



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

KSON realizuje Program
„Asystent Osobisty Osoby
z Niepełnosprawnościami”
str. 32



NIEPEŁNOSPRAWNI TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LIPIEC/SIERPIEŃ

2/12/2021

Wózek to nie przeszkoda

str. 6-7



Aktywne wakacje

str. 10-11



Legendarni seniorzy
mówią: DOŚĆ

str. 22-23



Wędrówki
bez barier str. 44

Fot. Arkadiusz Lipin

Oni naprawdę nam pomagają, czyli o Programie Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnościami

Od marca bieżącego roku w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze prowadzony jest program pn. „Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnościami”.

Polega on na personalnym wsparciu osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności przez osoby trzecie, które mają odpowiednie przygotowanie praktyczne lub zawodowe do wykonywania takiej funkcji, a które nie są najbliższą rodziną podopiecznego.

– Asystenturą objęliśmy dotychczas – mówi Joanna Zagulska z KSON-u – trójkę niepełnosprawnych dzieci oraz 24 osoby, głównie ze znacznym stopniem niepełnosprawności i niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Pieczę sprawuje nad nimi 23 asystentów. Asystentura dotyczy pomocy w wykonywaniu czynności życia codziennego, z wyjątkiem głębokich czynności pielęgnacyjnych.

– Jestem bardzo zadowolona z pomocy, jaką świadczy mi asystentka pani Ewa – mówi 85-letnia pani Danuta, chora na SM i poruszająca się na wózku. – My-

ślę, że to będzie dobra znajomość, a kto wie czy nie przyjaźń, której przy swojej niepełnosprawności nie mogłam otrzymać od najbliższych.

Opiekunka pani Danuty podkreśla wyjątkowo ciepłą aurę, jaką wokół siebie i swojego kalektwa stwarza jej podopieczna. – Jest nam po prostu ze sobą dobrze i ciekawie. Chodzimy na spacer, zdarzyło się, że byliśmy w teatrze, a nawet w kawiarni. Dużo rozmawiamy, unikając polityki, ale nie zawsze się udaje – przyznaje opiekunka.

Program „Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnościami” finansowany jest z Funduszu Solidarnościowego Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, a więc wynagrodzenia dla asystentów



uzależnione są od liczby przeprowadzonych godzin wsparcia. Na przykład, za 40 godzin pracy asystenta, KSON wypłaca 1600 zł, z zachowaniem reżimu podatkowego.

– To może nie konkurencja – mówi Joanna Zagulska – dla wynagrodzenia opiekunów w Niemczech czy Holandii, ale już poważany krok do przodu, aby np. emerytowane pielęgniarki, urzędniczki czy nauczycielki „na srebrne lata” nie musiały dobierać za granicą do swoich emerytur. Projekt trwa do 15 grudnia bieżącego roku, ale Ministerstwo zapowiada jego kontynuację.

Joanna Zagulska

W sprawach asystentury (są jeszcze wolne miejsca) zapraszamy do siedziby KSON przy ul. Osiedle Robotnicze 47 a w Jeleniej Górze, telefonicznie 75 75 242 54 lub e mailowo biuro@kson.pl od poniedziałku do piątku w godzinach od 13.30 do 15.30.

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Bożena Bryl-Chrzęszcz.

Redakcja: Ewa Fit, Przemysław Kaczałko, Joanna Kapias, Andrzej Koenig, Leszek Kosiorowski, Małgorzata Mazurek, Wanda Milewska, Katarzyna Pietusko, Dorota Pilecka, Elżbieta Schubert (korekta), Jolanta Wiatr, Ludmiła Wiśniewska (koordynator projektu), Monika Żak.

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.

Aby urząd był przyjazny

Ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami obowiązuje w Polsce od 2019 roku. Każdy podmiot publiczny (szkoła, urząd, biblioteka, instytucja kultury, szpital, spółki miejskie) powinien spełniać minimalne wymagania w zakresie trzech obszarów dostępności, o których mowa w ustawie. Przypominamy, jakie to wymagania.

Ustawa została wprowadzona w celu poprawy dostępności jednostek administracji publicznej, w tym samorządowych. Powinny one wdrożyć odpowiednie rozwiązania, ułatwiające dostęp dla osób niepełnosprawnych, starszych, a także dla tych, których mobilność jest czasowo ograniczona, np. poruszają się o kuli czy też prowadzą wózek z dzieckiem. Jeżeli jednostka z istotnych powodów nie może spełnić niektórych wymagań, wtedy zapewnia dostęp alternatywny, czyli np. wsparcie pracownika dla osoby ze szczególnymi potrzebami (np. pomoc przy wejściu na piętro, przetłumaczenie dokumentu, pomoc w komunikacji). Poniżej przedstawiamy dostępność w trzech obszarach.

DOŚTĘPNOŚĆ ARCHITEKTONICZNA

Każdy urząd zgodnie z zapisami w ustawie powinien zapewnić:

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

czeń technicznych w budynku,

- informację na temat rozkładu pomieszczeń w budynku, co najmniej w sposób wizualny i dotykowy (tyflomapa, informacja w brajlu) lub głosowy (infokiosk) i pomoc przeszkolonych pracowników,
- dostęp do wnętrza budynku osobie korzystającej z psa asystującego,
- na wypadek sytuacji kryzysowej możliwość ewakuacji lub uratowania w inny sposób osób niepełnosprawnych.

DOŚTĘPNOŚĆ CYFROWA

Instytucje publiczne zobowiązane są przestrzegać ustawy z dnia 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych. Strona internetowa podmiotu musi być zgodna ze Standardem WCAG 2.1.

Na stronie powinny być umieszczone m.in.:

- dane teleadresowe podmiotu i linku do strony podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej oraz deklaracja dostępności,
- narzędzia kontaktowe (np. formularze, wideotłumacz języka migowego itp.),
- informacje dotyczące postępowania w sytuacji kryzysowej,
- dostępne dokumenty urzędowe oraz wzory umów lub wzory innych dokumentów, przeznaczonych do zaciągania zobowiązań cywilnoprawnych.

Ponadto podmioty publiczne muszą zapewnić: odpowiednią nawigację po stronie, dostępność umieszczanych na stronie multi-



mediów (np. muszą zawierać napisy).

DOŚTĘPNOŚĆ INFORMACYJNO-KOMUNIKACYJNA

Każda jednostka powinna zgodnie z ustawą zagwarantować:

- obsługę klientów z wykorzystaniem poczty elektronicznej, SMS, MMS, strony internetowej, lub przez wykorzystanie zdalnego dostępu online do usługi tłumacza polskiego języka migowego,
- instalację urządzeń lub innych środków technicznych do obsługi osób słabosłyszących,

Powyższe informacje przekazywane są od wielu miesięcy na portalach, publikacjach prasowych czy stronach ministerstw. Przypominamy jednak to kolejny raz, gdyż większość instytucji nie zauważa u siebie barier architektonicznych i nawet nie interesuje się jak do tematu podejść. Może te krótkie podpowiedzi zmobilizują ich do działania.

*Andrzej Koenig
ociemniały*

Dni muzyki papieskiej w Karkonoszach na płycie

Organizatorzy koncertów Muzyki Papieskiej właśnie wydali płytę ze szczególnym podtytułem „Na gruzach obłędu nienawiści Świątynie Zgody zbudujmy”. To nawiązanie do starożytnego Rzymu i wielkiego, także krwawego konfliktu i roli, jaką w potrzebie zgody odegrała Świątynia Concorдії, czyli Bogini Zgody.

W październiku 2018 roku w dawnym kościele Garnizonowym odbył się po raz pierwszy koncert muzyki papieskiej, na który złożyły się najwspanialsze dzieła muzyki barokowej mistrzów włoskich, dedykowane Janowi Pawłowi II w 40. rocznicę Jego Pontyfikatu. Kolejny koncert odbył się rok później i był dedykowany w Ofertorium Musicale trzem papieżom – Janowi Pawłowi II, Benedyktowi XVI i obecnemu Ojcu Świętemu Franciszkowi, który przysłał do Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych list z podziękowaniem i błogosławieństwem na przyszłość. Trzeci koncert, zaplanowany na październik 2020 roku przerwała pandemia. Nie udało

się też zrealizować pomysł na kolędy i pastorałki bożonarodzeniowe w wykonaniu kapeli Karpia – Bułeczki.



– Dlatego dopiero teraz – mówi Adam Dąbrowski, wolontariusz KSON – oddajemy jeszcze ciepłą płytę pt. „Trzecie dni muzyki Papieskiej”.

To właśnie potrzeba zgody i pojednania dla ludzi miasta, państwa i Świata zainspirowała organizatorów Trzecich Dni Papieskich o czym na płycie i w audycji Radia KSON usłyszycie państwo w wypowiedziach księdza prałata doktora Andrzeja Bokieja, Jacka Paruszyńskiego – aktora teatru C.K. Norwida, któ-

ry prezentuje fragmenty tryptyku rzymskiego autora Karola Wojtyły, a to wszystko przy pięknej liturgicznej muzyce.

– Czwarty Koncert Dni Papieskich planujemy – mówi pan Adam – na 16 października br. i będzie to koncert szczególny. Wybraliśmy bowiem z katalogu umiłowanych utworów muzycznych wielkiego Polaka amerykańską, chrześcijańską muzykę, w opowieści tradycyjnego jazzu z chórem Gospel włącznie.

Współrealizatorem zadania jest Starosta Karkonoski, Prezydent Miasta Jeleniej Góry, Burmistrzowie i Wójtowie niektórych gmin, przedsiębiorcy, a szczególnie Ośrodek Kultury i Sztuki we Wrocławiu, który niezmiennie wspiera działania Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych od czterech lat.

Łukasz Muraszko

Każdy zainteresowany płytą proszony jest o kontakt z KSON (ulica Osiedle Robotnicze 47A 58-500 Jelenia Góra) od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00–16:00, mail: biuro@kson.pl oraz tel. 75 75 242 54.



KSON – koniec kanikuły, wracamy do pracy



– Od 17 sierpnia wznawiamy – mówi prezes KSON Stanisław Schubert – warsztaty senioralne w postaci wtorkowych sesji na komunikatorze zoom. Przypominamy, że od października ubiegłego roku do połowy czerwca br. odbyliśmy ponad 30 takich sesji, które cieszyły się dużym zainteresowaniem. Wzięło w nich udział około 440 osób poszerzając swoją wiedzę o aktualności z miasta i regionu na czas „covidowej kwarantanny”. Uczestnikami wirtualnych warsztatów było około 40 gości reprezentujących różne sfery działalności w mieście, powiecie i regionie.

Wspólnie z NSZZ Solidarność w Jeleniej Górze realizujemy program „Dostępność+” poszerzając wiedzę członków organizacji

pozarządowych na temat wprowadzonej od marca br. ustawy „o dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami”, przez nas zwaną „ustawą o niepełnosprawności”.

Przypominamy, że od 6 września wchodzi w życie instytucja skargi obywatelskiej na brak dostępności i obywatelska wiedza w tym zakresie o potrzebie zapewnienia bezkolizyjnego dostępu do wszelkich usług jest wręcz niezbędna.

Już w połowie sierpnia i we wrześniu br. ruszamy z kursami w Pokrzywniej, w 3 turach wyjazdów do pięknego ośrodka niedaleko Opola, gdzie członkowie naszych organizacji byli już w 2019 roku. Nabór w KSON-ie jeszcze

trwa. W kursie łącznie weźmie udział 125 osób, z czego 25 – głównie reprezentantów gmin, szkolić się będzie w zakresie dostępności. Pozostała setka zostanie podzielona na 4 grupy po 25 osób i wyjedzie na 4-dniowe szkolenia do Pokrzywniej z zakresu 6 bloków tematycznych ekonomii, prawa i gospodarki. Dla uczestników projektu wyjazd jest bezpłatny. Udział wziąć mogą osoby, które nie brały udziału w edycjach poprzednich.

Zapraszamy wszystkich chętnych do KSON od 9 sierpnia. Zgłoszenia i rekomendacje od macierzystych organizacji pozarządowych. Kontakt telefoniczny 7575242 54 bądź mail biuro@kson.pl

Lukasz Muraszko



**RADIO
PEŁNE
PASJI**

☎ 690 680 050
e-mail: radio@kson.pl
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



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

Wózek to nie przeszkoda

Bogusław Nowak, były zawodnik żużlowy, obecnie prezes fundacji jego imienia, zamierza utworzyć, wyposażyć klub sportowy i osobiście szkolić dzieci i młodzież na niewykorzystywanym minitorze żużlowym w Stanowicach koło Gorzowa Wielkopolskiego.

Były zawodnik i trener, który wiele lat temu uległ wypadkowi i porusza się na wózku inwalidzkim planuje zorganizować zaplecze szkoleniowe Stali Gorzów poprzez powołanie do działalności dziecięcego klubu sportowego.

Obecnie na minitorze odbywają się turnieje majowe i mikołajkowe. Udział w nich biorą młodzi żużlowcy z Polski i innych krajów europejskich. Bogusław Nowak zajmuje się wtedy sędziowaniem oraz uczy młodych adeptów żużla poprawnej jazdy. Turnieje są organizowane przeważnie nie częściej, niż dwa lub trzy razy w roku więc minitor nie jest w pełni wykorzystywany.

Bogusław Nowak marzy o powrocie do szkolenia dzieci i młodzieży, ale ma problemy z pozyskaniem niezbędnych funduszy, dlatego postanowił spróbować na „zrzutka.pl” i liczy, że projekt znajdzie tu wsparcie finansowe, co ułatwi działalność. Klub i szkolenia będą prowadzone



w ramach działalności statutowej jego fundacji.

Posiadający wieloletnie doświadczenie, wiedzę i odpowiednie przygotowanie a także konkretne sukcesy w szkoleniu młodych żużlowców, przez ponad 19 lat był zawodnikiem oraz trenerem w Stali Gorzów i Unii Tarnów. Jeżdżąc w Stali Gorzów zdobył 10 tytułów Mistrza Polski: 7 razy drużynowo, 2 razy w parach z Jerzym Rembasem i w 1977 r. indywidualnie.

W 1981 r. ukończył z wyróżnieniem studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Gorzowie Wlkp. i otrzymał złoty medal im. Bronisława Szwar-

ca, przyznawany absolwentom AWF za wybitne osiągnięcia w nauce i sporcie.

Szkoleniem dzieci i młodzieży zaczął zajmować się od 1980 r. Stal Gorzów pod jego kierownictwem zdobyła Drużynowe Mistrzostwa Polski.

W 1988 r. na torze w Rybniku Bogusław Nowak uległ poważnemu wypadkowi, w wyniku którego porusza się na wózku inwalidzkim. Dzięki wielkiej determinacji wrócił do czarnego sportu i już w 1990 r. wznowił szkolenie dzieci i młodzieży. Początkowo treningi odbywały się na terenie klubu Stal Gorzów, a od 1997 r. na – wybudowanym

dzięki jego inicjatywie – nowoczesnym minitorze żużlowym w Wawrowie. Do dzisiaj jest to jeden z najładniejszych minitorów żużlowych w Europie.

„Zwieńczeniem 20 letniej pracy szkoleniowej Bogusława Nowaka w Wawrowie jest aktualny dwukrotny mistrz świata Bartosz Zmarzlik, który już od początku wykazywał nieprze-



B. Nowak

ciętne zaangażowanie w tym co robił i przede wszystkim to jego pasja do jazdy na motocyklu oraz opieka całej rodziny dały tak fantastyczne efekty, że prześcignął swojego pierwszego trenera” – można przeczytać w opisie na stronie: zrzutka.pl

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki

To już pięć lat aktywności

– Dzięki temu, że od pięciu lat działają u nas specjalnie dedykowane nam placówki, problem z wolnym czasem praktycznie przestał istnieć – cieszą się kołobrzescy seniorzy.

Kiedyś wolny czas wypełniały im na ogół robotki ręczne, spacer z wnukami, a wieczorami ich jedynym oknem na świat był wyłącznie telewizor. Bardzo dużo zmieniło się w życiu wielu kołobrzeskich emerytów, kiedy przed pięcioma laty w mieście otwarto pierwszy Klub Senior+ przy ulicy Okopowej, rok temu – w 2020 roku kolejny Klub Senior+, przy ulicy Koszalińskiej, a także – Dzienny Dom Wsparcia dla Seniorów.

– Organizują tam dla nas ciekawe zajęcia plastyczne, teatralne, recytatorskie, a także zajęcia sportowe i pogadanki o zdrowiu. Na miejscu można też zasięgnąć porady prawnej. Najważniejsze jest jednak to, że możemy być nadal aktywni, rozwijać swoje zainteresowania, a przede wszystkim spotkać się tu z naszymi rówieśnikami, których przecież jest już coraz mniej, a którzy najlepiej zrozumieją nasze bolączki – wyjaśnia

pani Irena, która prawie od początku uczestniczy we wszystkich zajęciach organizowanych w Klubie Seniora.

Wszystkie te kołobrzeskie placówki dedykowane seniorom prowadzone są przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Pod koniec lipca, z udziałem władz miasta, odbyły się uroczystości pięciolecia ich istnienia.

Ze względu na pandemię do niedawna działalność Klubów Seniora była zawieszona, nie wszyscy wiedzą, że obecnie są już otwarte, a udział w zajęciach jest bezpłatny. Jak zapewnia i jednocześnie uspokaja kierownictwo MOPS-u, zajęcia organizowane są tam zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia, dotyczącymi zabezpieczenia uczestników zajęć przed zakażeniem COVID-19. Są jeszcze wolne miejsca.

Jolanta Wiatr



Fot. Archiwum MOPS Kołobrzeg

NOWY PROGRAM LECZENIA cukrzycowego obrzęku plamki żółtej

Od 1 lipca br. oficjalnie obowiązuje nowy program lekowy leczenia cukrzycowego obrzęku plamki żółtej w siatkówce oka. Poinformował o tym w czerwcu podczas VI Kongresu Wyzwań Zdrowotnych, prof. Marek Rękas, konsultant krajowy w dziedzinie okuli-

styki.

- To przełom w dostępności do leczenia. Zwłaszcza, że problem utraty wzroku spowodowany cukrzycowym obrzękiem plamki DME dotyczy w Polsce ok. 50 tys. osób – mówi Anna Śliwińska, prezes zarządu głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Pytany o konkretny termin wejścia w życie programu lekowego, prof. Rękas podkreślił, że 1 lipca br. jest datą ogłoszenia programu, a przez następne trzy miesiące NFZ będzie przygotowywał i organizował konkursy w tym zakresie. Zdaniem Rękasa, już w tym roku pierwszy pacjenci będą leczeni w ramach programu. – To olbrzymi krok naprzód – mówi prezes PSD. Środowisko diabetyków jest wdzięczne Ministerstwu Zdrowia za zgodę na refundację terapii wprowadzonej w programie lekowym oraz tym wszystkim, którzy przyczynili się do jej wprowadzenia, zabiegając o to wspólnie z pacjentami przez blisko pięć lat – dodaje. Teraz wszystko zależało będzie od świadomości pacjentów – i taka jest m.in. rola

Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, aby tę świadomość zwiększać – oraz od lekarzy kontrolujących stan zdrowia i proponujących odpowiednie leczenie. Najważniejsze jest jednak to, że takie leczenie jest już dostępne. Od września natomiast, kiedy spodziewamy się, że pierwszy pacjenci będą kwalifikowani do programu, planujemy dużą kampanię informacyjną dotyczącą schorzenia, informując, że można mu zaradzić, pod warunkiem szybko podjętego leczenia – podsumowuje Anna Śliwińska.

Ogłoszenie programu lekowego leczenia cukrzycowego obrzęku plamki z satysfakcją przyjął również Zarząd Polskiego Związku Niewidomych.

- Polski Związek Niewidomych od wielu lat współpracuje z Ministerstwem Zdrowia oraz NFZ, starając się, aby dostępność do leczenia różnych chorób oczu była w kraju coraz lepsza. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że nasze postulaty oraz współpraca ze specjalistami w dziedzinie okulistryki, a także przedstawicielami resortu zdrowia doprowadziły do uruchomienia programu leczenia cukrzycowego obrzęku plamki. Informacja o rozpoczęciu programu przez prof. Marka Rękasa dla osób słabowidzących lub niewidomych chorujących na cukrzycę będzie przełomową wiadomością – mówi Anna Woźniak – Szymańska, prezes Zarządu Głównego Polskie-



go Związku Niewidomych. Bardzo nam zależy na dostępności tego leczenia dla pacjentów i na tym, aby wszystkie osoby zagrożone ślepotą z powodu cukrzycowego obrzęku plamki, a kwalifikujące się do programu, uzyskały takie leczenie. Będziemy informować o programie w naszych mediach społecznościowych, a także w czasopiśmie wydawanych w wersjach dostępnych dla osób słabowidzących i w mediach publicznych. Również drogą SMS-ową będziemy przekazywać wiadomości, z podaniem informacji o możliwości uzyskania leczenia w ramach tego programu – przekazała prezes PZN.

Cukrzycowy obrzęk plamki żółtej stanowi ogromny problem społeczny.

- Nieuregulowana przewlekła glikemia powoduje szereg powikłań neurologicznych, okulistycznych i nefrologicznych. Wysoki poziom cukru we krwi jest przyczyną zmian w siatkówce oka. Cukrzycowy obrzęk plamki w efekcie doprowadza do spadku ostrości widzenia oraz zaburzenia widzenia centralnego – podkreślała podczas Kongresu Wyzwań Zdrowotnych prof. Katarzyna Michalska – Małecka z Kliniki Okulistycznej Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego im. prof. K. Gibińskiego SUM w Katowicach.

Źródło: rynekzdrowia.pl

Ewa Fit

Polski Związek Niewidomych to największa w naszym kraju samorządowa organizacja członkowska powołana, zarządzana oraz działająca na rzecz osób niewidomych i słabowidzących.

POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH • ul. Konwiktorska 9 • 00-216 Warszawa
tel. centrala : 22 831 22 71 • tel. sekretariat: 22 831 33 83 • pzn@pzn.org.pl

Głównym celem działania Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków jest edukacja diabetologiczna pacjentów i ich rodzin oraz integracja środowiska diabetyków.

POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW, Zarząd Główny • ul. Wiosny Ludów 77
02-495 Warszawa • tel./fax. 22 668 47 19 • sekretariat@diabetyk.org.pl

Mrugnij, aby odpocząć

Gdy myślimy o pracy zdalnej, to oczami wyobraźni jesteśmy na plaży i pod palmą pracujemy przed komputerem. Niestety to piękne wyobrażenie zostało zweryfikowane przez ostatnie miesiące. W trakcie pandemii dla wielu z nas praca przeniosła się do zacisza domowego.

Zdalna praca, zdalne nauczanie, rozrywka online – dłuższe niż wcześniej korzystanie z komputera, smartfona czy oglądanie telewizji wpłynęło na pogorszenie się stanu naszego wzroku. Jak wynika z badania przeprowadzonego na potrzeby kampanii „Twoje spojrzenie ma znaczenie” odbywającej się pod patronatem Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, coraz więcej z nas (pracujących przy komputerze chociaż częściowo) skarży się na niewyraźne widzenie (52%), łzawienie (59%) czy szczypanie i pieczenie oczu (49%). Jak możemy teraz zadbać o nasz wzrok?

Przy obecnym tempie cyfryzacji i naszego życia nietrudno przewidzieć, że w ciągu najbliższych kilku lat nasze oczy będą jeszcze bardziej obciążone. Dlatego już teraz warto wdrożyć codzienną profilaktykę wzroku, zapobiegającą pojawianiu się dyskomfortu, wad czy chorób oczu. Polskie Towarzystwo Okulistyczne zaleca regularne badania oczu w każdym wieku, a szczególnie u dzieci i osób w wieku średnim i starszym.

Ogólnopolska kampania „Twoje spojrzenie ma znaczenie”, która informuje m.in. że niezależnie od tego, czy objawy zmęczonych oczu u nas występują czy ich nie odczuwamy, warto działać zapobiegawczo, stosując codzienną profilaktykę wzroku.

Kampania pokazuje, że istnieje kilka prostych metod, które pozwolą na skuteczną regenerację naszych oczu. Nie wymagają one dużych nakładów pracy i można je wdrożyć „od już”. Oto kilka z nich:

- pozwól swoim oczom odpocząć – wystarczy, że zamkniesz je chociaż na minutę w ciągu pracy,
- zrób sobie przerwę – znajdź chwilę na przerwę i oderwanie się od ekranu komputera,
- dostosuj oświetlenie – unikaj pracy i czytania przy słabym oświetleniu,
- ustaw ekran na wysokość wzroku – upewnij się, że Twój monitor znajduje się naprzeciwko twarzy i na wysokości, która nie wymusza nienaturalnego odchylania głowy,
- korzystaj z zasady 20-20-20 – to prosta technika; pomaga ona zniwelować zmęczenie wzroku podczas intensywnej pracy przed ekranem. Na czym polega? Wystarczy, że co 20 mi-



Fot. Pixabay.com

nut pracy przed komputerem popatrzyś przez 20 sekund na obiekt znajdujący się w odległości powyżej 6 metrów,

– stosuj nawilżające krople do oczu – człowiek mruga około 15 razy na minutę, lecz kiedy bez przerwy wpatrujemy się w ekran, mrugamy tylko cztery razy na minutę.

Ostatnie miesiące pandemii COVID-19 postawiły przed nam wiele wyzwań. Sytuacja związana z pandemią raczej nie uległa jakiejś większej poprawie i nadal obowiązują zakazy, obostrzenia, wiele osób pracuje zdalnie, ale chyba najgorszym jest to ciągłe patrzenie w różnego rodzaju monitory, które małymi lub większymi krokami niszczą nasz wzrok. Może warto zaznaczyć się z tymi kilkoma wskazówkami powyżej i spróbować się do nich stosować. Sam jestem ociemniałym i Wszystkim powtarzam: „dbajcie, uważajcie na wzrok bo świat na czarno nie wygląda zbyt ciekawie”.

Andrzej Koenig
Ociemniały

AKTYWNE WAKACJE

Opolski oddział Fundacji Aktywnej Rehabilitacji w marcu zorganizował we Wrocławiu weekendowe warsztaty aktywizujące dla niepełnosprawnych nastoletnich podopiecznych. W lipcu natomiast odbył się wakacyjny wyjazd aktywizujący dla dzieci na wózkach w wieku 6-13 lat do Kęszycy Leśnej.

Nastolatkom z rejonu opolskiego i dolnośląskiego nie mogli doczekać się spotkań z rówieśnikami oraz bardzo cieszyli się na myśl o czekających ich dwudniowych warsztatach aktywnej rehabilitacji we Wrocławiu.

– Długi czas spędzony w domu oraz skupianie swojej energii głównie na pracy zdalnej sprawił, że organizatorzy wyjazdu za nadrzędny cel postawili sobie zachęcenie młodzieży do aktywności fizycznej – mówi Magdalena Piekarek, koordynatorka FAR z Opola. Ważne również było rozwijanie zainteresowań sportowych uczestników, dlatego przygotowano szereg za-



jęć, mających pomóc młodzieży w znalezieniu aktywności, która będzie im sprawiać przyjemność – dodaje. Treningi z koszykówki oraz badmintona poza poprawą kondycji fizycznej, uczyły rywalizacji i szacunku dla innych. Ćwiczenia ogólnokondycyjne nie tylko poprawiały koordynację ruchów, ale również wzmacniały mentalnie. Trenowanie jazdy na wózku inwalidzkim na sali, jak i w terenie wzmacniały poczucie wiary we własne możliwości podczas pokonywania barier architektonicznych.

– Nie próżnowali również rodzice podopiecznych, aktywnie uczestnicząc w szeregu pogadanek dotyczących m.in. dopasowania wózka, profilaktyki odleżynowej czy urologii. Zapoznawali się z techniką jazdy na wózku, techniką relaksacji czy umiejętnością dbania o kręgosłup – wspomina koordynatorka.

– Piętnasto – i szesnastolatkom brał udział w warsztacie poruszania się komunikacją miejską i planowania trasy w obszarze Wrocławia, natomiast grupa młodsza wykonywała woreczki sensoryczne oraz tzw. „gniotki” usprawniając tym samym motorykę małą oraz pobudzając prawie wszystkie zmysły – dodaje.

Podsumowaniem dwudniowego warsztatu były zajęcia z psychologiem, podczas których młodzież starała się wypisać swoje mocne strony oraz zapanować nad tymi słabszymi oraz poznawała metody poprawy samopoczucia u siebie i innych.

Na dziewięciodniowy obóz Aktywnej Rehabilitacji do Kęszycy Leśnej wybrało się dziesięcioro podopiecznych opolskiego oddziału FAR (8 chłopców, 2 dziewczynki). Dla pięcioro dzieci był to kolejny udział w obozie aktywizującym, pozo-



stała piątka brała w nim udział po raz pierwszy.

– Poza tradycyjnymi trenin-
gami techniki jazdy na wózku
inwalidzkim, dzieci mogły za-
poznać się z siatkówką dla ON
czy badmintonem oraz spraw-
dzić się w turnieju na boule.
Entuzjastycznie przyjęte zostały
zajęcia przy muzyce, począwszy
od zabaw tanecznych i integra-
cyjnych, aż do fitnessu – opo-
wiada opolska koordynatorka.
Do obozowych atrakcji należało
również karaoke oraz dyskoteka,
podczas której wybrano króla
i królową balu, a dzieci mogły
pochwalić się zdo-
bytymi umiejętno-
ściami tanecznymi.
Nowicjusze obo-
wiązkowo musieli
przejąć chrzest na

pełnoprawnego obozowicza –
dodaje. Pod koniec obozu zorga-
nizowano pożegnalne ognisko,
gdzie dzieci mogły zjeść samo-
dzielnie upieczoną kielbasę.
Nie zabrakło także strefy kibica
dla fanów piłki nożnej i drużyn
– wspomina..

Fundacja Aktywnej Rehabi-
litacji od 1988 roku prowadzi
kompleksowy program akty-
wizacji społecznej i zawodowej
osób z trwałymi uszkodzeniami
rdzenia kręgowego, poruszają-
cych się na wózkach inwalidz-
kich. Jest organizacją pozarzą-
dową, powstałą z inicjatywy
wózkowiczów i dla wózkowi-
czów – a więc rozu-
miejącą ich potrze-
by i możliwości.

*Ewa Fit
Fot. FAR*

**Fundacja Aktywnej
Rehabilitacji „FAR”
ul. Łowicka 19
02-574 Warszawa
tel. 22 651 88 03,
22 858 26 39
22 642 22 91**



NOWA METODA OSZUSTÓW.

Seniorzy, nie dajcie się!

– Otrzymujemy niepokojące
sygnały o próbach wyłudzenia
pieniędzy przez osoby, które
podają się za organizatorów
loterii – informuje Narodowy
Fundusz Zdrowia. **I apeluje do
seniorów: nie dajcie się!**

Oszuści dzwonią i informują
o wygranej. Nagrodą mają być
leki nierefundowane przez NFZ.
Zwycięzca otrzyma nagrodę
pod warunkiem, że opłaci do-
stawę przesyłki.

– Prawdopodobnie jest to pró-
ba wykorzystania trwającej
Loterii Narodowego Programu
Szczepień (NPSz) do działań nie-
zgodnych z prawem – informu-
je Narodowy Fundusz Zdrowia.
Sprawa już została zgłoszona na
policję.

**NFZ przypomina, że leki nie są
nagrodą w Loterii Narodowego
Programu Szczepień**, pod którą
próbują podszyć się oszuści. Na-
grody rzeczowe w Loterii NPSz
organizator — czyli Totalizator
Sportowy — przekazuje zawsze
na własny koszt, po ustaleniu
terminu dostawy ze zwycięzcą.

**Każdy przypadek wykorzysta-
nia Loterii Narodowego Pro-
gramu Szczepień do nielegal-
nych praktyk należy zgłaszać
organom ścigania.**

Zasady i regulamin Loterii NPSz,
lista nagród oraz lista zwycięz-
ców znajdują się na oficjalnej
stronie internetowej loterii:
www.gov.pl/loteria.

B. R.

Kołobrzeg nie dla niepełnosprawnych?

Turyści zamiast na własnych nogach: na plażę czy na zakupy chcą jak najbliżej dojechać autem, a miejsc parkingowych brak. Trudniej jest jeszcze niepełnosprawnym, którym dodatkowo utrudnia życie zakaz wjazdu na wózkach w niektóre części miasta.

Do tej stosunkowo dużej miejscowości uzdrowskiej, coraz popularniejszej i liczącej poza sezonem niespełna 50 tysięcy mieszkańców, w czasie dwóch letnich, wakacyjnych miesięcy przyjeżdża – jak wynika tylko z ubiegłorocznych statystyk – ponad półtora miliona turystów. I to najczęściej każdy własnym samochodem.

Obietnice, obietnice

Miasto nie jest z gumy, ani na to do końca przygotowane, głównie ze względu na określoną „pojemność” miejskich ulic i parkingów. Władze miasta obecnej i kilku poprzednich kadencji,

aby rozwiązać ten problem od lat deklarowały budowę podziemnych czy też piętrowych parkingów, niestety z obietnic tych jak dotąd nic nie wyszło.



Zakaz wjazdu dla wózków inwalidzkich sprawia, że udział w Jarmarku Solnym jest dla niepełnosprawnych niemożliwy.



Jarmark Solny, czyli związany z morzem, ale w ofercie – głównie wyroby z polskich gór...

Dla wybranych

Nie do końca szczęśliwy okazał się również pomysł władz miasta, aby tegoroczny Jarmark Solny, który rozpoczął się w połowie lipca i zakończył 5 sierpnia, a więc trwał prawie miesiąc, zorganizować tym razem w ścisłym centrum miasta. To bowiem wyłączyło dodatkowo kilka ulic z ruchu kołowego, co jeszcze spotęgowało problem związany z parkowaniem i „korkami” w i tak zatłoczonym w sezonie mieście.

– Dla mnie największą pomyłką jest fakt, że nie tylko nie można wjechać na teren Jarmar-

ku autem, ale również na wózku inwalidzkim! Organizator imprezy, czyli Miasto uniemożliwił w ten sposób osobom na wózkach wjazd na miejsce imprezy, utrudnił też takim jak ja dostęp do wielu instytucji czy banków znajdujących się w centrum. Podobno ze względów bezpieczeństwa – denerwuje się inwalida z Kołobrzegu.

Jak będzie za rok?

Miejmy nadzieję, że przyszłoroczny jarmark organizatorzy zaplanują w bardziej dogodnym miejscu. Były już wcześniej propozycje, aby było to miejsce niezbyt oddalone od centrum miasta, a równie klimatyczne, których udostępnienie wystawcom i zwiedzającym nie spowoduje dużych utrudnień w ruchu.



Zamknięcie centrum miasta na potrzeby Jarmarku Solnego stało się jednym z głównych powodów znacznych utrudnień w ruchu.

Idealne na ten cel i z pewnością bardziej przyjazne z myślą o osobach niepełnosprawnych

są np. bulwary nad Parsętą, gdzie pomyślano już wcześniej o likwidacji barier architektonicznych.

Jolanta Wiatr

Kolejny „Senior Online”

Jeleniogórscy policjanci zapraszają seniorów do kolejnego spotkania w sieci na żywo, które odbędzie się 6 września 2021 roku w godzinach 9.00-9.30 w Komendzie Miejskiej Policji w Jeleniej Górze w serwisie YOUTUBE na profilu Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze pod linkiem: <https://studio.youtube.com/video/i20x8gC86j8/livestreaming>

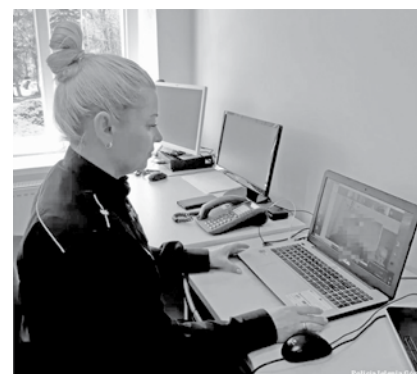
Jest to kolejne spotkanie w sieci na żywo z seniorami. Prowadzić je będzie policjantka Zespołu Komunikacji Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze, w którym udział weźmie dzielnicowy z Komisariatu I Policji w Jeleniej Górze.

| Celem działań jest przede wszystkim ułatwienie seniorom kontaktu z Policją i uwrażliwienie społeczeństwa na sytuacje, w których osoby stają się ofiara-

mi przestępstwa. Uświadomienie, co jest powodem takiego stanu rzeczy i wskazanie, jak można zatrzymać ten proces. Spotkania te mają na celu zapoznanie seniorów ze skutecznymi metodami zapobiegającymi negatywnym zjawiskom, takim jak oszustwa, kradzieże, rozboje oraz podniesienie ich świadomości z zakresu własnego bezpieczeństwa – informuje podinsp. Edyta Bagrowska, rzecznik KMP w Jeleniej Górze.

Seniorzy, którzy będą mieli możliwość uczestnictwa w takim spotkaniu profilaktycznym uzyskają informacje, do jakich zdarzeń doszło na danym terenie, jak również będą mogli zadawać pytania, na które w trakcie spotkania lub po odpowiedzi policjanci.

(112)



Fot. Archiwum Policji

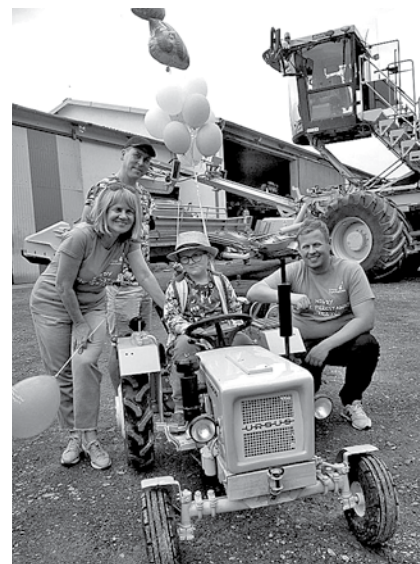
Oni od lat... spełniają marzenia

Ciężko chory ośmiolatek bardzo interesuje się traktorami i innymi maszynami rolniczymi. Rodzice wspierają jego pasję, a w domu Szymka królują traktory. Chłopiec bardzo chciał się spotkać z konstruktorem nietypowego pojazdu. Ostatnio, w 18-rocznicę Fundacji Mam Marzenie, to się spełniło.

– Wszystko zaczęło się od tego, że chłopiec zobaczył na Youtube wykonaną przez pasjonata – pana Michała – zminiaturyzowaną replikę „Ursusa” – mówi Leonarda Jankiewicz, wolontariuszka poznańskiego oddziału FMM. – Szymka tak zachwycił ten pojazd, że nie mógł o nim zapomnieć, bo ten ośmiolatek wykazuje niezwykle zainteresowanie traktorami i posiada dużą wiedzę na ich temat. Odszukanie wymarzonego traktorka gdzieś w Polsce wymagało detektywistycznej pracy i zaangażowania wolontariuszy. Potem trzeba było doprowadzić do spotkania tych dwóch miłośników traktorów i zademonstrowania

możliwości pojazdu – dodaje. – Wszyscy z zapartym tchem oczekiwali na reakcję chłopca – czy pojazd spełni jego oczekiwania. Momentem kulminacyjnym wydarzenia stała się chwila „odpalenia”. Wszystko poszło gładko, a po krótkiej przejażdżce traktorkiem nadszedł czas na wypróbowanie o wiele większych pojazdów, jak np. kombajn do buraków cukrowych. Na koniec chłopiec powrócił jeszcze raz do swojego wymarzonego traktorka, przejechał się nim jeszcze raz i uznał marzenie za spełnione – opowiada wolontariuszka.

Oddziały Fundacji Mam Marzenie tylko w pierwszej połowie 2021 roku spełniły marzenia



kilkudziesięciu Marzycieli. Oto niektórzy z nich.

– 14-letnia **Emilka** marzyła o tablecie graficznym. Jej marzenie udało się spełnić 30 marca, tuż przed Wielkanocą. Prezent dostarczony został do domu dziewczynki, bo pandemia uniemożliwiła kontakt osobisty z wolontariuszami. Dlatego jej reak-



cję mogli zobaczyć na filmiku przesłanym przez mamę Emilki.

– 19-letnia **Sylwia** bardzo chciała rodzinnej sesji zdjęciowej. Ona sama tak wspomina ten dzień: „W sobotę, 20 lutego zostało spełnione moje marzenie! Przed sesją mieliśmy okazję zostać pomalowani przez profesjonalną panią wizażystkę Ewelinę Kozłowską. Wszyscy byli pod wrażeniem efektów. Bardzo spodobało mi się pozowanie do zdjęć i zamierzam się rozwijać w tym kierunku.

– 9-letni **Piotruś** doczekał się lotu samolotem. Marzyciela przywitani piloci, którzy wręczyli mu też model maszyny. A potem, przy pięknej pogodzie, pełen wrażeń lot nad Wrocławiem.

– Czteroletni **Leon** doczekał się placu zabaw na przydomowym ogródku. Kiedy maluch wrócił ze szpitala zobaczył czekający na niego w ogródku stos drewnianych elementów, które dzielnie pomagał składać. Kiedy wszystko było gotowe, szczęśliwy maluch wielokrotnie sprawdzał szybkość ślizgawki oraz testował huśtawki.

– 5-letnia **Julcia**, wielbicielka



Podczas swojej 18-letniej działalności Fundacja Mam Marzenie spełniła blisko 9100 marzeń chorych dzieci (6846 marzeń z kategorii dostać, 1374 marzeń z kategorii zobaczyć, 570 marzeń z kategorii spotkać, 300 marzeń z kategorii być). Fundacja posiada 16 oddziałów działających w całej Polsce, a w jej szeregach działa blisko 5000 wolontariuszy.

bajkowej Świnki Peppy, bardzo chciała odwiedzić dom swojej ulubienicy w Parku Rozrywki Świnki Peppy w Anglii. W dobie pandemii taki wyjazd był niemożliwy, ale... Świnka Peppa przyjechała specjalnie do Julci.

Na przestrzeni lat Marzyciele FMM spotkali się z trzema papieżami (Jan Paweł II, Benedykt XVI i Franciszek), z jednym premierem (Donald Tusk),

gwiazdami sportu (m.in. Robert Lewandowski, Leo Messi), naukowcami (Jack Horner – światowej sławy paleontolog) czy aktorami (m.in. Alan Rickmann, Paul Wesley). Ponadto odwiedzili m.in. fabrykę Mercedesa, ośrodek CERN w Genewie i obejrzeli balet w Sankt Petersburgu.

Zamień Kwiaty na Marzenia, Koncert Magia Marzeń, Kolacja Marzeń, Ogólnopolski Dzień Marzeń czy Rzeczy, które Marzą – to również inicjatywy Fundacji Mam Marzenie, mające wspierać chore dzieci.

Fundacja Mam Marzenie rozpoczęła działalność w lutym 2004 roku w Krakowie, Warszawie i Poznaniu. Od 2007 roku działa na terenie całej Polski i posiada 16 oddziałów.

Misją Fundacji Mam Marzenie jest spełnianie marzeń dzieci w wieku 3-18 lat cierpiących na choroby zagrażające ich życiu. Pierwszą polską Marzycielką była Bogusia – dziewczynka chora na łamliwość kości. Jej marzenie spełniło się w Orlando na Florydzie, gdzie zobaczyła bajkowy świat Walta Disneya. Po powrocie z USA napisała wiersz, który zakończyła: Więc pozwólcie dzieciom marzyć, bo coś złego jest w marzeniach? Wszystko może się przydarzyć. A gdy marzysz, świat się zmienia.

Źródło: Fundacja Mam Marzenie

Ewa Fit

Fot. Fundacja Mam Marzenie

KONTAKT:

**FUNDACJA MAM MARZENIE, UL. ŚW. KRZYŻA 7,
31-028 KRAKÓW, TEL./FAX 12 42631 11.**

Peron nie dla każdego

Jeleniogórzanie oraz kuracjusze licznie korzystający z usług Uzdrawiska Cieplice skarżą się na brak możliwości bezpiecznego dostania się na peron dworca kolejowego stacji Jelenia Góra – Cieplice. Narzekają zwłaszcza podróżni niepełnosprawni, korzystający z wózków inwalidzkich bądź kul, nie wspominając o osobach niewidomych lub słabowidzących, dla których bezproblemowe dostanie się na peron jest prawie niemożliwe.

W Jeleniej Górze-Cieplicach zatrzymuje się pociągi do i ze Szklarskiej Poręby, także dalekobieżne z Warszawy czy Poznania. Korzystają z tego tylko mieszkańcy, ale także turyści odwiedzający Kotlinę Jeleniogórską czy kuracjusze tłumnie przybywający do miejscowych sanatoriów.



Niespełna dwa lata temu stacja poddana została kosztownej rewitalizacji, a jej wykonawca PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., zgodnie z wcześniejszymi założeniami, zobowiązał się przy remoncie obiektu do zadba-

nia o potrzeby osób o ograniczonej możliwości poruszania się. Mimo szczyrych chęci nie wszystko wyszło tak, jak powinno, a pewne kwestie związane z dbaniem o komfort niepełnosprawnych zostały pominięte lub po prostu o nich zapomniano. Szybko zauważyli to podróżni i prosili o zainteresowanie się sprawą.

Cieplicki peron jest co prawda wyposażony w dojazdy dla wózków inwalidzkich i ścieżki naprowadzające dla osób mających problemy ze wzrokiem, ale na tym udogodnienia dla niepełnosprawnych się kończą.

– Ścieżki naprowadzające dla niewidomych to mało, by podróżny z problemami ze wzrokiem czuł się na peronie bezpiecznie – żali się słabowidzący pan Krzysztof, jeleniogórzanin często jeżdżący w sprawach za-





wodowych do Szklarskiej Poręby. – To tylko niezbędne minimum. A gdzie tablice informacyjne w języku Braille’a, gdzie sygnały dźwiękowe? – pyta rozżalony.

Podobnego zdania jest niewiedoma pani Halina, która przyjechała do Cieplic na kąpiele borowinowe. – Brak poszanowania dla potrzeb osób takich, jak my jest zatrważający. Jak niewidomi wysiadający z pociągu mogą uzyskać podstawowe informacje, w którą stronę iść, gdzie jest centrum czy bezpieczne przejście? – wylicza. – Bez pomocy osoby towarzyszącej nie da się zrobić kroku – smutno podsumowuje.

Zapytany o możliwość wprowadzenia wyżej wymienionych niezbędnych „udogodnień” Bogdan Ząbek z wrocławskich PKP PLK S.A. mówi, że przedsiębiorstwo nie ma w planach żadnych robót w tym zakresie.

Osobnym problemem, nie tylko dla niepełnosprawnych, ale również dla osób zdrowych, jest dostanie się na peron z przeciwnej strony ulicy. Temat odpo-

wiedniego oznakowania przejścia dla pieszych od dłuższego już czasu zgłaszany przez ciepliczan odpowiednim organom odpowiedzialnym za infrastrukturę drogową, pozostaje bez odzewu.

– Przejście na drugą stronę ulicy przypomina rosyjską ruletkę – opowiada 70-letnia pani Maria poruszająca się o kuli. – Aby dostać się na oddalony tylko o kilka metrów peron, trzeba

lawirować między niechętnie zatrzymującym się jadącymi z obu stron pojazdami, co w moim przypadku jest naprawdę bardzo ryzykowne. Przytakuje jej pani Zofia opiekująca się niepełnosprawną córką. – Fakt, kilkanaście metrów dalej na skrzyżowaniu z ul. Lubańską jest przejście z zaznaczonymi pasami i sygnałami dźwiękowo-światłymi, ale co z tego, skoro chodnik wiodący po stronie peronu dawno już przestał pełnić swoją funkcję i przejście tą stroną jest niebezpieczne, a dla osób niepełnosprawnych wręcz niemożliwe.

To tylko nieliczne z wielu skarg zgłaszanych przez rozczarowanych niepełnosprawnych i starszych podróżnych. Zwróciliśmy się do Miasta z prośbą o komentarz i czekamy na odpowiedź.

Do sprawy wrócimy w następnym wydaniu Biuletynu „Niepełnosprawni Tu i Teraz”.

*Ewa Fit
Fot. Filip Tkacz*





Góry Izerskie nie są tak ucywilizowane, jak Karkonosze

Piękne i niebezpieczne

Rozmowa z autorami „Góralskiego Radia”:
MARIANEM SAJNOGIEM I DARIUSZEM SAWICKIM

Katarzyna Pietuszek: Wybieramy się na górską wyprawę. Wydawać by się mogło, że jesteśmy do niej dobrze przygotowani. Wiemy, dokąd idziemy. Mamy odpowiedni ubiór i buty. W plecaku wodę i jedzenie. W smartfonie aplikację RATU-NEK. Czujemy się bezpiecznie. To wystarczy?

Marian Sajnog: No właśnie. W pewnym momencie w czasie wędrówki może się pojawić pewien dyskomfort, na przykład czujemy, że na pięcie lub palcach zaczyna nas lekko piec, coś zaczyna nam dokuczać. Mimo to idziemy dalej, licząc, że to za chwilę przejdzie. Jednak ten mikrouraz nie dość, że nie przechodzi, ale się pogłębia i w efekcie dalej już iść nie możemy. Pozostaje nam, jeśli damy radę, zejście na dół lub wezwanie ratowników górskich.

K.P.: Czy można „niespodzianki zdrowotne”, które czekają na nas w górach podzielić na jakieś grupy? Co najczęściej może nam się zdarzyć?

Marian Sajnog: To przede wszystkim właśnie problemy z naszymi stopami. Z czego to wynika? Po pierwsze z nie najlepiej dobranych butów, nieodpowiednich skarpet, ale najczęściej z niedobrej współpracy stopy z butem. Po prostu – but powinien być tak zawiązany, żeby nasza stopa nie była narażona na „wędrówkę” w nim. Wtedy właśnie może dojść do otarć palców, pięt czy okolic ścięgna Achillesa. To są najczęstsze urazy.

Następna rzecz, to źle dobrane plecaki, które powodują otarcia na ramionach, pod pachami i w pasie biodrowym, gdzie plecak potrafi nieźle ocierać krzyż.

Te, wydawać by się mogło, drobne urazy, powodują często poważne wypadki. Oczywiście warto wspomnieć o czapce, która chroni przed poparzeniem słonecznym.

Dariusz Sawicki: Idąc w góry rzeczywiście powinniśmy mieć dobry plecak i wolne ręce. W plecaku oprócz wody, czekolady warto mieć mini apteczkę, która pomoże nam w różnego rodzaju dolegliwościach.

K.P.: Co w takiej apteczce powinno się znaleźć?

Dariusz Sawicki: Na pewno plaster, aby chronić stopy w sytuacjach, o których mówił Marian, na pewno wodę utlenioną, przydadzą się małe nożyczki, odrobina wyjałowionej gazy i bandaż. Dobry farmaceuta w aptece z pewnością doradzi nam, w jaki sposób taką apteczkę skompletować. Warto pamiętać o takim podstawowym wyposażeniu, bowiem możemy się znaleźć w miejscach, gdzie nie ma schroniska, nie ma innych osób, w terenie bardzo dziewiczym, w związku z tym będziemy zdani jedynie na siebie. Mamy przecież nie tylko Karkonosze, mamy też Góry Izerskie, Góry Kaczawskie, czy Rudawy Janowickie. Są to bajeczne tereny, ale nie tak ucywilizowane, jak Karkonosze.

Wybierając mniej utarte szlaki powinniśmy być dobrze przygotowani także od strony medycznej – czyli apteczka i jeszcze raz apteczka.

K.P.: Nie wspominają panowie o rękach, tymczasem są one także narażone na wiele niespodzianek.

Marian Sajnog: Oczywiście, góry – tak, jak i w każde inne miejsce – są wypadkogen-

ne. Może się zdarzyć skrócenie zwinięcie lub złamanie ręki. W niektórych sytuacjach pomoc ratownika GOPR jest niezbędna. Wróć jeszcze jednak do naszych stóp, bo z nimi najczęściej – jak mówiłem – zdarzają się problemy. Jeżeli tylko pocujemy jakiś dyskomfort w bucie, trzeba natychmiast stanąć, zdjąć but, wytrzeć porządnie stopę, zmienić skarpetę (zawsze powinno się

mieć zapasową parę), a na otarcia zastosować plaster przeciw otarciom. Jest ich mnóstwo – na duży palec, na mały palec, na piętę, na wszystko.

K.P.: Czy w wysokich górach powinno się nosić kask?

Marian Sajnog: Jeżeli wyprawę traktujemy jak przyjemną wędrówkę, to nie ma takiej potrzeby.

Nie słyszałem o sytuacji, w której wędrowcom spadały kamienie na głowę. Jeżeli się wspinamy, to oczywiście powinniśmy mieć kask. Znam parę przypadków śmiertelnych, których powodem był właśnie brak kasku.

K.P.: Są osoby obarczone wieloma chorobami – a to nadciśnienie, a to cukrzyca, a to problemy oddechowe. Lekarstwa, które biorą na co dzień, powinny także znaleźć się w plecaku.

Dariusz Sawicki: Oczywiście, górską wędrówkę nie zwalnia z obowiązku posiadania lekarstw, które przepisał nam lekarz i o określonej porze musimy je przyjmować. To bardzo ważne, a nie wszyscy o tym pamiętają. Leki nie zajmują dużo miejsca w plecaku, dzięki nim będziemy czuć się bezpiecznie, a wędrówka będzie przyjemna.

Z Marianem Sajnogiem i Dariuszem Sawickim, autorami Góralskiego Radia” rozmawiała Katarzyna Pietusko.



W niektórych miejscach łatwo o otarcie, skrócenie stawu skokowego. Warto o tym pamiętać, przygotowując się do wędrówki.

W góry z aplikacją!

Turystom, wybierającym się w góry, zalecamy także zainstalowanie w swoich smartfonach (i'phonach) bezpłatną aplikację „Ratunek”.

Jak informuje Grupa Karkonoska GOPR, to jedyna aplikacja zaaprobowana przez ochotnicze służby ratunkowe GOPR, TOPR, MOPR, WOPR i dołączona do oficjalnego systemu powiadamiania o zgłoszeniu wypadku.

Wypadek, zaginięcie w górach lub nad wodą:

- czy wiesz gdzie jesteś?
- czy wiesz gdzie zadzwonić

i czy znasz numer do służb ratunkowych?

W takiej sytuacji wystarczy użyć aplikacji Ratunek, która w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej.

Jest to niezwykle ważne w sytuacji, gdy nie wiemy, gdzie jesteśmy. W trakcie rozmowy z ratownikiem (w systemie Android) lub bezpośrednio po niej (w systemie Windows, iOS), służby ratunkowe otrzymują SMS z informacją o Twojej lokalizacji. Ratownicy wiedzą więc z dokładnością do 3 metrów,

gdzie Ciebie szukać, nawet wtedy, gdy Ty sam nie wiesz, gdzie się znajdujesz.

Przydatną funkcją aplikacji jest tzw. książeczka medyczna, która przekazuje ratownikom informacje na temat stanu Twojego zdrowia oraz kontakt do wskazanej osoby, którą należy powiadomić o wypadku.



Gdzie ty Kajus...

To był nasz pierwszy wyjazd za granicę. Wybraliśmy się na Węgry pełni emocji. Po pobycie nad Bałatonem, zajęliśmy miejsce na kempingu w Budapeszcie. Nagle w południe rozszalała się wichura. Wczołgałam się do namiotu, przygarnęłam synków do siebie i dygotałam ze strachu. Tymczasem mój mąż oraz inni mężczyźni krążyli wokół swoich płóciennych domostw, wbijali wyrywane przez wiatr „śledzie”, aby zapewnić rodzinom schronienie. mocowali ściany namiotów... Pojęłam, jak wielka jest różnica między kobietą i mężczyzną i że sama kobieta nie zdołałaby opanować sytuacji.

Kiedy wspominam tę burzę, zastanawiam się, jak musiała się czuć moja śp. babcia Filomena, kiedy z piątką dzieci została uprowadzona z własnego domu,

świeżo zbudowanego w kresowym miasteczku Nowa Mysz. Nocą do domu babci wdarli się Sowieci, bo już zaczęły się zsyłki na Sybir, ale kiedy Babcia na ich widok raz za razem padała zemdlna, a najmłodsza Lusienka miała tylko pięć lat, nawet enkawudziści wrzucyli się tym widokiem i powiedzieli, żeby do rana przygotowała tobołki na podróż i wzięła dzieciom coś do jedzenia. Dziadunio Adam był wówczas w szpitalu, a najstarszy ich syn na parceli, jaką kupili po likwidacji szlacheckiego folwarku. Tam miał powstać zaścianek rodziców mojej mamy. Ona już mieszkała w Baranowiczach, a mój starszy, kilkuletni braciśzek był u babci. I kiedy również jego zgarnęli do konnych zaprzęgów, wylegli ludzie i zaczęli krzyczeć, że” eto czużuj rebionok” i tym sposobem uniknęła zesłania.

Babcia uchroniła w tundrze, w mrozie i głodzie całą piątkę, a przez mijające lata starsi chłopcy osiągnęli taki wiek, że



mogli zgłosić się do powstającej I Armii. I jeden z nich, Wawrzyniec mając lat osiemnaście poległ pod Lenino.

Mama w Baranowiczach gromadziła suszone owoce, suchary i wysyłała zesłanej rodzinie. Starsi oszczędzali wszystko, by nakarmić najmłodszą siostrzyczkę, a babcia jadła tylko tyle, by przetrwać i dalej chronić dzieci, które nieustannie powierzała Bożej Opatrzności. Siły dawała jej gorąca wiara.

Szczęśliwie po uciążliwej podróży rodzina zesłańców do-

tarła do córki, która już była repatriowana do obecnej Ziemi Lubuskiej. Mówię o mojej mamie, opuszczonej przez męża,

który na usługach nowej władzy został w Warszawie, by robić tam karierę. Udało mu się reakcyjną rodzinę żony, ultrakatolicką i głęboko patriotyczną wyekspediować na zapadłą wieś na Pogórze Izerskim, by nikt nie kojarzył go z tą rodziną akowców i sybiraków, bo dziadunio już trwał na zesłaniu w Tomsku. Wrócił wynędzniały dopiero w 1950 roku, by zdążyć pobłogosławić córkę do ślubu i umrzeć wśród swoich...

O tym, jaką potęgą jest miłość, przekonałam się, pisząc reportaż o wojennym losie kombatanta ze Szklarskiej Poręby. Będąc w Armii Andersa, walczył za Ojczyznę, a nim ruszył na front, zdążył się ożenić. Naturalnie niebezpiecznie było po wojnie wracać do kraju z piętnem żołnierza, który walczył w niewłaściwych formacjach. Ale kiedy tylko nadarzyła się sposobność, kombatant odszukał żonę i wrócił, by nigdy się nie rozstać.

Nasz ojciec do nas nie wrócił, choć system, dla którego żył jeszcze przed wojną, srodcie go rozczarował i ogromnie skrzywdził, lokując w więzieniu na Rakowickiej. Jak wiele powojennych samotnych kobiet, również moja mama musiała sprostać losowi. Czarnowłosa, szczupła, urodziwa miała okazje nawet przy powojennym deficycie mężczyzn ułożyć sobie życie, ale dla niej najważniejsze były dzieci, a na zawsze wiążący ślub sakramentalny.

Kiedy zaczynałam pisać ten tekst, dotarła do mnie wiadomość, że właśnie jeden z moich szefów pochował żonę. Wiele lat temu jej organizm spustoszyła straszna choroba. Mieszkali na zabobrzańskim blokowisku, w budynku bez windy. Wielkim staraniem zgromadził pieniądze na zakup domu, gdzie jego bardzo poszkodowana żona mogła być w ogrodzie na powietrzu. Tam stopniowo przechodziła na tyle skuteczną rehabilitację, że odbierała telefony i przyrządzała posiłek, kiedy zostawała sama w domu. Przez dziesięciolecia bardzo przystojny, inteligentny

mężczyzna otaczał ją troską, leczył, rehabilitował.

Z moim mężem, który odszedł cztery lata temu, przez 54 lata dzieliliśmy los wytrwale, różniąc się ogromnie, ale trwając przy sobie, bo najważniejsza była miłość i dobro dzieci.

Kiedy zastanawiam się, czym jest rodzina, przypominam sobie, że oparciem dla młodszych siostr i dla rodziny osamotnionej siostry najstarszej był wujek, ten, który podczas wojny nie trafił do wojska, bo był za młody. Potem był wytrwały i opiekuńczy dla tej całej gromadki i nie ułożył sobie życia, dopóki nie powydawał siostr za mąż. Wiara była jego źródłem siły i wytrwałości. Bardzo zdolny, zrezygnował z edukacji, bo gospodarstwo wymagało męskiej ręki. Za to zrobił wszystko, by jego dzieci uczyły się bez względu na oddalenie od szkół czy uczelni. Kiedy mój brat odszedł do wieczności w swoje 32 urodziny, jego owdowiała żona z dwójką dzieci oddała im życie, a teraz otoczona szacunkiem, pamiętając wsparcie całej naszej rodziny, cieszy się czwórką wspianych wnucząt, które

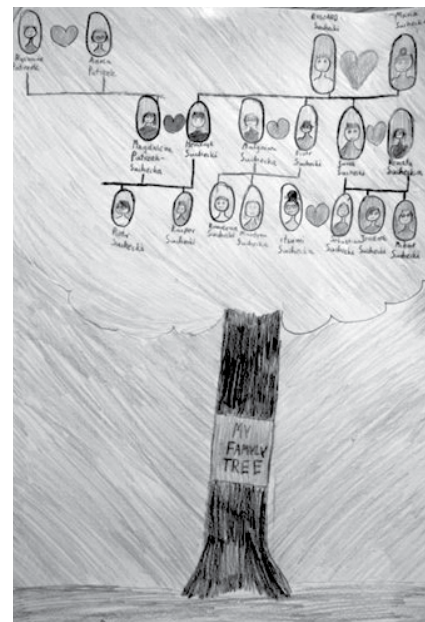
uczą się z pasją, robiąc po dwa fakultety.

Miałam zwyczaj czytając książki wynotowywać co celniejsze sformułowania. Nie mogę odszukać tego fragmentu, w którym jeden z noblistów pisał, że kiedy rozpada się małżeństwo, to jakby zbombardowano miasto. Dom, rodzina, jaką tworzą kochający się ludzie, którzy ślubują sobie miłość i wierność, to jest taka niepowtarzalna jakość. Wszystko – obyczaje tej rodziny, wystrój mieszkania, dobór książek w bibliotece, bibeloty, obrazy – jest dziełem miłości dwojga ludzi. To jakość niepowtarzalna, a jej zniszczenie przypomina bombardowanie. Nie mówiąc już o zniszczeniach w psychice dzieci.

Kiedys u zbiegu ul. Konopnickiej i 1 Maja w Jeleniej Górze widziałam, jak przez ulice przechodzi kobieta i mija mężczyznę. Ona trzyma dziecko za rękę, ono wyrwa się i biegnie w stronę mężczyzny, wołając: tata. Ona szarpie dziecko za jedną rękę, on za drugą. W pewnym momencie oboje oddalając się rezygnują, a płaczący malec zostaje na jezdni.

Maria Suchecka

Fot. Archiwum Autorki





Jadwiga i Tadeusz Kutowie

Legendarni seniorzy mówią:

DOŚĆ!

To nieprawda, że nie ma ludzi nie do zastąpienia. Po zamknięciu Teatru Naszego przez Jadwigę i Tadeusza Kutów ich liczni fani czują się osieroceni. Podobnie jak bywalcy schroniska Chatka Robaczka, z prowadzenia którego zrezygnował Andrzej Kohyt. – Świat się kończy. Czy to znak, że pora umierać? – skomentował znający oba te zjawiskowe miejsca Jacek Dziekoński z Warszawy.

Teatr Nasz istniał prawie 30 lat. Na jego spektakle ludzie przyjeżdżali z całego kraju. Jacek Dziekoński naliczył ponad 20 przyjazdów do Teatru Naszego. Nigdy nie był rozczarowany. Przywoził bliskich, a o niezwykle zjawisku, jakim jest Teatr Nasz, opowiadał wśród znajomych. Stał się jednym z jego nieformalnych ambasadorów.

– I te wspaniałe kolacje po spektaklach w teatralnej restauracji! – mówi. – Zawsze był problem, kto prowadzi, bo przyznam się, że nigdy nie nocowałem w domkach przy teatrze.

Z Warszawy przyjeżdżała Krystyna Czubówna – renomowany głos telewizyjny i nie tylko. Jej historia była podobna: przyjechała po raz pierwszy skuszona opinia-

mi znajomych, została oczarowana, a potem wracała.

Widzowie odkrywali świetne przedstawienia, doskonale zaaranżowane i zagrane, z głębokim przesłaniem. Odkrywali człowieka-orkiestrę, jakim jest niebywale wszechstronny Tadeusz Kuta (reżyser, aktor, menedżer...). Poznawali talent muzyczny Jacka Szreniawy oraz charyzmę i humor Jadwigi Kuty.

Najbardziej urzekła jednak aura, jaką roztaczał Teatr Nasz. To ona sprawiała, że przyjeżdżali nie tylko na spektakle, ale by odbyć swego rodzaju rytuał.

Zaczynał się od rezerwacji biletów – zawsze osobiście, przez telefon, u Jadwigi Kuty. Potem była podróż – jazda w Karkonosze, przejazd krętą szosą z centrum

Piechowic, przez tunel, wśród karkonoskiej przyrody. Parkowanie samochodu pod salą przedstawień lub na łączce (miejsce mogli znaleźć z pomocą pracownika teatru). Jeśli był czas, kawa w restauracji. W tym momencie każdy już mógł poczuć się w świecie Teatru Naszego.

Ale to był dopiero początek. Kupowanie biletu: w kantorku, obsługiwanym często przez samego Jacka Szreniawę. Wejście na salę: powitanie przez Jadwigę i Tadeusza Kutów. Spektakl, a po jego zakończeniu kilka słów od Tadeusza Kuty. Później można było zostać na kolacji w restauracji przy teatrze. Jej budowa była strzałem w dziesiątkę. I nie chodzi wcale (albo przynajmniej nie przede wszystkim), o stronę

ekonomiczną przedsięwzięcia. To tam budowała się społeczność widzów Teatru Naszego. Niezwykła aura tuż po spektaklach sprzyjała otwartości, poznawaniu się, kapitalnym rozmowom.

To był prawdziwy salon, w którym regularnie bywał nieodżałowany ksiądz Kubek (opiekun duchowy Teatru Naszego), potrawy podawali osobiście państwo Kutowie, a pan Tadeusz często chodził od stolika do stolika racząc gości rozmową pełną anegdot. Bywali tam przeróżni ludzie, wśród nich fascynujące osobowości opowiadające niesamowite historie. Tam się rozmawiało, a nie gapiło w smartfony.

Takie spotkania i rozmowy były częste – Teatr Nasz otwierał i łączył ludzi, wyzwał w nich dobre emocje. Był więc prawdziwym teatrem, jaki wymarzyli sobie państwo Kutowie, gdy rzucali teatr instytucjonalny, by rzucić się na głęboką wodę i stworzyć od podstaw własny.

Prowadzenie Teatru Naszego kosztowało jednak mnóstwo sił. Państwo Kutowie już wiele lat temu – budując dom ze sceną i restauracją w Jeleniej Górze – chcieli zakończyć działalność w Michałowicach. Marzyli, by złapać trochę luzu. Mieli nadzieję, że restauracja będzie zarabiać, a oni będą grać dla przyjemności.

To jednak nie wypaliło. W Jeleniej Górze nie było takiego klimatu dla Teatru Naszego, jak w Michałowicach. Wrócili do nich, przygotowali premiery, wrócili świetne czasy.

Wszystko przerwała pandemia i zamknięcie teatrów. W przypadku Teatru Naszego przyspieszyła jego zamknięcie, planowane po jubileuszu 30-lecia, przypadającym na 2021. Państwo Kutowie – ludzie pełni werwy, ale jednak już po 60. – postanowili wszystko sprzedać: teatr z domkami i restauracją, jak również dom z re-

stauracją i sceną w Jeleniej Górze. Próbowali dokonać takich transakcji wcześniej, ale nie udało się. W czasie pandemii dopięli swego.

Gdzie są teraz? Nie ujawniają się publicznie. Odpoczywają. Przez pewien czas mieszkali w Zielonej Górze, gdzie Tadeusz Kuta reżyserował swoją sztukę, potem były słuchy, że kupili campera i mieszkają w nim na campingu z cudownym widokiem na Karkonosze. Ostatnie wieści mówią o ich wyjeździe do rodziny w Hiszpanii.

Ich dawne królestwo w Michałowicach kupili warszawiacy (ekonomistka i prawnik). Czekamy na nowe role tego niezwykłego miejsca. Oby związane z kulturą!

KONIEC EPOKI ROBACZKA
Dla miłośników Chatki Robaczka – legendarnego schroniska na Białej Dolinie w Szklarskiej Porębie, jego koniec symbolizuje komercyjne trendy, które dominują w Karkonoszach i Górach Izerskich.



Miejsca z klimatem, prowadzone przez pasjonatów pełnych serca i pasji, wypierane są przez bezosobowe molochy, które pochłaniają zieleni i w których chodzi tylko o zysk. Choć akurat w przypadku Robaczka przyczyną sprze-

daży było co innego – zmęczenie i troska o zdrowie 65-letniego już Andrzeja Kohuta. Tak się w jego życiu ułożyło, że nie ma żony ani dzieci, więc bardzo dużo brał na siebie. Nie miał komu zostawić Chatki Robaczka. Musiał ją sprzedać. Kupił mieszkanie w Cieplicach, które kiedyś opuścił, by trafić na Białą Dolinę.

Skąd jego kult wśród turystów? Do wszystkich mówił: "Robaczku", robił pyszne jedzenie, a ciasto jego autorstwa stało się legendarne. Pilnował, by w pokojach w Chatce Robaczka nie było krzeseł. – Ludzie mają siedzieć razem we wspólnej sali na dole, mają poznawać się i rozmawiać – tłumaczył.

U Robaczka czas zatrzymał się w miejscu, bo taka była wola właściciela i jego gości. Gdy ktoś dzwonił i pytał o komfort, Robaczek nie ukrywał, że będzie lepiej, gdy rozmówca poszuka miejsca gdzie indziej.

Sława Chatki Robaczka rosła z roku na rok. Położona tuż przy narciarskich trasach Biegu Piastów, z salą jadalną ozdobioną numerami startowymi z Piastów, stała się jednym z ulubionych celów biegaczy. Mówili: "biegnę na ciastko do Robaczka". Bo ciasto były naprawdę wyśmienite. Ale atmosferę schroniska tworzył przede wszystkim jego gospodarz. Przyciągał podobnych sobie, co uczyniło z Chatki Robaczka miejsce kultowe. Tanie, pozbawione luksusów, ale z duszą.

Nowy właściciel Chatki Robaczka – mieszkaniec Żagania, nie ujawnia swoich planów. Ludzie mówią, że Chatka stanie się miejscem wypoczynku jego bliskich. Być może jakiś pokój będzie wynajmowany osobom z zewnątrz.

Leszek Kosiorowski

Zdjęcia: Leszek Kosiorowski

ZACZĄĆ OD NOWA, czyli o próbach wychodzenia z uzależnień



Fot. K. Pietuszek

Ośrodek „Nowa Nadzieja” pomaga ludziom wyjść z różnego rodzaju uzależnień m.in. od alkoholu, papierosów, narkotyków.

Szacuje się, że osób uzależnionych od alkoholu, leków, substancji psychoaktywnych może być w Polsce kilka milionów. Pojawiły się już pierwsze publikacje dowodzące, że w czasie pandemii grupa ta może rosnąć, co nakazuje obawiać się przyszłych tego konsekwencji.

Istnieje wiele czynników uzależnień – indywidualne, rodzinne, środowiskowe lub biologiczne. Często nakładają się one na siebie.

Pojawiają się problemy w szkole, w pracy, w domu, depresje, zaniżona samoocena – dla wielu osób jest to wystarczający powód, aby sięgnąć po substancje psychoaktywne. Dają szybką „gratyfikację” w postaci poprawy samopoczucia. Raz pomoże, to czemu nie sięgnąć po używki po raz drugi? I tak zaczyna się uzależnienie. Wycofać się z tej spirali niezwykle

trudno.

Terapię leczenia uzależnień zajmuje się rozbudowana w Polsce sieć poradni i ośrodków państwowych, np. MONAR, oraz gabinetów prywatnych.

Taką placówką jest Chrześcijański Ośrodek dla Osób Uzależnionych „Nowa Nadzieja”, w Janowicach Wielkich.

Jednym z instruktorów terapii uzależnień w tym ośrodku jest pastor Jarosław Wasilewski. Wspólnie z żoną pracują w ośrodku prawie 20 lat. – Rzeczywiście, niedługo będzie jubileusz – przyznaje. – Jest to

placówka zajmująca się terapią osób uzależnionych od alkoholu, narkotyków, hazardu, różnego rodzaju zachowań kompulsywnych. Mamy siedzibę na ul. Sportowej 5, w Janowicach Wielkich. Jesteśmy ośrodkiem chrześcijańskim, czyli promujemy wartości chrześcijańskie, ale trafiają do nas ludzie różnych wyznań, po różnych przeżyciach. Jesteśmy otwarci dla wszystkich. Pomagamy, jak potrafimy najlepiej. Z sukcesem, bez sukcesu – jak to w życiu różnie bywa.

Jak mówi terapia zasadniczo trwa 6 miesięcy. Są to 3 etapy po dwa miesiące, na których są poszczególne cele. Osoba po zakończeniu półrocznego pobytu w ośrodku stacjonarnym decyduje, czy chce zostać dalej, na tak zwanym etapie post-re-socjalizacyjnym, hostelowym – pracować już na zewnątrz, utrzymywać się samodzielnie, albo wrócić do domu, do swojego środowiska i tam kontynuować terapię pogłębianą.

– Podkreślam zwrot „terapię pogłębianą”, bo rodzina często myśli, że 6 miesięcy załatwi

sprawę. Tymczasem terapia, zdrowienie, to proces, który trwa całe życie. To niekończąca się historia i próba wytrwałości przed powrotem do złych nawyków – mówi Jarosław Wasilewski.

Jak mówi, zdarza się, że po jakimś czasie podopieczni nawiązują kontakt i mówią: jest fajnie, pracuję, znalazłem mieszkanie, założyłem rodzinę.

– Takich historii jest nawet sporo. Jednak jeśli chodzi o naszą terapię, to cały proces przechodzi zaledwie 25 – 30 procent – przyznaje pan Jarosław. – Dlatego takie historie, o ludziach którzy wyszli z nałogu i poradzi sobie w życiu, są najbardziej budujące. Widzimy zmienionego człowieka, który odradza się jak Feniks z popiołów. Przyjeżdża z rodziną, są odnowione relacje, jest miłość, odbudowane życie w aspekcie zdrowotnym, finansowym. To pokazuje, że to, co robimy ma sens.

Jak mówi, spośród osób, które trafiają do ośrodka, największą grupę stanowią ci uzależnieni od alkoholu. To przede wszystkim mężczyźni. Wiele osób walczy też z nałogiem palenia. U młodych osób jest to uzależnienie od internetu. Dotyczy to 18-to, 19-to, 20-to latków. Zdarzają się uzależnienia od dopalaczy, narkotyków. – Młodzi ludzie przez pierwsze 3 miesiące nie mają dostępu do telefonu, internetu i uczą się bez tego spędzać wolny czas. To często bywa bardzo trudne – przyznaje instruktor „Nowej Nadziei”.

Jak wygląda zwyczajny dzień w ośrodku? – O 7 rano jest po-

budka, o 7:30 śniadanie, o 8-ej mamy społeczność terapeutyczną ogólną, na której zawsze jest duchowa zachęta, motywacja na podstawie Biblii, śpiewamy pieśni – wymienia pan Jarosław. – Jest modlitwa i to trwa pół godziny. Później jest odprawa i rozdajemy zadania na cały dzień, ponieważ nasi rezydenci zajmują się zwyczajnymi, domowymi obowiązkami, czyli sprzątaniem, gotowaniem, pracowaniem.

Do godziny 14:00 odbywają się indywidualne spotkania terapeutyczne. Po południu są wykłady, spotkania inspirujące z ludźmi, którzy wyszli z uzależnienia. Godzina 19:00 to kolacja. I tak dzień po dniu, przez 6 miesięcy.

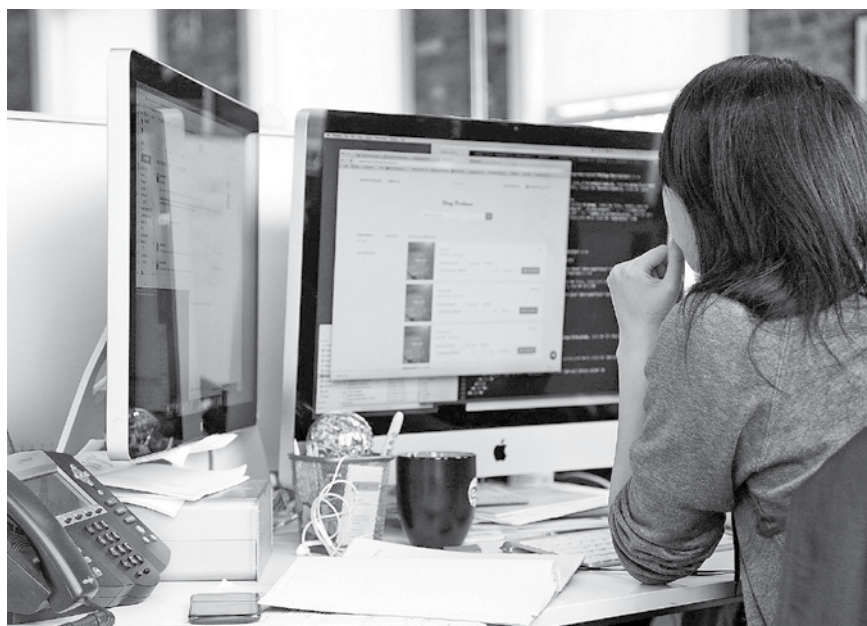
Sięganie po używki to – zdaniem Jarosława Wasilewskiego – często wynik „odrzućcia” w dzieciństwie. Ważny jest też aspekt społeczny, czyli podatność na wpływ rówieśników – chcemy być cool, dorównać

– a więc napiję się, zapalę, sięgnę po narkotyk i z czasem staje się to już nawykiem. Często też do ośrodka trafiają osoby, które pochodzą z rodzin, w których był ktoś uzależniony. Model społeczny jest w tym przypadku powielany.

Powodów do sięgnięcia po używki tak naprawdę jest bez liku. Często dopiero podczas terapii instruktorzy dochodzą do tego, co tak naprawdę się działo lub nadal dzieje.

Pobyt w ośrodku jest płatny. Osoby przebywające w nim płacą same za siebie. Cena to 35 złotych za dzień, w tym są 4 posiłki, nocleg, terapia. Często pomagają rodziny, kościoły, bywa też wsparcie z opieki społecznej. – Koszt rzeczywisty pobytu jest dużo wyższy, dziś obiad w restauracji kosztuje grubo ponad 35 złotych, ale staramy się szukać różnych źródeł dofinansowania i jakoś nam się to udaje – tłumaczy Jarosław Wasilewski.

Katarzyna Pietuszeko



Fot. Pixabay.com

Coraz większą grupę wśród pensjonariuszy ośrodka stanowią osoby uzależnione od internetu.

Zioła zbierane końcem lata

Koniec lata to także rewelacyjny okres na zbieranie różnych gatunków roślin, zarówno leczniczych, jak i przyprawowych. W tym czasie pozyskujemy ziele, liście oraz kwiaty, jak i owoce, a także zbieramy już korzenie i kłącza. Pod koniec lata jako ziele do zbioru nadają się: skrzyp polny, szalwia lekarska, mięta pieprzowa, tymianek, piołun czy hyzop lekarski i oczywiście wrotycz oraz dziurawiec. Z liści zbieramy: liście karczocha, jeżyny, malin, orzecha włoskiego, pokrzywy, mięty pieprzowej czy kocimiętki. Kwiatami zaś chętnie podzieli się z nami rumianek i to zarówno ten rzymski, jak i pospolity, a także: jasnota biała, koniczyzna biała, wrotycz oraz dziki ślaz. Owocami w tych miesiącach poczęstuje nas aronia, czarny bez, malina czy czeremcha. Natomiast części podziemne chętnie podaruje nam tatarak, chrzan pospolity oraz wspaniały arcydzięgiel litwor.

Hyzop lekarski

Čzęsto uprawiany jest w ogrodach, ze względu na swoje walory dekoracyjne i warto go wykorzystać do ozdoby skalniaków czy dzikich rabat. Bardzo lubi sąsiedztwo lawendy. Można go użyć także jako niskiej rośliny żywopłotowej.

Ziele hyzopu zbieramy w początkowej fazie kwitnienia rośliny i ścinamy je dosłownie kilka centymetrów nad ziemią, po to aby zostawić zawiązki, z których wyrosną nowe pędy. Hyzop bowiem można zbierać nawet trzykrotnie w jednym sezonie. Ziele to suszymy tylko w warunkach naturalnych, czyli w przewiewnym i suchym miejscu, bez dostępu promieni słonecznych, a potem przechowujemy w papierowych torbach.

W starożytnych czasach wykorzystywano go jako środek oczyszczający. Dziś znany jest z działania przeciwkaszlowego, a zarazem wykrztuśnego, dlatego też stosuje się go przy zapaleniu

oskrzeli, grypie czy uporczywym kaszlu. Wykazuje także działanie rozkurczowe, wiatropędne oraz uspokajające.

Warto również wspomnieć, że hyzop lekarski zmniejsza wchłanianie węglowodanów, dlatego stosowany jest pomocniczo w leczeniu cukrzycy.

Można go stosować w formie naparu, gdzie jedną łyżeczkę suszonego ziele zalewamy szklanką wrzątku. Taki napar można również wykorzystać do płukania gardła, oczywiście po lekkim ostudzeniu. Hyzop stosowany jest także w formie zewnętrznych okładów, bo wsponiałe sprawdza się przy bólach reumatycznych i przy trudno gojących się ranach.

Gotowe produkty z hyzopem dostaniemy w sklepach zielarskich w formie olejków. Zawarty w tym ziele olejek eteryczny ma właśnie działanie wykrztuśne.

Kocimiętka

Mamy ponad 250 gatunków kocimiętki. W Polsce dziko rosnącą odmianą jest Kocimiętka Naga, a można ją spotkać w bardzo dobrze nasłonecznionych miejscach, np. na polach uprawnych, w zaroślach. Można ją także śmiało uprawiać w ogrodzie lub na balkonie. Duże właściwości lecznicze wykazuje kocimiętka WŁAŚCIWA,



z której wykorzystujemy ususzone liście. Ususzone liście kocimiętki właściwej zawierają garbniki, czyli substancje roślinne o działaniu przeciwzapalnym, bakteriobójczym, ściągającym, a także łagodzącym podrażnienia.

W listkach znajdują się również gorycze i olejki eteryczne, które pomagają przy bólach głowy, stresie, bólach mięśni oraz reumatycznych. Pomagają także przy problemach trawiennych.

Dlatego napar z suszonych liści kocimiętki będzie miał działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze, napotne, a także rozkurczowe i uspokajające. Świetnie więc sprawdza się jako środek wspomagający przy bólach głowy, bezsenności czy nerwicach. Herbatka z kocimiętki pomaga również przy biegunkach czy kolce jelitowej, a także łagodzi uczucie kołatania serca. Polecam ją też paniom, które muszą radzić sobie z nieregularnymi miesiączkami.

A jak ją przygotować? Bierzemy 2 łyżki suszonych liści lub



garść świeżych, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 15-20 minut. Taki napar można stosować również zewnętrznie, jako płukankę na podrażnioną skórę głowy. Zaś świeże i młode listki świetnie sprawdzą się jako dodatek do surówek lub sałatek.

Dziki ślaz

Kwiatki ślazu zawierają śluz, a także witaminy, sole mineralne, flawonoidy, garbniki, pektyny i żywice. Używamy je zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie. Zawarty w nich śluz przechodzi do wodnych wyciągów z tego zieleń, a w trakcie picia czy płukania gardła powleka chore błony śluzowe jamy ustnej, gardła oraz krtań. Dzięki temu chroni te miejsca przed stanem zapalnym lub łagodzi już istniejący. Takie wodne roztwory znakomicie sprawdzą się przy uporczywym i suchym kaszlu. Warto też zaznaczyć, że śluz malwy można bezpiecznie stosować u dzieci i niemowląt.

Zarówno napar, jak i odwar stosuje się do przemywania skóry, np. mocno wysuszonej, z łuszczycą lub egzemami. Świetnie także sprawdzi się przy cerze trądzikowej. Młodym paniom polecam ślaz na regulację miesiączki, zaś starszym na zmniejszenie dolegliwości przekwitania. Wystarczy po prostu zalać 1-2 łyżeczki surowca wrzątkiem w ilości 350 ml i zaparzać około 15-20 minut pod przykryciem. Przy męczącym i suchym kaszlu pijemy ¼ szklanki naparu ze ślazu trzy razy dziennie, ale pamiętajmy, że po jedzeniu, aby śluz osadził się spokojnie



na błonach śluzowych i powoli ruszył do dzieła. Napar można stosować i u dorosłych, i u dzieci do płukania gardła w trakcie anginy, w przeziębieniu oraz jako środek do kąpieli, a nawet u niemowląt, przy atopowym zapaleniu skóry.

Czeremcha

W Polsce występuje czeremcha pospolita lub amerykańska. Jej owoce pojawiają się w połowie września i wyglądają jak małe czarne koraliki na krzakach. Dawne plemiona indiańskie uznawały ją za roślinę, która oczyszcza krew, jest syropem na kaszel, czy służyła jako środek wspomagający przy przeziębieniach. Indianie stosowali głównie wywar z kory lub z korzenia, np. okład z kory na obolałe miejsca, a korzeń proszkowano i stosowano jako zasypkę na rany czy odciski. Dziś owoce czeremchy stosuje się podobnie jak owoce bzu czarnego.

Wiadomo już, że zawiera ona mnóstwo antyoksydantów, witaminę C, rutynę, ale tak jak w czarnym bzie, wiśniach czy czereśniach, jej pestki zawierają glikozydy cyjanogenne. Tu czynnym związkiem jest PURYNAZYNA. Związek ten rozkłada się do kwasu pruskiego, czyli cyjanowodoru. Dlatego też pestek nie jemy, odzielamy je.

Trzeba też pamiętać, że substancja ta znajduje się również w liściach, gałęziach i korzeniu czeremchy.

Arcydzięgiel

Ta roślina należy do rodziny selerowatych i w Polsce występuje w pasie wybrzeża oraz w górach – Karpatach i naszych pięknych Sudetach. Jest już ziołem objętym ochroną gatunkową. Od roku 2014 częściową, a wcześniej ścisłą. Dlatego też korzenie i kłącza pozyskuje się z upraw kontrolowanych. Można jednak kupić nasiona i posiać w ogrodzie. Nasio-



na uzyskuje się na przełomie lipca i sierpnia. Roślina ta jest bardzo odporna na mróz i w okresie lata podlewamy ją raz na dwa tygodnie, rzadko też choruje.

Korzeń arcydzięgla ma wiele wspaniałych właściwości leczniczych. Łagodzi skurcze żołądka, bóle brzucha, koi także nerwy. Stosowany jest także przy wzdęciach, odbijaniu, a nawet przy braku łaknienia czy zastoju żółci.

Co ciekawe wyciągi z korzenia zwiększają wydzielanie i mocz i potu, stąd jego działanie oczyszczające. Arcydzięgiel zawiera olejki eteryczne, kumarynę, flawonoidy, cukry proste, a także składniki mineralne jak cynk, potas, wit. C i B. Herbatkę z suszonych liści arcydzięgla zaleca się także w leczeniu trądziku czy łuszczycy. Ma również działanie grzybobójcze, leczy więc grzybicę skóry i paznokci. Suszone listki odświeżają powietrze w samochodzie. Ich aromat może nawet zapobiegać chorobom lokomocyjnej.

W przemyśle spożywczym stosuje się syrop z arcydzięgla, który po rozcieńczeniu można dodawać do napojów chłodzących, aromatyzować nim owocowe sałatki, a także lody. Jest też wykorzystywany jako aromat przy produkcji piwa.

Małgorzata Mazurek

Fot. Pixabay.com



Pomagamy, bo to nasza misja...

W przyszłym roku będzie obchodzić swoje 10-lecie. Pierwotnie nosił nazwę: Rotary Club Jelenia Góra-Cieplice. W 2019 roku, z powodu braku akceptacji stylu i sposobu działania przez ówczesne władze Rotary International i Dystryktu, opuścił en bloc ruch rotariański.

Dziś nosi nazwę: Stowarzyszenie Charytatywne Jelenia Góra-Cieplice i nadal, choć pod innym szyldem, prowadzi działalność pomocową, wspierającą. Działa na rzecz rodzin i osób w trudnej sytuacji życiowej, ludzi niepełnosprawnych oraz wszystkich zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Prezydentem Stowarzyszenia jest Adam Czajkowski.

Katarzyna Pietuszek: Wi-tam Pana, mamy za sobą trudny okres pandemiczny. Wiele

organizacji, stowarzyszeń było zmuszonych do funkcjonowania w zupełnie inny sposób. Nie oznaczało to całkowitego zawieszenia działalności.

Adam Czajkowski: Oczywiście my także nie zawiesiliśmy działalności, byliśmy cały czas w kontakcie. Był to, podobnie jak wszędzie, kontakt wirtualny. I właśnie w tym czasie udało nam się przeprowadzić jedną z większych akcji charytatywnych w krótkiej historii naszego klubu, a mianowicie udało nam się pomóc w znaczący, istotny sposób rodzinie wychowującej ciężko chore, niepełnosprawne dziecko. To 10 letni Oskar, którego wychowuje mama, tata pracuje za granicą. Cała rodzina (Oskar ma też rodzeństwo) mieszka na pierwszym piętrze i ogromnym problemem jest przetransportowanie chłopca z piętra na parter. Sprawę

rozwiązałyby winda w tym budynku, Oskar mieszka w Kowarach, ale to wiązało się z niemałymi kosztami. Rodzice podjęli starania w pozyskaniu pieniędzy z zewnątrz i trafili między innymi do naszego stowarzyszenia. Kiedy zadeklarowaliśmy swą pomoc okazało się, że bogatsze od nas firmy i instytucje wsparły finansowo to przedsięwzięcie. Nie dawaliśmy jednak za wygraną, pytając rodzinę Oskarka, co jeszcze ułatwiłoby życie chłopcu. Okazało się, że przydałaby się łazienka przystosowana dla osoby niepełnosprawnej, poruszającej się na wózku. I udało nam się to zrobić, łazienka została przebudowana, została przystosowana w stu procentach do użytkowania przez osobę niepełnosprawną i opiekunów. Jest to ogromny sukces dla naszego stowarzyszenia, a udało nam się to zrobić dlatego, że mie-

liśmy na to środki. Tym samym też, już po raz kolejny, pomogliśmy dziecku, bo taki jest główny cel naszej działalności – pomagać dzieciom chorym, niepełnosprawnym, potrzebującym, gdyż one są najbardziej bezbronne, nie potrafią walczyć o swoje, nie upomną się, a rodzice bardzo często są bezradni wobec problemów, z którymi się spotykają.

K.P.: Tata Oskarka bardzo liczy na wyjazd syna do Stanów Zjednoczonych, aby uzyskać dostęp do rewelacyjnej metody leczenia tego typu schorzeń genetycznych.

Adam Czajkowski: Tak, rzeczywiście. Jest taka nadzieja, taka szansa. My także, jako stowarzyszenie, próbowaliśmy nawiązać kontakt z innymi ośrodkami medycznymi, sięgając po przyjaciół w Izraelu, w Niemczech. Mamy nadzieję, że dzięki temu uda się przynajmniej poprawić stan zdrowia Oskara. Jesteśmy w stałym kontakcie z rodzicami chłopca i jeśli zajdzie taka potrzeba, a my będziemy mieli środki, uda nam się je pozyskać – z pewnością możemy.

K.P.: Wcześniej, o ile dobrze pamiętam, wspierali Państwo także podopiecznych wrocławskiego hospicjum dla dzieci.

Adam Czajkowski: Rzeczywiście wspieraliśmy finansowo to stowarzyszenie. Ono pomaga dzieciom z całego Dolnego Śląska. Było to możliwe między innymi dzięki występom Kabaretu Bella Mafia. Dochód z tej imprezy przeznaczyliśmy w całości na potrzeby hospicjum, a dokładniej na rzecz terminalnie chorych dzieci z Kotliny Jeleniogórskiej. Mam nadzieję, że szefowa kabaretu – Bogusia Bratasz – dotrzyma słowa i kiedy już całkiem wrócimy do

normalności, może jesienią, uda nam się zorganizować następny charytatywny występ, z którego dochód przeznaczymy na jakiś szczytny cel. Być może będzie to dalsza pomoc dla Oskara.

K.P.: Klaudia i Oliwier to kolejne dzieci, którym stowarzyszenie pomagało.

Adam Czajkowski: Tak. Dzieci te wymagały intensywnych zabiegów rehabilitacyjnych. Zabiegi te są niestety bardzo drogie i nie wszystkie NFZ refunduje. Oliwiewi opłaciliśmy turnus rehabilitacyjny, specjalistyczny, po którym stan jego zdrowia bardzo się polepszył. Cały czas opiekujemy się Klaudią. Kiedy ją poznaliśmy, była prawie niewidzącą, małą dziewczynką, która też wymagała specjalistycznej pomocy i leczenia, w których to zabiegach jej pomagaliśmy. Dziś Klaudia jest już licealistką, chodzi do szkoły w Karpaczu i doskonale sobie radzi. Jej marzeniem było spotkanie z ulubionym aktorem Radosławem Pazurą. Dzięki naszym przyjaciółom z Warszawy udało się to zorganizować. Zawieźliśmy Klaudię z mamą do stolicy, gdzie czekał na nas pan Radosław. Był bardzo miły, poświęcił Klaudii badając dwie godziny. Bardzo ją to podbudowało psychicznie i choć nie mało to żadnego wymiaru materialnego wiem, że bardzo to dziewczynce pomogło.

K.P.: Jakie są Wasze najbliższe plany?

Adam Czajkowski: Będziemy cały czas w kontakcie z rodzicami Oskara i jeśli pojawią się jakieś potrzeby, to oczywiście postaramy się pomóc. Nie zapominamy też o wrocławskim ho-

spicjum, gdyż każde nasze wsparcie jest działaniem bardzo celowym. Hospicjum wydaje środki w sposób przemyślany, sensowny, dlatego też pomaganie takim instytucjom uskrzydla. Nie ukrywam, że w tej chwili będzie trudniej pozyskać te środki, ale liczę, że się uda.

K.P.: Kiedyś Rotary, dziś stowarzyszenie charytatywne. Czy ważny jest szyld, pod którym się pomaga? Czy liczy się sama pomoc?

Adam Czajkowski: Bardzo dobre pytanie. Ja uważam, że najważniejsze jest to, co siedzi w człowieku. Szyld jest środkiem, nic nie daje. Ważne jest to, co się robi.

K.P.: Warto więc zapamiętać – Stowarzyszenie Jelenia Góra-Cieplice istnieje, pomaga. Jeśli wśród naszych czytelników są osoby, które mają jakieś problemy, pomysły, potrzebują pomocy – rozumiem, że mogą zapukać do waszych drzwi ?

Adam Czajkowski: Oczywiście, bardzo dziękuję za tę rozmowę. Z pewnością rozpropaguje ona naszą działalność wśród społeczności i osób niepełnosprawnych, i jeżeli tylko będziemy mogli pomóc, z pewnością i przyjemnością to zrobimy.

Rozmawiała:

Katarzyna Pietuszek

Zdjęcia: Elżbieta Zakrzewska



Lato z Karkonoskim Sejmikiem

Po pierwszej części urlopów, od 15 lipca wznowiliśmy działalność – mówi Marek Dębski, wiceprezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze.

Cześć członków i podopiecznych wypoczywa po okresie pandemii, ale w KSON trwają dalej prace remontowe. Tym razem modernizowane są niefunkcjonalne schody. Realizowane są nadal projekty związane z zatrudnianiem osób niepełnosprawnych przez organizację staży.

– Wydajemy kolejne numery Biuletynu Niepełnosprawni TU i TERAŻ, funkcjonuje radio KSON z informacyjnym programem „Wakacje z radiem KSON” na www.radiokson.pl. Przygo-

towujemy się do trwającego już projektu dotyczącego dostępności infrastruktury miejskiej do potrzeb starszych i niepełnosprawnych przypominając, że od 6 września 2021 roku wchodzi w życie obywatelska skarga na

wypoczynek w Międzyzdrojach od 29 sierpnia do 8 września 2021 z pełnym wyżywieniem za 800 zł od osoby.

KSON ma także w swojej ofercie także atrakcyjne wyjazdy zagraniczne na miesiąc września:

- Grecki Peloponez za 10 dniowy pobyt z przejazdem około 2000 zł od osoby i Rivierze Olimpijskiej

- wypoczynek we Francji w okolicach St. Tropez za 10 dniowy pobyt 1700 zł od osoby,

- a nowością jest również autokarowy wyjazd do Chorwacji na 10 dniowy pobyt za 1650 zł.

Mamy jeszcze wolne miejsca na turnusie w doskonałym, wypróbowanym Ośrodku w Łebie we wrześniu i październiku.

Myślimy też o lecie przyszłego roku i już zarezerwowaliśmy wczasy nadmorskie na turnusach czerwcowych, lipcowych i sierpniowych. Pierwszeństwo mają oczywiście członkowie organizacji zrzeszonych w KSON. **Informacje w sekretariacie KSON.**

Lukasz Muraszko

Fot. Archiwum KSON



brak takiej dostępności w obiektach użyteczności publicznej. Trwają zatem szkolenia, kursy i przeglądy techniczne obiektów pod kątem możliwości ich dostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych – informuje Marek Dębski.

– Pamiętamy również o potrzebach wypoczynkowych naszych podopiecznych, za nami turnusy wypoczynkowe nad morzem i jeziorami. A przed nami 10-dniowy



Wszelkie informacje na www.kson.pl oraz pod telefonem 75 75 242 54 lub e – mielowo@kson.pl, albo osobiście w siedzibie KSON ul. Osiedle Robotnicze od poniedziałku do piątku w godzinach 10 – 16. Zapraszamy.

Jak tańczono w pandemii

Taniec jest największą pasją Marzanny Leszczyńskiej, która wraz z mężem Andrzejem od kilkunastu lat ćwiczą w Szkole Tańca „Fan Dance” Anny i Grzegorza Deptów w sekcji Senior – Hobby w Gorzowie Wielkopolskim. Są zdobywcami klasy C w standardzie i tańcach latynoamerykańskich.

W czasach przed pandemią tancerka odwiedziła Środowiskowy Dom Samopomocy przy ul. Armii Polskiej. Opowiedziała o rodzajach tańców, zaprezentowała suknie i buty, mówiła o ciekawostkach dotyczących turniejów. Podopiecznych ŚDS zainteresowała kroniką, w której archiwizuje fotografie z konkursów i warsztatów tanecznych. Pokazała kilka pucharów, które dla każdej pary turniejowej są ważne i cenne. Jednym z ważniejszych dla niej pucharów jest Puchar im. Marian Wieczystego, tancerza urodzonego we Lwowie. Przy tej okazji przypominała, że jej trener Grzegorz Depta jest uczniem legendarnego nauczyciela Mariana Wieczystego.

Oprócz tańca, pasją Marzanny Leszczyńskiej są wyroby artystyczne, które projektuje i wykonuje, a są to między innymi: kubki, dzwonki, widokówki Gorzowa Wlkp., długopisy z wizerunkami stylowych gorzowskich kamienic, koszulki, magnesy, bombki. Każdy uczestnik spotkania otrzymał w prezencie widokówkę i długopis. A na zakończenie spotkania, jeden z najodważniejszych panów, poprosił tancerkę do tańca.

Ogłoszona światowa pandemia spowodowała zawieszenie grupowych zajęć tanecznych. Taka sytuacja wpłynęła również na organizację turniejów tanecznych. Marzanna i Andrzej Leszczyńscy skorzystali jednak z możliwości wzięcia udziału w turnieju bez udziału publiczności, powitania tancerzy też były inne niż zwykle, obyło się bez całusów w policzek, a taki zwyczaj panował od bardzo dawna.

Oto, co tancerka opowiedziała o takiej imprezie. Było to



Finałowe Grand Prix Seniorów Polskiego Towarzystwa Tanecznego w Poznaniu.

– Nie było tradycyjnej prezentacji par, która zagrzewała do boju. Nie odbyło się także przedstawianie sędziów przez konferansjera, nie wymieniano występujących klubów, które według tradycji zawsze przed występem kłaniały się miłośnikom tańca, pokazując się w pełnej krasie.



Brak publiczności zmienił prawdziwą dotychczasową atmosferę tanecznych zmagani. A odmienną sytuację podkreślały nagrane wcześniej oklaski – opowiada tancerka.

– Choć miniony rok zawierał dwa długie lockdowny, w związku z czym wystąpiły przerwy w treningach, to muszę przyznać, że pary nie obniżyły poziomu. Par perfekcyjnych, wyjątkowo uzdolnionych, dobrze przygotowanych było dużo wiele i nie sposób je wszystkie wymienić. Wyjątkowy czas i wyjątkowy turniej okazał się dla nas bardzo udany i szczęśliwy, tym bardziej, że dawno temu nie byliśmy na pierwszym miejscu. W klasie C senior 3 w standardzie zwyciężyliśmy a w klasie B senior 3 również w standardzie zajęliśmy drugie miejsce. W sumie przybyły nam cztery nowe punkty premium – dodaje.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki

20 lat minęło...

W 2021 roku Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze obchodzi jubileusz XX-lecia powstania.

– Jesteśmy organizacją, która zajmuje się głównie sprawami osób z niepełnosprawnościami i seniorami – mówi Marek Dębski, wiceprezes.

– KSON skupia ludzi o różnych zainteresowaniach, którzy są zrzeszeni w dwunastu organizacjach, liczących od kilkunastu a nawet do 300 członków. Wszystkie organizacje mają swoją siedzibę w budynku KSON-u przy Osiedlu Robotniczym 47A. Są to podmioty samodzielne, mające w większości osobowość prawną i zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym. Działają one w oparciu o swoje statuty z zachowaniem i przestrzeganiem statutu Kar-

konoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

W ubiegłym roku budynek Sejmiku poddany został kapitalnemu remontowi. Naprawiono i częściowo wymieniono dach, wymieniono podłogi w kilku pomieszczeniach, wymieniono lub naprawiono instalację elektryczną wraz z oświetleniem. Budynek został ocieplony i otoczony opaską odwadniającą (przeciwwilgociową). Dużo pracy włożyli wolontariusze KSON w modernizację i zagospodarowanie zaplecza tzw. „Jaśkowej Polany”, gdzie zainstalowane są między innymi przyrządy do ćwiczeń fizycznych w tym dla wózkówców.

– W ostatnim czasie udało się nam wykonać nowe schody wejściowe, które spełniają normy budowlane i zdecydowanie ułatwiają dostęp osobom z niepełnosprawnościami i seniorom – informuje wiceprezes KSON-u.

W dniach 8– 9 października odbędą się uroczystości z okazji jubileuszu XX –lecia KSON i kolejne „Ksonalia”.

M.D.



PROGRAM GALI XX-LECIA

– **08.10.2021** – Teatr Zdrojowy w Cieplicach:

W czasie gali przedstawimy i przypomnimy sobie, co w ostatnich 20. latach działo się w KSON i wokół nas. Wręczymy wyróżnienia i odznaczenia, uhonorujemy też koleżanki i kolegów, którzy byli pomocni w czasie Covidu i remontu naszej siedziby.

Po przerwie kawowej uczestnicy gali obejrzą przedstawienie pt. „Hemar z Homarem Szlagiery przedwojennych kabaretów”. Na galę zapraszamy wszystkich członków KSON ze wszystkich organizacji Sejmiku. Ze względów sanitarnych w gali będzie mogło wziąć udział 175 osób.

– **09.10.2021** odbędą się w siedzibie KSON (Osiedle Robotnicze 47A) kolejne „Ksonalia”. Rozpocznemy od wycieczki i zwiedzania podziemi „Time Gates”. Zbiórka chętnych o godzinie 11:00. Następnie wracamy do KSON i od godziny 12:00 rozpoczynamy „Ksonalia”. Dla uczestników będziemy serwować kiełbaski, kaszanke, kawę, herbatę i dla smakoszy piwo z beczki. Pobyt na „Jaśkowej Polanie” będą nam uprzyjemniać muzycy z zespołu Dixielandowego. Będą też gry (zabawy na świeżym powietrzu). Dla zwycięzców konkurencji przewidujemy nagrody i upominki okolicznościowe. Ze względu na pandemię i obostrzenia sanitarne w „Ksonaliach” weźmie udział około 70 osób.

Śpiewali wierszem w Kołobrzegu

Jury III Ogólnopolskiego Przeglądu Twórczości Przemysława Gintrowskiego w Kołobrzegu wyłoniło 10 lipca laureatów Festiwalu „Pamiętki” ku czci barda i kompozytora. Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie Katolicka Inicjatywa Kulturalna a współorganizatorem Narodowe Centrum Kultury.

W jury pod przewodnictwem Beaty Molak – Bychawskiej ze Stowarzyszenia Artystów Wykonawców Utworów Muzycznych i Słowno-Muzycznych (SAWP) zasiadły także żona i córka patrona festiwalu: Agnieszka Gintrowska i Julia Gintrowska a także Paweł Paluch, Przemysław Tejkowski i Jacek Pechman.

Pierwsze miejsce zajął duet Lenda/Kozub ze Świdnicy, drugie miejsce – Izabela Szafrąńska z Warszawy i trzecie miejsce Rafał Kowalewski z Koszalina.

Nagrodę specjalną miasta Kołobrzeg przyznano duetowi Lenda/Kozub – małżeństwu Pauliny i Piotra, którzy w przeddzień obchodzili trzecią rocznicę ślubu. Paulina Kozub po odebraniu nagrody wyznała, że występ dedykowali swojej Mamie, która poważnie chorowała. – Czasem przychodzą takie kompozycje, jak ta pana Gintrowskiego („Wybacz Mamasza”) do słów A. Osieckiej, który musiał wybrzmieć. A one u każdego wybrzmiewają w inny sposób bo każdy z nas jest inny – mówiła laureatka I nagrody.

Nagrodę Stowarzyszenie SAWP za interpretację jazzową

otrzymała Sandra Mika z Katowic.

Małgorzata Kozłowska otrzymała nagrodę Audytarium17. Natomiast Zarząd Radia Opole przyznał jej także nagrodę specjalną – możliwość nagrania w studiu PR Opole.

Wyróżnienia otrzymali: Michał Wróblewski (Iława), Kacper Jastrzębski i Patrycja Niedziółka (Wiśniewo i Domanice), Katarzyna Mielnik (Gorzów Wielkopolski), Łukasz Różycki (Kołobrzeg).

Dyrektorem artystycznym festiwalu był Jacek Pechman.

Prezydent Kołobrzegu Anna Mieczkowska zaprosiła wszystkich odbiorców na następny rok do nadmorskiego kurortu na kolejny festiwal.

Wykonawcy, którzy stanęli do konkursu przyjechali z Sulejówka, Świdnicy, Słupska Koszalina, Kołobrzegu, Gorzowa Wielkopolskiego, Poznania, Warszawy, Czarnego Błota, Klonowa, Iławy, Wiśniewa i Domanicy, Rumii, Piaseczna i Torunia.

Przesłuchania trwały prawie 4 godziny. Artyści pokazali szeroką gamę umiejętności, profesjonalizmu i stawiania pierwszych kroków przed publicznością. Damian Wysocki z Kielc otrzymał gromkie brawa na początku występu, wyznając, że to jego pierwszy występ przed licznie zgromadzonymi miłośnikami poezji śpiewanej.



Fot. Archiwum Autorki

Niektórzy wykonawcy byli akompaniatorami dla siebie ale także towarzyszyli innym artystom. Katarzyna Mielnik z Gorzowa Wielkopolskiego, śpiewała grając na gitarze, a po swoim występie akompaniowała koleżance z Poznania, która na zakończenie wokalu zagrała na flecie.

Instrumentami towarzyszącymi były także przede wszystkim gitary i fortepian oraz skrzypce i klarnet.

Podczas festiwalu odbyła się również premiera spektaklu muzycznego pt. „Raport z oblężonego miasta 2021” nawiązującego do historycznego albumu muzycznego nagranego w 1986 roku. Premiera spektaklu wpisuje się w tegoroczną 40 rocznicę wprowadzenia stanu wojennego w Polsce.

Przegląd poprowadzili znani dziennikarze radiowi: Teresa Drozda i Paweł Sztompke.

Wanda Milewska



Fot. Archiwum KPN

Dostępne Karkonosze

Po 12 latach od wybudowania ścieżki dedykowanej osobom niepełnosprawnym od Kopy do Równi pod Śnieżką w Karkonoszach, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych ogłosił w roku bieżącym aplikację polegającą na poprawie funkcjonalności obiektów turystycznych pod kątem ich dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.

Przypomnijmy, że tę dotychczas jedyną w Polsce wysokogórską trasę dostosowaną do potrzeb niepełnosprawnych turystów wybudowano w roku 2010 kosztem 850 tys. złotych w montażu finansowym ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, Banku Ochrony Środowiska, Centrali PFRON przy bardzo sprawnym wykonawstwie Karkonoskiego Parku Narodowego.

W roku bieżącym Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, w partnerstwie z KPN, nadleśnictwem Szklarska Poręba i lo-

kalną organizacją turystyczną ze Szklarskiej Poręby, złożył wniosek o zabezpieczenie środków około 2,3 mln zł na poprawę tzw. infrastruktury turystycznej, czyli dostępu do górnego odcinka wodospadu Kamieńczyka w Szklarskiej Porębie. To jedna z najciekawszych atrakcji Karkonoszy ciesząca się dużą popularnością. Jednak dojście do wodospadu jest wyjątkowo trudne z uwagi na stromość i kamienistą strukturę drogi – zatem jest trudno dostępne nie tylko dla niepełnosprawnych turystów ale również seniorów i rodziców z dziećmi na wózkach.

Istotą projektu „ONi na szlaku – Karkonosze dostępne dla wszystkich (ETAP 1)” jest zapewnienie osobom wykluczonym dostępności przestrzeni fizycznej (architektonicznej), cyfrowej, informacyjno-komunikacyjnej Karkonoszy – szlaków turystycznych prowadzących do wodospadów Kamieńczyka i Szklarki oraz infrastruktury towarzyszącej.

Cechą wyróżniającą projekt jest kompleksowe podejście do problematyki dostępności. Projekt odpowiada na tę potrzebę głównie w zakresie podejścia do spójności i ciągłości przestrzen-

Projekt przewiduje, że w okresie trzech lat od zakończenia realizacji projektu, z zaplanowanego wsparcia skorzysta co najmniej 5 tys. osób z niepełnosprawnościami.

nej modernizowanych i remontowanych obiektów, ich odbudowy edukacyjno-informacyjnej, zastosowania innowacyjnych rozwiązań cyfrowych.

W projekcie założono realizację kilku zadań: adaptację do potrzeb osób z niepełnosprawnościami nawierzchni drogi nr 46 w leśnictwie Kamieńczyk oddz. 324-327, szlaku do Wodospadu Szklarki, strefy wypoczynkowej przy Wodospadzie Kamieńczyka, szlaku żółtego do schroniska pod Łabskim Szczytem, poprawę dostępności oferty turystyczno-rekreacyjnej, popularyzacja działań włączających społecznie: e-przewodnik turystyczny „ONE-turysta”, tyflografiki przy pulpitych informacyjno-edukacyjnych na szlakach, tyflomodele wodospadów Szklarki i Kamieńczyka. To szczególnie ważne dla tych, którzy z uwagi na niepełnosprawność wzroku będą mogli modele tych obiektów rozpoznać dotykiem dłoni. To coraz powszechniejsza w Europie metoda udostępniania dóbr turystycznych inwalidom wzroku. Cieszyć musi, że i w tej materii dorównujemy wysoko rozwiniętej organizacji turystyki na Zachodzie.

Wspólny projekt nakreśla również perspektywy dalszego zagospodarowania innych atrakcji turystycznych kotliny jeleniogórskiej w kontekście planowania uniwersalnego, która opiera się o prostą zasadę że „to co dobre dla niepełnosprawnych

dobrze jest dla wszystkich”. Kolejnymi etapami działań w latach 2022-2025 będzie przywrócenie możliwości zwiedzania Wąwozu Kamieńczyka, platforma widokowa nad Kotłem Łomniczki, remont drogi i schroniska nad Małą Łomniczką.

Jak wynika z danych statystycznych Karkonoskiego Parku Narodowego, ten chroniony obszar odwiedzany jest coraz częściej przez niepełnosprawnych turystów, co potwierdza tylko potrzebę dostosowywania tych obiektów, tras, kolei, schronisk

do rosnącej potrzeby ludzi dla których turystyka jest rodzajem pasji i może być realizowana w cywilizowanych warunkach.

Z ostatnich informacji wynika, że tylko w miesiącu lipcu br. obszar Karkonoskiego Parku Narodowego odwiedziło ponad 300 tysięcy turystów. Szacuje się, że co 10 turysta na trasach Karkonoskiego Parku Narodowego to osoba niepełnosprawna. Jest zatem dla kogo tworzyć tę dostępność.

Lukasz Muraszko

WODOSPAD KAMIEŃCZYKA

To najwyższy (846 m n.p.m) wodospad w polskich Sudetach, położony na trasie ze Szklarskiej Poręby na grzbiet główny Karkonoszy. Wodospad miał status pomnika przyrody, obecnie jest to obszar ochrony ścisłej, wchodzący w skład Karkonoskiego Parku Narodowego. Woda potoku Kamieńczyk spada trzema kaskadami z wysokości 27 m i wpada do Wąwozu Kamieńczyka.

Za środkową kaskadą znajduje się grotta, nazywana Złotą Jamą, sztucznie wykuta przez Walończyków, którzy przed wiekami znajdowali tu m.in. ametysty. W XIX w. na fali zainteresowania turystyką górską wodospad stał się atrakcją turystyczną. W roku 1890 Towarzystwo Karkonoskie udostępniło go do zwiedzania.

Z wodospadem związana jest legenda – jakoby w skład wody wchodziły trzy siedmiu rusałek opłakujących jedną z nich, Łabudkę, która poszukując swego ukochanego Kamieńczyka Bronisza zginęła w przepaści.

Niedaleko wodospadu znajdują się schronisko „Kamieńczyk” i „Szałas Sielanka”.

(Źródło: Wikipedia)



Fot. Archiwum Jelonki.com

Andrzej Siemieniewski biskupem legnickim

Biskup Andrzej Siemieniewski, pełniący dotychczas funkcję biskupa pomocniczego archidiecezji wrocławskiej, został 28 czerwca mianowany przez Ojca Świętego Franciszka 4. biskupem legnickim. Objął tę funkcję po rezygnującym z urzędu – z racji wieku emerytalnego – biskupie Zbigniewie Kiernikowskim.

Nowy biskup legnicki urodził się 8 sierpnia 1957 roku we Wrocławiu. Po egzaminie dojrzałości zdany w II Liceum Ogólnokształcącym we Wrocławiu, w 1976 roku rozpoczął studia na Wydziale Podstawowych Problemów Techniki na Politechnice Wrocławskiej. W 1979 roku zrezygnował z nich i rozpoczął kształcenie w Metropolitalnym Wyższym Seminarium Duchownym we Wrocławiu.

Święceń prezbiteriatu udzielił mu w 1985 roku w archikatedrze wrocławskiej kardynał Henryk Gulbinowicz. Tego samego roku uzyskał również magisterium z teologii. W latach 1987–1991 studiował teologię na Papieskim Uniwersytecie Świętego Tomasa z Akwinu w Rzymie, którą

skończył ze stopniem doktora w dziedzinie teologii duchowości. W 1998 roku na podstawie rozprawy „Ewangelikalna duchowość nowego narodzenia a tradycja katolicka” uzyskał stopień doktora habilitowanego na Papieskim Wydziale Teologicznym we Wrocławiu. W 2004 roku natomiast otrzymał tytuł profesora nauk teologicznych.

Lata 1985–1987, to czas, kiedy pracował jako wikariusz w parafii św. Stanisława w Świdnicy. Po studiach w Rzymie był także duszpasterzem we Włoszech w parafii Forli. Na rok 1994 przypada czas jego asystentury kościelnej przy wspólnocie „Hallelu Jan” we Wrocławiu, należącej do Ruchu Odnowy w Duchu Świętym. W 2004 roku został wikariuszem biskupim ds. stałej formacji kapłanów oraz członkiem rady kapłańskiej. W 2005 roku otrzymał godność kapelana Jego Świątobliwości.

W 1991 roku został zatrudniony na Papieskim Wydziale Teologicznym we Wrocławiu na stanowisku adiunkta. W 2000 roku został profesorem nadzwyczajnym, a cztery lata później profesorem zwyczajnym.

W latach 1993–1995 był dy-



rektorem tamtejszej biblioteki, a w 1997 roku został kierownikiem Katedry Duchowości. W latach 1998–2001 pełnił urząd prorektora uczelni oraz funkcję koordynatora Wrocławskiego Festiwalu Nauki dla Papieskiego Wydziału Teologicznego.

5 stycznia 2006 roku papież Benedykt XVI mianował go biskupem pomocniczym archidiecezji wrocławskiej ze stolicą tytularną Theuzi. Święcenia biskupie otrzymał 11 lutego 2006 roku w archikatedrze św. Jana Chrzciciela we Wrocławiu. Udzielił ich arcybiskup metropolita wrocławski Marian Gołębiewski, przy asyście kardynała Henryka Gulbinowicza, emerytowanego arcybiskupa i metropolity wrocławskiego oraz Ignacego Deca, biskupa diecezjalnego świdnickiego. Jako zawołanie biskupie przyjął słowa „Deus Caritas est”, czyli „Chrystus jest miłością”. W archidiecezji objął urząd wikariusza generalnego. W 2012 roku został prepozytem kapituły archidiecezjalnej we Wrocławiu.

Ewa Fit

Fot. Diecezja Legnicka



Biskup senior ZBIGNIEW KIERNIKOWSKI pełnił funkcję biskupa legnickiego od 16 kwietnia 2014 roku. Kanoniczne objęcie diecezji odbyło się 27 czerwca 2014 roku. Ingres do katedry legnickiej miał miejsce 28 czerwca 2014 roku. W 2010 roku bp Zbigniew Kiernikowski otrzymał z rąk Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Lecha Kaczyńskiego Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Pol-

ski za wybitne osiągnięcia w pracy duszpasterskiej i naukowej oraz za zasługi w działalności na rzecz rozwoju kultury.

Gorzowsko-kołobrzeskie pasje Andrzeja Waleńskiego

Andrzej Waleński urodził się w Kołobrzegu, w którym mieszkał do 25 roku życia. Po ukończeniu studiów przeniósł się do Gorzowa Wielkopolskiego.

Przez wiele lat był wiceprzewodniczącym Stowarzyszenia Hospicjum św. Kamila. Jest nauczycielem w Szkole Podstawowej i Gimnazjum Katolickiego Stowarzyszenia Wychowawców im. Piotra Jerzego bł. Frassatiego.

Obok sportu jego pasją jest pisanie wierszy, które dedykuje dzieciom i dorosłym. Wydał cztery książki a fundusze z ich sprzedaży w większości przekazuje na rzecz pierwszego wileńskiego hospicjum, które tworzyła s. Michaela Rak ze Zgromadzenia Jezusa Miłosiernego – współzałożycielka Hospicjum św. Kamila w Gorzowie Wlkp.

Od kilku lat kołobrzeżanie i gorzowianie wspierają budo-

wę hospicjum dla dzieci w Wilnie. Już dwa lata temu autor bajek Andrzej Waleński rozprawdzał książki w bazylice konkatedralnej w Kołobrzegu. Po każdej Mszy św. wierni kupowali „Znane bajki wierszem” autora, który przez wiele lat pracował jako pedagog w przedszkolu, dzięki czemu poznał literackie wymagania dzieci.

„Znane bajki wierszem” były jego pierwszą książką. W tym roku promuje swoją twórczość podczas Jarmarku Solnego w Kołobrzegu. Znalazły się tu m.in. „Legends Gorzowskie” i „Kołobrzeg w baśniach i legendach”.

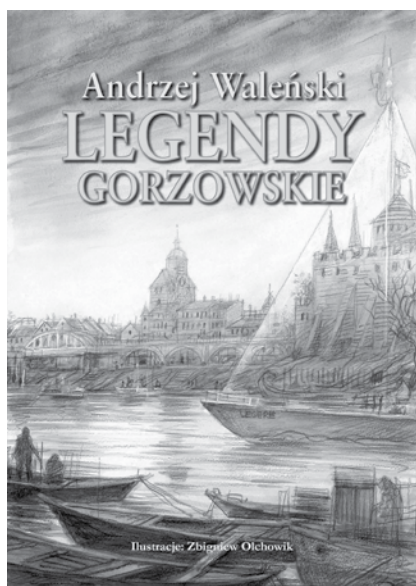
Obydwie edycje ukazują historie niezwykłych miejsc i ludzi,



k którzy na przestrzeni dziejów wpisali się w losy miast. Legendy mają oparcie w źródłach historycznych, a także takich, które są wyłącznie fantazją literacką autora – tłumaczy poeta. Gorzowskie legendy poświęcone są m.in. cygańskiej poetce Papuszy, legendarnemu kapelanowi „Solidarności” ks. Witoldowi Andrzejewskiemu czy malarzowi Janowi Korczowi. Natomiast kołobrzeskie opowieści przybliżają sylwetkę niedosłego burmistrza Jakuba Adebara, słynny Domek Kata, czy pierwszego kołobrzeskiego kapitana Stanisława Mieszkowskiego.

Andrzej Waleński pisał także okolicznościowe wiersze. Przez wiele lat stworzył na zamówienie młodych par setki rymowanych podziękowań na uroczystości ślubne. Z tej okazji powstawały lekkie, żartobliwe teksty często w formie bajek, taki rodzinny życiorys w pigułce – wyjaśnia autor.

Wanda Milewska



BEATYFIKACJA

Matki Elżbiety Róży Czackiej

Może Czytelników zdziwi artykuł o beatyfikacji Matki Elżbiety Róży Czackiej. Już wyjaśniam tym, którzy nie znają tej osoby. Matka Róża Czacka, która wspólnie z kardynałem Stefanem Wyszyńskim będzie 12 września 2021 r. beatyfikowana, będąc również osobą niepełnosprawną (ociemniałą) przez większość swojego życia pomagała i otaczała osoby niewidome, ociemniałe i słabo widzące z terenu całego kraju. Jest główną założycielką „Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi”.

Towarzystwo jest organizacją pożytku publicznego, które ma na celu otaczanie niewidomych i ociemniałych wszechstronną opieką w zaspokajaniu ich potrzeb edukacyjno-wychowawczych, rehabilitacyjnych, socjalnych i religijnych. Towarzystwo prowadzi założony również przez Matkę Różę Zakład dla Niewidomych w Laszkach.

– Na początku XX wieku osoby niewidome żyły na marginesie społeczeństwa. Nie miały wsparcia medycznego, wykształcenia czy pracy. Pochodząca z rodziny hrabiowskiej Róża Czacka, sama stając się osobą ociemniałą, postanowiła przyjść z pomocą tym, którzy znaleźli się w podobnej do niej sytuacji, ale nie mieli zaplecza materialnego. Chciała, żeby niewidomi byli pełnoprawnymi członkami społeczności, by zdo-

bywając wykształcenie i umiejętności mogli na równi z innymi osobami funkcjonować, rozwijać swoje umiejętności, talen-



ty – mówi prezes Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi Paweł Kasprzyk.

Róża Czacka w 1910 roku wynajęła mieszkanie przy ulicy Dzielnej 37 w Warszawie, które przeznaczyła na przytułek dla 10 niewidomych dziewcząt. Miały one tam zapewnione całkowite utrzymanie, opiekę oraz naukę czytania i pisania alfabetem Braille’a, naukę śpiewu, koszykarstwa, trykotarstwa ręcznego i wyplatania krzeseł. Potem była ul. Złota 76 i 36, ul. Piękna 22, ul. Polna 43, ul. Emilii Plater 7.

Róża Czacka urodziła się 22 października 1876 roku w Białej Cerkwi na Ukrainie. Ze środowiska rodzinnego wyniosła ideały pracy patriotycznej i społecznej oraz żywą, pogłębianą wiarę. Otrzymała gruntowne i wszechstronne wykształcenie, знала biegle cztery języki obce. Dzięki ojcu uzyskała znajomość spraw gospodarczych. Od szóstego roku życia zamieszkała w Warszawie.

W wieku 22 lat, po upadku z konia, utraciła definitywnie wzrok. Za radą okulisty postanowiła poświęcić się sprawie niewidomych w Polsce, którzy wówczas byli pozbawieni wsparcia opieki społecznej.

W 1911 zakłada Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi. Podstawowym zadaniem dzieła, które tworzyła było przywracanie godności osobom ociemniałym, poprzez wprowadzenie idei niewidomy – człowiekiem użytecznym, lansowaną i realizowaną we Francji przez Mauricego de la Sizeranne'a. Jednocześnie próbowała oddziaływać na opinię publiczną tłumacząc, że osoba niewidoma otoczona właściwą opieką może stać się samodzielną życiowo i użyteczną w społeczeństwie.

W 1915 roku Róża Czacka wyjechała na Wołyń i tam została zablokowana przez działania wojenne. Zamieszkała w Żytomierzu, gdzie prowadząc działalność charytatywną, przygotowywała się do podjęcia życia zakonnego. W 1918 roku wróciła do Warszawy jako siostra Elżbieta i w listopadzie uzyskała zgodę władz kościelnych na założenie Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża.

Zakład dla Niewidomych w Laskach, od 1923 roku stał się centrum działalności na rzecz osób niewidomych w dziedzinie edukacji i tyflologii. Lata drugiej wojny światowej drastycznie przerwały rozwój Dzieła. Podczas bombardowania Warszawy we wrześniu 1939 roku, Matka Elżbieta została ranna i utraciła oko. Po miesiącu powróciła do Lasek by kierować odbudową zniszczonego Zakładu. W latach okupacji okazywała miłość bliźniego każdemu potrzebującemu pomocy, nie zwracając uwagi na niechęci narodowościowe.

W 1949 r. Matka Czacka zaczęła chorować i po przekazaniu urzędu przełożonej generalnej, przez dziesięć lat, wspierała Zgromadzenie i Dzieło przede wszystkim ofiarą i modlitwą. Niewidoma Matka niewidomych, zmarła w opinii świętości 15 maja 1961 roku w Laskach.

Towarzystwo ściśle współpracuje z założonym również przez Matkę Różę Czacką Zgromadzeniem Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża, otaczając



niewidomych i ociemniałych wszechstronną opieką. Prowadzi przedszkola, szkoły podstawowe i gimnazja, zawodowe szkoły ponadgimnazjalne, liceum ogólnokształcące, szkołę policealną, szkołę muzyczną oraz internaty. W Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Laskach przygotowuje się do samodzielnego życia jednocześnie ponad 230 niewidomych i słabowidzących dzieci z terenu całej Polski. Prowadzi także Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy w Sobieszewie koło Gdańska i dwa ośrodki dla osób dorosłych: Dom Pomocy Społecznej dla Kobiet Niewidomych w Żuławie w woj. lubelskim, gdzie są 74 panie oraz Dom dla Niewidomych Mężczyzn im. Matki Elżbiety Czackiej w Niepołomicach w woj. małopolskim, gdzie mieszka 18 panów.

*Andrzej Koenig,
ociemniały*

Fot. Internet/Wikipedia

Każda osoba niewidoma, która się zgłosi do założonego przez Matkę Różę Towarzystwa uzyska wsparcie. Czasami będzie ono bezpośrednie w postaci kursów, np. komputerowych, innym razem w znalezieniu specjalistycznej pomocy. Dzięki Matce Elżbiecie Różę oraz założonym przez nią (Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi oraz Zgromadzeniu Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża) zarówno niewidomi (urodzeni bez wzroku) jak i ociemniałi (utracili wzrok) nie są pozostawieni bez pomocy w przystosowaniu się do życia codziennego z dysfunkcją narządu wzroku.

Z miłości do ojczyzny

Patriotyczne wiersze Hanny Krupy i Marka Kołodzieja, uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Gorzowie Wielkopolskim znalazły się w antologii zatytułowanej „*Perła i Diament XXI Wieku*”. Autorzy powiększyli grono 28 poetów z Polski i z zagranicy.

Tomik, który ukazał się w kwietniu tego roku, powstał z inicjatywy Stowarzyszenia „Art- Szansa” w Świebodzinie, którego przedstawiciele pokusili się o podjęcie tematu rozumienia zagadnienia umiłowania ojczyzny. Wydawcą jest poetka



Maria Szafran, członek zarządu stowarzyszenia.

– Z kart tej antologii, nawet z mrocznych i gorzkich jej stron, bije blask tego kochania – miłości do słowa, do życia, do bliźniego, do polskiej ziemi i polskiego nieba – napisał m.in. w nocy literackiej Wojciech Czaplewski, poeta, publicysta, nauczyciel. Natomiast Barbara Mazurkiewicz w posłowie wyraziła, że poezji patriotycznej w zasadzie się nie interpretuje ani nie ocenia. Autor pisze co czuje i daje temu dowód, jak bardzo kocha.

Maria Szafran promuje poezję, wyraża jednocześnie wdzięczność za nabywanie jej przez biblioteki i szkoły.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki



HANNA KRUPA – ur. się w Gorzowie Wielkopolskim, jest absolwentką II LO im. Marii Skłodowskiej Curie oraz Policealnego Studium Bibliotekarskiego w Poznaniu. Maluje obrazy, pisze wiersze i prozę, wykonuje ilustracje do książek. Jej poezja znalazła się w zbiorze pt. „Gdy przesypiamy sny”, wydanym przez Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie. Wolontariat Gorzowski. Brała udział w wielu spotkaniach autorskich, prezentując twórczość literacką i malarstwo. Na jednym ze spotkań autorskich w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zb. Herberta, jej poezję czytała Teresa Lisowska – aktorka Teatru im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wlkp. Hanna Krupa od wielu lat jest podopieczną ŚDS przy ul. Armii Polskiej.

Mój kraj

Gnębią Cię różne problemy
Moja ojczyzno
Ludzie się często smucą
Moja ojczyzno
Ale nie damy się
Moja ojczyzno

HM

Przemówienie na kamieniu

Pójdę do leśnego parku
Znajdę spory kamień
Stanę na nim z ochotą
I zakrzyknę:
Choć masz tyle wad mój kraju
Lubię tutaj żyć
Będziemy żyć razem
Stanowimy niezłą parę

HM



MAREK KOŁODZIEJ – ur. się w Gorzowie Wielkopolskim. Nauki ponadpodstawowe pobierał w Szkole Górniczej w Jaworznie ale górnikiem nie został. Pracował w szpitalu i w mleczarni.

Wiele jego planów przerwała choroba. Od kilku lat jest podopiecznym ŚDS przy ul. Armii Polskiej. Jego wiersze znalazły się w zbiorze pt. „Gdy przesypiamy sny” wydanym przez Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie. Wolontariat Gorzowski. Brał udział w wielu spotkaniach autor-
skich, podczas których prezentował swoje wiersze.

Bitwa 1920

ruszył Polak od Warszawy
dużo miał on heroizmu
to dla świętej było sprawy
no bo nie chciał komunizmu

ochotników wielka siła
wykazali dużo męstwa
Polska nam się odrodziła
tak dążyli do zwycięstwa

bolszewików mknęła nawała
tu się stało coś wielkiego
Polska wroga hen pognała
pod przywództwem Piłsudskiego

jak anioły już ruszyli
szli odważnie i wytrwale
z wiarą w Boga zwyciężyli
i już było po nawale

tak psubrata moskiewskiego
przemonowano tu galopem
wygrał geniusz Piłsudskiego
obroniono Europę

za co Bogu wieczna chwała
Matka Boża depcze węża
dzisiaj pamięć pozostała
o Polaku co zwycięża

cała Polska i stolica
Cud nad Wisłą pamiętamy
to już setna jest rocznica
w sercach i umysłach go wskrzeszamy
MK



Chylę czoło przed powstańcami

Droga Redakcjo, choć sierpień już się kończy, chciałabym się podzielić swoją refleksją na temat Powstania Warszawskiego. Dla mnie, warszawianki, mieszkającej od paru lat w Jeleniej Górze, ma ono zupełnie inny wymiar, niż w innych miastach Polski.

Urodziłam się i mieszkałam na Mokotowie, tuż obok Parku noszącego imię gen. Gustawa Orlicz – Dreszera. Park ten, w czasie Powstania Warszawskiego, znajdował się w centrum walk. Od 2 do 13 sierpnia stanowił pierwszą linię polskiej obrony od północy, w dniach 25-27 września 1944 roku – od południa.

Na domu, w którym mieszkałam, przy ulicy Tynieckiej, były ślady po pociskach. Nie tylko mój był „naznaczony” tą tragiczną historią.

Przy ulicy Pilickiej, pamiętam, stał i stoi bliźniak. Miał dwóch właścicieli – jeden z nich odnowił swoją połowę, drugi zachował jej powstańczy wygląd – fronton porwany pociskami artyleryjskimi Niemców. Lubiałam tam chadzać z psami na spacer, bo to był kawałek historii. Historii mojego miasta.

Dla wielu warszawiaków Powstanie Warszawskie miało i ma osobiste znaczenie. Moja ciocia była sanitariuszką, łączniczką – na szczęście przeżyła. To ona opowiadała mi, jak gorzkie to były doświadczenia.

Przyjaciół naszego domu, w czasie walk powstańczych

wziął ślub w kościele przy ulicy Moniuszki. Do niedawna jeszcze obrys tej świątyni był widoczny na murze. Przyjaciół, dziennikarz, publicysta, też przeżył Powstanie, był autorem wielu książek o tematyce powstańczej. To Bronisław Troński.



Fot. Internet

Inny przyjaciel mojej mamy, a mój kolega z Telewizji Polskiej – Stanisław Schonen-Wolski. To odrębna historia. W stopniu bombardiera brał udział w Powstaniu. Był, między innymi, strzelcem wyborowym w Grupie Artyleryjskiej „Granat” na Mokotowie. Wstąpił się bravurową akcją, gdy samodzielnie zniszczył granatem ręcznym kluczowe niemieckie stanowisko karabinu maszynowego u zbiegu ulic Dolnej i Konduktorskiej. Za swój czyn został odznaczony Krzyżem Srebrnym Orderu Virtuti Militari. W czasie Powstania miał 14 lat.

Dziś, z perspektywy 77 lat, ku mojemu zdumieniu przybywa wiele niepotrzebnych spekulacji, rozważań, prób historycznego spojrzenia na fakty oczywiste.

Dla mnie – wydaje mi się, że nie jestem w tym odosobniona – bez wątpienia Powstanie było samobójczą walką, nie do końca przeżywaną przez dowództwo Armii Krajowej.

Jednak bezsporny pozostaje fakt wspaniałej odwagi i boha-

terstwa walczących, dzieciaków przecież. I to im należy się szacunek.

Umiłowanie Ojczyzny, przyszłość pokoleń postawili sobie za punkt honoru. Bowiem tak, jak powiedziała 30 lipca tego roku, 94 letnia Wanda Traczyk-Stawska, pseudonim powstańczy „Pączek”: „utracona wolność jest najgorszą rzeczą, jaka może spotkać naród.”

Dlatego ja, warszawianka, oddaję co roku hołd powstańcom. Gdziekolwiek jestem, cokolwiek robię 1 sierpnia, o godzinie 17:00 wstaję i mówię DZIĘKUJĘ.

Podziwiam was, tym bardziej, że tak niewielu już Was zostało.

Katarzyna Pietuszek

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

Adwokat

Jerzy DWORAK

Adwokat

Damian, Adam GAŁEK

**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 przysyłać pod adres:

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

58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „BIULETYN”
lub drogą elektroniczną na adres: **biuro@kson.pl**

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIÓGÓRSKIEJ

**przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00
i czwartki w godz. 13.00-15.00
w biurze Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych
Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze**

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

CV proszę wysyłać na **biuro@kson.pl**

**Zapraszamy do nowego Klubu Seniora i Wolontariusza, który pod nowym
zarządem zapewnia radość, atrakcyjność form i nie pozwoli się Wam zestarzeć.**



Letnie wędrówki bez barier

Ponad 100 osób, w tym około 10 niepełnosprawnych na wózkach wzięło udział w kilku wycieczkach, jakie odbyły się już w tym roku w ramach akcji „Łączą nas góry”.

To już trzeci rok z rzędu kiedy to będąca organizatorem akcji Fundacja Ładne Historie zabiera osoby niepełnosprawne wraz z ich opiekunami na wyprawy w Sudety. Wycieczki mają charakter integracyjny, gdyż biorą w nich udział także osoby niepełnosprawne. Organizator zapewnia uczestnikom profesjonalny sprzęt (w tym specjalistyczne wózki), wyszkoloną kadrę i pomoc wolontariuszy.

– W tym roku byliśmy już na Szrenicy, na Wzgórzach Włodzickich oraz na hali pod Śnieżnikiem – wylicza Maria Zięba z Fundacji Ładne Historie. – Mamy też za

sobą pobyt w Bukowcu, gdzie dzięki zaproszeniu od Fundacji Pałaców i Ogrodów Kotliny Jeleniogórskiej bawiliśmy się na pikniku oraz zwiedzaliśmy tamtejszy przepiękny park i okolice. Kolejne wyprawy planujemy pod koniec sierpnia. Przy organizacji wycieczek nieocenioną pomocą służyli nam biegacze z grupy „Wawrzyn” z Wałbrzycha. Wspierali nas także wolontariusze indywidualni. Cieszymy się, że nasze wycieczki cieszą dużym zainteresowaniem i zawsze mamy komplet uczestników – dodaje M. Zięba.

(KED)



Fot. Fundacja Ładne Historie

