



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Góry możliwości
z KSON-em str. 5



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU **i** TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LIPIEC – SIERPIEŃ

2/16/2022

**Napisać książkę
nosem
str. 32-33**

Fot. Anna Szade / Dziennik Bałtycki



Studia na... migi

str. 29



Cieszyć się życiem

str. 22-23

Dostępność Plus – SZANSA?



Dostępność Plus

Dostępność Plus to kompleksowy program, który dotyka bardzo wielu ważnych sfer życia obywateli – nas wszystkich, ale jego głównymi adresatami są osoby starsze oraz z niepełnosprawnościami. Na czym polega i jaka jest w nim nasza rola?

Pamiętajmy, że osób z niepełnosprawnościami jest wiele, na Dolnym Śląsku ok. 450 tys., w Polsce ok. 5 mln, a w Europie ok. 80 mln! W samej tylko Kotlinie Jeleniogórskiej 25% społeczności czyli co 4-ty mieszkaniec, jest niepełnosprawny w rozumieniu prawa (ma orzeczenie o niepełnosprawności) lub jest niepełnosprawny biologicznie z uwagi na zaawansowany wiek.

Za koordynację wdrażania ustawy odpowiedzialny jest Minister ds. Rozwoju Regionalnego przy pomocy Rady Dostępności. Ponadto, każdy organ władzy publicznej (w tym administracji samorządowej), a także sądy i trybunały – ma obowiązek wyznaczyć co najmniej jedną osobę pełniącą funkcję koordynatora ds. dostępności. Oznacza to, że już teraz m.in. w urzędzie gminy, powiatu czy sądzie osoba ze szczególnymi potrzebami będzie mogła poprosić miejscowego koordynatora o pomoc w rozwiązywaniu problemów z brakiem dostępności do urzędu i możliwości załatwienia swoich spraw urzędowych. Dane kontaktowe do koordynatora powinny znajdować się na stronie BIP podmiotu publicznego.

Ustawa przewiduje sankcje za brak realizacji zasad dostępności. Na podmioty publiczne, które nie spełnią wymagań w zakresie dostępności, przysługiwać będzie skarga na brak dostępności. W celu

jej złożenia, osoba ze szczególnymi potrzebami będzie musiała najpierw zawnieść o zapewnienie jej dostępności, a dopiero brak lub niewłaściwa reakcja ze strony podmiotu publicznego umożliwia złożenie skargi do Prezesa Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Pozytywne rozpatrzenie skargi może skutkować nakazem zapewnienia dostępności, a niewywiązanie się z tego – nałożeniem kary pieniężnej. Szczegółowe informacje i gotowe druki przygotowane są na stronie PFRON <https://dostepnosc.pfron.org.pl/>

KSON wraz z Fundacją Instytut Rewalidacji i Ekonomii Społecznej oraz Fundacją CEWIMED z Opola tworzą konsorcjum zajmujące się certyfikacją dostępności. Jako Sygnatariusz Partnerstwa na Rzecz Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej koncentruje się na dostosowaniu przestrzeni publicznej, architektury, transportu i produktów do wymagań wszystkich obywateli, zajmuje się także dostępnością w turystyce i pomocy w pokonywaniu kolejnych barier dla osób z niepełnosprawnościami między innymi przez dostosowanie schronisk górskich dla potrzeb tych osób. Konsorcjum składa się z Ekspertów ds. zapewnienia dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami. Ekspertsi posiadają szeroką i specjalistyczną wiedzę

z zakresu prawa, dostępności, architektury, projektowania uniwersalnego a także wiedzę na temat potrzeb osób z różnymi formami niepełnosprawności, charakteryzują się niezwykłą empatią w pojmowaniu potrzeb i wprowadzania zmian w otaczającej nas przestrzeni, aby była przyjazna dla wszystkich użytkowników.

Poprawa dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami to zadanie na najbliższych kilkanaście lat. W związku z tym poszukujemy osób, które chciałyby współpracować w tym zakresie z ekspertami zdobywając dość atrakcyjne kwalifikacje. Wychodząc naprzeciw zwiększaniu kompetencji z zakresu dostępności Uniwersytet Ekonomiczny w Jeleniej Górze oraz KSON przygotowali specjalny Kurs Dostępność +, który rusza od października br. i będzie cennym źródłem informacji dla Koordynatorów ds. dostępności a także wszystkich osób czynnie zainteresowanych programem Dostępność Plus.

Paweł Wysocki

Ekspert ds. zapewnienia dostępności

ZNAJDŹ NAS! Więcej o nas na <https://www.kson.pl/> oraz profilu Facebook <https://www.facebook.com/CEWIMED>. Można dzwonić także na telefon 757524254 lub pisać na biuro@kson.pl. Jesteśmy do dyspozycji Państwa również bezpośrednio od pn.-pt. w godz. 10-16 w siedzibie przy ul. Os. Robotnicze 47a w Jeleniej Górze.

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

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

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

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** Laser-Graf Wojciech Włostowski, 09-400 Płock, Kostrogaj 1. Nakład 5000 egz.

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

500+ także dla seniora!

Coraz droższe leki, żywność, koszty utrzymania, uderza głównie w seniorów. Warto wiedzieć, że oprócz 500+ i 200+ – tak!, tak! – w jesieni życia – przysługują im finansowe dodatki, dzięki którym codzienność może być łatwiejsza.

Była „trzynastka”, będzie i „czternastka”. Zapowiadano wprawdzie, że w tym roku jej nie będzie, ale ogłoszono, że jednak zostaną seniorom wypłacone. „Czternastka” to dodatkowe świadczenie, skorzystają z niej ci, którzy mieli prawo do emerytury, renty, renty socjalnej, świadczenia przedemerytalnego.

Pełną kwotę, czyli 1250,88 zł brutto, otrzymają ci, których świadczenie nie przekracza 2900 zł brutto. Pozostali dostaną pomniejszoną według zasady: złotówka za złotówkę, nie będą odejmowane potrącenia, egzekucje komornicze. „Czternastka” przyznawana jest z urzędu, nie trzeba wypełniać wniosków.

Inną formą pomocy, z której mogą skorzystać seniorzy są dopłaty do zakupu dekodera i telewizora. Jeśli twój telewizor nie odbiera nowego standardu telewizji, a nie chcesz rezygnować z jej oglądania, to musisz kupić dekodery albo telewizor obsługujący format DVB-T2. Osoby w trudnej sytuacji finansowej mogą skorzystać z dofinansowania. Dopłata do telewizora to 250 zł, do dekodera 100 zł.

500+ dla seniora? Od trzech lat seniorzy mogą starać się o świadczenie uzupełniające nazywane 500+ dla seniora. Co miesięczny dodatek przyzna-

je ZUS, opinię wydaje lekarz orzecznik, jest to uzależnione m.in. od stanu zdrowia. Trzeba jednak spełnić kilka warunków i złożyć wniosek. Z dodatku 500 plus dla seniora mogą korzystać osoby niepełnosprawne, niezdolne do samodzielnej egzystencji, powyżej 75 roku życia, pobierające zasiłek pielęgnacyjny, do wniosku należy dołączyć orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub zaliczeniu do I grupy inwalidów. Ograniczeniem jest próg dochodowy, wynosi on 1272,08 zł brutto. Jeśli emerytura, czy renta przekracza tę kwotę, 500+ dla seniora zostanie pomniejszone zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”. Wniosek o 500 plus dla seniora należy złożyć w ZUS, KRUS. Można to zrobić osobiście lub za pośrednictwem opiekuna prawnego lub pełnomocnika.

W tym roku wprowadzono nowinkę, to 200+ dla seniorów: strażaków-ochotników i ratowników górskich. Dodatek jest

dożywotni i przyznawany bez względu na wysokość pobieranej emerytury. O 200+ mogą ubiegać się kobiety po ukończeniu 60. roku życia i 20 latach czynnej służby w OSP oraz mężczyźni, którzy ukończyli 65. rok życia i przez 25 lat brali udział w akcjach ratowniczych OSP, czy w działaniach ratownictwa górskiego. Wniosek można złożyć u miejskiego lub powiatowego komendanta straży pożarnej, 200+ wypłaci Zakład Emerytalno-Rentowy MSWiA.

W tym roku wprowadzono dodatek osłonowy. Wypłacany w dwóch ratach – druga do 2 grudnia. Przysługuje po złożeniu wniosku i spełnieniu kryterium dochodowego. Osoby samotne o niskich dochodach mogą liczyć na 400 zł w skali roku, 2-3-osobowe gospodarstwa domowe otrzymają 850 zł, a większe rodziny dostaną nawet 1150 zł. Wnioski o dodatek osłonowy można składać do urzędów gmin. Świadczenie wypłaci wójt, burmistrz lub prezydent miasta.

Jolanta Wiatr



Nieporozumienia do kieszeni

Każda osoba niepełnosprawna bez względu na swoją dysfunkcję pragnie odnajdować się w środowisku osób sprawnych.

Dotyczy to osób na wózku inwalidzkim, o kulach, niesłyszących czy niewidomych. Osoby niewidome i ociemniałe (do tej grupy należą) do poruszania się poza swoim mieszkaniem, domem najczęściej używają białej laski, psa przewodnika czy echo-lokacji. Jednak najbezpieczniejsza i bezcenna jest pomoc drugiego człowieka. Jednak jak takiemu niepełnosprawnemu pomóc, by mu nie zaszkodzić?

Komenda wydawana przez przewodnika osobie ociemniałej i niewidomej „Schody w górę”, „Schody w dół” to chyba najważniejsza informacja przekazywana słownie. Wyobraźmy sobie, że osoba otrzymuje informację „Uwaga schody”. Nie orientując się, czy prowadzą one w górę lub dół, zazwyczaj idący albo przewraca się lub spada z nich. Dlatego słowa „w górę/dół” są w tym przypadku bardzo ważne. Podobnie sytuacja ma miejsce podczas wchodzenia lub schodzenia w wysokiego krawężnika: „krawężnik w górę/dół”.

Inną powtarzającą się często sytuacją, która wywołuje wręcz gniew osoby z dysfunkcją wzroku są nie do końca zamknięte/otwarte drzwi wejściowe do pomieszczeń lub szafek w meblach. Drzwi do pomieszczeń powinny być całkowicie zamknięte lub całkowicie otwarte. Drzwiczki w meblach powinny być całkowicie zamknięte. W przypadku gdy zostaną zmienione meble w kuchni lub pokoju



Fot. ROB

Przekazując niewidomemu informację o schodach pamiętajmy, by powiedzieć, czy prowadzą one w górę czy w dół.

i nie odstawicie na miejsce krzesła lub też otworzycie okno, starajcie się osobę z dysfunkcją wzroku o tym uprzedzić. Na początku mojego obcowania ze ślepotą w mieszkaniu często wchodziłem na takie właśnie „niespodzianki”, które, wprawdzie rzadziej, ale również i dziś się zdarzają.

Pomimo naszej dysfunkcji nie ma potrzeby nas karmić. W towarzystwie zachowujemy się swobodnie, używając sztuczków. Abyśmy zorientowali się, co znajduje się przed nami na stole lub talerzu do opisu użyjcie tzw. „tarczy zegara”, np. ziemniaki znajdują się na godzinie 3, surówka na 6, kotlet na 9. Proste, a znacznie ułatwia komunikację.

Kolejną sytuacją, w której osoby widzące nie za bardzo wiedzą, jak się zachować, jest np. pożegnanie. Zawsze powtarzam, że zwroty „do zobaczenia”, „do widzenia”, „czy widzisz” lub „popatrz na...” są cał-

kowicie normalne, my również ich używamy. Unikanie ich sprawia, że sytuacja staje się sztuczna.

Jeżeli macie do czynienia z osobą niewidomą Wam nieznaną, nie skracajcie dystansu i nie zwracajcie się do niej „kochanie”, „skarbie”, a już na pewno nie „ty”. Jest to zachowanie co najmniej niekulturalne i często odbierane jako brak szacunku do rozmówcy. Podczas spotkań w większym gronie należy pamiętać o tym, że gdy chcecie się zwrócić bezpośrednio do osoby niewidomej, należy użyć jej imienia. Wtedy nie będzie wątpliwości, że pytanie lub informacja skierowana jest właśnie do niej.

Dużą niewiadomą w kontakcie z niewidomym jest, czy podawać podczas powitania takiej osobie rękę. Odpowiedź jest oczywista. Z powodu naszej dysfunkcji nieestetycznie nie zauważymy wyciągniętej w naszym kierunku dłoni. Często jednak zdarza się, że to niewidomy wyciąga dłoń pierwszy, aby uniknąć właśnie tej niezręcznej sytuacji.

Na początek wystarczy więc zwykle „dzień dobry” lub „cześć”. Warto też dodać imię danej osoby, by nie miała wątpliwości, że powitanie kierowane jest do niej. Jeśli natomiast to Wy zdecydujecie się na podanie ręki, zastosujcie prosty komunikat „podaję pani, panu rękę”.

I jeszcze jedna wskazówka na koniec, która pomoże uniknąć nieporozumień: jeżeli kiedykolwiek będziecie mieli wątpliwości, co do tego, jak się zachować, czy też co powiedzieć osobie niepełnosprawnej znajdującej się obok – po prostu ją o to zapytajcie!

Andrzej Koenig
ociemniały

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze w partnerstwie z Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego realizuje projekt „Seniorzy w Sudetach – Góra Możliwości”.

– Celem projektu – mówi Stanisław Marek, wiceprezes KSON – jest zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów. – Szczególny nacisk postawiliśmy na wsparcie wzmacniające aktywność społeczną seniorów w zakresie turystyki, sportu, kultury i edukacji. Projekt ma charakter międzypokoleniowy co oznacza, że w zajęciach kulturalnych i turystycznych wezmą udział osoby młode – rodzinne pokolenie seniorów. Na tej zasadzie będziemy realizowali wycieczki po Dolnym Śląsku, zajęcia ruchowo-taneczne, pilates, tańce relaksacyjne.

Odpowiadając na zapotrzebowanie środowiska wiele zajęć, warsztatów poświęconych będzie tematyce potrzeb seniorów w kontekście wykluczenia i izolacji jakie niesie za sobą poczucie samotności, dzięki czemu seniorzy przekonają się, że wiek emerytalny może być nowym i satysfakcjonującym okresem w życiu. Celem zajęć warsztatowych będzie doskonalenie umiejętności seniorów przy obsłudze smartfonów, wzmocnienie umiejętności cyfrowych. Dziś bez tych umiejętności seniorzy pozostają w „objęciach XX wieku”, a przecież świat idzie do przodu.

W ramach projektu będziemy korzystali z seansów kinowych, koncertów Filharmonii Dolnośląskiej, sztuk teatralnych czy muzeów, a finałem będzie piknik integracyjny na Polanie Orle w Jakuszcach.

W projekcie może wziąć udział 60 seniorów. Udział w projekcie jest bezpłatny.

Wszystkie zainteresowane osoby zapraszamy do kontaktu z biurem KSON od godziny 10.00 do 16.00 przy ulicy Osiedle Robotnicze 47A lub pod numerem telefonu 75 75 242 54 oraz na stronie www.kson.pl. Słuchajcie też radia KSON i pierwszych zrealizowanych relacji telewizyjnych na naszym FB.

Joanna Zagulska

Seniorzy w Sudetach – GÓRA MOŻLIWOŚCI



Seniorzy w Sudetach

Góra Możliwości

Głównym celem projektu jest zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów. Szczególny nacisk kładziemy na wsparcie wzmacniające aktywność społeczną seniorów w zakresie turystyki, sportu, kultury i edukacji. Na tej zasadzie będziemy realizowali wycieczki po Dolnym Śląsku, zajęcia ruchowo - taneczne, pilates, tańce relaksacyjne. Odpowiadając na zapotrzebowanie środowiska przygotowaliśmy wiele zajęć, warsztatów poświęconych tematyce potrzeb seniorów w kontekście wykluczenia i izolacji jakie niesie za sobą poczucie samotności. Celem zajęć warsztatowych będzie doskonalenie umiejętności seniorów przy obsłudze smartfonów, wzmacnianie umiejętności cyfrowych.

W projekcie może wziąć udział 60 seniorów.

Udział w projekcie jest bezpłatny

Wszystkie osoby zainteresowane zapraszamy do kontaktu z biurem KSON w godzinach od 10:00 do 16:00 przy ulicy Osiedle Robotnicze 47A lub pod numerem telefonu 75 75 242 54 lub za pośrednictwem poczty biuro@kson.pl



Projekt jest finansowany ze środków Urzędu Marszałkowskiego.



Jubileusz języka esperanto z KSON-em



W Jeleniej Górze i we Wrocławiu spotkali się ludzie z różnych stron świata, którzy posługują się językiem esperanto. Były konferencje, wykłady, wywiady, a także zwiedzanie regionu.

Uczestnicy zjazdu pierwszy dzień spędzili w stolicy Dolnego

Śląska, gdzie z przewodnikiem spacerowali po Wrocławiu. Ponadto w X Europejskim Festiwalu Piosenki Esperanckiej (Koncercie Laureatów) oraz wystawie obrazów – ilustracje do legend w ramach programu „Szczęśliwi, kreatywni, aktywni”.

Drugi dzień wizyty w Polsce to już zwiedzanie Jeleniej Góry

i okolicz Eugeniuszem Gronostajem – autorem książek o Jeleniej Górze. Z kolei w poniedziałek (25.07) w Karkonoskiej Akademii Nauk Stosowanych odbyło się VI Międzynarodowe Sympozjum i 88. AMO-seminario na temat 135 lat języka esperanto: ludzie, język, kultura i wydarzenia. Wśród prelegentów znaleźli się: James Rezenda Piton (Brazylia), Josip Pleadin (Chorwacja), Goro Christoph Kimura (Japonia), Andrzej Bobkiewicz (Polska), Stefan MacGill (Nowa Zelandia). Ponadto Emmauelle Richard z Francji opowiadała „W jaki sposób dobrze przygotować książkę, aby ją wydać?”

Jak podkreślają organizatorzy, kiedyś w Jeleniej Górze prężnie działała grupa esperantystów, pod kierownictwem profesora Tyburcjusza Tyblewskie-





go, a po jego śmierci działalność zanikła.

– Dzięki prezesowi KSON Stanisławowi Schubertowi, z którym nasza organizacja współpracuje od wielu lat – postanowiliśmy przygotować takie seminarium, żeby pokazać,



że język esperanto istnieje, jest przydatny i może być pomostem między narodami – podkreśliła Małgorzata Komarnicka, prezes Europejskiego Centrum Edukacji Międzykulturowej. – Podczas prelekcji nie potrzebujemy tłumaczy, ponieważ wszyscy posługujemy się językiem esperanto. Proszę sobie wyobrazić konkursy, gdzie mamy kilka tysięcy uczestników i nie potrze-

bujemy tłumaczy – dodała M. Komarnicka.

– Język esperanto jest używany na całym świecie i ma swoje początki w 1887 roku. Dr Zamenhof zaproponował, żeby ludzie na świecie mieli nie tylko język narodowy, ale też międzynarodowy. Nacjonalizmy były wtedy silne, a to pomogło być nam razem, zamiast ze sobą walczyć – wyjaśnia Goro Christoph Kimura z Japonii.

Dalsza część 3. dnia to już wycieczka do pałacu w Czernicy, do Wieży Książęcej w Sie-

Organizatorami „Lipcówki” byli: Europejskie Centrum Edukacji Międzykulturowej i Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Patronat nad wydarzeniem objęli: Cezary Przybylski – Marszałek Dolnego Śląska, Krzysztof Wiśniewski – Starosta Karkonoski, Jerzy Łuźniak – Prezydent Jeleniej Góry.

dłęczynie, a następnie wywiady w Radiu KSON z uczestnikami Lipcówki.

Ostatniego dnia organizatorzy i goście spotkali się przy kamieniu z tablicą pamiątkową dedykowaną twórcy języka esperanto – Ludwikowi Zamenhofowi, który znajduje się w parku nieopodal ul. Wolności i Skłodowskiej-Curie w Jeleniej Górze (blisko jest także ulica Zamenhofa).

– Zielona gwiazda na tablicy pamiątkowej to symbol



nadziei – jest pięcioramienna, żeby swym językiem opanować 5 kontynentów.

Życie wyprzedziło plany L. Zamenhofa, ale na świecie jest obecnie około 1 miliona osób, które się posługują tym językiem – powiedział Stanisław Schubert, prezes KSON-u. – To bardzo łatwy język – gramatyka jest tak prosta, że jeżeli ktoś zna trochę niemiecki, angielski, włoski, łacinę – ale niekoniecznie, to natychmiast połączy słowa – podkreśla prezes KSON, który liczy, że w Jeleniej Górze odrodzi się zainteresowanie esperanto.

Przemek Kaczałko

Pragnienie z serca płynące

Marzę, by z okazji moich trzydziestych urodzin, mama zebrała pieniądze na samochód do przewożenia mnie – mówi Damian Załoga, który od urodzenia ma czterokończynowe porażenie mózgowie. – Wtedy byłoby jej łatwiej zawieźć mnie do lekarza, na rehabilitację czy na turnus. A ja mógłbym częściej odwiedzać moją Olę i przyjaciół – dodaje mieszkaniec Karkonoszy.

Obecnie trwa zbiórka na ten cel. Czy wspólnie uda nam się zrealizować pragnienie niepełnosprawnego bohatera?

Damian kończy trzydziści lat właśnie dzisiaj (17 maja). Nie funkcjonuje samodzielnie. Porusza się na wózku inwalidzkim. Mimo, że od dziecka jest osobą leżącą i z trudem wyraża słowami swoje myśli, jest niezwykle otwartym człowiekiem. – On nie ma żadnych ograniczeń – mówi jego mama, Małgorzata. – Ograniczenia mamy my, pełnosprawni. Tacy ludzie jak on mają po prostu marzenia i mocno wierzą w to, że jeśli się czegoś naprawdę pragnie, to można osiągnąć wszystko. Ich obecność uczy nas pokory do życia, wrażliwości i determinacji. Daje nam siłę do pokonywania codziennych trudności. Otwiera nam serca na świat. Wyzwała w nas wielką moc. Czasami, kiedy jestem naprawdę zmęczona codziennymi obowiązkami, Damian przytula mnie i mówi „mamusz kocham cię”. W takich chwilach mija całe zmęczenie, odchodzą bóle rąk i nóg. Biorę głęboki oddech, podnoszę głowę i odpowiadam mu „cieszę się, że jesteś, damy radę” – opowiada Małgorzata Załoga.



I trzeba przyznać, że razem dają sobie radę, jak nie jeden pełnosprawny. Ale tych obowiązków w ich codziennym życiu jest naprawdę sporo. To każdego dnia pełna obsługa dorosłego już człowieka, wraz z jego myciem, ubieraniem, karmieniem, leczeniem, wożeniem na różne zajęcia rehabilitacyjne i nie tylko.

– To jest dwudziestoczterogodzinną opieką i troską o drugiego człowieka – przyznaje mama Damiana. – W tym niełatwym wyzwaniu pomaga mi moja kochana córka Magda oraz moja nieoceniona mama, która jest najlepszą babcią na świecie. Ona zawsze pomagała mi przy dzieciach

Miejmy nadzieję, że zbiórka się powiedzie i jeszcze w tym roku uda się kupić niezbędne auto. Osoby, które chciałyby wesprzeć tą rodzinę, mogą wpłacać pieniądze na portalu zrzutka.pl/stn88a – Na samochód z platformą dla niepełnosprawnego Damiana – nr konta 78 1090 1362 0000 0001 2134 6263.

Można też przekazać pieniądze bezpośrednio mamie niepełnosprawnego 30-latką kontaktując się z nią pod numerem telefonu: 510 989 113. Innym sposobem pomocy jest też przekazanie 1 procentu na rzecz Damiana.

i teraz kiedy potrzebuję coś załatwić, babcia Dorotka zawsze przyjedzie do Damiana. Taka córka i babcia, to prawdziwe skarby. Niemniej jest pomoc doraźna, a syn potrzebuje stałej opieki przy wszystkich codziennych czynnościach. Nie skarżę się, nie lituję nad sobą. Mi siłę daje moja miłość do niego. Wiem, że w podobnej sytuacji jest mnóstwo innych kobiet. Czasami jestem tylko zycząjnie zmęczona. Obecnie

jestem matką samotnie wychowującą Damiana. Niestety nie ma już dziennych warsztatów dla dorosłych w naszym mieście. Mamy tylko tzw. „opiekę wytchnieniową”. Dlatego codziennie muszę być zwarta i gotowa do służenia synowi. To jest moja życiowa misja i realizuję ją z radością – dodaje mieszkanka Jeżowa Sudeckiego.

Niestety razem z tym szczęściem, u pani Małgorzaty coraz częściej zaczynają się odzywać różnego rodzaju dolegliwości.

– Nie chcę wdawać się w szczegóły, bo nie o mnie tu chodzi. Najważniejsze jest to, żebym jak najdłużej mogła być przy Damianie i pomagać mu w codziennych, całodobowych czynnościach. Kiedyś nie zdawałam sobie sprawy z tego jak ważny jest podnośnik. Kiedy Damian był mniejszy dźwigałam go na własnych rękach. Uczulam innych rodziców by korzystali z urządzeń pomocnych w podnoszeniu i przemieszczaniu dzieci leżących. Ja teraz dbam już o siebie: morsuję, przyjaciele robią mi masaże, ale jest już trochę za późno. Wiele lat ciężkiej pracy z niepełnosprawnym dzieckiem ma dzisiaj swoje bolesne konsekwencje – wyznaje mama niepełnosprawnego 30-latką.

Kobieta nie ukrywa, że mimo pomocy rodziny i przyjaciół, z każ-

dym rokiem jest jej coraz trudniej. Dawniejsze wyjazdy autobusem czy pociągiem, dzisiaj stają się prawdziwą próbą siły. Wsadzenie 30-latka wraz z wózkiem do komunikacji miejskiej czy publicznej, to nie lada wyzwanie.

– Rok temu zrobiłam prawo jazdy, niestety nie stać mnie na kupienie potrzebnego nam auta, bo żeby zaopiekować się synem, musiałam zrezygnować z pracy – przyznaje.

Od siódmego do dwudziestego czwartego roku życia Damian chodził do Zespołu Szkół i Placówek Specjalnych, najpierw przy ul. Grottgera, a następnie przy ul. Kruszwickiej w Jeleniej Górze. Wtedy pani Małgorzata łączyła opiekę nad synem z pracą m.in. w Muzeum Karkonoskim. Mimo, że lekarze nie pozostawiali złudzeń co do przebiegu choroby u chłopca, kobieta nigdy się nie poddała.

– Lekarze mówili mi, że Damian zawsze będzie „roślinką”. Że nie będzie chodził, mówił, ani trzymał niczego w rękach – wspomina. – Ale ja zawsze wiedziałam, że muszę o niego walczyć, bez względu na to, co mówią medycy. Wtedy wzięłam jego życie w swoje ręce. Pomogła mi moja wiara, pomogli przyjaciele i rodzina. Wieloletnie rehabilitacje, w tym turnusy, zajęcia logopedyczne, muzykoterapia, basen i inne zajęcia sprawiły, że Damian może rozmawiać. Trzyma też w ręce kromkę chleba i inne przedmioty. Rozumie, co się do niego mówi. Ma marzenia i chęci do działania. Gra na ksylofonie w zespole Pentatonika – wymienia.

Ten zespół wbrew swojej nazwie (z jęz. greckiego pięć dźwięków) tworzy wielu niepełnosprawnych wykonawców, a prowadzony jest przez Beatę Ignatowską i Renatę Bartniczuk. W grudniu minionego roku odbył się w Chromcu jego charytatywny koncert kolędowy, na którym zebrano około dwóch tysięcy złotych na samochód dla Damiana. W tym roku zorganizowano licytację i zebrano około tysiąca złotych. Obecnie, na portalu

zrzutka.pl, trwa także zbiórka pieniędzy na zakup specjalistycznego auta z platformą, gdzie dotychczas przekazano ponad siedem tysięcy złotych.

– Razem ze zbiorcami z licytacji, z wpłatami od znajomych, przyjaciół, rodziny, pracowników szkoły specjalnej czy fundacji Chata Chwata w Chromcu, mamy ponad 13 tys. złotych, ale to wciąż jest za mało – mówi pani Małgorzata.

Do przewożenia Damiana potrzebny jest samochód z platformą i automatyczną skrzynią biegów (ze względu na problemy zdrowotne p. Małgorzaty). Taki pojazd kosztuje około 50 tys. zł. Chodzi oczywiście o używane auto, ale nie starsze niż 10-letnie.

Damian mocno wierzy w to, że jeszcze w tym roku taki specjalistyczny citroen lub peugeot partner pomoże mu w funkcjonowaniu. Poza muzyką i kabaretami, 30-latek uwielbia bowiem podróże i spotkania.

– On nie chce siedzieć w domu – wyznaje mieszkanka serca Karkonoszy. – Tak naprawdę jest niepełnosprawny tylko fizycznie, ale ma ogromną potrzebę spotykania się ze swoimi przyjaciółmi. Kiedy nie ma takiej możliwości jest bardzo smutny. Kontakty z innymi ludźmi są dla takich osób bardzo ważne. Dlatego codziennie mówię mu: jestem i będę twoimi nogami. Nie poddamy się – dodaje pani Małgorzata.

Mimo braku samochodu Damian był już w Poznaniu na stadio-



nie czy w Krakowie, na spotkaniu z Nickiem Vujicic, autorem książki „Bez nóg, bez rąk, bez ograniczeń”.

– Nick mimo, że nie ma rąk i nóg, ma rodzinę, pływa, serfuje, jeździ po świecie z wykładami, kieruje swoją firmą, pomaga innym i prowadzi program w radiu – opowiada mama 30-latka. – Dzięki temu spotkaniu Damian mógł zobaczyć, że nie jest sam w takiej sytuacji. Żegnając się z nami, Nick powiedział „nie mam rąk, ale nie muszę ich mieć żeby was przytulić, bo przytulam was swoim sercem. To jest człowiek, który pokazuje, że prawdziwą siłę bierze się właśnie z serca – dodaje pani Gosia.

Damian potwierdza słowa swojej mamy i bardzo docenia wszystko, co się dla niego robi.

– Moja mama jest kochana – mówi najprostszymi słowami. – Chciałbym, by udało jej się kupić to auto. Byłoby jej łatwiej, a ja mógłbym częściej spotykać się z moją dziewczyną Olą, która ma urodziny dwa dni wcześniej niż ja. Ona mieszka w Sosnowcu i teraz nie możemy się zbyt często widywać – dodaje ze smutkiem w głosie.

Angelika Grzywacz-Dudek
Fot. Angelika Grzywacz-Dudek

OD AUTORKI: Pamiętajcie, że każda złotówka ma tu znaczenie i przybliży Damiana i jego mamę do zrealizowania ich marzenia. Jeśli chcecie pomóc, ale nie macie możliwości by wesprzeć ich finansowo, zamieście link do tego artykułu na Waszych kontaktach w mediach społecznościowych. Wierzę, że razem nam się uda zrealizować ten szczytny cel. I jeszcze jedna prośba do internetowych trolu. Nie zamieszczajcie obraźliwych komentarzy pod tym artykułem, bo będzie to świadczyło tylko Was...

KOSZTY ROSNĄ

„Nowy Ład” dotknął również organizacje pozarządowe. Szczególnie te, które dysponują obiektami i ponoszą koszty eksploatacyjne.

Posiadanie siedziby jest wyraźną identyfikacją celów, charakteru działalności i ludzi służących społeczeństwu, a w szczególności w przypadku organizacji zajmujących się osobami niepełnosprawnymi i seniorami, to ważny akcent miejsca gdzie można uzyskać pomoc.

Posiadanie siedziby to także dodatkowy argument dla starania się o środki z Unii Europejskiej, bo jest coraz mniej przypadków, aby te organizacje, które mają siedzi-

by w prywatnych domach, takie środki mogły otrzymać. Niestety kwadratura koła polega na tym, że teraz gdy wszystkie ceny, głównie mediów, poszły w górę, posiadanie siedziby staje się kulą u nogi. Zilustrujemy to na przykładzie siedziby KSON. Koszt samego ogrzewania za 5 m-cy br. wyliczono na poziomie ok. 11 tys. zł, choć w roku 2021 czynsz miesięczny łącznie z mediami (w tym ogrzewaniem) nie przekraczał kwoty 2300 zł! Oczywiście, że jest cały szereg tarcz ochronnych wspierających głównie organizacje pożytku publicznego, ale są to i tak bardzo wysokie koszty, których na dłuższą metę nie jest w stanie po-

nieść żadna organizacja działająca non profit. Sygnalizujemy ten temat na łamach naszego pisma także po to, aby tzw. środowisko miało świadomość, że wkrótce znane, uznane i szanowane organizacje wspierające osoby niepełnosprawne, seniorów i generalnie środowisko zagrożone wykluczeniem społecznym, mogą zniknąć z mapy pomocowej w naszych miastach i gminach. Niestety i ten segment pomocy stał się przedmiotem gry rynkowej, w której trzeci sektor nie ma szans się przebić.

„Jakoś sobie jednak trzeba radzić” powiedział góral zawiązując but dżdżownicą, kiedy pękła mu sznurówka.

Wiosłujemy dalej, a o rozwoju sytuacji będziemy Państwa informowali.

Stanisław Schubert

Prezes KSON

Jubileusz gorzowskiej rzeźbiarki

Zofia Bilińska urodziła się 12 czerwca 1942 roku w Iwacewiczach na Polesiu. W Gorzowie Wielkopolskim mieszka i pracuje od 1976 roku. Jest absolwentką Liceum Plastycznego i Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Poznaniu. Dyplom z rzeźby obroniła w 1968 roku. Początki jej pracy to także nauczanie plastyki w szkole.

Z okazji 80. urodzin otrzymała mnóstwo życzeń i kwiatów. Miłym dla Niej zaskoczeniem był list gratulacyjny od Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Na moje życzenia Jubilatka odpowiedziała, że ogólnie jest zdrowa i co ważne, umysł też ma sprawny. – Chciałabym tylko nie pamiętać o tym dziewiątym krzyżyku, który mnie nachodzi – przyznała.

Dwa dni po 80. urodzinach, rzeźbiarki odbyła się uroczystość państwowa na gorzowskim Cmen-

tarzu Świętokrzyskim przy pomniku Więźniarek Ravensbrück, którego autorką jest Zofia Bilińska. Kwiaty pod pomnikiem składał wojewoda lubuski Władysław Dajczak, wartość honorową pełnili harcerze, powiewały flagi narodowe, zapalono znicze.

Zofia Bilińska wykonuje wiele statuetek dla ludzi zasłużonych w różnych dziedzinach działalności społecznej m.in. z okazji przyznawania nagród „Człowiek Człowiekowi” czy „Społecznik Roku”. Statuetkę wręczaną jako Nagrodę im. Janusza Słowika każdego roku otrzymywali gorzowscy muzycy. Rzeźbiarka zawsze trochę ją zmieniała twierdząc, że dostosowywała indywidualnie dla nagradzanego artysty.

Jest autorką licznych monumentów, które znajdują się między innymi w Gorzowie, Sulęcinie, Choszcznie, Gliśnie, Reczu. Artystka pracuje w kamieniu, brązie,



Zofia Bilińska przy pracy nad Pawłem Zacharkiem

ceramice i drewnie. Swoje prace prezentowała na wystawach w kraju i za granicą. W 2018 roku obchodziła jubileusz 50-lecia pracy artystycznej. Uhonorowana została Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Nadal pracuje, tworząc małe formy kameralne do odlewów w brązie oraz rzeźby ceramiczne.

Wanda Milewska

Ponad 50 tysięcy złotych zebrano na leczenie i rehabilitację 8-letniego Filipka Janasa podczas V Festynu Charytatywnego, który odbył się w Parku Zdrojowym w Jeleniej Górze – Cieplicach.

Chłopiec w pełni zasługuje na miano małego wojownika. Od urodzenia walczył najpierw o życie, a potem o zdrowie, a tak naprawdę o zmniejszenie cierpienia.

Filipek zmagają się z dziecięcym porażeniem mózgowym czterokończynowym, padaczką lekoodporną, dysplazją oskrzelowo-płucną, niedowidzeniem i wieloma innymi poważnymi schorzeniami. Każdy jego dzień to cierpienie. Sztywne, niewładne nóżki i rączki, napięte do granic wytrzymałości mięśnie, problemy z przetykaniem. Filipek nie siedzi i nie chodzi. Najgorsza jest jednak padaczka, która w kilka dni niweczy cały trud rehabilitacji. Dziecko ma również zamontowaną zastawkę komorowo-otrzewnową pozwalającą odbarzczać mózg z płynu mózgowo-rdzeniowego, który po wylewach do komór mózgowych spowodował wodogłowie. Na szczęście od urodzenia Filipek może liczyć na pomoc swoich najbliższych oraz wielu innych osób, które wspierają jego walkę.

Między innymi na jego rzecz organizowane są co roku festyny z licznymi atrakcjami dla dzieci oraz dorosłych. Tegoroczny odbył się w czerwcu w cieplickim Parku Zdrojowym. Lista atrakcji

Serca dla Filipka



jakie przygotowali dla dzieci oraz dorosłych organizatorzy festynu była bardzo długa. Począwszy od animacji i zabaw dla najmłodszych, dmuchanej zjeżdżalni, megabaniek mydlanych, malowania buziek, poprzez strzelanie do tarcz, możliwości zrobienia sobie zdjęcia na motocyklach lub zabytkowych samochodach, a skończywszy na loterii fantowej. Na scenie w muszli koncertowej wystąpili między innymi: Space Dance Studio, dzieci z Miejskiego Przedszkola nr 13, zespół Agat, Małgorzata Mitraszewska, zespół Prestiż, Justyna Pasternak i kłown Ruffi Rafi. Nie zabrakło też wielu propozycji kulinarnych na słodko oraz na ostro. Między innymi każdy mógł spróbować grochówki przygotowanej i serwowanej przez posła Roberta Obaza.

Poza dobrą zabawą najważniejszy był jednak cel imprezy. Dochód z festynu oraz licytacji licznych przedmiotów i voucherów przeznaczony był na leczenie i kosztowną rehabilitację.

– Filipek rośnie, uczy się w szkole, niestety dalej samodzielnie nie siedzi i nie chodzi – mówi jego mama Izabela Janas. – Porusza się na wózku inwalidzkim. Jest wesoły choć towarzyszy mu ciągły ból, który nie pozwala normalnie funkcjonować. Jediną szansą na jego życie bez bólu jest kosztowna rehabilitacja. Podczas festynu zbieraliśmy na pokrycie jej kosztów, na turnusy rehabilitacyjne oraz sprzęt, bez którego syn nie będzie mógł normalnie funkcjonować.

*Adamfi
Fot. Adamfi*



Tłumy jeleniogórczan żegnały ks. Bokieja

Na starym cmentarzu przy ul. Sudeckiej odbył się 12 sierpnia pogrzeb zmarłego 9 sierpnia w wieku 65 lat proboszcza parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Jeleniej Górze księdza doktora pułkownika Andrzeja Bokieja – wielce zasłużonego dla miasta i szanowanego kapłana.

Ceremonie pogrzebowe trwały dwa dni. 11 sierpnia o godzinie



...i znowu nie zdążyłem

Ks. Andrzej odszedł w cierpieniu i chorobie, które uniemożliwiły utrwalenie w audycji „Jeleniogórczanie” Jego prostych i głęboko mądrych refleksji o życiu, Kościele, ludziach i mieście. Mieście, któremu służył przez ostatnie niestety krótkie 65 lat. Smutno

mi też dlatego, że straciłem przez tę śmierć partnera do rozważań o Bogu, istocie życia i jego krawędzi. I smutno mi tym bardziej, że Andrzej był młodszy ode mnie o całe 14 lat i umawialiśmy się inaczej... Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach były naszym wspólnym dziełem a piąty, kolejny koncert 16 października br. w Andrzejom kościele poświęcimy nie tylko Janowi Pawłowi II, ale również wspaniałemu jeleniogórczaninowi i długoletniemu proboszczowi Kościoła Garnizonowego śp. Andrzejowi Bokiejowi.

Stanisław Schubert

18.00 w Kościele Łaski odbyła się uroczysta msza święta w intencji zmarłego pod przewodnictwem ks. biskupa seniora diecezji legnickiej Stefana Cichego. Po niej do późnych godzin wieczornych w świątyni wierni modlili się przy trumnie zmarłego, a chętni mogli wpisać się do księgi kondolencyjnej. Piątkowe uroczystości rozpoczęły się o godzinie 11.30 przemowami oficjeli oraz innych osób chcących pożegnać zmarłego kapłana. Pół godziny później odprawiono mszę świętą pogrzebową pod przewodnictwem bp. legnickiego Andrzeja Siemieniewskiego. Po jej zakończeniu ciało zmarłego zostało przewiezione w kondukcje żałobnym na stary cmentarz przy ul. Sudeckiej. Msza pogrzebowa oraz pochówek odbywały się z ceremonią wojskową z pocztami sztandarowymi, kompanią honorową oraz salutem.

Adamfi
Fot. Adamfi



Ksiądz Pułkownik Prałat doktor ANDRZEJ BOKIEJ urodził się 17 lipca 1957 roku w Jeleniej Górze. Rodzice, Bolesław i Maria (z domu Kumielewska) byli dla młodego Andrzeja i jego brata Juliusza przykładem wiary, dobroci i ciężkiej pracy. Ksiądz Andrzej dorastał w Jeleniej Górze, gdzie ukończył szkołę podstawową i średnią. Po studiach teologicznych na Papieskim Wydziale Teologicznym we Wrocławiu otrzymał święcenia kapłańskie 22 maja 1982 roku. Na tej też uczelni obronił doktorat w 1988 roku i otrzymał stanowisko Adiunkta w Katedrze Nauk Społecznych i Socjologicznych Religii Papieskiego Wydziału Teologicznego we Wrocławiu. Po ukończeniu nauk, Ks. Bokiej wykładał na seminarium we Wrocławiu i Legnicy

oraz na Wyższej Szkole Oficerskiej Wojsk Radiotechnicznych w Jeleniej Górze.

Ks. Bokiej rozpoczął swoją posługę w Oławie w parafii pod wezwaniem Św. Piotra i Pawła, następnie służył we Wrocławiu na Nowym Dworze w parafii pod wezwaniem Opatrzności Bożej i w parafii pod wezwaniem Najświętszej Maryi Panny na Pisaku. W 1989 roku otrzymał stanowisko Notariusza Metropolitalnej Kurii Arcybiskupiej we Wrocławiu. Najdłuższy okres posługi odbył tu, w Jeleniej Górze. W 1991 roku przejął rolę proboszcza w parafii pod wezwaniem Podwyższenia Krzyża Świętego. W tym czasie Ks. Andrzej służył także jako kapłan służb mundurowych i pułkownik w Garnizonie Wojska Polskiego w Jeleniej Górze.

Służba w Jeleniej Górze, jego rodzinnym mieście, na parafii i w kościele które kochał była dla Ks. Bokieja niezmiernym honorem. Podczas probostwa Ks. Andrzeja, kościół został podniesiony do rangi Sanktuarium po otrzymaniu łaski sprawowania pieczy nad Relikwiami Drzewa z Krzyża Świętego. Ksiądz Bokiej z dużym zaangażowaniem prowadził prace renowacyjne na terenie kościoła między innymi konserwację XVIII-wiecznych

fresków, empor i odremontowanie barokowych organów. Razem z parafianami, Ks. Bokiej wspierał wiele inicjatyw charytatywnych na rzecz naszej wspólnoty oraz potrzebujących w kraju i zagranicą.

Ks. Andrzej był pomysłodawcą, organizatorem i dyrektorem generalnym Europejskiego Festiwalu Muzyki Organowej „Silesia Sonans” oraz założycielem młodzieżowej orkiestry kameralnej o tej samej nazwie promującej utalentowaną młodzież z naszego regionu. Festiwal „Silesia Sonans”, który odbywa się każdego września od 1998, jest jednym z wielu koncertów i wydarzeń kulturalnych zrealizowanych w naszym pięknym kościele.

Za swoją pracę i posługę Ks. Bokiej został odznaczony Brązowym, Srebrnym i Złotym Krzyżem Zasługi, Brązowym, Srebrnym i Złotym Odznaczeniem Sił Zbrojnych w Służbie Ojczyzny, a także Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Ksiądz Andrzej Bokiej był również pomysłodawcą Dni Papieskich w Karkonoszach.



Przyszli paraolimpijczycy z powiatu cieszyńskiego

Większość osób, dla których sport osób niepełnosprawnych jest jakimś hobby i interesują się nim, osoba paraolimpijczyka z powiatu cieszyńskiego Janusza Rokickiego jest znana. Historii choroby nie będziemy przypominać bo nie o to w tym artykule chodzi. Dzięki determinacji, poświęceniu większości swojego czasu, nie zapominając o swojej rodzinie, poświęcił się zawodowemu uprawianiu sportu.

W swojej kolekcji medalowej może pochwalić się trzema srebrnymi medalami paraolimpijskimi (Ateny 2004, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016) w konkursie pchnięcia kulą oraz całą gamą medali z Mistrzostw Świata: złotym wywalczonym w Doha 2015, srebrnymi: Assen 2006, Lyon 2013 oraz brązem – Londyn 2017.

Pan Janusz, oprócz treningów, od kilku lat proponuje „zapalić światelko” wśród młodych adeptów sportu, którzy próbują swoich

sił w lekkoatletyce osób niepełnosprawnych z terenu powiatu cieszyńskiego. Grono osób z różnymi dysfunkcjami jest naprawdę duże i z myślą o całej grupie zarówno dzieci i młodzieży oraz dorosłych, od 2016 roku działa w Cieszynie „Integracyjny Klub Sportowy (IKS) Cieszyn”.

Żeby nie być gołosłownym co do osiągnięć informujemy, że w trzeci weekend lipca (15-17.07) zawodnicy reprezentujący cieszyński klub IKS. Podczas zawodów w Ostrawie zdobyli: Janusz Rokicki – dwa złote medale w pchnięciu kulą oraz w rzucie dyskiem w kat F57 wynik w dysku 45.03 (obecnie to drugi wynik na świecie w rankingu IPC), Joachim Krężelok – złoty medal w rzucie dyskiem, Piotr Cieślik – srebrny medal w rzucie dyskiem oraz Kamil Fałek brązowy medal w pchnięciu kulą. Srebrny medal w rzucie dyskiem zdobył Kamil Dudek, a brązowy medal w rzucie oszczepem – Dumitru Teme-

liescu. Trenerami zawodników byli Zbigniew Gryźboń i Marta Rokicka.

Integracyjny Klub Sportowy Cieszyn został założony 4 listopada 2016 roku. Klub przynależy do Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych. Klub pomaga ambitnym osobom niepełnosprawnym chcącym realizować się w sporcie poprzez profesjonalne treningi.

Wśród kadrowiczów związanych z klubem można znaleźć takie osoby jak: Piotr Cieślik, Mateusz Czudek, Kamil Fałek, Aleksandra Fryc, Maria Juroszek, Joachim Krężelok, Kacper Kudyba, Damian Kulig, Mirosław Madzia, Gabriela Patoła, Janusz Rokicki, Katarzyna Słomka, Beata Świdorska-Kaleta, Michał Wrona.

Jednak aby takie wyniki widniały w statystykach krajowych lub światowych potrzebna jest praca, często ciężka, poświęcenie swojego czasu oraz nie ukrywajmy wyczerpujący trening, na który aby dotrzeć potrzebna jest pomoc asystenta czy opiekuna.

Osoby młode, ale niekoniecznie, zainteresowane uprawianiem sportu osób niepełnosprawnych, bez względu na dysfunkcję, zapraszamy do kontaktu najlepiej telefonicznego pod nr tel. 798 547 832 (Janusz Rokicki) lub drogą e-mailową: Rokicki74@gmail.com. Każdy wiek jest dobry, aby rozpocząć przygodę ze sportem i – być może – godnie zastąpić takich paraolimpijczyków jak Janusz Rokicki czy Mirosław Madzia.



Reprezentacja (nie cała) IKS Cieszyn podczas zawodów w Ostrawie.

Andrzej Koenig
ociemniały



Koniec problemów z parkowaniem?

*Scenka z ubiegłorocznego sezonu, centrum miasta, w pobliżu katedry i muzeum.
Kierowcy długo jeżdżą w korku, bezskutecznie usiłując znaleźć wolne miejsce parkingowe.*

To bardzo ważna informacja dla mieszkańców Kołobrzegu, ale także dla turystów. Ucieszy się z niej zresztą każdy, kto w sezonie letnim wiele czasu spędził zamiast na plaży czy w muzeum – w tzw. korkach.

Do tej stosunkowo niewielkiej miejscowości uzdrowskiej jaką jest Kołobrzeg, coraz popularniejszej choć liczącej poza sezonem niespełna 50 tysięcy mieszkańców, w czasie dwóch letnich, wakacyjnych miesięcy, przyjeżdża – jak wynika tylko z ubiegłorocznych statystyk – ponad półtora miliona turystów! I to najczęściej każdy własnym samochodem. Miasto nie jest z gumy, ani nie jest na to do końca przygotowane, głównie ze względu na określoną „pojemność” miejskich ulic i parkingów. Władze miasta obecnej i kilku poprzednich kadencji, aby rozwiązać ten problem od lat deklarowały budowę podziemnych czy też piętrowych parkingów, niestety z obietnic

tych – ze względu na brak środków – jak dotąd nic nie wyszło.

W najbliższym czasie może to się jednak zmienić dzięki rządowemu wsparciu finansowemu kołobrzeskiego samorządu w ramach Programu Inwestycji Strategicznych, dzięki któremu miasto otrzyma 31,5 mln zł (całkowity koszt inwestycji 35 mln zł), właśnie na budowę tak długo wyczekiwanego dużego parkingu piętrowego. Parking, gdzie pomieści się około 300 samochodów powstanie przy ulicy Kamiennej, na terenach, gdzie przed laty mieściła się baza Komunikacji Miejskiej, a więc niemal w centrum miasta. Niedaleko stąd, dosłownie o przysłowiowy „rzut beretem” i kilka minut spacerkiem mieści się

muzeum, miejska starówka, za-
bytkowy ratusz, gotycka katedra – i wiele innych miejscowych atrakcji, nie tylko o wymiarze historycznym.

– Pozwoli to na rozładowanie korków w mieście. Każdy, kto tu mieszka lub był w sezonie w Kołobrzegu, wie, jak długo stoi się tam w korkach. Wie też, jak ciężko u nas zaparkować. Te tysiące samochodów, których nie ma gdzie dziś zaparkować, już niedługo będzie miało takie miejsce. W Kołobrzegu to strategiczna inwestycja – cieszą się z tej inwestycji kołobrzeżanie, których nie ma co ukrywać, problem ten dotykał najbardziej.

Wiemy już też, że zarządzaniem parkingiem ma zająć się Komunikacja Miejska. Budowa ma rozpocząć się w najbliższych miesiącach, planowane uruchomienie parkingu to 2024 rok.

Jolanta Wiatr

Wielki Odpust Krzeszowski z niepełnosprawnymi

W Krzeszowie k. Kamiennej Góry na terenie Sanktuarium Matki Bożej Łaskawej rozpoczęły się 13 sierpnia trwające trzy dni obchody jednego z najstarszych świąt Maryjnych obchodzonych przez Kościół Katolicki, przypadającego na dzień 15 sierpnia Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny (Matki Boskiej Zielnej). Przybyły rzesze wiernych i pielgrzymów, a wśród nich wiele osób niepełnosprawnych.

W sobotę (13.08) tradycyjnie o godz. 10.00 rozpoczęła się droga krzyżowa po Kalwarii Krzeszowskiej. Wydarzenie było o tyle wyjątkowe, że nabożeństwo odbyło się w terenie. Wierni wędrowali kilka kilometrów szlakiem trzydziestu dwóch stacji Męki Pańskiej, które rozsiane są po całej okolicy. Kapliczki Kalwarii Krzeszowskiej mając między sobą konkretne odległości, bo są odwzorowaniem tych w Jerozolimie. Uczestnicy drogi krzyżowej odwiedzili szesnaście kaplic liczących trzydzieści dwie stacje.

– Do Krzeszowa na obchody Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny przyjeżdżam od pięciu lat – opowiada poruszający się o kulach 67-letni Waldemar z Jeleniej Góry. – W tym roku towarzyszy mi córka, ponieważ mój stan zdrowia pogorszył się i robię się coraz bardziej niesamodzielny. Nie mogłem uczestniczyć w drodze krzyżowej po Kalwarii Krzeszowskiej, ale pomodliłem się pod Krzyżem Słynącym Łaskami oraz obrazem Matki Bożej Łaskawej o zdrowie dla siebie i swoich bliskich. Wezmę także udział w Apelu Jasnogórskim – mówi mężczyzna.

– Dla mnie najważniejszym elementem celebracji Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny była właśnie droga krzyżowa po Kal-

warii Krzeszowskiej – opowiada zapytana o wrażenia poruszająca się na wózku inwalidzkim 50-letnia Anna ze Szczecina, chorująca na stwardnienie zanikowe boczne. – Przyjechałam z siostrą, która jest moją opiekunką. Nie szłam w drodze krzyżowej razem z wiernymi, tylko sama w swoim tempie odwiedzałam poszczególne Stacje. Być może nie po kolei, ale to nie przeszkadzało mi gorliwie się modlić. Zaintrygowało mnie rozmieszczenie kapliczek, których lokalizacja pozornie do siebie nie pasuje, a jednak ich odległości od siebie są dokładnie określone, a całość jest zbudowana na terenie płaskim. Nie pierwszy raz uczestniczyłam w drodze krzyżowej, ale ta tutaj zrobiła na mnie kolosalne wrażenie. Nie na darmo Kalwaria Krzeszowska nazywana jest Nową Jerozolimą – mówi p. Anna.

Niedziela (14.08) w Krzeszowie była kolejnym dniem triduum Wielkiego Odpustu i wigilią Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Ten dzień to również rocznica męczeńskiej śmierci św. Maksymiliana Marii Kolbe. W kościele w pobliskim Czadrowie odbyło się uroczyste nabożeństwo poświęcone 81. rocznicy jego śmierci, któremu przewodniczył ks. Jerzy Jerka.



– Na mszę św. w intencji mojego imiennika przyjeżdżam zawsze, kiedy tylko zdrowie mi pozwoli – mówił 80-letni pan Kazimierz z Kamiennej Góry. – W tym roku przyjechał ze mną wnuk, który właśnie dostał się do seminarium duchownego, tak więc mam za co dziękować św. Maksymilianowi. Pomodłę się o dalszą opiekę nad całą naszą rodziną, a potem poczekam na pielgrzymkę z Legnicy, bo wiem, że będzie z nią szła moja córka i razem udamy się na Apel Jasnogórski.

O godz. 17.00 przed bramy krzeszowskiego opactwa dotarła pielgrzymka organizowana przez Diecezję Legnicką. Strudzonych, ale szczęśliwych wędrowców, wśród których znalazły się także osoby niepełnosprawne, powitał przed bramą sanktuarium ks. Marian Kopko – kustosz i proboszcz oraz ks. Łukasz Toporek, wikariusz.

– Z Legnicy wyruszyliśmy 12 sierpnia – opowiada pielgrzymująca do Krzeszowa 43-letnia Eliza z Jeleniej Góry chorująca na łagodną postać stwardnienia rozsianego. – To stosunkowo krótka wędrówka, bo zaledwie trzydniowa, ale z racji moich niedomagań dosyć męcząca. Musiałam robić częste przerwy, ale współtowarzysze nie mieli mi tego za złe

i raz nawet zdarzyło się, że dwóch panów zrobiło z rąk krzeselko i tak mnie nieśli – uśmiecha się z wdzięcznością. – Szliśmy m.in. przez Wilków, Wojcieszycę i Raszków, w takim tempie, by na 14 sierpnia dotrzeć przed oblicze Łaskawej Pani – mówi kobieta.

W poniedziałek (15.08) przypadł najważniejszy dzień w całym roku kalendarzowym krzeszowskiego sanktuarium. Tego dnia tłumy pielgrzymów i wiernych zgromadziły się przed świątynią, aby wziąć udział w uroczystościach Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. W modlitwach nie zapomniano także o przypadającym na ten dzień Święcie Wojska Polskiego. O godz. 10.00 odbyła się msza w intencji Ojczyzny.

– Mój pradziadek walczył w Bitwie Warszawskiej 1920 roku – opowiadała wzruszona nabożeństwem 33-letnia Dorota z Wrocławia. – Służył w 5. Armii gen. Władysława Sikorskiego. Nie znałam go osobiście, ale w rodzinie przetrwały do dzisiaj fotografie oraz opowieści o determinacji i zaangażowaniu polskich żołnierzy

w walce z bolszewikami. Pójdę teraz pomodlić się pod Krzyżem Słynącym Łaskami za pokój na świecie.

O godz. 12.00 w bazylice krzeszowskiej odprawiona została główna suma odpustowa, zaś po niej procesja z Cudownym Obrazem Matki Bożej Łaskawej przeszła placem klasztornym, a przewodniczył jej ks. arcybiskup Józef Kupny, Metropolita Wrocławski oraz ks. bp Andrzej Siemieniewski, Ordynariusz Legnicki. Święcono również bukiety ziół i kwiatów przyniesione przez wiernych, ponieważ Wniebowzięcie NMP jest tożsamy ze Świętem Matki Bożej Zielnej.

W tym dniu wyjątkowo Sanktuarium Maryjne otwarte było dla wszystkich. Nie zabraniano oglądać i fotografować niedostępnych na co dzień świątków. Większość jednak postanowiła poświęcić czas spędzony w bazylice na modlitwę. Pątnicy chodzili na kolanach wokół ołtarza, inni z kolei leżeli krzyżem przed obrazem Matki Bożej Łaskawej.

Wierni chętnie odwiedzali również kościół bracki św. Józefa kaplicę Narodzenia Pańskiego, Mauzoleum Piastów Śląskich, będące miejscem spoczynku fundatorów opactwa, w którym pochowany jest m.in. książę Bolko I Surowy, jego syn Bernard Stały, czy Bolko II Mały, na którym dynastia wygasła. Dla wyposażonych w środek transportu ciekawymi miejscami do zwiedzania, jak i modlitwy były kościół na Górze św. Anny czy ten pw. Św. Wawrzyńca w Krzeszówku. Do oglądania tzw. Ciemnicy zachęcał kustosz Sanktuarium.

15 sierpnia to nie tylko obchody Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, ale również długo wyczekiwany przez wszystkich festyn, który po przerwie spowodowanej koronawirusem zgromadził rzeszę ludzi spragnionych rozrywki i wytchnienia. Dla dzieci przygotowano zjeżdżalnie i dmuchańce, a dorośli przechadzali się nieśpiesznie między gęsto ustawionymi kramami z wszelkiego rodzaju dobrem.

Ewa Fit

Fot. Użyczone/Europejska Perła Baroku



Małe Koło z wielkim sercem

Ktoś obrazowo porównał nasze życie do jadącego pociągu. Pociągu, do którego na kolejnych stacjach wsiadają i wysiadają ludzie. To nasi znajomi, przyjaciele, rodzina. Niektórzy z nich opuszczają pociąg wcześniej, inni towarzyszą nam dłużej a jeszcze inni jadą z nami do końca życia. Używając tej metafory mogę śmiało powiedzieć, że do mojego pociągu wsiadło ostatnimi czasy wielu nowych pasażerów a stacja, na której wsiadli nazywa się Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Koło Specjalnej Troski w Mirsku.

Wsiadli i od razu zrobiło się różno. Najpierw zabrali mnie

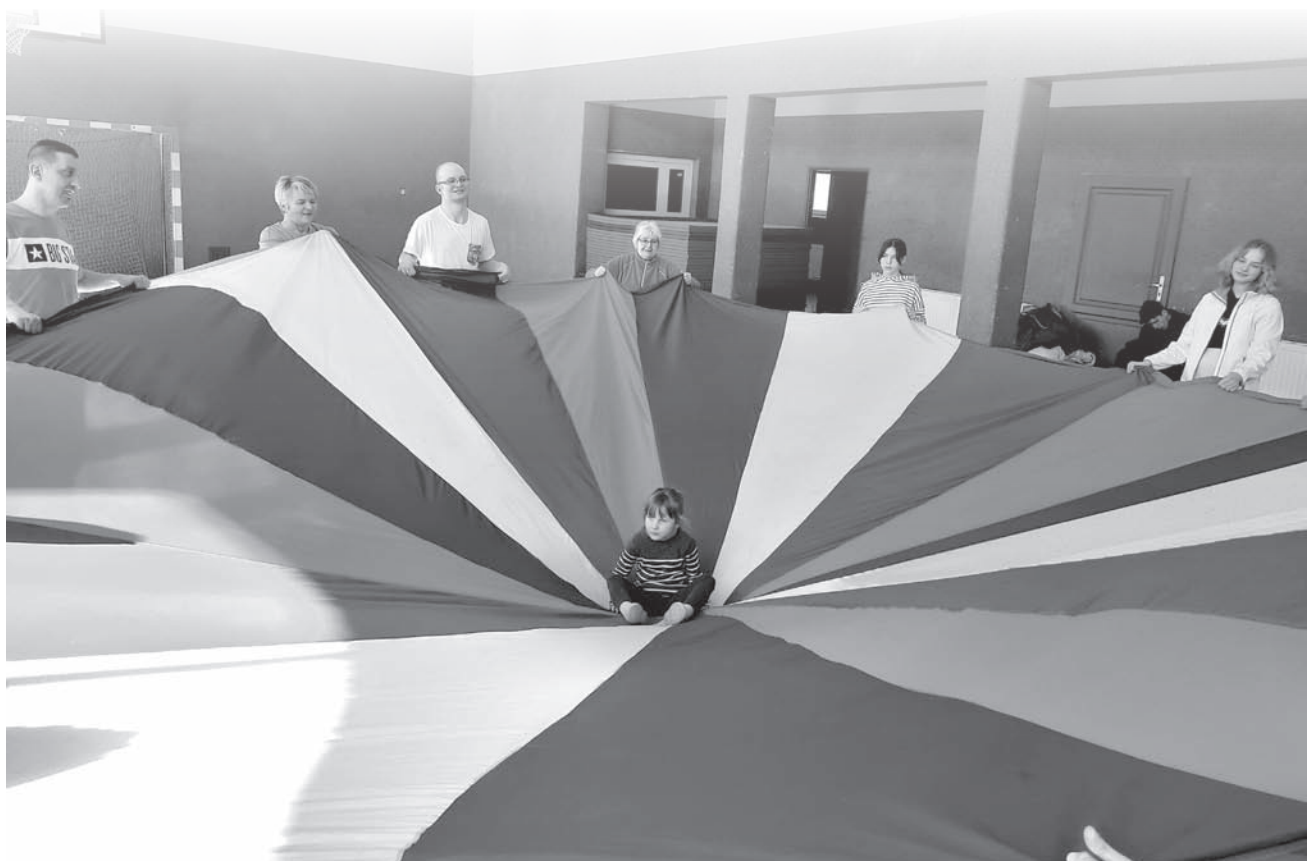
z sobą na wakacyjną przygodę ze zwiedzaniem tajemniczego zamku, wędrowce po kopalni i spacerze po rajskim ogrodzie a gdy nadeszła zima, zaprosili na koncert bożonarodzeniowy. Od tego czasu to małe Koło z wielkim sercem ma w moim pociągu swój stały wagon. Nasza wspólna podróż jest tym bardziej szczególna, że nie jestem ani opiekunem, ani rodzicem, ani też podopieczną. Poznaliśmy się dzięki mojemu partnerowi Chrisowi, a zarazem tacie Tiny – dziewczyny ze spektrum autyzmu. Również Chris jest członkiem w TPD Mirsk.

Chętnie zaglądam co jakiś czas na ich poniedziałkowe spo-

tkania, na których opiekunowie wymieniają się nowinkami z życia prywatnego, zmianami w przepisach prawnych, wspierają radami, planują kolejne imprezy, a wszystko to z myślą o swoich podopiecznych. Opiekunowie debatują, podopieczni się bawią, a zapach kawy i herbaty unosi w powietrzu. Każda okazja jest dobra aby ją uczcić: Walentynki, 8 marca, karnawał, początek wiosny i Wielkanoc też. Lubię te spotkania.

Z inicjatywy Chrisa – burmistrz miasteczka umożliwił grupie korzystanie z sali gimnastycznej w jednej ze szkół.

– A może poprowadziłabyś zajęcia na sali? – spytał mnie



Chris dając początek sobotnim przedpołudniowym przygodom. W miarę upływu dni, kartka z notatkami zapełniała się pomysłami na nasze pierwsze spotkania. Wystarczyło, że pomyślałam o własnym dzieciństwie, a zabawy i piosenki z tamtego czasu wysypały się z pamięci jak z rogu obfitości. Jeszcze tylko poprzepłatać całość zadaniami z piłką, powymyślać rytuał na powitanie i pożegnanie, wyciągnąć z szafy kolorową chustę i pierwszy scenariusz był gotowy.

Na pierwsze spotkanie przyszły cztery osoby: Darek i Grzesiu oraz ich mamy. Mama Grzesia uprzedziła mnie, że jej syn nad życie kocha komórkę i prawdopodobnie będzie się nią zajmował gdzieś z boku, ale mam się nie przejmować i nie brać tego osobiście, bo on już taki jest. Hm... został Darek, dwie mamy, Chris i ja. Powitaliśmy się śpiewem, rozprostowaliśmy kości w rytm wiersza, usiedliśmy po turecku i o dziwo... Grzesiu zainteresował się nami. Przy następnej piosence włożył komórkę do kieszeni i podszedł bliżej, a w kolejnej zabawie już częściowo brał udział. Szczytem szczęścia było dla mnie słyszeć głosy Darka i Grzesia, którzy wspierali nas na swój sposób śpiewem. Na zabawę z chustą było nas jednak za mało.

Opinia, że na sobotnich zajęciach jest fajnie rozeszła się początką pantoflową. Kolejny miesiąc powiększył grupkę do 14 osób, a następny o jeszcze czterech uczestników. Nareszcie można było rozwinąć chustę! Pływaliśmy pod nią w roli ryb, podbijaliśmy przy jej pomocy piłkę pod sufit, huściliśmy w niej Anielkę

i zbudowaliśmy z niej namiot, aby zaśpiewać w nim Beni „Sto lat”, bo następnego dnia miała urodziny.

Na ostatnim spotkaniu doszły do nas cztery osoby z Ukrainy. Ze sportem jest jak z muzyką – sport nie zna barier językowych a na dodatek nasze języki bardzo podobne są do siebie. Nie trwało więc długo, gdy poznaliśmy się wzajemnie, zintegrowaliśmy i wybuchaliśmy wspólnymi salwami śmiechu, co w przypadku naszych gości wcale nie było takie samo przez się do zrozumienia, bo do śmiechu im w obecnej sytuacji naprawdę nie jest.

Mówi się, że sport to zdrowie i na pewno tak jest, a w naszym przypadku jest on jeszcze źródłem radości. Śmiechu, który łączy, daje zdrowie, wprawia w dobry nastrój i sprawia, że chętnie się spotykamy. Cennym jest również to, że w naszych zajęciach uczestniczą zarówno podopieczni, jak i ich rodzice oraz rodzeństwo. Ktoś powiedział kiedyś, że piękno leży w proporcjach i jeśli tak jest, to nasza grupa jest tego najlepszym przykładem.

Pisząc ten artykuł i nawiązując do pociągu, przypomniała mi się jeszcze jedna zabawa. Znacie Państwo piosenkę „Jedzie pociąg z daleka”? Już się cieszę na gromkie śpiewanie jej tekstu na najbliższych zajęciach i zabieranie przez konduktora łaskawego do Warszawy: Beni, Anielki, Grzesia, Darka, Joli, Wandzi, Ali, Gracjana, Norberta, Zbyszka, Michała, Wojtka i... każdego chętnego do wspólnej podróży w sobotnie przedpołudnie.

Anna Malinowski
Fot. Anna Malinowski



STWARDNIENIE ROZSIANE – *podstępna choroba*

Stwardnienie rozsiane ujawniło się u mnie sześć lat temu – opowiada 26-letnia Monika z Rawy Mazowieckiej. – Właśnie zdałam maturę i szykowałam się do egzaminu na studia. Podchodziłam do tego bardzo emocjonalnie. Kiedy stres się nawarstwił (egzamiны, wejście w nowe środowisko) doszło do pierwszego rzutu choroby. Pewnej nocy obudził mnie niesamowity ból pleców. Straciłam również czucie w nogach.

– Trafiłam na neurologię, gdzie poddano mnie szczegółowym badaniom. Rezonans magnetyczny wykazał ogniska chorobowe w mózgu. Po tygodniu najcięższe objawy ustąpiły. Został tylko lekki niedowład prawej nogi, który cofnął się po około miesiącu. Tak zaczęła się moja nierówna walka z chorobą, która trwa do dziś. Na razie objawy SM są łagodne – opowiada kobieta. – Kiedy przychodzi rzut choroby często dopada mnie mrowienie kończyn oraz zaburzenia czucia w tułowiu. Nierzadko dłonie odmawiają mi posłuszeństwa. Często dokuczają mi zawroty głowy i nerwobóle połowy twarzy – dodaje.

Co się dzieje?

– Stwardnienie rozsiane rozpoczęło się u mnie problemami ze wzrokiem – opowiada 45-letni

Krzysztof, przedsiębiorca z Jeleniej Góry. – Zacząłem widzieć niewyraźnie, jakby za mgłą. Czasem bolały mnie gałki oczne – mówi. – Kładłem to na karb przepracowania i długich godzin spędzanych przed komputerem. Do tego doszło uczucie przewlekłego zmęczenia. Nie miałem siły kompletnie na nic. Po przejściu paru kroków bolały mnie wszystkie mięśnie i dokuczały zawroty głowy. Nie mogłem spać. Pojawiły się u mnie objawy depresji i niesprecyzowane lęki. Z chorobą zmagam się od dziesięciu lat. Podczas remisji funkcjonuję prawie normalnie. Czasem zdarzają mi się niewielkie wahania nastroju i problemy z koncentracją. Bywa, że drętwieją mi ręce i mam problemy z koordynacją – potykam się lub obijam o przedmioty. Cały czas pozostaję pod opieką specjalistów i staram się dbać o sie-

bie. Na miarę swoich możliwości uprawiam sport i trzymam zbilansowaną dietę opowiada.

Łatwo przeoczyć

– Pierwsze objawy stwardnienia rozsianego nie są charakterystyczne i często mogą wskazywać na zupełnie inne choroby – mówi neurolog pracujący w jednej ze stołecznych klinik. – Postawienie diagnozy jest trudne i wielu chorych czeka na nią miesiącami. Im szybciej choroba zostanie zdiagnozowana, tym większa szansa na to, że chory zachowa sprawność przez długie lata – dodaje. Warto wspomnieć, że pierwsze objawy SM (*sclerosis multiplex*) pojawiają się między 20-tym a 40-tym rokiem życia i jeśli pojawiają się sporadycznie i nie są zbyt uciążliwe mogą być mylone z innymi chorobami – podsumowuje specjalista.

Na stwardnienie rozsiane, jak dotąd, nie znaleziono skutecznego leku. Pomocne bywają terapie hamujące postępowanie choroby i skutecznie łagodzące jej objawy. Wczesne objawy SM nie u każdego chorego będą takie same i nie każdy z nich pojawi się u każdego pa-



Diagnostyka stwardnienia rozsianego polega na dokładnym badaniu neurologicznym, które pokazuje jakie fragmenty układu nerwowego zostały zaatakowane. Niezbędne jest wykonanie m.in. rezonansu magnetycznego głowy, a w zależności od tego, w którym odcinku lekarz podejrzewa zmiany, także kręgosłupa. Bada się również dno oka oraz wykonuje badania pomocnicze, takie jak badanie potencjałów wywoławczych SM.

cjenta. To cecha charakterystyczna tej choroby – nie ma bowiem dwóch ludzi, którzy chorowaliby tak samo. Wszystko zależy od tego, jaki obszar układu nerwowego zajęty został przez SM. Czasami objawy choroby bywają tak delikatne, że wielu chorych je po prostu ignoruje i właściwe leczenie rozpoczyna się zbyt późno.

Bo komórki się mylą

– Stwardnienie rozsiane jest chorobą autoimmunologiczną, która ma charakter postępujący – mówi neurolog z jednej z jeleniogórskich przychodni. – W Polsce na SM choruje aż 45 tys. osób. Mówiąc najprościej – w stwardnieniu rozsianym komórki, które mają bronić organizm przed zakażeniem wywołanym np. przez wirusy, mylą się i niszczą osłonki mielinowe nerwów. Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie choroby i rozpoczęcie leczenia wtedy, gdy uszkodzenia komórek nie są jeszcze tak drastyczne. SM zaatakować może prawie każdą część układu nerwowego. W swojej praktyce spotkałem się z pacjentami, którzy jako pierwszy objaw zaczęli zgłaszać zaburzenia słuchu. Inni z kolei mieli napady padaczkowe, drżenie rąk czy zaburzenia mowy.

Stwardnienie rozsiane może mieć różny przebieg. Najczęściej spotkać się można z trzema jego odsłonami:

– rzutowo-remisyjną (tzw. nawracająco-zwalniająca postać SM), która jest najczęściej występującą odmianą choroby. Charakteryzuje się okresami zaostrzenia (rzutami) przeplatającymi się z remisjami, czyli ustępowaniem objawów i poprawy sprawności. Bywają rzuty trwające dobę, ale również i takie, ciągnące się kilka tygodni. W tym czasie nasilają się objawy obserwowane dotychczas, mogą do nich także dołączyć nowe. Po rzucie następuje okres remisji, który trwać może kilka lat. Z czasem objawy mogą całkowicie bądź częściowo ustąpić.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY SM:

- Niedowład kończyn
- Zaburzenia czucia
- Zaburzenia widzenia (ból oka, podwójne widzenie, oczopląs, zapalenie nerwu wzrokowego)
- Problemy z równowagą i koordynacją ruchów
- Zaburzenia czucia (mrowienie, uczucie zimna czy gorąca, nadwrażliwość na temperaturę)
- Spastyczność, czyli zaburzenia napięcia mięśniowego: sztywność i skurcze mięśni
- Problemy z mową: bełkotanie, powolne mówienie
- Problemy z oddawaniem moczu i wypróżnianiem się: brak kontroli nad zwieraczami, problemy z oddawaniem moczu i stolca
- Problemy z seksem: mniejsze libido, impotencja
- Zaburzenia emocjonalne i poznawcze: depresja, problemy z pamięcią krótkotrwałą, problemy z nauką, zaburzenia mowy, zły nastrój, zmęczenie
- Zespół zmęczenia – najbardziej uciążliwy z objawów nasilający zazwyczaj popołudniami.

– wtórnie postępującą – początkowo przebiegająca jak postać rzutowo-remisyjna, ale w tym przypadku degeneracja nerwów postępuje także poza rzutami choroby.

– pierwotnie postępującą (stosunkowo najrzadsza odmiana SM), która występuje u około 10-15 procent chorych, najczęściej u osób diagnozowanych po 40. roku życia. W takim samym stopniu dotyczy kobiet, jak i mężczyzn. Od samego początku choroby następuje powolne narastanie niesprawności, jednak bez charakterystycznych rzutów. Zazwyczaj pojawia się u osób z wieloma schorzeniami towarzyszącymi mogącymi mieć wpływ na przebieg choroby i stosowane leczenie.

Można ulżyć

Nie ma leków, które pomogłyby wrócić cierpiącym na stwardnienie rozsiane do pełnego zdrowia. SM jest chorobą nieuleczalną, a leczenie polega na łagodzeniu dolegliwości oraz zahamowaniu jej postępowania. W leczeniu przewlekłym pacjenci przyjmują leki mające za zadanie zmniejszenie częstotliwości występowania rzutów (m.in. interferon czy glikokortykosteroidy).

Trudno przewidzieć, jak przebiegała będzie choroba – mówi prof. neurologii pracują-

cy w jednym ze szczecińskich szpitali. Długoletnie badania wykazały, że lepsze rokowania odnośnie przebiegu choroby występują u kobiet, u których SM rozpoczęło się w młodym wieku oraz tych, u których pierwszymi jej objawami było pozagałkowe zapalenie nerwu wzrokowego lub zaburzenia czucia. Gorsze rokowanie występuje u osób, które na stwardnienie rozsiane zapadły po 40. roku życia, gdy podczas pierwszego rzutu występuje wiele różnych objawów i są między nimi objawy piramidowe oraz, gdy na początku choroby występują krótkie przerwy między rzutami – dodaje lekarz. Ogromne znaczenie mają również wyniki badań rezonansu magnetycznego. Brak w badaniu ognisk demielinizacyjnych lepiej rokuje na przyszłość, ale nie pozwala zupełnie wykluczyć rozwoju SM w przyszłości – wyjaśnia profesor.

Sekcja pacjentów z SM powstaje w Centrum Edukacji Zdrowotnej „Vita”, które ma siedzibę w KSON przy ul. Osiedle Robotnicze 47. Dyżury Zarządu w każdą środę o godz. 13, tel. 75 75 242 54, biuro@kson.pl.

Ewa Fit

Fot. Pixabay.com

Źródło: medicover.pl, symptomate.com.pl, medistore.com.pl, Neurologia praktyczna, neurocentrum.pl

Cieszyć się ŻYCIEM

Od stycznia 2022 roku Radio KSON realizuje cieszące się dużą popularnością cykliczne audycje pod hasłem „Jeleniogórzanie”. W programie tym przypominamy znane i nieznanne postaci jeleniogórzanek i jeleniogórzan a także mieszkańców Kotliny Jeleniogórskiej, którzy zostawili trwałe ślady w życiu miasta, regionu i kraju. Z wielką przyjemnością prezentujemy postać pani **MARII SUCHECKIEJ**, wieloletniej dziennikarki, publicystki i poetki.



Pani Maria przyjechała na nasze tereny w ramach repatriacji z Nowej Myszy położonej w okolicach Nowogrodka wraz z rodziną Jurczyków i Zapruckich do Małej Kamienicy koło Jeleniej Góry, wskazanej przez dobrego kolegę, prawdopodobnie druha frontowego Wojciecha Tabaki – pierwszego Starostę Jeleniogórskiego (1945-1949). Rodzinę przywiózł ojciec p. Marii. Znalazł miejsce do zamieszkania dla żony z dwójką dzieci i wyjechał. Nigdy już nie wrócił.

Pani Maria zaczęła naukę w Starej Kamienicy, oddalonej o trzy kilometry od miejsca zamieszkania. Po jakimś czasie okazało się, że szkoła jest również w Kępnicy (dawna nazwa Małej Kamienicy), gdzie nauczycielką była genialna Maria Poczynek, matka Wojciecha Poczynka – długoletniego wójta Starej Kamienicy.

Następny stopień edukacji pani Maria rozpoczęła w Liceum Pedagogicznym w Jeleniej Górze. Obecnie mieści się w tym budynku Uniwersytet Ekonomiczny. Zamieszkała w internacie, rzadko dostawała zgodę na wyjazd do domu ze względu na panującą w tym czasie laicyzację szkół

i obawy przed kontaktami z Kościołem. Dyrektor szkoły stawiał sobie za cel wykształcenie kadry nauczycielskiej typowo świeckiej.

W tym czasie ojciec zabrał brata p. Marii do Warszawy do Korpusu Kadetów. Była to szkoła Janczarów o krystalicznym światopoglądzie, z której został potem relegowany w związku z aresztowaniem ojca. Był to jeden z paradoksów biografii ojca p. Marii. Ojciec był przedwojennym komunistą, wyrzuconym z uniwersytetu za tzw. Żydokomunę, dopiero po dwudziestu latach został zrehabilitowany. Pani Maria, jak mówi, ma w sobie takie pomieszanie z poplątaniem rodowodowe, pomimo prób ateizacji nigdy nie przechodziła kryzysu wiary i zawsze była wierna swoim poglądom.

Wspomina, jak któregoś razu brat Ziuteczek wrócił do domu w polowym mundurze. Bieda była straszna. Z pomocą rodziny i znajomych zdobyto dla niego ubrania. Zapisał się do wieczorowego Liceum Ogólnokształcącego, późniejszego „Żeroma”, w którym według p. Marii, poziom był bardzo wysoki. Zwany był „małym uniwersytetem”, a w ławach szkolnych zasiadała młodzież

z kręgów elitarnych, co nie miało miejsca w jej Liceum Pedagogicznym, gdzie było zbiorowisko młodzieży z całej Polski i dalekiej od elity. Uczniowie z innych szkół krzyczyli za uczennicami Liceum Pedagogicznego „lewy pedał, lewy pedał”, a miało to związek z tarczą szkolną, na której były umieszczone litery „LP” czyli Liceum Pedagogiczne. Po ukończeniu liceum p. Maria poszła na studia, na polonistykę na Uniwersytecie im. Bieruta we Wrocławiu. Tam też natychmiast zapisała się do Instytutu Wyższej Kultury Religijnej, powołanego przez Kurie Wrocławską, gdzie spotykała się większa część reakcyjnej młodzieży akademickiej.

Po ukończeniu studiów i powrocie do Jeleniej Góry p. Maria miała problemy ze znalezieniem pracy w zawodzie, gdyż uczelnie wypuszczały w tym czasie bardzo dużo polonistów. Dzięki konek-

sjom ojca dostała pracę w „Ogólniaku”, którego uprzednim dyrektorem był Edward Zych, z którym poznała się w Klubie Literackim i do którego to klubu przyłączyła się bardzo szybko. Prezesem był wówczas Jerzy Kolankowski – lekarz i miłośnik Karkonoszy. W krótkim czasie prezesem została Elżbieta Kotlarska – poetka, a potem długoletnia prezeska Jeleniogórskiego Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego.

Następnym etapem zawodowym w życiu p. Marii było dziennikarstwo. Została wytypowana na prośbę redaktora naczelnego i założyciela Nowin Jeleniogórskich – Andrzeja Lesiewskiego jako polonistka do korekty tekstów i ich oceny. Nie znając się, jak mówi, na dziennikarstwie „popastwiła” się nad gazetą i napisała wiele krytycznych uwag. Uważała, że skoro już ją powołali to musi swoją pracę wykonywać rzetelnie. Zrobiła tak rzetelnie, tak krytycznie, że pan Andrzej Lesiewski zjawił się w szkole i poprosił o przekazanie tej „krytycznej” osoby, bo właśnie zwolniło się stanowisko sekretarza redakcji w randze zastępcy redaktora naczelnego. Pani Maria wspomina, że poznała tam arcyciekawych ludzi, między innymi, małżeństwo Jarmoluków. Marylka Jarmoluk była bardzo utalentowaną, bardzo zdolną, bardzo lotną publicystką. Jej mąż Borys był absolwentem Akademii Rolniczej, bardzo się kochali i bardzo szanowali. Wspomina także bardzo ciepło redaktora Marka Lisa i redaktora technicznego Zbyszka Flądra z Wrocławia. Napisała o nim reportaż pod tytułem „Mezaliany”.

Nowy rozdział dziennikarstwa p. Maria rozpoczęła w „Słowie Polskim”. Szef wrocławskiego periodyku kulturalnego zapropo-

nował jej pisanie tekstów o jeleniogórskiej kulturze. A że temat był jej bliski, swobodnie zaczęła redagować teksty. Kiedy zdarzyło się, że zwolniło się w oddziale jeleniogórskim „Słowa” miejsce, zaproponowano jej natychmiast pracę. Nieświadoma tego, jaka jest szalona różnica między pracą w tygodniku, gdzie jest zupełnie inny rytm działania, gromadzenia materiałów, tempa pracy, przeszła do dziennika. Była to mordercza, wymagająca wielkiej dyspozycyjności, ale bardzo satysfakcjonująca praca.

Maria Suchecka była współzałożycielką „Stowarzyszenia w Cieniu Lipy Czarnoleskiej”. Zostało wydanych 140 pozycji w tym almanachy i autorskie tomiki poezji. Po jakimś czasie stowarzyszenie się zmutowało i powstało „Stowarzyszenie Literackie w Cieniu Lipy Czarnoleskiej”, które mimo trwającej pandemii wydało 12 pozycji.

Pani Maria zapytana na koniec rozmowy o sposób na zachowanie takiej świeżości i pogody ducha odpowiedziała, że najważniejszą jest

charyzmat radości życia. Po raz kolejny, po przebytej chorobie covidowej uświadomiła sobie, że świat jest taki piękny, że zna tylu wspaniałych ludzi, że warto żyć. Ale też uważa, że trzeba się przygotować do starości, nie trzeba w sobie pielęgnować, kolekcjonować negatywnych, toksycznych uczuć. Należy eliminować z kręgu towarzyskiego ludzi, którzy są toksyczni, którzy mają wszystko wszystkim za złe, którzy mają skłonność do narzekania. Trzeba przyjąć do wiadomości, że się starzejemy i dziękować Bogu za każdy rok, za każdy dzień.

Dzisiaj pani Maria jest szczęśliwą matką, babcią i prababcią. – To nieprawda, że STAROŚĆ się nie udała Panu Bogu – mówię nam.

Nadal zachowuje aktywność twórczą, czego dowodem jest dedykowany naszym Czytelnikom wiersz „Na stoku”.

(Kłaga)

Na podstawie wywiadu Radia KSON w programie „Jeleniogórzanie”

Fot. Archiwum NTiT

NA STOKU

Głos serca można usłyszeć tylko wtedy, gdy jest się w harmonii z otaczającym światem, nigdy zaś – ufając – że jest się jego centrum”

MITSUO AIDA

Kiedy codzienność dławi
a w zatłoczonym mieście
już nie ma dla ciebie miejsca
przypomnij, że na horyzoncie
piętrzą się góry
a wzniesienia rosną wokół kotliny
tam znajdziesz schronienie
unikniesz zgietku
tam nie będziesz gorszy od innych
mijający cię na stoku
nawet poślą uśmiech szczerzy i bezinteresowny
oni też szukają tutaj ucieczki.
Obejrzyj się
a kotlinę zasnują chmury
podpełzną
otulą mgielnie
zatopią wszystko

co tam w dole
nękało, dręczyło, upokarzało
na stoku uwierzysz w miłość
choć raniła boleśnie tam
na dole.
Pamięć wypelni
zapomniana czułość
oczy teraz oddadzą
tłumione łzy
które smakują przebaczeniem.
Już nie będziesz oczekiwać
że tam na dole
nie prędejsz, to później
zaistniejesz jako centrum miękkiego świata
bo on zawodzi.
Na stoku przestaniesz
pisać scenariusze
z happy endem
dla siebie, dla innych
dla każdego dnia
bo i dzień ma prawo
sprawić ci zawód
co odkryjesz dopiero tam
na karkonoskim stoku.

Bulimia, diabulimia i cukrzyca...

Bulimia jest chorobą o podłożu psychicznym, polegającym na przyjmowaniu niekontrolowanej ilości jedzenia w krótkim czasie. Po etapie objadania się następuje zwracanie przyjętego pokarmu oraz głodówka, będąca formą kary i narzucania sobie niezwykle surowej dyscypliny. Ze względu na swoją szkodliwość, bulimia wymaga leczenia. W przeciwnym razie może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w ciele i psychice, a nawet do śmierci. O wyjątkowo groźnej odmianie bulimii mówimy wtedy, gdy występuje przy cukrzycy.

Choroba ta objawia się poprzez napady niepohamowanego apetytu. W bardzo krótkim czasie osoba chora może przyjąć ogromną ilość pokarmu. Może to być nawet 3,5 tysiąca kalorii w ciągu jednej godziny! Następnie chory wydała pokarm z organizmu powodując wymioty. Kiedy poczuje ulgę i oczyszczenie pojawia się kolejny etap – narzucenie restrykcyjnej diety. Osoba chora na bulimię bardzo mocno kontroluje ilość przyjmowanych pokarmów, odmawia przyjmowania posiłków, ucieka się do oszukiwania na temat tego, czy i ile zjadł. Towarzyszy temu cała gama emocji – od ulgi, aż po wstyd.

O wyjątkowo trudnej odmianie bulimii mówimy wtedy, gdy ta choroba występuje wspólnie z cukrzycą. Diabulimia to za-

mierzone pomijanie dawek insuliny w cukrzycy typu pierwszego w celu zmniejszenia masy ciała. Takie zaburzenie odżywiania w cukrzycy typu 1 jest szczególnie groźne, ponieważ długo utrzymujący się niewyrównany poziom cukru we krwi może prowadzić do niebezpiecznych powikłań cukrzycowych. Diabulimia może dotyczyć 15-35% młodych pacjentów z cukrzycą typu 1 i zaburzeniami odżywiania, wynikającymi z nieprawidłowego obrazu własnego ciała,



Schorzenia te muszą być leczone kompleksowo i wielotorowo. Pacjenci powinni pozostawać pod opieką kilku specjalistów, jednak w powrocie do zdrowia nieodzowne jest wsparcie najbliższych. Chory musi mieć możliwość szczerego porozmawiania z rodziną i przyjaciółmi, którzy także powinni znaleźć czas na towarzyszenie bliskiemu w sesjach z psychologiem. Chory musi odzyskać utraconą radość i spokój w życiu, a także nauczyć się prawidłowego odżywiania i akceptacji siebie. Tak więc nie odrzucajmy znajomości z takimi osobami tylko spróbujmy je zrozumieć i pomóc na ile możemy.

zaburzenia poczucia własnej wartości, niskiej samooceny. Częściej spotykaną odmianą jest diabulimia u kobiet.

Podobnie, jak cukrzyca, choroba w pierwszym stadium choroby może być nierozpoznana. Chory ukrywa się ze swoimi kompulsywnymi zachowaniami, czyli z objadaniem się i prowokowaniem wymiotów. Osoby chore na bulimię utrzymują względnie stabilną wagę, więc nie widać po nich choroby, tak jak to jest w przypadku osób cierpiących na anoreksję.

Do pięciu najpoważniejszych objawów bulimii zaliczamy: kompulsywne objadanie się, prowokowanie wymiotów po posiłkach, brak fizycznych objawów sugerujących problem (waga chorych jest w normie), „wilczy apetyt” oraz skupianie się na swoim wyglądzie i wadze.

Jak każdą chorobę również diabulimię i bulimię można leczyć. Podczas leczenia konieczne jest wsparcie psychologa. Leczenie rozpoczyna się od wywiadu z pacjentem. Specjalista podczas takiej rozmowy stara się ustalić co mogło wywołać chorobę. Dzięki temu można ustalić, jakie jest podłoże problemu i jak można go rozwiązać. Psychoterapia odbywa się podczas indywidualnych spotkań z pacjentem, a także czasami z udziałem członków rodziny. Bardzo ważne jest zaangażowanie bliskich w proces leczenia i wsparcie kochających osób.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay.com

To był niezły trening pamięci

Ogólna dobra kondycja organizmu to nie tylko sprawność fizyczna. Wiedzą o tym doskonale seniorzy z Kołobrzegu, którzy chętnie biorą udział w organizowanych z myślą o nich konkursach i wprost uwielbiają rozwiązywać różne skomplikowane łamigłówki.

W Klubie Seniora przy ul. Koszalińskiej w Kołobrzegu zorganizowano konkurs zatytułowany „Trening pamięci”. Konkurs polegał na rozwiązaniu przez uczestnika zestawu ćwiczeń, składającego się z czterech części: części logicznej, gry skojarzeniowej sudoku, prostych działań matematycznych, anagramów, cytatów, przysłów, popularnych powiedzonek.

Do udziału w konkursie zgłosiło się czternaścioro najodważniejszych senierek i seniorów; ponieważ była to pierwsza taka inicjatywa, większość postanowiła na razie się przyglądać.

Jak się okazało, nie było się czego bać. Wszyscy uczestnicy wykazali się ogromną wiedzą i umiejętnościami, tak więc rozwiązanie sudoku, działań matematycznych, anagramów i przytoczenie brzmienia znanych przysłów okazało się wcale nie takie trudne.

Komisja konkursowa wyłoniła jedno pierwsze miejsce, cztery drugie miejsca ex aeqo oraz dwa trzecie miejsca ex aeqo. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali wyróżnienia w postaci dyplomów oraz drobnych upominków.

– Wszystkim serdecznie gratulujemy i dziękujemy za udział w konkursie i zachęcamy do udziału w następnych – przekonują tych jeszcze mniej odważnych i nieśmiałych organizatorzy konkursu.

Jolanta Wiatr

Fot: Archiwum Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kołobrzegu



Podczas konkursu „Trening pamięci”, zorganizowanego w Klubie Seniora uczestnikom nie zabrakło emocji oraz chęci zdrowej rywalizacji.

Nowy dom opieki

Jeszcze w tym roku, w dwóch budynkach kompleksu dawnego szpitala w Jeleniej Górze – Cieplicach ma rozpocząć działalność nowy dom opieki dla osób starszych.

Placówka opiekuńcza będzie się mieścić w dwóch budynkach, w których w przeszłości funkcjonowały oddziały neurologii oraz wewnętrzny. Jej właścicielem jest prywatny przedsiębiorca.

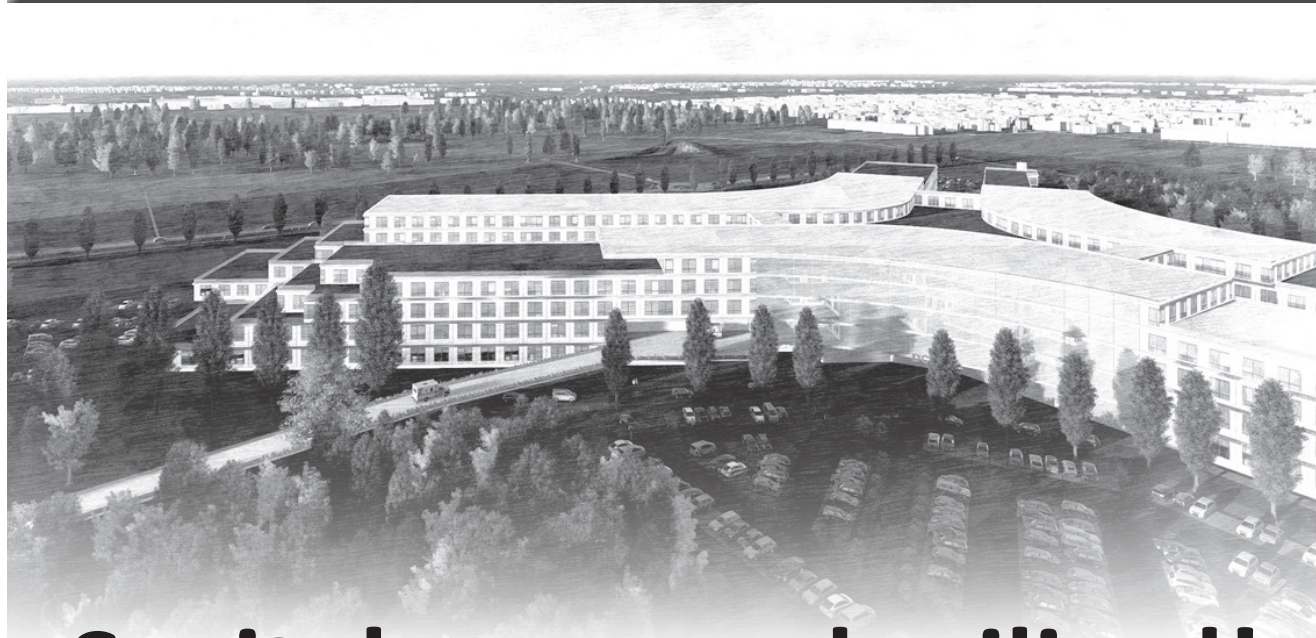
W pierwszym etapie zostanie przygotowanych 50 miejsc pobytu dla seniorów, w drugim – kolejne 50. Obecnie trwają prace wykończeniowe wewnątrz jednego z budynków oraz remont drugie-

go. Trwa też kompletowanie personelu placówki. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to pierwszy podopieczni trafią do placówki w październiku lub listopadzie.

Tekst i fot: Adamfi



**PRZYBYWA CHORYCH NA NOWOTWORY, KONIECZNA JEST POPRAWA
WARUNKÓW LECZENIA**



Szpital za ponad miliard!

Ogłoszony został przetarg nieograniczony na zaprojektowanie i budowę Nowego Szpitala Onkologiczno-Pulmonologiczno-Hematologicznego we Wrocławiu. Postępowanie przetargowe prowadzi Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii we Wrocławiu. Najkorzystniejsza oferta zostanie wybrana na podstawie kryteriów ceny, gwarancji jakości oraz zastosowania energooszczędnych rozwiązań.

Budowa szpitala ma zostać zrealizowana w terminie 51 miesięcy od daty zawarcia umowy z wykonawcą. Planuje się, że na początku 2027 roku placówka będzie przyjmować pacjentów. Powierzchnia zabudowy szpitala będzie wynosić blisko 28 tys. m kw. Szpital będzie budynkiem 5-kondygnacyjnym (w tym 1 kondygnacja podziemna), będzie dysponował 671 łózkami, 73 gabinetami badań w poradniach, 14 salami operacyjnymi i ponad tysiącem miejsc parkingowych. Zadanie realizowane jest z budżetu samorządu województwa oraz budżetu państwa.

– Budowa Nowego Szpitala Onkologiczno-Pulmonologiczno-Hematologicznego to

konieczna odpowiedź na jedno z najważniejszych wyzwań zdrowotnych na Dolnym Śląsku. Nowoczesne leczenie onkologiczne jest dla Samorządu Województwa Dolnośląskiego priorytetem. To troska o życie i zdrowie pacjentów onkologicznych wymagających szczególnej opieki. Dlatego powstanie nowego szpitala onkologicznego jest niezwykle ważne i wynika z wielkiej społecznej potrzeby. Szpital zostanie wybudowany dzięki zaangażowaniu, współfinansowaniu i współpracy Samorządu Województwa Dolnośląskiego oraz Rządu RP. Naszym wspólnym celem jest tworzenie jak najlepszych warunków dla leczenia Dolnoślązaków, którzy

czekają od wielu lat na nowoczesny szpital onkologiczny – mówi Cezary Przybylski Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Szpital Onkologiczno-Pulmonologiczno-Hematologiczny we Wrocławiu, wybudowany w nowoczesnym obiekcie, będzie skupiał w jednej lokalizacji wielospecjalistyczne funkcjonalności i zakresy leczenia realizowane dotychczas przez trzy placówki medyczne prowadzone przez samorząd województwa – Dolnośląskie Centrum Onkologii (DCO), Dolnośląskie Centrum Chorób Płuc (DCChP) oraz Dolnośląskie Centrum Transplantacji Komórkowych z Krajowym Bankiem Dawców Szpiku (DCTK z KBDSz).

– Tempo, w jakim wzrasta zachorowalność na nowotwory cały czas postępuje. W trosce o życie i zdrowie Dolnoślązaków powstanie silnego, nowoczesnego ośrodka onkologicznego jest koniecznym i najważniejszym wyzwaniem w ochronie zdrowia. Dlatego też ponownie ogłaszamy przetarg, tym razem w formie przetargu nieograniczonego. Zwiększamy również budżet inwestycji, co będzie jednym z punktów na najbliższej sesji Sejmiku Województwa Dolnośląskiego. Liczymy, że tym razem postępowanie zakończy się pozytywnie – mówi Marcin Krzyżanowski Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego.

Obecne szpitale przy pl. Hirsfelda i przy ul. Grabiszyńskiej we Wrocławiu umiejscowione są w нефункциональных, ponad stuletnich budynkach, nie gwarantują pacjentom komfortowych warunków do leczenia i uniemożliwiają rozwój placówek. Utworzenie nowoczesnego, wielospecjalistycznego szpitala o profilu onkologicznym, pulmonologicznym i hematologicznym jest kluczowe dla skutecznej walki z chorobami nowotworowymi. To stworzenie nowoczesnych i godnych warunków do leczenia oraz zapewnienie warunków pracy dla lekarzy specjalistów i całego personelu medycznego. Inwestycja w nowy obiekt pozwoli zwiększyć dwukrotnie liczbę rocznie wykonywanych operacji onkologicznych ratujących życie tysiącom dolnośląskich pacjentów.

Zarząd Województwa Dolnośląskiego podjął również decyzję o zwiększeniu finansowania inwestycji kwotą 250 milionów złotych, dzięki czemu kwota na

realizację inwestycji przekracza obecnie 1 miliard złotych.

Budowa nowego Szpitala Onkologiczno-Pulmonologiczno-Hematologicznego jest priorytetową i największą w historii inwestycją Samorządu Województwa Dolnośląskiego w ochronę zdrowia mieszkańców całego regionu i powstaje dzięki zaangażowaniu Samorządu Województwa Dolnośląskiego oraz Rządu RP. Pod koniec kwietnia br. o kwestiach dotyczących powstania szpitala oraz dalszego współfinansowania tej bardzo ważnej społecznie i oczekiwanej przez Dolnoślązaków inwestycji marszałek Cezary Przybylski razem z wicemarszałkiem Marcinem Krzyżanowskim i wicemarszałkiem Grzegorzem Macko rozmawiali z Premierem RP Mateuszem Morawieckim podczas wizyty Premiera w urzędzie marszałkowskim.

Dla inwestycji został już wykonany plan funkcjonalno-użytkowy, czyli szczegółowa dokumentacja zawierająca koncepcję medyczną, architektoniczną i funkcjonalną obiektu. W miejscu budowy inwestycji w zachodniej części Wrocławia przeprowadzono prace przygotowawcze w terenie. Nowy szpital dzięki kwalifikacjom, wiedzy i doświadczeniu kadry medycznej będzie wspierał i współpracował z innymi podmiotami leczniczymi. W ubiegłym tygodniu podpisane zostało przez Samorząd Województwa i Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu porozumienie zacieśniające współpracę w rozwoju onkologii, hematologii i rozwoju kadr medycznych oraz kontynuowanie wprowadzania innowacyjnych rozwiązań w obszarze opieki zdrowotnej. Porozumienie zakłada wsparcie dla realiza-

cji budowy nowego szpitala onkologicznego przez Uniwersytet Medyczny.

W pierwszym przetargu na wybór Generalnego Wykonawcy budowy Nowego Szpitala Onkologiczno-Pulmonologiczno-Hematologicznego we Wrocławiu wpłynęła jedna oferta od firmy PORR SA na kwotę ponad 1,42 mld złotych.

Jedyna złożona oferta była dwukrotnie wyższa od szacowanej wartości inwestycji, zapisanej w Wieloletnim Programie Inwestycyjnym, wynoszącej ponad 720 mln zł i współfinansowanej przez samorząd województwa oraz rząd. Do składania ofert zostali zaproszeni wykonawcy wyłonieni w pierwszym etapie postępowania o udzielenie zamówienia publicznego, z którymi prowadzony był dialog konkurencyjny – STRABAG, SINOHYDRO, WARBUD, VAMED POLSKA oraz PORR. W trakcie procedury przetargowej od potencjalnych wykonawców wpłynęło kilkaset zapytań dotyczących realizacji inwestycji. Ze względu na wysokość kwoty jedynej złożonej oferty przetarg nie został rozstrzygnięty. Dlatego też podjęta została decyzja o ogłoszeniu nowego przetargu w szerszej formule, aby możliwe było poznanie ofert od wielu wykonawców.

(UMWD)

Fot. użyczone

Pacjentów onkologicznych zapraszamy do kontaktów z Centrum Edukacji Zdrowotnej „Vita”, gdzie powstaje sekcja chorych na choroby nowotworowe. Dyżury Zarządu w środę godz. 13-15, tel. 75 75 242 54, biuro@kson.pl

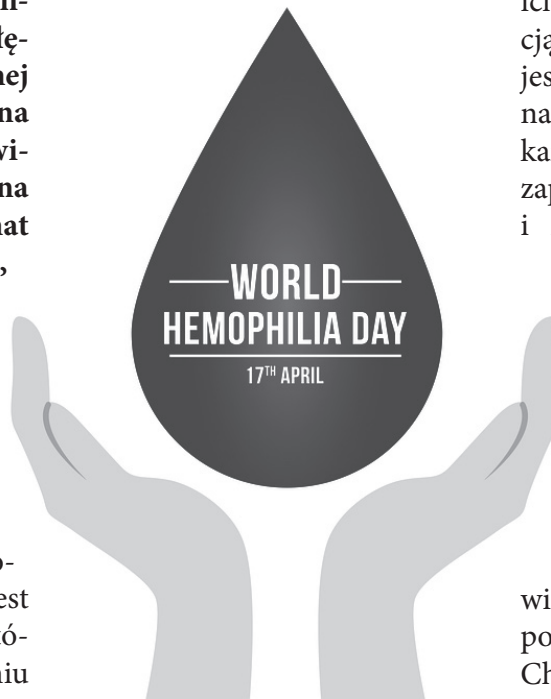
HEMOFILIA, czyli „choroba królów”

Światowa Federacja Hemofilii w 1989 roku w celu pogłębienia wiedzy na temat samej choroby oraz uwrażliwienia na potrzeby pacjentów ustanowiła Światowy Dzień Chorych na Hemofilię. Co wiemy na temat tej choroby, jak się objawia, jak można pomóc osobom chorującym na nią? O tym w poniższym materiale.

Hemofilia jest chorobą, w przypadku której leczy się objawy, a nie przyczyny. Zdrowie pacjentów uzależnione jest od dostępu do leczenia, które można stosować w leczeniu domowym, ambulatoryjnym i szpitalnym. Podstawą leczenia chorych jest podawanie preparatu brakującego czynnika krzepnięcia. Nielezione krwawienia są bardzo niebezpieczne i mogą prowadzić do poważnych zmian stawowych czy niepełnosprawności.

Bolesne wylewy, liczne wizyty w szpitalu, problemy z dostępnością czynnika czy częste klucia

Hemofilia jest chorobą genetyczną, polegającą na zaburzeniach krzepnięcia krwi i objawiającą się bolesnymi wylewami do stawów, mięśni lub organów wewnętrznych. Najczęściej wywołuje ją mutacja genu odpowiedzialnego za wytwarzanie jednego z czynników krzepnięcia. Pomimo że hemofilia jest chorobą genetyczną, mogą na nią chorować również osoby bez historii rodzinnej.



związane z podawaniem leków, to tylko niektóre trudności, z którymi osoby cierpiące na hemofilię musiały się mierzyć jeszcze do niedawna. Obecnie, dzięki nowoczesnym metodom leczenia, życie chorych na hemofilię nie różni się od życia ich zdrowych rówieśników.

Nowe możliwości leczenia sprawiają, że codzienność pacjentów może wyglądać inaczej. Zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat hemofilii oraz zwrócenie uwagi na wyzwania, jakie stoją przed chorymi, to główny cel organizatorów kampanii Jeden krok. Wielkie możliwości.

„Jeden Krok. Wielkie Możliwości” to kampania edukacyjna, mająca na celu wsparcie osób chorujących na hemofilię,

ich rodzin oraz bliskich. Intencją organizatorów kampanii jest upowszechnienie wiedzy na temat hemofilii. U podstaw kampanii leży przekonanie, że zapewnienie właściwej opieki i nowoczesnego leczenia systemowego może znacząco podnieść jakość i komfort życia osób z hemofilią.

Na pacjentów zmagających się z hemofilią wciąż czeka wiele przeszkód, trudności i zasad, których przestrzeganie zapobiega groźnym krwawieniom i powikłaniom bądź pogorszeniu się stanu choroby. Chorzy na hemofilię zawsze powinni mieć przy sobie legitymację chorego, aby w sytuacjach zagrażających życiu, pracownicy medyczni mogli udzielić im odpowiedniej pomocy.

*Andrzej Koenig,
ociemniały*

Hemofilia należy do chorób rzadkich, czyli schorzeń o bardzo niskiej częstotliwości występowania w populacji. W Polsce jest jedną z najczęściej wykrywanych skaz krwotocznych. Hemofilia bywa nazywana „królewską chorobą”, ponieważ na ciężką postać hemofilii B cierpiało wielu mężczyzn z europejskich rodów królewskich – potomków angielskiej królowej Wiktorii (1819-1901). Najbardziej znanym z nich był niewątpliwie Aleksy, syn Mikołaja, cara Rosji.

Studia na migi? To możliwe!

To inicjatywa studentki Zuzanny Czekaj z Wydziału Medycyny Weterynaryjnej Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, która ma ułatwić osobom głuchym lub niedosłyszącym kontynuację nauki. Została za to nagrodzona w ogólnopolskim projekcie „Popularyzacja nie boli”.

Organizowany przez Krajową Reprezentację Doktorantów, przy finansowym wsparciu Ministerstwa Edukacji i Nauki projekt „Popularyzacja nie boli” jest odpowiedzią na rosnącą potrzebę popularyzowania wyników badań – nie tylko w gronie naukowców, ale także wśród osób, które nie są związane ze środowiskiem akademickim. Jest skierowany do studentów i doktorantów, którzy pasjonują się nauką i chcą, aby wychodziła ona poza uniwersyteckie mury. Tegoroczna edycja trwała od lutego. W tym czasie uczestnicy projektu brali udział w licznych szkoleniach, następnie zostali podzieleni na małe, interdyscyplinarne zespoły, których zadaniem było stworzenie projektu popularyzatorskiego.

Zuzanna Czekaj z Wydziału Medycyny Weterynaryjnej UPWr wraz z pięciosobowym zespołem przygotowała projekt „Studia na migi”.

– Przyświecał nam jeden, wspólny cel – przyczynić się do budowania lepszego świata dla głuchych. Staramy się popularyzować studia, informować oraz podejmować inicjatywy, które mają pozytywny wpływ na rzeczywistość tych osób – tłumaczy Zuzanna Czekaj i dodaje, że

problem jest duży. Szacuje się bowiem, że liczba osób głuchych w Polsce sięga około 500 tys., a dodatkowe 900 tys. Polaków ma poważny uszczerbek słuchu. Liczba studentów głuchych lub niedosłyszących od kilku lat mieści się natomiast w przedziale 1100-1400 osób, w tym zdecydowana większość (ponad 90 proc.) to studenci stacjonarni. – Liczymy, że naszymi działaniami ułatwimy osobom, które chciałyby studiować podjęcie tej decyzji – podkreśla studentka Wydziału Medycyny Weterynaryjnej UPWr.

Jedną z takich inicjatyw jest strona internetowa www.studianamigi.pl dzięki której osoby głuche lub niedosłyszące dowiedzą się, co oferują im polskie uniwersytety i politechniki oraz w jaki sposób im pomagają. Na stronie zainteresowani mogą również znaleźć informacje o rekrutacji na wybrane uczelnie, oczywiście z filmami w języku migowym.

– Wiele osób nie wie, że uczelnie są coraz lepiej przygotowane do kształcenia i wspierania osób głuchych – mówi Zuzanna Czekaj i wylicza, że Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu zapewnia m.in. wsparcie tłumacza języka migowego, dodatkowe zajęcia z języka obcego i innych przedmiotów, dopasowane zajęcia wychowania fizycznego, materiały dydaktyczne w formie pisemnej, tablicę interaktywną ułatwiającą zajęcia z języka obcego, zdawanie egzaminów w formie pisemnej lub przy pomocy tłumacza oraz pomoc finansową i psychologiczną.

Dodatkowo w tym roku zostanie zakupiony dostęp do tłumacza zdalnego dla dziekanatów



Zuzanna Czekaj

i innych jednostek administracji UPWr. – I co najistotniejsze niemal wszystkie kierunki studiów Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu są dostępne dla osób głuchych i niedosłyszących – mówi studentka.

Na stronie www.studianamigi.pl głusi mogą też zapoznać się z historiami innych niepełnosprawnych absolwentów, poznać swoje prawa akademickie i ciekawostki związane ze studiami. – Sporo nam się już udało, ale sporo jest jeszcze do zrobienia dlatego chcemy kontynuować i rozwijać projekt. W najbliższych planach jest m.in. podjęcie współpracy z fundacjami i stowarzyszeniami, które skupiają osoby głuche i niedosłyszące – tak, by nasze kolejne inicjatywy wpisywały się w ich potrzeby – podkreśla Zuzanna Czekaj.

UPWr
Fot. UPWr

Stowarzyszenie Niedosłyszących „Lira” zaprasza na kursy języka migowego. Kontakt 75 75 242 54, biuro@kson.pl

Świat u stóp

Albina Bator – mama Andrzeja – Honorowego Obywatela Bledzewa obchodziła 90. urodziny. Życzenia Jubilatce przysłał m.in. ordynariusz diecezji zielonogórsko-gorzowskiej bp Tadeusz Lityński.



Albina Bator urodziła się 1 marca 1932 roku w tym dniu przypadają także Jej imieniny. Od wielu lat jest mieszkanką Zielonej Góry.

Była bibliotekarką i księgową. Marzyła o scenie i teatralnym aktorstwie. Swoje pasje realizowała śpiewem i monologami objeżdżając okoliczne miejscowości, niosąc radość melomanom. Jest dumna z syna artysty śpiewaka. Jemu towarzyszyła podczas koncertów jako „pogotowie krawieckie”. Przy różnych stosownych okazjach uświetnia spotkania zabawnymi monologami wykonywanymi z pamięci.

Nazwisko panięskie Albiny Bator to Kaniowska. Jednak w dowodzie osobistym napisane jest Kaniowska. Wydawałoby się, że drobny błąd a okazał się ratun-

kiem dla rodziny, która dzięki tej pomyłce uratowana została przed zesłaniem na Sybir. Niestety ojciec Albiny, Kazimierz Kaniowski, zsyłki nie uniknął.

Albina urodziła się w Berezie Kartuskiej, była piątym dzieckiem z sześciorga dzieci Kazimierza i Bronisławy. Jej rodzeństwo to: Nina, Mikołaj, Sabina, Marysia i Teresa.

W dużym rodzinnym domu rozbrzmiewała muzyka operowa i pieśni śpiewane przez Mieczysława Fogga. Z pięknego zdobnego patefonu płynęła melodia m.in.: „Smutek precz na to jest jedyna rzecz”, a zapach piwonii w ogrodzie rozchodził się po całej ulicy.

Albina wspomina datę 3. maja 1945 roku. – Jako repatrianci przyjechaliśmy z mamą i rodzeństwem pociągiem do Wolsztyna. Niestety bez taty, który był już na zesłaniu – opowiada. – Długo staliśmy i czekaliśmy zastanawiając się co będzie dalej z naszym życiem. Modliliśmy się i pokładaliśmy ufność w Bogu i Matce Bożej.

Zamieszkali w Mochach, 12 kilometrów od Wolsztyna.

– W Mochach przebiegały moje młodzieńcze lata – wspomina Albina. – Tam byłam kierownikiem gminnych bibliotek. Za pierwsze zarobione pieniądze kupiłam sobie rower. Robiłam objazdy po całej okolicy. Do moich powinności należało kontrolowanie bibliotek. Potem w Jarocinie ukończyłam kurs bibliotekarski. Wtedy też odżyły moje marzenia o śpiewaniu i recytowaniu. Bardzo szybko uczyłam się na pamięć wierszy i monologów.

Brałam je pod poduszkę a rano już umiałam m.in.: „Panna Rekrutem”, „Życie św. Barbary” czy „Kobieta XXI wieku”. Lubiłam śpiewać, głos mój zakwalifikowano jako ładny sopran, wysoki, dźwięczny.

Dalej wspomina Jubilatka, że w latach 50. z mamą i siostrą Teresą przejechały do Przytocznej w województwie lubuskim. Zamieszkały w pałacu w Przytocznej i tam rozpoczęła pracę jako księgową.

Tam na zabawie poznała męża Jana Batora, który grał na skrzypcach ze swoim zespołem. – To właśnie te skrzypce powaliły mnie na ziemię. Kocham ich dźwięk i odcienie barw. Skrzypce kocham nadal ale żałuję, że wyszłam za mąż za Jana. Uważam, że był to błąd – zdradziła Albina, pozostawiając szczegóły w swojej pamięci.

W 1958 roku mąż Albiny otrzymał mieszkanie nad piekarnią w Bledzewie. Tam zamieszkali i tam urodziły się ich dzieci Irena i Andrzej. Potem na świat przyszła Bożenka.

Uzdolniona artystycznie Albina twardo stąpała po ziemi. W Bledzewie była księgową w Gminnej Spółdzielni. Jednak w duszy jej ciągle grało więc często podczas różnych uroczystości śpiewem i monologami czarowała publiczność.

Na pytanie o inne talenty wyznała, że zawsze posiadała umiejętności krawieckie. Szyła modne sukienki i spódnice ale również koszule i spodnie. Wzorowała się na modzie włoskiej i francuskiej, zbierała żurnale i magazyny. Prenumerowała „Przyjaciółkę”, w której były ówczesne trendy modowe. Często doradzała koleżankom w doborze odpowiedniego fasonu.

W rozmowie o marzeniach, Albina bez zastanowienia odpowiada: scena. – Chciałam zostać aktorką teatralną. Jednak w tych

powojennych czasach nie miałam warunków i możliwości na rozwój – przyznaje. – Robiłam to w sposób amatorski, występowałam jeżdżąc po wsiach i miasteczkach. Kochałam to, co robiłam. Moje marzenia przeszły na syna Andrzeja śpiewaka operowego-barytona. Będąc w ciąży swoje pragnienia zносиłam Bogu. Mój mąż nie miał zdolności wokalnych, nie śpiewał, ale podczas świąt Bożego Narodzenia zawsze razem śpiewaliśmy kolędy i organizowaliśmy rodzinne popisy solowe oraz w duetach.

Albina z radością wspomina drogę artystyczną syna Andrzeja. – W latach 70. Andrzej dostał się do Zespołu Pieśni i Tańca Mazowsze, to była wtedy sensacja w Bledzewie. Nie dowierzano, że to prawda – mówi. – Jego zawód artysty śpiewaka po studiach wokально-aktorskich w Uniwersytecie Muzycznym w Warszawie i ogromny dorobek artystyczny na świecie m.in. w Ameryce czy Australii dają mi niezmiernie zadowolenie.

Jubilatka przypomina także zabawne momenty. – Często towarzyszyłam Andrzejowi w jego przygotowaniach do występów. Miałam ze sobą żelazko, nici, igły i nożyczki, bo zawsze jakieś niespodzianki się pojawiały. Pewnego razu Andrzej śpiewał podczas Winobrania w Zielonej Górze. Wychodząc z domu wziął w pokrowcu moje futro myśląc, że nie sie frak.

Ratowałam też artystki, którym coś odpadło przed występem: guziki, paski czy nawet obcasy.

Chętnie opowiada o przebytych podróżach. – Zwiedziłam i zobaczyłam piękny świat. Przeżyłam Święta Bożego Narodzenia na Wyspach Kanaryjskich, w La Puerto dela Cruz Andrzej koncertował, wykonywał tam kolędy w dziewięciu językach. W Kairze pamiętam przeprawę po Nilu.

Wspominam widok piramid, kąpiel w Morzu Czerwonym. Potem Fatima i Lourdes, Paryż i Wilno. Po latach Bereza Kartuska i Tunezja i wiele innych pięknych miejsc.

Albina poznała wiele osób, m.in.: szefową „Mazowsza” Mirę Ziminską-Sygietyńską. – Darzyła mnie sympatią, lubiła ze mną rozmawiać – opowiada. – Przyjeżdżała po mnie czarną wołgą z gosposią Jasią i pieskiem Kryzysem i jechaliśmy do Karolina. Czasem prosiła mnie o pielęgnację kwiatów w ogrodzie mazowszańskim. A kiedy przyjmowała delegacje gości zagranicznych, pomogłam przygotować elegancki obiad.

Albina przypomina też słowa Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej: Albinko, z taką aparycją i pięknym głosem byłaby z ciebie świetna aktorka, niestety ja miałam o siedem centymetrów za krótkie nogi – zwierzyła się jej pani Mira.

Następne wspomnienia dotyczą amerykańskiego pianisty, pochodzenia polskiego, Tadeusza Sądłowskiego z Nowego Jorku, który był przyjacielem gwiazdy kina niemego Poli Negri. – Syn przez kilka lat z nim współpracował, razem koncertowali w Ameryce – mówi pani Albina. – Tadeusz do Polski przyjechał w latach 80. ubiegłego wieku na Konkurs Chopinowski. Potem gościłam go w Bledzewie, był zachwycony moją kuchnią.

Następnie była światowej sławy śpiewaczka operowa Metropolitan Opera Gilda Cruz-Romo – meksykański sopran dramatyczny. – Gościłam Gildę w Warszawie u syna w domu – podkreśla.

Pamiętny też był obiad z ambasadorem Argentyny ekscelencją Carlosem. Było to spotkanie u syna w Warszawie. – Bardzo miły i bez-

pośredni człowiek. Znał się na muzyce i operze. Tak się dobrze czuł, że dwa talerze zupy ogórkowej zjadł. Trochę mówił po polsku.

Albina wspomina jeszcze jedno wydarzenie, które po latach wywołuje rozbawienie a wtedy było przerażające. A było to zniknięcie jej w pałacu Sułkowskich w Rydzynie, w którym znajduje się 400 drzwi. Poszukując możliwości wyjścia i dotarcia do miejsca, z którego wyruszyła odkryła podwójne tajemnicze drzwi, którymi nie mogła wyjść. Poszukiwania ochroniarzy były długie ale okazały się owocne. – Byłam pełna strachu i lęku – opowiada Albina. – Ten koncert będę pamiętała do końca życia...

Zdarza się jeszcze dziś, że Albina podczas różnego rodzaju imprez czy spotkań autorskich, deklamuje z pamięci wiersze lub zabawia słuchaczy wesołymi monologami.

Jej mottem jest: Życ nadzieją w każdej chwili nawet w rozterce.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum własne
Albina i Andrzej



Historia spod nosa, która nie powinna się zdarzyć

Przemysław Kondratowicz z Malborka znają nie tylko mieszkańcy. 41-letni, chory od urodzenia na porażenie mózgowie i cierpiący na trudne do opanowania napięcia mięśniowe mężczyzna prowadzi własny biznes – mimo tego, że porusza się na wózku inwalidzkim, w sezonie wozi elektrycznym meleksem turystów wokół malborskiego zamku. Napisał też książkę... nosem. „Pod napięciem. Historia prosto spod nosa, która nie powinna się zdarzyć” jest swego rodzaju pamiętnikiem.



Z racji problemów z mówieniem oraz braku możliwości poruszania rękoma, Przemysław przelewał swoje myśli do komputera stukając w klawiaturę nosem. Jest niesamowicie cierpliwy, przedsiębiorczy i konsekwentny w dążeniu do celu. Napisanie publikacji liczącej 230 stron zajęło mu pięć lat.

– Zdecydowałem się napisać książkę z powodu braku satysfakcjonującej mnie stałej pracy – mówi Przemysław Kondratowicz. – Książka traktuje także o cudzych błędach, których konsekwencje ja i moi bliscy ponosimy od ponad czterdziestu lat – wyjaśnia mężczyzna. – Jest również opowieścią o niemożności samorealizacji z powodu życia „pod napięciem” – dodaje po chwili.

Wydanie książki sfinansowało starostwo powiatu malbor-

skiego. Mirosław Czapła, starosta malborski powiedział, że wydano ok. pięciuset egzemplarzy za dwadzieścia tysięcy złotych.

– Około sto książek trafiło do wszystkich powiatowych szkół i bibliotek, resztę Przemek planuje sprzedać, część środków zamierza przeznaczyć na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy – wyjaśnia starosta Malborka. – Kiedy przeczytałem książkę zrozumiałem, że najbardziej narzekają ludzie zdrowi, którym nic nie dolega – dodał. – Czytałem ją jeszcze w wersji roboczej, przed oddaniem do druku. Szczególnie w pamięci utkwiły mi te słowa, które Przemek w niej zamieścił: „Pesymista widzi trudności przy każdej okazji, optymista – okazje w każdej trudności”. To zdanie powiedział kiedyś Winston Churchill. Jestem pewien, że książka pomoże nam wszyst-

kim lepiej zrozumieć osoby niepełnosprawne, zmagające się codziennie z różnego rodzaju przeszkodami oraz zmieni nasze postrzeganie życia i podejście do niego – podsumowuje Mirosław Czapła.

– Przemek choruje od urodzenia – opowiada jego mama, Iwona Kondratowicz. – Porażenie mózgowie powoduje u niego bardzo silne napięcia mięśniowe, które jest niemal do nieopanowania. Syn po domu porusza się na wózku inwalidzkim i na kolanach. Mimo ograniczeń, znajduje sposób na wszystko, nawet na ubieranie się – dodaje pani Iwona.

Fakt, że mężczyzna tak dobrze sobie radzi mimo znacznych ograniczeń to zasługa jego rodziców. Państwo Kondratowiczowie przyznają, że nie zawsze było łatwo.



– Wychowanie każdego dziecka jest trudne. Ograniczenia Przemka nie utrudniały jego wychowania, tylko utrudniały życie, samą tę prozę życia – przyznaje jego mama. – Syn jest pogodnym optymistą, bardzo konsekwentnym upartym i cierpliwym – dodaje Stanisław Kondratowicz. – To te właśnie cechy, mimo przeciwności i ograniczeń pozwoliły mu skończyć szkołę średnią oraz studia na Uniwersytecie Gdańskim.

Podczas spotkania autorskiego w malborskim starostwie powiatowym niezwykle wzruszony osiągnięciami Przemka był Jan Pawlin, były dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego, którego absolwentem jest mężczyzna. – Mój kochany Przemku. Byłem na obronie twojej pracy magisterskiej w Gdańsku. Zrobiłeś to pięknie. Wierzę, że napiszesz więcej książek. Z całego serca życzę ci także doktoratu – mówił do swojego dawnego ucznia.

Wdzięczna jestem wszystkim nauczycielom, którzy stanęli na drodze mojego syna – powiedziała podczas spotkania promującego książkę pani Iwona. Dziękuję zwłaszcza panu dyrektorowi Janowi Pawlinie, który był niezwykle wsparciem. Bez jego determinacji syn tej matury by nie zdał – dodała. Ale wcześniej ważni byli także inni nauczyciele, bez pomocy których Przemek nie umiałby czytać i pisać. Wszyscy wsparliście nas i dzięki temu

odnieśliśmy sukces – zwracała się do pedagogów pani Kondratowicz.

Jak ujawnił Aleksander Panter z drukarni W & P w Malborku – publikacja o mało co by się nie ukazała. – Książkę była już wydrukowana, ale trzy dni przed promocją „współpracy” odmówiła maszyna do oprawiania. W środę miała być promocja, a książka nieposkładana leżała w drukarni – wspominał. Z pomocą przyszli pracownicy z innej drukarni i na promocję 150 egzemplarzy dotarło do starostwa – wspomina Aleksander Panter.

Przemek do końca nie wiedział, że przez kilka miesięcy trwał proces przygotowywania książki do wydania. – Starosta pojawił się u mnie z pomysłem wydania książki w okolicach lutego – opowiadał Aleksander Panter. Fama o niej krążyła jeszcze przed wybuchem pandemii koronawirusa. Jedyne, co mia-

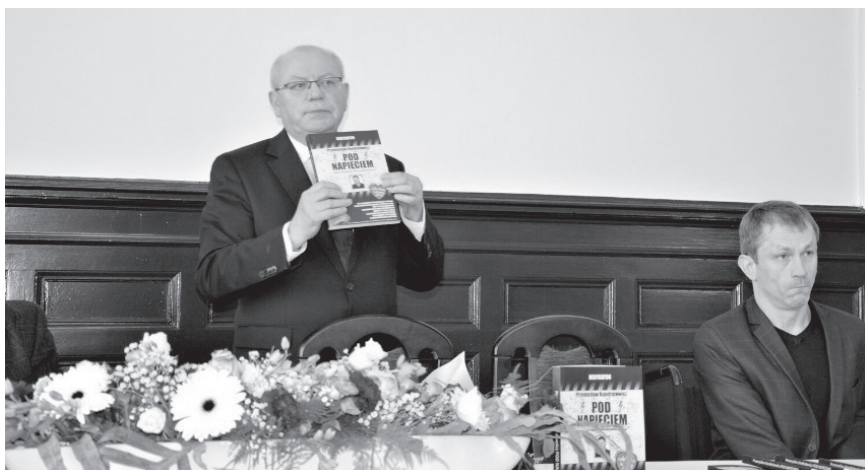
łem w swoim posiadaniu, to wydruk. Musiałem zdobyć materiał źródłowy – mówił. – Nie było to zbyt skomplikowane, ponieważ wersję roboczą miał mój syn, współpracujący od początku z Przemkiem – kończy opowieść.

Jakie jest więc przesłanie książki? Idealnie pasują do niego słowa Przemysława Kondratowicza: „Wiem, że jestem niesprawiedliwy, ale irytuje mnie, jak sprawni ludzie narzekają na swój los. Nie są fizycznie ograniczeni, a zachowują się jak gdyby nimi byli. Dlatego chcę zaciekać książką tych, którzy uważają, że samodzielność to jest coś zwyczajnego, podczas gdy jest inaczej, gdyż to tylko dzięki niej można być kim się chce i robić to, co się kocha. Mi taka możliwość została niestety zabrana”.

Źródło: www.pap.pl, dziennikbałtycki.pl, deon.pl, niepelnosprawni.pl, heydoc.pl

Opr. Ewa Fit

Fot. Anna Szade/Dziennik Bałtycki



„VITA” góra możliwości, czyli jak zdrowiej chorować...

Jeszcze w ubiegłym roku na orbicie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych pojawiło się nowe stowarzyszenie obejmujące swoim działaniem szeroko rozumianą problematykę edukacji zdrowotnej. Czym się zajmuje i do kogo jest kierowane?

Potrzeba założenia takiego stowarzyszenia wynikała w odpowiedzi na pandemię COVID-19, której towarzyszył szereg sprzecznych opinii, komentarzy oraz opracowań, powodując zamieszanie w naszych głowach. W listopadzie ubiegłego roku powstał projekt statutu dla stowarzyszenia pod nazwą „Karkonoskie Centrum Edukacji Zdrowotnej VITA”, opracowany na wzór istniejących już w Polsce organizacji mających na względzie interes pacjentów. W tym samym czasie rozpoczęty został nabór osób zainteresowanych uczestnictwem w tym przedsięwzięciu. Okazało się, że mimo niewielkiego zasięgu oddziaływania przygotowanych ad hoc plakatów, zainteresowanie uczestnictwem wyraziło ponad 80, głównie starszych osób, których średnia wieku, to dużo ponad 60+.

Niestety pod koniec ubiegłego roku część z nas dosięgnął wirus COVID-19, wyłączając z aktywności na dłuższy czas. Po powrocie do tematu, w marcu został uzupełniony skład zespołu współtwórców, jak też zaproponowano zmiany polegające na uproszczeniu niektórych zapisów statutu i wykreślenie w nazwie przymiotnika „Karkonoskie”, pozostając

przy skróconej nazwie „Centrum Edukacji Zdrowotnej VITA” (CEZ VITA). Od początku marca prace nabrały tempa, co tydzień odbywały się spotkania dotyczące przygotowania do rejestracji. Data 29 marca 2022 roku okazała się w tym zakresie przełomowa, bo tego dnia odbyło się zebranie założycielskie, na którym dokonano wyboru zarządu stowarzyszenia.

Dla wszystkich zainteresowanych stowarzyszeniem i jego pracą – przygotowana została strona internetowa www.cez-vita.pl oraz adres biuro@cez-vita.pl. Strona internetowa jest jeszcze słabo widoczna w internecie i wymaga odpowiedniego wsparcia w jej profesjonalnym pozycjonowaniu. Opracowana została ulotka promocyjna do szerokiego jej kolportażu na terenie Powiatu Karkonoskiego. Została również zmodyfikowana deklaracja członkowska, wskazująca obszary zainteresowań osób chcących zaangażować się w działalność stowarzyszenia. Wstępnie jest to 11 obszarów tematycznych, które będą wymagały zaangażowania odpowiedniego lidera, a praktycznie zespołu osób spośród członków, zorientowanych w danej tematyce. Na tym etapie zgłosiło się już kilka osób, które we współpracy z zarządem, podczas cotygodniowych środowiskowych spotkań, wypracują formułę działalności edukacyjnej stowarzyszenia „Centrum Edukacji Zdrowotnej – VITA”, na tyle atrakcyjną, by dotrzeć do szerokiej rzeszy odbiorców. Niewątpliwym wyzwaniem jest dotarcie i włączenie w działalność

stowarzyszenia osób w młodym wieku, gdyż edukacja zdrowotna i promocja zdrowego stylu życia, jest potrzebna właśnie młodym, aby nie utrwaliły się złe przyzwyczajenia i nawyki.

Pierwsze większe spotkanie osób, którzy zadeklarowali swój udział w pracach stowarzyszenia odbyło się w dniu 6 czerwca br. Gościem specjalnym była farmaceutka, Pani Sylwia Jarosz, która przybliżyła obecnym istotę „ustawy o zawodzie farmaceuta”, definiującej zasady opieki nad pacjentem. Nowością jest „Dokonywanie Przeglądów Lekowych przez Apteki”. Planowane przeglądy mają polegać na kontakcie z pacjentami i lekarzami rodzinnymi pod kątem analiz zażywanych leków i ich wzajemnego ewentualnego negatywnego oddziaływania na stan zdrowia pacjentów. Z badań wynika, że Polacy zażywają nadmierną ilość leków przepisywanych przez lekarzy, jak też różnych suplementów oferowanych na rynku pozaaptecznym. Od przyszłego roku, każdy kto zgłosi się do uprawnionej apteki, będzie mógł uzyskać opracowany w porozumieniu ze swoim lekarzem rodzinnym „Plan Opieki Farmakologicznej”. Należy się spodziewać, że niedługo dojdzie do tego dietetyk, fizjoterapeuta i pielęgniarka środowiskowa. Farmaceuta pomoże zmierzyć ciśnienie, BMI oraz białko CRP, pozwalające ocenić stan zapalny w organizmie, nawet wtedy, gdy nie ma wyraźnych objawów. Dojdzie też do tego badanie na wirusa grypy oraz możliwość dokonania szczepienia przeciwko grypie. Wszyscy pacjenci w wieku

powyżej 75 lat, będą mogli korzystać ze szczepień bezpłatnie. Farmaceuta będzie mógł też, w porozumieniu z lekarzem wystawić tzw. receptę kontynuowaną. Wiele osób kupując szereg niesprawdzonych suplementów przez internet, bardzo często sobie nieświadomie szkodzi, gdyż nawet zażywanie

magnezu powinno być uzależnione od skali jego niedoboru a jego nadmierne dawki mogą nam zaszkodzić. Na pytanie co robić, gdy danego leku nie ma w aptece, odpowiedź może dać portal pod nazwą: www.ktomalek.pl, informujący, gdzie on jest dostępny. Biorąc pod uwagę „farmakokinetykę”, to

lepiej kontynuować leczenie tym samym lekiem, niż używać zamienników.

Więcej na tematy działalności stowarzyszenia można znaleźć na podanej wyżej stronie www oraz ulotce obok.

Leszek Pieczyński

VITA CENTRUM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

www.cez-vita.pl

organizacja ochrony pacjentów

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Spotykamy się w siedzibie KSON

ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-506 Jelenia Góra
w każdą środę od 13.00-15.00

Działamy w zakresie ochrony zdrowia,
profilaktyki, rehabilitacji, także dzieci i młodzieży:

- KARDIOLOGII
- ORTOPEDII
- NEUROLOGII
- PSYCHIATRII
- ONKOLOGII
- DIABETOLOGII



oraz innych schorzeń w tym chorób rzadkich

więcej na cez-vita.pl



Kontakt 75 75 242 54
biuro@cez-vita.pl

Ścisła współpraca z Dyrekcją i Lekarzami
Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego
Kotliny Jeleniogórskiej i innymi szpitalami
Dolnego Śląska

CEZ VITA organizować będzie m.in. warsztaty
terapeutyczne, szkolenia, spotkania edukacyjne,
wycieczki, wczasy



REHABILITACJA w coraz lepszych warunkach



Zakończenie remontu Oddziału Rehabilitacji Ogólnoustrojowej jest kolejną z serii pozytywnych zmian jakie zaszły na przestrzeni kilku ostatnich lat w janowickim szpitalu rehabilitacyjnym. Skutek – to poprawa warunków w jakich powracają do zdrowia pacjenci lecznicy.

Wicemarszałek województwa dolnośląskiego Marcin Krzyżanowski oraz senator Krzysztof Mróz uczestniczyli 5 czerwca w uroczystym otwarciu wyre-

montowanego Oddziału Rehabilitacji Ogólnoustrojowej Wojewódzkiego Szpitala Rehabilitacyjnego w Janowicach Wielkich.

Pierwszym krokiem w tym kierunku była budowa Parku Aktywnej Rehabilitacji. Dzięki temu pacjenci mają możliwość kontynuowania na zewnątrz obiektu lecznicy aktywnej rehabilitacji i wypoczynku również po zakończeniu zabiegów realizowanych w obecności fizjoterapeuty. Wartość tej części prac to

ponad 1,1 mln zł pochodzących ze środków własnych szpitala, budżetu województwa dolnośląskiego i środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

W roku 2020 r. rozpoczęta została modernizacja całego poszycia dachowego budynku szpitala. Wcześniej dach pokryty był blachodachówką, która pod wpływem ciężkich warunków atmosferycznych uległa zniszczeniu. Na skutek tego dochodziło do zalewania pomieszczeń szpitala na III piętrze budynku. Inwestycję zakończono w kwietniu 2021 r., a jej wartość to 1,3 mln zł, z czego środki własne szpitala to 841 tys. zł a dotacja z kasy województwa to pozostałe 500 tys. zł.

Przeprowadzenie remontu dachu umożliwiło przystąpienie do kolejnego etapu działań związanych z modernizacją pomieszczeń Oddziału Rehabilitacji Ogólnoustrojowej znajdujących się na III piętrze budynku. Inwestycja ta została sfinansowana ze środków Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych w wyso-

WOJEWÓDZKI SZPITAL REHABILITACYJNY W JANOWICACH WIELKICH dysponuje 130 łózkami na trzech oddziałach: rehabilitacji ogólnoustrojowej, neurologicznej i kardiologicznej. Zdecydowana większość pacjentów to osoby po operacjach oraz incydentach, czyli zawałach serca, udarach czy też wypadkach komunikacyjnych. Szpital świadczy nadto usługi współfinansowane przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w zakresie turnusów rehabilitacyjnych dla niepełnosprawnych, porady lekarskie w dziedzinie rehabilitacji medycznej, ortopedii i traumatologii, kardiologii udzielane przez doświadczonych lekarzy specjalistów, ćwiczenia lecznicze prowadzone przez bardzo dobrze wykształconą, kadrę fizjoterapeutów wykorzystującą zarówno klasyczne jak i nowoczesne metody kinezyterapii. Do prowadzenia rehabilitacji wykorzystywanych jest siedem sal gimnastycznych, gabinety fizykoterapii, terapii zajęciowej masażu i hydroterapii oraz basen rehabilitacyjny. Rozległy teren ośrodka pozwala na prowadzenie nauki chodu z kijkami nordic walking.

kości 1,5 mln zł oraz ze środków PFRON – 633 tys. zł.

– Ostatnie dwa lata były dla Wojewódzkiego Szpitala Rehabilitacyjnego w Janowicach Wielkich intensywne w zakresie prowadzonych działań inwestycyjnych – mówi wicemarszałek Dolnego Śląska Marcin Krzyżanowski. – Sukcesywnie mierzymy do poprawy warunków opieki medycznej w naszych marszałkowskich szpitalach. Dzięki modernizacji budynku szpitala zwiększył się komfort i bezpieczeństwo osób w nim przebywających.

Co warto podkreślić wyremontowane pomieszczenia zostały przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

– Naszym celem była poprawa standardu pobytu pacjentów, którzy w przeważającej liczbie są osobami niepełnosprawnymi – mówi Małgorzata Mrożek, zastępca dyrektora szpitala do spraw administracyjno-technicznych i marketingu. – Po remoncie trzeciego piętra, każdy z pokoi pacjentów ma bezpośredni dostęp do węzła sanitarnego, z ułatwieniami dla osób niepełnosprawnych. Dodatkowo liczymy, że materiały, które zastosowaliśmy będą służyły przez długie lata. Powierzchnie są antypoślizgowe, dzięki czemu pacjenci są bezpieczniejsi. Kolorystyka jest dostosowana dla osób słabowidzących. Zamontowany został też system przywoławczy, którego wcześniej nie było. Jesteśmy też w trakcie wyposażania nowej dyżurki pielęgniarskiej. To umożliwi nam przyjmowanie większej liczby pacjentów w stacjach ciężkich.

Otwarcie wyremontowanego oddziału nie oznacza końca inwestycji w janowickiej lecznicy. Zarząd Województwa Dolnośląskiego przyznał szpitalowi



dotację w wysokości 771 tys. zł z przeznaczeniem na wykonanie prac instalacyjnych i montaż centrali wentylacyjnej dla zapewnienia właściwego obiegu powietrza w pomieszczeniach szpitalnych. Dzięki temu będzie możliwe zastosowanie wentylacji mechanicznej w modernizowanych pomieszczeniach, a tak-

że w przyszłości podłączenie do tego systemu również Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej mieszczącego się na niższej kondygnacji. Czynnione są także przymiarki do zmiany systemu ogrzewania obiektu.

Adamfi
Fot. Adamfi

Lecznicza moc w ziołach późnego lata

Sierpień to jeszcze miesiąc wakacyjny. Dla większości ludzi jeszcze czas wypoczynku, ale też rozpoczyna się czas zbiorów ziół późnego lata. Zioła, które zbieramy w sierpniu i na początku września to rośliny, które pomogą w przypadku infekcji, zadziałają rozgrzewająco, jak również wpłyną pozytywnie na wygląd naszej skóry i włosów.



Szałwia lekarska

SZAŁWIA LEKARSKA

To roślina o właściwościach bakteriobójczych oraz przeciwzapalnych. Jej liście zaparzone w formie naparu wspomogą detoks naszego organizmu, będą też miały pozytywny wpływ na skórę, a zwłaszcza jeśli chodzi o cerę tłustą i mieszaną. Spożywanie szałwiowych herbatek lub też stosowanie szałwii w formie toniku, zmniejszy widoczność porów i pomoże w walce z trądzikiem.

CZARNA MALWA

Jej kwiaty zawierają związki śluzowe, które przynoszą ulgę przy wrzodach żołądka i przy niezycie żołądka. Napar z tych

kwiatów wykazuje właściwości estrogenne i rozkurczające, dlatego też można z powodzeniem stosować go przy zaburzeniach miesiączkowych.

DZIURAWIEC

Wpływa na prawidłową pracę układu nerwowego, łagodzi napięcia, nerwobóle, dlatego też może on wspomóc leczenie depresji. Zioło to ma także działanie moczopędne, obniża ciśnienie krwi oraz wspomaga prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Dodatkowo dziurawiec wspomaga syntezę witaminy D. Napar z tej rośliny dostarczy też naszemu organizmowi niewielkie ilości kwasu kawowego i chlorogenowego, czyli kwa-

sów fenolowych, a one wykazują właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe oraz ściągające.

Dzięki właściwościom oczyszczającym i odkażającym pomoże w walce z trądzikiem, a także w leczeniu stanów zapalnych skóry. Można go stosować od środka, jak i na zewnątrz, np. do przemywania cery.

Jednak istnieją także przeciwwskazania do stosowania dziurawca. Należą do nich choroby skórne oraz nadwrażliwość na światło. Powinny go także unikać osoby z bardzo jasną karnacją, gdyż u takich osób ekspozycja na słońce jest przyczyną zaczerwienienia, poparzeń czy przebarwień. Także inni, w okresie spożywania dziurawca, powinni unikać intensywnego słońca i opalania, ponieważ istnieje wysokie ryzyko poparzeń lub pojawienia się plam słonecznych.

Dziurawiec zawiera także rutynę, czyli substancję uszczel-



Dziurawiec

niającą ściany naczyń krwionośnych. Znajdziemy w nim także związek zwany hiperforyną. Ma ona działanie podobne do antybiotyków.

SKRZYP POLNY

To roślina zawierająca witaminy, minerały, a zwłaszcza krzemionkę i potas, które wpływają na spowolnienie procesów starzenia. Minerale te uszczelniają także naczynia krwionośne. Napar ze skrzypu sprawdzi się także w formie okładów na



Skrzyp

wszelkiego rodzaju uszkodzenia skóry – przyspieszy gojenie się ran, także przy oparzeniach. Napar z tej rośliny wzmocni nasze włosy, zmniejszy ich wypadanie, a także przyspieszy ich porost. Można go pić oraz stosować zewnętrznie, np. w formie płukanki czy wcierać w skórę głowy.

BYLICA PIOŁUN

Dzięki zawartym w tej roślinie barwnikom, olejkom eterycznym, flawonoidom czy solum mineralnym, wykazuje ona wiele właściwości leczniczych. Należą do nich działanie bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwskurczowe, a także żółciopędne i zwalczające pasożyty.



Bylica

Bylica piołun sprawdza się w przypadku niestrawności lub w nieżycie żołądka. Napar z piołunu zaleca się przy problemach ze zgagą, wzdęciami lub w przypadku uczucia ciężkości w żołądku. Zioło to wspomaga także proces oczyszczania wątroby, odprowadzania żółci z woreczka żółciowego do dwunastnicy. Dodatkowo piołun pobudza apetyt i wspiera przemianę materii.

Co ciekawe, piołun zwany jest zielenem panińskim, gdyż od dawien dawna ceniono go w przypadku dolegliwości kobiecych. Stosuje się go głównie do uregulowania cykli menstruacyjnych.

Bylica piołun wspomaga jeszcze walkę z pasożytami w naszym układzie pokarmowym, w tym z owsikami, nicieniami, a także z glistą ludzką. Można go także stosować zewnętrznie w leczeniu świerzb, wszawicy, zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Zaś aplikowany na klatkę piersiową, ułatwi nam oddychanie oraz zniweluje kaszel.

WROTYCZ POSPOLITY

Roślina ta kwitnie od lipca do września. Ma drobne, żółte kwiatki, które układają się w baldachy. Jej zapach jest lekko gorzki, miodowy. Często określa się go jako miętowo-korzenny. Ze względu na swój zapach odstrasza on kleszcze, komary, muchy, meszki, mrówki, mszyce, mole oraz pająki. Wystarczy rozdrobnionym wrotyczem natrzeć skórę.

W celach leczniczych wykorzystywane są zarówno zielone części wrotyczu, jak i baldachy kwiatów. Od setek lat znany jest on ze swoich korzystnych właściwości. Działa rozkurczowo, przeciwzapalnie i antybakteryjnie.

W przypadku stosowania zewnętrznego przyspiesza gojenie się ran i poprawia kondycję włosów oraz skóry. Jako płukanka sprawdzi się ta roślina przy łojotoku, nadmiernym przetłuszczeniu się skóry głowy czy przy łupieżu.

W drugiej połowie lata miłośnicy ziół znajdą wiele roślin bogatych w cenne składniki odżywcze. Dlatego serdecznie zapraszam Państwa na łąki i pola – ZBIERAJMY ZIOŁA !

Małgorzata Mazurek



Wrotycz

Okruchy życia w poezji

Na spotkaniu z cyklu „ars poetica” w jeleniogórskim Osiedlowym Domu Kultury pośrednio bohaterem wydarzenia, a zarazem promotorem i sponsorem debiutanckiego tomiku Teresy Sosnowskiej pt. „We wspomnieniach okruchy życia”, był gorzowianin – syn autorki Ireneusz.

Spotkanie otworzyli: Dominika Krop (ODK), Robert Bogusłowicz (Stowarzyszenie „W cieniu lipy czarnoleskiej”), a mówcy po wprowadzeniu obecnych w kulturotwórcze zdarzenie, oddali głos synowi twórczyni.

– Mam ogromną przyjemność zaprezentować w imieniu Mamy Jej debiutancki tomik wierszy. Z nadzieją, że te wyselekcjonowane z przysłowiowej szuflady wiersze, będą dla Ciebie Czytelniku kopalnią wartości i znaczeń, przywołają ciepłe wspomnienie, a może wzbudzą refleksje.



Mama pisała i nadal zapisuje kłębiące się w głowie myśli, zachowane w pamięci obrazy, dzieli się z Tobą Czytelniku swoimi odczuciami. Bardzo chciała być tu dziś z nami, ale niestety Jej stan zdrowia, a także sędziwy wiek nie pozwoliły na tak długą podróż – powiedział syn autorki.

– Zaszczycem jest reprezentowanie Matki – twórczyni,

przyjemnością dzielenie radości z gośćmi, a także twórcami ze Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej, pod którego auspicjami, jak mi wiadomo, ukazują się w regularnym rytmie nowe pozycje wydawnicze, czego przykładem jest w tym roku wydana już kolejna pozycja, w tym nakład poezji mojej Mamy – dodał.



Organizatorami czerwcowego spotkania z cyklu ars poetica pod hasłem „We wspomnieniach okruchy życia” – jak tytuł książki, było Stowarzyszenie Literackie w Cieniu Lipy Czarnoleskiej oraz Osiedlowy Dom Kultury na jeleniogórskim Zabobrze. Kawiarnia Muza przy ODK.

Po oficjalnym powitaniu zebranych przez współorganizatorów (ODK, Stowarzyszenie) pan Ireneusz podziękował osobom, które podjęły się wydania zbioru



w rekordowym tempie. Jego słowa podziwu były skierowane do: Danuty Mysłek prezesa Stowarzyszenia, autorki projektu graficznego okładki, autorki wstępu, redaktorki wydania Krystyny Stefańskiej, która od pierwszych nadesłanych tekstów do wcześniej planowanych almanachów zabiegała do wydania materiału twórczego w całości, a także Marii Sucheckiej, której opinia dała impuls wiary autorce w wartość treści, sekretarza Stowarzyszenia Roberta Bogusłowicza – pomysłodawcy do wzbogacenia książki prywatnymi już historycznymi fotografiami, ilustrującymi długą biografię pani Teresy.

Spotkanie prowadziła Urszula Musielak, doskonała w roli konferansjerki, jej talent estradowy wzbogaca niejedną imprezę z cyklu *Ars Poetica*. Na zmianę z Aleksandrą Pawłowiczową znakomicie interpretowały wiersze z tomiku.

Miłość, bliskość, otaczające nas piękno, które jako wartość samą w sobie wyrażała w swoich utworach, doskonale komponowały z wokalem duetu „My Dwie”, czyli Henryki Amborskiej i Izabeli Zieleniewicz, występ pań wzbogacił kulturotwórcze spotkanie, jednocześnie

wywoływał i radosny, i liryczny nastrój.

Jak zwykle było biesiadnie, bo na stolikach pojawiły się smakołyki, a zebranych zachwyciły miniatury babeczki z kremem i kandyzowanymi owocami, przygotowane w liczbie pół setki przez Krystynę Stefańską.

Syn autorki przybliżył obecnym ważne w Jej życiu wydarzenia, poniżej kilka z nich:

„Twórczyni urodziła się w Wilnie, polskim Wilnie w 1934 r. Mieszkała tam z rodzicami prawie do zakończenia wojny. Na krótko wyjechała z mamą do babci, do Nowej Wilejki położonej w pobliżu Wilna.

Po wojnie z rodzicami wyjechała do Polski, przejściowo zatrzymali się w Olsztynie, by na stałe już osiedlić w Gorzowie Wielkopolskim. Tu zdobyła wykształcenie ekonomistki. Po maturze z nakazem pracy wyjechała do Wrocławia, gdzie spotkała przyszłego męża. Po ślubie wróciła do Gorzowa tu urodziłem się ja, a dwa lata później brat Wiesław, niestety zmarł przedwcześnie. Mimo nieprzychylności losu, słabego od dzieciństwa serca, pełna wiary w dobre jutro, z twórczym zapałem nadal zapisuje swoje wspomnienia, nie popadając mimo 88 lat w inercję”.

Danuta Mysłek
Archiwum Autorki



Pierwsze takie mieszkanie chronione

W gminie Mysłakowice, w powiecie karkonoskim, została oddana do użytku pierwsza placówka całodobowego pobytu o charakterze mieszkania chronionego.

Placówka ta została utworzona we wsi Łomnica w ramach projektu „Wsparcie osób niesamodzielných w Gminie Mysłakowice”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej. Wartość całego projektu to ponad milion złotych, z czego wsparcie unijne wynosi 976 929,75 zł.

– Celem projektu jest zwiększenie dostępności do usług społecznych, które przyczynią się do zaspokojenia indywidualnych potrzeb 43 osób zamieszkujących naszą gminę, a które są zagrożone ubóstwem lub wyklu-

zeniem społecznym wynikającym z ich niesamodzielných lub niepełnosprawności – mówi zastępca wójta gminy Mysłakowice Grzegorz Truchanowicz. – Mieszkanie zostało całkowicie wyremontowane i wyposażone w nowe meble i sprzęt AGD. Pobyt w mieszkaniu osób niepełnosprawnych lub niesamodzielných w ramach realizowanego projektu jest bezpłatny.

Mieszkanie chronione jest formą pomocy społecznej przygotowującą pod opieką specjalistów osoby tam przebywające do prowadzenia samodzielnego życia lub wspomagającą te osoby w codziennym funkcjonowaniu. Pobyt w mieszkaniu chronionym może być przyznany osobie, która ze względu na trudną sytuację życiową, wiek,

niepełnosprawność lub chorobę potrzebuje wsparcia w funkcjonowaniu w codziennym życiu, ale nie wymaga usług w zakresie świadczonym przez jednostkę całodobowej opieki, w szczególności osobie z zaburzeniami psychicznymi, osobie opuszczającej pieczę zastępczą, młodzieżowy ośrodek wychowawczy, zakład dla nieletnich, a także cudzoziemcowi, który uzyskał w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą.

Adamfi

Od Redakcji: Warto dodać, że Gmina Mysłakowice w swojej działalności społecznej i gospodarczej bardzo mocno akcentuje problemy osób starszych i niepełnosprawnych. Oby to dobro zawsze wracało.



**RADIO
PEŁNE
PASJI**

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

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

SŁUCHAJ NAS NA: www.radiokson.pl

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

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

**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

Psycholog

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
socialnego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

Jerzy DWORAK

Prawo Konsumentkie

Klaudia GARNIEWICZ

**Bezpłatne
porady prawne
dla osób niepełnosprawnych**
(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON lub telefonicznie)

INFORMACJE I ZAPISY

w biurze KSON

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

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przysyłać pod adres:

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

58-506 Jelenia Góra z dopiskiem „BIULETYN”
lub drogą elektroniczną na adres: biuro@kson.pl

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

Pilnie zatrudnimy w KSON dziennikarzy prasowych, radiowych i telewizyjnych 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.

Czytaj więcej w e-biuletynie: www.kson.pl oraz na facebooku 43

KSONalia 2022

Siódmy Jeleniogórski Tydzień Osób Niepełnosprawnych i Seniorów

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
zaprasza

10-11 WRZEŚNIA 2022 r.
**DWUDNIOWA WYCIECZKA
DO POZNANIA
I ZIELONEJ GÓRY**
(Z JARMARKIEM
WINOBRANIOWYM)

W programie:

- Pierwszego dnia zwiedzanie stolicy Wielkopolski: Ostrów Tumski, Stary Rynek i Dzielnica Cesarska.
- Drugiego dnia zwiedzanie stolicy ziemi lubuskiej, wizytę w Zielonej Górze zakończy udział w Jarmarku Winobraniowym.

14 WRZEŚNIA 2022 r.
**PIKNIK INTEGRACYJNO-
ZDROWOTNY
NA JAŚKOWEJ POLANIE**
w siedzibie KSON
Osiedle Robotnicze 47a

W programie:

- część oficjalna, wręczenie wyróżnień dla osób aktywnie współpracujących na rzecz środowiska
- gry i zabawy
- poczęstunek



**DOLNY
ŚLĄSK**



**POWIAT
KARKONOSKI**



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**