



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dostępność plus – szansa,
jakiej nie było!

str. 3

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LISTOPAD–GRUDZIEŃ

4/114/2021



Opłatek w KSON-ie z biskupem str. 10-11

*Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia
oraz Nowego 2022 Roku życzymy naszym Czytelnikom
zdrowia, spokoju oraz wytrwałości
w pokonywaniu trudności związanych z pandemią*

*Wolontariusze i Zarząd KSON
oraz Redakcje Biuletynu „Niepełnosprawni Tu i Teraz”
i „Radia KSON”*

Czy to koniec „Słoneczka”?

Spada liczba przyjęć w Uzdrawiskowym Szpitalu Dziecięcym „Słoneczko”, gdzie przez lata udzielono pomocy dziesiątkom tysięcy małych pacjentów. Jakie są tego przyczyny?



Dziecięcy Szpital Uzdrawiskowy „Słoneczko”.

Pierwszy w tej sprawie alarm podniósł reprezentujący nasz region poseł Czesław Hoc. Zauważył, że Zarząd Uzdrawiska Kołobrzeg z roku na rok kontraktuje coraz mniej świadczeń, pomimo tego, że NFZ nie ogranicza ich liczby. Na kolejny – 2022 rok – zakontraktowano świadczenia tylko dla 806 dzieci, z wyłączeniem okresu od grudnia do stycznia. Zdaniem posła Hoca, są to działania celowe organu prowadzącego i zarządu uzdrawiska, których założeniem jest zniechęcenie rodziców do wysyłania dzieci na turnusy rehabilitacyjne, a w efekcie – wykazanie potrzeby likwidacji „Słoneczka”. Swoje uwagi dotyczące zastrzeżeń w sprawie lecznictwa uzdrawiskowego dzieci poseł przekazał na piśmie, przesłanym m.in. władzom miasta oraz kierownictwu uzdrawiska w Koło-

brzegu, wskazując także na brak promocji lecznictwa uzdrawiskowego dla dzieci i młodzieży przez spółkę podlegającą pod Zachodniopomorski Urząd Marszałkowski.

(...) Polityka Zarządu Uzdrawiska oraz organu prowadzącego zmierza do szybkiego wygaszenia tego rodzaju świadczeń, a w konsekwencji do likwidacji Dziecięcego Szpitala Uzdrawiskowego „Słoneczko” (...) – czytamy w piśmie posła Cz. Hoca.

Czy to może być prawdą? Zachodniopomorski Urząd Marszałkowski, organ nadzorujący Działalność Uzdrawiska w Kołobrzegu poprosił o komentarz do Mateusza Korkucia, prezesa Uzdrawiska Kołobrzeg. Prezes Uzdrawiska podkreślił, że harmonogram turnusów uzdrawiskowych dla

małych pacjentów został tak przygotowany, aby był zgodny z terminami ferii i wakacji, ponieważ wtedy jest największe zainteresowanie pobytami. Natomiast w okresie od września do grudnia nie ma chętnych na leczenie.

– Chciałbym zaznaczyć, że Uzdrawisko Kołobrzeg S.A. cały czas generuje stratę na leczeniu szpitalnym dzieci, którą pokrywa z bieżącej działalności innych obiektów. Pomimo ciężkiej sytuacji cały czas w Dziecięcym Szpitalu Uzdrawiskowym oraz uzdrawiskowym Zespole Szkół Specjalnych prowadzone są bieżące remonty oraz inwestycje – podsumował prezes Uzdrawiska Kołobrzeg.

Jolanta Wiatr

Fot. www.uzdrawisko.kolobrzeg.pl

**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), Monika Żak.

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

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

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

Dostępność plus

– szansa, jakiej nigdy nie było



Od początku br. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w partnerstwie z NSZZ Solidarność regionu jeleniogórskiego oraz z Fundacją Instytut Rewalidacji realizuje projekt dotyczący wprowadzenia rządowego programu Dostępność plus w życie, a w pierwszym rzędzie w jednostkach użyteczności publicznej.

Obowiązek wprowadzenia dostępności i debarieryzacji obiektów wynika z zasad obowiązujących od 31 marca br. w oparciu o ustawę o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. W każdym z takich obiektów musi być powołany koordynator do spraw dostępności, a od 6.09 br. wprowadzono instytucję skargi obywatelskiej na niedostępność, składaną do PFRON jako do operatora funduszu. Skarga może powodować również dotkliwe kary finansowe! To właściwie jedyne takie rozwiązanie w Europie – mówi Stanisław Marek z Fundacji Instytut Rewalidacji – które tak kompleksowo podchodzi do sprawy dostosowania obiektów do potrzeb niepełnosprawnych obywateli, w tym oczywiście seniorów i emerytów, których wg szacunku w Europie jest 80 mln, w Polsce ok 5 mln, na Dolnym Śląsku ok 400 tys. a w Jeleniej Górze 14-18 tys. – biorąc oczywiście pod uwagę, że wielu seniorów posiada niepełnosprawność biologiczną nigdy nie orzeczoną.

Zespół audytorów i ekspertów NSZZ Solidarność i KSON

liczy 30 osób przygotowanych zawodowo i nadal kształcących się, które do dnia dzisiejszego przeprowadziły na terenie województw: śląskiego, opolskiego i dolnośląskiego ponad 70 wizytacji zakończonych audytami, z których wynika obecny stan przeglądanych budynków, a także zalecenia, jakie zarządca powinien zrealizować, chcąc dostosować „swój obiekt” do wymogów ustawy. Temu służy – mówi koordynator projektu Przemysław Gudaniec – 95 punktowa „matryca” będąca zestawieniem poszczególnych funkcji budynków ze stanem rzeczywistym w odniesieniu do występujących barier architektonicznych, informacyjno-komunikacyjnych i cyfrowych.

Oczywiście najbardziej dotkliwe są bariery architektonicz-

W KSON i NSZZ Solidarność można dowiedzieć się szczegółów dotyczących programu Dostępność Plus i skarg na brak dostępności. Pierwsze interwencje mieszkańców już wpływają i na szczęście nie dotyczą one np braku ruchomego chodnika na Chojnik, ale rzeczywiście realnych utrudnień, szczególnie w gminach. Również Karkonoska Agencja Rozwoju Regionalnego przy współpracy z Bankiem Gospodarstwa Krajowego jest operatorem bardzo atrakcyjnych, częściowo umarżanych pożyczek na usuwanie barier.

ne i dotyczą one ok. 80 proc monitorowanych obiektów, w tym obiektów zabytkowych będących pod opieką konserwatorską. Coraz częściej co trzeba podkreślić – mówi koordynator – zauważamy dużą elastyczność w podejściu do debarieryzacji służb konserwatorskich, co owocuje coraz większą ilością wind także w zabytkowych budynkach urzędów miast, gmin i powiatów.

Ważnym elementem rządowego projektu „Dostępność Plus” jest nie tylko konieczność zidentyfikowania barier, ale również przeznaczenie na ich usuwanie środków finansowych, w wysokości ponad 20 mld zł do końca 2027 roku. Między innymi mogą z nich korzystać jednostki samorządu terytorialnego, a w bieżącym roku przeznaczono te środki również na „mieszkańców”, wydając na ten cel 9 mld zł w skali kraju. Ze środków tych są finansowane m.in. przebudowy szybów wind osobowych w wieżowcach do poziomu przyziemia oraz dobudowywanie wind do niektórych starych obiektów mieszkaniowych.

Stan dostępności obiektów w Kotlinie Jeleniogórskiej nie odbiega od powyższych ustaleń, ale coraz częściej w urzędach miejskich i gminnych dostrzega się potrzebę możliwości wykorzystania środków finansowych z funduszu dostępności dla poprawy funkcjonalności obiektów użyteczności publicznej.

Łukasz Muraszko

Batalia o windę na stadionie

Krzysztof Dziedziński – mieszkaniec Jeleniej Góry, podczas oglądania jednego z meczów trzecioligowych Karkonoszy zauważył jak kibice wnoszą na trybuny osobę na wózku. Poruszyło to jego serce i postanowił działać.

– Spotkanie ma na celu merytoryczną rozmowę, aby rozwiązać wstydlivy problem w mieście – zaznaczył inicjator akcji. – Gdy oglądałem mecz Karkonoszy, zobaczyłem kibiców, którzy wnoszą osobę na wózku – na trybunę. Każdy kto ma serce po odpowiedniej stronie chciałby coś zrobić. Zależy nam na tym, żeby zrobić za trybuną windę dla osób niepełnosprawnych, aby mogły się dostać na górną galerię – powiedział K. Dziedziński.

Warto dodać, że powstała też inicjatywa założenia Klubu Kibica Niepełnosprawnych.

– Z Krzysztofem zauważyliśmy braki na stadionie. Jesteśmy w trakcie rozmów z KSON-em, aby założyć Jeleniogórski

Klub Kibiców Niepełnosprawnych. Chcemy skupić ludzi wokół sportu, aby spędzali razem czas – powiedział Mariusz Marczak, członek Klubu Kibica Niepełnosprawnych Śląska Wrocław, który od 8 lat mieszka w Jeleniej Górze.

Obecny na spotkaniu był też prezes Term Cieplickich, czyli spółki, która zarządza obiektem miasta.

– Od momentu rewitalizacji obiekt został w minimum dostępności dla osób niepełnosprawnych, ale dzisiaj tych osób przybywa i zwrócono się do nas... Po dyskusji uznaliśmy, że inicjatywa jest bardzo dobra. Obiektów sportowych w Jeleniej Górze mamy wiele, więc nie dotyczy to tylko tego obiektu – mówił Dariusz Stolarczyk, prezes Term Cieplickich, który poinformował o porozumieniu pomiędzy miejską spółką



a Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych, który ma przeprowadzić audyt miejsc do poprawy oraz wskazać możliwe do pozyskania środki finansowe na dofinansowanie zadania. Zainteresowani podkreślali, że to ważne, aby osoby z niepełnosprawnością ruchową miały dostęp pod zadaszoną część trybun, gdyż na najniższym poziomie nie mogą się schronić przed deszczem, a co istotniejsze – oglądanie meczu z poziomu murawy nie jest tak atrakcyjne jak z górnych części trybuny.

– Jak mam oglądać to z poziomu parteru to nie jest to dla mnie. Nie widać wszystkiego – nie jest

to miłe. Obniżenie ogrodzenia też nie będzie satysfakcjonujące – dodał Adam Dąbrowski, który porusza się na wózku i chętnie by oglądał mecze w godnych warunkach.

Prezes KSON-u szacuje, że w Jeleniej Górze i powiecie jest 14-18 tys. osób z niepełnosprawnościami.

– Jest program Dostępność Plus, który stwarza szansę na dofinansowanie. W ramach naszych działań zrobimy audyt,

przedstawimy go prezesowi spółki, a reszta leży po stronie prezydenta i radnych – podsumował Stanisław Schubert.

Przemek Kaczalko

Fot. Przemek Kaczalko



Senior chce mieć decydujący głos

Przedstawiciele władz Kołobrzegu spotkali się na specjalnie zorganizowanym spacerze z seniorami. Cel? Poznanie problemów i ograniczeń tego środowiska, którym można wspólnie zaradzić.

Seniorzy mieszkający np. na Śląsku czy w dużych zatłoczonych miastach centralnej Polski sądzą, że życie emerytów w Kołobrzegu, nadmorskim kurorcie pełnym zieleni, w dodatku z darmową komunikacją miejską dla seniorów jest bajkowe.

– Nie do końca tak jest. Głównie ze względu na występowanie zjawiska tzw. sezonu turystycznego i wysokich cen w miesiącach letnich życie u nas jest znacząco droższe niż w innych miejscach kraju. Ostatnio też wysokie ceny są nie tylko w sezonie, z tym, że turyści wyjadą,

a my z nimi zostajemy – narzekają seniorzy. – Poważnym problemem jest też tzw. wykluczenie cyfrowe. Skąd bowiem osoby starsze mają czerpać informacje np. o kursach autobusów czy pociągów jeśli mają problem z korzystaniem z Internetu? A tak większość miejskich instytucji komunikuje się z mieszkańcami – dodają uczestnicy spotkania.

Inni kołobrzescy seniorzy, którzy nie chcą korzystać ze zinstytucjonalizowanych form proponowanych przez miasto np. członkostwa w Klubie Seniora czy Dziennym Domu Pobytu mówią, że mają problem z udziałem w bezpłatnych zajęciach dedykowanych seniorom.

– Chciałabym wziąć udział w kursach języ-

kowych czy komputerowych, ale nie jestem i nie chcę być zrzeszona w żadnej organizacji, co skutkuje tym, że brakuje mi bieżących informacji o takich ofertach – podkreśla jedna z uczestniczek spotkania.

Rozwiązaniem zgłaszanych przez seniorów problemów ma być nowa strategia rozwoju opracowana przez miejskich urzędników, która ma wejść w życie – jak zakładają władze miasta – w najbliższych miesiącach. Czy rzeczywiście tak się stanie w Kołobrzegu – czas pokaże.

Jolanta Wiatr

Fot. Jolanta Wiatr



Depresja – choroba śmiertelna

Dopada każdego. Nie zwraca uwagi na wykształcenie, płeć, wiek czy zawartość portfela. Potrafi wyrzucić życie „do góry nogami”. Można przez nią stracić rodzinę, przyjaciół, pracę, chęć do życia. Coraz więcej jest przypadków, że kończy się śmiercią. Co zrobić i jak się zachować, kiedy ta podstępna choroba dopadnie kogoś z naszych bliskich?

– Nie od razu zdałam sobie sprawę, że z synem dzieje się coś niepokojącego – mówi pani Maria, matka 18-letniego Michała, który od dwóch lat leczy się u jednego z jeleniogórskich psychiatrów. Na prośbę rozmówczyni zmieniamy imię jej i chłopca. Maria boi się stygmatyzacji, i tego, że syn mógłby mieć łatkę „psychicznego”. W szkole średniej nikt nie wie, że Michał leczy się psychiatrycznie. – Zawsze był cichy i wycofany. Od towarzystwa rówieśników wolał książki oraz swoją pasję – sklejanie modeli samolotów – opowiada pani Maria. – Niewielkie zmiany w zachowaniu syna zauważyłam krótko przed wakacjami, ale kładłam to na karb zmęczenia nauką. Kiedy parokrotnie przytępałam syna na płaczu zapaliła mi się czerwona lampka. Potem przez pewien czas wszystko było jak dawniej. Pewnego dnia Michał powiedział, że nie pójdzie do szkoły, bo się boi. Zaczął mieć irracjonalne lęki, które uniemożliwiały mu normalne funkcjonowanie. Do tego doszły wahania nastroju oraz zwiększony apetyt. Odrzucił książki, przestał cieszyć się samolotami. Mieliśmy problem z namówieniem syna do wzięcia kąpeli i zmiany ubrania. Na nic nie miał siły, chociaż jadł za trzech.

– Ponieważ oceny były już wystawione, nie zmuszaliśmy go do

pójścia do szkoły, tylko postanowiliśmy poszukać pomocy lekarza psychiatry – wspomina kobieta. – Specjalista stwierdził u syna zaburzenia depresyjno-lękowe. Zalecił psychoterapię i przepisał antydepresanty, które poza poprawianiem nastroju miały również łagodzić lęki. Specyfiki nie od razu zaczęły działać, ale pomogły na tyle, że syn po wakacjach był w stanie wrócić do szkoły. Teraz bierze dawkę podtrzymującą leków, ale mamy nadzieję, że kiedyś będzie mógł je odstawić – podsumowuje pani Maria.

Czasowe pogorszenie nastroju jest czymś normalnym. Każdy z nas to przeżył. Problemy w szkole lub pracy, nieszczęśliwa miłość, a nawet brzydka pogoda mogą sprawić, że człowiek staje się osowiały i mniej chętny do kontaktu z innymi ludźmi. Problem pojawia się wtedy, gdy pogorszenie nastroju staje się stanem permanentnym i nie ustępuje przez dłuższy czas.

Objawem depresji jest przede wszystkim obniżenie nastroju. Dominuje w nim smutek oraz poczucie bezsensu życia. Często wiąże się z tym zmiana sposobu zachowania i rezygnacja z wypełniania życiowych zadań i ról. Osoba dotąd aktywna towarzysko i zawodowo zaczyna unikać kontaktu z ludźmi, nie potrafi skupić się na pracy czy zadaniach w szkole. Chory ma problem z wykonywaniem podstawowych czynności, zaniedbuje swój wygląd, lub nie może spać.

– Na depresję zachorowałam 10 lat temu – opowiada 37-letnia dziś pani Maja, także mieszkanka Jeleniej Góry. – Miałam wszystkie typowe objawy – obniżenie nastroju, bezsenność, straciłam apetyt. Nie wszystkie pojawiły się od razu i w jednakowym nasileniu – mówi kobieta. Początkowo zrobiłam się



Fot. Freepik.com

dziwnie rozdrażniona, bardzo łatwo było mnie sprowokować, reagowałam agresją. Z biegiem czasu wszystkie objawy zaczęły się nasilać. Nie umiałam sobie z nimi radzić. Moje własne emocje zaczęły nade mną panować. Do tego doszła niemal obezwładniająca niemoc. Czułam wokół siebie pustkę, brak nadziei na cokolwiek. Zaczęłam zastanawiać się nad sensem życia. Nic nie sprawiało mi radości. Czułam się jak za szkłem. Pewnego dnia po prostu nie wstałam z łóżka. Nie miałam na nic siły. Do pogorszenia nastroju doszły objawy somatyczne: bóle głowy, problemy z jelitami czy silne dolegliwości kręgosłupa. Ile ja się nachodziłam po lekarzach – wspomina kobieta. – Badania nic nie wykazywały, a ja czułam się coraz gorzej. Kuzynka poradziła mi, żebym poszła do psychiatry. Nie byłam przekonana i początkowo nie chciałam się zgodzić. Było mi po prostu wstyd i za nic nie chciałam dopuścić do siebie myśli, że mogę mieć problemy psychiatryczne. Teraz żałuję, że tak późno podjęłam leczenie. Zapadałam się w sobie. Coraz częściej myślałam o śmierci. Kiedy mąż wyjechał w delegację odkręciłam gaz. Od śmierci uratowała mnie sąsiadka. Trafiłam na oddział zamknięty Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu – opowia-

da dalej. Byłam tu trzy miesiące. Psychoterapia i leczenie farmakologiczne robiły swoje. Zaczęłam pomału dochodzić do siebie. Po powrocie do Jeleniej Góry zapisałam się na dzienny oddział psychiatryczny szpitala w Cieplicach, żeby podtrzymać efekt terapii. Dużo pomogły mi rozmowy z ludźmi mającymi podobne doświadczenia. Teraz jestem na rencie inwalidzkiej, ale pomału dojrzewam do tego, by znowu podjąć pracę. Leki przyjmuję cały czas, jednak mam nadzieję, że kiedyś poczuję się na tyle dobrze, że będę mogła je odstawić – podsumowuje pani Maja.

Depresja zmienia usposobienie człowieka. Chorująca na nią osoba staje się melancholijna, płacziwa, nie cieszą jej rzeczy, które wcześniej lubiła. Ważnym sygnałem alarmowym, na który powinni zwrócić uwagę najbliżsi często stają się wypowiedzi, które „przelotnie” mówią osoby chore na depresję typu: „życie jest bez sensu”, „moje życie jest bez wartości” czy „nie chce mi się żyć”. Często towarzyszą im również aluzje do samobójstwa i śmierci.

Wszystkie te objawy wystąpić mogą w różnym natężeniu i konfiguracji. W przypadku podejrzenia depresji, nie można brać jej na tzw. „przeczekanie”, tylko jak najszybciej zacząć reagować, ponieważ może dojść do najgorszego, a więc próby targnięcia się na swoje życie.

Osoba z depresją oczekuje od swoich bliskich wsparcia oraz poczucia, że nie jest sama. Najgorsze, co można zrobić, to pozostawić chorego samemu sobie z jego czarnymi myślami. Dobrze jest zachęcać chorego do mówienia o swoich problemach czy lękach i podkreślać, że jest dla nas kimś wyjątkowym i bez względu na wszystko może na nas liczyć. Rozmawiając z osobą cierpiącą na depresję, należy jak ognia wystrzegać się podobnych sformułowań: „weź się w garść”, „inni mają gorzej”, „nie dramatyzuj” albo „dasz radę”. Chory może wtedy poczuć, że jego pro-

blemy są bez znaczenia, a on sam jest beznadziejnym nieudacznikiem.

Osobnym problemem w depresji stają się używki. Nie tylko alkohol, którym chorzy leczą swoje problemy zgodnie ze staropolskim „na frasunek dobry trunek”, ale coraz częściej środki psychotropowe z grupy benzodiazepin, które zażywane przez dłuższy czas czynią w organizmie spustoszenie i bardzo łatwo się od nich uzależnić.

– Moja depresja objawiała się głównie lękami – opowiada 40-letni pan Krzysztof. Mężczyzna przedstawia się innym imieniem, nie chce podać również, skąd pochodzi. Jest znanym przedsiębiorcą, a w firmie nikt nie wie, że szef ma problemy psychiatryczne. Jak większość ludzi, boi się stygmatyzacji. Ludzie nie są tolerancyjni, a każda inność jest piętnowana.

– U mnie zaczęło się niewinnie – opowiada Krzysztof o swojej chorobie. – Nastrój miałem lekko obniżony, częściej się też denerwowałem, ale kładłem to na karb odpowiedzialnej pracy. Najgorsze z tego wszystkiego były irracjonalne lęki oraz ataki paniki, które dopadały mnie w różnych sytuacjach. Nie umiałem sobie sam z tym poradzić. Poprosiłem internistę o coś na uspokojenie. Przepisał mi lek z grupy benzodiazepin, ponoć bardzo skuteczny przy leczeniu lęków. Ta jedna recepta zaważyła na wszystkim. Bardzo szybko się uzależniłem. Żeby przestać się

bać brałem coraz większe dawki. Zaczynałem od 0,25 mg na dobę, po jakimś czasie było to już 7 mg. Bez leku nie wyobrażałem sobie dnia. Ale to działało do czasu. Lęki się nasiliły, do tego doszły problemy z nastrojem oraz autoagresja. Pojawiła się padaczka polekowa. Zmuszony byłem poszukać pomocy u psychiatry. Doktor wziął mnie do siebie na oddział na detoks. Zdiagnozował u mnie zaburzenia depresyjno-lękowe i zalecił odpowiednie leki. Od dwóch lat korzystam z jego pomocy. Gdybym w porę nie zareagował, pewnie bym już nie żył – podsumowuje Krzysztof. Ostatecznym celem osób bliskich jest zachęcenie osoby z depresją do wizyty u specjalisty – psychologa klinicznego bądź psychiatry. O tym trzeba mówić w sposób otwarty, ale bardzo delikatnie. Mimo starań lekarzy, wciąż dla wielu osób wizyta u psychiatry może być czymś stygmatyzującym. Dobrze jest w rozmowie przedstawić spotkanie z lekarzem jako coś normalnego. Dobrym pomysłem jest zaproponowanie osobie z depresją, że pójdziemy z nią razem do gabinetu specjalisty.

Od autora: Depresji nie należy się bać. Nie jest ani chorobą wstydliwą, ani nie można się nią zarazić. Zmagają się z nią miliony ludzi na świecie. Mimo tego, trzeba się z nią zmierzyć.

Ewa Fit

Źródło: niepełnosprawni.pl

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**
tel. 22 594 91 00, czynny w każdą środę i czwartek 17.00–19.00
- **Wsparcie Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP**
tel. 22 614 16 49, czynny od poniedziałku do czwartku 17.00–19.00
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka**
tel. 22 654 40 41, czynny w poniedziałki 17.00–20.00
- **Kryzysowy Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia**
tel. 116 123, czynny od poniedziałku do piątku 14.00–22.00
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
tel. 116 111, czynny od poniedziałku do soboty od 12.00–22.00



Kolory jesieni – w pamięci

Patrząc na zbocza Czantorii, Równicy, Stożka, Bukowej czy Ochodzitej na terenie Śląska Cieszyńskiego osoby widzące mogą w słoneczny dzień zobaczyć prawie pełną tęczę barw, bo brakuje tylko kilka kolorów. Będąc ostatnio na wzgórzu Kaplicówka mogłem audiodeskrypcją mojej asystentki wyobrazić sobie te kolory na beskidzkich wzgórzach czy stokach...

Uważam, że najładniejszą porą roku jest jesień, a szczególnie jej początek. Drzewa, a dokładnie ich liście przybierają tak piękne kolory, że można na to cudo patrzeć godzinami, bo

w każdym miejscu znajdzie się coś ciekawego, interesującego, innego. Dlatego właśnie z tej racji na turystycznych szlakach spotkamy najwięcej całych rodzin na spacerach czy dłuższych wędrówkach właśnie w jesiennym okresie.

Żyjąc w takim miejscu jak Beskid Śląski nie zwracamy uwagi codziennie na to, co nas otacza. Dla nas góry to normalność jak morze dla mieszkańców Sopotu czy Gdańska. Każdy rejon kraju ma swoje atrakcje, ale tego co my mamy codziennie inni nam zazdroszą. Jednak, czy to góry, czy morze to aby poczuć tę kolorową jesień potrzebny jest narząd wzroku. Bez niego ani rusz, bo albo mgła, albo ciemność.

Zapyta ktoś: co ty możesz mówić o kolorach jesieni na stokach skoro nie widzisz nic? Wydaje mi się, że każdy ma prawo do oceny tego co czuje lub widzi. 40 lat byłem osobą

widzącą, mieszkającą w Skoczowie oraz Wiśle, pracującą kilka lat w Ustroniu i na co dzień – szczególnie w jesiennym okresie – widziałem te zmieniające się kolory. Najlepszym w tym wszystkim była możliwość przejścia po parkowych alejkach mając pod nogami opadające liście. Teraz pozostają mi spacerować po tych samych miejscach, ale jedynie wsłuchując się w szelest liści pod nogami oraz informacje przekazywane przez osobę towarzyszącą, której pomoc jest bezcenna.

Z informacji jakie otrzymuję i z tego co pamiętam, z roku na rok tereny zielone, parki, ścieżki spacerowe mają wprowadzane udogodnienia i nowości w swoim wystroju i to cieszy również osoby niepełnosprawne, nie tylko niewidome. Życzę aby każdy mógł jak najdłużej cieszyć się z odbioru czerwieni, brązu czy zieleni przez długi czas.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay



KAMPANIA „Nerki do kontroli! Wiedza to życie”

Kampania edukacyjna pod hasłem „Nerki do kontroli! Wiedza to życie” ruszyła w woj. śląskim. Organizatorzy akcji zachęcają do badań wskazując, że rak nerki może rozwijać się przez wiele miesięcy bezobjawowo, tymczasem co roku zabija w Polsce ok. 2,5 tys. osób.

– Celem kampanii edukacyjnej jest zwrócenie uwagi na to, jak ważne jest regularne wykonywanie badań kontrolnych. Rak nerki często wykrywany jest w stadium bardzo zaawansowanym. W większości choroba we wczesnym stopniu zaawansowania stwierdzana jest przy badaniach obrazowych – najczęściej ultrasonograficznych – wykonywanych z innych wskazań np. podejrzenie kamicy dróg żółciowych. Dolegliwości bólowe, krwiomocz oraz objawy ogólne takie jak gorączka, niedokrwistość będące klasycznymi objawami raka nerki towarzyszą chorobie bardzo zaawansowanej – wyjaśniają lekarze onkolodzy.

W wielu chorobach nowotworowych początkowe stadia przebiegają z niecharakterystycznymi dolegliwościami, są bezobjawowe. Schorzenia te w znacznym stopniu dotyczą osób starszych, u których brak wyraźnych dolegliwości skłania do uznawania swego stanu za normalny, co skutkuje znacz-

nym opóźnieniem rozpoznania poważnej choroby. Utrzymujące się dolegliwości powinny jednak skłaniać nas do podjęcia badań. Klasyczne objawy raka nerkowokomórkowego – tzw. triada objawów – obejmujące ból w boku, krew w moczu i wyczuwalny przy dotyku guz w okolicy nerki, występują rzadko, zaledwie u 6–10 proc. pacjentów, poza tym oznaczają zwykle za-



Inicjatorem kampanii edukacyjnej jest Ipsen Poland Sp. z o.o., a partnerem społecznym inicjatywy jest Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych.

awansowaną chorobę.

– Pandemia znacząco utrudniła pacjentom dostęp do lekarzy, przez co rzadziej się badamy. Rozumiemy strach i obawy jakie wywołał wirus, jednak warto przypomnieć sobie, kiedy ostatni raz wykonywaliśmy badania profilaktyczne, ponieważ inne choroby, niestety nie czekają na koniec epidemii. Jako społeczeństwo mamy niewielką świa-

domość raka nerkowokomórkowego. Sprawy nie ułatwia fakt, że w początkowych stadiach nie daje on niemal żadnych objawów. Dlatego profilaktyka jest bardzo ważna. Może uratować nam życie – przekonują organizatorzy kampanii.

Czynnikami zwiększającymi częstość zachorowania są nadciśnienie tętnicze, stosowanie dużej ilości popularnych leków przeciwbólowych, długotrwała zawodowa ekspozycja na takie substancje, jak: rozpuszczalniki trójchloroetylenowe, barwniki, garbniki do skóry, azbest czy produkty przetwórstwa ropy naftowej. W grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na raka nerkowokomórkowego są również pacjenci

zmagający się z przewlekłymi zaawansowanymi chorobami nerek (np. wielotorbielowatość nerek), prowadzącymi do ich niewydolności i osoby wymagające dializoterapii.

Nie odbierajmy sobie możliwości wykrycia nowotworu raka i pozwólmy sobie zbadać się. Badania nie są ciężkie i wymagające, a mogą uczynić nasze życie spokojnym, bezpiecznym i życiem bez niepotrzebnego bólu i cierpienia.

**Opracował:
Andrzej Koenig, ociemniały**

Fot. Pixabay

Spotkanie opłatkowe w KSON-ie

W siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze odbyło się 17 grudnia spotkanie opłatkowe z udziałem członków organizacji oraz zaproszonych gości, z biskupem diecezji legnickiej Andrzejem Siemieniowskim na czele.

Wśród gości, poza biskupem, znaleźli się m.in. marszałek województwa dolnośląskiego – Cezary Przybylski, starosta karkonoski – Krzysztof Wiśniewski, zastępca prezydenta Jeleniej Góry – Janusz Łyczko, ks. dziekan – Bogdan Żygadło z Bazyliki Mniejszej pw. św. Erazma i Pankracego w Jeleniej Górze, wiceprzewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego – Marek Obrębalski, prezes Karkonoskiej Agencji Rozwoju Regionalnego – Hubert Papaj, a także przedstawiciele organizacji zrzeszonych w KSON.

– Już 18. raz spotykamy się w naszej 20-letniej historii na spotkaniu opłatkowym. Ze względu na covid spotykamy się w mniejszym gronie – z liderami naszych organizacji, a także go-



spodarzami województwa, miasta, starostwa oraz duchownymi. To czas, kiedy możemy podsumować mijający rok, który zaczęliśmy śmiercią jednego z naszych przyjaciół – 30 stycznia zmarł Waldek Wiśniewski, i kończymy równie tragicznie, bowiem w połowie grudnia na wieczną wędrówkę odszedł Lech Rataj – prezes najliczniejszej naszej organizacji, czyli Karkonoskiej Akademii Aktywnych Seniorów – powiedział Stanisław Schubert, prezes KSON-u, który mówił też o osiągnięciach mijającego roku oraz planach na kolejny, w tym

inwestycje w górach w celu poprawy dostępności atrakcji turystycznych, zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami oraz cieszącą się bardzo dużym zainteresowaniem asystenturą czyli pomocą niepełnosprawnym.

W roku bieżącym i I kwartale 2022 kończą się niektóre projekty. Jest to zatem czas wzmożonej pracy rozliczeniowej, która wymaga szczególnej skrupulatności, ponieważ projekty KSON dotyczą terenu całego kraju lub kilku województw. Brakuje nam rąk do pracy, a całkiem nieźle wynagradzamy gdy idzie o specjalistów z zakresu konstrukcji projektów, ich realizacji i rozliczeń. Poszukujemy zatem osób z takimi umiejętnościami, oferując atrakcyjne formy zatrudnienia.

W konsekwencji ponad 10 lat działań KSON idea „Gór Otwartych dla Wszystkich” przechodzi do drugiego praktycznego etapu realizacji. Udało się na zdobyć środków na poprawę dostępności niepełnosprawnych turystów do Wodospadu Kamieńczyka i wodospadu Szklarki, a także do Schroniska pod Łabskim Szczytem. Przed nami także udział



w konkursach na przystosowanie obszarów Parków Narodowych i Parków Krajobrazowych do potrzeb osób niepełnosprawnych. W tym przypadku projekt PFRON przewiduje partnerstwo organizacji pozarządowych z zarządcami Parków Narodowych i Lasów Państwowych czyli wypróbowanych już w Karkonoszach i Górach Izerskich w udostępnianiu gór wszystkim i bez ograniczeń. Cieszymy się, że Prezes PFRON podjął słuszną decyzję powrotu do finansowania w infrastrukturę techniczną turystyki po 12 latach przerwy.



Przypomnijmy, że obecna i na razie jedyna w Polsce trasa turystyczna z Kopy do Równi pod Śnieżką w Karkonoszach to efekt montażu finansowego środków PFRON, UMWD, Banku Ochrony Środowiska z 2009 roku!

– Największym naszym sukcesem – mówił Stanisław Schubert jest to, że w naszych sprawach udaje się mówić jednym głosem i to już ponad od 20 lat – obecnie 16 organizacjom pozarządowym nie tylko w Kotlinie Jeleniogórskiej, ale również we Wrocławiu, Zgorzelcu. Cieszy się, Łodzi, Warszawie, Gorzowie Wlkp. czy Poznaniu, gdzie mamy swoje oddziały lub biura. Wielką szkodą jest to, że ta integracja nie jest powszechna co często wykorzystują politycy, rozgrywając nas w imię zasady „DIVIDE ET

IMPERA”. W roku 2022 dalej rozwijać będziemy nasze media, czyli gazetę, Niepełnosprawni TU i TERAZ, która ukazują się już od 16 lat, radio KSON które za parę dni zmieni nazwę na Karkonoskie Radio KSON i niestety nadal znajdująca się w sferze przygotowań Karkonoska Telewizja Integracyjna.

– Warto zmieniać świat – mówił prezes KSON. – Są jednak sfery, których zmienić się nie da. Naszą siłą jest zrozumienie tej różnicy, co składać się ma na efektywność działania.

Ważną rolę KSON-u podkreślił marszałek województwa dolnośląskiego. – Zaczę od gratulacji! To niezwykle ważne środowisko, które skupia wiele osób i organizacji. Dla mnie, jako marszałka, wszelkiego rodzaju inicjatywy, uwagi czy wnioski KSON-u są cenne, bo to głos wielu ugrupowań. Życzę, aby osoby niepełnosprawne były zadowolone z tego, że są instytucje, które działają w ich interesie, a także dużo zdrowia, co w okresie pandemii jest niezwykle istotne. Radosnych, spokojnych świąt i życzliwości – mówił Cezary Przybylski, który zapewnia, że w kolejnym roku Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych również może liczyć na wsparcie Urzędu Marszałkowskiego. – Spotkanie opłatkowe to okazja na życzenia świąteczne, ale też ważny kontakt z drugim człowiekiem, integracja – dodał C. Przybylski.

Obecny na spotkaniu biskup Diecezji Legnickiej zacytował słowa św. Matki



Teresy z Kalkuty. – Powiedziała kiedyś, że wszyscy jesteśmy dziećmi jednego Boga. W tym świątecznym czasie przypominamy sobie, że Bóg przyszedł zamieszkać pośród nas, słowo stało się ciałem, a święta przyniosła bożą radość. Niech Pan Bóg pobłogosławi, niech Syn Boży przynosi pokój, radość i miłość – dodał biskup Andrzej Siemieniowski.

Wolontariusz KSON Damian łyżak odczytał również list od Ojca Świętego Franciszka w związku z kolejną edycją Dni Muzyki Papieskiej.

Uczestnicy składali sobie życzenia świąteczno-noworoczne, symbolicznie przełamali opłatek, ale był też czas na poczęstunek potraw wigilijnych i rozmowy kularowe. Na stole nie zabrakło barszczu z uszkami, kutii, pysznych ciast, krokietów, pierogów z kapustą i grzybami i wielu innych potraw, które przyczyniły się do świątecznego klimatu.

Przemek Kaczalko

Fot. Przemek Kaczalko



IV Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach za nami

Pierwszy koncert miał miejsce w kościele Podwyższenia Krzyża Świętego, drugi odbył się w kościele Jana Chrzciciela w Cieplicach.

Wieczór w cieplickim kościele o.o. Pijarów był wyjątkowo udany. Świątynia wypełniona była po brzegi kuracjuszami i mieszkańcami, którzy w owacjach na stojąco oklaskiwali wykonawców. Muzycy dwukrotnie bisowali a szczególnym upodobaniem i na dodatkowe brawa i koncertowe okrzyki zasłużyła ukochana przez Jana Pawła II „Barka” w wykonaniu zespołu pn. „Karkonoski Dixiland”, pięknie współbrzmiejąco z refleksyjnie śpiewanymi modlitwami wokально-instrumentalnej grupy „Fides” z gitarami, skrzypcami i congam. „Karkonoski Dixiland” w tradycyjnym składzie: klarnet, saksofon sopranowy, trąbka, pużon, banjo, perkusja oraz suzafon, wykonał amerykańskie chrześcijańskie pieśni wiary, połączone z instrumentalnymi wersjami znanych standardów muzyki gospel i jazzu tradycyjnego.

Zestawienie to trochę nietypowe jak na świątynię katolicką w Polsce, natomiast nic dziwnego, że utwory prezentowane podczas

koncertów spotkały się z tak ogromnym uznaniem publiczności, gdyż jest to muzyka miłości i radości.

Koncert uświetnił swoim występem aktor jeleniogórskiego Teatru im. Kamila Cypriana Norwida, Jacek Paruszyński, czytający z niesamowitą charyzmą elementy miłosierdzia i papieskie przesłania, z rozważaniami nad modlitwą „Ojciec Nasz”.

Były jak zwykle ulubione przez Jana Pawła II kremówki, przygotowane przez młodzież jeleniogórskiej „Handłówki” i cieplickich cukierników.

Miło nam było widzieć również samorządowców i polityków. Ojciec Grzegorz proboszcz parafii cieplickiej i miejscowa wspólnota parafialna dziękowała organizatorom. Koncerty odbyły się dzięki gościnności proboszczów Kościoła Garnizonowego i Kościoła o. Pijarów w Cieplicach, dzięki patronatowi Marszałka Województwa Dolnośląskiego Cezarego Przybylskiego, patronatowi Prezydenta Jeleniej Góry Jerzego Łuzniaka i Starosty Karkonoskiego Krzysztofa Wiśniewskiego, oraz sponsorom, z Ośrodkiem Kultury i Sztuki we Wrocławiu na pierwszym miejscu.



W obu świątyniach zgromadziło się ponad tysiąc widzów i słuchaczy, w tym liczni turyści i kuracjusze, a za nagłośnienie tego wydarzenia trzeba podziękować patronom medialnym, tj. Radiu Wrocław, Radiu Wawa, Muzycznemu Radiu a także Radiu KSON i Telewizji Strimeo oraz zawsze przyjaznej i poczytnej Jelonce.com.

Koncertami zainteresował się również Instytut Kultury Włoskiej w Krakowie Koło w Jeleniej Górze, ponieważ postać Jana Pawła II we Włoszech cieszy się niezmiennym szacunkiem i popularnością.

– Rozważamy teraz – mówi Stanisław Schubert, organizator i pomysłodawca koncertów – jaką niespodziankę muzyczną przygotować na V Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach w 2022 roku...

Jak co roku, płyty dvd z zapisem koncertu dostępne będą nieodpłatnie w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, przy Osiedlu Robotniczym 47A, w Jeleniej Górze.

W ubiegłym tygodniu wpłynął list od Ojca św. Franciszka, który gratuluje pomysłu i konsekwencji oraz przekazuje błogosławieństwo dla organizatorów i wykonawców w kontynuacji tego wspaniałego dzieła.

(MD)

Fot. KSON



W Gorzowie Wielkopolskim o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży

Konferencję na temat Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży zorganizowała Fundacja Today Tomorrow Together – Dziś i Jutro Razem. Debata odbyła się 8 listopada w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zbigniewa Herberta.

Uczestnicy konferencji podjęli m.in. temat konieczności powołania w Gorzowie Centrum Zdrowia Psychicznego. Starania utworzenia placówki zapowiedziała poseł Krystyna Sibińska, która jest pomysłodawczynią tej inicjatywy.

W spotkaniu uczestniczyli m.in. pedagodzy szkolni, psychiatrzy, psychologowie oraz młodzież.

Konferencję prowadził dziennikarz Onetu, autor książki „Szramy” Janusz Schwertner. Wkład merytoryczny zapewniła psychiatra dziecięca dr Maja Herman, która nie mogła osobiście uczestniczyć, ale jej wypowiedzi były nagrane i zaprezentowane uczestnikom. Z ubolewaniem przyznała, że psychiatria dziecięca jest jednym z najgorzej finansowanych działów medycyny w Polsce. Dalej zauważyła, że jeśli dzieci będą pozbawione odpowiedniej opieki medycznej i zabraknie tych, którzy rozumieją co się dzieje z najmłodszymi, będą się oni zmagać z coraz trudniejszymi problemami.

Gościem specjalnym konferencji był gorzowianin – artysta Dawid Kwiatkowski, który wyznał, że pandemia pogłębiła depresję a ten problem dotknął także jego. Wokalista przypomniał, że w wieku 17 lat opuścił rodzinne miasto i wyjechał do Warszawy. Tam rozpoczął nowe życie na własną rękę. Obecnie ma 25 lat. Z przykrością stwierdził, że dzieciaki z gorzow-



skiego rejonu pozbawione są pomocy specjalistycznej, a każde oddalenie od miejsca zamieszkania tę sytuację może pogłębiać – uważa muzyk, który sam borykał się ze złym stanem psychicznym.

Kwiatkowski uważa, że osoby bardziej rozpoznawalne powinny mówić głośno o tym, że problemy psychiczne także ich nie omijają. Ważne jest aby nie bać się o tym mówić – zaznaczył artysta.

– Sam potrzebowałem w tym roku pomocy psychoterapeuty, dlatego że pandemia pogłębiła mój strach, który siedział we mnie. Musiałem skorzystać ze specjalistycznej pomocy, by wyjść na scenę w Sopocie, czułem, że nie jestem w stanie tego zrobić – przyznał popularny wśród młodzieży wokalista, przypominając, że na początku kariery wielu młodych ludzi towarzyszyło mu podczas koncertów i wtedy zobaczył, że ze zdrowiem psychicznym zmagają się również jego fani.

Dawid Kwiatkowski powiedział, że zauważał przede wszystkim tych, którzy byli najbliżej sceny. – Podnosili ręce, pokazując, że świetnie się bawią ale ja na tych rękach widziałem naprawdę sporo. Dla mnie te poranione ręce były znakiem, że oni wołają o pomoc.

Podchodzili do mnie i mówili, że jestem jedyną osobą, której mogą powiedzieć o swoich problemach. Ja się zderzam z czymś takim, a przecież nie mam żadnych kompetencji żeby udzielać jakichkolwiek rad. Jedyne co mogę dać to tylko dobre słowo w oparciu o Słowo Boże i nic więcej – wyznał wokalista, podkreślając, że ten temat jest mu bardzo bliski, tym bardziej, że otrzymuje setki listów rocznie opisujących wszelakie problemy. Powiedział, że chciałby pomóc, aby powstał ośrodek pomocowy dla dzieci w tym regionie, a ponieważ zawsze był lokalnym patriotą więc ma nadzieje, że przyczyni się do jego powstania.

– Pandemia nie tylko pokazała, ale też pogłębiła wszystkie problemy, przez izolację ludzi – powiedział Kwiatkowski.

Współorganizatorami konferencji byli: Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki oraz Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta. Patronat nad imprezą objęła Anna Polak, Marszałek Województwa Lubuskiego oraz Jacek Wójcicki, Prezydent Gorzowa Wielkopolskiego.

Wanda Milewska

Profilaktyka jest WAŻNA!

Zgorzeleckie stowarzyszenie „AMAZONEK” i osób z chorobą nowotworową zorganizowało I Marsz Onkologiczny ulicami miasta. Wszystko po to by zachęcić mieszkańców do wszelkiej profilaktyki nowotworowej.

Marsz odbył się 16 października 2021 r. Przeszedł głównymi ulicami spod centrum sportowego na ul. Maratońskiej do MDK na ul. Parkową. Przemarsz rozpoczął i zakończył radiowóz policyjny.

Tuż za radiowozem podążała młodzież ze Szkoły Muzycznej i nadawała rytm marszu grając na bębnach i werblach.

Za młodzieżą jechały dwa konie specjalnie na tę okoliczność ubrane, tutaj należą się podziękowania dla właścicielki koni – p. Marii Kulikowskiej.

Amazonki na tę okazję przygotowały specjalne hasła na transparentach np.

- *Kochaj życie, dbaj o zdrowie, nie daj się chorobie*
- *Wczesne wykrycie ratuje życie*
- *Nie zwlekaj, weź nie gadaj, weź się zbadaj*
- *Badaj piersi regularnie bo mieć raka nie jest fajnie itp.*

Każdy kto brał udział w marszu otrzymał specjalną chorągiewkę a ludziom obserwującym na ulicach, czy z samochodów



wręczano ulotki. Przyznać należy, iż na ulicach było dużo ludzi, również ze swych okien patrzyli na nas. Ludzie robili zdjęcia i nagrywali.

W MDK był wykład połączony z prezentacją dr. n. med. Marcina Wolskiego – chemioterapeuty, ordynatora oddziału i patrona Stowarzyszenia.

Swoje produkty wspomagające odżywianie i leczenie onkologiczne zaprezentowały różne firmy obecne na wydarzeniu.

Uczestnicy marszu ze względu na COVID otrzymali małe pakiety żywnościowe.

Była możliwość zbadać zmiany skórne u lekarza na

miejscu oraz zaszczepić się bez zapisów.

Wydarzenie to poparły swą obecnością koleżanki Amazonki z Bogatyni, Bolesławca, Legnicy, Wrocławia, Jeleniej Góry i Myszkowic. Przedstawiciele Stowarzyszeń otrzymały prezenty z dedykowanymi preparatami dla chorych, vouchery na bezpłatną online wizytę z psychonkologiem i dietetykiem oraz każdy otrzymał drobne prezenty od firmy ZIAJA.

Złożono podziękowania tym, którzy się przyczynili do realizacji wydarzenia. Wizytę w MDK uświetnił też krótki koncert młodzieży ze Szkoły Muzycznej za co serdeczne podziękowania należą się p. Dyrektor Dorocie Adaszewskiej.

Dziękujemy również p. Dyrektor Szpitala w Zgorzelsku





Zofii Barczyk za wsparcie lekarami do badań, szczepień oraz pielęgniarzkami. Ze względu na trwający remont Domu Kultury, nie było planowanego badania poziomu cukru, ciśnienia itp.

Natomiast każdy mógł na fantomach nauczyć się badać piersi kobiece, męskie oraz jądra i prostatę. Udostępniono też bezpłatną literaturę z zakresu chorób nowotworowych, opieki nad chorym, rehabilitacji itp.

Patronatem medialnym wydarzenia była lokalna TV TOMKÓW a fotorelację robił Jan Jędrzejczak.

Zarząd Stowarzyszenia składa wszystkim zaangażowanym i wspierającym gorące podziękowania.

Takie marsze będą organizowane cyklicznie i mamy nadzieję dzięki nim uratować czyjeś życie.



Tel. Kontaktowe
Prezes Roman Wisiecki – 509 560 789

Wice prezes Dorota Gruchalska – 793 662 301

Dla chętnych podajemy link do filmiku z relacją z wydarzenia: <https://www.facebook.com/RegionalnaTVT/videos/2767322706906581>

Dorota Gruchalska

Różowa Spartakiada

W Bogatyni odbyła się XII Spartakiada Amazonek. Organizatorem imprezy, która była finansowana z Funduszu Małych Projektów Euroregionu „Nysa” było Bogatyńskie Stowarzyszenie „Amazunki”.

W imprezie wzięło udział 170 osób ze stowarzyszeń amazonek z Dolnego Śląska m.in. z: Jeleniej Góry i powiatu karkonoskiego, Wrocławia, Bolesławca, Olszyny, Zgorzelca, Legnicy oraz z niemieckich Zittau i Gorlitz. W programie imprezy promującej aktywność fizyczną i zdrowy styl życia znalazły się: spływ kajakowy, rajd rowerowy po niemieckiej stronie granicy, strzelanie z łuków oraz joga na trawie. Nie zabrakło też 10 kilometrowego spaceru z kijkami nordic walking na trasie wzdłuż Nysy Łużyckiej w kierunku Zgorzelca. Na stanowisku Fundacji DKMS można było się zarejestrować jako potencjalny dawca szpiku kostnego. Na scenie wystąpiły zespoły wokalne i teatralne złożone z członków stowarzyszeń biorących udział w imprezie.

– Na początku może nam pogoda nieco nie dopisała bo po oficjalnym otwarciu towarzyszył nam deszcz – mówi organizatorka Spartakiady Dorota Bojakowska. – Ale na szczęście potem się wypogodziło i wszyscy do godzin wieczornych doskonale się bawili.

Adamfi

fot. użyzone

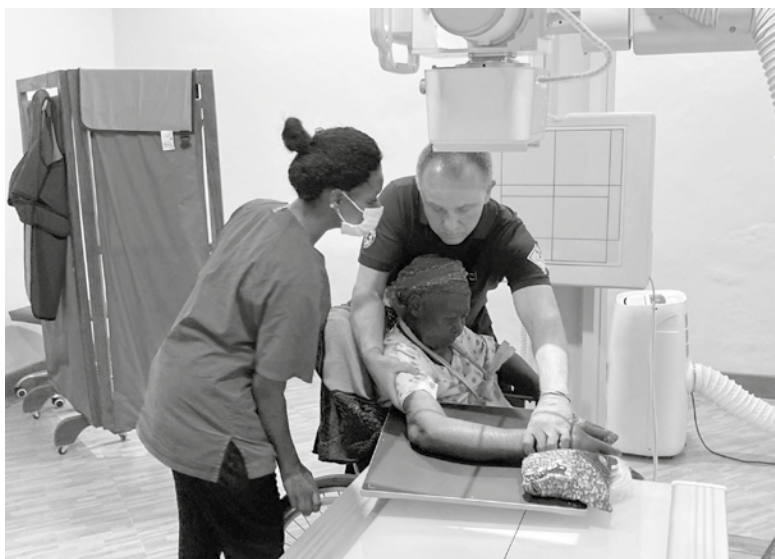


Z MISJĄ DO TANZANII

Kilkuosobowa grupa radiologów i ratowników medycznych z Jeleniej Góry i okolic w listopadzie przez kilkanaście dni uczestniczyła w misji humanitarnej w Afryce. Nasi medycy nieśli pomoc szpitalowi i przedszkolu prowadzonemu przez siostry Elżbietanki w Maganzo w Tanzanii.

Grupa medyków wolontariuszy składała się z pięciu osób – dwóch lekarzy radiologów – Krzysztofa Fajaka i Katarzyny Chmielewskiej, elektroradiologa – Tomasza Stasiaka, ratownika medycznego Jarosława Przybylskiego (DIVEMED Jelenia Góra) oraz Aleksandry Szoc z Warszawy, która wspiera ich w tłumaczeniach. Medycy zawieźli do Afryki sprzęt medyczny oraz środki ochrony przeciwsłonecznej dla dzieci dotkniętych albinizmem. Pieniądze na to udało się zgromadzić dzięki zbiórce publicznej.

Każdy dzień podczas misji humanitarnej w Afryce wyglądał bardzo podobnie. Medycy rozpoczynali go szkoleniami dla trzech różnych grup: pielęgniarek i pielęgniarzy – szkolenia z pierwszej pomocy i kwalifikacji



przy przyjęciu pacjentów na izbie przyjęć, techników elektroradiologii – szkolenia z ochrony radiologicznej, wykonywania zdjęć RTG, obsługi sprzętu RTG oraz lekarzy – szkolenia w zakresie wykonywania badań USG oraz interpretacji zdjęć RTG. Ponadto wolontariusze z Polski między innymi zamontowali w przedszkolu konstrukcję, na której zawiesili huśtawki oraz liny do wspinaczki oraz wykonali tablice sensoryczne dla dzieci. Te wszystkie elementy znalazły swoje miejsce w pobliżu budowanej kliniki Matki i Dziecka przy szpitalu sióstr Elżbietanek w Maganzo. Kolejnym zadaniem było przerozbienie karetki do transportu chorych. Pobyt w Maganzo to również finał kilku akcji, które miały początek w Polsce: zbiórki kremów dla dzieci albinosów i butów dla przedszkolaków, zakupu pulsoksymetrów dla wcześniaków oraz zbiórki na dożywianie najbiedniejszych dzieci.

– W rejonie, w którym byliśmy nie ma żadnego przemysłu, turystyki. Cześć rodzin uprawia małe poletka i w taki sposób zdo-

bywa pieniądze na utrzymanie. Spora część mężczyzn i młodych chłopców pracuje w kopalniach złota – opowiada Tomasz Stasiak. – Mieszkańcy regionu Maganzo -Bukombe niestety w większości nie posiadają ubezpieczenia medycznego. Leczą się sami, lub korzystają z pomocy wioskowego szamana. Zazwyczaj pacjenci trafiający do szpitala są w ostatnim stadium zaawansowania choroby. A w szpitalach brakuje lekarstw. Zachowanie sterylności też pozostawia wiele do życzenia.

Dzieci zaczynają swoją przygodę z edukacją od przedszkola, do którego trafiają w wieku 5 lat. Następnie dzieci uczęszczają do szkoły podstawowej, gdzie do jednej klasy zapisanych jest po 150 -200 uczniów. Dzieci w ramach zajęć wykorzystywane są m.in. do pracy na polu należącym do nauczyciela i na naukę brakuje czasu. Lepiej sytuacja wygląda w szkołach prywatnych, jednak niewielu rodziców stać na taki luksus.

Adamfi

Fot. Tomasz Stasiak





Artystyczna integracja niepełnosprawnych

Gminny Ośrodek Kultury w Mysłakowicach zakończył realizację niezwyklego projektu, skierowanego do osób niepełnosprawnych z powiatu karkonoskiego.

Miał być on zamiennikiem odwołanego w tym roku ze względu na pandemię, a organizowanego od wielu lat w gminie Mysłakowice w okresie świąteczno-noworocznym powiatowego spotkania integracyjnego.

Uczestnikami projektu pod hasłem „Kulturalno-Integracyjne Spotkania Osób Niepełnosprawnych w Gminnym Ośrodku Kultury w Mysłakowicach” byli: mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej w Sosnowce, Domu Pomocy Społecznej „Junior” w Miłkowie, uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Ko-

warach, Amazonki z Mysłakowic i okolicznych miejscowości a także emeryci i renciści z gminy Mysłakowice i okolic.

Przygotowano dla nich warsztaty ceramiczne, sztuki użytkowej i ludowej, w ramach których powstały kolorowe miseczki, drzewka szczęścia i wianki bożonarodzeniowe. Kulminacyjnym wydarzeniem podsumowującym projekt był wernisaż prac uczestników projektu połączony z wystawą prac artystki z Karpacza Beaty Wicher, która odbyła się 30 listopada

Projekt dofinansowano ze środków Powiatu Karkonoskiego oraz Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Jeleniej Górze.

– Głównym przesłaniem jakie przyświeca nam przy organizacji projektów, które angażują osoby

niepełnosprawne z powiatu karkonoskiego jest ich integracja z resztą społeczności oraz umożliwienie im spotkania w innym miejscu niż zazwyczaj funkcjonują – mówi dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Mysłakowicach Marianna Ostrowska. – Przez te wszystkie lata nawiązały się znajomości i przyjaźnie, więc ludzie czekają na te spotkania. Niestety w tym roku nie mogliśmy zorganizować jednej większej imprezy, dlatego podzieliliśmy ją na cztery mniejsze – warsztatowe. Niepełnosprawni mogli na nich dobrze się bawić i przy okazji nauczyć się czegoś, a – jak wiadomo – to też jest forma terapii.

Adamfi

Fot. GOK



Karkonoskie Radio KSON rusza od stycznia!



Dotychczasowa nazwa Radio KSON zmieni się od stycznia 2022 roku na Karkonoskie Radio KSON – mówi Leszek Kopeć redaktor naczelny. – Zrobiliśmy to po licznych sygnałach od słuchaczy, którym po wpisaniu w wyszukiwarce internetowej frazy Radio KSON wyświetlało się RADIO KSON San Diego...

– W przyszłym roku Karkonoskie Radio KSON będzie obchodzić mały jubileusz 5. lecia – mówi radiowiec Adam – ponieważ pierwszą audycję nadaliśmy we wrześniu 2018 roku. Przez ten czas zmieniała się formuła, zmieniała się również technika, a do zespołu dołączyło czworo młodych ludzi, przy czym część techniczną, czyli montaż, obsługują niepełnosprawni koledzy. Udało się nam także zainteresować radiem młodzież licealną, która będzie brała czynny udział w przy tworzeniu audycji radiowych o swojej szkole i środowisku wg własnych pomysłów. Zmieniała się również muzyczna oprawa radia, która uwzględnia najróżniejsze gusta. Do południa gramy współczesną muzykę rozrywkową, a w godzinach wieczornych spokojniejszą, refleksyjną muzykę także tę z łezką wspomnień w oku.

Dużą popularnością cieszy się program radiowy pt. „Jeleniogórzanie”. Jest to cykl poświęcony mieszkańcom Jeleniej Góry i okolic, którzy dzisiaj mają po 70, 80 lat. To jest próba ocalenia od zapomnienia postaci, wydarzeń i wspomnień.

– Dotychczas wyemitowaliśmy audycje z udziałem Juliana Gozdowskiego, twórcy Biegu Piastów, Kazimierza Piotrowskiego, dzisiaj ciągle aktywnego jeleniogórzanina Kazimierza Pichlaka – lekarza, poetę i podróżnika, Marii Sucheckiej – dziennikarki, poetki, współtwórczyni jeleniogórskich stowarzyszeń literackich. W przygotowaniu są

**Redakcja Radia mieści się
w siedzibie KSON-u
w Jeleniej Górze
ul. Osiedle Robotnicze 47a,
tel. 690 680 050
lub 75 75 24 254,
e-mail: radio@kson.pl**

kolejne audycje także wg sugestii naszych słuchaczy. Warto dodać że nasi rozmówcy mimo swojego wieku zachowują niezwykłą świeżość umysłu, doskonałą pamięć i rewelacyjną polszczyznę – mówi Adam.

– W nowej odsłonie również nadajemy audycje Górskiego Karkonoskiego Radia KSON, które realizujemy wspólnie z Karkonoskim Parkiem Narodowym, PTTK, przewodni-

kami sudeckimi i ratownikami GOPR, a także Karkonoskim Klubem Podróżników i Poszukiwaczy Przygód. Listopadowe wspomnienia ratowników GOPR o tych, którzy odeszli cieszyły się dużą popularnością, podobnie jak audycja Agaty Dei o podróżniku Robercie Rencie ze Szklarskiej Poręby, czy też audycja o jeleniogórskiej wyprawie na szczyt Annapurny. W 42. rocznicę tej tragicznej wyprawy rozmawialiśmy z: Maciejem Pietrowiczem, Ryszardem Włoszczowskim i Arkadiuszem Perygą. Uczestnikami Himalaya Expedition 2021, jęczem do Pakistanu, śladami uczestników złotej ery polskiego himalaizmu. Górskiego Karkonoskiego Radia możecie słuchać w każdy ostatni czwartek miesiąca o godzinie 15.00 – informują radiowcy z KSON-u.

Porady zdrowotne to specjalność Małgosi Mazurek w jej cyklicznej audycji z „Pasji do Natury”, w której znajdziecie nie tylko porady jak zdrowym być, ale również bajki dla dzieci z ekologią w tle. „Prawo bliżej ciebie” i motoryzacyjny magazyn „Jazda” to specjalność mec.



Jerzego Dworaka, który o nowych modelach samochodów i meandrach prawa mówi w radiu w każdą sobotę i niedzielę.

– Przygotowujemy również studio Karkonoskiej Telewizji Integracyjnej, magazynu wydarzeń i ciekawostek, debat społecznych i gospodarczych, prezentacji wydarzeń kulturalnych itp. – dodają radiowcy.

– Radio i TV oprócz gazety Niepełnosprawni Tu i Teraz, którą wydajemy już od 16 lat,

to media dysponujące projekcyjnym budżetem umożliwiającym nam zatrudnienie osób zainteresowanych tą tematyką. Jeżeli swobodnie poruszacie się w materii programów komputerowych, wydawca, tj. KSON oferuje atrakcyjne formy zatrudnienia. Mile widziani są seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami – mówi prezes KSON-u Stanisław Schubert.

Łukasz Muraszko

Fot. Archiwum KSON

NOWE PROJEKTY KSON-u NA ROK 2022

Miło jest nam poinformować – mówi Iwona Pikosz z Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych – że KSON-owi udało się w dużej stawce konkurentów zdobyć środki z PFRON-u na poprawę dostępności turystycznych w Karkonoszach.

Celem projektu jest zapewnienie osobom ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawnościami lepszej dostępności do szlaków, infrastruktury turystycznej oraz usług cyfrowych i komunikacyjnych. Cechą wyróżniającą ten projekt jest kompleksowe podejście do problematyki dostępności. Projekt odpowiada na tę potrzebę modernizacji i remontu obiektów oraz zastosowania innowacyjnych rozwiązań cyfrowych.

Główne zadania projektu to: adaptacja do potrzeb osób z niepełnosprawnościami nawierzchni drogi nr 46 w leśnictwie Kamieńczyk oraz szlaku do Wodospadu Szklarki, adaptacja strefy wypoczynkowej przy Wodospadzie Kamieńczyka oraz szlaku żółtego do schroniska pod Łabskim Szczytem, poprawa dostępności oferty turystyczno-rekreacyjnej,

ze szczególnym uwzględnieniem osób niewidomych i słabowidzących – tyflografiki przy pulpitych informacyjno-edukacyjnych na szlakach oraz tyfłomodele wodospadów Szklarki i Kamieńczyka. Istotnym elementem jest również promocja i popularyzacja turystyki dostosowanej do osób z niepełnosprawnością – platforma internetowa „ONE-turysta i e-przewodnik turystyczny po Karkonoszach”.

– Sejmik zakończył rok 2021 – mówi Monika Żak z KSON-u – dziesięcioma projektami. Wszystkie wskaźniki tych projektów z tym najtrudniejszym, dotyczącym zatrudnienia osób niepełnosprawnych w jednostkach administracji państwowej na terenie kraju, zostały osiągnięte. Ze stażu w Ministerstwach, Urzędach Wojewódzkich, w Policji i w Straży Granicznej skorzystało w sumie 228 osób. Coraz więcej stażystów przechodzi na etaty, co jest namacalnym dowodem na to, że pracownicy ze statusem niepełnosprawności zasługują na uznanie, o czym przekonują się również pracodawcy. Projekt „Stabilne Zatrudnienie” ma szansę na kontynuację w roku 2022. Otwie-

ranie rynku pracy na osoby niepełnosprawne to specjalizacja Sejmiku od ponad 10 lat, i temu służy kolejny duży projekt, zakładający zatrudnienie na otwartym rynku pracy z całym „oprzyrządowaniem” czyli z organizacją kursów, szkoleń, warsztatów, opieki trenerów i pośredników pracy, wsparcia psychologicznego i wsparcia asystentów.

Projekt zakłada zatrudnienie na terenie całego kraju – mówi koordynatorka projektu Iwona Pikosz – zatrudnienie 90 osób głównie ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. W związku z tym poszukujemy osób, które możemy zatrudnić w projekcie przy pracach wspierających młodych pracowników w zakładach pracy. Projekt trwa 18 miesięcy.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie www.kson.pl, w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze przy Osiedlu Robotniczym 47A w godzinach od 10 do 16 lub pod numerem telefonu 75 75 24 254.

(KSON)

„Zaczynałem od małego fiata“

Jeszcze przez najbliższy rok w galerii handlowej Nowy Rynek w Jelenie Górze miłośnicy motoryzacji będą mieli możliwość zobaczyć na własne oczy zabytkowe auta sprzed stu lat oraz współczesne, zapamiętane chociażby z rajdów samochodowych.

Samochody są prywatną własnością pasjonatów motoryzacji. Wszystkie na chodzie. Pomysł otwarcia Muzeum Motoryzacji wyszedł od nowo powstałego Królewskiego Towarzystwa Automobilowego, któremu szefuje Ryszard Piotrowski.

Jednym z oprowadzających po muzeum jest pilot rajdowy Maciek Maciejewski, przez 40 lat uczestnik samochodowych rajdów w Polsce i zagranicą. Dziś w wieku już przed, przed emerytalnym a jeszcze nie tak dawno jedna z głównych postaci jeleniogórskiego auto sportu. Pasjonat motoryzacji i... gawędziarz. Drugim przewodnikiem jest Wojciech Szczodrowski, pilot rajdowy i przez 40 lat komisarz sportowy, obecnie dalej sędziuje. Z takimi profesjonalistami, można więc spokojnie

poznawać tajniki i historię motoryzacji.

Zwiedzający mają możliwość obejrzenia takich unikatów jak Ford T czy autentyczna 7-osobowa limuzyna Polski Fiat model 518, należący do admirała Józefa Unruga, dowódcy floty polskiej okresu przedwojennego. Samochód jest ciągle na chodzie! Prawdziwa gratka to amerykańskie luksusowe krążowniki, takie jak Buick Elektra, Ford Thunderbird czy ogromny 7-metrowy Lincoln Continental, znane z filmów z lat 60-tych. Jest też okazja, by przekonać się czym różni się przedwojenny niemiecki Opel od rosyjskiego Moskwicza. Są na wystawie także samochody z epoki PRL, kiedy po polskich drogach jeździły małe fiaty rodzimej produkcji z Bielska Białej. Z tej epoki są także: duży fiat oraz polonez.

Wśród nich autentyczny unikat rajdowy Polonez Coupe, 3-drzwiowy, pasjonaci motoryzacji wykonali go zgodnie z wytycznymi Polskiego Zespołu Rajdowego z Fabryki Samochodów Osobowych na Żeraniu. Podobnie starannie został wykonany jeden z „malu-



Rajdowiec Maciek Maciejewski z pucharem z 1991 roku.



Małe Fiaty 126p.

chów“ rajdowych, z obowiązkową dla samochodów rajdowych ramą/klatką wewnątrz.

– Moją przygodę z rajdami i samochodami, jak wielu moich kolegów, zaczynałem od małego fiata – wspomina Maciej Maciejewski. – Do dzisiaj po Jeleniej Górze jeździ fiat 126 p nazywany „Zebłą”. To replika jednego z pierwszych maluchów, które pilotowałem. Pomalowana w charakterystyczne paski. Zrobił ją Maciek Bryniarski, by przypomnieć załogę, która startowała takim autem w rajdzie Mistrzostw Polski. Z prawdziwej, mojej „Zebry”, która uległa wypadkowi, zostały tylko drzwi.

Tę i wiele innych ciekawych historii można poznać/usłyszeć bezpośrednio od oprowadzających. Tej wystawy nie można przegapić!

Jolanta Stopka

Fot. Archiwum Autorki

NOWOCZESNA „BIAŁA LASKA”

Artur Salamon, student Inżynierii Bezpieczeństwa na wrocławskim Uniwersytecie Przyrodniczym buduje interaktywną laskę dla osób niewidomych. Wyposażona w czujniki odległości i sygnalizująca wibracją wykrycie przeszkód na drodze laska ma na celu ułatwić niewidomym poruszanie się po mieście.

Projekt interaktywnej laski dla osób niewidomych i niedowidzących to temat pracy inżynierskiej Artura Salamona. Będzie ona powstawać pod okiem prof. Katarzyny Pentoś.

Student Inżynierii Bezpieczeństwa UPWr liczy, że na bazie budowanego właśnie prototypu, laska w przyszłości pomoże w zwiększeniu bezpieczeństwa osób niewidomych lub niedowidzących.

– Jestem pewien, że będzie ona przydatna w codziennym życiu osób, które mają problemy ze wzrokiem – podkreśla Artur Salamon i opowiada, że pomysł, by stworzyć interaktywną laskę zrodził się w jego głowie dwa lata temu, kiedy pomagał osobie niewidomej dotrzeć na przystanek tramwajowy.

– Zrozumiałem wtedy z jakimi problemami mierzą się na ulicy osoby niewidome oraz ile czeka na nich zagrożeń. Niestety w tak dużym mieście jak Wrocław, jest wiele przeszkód, które mogą okazać się wręcz niebezpieczne dla osób niewidomych. Przykładowo rozrzucone po mieście hulajnogi elektryczne – tłumaczy.

Student jest na etapie budowy prototypu urządzenia. Jak podkreśla – ma już zakupione wszystkie materiały i gotowy projekt, który zakłada wyposażenie laski w sporo elektroniki.

Będą w niej czujniki odległości, a zamontowane w rękojeści silniki wibracyjne będą realizowały funkcję sygnalizowania wykrycia przeszkody. Zmienna modulacja sygnału w rękojeści pozwoli natomiast na oszacowanie w jakiej odległości jest wykryta przeszkoda.

Laska będzie też automatycznie włączała czerwone diody sygnalizacyjne po zmroku i będzie wyposażona w system „blue light” (polega on na emitowaniu wyraźnego światła niebieskiego na torze poruszania się co ma na celu zwrócenie uwagi na osobę niewidomą).

– W dzisiejszych czasach większość społeczeństwa przemierzając się skupia uwagę na telefonach, nie obserwuje otoczenia. System z racji tego, że światło skierowane jest na ziemię sprawi, że zwrócimy uwagę na taką osobę, zwiększając tym samym jej bezpieczeństwo – mówi student UPWr i podkreśla, że jednym z podstawowych założeń projektu jest to, by jego urządzenie było zbudowane z niedrogich komponentów, tak aby każda chętna osoba mogła sobie pozwolić na jego zakup.

(UPWr)

Fot. UPWr

Od Redakcji: Informujemy, że Instytut Fundacji i Rewalidacji i Ekonomii Społecznej przewiduje środki wsparcia na wynalazczość studentów i akademickich kół naukowych.





Walter Judka (z prawej) z Julianem Gozdowskim
i Jerzym Zarębskim (nieżyjącym uczestnikiem wielu edycji Biegu Piastów)

78-LETNI WALTER JUDKA – UCZESTNIK WSZYSTKICH EDYCJI BIEGU PIASTÓW!

Żywa legenda daje przykład

Jedyny uczestnik wszystkich edycji narciarskiego Biegu Piastów. W Jakuszykach biegał na nartach już sześćdziesiąt lat temu, gdy nikomu jeszcze o Piastach się nie śniło. W ostatnich latach startuje na krótszych dystansach, za to w towarzystwie wnuczki. Świetnie biegają jego synowie. Jeden z nich zdobywał mistrzostwo Polski niepełnosprawnych.

– Jeszcze po siedemdziesiątce biegłem na 50 kilometrów, potem skróciłem dystans i pokonywałem 25 km. Parę lat temu na trasie zaczęła boleć mnie tydka i z trudem dobiegłem do mety. Później okazało się, że miałem nieco zatkaną jedną z tętnic i potrzebowałem interwencji lekarskiej. Ostatnio startowałem w Biegu Piastów na 6 kilometrów, razem z moją wnuczką Olą – opowiada Walter Judka.

– Na początku lat 60. XX wieku, jeszcze jako junior, zaczynałem w Karkonoszach Jelenia Góra od zjazdówek – wspomina. – Niestety, mój trener pojechał w Andy

i tam zginął. Po pewnym czasie jeden z trenerów ze Śnieżki Karpacz zapytał mnie: „Słuchaj, a może spróbowałbyś na biegówkach?”. I tak biegam już nieprzerwanie.

Należy do wspaniałej ekipy legendarnego Wesołego Autobusu, który od połowy lat 70. zimą co weekend wozi do Jakuszyk na narty biegaczy z Jeleniej Góry.

Nauczył biegania na nartach, wręcz rozkochał w nich, setki osób.

Rewelacyjnie, w prosty sposób, uczy techniki biegu na nar-

tach, fenomenalnie je smaruje, kapitalnie opowiada.

Na przykład o tym, jak wojsko pilnowało biegaczy. – W 1961 roku pojechałem na obóz sportowy do Jakuszyk. Mieszkaliśmy w Bombaju. Myśmy zresztą – zawodnicy – tak go nazwali. Restauracja w tym budynku nazywa się tak do dziś. Biegaliśmy obok niej – na Polanie Maliszewskiego. Dalej nie wolno było wejść. Zrobiliśmy więc sobie koło na tej polanie i biegaliśmy po nim. Tam, gdzie dziś jest stacja benzynowa, stał żołnierz z lornetką i bez przerwy nas liczył. Uważało się wtedy, że Polacy uciekają przez Czechy do Austrii...

– Długo nie mieliśmy żadnego sprzętu do wytyczania torów biegowych i kombinowaliśmy – mówi Walter Judka. – Od żołnierzy pożyczaliśmy śnieżny sku-

ter, a potem pospawaliśmy stalowe rurki i wyszły nam sanki. Na sanki położyliśmy bardzo ciężki kamień, potem połączyliśmy je ze skuterem i jadąc, robiliśmy tor w śniegu. W 1976 roku tak wyglądały przygotowania do pierwszego Biegu Piastów. Dopiero nieco później Julian Gozdowski kupił ratrak do wytyczania tras. Był zepsuty, ale sami go naprawiliśmy i dobrze nam służył. Wtedy w Polsce narciarze biegowi mieli ogromne problemy z nartami, smarami. Prawie niczego nie było, a jeśli już, to bardzo kiepskiej jakości. Znacznie lepszy sprzęt, smary, mieli Czesi. Chodziliśmy więc na Drogę Przyjaźni na Śnieżce i zaczepialiśmy ich. Proponowaliśmy wymianę: damy wam nasz polski spirytus, a wy nam czeskie smary do nart. Zgadziali się. Umawialiśmy się na następny dzień i pod Śnieżką wymienialiśmy towarem.

Wszyscy czterej synowie Waltera biegają na nartach, a dwóch z nich, Paweł oraz Wojtek, podobnie jak tata, zostali instruktorami narciarstwa. Z kolei synowa Monika była mistrzynią Polski w biathlonie i też jest instruktorką.

Synowie wspominają, że tata wychował ich na nartach.



Najpierw poprzez zabawę na śniegu, z czasem wprowadzał na wyższe stopnie narciarskiego wtajemniczenia.

To sportowe wychowanie objęło także syna Tomka – niepełnosprawnego z powodu wad wzroku i słuchu. Osiągnął bardzo wysoki poziom. Zdobywał wiele razy mistrzostwo Polski osób z niepełnosprawnościami. Kocha biegówki jak cała rodzina, regularnie trenuje. Jak nieustająco tata!

Walter Judka trzyma bowiem formę przez cały rok.

Jeleniogórzanie mogą go spotkać prawie codziennie podczas marszów z osiedla Zabobrze na

Górę Szybowcową oraz na ścieżkach rowerowych w kierunku Maciejowej. Jest zdecydowany na kolejny start w Biegu Piastów – już w 46. edycji tych zawodów.

– Bieganie na nartach to fantastyczny sposób spędzania wolnego czasu

– mówi. – Dzięki temu jestem zdrowym, wesołym człowiekiem.

– To najwspanialszy człowiek na świecie – ocenia ojca jego syn, Paweł.

Leszek Kosiorowski

Fot. Archiwum Waltera Judki

Fot. Paweł Zatoński/Bieg Piastów

Fot. Marcin Oliva Soto/BiegPiastów



Walter Judka zawsze chętny do pomocy mniej doświadczonym biegaczkom

Do walki z rakiem szyjki macicy

Rusza program wczesnego wykrywania raka szyjki macicy, realizowany przez Dolnośląskie Centrum Onkologii. Na cały projekt Samorząd Województwa Dolnośląskiego przeznaczył milion złotych z Funduszu Przeciwdziałania COVID-19 w ramach Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych (RFIL).

Cytobus wyjedzie lada dzień

Pierwsza część programu, polegająca na doposażeniu gabinetów ginekologicznych w specjalistyczne sprzęty, rozpoczęła się w tym roku. Kolposkopy to urządzenia, które umożliwią pogłębioną diagnostykę raka szyjki macicy. W ramach współpracy trafią one nie tylko do DCO, ale również w inne części regionu – do Jeleniej Góry, Oleśnicy i Wałbrzycha. Kluczowym punktem tego programu będzie cytobus, który zapewni dostęp do badań w kierunku wykrywania raka szyjki macicy na terenie całego

województwa, także dla mieszkańek mniejszych miejscowości. Cytobus, mobilny gabinet ginekologiczny wyposażony w nowoczesny sprzęt, będzie gotowy do drogi w najbliższych tygodniach. Kobiety będą mogły wykonać tu badanie cytologiczne w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy – bez skierowania i bez kolejki.

Program jest szerszy

Cytobus to tylko część szerszego programu wczesnego wykrywania i leczenia raka szyjki macicy. Jego koordynatorem jest Dolnośląskie Centrum On-

kologii we Wrocławiu – w sieci są także trzy inne dolnośląskie ośrodki, które mają poradnie i oddziały ginekologiczne: Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Powiatowy Zespół Szpitali w Oleśnicy, Specjalistyczny Szpital Ginekologiczno-Położniczy im. E. Bierackiego w Wałbrzychu.

– Tzw. zgłaszalność na cytologię scryningową jest wciąż niska, a jest to podstawowe badanie, które pozwala wykryć zmiany prowadzące do raka szyjki macicy – wyjaśnia dr Marcin Jędryka, ginekolog-onkolog z Oddziału Ginekologii Onkologicznej w DCO – Dlatego chcemy dotrzeć do jak największej grupy kobiet, które m.in. z powodu pandemii COVID-19, mogą mieć utrudniony dostęp do tych badań. Cytobus wyjedzie więc na drogi Dolnego Śląska z wykwalifikowanymi położnymi na pokładzie, aby pobrać cytologię u wszystkich chętnych pań.

Nowoczesny sprzęt już czeka

Badania cytologiczne w cytobusie i ich ocena to pierwszy etap diagnostyki. Jeśli kobieta otrzyma nieprawidłowy wynik cytologii, będzie kierowana na dalsze badania diagnostyczne. Kolejnym etapem jest wystandaryzowana kolposkopia (diagnostyka pogłębiona weryfikująca wynik cytologii) w 4 współpra-



cujących ośrodkach na Dolnym Śląsku. W ramach programu DCO zakupiło też cztery kolposkopy optyczne (z możliwością rejestracji obrazów), które są kluczowym sprzętem do pogłębionej diagnostyki raka szyjki macicy oraz zestawy nowoczesnych narzędzi do pobierania materiału tkankowego do badań histopatologicznych. Sprzęt nowej generacji trafi także do ośrodków współpracujących z DCO w ramach sieci (Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Powiatowy Zespół Szpitali w Oleśnicy i Specjalistyczny Szpital Ginekologiczno-Położniczy im. E. Bierackiego w Wałbrzychu).

Szybka diagnoza

– Stworzyliśmy system weryfikacji wyników cytologii pobranych podczas tego programu – dodaje dr Barbara Rossochacka-Rostalska, kierownik Oddziału Ginekologii Onkologicznej w DCO, konsultant wojewódzki w dziedzinie ginekologii onkologicznej. Każda z pań z nieprawidłowym wynikiem będzie szybko zdiagnozowana i leczona. Przekazujemy do szpitali w regionie kolposkopy z oprzyrządowaniem, aby pacjentki z Dolnego Śląska miały dostęp do nowoczesnej diagnostyki raka szyjki macicy, mimo ograniczeń związanych z pandemią. Teraz będą mogły wykonać badanie kolposkopowe w miejscu zamieszkania.

Wykryją też HPV

W DCO, które jest ośrodkiem koordynującym sieć, będzie dodatkowo możliwość wykonania ambulatoryjnych zabiegów diagnostyczno-terapeutycznych (elektrokonizacja szyjki maci-

cy) – dzięki zakupionemu nowoczesnemu aparatowi do diagnostyki chirurgicznej. W przypadku pacjentek z już rozpoznany nowotworem szyjki macicy, określenie stopnia zaawansowania choroby umożliwi nam aparat USG, z obrazowaniem trójwymiarowym. Zakład Diagnostyki Molekularnej Nowotworów DCO będzie wyposażony w nowy aparat do testów molekularnych, identyfikujących DNA wirusa brodawczaka ludzkiego HPV w planowanych w bliskiej przyszłości badaniach profilaktycznych raka szyjki macicy nowej generacji. Zakażenie wirusem HPV jest bowiem głównym czynnikiem rozwoju tego nowotworu.

Jedynie takie laboratorium w województwie

Ponadto nowy aparat będzie mógł być wykorzystywany do molekularnych badań pacjentów onkologicznych w procesie kwalifikacji do terapii celowanych. Zakład Diagnostyki Molekularnej Nowotworów DCO jest obecnie jedynym laboratorium na Dolnym Śląsku zapewniającym kompleksową diagnostykę molekularną w onkologii. Zakup sprzętu bez wątpienia usprawni diagnostykę i kompleksowe leczenie pacjentów na Dolnym Śląsku.

– Nowoczesna, skoordynowana i kompleksowa opieka nad pacjentami z chorobami nowotworowymi staje się standardem w ochronie zdrowia – komentu-



je dr hab. Adam Maciejczyk, dyrektor naczelny DCO. Skuteczne przeprowadzenie pacjenta po jego indywidualnej ścieżce, rozpoczynającej się od podejrzenia choroby aż po rehabilitację po zakończonym leczeniu, wymaga odpowiedniej organizacji pracy onkologów i przede wszystkim bliskiej współpracy z ośrodkami w regionie. Wykorzystanie cytobusa znacznie poprawi dostęp do szybkiej, dobrej jakościowo diagnostyki onkologicznej. Współpraca z ośrodkami w Oleśnicy, Wałbrzychu i Jeleniej Górze jest przykładem nowoczesnego podejścia w koordynowanej opiece onkologicznej.

Liczy nie kłamia

Według statystyk, podanych przez NFZ, tylko około 20 procent kobiet zgłasza się na przesiewowe badania cytologiczne, które pozwalają szybko wykryć zmiany prowadzące do raka szyjki macicy. W 2018 roku na nowotwór złośliwy szyjki macicy zachorowało 177 kobiet w województwie dolnośląskim – w Polsce – 2360. Z tej liczby na Dolnym Śląsku zmarły 143 osoby, w Polsce – 1593.

Adamfi

fot. UMWD

Piwa, które „warzą” więcej – bo dają wsparcie i pracę

Cumowe, Dwa Pulsztyki, Ratownicze, Szotowe, albo ostatnio wprowadzone – Róża Wiatrów – to nie tylko nazwy piw produkowanych przez Browar Spółdzielczy w Pucku. To piwa, które czynią cuda, ponieważ praca przy nich pozwala uwierzyć w siebie, odnaleźć swoje miejsce nie tylko w pracy, ale i w życiu osobistym chorym psychicznie i z niepełnosprawnością intelektualną.

– Chciałabym nie wychodzić z pracy, mieć dwa dni wolne i być w pracy cały czas. Bardzo mi na niej zależy i daję z siebie wszystko – mówi Daria Gut, barmanka z niepełnosprawnością pracująca w Pubie Spółdzielczym w Gdańsku. – W pubie za barem na jednej zmianie są trzy osoby, jak przychodzę wcześniej pomagam w pracy osobom słabszym – dodaje.

Wcześniej pracowała w bistro prowadzonym także przez Spółdzielnię Socjalną Dalba w gdańskim magistracie, ale kiedy zamknięto go z powodu epidemii koronawirusa, przeniosła się do pubu.

Daria w swojej pracy lubi wszystko.

– Bywają kłopotliwi klienci, ale nie zniechęcam się. Zaciskam zęby i zawsze się do nich uśmiecham – mówi Daria.

Teraz z utęsknieniem czeka na październikowy wyjazd do Egiptu na nurkowanie w ramach projektu „Pojąć Głębież”. Razem z nią pojedzie około 30 osób ze spółdzielni.

– Marzę już o tym i nie mogę się doczekać – dodaje. – Chciałabym jechać z panią Agnieszką, której bardzo wiele zawdzięczam. Nie spotkałam nigdy takiego człowieka – dodaje po namyśle.



Przypadek sprawił, że Agnieszka Dejna i Janusz Golisewicz wpadli na pomysł stworzenia Browaru Spółdzielczego. Zdawali sobie sprawę, że w systemie wspierającym osoby niepełnosprawne bardzo często brakuje dla nich pracy. Janusz ma za sobą 30 lat doświadczenia w pracy w warsztacie terapii zajęciowej, a wcześniej w szkole specjalnej. Oboje byli pewni, że nie chcą robić kolejnego warsztatu proponującego np. pracę w glinie.

– Nasze doświadczenie pokazuje, że szkoły specjalne czy warsztaty terapii zajęciowej w żaden sposób nie przygotowują osób niepełnosprawnych do pracy. Pomyśleliśmy, aby otworzyć spółdzielnię socjalną

Franczyzowe Puby Spółdzielcze powstały na bazie konceptu franczyzodawcy: gdańskiego Pubu Spółdzielczego. Są one przedsiębiorstwami społecznymi, w których tworzone są miejsca pracy dla osób chorujących psychicznie i z niepełnosprawnościami.

i zrobić coś, co udowodniłoby, że są to tak samo wartościowi ludzie, jak wszyscy inni – mówi Agnieszka Dejna.

Pomysł na browar pojawił się w trakcie szkolenia z piwowarami domowymi. Same formalności związane z uruchomieniem browaru trwały niemal rok.

– Wcześniej Janusz uwarzył w domu ze sto piw i w ten sposób, metodą prób i błędów nauczyliśmy się, jak się to robi – dodaje A. Dejna. – Pomagali nam i służyli radą znajomi z branży piwowarskiej, a kiedy formalności były już domknięte, byliśmy gotowi.

Zatrudnili dziesięć osób niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz z chorobami psychicznymi. Musieli jednak zacząć od podstaw, stąd pojawił się program rehabilitacyjny „Pojąć Głębież”.

– Okazało się, że część naszych pracowników np. nie potrafi czytać. Musieliśmy opracować system pracy z nimi i funkcjonowania. Tak właśnie powstał projekt „Pojąć Głębież”, który doskonale sprawdza się w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, ponie-

waż ma charakter terapeutyczny i rehabilitacyjny.

Przekonali się o tym opiekunowie i rodzice pracowników związanych ze spółdzielnią Dalba.

– Moja chora na zaburzenia osobowości siostrzenica dzięki zajęciom z doświadczonymi instruktorami bardzo się zmieniła – mówi 34-letnia gdańszczanka Eliza. Dziewczyna, która do tej pory bała się wody i w ogóle nieufnie nastawiona była do wszystkiego, nabrała pewności siebie. Agata stała się bardziej wyciszona, rzadsze bywają u niej ataki agresji, jest bardziej pogodna – dodaje ciotka dziewczyny. Niebagatelna w tym rola wolontariuszy mających odpowiednie podejście do ludzi z tego typu problemami. Podczas jednych z zajęć w ramach projektu „Pojąć Głębię” byłam świadkiem ich cierpliwości i zaangażowania. Podobało mi się, jak w przystępny i zrozumiały sposób przekazują uczestnikom zasady bezpiecznego nurkowania, poruszania się pod wodą i komunikacji – opowiada kobieta. Każdy traktowany był indywidualnie, zgodnie z postępami jakie zrobił, ale ważne również były zasady pracy w zespole. Moja siostrzenica, tak jak i pozostali otrzymała indywidualny sprzęt do nurkowania oraz wyposażenie dodatkowe pozwalające bezpiecznie korzystać z pływalni. Zauważyłam, że dzięki wodnym ćwiczeniom i rehabilitacji Agata pewniej się porusza, chodzi wyprostowana, wystrzył jej się wzrok i smak. Jestem



pełna podziwu dla pomysłodawców – podsumowuje pani Eliza.

Agnieszka i Janusz prywatnie są rodzicami 13-letnich bliźniaków z dziecięcym porażeniem mózgowym.

– Dla rodziców oddających pod naszą opiekę swoje dzieci to bardziej wiarygodne, bo wiedzą, że mamy szersze spektrum spojrzenia na ten obszar. A my mamy na kim testować, bo nasi synowie już jako 8-latkowie pomagali w browarze i teraz także świetnie pracują, informując nas np. co im się nie podoba – opowiada Agnieszka.

Pół roku po uruchomieniu browaru w Gdańsku powstał Pub Spółdzielczy, który oferuje piwa kraftowe wyprodukowane w Browarze Spółdzielczym, ale nie tylko. Zatrudnia pięć osób z niepełnosprawnością, tam właśnie pracuje Daria Gut, ale także Andrzej Wajer.

– Pracuję tutaj cztery lata, pomagam za barem i sprzątam. Mamy też nurkowanie, bo to jest rehabilitacja dla osób niepełnosprawnych – opowiada Andrzej. – Raz w tygodniu jeździmy na AWF do Sopotu. Fajnie jest też na wyjazdach za granicą, bo możemy zobaczyć różne zwierzęta, ryby i poznać nowych ludzi. W pracy najbardziej lubię spotykać się z ludźmi – dodaje.

Agnieszka i Janusz to założyciele pierwszej w Polsce franczyzy społecznej Pubów Spółdzielczych. Aktualnie jest ich pięć, szósty otworzy się w przyszłym roku w Suwałkach. Na razie działają w Gdańsku, Łodzi, Toruniu, Rzeszowie i Rybniku.

Mogą je tworzyć organizacje, spółki non profit. Warunkiem jest zatrudnienie w 80 proc. osób z niepełnosprawnością i uczestnictwo w projekcie „Pojąć Głębię”.

Pub i browar są wynikiem ogromnej determinacji i zaangażowania Agnieszki i Janusza.

– Zakładając działalność gospodarczą, pracuje się 24 godziny na dobę i 7 dni w tygodniu. Największą



satysfakcję mamy wtedy, gdy nasi pracownicy usamodzielniają się, rozwijają, osiągają sukcesy. To nie jest tylko praca. My żyjemy ich sprawami codziennymi, zdrowotnymi, nie zostawiamy ich samych samych w żadnym wymiarze. To oczywiście zależy od indywidualnych sytuacji, ale towarzyszymy podopiecznym niemal w każdym elemencie ich życia – mówi Agnieszka. Przyznaje, że to wymaga czasu i często jest wyczerpujące, ale przynosi efekty i po prostu działa – dodaje.

Prawą ręką menedżera w pubie jest Daria, sympatyczna, miła i świetnie sobie radzi. Problem jest w tym, że nie umie czytać, bo w szkole specjalnej jej tego nie nauczono. – Znaleźliśmy więc nauczyciela, który będzie ją teraz uczył czytać i liczyć – mówią właściciele browaru. – Z tym problemem spotykamy się ciągle. Nie rozumiem, jak w szkole można nie nauczyć czytać. A my pokazujemy, że z tymi ludźmi można bardzo dobrze współpracować – tylko trzeba chcieć i poświęcić im dużo więcej czasu. Ale się da – mówi Agnieszka.

W uznaniu jej działalności w 2020 roku Spółdzielnia Socjalna DALBA została nagrodzona w ogólnopolskim konkursie prestiżowym certyfikatem „Znak jakości Ekonomii Społecznej i Solidarnej”.

Od autora: W kolejnym numerze biuletynu poruszymy temat „Pracodawców z sercem”.

Ewa Fit

Źródło: niepełnosprawni.pl, Bank Gospodarstwa Krajowego

Fot. Spółdzielnia Socjalna



Dolnośląskie Forum Rad Seniorów w Jeleniej Górze

W Filharmonii Dolnośląskiej w Jeleniej Górze odbyło się spotkanie rad seniorów z terenu województwa, a gościem specjalnym był Stanisław Szwed – Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej.

– To wspólna inicjatywa Dolnośląskiej Rady Seniorów z radami poszczególnych gmin i powiatów – wyjaśnił na wstępie Marcin Krzyżanowski, wicemarszałek dolnośląski. – Nie wszędzie te rady funkcjonują i jest potrzeba ich tworzenia oraz rozwijania. Co do zasady problemy są podobne – to kwestie rent, emerytur, opodatkowania. Często seniorzy oczekują zaangażowania samorządów w tworzeniu ofert w zakresie kultury i innych form aktywności – dodał M. Krzyżanowski, który podkreśla, że głos seniorów dla Urzędu Marszałkowskiego jest bardzo ważny.

Jak mówiła Bogna Bartosz, przewodnicząca Dolnośląskiej Rady Senioralnej, spotkanie ma za zadanie zwrócić uwagę na potrzebę podnoszenia jakości życia osób 60+.

– To gigantyczny potencjał – ludzie pełni energii, pomysłów



i inicjatyw. Zależy nam na tym, żeby porozmawiać co możemy jeszcze lepiej zrobić na rzecz seniorów – powiedziała Bogna Bartosz, która liczy, że również w małych miejscowościach uda się zaktywizować seniorów.

Podczas forum była nowa

m.in. o programach i projektach, z których można korzystać, aby wspierać inicjatywy i aktywność osób starszych.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko

Od Redakcji: Na tle aktywności seniorów, rad seniorów w Kotlinie Jeleniogórskiej podkreślić trzeba dużą aktywność Powiatowej Rady Seniorów oraz wszystkich gminnych rad seniorów, a zdaniem beneficjentów Miejska Rada Seniorów w Jeleniej Górze musi zwiększyć swoją aktywność.



RÓŻA KOZAKOWSKA: *dopóki walczę, jestem zwycięzcą*

Wielokrotnie prosiłam Boga, by mnie zabrał z tego świata. Na szczęście miał wobec mnie inne plany. Poprzez sport utrzymał moją wolę życia. Dziś jestem najszczęśliwszą osobą na ziemi, że zdołałam je wypełnić zdobywając złoty medal – opowiada Róża Kozakowska, mistrzyni paraolimpijska w rzucie maczugą i wicemistrzyni w kuli.



– Róża Kozakowska już sama nigdzie nie pójdzie, sama się nie ubierze, ale wysłuchała właśnie Mazurka Dąbrowskiego. To jest cud! – komentował w TVP Sport Krzysztof Głombowicz, gdy zawodniczka płakała stojąc na najwyższym podium na stadionie olimpijskim w Tokio, kilkanaście minut po tym, jak zdobyła dla Polski pierwszy złoty medal na XVI Igrzyskach Paraolimpijskich.

Róża, zapowiadająca się w młodości na świetną sprinterkę, zachorowała na neuroboreliozę stawowo-mózgową, która zaatakowała jej układ nerwowy po ukąszeniu kleszcza. – Ta choroba ścina człowieka z nóg

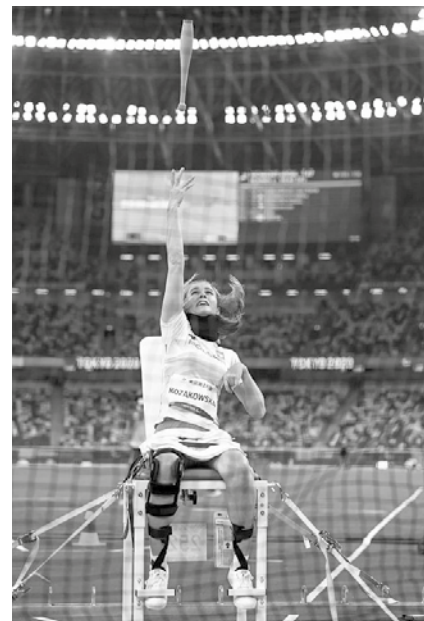
z dnia na dzień. U mnie wywołała paraliż wszystkich czterech kończyn, chociaż każdej w innym stopniu – opowiada sportsmenka.

Pierwszym objawem neuroboreliozy u Róży było niewielkie porażenie kończyny górnej. To uniemożliwiło jej bieganie ze zdrowymi lekkoatletami. Dziewczyna jednak nie poddała się i spróbowała swoich sił w sporcie paraolimpijskim. Tak znalazła się w IKS Sport Zduńska Wola.

Niestety, kiedy w czasie pandemii choroba zaatakowała kolejny raz, Róża przestała chodzić i musiała porzucić skok w dal.

Zmiana dyscypliny okazała się wielkim wyzwaniem. Trener Piotr Kuczek najpierw namówił ją na pchnięcie kulą. Niestety, sprawiało to Róży ogromny ból. Dlatego sięgnęła po maczugę i z miejsca w nich się zakochała. I jak pokazał konkurs w Tokio – z wzajemnością.

– Mojej choroby nie da się wyliczyć. Jestem jak zapałka, którą można zapalić tylko raz, a potem nie da się już jej przywrócić do pierwotnego stanu – mówi



Róża. – Codziennie z trenerem modlimy się, żeby zostało tak jak jest i codziennie dziękujemy Bogu, że nie jest gorzej. Kiedy mam słabsze dni, mówię sobie, że skoro tyle już przeszłam, nieraz już byłam jedną nogą na tamtym świecie, ale jednak nadal tu jestem, to muszę walczyć dopóki oddycham. I będę!

Ewa Fit

Fot. Bartłomiej Zborowski/ PKPar

Źródło: paralympic.org.pl, niepelnosprawni.pl



Jedynym ratunkiem dla Róży Kozakowskiej, polskiej mistrzyni olimpijskiej, jest operacja, której koszt wyceniono na ponad 100 tys. złotych. Od mniej więcej roku na portalu pomagam.pl prowadzona jest zbiórka, dzięki której być może uda się powstrzymać rozwój choroby. Link do zbiórki: <https://pomagam.pl/roza-kozakowska>



PROFILAKTYKA JESIENNO-ZIMOWA: produkty pszczele (cz. II)

Lecznicze właściwości miodu znane są już ludziom od setek tysięcy lat, bo to najwspanialszy dar Natury, który często nazywany jest PŁYNNYM ZŁOTEM ze względu na barwę, ale i na jego cenne właściwości. Regularne jego spożywanie zwiększa vitalność, poprawia samopoczucie, a co najważniejsze w obecnym czasie, wzmacnia nasz układ odpornościowy. Dar ten jest również pomocny przy zwalczaniu wielu dolegliwości, a także przewlekłych schorzeń. Miody pszczele różnią się smakiem, działaniem oraz składem. Jednak każdy miód w 80 proc. składa się z cukrów prostych, czyli fruktozy i glukozy. Oprócz tego zawierają potas, magnez, wapń, fosfor, żelazo, mangan, kobalt, a także molibden. Mają też w swym składzie witaminy, a głównie C, z grupy B, kwas foliowy i pantotenowy. Dzięki temu wykazują działanie oczyszczające, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.

Istnieją trzy podstawowe rodzaje miodu. Pierwszy to miód spadziowy (powstaje z soków świerku, modrzewia czy jodły, a także z niektórych drzew liściastych). Drugi to miód nektarowy produkowany z nektaru kwiatów oraz trzeci zwany mieszanym, czyli nektarowo-spadziowy. Dziś chciałabym zwrócić Państwa uwagę na miód spadziowy i nostrzykowy uznane za numer jeden w miodowym świecie.

MIÓD SPADZIOWY

Powstaje on ze spadzi zarówno drzew iglastych, jak i liściastych. SPADŹ to inaczej sok roślinny pobrany przez owady żerujące na liściach, gałęziach, igłach (przekształcone liście) drzew. Zostaje przez nie przetworzony, a następnie wydzielony w postaci lepkiej substancji, która ma słodki posmak, gdyż owady nie trawią cukrów (one

zadawalają się białkami pobranymi z soku). To tak naprawdę wydzielenie mszyc, czerwców czy miodówek, a pojawia się późną wiosną i latem w postaci takich małych kropelek na liściach. Swoją słodkością i zapachem zwabia pszczoły, dodatkowo ją zagęszczają i składają w ulu, gdzie dalej fermentuje przechodząc w postać miodu spadziowego. Zatem podsumowując, za powstawanie spadzi odpowiadają owady, które są szkodnikami, zabierają roślinie sok, biorą tylko białko, a cukry wydalają. Z tego korzystają pszczoły – w naturze nic się nie marnuje. Miody spadziowe nie są jednorodne. Dzielimy je na spadź liściastą, która pochodzi głównie z drzew

lipy, ale także z brzozy, dębów, klonów, a nawet z wierzby oraz głogu oraz na spadź iglastą. Ta druga pochodzi głównie ze świerków, jodły i modrzewia. Miód spadziowy zwany jest miodem królewskim, gdyż zawiera 9 razy więcej biopierwiastków niż inne miody nektarowe. Ma on łagodny smak oraz ciemny kolor, zielonkawym lub szarym odcieniem. Może mieć także barwę brązową, czasami przechodząca wręcz w czarny kolor. Jest mało słodki, może być nawet lekko gorzkawy lub kwaśny, zaś jego aromat od korzennego po żywiczny. Miód wiosenny jest zawsze jaśniejszy od późniejszych.

WŁAŚCIWOŚCI SPADZI IGLASTEJ

Ma działanie przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe, dlatego zalecany jest w chorobach górnych dróg oddechowych, jak zapaleniu oskrzeli, astmie oskrzelowej czy przy zapaleniach płuc lub gruźlicy. Ma także działanie wykrztusne i łagodzące uporczywy kaszel. Pomaga także w wszelakich rekonwalescencjach. Jest bardzo polecany osobom z anemią (zawiera duże ilości żelaza) i hipowitaminozą (zawiera Wit. A, B2, B6, C, PP, K), a w szczególności u dzieci. Działa wspomagająco w leczeniu chorób reumatycznych. Przyspiesza gojenie się ran, oparzeń i odmrożeń. Wykazuje także łagodne działanie przeczyszczające, więc jest zalecany przy zaparciach, a także działanie lekko zapiierające przy biegunkach. Co ciekawe zmniejsza



trujący wpływ kawy, herbaty, alkoholu czy tytoniu na nasz organizm, gdyż ma działanie oczyszczające. Pomaga w przemianie materii, a także zmniejsza niepokój i napięcie nerwowe.

WŁAŚCIWOŚCI SPADZI LIŚCIASTEJ

Natomiast miód ze spadzi liściastej pozytywnie wpływa na przemianę materii oraz poprawia pracę nerek, a także ma działanie uspokajające i zmniejsza napięcie nerwowe. Dodatkowo obniża ciśnienie krwi, rozszerza naczynia wieńcowe oraz reguluje pracę serca. Miód spadziowy polecają sami stomatolodzy, gdyż zapobiega tworzeniu się



kamienia nązębego. KURACJA MIODEM SPADZIOWYM

Jedna łyżka miodu spożywana codziennie wyraźnie poprawi funkcjonowanie naszego organizmu. W przypadku określonych przypadłości osoby dorosłe 5-10 łyżeczek, u małych dzieci dawkę należy zmniejszyć dwukrotnie (tu najlepiej jako napój na bazie letniej wody).

Istnieje jeszcze jeden miód z najwyższej półki, choć mniej znany niż spadziowy, ale coraz bardziej doceniany.

To MIÓD NOSTRZYKOWY

A czym jest nostrzyk? Otóż można powiedzieć, że jest to grupa kilku gatunków roślin, w której skład wchodzi NOSTRZYK BIAŁY i ŻÓŁTY – rośliny wyjątkowo miododajne. Nostrzyk to krzew, który osiąga wysokość 2 metrów, a kwit-

nący na przełomie czerwca i lipca. Właściwości każdego rodzaju miodu są zbliżone, podobne. Jednak miód nostrzykowy ma pewne wyjątkowe cechy.

Miód nostrzykowy ma zarówno kwaskową, jak i słodką nutę, aromat wanilii i wręcz złotawą barwę. Zawiera on związki zwane KUMARYNAMI, których źródłem jest sam nostrzyk. Związki te mają korzystne działanie na pracę układu sercowo-naczyniowego. Warto więc taki miód wykorzystać w przypadku osób chorych na choroby układu krwionośnego, np. nadciśnienie, miażdżycę, zakrzepicę lub przy zapaleniu żył. Stwierdzono, że to właśnie dikumarol powstały z kumaryny zawartej w miodzie nostrzykowym pod wpływem światła ultrafioletowego obniża ciśnienie krwi, jak również zmniejsza jej krzepliwość. Przyczynia się on także do odnowy mięśnia sercowego. Ze względu na swe właściwości wyciszające i uspokajające polecany jest osobom żyjącym w stresie, mającym problemy z bezsennością, a także w leczeniu nerwicy. W tych przypadkach bardzo pomocne są olejki eteryczne o właściwościach spazmolitycznych i rozluźniających mięśnie. Dla pań pomocny w okresie klimakterium. Dodatkowo dzięki swoim bardzo silnym właściwościom bakteriobójczym łagodzi on podrażnienia w jamie ustnej.

DAWKOWANIE

Nie ustalono limitu spożycia miodu, jednak pamiętać należy, że miód ten nie ma być podstawą diety, a tylko dodatkiem smakowym i terapeutycznym. Dlatego też 1-3 łyżki dziennie miodu nostrzykowego będzie dobrą ilością. Oczywiście osoby cierpiące na cukrzycę lub inne zaburzenia gospodarki węglowodanowej,



powinny ograniczać spożywanie miodu, a także skonsultować to z lekarzem (wszystkie miody mają wysoki indeks glikemiczny). Na koniec przypomnę jeszcze, że krystalizacja miodu jest normalnym zjawiskiem i oznacza, że mamy do czynienia z produktem naturalnym. Cały ten proces zachodzi w ciągu 3-4 miesięcy. Wyjątek stanowi opisany dziś miód spadziowy, a także akacjowy. Miody te mogą pozostać w stanie płynnym nawet do 12 miesięcy.

Pamiętajmy także, że wysoka temperatura obniża zawsze, bez wyjątku, wartość odżywczą miodu, ponieważ już przy 45 stopniach Celsjusza rozkładają się zawarte w nim cenne enzymy.

Dlatego osobiście polecam spożywanie miodów w naturalnej postaci, najlepiej prosto ze słoiczka lub na kanapkę czy biały twarożek albo jako dodatek do jogurtu, owocowej lub warzywnej sałatki.

Małgorzata Mazurek

Fot. Pixabay





Wszystko przez miłość

UltraLovers
WE LOVE MOUNTAINS
© JACEK DENEKA

Gdy 32 lata temu zakochała się bez pamięci w znakomitym biegaczu narciarskim, postanowiła o niego zawalczyć! Założyła (pierwszy raz w życiu) biegówki i zaczęła trenować. Dziś należy do najlepszych biegaczek narciarskich na świecie w swojej kategorii wiekowej: pań powyżej sześćdziesiątki. I to pomimo poważnego schorzenia.

– Biegał świetnie technicznie. Nauczył mnie pokonywania zakrętów na dużej szybkości – wspomina Ewa Szmel. – Łatwo nie było, ale zawzięłam się. Próbowałam, próbowałam, aż się nauczyłam!

Ukochany i jego kumple zabierali Ewę na treningi do Jakuszyca. Byli znacznie szybsi, więc zostawiali wolniejszej koleżance strzałki na śniegu, oznaczają-

ce kierunek biegu. Ta metoda była skuteczna, bo ruch w Jakuszycach wtedy (w 1990) był minimalny. Dystanse dla początkującej były jednak całkiem pokaźne. No ale czego nie robi się, gdy biegnie się za swoimi marzeniami, za swoją miłością...

I tak oto Ewa stała się nie tylko biegaczką narciarską, ale maratonką na biegówkach. Gdy miłość na nartach poczęta stała się intymnym wspomnieniem pięknego romansu, rozkwitła inna: do nart, biegania, sportowego trybu życia, pełnego treningów,



Zatoriski
FOTOGRAFIA

wycieczek biegowych, startów. Przez cały rok.

– Biegówki mnie wciągnęły, od każdego trenera czegoś się uczyłam – mówi Ewa. – Kazimierz Kałużny zwrócił mi uwagę, że spóźniam odbicie. Nie miałam pojęcia, co ma na myśli! Ale wytłumaczył, więc poprawiałam odbicie do skutku. Staszek Michoń nauczył mnie fazy lotu oraz taktyki biegu na długim dystansie: że jak biegnę cztery kółka, to mam zacząć wolno, by ostatecznie pokonać w takim tempie, jak pierwsze, gdy wydaje mi się, że biegnę wolno. Krysia Turowska i Grzegorz Sadowski skorygowali moją pracę rękami, a Krysia dodatkowo przygotowała mnie do moich pierwszy maratonów bez nart: górskiego i ulicznego. Nawet pobiegła je razem ze mną.

Odkąd Ewa biega, startuje w Biegu Piastów, zawsze na pięćdziesiątkę. Nieobecna była tylko raz, gdy pojechała na słynny szwedzki Bieg Wazów – największy bieg narciarski na świecie (na 90 km). Przez wiele lat wyprzedzały ją jedynie dziewczyny z kadry narodowej. Choć lata lecą, niewiele się zmieniło – podczas ostatniego Biegu Piastów była trzynastą Polką, ale w swojej kategorii wiekowej (sześćdziesiątce) zwyciężyła z przewagą... 64 minut.

Wyniki ma rewelacyjne, bo trzyma formę fizyczną, ale – przede wszystkim – jest znakomita technicznie. To dlatego dokłada na nartach rywalom o dekady młodszym, mocniejszym kondycyjnie i fizycznie.

Sama mówi o sobie: Babcia. Wnuczek Antoś jest jej oczkiem w głowie. To kolejna wielka miłość Ewy! To dopiero będzie biegacz...



W regionie jeleniogórskim Ewa Szmel mieszka od początku szkoły średniej. To wtedy porzuciła Psie Pole (dziś dzielnicę Wrocławia, wtedy wieś podwrocławską). Uczyła się w Liceum Rzemiosł Artystycznych, potem wyszła za mąż za ciepliczanina i przepracowała 35 lat w Hucie Szkła Kryształowego Julia w Piechowicach – na różnych stanowiskach biurowych (była m. in. kierownikiem administracji) i na produkcji. Obecnie czas dzieli pomiędzy wyjazdy do Szkocji, gdzie pomaga rodzinie syna w wychowywaniu w wnuczka oraz wycieczki w Karkonoszy oraz na biegówki do Jakuszyc. Ma uprawnienia instruktora narciarstwa biegowego. Chętnych na lekcje z Ewą nie brakuje. Świetnie uczy techniki biegu na nartach.

Cierpi na zespół Raynauda, co objawia się utratą czucia w rękach i ich zasinieniem. Ataki są

regularne, z różnych przyczyn, między innymi z powodu silnego mrozu. To dlatego, gdy Ewa jest na nartach, starannie zabezpiecza ręce i można ją zobaczyć w różnych rękawiczkach, nie tylko sportowych. Dolegliwość była tak poważna, że skutkowałą nawet grupą inwalidzką. Obecnie Ewa jest na emeryturze.

Przeszła covid. – Miałam wyniki dodatnie przez 15 dni! – opowiada. – To było takie przeżycie, że teraz jeszcze bardziej doceniam życie i cieszę się nim. Wyznam zasadę, że gdy jesteśmy na dnie, to po to, by się wybić w górę! Moim najlepszym lekarstwem, najlepszą apteką, jest ruch, ruch, ruch!

Leszek Kosiorowski

Fot. Paweł Zatoński/Bieg Piastów
Jacek Deneka/Bieg Piastów

Archiwum Ewy Szmel

Ciąża u kobiet z cukrzycą

Niezależnie od postępu medycyny w zakresie opieki nad ciężarną chorującą na cukrzycę, ciąża diabetyczki nadal uważana jest za stan zwiększonego ryzyka zarówno dla dziecka, jak i dla matki. Z tego właśnie względu powinna być prowadzona w wyspecjalizowanym ośrodku przez doświadczonego ginekologa, przy wsparciu diabetologa, a czasem także lekarzy innych specjalizacji.

– Na cukrzycę insulinozależną choruję od 13 lat – mówi 27-letnia dziś pani Anna, jedna z pacjentek przychodni diabetologicznej w Szpitalu Wojskowym w Szczecinie – Śródmieściu. – Nigdy nie miałam problemów z kontrolą glikemii. Najpierw rodzice, a potem ja sama uczyłam się zarządzać swoją dietą, poznałam czym są wymieniki węglowodanowe czy jednostki insuliny. Początkowo korzystałam z penów do wstrzykiwania insuliny, później udało mi się zdobyć pompę insulinową, wtedy już nie musiałam martwić się iniekcjami – opowiada. – Udało mi się również ustrzec od częstych powikłań cukrzycowych typu np. retinopatia cukrzycowa (mam tylko niewielką wadę wzroku). Prawie udawało mi się nie pamiętać o chorobie. Dwa lata temu zaszłam w ciążę, do

której przez kilka miesięcy skrupulatnie się przygotowywałam. Wtedy dopiero cukrzyca dała o sobie znać. Zmiany hormonalne w organizmie spowodowały, że zaczęłam doświadczać silnych hipoglikemii, nie bez wpływu na to pozostawały poranne wymioty, które męczyły mnie do trzeciego miesiąca ciąży. Pojawiły się kłopoty z nerkami, więc poza diabetologiem i ginekologiem musiałam korzystać jeszcze z porad nefrologa. Problem był



Fot. Freepik.com

również z doborem leków, wiele z nich trzeba było odstawić ze względu na zdrowie dziecka. Przez parę miesięcy oczekiwania na narodziny, kursowałam między szpitalem a domem. W siódmym miesiącu ciąży położono mnie w klinice na patologii ciąży – wspomina pani Anna. Córeczka z niską wagą urodzeniową przyszła na świat przez cesarskie

cięcie. Na szczęście jest zdrowa. Ja cieszę się ze swojego szczęścia uśmiecha się pani Anna.

Szanse na urodzenie zdrowego dziecka przez kobietę chorującą na cukrzycę w olbrzymim stopniu zależą od stopnia jej wyrównania metabolicznego. Zaleca się, aby planować ciążę przy odsetku hemoglobiny glikowanej na poziomie 6,1 proc. Podobnie restrykcyjnie należy kontrolować glikemię podczas dziewięciu miesięcy oczekiwania na dziecko. Kluczowe znaczenie mają pierwsze tygodnie ciąży – między czwartym a ósmym tworzą się bowiem zaczątki narządów: serca, nerek, wątroby, trzustki, uszu czy oczu.

Inne doświadczenia z cukrzycą w ciąży miała pani Magda, wieloletnia pacjentka jednej z jeleniogórskich poradni diabetologicznych. – W ciążę zaszłam grubo po trzydziestce – mówi. – Pierwszy trymestr ciąży przeszłam bezobjawowo, problemy pojawiły się później – właściwie co pięć minut biegałam do toalety. Nie rozstawałam się z butelką wody, pragnienie było nie do zniesienia. Nocą męczyły mnie niekontrolowane napady głodu – wspomina. Prowadzący mnie ginekolog zaczął podejrzewać cukrzycę. Po teście z obciążeniem glukozą nie było

wątpliwości – miałam cukrzycę ciążową – mówi. – Synka urodziłam w terminie, siłami natury. Po porodzie poziom glikemii nie wrócił już u mnie do normy. Ponieważ nie karmię Stasia pierśią, a insulina nie jest u mnie konieczna, biorę leki obniżające poziom cukru we krwi i stosuję odpowiednią dietę. Najbardziej cieszę się z tego, że synkowi moja cukrzyca ciążowa nie zrobiła krzywdy – podsumowuje.

– Cukrzyca ciążowa to pewien sygnał, jeśli kobieta go zlekceważy, to istnieje spore ryzyko, że rozwinie się u niej cukrzyca typu drugiego – mówi prof. Ewa Wender-Ożegowska kierownik Kliniki Rozrodczości Ginekologiczno-Położniczego Szpitala Klinicznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. – Szacunki są takie, że w ciągu 5–10 lat połowa z tych pacjentek na nią zachoruje. Wiele pań dopiero wtedy uświadamia sobie czym jest otyłość i wysoki cukier. Jeśli kobieta w ciąży nawet trochę zeszczupleje, i ma świadomość diety, to oddali problem cukrzycy typu drugiego – podsumowuje.

Jednak cukry to nie wszystko. Przebieg ciąży diabetyczki w znacznym stopniu zdeterminowany jest przez staż z chorobą oraz ewentualną obecność przewlekłych powikłań cukrzycy. Już w latach 30-tych ubiegłego stulecia amerykańska lekarka Priscilla White opisała szanse na urodzenie zdrowego dziecka przez diabetyczkę, biorąc pod uwagę takie parametry, jak m.in. wiek zachorowania, czas trwania cukrzycy czy obecność powikłań narządowych. Tzw. klasyfikacją White do dzisiaj posługują się ginekolodzy i diabetolodzy u planujących ciążę i ciężarnych kobiet z cukrzycą.

Jeżeli w ciąży zachodzi kobieta mająca powikłania nerkowe lub chorobę niedokrwinną serca, to do zespołu opiekujących się nią lekarzy trzeba dołączyć również nefrologa lub kardiologa. Niestety, ciąża w wielu przypadkach jest bodźcem do rozwoju już istniejących powikłań. Tego, jak dokładnie będzie przebiegała ciąża w kontekście jej wpływu na kondycję organizmu matki, nigdy nie da się przewidzieć.

– Płodność pacjentek z cukrzycą przedciążową (ang. pregestational diabetes mellitus – PGDM) systematycznie wzrasta – mówi dr n. med. Aleksandra Stupak. – To konsekwencja prawidłowego leczenia metabolicznego. Kobiety te coraz częściej decydują się na ciążę. W takim przypadku należy zindywidualizować opiekę diabetologiczną. Obecnie dużą uwagę zwraca się na rolę lekarza diabetologa w planowaniu ciąży, gdyż opieka nad ciężarną z cukrzycą przedciążową sprawowana jest przez interdyscyplinarny zespół ekspertów. Konsekwencjami braku przygotowania do ciąży są częste poronienia oraz wady wrodzone u płodu. Pacjentki z PGDM ze względu na współistnienie nadciśnienia tętniczego często stosują leki nadciśnieniowe o udowodnionym działaniu teratogennym. Trzeba je odstawić mniej więcej trzy miesiące przed planowaną ciążą. Bardzo ważna jest optymalizacja wyrównania metabolicznego, ponieważ opóźnia wystąpienie powikłań

np. retinopatii czy nefropatii. Zaleca się również ciężarnym regularne badania w kierunku mikroalbuminurii, pomiary ciśnienia tętniczego oraz ocenę zmian na dnie oka – podsumowuje dr Stupak.

W okresie przygotowania do ciąży oraz w trakcie jej przebiegu u kobiet chorujących na cukrzycę standardem stają się systemy do stałego monitorowania glikemii. Ich stosowanie znacznie ułatwia utrzymanie poziomu cukru w granicach normy. Dzięki systemom CGM, takim jak np. FreeStyle Libre, wgląd w glikemię nie jest punktowy, ale stały. Pacjentka bez nakłuwania opuszek palców może sprawdzić jaki ma cukier o każdej porze dnia i nocy. Oprócz tego dostaje informację nie tylko o aktualnym stężeniu glukozy, ale też i trendzie w glikemii. To istotne, ponieważ zupełnie odmiennej reakcji wymaga cukier na poziomie 140 mg/dl, który szybko rośnie, a innej ta sama wartość, ale z wiadomością, że poziom cukru umiarkowanie się obniża.

Monitoring glikemii w ciąży bez wątpienia daje pacjentce komfort psychiczny.

Źródło: diabetyk24.pl, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, termedia.pl, Medical Tribune

opr. Ewa Fit

Od Redakcji: Wkrótce zapowiedź programu o mobilnym KTG dla ciężarnych diabetyczek.

POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW, to organizacja zrzeszająca pacjentów z cukrzycą, ich rodziny i bliskich wokół problemu diabetes mellitus – przewlekłej choroby metabolicznej, która mimo, iż nie jest chorobą zakaźną, nosi znamiona światowej epidemii.

Pierwsze w powiecie cieszyńskim STACJONARNE HOSPICJUM

W Polsce opiekę hospicyjno-paliatywną sprawuje 525 świadczeniodawców, którzy zawarli kontrakty z NFZ. Funkcjonuje 117 hospicjów i 81 oddziałów medycyny paliatywnej (stan na styczeń 2019r.). Z uwagi na rosnącą liczbę chorób nowotworowych i chorób serca, nie dla wszystkich potrzebujących wystarczy miejsc w hospicjach. Tym bardziej cieszy fakt, że kończą się prace przy rozbudowie budynku w Skoczowie, przeznaczonym na działalność hospicjum stacjonarnego.

Uściślając: na terenie powiatu cieszyńskiego działa obecnie hospicjum domowe, ale już niebawem otwarte zostanie pierwsze hospicjum stacjonarne.

– Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych Hospicjum „Otwarte drzwi” powstało w 2010 roku. Od początku działamy jako hospicjum domowe bo najlepszą terapią dla osób ciężko chorych jest obecność w swoim domu, pokoju, wśród najbliższych. Jednocześnie od samego początku chciałam założyć hospicjum stacjonarne, które byłoby otwartymi drzwiami dla pacjentów z terenu powiatu cieszyńskiego. Jednak nie było to tak proste. W 2015 roku otrzymaliśmy w formie darowizny przekazanej notarialnie budynek od Sióstr Służebniczek Dębickich

przy ul. Mickiewicza w Skoczowie. Wówczas ruszyliśmy z remontem istniejącego budynku i dobudową nowego budynku dla potrzeb hospicjum stacjonarnego – pierwszego na terenie powiatu cieszyńskiego – mówi w rozmowie Wioletta Staniek, prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych Hospicjum „Otwarte drzwi”. I dodaje zaraz: hospicjum powstało dzięki przekazanim środkami finansowymi przez osoby prywatne, instytucje, firmy, materiałami przekazanymi przez firmy oraz robocizną osób prywatnych, firm oraz wolontariuszy. Gdyby nie oni, na pewno nie byłibyśmy w tym miejscu. Nie jesteśmy dofinansowani przez żadną z gmin powiatu czy starostwo, pomimo wielu próśb do nich kierowanych.

W budynku obok pokoi przeznaczonych dla pacjentów, znajdują się pomieszczenia dla obsługi, kuchnia, pralnia, sala wypoczynkowa, balkon, taras. Budynek jest również wyposażony w windę, znajdują się podjazdy dla wózków inwalidzkich.

– Docelowo w hospicjum znajduje się 20 miejsc gotowych do przyjęcia pacjentów wymagających takiej pomocy. Przez całą dobę pacjenci będą mieli zapewnioną opiekę pielęgniarki, ratownika medycznego oraz wolontariusza. Chce-

my otworzyć poradnię leczenia bólu oraz poradnię paliatywną. Marzy nam się również otwarcie świetlicy dziennej – dzienny ośrodek pomocy – w którym osoby chore przebywają 8-9 godzin i wracają do domu popołudniu. Ale zobaczymy co z tego uda się zrealizować – przekazuje Wioletta Staniek.

Głównymi celami działalności Stowarzyszenia jest promowanie, organizowanie i prowadzenie opieki hospicyjnej i paliatywnej nad ludźmi ciężko chorymi i ich rodzinami, Zapewnienie zorganizowanej opieki osobom pozostającym w terminalnym stanie choroby, Działalność charytatywna, ochrona i promocja zdrowia. W zapisach statutowych jest również podejmowanie działań na rzecz osób niepełnosprawnych, działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych, działalność naukowa, badawcza, edukacja, oświata i wychowanie, przeciwdziałanie patologiom społecznym, działalność artystyczna, promocja i organizacja wolontariatu, działalność wspomagająca technicznie, szkoleniowo, informacyjnie lub finansowo organizacje pozarządowe.

Pobyty w hospicjum stacjonarnym bywa nieodzowny w przebiegu śmiertelnej choroby. Bliscy chorego mają własne zobowiązania służbowe i prywatne. Nie zawsze mogą przeorganizować swoje życie całkowicie pod potrzeby pacjenta.

Skoczowskie „Otwarte Drzwi”, które zostało oficjalnie otwarte 20 listopada, na pewno stanie się dla wielu cierpiących pacjentów miejscem gdzie ten ból ale i samotność staną się łagodniejsze.

Andrzej Koenig
ociemniały



Apokalipsa według Jerzego Zgorzałka

Mówiłem, że prędeż nauczę się chińskiego, niż namaluję apokalipsę. Niedługo po tym żona odnalazła książkę Pisma Świętego Jana Ewangelisty, która podarowana została mojemu wnukowi z okazji Chrztu świętego. Zainteresowałem się nią i przeczytałem całą. Zaczęła we mnie dojrzewać myśl i chęć zobrazowania wizji św. Jana. Jednak nie wyobrażałem sobie jak mogę namalować 300 albo 400 procent uśmierconych – powiedział w rozmowie z Tu i Teraz Jerzy Zgorzałek – artysta, który 9 lat temu opuścił Warszawę i przybył do Gorzowa Wielkopolskiego.

– Jak ja mam to namalować? Przecież to jest bydlę ludzkie, które idzie do obiecującej i dającej wszystko bestii. A oni idą, nie mają twarzy, nie mają niczego, bo tłuszczka nie ma niczego, nawet sylwetek. Wychodzą z jakiegoś gnoju, wychodzi ta wierzuszka, która się nachapała dzięki nim. Nie mają wyjścia, pierwsza kroczy szarańcza, gromady skorpionów. Przed skorpionami wybija ta czwórka na koniach a reszta jest ogarnięta kataklizmem, nie mają prawa żyć. Popatrzmy co się na tym świecie dzieje, jest grupa, która jest zagubiona i nie wie kto ma rację. Rozum ujawnia się po spotkaniu z Jezusem. On im wtlacza pewne normy i poprzez anioła ich naznacza – relacjonuje Zgorzałek.

Tryptyk umieszczony na dębowej dykie o wymiarach 2,5 na półtora metra, malarz interpretuje od lewej strony do prawej. Na pytanie: Dlaczego tak? Odpowiada: Nie wiem.

Natomiast na pytanie, od czego zaczął malować – bez namysłu odpowiada: Od Chrystusa, bo od Niego wszystko się zaczęło i od Boga, bo od Niego wszelka moc pochodzi.

– Przystępując do malowania miałem pewien zamysł, a potem jedno wypływało z drugiego. Cały czas toczy się jakaś walka nie tylko z ludźmi, ale i z księżmi. Sam z siebie bym tego nie namalował nigdy – zapewnia artysta.

Malując tryptyk malarz pracował nad każdą częścią jednocześnie. Mówi, że pierwsza część /ta z lewej/ jest drapieżna i ona wyzwalała energię, bo jednak zło jest bardzo energetyczne, każdy dąży do zdobycia czegoś, rywalizuje z kimś, nie dąży do

refleksji i spokoju. Z tej całej tłuszczki na obrazie zmądrzeje kilka osób. Jezus mówi: Ostatni będą pierwszymi.

– Szansa jest – zapewnia Zgorzałek i twierdzi, że takiego obrazu nie można namalować na zamówienie.

Artysta podkreśla, że tu, w Gorzowie Wlkp., w którym mieszka od dziewięciu lat dzięki przyjaciółom odnalazł drogę do wiary. To tutaj namalował Jezusa Miłosiernego i Drogę Krzyżową, która wędruje po gorzowskich kościołach. Była prezentowana w parafii Pierwszych Pięciu Męczenników Polski, następnie w kościele NMP Królowej Polski przy ul. Żeromskiego.

Mówi o sobie: Jestem pejzażystą. – Ja 70 lat nie byłem w kościele. Musiałem się przygotować i to nastąpiło dzięki moim przyjaciółom, którzy zlecieli mi namalowanie Jezusa Miłosiernego. Dzięki temu odczułem głębię religijną, ona jest olbrzymia. Jezus jest przesłaniem. Obraz powinien działać. I on działa – zauważa Jerzy Zgorzałek.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki



Premiera młodzieżowej opery w Filharmonii Gorzowskiej

19 i 20 listopada odbywała się premiera opery „Salija” w Filharmonii Gorzowskiej. Spektakl dedykowany młodzieży powstał w wyniku twórczej pracy gorzowianki Małgorzaty Szwałik, która napisała libretto, Krzysztofa Dobosiewicza – kompozytora i dyrygenta oraz reżysera Rafała Matusza.

Aktor gorzowskiego teatru Bartosz Bandura zadbał o ruch sceniczny i grał postać Wszechwiedzącego. Wystąpiła orkiestra Filharmonii Gorzowskiej i Zespół Wokalny Pomerania Singers oraz Tancerze. Saliję zagrała Aneta Nurcek.

Opera Salija otrzymała I nagrodę w Konkursie na Operę dla dzieci i młodzieży w wieku 8–15 lat (libretto i muzykę) zorganizowanym w 2019 roku przez Stowarzyszenie Autorów ZAiKS oraz Teatr Wielki – Opera Narodowa z okazji jubileuszu 100-lecia istnienia Stowarzyszenia Autorów ZAiKS.

„Salija” to opowieść o nastolatce poszukującej tożsamości. Bohaterka ma 13 lat i w dniu swoich urodzin przenosi się w tajemnicze, nieznanne a czasem złowrogi miejsce. Jej wędrówka ukazuje zagrożenia ale niesie także pozytywne

przesłanie. Spektakl jest o przemijającym dzieciństwie, dorastaniu, młodzieńczej wrażliwości i zawiłym poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, jak być szczęśliwym. To historia dla dorosłych i młodzieży.

Gorzowska opera powstała w 2019 r., ze względu na przerwę pandemiczną zaprezentowana została dopiero teraz. Pokazuje świat nastolatki, najpierw radość rodziców z jej narodzin, potem młodzieńczy bunt, poszukiwania swojego miejsca w świecie aż do rozumienia wartości, które okazują się poszukiwanym dobrem.

Muzyka, multimedialny kolorowy przekaz, młodzieżowy żargon, śpiew i dykcja Bartosza Bandury – Wszechwiedzącego podobały się młodym odbiorcom, którzy zwrócili także uwagę na wykonania poszczególnych śpiewaków.

Chwała twórcom opery młodzieżowej, którzy pomyśleli o dorastających nastolatkach, ich problemach i radościach umieszczając w przekazie operowym, co jest doskonałą edukacją dotyczącą muzycznego gatunku, który chyba do tej pory się nie pojawiał, a jeśli to bardzo rzadko.

Na scenie wystąpiło prawie 100 osób: soliści, chór, tancerze i orkiestra.



OBSADA:

Aneta Nurcek – Salija
Wiktoria Wizner – Samotnieja
Dawid Jenczewski – Smutariusz
Michał Jopek – Su
Sylwia Łucjanek – Mama / Człekska
Paweł Piotrowski Tata / Krzepki Menel
Marcelina Górską – Burmugza
Bartosz Bandura – Wszechwiedzący
Krzysztof Dobosiewicz – kierownictwo muzyczne
Orkiestra Filharmonii Gorzowskiej
Chór Teatru Wielkiego w Poznaniu
Tancerze: Klaudia Banaszak, Paulina Beker, Emilia Bergandy, Mikołaj Fronczak, Katarzyna Kaliciak, Marta Karmowska, Marta Kołosowska, Marta Listowska, Julia Pawlak, Joanna Prokopiuk, Patryk Strzykała, Hanna Wyperowicz

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki



Mieć lekki wózek, aby biec....

– Wysłałam z domu z Michałem i pobiegłam na 2 km, bez wcześniejszego przygotowania, pierwszy raz w życiu. Byłam wtedy jedenasta i otrzymałam specjalny puchar – opowiada Iwona Mętlak, mama Michała, chłopca chorego na mózgowo spastyczne porażenie dziecięce czterokończynowe.

To był marcowy bieg, upamiętniający Żołnierzy Wyklętych, w Zawierciu, gdzie mieszkają.

– Marzę o jednym – żeby przebiec z synem półmaraton, ten z Adamem Małyszem – dodaje pani Iwona.

Chodzi o Światowy Bieg Wings for Life. Jego celem jest zbiórka funduszy na badania nad przerwany rdzeniem kręgowym.

Młodsza siostra Michała, uczestniczka maratonów i półmaratonów opowiedziała mu o biegach z wózkami. Wolontariusze – biegacze z Zawiercia, wciągnęli go w to środowisko.

– Powiedzieli, że życie nie jest od tego żeby siedzieć w domu i zaczęli z nim biegać. A trzy lata później sama się w to zaangażowałam – wspomina mama Michała.

On sam mówi, że lubi każdy rodzaj sportu, ale najbliższa jego sercu jest siatkówka i oczywiście biegi na wózkach. – Zakochałem się w naszej lokalnej drużynie siatkówki Aluron CMC Warta. Chodziłem na ich mecze, a teraz czekam, bo na razie nie można przez pandemię. Może jak ruszy liga, coś się zmieni – mówi Michał z nadzieją.

O tym, że jej syn choruje na mózgowo porażenie dziecięce czterokończynowe spastyczne, pani Iwona dowiedziała się dopiero rok po jego narodzinach.

– Początki były bardzo ciężkie i nie chcę o nich wspominać – mówi. – Dziś jest zupełnie inaczej, ale wtedy byłam z tym wszystkim sama. Mąż pracował, a ja opiekowałam się Michałem, jeździłam do Centrum Zdrowia Dziecka na rehabilitację, która wyglądała zupełnie inaczej niż dziś – wspomina niechętnie pani Iwona.

Dziś ma 60 lat i nie narzeka na kondycję. Razem z Michałem trenują średnio raz w tygodniu

i nierzadko przebiegają wtedy ok. 10 kilometrów.

– Ta energia to chyba jest z „góry” – mówi pani Iwona.

– Mama biegnie i pcha mnie na wózku, a ja pilnuję jedzenia i picia – dodaje Michał.

Coraz większym jednak problemem staje się ciężki wózek Michała, a przecież podczas biegu liczy się nie tylko prędkość, ale i bezpieczeństwo.

Pcham przed sobą 100 kg – sam wózek waży ok. 30 kg, syn 70 kg. Gdybyśmy mieli lżejszy wózek, byłoby o wiele łatwiej. Jednak to koszt rzędu 15 tys. złotych. Obiecano nam, że złożono by taki wózek za te pieniądze, ale trzeba je mieć – mówi ze smutkiem pani Iwona.



– Wybór odpowiedniego wózka inwalidzkiego jest niezmiernie ważny – mówi rehabilitant i właściciel sklepu medycznego we Wrocławiu. W szpitalach i placówkach medycznych najczęściej wykorzystywane są wózki inwalidzkie ręczne z dużymi kołami. Taki wózek polecany jest przede wszystkim w sytuacjach, kiedy musimy skorzystać z pomocy drugiej osoby. Popularne są wózki elektryczne – przydatne na terenie o nierównym ukształtowaniu. Przy wyborze wózka warto zwrócić uwagę na całą konstrukcję pojazdu – dodaje. Wózki inwalidzkie standardowe wykonane są ze stali lub aluminium i poruszane siłą własnych rąk. Wózki inwalidzkie aktywne wybierane są przez osoby często podróżujące i przemieszczające się. Takie wózki są lekkie, najczęściej wykonane z aluminium. Nie można zapominać o wózkach stabilizujących, posiada-

jących specjalną konstrukcję przeznaczoną dla tych, którzy potrzebują podparcia głowy i pleców. Dla osób wymagających stałej opieki przeznaczone są wózki pokojowe. Są one niezwykle wygodne i stabilne, mogą być również używane na zewnątrz. Jeśli chodzi o wózki terenowe, odznaczają się one dużymi napompowanymi kołami zwiększającymi komfort użytkowania. Wyposażone są w hamulce przeznaczone dla osoby prowadzącej wózek oraz szybkozłączka umożliwiające na szybkie odczepienie kół i przetransportowaniu wózka. Do konkretnej dyscypliny sportu, który chcemy uprawiać np. tenis, szermierka, koszykówka czy wyścigi szosowe dostosowane są wózki sportowe – podsumowuje rehabilitant.

Zarówno dla niej samej, jak i dla Michała, biegi stały się sposobem na życie, wyjście do ludzi, rozmowy, spotkania. Przez te kilka lat mają już za sobą sporo startów. Kiedy tylko jest zgoda organizatorów na udział osób na wózkach, po prostu zapisują się i jadą.

– Michał siedziałby w domu, a tak ma możliwość spotkania się z ludźmi i porozmawiania, a dzięki temu, że biegi odbywają się w całej Polsce, przy okazji może pozwiedzać. Ja sama w czasie biegu nie myślę o niczym, zapominam o rzeczywistości – opowiada pani Iwona.

Nie bez znaczenia dla niej jest również

to, że w ten sposób może pokazać innym rodzicom, że istnieje taka forma aktywności.

Mama Michała zauważyła bowiem, że wielu z nich chciałoby spróbować, jednak mają różnego rodzaju obiekcje.

– To jest coś pięknego. Warto, aby inni też to wiedzieli i nie bali się zaryzykować.

Michał chętnie kibicuje też siostrze. – Jak tylko gdzieś niedaleko jest bieg, to jedziemy, żeby oglądać na żywo, a jak nie ma możliwości to w Internecie lub choćby na zdjęciach – opowiada Michał.

Michał w dalszym ciągu potrzebuje rehabilitacji. Marzy również o lekkim wózku, żeby czuć się bezpiecznie podczas biegów.

– Ze względu na swoją spastyczność łamie często np. podnózek w wózku. Tak się stało z tym, którego zakup sfinansował PFRON. Marzy nam się lekki wózek i do biegów, i do życia codziennego – mówi Iwona Mętlak.

Przed rodzinnym duetem wkrótce bieg na chorzowskim stadionie na 4,8 km. Na pożyczonym wózku...

Ewa Fit

Źródło: niepełnosprawni.pl

Fot. Archiwum Michała Mętlaka



Od autora: Kupując wózek inwalidzki warto przeprowadzić tzw. próbę komfortu, która polega na spędzeniu ok. dwudziestu minut na danym modelu. Warto również zwrócić uwagę, jak łatwo i daleko przemieścimy się przy jednym ruchu ramion.

Jubileusz Robotniczego Stowarzyszenia Twórców Kultury

Mszą św. 14 listopada w katedrze Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Gorzowie Wielkopolskim uczczono jubileusz 40. lecia istnienia gorzowskiego oddziału Robotniczego Stowarzyszenia Twórców Kultury. Eucharystii przewodniczył proboszcz ks. dr Zbigniew Kobus – wikariusz biskupi diecezji zielonogórsko-gorzowskiej.

Robotnicze Stowarzyszenie Twórców Kultury powstało w Warszawie w 1980 r. wkrótce po podpisaniu Porozumień Gdańskich.

Kapłan wspominając o znaczeniu pracy twórców podkreślił, że to nabożeństwo jest w ich intencji a także tych, których już nie ma. Dziękował za duchowe ubogacenie i przygotowanie wprowadzenia do liturgii Mszy św. Czytania oraz oprawę muzyczną także prowadzili artyści zrzeszeni w stowarzyszeniu oraz reprezentujący Miejskie Centrum Kultury i Uniwersytet Trzeciego Wieku.

– Nareszcie mogliśmy wystąpić w odrestaurowanej po pożarze katedrze i uczcić pamięć Jana Pawła II – co było zaplanowane w poprzednim roku ale nie mogło



się odbyć. Tą poetycką inscenizacją artyści wskazali na różnorodność, tradycje i nowe spojrzenie na współczesność, a całość nazwali Bogu i Ojczyźnie – powiedział Czesław Ganda – prezes RSTK, który jest także reżyserem programu.

W uroczystości udział wzięli poeci z Krakowa, Warszawy, Wrocławia, Zielonej Góry i Gorzowa Wielkopolskiego. Solistkami były: Marzena Szumlańska Śron, Oliwia Królikowska i Milena Rucka. Na ręce proboszcza, artystka z Berlina przekazała swój obraz w darze dla katedry.

Poeci w swoich wierszach mówili o zwykłym życiu, o biedzie, niepogodzie, o aniołach stróżach i o złości. Prosił Boga o wsparcie i siłę: – „...Byśmy żyli zgodnie z Twoim zamysłem. I ze

sobą w zgodzie. Chroń nas od głodu, morza i pożogi. Od głupoty i małostkowości. Od zła naszego i niegodziwości. Amen”.

Chór Uniwerek pod kierunkiem Szczepana Kaszyńskiego wykonał Gaude Mater Polonia, następnie poeci przedstawiali autorskie wiersze a na zakończenie Gorzowska Orkiestra Dęta pod batutą Katarzyny Sikorskiej wykonała Barkę.

Przez wiele kolejnych lat artyści RSTK, którego prezesem jest Czesław Ganda modlili się w tej świątyni z okazji swoich jubileuszy. Potem nastąpiła przerwa spowodowana pożarem kościoła a następnie ograniczeniami w wyniku ogłoszonej pandemii.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki



Gorzowski oddział istnieje od końca lipca 1981 r. Członkowie RSTK swoje pasje twórcze realizują w ramach sekcji literackiej, plastycznej, muzycznej i filmowej. Od kilkunastu lat członkowie RSTK przedstawiają swoją twórczość w ramach cyklicznych programów „Obrazy – Słowa – Dźwięki”. Od 1983 r. RSTK organizuje Interdyscyplinarne Warsztaty Artystyczne, skupiające twórców z kraju i zagranicy.

Hobby? Autografy polityków

Szymon Wasielak jest niepełnosprawny, ale nie przeszkadza mu to w realizacji swoich marzeń, które są dość nietypowe.

Dwudziestoletni Szymon Wasielak pochodzi z Gronkowa na Podhalu. Cierpi na rzadką chorobę genetyczną, zespół Nicolaidesa – Bareitsera, w związku z którą jest niepełnosprawny intelektualnie, co jednak nie przeszkadza mu w realizacji marzeń.

Kilka miesięcy temu Szymon odkrył nowe, niecodzienne hobby, stało się nim odwiedzanie i fotografowanie się ze znanymi politykami oraz samorządowcami, a przy okazji zbieranie ich podpisów. W tym celu założył specjalny album, obecnie ma ich już kilka, wszystkie wypełnione są już zdjęciami polityków znanych z pierwszych stron gazet i telewizyjnych serwisów informacyjnych chociaż nie tylko. Niedawno Szymon przebywał na turnusie rehabilitacyjnym w nadmorskim Rewalu i skorzystał oczywiście z okazji, aby do swojej „kolekcji” dołączyć fotografię z podpisem wójta miejscowej gminy. Na swoim koncie ma już setki podobnych spotkań, ale



Z Szymonem i jego rodzicami rozmawialiśmy przez chwilę na kołobrzesckim dworcu, gdy przesiadał się na pociąg do Krakowa Fot.: Jolanta Wiatr

jak sam mówi najbardziej zapamiętał dwóch polityków. – Są to prezydent Polski Andrzej Duda oraz prezydent Krakowa Jacek Majchrowski – wymienia Szymon.

Tata Szymona, Kazimierz Wasielak, który wraz z żoną w każdej wyprawie towarzyszy Szymonowi podkreśla, że podczas tych wszystkich spotkań z politykami ich poglądy nie mają najmniejszego znaczenia, po prostu pomagają synowi w realizacji marzeń, gdyż widzą, że sprawia mu to wielką radość.

– Szymon ma problemy z pisanie i płynną mową, ale bez problemu porusza się w Internecie, dzięki czemu na wszystkie te spotkania umawia się sam – mówi tata Szymona.

Szymona spotkaliśmy w Kołobrzegu na stacji, gdy przesiadał się do pociągu jadącego do Krakowa. Rozmawialiśmy z nim jedynie chwilę. Szymon zapowiedział również, że w przypadku dłuższej wizyty w naszym mieście z pewnością skorzysta z okazji, by spotkać się z politykami ziemi kołobrzesckiej.

KONKURS DOSTĘPNOŚĆ PLUS W JELENIEJ GÓRZE

KSON jest uczestnikiem projektu pod nazwą „Żyj pracuj i mieszkaj w Jeleniej Górze”, którego elementem jest m.in. poprawa dostępności do usług dla mieszkańców regionu i licznych turystów i kuracjuszy.

– W naszym projekcie – mówi koordynatorka Agat Deja – ujęto 20 zakładów usługowych w Jeleniej Górze z branży hotelarskiej, gastronomicznej, fryzjersko-kosmetycznej, ale także sale koncertowe i widowiskowe miasta. Do oceny dostępności użyto tzw. matrycy, będącej zestawieniem wymagalnych elementów architektury, informacji, komunikacji i cyfryzacji obiektów, ze stanem faktycznym. Ponadto, w przypadku lokali gastronomicznych, wzięto pod uwagę również tzw. dostępność konsumencką, tj. czytelny jadłospis, stoły i miejsca dla osób niepełnosprawnych, menu w języku Braille’a i czarnodruku, o dostępności parkingów i toalet nie mówiąc.

Spośród wyróżnionych w tym miejskim konkursie dostępności obiektów, 3 jednostki zostaną uhonorowane specjalną plakietką „obiekt przyjazny osobom z niepełnosprawnościami”. Plakiety wręczone zostaną w czasie specjalnej gali, którą w zależności od możliwości zorganizujemy jeszcze w tym roku.

KSON

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

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

tel. 75 752 42 54

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
socialnego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

Jerzy DWORAK

Adwokat

Damian, Adam GAŁEK

**Bezpłatne porady prawne dla
osób niepełnosprawnych**

*(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON lub telefonicznie)*

**INFORMACJE I ZAPISY
w biurze KSON**

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

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Zdobyli Śnieżkę w szczytnym celu

Ponad 200 osób, w większości przedsiębiorców z różnych części Polski zdobyło jesienią najwyższy szczyt Karkonoszy, Śnieżkę. Poprzez swój udział w akcji „Szczyt LinkedIn” chcieli zwrócić uwagę na problem dyskryminacji osób niepełnosprawnych przy zatrudnianiu i wynagradzaniu.

Uczestnicy akcji poznali się poprzez serwis LinkedIn – mówi organizatorka akcji Barbara Skowrońska. – Myślą przewodnią tego spotkania było wsparcie osób niepełnosprawnych na rynku pracy. To problem, z którym na co dzień spotykamy się rozmawiając z tymi osobami i uczestnicy postanowili ich wesprzeć mówiąc głośno że problem istnieje. Realnym efektem akcji



Fot. Tomasz Kotlenga

jest zbiórka, która ruszyła poprzez portal patronite. Jej celem jest zgromadzenie środków na kształcenie osób niepełnosprawnych, tak aby mogły się lepiej odnajdywać na rynku pracy. Co warte zauważenia akcja Szczyt LinkedIn nie odbywała się wyłącznie na Śnieżce. Uczestnicy przedsięwzięcia ze szczytu najwyższej góry

Karkonoszy połączyli się z osobami w innych górach i wysokich obiektach w Polsce i na świecie. To sprawiło że „Szczyt LinkedIn” stał się globalnym wydarzeniem, który swym zasięgiem objął też Japonię, USA, Holandię, Hiszpanię, Niemcy, Wielką Brytanię, Austrię i inne kraje.

Adamfi



RADIO
PEŁNE
PASJI

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

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

ŚLUCHAJ NAS NA: www.radiokson.pl



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