



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Wyróżnienia za dostępność
str. 32-33

NIEPEŁNOSPRAWNI TU **i** TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY STYCZEŃ – LUTY

1/15/2022

Dla nas nie ma barier! str. 22-23



Żeby żyć, musimy jeść.

Ale zdrowo!

ROZMOWA Z DIETETYKIEM
PAULINĄ SZAJĄ-OWCZAREK
str. 38-39

Morsują dla zdrowia
str. 14-15



KSON: Nowy Ład w praktyce dla emerytów i rencistów

Za pośrednictwem platformy ZOOM, z częściową obecnością zainteresowanych, 18 stycznia br. w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych odbyło się spotkanie poświęcone nowym przepisom podatkowym Polskiego Ładu. W czasie godzinnej ożywionej dyskusji zmiany podatkowe omawiała Beata Cichocka, a nowe zasady stosowania ulg rehabilitacyjnych wyjaśniała Beata Grządziel. Obie Panie pracują w Urzędzie Skarbowym w Jeleniej Górze.

– Wiele przepisów nie jest do końca jasnych i będziemy starali się je dokładnie rozpoznawać. Jedno jest pewne, że Ci którzy pobierają świadczenie ZUS i dodatkowo podejmują pracę powinni zrezygnować z wypełnienia dokumentu PIT 2, aby nie zwracać podwójnie zastosowanej ulgi – mówiła Beata Grządziel. Podkreślała, że zmiany w ulgach rehabilitacyjnych są bardziej korzystne dla podatników i pewnie to jest m.in. efekt wielu postulatów służb skarbo-

wych, ale i organizacji pozarządowych wskazujących na potrzebę zmian w tym zakresie.

– Na podstawie tego pierwszego spotkania można stwierdzić, że przepisy dotyczące ulg rehabilitacyjnych są bardziej przyjazne podatnikom – mówił Stanisław Schubert z KSON. – Nie wszystko dzisiaj jest jeszcze jasne i dlatego podobne spotkania odbywać się będą okresowo, a pracownicy US dołożą wszelkich starań, aby skomplikowany urzędowy język przepisów przełożyć na język zrozumiały przez wszystkich.

Zwrócono także uwagę na zupełnie inny, niż jeszcze kilka lat temu stosunek pracowników Urzędu Skarbowego do podatników. Dziś jest on bardziej doradczy, instrukcyjny niż egzekucyjny.

Relację ze spotkania
można wysłuchać
w radio KSON –
www.radiokson.pl



W spotkaniu w formie hybrydowej udział wzięło ponad 50 osób z Jeleniej Góry i powiatu karkonoskiego, a także pojawili się goście z Legnicy, Jawora, Świerzawy i Wrocławia – co potwierdza potrzebę takiej informacyjnej działalności.

(Ł.M.)



Fot. Pixabay.com

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelna: Bożena Bryl-Chrząszcz. **Sekretarz redakcji:** Robert Zapora

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

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, Kostrógaj 1.

Nakład 8000 egz.

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

Pierwsi w Polsce

Innowacyjny projekt „Inkubator Programów Polityki Zdrowotnej” będzie już wkrótce realizowany na Dolnym Śląsku.

Celem projektu „Samorządowe Centrum Doskonalenia Kompetencji w Zakresie Programów Polityki Zdrowotnej”, zwanego „Inkubatorem Polityki Zdrowotnej” będzie planowanie, tworzenie, wdrażanie, koordynacja, monitorowanie działań i wysiłków w zakresie Programów Polityki Zdrowotnej na poziomie samorządowym. Za realizację działań odpowiadać będzie samorząd województwa przy współpracy z ministerialną instytucją, jaką jest Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji oraz innych podmiotów takich jak szpitale i uczelnie wyższe. Funkcje opiniodawczo-doradcze pełnić będzie specjalnie powołana rada, składająca się z ekspertów ochrony zdrowia.

Projekt ma przede wszystkim spowodować wzrost wykrywalności chorób, spadek zapadalności na choroby cywilizacyjne, wzrost świadomości społecznej w zakresie zdrowia oraz zbudować partnerstwo na rzecz działań dla profilaktyki, promocji i edukacji zdrowotnej. Na podstawie przeprowadzonych analiz potrzeb zdrowotnych określono potencjalne obszary, których będą dotyczyć realizowane działania. Wśród nich znalazły się: profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób układu krążenia, profilaktyka przeciwnowotwo-



fot. Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego

rowa, profilaktyka nadwagi i otyłości, program ograniczania palenia tytoniu, wczesne wykrywanie raka szyjki macicy, raka piersi oraz jelita grubego i wiele innych.

– Niezmiernie się cieszę, że Dolny Śląsk przystępuje do inicjatyw zmierzających do doskonalenia programów polityki zdrowotnej, a w efekcie do poprawy zdrowia mieszkańców naszego regionu – przyznaje marszałek Dolnego Śląska Cezary Przybylski. – Samorząd województwa dolnośląskiego jest pierwszym samorządem w Polsce, który przyłącza się do projektu będąc jednocześnie inspiracją dla innych. To dobrze, że tak ważne, pilotażowe działania podejmowane są właśnie w naszym regionie.

– Naszą intencją jest, aby w ramach działalności Inkubatora PPZ zrzeszyć grono ekspertów, młodych naukowców oraz lekarzy specjalizujących się w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej – dodaje Marcin Krzyżanowski, wicemarszałek

województwa dolnośląskiego. – Zależy nam na podjęciu ścisłej współpracy, która zaowocuje wieloma pomysłami i projektami profilaktycznymi, które przyczynią się przede wszystkim do poprawy kondycji zdrowotnej mieszkańców Dolnego Śląska.

Ważną rolę w pilotażu Inkubatora PPZ będzie pełnić Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii we Wrocławiu, które jest kluczowym realizatorem wielu programów profilaktycznych w województwie dolnośląskim. To m.in. program wczesnego wykrywania raka jelita grubego, wczesnego wykrywania raka piersi, profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy. DCOPIH prowadzi również działalność badawczo-rozwojową. Placówka może się też pochwalić europejskim certyfikatem iPAAC (z ang. Innowacyjne Partnerstwo dla Działania w Zwalczaniu Nowotworów), który uzyskała jako pierwszy szpital onkologiczny w Polsce.

Adamfi

Powróżą ulgi parkingowe dla niepełnosprawnych?

Jestem oburzony zniesieniem zniżek dla niepełnosprawnych, jakie obowiązywały przez wiele lat na parkingu przy Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej – mówi pan Marek z Jeleniej Góry.

– Od wielu lat regularnie korzystam z zabiegów rehabilitacyjnych w jeleniogórskim szpitalu – mówi nasz Czytelnik. – Jeszcze w ubiegłym roku za postój mojego auta na przyszpitalnym parkingu płaciłem zryczałtowaną opłatę w wysokości 1 złotego za jednorazowy wjazd bez kryterium czasowego. Musiałem jedynie okazać się kartą parkingową. Niestety od jakiegoś czasu zniżka ta przestała obowiązywać i obecnie tak jak wszyscy muszę płacić 3 złote za godzinę parkowania. Nie jestem osobą majątną i wydatek kilkudziesięciu złotych jaki zbierze się z parkowania w trakcie serii zabiegów to spore obciążenie dla mojej kieszeni.

Zasady dotyczące korzystania przez osoby niepełnosprawne



z parkingu przy WCSKJ regulowało obowiązujące od kilku lat porozumienie między ówczesną dyrekcją lecznicy i Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych.

Zdaniem prezesa KSON-u Stanisława Schuberta zniesienie ulg dla niepełnosprawnych kierowców na przyszpitalnym parkingu ogranicza dostęp przez osoby niepełnosprawne do usług medycznych.

– Jest rzeczą oczywistą, że ze szpitala korzystają przede wszystkim osoby starsze, chore i z reguły z orzeczeniem o niepełnosprawności – ocenia S. Schubert. – Wizyta w szpitalu to niejednokrotnie kilka godzin obecności na badaniach, co w przypadku podwyższonej taksy parkingowej pogarsza stan dostępu do usług medycznych dla znacznej, najslabszej grupy społecznej, na co jako Społeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej nie mogę się zgodzić. Rozumiem wszakże, że nowy operator poszukuje rezerw w usługach parkingowych, jednak nie uważam, że grupa niepełnosprawnych pacjentów musi być do tych rezerw zaliczana.

Jak wyjaśnia dyrektor WCSKJ Nikolaj Lambrinow – zniesienie preferencyjnych stawek dla osób niepełnosprawnych związane jest z przekazaniem administrowania parkingiem firmie zewnętrznej.



– Decyzja o zniesieniu ulgi parkingowej dla niepełnosprawnych jest suwerenną decyzją nowego operatora, z którym zawarto umowę dzierżawy – mówi N. Lambrinow. – W przepisach prawa nie ma zapisanego obowiązku stosowania tego typu ulgi. Proszę też zauważyć, że podobne zniżki jakie obowiązywały przy szpitalu nie obowiązują przy żadnej innej instytucji użyteczności publicznej w Jeleniej Górze. Tymczasem jako właściciel terenu musimy ponosić koszty jego utrzymania: pielęgnacji zieleni i odśnieżania. Wiemy również o przypadkach, nadużywania uprawnienia do tej ulgi, kiedy to wyjeżdżający z parkingu przekazywali kartę uprawniającą do zniżki kolejnej osobie.

Jak informuje dyrektor zarządzający nowego operatora przyszpitalnego parkingu firmy Green Parking Polska sp. z o.o. Magdalena Wojciechowska – do tej pory nikt z jej firmą oficjalnie nie rozmawiał na temat ewentualnego przywrócenia ulgi dla niepełnosprawnych.

– W tej chwili na parkingu pracujemy zgodnie z cennikiem takim samym dla wszystkich – mówi M. Wojciechowska. – Jeśli



zostaniemy wywołani do tablicy, będziemy rozmawiać, być może wypracujemy jakieś wspólne rozwiązanie. Proszę jednak pamiętać, że administrując parkingiem musimy kierować się rachunkiem ekonomicznym.

O tym, że zawarcie kompromisu jest możliwe przekonuje wiceprzewodniczący Sejmiku Dolno-

śląskiego, jednocześnie dyrektor Rady Społecznej WCSKJ Marek Obrębalski.

– Pojawia się możliwość zorganizowania dziesięciu bezpłatnych miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych poza strefą parkowania – mówi M. Obrębalski. – Jest już nawet wstępnie wskazane miejsce, po prawej stronie od wjazdu głównego do szpitala, w którym miałyby one zostać wydzielone. Chcemy też porozmawiać z kierownictwem firmy, która zawiaduje na mocy umowy dzierżawy parkingiem, aby znaleźć jakieś rozwiązanie tej sytuacji satysfakcjonujące środowisko osób niepełnosprawnych. Tak, aby ułatwić im wjazdy oraz zmniejszyć koszty związane z korzystaniem z przyszpitalnego parkingu.

Adamfi

Fot. Adamfi



Świadczenia dla osób niepełnosprawnych i ich opiekunów

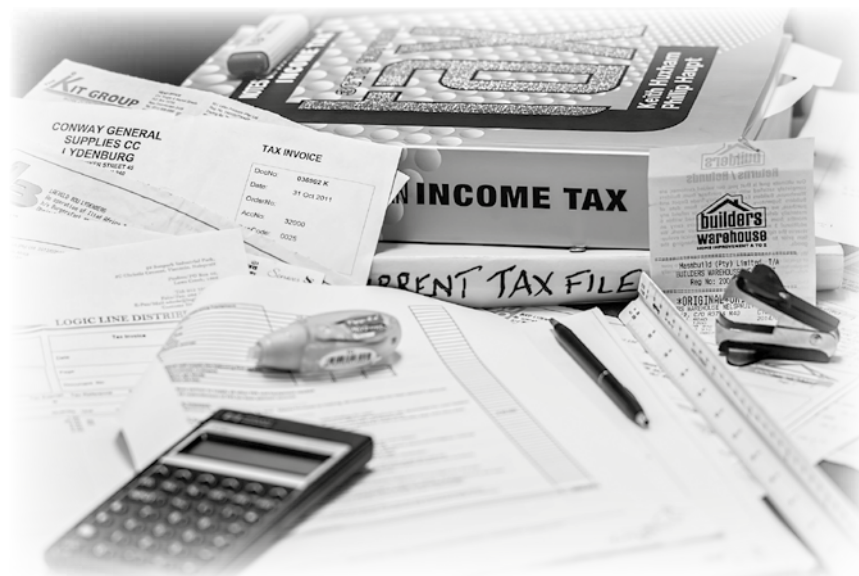
Wszystkim osobom niepełnosprawnym, jak i ich opiekunom, w Polsce przysługują różnego rodzaju dofinansowania. Można o nie wnioskować w ZUS-ie czy urzędzie miasta, gminy lub Ośrodkach Pomocy Społecznej. Poniżej przedstawiamy, jakie świadczenia dla osób niepełnosprawnych oraz osób opiekujących się nimi przewidują obecnie przepisy.

Dla kogo ta renta?

Na początek renta z tytułu niezdolności do pracy. O takie świadczenie pieniężne mogą starać się osoby, które straciły możliwość wykonywania pracy zarobkowej z powodu stanu zdrowia. Należy zwrócić uwagę, że osoba częściowo niezdolna do pracy to taka, która utraciła możliwość wykonywania pracy zarobkowej zgodnej ze swoimi kwalifikacjami z powodu stanu zdrowia.

O takie wsparcie mogą starać się osoby niezdolne do pracy, które dodatkowo spełniły następujące warunki:

- posiadają wymagane okresy składkowe i nieskładkowe – ustalone odpowiednio do wieku;
- status osoby niezdolnej do pracy uzyskały w okresie składkowym, nieskładkowym lub maksymalnie do 18 miesięcy po ustaniu tego okresu;



Fot. Pixabay.com

- nie są uprawnione do emerytury z FUS lub nie spełniają warunków do jej przyznania.

Aby otrzymać rentę z tytułu niezdolności do pracy, konieczne jest złożenie do ZUS-u wniosku ERN z wymaganymi załącznikami.

Zasiłek pielęgnacyjny

Drugie świadczenie to zasiłek pielęgnacyjny, który jest wypłacany celem częściowego pokrycia wydatków związanych z koniecznością sprawowania opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

Wsparcie to może zostać udzielone:

- dziecku z orzeczeniem o niepełnosprawności;

- osobie niepełnosprawnej, która ukończyła 16 lat i posiada orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- osobie niepełnosprawnej, która ukończyła 16 lat i posiada orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, pod warunkiem że niepełnosprawność powstała przed ukończeniem 21. roku życia;
- osobie, która ukończyła 75 lat.

Dodatek pielęgnacyjny

Świadczenia dla osób niepełnosprawnych obejmują także dodatek pielęgnacyjny. Nie należy mylić go z zasiłkiem pielęgnacyjnym – są to dwa różne świadczenia. Dodatek pielęgnacyjny przysługuje osobie, która:

- ma orzeczoną całkowitą nie-

zdolność do pracy oraz do samodzielnej egzystencji,

- ukończyła 75. rok życia.

Do wniosku o dodatek pielęgnacyjny, który składa się do ZUS-u, należy przekazać także zaświadczenie o stanie zdrowia na druku OL-9 (nie wcześniej niż miesiąc przed złożeniem wniosku), dokumentację medyczną oraz inne dokumenty, mające znaczenie dla wydania orzeczenia o całkowitej niezdolności do pracy oraz do samodzielnej egzystencji.

„500 plus” czeka

Następnym świadczeniem, z którego może skorzystać osoba niepełnosprawna, jest świadczenie uzupełniające, zwane potocznie „500 plus”. Jest to dodatkowa pomoc dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Wsparcie może uzyskać osoba niezdolna do samodzielnej egzystencji, a status ten został stwierdzony jednym z niżej wymienionych dokumentów:

- orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji;
- orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Aby otrzymać świadczenie uzupełniające, osoba niepełnosprawna nie może pobierać świadczeń finansowanych ze środków publicznych w łącznej wysokości przekraczającej 1600 zł brutto. Wniosek o to świadczenie składamy

w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych.

Renta socjalna

Kolejną formą wsparcia dla osób niepełnosprawnych jest renta socjalna. Taką pomoc mogą otrzymać osoby całkowicie niezdolne do pracy, o ile:

- ukończyły 18. rok życia;
- stały się niezdolne do pracy:
 - przed ukończeniem 18. roku życia;
 - w szkole lub uczelni wyższej – zanim ukończyły 25 lat;
 - w czasie nauki w szkole doktorskiej, studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej.

Dla tych, co sprawują opiekę

Czas na świadczenie pielęgnacyjne. Przysługuje ono osobom, które zrezygnowały z zatrudnienia czy innej pracy zarobkowej celem sprawowania opieki nad kimś niepełnosprawnym. Co ważne, dotyczy to sy-

tuacji, kiedy niepełnosprawność osoby wymagającej opieki powstała:

- przed uzyskaniem pełnoletności;
- przed ukończeniem 25. roku życia, ale podczas nauki w szkole lub szkole wyższej.

Opiekun powinien złożyć w Ośrodku Pomocy Społecznej wniosek o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego i dołączyć do niego skrócony odpis aktu urodzenia dziecka lub inny dokument urzędowy potwierdzający wiek dziecka a także kopię orzeczenia o niepełnosprawności (do wglądu należy przedłożyć oryginał).

Świadczenia dla osób niepełnosprawnych są bardzo zróżnicowane. Aby się o nie ubiegać, należy spełnić wiele warunków, a do tego przejść też przez kwestie formalne, których jest całkiem sporo. Warto się do tego przygotować, aby nie tracić czasu na kilkakrotne chodzenie do urzędów.

**Andrzej Koenig
ociemniały**



Fot. Pixabay.com

Jak rozpoznać przemoc psychiczną i gdzie szukać pomocy

Sylwia ma 39 lat. Urodziła się w Warszawie, gdzie wraz z rodzicami mieszkała do 6. roku życia. Wtedy wszystko było normalnie. Kochający się rodzice i oczko w głowie – długo wyczekiwana córeczka. – Wszystko zmieniło się wraz ze śmiercią ojca, który przegrał walkę z rakiem – opowiada swoją historię kobieta. Mama za namową swoich rodziców mieszkających w Jeleniej Górze postanowiła wrócić w rodzinne strony i tutaj od nowa układać swoje życie. Wtedy zaczęła się moja gehenna... dodaje.

– Mama, zaangażowana w pracę w nowym miejscu i urządzaniem mieszkania, oddała mnie na wychowanie dziadkom. Podobno dla mojego dobra, jak mówiła. Mieli domek z ogródkiem, a ja miałam blisko do szkoły, gdzie zaczęłam naukę w zerówce – opowiada kobieta.

Zaczęło się od babci

Babcia wyjątkowo „starannie” przykładła się do mojego wychowania. Byłam stawiana na baczność od rana do nocy. Miałam być we wszystkim najlepsza. Nie wolno mi się było ubrudzić. Wkrótce kompleksy i brak pewności siebie to było moje drugie imię, bo zdaniem babci wszyscy byli lepsi, ładniejsi, mądrzejsi ode mnie, a ja „takie nie wiadomo co, które nie wiadomo w kogo się wrodziło” – jak podkreślała. Nie wiedziałam wtedy, jak wielką szkodę wyrządzi mojej psychice



Fot. Pixabay.com

PRZEMOC PSYCHICZNA jest formą długotrwałego **ZNĘCANIA SIĘ** nad drugą osobą i w świetle polskiego prawa traktowana jest jako **PRZESTĘPSTWO**.

te kilka lat spędzonych w domu dziadków (do 10. roku życia). Wyrosłam na zaszczutą i zakompleksioną nastolatkę, która zdane egzaminy do szkoły średniej przypłaciła paraliżem na tle nerwowym – mówi z goryczą Sylwia. Po tygodniu odzyskałam władzę

w nogach, ale psychicznie nigdy nie doszłam do siebie. W dorosłym życiu było podobnie. Studia pełne lęków i zahamowań, mimo samych piątek. Praca wpędzająca mnie w depresję i klęski w życiu osobistym. Od kilkunastu lat leczę się psychiatrycznie i przepracowuję traumy z dzieciństwa. Raz jest lepiej, raz gorzej...

Nie widać, a boli

– Przemoc psychiczna związana jest z zachowaniami, których skutkiem jest zastraszanie i kontrola – mówi jeden z wrocławskich psychologów i psychoterapeutów. – Przemoc psychiczny nie pozostawia widocznych śladów na ciele, dlatego bywa bardzo trudna do udowodnienia. W mojej praktyce spotykałem osoby – ofiary przemocy psychicznej, które nie zdawały sobie sprawy z tego, co je bezpośrednio dotyka. Racjonalizowały całą sytuację i postrzegały ją, jako coś normalnego oraz uważały, że same ponoszą odpowiedzialność za swoją krzywdę.

Kontrola i lęk

– Osoby, wobec których stosowana jest przemoc psychiczna, mogą zauważyć u siebie lęk, trudności w koncentracji, depresyjny nastrój, obniżone poczucie własnej wartości czy różne zaburzenia psychosomatyczne – wyjaśnia psycholog. – Mogą również nieustannie rozpamiętywać przykre doświadczenia i zastanawiać

Na terenie całej Polski działają ośrodki interwencji kryzysowej, gdzie osobiście lub telefonicznie można szukać pomocy. Ogólnopolskim telefonem przyjmującym zgłoszenia dotyczące przemocy jest Niebieska Linia działająca pod numerem 800 120 002.

„NIEBIESKA KARTA”, czyli dokument służący do zgłaszania przypadków przemocy w rodzinie wyróżnia następujące rodzaje zachowań:

- Wyzwiska – są jawnymi przejawami werbalnej agresji i próbami obniżenia poczucia wartości innej osoby.
- Kontrolowanie – osoby stosujące przemoc psychiczną myślą postępowaniem z wolnością i lojalnością.
- Ośmieszanie i poniżanie .
- Krytykowanie – uszczypliwe uwagi dotyczące wyglądu, jakości pracy, codziennych zwyczajów.
- Izolacja, ograniczanie kontaktów – chęć, aby osoba miała jak najmniej interakcji, nie widywała swojej rodziny i przyjaciół.
- Groźby – groźenie zrobieniem krzywdy, zniszczeniem rzeczy, zrobieniem krzywdy osobom bliskim.
- Ciągłe niepokojenie – niektórzy sprawcy przemocy psychicznej nie mogą znieść, że domownik od czasu do czasu potrzebuje spędzić czas sam – potrafią wymuszać interakcje, zadają natarczywe pytania.
- Demoralizacja – niektórzy sprawcy namawiają bliskie osoby do uczestnictwa w sytuacjach, które nie są zgodne z ich wartościami moralnymi albo przekraczają ich ważne granice.

się co zrobić, aby dostosować się do trudnych zachowań sprawcy przemocy, aby go nie „prowokować”. – Pojedyncze epizody nie muszą od razu świadczyć o przemocy psychicznej. Dochodzi do niej, jeśli się one powtarzają oraz towarzyszy im lęk i kontrola – wyjaśnia.

– Krzywdzące traktowanie może występować w różnych relacjach: między rodzicami a dziećmi, między małżonkami czy w pracy. Nie jest zależne ani od statusu społecznego, pochodzenia, wieku, środowiska bądź wykształcenia – dodaje psychoterapeuta.

Zła miłość

– Za męża wyszłam z wielkiej miłości – opowiada 30-letnia Bogusia z Wrocławia. – Męża poznałam na studiach, był rok wyżej ode mnie. Zaimponowało mi, że zwrócił na mnie uwagę taki przystojniak. Podobało mi się, że jest taki władczy, szybko podejmuje decyzje i jest duszą towarzystwa. Nie przeszkadzało mi nawet, że podporządkował mnie sobie we wszystkich sprawach. – Szybko wzięliśmy ślub, na świat przyszła

Anastazja – opowiada kobieta. Przez pierwszy rok wszystko układało się dobrze, potem mąż z dnia na dzień zaczął się zmieniać, a może po prostu pokazał swoją prawdziwą twarz, której ja, zaślepiona miłością, wcześniej nie widziałam – wspomina. – Najgorsza była kontrola. Nie miałam własnych pieniędzy, a mąż rozliczał mnie z każdego grosza. Czułam się ubezwłasnowolniona. – Sprawdzał również, jak spędzam wolny czas. Nie wolno mi było mieć koleżanek. W końcu zaczęłam sobie zdawać sprawę, że jego władczość i panowanie nad wszystkim stały się moim przekleństwem. Nawet ubrania mi kupował i decydował, co mogę czytać. Wszyscy myśleli, że mam idealnego męża, a ja zaczynałam mieć myśli samobójcze. Trwało to siedem lat. Nareszcie zdałam sobie sprawę, że jeśli nie dla siebie, to dla córki muszę przerwać to błędne koło. Wyszłam z dzieckiem z domu tak, jak stałam. Zabrałam tylko trochę ciuchów i biżuterię po mamie. Mieszkam teraz w Domu Samotnej Matki. Chodzę do Centrum Interwencji Kryzysowej, gdzie z psychologiem wytyczamy punkty mojego

dalszego działania. Wniosłam także sprawę o rozwód i alimenty. Jestem jeszcze młoda. Opamiętałam się w ostatniej chwili. Kiedy tylko trochę się wzmocnię psychicznie, pójdę do pracy. Mam dla kogo żyć i wierzę, że będzie jeszcze dla mnie jakieś jutro – podsumowuje Bogusia.

Może być gorzej

– Przemoc psychiczna może być wstępem do przemocy fizycznej – mówi wrocławski psychoterapeuta. – Dochodzi do niej wtedy, kiedy sprawca nie osiąga swoich celów taktykami emocjonalnymi. Przemoc psychiczny wcale nie jest mniej groźny od tej fizycznej. Przede wszystkim dzieje się cały czas i powoduje pogorszenie nastroju i samopoczucia osób, które jej doświadczają – dodaje. – Wychodzenie z takich przemocowych relacji jest niezwykle trudne, ponieważ osoba doświadczająca przemocy może być przekonana, że zasłużyła na swój los, a do tego nie wierzy w siebie i w to, że poradzi sobie bez zależności od kontrolującego. Próby samodzielnego rozwiązywania sytuacji często wiodą do nasilenia błędnego koła przemocy, dlatego tak ważne jest skorzystanie z pomocy specjalisty – podsumowuje.

Ewa Fit

Źródło: niepelnosprawni.pl

Gaslighting – podważane wiary osoby w jej kompetencje i zdolność do trafnego postrzegania rzeczywistości – odbiorca przemocy psychicznej zastanawia się, co czuje albo, czy dobrze interpretuje sytuację.

Na sklep socjalny trzeba poczekać

Sklepy socjalne znajdują się już w kilku polskich miastach, m.in. w Katowicach czy w Warszawie. Teraz miał przyjść czas na Kołobrzeg. Konieczny jest jednak remont pomieszczenia, a ten jest kosztowny.

Sklep socjalny ma mieścić się przy ulicy Koszalińskiej 28, tuż obok siedziby Klubu Seniora. Lokalizacja zdawałoby się idealna, ponieważ w większości to właśnie seniorzy – osoby o najniższych dochodach – najczęściej byłiby klientami tego sklepu. Chociaż nie tylko. Sklepy socjalne powstają w całym naszym kraju z inicjatywy Fundacji Wolne Miejsce na wzór social marketów, które od lat działają już w Anglii i Francji. Celem podobnej inicjatywy jest przede wszystkim pomoc osobom o niskich dochodach oraz takich, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Jak zapewniono nas w urzędzie miasta, będą tu sprzedawane produkty spożywcze, chemia gospodarcza

oraz artykuły pierwszej potrzeby w cenie nie przekraczającej 50 procent rynkowej ceny produktu. Każda osoba upoważniona do takich tanich zakupów – aby wyeliminować możliwe nadużycia – będzie jednak miała pewien określony limit do wykorzystania.

Kto i w jaki sposób będzie mógł skorzystać z możliwości tańszych zakupów? Jak się dowiedzieliśmy, będzie to możliwe za pomocą kart dostępu, wydawanych przez Fundację Wolne Miejsce. Otrzymają je osoby wskazane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.

Lokal w Kołobrzegu, w którym zaplanowano otwarcie sklepu socjalnego jest dość duży, ma ponad 80 metrów kwadratowych i należy do miasta. Jak się okazuje, istotnym problemem jest jednak fakt, że będzie wymagał gruntownego



Fot. Jolanta Wiatr

Sklep socjalny będzie mieścić się przy ulicy Koszalińskiej 28 w Kołobrzegu, w pomieszczeniach po warsztacie naprawy RTV, tuż przy Klubie Seniora

remontu, a ten wiąże się z niemałymi kosztami. Otwarcie sklepu socjalnego początkowo zaplanowane na połowę września, teraz jedynie przełożono w czasie na bliżej nieokreślony termin. Władze miasta uspokajają wszystkich zainteresowanych i tłumaczą to potrzebą pozyskania środków, niezbędnych na remont pomieszczeń. Do sprawy powrócimy.

Jolanta Wiatr

Dodatek osłonowy sposobem na podwyżki?

Nowy Rok przyniósł nam w „prezencie” podwyżki cen prądu, gazu, opłat za wywóz śmieci, żywności. Sposobem na zniwelowanie drastycznych cen ma być dodatek osłonowy. Kto może go otrzymać?

Podwyżki cen to poważny problem dla osób uzyskujących najniższe dochody, czyli dla rencistów i emerytów. Wnioski o dodatek osłonowy można składać jeszcze do 31 października, będzie on przysługiwał gospodarstvom

domowym, które mają przeciętne miesięczne dochody nie przekraczające 2100 zł w gospodarstwie jednoosobowym bądź 1500 zł na osobę w gospodarstwie wieloosobowym. Wypłata dodatków zostanie zrealizowana w dwóch ratach: do 31 marca i do 2 grudnia.

I tak, na przykład, emeryci czy renciści prowadzący gospodarstwo domowe jednoosobowe mogą liczyć na 400-500 zł dodatku przy założeniu, że ich dochód nie przekracza 2100 zł miesięcznie. Natomiast prowadzący gospodarstwo 2-3 osobowe otrzymy-

mają dodatek w wysokości nawet 600-750 zł (przy dochodzie 1500 zł na osobę miesięcznie). Większe rodziny, które spełniają kryteria dotyczące wysokości zarobków na osobę, otrzymają również proporcjonalnie większą pomoc. Wnioski o przyznanie dodatku osłonowego można składać do miejscowych miejskich oraz gminnych Ośrodków Pomocy Społecznej, a także za pośrednictwem platformy ePUAP.

Jolanta Wiatr

Trzeba nauczyć cieszyć się ŻYCIEM

Życie to bezcenny dar. Powinniśmy codziennie dążyć do osiągnięcia wewnętrznego spokoju, nauczenia się doskonale odczuwać otaczający nas świat. To od nas zależy jak będziemy korzystali z życia, które toczy się wokół nas. Jeśli tylko chcemy, możemy codziennie zakosztować radości i wyrazić ją w konkretnych czynach. Możemy być tak bardzo szczęśliwi, jak tylko sobie na to pozwolimy pomimo przeciwności jakie na nas czekają i często są nieuniknione. Chodzi tutaj zarówno o osoby sprawne, jak i z większymi lub mniejszymi dysfunkcjami..

Radość jest wszędzie wokół każdego z nas, ale musimy ją potrafić dostrzec, troskliwie pielęgnować i cieszyć się nią, kiedy tylko mamy okazję. Zamiast wciąż gonić na oślep i spieszyć się bez ustanku, spróbujmy się na chwilę zatrzymać od czasu do czasu i poczuć radość istnienia. Docenimy przyrodę, drzewa, ptaki, podmuch wiatru, deszcz, słońce, błękit nieba, biel śniegu i całe to piękno, które jest wokół nas.

Czerpania radości z życia każdy z nas może się nauczyć. To, jak w danej chwili się czujemy jest uwarunkowane naszymi myślami. Uwaga i praca z własnymi myślami są nie tylko sposobami dbania o własne samopoczucie, lecz także drogą do czerpania radości z życia. „Przeglądając” w ostatnim czasie różne portale internetowe znalazłem ciekawy materiał w którym przedstawiono sposoby na czerpanie radości z życia. Poniżej dziesięć takich sposobów:

1. Naucz się doceniać to, co masz. Rozejrzyj się wokół siebie – ile dobroci i bezinteresowności doświadczasz codziennie. Pomyśl chwilę o tym, co otrzymujesz od życia.

2. Zrób listę cech, które w sobie lubisz. Trzymaj ją w portfelu na wypadek gorszego nastroju.

3. Gdy dopadną cię przykre myśli, pomyśl o czymś pozytywnym lub przez chwilę zajmij się tym, co lubisz robić. Jeśli chcesz osiągnąć sukces i szczęście, musisz współpracować z życiem.

Człowieka
ZAWSZE COŚ BOLI,
denerwuje, uwiera
i często w tym momencie
psychicznym
zapomina, że ŻYCIE
JEST PIĘKNE.
człowiek przecież
nie składa się z samej
rozpaczy.

WISŁAWA SZYMBORSKA

4. Zadbaj o bliskie relacje. Jeśli ci zależy na jakiejś osobie, a czujesz, że nie masz dla niej ostatnio czasu, zadzwoń i umów się na spotkanie. Sprawisz radość nie tylko jej, ale też sobie.

5. Świętuj sukcesy z przyjaciółmi i rodziną. Przeżywanie ważniejszych momentów w życiu w towarzystwie pomaga poczuć się częścią większej grupy wsparcia.

6. Złap wytchnienie od pracy. Nawet kilkudniowy urlop lub weekendowy wypad za miasto może przywrócić stan równowagi.

7. Zostań swoim najlepszym przyjacielem. Przestań się krytykować, karcić za potknięcia i stawiać sobie nierealne wymagania.

8. Każdego dnia spraw sobie jakiś podarunek. Może to być drobiazg, np. poranna kawa przy ulubionej muzyce.

9. Zadbaj o siebie. Pozwól sobie na pół godziny odpoczynku, idź na spacer. Możesz umówić się na wizytę u fryzjera lub kosmetyczki.

10. Znajdź osobę bardziej potrzebującą od ciebie i dowiedz się, co możesz dla niej zrobić. Może twoja sąsiadka rozchorowała się i nie ma siły wyjść z psem albo potrzebuje, żeby ktoś ją wyręczył z zakupami.

Starajmy się żyć i działać z pasją, nadając swojemu życiu sens. Zapamiętajmy jak najwięcej chwil zapierających dech w piersiach, korzystajmy w pełni z każdego dnia, bo więcej się może nie powtórzyć, a na pewno nasze życie będzie spokojniejsze i radośnie nawet wówczas, gdy coś będzie nie po naszej myśli.

Na zakończenie jeszcze cytuję Marka Aureliusza: „Budząc się rano, pomyśl, jaki to wspaniały skarb żyć, oddychać i móc się radować”.

Twoja radość naprawdę zależy od ciebie. Powodzenia!

*Andrzej Koenig,
ociemniały*

LĘK przed utratą komórki

Marcin ma 17 lat i jest uczniem jednej z jeleniogórskich szkół średnich (imię zmieniamy na prośbę jego mamy). – Pierwszy telefon komórkowy dostał na pierwszą Komunię Świętą – opowiada pani Magdalena. To i tak późno w stosunku do rówieśników, którzy już jako sześciolatki chwalili się „wypasionymi” modelami.

– Na początku syn korzystał z niego sporadycznie i rozsądnie, tzn. służył mu do rozmów z kolegami, czasami grał w gry. Nie zawsze nosił go ze sobą i śmiał się z tych, którzy traktowali komórkę jak przedłużenie ręki. Cieszyłam się, że nie siedzi z nosem w telefonie, sprawdzając co słychać na Facebooku. Wszystko zmieniło się rok temu – opowiada kobieta.

Nowa szkoła i znajomi, wśród których zaczął się obracać, zmieniły go. – Telefon stał się dla niego niezbędny jak powietrze – opowiada kobieta. – Nie rozstawał się z nim ani na moment. Z komórką pod ręką jadł, spał, a nawet chodził do łazienki.

U syna wiecznie „przyklejonego” do komórki pojawiły się problemy fizyczne. – Przez ciągłe pochylanie głowy nad telefonem miał problem z mięśniami szyi i żuchwy, nie mówiąc już o obciążonym kręgosłupie.

Marcin co chwilę sprawdzał, co się dzieje w sieci, co robią znajomi, ile polubień ma wysłane zdjęcie. Nieustannie kontrolował również poziom naładowania baterii. Bardzo bał się, że telefon mógłby przestać działać.



Są osoby, które praktycznie nie rozstają się ze swoim telefonem. Fot. RZ

– Kiedy pewnego razu młodszy syn dla żartu schował mu telefon, Marcin wpadł we wściekłość, a potem dostał ataku paniki. Nie mógł złapać tchu i cały się trząsł. Byliśmy przerażeni – wspomina jego mama. – Postanowiliśmy zasięgnąć porady psychologa. Ten zdiagnozował zaburzenia nerwicowe na tle lęku przed utratą komórki. Teraz syn chodzi na terapię i pomału zaczyna przypominać dawnego siebie – kończy opowieść mama Marcina.

– Telefon był mi potrzebny do pracy – mówi 38-letnia pani Agata, agentka nieruchomości z Zielonej Góry. – Korzystałam z niego często. Dzwonili klienci, ja sprawdzałam co słychać u konkurencji. Nie chcąc tracić okazji zarobku, pod telefonem byłam prawie cały czas, ale wtedy jeszcze starałam się oddzielić

życie prywatne od zawodowego i komórkę po prostu wyłączałam. Nawet nie wiem, kiedy telefon stał się centrum mojego życia. Kiedy tylko odłożyłam na chwilę komórkę, od razu z powrotem ją chwytalam. Nie mogłam się na niczym skoncentrować. Obsesyjnie sprawdzałam, co się dzieje w sieci, czy przyszły nowe wiadomości. Panicznie bałam się też tego, że w pewnym momencie telefon może przestać działać – wspomina Agata. – Mąż namówił mnie na wizytę u psychiatry. Teraz lecę się z uzależnienia od telefonu i od informacji, które można w nim znaleźć. Dostałam leki przeciwłękowe. Uczę się w sposób zdrowy i rozsądny korzystać z telefonu.

– Wielu właścicieli telefonów komórkowych poświęca zdecydowanie zbyt dużo czasu na korzystanie z nich – mówi jeden

z jeleniogórskich psychoterapeutów. Nie to jednak jest problemem. O ile bowiem większość z nas potrafi bez większego kłopotu zostawić gdzieś komórkę i obyć się bez niej dłużej czas, inni nigdy o telefonie nie zapominają i zawsze noszą go przy sobie. W przypadku tej drugiej grupy możliwe jest, że cierpią oni na nomofobię, czyli lęk przed utratą komórki – dodaje. Jest to problem stosunkowo młody, bowiem zaczęto o nim wspominać dopiero w 2008 roku. Przeprowadzono badanie, podczas którego uczestników pytano, czy występują u nich lęki związane z używaniem przez nich telefonów komórkowych. Wyniki były zaskakujące. U ponad połowy badanych w chwili, gdy telefon był poza ich zasięgiem pojawiał się pewnego rodzaju dyskomfort i zaniepokojenie – opowiada psycholog. Od tamtego czasu zaczęto sprawie przyglądać się bliżej i niektórzy specjaliści z dziedziny psychologii czy psychiatrii postulują, by nomofobię zaliczać do grona fobii specyficznych. Obecnie rozpoznanie takiej jednostki chorobowej nie widnieje w klasyfikacjach psychiatrycznych – podsumowuje.

Nomofobię można podejrzewać wtedy, gdy osoba deklaruje, że nie potrafi wyobrazić sobie życia bez telefonu. Sama myśl, że mogłaby być jego pozbawiona, wywołuje u niej paniczny lęk.

Korzystając z telefonu komórkowego warto pomyśleć nad tym, z czego korzystamy, ile czasu nam to zajmuje oraz jak to wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie. Jeśli nie potrafimy skupić się na pracy czy spotkaniu z przyjaciółmi, bo rozmawiamy przez telefon, to znaczy, że pora ograniczyć przyzwyczajenia do częstego zerkania w ekran.

– Do uzależnienia się od telefonu bardziej skłonne są osoby z niską samooceną i podatne na opinię publiczną oraz te, które mają problemy z kontaktami międzyludzkimi – wyjaśnia psychiatra. – Wychodzenie z uzależnienia nie jest proste. Ludzie często nie zdają sobie sprawy lub nie chcą przyjąć do wiadomości, że pogorszenie relacji rodzinnych bądź problemy z koncentracją są spowodowane tym, że zbyt dużo czasu spędzają z telefonem.

Psycholog Marta Bogucka, pracująca m.in. z młodzieżą i dorosłymi w SENSE Centrum Psychoterapii radzi, by ustalić dzienny limit korzystania z telefonu i nie przekraczać go. Ważna jest szczerza rozmowa z domownikami o problemie i próba ograniczenia czasu spędzonego w telefonie. Można np. ustalić z członkami rodziny, że na noc odkładamy wszystkie telefony w jedno miejsce. Będzie to korzystne dla naszego zdrowia, po-

OD AUTORA: Uzależnienie od telefonów jest bardzo powszechną „dolegliwością” naszych czasów. Nomofobia dotyczy nie tylko nastolatków i zapracowanych biznesmenów, ale coraz częściej dzieci (nawet ośmioletnich). Kiedy zobaczymy, że nasze dziecko zbyt dużo czasu spędza z telefonem, musimy zastanowić się, czym to może być spowodowane. Może winą leży po naszej stronie, bo sami siedzimy „z nosem” w komórce i taki przykład dajemy dziecku? Warto nad tym pomyśleć, a z dzieckiem porozmawiać, spokojnie, bez agresji i wspólnie zaangażować się do nowych zadań czy obowiązków domowych.

nieważ bardzo często z powodu korzystania z telefonu w nocy pojawiają się zaburzenia snu – białe światło nie pozwala uwolnić się melatoninie, przez co nie można zasnąć. Należy usuwać telefon z zasięgu swojego wzroku. Dobrze byłoby ustalić, z których aplikacji korzystamy i te zbędne usunąć oraz ograniczyć liczbę mediów społecznościowych.

Z uwagi na to, że o nomofobii zaczęto mówić stosunkowo niedawno, nie zostały opracowane wytyczne, jak można ją leczyć. U pacjentów z tego typu problemami korzystne okazało się stosowanie psychoterapii poznawczo-behawioralnej czy terapii ekspozycyjnej. Zwłaszcza ta druga metoda jest godna uwagi – podczas niej pacjent jest ekspozowany na sytuację wywołującą w nim lęk (w tym przypadku jest to utrata dostępu do telefonu). Taka terapia prowadzona jest tylko pod okiem terapeuty i ma na celu pokazać uzależnionemu, że w momentach, kiedy komórka znajduje się daleko od niego, uczucie niepokoju jest tak naprawdę bezzasadne.

Wielu „nomofobików” chętnie zamiast terapii skorzystałoby z leczenia farmakologicznego. Jednak leków na tę przypadłość po prostu nie ma. Jeżeli już pacjent dostaje je od lekarza jakiegoś farmaceutyki, to tylko wyłącznie wtedy, gdy występujące u niego lęki są bardzo nasilone (charakteryzują się napadami paniki). Leczenie farmakologiczne może być wdrożone wtedy, gdy poza nomofobią u chorego występują jeszcze jakieś inne zaburzenia psychiczne, np. zaburzenia depresyjne.

Ewa Fit

Źródło: niepełnosprawni.pl, mjakmama24.p



Morsują dla zdrowia i dobrego samopoczucia

To była już 10. edycja Światowego Festiwalu Morsowania, która odbyła się w styczniu w Kołobrzegu. Ze wszystkich zakątków Polski, a nawet Europy przyjechali tu miłośnicy zimnych, morskich kąpeli.

Kąpiele w zimnym Bałtyku i Światowy Festiwal Morsów stały się specyficzną wizytówką i dodatkową atrakcją Kołobrzegu. Trwająca już od dziesięciu lat impreza cieszy się coraz większą popularnością i przyciąga coraz

więcej entuzjastów zimowych kąpeli w morzu.

Nic dziwnego – morsowanie to bardzo egalitarne hobby, bo korzystać z zimnych morskich kąpeli można właściwie w każdym wieku, nie trzeba też mieć wyjątkowej kondycji fizycznej ani specjalnego przygotowania. Jak jednak przestrzegają początkujących lekarze – warto wcześniej wziąć szereg kąpeli hartujących, które przyzwyczajają organizm do niskiej temperatury wody i wyeliminują ryzyko termicznego szoku.

– Morsowanie to same korzyści dla organizmu. W zimnym morzu kąpię się już od pięciu lat, od jesieni do początków wiosny. Zauważyłam, że w tym czasie ani razu nie byłam przeziębiona, zniknęły też częste katar, bóle głowy i zatok, a w dodatku mam więcej energii i chęci do życia. Poprawiła mi się też kondycja



skóry, wydaje mi się też nawet, że mam mniej zmarszczek – cieszy się 64-letnia pani Barbara z Kołobrzegu, jedna z uczestników tegorocznej imprezy.

Impreza trwała trzy dni, uczestniczyło w niej ponad 1500 morsów, organizatorzy zapewnili uczestnikom wiele atrakcji m.in. pokaz mody, podczas którego uczestnicy Festiwalu rywalizowali ze sobą w konkurencji na najbardziej oryginalny strój kąpielowy. Była też wspólna kąpiel przy moło, kangoo jumpig, przeciąganie liny, wyścigi morsów, na plaży, turniej minisiatkówki plażowej oraz pokazy rzeźbienia w lodzie. Wieczorem na plaży pojawiła się także wyrzeźbiona z lodu przez artystę figura morsa, była dyskoteka i muzyka w plenerze.

Dla gorąco krwistych morsów ujemna temperatura tej styczniowej nocy – jak się dowiedzieliśmy – nie była przeszkodą. Ostatniego, trzeciego dnia Festi-



walu odbyła się pożegnalna kąpiel morsów, a następnie parada na moło oraz przemarsz nadmorskimi alejkami.

Uczestnicy imprezy oraz jej liczni obserwatorzy mogli oddać też honorowo krew w specjalnie zorganizowanym w tym celu przy moło mobilnym punkcie.

Następna, już 11. edycja Światowego Festiwalu Morsów odbędzie się w Kołobrzegu już za rok. A może i Ty weźmiesz w niej udział?

Jolanta Wiatr

Fot. Jolanta Wiatr

Góry także dla niepełnosprawnych

Dzięki nowemu projektowi Fundacji Ładne Historie „Połączą nas góry!” zostanie przeprowadzona inwentaryzacja tras turystycznych w Sudetach pod kątem dostępności dla osób niepełnosprawnych.

Fundacja Ładne Historie znana jest przede wszystkim z organizacji górskich wycieczek, w których dzięki pomocy wolontariuszy oraz zastosowaniu specjalistycznych wózków bio-

rażą udział osoby z dysfunkcjami narządów ruchu. Od 2019 roku zorganizowano 36 wycieczek, w których udział wzięło ponad 150 osób z niepełnosprawnościami i ponad 200 wolontariuszek i wolontariuszy. Wśród tych ostatnich nie brakuje fizjoterapeutów, przewodników górskich oraz psychologów.

Ruszający w tym roku projekt „Połączą nas góry!” to kolejny krok w działaniach Fundacji na rzecz dostępności turystyki gór-

skiej dla osób z niepełnosprawnościami, co istotne – rozpatrywanej jednocześnie w kontekście wdrażania nowych form opieki wychwytawczej.

– Uczestnicy projektu z niepełnosprawnościami zostaną zatrudnione przy inwentaryzacji sudeckich tras, będą również odbywać praktyki przy obsłudze administracyjnej i promocyjnej projektu – mówi Maria Zięba z Fundacji Ładne Historie. – Efektem ich prac będzie strona internetowa, dzięki której trasy górskie będą dostępne dla osób niepełnosprawnych, które samodzielnie chcą korzystać z turystyki górskiej.

(Adamfi)

Kampania edukacyjna „MIEJ OKO NA DROGĘ”

Jeszcze dwadzieścia lat temu osoba niepełnosprawna swobodnie poruszająca się w przestrzeni publicznej stanowiła duże zdziwienie.

Nie mówiąc o niepełnosprawnym prowadzącym samochód. „Kto mu dał prawo jazdy”, „Pozabija wszystkich”, „On ma amputowaną nogę” – pojawiały się takie komentarze. Jednak technika poszła do przodu i obecnie osoba niepełnosprawna może swobodnie i bezpiecznie prowadzić samochód. Dzięki środkom z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) mogą wyposażyć samochód w udogodnienia stosownie do swojej dysfunkcji.

Dobry stan techniczny samochodu wpływa na bezpieczeństwo w trakcie jazdy. Podobnie jest ze zdrowiem i kondycją kierujących, u których kluczową rolę pełni wzrok – podstawowy narząd zmysłu. Wzrok odpowiedzialny jest za 90 proc. różnorodnych informacji z otoczenia. Pogorszenie wzroku czy uczucie dyskomfortu wynikające np. ze zmęczenia oczu, znacznie obniżają sprawność kierowcy. To może być niebezpieczne zarówno

dla niego samego, jak i innych użytkowników ruchu drogowego.

Jak wynika z badań, tylko 46 proc. osób codziennie prowadzących samochód badało wzrok w ciągu ostatniego roku, a 1/4 kierowców niezawodowych oraz 21 proc. zawodowych, którym zalecono korekcję wzroku nie stosuje jej. Dlatego ze względu na coraz większe problemy Polaków ze wzrokiem trwa ogólnopolska kampania edukacyjna „Miej oko na drogę”.

Na potrzeby kampanii przebadano dwie grupy polskich kierowców – niezawodowych i zawodowych. Okazuje się, że stan ich wzroku nie jest najlepszy. Wśród tych badających wzrok w ciągu ostatniego roku wadę stwierdzono u 46 proc. kierowców niezawodowych oraz 58 proc. zawodowych. Różnica może wynikać m.in. z długotrwałego narażenia na jazdę w niesprzyjających dla oczu warunkach, w tym nocą. W ramach tego samego badania, 25 proc. kierowców niezawodowych oraz 21 proc. kierowców zawodowych, którzy otrzymali zalecenia korekcji wzroku przyznały się, że ich nie stosują.

Oprócz wad wzroku większość (64 proc.) kierowców wskazuje na inne dolegliwości narządu wzroku takie jak: zmęczenie oczu, gorsza ostrość widzenia po zmroku, suchość oka, łzawienie oczu, niewyraźne widzenie, gorsze możliwości skupienia wzroku. Częste mruganie, długotrwałe wyężanie wzroku i wielość bodźców powodują wysycha-

nie filmu łzowego, co objawia się pieczeniem, swędzeniem, bólem oczu i ogólnym dyskomfortem. To wszystko wpływa na bezpieczeństwo prowadzenia pojazdów. Można doszukać się pewnej analogii: samochód do poprawnego funkcjonowania potrzebuje płynów eksploatacyjnych, i podobnie jest z oczami kierujących pojazdami. Aby się nie męczyły i umożliwiały należytą obserwację bez uczucia dyskomfortu, muszą być odpowiednio nawilżone.

Osobiście, będąc od przeszło dziewięciu lat osobą ociemniałą, która nie ma nawet żadnego pojęcia o światła powtarzam wszystkim, jak ważne jest kontrolowanie narządu wzroku. Sam nie przywiązywałem do tego większego znaczenia, okulista to był dla mnie lekarz, którego nie potrzebowałem. Byłem również kierowcą i nawet nie pomyślałem, że kiedyś stracę ten narząd i będę zdany na pomoc osób widzących z mojego otoczenia. Naprawdę świat widziany w kolorach jest dużo ładniejszy i ciekawszy, a ciemność powinna wystarczyć tylko podczas snu.

Kampania „Miej oko na drogę” skierowana jest zarówno do kierowców niezawodowych, zawodowych oraz ich pracodawców, a także dla osób niepełnosprawnych, którzy są pełnoprawnymi uczestnikami ruchu drogowego. Dbanie o zdrowie pracowników, szczególnie kierowców od których zależy też bezpieczeństwo innych, jest kluczowe.

Więcej materiałów edukacyjnych na temat kampanii „Miej oko na drogę” można znaleźć na stronie www.miejokonadrogę.pl. Kontrolne badania okulistyczne oraz przestrzeganie zaleceń lekarskich nie kosztuje wiele i nie wymaga wielkiego wysiłku, a dobry wzrok jest bezcenny.

Andrzej Koenig
ociemniały



Dobry wzrok jest bardzo ważny podczas jazdy samochodem. Fot. Pixabay.com

„Przestrzeń Opatrzności” POTRZEBUJE POMOCY

Niepełnosprawność intelektualna jest zaburzeniem rozwojowym, które polega na znacznym obniżeniu funkcji intelektualnych oraz trudności w zachowaniu przystosowawczym. Termin ten obejmuje szerokie spektrum zaburzeń rozwojowych o różnicowanym stopniu nasilenia.

Na terenie całego kraju możemy spotkać wiele Stowarzyszeń, Fundacji czy Domów Pomocy skierowanych właśnie dla niesienia pomocy osobom niepełnosprawnym intelektualnie. Jednym z takich miejsc jest Dom Pomocy dla chłopców w Skoczowie (woj. śląskie) prowadzony przez Siostry Służebniczki Dębickie oraz osoby zaangażowane w niesienie pomocy tym osobom.

Obecnie chłopcy mieszkają w dwóch budynkach: zabytkowym z 1910 r. – 23 podopiecznych i w wynajmowanym budynku oddalonym o kilkaset metrów od głównego budynku mieszka 16 chłopców. Dom, szczególnie ten zabytkowy, nie jest przystosowany do funkcji, jaką pełni. Wiąże się to z licznymi problemami takimi, jak: wysokie pomieszczenia, słabe zaplecze sanitarne, duże odległości pomiędzy pokojami mieszkalnymi, brak pomieszczeń do zabaw, terapii i rehabilitacji, izolatki dla chorych, itp.

Dlatego, aby poprawić warunki oraz zwiększyć liczbę miejsc dla podopiecznych po-

wstał pomysł wybudowania nowego większego i dostosowanego do potrzeb osób niepełnosprawnych budynku „Przestrzeń Opatrzności”. Projekt, który nosi nazwę „Budujemy przestrzeń opatrznosci” to budowa domu dla 48 chłopców – dla 39 już mieszkających w Skoczowie i dla 9 nowych.

– Przestrzeń, która ma powstać będzie przeznaczona dla wyjątkowych chłopców ze Skoczowa. Każdy z nich mimo zmagania ze skutkami związanymi z niepełnosprawnością jest dla nas Skarbem nie do końca jeszcze odkrytym. Chociaż wymagają wsparcia i towarzyszenia im w podążaniu przez życia szlak są dla nas darem i zadaniem.

JAK POMÓC? SPOSOBÓW JEST KILKA:

- **Poprzez wypełnienie formularza, który znajduje się na stronie projektu <https://przestrzenopatrznosci.pl/> i kliknięcie przycisk „Wpłać”, Następnie zostaniesz przeniesiony do płatności internetowych**
- **wykonując TRADYCYJNY PRZELEW – dane do przelewu <https://przestrzenopatrznosci.pl>**
- **licytując twórczość podopiecznych domu – <https://przestrzenopatrznosci.pl>**
- **Zamawiając figurkę bł. Edmunda, które wykonują podopieczni na zajęciach terapii zajęciowej.**

Tworzymy z nimi codzienność poprzez obecność przy najdrobniejszych czynnościach życiowych po zachwyt nad umiejętnościami wykraczającymi daleko poza horyzonty osób zdrowych (jak dumnie o sobie myślimy) – czytamy na stronie projektu.

Obecnie „Budowa przestrzeni opatrznosci” jest na etapie opracowania projektu wraz z pozyskiwaniem pozwoleń i uzgodnień co do warunków w zaplanowanej lokalizacji. Dom będzie w sąsiedztwie obecnie istniejącego budynku wpisanego w rejestr zabytków Skoczowa, co nie ułatwia zadania. W obecnie istniejącym budynku pozostaną: kaplica, biura, kuchnia, pralnia oraz powstaną pomieszczenia do celów terapii i rehabilitacji, a także gabinety dla specjalistów. Pierwszy etap to koszty projektu i wykonania fundamentów za prawie milion złotych.

Siostry, pracownicy oraz chłopcy z niepełnosprawnością liczą na wsparcie osób, którym na sercu leży pomoc osobom z różnymi niepełnosprawnościami nie tylko intelektualnymi.

Zapraszamy wszystkich do udziału w projekcie Przestrzeń Opatrzności. Chłopcy ze Skoczowa z utęsknieniem czekają na swój nowy dom. Więcej informacji związanych z projektem znajdziemy na stronie <https://przestrzenopatrznosci.pl>

**Andrzej Koenig
ociemniały**

Operacje z zastosowaniem robota z refundacją

Dzięki współpracy samorządu województwa dolnośląskiego i Ministerstwa Zdrowia oraz wielkiemu zaangażowaniu prof. Wojciecha Witkiewicza, od 1 kwietnia 2022 roku refundowane będzie leczenie chirurgiczne raka gruczołu krokowego z zastosowaniem robota da Vinci w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu – Ośrodku Badawczo-Rozwojowym.

Działający w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym przy ul. Kamieńskiego we Wrocławiu Ośrodek Chirurgii Robotowej, umożliwia pacjentom leczenie z wykorzystaniem najnowocześniejszych technologii chirurgicznych. Chirurgia robotowa w leczeniu onkologicznym nowotworów gruczołu krokowego pomoże pacjentom z całego Dolnego Śląska. Chirurgiczny robot da Vinci umożliwia lekarzom przeprowadzenie niezwykle precyzyjnych operacji, które charakteryzują się bezinwazyjnością oraz szybką rekonwalescencją

pooperacyjną pacjenta.

Wrocław był pierwszym miastem w Polsce, w którym ponad 10 lat temu przeprowadzono pionierskie operacje robotowe. Właśnie wtedy, staraniem prof. Wojciecha Witkiewicza, został zakupiony system chirurgiczny da Vinci, który ma zastosowanie w chirurgii ogólnej, onkologii, urologii, ginekologii czy laryngologii.

Roboty medyczne stosowane są z powodzeniem na całym świecie. Najwięcej urządzeń znajduje się w Stanach Zjednoczonych, a w Europie – we Francji. Główną zaletą robota da Vinci jest jego wysoka precyzja oraz ograniczenie działań niepożądanych podczas zabiegu. Największą wadą to wysoki koszt procedury. Specjalista wykonujący zabieg z zastosowaniem robota da Vinci – w odróżnieniu od tradycyjnych technik chirurgicznych

– nie znajduje się bezpośrednio przy stole operacyjnym, ale steruje końcówkami robota za pomocą specjalistycznej konsoli. Konsola robota da Vinci umożliwia wyświetlenie operatorowi trójwymiarowego



obrazu narządu nawet w 16-krotnym powiększeniu, co zwiększa precyzję operacji i eliminuje efekt drżenia dłoni chirurga. Technologie wykorzystane w systemie da Vinci umożliwiają osiągnięcie bardzo wysokiej precyzji cięcia – przekraczającej możliwości ludzkich rąk.

Robot da Vinci składa się z czterech ramion, które mają bezpośredni kontakt z pacjentem. Trzy ramiona wyposażone są w narzędzie chirurgiczne, a dwa z nich odpowiadają prawej i lewej dłoni chirurga. Ruchy ramion urządzenia imitują anatomiczne ruchy nadgarstka operatora urządzenia. Efektem zabiegu z wykorzystaniem systemu da Vinci jest mniejsza liczba zdarzeń niepożądanych oraz skrócenie okresu hospitalizacji. Zastosowanie robotów zmniejsza inwazyjność zabiegów operacyjnych poprzez wykonywanie mniejszych nacięć i mniejszy ubytek krwi, oraz skraca czas rekonwalescencji.

Adamfi

fot. Wojewódzki Szpital
Specjalistyczny we Wrocławiu



Aktorka Teresa Lisowska-Gała nie żyje

Teresa Lisowska Gała pracowała w Teatrze im. Juliusza Osterwy od 1979 roku. Najpierw, jako aktorka później również reżyser oraz inspicjent. Przed dwoma laty ze względów zdrowotnych zrezygnowała z działalności artystycznej. Zmarła 23 stycznia 2022 r. w wieku 70 lat.

Teresa Gała znana była w środowisku osób niepełnosprawnych, od kilku lat prowadziła dla nich warsztaty twórcze, współpracowała m.in. z Polskim Towarzystwem Walki z Kalectwem oddział w Gorzowie Wielkopolskim. Prowadziła spotkania autorskie osób zrzeszonych w placówkach pomocowych, a także uświetniała czytaniem poezji uroczystości religijne.

Prezes gorzowskiego oddziału TWK Barbara Kadziewicz powiedziała w rozmowie z Tu i Teraz, że w najbliższym terminie była umówiona z aktorką na rozmowę o dalszych planach współpracy dotyczących poprowadzenia warsztatów twórczych dla dzieci.

– Długo będę pamiętać zajęcia, które prowadziła Teresa Gała w Karpaczu. Radość osób pracujących pod kierunkiem profesjonalnej aktorki była potwierdzeniem doskonałości terapii – wspomina Barbara Kadziewicz. Jednocześnie podkreśliła, że czterdziestoosobowa grupa osób codziennie uczestniczyła w próbach do mini spektaklu, po uprzednim zapoznaniu się z podstawami literatury i komunikacji interpersonalnej.

– Udział w tego typu działaniach wyzwoliło w uczestnikach większe możliwości wzajemnego zrozumienia. W warsztatach brały udział m.in. osoby poruszające się na wózkach, o kulach czy przy pomocy chodzików. Każdy miał rolę do zagrania – powiedziała Kadziewicz.

W ubiegłym roku Teresa Gała stała się osobą niepełnosprawną

i poruszała się na wózku. Tym razem wsparło ją TWK, proponując udział w programie Pięć Sposobów Na Lepsze Jutro. Teresa wdzięczna była za pomoc asystenta osoby niepełnosprawnej, korzystała z różnych form wsparcia. Oprócz psychologa, bo jak twierdziła, psychologa ma w domu, ponieważ jej córka wykonuje właśnie ten zawód.

Aktorka nie straciła pogody ducha, nadal chciała dzielić się swoimi umiejętnościami, które pragnęła ofiarować na rzecz innych. W tym przypadku była to pomoc wzajemna.

Teresa Lisowska-Gała odznaczona została medalem Zasłużony dla Kultury Polskiej Brązowym Gloria Artis, Złotym Krzyżem Zasługi, Odznaką Honorową za Zasługi dla Woj. Lubuskiego, Medalem Komisji Edukacji Narodowej.

Była laureatką Pierścienia Melomeny, Motyla – nagrody kulturalnej Prezydenta Gorzowa Wiel-



Fot. archiwum Autorki

kopolskiego. Ma na swoim koncie kilka reżyserii, do których projektowała również scenografię. W latach 1993-2017 była instruktorem w Studium Teatralnym Dzieci i Młodzieży.

Wanda Milewska

W 2014 r. poprosiłam Teresę o wspomnienia z lat młodości /Fragmenty z książki mojego autorstwa *Artysta znaczy wiele*/.

(...) – Młodość miałam bardzo emocjonującą – powiedziała. Urodziłam się w Sławnie 21 stycznia 1952 roku w byłym województwie koszalińskim. Kiedy miałam dwa lata, po narodzinach braciszka zmarła moja mama. Tata został wdowcem z pięciorgiem dzieci. Miałam cztery siostry i jednego brata, ja byłam najmłodsza z siostr. Szybko musiałam im dorównać, więc w wieku sześciu lat posłano mnie do szkoły.

Tata się szybko ożenił, wybrał sobie Gertrudę, która została naszą macochą. Jednak to nie była macocha, o których najczęściej mówiło się źle. Ona była wspaniałą kobietą i matką, wydawało mi się czasem, że tata nie był dla niej wystarczająco dobry, ale wynikało to z tragedii, on często porównywał Gertrudę z naszą prawdziwą mamą i wychodziło zawsze na korzyść tej nieżyjącej.

Gertruda była kobietą samotną, dla mnie była najcudowniejszą macochą świata. Wszystko robiła dla dzieci, o sobie nie myślała. W domu rodzinnym było 10 osób, do stołu zasiadała cała nasza rodzina i dwóch czeladników.

Tata prowadził stolarnię, w której chłopcy z innych miejscowości uczyli się zawodu i także u nas mieszkali.

Z przyjemnością wspominam pracę mojego taty, którą wykonał w miejscowym kościele, jest to tryptyk o tematyce maryjnej, który wykonał razem z franciszkaninem o. Rafałem Józefem Ottonem Rogattim. Kościół pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny jest największą budowlą w Sławnie.

Wszyscy dbaliśmy o naszą mamę Gertrudę, ona była zawsze łagodna, miała wewnętrzny spokój, nigdy nie krzyczała. Czasem, gdy rozrabialiśmy, mówiła: Oj, bo wam się nabiera, powiem tatusiowi. Nigdy nie powiedziała.

Ogólniak ukończyłam też w Sławnie, często porównywano mnie do starszych siostr, musiałam mieć dobrą opinię. Moim utrapieniem były rude włosy, dzieci mi dokuczały, czasem z tego powodu płakałam. Pamiętam, że kiedyś Cyganka powiedziała, że będziesz się jeszcze szczyścić tymi włosami. I miała rację.

Prąd, gaz, czy rozsądek?

Wzrost cen gazu we wspólnotach mieszkaniowych zrodził pomysł likwidacji instalacji gazowej. W to miejsce zainstalowano specjalnie zakupione kuchenki elektryczne, prawdopodobnie zapominając, że w 30-letnich blokowiskach jest stara, niefunkcjonalna, aluminiowa instalacja elektryczna. Na pożar w jednym z jeleniogórskich wieżowców nie trzeba było długo czekać.

Lokatorzy ul. Działkowicza na długo pozbawieni zostali ciepła, wody, windy i oczywiście prądu, nie mówiąc o traumie porannego pożaru, zadymienia i ewakuacji głównie starszych i niepełnosprawnych ludzi.

Fachowcy branży energetycznej sygnalizują szereg karygodnych przykładów lekceważenia prawa energetycznego, przez samowolne zmiany i przebudowy instalacji. Takich przykładów jest mrowie. Przestrzegają przed bezmyślnymi działaniami właścicieli domów i zarządców szczególnie wspólnot mieszkaniowych. Zwracają uwagę na to, że w większości mieszkań nie ma już gazochłonnych „junkersów”, a gaz używa się jedynie do gotowania.

Oznacza to relatywnie niewielkie obciążenia z tego tytułu w domowych budżetach. Odczekajmy zatem do drugiego i trzeciego rachunku, i wtedy zdecydujemy co dalej.

Koszt nowej instalacji elektrycznej jest poważny o rujnacji ścian nie mówiąc – podkreślają fachowcy. Ceny prądu też – póki



co nie są stabilne – a gdy się doda, że lepiej mieć dwa odrębne źródła energii niż jeden, to rozważa jest uzasadniona. Mało prawdziwe są ogłoszenia w blokowiskach nakłaniające mieszkańców do szybkich, głupich, przedwczesnych decyzji.

1 lutego, z częściowym udziałem internautów, na komunikatorze ZOOM i zgromadzonymi fizycznie w różnych miejscach seniorami, w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych rozmawiano o wydarzeniu, jakie miało miejsce 25 stycznia w wieżowcu przy ul. Działkowicza 2 w Jeleniej Górze. Przypomnijmy, że po tym wydarzeniu na jeleniogórskich klatkach schodowych głównie wspólnot mieszkaniowych, ale nie tylko, ukazały się ogłoszenia zapowiadające możliwość zastąpienia gazu w gospodarstwach domowych przez energię elektryczną. Podczas spotkania, zorga-

nizowanego przez KSON, po stronie merytorycznej wystąpili przedstawiciele straży pożarnej, specjalista z branży elektrycznej oraz prezes JSM Mirosław Garbowski.

Strażacy mówili o powodach pożaru na Działkowicza, w których pewnie zawiedli ludzie. Brak odpowiednich zabezpieczeń zdaje się być tą przyczyną, ale wyjaśni to prowadzone postępowanie. Bezpieczeństwo pożarowe budynków to sprawna instalacja, zarówno ta gazowa jak i elektryczna oraz konieczność wykonywania określonych przeglądów technicznych. Strażacy przestrzegają przed „samowolą” instalacyjną energii elektrycznej, bo to ona źle wykonana jest najczęściej zarzewiem ognia.

Specjalista z zakresu instalacji elektrycznych radził, aby nie podejmować pochopnych decyzji „spod dużego palca”. Wymiana instalacji elektrycznej

wewnątrz naszych mieszkań to sprawa lokatora, o ile mieści się ona w przedziale przewidzianej ilości prądu. Reszta to części wspólne budynku, które podporządkowane są obowiązkom zarządców wspólnot. Okresowe przeglądy instalacji elektrycznej to obowiązek zarządców, który jest respektowany w dużych budynkach mieszkalnych. Przebudowa instalacji elektrycznych w mieszkaniach nie jest rzeczą taną ani prostą, więc jeżeli po okresowych przeglądach ta instalacja zdaje egzamin, to nie ma powodu do nerwowych ruchów. – Pamiętajmy o tym – mówił elektryk pan Wojciech – że w większości budynków piekarniki kuchenek gazowych są już elektryczne, a gaz używa się tylko do gotowania posiłków, co w znaczny sposób zmniejsza ceny zużycia coraz droższego gazu.

Prezes JSM Mirosław Garbowski, jako praktyk w zarządzaniu nieruchomościami, potwierdził uwagi strażaków i energetyka.

– Co roku w wymaganych okresach przeprowadzamy badanie instalacji elektrycznej, szczelności instalacji gazowej,



a także drożność przewodów instalacyjnych – informował prezes. – Usterki usuwa się na bieżąco i można powiedzieć, że nie ma powodów do drastycznych decyzji „tu i teraz”. Jeżeli można utrzymać w naszych mieszkaniach i prąd i gaz, to będziemy spokojniejsi, że nie zostaniemy bez szklanki ciepłej herbaty, gdy zabraknie prądu. Pozostaje oczywiście sprawa ekonomii, czyli rachunków, za zużycie i energii elektrycznej i gazu. We wszystkich zasobach mieszkaniowych JSM, zlikwidowaliśmy

podgrzewacze wody (junkers), przeto największy pochłaniacz gazu jest już wyeliminowany.

– Radzę – mówi Mirosław Garbowski – aby odczekać jeszcze do półroczka obserwując ceny poszczególnych nośników i wtedy w porozumieniu z fachowcami podejmować decyzję. W Sejmiku raz po raz będziemy się z państwem kontaktować, przekazując najświeższe informacje w tej sprawie. Wielu naszych członków i podopiecznych sygnalizowało, że w rachunkach za energię elektryczną a zwłaszcza za drogi gaz, nie tyle przerażają wartości zużytej energii gazowej lub elektrycznej, ile wszelkie pośrednie opłaty przesyłowe i koszty dostawy, często zdaniem odbiorców absolutnie niezrozumiałe.

– Niestety w tym spotkaniu nie wziął udziału nikt z „gazowników”, ale zadbamy o to by takie spotkanie się odbyło – podkreślił prezes KSON-u Stanisław Schubert.

Agata Deja/KSON



Fot. Archiwum Jelonki.com/OSP Jelenia Góra



Mecz towarzyski piłkarzy: Karkonosze Jelenia Góra – Śląsk II Wrocław

Z zamiłowania do sportu

W Jeleniej Górze powstał Karkonoski Klub Kibiców Niepełnosprawnych. Stowarzyszenie jest w trakcie rejestracji, a osób chętnych do wspólnego kibicowania nie brakuje. Fani z Kotliny Jeleniogórskiej mają wsparcie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, Klubu Kibiców Niepełnosprawnych Śląska Wrocław oraz Federacji Kibiców Niepełnosprawnych. Pomysłów jest wiele i jak podkreślają inicjatorzy przedsięwzięcia, zamierzają kibicować wszystkim drużynom w regionie, a także organizować wyjazdy mecze w całej Polsce i na reprezentację narodową.



Sudety Jelenia Góra – Odra Kościan (II liga koszykówki mężczyzn)

– Chcemy aktywizować ludzi z niepełnosprawnościami, z pasją do sportu – aby integrowali się, oglądali sport na żywo, a nie przed telewizorem. Zachęcamy do wyjścia z domu – wyznał Mariusz Marczak, prezes karkonoskiego stowarzyszenia, który od 2014 roku działał

w KKN Śląska Wrocław i swoje doświadczenia chce spożytkować na aktywizację osób z niepełnosprawnościami w Jeleniej Górze i Powiecie Karkonoskim.

Prezes stowarzyszenia wspomina sytuację z Wrocławia, gdy udało mu się zmobilizować kolegę do wyjścia z domu i dzięki temu wyszedł do ludzi, jest aktywny i szczęśliwy.

– To było w 2014 roku – kolega był przykuty do łóżka. Jeździłem z Jeleniej Góry do Wrocławia, odwiedzałem go, zabierałem na mecze koszykówki, piłki nożnej i zapisaliśmy się do KKN Śląska Wrocław. Krzysiu jest już aktywny, ma dziewczynę, więcej czasu spędza na wózku – ze wzruszeniem wspomina M. Marczak, który w podobny sposób chce aktywizować osoby z Jeleniej Góry i Powiatu Karkonoskiego.

Rejestracja stowarzyszenia ma pozwolić na pozyskiwanie środków, niezbędnych do działalności kibicowskiej. Dzięki obecności na różnych obiektach sportowych, członkowie stowarzyszenia mogą wskazywać bariery, które zarządcy powinni usuwać. Już wcześniej M. Marczak wraz z kibicem Karkonoszy Jelenia Góra – Krzysztofem Dziedzińskim, a także przy wsparciu prezesa KSON – Stanisława Schuberta, zwrócili uwagę na potrzebę wybudowania windy na trybunę główną stadionu miejskiego przy ul. Złotniczej. Odbył się audyt obiektu, ma powstać kosztorys i inicjatorzy liczą na pozyskanie środków zewnętrznych, aby kibice z niepełnosprawnością mogli oglądać mecze w godnych warunkach. Co ważne, jest też dobra wola ze strony spółki miejskiej i władz Jeleniej Góry. Kibice wizytowali również miejskie hale – przy ul. Sudeckiej (potrzeba dostosować toaletę, pamiętać o otwieraniu bocznego wejścia dla osób na wózkach) oraz przy Złotniczej, gdzie obiekt jest dobrze dostosowany.

Jak podkreśla prezes KKKN, nie chcą przypisywać się do jednego klubu, tylko kibicować wszystkim w regionie. W przygotowaniu są już flagi dedykowane klubom.

– Pomysł powołania klubu kibiców rodził się od roku. Prezes KSON-u, Stanisław Schubert jest otwarty na takie działania, znaleźliśmy tu swoją siedzibę (Osiedle Robotnicze 47A). Będziemy mieć również spotkania z naszymi członkami, a także z zaproszonymi gośćmi – dodał Wiktor Żuryński, wiceprezes KKKN.

– Żeby dołączyć do naszego klubu nie trzeba mieć niepełnosprawności, bo potrzebujemy też

osób, które pomogą nam np. przy pokonywaniu barier architektonicznych. Wystarczy wypełnić deklarację, opłacić składkę członkowską i zarząd podejmuje decyzję o przyjęciu do stowarzyszenia – powiedział Adam Dąbrowski, sekretarz i skarbnik organizacji. – Jestem na wózku od 4 lat, moje początki były trudne i siedziałem ciągle w domu. To źle działa na nasz umysł, a wyciągnięcie nas z domu daje wiele satysfakcji, chęci do działania. Znajdziemy osoby, które siedzą w domu, często w małych miejscowościach i zabierzemy je na mecz, spędzimy wspólnie czas – dodał A. Dąbrowski, który liczy również, że stowarzyszeniu uda się pozyskać środki na zakup samochodu do transportu kibiców.

– Pierwszy mecz, na którym byłem to Karkonosze z rezerwami Śląska Wrocław (piłka nożna), a następnie Sudety z Obrą Kościan (koszykówka). Było bardzo fajnie, dużo emocji. Powstanie klubu kibica to bardzo fajny pomysł – to nas zrzesza i możemy integrować się. Będziemy wspierać kluby sportowe – dodał Damian Łyczak, członek stowarzy-



Sudety Jelenia Góra – Odra Kościan (II liga koszykówki mężczyzn)

szenia, który również porusza się na wózku.

KKKN chce pomagać osobom z różnymi niepełnosprawnościami, integrować społeczeństwo. Plany są ambitne i wsparcie KSON-u, władz miasta, a także Pawła Parusa (prezesa KKN Śląska Wrocław, który jest również doradcą marszałka województwa dolnośląskiego ds. osób z niepełnosprawnościami), z pewnością pomogą w rozwoju organizacji, a przede wszystkim integrowaniu naszej małej ojczyzny i wyciągnięciu ludzi z domu.

Przemysław Kaczalko
Fot. Przemek Kaczalko



Mecz towarzyski piłkarzy: Karkonosze Jelenia Góra – Śląsk II Wrocław

Tym jest dla mnie radio

Radio może być poszukiwaniem, ale niezbędna jest świadomość, że najważniejsza jest sztuka słuchania innych i samego siebie – mówi redaktor naczelny internetowego Radia KSON. – Radio to magia, potrafi działać na ludzką wyobraźnię, potrafi przenosić w miejsca, w których chciałoby się być, potrafi poprzez nadawaną muzykę ukoić ludzkie cierpienie i samotność.

– Przy tworzeniu tego medium pojawiali się różni ludzie. Jedni znaleźli tu swoje miejsce na dłużej, inni byli z nami krótko – mówi prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Stanisław Schubert. – Ważne jest, aby podkreślić, że ich rola w tworzeniu programów i wizerunku słuchowego radia miała bardzo duże znaczenie i dziękuję im wszystkim za pracę i poświęcony czas. Nie jest łatwo w dzisiejszych czasach stworzyć radio, które byłoby spełnieniem marzeń każdego słuchacza, ale należy próbować i nie poddawać się. Konsekwencja w działaniach jest receptą na sukces.

– My też chcielibyśmy odnieść ten sukces i zainteresować Państwa tym, co się u nas dzieje – mówi Leszek Kopec. – Od paru miesięcy mam przyjemność pełnić funkcję szefa radia KSON i nie jest to łatwe zadanie, zwłaszcza w dzisiejszych realiach, kiedy niektóre rzeczy trzeba zbudować od nowa. Co to znaczy budować od nowa? To znaczy stworzyć taki program, aby słuchacze chcieli go słuchać. Wizja radia, którą staram się urzeczywistnić to tworzenie go razem ze słuchaczami, to Wasze



Leszek Kopec

kochani podpowiedzi czego od nas oczekujecie mają wpływ na to, co dzieje się na antenie.

W internecie istnieje mnóstwo stacji radiowych, każda z nich marzy o jak największej słuchalności. My też chcielibyśmy dotrzeć do jak największej liczby słuchaczy. Pragniemy być takim „przyjacielem” słuchacza, niosącym mu odrobinę radości, odrobinę zadumy, który opowiada przeróżne historie jakiegoś dzieja się wokół. Oprócz tego pragniemy obdarować słuchacza rzetelną informacją.

Chciałbym również promować poszczególne regiony Polski, za pośrednictwem korespondentów terenowych. Obecna ramówka programowa to sygnał wysłany do wszystkich tych, którzy kochają sztukę słuchania. W naszym radiu usłyszeć można opowieści o ludziach zasłużonych, którym udało się w ży-

ciu coś osiągnąć i dużo zrobić dla innych, np. audycje z cyklu „Jeleniogórzanie”, „Kalejdoskop”, „Górskie radio” czy „To i owo nie tylko o zdrowiu”.

W tej nowej ramówce pojawiły się również książki czytane przez wspaniałych lektorów, możemy też usłyszeć niezwykle ciekawe słuchowiska. W naszych programach pojawiają się wywiady (m.in. wywiad rzeka z Władysławem Bartoszewskim).

Mamy „Gawędy o sztuce”, magazyn motoryzacyjny „Jazda” czy program „Prawo bliżej ciebie” w którym usłyszymy praktyczne porady prawne. Nie brakuje też audycji kulturalno-społecznych (magazyn „Horyzont”). Oczywiście nie brakuje też audycji muzycznych, takich jak „Gram to co kocham”, „Pół godziny w zapomnianej kawiarce” czy „Grająca szafa w stylu retro”. Jeżeli chodzi o muzykę, to zachęcamy także do słuchania „Galerii poetyckiej międzyludzkiej”, gdzie można usłyszeć piosenkę kabaretową, piosenkę autorską, aktorską, marynistyczną oraz utwory w klimacie piosenki turystycznej. To tylko niektóre propozycje w naszej ramówce, na które pragnę zwrócić

Państwa uwagę, a po szczegóły zaprasza na stronę: www.radio-kson.pl.

Nie znam stacji radiowej, która zagrałaby muzykę dla wszystkich, zawsze ktoś jest niezadowolony, dlatego szata muzyczna naszego radia zawiera elementy nowoczesnych brzmień po konsultacji z zawodowymi djami (Jerzy Dera), nie rezygnujemy jednak z muzyki retro czy z lat '70 i '80. Niebawem pojawią się nowe audycje i nowe głosy. Zapowiadane audycje to m.in. „Tabu”, „Światłocienie” – audycja literacko terapeutyczna czy – „Herbaciane opowieści”. Chcielibyśmy, aby niebawem na naszej antenie pojawiły się relacje z wy-

Radio KSON
(www.radiokson.pl)
ul. Osiedle Robotnicze 47A
58-500 Jelenia Góra
tel. (+48) 690 680 050
e-mail: radio@kson.pl

darzeń sportowych.

Większość pracowników radia KSON to osoby niepełnosprawne. Nie oznacza to jednak, że to jest radio dla niepełnosprawnych! Jest to rozgłośnia dla wszystkich, z audycjami przybliżającymi problemy osób niepełnosprawnych i seniorów reszcie społeczeństwa. Jesteśmy wreszcie radiem integracyjnym,

co oznacza, że nasz program jest edukacyjny, rozrywkowy ale przede wszystkim integracyjny, czyli „dla każdego coś miłego”.

– Obecnie nasz zespół w pewnej części tworzą osoby z niepełnosprawnością, poruszamy również sprawy dotyczące seniorów. Jak powiedziałem na początku, nasza ramówka to sygnał dany słuchaczom i czekamy na Waszą aktywność, jak również zachęcamy do kontaktu z nami osoby zainteresowane współtworzeniem programów radiowych. Możemy razem stworzyć radio marzeń!

(Radio KSON)

Fot. Radio KSON



Waldemar Witulski jak wino



Gdy 61-letni dziś Waldemar Witulski z karkonoskiej Sosnowki przekroczył trzydziesty piąty kilometr Biegu Piastów, zorientował się, że rywale zostali w tyle. Takiej szansy nie można było wypuścić z rąk! Na podbieg spod Orla na pętłę wokół Koziego Grzbietu, pognął jak szalony. To nic, że trasa była ciężka, nieprzetarta z powodu świeżego śniegu, wyznaczana przez tyczki znane z narciarstwa alpejskiego. Nie było innego wyjścia, jak wygrać!

To był rok 1987. Trzy lata wcześniej o zwycięstwie – poza świetną formą – zadecydowało doskonałe smarowanie.

– Pogoda wskazywała na smary twarde, ale trener Ka-

zimierz Kałużny, który mnie wtedy prowadził, zdecydował, że lepsze będą klistry. Efekt? Dwóm Czechom, którzy długo biegli przede mną, przestało trzymać na podbiegu na Samolot. Wyprzedziłem ich i do mety dobiegłem z wyraźną przewagą.

Waldemar Witulski należy do nielicznych startujących wciąż w Biegu Piastów, którzy byli wśród uczestników jego pierwszej edycji w 1976. Uczestniczył w Biegu Piastów ponad trzydzieści razy.

Należał do najlepszych w kraju, był w kadrze Polski razem z legendami: mistrzem świata Józefem Łuszczkiem i trenerem Edwardem Budnym. Biegał – początkowo bez nart – od małe-

go, bo... miał daleko do szkoły i późno wychodził z domu.

– Z Głębocka do Miłkowa miałem trzy kilometry, więc – mając 20-25 minut – nie pozostało nic innego, jak – z teczką z zeszytami i książkami pod pachą – biec! – wspomina. – Wpadałem na pierwszą lekcję w ostatniej chwili.

Miał szczęście, że w gminie Podgórzyn w Karkonoszach działali pasjonaci sportu: Paweł Oprocha, który biegówek uczył się jeszcze na Kresach, pod zaborami, Edward Maziarz, który wysyłał młodego Waldka na zawody szkolne, oraz Andrzej Musielski – fanatyk narciarstwa biegowego.

– Zaraził nim kilkadziesiąt osób, które regularnie jeździ-

ły na treningi do Jakuszy. To z tego grona wyrosło wielu zawodników, którzy liczyli się w skali kraju – mówi Waldemar Witulski.

Waldek biega nie tylko na nartach, ale i bez nich. Utrzymuje wysoką formę bez przerwy. Na nartach trenuje przeważnie w Jakuszycach, choć dla urozmaicenia zdarzało mu się kręcić pętelki także na trasie w Karpaczu Górnym. Gdy nie ma śniegu, do wyboru ma wiele tras w Karkonoszach, w które z Sosnówki, gdzie mieszka na stałe, ma bardzo blisko. W tygodniu przez długie lata spędzał sporo czasu w Berlinie, gdzie pracował fizycznie. Tam też biegał – po pracy.

Jest biegową legendą w skali kraju nie tylko zimą, ale i latem. Zawsze obecny na starcie w Letnim Biegu Piastów, a ponieważ nie odmawiał sobie Wielkiego Jakuszyckiego Szlema (trofeum dla zawodników, którzy ukończą

na najdłuższych dystansach Bieg Piastów na nartach, rowerze i w biegu bez nart), musiał mierzyć się też z trasą Rowerowego Biegu Piastów. Na najdłuższych dystansach – jak lubi.

Wśród innych zawodów, w których startował regularnie, był bardzo wymagający Maraton Karkonoski. W nim również zaznaczył bardzo silnie swoją obecność, liderując w tabeli wszech czasów.

Bieganie zachęciło go do startów w innych rejonach świata. Potrafi pasjonująco opowiadać o sportowych eskapadach, na przykład na słynny maraton w Atenach,



gdzie wspinał się na klasycznej trasie z miejscowości Maraton do Aten.

Wszystkich, którzy znają Waldka, ujmuje jego ogromna skromność. W ogóle nie ekspozuje na zewnątrz swoich sukcesów czy trofeów. Choć o tym, jak bardzo je ceni, można się przekonać, odwiedzając jego dom w Sosnówce, gdzie ze swoich najważniejszych pucharów i medali stworzył imponującą galerię.

Stuknęła mu sześćdziesiątka, ale nadal trzyma formę. Co zrobić, by pójść w jego ślady?

– Prowadzić zdrowy tryb życia, mieć dobre geny, ale i zachować zdrowy rozsądek – radzi. – Nie szarżować, traktować sport w jakimś stopniu zabawowo, nie stracić radości dziecka.

Leszek Kosiorowski
Zdjęcia: Bieg Piastów



Szpital i szkoła w jednym

Marszałek województwa dolnośląskiego Cezary Przybylski planuje utworzenie ośrodka zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Ile jest takich ośrodków i jak bardzo są potrzebne?

– Problemy psychiczne mojej córki zaczęły się w czwartej klasie szkoły podstawowej – opowiada Anna, mama szesnastoletniej dziś Oli ze Stargardu Szczecińskiego. Przypuszczam, że nie mały wpływ na stan zdrowia córki miał mój rozwód z mężem. Ola poddana ogromnej presji związanej z lojalnością wobec nas, zaczęła tracić grunt pod nogami – wspomina Anna. Problem pogłębiała szkoła – córka była bardzo nieśmiała, nie umiała nawiązać relacji z rówieśnikami i trzymała się na uboczu.

W klasie mówiono, że jest dziwna i została wykluczona z grupy rówieśniczej. U Oli zaczęły się pojawiać problemy z koncentracją, huśtawki nastroju i coraz większe wycofanie. Nie chciała jeść i miała kłopoty ze snem.

– Kiedy córka poszła do gimnazjum, wszystko się nasiliło. Pojawiła się depresja i zachowania agresywne. Córka okaleczała się – wspomina jej mama. Wizyty u psychologów i leki przepisywane przez psychiatrów nie pomagały. – Kiedyś sobie pocięła ręce tak mocno, że trafiła do szpitala z ranami wymagającym szycia. U córki zdiagnozowano zaburzenia

depresyjne z przejawami autoagresji. Nie było innego wyjścia, musiałam ratować córkę za wszelką cenę.

Ola tracąca nad sobą kontrolę trafiła na oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży jednego ze szpitali w Szczecinie.

– Bardzo bałam się, jak moje dziecko sobie poradzi w całkiem nowych warunkach i wśród dzieci z różnymi problemami – opowiada Anna. Ola spędziła na oddziale trzy miesiące. Pobyt bardzo jej pomógł. Życie w szpitalu toczyło się wolniej, bardzo ważna była rutyna – pobudka, gimnastyka, leki, śniadanie itd. Córka chodziła na lekcje, miała terapię grupową oraz indywidualne spotkania z psychologiem – mówi. Były zajęcia z muzykoterapii i arteterapii. Pacjenci mieli dostęp do telewizora, stołu do ping-ponga. Nie było najgorzej, chociaż na przyjęcie na oddział czekałyśmy dwa miesiące (pierwszeństwo mieli chorzy po próbach samobójczych). Sporym mankamentem było zatłoczenie. W pokoju przeznaczonym dla czterech osób (do niego przydzielono Olę) było siedem pacjentek. Wielu z nas żyje stereotypami na temat szpitali psychiatrycznych. Na szczęście, w tym przypadku to się nie sprawdziło, chociaż zdarzają się różne sytuacje. Jedno jest pewne, stan psychiatrii w Polsce, zwłaszcza dziecięcej i młodzieżowej musi się poprawić – podsumowuje mama Oli.

Dane Eurostatu opracowane przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę pokazują, że Polska jest na drugim miejscu pod względem samobójstw dzieci i młodzieży do 19. roku życia. Standard Światowej Organizacji Zdrowia to dziesięciu psychiatrów na 100 tys. populacji małoletnich. Tymczasem w Polsce jest ich w sumie 379 na ponad siedem

milionów dzieci. Na 31 oddziałach całodobowych zatrudnionych jest łącznie 117 psychologów, a większość szpitali musi umieszczać chorych na wieloosobowych salach. W kraju jest 164 poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i tego typu opiekę można spotkać w każdym województwie. W praktyce oznacza to jednak, że z takiej specjalistycznej pomocy dziecko może skorzystać tylko w większym mieście. Przykładowo – na Mazowszu na 25 poradni zdrowia psychicznego aż 15 jest w Warszawie. W zachodniopomorskim 3 z 5 poradni są w Szczecinie. Małopole mają do dyspozycji 15 poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, z których większość mieści się w Krakowie. Nieco lepiej sytuacja ma się w lubuskim, gdzie cztery poradnie zlokalizowane są w różnych miastach. Świadczenia ambulatoryjne dla dzieci i młodzieży pozostają na podobnym poziomie. Jeśli chodzi o przyjęcie do specjalisty pilnych pacjentów, to większość poradni deklaruje, że robi to od ręki. Stan stabilny oznacza czekanie od tygodnia do roku, najczęściej 2-3 miesiące. Dane z oddziałów NFZ pokazują, że łóżek na oddziałach psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży jest bardzo mało. Najgorzej jest w Wielkopolsce, gdzie na ponad siedemset tys. dzieci przypada 50 łóżek. Niewiele lepiej jest w Małopolsce – 50 łóżek na 680 tys. dzieci, czy na Podkarpaciu – 24 łóżka na ponad 300 tys. dzieci. Najlepiej w tej statystyce wypada Lubuskie dysponujące w szpitalu w Zaborze aż 90 miejscami dla dzieci i młodzieży (194 tys. mieszkańców do 18. roku życia). Nie najgorzej prezentuje się również Dolny Śląsk, mając 135 łóżek na pół miliona dzieci. Nie tylko brak miejsca może zadecydować o nieprzyjęciu dziecka do szpitala. Niebagatelne znaczenie ma wiek pacjenta. Największe szanse mają



nastolatki, z hospitalizowaniem pięcioletka będzie kłopot – spośród 30 szpitali gotowych jest na to jedynie 12. Problem jest również z dziećmi i nastolatkami, którzy formalnie są już dorośli, jednak nierzadko z powodu choroby nie ukończyli jeszcze szkoły i hospitalizacja na oddziale młodzieżowym umożliwiłaby im kontynuację nauki. Tylko jeden szpital przewidział przyjmowanie na oddział dzienny pacjentów mających 19 lat – Centrum Medyczne w Łańcucie. Na większości oddziałów całodobowych można kontynuować naukę według programu szkoły podstawowej. W ponad 80 proc. dzieci mają grupowe zajęcia, jedynie 3 procent oddziałów zapewnia nauczanie indywidualne. Przeważająca większość szpitali dysponuje dużymi salami niezapewniającymi intymności pacjentom.

Kiedy szpital nie może przyjąć pacjenta w stanie zagrożenia życia, stara się mu znaleźć miejsce w innej placówce. Nierzadko zdarza się, że dzieci po próbach samobójczych trafiają na oddział pediatrii lub, co gorsze, na oddziały psychiatryczne dla dorosłych, gdzie nie powinny przebywać, zwłaszcza jeśli przewidziane jest dłuższe leczenie.

Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego poinformował w listopadzie o planie utworzenia ośrodka zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, który w 2023 roku powstałby z połączenia Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. J. Gromkowskiego we Wrocławiu i Dniennego Ośrodka Psychiatrii i Zaburzeń Mowy dla Dzieci i Młodzieży.

– To kolejna inwestycja w regionie, której zadaniem będzie poprawić opiekę medyczną mieszkańców – zauważył Cezary Przybylski. Pandemia oraz spowodowana nią długotrwała izolacja szczególnie mocno dotknęły dzieci, które pozbawione normalnego kontaktu z rówieśnikami zaczęły mieć problemy psychiczne. Zdajemy sobie sprawę z tego problemu i chcemy ułatwić dostęp do właściwej diagnostyki i leczenia wszystkim potrzebującym – dodał marszałek.

W kraju od 2017 roku wprowadzana jest reforma psychiatrii opierająca się o Narodowy Program Zdrowia Psychicznego. Jego zasadniczym celem jest zagwarantowanie osobom z zaburzeniami psychicznymi całonocnej, wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz zwiększenie dostępności do różnych form opieki psychiatrycznej. Niezwykle istotny staje się rozwój Centrów Zdrowia Psychicznego. Właśnie dlatego utworzony zostanie ośrodek zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.

Placówki medyczne, które mają być połączone są jednostkami mającymi ogromne doświadczenie w diagnozowaniu, terapii i leczeniu pacjentów nieletnich z zaburzeniami psychicznymi i rozwojowymi – powiedział wicemarszałek województwa dolnośląskiego, Marcin Krzyżanowski. Połączenie ich obu da podwaliny do powstania w regionie kompleksowego ośrodka zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży – podsumował.

Nowa inwestycja mieścić się będzie na terenie istniejących budynków szpitalnych przy ul. Koszarowej we Wrocławiu. Teren szpitala posiada wszelkie instalacje oraz wjazdy i wewnętrzne drogi. Planowany nowy budynek swoją lokalizację znajdzie na północny wschód od pawilonu pediatrii i połączony zostanie z pozostałymi częściami szpitala systemem łączników. Dotrzeć do niego będzie można od strony ul. Sportowej oraz z ciągów komunikacji wewnętrznej szpitala. Powstał już plan funkcjonalno-użytkowy obiektu, przygotowywana jest także dokumentacja pod przetarg. Nowy ośrodek zapewni kompleksową opiekę psychiatryczną i psychologiczną na wszelkich poziomach referencyjnych.

Na parterze pawilonu znajdzie się dzienny oddział psychiatryczny z 60- 70 miejscami dla dzieci oraz zespół leczenia środowiskowego wraz ze szkołą, w której pomieści się m.in. osiem sal lekcyjnych dla szkoły podstawowej, pokój nauczycielski, gabinet psychologa, gabinet pedagoga, pokój wyciszeń oraz za-

plecze sanitarne. Część ambulatoryjna pomieści gabinety lekarskie, sale terapii rodzinnej, grupowej czy zajęciowej. Nie zapomniano o pacjentach z rodzin dysfunkcyjnych, którym dedykowana jest część pomieszczeń do terapii dzieci wraz z rodzicami lub opiekunami. Na parterze przeznaczono miejsca na szatnię, jadalnię oraz magazyn.

Na pierwszym piętrze zlokalizowany zostanie oddział stacjonarny dla dzieci z 40-50 miejscami. Przewidziano siedemnaście sal dwuosobowych, jedną izolatkę, jedną salę czteroosobową oraz salę obserwacyjną dla przypadków ostrych. Węzły sanitarne przystosowane zostaną do potrzeb osób niepełnosprawnych oraz wyposażone zostaną w elementy utrudniające dokonywanie prób samobójczych oraz samookaleczeń. Na pierwszym piętrze w czterech salach uczyć się będą mogli uczniowie szkół średnich, znajdzie się tam także pokój nauczycielski, biblioteka, świetlica czy laboratorium komputerowe. Nie zabraknie gabinetu lekarskiego i psychologicznego. Dla pacjentów z oddziału zamkniętego przewidziano oddzielne sale lekcyjne, kompleks gabinetów konsultacyjnych, pomieszczenie na terapię grupową oraz jadalnię. Pomieszczenia pierwszego piętra łączyć się będą z salą gimnastyczną, która przewidziana jest dla wszystkich pacjentów.

Ewa Fit

Źródło: Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, termedia.pl, puls.medycyny.pl

Jeszcze przed wybuchem pandemii wiele mówiło się o nie najlepszej kondycji psychicznej dzieci i młodzieży. W parze z zaburzeniami psychicznymi u młodych ludzi szła zapaść psychiatrii wieku rozwojowego. Pandemia jeszcze bardziej ograniczyła dostęp do opieki psychiatrycznej. Większość dzieci żyła przez większą część minionego roku w izolacji, która spowodowała wzrost zapadalności na zaburzenia lękowe i depresyjne.

Andrzej Bator o „Mazowszu” i Konkursie im. S. Jopka

Jednym z jurorów tegorocznego II Ogólnopolskiego Konkursu Wokalnego im. Stanisława był artysta śpiewak operowy Andrzej Bator pochodzący z Bledzewa niedaleko Gorzowa Wielkopolskiego – wychowanek Zespołu Pieśni i Tańca Mazowsze pod egidą Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej. Obecnie ambasador kultury Polski i Ziemi Lubuskiej.

– Młodzi ludzie potrzebują medialnej promocji, bo jest to ważny element w zdobywaniu kariery a także doping do dalszych osiągnięć – podkreśla artysta. – Ja nigdy przed laty nie miałem tego komfortu, owszem w Ameryce śpiewałem, ale nie miałem możliwości promowania się, a dziś jest to możliwe. Ziemia Lubuska jest kopalnią i kuźnią talentów. Mamy tu wiele pięknych głosów. Uważam, że instruktorzy i kierownicy placówek kulturalnych powinni wziąć to do serca i pamiętać, że folklor jest dziedzictwem narodowym kultury polskiej. Od nas zależy zaangażowanie w krzewienie folkloru. Nasz region jest piękny i warty pokazania – twierdzi.

Na pytanie o swoje odczucia podczas prze-

śluchań podczas Konkursu, Andrzej Bator powiedział, że w pewnym momencie czuł się jakby był na miejscu uczestnika, który śpiewał „Furmana” – popisową piosenkę, którą wykonywał Stanisław Jopek od pierwszych dni pracy w „Mazowszu”.

Juror powiedział, że w eliminacjach ważne były: dykcja, walory głosowe, interpretacja, dobór utworu i emocje – czyli jak

uczestnik wiąże uczucia z utworem, czy umie pokazać charakter – mazowszański, bo jest to inny styl niż np. śląski. – Mazowszański charakter jest łagodny, śpiewny, liryczny. Mira Zimińska przestrzegała stylu, który wyróżniał się a gdzie trzeba było podkreślić jakiś hołubiec nutą dłuższą czy z większym natężeniem – to trzeba było ale nie mogło to być przejawskawione czy przeinaczone podkreślił Bator, który wspominał także o przyjaźni ze Stanisławem Jopkiem.

– Spotkaliśmy się w latach 70. ub. wieku. Wzorowałem się na jego artyzmie. On był bardzo sugestywny, ta jego interpretacja mnie bardzo przenikała, był autentyczny w repertuarze. Czuło się jego charakter i jego wykonanie, także krytyka światowa podkreślała jego szczegóły interpretacyjne i emocjonalne. Znakomicie wykonywał repertuar pieśni zagranicznych. Argentynskie Camienito, pieśni włoskie i węgierskie. Stasiu miał charyzmę i temperament sceniczny. Pozostał niezapomnianą Legendą Zespołu Mazowsze.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki



Patron Konkursu – Stanisław Jopek urodził się w 1935 r. we Lwowie. Zmarł 1 sierpnia 2006 roku w Warszawie. Artysta został pochowany na Cmentarzu Powązkowskim. W 1956 roku został przyjęty do Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze”. Towarzyszył zespołowi „Mazowsze” na wszystkich koncertach w kraju i za granicą. Śpiewał w 36. językach. Były to przeważnie piosenki ludowe danego kraju, oraz arie i pieśni operowe. Słynął też z wykonywania pieśni Chopina, Moniuszki oraz polskich kolęd. Stanisław Jopek był gwiazdą, o którą zabiegały największe teatry operowe świata, on pozostał do końca w „Mazowszu”. Zespół nigdy o tym nie zapomniał, zawsze byliśmy dumni z jego decyzji. – „Długo zastanawialiśmy się w jaki sposób upamiętnić jego postać, aż powstała idea Ogólnopolskiego Konkursu Wokalnego im. Stanisława Jopka” – można przeczytać na stronie Zespołu Mazowsze.

Powstaje nowoczesne centrum medyczne



Trwa budowa nowego Szpitala Onkologiczno-Pulmonologiczno-Hematologicznego we Wrocławiu. W nowoczesnym obiekcie funkcjonować będą scalone już w minionym roku placówki medyczne: Dolnośląskie Centrum Onkologii, Dolnośląskie Centrum Chorób Płuc oraz Dolnośląskie Centrum Transplantacji Komórkowych z Krajowym Bankiem Dawców Szpiku.

– To niezwykle ważna inwestycja w skali województwa, która w znacznym stopniu zwiększy jakość opieki medycznej Dolnoślązaków – powiedział Cezary Przybylski marszałek Województwa Dolnośląskiego. – Szpital specjalizował się będzie w kompleksowym leczeniu z zakresu onkologii, pulmonologii i hematologii, które oparte będzie na współpracy wielodyscyplinarnych zespołów specjalistów.

Powierzchnia zabudowy szpitala wynosić będzie 27 952 metrów kwadratowych. W planach jest pięć kondygnacji (w tym jedna podziemna). Placówka ma dysponować 671 łózkami, 73 gabinetami badań w poradniach oraz 14 salami operacyjnymi i 1026 miejscami parkingowymi.

Na placu budowy zakończono działania saperskie i archeologiczne. Stworzono już warunki do podłączenia niezbędnych mediów (woda, prąd,

gaz). W ramach prac projektowych rozmawiano z dostawcami sprzętów i nowoczesnych rozwiązań w dziedzinie szpitalnictwa. Spotkania ws. budowy odbywały się również w szpitalach w Bydgoszczy i Gdańsku, a wszystkie zdobyte informacje przydały się do weryfikacji planowanych w dokumentacji założeń oraz stanowiły uzasadnienie słuszności przyjętych rozwiązań.

– Wszystkie trzy szpitale aktualnie skupiają się jedynie na części zakresu świadczeń, a to nie sprostą wyzwaniom onkologicznym XXI wieku i „onkologicznemu tsunami”, które dopiero nadciąga – powiedział dr hab. n. med. Adam Maciejczyk, dyrektor Dolnośląskiego Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii we Wrocławiu. – Wynika to jednoznacznie z raportu Krajowego Rejestru Nowotworów, ukazującego tendencje wzrostowe w zakresie zachorowalności i umieralności z powodów nowotworów złośli-

wych, na które zapadają Polacy – dodał.

Dzięki nowemu obiektowi liczba wykonywanych operacji zwiększy się dwukrotnie. Na potrzeby pacjentów zostanie przeznaczona dwa razy więcej powierzchni niż dotychczas. Zwiększą się również możliwości szpitala związane z profilaktyką. W ramach nowej placówki DCOPIH otworzy również Centrum Raka Tarczycy, które będzie jedyną taką jednostką na Dolnym Śląsku.

W budynku przeznaczone zostało miejsce na działalność dydaktyczną – sale na konsylia lekarskie, sale na szkolenia dla medyków i zajęcia dla studentów. Obiekt w całości przystosowany zostanie dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami i gotowy do pracy w czasie epidemii, nie tylko Covid-19.

Ewa Fit/UMWD

Fot. UMWD

Wyróżnienia za dostępność

W jeleniogórskim Hotelu Mercure odbyło się uroczyste wręczenie wyróżnień dla obiektów i instytucji, które mogą świecić przykładem, gdyż dostępność dla osób z niepełnosprawnościami jest dla nich bardzo ważna. To pierwsza edycja konkursu. Organizatorzy nie wykluczają kontynuacji projektu.



– Najpiękniejszym projektem podczas mojego 20-letniego stażu na stanowisku prezesa Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych jest właśnie rządowy program Dostępność Plus, który jest niesamowitą szansą dla osób niepełnosprawnych – wyznał na wstępie Stanisław Schubert, prezes KSON.

– Obiekty wyróżniają się dostępnością według kryteriów przyjętych w rządowym programie. Zarówno toalety, części konsumenckie, hotelowe, parkingi, czy widownia – muszą

być udostępnione wszystkim. Dobrze by było gdyby załoga znała język migowy, a jadłospisy były sporządzone pismem Braille’a czy w czarnodruku – wyjaśnia prezes KSON-u.

W projekt zaangażowany był Urząd Miasta Jeleniej Góry. Jak zaznaczył zastępca prezydenta, każdego roku robi się wiele, aby polepszyć warunki życia osobom z niepełnosprawnościami, ale jest jeszcze wiele do zrobienia.

– Osoba z niepełnosprawnością jest taka sama, jak każdy z nas. Rozwojem cywilizacyjnym jest to, aby każdy mógł korzystać z obiektów użyteczności publicznej – podkreślił Janusz Łyczko.

Wyróżnienia trafiły do: Restauracji Drama, Hotelu Mercure, Hotelu Fenix,

Do pilotażowej edycji
KONKURSU
finansowanego
z BUDŻETU
JELENIEJ GÓRY
zaproszono
20 OBIEKTÓW,
zgłosiło się 11,
a jury
wyróżniło 5.

Filharmonii Dolnośląskiej oraz Zdrojowego Teatru Animacji – wszystkie obiekty zlokalizowane są w Jeleniej Górze.

– To dla nas bardzo ważne wyróżnienie, staramy się, żeby wszyscy goście czuli się u nas bardzo dobrze. Coraz więcej osób z niepełnosprawnością korzysta z turystyki, mamy nawet grupy, które eksplorują Karko-





nosze – powiedziała Teresa Puchacz, dyrektorka Hotelu Mercure w Jeleniej Górze, gdzie jest m.in. wygodny podjazd, nie ma progów, a osoba na wózku może

ludzi – powiedział Szymon Makowski z Filharmonii Dolnośląskiej w Jeleniej Górze, gdzie odbywają się również warsztaty z osobami niepełnosprawnymi.

swobodnie podjeżdżać do stołu restauracyjnego.

– Nagroda jest dla nas niezwykle ważna, ponieważ docenia to, co robimy od wielu lat. Aktywizacja przez kulturę jest niezwykle ważna, daje powód do wyjścia z domu, poznania nowych

Sami zainteresowani (klienci) potwierdzają, że jest jeszcze wiele do zrobienia i warto wyróżniać tych, dla których dostępność jest czymś naturalnym.

– Niestety wiele obiektów ma jeszcze schody, ponieważ są w starym budownictwie. W restauracjach brakuje toalet dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością – wymieniał Adam Dąbrowski, który porusza się na wózku.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko

XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w Pekinie

XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie odbędą się w Pekinie w dniach 4-13 marca 2022 r. Dotychczas polscy sportowcy z niepełnosprawnościami wywalczyli osiem kwalifikacji: w parannarciarstwie biegowym (2 osoby), parabiathlonie, parannarciarstwie alpejskim (w sumie 5) oraz parasnówboardzie (1).



Sportowców wspiera Ministerstwo Sportu i Turystyki, które przekazuje środki Polskiemu Związkowi Sportu Niepełnosprawnych „Start”, Związkowi Kultury Fizycznej „Olimp” oraz Stowarzyszeniu CROSS – w sumie, od 2019 roku było to niemal 8 mln złotych. XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie odbędą się w Pekinie w dniach 4-13 marca 2022 r. Planowany jest udział 736 zawodników (w tym 514 mężczyzn i 222 kobiet), którzy będą rywalizować w 6 sportach paraolimpijskich: narciarstwie alpejskim, narciarstwie biegowym i biathlonie, snówboardzie, curlingu na wózkach i hokeju na „sledgach”. Zawodnicy mają

walczyć o 78 kompletów medali. Kwalifikacje do Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich w Pekinie uzyskali: narciarze alpejscy: Igor Sikorski, Andrzej Szczęsny, narciarze biegowi i biathloniści: Witold Skupień, Iweta Faron, Monika Kukla, Krzysztof Plewa, Piotr Garbowski z przewodnikiem Jakubem Twardowskim, snówboard: Wojciech Taraba. Dotychczasowy dorobek medalowy polskich sportowców z niepełnosprawnościami w zimowych igrzyskach paraolimpijskich to 45 medali, w tym 11 złotych, 6 srebrnych i 28 brązowych.

W poprzednich ZIP w Pyeong-Chang w 2018 roku reprezentacja Polski zajęła 24. miejsce

w klasyfikacji medalowej, zdobywając jeden brązowy medal oraz 26 punktów w klasyfikacji punktowej.

Jak dodaje Ministerstwo Sportu i Turystyki, wsparcie z budżetu państwa przeznaczone jest na szkolenie zawodników oraz ich udział w zawodach krajowych i zagranicznych, wynagrodzenia trenerów i osób współpracujących, jak również zakup sprzętu sportowego. Narciarze alpejscy i biegowi są objęci wsparciem stypendialnym.

Igrzyska Paraolimpijskie mają być transmitowane przez telewizję Polsat.

Przemek Kaczałko

Hala sportowa dla szkoły integracyjnej

Przy Szkole Podstawowej Nr 8 z Oddziałami Integracyjnymi w Jeleniej Górze dobiega końca budowa hali sportowej wraz z salami lekcyjnymi. szkoła liczy ponad 500 uczniów, z czego 10 proc. posiada orzeczenie o niepełnosprawności.

W drugim kwartale 2020 roku władze miasta rozstrzygnęły przetarg na inwestycję wartą 9,9 milionów złotych, z czego Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych dofinansował inwestycję kwotą 4,5 mln zł. Wykonawcą zadania jest Zakład Usług Ogólnobudowlanych z Siekierczyna. – To bardzo ważna inwestycja. Samorząd województwa wspiera jej realizację. Łącznie wesprzemy budowę kwotą 3,5 mln zł, w tym decyzją zarządu województwa przekazujemy 800 tys. zł – mówił na konferencji prasowej Marcin Krzyżanowski, wicemarszałek województwa, który zadeklarował, że UMWD również dofinansuje wyposażenie dla osób z niepełnosprawnościami.

– Każde wsparcie tych dzieci jest niezwykle ważne. Od wielu lat staraliśmy się o poszerzenie bazy sportowej i decyzją prezydenta miasta w 2020 rozpoczęła się budowa – dodała Maria Silbert-Salabura, dyrektorka SP 8, która liczy, że wiosną 2022 roku inwestycja zacznie służyć dzieciom. Oprócz hali sportowej w obiekcie ma się znaleźć 5 sal dydaktycznych (z tego 3 lekcyjne i 2 do terapii).

– To bardzo ważne, że oprócz hali będą tam dodatkowe pomieszczenia dydaktyczne. Moim



marzeniem jest stworzenie klasy do integracji sensorycznej – wymaga to specjalnego wyposażenia, a także sala do terapii logopedycznej – wyznała Maria Silbert-Salabura, dyrektorka SP 8 w Jeleniej Górze.

Hala ma być gotowa w kwietniu 2022 roku.

Przemek Kaczalko

Fot. Przemek Kaczalko



W obiekcie powstaje:

- 1) boisko główne o wymiarach 48,56x23,50 m z boiskami do piłki ręcznej, siatkowej, koszykówki i wyposażeniem w sprzęt m.in.: do koszykówki, piłki ręcznej, siatkówki, piłkochwyty, kotary grodzące, urządzenia pomiarowe, tablica wyników;
- 2) widownia z trybunami stałymi w konstrukcji żelbetowej powiązanej z budynkiem;
- 3) zaplecze socjalne: cztery zespoły szatniowe z toaletami i natryskami dla dziewcząt i chłopców; zespół sanitarny dla osób niepełnosprawnych;
- 4) pokój nauczyciela wychowania fizycznego;
- 5) węzeł sanitarny dla użytkowników z zewnątrz;
- 6) magazyn sprzętu sportowego;
- 7) pomieszczenie porządkowe;
- 8) pomieszczenie techniczne z przeznaczeniem na wentylatornię;
- 9) pomieszczenie techniczne z przeznaczeniem na węzeł ciepły;
- 10) pięć sal dydaktycznych;
- 11) przy istniejącej sali gimnastycznej w ramach przebudowy istniejących pomieszczeń – dwie szatnie dla dziewcząt i chłopców i pokój pielęgnarki.
- 12) instalacje wewnętrzne m.in.: wod-kan, centralnego ogrzewania, węzeł ciepły, wentylacji mechanicznej, elektrycznych, oddymiania, odgromowych.

Gorzowskie Lucynki

Gorzowskie Warsztaty dla Kobiet w Trakcie Leczenia Onkologicznego „Lucynki” organizowane przez nieformalną Grupę Gorzowskich Przyjaciół od wielu lat bezpłatnie umożliwiają uczestnictwo w warsztatach paniom zmagającym się z rakiem.

W zakończonej niedawno edycji organizatorzy zaprosili także mężczyzn na terapeutyczne zajęcia pod hasłem: „MĘSKA RZECZ Lucynki”. Jest to pierwsza edycja warsztatów, które jak twierdzi pomysłodawczyni Katarzyna Radkiewicz – są naturalną konsekwencją zajęć dla kobiet, zainicjowane przed siedmiu laty pod honorowym patronatem Fundacji Rak’n’Roll Wygraj Życie!

Spotkania zaplanowane są w Klubie Jedynka Miejskiego Centrum Kultury w Gorzowie Wielkopolskim.

W ramach Lucynkowych działań odbywały się m.in. zajęcia rękodzielnicze, fotograficzne czy taneczne. – Rękodzieło pomaga w rehabilitacji i sprawności rąk, taniec poprawia kondycję, a cała reszta wpływa na dobre samopoczucie i wysoką samoocenę – mówi Katarzyna Radkiewicz, którą życie doświadczało trudnymi sytuacjami. Jej mama umarła z powodu choroby nowotworowej, zachorowała także jej córka, której udało się zwalczyć tę chorobę. Teraz obok pracy zawodowej w policji sporo czasu poświęca wspierając projekty Lucynek. Katarzyna także zmagająca się z dolegliwościami, w rozmowie podkreśla, że te działania na rzecz osób chorych są hołdem składanym jej mamie Lucynie, która dzielnie walczyła, podtrzymując

innych na duchu i zachęcając kobiety do dbania o siebie.

Do organizacji warsztatów dla mężczyzn, które zainaugurowano w listopadzie, włączyły się Marta Powaga, Joanna Alina Neczajewska i Ewa Wojciechowska oraz Grupa Gorzowskich Przyjaciół. Na początek zajęcia poprowadził coach Oktawian Kowalczyk. Obok wielu zajęć przewidziano dbanie o urodę przy udziale specjalisty Pawła Janusa z Beauty Center Janus. Była możliwość nauczenia się prac rękodzielniczych np. postarzania mebli, „transportu” fotografii na drewno i na materiał. – Takie umiejętności panowie mogą wykorzystać dla siebie i rodziny – twierdzi Katarzyna Radkiewicz, podpowiadając, że jednym z pomysłów może być robienie prostych prezentów choćby deski do krojenia czy doniczki, a potem może się uda zrobić nawet komodę. Te prace prowadził Konrad Maciążek. Przewidziano także warsztaty historyczne z Robertem Piotrowskim.

– Różnorodność warsztatów poszerzana będzie w miarę zapotrzebowania – zapewnia organizatorka i wyjaśnia, że takie warsztaty to niby nie jest grupa wsparcia ale jednak częściowo jest i to też leczy – zapewnia Radkiewicz.

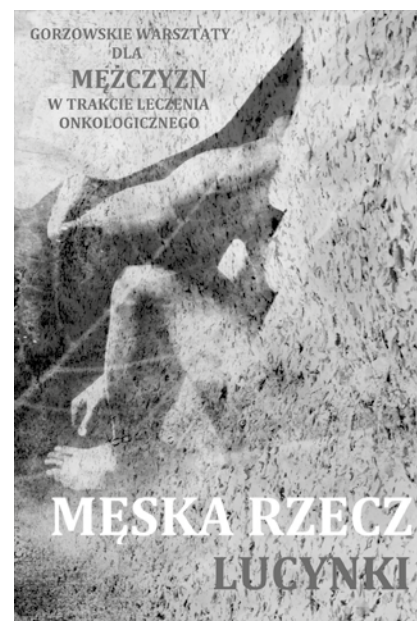
Inicjatorka Lucynek przypomniała, że ich działania rozpoczęły się od akcji oddawania włosów na produkcję peruk dla kobiet po chemioterapii. Potem ten zakres poszerzał się, z warsztatów skorzystało ponad 30 kobiet. – Odbywało się po 14 warsztatów w miesiącu, po ich zakończeniu, jeśli któraś z pań chciała zostać w tym gronie to zostawała, poznawaliśmy także ich rodziny. Do pomocy włączało się coraz więcej chętnych, wielu mi

zaufało – powiedziała Radkiewicz, która twierdzi, że było jej trochę łatwiej rozwijać wszelkie akcje, bo pracując jako dziennikarz sporo osób ją zna. Poza tym Katarzyna Radkiewicz prowadziła sesje zdjęciowe, przygotowywała i prezentowała fotograficzne wystawy. Jedną z wystaw zatytułowała: „Kobieta nie anioł. Anioł nie kobieta”.

Według organizatorki, udział w warsztatach pozwala poznać wiele ciekawych zajęć, uczestnicy zwalniają tempo życia. Oddają się tworzeniu pięknych przedmiotów, poznają nowych ludzi i dobrze się bawią. – Jesteśmy pierwsi w Polsce, bo dla panów zmagających się z chorobą onkologiczną nie było takich warsztatów. A te, które im proponowano, polegały na wsparciu psychologicznym po utracie bliskich osób – powiedziała Katarzyna Radkiewicz.

Warsztaty dla Panów odbywają się w każdą ostatnią środę miesiąca o godz. 18 w Klubie Kultury MCK Jedynka w Gorzowie.

Wanda Milewska



KISZONKI:

Porządna dawka witamin i nie tylko

KISZENIE to inaczej fermentacja, jedna z najstarszych metod przedłużania świeżości żywności. Przykładowo już 12 tysięcy lat temu fermentowano miód pitny, a 9 tysięcy lat temu w Skandynawii kiszono ryby. Natomiast w starożytnej Grecji i Rzymie na wiele sposobów fermentowano mleko. Z kolei Chińczycy od tysiącleci spożywają zakonserwowane wszelkiego rodzaju warzywa. Zakonserwowane w ten sposób jedzenie, w zależności od stopnia fermentacji, ma mniej lub bardziej wyrazisty smak, a co najważniejsze jest bardzo zdrowe.



Kiszonki po pierwsze zawierają bardzo duże ilości witamin takich, jak witamina A, C i E, które są znakomitymi przeciwutleniaczami. Dla przypomnienia, przeciwutleniacze to inaczej antyoksydanty, czyli tzw. „związki młodości”, które hamują procesy utleniania w naszym organizmie. Związki te neutralizują w naszych

organizmach niesparowane atomy zwane wolnymi rodnikami, które powstają m.in. podczas przemian metabolicznych. Pamiętajmy, że te wolne rodniki, a dokładnie ich nadmiar zwiększa ryzyko miażdżycy, nowotworów, a także powoduje przedwczesne starzenie się naszego organizmu. Zawierają także witaminy PP, K, inne z grupy B, a te dostarczają naszemu organizmowi wielu niezbędnych składników mineralnych, jak: potas, magnez, fosfor, wapń, czy żelazo, potrzebnych do jego prawidłowego funkcjonowania.

Źródło probiotyków

Produkty kiszone to źródło naturalnych probiotyków, które zwane są żywnością czynnościową. To kultury bakteryjne lub drożdży, które mają korzystny wpływ na działanie przewodu pokarmowego. Kiszonki zawierają bakterie z grupy bakterii kwasu

mlekowego, czyli drobnoustroje o działaniu probiotycznym. Odpowiednia liczba dobrych bakterii, czyli naszych probiotyków w naszych jelitach stanowi przeciwwagę dla szkodliwych drobnoustrojów. Tzw. dobre bakterie powodują kwaśne pH środowiska, a dzięki temu hamują namnażanie bakterii patogennych. Probiotyki stymulują także perystaltykę jelit, hamują wchłanianie glukozy we krwi, a przez to, że w trakcie fermentacji wydziela się acetylocholina odpowiadająca za przekazywanie impulsów nerwowych, nasze dobre bakterie pozytywnie wpływają na pracę układu nerwowego. Probiotyki wytwarzają takie substancje jak arginina, cysteina i glutamina, a dzięki nim pobudzone są procesy regeneracji nabłonka jelit. Co ciekawe, te dobre bakterie zapobiegają wystąpieniu alergii i przyspieszają ustąpienie objawów już ewentualnie istniejącej alergii. A w jaki



sposób? Otóż uszczelniają one bardzo dokładnie ścianki jelit, a przez to stają się barierą dla substancji uczulających. Probiotyki wzmacniają także aktywność i skuteczność limfocytów i makrofagów, a te z kolei uczestniczą w mechanizmach obronnych naszego organizmu. Dobre bakterie wykazują również działanie antynowotworowe, ponieważ hamują one procesy gnilne. Podczas tych procesów wytwarzane są nitrozaminy, które to właśnie przyczyniają się do rozwoju nowotworów m.in. żołądka i jelita grubego.

Ukisić można prawie wszystko

Prawie w każdym polskim domu, na półkach w spiżarni czy w piwniczce, stoją kiszone ogórki i kiszona kapusta. To takie polskie klasyki. Jednak warto spróbować wyjść poza te tradycyjne przetwory, bo tzw. potencjał fermentacyjny tkwi prawie w każdym warzywie, a także owocu. Pamiętajmy, że do kiszenia stosujemy zdrowe, świeże warzywa i owoce. Z warzyw polecam buraki, dynię, kalafior, marchew, rzodkiewkę, zielone i czerwone pomidory (choć to owoce potocznie nazywane warzywami), a także fasolkę szparagową, papryki, brukselki, bób, szczaw, szpinak czy też czosnek i cebulę. Na świetne kiszonki owocowe, będą nadawać się jabłka, gruszki, brzoskwinie, śliwki, cytryny, pomarańcze, ananas, żurawina czy pigwa. Natomiast smak naszych kiszonek fantastycznie wzmocni: czosnek, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, a także jałowiec, pieprz, estragon, rozmaryn, czy np. anyż lub cynamon.

Fermentowane napoje

Alternatywa dla słodkich sklepowych napojów stanowią FERMENTOWANE NAPOJE, które także są źródłem naturalnych probiotyków.

I w tym miejscu pozwolę sobie podać przepis na bardzo smaczny i zdrowy fermentowany napój limonkowo-imbirowy. Zaczynamy od kefiru wodnego. Wlewamy 2 litry wody mineralnej lub przygotowanej do szklanego naczynia, dodajemy jedną szklankę nierafinowanego cukru i dokładnie mieszamy. Dalej dodajemy 6-9 rodzynek niesiarkowanych lub 2-3 suszone morele i 2 łyżki ziaren kefiru wodnego (do kupienia na aukcjach internetowych). Następnie odstawiamy na 1-2 dni i po tym czasie kosztujemy. Jeśli jest za mało słodki, można dodać cukru. Po kolejnych 2 dniach usuwamy owoce pływające na powierzchni, przecedzamy przez plastikowe sitko, by usunąć ziarna kefirowe, a napój przelewamy do butelek i szczelnie zamykamy. Pozwalamy, by gromadził się w nich gaz, bo fermentacja trwa nadal. Na 1-2 dni pozostawiamy w temperaturze pokojowej, ale kontrolujemy ciśnienie, aby w razie potrzeby wstawić do lodówki (żeby zapobiec nadmiernemu nasyceniu).

Taki wodny kefir to wspaniały środek w leczeniu zarówno biegunek, jak i zaparc, a także podczas

kuracji antybiotykami. Powróćmy do naszego fermentowanego napoju limonkowo-imbirowego. Mamy już klasyczny kefir wodny, którego potrzebujemy 3 pełne szklanki, który wlewamy do butelki. Dodajemy 1 łyżkę soku z limonki, 4 łyżki cukru nierafinowanego oraz 2-3 cm korzenia imbiru, obranego i drobno pokrojonego i wstrząsamy napój, aby się wymieszał. Pozostawiamy na 2-3 dni w temperaturze pokojowej.

Prebiotyki

Pożądanym wsparciem dla probiotyków są prebiotyki, które nie są trawione w żołądku ani w jelicie cienkim. One podlegają fermentacji dopiero w jelicie grubym. Dzięki temu wydłużają czas przeżycia, stymulują wzrost i aktywność probiotyków. Prebiotyki można znaleźć w wielu produktach roślinnych, a najbardziej znane to: błonnik pokarmowy – celuloza, pektyna i inulina. Za najbogatsze naturalne źródło prebiotyków uznawana jest cykoria. Inne to: fasola, płatki owsiane, cebula, banany oraz pomidory.

Małgorzata Mazurek



Polecam kiszonkę z czerwonej kapusty z burakami i rodzynekami, która już po 9-10 dniach jest gotowa do spożycia. Ogólnie kapusta i buraki stanowią wręcz idealny duet. Otóż 1 kilogram kapusty cienko szatkujemy, a buraki kroimy w cienkie półplasterki. Razem z kilkoma liśćmi selera układamy w słoiku warstwami, przesypując świeżymi lub suszonymi ziołami, jak majeranek, cząber. Dodajemy 2 liście laurowe i kilka ziarenek ziela angielskiego. Zalewamy gotową solanką (pamiętajmy nie wrzącą, a ciepłą) tak, aby przykryć dokładnie warzywa. Zakręcamy słoik i odstawiamy na 9-10 dni. GOTOWE! Taka kiszonka jest świetnym dodatkiem do obiadu lub przekąską w ciągu dnia. Gorąco polecam.

my na 9-10 dni. GOTOWE! Taka kiszonka jest świetnym dodatkiem do obiadu lub przekąską w ciągu dnia. Gorąco polecam.

Żeby żyć musimy jeść

ROZMOWA Z DIETETYKIEM MGR PAULINĄ SZAJĄ-OWCZAREK, PROWADZĄCĄ PORADY,
KONSULTACJE I EDUKACJĘ W RAMACH PROJEKTU CIWON 2020
W GORZOWSKIM ODDZIALE TOWARZYSTWA WALKI Z KALECTWEM



WM: Na początek naszej rozmowy proszę aby się Pani przedstawiła.

PS-O: Jestem dietetykiem klinicznym, absolwentką Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. Dzięki szkoleniom, kursom i konferencjom naukowym w dalszym ciągu mogę się rozwijać i poszerzać swoją wiedzę z zakresu żywienia człowieka. Jestem miłośniczką zdrowego odżywiania oraz wielbicielek prostych, szybkich i tanich przepisów.

WM:. Kim jest dietetyk kliniczny?

PS-O: Dietetyk kliniczny to osoba, która specjalizuje się nie tylko redukcją czy wzrostem masy ciała, ale również dostosowaniem sposobu żywienia

do indywidualnych potrzeb pacjentów z uwzględnieniem wszelkich problemów zdrowotnych. Dietetyk kliniczny to osoba, która ukończyła studia na uniwersytecie medycznym lub zrobiła specjalizację z dietetyki klinicznej.

Aktualnie zawód dietetyka w Polsce nie jest uregulowany prawnie, na czym korzystają tzw. „pseudodietetycy”, którzy bardzo często

sarzają wizerunek naszego zawodu, dlatego przed rozpoczęciem współpracy z dietetykiem warto sprawdzić, czy dana osoba faktycznie posiada taki tytuł naukowy. Wystarczy poprosić o okazanie dyplomu ukończenia studiów. W przeciwnym razie taka współpraca może nam trwale zaszkodzić. Szczególnie przy chorobach układu krążenia, tarczycy, problemach z gospodarką węglowodanową czy w czasie wsparcia podczas radio/chemio-terapii i wielu innych chorobach.

WM: Czy może Pani krótko scharakteryzować projekt, w którym Pani uczestniczy w TWK?

PS-O: Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział

w Gorzowie Wlkp. kontynuuje w bieżącym roku projekt pod nazwą „Międzyregionalne Centrum Informacji i Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami „CIWON 2020”, którego realizatorem jest Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, a współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych.

W ramach projektu udzielane są bezpłatne porady i informacje dotyczące spraw społecznych, zawodowych, uprawnień i ulg przysługujących osobom niepełnosprawnym, porady psychologiczne, prawne oraz – od stycznia 2021 r. – porady dietetyka. Z bezpłatnych porad doradców mogą korzystać: osoby niepełnosprawne, dzieci i młodzież do 18 roku życia oraz osoby z otoczenia osób niepełnosprawnych.

WM: Jakie cele Pani realizuje w ramach tego programu?

PS-O: Edukuję i udzielam indywidualnych porad oraz konsultacji żywieniowych. W pracy dietetyka najważniejszy jest rzetelnie zebrany wywiad żywieniowo-zdrowotny. Wywiad składa się z pytań dotyczących stanu zdrowia, dolegliwości, nietolerancji i/lub alergii pokarmowych, preferencji żywieniowych oraz aktualnej aktywności fizycznej. W celu całkowitego poznania zwyczajów żywieniowych, zawsze dopytuję o tzw.

spożycie z ostatniej doby lub ostatnich dwóch dni. Dzięki wywiadowi jestem w stanie poznać problemy uczestników i dopasować im indywidualne zalecenia oraz przykładowy jadłospis. Staram się aby każdy uczestnik uzyskał odpowiedzi na nurtujące go pytania.

Podczas ostatnich zajęć edukacyjnych przedstawiłam temat: „Dietoterapia w chorobach układu krążenia i zaburzeń gospodarki lipidowej”. Dzięki takim spotkaniom, jestem w stanie przekazać uczestnikom dużą dawkę wiedzy na konkretny temat. Staram się ich zachęcać do czynnego udziału poprzez zadawanie pytań i wysłuchiwanie ich opinii. Dzięki takim zabiegom mogę lepiej poznać ich problemy oraz zainteresowania.

WM: Co najbardziej interesuje uczestników spotkania w dziedzinie odżywiania?

PS-O: Zainteresowanie zdrowym sposobem żywienia i dietoterapią chorób wśród uczestników programu jest ogromne. Żeby żyć musimy jeść – dlatego nas to tak bardzo interesuje. Zaczynając od zaleceń w konkretnych jednostkach chorobowych np. stwardnieniu rozsianym, cukrzycy, zaburzeniach profilu lipidowego czy nadciśnienia tętniczego do weryfikacji stereotypów żywieniowych np. jedzenie po godzinie 18.00, jedzenie owoców popołudniami, czy ograniczenie węglowodanów. Bardzo często dostaję pytania dotyczące sposobu rozwiązywania różnego rodzaju problemów zdrowotnych np. ból brzucha, wzdęć, biegunek czy niedoborów witamin i składników mineralnych.

Często spotykam się również z pytaniami: jak zreduko-

wać masę ciała, albo co zrobić aby przytyć? Są to indywidualne przypadki i w każdym z nich sposób terapii żywieniowej będzie inny. Często problem z unormowaniem masy ciała wynika z przyczyn zdrowotnych chociażby z insulinoopornością, nadczynnością lub niedoczynnością tarczycy, czy chorobami związanymi z układem pokarmowym np. celiakią. Z tego względu wywiad żywieniowy odgrywa tak ważną rolę w pracy dietetyka. Tutaj postępowanie będzie zależne od problemu: w przypadku osoby z nadwagą lub otyłością na pewno zastosujemy dietę redukcyjną, czyli z kalorycznością poniżej całkowitej przemiany materii (CPM), oczywiście uwzględniając dodatkowe okoliczności zdrowotne. Natomiast w przypadku niedowagi na pewno będzie to dodatni bilans kaloryczny.

WM: Co oznacza określenie – całkowita przemiana materii?

PS-O: Jest to suma dobowych wydatków energetycznych związanych z metabolizmem organizmu, niezbędnym do utrzymania podstawowych funkcji życiowych i aktywnością fizyczną uwzględniającą np. sprzątanie czy pracę wykonywaną w ciągu dnia. CPM odpowiada tak zwanej diecie normokalorycznej, która powoduje utrzymanie obecnej masy ciała.

WM: Czy dieta ma związek ze stanem psychicznym człowieka?

PS-O: Tak, dieta ma ogromny wpływ na stan psychiczny jak i również fizyczny człowieka.

Bardzo często spadek samopoczucia jest związany z niedoborem składników odżywczych, źle zbilansowanej diety, zbyt długiego stosowania diety redukcyjnej czy też spożywaniem żywności wysokoprzetworzonej. Nieprawidłowy sposób odżywiania wiąże się z zaburzeniami nastroju, lękami czy też depresją.

To jak i co jemy wpływa na naszą mikrobiotę jelitową, natomiast jej skład ilościowy i jakościowy może również wpływać na obecność zmian nastroju oraz innych zaburzeń na tle psychicznym.

WM: Jakie może Pani zaproponować ogólne zalecenia dietetyczne?

PS-O: Bardzo ważne jest, aby nasza dieta była pełnowartościowa, dostarczała wszelkich potrzebnych składników odżywczych i energetycznych. Spożywajmy regularnie od 3 do 5 posiłków dziennie, nigdy nie pomijamy śniadań oraz słuchajmy potrzeb naszego organizmu! Również nie zapominajmy o prawidłowym nawodnieniu!

Warto w życie wprowadzić założenia diety śródziemnomorskiej. Jednymi z ważniejszych zasad będzie ograniczenie: żywności przetworzonej, czerwonego mięsa, soli, tłuszczów zwierzęcych oraz uwzględnienie w jadłospisie: ryb, owoców morza, naturalnych przypraw i ziół, tłuszczów roślinnych np. oliwy z oliwek, orzechów, pestek, dużych ilości warzyw i owoców oraz nasion roślin strączkowych.

Dziękuję za rozmowę

Wanda Milewska

Antidotum na... starość

Słownik krótko objaśnia znaczenie tego wyrazu, podając jego sens: odtrutka. Nieraz obserwując świat i doświadczając rozmaitych trudnych sytuacji zastanawiałam się, czy jest antidotum na chorobę, kalectwo i starość. Z tymi pierwszymi stanami pomaga zmagać się medycyna, a także służby określane jako opieka społeczna. Z perspektywy lat ośmielę się stwierdzić, że sami przygotowujemy nasz los i wypracowujemy metody na zmaganie się z tym, co trudne.

Posłużę się najbliższym przykładem. Mój Mąż po amputacji nogi, kiedy przekroczył czterdziesty rok życia, marzył, by doczekać pięćdziesiątki. A kiedy to marzenie się spełniło, przesunął próg odejścia do wieczności do lat sześćdziesięciu, a potem zdumiewał się, że już przeżył stryja Mariana i potem swojego ojca. Miał niesłychaną zaletę: nigdy nie narzekał na swoje inwalidztwo, pracował do 60 roku życia i cieszył się, jak dorastały następne pokolenia, czyli dzieci i wnuki, aż na dwa miesiące przed śmiercią doczekał się prawnuczki. Wybitny psycholog napisał, że kto kocha tylko siebie, wszystko przeżywa tylko raz, kto kocha więcej osób, każda doświadczana przez nie radość staje się i jego udziałem, co czyni życie pomnożonym.

To stwierdzenie pozwala mi sformułować pierwsze antidotum na niepełnosprawność. Nie wolno zmarnować pory, która sprzyja założeniu rodziny. Życie pokaże, że mamy kogo kochać, a kochając mądrze i ofiarnie, możemy liczyć na wzajemność, która przybierze postać troski, kiedy przyjdzie na nią pora.

Stenia J. wychowała trzech synów. Jednego pożegnała na zawsze. Dotknęła ją nowotworowa choroba, potem inne dolegliwości, ale po ostatnie tchnienie była otoczona serdeczną troską. Zmarła w przeddzień ukończenia

90. roku życia, w swoim mieszkaniu, w bliskości sąsiadów, z uroczą, cierpliwą opiekunką.

Ktoś może powiedzieć, że nie każdemu uda się „zbudować” taką rodzinę i zasłużyć na jej dozgonną wdzięczność. Podam więc inny przykład na nieco inne antidotum. Krystyna S. zanim owdowiała, pochowała jedynego synka, ukochaną siostrę, matkę, ojca, nie sprostął oczekiwaniom drugi mąż, więc się rozwiodła, ale, choć trapiąca licznymi dolegliwościami, zachowuje niesłychaną pogodę ducha, pielęgnuje przyjaźnie, w swojej hojności pamięta o imieninach, urodzinach, obdarowując solenizantów i jubilatów, mając dar wyszukiwania wartościowych rzeczy w lumpeksach, więc te gesty nie rujnują jej emerytury. Tym drugim przykładem chcę zachęcić do pielęgnowania przyjaźni, gdyż ona ubogaca życie.

Ta sama bohaterka pozwala mi wskazać trzecie antidotum na poskromienie nudy i bezruchu, na które wskazuje fizyczna słabość. Pani Krystyna sprawnie posługuje się komputerem i surfuje po internecie. Kiedy wybuchła pandemia, w listach mejlowych spisywała obserwacje z czasów zarazy, a niejednokrotnie nadawałam im wierszowany kształt. Jak się okazało, w opinii osób znających się na rzeczy to był bardzo interesujący literacko kształt i w rezultacie autorka wy-

dała debiutancki tomik i przeżyła bardzo udany wieczór autorski w jeleniogórskiej kawiarni Muza. Stała się bardzo aktywną członkinią grupy literackiej.

Podobny sposób spełnienia znalazła Maria I. Szukając interesujących form aktywności, nie bacząc na diagnozę nowotworową, na konieczność wyjazdów do specjalistycznych ośrodków medycznych znalazła się w szeregu uczestników zajęć organizowanych przez wspaniałe działający Uniwersytet Trzeciego Wieku. Tu pod fachowym okiem profesjonalisty odkryła w sobie talent plastyczny. A ponieważ malowanie nie eksploatuje jej nadwątlonych sił fizycznych, ma już udział w kilku wystawach malarstwa.

Piszę o tym, bo odnalezienie swojego talentu, odkrycie pasji nadaje sens dniom, kiedy nadchodzi pora na zmierzchanie wysiłkowych form aktywności. Przykładem na to, że po siedemdziesiątce, po wymianie stawu biodrowego można kumulować kilka pasji, jest Renata W., która w swoim smartfonie nosi miniaturową galerię, czyli fotografie obrazów, namalowanych podczas wyjazdów warsztatowych wspomnianego Uniwersytetu. Kiedy wyrehabilitowała się po wymianie stawu biodrowego, znów uczestniczy w zajęciach tanecznych, a jakby tego było mało, stanęła do ogłoszonego

naboru który ma skompletować chór przy Filharmonii. Wystąpiła ze swoją solówką i została zakwalifikowana do chóru.

Oprócz pasji warto mieć jeszcze wypielegnowane życie duchowe. Bardzo religijną osobą jest Helena S., autorka książki o charyzmatycznej góralce Kundusi, a wierzący jeleniogórzanie i turyści, którzy wstępują w sercu miasta do kościołka św. Anny mogą nie wiedzieć, że opiekunką tej urokliwej świątyni i koordynatorką dyżurów jest właśnie ta niewysoka, szczupła, niemłoda, ale nadzwyczaj energiczna osoba.

Zauważyłam, że niektóre osoby dotknięte niepełnosprawnością z tej cechy tworzą sadomasochistyczny sposób na to, by koncentrować na sobie uwagę, nie wychylając się

poza swój problem. Zaprzeczeniem takiej postawy jest Grażyna S. W dzieciństwie dotknęła ją choroba Hainego Medina. Deformując nogę zmusiła do „uzbrojenia się” w aparat ortopedyczny. Te utrudnienia nie zakłóciły procesu kształcenia. Grażyna G. skończyła szkołę średnią, potem studia, podjęła pracę w spółdzielczości inwalidzkiej, a kiedy przyszła pora na ustrojową transformację i organizowano różne formy wprowadzenia w nowe zasady gospodarowania, zapisała się na szkolenie. Z blisko dwustu osób, które chciały poznać nieznane wówczas mechanizmy rynkowe, końcowe egzaminy zdało zaledwie kilkanaście osób, a wśród nich Grażyna S. Pracowała do 60. roku życia. Kiedy przyszedł

czas odpoczynku na emeryturze, dalej wspomagała, jak przez całe życie, inne osoby niepełnosprawne służąc pomocą prawną, udzielając gościny w swoim wieżowcu z windą, gdzie nie ma bariery architektonicznej, wożąc chętnych w Karkonosze swoim samochodem. Ponadto dała się wybrać do władz stowarzyszenia, gdzie bezinteresownie czuwa nad finansami tej grupy działającej na zasadzie non profit. Nigdy nie narzeka, więc nie brakuje jej przyjaciół, bo tak owoцуje jej dar empatii, altruizm, pogoda ducha i radość życia.

Krótko mówiąc: antidotum na starość i niepełnosprawność to miłość do ludzi, to troska o rodzinę, odkrywane pasje i pielęgnowane życie duchowe.

Maria Suchecka

Przez taniec i zabawę do zdrowia

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w partnerstwie z ze szkołą tańca Tabor w pięknie odnowionym jeleniogórskim klubie Iskra rozpoczyna działalność aktywizującą głównie seniorów i osoby niepełnosprawne.

Jest to cykl działań mających na celu aktywizację ruchową, towarzyską i intelektualną, wprowadzenie radości nad smutnymi elementami życia, bycia razem, i jak się uda – wspólnego rozwiązywania problemów.

Spotkania te odbywać się będą raz lub dwa razy w miesiącu, przy zasadzie częściowej odpłatności uczestników, to będzie zatem rodzaj integracyjno-tanecznego klubu seniora, (karty

wstępu będą kształtowały się na poziomie 30 zł za wieczór). Muzyką opławi to wydarzenie znany jeleniogórski dj Jerzy Dera, a prezentowana muzyka to hity dawnych lat, jak i współczesne kawałki – czyli dla każdego coś miłego. Warto zaznaczyć, że i seniorzy i osoby niepełnosprawne chętnie uczestniczą w tego typu spotkaniach, bo srebrny wiek ma te same apetyty co młodość, tylko możliwości nieco inne.

Pierwszy wieczorek taneczny w dawnym klubie Iskra przy ul. Mostowej zaplanowano na tegoroczny Dzień Kobiet, czyli 8 marca. O szczegółach współpracy z klubem Iskra można

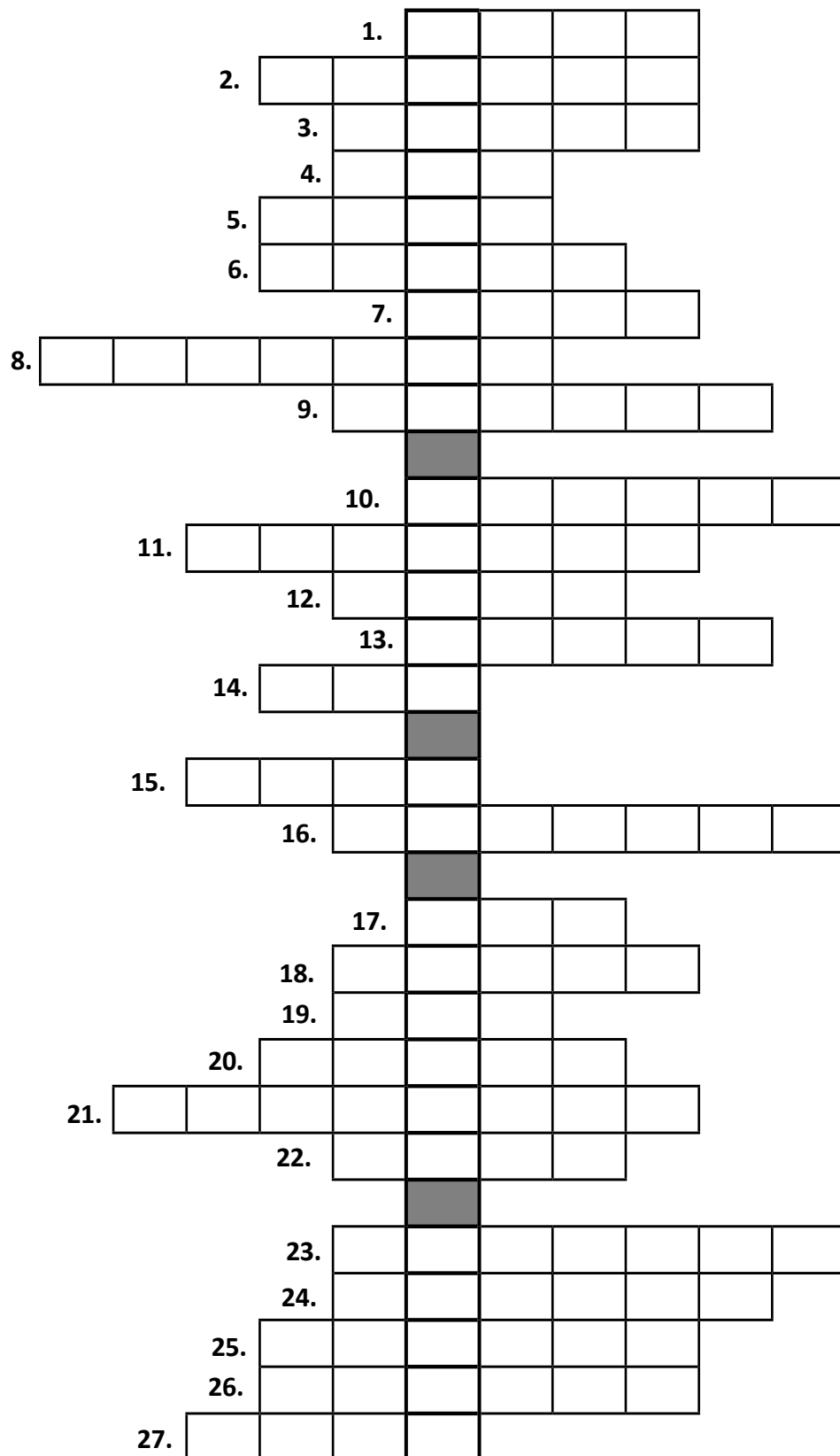


przeczytać na www.radiokson.pl Informacje dostępne są również w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze przy Osiedlu Robotniczym 47a lub pod numerem telefonu 75 75 242 54.

Agata Deja

Fot. Archiwum KSON

KRZYŻÓWKA



POZIOMO:

1. Rzucanie ziaren na polu.
2. Roślina św. Benedykta.
3. Drogowa, pierwsza lub społeczna.
4. Świętuje w Wigilię.
5. Szerokie u atlety.
6. Futrzany szal.
7. Oceny za skoki narciarskie.
8. Tajemnicza, do rozwiązywania.
9. Dodatkowe obciążenie.
10. Płyta dla malarza – artysty.
11. Niedobór.
12. Cześć dolara.
13. Dzień Popielca.
14. Siedzi na kanapie i nic nie robi.
15. Polecony, żelazny lub miłosny.
16. Pracuje na wybiegu.
17. Słoik z przetworami.
18. Przed burzą
19. Najkrótsza w roku to Kupały.
20. Darowanie kary.
21. Janina, obchodzi je 24 czerwca.
22. Korzyść.
23. Betlejemka lub na niebie.
24. Zaraz po zimie.
25. Bankowy lub zaufania.
26. Zielone wiosną – brązowe jesienią.
27. Psi przysmak.

Dla osób, które prawidłowo rozwiążą krzyżówkę i dostarczą rozwiązanie na kartce do siedziby KSON do końca marca zostanie rozlosowana nagroda w postaci książki.

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 rzecznictwa konsumentów
- porady mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny
- porady dietetyka

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

tel. 75 752 42 54

infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! **biuro@kson.pl**

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny

Bernadetta BASZAK

Psycholog

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

Jerzy DWORAK

Prawo Konsumenckie
Klaudia GARNIEWICZ

**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 i seniorów.

Materiały prosimy przesyłać pod adres:

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

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

Pilnie zatrudnimy w KSON dziennikarzy prasowych, radiowych i telewizyjnych oraz techników tej branży, mile widziane osoby niepełnosprawne, a także osoby ze znajomością obsługi komputera i księgowości do prowadzenia i rozliczania projektów.
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.

Lekarz bez barier w KSON

Na poświęconym spotkaniu członków Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku zebranie jeleniogórzan rozjaśnił wspomnieniami afrykańskiego ciepła gość "lekarz bez barier" dr Krzysztof Fajak.

Opowiadał o swojej podróży misyjnej do Tanzanii, gdzie w miejscowości Maganzo znajduje się misja stworzona przez zakon sióstr elżbietanek, w której pracuje zakonnica z pobliskiego Mirska. Siostry Elżbietanki zbudowały tam mały szpitalik i przedszkole, które były przez krótki czas domem dla gości z Jeleniej Góry.

– Zawieźliśmy tam dużo leków i wyposażenia szpitalnego – mówi Krzysztof Fajak – zamontowaliśmy i uruchomiliśmy pochodzący z darów aparat do



roentgena, ale jak trzeba było to i malowaliśmy pomieszczenia. Wyprawę do Tanzanii zorganizowaliśmy za własne pieniądze i można powiedzieć, że jest to stały most pomocy pomiędzy medycznym środowiskiem Jele-

niej Góry a misją sióstr elżbietanek w Tanzanii.

Spotkanie transmitowane było poprzez platformę Zoom do stałych uczestników naszych wtorkowych warsztatów – mówi Mirosława Joško, wiceprezes SIW. – A na koniec omówiliśmy plany Stowarzyszenia na przyszły rok. Będą to wycieczki krajowe i zagraniczne, spotkania na Jaśkowej Po-

lanie przy grillu i gitarze, rozmowy o zdrowiu, a także tradycyjne już loty nad Jelenią Górą przy współpracy z jeleniogórskim aeroklubem.

Ł.M.

Archiwum SIW



**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