabów. W stolicy Kar-



konoszy na ulicach miasta było prawie 400 wolontariuszy. Tradycyjnie, był piknik rodzinny na Placu Ratuszowym, przygotowany przez harcerzy, były koncerty w Jeleniogórskim Centrum Kultury, które od lat jest partnerem orkiestry. Orkiestra zagrała także na poligonie, na Polanie Jakuszyckiej, a dzień przed finałem – w Galerii Sudeckiej. Widać było pozytywne nastawienie mieszkańców. Chętnie wzięli oni udział w wieczornej licytacji. Prowadzący na koniec, kiedy już prawie wszyscy się rozeszli, trochę dla żartów zaczął licytować... nic! I okazało się, że pod sceną znalazło się dwóch chętnych, którzy przelicytowywali się nawzajem. Ostatecznie nic sprzedano za... 400 złotych!

– I to najlepszy dowód, że atmosfera tego dnia była naprawdę wyjątkowa – przyznał R. Zapora.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy od wielu lat wspiera polską służbę zdrowia. Zwykle za zebrane pieniądze kupowany jest sprzęt dla dzieci, ale nie tylko. W latach 2013-2017 grała m.in. dla zapewnienia godnej opieki medycznej seniorom. Hasłem tegorocznego, 28. Finału WOŚP, było zapewnienie najwyższych standardów diagnostycznych i leczniczych w dziecięcej medycynie zabiegowej.

Informację o sprzęcie, jaki za-



kupiała orkiestra, można uzyskać na stronie wosp.org.pl. Można tam wybrać poszczególne miasta i dowiedzieć się, co i w którym roku zostało przekazane. Wpisana jest też wartość tego sprzętu. I tak, na przykład, WOŚP dla oddziału geriatry jeleniogórskiego szpitala przekazała sprzęt o wartości ponad 90 tysięcy złotych (wózki inwalidzkie, materace przeciwoleżynowe, fotele kąpielowe, podnośnik elektryczny itp.). Wsparcie uzyskało też wiele innych oddziałów tego samego szpitala, m.in. oddział chorób wewnętrznych (sprzęt o wartości ponad 320 tysięcy złotych) czy neonatologiczny (ponad 700 tysięcy). Do ZOL-u w Bolkowie (oddział tego samego szpitala) trafił sprzęt o wartości ponad pół miliona złotych.

P. Z.
Fot. P. Z.

Z aniołem przez życie

To była wspólna, integracyjna zabawa dla dzieci zdrowych i dzieci z niepełnosprawnościami. Uczniowie klasy II z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Mistrzostwa Sportowego w Szklarskiej Porębie wraz z wychowawczynią Ewą Radwiłowicz oraz dzieci z niepełnosprawnościami wraz z rodzicami wzięli udział w warsztatach fotograficznych.

Integracyjne warsztaty fotograficzne „Z aniołem przez życie” odbyły się w siedzibie Fundacji Kropelka Potu w Szklarskiej Porębie. Dzieci przebierały się w stroje różnych postaci i wspólnie albo indywidualnie pozowały na „ścianie” podczas profesjonalnej sesji fotograficznej.

Efektem integracyjnej zabawy jest kalendarz na 2020 rok ze zdjęciami małych modeli. Fundacja zapewniła dzieciom słodki poczęstunek z naturalnych produktów i owoców. Na zakończenie warsztatów odbył się koncert muzyczny Renaty Galik, która pomimo zmagania się z mózgowym porażeniem dziecięcym,

ukończyła szkołę muzyczną, napisała i wydała książkę oraz komponuje piosenki.

Partnerami projektu byli: Zespół Szkół Ogólnokształcących

i Mistrzostwa Sportowego ze Szklarskiej Poręby oraz Urząd Miasta i Gminy w Szklarskiej Porębie. Warsztaty dofinansowano ze środków Programu „Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Ośrodek Działaj Lokalnie LGD Partnerstwo Ducha Gór.

Grzegorz Kędziora

Fot. Fundacja Kropelka Potu



Chcę łączyć, nie dzielić



**Rozmowa z Lucyną Musiał-Jabłońską,
pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Jeleniej Góry
ds. Osób Niepełnosprawnych i Równego Traktowania**

Katarzyna Pietuszko: Pełni Pani funkcję od 4 grudnia. Wpadła już Pani w wir tej problematyki, czy zaczyna Pani od małych kroków?

Lucyna Musiał-Jabłońska: W problematyce osób niepełnosprawnych tkwię już od 2006 roku, tak więc te tematy są mi bardzo bliskie. Ponieważ w pewnym momencie, mój mąż lekarz, stał się osobą niepełnosprawną, osobą niepełnosprawną od urodzenia jest mój syn, dlatego cały czas śledzę choroby onkologiczne i problemy dzieci z niepełnosprawnościami, po porażeniach mózgowych i z niesprawnością intelektualną. Często bowiem niepełnosprawność fizyczna jest sprzężona z niepełnosprawnością intelektualną.

K.P.: Zwróciły moją uwagę słowa: równego traktowania. Nie wszyscy niestety o tym pamiętają. Tymczasem osoba nie-

pełnosprawna ma takie same prawa jak osoba zdrowa.

L.M-J.: Dokładnie tak, zgadzam się z Panią w stu procentach i podpisuję pod tym dwoma rękami. Często o tym zapominamy, choć mam wrażenie, że coś już się zmienia, zmienia się nasza mentalność. Mam 25-letniego syna i widzę to od 25 lat, że łatwiej już od szkoły, od przedszkola nawet, zaakceptować niepełnosprawność fizyczną. Ona jest bardziej wytłumaczalna. Dzieci mają więcej empatii dla takiego dziecka. Jeśli ono jeździ na wózku, chętnie pomagają. Czują się też bardziej dowartościowane. Zupełnie inaczej się dzieje, gdy mamy do czynienia z niepełnosprawnością intelektualną, my tego nie rozumiemy. Rodzice nie mówią, nie tłumaczą dziecku, że to nie jest złośliwość losu. Nie wyjaśniają, że fakt iż dziecko zapomina, jest rozkojarzone, wynika z konkretnej jednostki chorobowej. To są konkretne bariery i tutaj jeszcze długa droga przed nami ale mam nadzieję, że będzie się to zmieniać na lepsze.

K.P.: Jaką ma Pani siłę przebicia u naszego Prezydenta? Czy jest Pani w stanie „tupnąć” swoją damską nogą i pewne rzeczy wyegzekwować, bo na

pewno tych problemów jest mnóstwo.

L.M-J.: Współpracujemy od czasów, kiedy Pan Prezydent był wiceprezydentem. Nie spotykam się z żadnymi barierami, zawsze kiedy przychodzę jestem przyjęta i wysłuchana, więc mam nadzieję, że tak będzie nadal. Gdybym nie wierzyła w to, że będę skuteczna, nigdy nie przyjąłabym takiej funkcji i nie byłabym pełnomocnikiem. Zbyt dobrze znam te problemy i to nie jest tak, że szukałam miejsca dla siebie. Jestem pełnomocnikiem społecznym – pracuję społecznie, z potrzeby serca. Dlatego że chcę i wierzę w to, że będziemy w stanie wiele zmienić.

K.P.: Jaka jest Pani opinia, że w powstałej niedawno Powiatowej Społecznej Radzie ds. Osób Niepełnosprawnych przy Prezydencie Jeleniej Góry zabrakło czołowych, jeleniogórskich organizacji pozarządowych, np. Związku Emerytów i Rencistów, Polskiego Związku Niewidomych, że nie wspomnę już o KSON?

L.M-J.: Tak naprawdę to pytanie powinno być skierowane do Pana Prezydenta. Ja nie byłam jeszcze wtedy pełnomocnikiem, kiedy została podjęta ta decyzja, także na to pytanie może odpo-

wiedzieć tylko Pan Prezydent i komisja, która weryfikowała te zgłoszenia.

K.P.: To może inaczej, czy pani zdaniem, ścisły kontakt między organizacjami pozarządowymi a władzami miasta powinien istnieć?

L.M.-J.: Oczywiście, powinien i to na wielu płaszczyznach. Ja osobiście, jako pełnomocnik, chciałabym być osobą, która łączy a nie dzieli. Ja nie jestem typem wojownika, który idzie na zwanie, by za wszelką cenę postawić na swoim. Jestem człowiekiem kompromisu i wierzę – i to też jest mój cel – że jeśli będziemy razem pracowali, to uda nam się osiągnąć znacznie więcej.

K.P.: To bardzo dobra wiadomość, że Pani będzie swojego rodzaju łącznikiem, bo nie ma co ukrywać, że środowisko osób niepełnosprawnych czy organizacji pozarządowych jest mocno podzielone.

L.M.-J.: Jest, zdaję sobie z tego sprawę. To są wspaniali ludzie, robią wspaniałe rzeczy. To podobnie jak w rodzinie. Są 3 osoby i często trudno się porozumieć. My także jesteśmy taką rodziną i te konflikty będą. Nie ma się co oszukiwać, że wszyscy nagle zaczną mówić jednym głosem, ale ja na pewno będę tą osobą, która będzie łączyła. Na pewno nie będę dążyła do podziałów. Nie mam tego w naturze.

K.P.: Gdyby Pani miała sporządzić listę najpilniejszych potrzeb dla osób niepełnosprawnych, co znalazłoby się na jej czele?

L.M.-J.: Myślę, że mieszkania chronione. One są bardzo potrzebne. Jest z pewnością potrzebny także asystent osób niepełnosprawnych. Nie wszyscy mają rodziny, które są w stanie pomóc. Zależałoby mi także na sieci informacji, dotyczy to głównie osób, które z różnych powodów nie mogą wychodzić z domu. Często o takich faktach dowiadujemy się przypadkiem. Te bariery wykluczenia, wynikają najczęściej właśnie z braku informacji. Bardzo bym chciała, żeby zaczęły się odbywać konferencje edukacyjne, poczynając od dzieci, na czym niepełnosprawność polega, zwłaszcza niepełnosprawność intelektualna. Marzy mi się, aby osoby niepełnosprawne zaczęły pokazywać się mocniej na rynku pracy i żeby ich praca nie ograniczała się tylko do hal fabrycznych.

K.P.: Gdzie można się z Panią kontaktować, jeśli ktoś ma taką potrzebę?

L.M.-J.: Jestem w siedzibie Urzędu Miasta (przybudówka ratusza, Plac Ratuszowy 58), w poniedziałki od 9.00 do 11.00, a w czwartki od 14.00 do 16.30. Można też do mnie zawsze zadzwoń. Można też do mnie zawsze zadzwoń.

K.P.: Mam nadzieję, że nie jest to nasze ostatnie spotkanie. Dziękuję za rozmowę.

L.M.-J.: Dziękuję bardzo.

*Rozmawiała
Katarzyna Pietuszko,
Radio KSON
Fot. UM JG*

Z rozmową można zapoznać się również na www.radiokson.pl, audycja z dnia 17 stycznia 2020 r.

ZADANIA RZECZNIKA

Lucyna Musiał-Jabłońska została powołana na Pełnomocnika Prezydenta Miasta Jeleniej Góry ds. osób z niepełnosprawnościami oraz równego traktowania z dniem 4 grudnia 2019 roku, a pracę rozpoczęła od 9 grudnia.

Do najważniejszych zadań pełnomocnika należeć będzie między innymi:

- ograniczanie zjawisk prowadzących do wykluczenia społecznego;
- współdziałanie z instytucjami i organizacjami w zakresie kwestii socjalnych środowiska osób wykluczonych społecznie w mieście;
- przygotowywanie propozycji kierunków zadań do realizacji przez podmioty pozarządowe z zakresu rehabilitacji i integracji społecznej osób wykluczonych społecznie;
- reprezentowanie Prezydenta Miasta w kontaktach z instytucjami, stowarzyszeniami i organizacjami działającymi na rzecz osób wykluczonych społecznie;
- interweniowanie w instytucjach niosących pomoc osobom z niepełnosprawnościami.

Kontakt telefoniczny z Panią Pełnomocnik: 601 509 248 oraz mailowo pełnomocnik@jeleniagora.pl

Pan Jerzy Łuzniak

– Prezydent Miasta Jelenia Góra

Szanowny Panie Prezydencie. Od listopada ubiegłego roku wielu niepełnosprawnych jeleniogórczan, a szczególnie ich opiekunów zwraca się do nas z zapytaniem o program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”, który został ogłoszony przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej i Wojewodę Dolnośląskiego z przeznaczeniem dla miast i gmin m.in. Dolnego Śląska. **Z informacji uzyskanej z wydziału Spraw Społecznych, Zdrowia i Organizacji Pozarządowych dowiedziałem się, że Miasto Jelenia Góra nie przystąpiło do tego projektu.** Asystentura osoby niepełnosprawnej jest jednym z najbardziej pożądanых kierunków wsparcia szczególnie dla

osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności i seniorów, ale też szansą dla wielu młodszych i aktywnych podjęcia takiego zawodu.

Z opinii naszych współpracowników z NGO na Dolnym Śląsku oraz z dostępnych w Internecie informacji wynika, że program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” cieszył się dużym zainteresowaniem, a ponad 30 gmin i powiatów z Dolnego Śląska uzyskało dofinansowanie od kilkunastu do kilkuset tysięcy złotych **bez obowiązku poniesienia tzw. wkładu własnego.** Na przykład Wrocław, Legnica, Świdnica, Bolesławiec, Wałbrzych przystąpiły do tego projektu widząc w tym ogromne szanse dla wsparcia nie za-

wsze dostatecznej opieki MOPS, GOPS itp.

Proszę uprzejmie o informację, z jakich powodów Miasto Jelenia Góra odstąpiło od tego pożytecznego programu tym bardziej, że jak wynika z informacji Urzędu Wojewódzkiego we Wrocławiu (Departament Polityki Społecznej) w programie tym nie obowiązywała partycypacja gminy w postaci tzw. wkładu własnego.

Informujemy Pana ponadto, że Sejmik złożył w tej materii odpowiedni wniosek do EFS, a jego rozstrzygnięcie może nastąpić dopiero w maju br.

Z poważaniem

Stanisław Schubert

Do wiadomości:
Przewodniczący Rady Miasta i Radni Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych przy Prezydencie Miasta Rada Działalności Pożytku Publicznego Rada Seniorów

Najniebezpieczniejsze przejście dla pieszych w Karkonoszach

Prosimy wszystkich turystów odwiedzających Wodospad Szklarski na drodze do Szklarskiej Poręby o zachowanie szczególnej ostrożności. W sprawie tej Spółeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych wystąpił do administratora drogi, Rejonu Dróg Publicznych w Lubaniu z następującym pismem:

W dniu 14.06.2019 r. wystąpiłem do Państwa w sprawie poprawy organizacji ruchu na drodze S3 do Szklarskiej Poręby w okolicach wodospadu Szklarki.

To miejsce dedykowane m.in. osobom niepełnosprawnym i seniorom odwiedza rocznie około 160 tys. turystów (informacja z kasy biletowej KPN). Szacuje się, że około 10% z ogółu odwiedzających tę atrakcję to osoby z niepełnosprawnościami. W cytowanym piśmie prosiliśmy o zainteresowanie się tą sprawą

w kontekście utworzenia tam min. 3 miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych i ograniczenie prędkości pojazdów do 40 km/h. O ilości zdarzeń drogowych w tej okolicy świadczą nie tylko informacje policji, ale również sygnały od uczestników tego ruchu turystycznego, a także wypowiedzi osób prowadzących stragany przy wejściu na wodospad. Mówią oni o wielu przypadkach ostrego hamowania i porozbijanych barier. Tymczasem od ponad pół roku

z Państwa strony nie było żadnej reakcji, co rodzi pytanie czy trzeba rzeczywiście tragicznego zdarzenia aby administrator drogi tą kwestią się zainteresował.

Prosimy uprzejmie o poinformowanie jakie działania i w jakim czasie zamierzacie Państwo podjąć aby ten niebezpieczny punkt na mapie atrakcji turystycznych regionu zabezpieczyć przed nieszczęśliwymi wydarzeniami.

Z poważaniem

Stanisław Schubert

Kopię tego pisma skierowałem również do burmistrzów Szklarskiej Poręby i Piechowic.

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy ze Sławomirem Stankiewiczem – przewodnikiem sudeckim na www.radiokson.pl, audycja z 23.01.2020 r.

Depresja – jak ją leczyć, jak rozpoznać?

Bezpłatne warsztaty na temat depresji zaproponowali osobom zainteresowanym, specjaliści z Dialogu – Lubuskiego Instytutu Psychoterapii i Kreatywności w Gorzowie Wielkopolskim.

Warsztaty na temat „Depresja w 2020 roku” poprowadził 30 stycznia w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej lekarz specjalista psychiatra Błażej Antosz, który m.in. zdefiniował pojęcie depresji, określił jej „język” podając przykłady typu: „mam doła”, „już nie daję rady”, „jest mi ciągle jakoś tak źle”. Mówił o przyczynach powstających w wyniku czynników zewnętrznych, czy powstałych z powodu nieprawidłowej czynności neuroprzekazników w ośrodkowym układzie nerwowym.

Wskazywał na porę i terminy pojawiania się tej choroby, która może się objawiać w każdym wieku i różne mogą być źródła jej powstawania. A przyczynami mogą być m.in. kompleksy, izolacje, kłopoty małżeńskie, finansowe lub przewlekłe choroby. Mówiąc o problemach małżeńskich zwrócił uwagę, że kiedyś małżeństwo zawierane było na dobre i na złe, w dzisiejszych czasach jest raczej tylko na dobre.

Specjalista mówił także o rozpoznawaniu i formach leczenia, charakteryzował osoby dotknięte tą chorobą. Wskazał również statystykę, podając m.in. że 70 procent pacjentów zdrowieje w ciągu trzech miesięcy.

Poradnia Dialog skupia specjalistów oferujących pomoc psychologiczną i psychiatryczną dla dorosłych i dzieci. W swojej ofercie zapewniają pełną diagnozę, leczenie oraz profesjonalne wsparcie w procesie pomocowym jakim jest terapia indywidualna, małżeńska oraz terapia dzieci i młodzieży.

– Nasza oferta to pełny zakres usług dla osób, które dotknęły kryzys psychiczny, depresja, odczuwające silny lęk, brak sensu życia, samotność, konflikt rodzinny i małżeński oraz dla rodziców mających problemy wychowawcze z dziećmi jak również dla dzieci z problemami adaptacyjnymi, poznawczymi i agresją – można przeczytać na stronie internetowej poradni.

– Poradnia Dialog jest placówką prywatną, realizującą m.in. różne projekty, dzięki którym, warsztaty i inne działania mogą być oferowane bezpłatnie – podkreśla Mirosław Łoński, zaznaczając, że pozostałe usługi są płatne.

Po zakończonym wykładzie wielu uczestników twierdziło, że prelekcja była zrozumiała, ponieważ doktor Antosz podawał wiele przykładów i szczegółowo wyjaśniał interesujące kwestie, a także odpowiadał na pytania.

Następne warsztaty będą dotyczyły aspektów prawnych w psychiatrii, a kolejne zaplanowano na temat stresu. Z Dialogiem współpracuje Stowarzyszenie „Człowiek w Potrzebie. Wolontariat Gorzowski”, które dzięki swoim wolontariuszom zapewniło bezpłatny catering.

Tekst Wanda Milewska

Foto Anna Sokołowska





To był skok!

Gorączka skoków narciarskich w Polsce trwa już kilkanaście lat. Co roku pod Wielką Krokwią w Zakopanem zbierają się tłumy kibiców, a zagraniczni zawodnicy niejednokrotnie podkreślają unikalność polskiej publiki. Jednak takich fanów jak Miłosz jest garstka. Chłopiec nie tylko doskonale zna nazwiska skoczków, ale także bez zastanowienia wymienia ich wzrost, osiągnięcia czy aktualną formę. Żadna skocznia nie kryje przed nim tajemnic, a jego idolami są również komentatorzy. Ostatnio spełniło się największe marzenie Miłosza – komentowanie skoków z Sebastianem Szczęsnym.

Niektóre marzenia udaje się spełnić szybciej, inne muszą poczekać. Tak było w przypadku Miłosza, podopiecznego z Białej Podlaskiej, który na realizację swojego marzenia czekał ponad dwa lata. Chłopiec trafił pod opiekę Fundacji Mam Marzenie, ponieważ urodził się z szeregiem schorzeń znacznie utrudniających mu codzienne funkcjonowanie, m.in. przepukliną oponowo-rdzeniową kręgosłupa. Mimo wielu problemów zdrowotnych, Miłosz jest bardzo inteligentnym oraz wrażliwym dzieckiem, pełnym niebanalnych zainteresowań.

Od 2003 r. Fundacja Mam Marzenie spełnia marzenia chorych dzieci w wieku 3-18 lat cierpiących na choroby zagrażające ich życiu. Organizacja działa w pełni charytatywnie – jej siłą napędową są pracujący na terenie całego kraju wolontariusze.

I tak jak każdy z nas – ma swoje marzenia!

Jego ulubionym programem telewizyjnym jest *Jeden z Dziesięciu*, Miłosz potrafi wymienić ponad 900 uczestników tele-

turnieju prowadzonego przez Tadeusza Sznuka. Choć jego rodzinną miejscowość dzieli od Warszawy ponad 150 km, to bez zastanowienia potrafi wymienić trasy niektórych stołecznych autobusów. Jego ulubioną linią jest 184. Nic dziwnego, że może pochwalić się niespotykaną wiedzą na temat skoków narciarskich, swojej ulubionej dyscypliny sportowej. Jego największym marzeniem było spotkanie i wspólne komentowanie skoków z Sebastianem Szczęsnym.

Wolontariusze długo szukali sposobności, aby marzenie Miłosza mogło być spełnione. W końcu się udało i w sobotę, 25 stycznia Marzyciel wszedł do dziupli komentatorskiej, gdzie wraz ze Szczęsnym miał skomentować serię próbną przed konkursem głównym w Zakopanem. Najpierw Miłosz odebrał od komentatora dokładne instrukcje, otrzymał profesjonalne słuchawki i poinstruowa-

ny o sprzęcie rozpoczął swoją wielką przygodę. Miłosz nie tylko komentował, jak skaczą poszczególni zawodnicy, ale również dodawał swoje uwagi. Szło mu znakomicie i pomimo skupienia uśmiech nie schodził z jego twarzy. Po zakończeniu serii próbnej zasiadł na trybunach, aby obejrzeć turniej główny i dopingować naszych zawodników oraz Wojciecha Stursę, swojego ulubionego skoczka.

Po iskrach w jego oczach wszyscy wokół wiedzieli, że

magia spełnionego marzenia zadziałała, pozwalając chociaż na chwilę zapomnieć chłopcu o codzienności. Pamiątką po spełnionym marzeniu będą nie tylko piękne wspomnienia, ale również autografy innych komentatorów – Marka Rudzińskiego czy Przemysława Babiarsza. Wzruszenia nie kryli również wolontariusze Fundacji Mam Marzenie, którzy pomagali w spełnieniu tego marzenia. Jak zgodnie podkreślają, dla takich chwil warto angażować się

w wolontariat i wspólnie spełniać dziecięce marzenia. Przy okazji Fundacja gorąco zachęca do wstąpienia w szeregi wolontariuszy, dla których nie ma rzeczy niemożliwych. Aby dołączyć do Fundacji wystarczy skontaktować się z lokalnym koordynatorem w jednym z 16 oddziałów. Szczegółowe informacje dostępne są na stronie www.mammarzenie.org

Fundacja Mam Marzenie

Fot. Fundacja Mam Marzenie

Tu seniorzy nie nudzą się

Projekt „Seniorze, dołącz do nas!” był realizowany przez Janowickie Stowarzyszenie Góry Szalonych Możliwości w ramach programu rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. Miejscowi seniorzy wzięli udział w szeregu działań, w kilku blokach tematycznych.

Odbyły się cztery warsztaty związane z obsługą nowoczesnego sprzętu pn. „Nowoczesny Senior” oraz cztery warsztaty międzypokoleniowe, podczas których przygotowywano sałatki, grano w gry planszowe, przygotowywano ozdoby świąteczne oraz tradycyjne pierniki. Pod-

czas czterech spotkań związanych z kulturą i tradycją wspomniano dawne czasy, stare zabawy, miejsca, których już nie ma, a także śpiewano piosenki sprzed lat.

Bardzo ważne dla seniorów były cztery spotkania dotyczące bezpieczeństwa i zdrowia.

Uczestnicy projektu spotkali się z policjantkami, które uczyły ich samoobrony, z rehabilitantką, która pokazała im zestaw ćwiczeń usprawniających, z trenerem nordic walking seniorzy ćwiczyli z kijkami w plenerze, a od dietetyczki otrzymali wiele cennych informacji na temat zdrowego żywienia. Bardzo udane były również cztery spotkania-imprezy integracyjne – zabawa w Trzcińsku, biesiady w Komarnie oraz w Janowicach Wielkich, Dzień Seniora z występami zespołu Rudawianie oraz kabaretu Bella Mafia.

– Pod koniec projektu, w Radomierzu odbyła się konferencja podsumowująca oraz ustalająca kierunek dalszych działań, w której wzięło udział ponad 50 uczestników – mówi Krystyna Pisarska ze Stowarzyszenia Góry Szalonych Możliwości.

Seniorzy zapoznali się z dobrymi praktykami działań Gminnych Rad Seniorów z terenu Kotliny Jeleniogórskiej, było też m.in. o tym, jak dobre relacje międzyludzkie wpływają na nasze samopoczucie.

Grzegorz Kędziora

Fot. użyzione



Ulgi na bieganie

Oszczędności liczone w setkach złotych oraz komfort możliwości zapisania się tuż przed zawodami po niższej cenie – oto korzyści, z jakich mogą korzystać osoby niepełnosprawne oraz starsze (w wieku 65 lat i więcej) dzięki decyzji Stowarzyszenia Bieg Piastów, przyznającej tym grupom ulgi.

Niepełnosprawnych i osoby w wieku 65 lat i starszych obowiązuje wyłącznie pierwsza, najniższa stawka opłat startowych.

Stowarzyszenie Bieg Piastów z siedzibą w Szklarskiej Porębie-Jakuszycach zarządza Ośrodkiem Narciarstwa Biegowego „Jakuszyce” i jest organizatorem wielu zawodów sportowych. Największym jest zimowy Bieg Piastów na nartach biegowych, organizowany od 1976 roku, należący do globalnej organizacji Worldloppet Ski Federation, zrzeszającej dwadzieścia największych biegów narciarskich świata.

Stowarzyszenie organizuje także Letni Bieg Piastów w biegach górskich i nordic walking, Rowerowy Bieg Piastów oraz szereg mniejszych zawodów zimą.

Podobnie, jak zdecydowana większość innych organizatorów



zawodów sportowych, wysokość opłat startowych na zawody Stowarzyszenia Bieg Piastów jest zróżnicowana. Obowiązuje zasada: im wcześniej się zapisujesz, tym mniej płacisz. Zasada ta ma umożliwić organizatorom imprez sportowych oszacowanie,

ile osób wystartuje, ile potrzeba numerów startowych (trzeba je zamawiać z wyprzedzeniem), posiłków regeneracyjnych, jak i zaplanować inne sprawy niezbędne dla sprawnej organizacji biegu.

Różnice pomiędzy pierwszą, najniższą stawką, a ostatnią, naj-

wyższą, bywają parokrotne. I tak, jeśli chodzi o koronny dystans Biegu Piastów – 50 km, gdy ktoś zapisuje się w pierwszym miesiącu przyjmowania zgłoszeń, płaci 100 złotych, a gdy robi to w ostatnich sześciu tygodniach zapisów – aż 250 złotych.



Zawody Stowarzyszenia Bieg Piastów w 2020

- 22.02-1.03 – 44 Bieg Piastów – Festiwal Narciarstwa Biegowego
- 28.03 – Charytatywny Bieg dla Maksa
- 29-30.08 – Letni Bieg Piastów
- 26.09 – Rowerowy Bieg Piastów

Szczegółowe informacje i zapisy: www.bieg-piastow.pl

Dla zachęty Stowarzyszenie Bieg Piastów wprowadziło też możliwość jednoczesnego, zrabatowanego zapisania się na te trzy biegi: za 250 złotych w pierwszym terminie, a za 620 złotych – w ostatnim. Oznacza to, że niepełnosprawny i osoba w wieku 65 lat i starsza, może zaoszczędzić nawet 370 złotych.

Zimą, wprowadzona ulga ma także ogromne znaczenie z uwagi na niepewność pogody i tego, czy zawody odbędą się, czy nie, a jeśli tak, to w jakich warunkach. Zawodnicy często nie chcą zapisywać się szybko, by nie ryzykować utraty pieniędzy wydanych na opłatę w sytuacji rezygnacji ze startu. Osoby niepełnosprawne i starsze ta niedogodność już nie dotyczy. Jedyne ryzyko, z jakim

się muszą liczyć, to brak wolnych miejsc na liście startowej. Jeśli będą zbyt długo zwlekać, może go dla nich zabraknąć.

W przypadku Biegu Piastów ryzyko takie istnieje na imprezach z niższym limitem uczestników, czyli Letnim Biegiem Piastów i Rowerowym Biegiem Piastów. Zimą limity są wyższe.

Stowarzyszenie Bieg Piastów jest organizacją non-profit, a jednym z jego celów, zapisanych w statucie, jest służba na rzecz osób niepełnosprawnych. Jak tłumaczy dyrektor zarządzająca Biegiem Piastów Kaja Sznajdrowicz-Kręcichwost, wprowadzenie zniżek jest więc naturalne. Wynika też z tradycji Biegu Piastów, który dzięki długiej historii cieszy się sympatią osób za-

równy młodych, jak i starszych, w tym emerytów. Niektórzy z nich są w niezbyt dobrej sytuacji materialnej, a Stowarzyszeniu Bieg Piastów bardzo zależy, by ludzie ci stale uczestniczyli w Biegu Piastów. Także dlatego, że są wspaniałym przykładem dla innych, zwłaszcza dla swoich dzieci i wnuków. W efekcie dzięki swojej dostępności Bieg Piastów może liczyć na start rodzin wielopokoleniowych.

W ramach swojej misji na rzecz niepełnosprawnych Stowarzyszenie Bieg Piastów organizuje też biegi charytatywne na koniec sezonu zimowego. W 2020 również – 28 marca.

Leszek Kosiorowski
Zdjęcia: Bieg Piastów



LISTY DO REDAKCJI



LISTY DO REDAKCJI



LISTY DO REDAKCJI



Czasem wystarczy godzina, żeby świat wywrócił się do góry nogami...

Mój mąż miał udar... nagle, zniemacka go to dopadło... rano rozmawiał ze mną normalnie, później zniknął z mojego pola widzenia... znalazłam go leżącego bezwładnie na podłodze, połowę ciała miał sparaliżowaną, mówił niewyraźnie. Natychmiast wezwałam Pogotowie. Działalam jak automat, ale nie ukrywam, że byłam spanikowana. Nikt, nigdy w mojej rodzinie nie doświadczył udaru. Nie miałam pojęcia, jakie są jego powody i konsekwencje.

Mąż trafił do szpitala, na oddział neurologiczny. Dwa dni nie było z nim kontaktu. Spał. Po dwóch dniach został przeniesiony z sali specjalnego nadzoru, na zwykłą. Było trochę lepiej, przynajmniej oczy otwierał. Zaczął ruszać sparaliżowaną do tej pory

ręką, nogę. Niestety nic nie był w stanie powiedzieć.

Od lekarza dowiedziałam się, że to udar zakrzepowy, który zaatakował część mózgu odpowiedzialną za mowę, kojarzenie, pisanie, reakcje. W języku medycznym nazywa się to afazja mieszana. Jak to wygląda w praktyce, wkrótce się przekonałam. Mąż chciał coś za wszelką cenę wydobyć z siebie, nie dawał rady, denerwował się, krzyczał, czasem płakał. To były dla nas obojga trudne chwile. Chciałam mu pomóc, ale nie byłam w stanie, bo nie mogłam zrozumieć o czym mówi, o co prosi. Zewsząd słyszałam słowa otuchy – to musi potrwać, trzeba dużo wytrwałości, rehabilitacji i czasu.

W końcu mąż trafił na Wyso-

ką Łąkę, na oddział rehabilitacji neurologicznej. Byłam szczęśliwa, bo trafił we właściwe i fachowe ręce. Ma ćwiczenia, terapię zajęciową, sam zaczyna chodzić. Wydaje mi się, że rozumie, co do niego mówię, słucha uważnie, ale nadal wymawia pojedyncze słowa, które nie układają się w logiczne zdanie.

W dość krótkim czasie zrozumiałam, jak ważna jest komunikacja między ludźmi, co znaczy mowa, zrozumienie, poznawanie, pamiętanie. Jak ważne jest, by znać drugą osobę, jej przyzwyczajenia, zamiłowania. Boli mnie jak sobie pomyślę, jak ogromnie musi cierpieć nie mogąc się porozumieć. Dla niego, dla mnie to straszne przeżycie.

Jestem jednak optymistką. Mówię sobie codziennie – będzie dobrze, musi być dobrze. Innego wyjścia nie ma.

K. P.

Jest (kompleksowa) opieka

W Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej odbyło się spotkanie informacyjne dotyczące zasad udzielania świadczeń w Centrum Profilaktyki, Diagnostyki i Leczenia Chorób Piersi. Przedstawiciele służby zdrowia zapewniają, że pozwolą na to kompleksową opiekę.



– Od lat zajmujemy się diagnostyką i leczeniem chorób piersi – szczególnie problem dotyczy choroby nowotworowej. Mamy nowoczesną aparaturę, znakomity zespół medyczny i niezłe wyniki leczenia, ale życie niesie nowe wyzwania. Wszystko da się zrobić lepiej i chcemy

Poradnia funkcjonuje od 13 stycznia. Można się zgłaszać zarówno ze skierowaniem, jak i bez (po telefonicznej rejestracji). Szczegóły na stronie jeleniogórskiego szpitala (spzoz.jgora.pl).

skoordynować działania – powiedział Kazimierz Pichlak, ordynator oddziału chirurgii ogólnej i onkologicznej WCSKJ.

– Wszelkie działania są ważne, szczególnie takie scalone. Im wcześniej wykryjemy zmianę w piersi, tym lepiej – podkreśliła Irena Godlecka z Karkonoskiego Klubu Amazonek.

– Chodzi o usprawnienie opieki nad pacjentkami z chorobami piersi, przede wszystkim onkologicznymi – zaznaczył Zbigniew Markiewicz, zastępca dyrektora ds. lecznictwa. – Obecnie pacjentka trafiała do różnych poradni, była kierowana na badania do innych gabinetów – to wszystko było rozwleczone w czasie, a dzięki temu usprawnieniu, gdy pacjentka do nas trafi – w ciągu dwóch tygodni będzie mogła być uspokojona lub zostanie rozpoczęte leczenie – dodał Z. Markiewicz.

Obecnie na nowotwory piersi choruje ok. 17 tysięcy kobiet rocznie i ta liczba ciągle wzrasta.

– To choroba charakterystyczna dla krajów rozwijających się i rozwiniętych – powiedział Robert Malmon, asystent





oddziału chirurgii ogólnej i onkologicznej WCSKJ. – Kobiety często obawiają się postawienia rozpoznania – że będą musiały się zderzyć z chorobą nowotworową. Im szybciej wykryjemy nowotwór, tym większa szansa oszczędzenia piersi – dodał przedstawiciel szpitala.

Przemek Kaczalko

Fot. Przemek Kaczalko



POŁOWĘ KOSZTÓW INWESTYCJI POKRYŁ PFRON

Jest już winda w DPS-ie

To bardzo ważna inwestycja dla niepełnosprawnych mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich. Z udziałem władz Powiatu Jeleniogórskiego, któremu podlega DPS, 17 grudnia odbyła się uroczystość zakończenia montażu windy w jednym z budynków kompleksu placówki opiekuńczej.

Uroczystość z okazji zakończenia montażu windy była finalnym elementem realizacji przez Powiat Jeleniogórski zadania pn. „Przebudowa budynku nr 1 (pałacowego) w Domu Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich, polegająca na montażu windy osobowej w celu dostosowania budynku do użytku osób niepełnosprawnych w nim mieszkających”.

Połowę wartości inwestycji pokryła dotacja jaką samorząd powiatowy otrzymał ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



– Budynek, w którym zamontowano windę to obiekt trzykondygnacyjny, w którym mieszka na stałe 47 niepełnosprawnych intelektualnie mężczyzn (w tym 30 osób na wózkach inwalidzkich) – mówi starosta jeleniogórski Krzysztof Wiśniewski. – Montaż windy jest wielkim ułatwieniem dla mieszkańców DPS i ich opiekunów w wykonywaniu codziennych czynności. Dzięki wyposażeniu budynku w dźwig osobowy zlikwidowana została poważna bariera architektoniczna. Umożliwia to osobom niepełnosprawnym korzystanie z pomieszczeń rehabilitacyjnych. Montaż windy umożliwi również przyjmowanie nowych mieszkańców DPS.

Grzegorz Kędzióra

Fot. Starostwo Powiatowe

Ku pamięci Jana Schneidera

Znany w Międzyrzeczu społecznik Jan Schneider – pedagog, instruktor terapii zajęciowej, zmarł 17 grudnia 2019 roku. Prawie do końca życia pracował z osobami niepełnosprawnymi. Pochowany został na międzyrzeckim cmentarzu 21 grudnia 2019 roku. Złożeniu urny do grobu towarzyszyły dźwięki dzwonek i tybetańskich bębenków.

Jan Schneider urodził się 27 października 1947 r. w Dobrodzieniu w powiecie lublinieckim. Ukończył Szkołę Medyczną w Baranicach k/Opola, uzyskując wykształcenie instruktora terapii zajęciowej. W latach 1967-1971 pracował w Państwowym Szpitalu dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Międzyrzeczu – Obrzycach. Przez kolejne dwa lata zatrudniony był w Domu Pomocy Społecznej w Rokitnie, którego następnie został dyrektorem i prowadził tę placówkę do 1998 roku. Następnie do 2001 r. był zastępcą dyrektora Domu Pomocy Społecznej w Piłce. Do 2007 r. sprawował funkcję kierownika Warsztatu Terapii Zajęciowej w Międzyrzeczu, a następnie pracował jako instruktor w pracowni ceramicznej, pozostając w niej prawie do końca swoich dni.

Jan Schneider ciągle się doszkalał, ukończył m.in. Wyższą Szkołę Pedagogiczną w Zielonej Górze – Wydział Nauk Pedagogicznych i Społecznych – kierunek pedagogika opiekuńcza i terapeutyczna, dwuletni kurs dla



Jan Schneider po lewej w koszuli w kratę (zdjęcie ze strony WiMBP im. Zb. Herberta w Gorzowie Wlkp. z obchodów Światowego Dnia Inwalidy, pod hasłem „Trzy sztuki”)

kadr administracyjno-gospodarczych w Studium Medycyny Społecznej Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie oraz kursy z zakresu muzykoterapii w Studium Edukacji Ekologicznej we Wrocławiu.

Jego pasjami były przyroda oraz muzyka niekonwencjonalna. Prowadził sekcję rytmiczną z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych samodzielnie wykonanych oraz profesjonalnych bębnów. Organizował Olimpiadę Rękodzieła Artystyczno-Użytkowego. Był organizatorem wycieczek pieszych i rowerowych, spływów kajakowych i biwaków dla osób niepełnosprawnych. Kilkanaście lat działał w kole terenowym Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem, którego był prezesem.

Barbara Kadziewicz – prezes LSON i instruktor w Środowiskowym Domu Samopomocy w Gorzowie Wielkopolskim

bardzo dobrze wspomina współpracę ze Schneiderem, ponieważ wielokrotnie podopieczni z ŚDS brali udział w Olimpiadach Rękodzieła Artystyczno-Użytkowego w Międzyrzeczu, których organizatorem był Jan Schneider. Spotkali się także w marcu ub. roku w Ośrodku Integracji i Aktywności w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zb. Herberta na obchodach Światowego Dnia Inwalidy, pod hasłem „Trzy sztuki”. Grupa Bębniarsko-Rytmiczna działająca przy Kole Warsztatów Terapii Zajęciowej Domu Pomocy Społecznej w Międzyrzeczu, pod kierunkiem Schneidera zaprezentowała kilka utworów, a do zagrania ostatniego zaangażowała publiczność. Rozdano instrumenty muzyczne, które posłużyły do wspólnego wykonania „Hallelujah”, Leonarda Cohena.

Wanda Milewska

WAŻNE ZMIANY W SPRAWOZDAWCZOŚCI ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

Już od ubiegłego roku wprowadzono nowe przepisy dotyczące sprawozdawczości organizacji pozarządowych, a w szczególności sprawozdania finansowego. Jest to podstawowy dokument obowiązujący nie tylko organizacje pozarządowe, ale wszystkie osoby prawne (za wyjątkiem organizacji prowadzących uproszczoną ewidencję przychodów i rozchodów).

Zasady te opisane zostały w ustawie o rachunkowości, zgodnie z którą sprawozdanie musi zostać sporządzone za ubiegły rok obrotowy w ciągu 3 miesięcy roku bieżącego, czyli najpóźniej do 31 marca 2020. Sprawozdanie powinno być podpisane przez osobę sporządzającą oraz wszystkich członków zarządu organizacji. Od 2019 r. istnieje obowiązek sporządzania, podpisywania i wysyłania sprawozdań wyłącznie drogą elektroniczną.

Dotychczas organizacje pozarządowe prowadzące działalność gospodarczą przysyłały sprawozdanie do Krajowego Rejestru Sądowego, zaś nieprowadzące – do odpowiedniego Urzędu Skarbowego. Przy czym oba rodzaje organizacji różniły się nie tylko ze względu na adresata wysyłanych sprawozdań finansowych, ale również na ich strukturę i format.

Sprawozdania wysyłane do KRS charakteryzowały się tzw. strukturą logiczną, czyli były sporządzane w specjalnym formacie opracowanym przez Ministerstwo Finansów zaś te, które adresowano do Urzędu Skarbowego sporządzano w postaci elektronicznej nieustrukturyzowanej, czyli papierowego skanu sprawozdania w formacie PDF zatwierdzonego podpisem kwalifikowanym lub zaufanym (ePU-AP).

Na rok 2020 nie zmieniły się przepisy i reguły sporządzania oraz wysyłania sprawozdań przez organizacje pozarządowe prowadzące działalność gospodarczą (wpisane do KRS). Niektóre z nich mogą używać programów księgowych, bądź korzystać nieodpłatnie z programu udostępnionego przez Ministerstwo Finansów (<https://e-sprawozdania.mf.gov.pl/ap/#step2-start>).



Natomiast w przypadku organizacji pozarządowych nieprowadzących działalności gospodarczej zmieniły się zasady dotyczące sporządzania sprawozdań finansowych, mówiące o tym, że każde sprawozdanie musi być opracowane w strukturze logicznej, czyli według wzorca, tak samo jak w przypadku organizacji prowadzących działalność. Również programy stosowane do sporządzania sprawozdań mogą być takie same dla obu rodzajów organizacji, w tym ww. program Ministerstwa Finansów.

Nie tylko zasady sporządza-

nia sprawozdań finansowych zostały zmienione dla organizacji pozarządowych nieprowadzących działalności gospodarczej, ale także przepisy dotyczące adresata sprawozdania. Od 2020 r. organizacje te już nie mogą wysyłać sprawozdań do Urzędu Skarbowego, ale do Krajowej Administracji Skarbowej (KAS). Mówi o tym art. 27 ust. 2 ustawy o podatku dochodowym dla osób prawnych „Podatnicy obowiązani do sporządzenia sprawozdania finansowego, z wyłączeniem podmiotów wpisanych do rejestru przedsiębiorców KRS, przekazują za pomocą środków komunikacji elektronicznej, Szefowi Krajowej Administracji Skarbowej sprawozdanie (...)”.

Ponadto dla wszystkich organizacji pozarządowych zmieniło się podejście urzędów skarbowych do wywiązywania się z terminu sporządzenia i podpisania sprawozdania finansowego (art. 52 ust.1 i 2 ustawy o rachunkowości). Do 2019 r. Urzędy Skarbowe były bardziej liberalne, natomiast od roku 2020 traktują organizacje pozarządowe restrykcyjnie, np. za opóźnienie w sporządzeniu i wysłaniu sprawozdania finansowego dana organizacja może zostać obciążona karą finansową.

(KSON)

W drugiej połowie lutego w KSON odbędzie się specjalne szkolenie w tej sprawie dla organizacji pozarządowych.

A. Nowak

Dzieje się w Cieniu Lipy Czarnoleskiej!

Stowarzyszenia w Cieniu Lipy Czarnoleskiej świętowało kolejną rocznicę działalności 1 lutego w Rezydencji Patria, w Karpaczu. To organizacja skupiająca przede wszystkim osoby w wieku senioralnym oraz osoby dotknięte niepełnosprawnością ruchową. Choć przecież są to grupy osób o niezbyt zasobnym portfelu, to jednak umięające własnym sumptem tak wiele kulturowych potrzeb zaspokoić nie tylko swoich, ale i innych osób.



Rozpoczęto od konferencji literackiej – „Polscy literaci – laureaci i nominowani do nagrody Alfreda Nobla”, wykład ciekawie i inspirująco poprowadziła Izabela Rochnowska, wprowadzając nas również w świat prywatnego życia Nobla.

– Po dawce wiedzy, którą podzieliła się z nami prelegentka, zasiedliśmy do kolacji literackiej, w podgrupach trwały burzliwe dyskusje o twórczości Olgi Tokarczuk. Maria Pastor odczytała wybrane cytaty noblistki z książki „Ostatnie historie”, „Gdyby

tak można odmłodzić człowieka, jak drzewo. Ściąć z niego złe wspomnienia, zeskrobać cały ból, wszelkie rozczarowania, jak martwą tkankę; poobcinać błędy, głupie decyzje, pomyłki, przeświecić myśli. I żeby można to było robić po każdej zimie, żeby się w nowy rok wchodziło czystym i niewinnym. Wiadomo przecież – któraś z kolejnych zim nas zabije” – mówią uczestnicy.

Zdrowotny stan literatów determinowała tego dnia oprócz kulturowych doznań również terapia muzyką i tańcem, i co najważniejsze, że zarówno seniorzy, jak i osoby niepełnosprawne łamały bariery i ograniczenia, odreagowując napięcia, radośnie i spontanicznie „wyżywały” się na parkiecie, odmładzając, zeskrobując cały ból, dało się zauważyć, iż można dokonać cudu choćby na chwilę, gdy sprzyjają ku temu warunki. A w Rezydencji Patria w Karpaczu takie tego

wieczoru niezaprzeczalnie były. Następnego dnia kondycja nadal dopisywała. – Spotkaliśmy się na mszy św. ofiarowanej za członków stowarzyszenia w kościele pw. św. Wojciecha, ksiądz kanonik Stanisław Bakes, zaprosił nas do promowania naszej twórczości w przyparafialnej salce – czytamy w relacji.

Zespół muzyczny z Patrii pozwolił zaśpiewać naszemu gościowi, jeleniogórkowskiemu seniorowi z pasją – Adamowi Wolakowi, choć nie bez oporu. Wykonaniem utworu, swoim głosem, zaskoczył tych, którzy słyszeli Adama po raz pierwszy, był bis i niekończące się długo oklaski oraz wielka radość seniora, że jego talent został doceniony.

Realizując cele statutowe Stowarzyszenie zapobiegam, w pewnym stopniu, negatywnym skutkom w niejednej sferze życia starzejącej się dynamicznie lokalnej społeczności. To dziś temat niezwykle treściwo pojemny i interdyscyplinarny, wymuszający dokonania zmian w wielu politykach. Obserwujemy związek



szający się udział osób starszych w ogólnej populacji Polski i nie tylko u nas, co niejako wymusza dyskurs na ich potrzeby.

Wartością dodaną działań stowarzyszenia jest eliminacja osamotnienia — choroby XXI wieku, cichego zabójcy, który najczęściej dopada osoby: w wieku senioralnym, a także niepełnosprawne. To, że tworzymy własną historię, która jest wypadkową historii danego czasu. Nasza twórczość wzbogaca w pewnym sensie historię

dochodzenia Polski do niepodległości. Słusznym jest odwołanie od stereotypowo pokazanej historii, wzbogacając ją o doświadczenia płynące z mądrości zbiorowej, sędziwych autorów, bliskich osób bezpośrednio uczestniczących w walkach.

„Ziarna historii” – almanach, w którym trzydziestu jeden autorów oddaje czytelnikowi fakty utrwalone w formie literackiej, wzbogacone dokumentalną częścią: daty nazwiska, zachowane dokumenty, miejsca.

– Wychodzimy na zewnątrz, budując relacje w środowiskach nam podobnych, wymieniamy poglądy, dzielimy się doświadczeniami. Bolączką jest jednak to, iż mamy deficyt świeżego powietrza – ludzi młodych, by nie tylko dzielić się z nimi doświadczeniem, ale czerpać także z ich spojrzenia na otaczającą nas rzeczywistość – podkreślają członkowie tej organizacji.

Danuta Mysiek

Fot. Archiwum Stowarzyszenia

A OTO CO DZIAŁO SIĘ W STOWARZYSZENIU PRZEZ OSTATNIE DWA LATA:

Rok 2018:

1. Styczeń – Warsztaty literackie „Poezja współczesna w karnawale”, Ośrodek Wczasowo-Kolonijny „Hot-tur” w Borowicach;
2. Marzec – Limeryki z Hubertem Horbowskiem, w ramach cyklu ars poetica, ODK w Jeleniej Górze;
3. Kwiecień – Warsztaty literackie „Wiosną o poezji” w Mysłakowicach w Gospodarstwie Agroturystycznym „Tyrolczyk”;
4. Czerwiec – XXIV Głogowskie Konfrontacje Literackie w Głogowie, z udziałem Karola Maliszewskiego: poety, prozaika, krytyka literackiego;
5. Lipiec – Wydana antologia pt. „Karkonosze i ja”;
6. Sierpień – Kulturowa podróż po ziemi warmińsko – mazurskiej pod hasłem „Dotknąć historii”, seminarium literackie w Kandydach, (odwiedzone miejsca: Butryny, Gietrzwałd, Stoczek Klasztorny, Święta Lipka, Lidzbark Warmiński, Górowo Iławskie);
7. Wrzesień (7-8) – Seminarium literackie pod hasłem „Niepodległa na dotknięcie słowa”, w ramach konkursu grantów „Lubań dla Niepodległej”, współorganizator-Dolnośląska Grupa Literacka NURT;
8. 10 września – Promocja almanachu „Karkonosze i ja” spotkanie z cyklu ars poetica, ODK w Jeleniej Górze;
9. 22 września – Warsztaty pod hasłem „Wiersz klasyczny” we wsi Mała Kamienica w „Józefówce”. Gospodarzami wydarzenia na Pogórzu Izerskim byli Julita i Józef Zaprucy;
10. Listopad – „Rocznicowo o Nieobecnych” w ramach cyklu ars poetica, ODK. Zaprezentowano dorobek Krystyny Brzezińskiej(†);
11. Listopad – Wydano almanach „Ziarna historii”, upamiętniając 100-lecie odzyskania przez Polskę niepodległości.
12. Grudzień – XIII Integracyjna Wigilia Literacka, Osiedlowy Dom Kultury na jeleniogórskim Zabobrze.

Rok 2019:

1. Styczeń – Wydanie autorskiego tomiku wierszy „Sięgać po niewidzialne” – Grażyny Domagalskiej;
2. Styczeń – ODK, w ramach cyklu ars poetica spotkanie z Wiesławą Siemaszko-Zielińską – „Listopadowe cienie”;
3. Luty – ODK, w ramach cyklu ars poetica w walentynkowych natchnieniach, „Poetycko o walentynkowych uniesieniach, natchnieniach”;
4. Marzec – ODK w ramach cyklu ars poetica spotkanie z Grażyną Domagalską – „Sięgać po niewidzialne”. Spotkanie uświetnił zespół „Szkłarki”;
5. Maj – ODK, w ramach cyklu ars poetica spotkanie z Mieczysławą Kłos-Kuligowską – „Po prostu życie”;
6. Lipiec – Gospodarstwo Agroturystyczne „Tyrolczyk”, Mysłakowice. Warsztaty antycypujące almanach „Pamiętajmy o ogrodach”;
7. Wrzesień – ODK, w ramach cyklu ars poetica spotkanie z Urszulą Musielak – „Na karuzeli życia”. Wieczór uświetnił zespół „Szkłarki”;
8. Październik – Promocja debiutanckiej prozy nowego członka stowarzyszenia – Ryszarda Bilskiego „Przyjechał góral nad morze”;
9. Listopad – Podgórzyn, Centrum Aktywności Społecznej „Pogórze”, konferencja literacka warsztaty pt. „Środowiska twórcze w powojennej i współczesnej Polsce – wybrane przykłady”;
10. Listopad – ODK, w ramach cyklu ars poetica spotkanie pt. „Urodziny Henryka i ja” – Urszula Jonkisz;
11. XIV Integracyjna Wigilia Literacka – konkurs jednego wiersza pod hasłem „Pojednanie”, połączona z promocją książki pt. „W imię wielkiej nadziei” Anny Boruty-Lechowicz.

Niepełnosprawni z Podbeskidzia w Rzymie, Watykanie, Padwie i Asyżu



Na terenie całej Polski, Europy i Świata jest naprawdę mnóstwo ciekawych miejsc wartych odwiedzenia. W niektóre z nich wracamy kilkakrotnie, niektóre zostają w naszej w pamięci na całe życie po jednych odwiedzinach. W miejscach odwiedzanych coraz częściej można spotkać osoby niepełnosprawne bez względu na rodzaj swojej dysfunkcji. Zwiedzają i odwiedzają te miejsca ponieważ większość obiektów, terenów, szlaków jest dostosowanych dla niepełnosprawnych.

W dniach 8-15 grudnia Stowarzyszenie „Razem łatwiej” z siedzibą w Czechowicach Dziedzicach zorganizowało tygodniową wycieczko-pielgrzymkę do Watykanu, Rzymu, Padwy i Asyżu. Większość grupy stanowiły osoby niepełnosprawne z terenu Podbeskidzia. Wyjechaliśmy pełni obaw, czy pomimo naszej dysfunkcji odnajdziemy się swobodnie na tym nieznanym terenie. Wyjazd był zorganizowany jako wycieczka ze wskazaniem na Rzym – miejsce kultu chrześcijaństwa.

Pierwszym większym przy-

stankiem była właśnie Padwa oraz zwiedzanie Bazyliki Św. Antoniego z Padwy. Jest on nazywany człowiekiem od rzeczy, które warto odnaleźć i którego przywołujemy, gdy nie potrafimy odnaleźć zagubionego przedmiotu. Po Bazylice byliśmy oprowadzani przez brata zakonnego, który był rodowitym Rumunem znającym polski język. Nauczył się go podczas pobytu w naszym kraju.

Przewodnik był świetnie przygotowany do chodzenia po obiekcie z osobami niewidomyi i wzorcowo była wykorzystana audiodeskrypcja. Bazylika,

jak praktycznie wszystkie obiekty na terenie Włoch, jest dostosowana do zwiedzania przez osoby niepełnosprawne. W Padwie niewidomi mogli swobodnie „ogłądać” wybrane dzieła wykorzystując dotyk. Bazylika, którą zwiedzaliśmy, jest największym kościołem w Padwie. Wewnątrz znajduje się grób św. Antoniego Padewskiego (Antoniego z Padwy). Mimo licznych pielgrzymek wiernych z całego świata, bazylika ta nie posiada statusu głównego kościoła w mieście.

Miejszem będącym bazą wypadową w Rzymie, gdzie mieliśmy pięć noclegów, dla nas był Dom Pielgrzyma, który stworzył w 2000 roku Jan Paweł II i który jest dofinansowywany przez Stolicę Apostolską. Pomimo dysfunkcji większości członków grupy potrafiliśmy naprawdę bez żadnych przeciwności odwiedzić te święte miejsca. Wy-

darzeniem, które dla wielu osób było największym przeżyciem była chyba środowa audiencja papieska, podczas której najczęściej czasu Papież poświęcił osobom niepełnosprawnym, poruszającym się na wózkach inwalidzkich. Na trasie przejścia Papieża Franciszka grupa niepełnosprawnych z naszego terenu zbliżyła się do Ojca Świętego i się z nim przywitała.

W mniejszych grupkach lub samotnie zwiedziliśmy „Muzea watykańskie”, w których znajdują się najcenniejsze zbiory związane z Watykanem. Mieliśmy na ten obiekt trzy godziny, a wielu osobom czasu brakło. To tu zgromadzone są największe zbiory związane właśnie z Watykanem, Rzymem i chrześcijaństwem, w tym Kaplica Sykstyńska, w której dokonują się wybory nowego Papieża.

W czwartek rano uczestniczyliśmy w Mszy Św., sprawowanej przy grobie Św. Jana Pawła II, którą koncelebrowało 60 polskich księży. Jednym z odprawiających był papieski jałmużnik, kard. Konrad Krajewski.

W tym samym dniu nasza grupa zwiedziła z przewodnikiem większą część Bazyliki Św.

Piotra, udając się następnie do Bazyliki św. Jana na Lateranie. To w niej praktycznie wszyscy papieże często w ciszy się modlą bez udziału wiernych. Przy Bazylice znajdują się „święte schody”, które pątnicy pokonują na kolanach i kilku naszych pątników to uczyniło. Z tego miejsca również pieszo przeszliśmy do trzeciej Bazyliki Papieskiej znajdującej się na terenie wiecznego miasta Rzymu, czyli do Bazyliki Matki Bożej Większej, Śnieżnej. Trasę pomiędzy tymi Bazylikami pokonaliśmy drogą, którą przechodzi procesja Bożego Ciała. Z informacji, jakie wymieniali pielgrzymi między sobą wieczorem po powrocie, w tym przeszliśmy przeszło 17 kilometrową pieszą trasę. Po drodze odwiedziliśmy rzymskie Koloseum oraz rzymski Panteon.

Kolejny dzień – piątek to luźniejszy spacer po Rzymie – czwarta Bazylika Papieska czyli Bazylika Św. Pawła za Murami oraz Kościół San Salvatore in Onda i siedziba główna księży i braci pallotynów. Uczestniczyliśmy we Mszy Św., którą koncelebrował Generał Zakonu Palotynów, a po niej zostaliśmy zaproszeni na włoską kawę do pomieszczeń w których na co dzień przebywają księża i zakonnicy.

W drodze powrotnej



do Polski zatrzymaliśmy się na kilka godzin w Asyżu, znanego głównie z bazyliki Św. Franciszka oraz Św. Klary. Pierwszy kościół był budowany tu już w 1228 roku, czyli tylko dwa lata po śmierci Franciszka i w roku jego kanonizacji. Dziś bazylika posiada dwa osobne wejścia i dzieli się na kościół dolny i górny.

Większość z 48-osobowej grupy, która uczestniczyła w wyjeździe, to osoby niepełnosprawne. Około 20 uczestników to osoby niewidome oraz słabo widzące wraz z przewodnikami, związane z cieszyńskim i bielskim kołem Polskiego Związku Niewidomych. Na pewno większość z nas uczestników bała się tego wyzwania, ale okazało się, że „nie taki diabeł straszny jak go malują”. Jeżeli jakaś osoba niepełnosprawna ma tylko możliwość na taki wyjazd to niech z niej korzysta. Jako osoba ociemniała przeżyłem te kilka dni i nie żałuję. Polecam innym osobom z dysfunkcjami, aby odwiedzały ciekawe miejsca.

Andrzej Koenig
niewidomy



Esej Marii Reimann o niepełnosprawności podbija serca czytelników

„Nie przywitam się z państwem na ulicy” autorstwa Marii Reimann to książka, która pojawiła się niemal we wszystkich ważnych zestawieniach i podsumowaniach literackich roku.

To o tyle dziwne, bo łatwiej byłoby ją przegapić niż zauważyć... Skromna okładka, niewielki format i nieco ponad sto pięćdziesiąt stron, a w podtytule „szkic o doświadczeniu niepełnosprawności”. Do tego autorka jest antropolożką kultury, prowadzi prace badawcze, w ramach których zajmuje się kwestiami rodziny, bliskich relacji, zdrowia i medycyny.

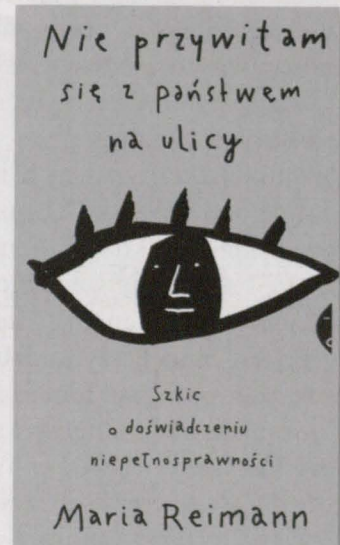
W pewnym momencie w centrum jej zainteresowań pojawiły się kobiety urodzone z zespołem Turnera. Sama jest osobą niepełnosprawną, z ciężką wadą wzroku. W tym, co do tej pory napisałam, nie ma ani jednego elementu, który sprawia, że książka trafia na listy bestsellerów. A jednak eseje Marii Reimann podbija serca czytelników. Może sekret tkwi w bardzo osobistym podejściu do problemu choroby i jej wpływu na codzienne funkcjonowanie?

A może w tej rozbrajającej szczerości, jaką napotykamy niemal na każdej stronie, gdy

próbuję podsumować swoje doświadczenia? Bo im więcej wiem, tym więcej wątpliwości niż pewności, a każda odpowiedź wywołuje kolejne pytanie.

Zdaję sobie sprawę, że te nieudolne zdania niewiele wyjaśniają, dlatego z ulgą oddam głos autorce: „Przez ostatnie trzy lata wysłuchałam kilkudziesięciu opowieści nastolatków i kobiet o życiu z zespołem Turnera. Poznałam również historie osób z ZT, ich matek i lekarzy opowiedziane moim koleżankom z Zespołu Badań nad Dzieciństwem. Kiedy myślę o tych historiach, a także o swojej własnej opowieści o życiu z wrodzoną niepełnosprawnością, widzę wątki tak splątane i pomieszane, że ogarnia mnie poczucie bezradności. Na ile w ogóle można wobec takiej różnorodności losów i historii mówić o jednym doświadczeniu? Na ile uprawniona jest próba przyglądania mu się przez pryzmat własnego, tak przecież różnego, doświadczenia? Czy życie z chorobą przewlekłą lub

*Te książkę
warto przeczytać!*



niepełnosprawnością jest rzeczywiście różne od „zdrowego” życia? A może wyostrza tylko niektóre aspekty doświadczenia będącego udziałem większości ludzi?”

I może w kontekście tego szkicu warto wspomnieć o jeleniogórskiej kawiarni obsługiwanej przez, w jakimś sensie, bohaterów tej opowieści?

*Katarzyna Herzberg,
bibliotekarka
z Książnicy Karkonoskiej*

Wybudują nowy szpital

W Wejherowie powstanie wkrótce nowy szpital. Znajdą się w nim Kaszubskie Centrum Chorób Serca i Naczyń, blok operacyjny, zakład patomorfologii, centralna sterylizatornia oraz bank krwi.

W podpisaniu umowy na budowę, które odbyło się 5 lutego 2020 r., wzięli udział m.in. marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk, przewodniczący Komisji Zdrowia Sejmiku Województwa Pomorskiego Andrzej Bartnicki, pre-

zes Szpitali Pomorskich Jolanta Sobierańska-Grenda oraz wiceprezes tej spółki Andrzej Zieleniewski.

To największa w historii spółki Szpitale Pomorskie budowa. Inwestycja obejmuje rozbudowę i wyposażenie kompleksu Szpitala Specja-

listycznego im. Floriana Ceynowy w Wejherowie. W nowym budynku będą Kaszubskie Centrum Chorób Serca i Naczyń (Oddział Kardiologii i Angiologii Interwencyjnej oraz Oddział Kardiochirurgii), nowoczesny blok operacyjny z 7 salami, w tym 2 przeznaczonymi do zabiegów z zakresu chirurgii urazowo-ortopedycznej. Będzie też Zakład Patomorfologii, Centralna Sterylizatornia oraz Zakład Serologii Transfuzjologicznej (Bank Krwi).

źródło: pomorskie.eu

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

CENTRUM CZYNNE JEST:

PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 10.00-16.00

tel. 75 752 42 54, 795 650 990

infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! biuro@kson.pl

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny

Mateusz NOWAK

Radca Prawny

Bernadetta BASZAK

Psycholog

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego 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 redakcyjnych 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 wysyłać 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 **Twójch 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
KSON**

**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

