



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dekalog asystencji osobistej

str. 3



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY MARZEC–KWIECIEŃ DWUMIESIĘCZNIK 2/120/2023

Świat należy do seniorów!

str. 22-23

*Wszystkiego, co najlepsze na Święta Wielkiej Nocy,
wiosennych nastrojów, ciepłej, radosnej atmosfery,
miłych spotkań z Najbliższymi oraz smacznego jajka
i mokrego Łanego Poniedziałku*

życzą

*Wolontariusze, Zarząd, Współpracownicy
Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych
oraz Redakcja Biuletynu*

KAROLINA KRAWCZYK

Sygnatariusze Partnerstwa na rzecz dostępności

Poniżej przekazujemy skrót najnowszych informacji, które pojawiły się w zakładce Aktualności [1] na stronie Programu Dostępność Plus w dniach 27 lutego – 13 marca 2023 roku. Zachęcamy do lektury.

* PFRON uruchomił pierwszą turę naboru wniosków na dofinansowanie do zakupu samochodu osobowego dla osób o znacznym stopniu niepełnosprawności, poruszających się na wózku (kierowcy lub pasażera). Dofinansowanie może być przeznaczone na zakup nowego lub używanego dostosowanego samochodu osobowego. Dofinansowanie dla kierowcy poruszającego się na wózku może wynieść do 80%, w przypadku wartości pojazdu do 150 tys. zł. W przypadku pasażera poruszającego się na wózku, dofinansowanie zakupu pojazdu może wynieść do 85% w przypadku wartości samochodu do 130 tys. zł. Pierwsza tura naboru wniosków trwa od 1.03 do 31.03. Więcej informacji na stronie PFRON [2].

* Jeszcze kilka dni pozostało na przesyłanie zgłoszeń do udziału w konkursie „Lider Dostępności”. Celem inicjatywy jest



Dostępność Plus

promowanie idei projektowania uniwersalnego oraz wyróżnianie rozwiązań urbanistycznych i architektonicznych, które są dostępne w równym stopniu dla wszystkich użytkowników. Nagrody są przyznawane w kategoriach: przestrzeń publiczna, duży obiekt użyteczności publicznej, obiekt usług lokalnych, obiekt biurowo-handlowy, obiekt mieszkalny/hotelowy, obiekt zabytkowy, architekt/urbanista. Zgłoszenia przyjmowane są do 17 marca br. Więcej informacji na stronie Organizatora – Fundacja INTEGRACJA [3].

* Międzynarodowe Zrzeszenie Przewoźników Powietrznych (IATA) ogłosiło nowe wytyczne, które mają pomóc liniom lotniczym poprawić komfort podróży pasażerów z niepełnosprawnościami. Wytyczne IATA obejmują m.in.: lepsze procesy rezerwacji i wymiany informacji,

zalecenie stworzenia elektronicznych oznaczeń sprzętu, powiązanych z informacjami technicznymi, doradztwo dla linii lotniczych w zakresie opracowania zestawu narzędzi komunikacyjnych do współpracy z pasażerami niepełnosprawnymi, najlepsze praktyki dotyczące załadunku, odbioru i zwrotu sprzętu i doskonalone szkolenie obsługi naziemnej i personelu linii lotniczych. Więcej na stronach: WYKLUCZENI [4] oraz IATA [5].

* W dniach 9-10 marca odbyło się IX posiedzenie Rady Dostępności. Poza prezentacją aktualnego stanu realizacji Programu Dostępność Plus przedstawiono także efekty wybranych projektów (np. wspierających oraz NGO w obszarze dostępności) oraz zaprezentowano kilka ciekawych innowacji społecznych. Poruszono także kwestie związane z adaptacyjnością obiektów budowlanych, uwzględnieniem tematyki dostępności w edukacji oraz promocją dostępności wśród społeczeństwa. Prezentacje przedstawiane na posiedzeniu Rady są dostępne na stronie MFIPR w zakładce Rada Dostępności [6].

Dominika Wierzbowska

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczałko, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Justyna Janicka, Jadwiga Trębacz – koordynator

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

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

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

KSON i „VITA” w Szklarskiej Porębie

W Szklarskiej Porębie spotka-
liśmy się z seniorami i niepeł-
nosprawnymi tej miejscowo-
ści. Gospodarzami był m.in.
Ryszard Buziuk, wiceprzewod-
niczący CEZ VITA i wicebur-
mistrz Szklarskiej Poręby Zbi-
gniew Misiuk oraz Agnieszka
Gwóźdź, sekretarz miasta.

– Niestety większość tej spo-
łeczności – mówił Ryszard Bu-
ziuk – to seniorzy, którzy z racji
biologii życia są również nie-
pełnosprawni. Tymczasem po-
łożenie Szklarskiej Poręby i jej
zabudowa utrudnia dostępność
nie tylko architektoniczną. Jesz-
cze gorzej jest z komunikacją,
bo miasto nie posiada własnego
transportu. Gdy się doda po-
wszechny brak lekarzy, pielę-
gniarek i fizjoterapeutów to do
utrudnionego dostępu do usług
medycznych jest już blisko.

– Na wiele z tych problemów
władze Szklarskiej Poręby nie
znajdują rozwiązań, bo ich po-

prostu znaleźć
nie mogą, gdyż
te wymagają
rozwiązań syste-
mowych, a nam
się spieszy – mó-
wili przedstawi-
ciele seniorów
zgrupowanych
w sali na Peron-
ie 4. (Peron 4

to wspaniała adaptacja części
stacji kolejowej Szklarskiej Po-
ręby Górnej służące za miejsce
zborne mieszkańców. To pięknie
zaadaptowane pomieszczenia na
salę konferencyjną, widowisko-
wą i wystawienniczą oraz kino).

Na tę pozorną bezradność
społeczność Szklarskiej Po-
ręby wspólnie z Centrum Eduka-
cji Zdrowotnej „VITA” i KSON
znaleźli pewne rozwiązania. Już
od miesiąca kwietnia na Peronie
4 spotykać się będą mogli miesz-
kańcy miasta ze specjalistami,
w tym lekarzami z zakresu en-
dokrynologii, psychiatrii i psy-
chologii.

– Przy współpra-
cy z pielęgniarkami
środowiskowymi
z Jeleniej Góry od
kwietnia br. prowa-
dzić będziemy także
specjalne pogadanki
na temat cukrzycy
„matki wszystkich
chorób i epidemii cy-
wilizacyjnej” z pora-
dami diabetologicz-
nymi, doradztwem
dietetyków diabeto-
logicznych i tak waż-



nym, a często pomijanym w ga-
binetach lekarskich przeglądem
kończyn cukrzyków w aspekcie
zagrożeń tzw. stopy cukrzyco-
wej – informuje Ryszard Bu-
ziuk. – Gospodarze Szklarskiej
Poręby obiecali wsparcie dla
tych pozarządowych inicjatyw
nie tylko w formie zapewnienia
transportu, ale również realiza-
cji programu dostosowywania
obiektów użyteczności publicz-
nej do potrzeb osób z niepeł-
nosprawnościami. Z dużym
zainteresowaniem spotkała się
również inicjatywa jeleniogór-
skich farmaceutów polegająca
na farmaceutycznym przeglą-
dzie domowych leków. Niestety
Polacy królują w zakupie leków
i suplementów, które przyjmują
„garściami” nie patrząc na za-
leczenia. Na skutki takiego „le-
czenia” nie trzeba czekać. Wiele
leków przyjmowanych „bez głó-
wy” może szkodzić. Na koniec
tego miłego spotkania przy ka-
wie i ciasteczkach zaproponowa-
no częstsze spotkania seniorów
i niepełnosprawnych mieszkań-
ców miasta na Peronie 4, które
będą odbywały się co miesiąc.

Lukasz Muraszko
Fot. (CEZ „VITA”)





DEKALOG ASYSTENCJI OSOBISTEJ

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych trwa nabór do projektu asystencji osobistej osoby z niepełnosprawnościami. – I chociaż zapotrzebowanie w tej edycji przewyższa nasze możliwości staramy się zrobić wszystko, by wsparciem objąć jak największą liczbę osób – podkreśla Justyna Janicka, koordynatorka projektu z ramienia KSON. Udział w projekcie jest bezpłatny, wymaga złożenia odpowiedniej karty zgłoszenia do pobrania w siedzibie KSON.

Tymczasem Paweł Parus, Pełnomocnik Marszałka ds. Osób Niepełnosprawnych UMWD umieścił na swoim profilu w mediach społecznościowych swoisty dekalog Asystencji Osobistej, który chcielibyśmy Państwu przytoczyć:

* Asystencja osobista to najważniejsza usługa wspierająca osoby z niepełnosprawnościami.

* Asystencja osobista jest niezbędna, aby osoby z niepełnosprawnościami mogły zacząć żyć niezależnie, tak jak inni obywatele. Jest też niezbędna, aby osoby je wspierające mogły wreszcie odetchnąć, miały wy-

bór i przestały być niewolnikami systemu.

* Asystencja musi zostać uregulowana ustawowo. Należy przy tym uwzględnić zasady łączenia jej z pobieraniem świadczenia pielęgnacyjnego (na zasadzie tzw. suwaka) oraz z możliwością pracy opiekuna (z limitem kwoty wolnej i następnie suwakiem). Ustawowa asystencja osobista musi być dostępna od 1 stycznia 2024 roku – przez cały rok, bez przerw i na terenie całej Polski.

* Asystencja musi być zgodna z potrzebami osób z niepełnosprawnościami oraz z Konwencją o prawach osób z niepełnosprawnościami. Ustawowa asystencja osobista musi spełnić szereg wymagań, w szczególności:

1. Użytkownik asystencji osobistej wybiera, kto organizuje asystencję osobistą. Muszą być dostępne 3 opcje: samorząd, organizacja pozarządowa lub sam użytkownik.

2. Użytkownik ma prawo sam wskazać kandydata na asystenta osobistego. Jeśli nie wskaże takiej osoby, musi mieć możliwość wyboru asystenta co najmniej z 2 kandydatów.

3. Użytkownik asystencji osobistej decyduje o tym, kie-

dy, gdzie i jak będzie realizowana asystencja. Robi to na bazie wcześniej uzgodnionego kontraktu.

4. Kompleksowa analiza potrzeb osoby z niepełnosprawnością przez kompetentny, przeszkolony zespół. W zespole jest co najmniej jedna osoba z niepełnosprawnością (lub osoba wspierająca taką osobę) z rodzajem niepełnosprawności maksymalnie zbliżonym do osoby zgłaszającej się po asystencję.

5. Pełna indywidualizacja wsparcia w oparciu o analizę potrzeb. Musi obejmować indywidualizację liczby godzin wsparcia, zróżnicowanie wysokości stawek dla asystenta (z racji na szczególne potrzeby, np. AAC) oraz wysokości limitów zwrotu kosztów za wspólne przejazdy użytkownika oraz asystenta.

6. Asystencja osobista obejmuje wsparcie przy bardzo szerokim zakresie czynności życia codziennego, m.in. czynnościach fizjologicznych, jedzeniu, kontaktach społecznych czy prowadzeniu gospodarstwa domowego.

7. Asystent osobisty, po przeszkoleniu i przy obopólnej zgodzie użytkownika oraz asystenta, musi mieć możliwość

wykonywać te czynności pielęgnacyjno-medyczne, które osoby z niepełnosprawnościami lub członkowie rodzin wykonują sami na co dzień: m.in. podawanie leków, cewnikowanie, wymiana worka stomijnego itd. Bez tego czeka nas niebezpieczna fikcja prawna, bo te czynności i tak w praktyce są i będą wykonywane przez asystentów, jednak bez przeszkoleń oraz ubezpieczeń NNW i OC.

8. Wysoka liczba godzin wsparcia – asystencja osobista musi realnie objąć również osoby, które potrzebują bardzo intensywnego wsparcia. Np. śred-

nia godzin wsparcia asystenta osobistego na Słowenii to ok. 300 godz. miesięcznie!

Nie sposób się nie zgodzić z Pawłem Parusem... Jeśli chcą się Państwo podzielić z Nami swoją opinią w tym lub innym temacie, zapraszamy do kontaktu: biuro@kson.pl

9. Asystencja osobista musi być dostępna również dla dzieci i młodzieży. Od 2024 r. musi ona być dostępna od 13. roku życia lub wcześniej, docelowo bez ograniczeń wieku.

10. Przeznaczenie odpowiednio wysokich środków na realizację asystencji osobistej, w wysokości co najmniej 4 mld zł od roku 2024 i następnie stały wzrost finansowania.

Wszystkie etapy prac nad przepisami dot. asystencji osobistej muszą być, zgodnie z art. 4.3 Konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami, prowadzone „w ścisłej konsultacji i przy aktywnym udziale osób z niepełnosprawnościami i reprezentujących ich organizacji”. Żądamy włączenia nas do tych prac! NIC O NAS BEZ NAS!”

(opr. KSON)

KOPERTY NA WAGĘ ŻYCIA

W gminie Mysłakowice (powiat karkonoski) ruszyła kolejna edycja akcji społecznej „Koperta życia”.

To akcja, do której przystąpienia zachęcają lekarze i pracownicy pogotowia ratunkowego. Umieszczenie koperty w miejscu widocznym i dostępnym umożliwia służbom medycznym w razie wypadku lub zasląbnienia, a także policji, straży pożarnej, straży miejskiej czy służbom socjalnym szybki dostęp do podstawowych informacji o seniorze. Dlaczego w lodów-

ce? Bo jest to urządzenie, które znajdziemy w każdym domu i ze względu na spore rozmiary – łatwe jest do znalezienia.

Takie koperty zawierają informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym numer PESEL. Pakiet z takimi informacjami powinien być przechowywany na lodówce, przymocowany magnesem ze specjalnym oznaczeniem lub w miejscu widocznymi i dostępnymi.

Dołączając do akcji „Koperta Życia” trzeba pamiętać, że wpisane w niej dane powinny być na bieżąco aktualizowane. Ponadto przyjmuje się, że przynajmniej raz do roku po-



winna być ona wypełniana na nową – jeżeli tak się nie stanie służby medyczne uznają dane z koperty za nieaktualne i nie będą mogły z nich skorzystać przy udzielaniu pomocy.

W gminie Mysłakowice przygotowano 250 kopert, które zostaną rozdysponowane wśród osób przewlekle chorych, starszych, samotnych. Ich dystrybucją zajmą się: Urząd Gminy, Gminny Ośrodek Kultury, Stowarzyszenie Senior, Gminna Rada Seniorów, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej oraz radni.

Adamfi

Fot. Urząd Gminy Mysłakowice



AMAZONKI – wolontariusze w Zgorzelcu



Bardzo trudno jest wytłumaczyć ogrom cierpienia i potrzeb osób chorych onkologicznie. Dlatego Zgorzeleckie „Amazonki” wychodząc naprzeciw potrzebom pacjentów oraz ich rodzin, raz w tygodniu w Wielospecjalistycznym Szpitalu w Zgorzelcu, pełnią dyżury (w każdą środę od godziny 17:00 do 19:30) przy Oddziale Onkologicznym.

Wolontariusze, to osoby w pełni zrehabilitowane psychicznie i fizycznie po leczeniu raka, którzy chcą poświęcić swój czas osobom przed, w trakcie lub po leczeniu onkologicznym, co jest ważnym elementem tej pracy, ponieważ dzielą się z pacjentami własnymi doświadczeniami i przeżyciami jakie sami doświadczali w trakcie choroby.

Wolontariuszka realizuje ideę wzajemnego wsparcia psychicznego, charakterystycznego dla grupy samopomocy jaką są Amazonki, dzięki udzielaniu wartościowych informacji mających ułatwić odnalezienie się w nowej, często kryzysowej sytuacji diagnozy i leczenia raka, ale przede wszystkim dzięki słuchaniu niepowtarzalnej i niezaprzeczalnie prawdziwej historii pacjenta oraz wspomaganiu go swą przywróconą siłą, chęcią i wolą życia. Przeszkoleni wolontariusze służą pomocą między innymi, przy nauce samobadania na fantomach, rozdają broszurki informacyjne o chorobie, dzielą się z pacjentem swoimi doświadczeniami, słuchają.

Zapytałam wolontariuszy, ludzi o wielkich sercach, dlaczego nimi zostali i co daje im taki wolontariat, bez zastanowienia odpowiedzieli takimi pięknymi słowami:

– Dobro powraca, pomagając innym pomagasz samej sobie. Widząc uśmiech na twarzy osób, z którymi się rozmawia, to jak lajkują później naszą stronę, a niektórzy z nami zostają, widzę sens tej pracy i potrzebę drugich, na którą jestem wrażliwa. Niesienie

pomocy mnie nakręca – powiedziała Dorota.

Maria ujęła to tak: wolontariat nauczył mnie odwagi i mówienia o swojej niepełnosprawności. Dzięki temu, odwróciłam uwagę od mojego stanu fizycznego i psychicznego, wydobyłam z siebie wolę walki, by wyjść do ludzi. Wolontariat daje mi chęć poznawania, rozwijania się i aktywnego działania. Mierzenie się z nowymi sytuacjami, zdobywania i rozszerzania wiedzy. Pobudza do aktywności, wyjścia z domu, do ludzi.

– Ja zawsze chciałam zostać pielęgniarką i pomagać chorym ludziom. Nie udało się, ale teraz mogę spełnić swoje marzenia i chętnie idę na dyżur ze świadomością, że mogę komuś w jakiś sposób pomóc – podkreśla Alina.

– Jest to coś wspaniałego być wolontariuszem – cieszy się Roman. – Jestem pacjentem onkologicznym i wiem co się dzieje z człowiekiem, gdy dostaje informację, że ma raka. Bazując na swoim doświadczeniu, potrafię rozmawiać z pacjentami, mówię im, że raka się leczy i można dać sobie z nim radę. Wspaniałe uczucie

gdy ktoś podchodzi do Ciebie i mówi, że bardzo mi pomogła rozmowa z Panem. Dziękuję i mam uśmiech na twarzy, że komuś pomogłem.

Kasia podkreśla, że wolontariat daje jej nieocenioną radość, niesamowite uczucie i jest bodźcem do dalszych działań. – Stałam się wolontariuszką nie tylko na dyżurach, także w czasie wolnym – mówi. – Rozmowa z koleżanką, kolegą, o tym jak ważna jest profilaktyka, o moim doświadczeniu z chorobą, o moich przeżyciach, a następnego dnia dostając wiadomość „Dziękuję Kasiu, nasza rozmowa bardzo mi pomogła”, przepełnia mnie radością. Jestem dumna, że mogę nazywać się wolontariuszką i zawsze już nią będę.

– Gdy zachorowałam byłam zagubiona, pomogła mi daleka znajoma, wtedy poczułam się pewniejsza. Dlatego teraz, gdy już jestem zdrowa, chcę pomóc ludziom, którzy są na początku tej drogi. Pomagając innym, pomagam też sobie, czuję się potrzebna i mam z tego satysfakcję, Wolontariat uczy pokory – zauważa Wiola.

Katarzyna Anders

Wolontariusze ze Stowarzyszenia Zgorzeleckich „Amazonek”, to grupa ludzi, przyjaciół, wspierających się wzajemnie w ciężkich chwilach, ludzi których połączyła choroba ale i wzmocniła na tyle, by pomagać innym i brać na swoje już doświadczone barki, historie ludzi chorych, potrzebujących. Ochotniczki i ochotnicy to wyjątkowe osoby, które poświęcają swój czas na szkolenia, by jeszcze lepiej pomagać potrzebującym pacjentom i ich rodzinom. Są to osoby, które mimo obciążeń wynikających z tej roli, niosą pomoc niejednokrotnie zagubionym i złknięm pacjentom niejako na przekór własnemu doświadczeniu.

Amazonki ze Zgorzelca potrzebują pomocy!

Zgorzeleckie Stowarzyszenie Amzonek i osób z chorobą nowotworową zmagają się obecnie z nie lada wyzwaniem. Amazonki dostały od miasta budynek na przyszłą siedzibę. Wymaga ona jednak kapitalnego remontu.

Obecnie ich spotkania odbywają się w Szkole Emilka, która używa co poniedziałek swojego gabinetu. Spotkania uzależnione są od kalendarza zajęć szkolnych.

Przyszła siedziba na razie nie nadaje się do użytkowania, wymaga remontu. Zaczynając od dachu, okien, tynków, ocieplenia budynku, instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej kończąc na gniazdkach, kontaktach, malowaniu i oczywiście wyposażeniu siedziby. Prace już się zaczęły.

Na pierwszy rzut poszedł dach, który również był w fatalnym stanie. Do pracy zaangażowali się panowie o wielkich sercach, chcący pomóc Amazonkom całkowicie za darmo jako wolontariusze. Na pomoc przyszli również, i to dwukrotnie, strażacy z jednostek OSP Dłużyna Dolna, Pieńsk, Czerwona Woda, Gronów, Zawidów, Studniska Dolne, Jagodzin, którzy m.in. zbijali tynki. W międzyczasie w środku

prowadzone są dalsze prace tj: zbijanie tynków, wywożenie gruzu.

Stowarzyszenie nie ukrywa, że bardzo liczy na darczyńców wszelkiego rodzaju materiałów budowlanych, stolarskich, sanitarnych i innych potrzebnych do wykończenia siedziby jak i pomoc fizyczną przy różnego rodzaju pracach.



Trwa zbiórka pieniężna na stronie Pomagam.pl Siedziba dla Amzonek. Darowizn można dokonać również na konto Amzonek nr: 96 1240 1301 1111 0011 0344 3626 czy też rozliczając swój Pit, można wesprzeć Stowarzyszenie odliczając 1,5% podatku. KRS 0000381228.

Zgorzeleckie Amazonki liczą, że spełni się ich marzenie i wymarzona siedziba powstanie, gdzie będą mogły spotykać się regularnie by promować jakże ważną profilaktykę raka piersi i nie tylko, pomagać potrzebującym, którzy są w trakcie choroby lub po chorobie oraz dając wsparcie psychologiczne i praktyczne dla ich rodzin w tak trudnym dla nich czasie, gdzie będą mogły ćwiczyć ponieważ aktywność fizyczna jest



NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!

Trzy sposoby, jak można pomóc Amazonkom:

1. Odliczając 1,5% podatku. W PIT 37 należy wpisać w rubryce 147 numer KRS 0000381228, a w pozycji 150 zaznaczyć zgodę.
2. Przekazując wpłatę na konto. Nr konta bankowego: 96 1240 1301 1111 0011 0344 3626 – z dopiskiem DAROWIZNA NA REMONT (można odliczyć od podatku).
3. Przekazać wpłatę poprzez portal zrzutki: <https://pomagam.pl/zgorzeleckieamazonki>

niezmiernie ważna po chorobie by wrócić do sprawności.

Przypomnijmy, że Stowarzyszenie współpracuje z Wielospecjalistycznym Szpitalem w Zgorzelcu, gdzie działają jako wolontariuszki ochotniczki w każdą środę od godziny 17:00 do 19:30 przy Oddziale Onkologicznym (szczegóły na str. 6).

Co roku organizują w Zgorzelcu Marsz Onkologiczny o profilaktyce raka. Maszerują ulicami miasta z transparentami, rozdają ulotki, następnie w Miejskim Domu Kultury zaproszeni goście, między innymi lekarze, mają szansę opowiedzieć o najnowszych odkryciach w dziedzinie medycyny.

Nie bądźmy obojętni i pomóżmy zgorzeleckim Amazonkom, by One w przyszłości mogły nadal pomagać chorym na raka w swojej nowej siedzibie.

Katarzyna Anders

Bóg jest miłością i Jego życie to pokazało

Jego pontyfikat trwał ponad 26 lat. Gdy został wybrany na stolicę Piotrową 16 października 1978 roku Polacy niedowierzali, że to prawda. Gdy żył a potem, gdy umierał na oczach świata, nikogo nie dziwiło, że to nasz rodak. Jak zapamiętała ten dzień mówi nasza dziennikarka z Gorzowa Wielkopolskiego Wanda Milewska.

W sobotę, 2 kwietnia 2005 roku byłam w Poznaniu. O godz. 17.00 uczestniczyłam w mszy św. w kościele przy ul. Fredry w intencji Jana Pawła II. Wszyscy modlili się o powrót Ojca Świętego do zdrowia. O godz. 21.30 byłam w Domu Sióstr Nazaretanek przy ul. Miastkowskiej. Patrzyłam przez okno na pobliski nowoczesny kościół. Właśnie skończyła się msza za papieża, wierni wychodzili ze świątyni. O godz. 21.37 zaczęły bić dzwony. Przed kościołem zrobiło się zamieszanie. Wszyscy biegli z powrotem do świątyni, jakby ktoś ich gonił. Dzwony bić nie przestawały. Papież umarł.

Następnego dnia na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza, na Wydziale Dziennikarstwa Studiów Podyplomowych zajęć nie odwołano. Na każdym wykładzie był jeden temat – Papież: jaki był, co pozostawił, jak go zapamiętamy, czego nas nauczył? Nagrywamy w radiu uniwersyteckim audycję – „Jak zapamiętam Ojca Świętego”. Nikt nie krył wzruszenia ani łez. Studenci mówili o tęsknocie, lęku o przyszłość, o znaczeniu milczenia papieża w jego ostatnich chwilach.

„Wczoraj umarła nadzieja i poczucie bezpieczeństwa.

Człowiek wielki, który jednoczył ludzi.

Był przewodnikiem. Potrafił połączyć miłość do Boga z miłością do ludzi.



**Papież Polak – kanonizowany
został 27 kwietnia 2014 r.
W tym dniu przypada
Niedziela Miłosierdzia Bożego.**

Dawał siłę do życia.

Wczoraj odeszła dla mnie najważniejsza osoba.

Dziękuję Bogu, że urodziłem się w czasie Jego pontyfikatu.

Bóg jest miłością i Jego życie to pokazało.

Radość wynosiliśmy na ulicę.

Polak został papieżem. Podziwialiśmy Jego siłę, a siłę miał z tego, że żył dla kogoś, nie dla siebie. Tę siłę pokazał do końca, nie wstydził się swoich słabości. Papież umierał na oczach świata.

Przesłanie dla mnie – nie szukać w życiu siebie, żyć dla innych.

Nie wiem jaki będzie nowy papież, na pewno będzie mówił w obcym języku.

Dla mnie to jest człowiek święty. Odczuwam żal, smutek, ale także spokój, że jest teraz szczęśliwy.

Gdy odszedł Papież, dzień był pogodny, słoneczny. To słońce – to uśmiech Papieża z nieba”.

Gdy dziś słucham tych refleksji, czuję atmosferę tamtych dni. To było święto – Wielka Modlitwa Narodowa i całego Świata. A jak wyglądał pontyfikat JP II i jak lud wierny w tym czasie trwał? Były powszechnie modlitwy i spotkania, pielgrzymki, wizyty. „Solidarność”. A potem entuzjazm, nauczania, Światowe Dni Młodzieży, nawiązania, nauki. Powiew wolności. Wolność. Następnie: Wdzięczność, dziękowanie, słuchanie, nawracanie, śpiew, radość i łzy, a potem znowu jakby nigdy nic.

Pamięć przez pierwsze dwa, trzy lata. Tłumy w kościołach i wokół pomników wzniesionych ku czci Wielkiego Polaka. Przypomnienie nauk, marsze, zapalanie zniczy, modlitwy i z każdym rokiem mniejsza liczba tych, którzy pamiętają, marszerują... ale twierdzą, że nie zapomną!

Gorzów Wielkopolski był jednym z kilkunastu miast, które w 1997

r. odwiedził papież. W drzwiach gorzowskiej katedry WNMP witał go ówczesny proboszcz ks. Stanisław Garncarz.

W czasie wizyty Jana Pawła II w Gorzowie Wielkopolskim 2 czerwca 1997 r. przekazywałam w Radiu Gorzów Plus informacje dotyczące wizyty papieża na Ziemi Lubuskiej. W swoim archiwum odnalazłam informacje, które wtedy podawałam w serwisach informacyjnych: Papież Jan Paweł II spotka się z wiernymi w Gorzowie Wielkopolskim w pobliżu kościoła pod wezwaniem św. Męczenników z Międzyrzecza. Papieski ołtarz przypomina swym kształtem namiot rycerski, co jest odwołaniem do patronki diecezji zielonogórsko-gorzowskiej, Matki Boskiej Rokitniańskiej, patronki polskiego rycerstwa. Gorzów bardzo starannie przygotował się do papieskiej wizyty. Miasto jest odmalowane i odświętnie udekorowane. Przez wiele miesięcy we wszystkich parafiach odbywały się spotkania formacyjne i modlitewne. W przygotowania wizyty włączono także kilka tysięcy mężczyzn z papieskiej służby kościelnej. Papież będzie przebywał w Gorzowie bardzo krótko, jednak odwiedzi tu kilka istotnych dla miasta miejsc. Po

spotkaniu modlitewnym z wiernymi, Jan Paweł II nawiedzi gorzowską katedrę, by pomodlić się przy grobie długoletniego ordynariusza diecezji gorzowskiej, bpa Wilhelma Pluty. Szczególną dekorację katedry będą stanowić barwne chorągwie ze wszystkich miast w diecezji zielonogórsko-gorzowskiej. Wizyta papieża w katedrze będzie miała całkowicie prywatny charakter i jest wyrazem długoletnich więzi papieża ze zmarłym biskupem Plutą. Jan Paweł II przybędzie do Gorzowa helikoptrem z Legnicy, a z Gorzowa poleci do Gniezna. Aby zapewnić Ojcu Świętemu możliwość regeneracji sił, Jan Paweł II przez pół godziny będzie mógł odpocząć w rezydencji biskupów gorzowskich. Na prośbę kościelnych organizatorów papieskiej wizyty udało się zapewnić przyjazd do Gorzowa panoramicznego samochodu – dzięki temu mieszkańcy będą mogli oglądać papieża jadącego papa mobile z pałacu biskupiego na lądowisko.

Okolo 300 tysięcy pielgrzymów zgromadziło się na placu papieskim w Gorzowie. Od rana nad miastem świeci słońce. Jan Paweł II będzie się modlił w gorzowskiej katedrze, odwiedzi także rezydencję biskupów gorzowskich. Na całej trasie prze-

jazdu Ojca Świętego zgromadziły się tłumy ludzi. Gorzów, mimo fatalnego układu komunikacyjnego, nie został zamknięty dla ruchu. Tranzyt poprowadzono specjalnie przygotowanymi objazdami, a dla przybywających do Gorzowa pielgrzymów uruchomiono dodatkowe pociągi i autobusy.

Atmosfera spotkania z papieżem w Gorzowie była gorąca. Papież, mówiąc o wprowadzeniu Kościoła w trzecie tysiąclecie, stwierdził, że może się to stać tylko z udziałem wszystkich zgromadzonych. Odpowiedział mu spontaniczny okrzyk: pomożemy, pomożemy. Ojciec Święty z uśmiechem wykrzyknął: „Ten okrzyk jest mi znany, ale tym razem mam nadzieję – będzie lepiej”.

Po nabożeństwie Jan Paweł II powiedział: wiele wspomnień łączy mnie z tą diecezją. Posiada ona piękną przyrodę, którą często mogłem podziwiać podczas spływów kajakowych. Piękna jest ziemia gorzowska. Dziękuję tej ziemi za to, że była dla mnie zawsze gościnna i serdeczna. Więzy, jakie łączyły mnie z waszą diecezją, dzisiaj odżywają na nowo.

Wanda Milewska

TELEWIZOR I ŚW. JAN PAWEŁ II

Kiedy byłem w VIII klasie szkoły podstawowej zmarł papież Paweł VI. Podczas konklawe wybrano kolejnego papieża Jana Pawła I, który zmarł po 33 dniach. Jako dorastającego młodzieńca nie bardzo mnie to interesowało, a w dzienniku telewizyjnym podawano szczątkowe informacje. Któregoś dnia wieczorem z wielkim hukiem bez pukania przybiegła do nas sąsiadka Pani śp. Lidka i krzyczała włącznie telewizor – Polak został Papieżem!

Był 16 października 1978 roku, telewizor Aladyn czarno-biały z pilotem na kablu i dwa kanały. Cóż to była za euforia. Pierwsza pielgrzymka Jana Pawła II do Polski 2-10 czerwca 1979 roku.

„Gaude Mater Polonia”. I znowu ten biało-czarny telewizor, a do nie-

go przysunięty magnetofon kasetowy. Nagrywałem homilie – kazania Ojca Świętego. Ile razy ich później słuchaliśmy, szkoda że gdzieś zaginęły.

W roku 1983 zdałem maturę. Papież przybył do Wrocławia „Pokój Tobie, Polsko – Ojczyzno moja”.

Wtedy to z rodzicami i sąsiadami w kolumnie kilku samochodów pojechaliśmy na spotkanie na Partynicach. By nam ułatwić to spotkanie odpowiedzialni wyznaczili parking na pasie zielonym autostrady A4. Nam przypadł sektor około 5 km od Wrocławia. „Tak blisko” mieli

wszyscy było nas ty-
siące. Po tym wyda-
rzeniu poprosiłem
o przyjęcie do Wyz-
szego Seminarium
Duchownego we
Wrocławiu i zdałem
egzamin na Papieski
Wydział Teologiczny.
Trwał stan wojenny,
a z mojej klasy jeszcze
dwóch kolegów rów-
nież wstąpiło do Se-
minarium Duchow-
nego. Dyrektor szkoły
z tego powodu miał wiele nieprzy-
jemności.

Ostrów Tumski we Wrocławiu –
stan wojenny Msze św. za Ojczyznę,
obok katedry stały wozy pancern-
ne pełne uzbrojonych zomowców.
Śmierć męczeńska bł. Ks. Jerzego
Popiełuszko. W domu rodzinnym
lęk, bo ktoś życzliwy przekazał ro-
dzicom, że każdy kleryk ma przy-
najmniej dwóch „aniołów stróżów”,
cóż dopiero ksiądz, a papież?

Trzecia pielgrzymka papieża do
polski 8-14 czerwca 1987 „Do koń-
ca ich umiłował”.

W seminarium pozwolono
nam oglądać w telewizji transmi-
sję. A jako wspólnota seminaryjna
pojechaliśmy na spotkanie z papie-
żem Janem Pawłem II do Łodzi. To
był czas studiowania dokumentów
napisanych przez naszego papieża.
Cały świat je studiował, podziwiał
i na nie się powoływał.

Czwarta pielgrzymka 1-9 czerw-
ca i 13-20 sierpnia 1991 roku „Bogu
dziękujcie, ducha nie gaście”. Byłem
już wikariuszem i z parafianami
pojechaliśmy na spotkanie do Czę-
stochowy. Ogromna wielotysięczna
rzesza młodych ludzi bo to były VI
Światowe Dni Młodzieży.

Piąta wizyta Papieża, 22 maja
1995 roku „Zło dobrem zwyciężaj”.
Znowu telewizor i transmisja a pa-
pież dobrze czuł klimat nadchodzą-
cych lat, mówił o źle pojmowanej



tolerancji, która może stać się nie-
tolerancją wobec ludzi wierzących
a był to rok...

Szósta pielgrzymka 31 maja do
10 czerwca 1997 roku: Chrystus
wczoraj, dziś i na wieki”. Znowu
telewizor ale podczas pobytu w Le-
gnicy byłem blisko, bo rozdziela-
łem Komunię świętą. Wtedy została
poświęcona tablica pamiątkowa do
naszego kościoła.

Siódma pielgrzymka 5-17
czerwca 1999 roku: „Bóg jest miło-
ścią”. Cóż to była za wizyta, byłem
z parafianami w Wadowicach, pa-
pież u siebie w domu.

Ósma pielgrzymka 16-19 sierp-
nia 2002 roku: „Bóg bogaty w mi-
łosierdzie”. Byłem już proboszczem
i z parafianami miałem okazję być
w Łagiewnikach. W tym też roku
wraz z parafianami byłem w Rzy-
mie na spotkaniu z Ojcem Świętym.
Plac św. Piotra wypełniony wierny-
mi z całego świata.

Iluż ludzi różnych przekonań
i wyznań zabiegało o audiencję
i spotkanie z papieżem. Wizyty pre-
zydentów, premierów, królów – jak
to wszystko było charyzmatyczne.
A ile wizyt i spotkań, których nie po-
kazał telewizor. Papież miał czas dla
wszystkich. Wycieńczony chorobą
uczył świat jak nieść krzyż cierpie-
nia. Mówił Sobą, że życie w każdym
okresie ma ogromną wartość, a czło-
wiek może służyć innym nawet jako

doświadczony niepełno-
sprawnością czy w koń-
cu śmiertelną chorobą.
W pamięci mam obraz
zatopionego Naszego ro-
daka w modlitwie i dru-
gi bardzo wyraźny obraz
jak siedząc obolały pod-
czas Drogi Krzyżowej
przytula do piersi krzyż.

2 kwietnia 2005
roku, gdy papież od-
szedł do Domu Ojca,
cały świat się zatrzy-
mał. A w parafii gdzie

posługuję: najpierw kilku wiernych
modliło się przed kaplicą, a po jej
otwarciu powoli zapełniła się wier-
nymi. Około godziny 1 w nocy we-
szło do kaplicy małżeństwo i ko-
bieta zaczęła bardzo głośno płakać.
To nie był wyjątek. Trwaliliśmy na
czuwaniu do 4 rano. Przez kilka dni
odbywały się wieczorne czuwania
i marsze jeleniogórczan pod Krzyż
Milenijny. Przy tym Krzyżu rów-
nież odbyła się Msza św. pożegnał-
no-dziękczynna za życie śp. Karola
Wojtyły – papieża. To była manife-
stacja wiary i świadectwo miłości.
Pas zieleni na Alei Jana Pawła II za-
stawiony był gęsto zniczami, od uli-
cy Grunwaldzkiej aż do Maciejowej.
Iluż ludzi wtedy się wyspowiadało
i przyjęło Komunię Świętą. W para-
fii pozostała z tamtych dni pamiąt-
kowa księga.

Transmisja uroczystości pogrze-
bowych z Watykanu i znowu telewi-
zor.

W 2006 roku pojechałem z pa-
rafianami dwoma autokarami do
grobu Jana Pawła II. Kolejka na 4
godziny, ale wszyscy stali, a plac św.
Piotra szczelnie wypełniony wier-
nymi z całego świata. W następnych
latach miałem dar być z parafianami
w wielu miejscach świata i wszędzie
z wielkim szacunkiem i wiarą mó-
wiono o „Naszym Papieżu”. Zadzi-
wiał Meksyk i miasto Izamal całe
pomalowane na barwy papieskie

biało-żółte. Kuba, gdzie stały pomniki papieża, a nawet pozwolono na tę okoliczność wybudować nowe kościoły.

W parafii, gdzie posługuję mamy również obraz przedstawiający św. Jana Pawła II wykonany przez krakowskiego malarza artystę Antonie-

go Górnika oraz relikwie świętego papieża, przy których wierni trwają na modlitwie i wypraszają o potrzebne łaski.

Jestem świadom, że każdy z nas ma swój obraz Ojca Świętego Jana Pawła II i swoje doświadczenie Jego posługi. Ale w ostatnich dniach

przypomnił mi się tamten telewizor z przełomu lat 70 i 80 dwudziestego wieku i przyszła mi refleksja: „Tylko w swojej ojczyźnie, wśród swoich krewnych i w swoim domu może być prorok tak lekceważony” Mk 6,4.

Ks. Proboszcz

Smutno mi, Boże...

Jestem przedstawicielem starszego pokolenia JP2. Byłem na wielkim, pierwszym w Polsce spotkaniu z Janem Pawłem II w Nowym Targu, na Placu Zwycięstwa w Warszawie, w Katedrze Legnickiej, a także na Błoniach Krakowskich. Gdy wspominam te skupione i wsłuchane w słowa papieża twarze setek tysięcy Polaków to nie chce mi się wierzyć, że jestem dzisiaj świadkiem takich skandalicznych wydarzeń jakie w ostatnim czasie prezentują i stronnictwa polityczne i media, nie mówiąc o komentarzach na Facebooku.

Gdy czytam, że ktoś zacierą ręce, że za chwileczkę będzie mógł obalać pomniki upamiętniające Papieża Polaka to smutno mi Boże. Bo smutno mi, gdy ktokolwiek zamierza burzyć pomniki świadczące o historii mojego kraju. To jakby po wygraniu wyborów politycznych, politycy próbowali wymieniać kartki podręczników historii Polski, Europy i Świata pod własną być może periodyczną chwilę partyjnej mody. Teraz na pewno nas do Europy nie zbliża, a wręcz przeciwnie raczej ciągnie nas w kierunku wschodu i azjatyckich praktyk, które również z naszej historii znamy. Kłania się nam hrabia Aleksander Fredro ze swoim cudownym wierszem pod tytułem „Paweł i Gawęł”, którzy w jednym stali domku.... No właśnie, czy naprawdę w jednym?

Nie wchodząc w komentarze polityczne potwierdzam, że coraz szerszym zainteresowaniem cieszą się nasze inicjatywy utrwalania nauk świętego JP II, które przypominamy niejako przy okazji „Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach”. Przy tej okazji informujemy, że „VI Dni

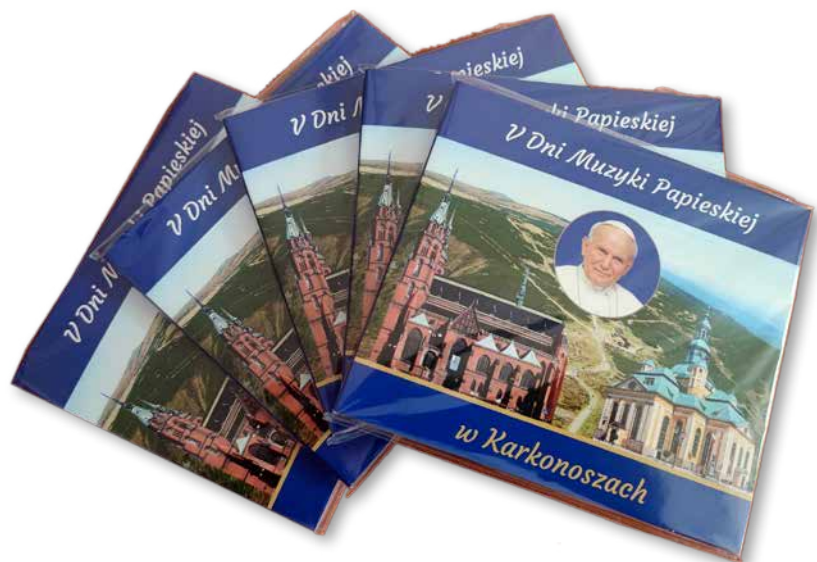
Muzyki Papieskiej w Karkonoszach” w roku bieżącym mają szansę odbyć się nie tylko w Jeleniej Górze, ale również w Legnicy, Wrocławiu i Bazylice Krzeszowskiej. Zaprezentujemy wiernym, melomanom, ale i gościom województwa dolnośląskiego specjalnie skomponowaną przez znanego wrocławskiego kompozytora Wiesława Mauche „Symfonię pojednania i pokoju” z tymi elementami encyklik i nauk Wielkiego Polaka, które odnoszą się do miłości bliźniego, czyli paradygmatu

życia w spokoju i pokoju. W czasie koncertów wystąpi również światowej sławy organista z Włoch Ennio Cominetté. Koncerty rozpoczną się już w miesiącu sierpniu, a finał nastąpi w czasie uroczystego koncertu w Kościele pw. Krzyża Świętego w Jeleniej Górze w symbolicznej dacie rozpoczęcia wielkiego pontyfikatu JP II w dniu 16 października 2023 roku.

Informujemy także, że płyty DVD z koncertu „V dni muzyki Papieskiej w Karkonoszach” w czasie, których zaprezentowaliśmy „Mszę Koronacyjną” V.A. Mozarta są do odebrania w siedzibie KSON.

Na płycie tej wspominamy również postać wspaniałego jeleniogórczanina śp. Księdza Prałata Andrzeja Bokieja, współinicjatora Dni Muzyki Papieskiej i wieloletniego proboszcza dawnego Kościoła Garnizonowego w Jeleniej Górze.

**Prezes KSON-u
Stanisław Schubert**



Legitymacja cyfrowa emeryta i rencisty – warto ją mieć

Z końcem 2022 roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) poinformował, że w styczniu 2023 roku każdy emeryt i rencista otrzyma elektroniczną wersję legitymacji ZUS – mLegitymację. Będzie ona dostępna na każdym urządzeniu mobilnym z dostępem do Internetu (np. smartfonie), przy użyciu bezpłatnej aplikacji mObywatel.

Korzyści z posiadania dokumentu, potwierdzającego uprawnienia do świadczeń rentowych są trudne do jednoznacznego określenia. Bierze się to stąd, że niektóre przedsiębiorstwa państwowe mają ustawowy obowiązek wprowadzenia niższych opłat lub dodatkowych świadczeń dla emerytów. Nie istnieją jednak szczegółowe wytyczne, w związku z czym zakres zniżek może się różnić, w zależności od miasta. Jeszcze większe rozbieżności można spotkać w przedsiębiorstwach prywatnych, ponieważ w ich przypadku decyduje głównie dobra wola właścicieli.

Emeryci i renciści posiadający stosowną legitymację mogą również korzystać ze znaczących ulg w przedsiębiorstwach komunikacyjnych. W autobusach obowiązują ulgi, zapisane w ustawach, ale w niektórych gminach na terenie kraju obowiązują wyższe upusty lub wręcz darmowe przejazdy. Ulgę ustawowe obowiązują także u przewoźników prywatnych. Należy jednak pamiętać o znacznym zróżnicowaniu wysokości zniżek; przykładowo we Wrocławiu emeryci mogą korzystać z przewozów wg taryfy ulgowej, w Warszawie mogą

liczyć na zniżkę w wysokości 50%, a na terenie Górnego Śląska (gdzie usługi świadczy KZK GOP) mogą jeździć za darmo (emeryci wojskowi lub policijni, pozostali po ukończeniu 70 roku życia).

Dostęp do dóbr kultury i rozrywki jest bardzo pożądanym i atrakcyjnym uprawnieniem, które można nabyć wraz z wyrobieniem Legitymacji emeryta-rencisty. Jej posiadacze w muzeach państwowych mogą liczyć na spore ulgi (mogą wchodzić na wystawy za okazaniem biletów ulgowych), ale w większości placówek kulturalnych (również prywatnych) zakres ulg i udogodnień jest znacznie szerszy. Dla seniorów często przewidziane są zniżki wyższe od ustawowych, w pewnych przypadkach oferuje się także darmowy wstęp na niektóre wydarzenia lub w niektóre dni tygodnia. Biblioteki, uniwersytety czy np. sale koncertowe dość często organizują imprezy specjalnie z myślą o seniorach – warto sprawdzić wcześniej strony inter-

netowe placówek w poszukiwaniu tego typu informacji.

Wszystkim emerytom i rencistom, którzy posiadają „stare plastikowe” legitymacje, ZUS wydaje od stycznia 2023 r. automatycznie również legitymację w wersji elektronicznej. Takie osoby będą mogły korzystać z obu wersji dokumentu – tradycyjnej karty oraz mLegitymacji – zgodnie ze swoimi preferencjami.

Każda osoba, która została emerytem lub rencistom po 1 stycznia 2023 roku otrzyma tylko mLegitymację, czyli dokument w formie elektronicznej. Będzie można z niej korzystać na własnym urządzeniu mobilnym, np. na telefonie, przy użyciu bezpłatnej aplikacji mobilnej mObywatel. Nowi emeryci i renciści, którzy nabędą prawo do świadczeń w 2023 roku, a chcieliby otrzymać tradycyjną legitymację w formie karty, mogą złożyć w tej sprawie wnioski do ZUS (formularz ERL).

*Andrzej Koenig,
ociemniały*



Legitymację emeryta-rencisty można otrzymać w trzech sytuacjach. Standardowo wydaje się ją wraz z nadaniem praw do otrzymywania świadczeń emerytalnych. Mogą je otrzymać również beneficjenci emerytur pomostowych, rent, rent socjalnych czy nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych. Naturalnie, legitymację można również otrzymać w przypadku gdy wcześniej otrzymany egzemplarz został zgubiony lub uległ uszkodzeniu. We wszystkich tych przypadkach konieczne będzie wypełnienie wniosku o wydanie dokumentu i złożenie go we właściwym organie rentowym.

SENIORZE, *nie daj się oszukać!*



Lwóweckie Stowarzyszenie Seniorów „SERDECZNA DŁOŃ” jest organizatorem cyklicznych spotkań dla seniorów i osób niepełnosprawnych z policją, informatykiem i psychologiem. Głównym celem tych spotkań jest uwrażliwienie seniorów na sytuacje, w których mogą stać się ofiarą przestępstwa.

Dbając o bezpieczeństwo seniorów, lwóweccy policjanci podejmują działania mające na celu dotarcie do jak największej grupy, aby ostrzec przed działaniem oszustów. Oprócz artykułów medialnych, ulotek, plakatów i listów intencyjnych do poszczególnych parafii funkcjonariusze prowadzą również bezpośrednie spotkania z mieszkańcami. Odwiedzają kluby seniora, domy opieki społecznej, w których przebywają osoby z niepełnościami, ale szczególną współpracę policjanci nawiązali

z lwóweckim Stowarzyszeniem Seniorów „Serdeczna Dłoń”.

Podczas spotkań funkcjonariusze przedstawiają metody oraz sposób działania oszustów, a także porady jak się przed nimi ustrzec. Jak działają sprawcy?

Sposób działania sprawców jest podobny. Najpierw wykonują telefon podając się za członka rodziny (najczęściej wnuczka) i proszą o pożyczanie dużej sumy pieniędzy. Zazwyczaj pieniądze mają zostać wykorzystane w celu pokrycia szkód po wypadku drogowym, na ważną operację. Sprawcy oszustw wywierają na ofiarach presję czasu.

Tekst i fot.
Stowarzyszenie „Serdeczna Dłoń”



JAK NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ OSZUSTÓW?

Przede wszystkim należy zachować ostrożność – jeżeli dzwoni do nas ktoś, kto podszywa się pod członka naszej rodziny i prosi o pieniądze, nie podejmujemy żadnych pochopnych działań. Nie informujemy nikogo telefonicznie o ilości pieniędzy, które mamy w domu lub jakie przechowujemy na koncie. Nie wypłacamy z banku wszystkich oszczędności. Zadzwońmy do kogoś z rodziny, zapytajmy o to czy osoba, która prosiła nas o pomoc, rzeczywiście jej potrzebuje. Pamiętajmy, że nikt nie będzie nam miał za złe tego, że zachowujemy się rozsądnie. Nie ulegamy presji czasu wywieranej przez oszustów.

W szczególności pamiętajmy o tym, że funkcjonariusze Policji NIGDY nie informują o prowadzonych przez siebie sprawach telefonicznie! NIGDY nie proszą też o przekazanie pieniędzy nieznanemu osobie. W momencie, kiedy ktoś będzie chciał nas oszukać, podając się przez telefon, za policjanta – zakończmy rozmowę telefoniczną! Nie wdawajmy się w rozmowę z oszustem. Jeżeli nie wiemy jak zareagować, powiedzmy o podejrzanym telefonie komuś z bliskich, albo zadzwońmy na policję.

HOSPICJUM TO NIE WYROK

Życie nasze kręci się według przyjętych zasad: rodzimy się, potem jest dzieciństwo, dorosłość i niestety przychodzi starość. Każdy przechodzi to inaczej i czasem po prostu „wy-padamy” z tego cyklu wcześniej.

W momencie gdy osiągamy właśnie ten ostatni wiek, czyli starość pojawiają się w naszej głowie pytania: czy da sobie radę z nami nasza rodzina, czy nie będziemy dużym kłopotem dla nich? Może przenieść się do domu pomocy albo hospicjum? Opieka hospicyjna to rodzaj opieki, który skupia się na jakości życia chorego i jego bliskich. Zapewnia pomoc osobom w zaawansowanym, nieuleczalnym stadium choroby, dbając o zaspokojenie potrzeb fizycznych, psychicznych, duchowych i społecznych.

W Polsce instytucji zwanych hospicjum działa wiele, jednak zapotrzebowanie na takie miejsca jest dużo większe. Hospicja można podzielić na stacjonarne i domowe.

Opieka w warunkach stacjonarnych odbywa się w hospicjum stacjonarnym albo w szpitalu na oddziale medycyny paliatywnej. Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) ma obowiązek zapewnić opiekę nie tylko lekarzy i pielęgniarek, ale też psychologa i rehabilitanta. Świadczenia medyczne obejmują leczenie farmakologiczne, leczenie bólu zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia, leczenie innych objawów somatycznych, zapobieganie powikłaniom.



„ W Polsce instytucji zwanych hospicjum działa wiele, jednak zapotrzebowanie na takie miejsca jest dużo większe. ”

Możliwe jest również skorzystanie z tzw. opieki wyręczającej, czyli przyjęcia chorego na okres maksymalnie 10 dni, jeśli rodzina tymczasowo nie jest w stanie zapewnić opieki.

Druga forma to opieka w warunkach domowych (tzw. hospicjum domowe). Osoba chora pozostaje pod opieką rodziny, gdzie często czuje się bardziej komfortowo niż w hospicjum stacjonarnym albo na oddziale w szpitalu. Jest to rozwiązanie dla chorych, u których objawy są możliwe do opanowania w warunkach domowych i których rodzina jest w stanie zapewnić codzienną opiekę.

Podobnie jak w przypadku opieki w warunkach stacjonarnych, NFZ opłaca świadczenia udzielane przez lekarzy, pielęgniarki, opiekę psychologiczną dla chorego oraz jego najbliższych, a także rehabilitację. Wizyty pielęgniarskie odbywają się co najmniej 2 razy w tygodniu a lekarskie co najmniej 2 razy w miesiącu. W zależności od potrzeb, mogą odbywać się częściej – pacjent ma zapewniony dostęp do pomocy lekarskiej i pielęgniarskiej całodobowo, 7 dni w tygodniu. Wizyty pozostałego personelu ustalane są indywidualnie przez lekarza.

Kilka lat temu przebywając na turnusie rehabilitacyjnym w Poddębii spotkałem ciekawą osobę, zaangażowaną bardzo w niesieniu pomocy osobom z niepełnosprawnością. Zapewniała wszystkim zajęcia, aby każda godzina była przez nas wykorzystana. Od tego czasu jestem w stałym kontakcie

z Nicole, która na stałe mieszka w Łodzi. Z zawodu jest fizjoterapeutką, jednak od przeszło roku pracuje w łódzkim hospicjum. Korzystając z tego poprosiłem ją o odpowiedź na kilka pytań dla naszego biuletynu.

Andrzej Koenig: – Działasz w środowisku osób z niepełnosprawnością od kilku lat. Co Cię pociągnęło, żeby zaangażować się w pomoc tym właśnie osobom?

Nicole Kierewicz: – Początkowo fascynacja człowiekiem, jego ciałem i umysłem, praca wszystkich układów organizmu, powiązanych ze sobą w całość. Zapragnęłam zdobyć wiedzę: jak mogę wpłynąć na organizm poprzez ruch, ćwiczenia, psychikę i prawidłowe odżywianie. Poznawałam dysfunkcje osób oraz nabyte i wrodzone schorzenia. Dolegliwości, z którymi sobie nie radzą. I pomagałam im. Pociągały mnie widoczne efekty mojej pracy, zaangażowanie moje rosło, przez zmiany w odczuciach pacjentów np. wytchnienie i radość.

AK: – Twoja profesja to fizjoterapia. Czy przy pracy z osobami zarówno w hospicjum jak w innych miejscach, gdzie można Cię spotkać, wykorzystujesz tę wiedzę?

NK: – Propaguję zmianę jakości życia gdziekolwiek jestem. Mam swoje strategie postępowania czysto zawodowego, wykorzystuję również doświadczenie i intuicję oraz własny wkład. Pomagam również osobom, które chorują, nie mając ze mną świadomego kontaktu. Postanowiłam zmieniać sytuację osób, które leczę. Orientuję się w zakresie ich dysfunkcji i pokonuję ich bariery, by dobrze funkcjonowały. Zawsze wyznaczam cele

działania, określam patomechanizmy, którym mogę zaradzić np.: łagodzę i przeciwdziałam bólom, dusznościom, obrzękom, przykurczom, troszczę się o ciało pacjenta, żeby nie dochodziło do różnych powikłań. Dbam o samoobsługę i usprawnianie funkcji życiowych pacjentów, ale też o ich psychikę, wychodząc z poczucia smutku i beznadziejności. Organizuję terapię wsparcia psychologicznego i terapię zajęciową.

„ Osoby chore w hospicjum odzyskują równowagę dzięki wsparciu wszystkich osób pracujących (...) „

AK: – Podziwiam osoby, które pracują wśród osób chorych i niepełnosprawnych szczególnie w hospicjum zarówno stacjonarnym jak i domowym. Czy nie jest trudno odnaleźć się wśród takich osób?

NK: – Osoby chore w hospicjum odzyskują równowagę dzięki wsparciu wszystkich osób pracujących, na oczach wszystkich dokonują się przemiany osób z głębokich depresji, cierpienia niewyobrażalnego, fizycznego i psychicznego, do funkcjonowania na zadowalającym nas – pracowników – poziomie. Nie przyspiesza i nie opóźnia się nadejścia śmierci. Wyzdrowienie czy remisja też się zdarzają. Widzę chęć współpracowania i aktywności, jeżeli jej nie ma i tak z czasem ze strony pensjonariusza następuje pełne otwarcie. Mnie nie jest trudno. Czuję, że pomagam mimo, że tego nie słyszę. Personel ma powołanie a pacjenci mieszkający w hospicjum doświadczają tego.

AK: – Oprócz pracy w hospicjum działasz również w innych miejscach. Czy to również pomoc środowisku chorych i niepełnosprawnych? Możesz nam coś więcej o tym powiedzieć?

NK: – Prowadzę kinezyterapię dla różnych form niepełnosprawności, w tym intelektualną, dawniej nazywaną upośledzeniem umysłowym. Umożliwiam pacjentom funkcjonowanie na optymalnym, najlepszym dla nich poziomie. Zmieniam ograniczenia, organizuję przeróżne aktywności. Motywuję do rekreacji ruchowej, do wszelkich form aktywności. Organizuję gry i zabawy ruchowe, olimpiady, cały czas udzielam się kreatywnie. Z pewnością pasja zawodowa i osobowość sprawiają, że pomagam innym wykonując swój zawód. Pracuję również z pacjentami w ich środowiskach, jak i w innych placówkach. Spotykam się z osobami zainteresowanymi tematyką leczenia chorych paliatywnie, leczeniem różnych schorzeń.

„ Prowadzę kinezyterapię dla różnych form niepełnosprawności (...) Umożliwiam pacjentom funkcjonowanie na najlepszym dla nich poziomie. „

Dziękuję Ci bardzo za rozmowę. Mam nadzieję, że nie było to nasze ostatnie spotkanie i na pewno na naszych łamach podzielisz się jeszcze swoją wiedzą i doświadczeniem.

**Andrzej Koenig
ociemniały**

Narciarskie zawody Olimpiad Specjalnych



Klub „Liczyrzepa” Olimpiad Specjalnych, działający przy Domu Pomocy Społecznej „Junior” w Miłkowie, był organizatorem XI. Dolnośląskiego Mityngu Narciarstwa Zjazdowego pod patronatem Olimpiad Specjalnych Polska – Dolnośląskie. Impreza odbyła się na Stoku pod Wangiem w Karpaczu.

Zawody, mające wieloletnią tradycję odbyły się po czteroletniej długiej przerwie spowodowanej pandemią Covid 19. W tym roku do udziału w rywalizacji zgłosiło się sześć klubów: „Niezlomni” Wrocław, „Promyk” Wojcieszów, „Jezyk” Lwówek Śląski, „Podaj rękę” Kamienna Góra, „Zamek” Opolnica, i gospodarze – „Liczyrzepa” Miłków. Ostatecznie w zmaganiach wzięli udział przedstawiciele czterech klubów.



Zawody odbyły się zgodnie z ceremoniałem przyjętym dla Olimpiad Specjalnych. Był hymn i flaga olimpijska, przyrzeczenie, które w imieniu wszystkich sportowców złożył jeden z uczestników imprezy. Mimo padającego deszczu i silnego wiatru, rywalizacja w slalomie i zjeździe była zacięta. Wszyscy zawodnicy wykazali się dużą wolą walki oraz sporymi umiejętnościami. Na zakończenie czekały na nich medale oraz poczęstunek.

– Narciarstwo zjazdowe jest trudną dyscypliną sportu dla osób niepełnosprawnych intelektualnie – mówi Katarzyna Matys z Klubu „Liczyrzepa” Olimpiad Specjalnych. – Uczestnictwo w takich zawodach jest dla naszych zawodników bardzo dużym wyzwaniem i ogromnym przeżyciem. W tym roku do udziału zgłosiło się mniej klu-

bów niż w ostatniej edycji i tym samym mniej zawodników, ale i tak cieszymy się z tej kameralnej grupy, która przyjechała do Karpacza.

– Od wielu lat współpracujemy z Olimpiadami Specjalnymi – dodaje dyrektor DPS Junior w Miłkowie Alicja Łojek. – Nasi mieszkańcy bardzo chętnie uczestniczą w tego typu imprezach. Między innymi zjeżdżają i biegają na nartach, grają w piłkę nożną, uprawiają lekkoatletykę, siatkówkę oraz pływanie. Biorą też udział w letnich obozach, organizowanych pod tym szyldem. Zajęcia sportowe w naszym DPS-ie są elementem rehabilitacji społecznej. Umożliwiają naszym mieszkańcom odnajdywanie się w środowisku. Oswajamy w ten sposób niepełnosprawność, z którą mierzymy się na co dzień. Jest to też dla nich wielka frajda. Bardzo mocno przeżywają każde zawody.

Jedną z uczestniczek zawodów, mającą za sobą wiele sukcesów w zawodach krajowych oraz międzynarodowych, była pochodząca z Wojcieszowa Hanna Ciechanowicz. Jej ojciec Jaromir Ciechanowicz podkreśla, jak ważną rolę odgrywa sport w rehabilitacji.

– Hania swoje pierwsze kroki w narciarstwie alpejskim zaczęła stawiać w 2005 roku na Łysej Górze, w klubie Aesculap Jelenia Góra – mówi J. Ciechanowicz.

– Sport ma olbrzymi wpływ na wszechstronny rozwój mojej córki, która poza treningami lubi też bardzo startować w zawodach. Dlatego uczestniczymy w wielu imprezach krajowych i zagranicznych. Jako reprezentantka Dolnego Śląska wiele razy brała udział w imprezach różnej rangi w Zakopanem. Ostatnio wróciliśmy z Europejskiego Mityngu Narciarstwa Zjazdowego, na którym Hania była pierwsza

w slalomie gigancie oraz trzecia w supergigancie. Sport jest bardzo ważną częścią życia córki, pozwala jej poznawać świat, mierzyć się z wyzwaniami i osiągać cele często niedostępne dla osób pełnosprawnych. Bardzo się cieszy się z każdego miejsca na podium i mocno przeżywa każdy start.

Zawody w Karpaczu odbyły się dzięki uprzejmości właścicieli stoku Pod Wangiem Lustyk Team oraz wsparciu Urzędu Marszałkowskiego.

Adamfi
fot. Adamfi



Jej ojczyzną jest las!

ROZMOWA Z ZYTĄ BAŁAZY, WIELOLETNIM NADLEŚNICZYM NADLEŚNICTWA SZKLARSKA PORĘBA

– Skąd Pani pochodzi?

– Z Borów Tucholskich. Urodziłam się w małej, przepięknej miejscowości Osie. Była tam super izba porodowa, a moi rodzice mieli tam znajomości. Moja mama rodziła po ludzku, co się wtedy zdarzało rzadko. Jestem trzecią z rodzeństwa. Mam starszą siostrę, która jest nauczycielem oraz brata, który jest związany z lasami. Przyszłam na świat 19 grudnia 1954 roku. Śmieję się, że pięćdziesiąty czwarty to dobry rocznik. Moi rodzice mieszkali w dość dużej wsi Jeżewo koło Świecia nad Wisłą, w Nadleśnictwie Dąbrowa. To jest moja pierwsza-druga mała ojczyzna, a Szklarska Poręba to też moja pierwsza-druga mała ojczyzna. Bo nie wiem, w jakiej kolejności je podawać.

– Szklarska Poręba razem z Piechowicami, gdzie Pani mieszka.

– Tak jest, razem z Piechowicami. Tam – w Borach Tucholskich – też się wychowałam, w dużym budynku Nadleśnictwa Dąbrowa, który dziś wygląda zupełnie inaczej. Wracam tam z sentymentem. Inaczej tam oddycham, gdyż są tam bory sosnowe. Gdy weźmie się oddech, można się nim delektować... Tutaj nie zawsze tak było, choć już jest lepiej. Pamiętam w Nadleśnictwie Dąbrowa długi korytarz, po którym można było jeździć rowerem. Po prawej stronie były biura, po lewej mieszkanie nadleśniczego, którym był – przez prawie trzy dziesięciolecia – mój tato. W ciągu dnia nie wolno było do niego wchodzić, nie wolno było przeszkadzać. Mimo, że było bardzo blisko – do gabinetu taty wchodziło się prosto z pokoju gościnnego.

– Co Pani jeszcze pamięta z dzieciństwa?

– Wyjazdy z tatą do lasu. Najpierw bryczką, a później warszawą – pick upem. Wtedy leśnicy kiepsko zarabiali, więc całą rodziną pracowa-



waliśmy na roli, mieliśmy łąki, pola uprawne, ogród i ogródek warzywny. Musieliśmy jako dzieci uczyć się pracy u podstaw. Wyjazd w wakacje nad jezioro był specjalną nagrodą po wykonaniu jakiejś pracy fizycznej. I tak, na przykład, ja zaczynałam pracę jako małe dziecko jako pastuch. Najpierw gąsek. Z czasem awansowałam, bo mogłam paść krowy. Choć doić się nigdy nie nauczyłam. Wspominam to z sentymentem, można było wziąć kocyk i posiedzieć na nim z książką w ręce. Krowy nie były bowiem tak ruchliwe jak gęsi. Gorzej było, gdy krowa weszła sąsiadowi w szkodę, co czasem się zdarzało. Pracowałam też w polu, plewiłam buraki, plewiłam też ogród i ogródek warzywny. Suszyliśmy siano. Nie baliśmy się tej roboty, to była dla nas frajda. Tak minęło nam dzieciństwo.

– Zaznała Pani życia zgodnego z rytmem przyrody.

– Tak. Jedyna zabawka, jaką dostałam, to lalka. Otrzymałam ją na gwiazdkę, i to dziś pamiętam, że mój brat zrobił jej gwoździem dziurę w miejscu, gdzie miała brew. Lalka była zresztą koszmarna, ale i tak to bardzo przeżywałam. Później dostałam jeszcze pluszowego misia, którego mam do dzisiaj. Niestety, mój syn się nad nim pastwił, urwał mu głowę, ze strachu przed mamą przyszył ją potem odwrotnie. Mimo to jako pamiątka z przeszłości jeszcze funkcjonuje. Moje wnuki Zuzia i Antek patrzą na niego i pytają:

Zyta Bałazy – rocznik 1954, mieszka w Piechowicach, żona Krzysztofa, mama Radomira, absolwentka Wydziału Leśnego Akademii Rolniczej w Poznaniu w 1981 roku. W latach 1982-84 pracowała w Nadleśnictwie Wejherowo, a od 1984 – przez ponad 30 lat – w Nadleśnictwie Szklarska Poręba (od 2006 jako nadleśniczka). Zastużona w walce ze skutkami klęski ekologicznej w Górach Izerskich i Karkonoszach oraz w rozwoju narciarskich tras biegowych Biegu Piastów.

„babciu, to naprawdę Twoja zabawka?”

– Gdzie Pani chodziła do szkoły?

– Dojeżdżałam cztery kilometry byle jakim rowerem do Jeżewa. Wtedy zaczęła się też moja przygoda z akordeonem. Wozilałam go na bagażniku. Był ciężki, zdarzyło się ze dwa razy, że spadł, ale na szczęście nie rozbił się. Leśnicy – jak już wspomniałam – zarabiali niewiele i moi rodzice – mając nas czwórkę – musieli się spinać, by podołać wychowaniu takiej gromady. Dlatego pamiętam, że akordeon został zakupiony ze specjalnych pieniędzy, które mój tato miał ze sprzedaży ryb. Bo mieliśmy też staw rybny z linami, szczupakami, karasiami. Ich większy odłów został przeznaczony właśnie na akordeon. Mam go do dziś! A w ogóle mam trzy akordeony, i gram na nich, szczególnie, gdy jestem bardzo zmęczona i zestresowana.

– Kiedy Pani wyjechała w świat z rodzinnej wsi?

– Do liceum chodziłam w Grudziądzu. Dojeżdżałam z domu rowerem, gdy byłam spóźniona, rzucałam go na szlabany, wskakiwałam do pociągu, a w Grudziądzu ze stacji miałam co najmniej pół godziny pieszo. Uczęszczałam też do ogniska muzycznego przy szkole muzycznej w Grudziądzu. Zdarzało się, że zmęczona bardzo po lekcjach musiałam jeszcze ćwiczyć jakieś sonaty, sonatiny tudzież etiudy na akordeonie. Robiłam to czasem w nocy na sucho, po cichu, bo przecież nie mogłam pójść nieprzygotowana na lekcje. Maturę zdałam w 1973. Co

dalej? Wiadomo! Choć tata mówił, że to kiepski pomysł, że to męski zawód. Uznałam, że to moje powołanie. Wydział leśny!

– Jak było na studiach? Gdzie Pani studiowała?

– W Poznaniu, na tym samym wydziale co mój tata, choć na innej uczelni, bo na Akademii Rolniczej. To mój ukochany wydział rodzinny, albowiem ukończył go także mój syn, mój małżonek i chyba jeszcze dziesięcioro bliskich mi osób z mojej rodziny, w tym siostrzeńcy. Mam dwie siostry i wszystkie mamy mężów leśników. Na studiach poznałam męża, urodził się nam Radek, co było przyczyną przerwy na studiach. Radek przyszedł na świat w 1978 i oczywiście też jest leśnikiem, chociaż poszedł również w kierunku informatycznym, pasjonuje się GIS-em (systemem informacji geograficznej), więc jest trochę dalej od lasu, ale wierzę, że wróci.

– Ale kocha i czuje las. To widać po zdjęciach, które robi i publikuje.

– Tak, czuje przyrodę, jest w tym dobry, jest wrażliwy, ma wspaniałą rodzinę. Ale gdy pytam wnuczkę Zuzię, co będzie robić w życiu, odpowiada, że będzie sadić kwiatki w lesie. Spełni więc oczekiwania mamy, która jest ogrodnikiem, jak i taty – leśnika. Można powiedzieć, że pogodziła całą rodzinę.

– Gdzie po studiach poszła Pani do pracy?

– Wtedy istniało coś takiego jak stypendia fundowane. Męża skierowano do Nadleśnictwa Strzebielino z siedzibą w Luzinie, a mnie rok później do Nadleśnictwa Wejherowo. Tam szlifowaliśmy formę, przy czym mój mąż po przejściach solidarnościowych, co zaowocowało zresztą nawet uwiecznieniem go na filmie „Robotnicy 80”, musiał odejść.

– Dostał wilczy bilet za zaangażowanie w „Solidarność”.

– Tak było. Zanim jednak wyjechaliśmy stamtąd, pracowało mi się w Wejherowie dobrze, poznałam tam wielu świetnych ludzi, którzy uczyli mnie fachu. Do dziś się z nimi przyjaźnię. Bo oczywiście studia dają cenną wiedzę teoretycz-

ną, ale by nauczyć się zawodu, trzeba mieć przewodnika praktycznej strony fachu. W Szklarskiej Porębie mentorem i wzorem był dla mnie pan Edmund Kuczkowski, który był wieloletnim zastępcą nadleśniczego. Gdy zatrudniliśmy się tutaj, on uczył nas lasu w górach. Chapeau bas dla pana nadleśniczego!

– To był bardzo trudny okres dla lasów izerskich i karkonoskich.

– W czasach klęski ekologicznej, gdy stopy papierów zamieniały się w góry, i trzeba było pracować w soboty i niedziele, wystarczyło powiedzieć: „pomoże mi pan?” I ja tak mówiłam, jako inżynier nadzoru. Słyszałam zawsze: „nie ma sprawy, pani Zyto”. W niedzielę rano szło się do kościoła na mszę świętą, a potem w teren. I tak przepracowaliśmy razem wiele lat. To człowiek, który wiele mnie nauczył i który zawsze mnie wspierał. Choć byli i inni, jak Romek Łopusiewicz, który przyjął mnie do pracy, którego uśmiech sprawił, że tu zostałam, bo inaczej bym uciekła po dwóch latach, a tak... zrobiło się z tego całe życie. Edward Wojtkiewicz awansował mnie na nadleśniczego terenowego, choć nie bardzo chciałam, a później kazał mi zrobić prawo jazdy. Mój mąż, który ciągle podwyższał mi poprzeczkę, ale też zawsze mógł na mnie liczyć. Uważałam, że skoro oboje tu pracujemy, a on został nadleśniczym, podczas gdy ja byłam inżynierem nadzoru, to musimy udowodnić, że zasługujemy, by tu pracować. Były bowiem momenty, że było źle. My, ze swoimi pravicowymi poglądami, mieliśmy z tego powodu problemy, szczególnie mój małżonek, więc pracowałam cały czas z miłości i pasji do lasu, ale też po to, by udowodnić, że zasługujemy, by tu pozostać. Były też lata późniejsze piękniejsze, zwłaszcza już po zakończeniu skutków klęski, gdy mogliśmy skupić się na innych zadaniach, jak na przykład na restytucji jodły. Myślę więc, że zaraziłam się lasem w dzieciństwie od rodziców, także od ojca chrzestnego – brata taty, który był także leśnikiem. I myślę, że ukształtowali mnie ludzie po drodze, w tym nauczyciele akademicy z Poznania. Gdy byłam nadleśniczym, lubiłam z nimi roz-

mawiać o lesie od strony naukowej. Nigdy nie bałam się mądrych ludzi. Uważałam, że moi podwładni powinni być mądrzejsi w swoich działkach ode mnie.

– To cechy dobrych zarządzających. Silnych. Słabi boją się mocnych ludzi w swoich zespołach. Przyciągają do siebie przeciętnych.

– Zrobiłam ze sześć studiów podyplomowych, by spotkać ludzi mądrzejszych od siebie. Ale też by posłuchać przy ognisku tego, co naprawdę myślą. Otwartość na innych, mądrych, pomaga w życiu, i w pracy zawodowej. Jeśli coś w życiu osiągnęłam, to dzięki rodzinie i moim nauczycielom.

– Co dalej? Jest Pani na emeryturze, ma Pani więcej czasu.

– Najważniejsza jest dla mnie rodzina. Mogę poświęcić więcej czasu wnukom. Są radością mojego życia. Kiedyś myślałam, że emerytura to koniec życia, a teraz widzę, że dopóki mam siły, mam wiele planów i marzeń. Dziś najwięcej szczęścia daje mi bycie ze swoimi najbliższymi. Ale chciałabym też zwiedzać świat. Ciężko aklimatyzuję się w nowych miejscach. W tym, gdzie jestem od lat, też tak było, a dziś uważam je za swoje miejsce na ziemi. Gdy zabraknie mi kiedyś sił na pracę w moim ogrodzie, zajrzę do mojej biblioteki i wyszperam wszystkie materiały dotyczące przede wszystkim ludzi, ale także tego, co się tutaj działo przez ponad 30 lat. I zacznę o tym pisać, głównie o ludziach. Brakuje mi tego, tych ludzi, którzy odeszli, którzy byli moimi idolami. Jak choćby Tomek Jukniewicz, który przepracował ponad 40 lat w lesie. To była jego pasja! Pisał wiersze, proszę sobie wyobrazić, że zabrakło kilku godzin, by mój następca Jerzy Majdan wręczył mu wydany tomik jego wierszy. Takich cudownych ludzi mi brakuje. Nie możemy o nich zapomnieć. Jak mówił kardynał Wyszyński: naród bez historii, przeszłości, nie ma przyszłości. Leśnikom też mówię, by utożsamiali się ze swoim Nadleśnictwem. Niech nie gonią gdzieś za pieniądzem, za sukcesami, bo można je osiągnąć tutaj.

**Rozmawiał:
Leszek Kosiorowski**



Nowoczesne centrum onkologii coraz bliżej

Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii we Wrocławiu wybrało wykonawcę budowy nowego Szpitala Onkologicznego we Wrocławiu – firmę PORR. To największa inwestycja w zdrowie Dolnoślązaków w historii regionu, współfinansowana przez Samorząd Województwa Dolnośląskiego oraz rząd RP. Rozpoczęcie budowy możliwe jeszcze w tym roku.

Do przetargu zgłosiło się pięciu oferentów: firma PORR, oferta na kwotę 1,055 mld zł, firma Doraco, oferta na kwotę 1,328 mld zł, konsorcjum Polimex Budownictwo, oferta na kwotę 1,419 mld zł, firma Mirbud, oferta na kwotę 1,177 mld zł, firma Mostostal Warszawa, oferta na kwotę 1,197 mld zł. Najkorzystniejszą cenowo ofertę złożyła firma PORR. O wyborze tego oferenta przesądziła jednak nie tylko cena, ale najwyższa liczba punktów wg kryteriów przyjętych przez zamawiającego

(cena oferty brutto – 90 proc.; zastosowanie energooszczędnych rozwiązań – 5; okres gwarancji jakości – 5 proc.).

– Budowa nowego Szpitala Onkologicznego we Wrocławiu jest priorytetową i największą w historii Dolnego Śląska inwestycją samorządu województwa w ochronę zdrowia mieszkańców całego regionu – zaznacza Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego. Nowoczesny szpital onkologiczny pozwoli na leczenie pacjentów na najwyższym poziomie.

„ Budowa szpitala ma zostać zrealizowana w ciągu 51 miesięcy od daty zawarcia umowy z wykonawcą. ”

Nowy szpital będzie realizował kompleksowe leczenie w zakresie onkologii, pulmonologii i hematologii, oparte o współpracę wielodyscyplinarnych zespołów specjalistów. Wyłonienie wykonawcy to kamień milowy w realizacji tej niezwykle potrzebnej na Dolnym Śląsku inwestycji.

Budowa szpitala ma zostać zrealizowana w ciągu 51 miesięcy od daty zawarcia umowy z wykonawcą. Etap projektowania ma potrwać maksymal-

nie 15 miesięcy, natomiast etap budowy 36 miesięcy. Inwestycja współfinansowana jest ze środków samorządu województwa dolnośląskiego, z budżetu państwa oraz ze środków własnych DCOPiH. Wsparcie finansowe z budżetu państwa wynosi ponad pół miliarda złotych.

Nowy szpital będzie miał powierzchnię 100 502,79 m² – 4 kondygnacje naziemne oraz 1 podziemną. Będzie mieściło się w nim 26 oddziałów stacjonarnych i 30 jednostek leczenia ambulatoryjnego. Liczba gabinetów w przychodni zwiększy się z 33 do 73. Pacjenci nowego szpitala będą mieli do dyspozycji pokoje 2-osobowe – w sumie 671 łóżek. Wzrośnie także liczba sal operacyjnych – z 8 do 14, dzięki temu będzie można wykonywać nawet 10 tysięcy zabiegów rocznie. Szpital w całości będzie funkcjonował w ramach 9 unitów, czyli kompleksowych centrów diagnostyki i leczenia. Przy budynku zostanie zorganizowany parking z 1026 miejscami postojowymi. Plan budynku oparty jest na kształcie litery Y, uwzględnia ścieżkę pacjenta tak, aby miał on możliwość jak najszybszego dostania się do lekarza, laboratorium czy na oddział.

– Jeżeli budowa rozpocznie się jeszcze w tym roku, to liczę, że w roku 2028 do placówki trafią pierwsi pacjenci – mówi Paweł Zawadzki, zastępca dyrektora ds. rozwoju. – Nowa siedziba szpitala poprawi warunki leczenia onkologicznego zarówno dla pacjentów, jak i lekarzy. W warunkach, jakie mamy dziś w naszych placówkach, nie da się dalej rozwijać onkologii na odpo-

” Pacjenci nowego szpitala będą mieli do dyspozycji pokoje 2-osobowe – w sumie 671 łóżek. ”

wiednim poziomie. Mamy wybitną i oddaną pacjentom kadrę, ale infrastruktura, w jakiej leczymy, nie przystaje do obecnych standardów.

Rolę inwestora pełni Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii. To drugie przedsięwzięcie, wcześniej szpital zrealizował budowę Centrum Chorób Piersi – Brest Unit. W kwestiach technicznych DCOPiH ma wsparcie inżyniera kontraktu. Korzysta również z opinii renomowanych, niezależnych ekspertów z zakresu budownictwa i architektury, w tym ekspertów z Politechniki Wrocławskiej. W ramach projektu dotychczas został wykonany plan funkcjonalno-użytkowy, czyli szczegółowa dokumentacja zawierająca koncepcję medyczną, architektoniczną i funkcjonalną obiektu. Twórcy planu nie kierowali się żadnym gotowym rozwiązaniem. Brali pod uwagę ścieżki pacjentów i per-

sonelu wynikające ze specyfiki placówki. Uwzględnili także doświadczenia z okresu pandemii Covid-19 dot. bezpieczeństwa epidemiologicznego.

Teraz na bazie tych założeń powstanie projekt zgodnie z trybem przetargowym „zaprojektuj i wybuduj”. W miejscu budowy nowego szpitala przeprowadzono już szereg prac m.in. archeologiczne, saperskie, szpital uzyskał także prawomocną ostateczną decyzję środowiskową oraz warunki przyłączeniowe wszystkich mediów. By założenia projektowe najlepiej dopasować do specyfiki szpitala, w tworzeniu koncepcji architektonicznej brali udział przedstawiciele poszczególnych jednostek szpitala.

Nowy Szpital Onkologiczny będzie skupiał w jednym miejscu zakresy leczenia onkologicznego, hematologicznego wraz z Krajowym Bankiem Dawców Szpiku oraz chorób płuc, realizowanych dotychczas w trzech szpitalach: Dolnośląskim Centrum Onkologii, Dolnośląskim Centrum Chorób Płuc i Dolnośląskim Centrum Transplantacji Komórkowych.

**opr. Adamfi
Fot. UMWD**



WYCHOWALI DZIECI, PRZEPRACOWALI WIELE LAT, TERAZ SPEŁNIAJĄ SWOJE MARZENIA



Świat należy do seniorów!

Uczestniczą w największych światowych długich biegach narciarskich. Poznają się, bawią razem, podróżują i trenują. Masterzy Worldloppet, czyli zawodnicy, którzy ukończyli co najmniej 10 różnych biegów narciarskich na co najmniej dwóch kontynentach. Najwięcej wśród nich 60-latków, którzy zarażają swoją pasją otoczenie, a formy fizycznej mogą im pozazdrościć ludzie dwa-trzy razy młodszy.

Worldloppet Ski Federation zrzesza 20 największych biegów narciarskich świata w dwudziestu krajach, na dystansach do 90 kilometrów. Polskę reprezentuje w tej organizacji Bieg Piastów, który rozgrywany jest w Szklarskiej Porębie-Jakuszycach. W biegach Worldloppet mogą wystartować wszyscy – od wybitnych wyciwnowców po amatorów. Gdy ukończy się dziesięć różnych biegów na długich dystansach (od 42 km) na co najmniej dwóch kontynentach, zdobywa się tytuł Master Gold Worldloppet. Za ukończenie dziesięciu biegów krótkich,

otrzymuje się tytuł Master Silver Worldloppet.

Halinka z Kościeliska

62-letnia Halina Olejniczak celuje w tytuł Global Worldloppet Master, który zdobywa zawodnik, który ukończy dwadzieścia biegów narciarskich – wszystkie należące do Worldloppet. Większość rozgrywana jest w Europie, pozostałe w Chinach, Japonii, Nowej Zelandii, Australii, Argentynie, Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Halinka to zawsze dusza towarzystwa, jej czerwone spodnie narciarskie, zwane portkami, są

znakiem rozpoznawczym, który kojarzą biegacze narciarscy w różnych częściach świata.

Skąd pomysł biegania na nartach po świecie, wydawania na to sporych kwot? Sport uprawiała w młodości, ale potem przyszła na świat czwórka dzieci... Czas dla siebie znalazła po czterdziestce. Zaczęła biegać na nartach, uprawiać nordic walking. Poznała ludzi zwiariowanych na punkcie aktywnego stylu życia. Zrzuciła prawie 40 kilogramów!

Jej droga do długich biegów narciarskich nie była jednak łatwa. Dopiero po trzech latach biegania na nartach odważyła się na start w Biegu Piastów.

– Uderzyło mnie, że wśród setek zawodników w Jakuszycach byli ludzie z różnych stron kraju, ale nikogo – poza mną – z Zakopanego i okolicy – wspomina. – Był jeszcze tylko, ale jako gość, mistrz świata Józef Łuszczek.

– W 2009 poznałam Juliana Gozdowskiego osobiście. Znajomi żartowali, że dostrzegł mnie dopiero wtedy, bo przefarbowałam włosy na rudo! – śmieje się Halina. – Opowieści i praca Juliana zainspirowały mnie, by trasy narciarskie zrobić u mnie. W Kościelisku!

Rzuciła się w wir społecznej pracy, ale łatwo nie było. Pomógł jej komandor Biegu Piastów, który w 2013 przyjechał do Kościeliska i tak przekonująco rozmawiał z wójtem, że sprawy poszły do przodu. Trasy powstały. Halina Olejniczak przy każdej okazji przypomina, gdzie jest ich źródło.

Na „Piasty” przyjeżdża prawie zawsze. Kilka lat temu ruszyła na nartach w świat. Ukończyła Bieg Wazów. Kompletowanie startów w biegach Worldloppet przerwała pandemia, ale po jej zakończeniu Halinka znowu zaczęła podróżować na biegówkach.

Hannes był wszędzie

Urodzony w Finlandii Hannes Larsson ukończył ponad 300 biegów Worldloppet – najwięcej ze wszystkich. Biegać na nartach zaczął jako dwulatek, w zawodach Worldloppet uczestniczył od powstania tej organizacji w 1978, a zakończył przed pięcioma laty, w wieku osiemdziesięciu siedmiu lat, po skompletowaniu trzydziestego czwartego tytułu Mastera Worldloppet.

Na Bieg Piastów przyjeżdżał w latach 2009-17. Będąc koło osiemdziesiątki, przez trzy lata zdobywał dublety: kończył w świetnej formie obie pięćdziesiątki (wtedy organizowane były w ramach Biegu Piastów dwa biegi na królewskim dystansie: techniką klasyczną i dowolną). Później zaliczał zestaw trzech biegów 25 km + 50 km + 30 km. Ostatni raz w 2017, jako... 86-latek!

Nikt nie miał (i długo mieć nie będzie) takiego dorobku, jak on, jeśli chodzi o liczbę startów i ty-

tułów Mastera Worldloppet. Jego relacje z zawodów i opinie stanowiły inspirację dla wielu podróżników na biegówkach. Napisał nawet książkę: „Cross-Country Skiing Around The World” („Na biegówkach wokół świata”). Propagując zwiedzanie świata na nartach, był współzałożycielem i przez dziewięć lat prezesem Międzynarodowego Stowarzyszenia Narciarzy Worldloppet.

Hannes Larsson był wielką osobowością biegów narciarskich także z uwagi na swoją skromność i wysoką kulturę osobistą. Nigdy nie domagał się specjalnego traktowania, nie przeceniał swoich tytułów. Podkreślał, że pod względem sportowym to żaden wyczyn, gdyż by zmieścić się w limicie czasu biegów Worldloppet, wystarczy utrzymanie średniego tempa nieco szybszego od spokojnego spaceru. Tłumaczył, że jako emeryt od 1991 roku (wcześniej pracował jako analityk bezpieczeństwa reaktorów nuklearnych i statków kosmicznych) może pozwolić sobie na podróże pod względem czasowym i finansowym, na co młodszy, znacznie lepsi zawodnicy, nie mają szans. Bardzo doceniał natomiast to, że regularne starty pomagają mu utrzymać dobrą formę fizyczną.

Urodzony w Finlandii, w wieku dojrzałym zamieszkał we Wło-

szech, a potem we Francji. Gdy kończył starty w Worldloppet, zapowiedział, że chce odkryć nowe ścieżki, trasy i zawody. Biegać tam, gdzie go jeszcze nie było.

Integracja masterów

Dobrą tradycją masterów są spotkania integracyjne przy okazji biegów Wordloppet. Podczas Biegu Piastów takie spotkanie odbywa się zawsze w szalasiu gastronomicznym koło hotelu Bornit w Szklarskiej Porębie. Masterzy z różnych stron świata raczą się pysznym jedzeniem, rozmawiają, żartują, dzielą informacjami z różnych startów. Odnawiają znajomości i zawierają nowe. Umawiają się na wspólne wyjazdy, co poza wymiarem towarzyskim ma też duże znaczenie praktyczne – podróżując wspólnie można sporo zaoszczędzić, dzieląc koszty pokojów hotelowych, kwater czy wypożyczenia samochodów. Maciej Tracz – podróżnik na biegówkach z Łodzi i lider środowiska narciarskiego w tym mieście, kiedyś obrazowo powiedział: – Przez cały rok czekam na to spotkanie biegówkowych świrów!

Leszek Kosiorowski

Zdjęcia:

Karolina Krawczyk/Bieg Piastów



Szanse, wizja i nadzieja

Od trzech lat radio KSON realizuje program Jeleniogórzanie. W ponad 60 audycjach rozmawialiśmy z ludźmi, którzy mieszkają w naszym mieście od kilku lub kilkudziesięciu lat. – Wszyscy zachwycają się miastem, ale wszystkich niepokoi pogarszający się wskaźnik demograficzny, którego efektem jest zmniejszająca się liczba młodych mieszkańców – mówi Stanisław Schubert, prezes KSON.

Jak zatrzymać młode pokolenie w naszym mieście i regionie? Od dwóch lat w partnerstwie z Urzędem Miasta Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych realizuje projekt pod nazwą „Żyj, mieszkaaj i pracuj w Jeleniej Górze”. Program ten adresowany jest do dzisiejszych przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych, bo ten etap budowania więzi i tożsamości zaczynać najlepiej już od dziecięcych lat.

Grono pedagogów, historyków, dziennikarzy i miłośników regionu stworzyło bardzo efektywny zespół wypracowujący kolejne etapy tego trudnego działania. Małgorzata Mazurek na podstawie miejscowych legend opracowała pięć bajek z misją przewodnią JELONEKA, który oprowadza młodych widzów po najbardziej atrakcyjnych miejscach miasta i okolic. Pięć bajek w malowniczych plenerach najciekawszych miejsc

cił nasz ukraiński kolega Nikolaj Bakhur. Głosu postaci i narracji użyczyli aktorzy i znane jeleniogórskie osobistości w tym: Maja Włoszczowska i Rafał Fronia.

Wielką pomoc okazali przedsiębiorcy i szkolni pedagodzy między innymi Małgorzata Wrotniewska i Paweł Domagała.

Bajki prezentowane są w ponad 20 jeleniogórskich placówkach oświatowych od grudnia 2022 roku według specjalnie stworzonego scenariusza. W ten sposób dzieci mogły zapoznać się z tą częścią miasta i regionu, któ-

wielki konkurs wiedzy o Jeleniej Górze i regionie z atrakcyjnymi nagrodami.

– Projekt – mówi Stanisław Schubert, prezes KSON realizowany jest w partnerstwie z Urzędem Miasta w ramach projektu „Rozwój lokalny” i korzysta ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego. Mamy wiele pytań szczególnie od rodziców i opiekunów naszych milusińskich, aby filmy te upowszechnić za pośrednictwem internetu, lecz na razie ze względów projektowych uczynić tego nie możemy. Mamy

też pytania o szczegóły projektu ze strony mieszkańców innych miejscowości Dolnego Śląska, z którymi chętnie podejmiemy w tej materii współpracę.

– To być może będzie sprawdzalna próba wiązania najmłodszych mieszkańców z miastem, regionem i tradycją naszego pełnego magnetyzmu miasta, jego okolic, a jeżeli w perspektywie

czasu zamieni się na powiązanie życia dzisiejszych dzieciaków w zawodowy i rodzinny mariaż z tym miastem to oznacza, że spełniliśmy swoje zadanie. Projekt musi trwać, zabiegamy o jego kolejne etapy, aby nie zatarły się one w umysłach naszych przyszłych pokoleń – dodaje Stanisław Schubert.

Łukasz Muraszko

Fot. Archiwum Jelonki.com/MT



rażą prezentuje JELONEK. Z relacji opiekunów wynika, że był to „strzał w dziesiątkę”, a dzieci długo po projekcji opowiadały sobie o filmowych szczegółach, których nawet nie znali ich rodzice. Dla utrwalenia pouczających treści bajek zastosowano tematyczne kolorowanki do każdego z 5 filmów, które bardzo chętnie były przez dzieci wykonywane.

Projekt trwał będzie do czerwca br., a na jego finał zaplanowano

Z niepełnosprawnością NA OLIMPIJSKIM SZLAKU

Rywalizacji sportowej osób niepełnosprawnych poświęcona jest najnowsza wystawa w Muzeum Sportu i Turystyki w Karpaczu. Można ją będzie zwiedzać do połowy kwietnia.

Wystawa przybliży historię Igrzysk Olimpijskich Niepełnosprawnych, Igrzysk Paraolimpijskich i Olimpiad Specjalnych oraz prezentuje sylwetki twórców tych multidyscyplinarnych zawodów takich, jak Eugene Rubens-Alcais, Ludwig Guttman i Eunice Kennedy Shriver.

Ekspozycja przygotowana merytorycznie przez Piotra Banasia z Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie prezentuje plansze, ukazujące w układzie chronologicznym najważniejsze imprezy sportowe i osiągnięcia medalowe polskich niepełnosprawnych reprezentantów. Pokazywane są również sylwetki sportowców z niepełnosprawnością, m.in. Georga Eysera, Olivera Halassego, Karolego Takasca, Pala Szekeresego oraz Natalii Partyki, którzy wbrew podziałom instytucjonalnym z powodzeniem startowali na igrzyskach olimpijskich z pełnosprawnymi sportowcami. Jak pokazuje praktyka nawet osoby z poważnymi dysfunkcjami, dzięki najnowszym zdobyczom techniki, są w stanie podjąć aktyw-



ność fizyczną nawet na poziomie wyczynowym.

Na wystawie można zobaczyć także trofea, puchary i medale wybitnej sportsmenki Lucyny Kornobys z Jeleniej Góry – polskiej niepełnosprawnej lekkoatletki, medalistki igrzysk paraolimpijskich, mistrzostw świata i Europy.

Początki rozwoju sportu osób z niepełnosprawnością sięgają pierwszej połowy XX wieku. Już u zarania tego ruchu pojawiły się podziały determinowane rodzajem dysfunkcji zawodników. Z czasem wyodrębniły się cztery podstawowe grupy, skupiające głuchoniemych i niedosłyszących, niepełnosprawnych fizycznie, niewidomych i niedowidzących oraz niepełnosprawnych intelektualnie. Każde z tych środowisk sportowych ma inną historię, a co za tym idzie, odrębną

Igrzyska paraliimpijskie zrodziły się w dniu otwarcia Letnich Igrzysk Olimpijskich 1948 w Londynie. Polski Komitet Paraolimpijski (PKPar) powstał w 1998 roku, a w 1999 został wpisany do struktur Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego (IPC – International Paralympic Committee). Obecnie zrzesza 8 organizacji: Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”, Związek Stowarzyszeń Sportowych „Sprawni-Razem”, Fundację Aktywnej Rehabilitacji „FAR”, Stowarzyszenie „Cross”, Związek Kultury Fizycznej OLIMP, Polską Federację Bocci, Polski Związek Rugby na Wózkach oraz Polski Związek Tenisa Stołowego. Prezesem PKPar-u jest Łukasz Szeliga, który piastuje tę funkcję od 2015 roku.

strukturę organizacyjną i filozofię podejścia do sportu. Łączy je natomiast nie tylko dążenie do rozwoju wyczynowego zawodników, lecz także szeroko pojęta idea rehabilitacji poprzez sport.

Adamfi

Fot. Muzeum Sportu i Turystyki w Karpaczu



Nowe leki z drukarki 3D?



To brzmi jak scenariusz filmu fantastycznego, ale niedługo może stać się faktem. Nie jest wykluczone, że przyczyni się do tego mgr Marta Kozakiewicz-Latała z Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Młoda badaczka, w ramach konkursu organizowanego przez Narodowe Centrum Nauki, otrzymała prawie 200 tys. zł na prace związane z wykorzystaniem druku 3D do wytwarzania zaawansowanych postaci leków.

Historia druku przestrzennego sięga połowy lat 80. XX w. Polega on na tworzeniu trójwymiarowych obiektów, w oparciu o zaprojektowany komputerowo model, w taki sposób, że kolejne warstwy materiału nakładane są na siebie aż do uzyskania zaprogramowanego kształtu. Wytwarzanie przyrostowe, bo tak początkowo nazywano druk 3D, obecne jest już także w sektorze medycznym. Specjaliści wykorzystują m.in. stworzone w 3D implanty, protezy czy fragmenty kości.

Druk 3D zajmuje też szczególne miejsce w sektorze farmaceutycznym, a na całym świecie trwają prace nad rozwojem tej technologii w tworzeniu nowych, spersonalizowanych postaci leków. W Europie, jak dotąd, nie zarejestrowano jednak jeszcze

żadnego produktu leczniczego, wytwarzanego z wykorzystaniem druku 3D. Chce to zmienić mgr Marta Kozakiewicz-Latała z Katedry i Zakładu Technologii Postaci Leku Wydziału Farmaceutycznego UMW. Jej projekt otrzymał grant z NCN. W czasie jego trwania, badaczka wraz z opiekunem merytorycznym i promotorem, dr. hab. Karolem Nartowskim będą pracować nad zrozumieniem zjawisk fizycznych, które mają znaczenie dla rozwoju technologii przyrostowych i wytwarzania spersonalizowanych leków, zgodnie z paradygmatem „knowledge based design”.

– W naszym projekcie kluczowa będzie ocena, w jaki sposób mieszalność leku, polimeru i plastyfikatora wpływa na jakość i właściwości materiału

używanego do druku, czyli filamentu – wyjaśnia mgr Marta Kozakiewicz-Latała. – Naszym zadaniem będzie stworzenia filamentu o jakości farmaceutycznej oraz przeprowadzenie badań nad mieszalnością leków z polimerami i substancjami plastycznymi oraz wpływem fazy leku, amorficznej lub krystalicznej, na właściwości mechaniczne filamentów. Filament to termoplastyczne tworzywo, które wyglądem przypomina makaron spaghetti. Jeśli jednak ma służyć produkcji leków w technologii 3D, naukowcy muszą dokładnie określić proporcje i właściwości materiałów, z których powstanie. Materiały te, w formie sproszkowanej, są ze sobą mieszane, a następnie poddawane procesowi ekstruzji na gorąco w kontrolowanej temperaturze i pod kontrolowanym ciśnieniem. Finalnie muszą stworzyć mieszanekę jednorodną, zarówno pod względem fizycznym, jak i molekularnym, co będzie miało wpływ na stabilność i jednolitość zawartości substancji aktywnej w wydrukowanych tabletkach.

Powodzenie projektu umożliwiłoby proces produkcji leków, dostosowanych do potrzeb konkretnych pacjentów. To z kolei dałoby szansę na poprawę jakości życia chorych i zmniejszenie ryzyka wystąpienia działań niepożądanych. Dodatkowo, dzięki wykorzystaniu różnych materiałów, tabletki może w poszczególnych warstwach zawierać inne substancje aktywne, w efekcie czego pacjent zażywający wiele leków, mógłby je przyjmować w jednej pastylce.

*Adamfi/UM we Wrocławiu
Fot. Uniwersytet Medyczny
we Wrocławiu*

Jak to „widzimy” i „słyszemy”

Osoba z niepełnosprawnością bez względu na rodzaj dysfunkcji trzydzieści lat temu na widowni w kinie, teatrze czy operze budziła duże zaskoczenie. Co niewidomy będzie wiedział z akcji filmu, przedstawienia, a niesłyszący nic nie usłyszy? Otóż jeden i drugi swobodnie odnajdą się na widowni.

Wszystko dzięki audiodeskrypcji, napisom na ekranie i „miganiu”. Sam jestem ociemniałym i wiem, że można się bez wzroku odnaleźć w kinie, teatrze, muzeum czy nawet stadionie piłkarskim.

Dla większości osób komunikacja werbalna jest sposobem wymiany informacji.

Osoby niesłyszące lub niedosłyszające w celu komunikacji bez użycia narządu słuchu posługują się językiem migowym. Polega on na porozumiewaniu się za pomocą migania. Terminem tym określa się gesty wykonywane przy użyciu rąk, głowy i tułowia. Szczególnie ważnym elementem języka migowego jest również mimika twarzy. To wszystko prowadzi, że osoby z dysfunkcją słuchu mogą odnajdować się w realnym świecie z pominięciem narządu słuchu. Napisy, które są wyświetlane w dolnej

części ekranu podczas emisji filmu nikogo nie dziwią. Również w dolnej części ekranu po prawej stronie możemy zauważyć lektora migającego dla osób z dysfunkcją wzroku i znających polski język migowy (PJM). Osoba niesłyszająca, która wybierze się do kina, sprawdzając czy dany film jest dostępny osobą z dysfunkcją słuchu w ten sposób odnajduje się w akcji filmu.

Podobnie sytuacja wygląda w przypadku osób z dysfunkcją wzroku z taką różnicą, że tutaj pomocna jest właśnie audiodeskrypcja. Jest to osiągnięcie techniczne dla osób niewidomych i słabowidzących, która opisuje takie rzeczy jak: opisy bohaterów w filmach, czyta wszystkie napisy, które są w filmie lub sztuce teatralnej, opisuje mimikę, miejsce akcji, gestykulację.



Coraz częściej na terenie całej Polski odbywają się pokazy filmów właśnie z audiodeskrypcją oraz PJM. Większą część widowni wypełniają wówczas osoby z dysfunkcją słuchu i wzroku. Jednak wśród nich możemy spotkać osoby pełnosprawne, które chcą poczuć się jak osoby z niepełnosprawnością.

Wszystkie filmy, które się tam znajdują posiadają audiodeskrypcję i napisy, a z PJM są zaznaczone tym skrótem.

Jednak, by poczuć jak to wygląda u niewidomego najlepiej zasłonić oczy np. opaską i dać oczom odpocząć, a mocniej uruchomić narząd słuchu. Jeżeli chcemy poczuć się jak osoba z dysfunkcją słuchu – wyciszamy telewizor i oglądamy tylko czytając napisy na dole ekranu. Zapraszam, aby chociaż przez 30 minut poczuć się jak niewidomy lub niesłyszący.

Z informacji jakie posiadam ze środowiska osób widzących, po obejrzeniu filmu z audiodeskrypcją zdania są podzielone. Jedni uważają, że dodatkowy komentarz ich rozprasza, a inni uważają, że tylko informacji o akcji się nie spodziewali. Zapraszam na emisję.

Ale jak to wygląda w rzeczywistości. Zapraszam do odwiedzenia strony www.adapter.pl

**Andrzej Koenig,
ociemniały**



Rodzinny przedsiębiorca – Ryszard Dzięciołowski

W latach powojennych ojciec pana Ryszarda przybył do Jeleniej Góry z Podlasia, chcąc poprawić swoją sytuację bytową. Matka natomiast przyjechała z Krakowa i zakochała się zarówno w pięknej, otoczonej górami i wspaniałą przyrodą Jeleniej Góry, jak i w swoim przyszłym mężu, którego tu poznała.

Ojciec, bardzo pracowity człowiek, od zawsze działał w branży samochodowej. Był kierownikiem stacji benzynowej na skrzyżowaniu ul. Wojska Polskiego i 1. Maja. Pracował w TOS-ie, pracował w pekaesie. Dorabiał sobie po godzinach w garażu, naprawiając motory i samochody. Raz na imieniny dostał od żony talon na syrenkę – to był znaczący moment w historii rodziny. W czasie narady (w której uczestniczyły też dzieci, m.in. młody, około 16-letni Ryszard) wspólnie postanowili wybudować warsztat z domem, zamiast kupować nowy samochód. Obecnie jest to salon Renault przy Alei Jana Pawła II, róg Paderewskiego. Wówczas to były obrzeża Jeleniej Góry, za szlabanem (!).

– Ja też mam tam swoją kropelkę krwi: nosiłem w wiadrach wodę ze studni na budowę, zakosztowałem wtedy pracy fizycznej – opowiada Ryszard Dzięciołowski. – W momencie kiedy moi koledzy się zabawiali, ja jednak musiałem po szkole na dwie godziny przyjść i tę wodę nosić.

Ryszard Dzięciołowski poszedł w ślady ojca, przy czym

zdobył stosowne w branży wykształcenie. Skończył Technikum Mechaniczne. Następnie na Wydziale Mechanicznym Politechniki Wrocławskiej uzyskał tytuł magistra inżyniera w specjalności samochody, konstrukcje, silniki.

– Zostałem rodzinnym ekspertem od nowych technologii samochodowych – wspomina. – Z czasem warsztat zdobył renomę i ja korzystałem później z nazwiska. W rozmowie z nami usłyszeć można zarówno odrobinę dystansu do swoich osiągnięć, jak również dumę i szacunek w stosunku do owoców pracy ojca.

Dzisiaj firma Dzięciołowski Sp. z o. o. działa w dwóch lokalizacjach: główna siedziba i salon Renault przy ulicy Paderewskiego w Jeleniej Górze oraz serwis blacharsko-lakierniczy przy Trasie Czeskiej.

Na początku lat 90-tych pojawił się – odważny na owe czasy – pomysł utworzenia firmowego salonu samochodowego. Przypadek sprawił, że to akurat Renault. – Pierwsze „renówki” stanęły u nas w ogródku, między jabłunką a gruszą. Było to pięć

samochodów – opowiada. – To było zderzenie z kapitalizmem, z rynkiem. W Polsce nie było żadnych struktur: ani finansowych, ani celnych, nic. Wszystko się tworzyło dopiero. Teraz jesteśmy pierwszą firmą w Jeleniej Górze, która się porwała na dealerstwo.

Były po drodze i okresy wzrostu, i kryzysy. W końcu pojawiła się propozycja otwarcia salonu we Wrocławiu. Dylemat: wyjeżdżać do Wrocławia czy zostać. – Pomyślałem: dość tych eksperymentów. Tu jest moje życie, tu są Karkonosze, tu jest rodzina i... zostaliśmy – mówi pan Ryszard. – Mimo ciągłych trudności, jest satysfakcja.

W kryzysowych sytuacjach przyjacielem i wsparciem była (i wciąż jest) dla pana Ryszarda żona. – Joasia, szczęście moje, wspaniała dziewczyna, bez niej bym nie wytrzymał – mówi. A były momenty, kiedy bliski był rezygnacji z prowadzenia tego biznesu.

Państwo Dzięciołowsky mają syna, o którego wykształcenie dbali odpowiednio: języki, sport (przede wszystkim wychowanie przez sport), ale też pozostawi-

li mu swobodę w poszukiwaniu własnej ścieżki życiowej. Mimo, że wykształcił się w innym kierunku (specjalista-analityk), z zainteresowaniem przygląda się funkcjonowaniu firmy ojca i nie wyklucza, że wróci w Karonosze.

Ryszard Dzięciołowski próbował swoich sił także w polityce samorządowej, miał wizję aby zastosować doświadczenia przedsiębiorcy w administracji lokalnej. W jego ocenie miasto nasze jest coraz mocniejsze. Rozwój powinien być zrównoważony. Należy stawiać na ośrodki akademickie (oprócz turystyki i przemysłu), rozwijać zaplecze intelektualne. Młodzi wracają, bo życie tu jest przyjemniejsze, ma inny rytm niż w wielkich aglomeracjach.

Jest pan Ryszard Dzięciołowski także członkiem Ruchu Rotariańskiego w Jeleniej Górze. To organizacja, która pomaga potrzebującym i buduje więzi nie tylko w obrębie jednej grupy społecznej, ale także więzi międzynarodowe. Reguła jest taka, że każdy powinien mieć inną specjalność i być fachowcem w swojej branży. – Jako Rotarianie zobowiązaliśmy się do tego, że będziemy swoją wiedzą, umiejętnościami i dobrym sercem wspomagać lokalną społeczność tam, gdzie zabrakło urzędowej pomocy, gdzie administracyjne rozwiązania nie wystarczają – mówi. – Daje to satysfakcję, spełnienie, głębokie poczucie sensu.

Pełny zapis rozmowy Stanisława Schuberta z Ryszardem Dzięciołowskim można znaleźć na antenie Radia KSON. Zapraszamy do słuchania.

J. Trębacz



Wszystko dla dobrego samopoczucia

Każdy z nas chciałby mieć dobre samopoczucie. Jak je osiągnąć i w jaki sposób sobie radzić, gdy pojawiają się tak zwane gorsze dni – zapytałam Bartosza Szymczaka – psychologa, który spotyka się z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Armii Polskiej w Gorzowie Wielkopolskim.



Bartosz Szymczak uważa, że trudnością, która często uniemożliwia podejmowanie różnych działań przez uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy, jest pojawiający się lęk. Trzeba wówczas próbować go pokonać, nie rezygnować z podejmowania działań. Jeśli poziom lęku jest zbyt duży, skorzystać z umiejętności samoukojenia, które obniżają napięcie, a których uczestnikom brakuje lub sięgnąć po lekarstwa, które powodują, że emocje są lżej przeżywane, a zachowanie staje się bardziej racjonalne.

Lęk wpływa negatywnie na motywację i zaangażowanie. Osoby,



by, które się boją, raczej tego stanu nie okazują ale zauważa się, że coś je hamuje. Lęk przejawia się w konkretnych sytuacjach i wiąże się z nimi, ale pierwotnie bierze się z elementarnego lęku o egzystencję, w związku z czym zaczynają pojawiać się pytania: czy to co myślę, jest prawdą? Czy to co widzę jest naprawdę, czy nie? Oczywiście zależy to od poziomu, na jakim człowiek funkcjonuje i czy jest mocno schorowany. Osoby mające doznania psychotyczne nie odróżniają rzeczywistości od swoich doznań. I wszystko, co się dzieje dookoła, jest chaosem a w chaosie jest bojaźń. Wtedy nic nie działa, albo potwierdza uprzedzenia czy urojenia.

W placówkach pomocowych takich jak między innymi ŚDS, osoby tam przychodzące mogą wejść w różne role społeczne, podejmować codzienną aktywność w bez-

piecznych warunkach. Może nie zawsze są spełnione ich oczekiwania, bo bywają bardzo wymagające ale jednak obecność w tym miejscu łagodzi ich emocje.

Priorytetem jest stałe miejsce, do którego mogą przyjść. Niezwykle ważni są ludzie, którzy tutaj na nich czekają i nikt nie odrzucają bez względu na sposób ich funkcjonowania. Z wielu doświadczeń wynika, że za niektóre podobne zachowania w przeszłości te osoby były karane. Tutaj tego nie ma. Mogą się powoli oswajać i uczyć nowych zasad, zdrowszych, bardziej pożądanym, czego konsekwencją jest to, że stają się bardziej akceptowalni społecznie.

Ważne są więc bezpieczne i stałe warunki w ramach czasowych, z możliwością spożycia posiłku, spotkania ludzi, którzy na nich czekają, wykazania swojej aktywności. Każda osoba ma swoją rutynę. Niektórzy przychodzą tylko po to, by miło spędzić czas.



Na samopoczucie pozytywnie wpływa spotkanie z innymi ludźmi, dzięki czemu podopieczni nie zamykają się we własnym świecie, mają większy kontakt ze światem rzeczywistym, który jednak jest trochę usztuczony pewnymi ramami, ale jest to lepsza opcja niż świat wewnętrzny, który jest kompletnie pomieszany.

Bartosz Szymczak powiedział, że jego praca jako psychologa w ŚDS w dużej mierze polega na tym, że pokazuje tym osobom, iż to co przeżywają jest uzasadnione a obawy, które mają to jest coś, z czym mogą sobie poradzić. Potrzebne jest, aby dostarczyć im umiejętności radzenia sobie w obniżaniu napięcia. Oni sami nie potrafią tego zupełnie, a jeszcze bardziej się rozkręcają.

– Także to, co się dzieje w relacji z innymi ludźmi, to jest też częścią mojej pracy. W kontakcie ze mną doświadczają czasem na przykład rozszuszczenia. Bo to jest normalne, że czasem się złościśmy na drugiego człowieka. Samo to, że oni się na mnie złością, nie spowoduje, że stanie się im coś strasznego. Utwierdzą się, że ja nie zrobię im krzywdy, z powodu tego, że poczuli do mnie złość. Wtedy oni mogą z tą złością pobycć, przeżyć ją w pełni i nauczyć się akceptowalnego społecznie zachowywania się pomimo przeżywania złości. A dzięki temu również radzenia sobie z lękiem powodowanym trudnymi uczuciami do innych osób czy z nieprzyjemnymi emocjami w ogóle. Będą zauważać, co z czego wynika, a konsekwencją może być zrozumienie, że to, co przeżywają, samo w sobie nie jest groźne dla nich. Pod warunkiem, że zachowują się adekwatnie, czego tylko w takiej sytuacji mogą się dobrze nauczyć.

W Środowiskowym Domu Samopomocy przy ul. Armii Polskiej panie najchętniej realizują swoje pasje w pracowni artystycznej, co nie oznacza, że od innych zajęć stronią. Prezentują też swoje zdolności kulinarne, oferując ciekawe przepisy a potem zapraszają do degustacji wypieków.

Niedawno zaprojektowały kosmetyczki i torby na zakupy, które mogą dobrze się sprawdzać w podróży czy z okazji planowanego pobytu w sanatorium lub na wczasach. Hania Krupa, Henia Pawlak i Ewa Gubska zaprojektowały wzory i kolory według swoich upodobań a potem przystąpiły do dzieła. Autorki wytworów twierdzą, że torby i kosmetyczki to także doskonałe pomysły na prezenty z różnych okazji. Czas przed świętami Wielkanocnymi to również moment na nowe pomysły. Pojawiają się wtedy przeróżne barwne ozdoby, które znajdują swoje miejsce w przedszkolach i biurach wielu instytucji. Wieloletnią tradycją są kartki świąteczne, które tworzą nie tylko panie ale także panowie. Na okazjonalne pocztówki także jest wielu amatorów.

Panowie często realizują się przy typowo męskich zajęciach jak renowacja sprzętów, ale są też miłośnicy kulinariów i tworzenia dzieł artystycznych. Marek Kołodziej gotuje i pisze wiersze. Ryszard Wawrzyniak – rysuje, wyszywa i sprząta. Zenon Łukaszewski – sprząta, robi drobne naprawy i śpiewa w zespole.

Środowiskowy Dom Samopomocy przy ul. Armii Polskiej w Gorzowie Wielkopolskim prowadzony jest przez Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski, kierownikiem placówki jest Anna Wiedrowicz.

Wanda Milewska



Rusza program samochodowy dla niepełnosprawnych ruchowo

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) realizuje program „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!”. Jednym z jego elementów jest dofinansowanie do zakupu samochodu osobowego przez osobę z niepełnosprawnością ruchową, dostosowanego do takiej osoby. Na czym polega?

W powyższym programie dofinansowanie może uzyskać osoba z niepełnosprawnością, która nie może poruszać się bez użycia wózka i posiada ważne orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji.

Jak informuje PFRON, dofinansowanie dotyczy części kosztów zakupu dostosowanego samochodu osobowego, tj. pojazdu, w którym dokonano technicznych dostosowań pod kątem indywidualnych potrzeb kierowcy lub pasażera z niepełnosprawnością wymagającą poruszania się na wózku inwalidzkim. Dostosowania powinny być wykonane w sposób, który umożliwi zajęcie miejsca kierowcy lub pasażera bez konieczności przesiadania się z wózka inwalidzkiego. Przy takim rozwiązaniu zarówno kierowca, jak i pasażer, korzystają z dostosowanego samochodu podróżując na wózku inwalidzkim.

Osoba z niepełnosprawnością ruchową, aby złożyć wniosek o dofinansowanie w formie elektronicznej musi dysponować kwalifikowanym podpisem lub profilem zaufanym oraz przygotować odwzorowane cyfrowo dokumenty: orzeczenie o niepełnosprawności, zaświadczenie lekarskie, ważne prawo jazdy kat. B (jeśli dotyczy), pełnomocnictwo (jeśli dotyczy), przewidywaną cenę zakupu dostosowanego samochodu osobowego.

Wniosek można złożyć za pomocą Systemu Obsługi Wsparcia (SOW) i dodać wymagane dokumenty jako załączniki. Składa się go wyłącznie elektronicznie. Można to zrobić samodzielnie lub z pomocą pracowników w oddziałach PFRON. Wniosek zostanie rozpatrzony w ciągu 30 dni. Po pozytywnym rozpatrzeniu wniosku przez Oddziały PFRON, wnioskodawca podpisuje z PFRON umowę na dofinansowanie, która ważna będzie 15 miesięcy od daty podpisania, nie dłużej jednak niż do końca trwania programu.

Po dokonaniu zakupu wnioskodawca musi rozliczyć się z PFRON – przedstawić fakturę końcową wraz z protokołem odbioru samochodu, aby PFRON mógł wypłacić kwotę dofinansowania na rachunek bankowy sprzedawcy samochodu. Konieczne jest też złożenie oświadczenia, że osoba korzystająca z takiego pojazdu nie sprzeda go przez co najmniej 60 miesięcy od dnia otrzymania dofinansowania.

Nabór wniosków prowadzony będzie w czterech turach, ale nie dłużej niż do wyczerpania budżetu Programu. Pierwszy nabór wniosków to 1.–31.03.2023 r. Kolejne tury będą miały miejsce 30.06.–31.07.2023 r., 29.09.–31.10.2023 r., a ostatnia od 29.03.2024 – 30.04.2024 r.

Wysokość dofinansowania samochodu będzie uzależniona od ceny zakupu dostosowanego samochodu osobowego. Progi cenowe zakupu dostosowanego samochodu osobowego będą dofinansowywane

(poniższe wartości dofinansowania mogą się kumulować) w następującej wysokości:

1) dla samochodów dostosowanych do ich prowadzenia przez osobę niepełnosprawną:

a) do kwoty 150.000 zł – 80% ceny samochodu,

b) nadwyżka ponad kwotę 150.000 zł do kwoty 250.000 zł – 50% nadwyżki,

c) nadwyżka ponad kwotę 250.000 zł do kwoty 300.000 zł – 30% nadwyżki,

d) nadwyżka ponad kwotę 300.000 zł – 0%;

2) dla samochodów dostosowanych do podróży osoby z niepełnosprawnością jako pasażera:

a) do kwoty 130.000 zł – 85% ceny samochodu,

b) nadwyżka ponad kwotę 130.000 zł do kwoty 200.000 zł – 50% nadwyżki,

c) nadwyżka ponad kwotę 200.000 zł do kwoty 230.000 zł – 30% nadwyżki,

d) nadwyżka ponad kwotę 230.000 zł – 0%.

Wszystkie osoby niepełnosprawne ruchowo poruszające się jedynie na wózku inwalidzkim z terenu całej Polski zapraszamy do zainteresowania się taką formą wsparcia. Na dowód, że warto, posłużę się przykładem Tomasza z Golezowa, który będąc całkowicie sparaliżowanym z kierowcą może zjechać na Równicę, do kina w Skoczowie, do Bielska-Białej czy Zakopanego. Naprawdę warto spróbować.

*Andrzej Koenig
ociemniały*

PLACÓWKI KULTURY – DZIECIOM

Podczas konferencji prasowej 15 lutego 2023 roku w Teatrze im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim, dyrektorzy Jan Tomaszewicz i Jakub Piosik z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Zielonej Górze podpisali umowę o współpracy przy realizacji projektu artystycznego, skierowanego do polskich i ukraińskich dzieci. Kwota przeznaczona na tematyczne warsztaty wynosi 215 tys. zł.



Kulminacyjnym punktem projektu będzie premiera przedstawienia „Pchła Szachrajka” według Jana Brzechwy w reżyserii aktora gorzowskiego teatru Cezarego Żołyńskiego. W roli głównej wystąpi Karolina Miłkowska-Prorok. Spektakl z udziałem uczestników projektu odbędzie się 1 czerwca, czyli w Dniu Dziecka.

Wśród zajęć projektowych odbywać się będą: praca z reżyserem, warsztaty aktorskie, choreograficzne, scenograficzne, muzyczne i plastyczne. Zajęcia poprowadzą gorzowscy aktorzy: Cezary Żołyński (praca z reżyserem), Miłkołaj Kwiatkowski (zajęcia aktorskie), Karolina Miłkowska-Prorok

(warsztaty muzyczne) oraz Iza Tononiewicz (kurs scenograficzny).

Magdalena Bożek – koordynator projektu wyjaśniła, że celem warsztatów jest podniesienie kompetencji kulturowych dzieci i młodzieży, praca nad kompetencjami miękkimi, takimi jak przełamywanie osobistych barier, nieśmiałości, a także nauka współpracy.

Dyrektor gorzowskiego teatru Jan Tomaszewicz zauważył, że poprzez projektowe, integracyjne, teatralne zajęcia młodzi ludzie zdobędą duże doświadczenia, natomiast dzieci ukraińskie będą mogły się poczuć jak u siebie.

– Chcemy integrować dzieci polskie z ukraińskimi. Chcemy, by dzieci z Ukrainy poznawały naszych bajkopisarzy. Sięgamy między innymi po takie formy, jak arteterapia, bo daje niesamowite efekty emocjonalne – powiedział Jakub Piosik, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Zielonej Górze.

Zajęcia odbywać się będą w: Gorzowie Wielkopolskim, Świebodzinie, Sulechowie, Dobiegniewie i w Słubicach. Zgodnie z założeniami projektu uczestnikami, będą dzieci narażone na ubóstwo i wykluczenie społeczne, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci ukraińskich.

– Te dzieci są w lubuskich szkołach, one już się zdążyły wtopić w naszą rzeczywistość. Są odbiorcami naszych działań, ale nigdy nie robiliśmy projektu polsko-ukraińskiego na tak dużą skalę. To duże wyzwanie dla zespołu – powiedział dyrektor Teatru im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wlkp. Jan Tomaszewicz.

*Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki*



To nie pierwsza współpraca Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej i teatru. W grudniu ubiegłego roku obie instytucje zorganizowały mikołajki dla około 600. mieszkańców Ukrainy, w ramach których zaprezentowano spektakl „Opowieść wigilijna”.

WENUS – szaleństwo, wizja czy nadzieja?

Czym są ograniczenia? Czy mogą stanowić motywację do wyzwolenia się z nich, czy definiują tak mocno, że zmieniają samą istotę ograniczanej rzeczy? Takie pytania zadawaliśmy sobie, rozpoczynając nasz pozornie szalony pomysł. Samodzielna polska misja na inną planetę? Kto o zdrowych zmysłach wpadłby na to, by podjąć próbę realizacji takiego przedsięwzięcia?

Jesteśmy grupą przyjaciół, którzy poznali się w pracy tak odległej od kosmosu, jak Ziemia od Wenus. Osoby tworzące fundację „20 sekund do Wenus” reprezentują różne zawody i spojrzenia na świat, ale łączyło nas patrzeć w gwiazdy. Postawiliśmy sobie ambitny cel: nakłonić naszych rodaków, aby uwierzyli, że nasz kraj jest w stanie zrealizować wysłanie prostej, bezzałogowej sondy badawczej w górne warstwy atmosfery Wenus. To,



Nasza ekipa podczas jednej z misji stratosferycznych w grudniu 2022 roku.
Zdjęcie: Fundacja 20 Sekund do Wenus



Nasz balon stratosferyczny w trakcie wznoszenia.
Zdjęcie: Fundacja 20 sekund do Wenus

co mogłaby taka misja osiągnąć, to dostarczenie ludzkości pierwszego w historii zdjęcia z wnętrza chmur tej planety. Czemu jest to istotne? Ponieważ nikt nigdy nie próbował. Ponieważ udowodnimy, że pracując wspólnie, ponad podziałami, Polska potrafi sięgnąć gwiazd. Ponieważ chmury Wenus są najbardziej podobnym do Ziemi miejscem w całym układzie słonecznym i kiedyś zapewne powstaną tam latające miasta...

I tutaj wraca pytanie: co jest ograniczeniem? W tym przypadku właściwie tylko pieniądze, chociaż wbrew pozorom nie są to „kosmiczne” kwoty. Mamy w naszym kraju specjalistów, którzy nie mając możliwości realizowania takich planów w Polsce wybierają pracę

w agencjach kosmicznych innych państw i w zagranicznych firmach prywatnych.

Artur Chmielewski, inżynier polskiego pochodzenia, pracujący przy najbardziej spektakularnych projektach kosmicznych NASA, wielokrotnie w swoich wywiadach podkreślał, że Polacy powinni odrzucić kompleks mniejszości i zająć się eksploracją kosmosu na poważnie, bo już to robią, ale niestety nie pod barwami flagi narodowej.

Polska zbyt długo żyje przeszłością. Nie jesteśmy już tylko fizyczną siłą Europy. Jesteśmy jej motorem innowacji technologicznych. Wystarczy wskazać takie polskie firmy, jak Creotech Instruments czy SatRevolution. Komponenty ich produkcji stanowią istotną część

w realizacji wielu międzynarodowych misji, badających Księżyc, Marsa, Jowisza a wyprodukowane w całości w Polsce satelity obrazują Ziemię w wielu projektach badawczych.

W tym roku prawdopodobnie zobaczymy udany start stworzonej w firmie Space Forest, suborbitalnej polskiej rakiety Perun. Będzie ona zdolna do wynoszenia w kosmos ładunków o wadze ok. 50 kg.

Technologia do przeprowadzenia misji, jaką my proponujemy, jest dostępna od niemal 40 lat, gdy Związek Radziecki realizował śmiało misje eksploracji Wenus. Od tamtej pory wiele się zmieniło, moc obliczeniową wystarczającą do przeprowadzenia kalkulacji nawigacyjnych i orbitalnych dla takiej prostej misji posiada przeciętny smartfon.

Radzieckie misje Wenera i WeGa pokazały coś jeszcze, a mianowicie jak postrzegamy ograniczenia. Gdy odkryto, że powierzchnia naszej siostrzanej planety skrywa jedynie wulkany, ekstremalne temperatury i potężne ciśnienie, porzucono plany dumnego wbicia flagi w jej powierzchnię.

Ale tam, gdzie jeden widzi problem, inny widzi możliwość. Na gęstej atmosferze Wenus, składającej się niemal całkowicie z dwutlenku węgla, można będzie kiedyś posadzić strukturę napompowaną powietrzem, na przykład rodzaj balonu z gondolą wielkości ogromnego budynku i ze względu na różnice gęstości gazów, będzie ona unosić się jak statek na wodzie.

Wystarczy odrzucić ograniczenie, jakim jest chęć stąpania po innej planecie. Koncepcje miast w chmurach Wenus pojawiły się już dekady temu, ale nikt nie miał odwagi aby spróbować sięgnąć tych chmur... My taką odwagę mamy. Co więcej, mamy silną potrzebę bycia pionierami. Polacy zdobywali najbardziej niedostępne góry w Himalajach i to w warunkach

Fundację „20 sekund do Wenus” wesprzeć można obserwując i udostępniając nasze posty i profil na Facebooku, LinkedIn oraz Youtube. Zapraszamy na naszą stronę internetową venus.org

tak ekstremalnych, że inni bali się nawet spróbować. Ale góry są już zdobyte. Co teraz? Gdzie możemy udowodnić nasze możliwości lepiej, niż w kosmosie?

Uzyskane w kosmosie technologie, służą także na Ziemi i wydatnie poprawiają komfort naszego życia. Sektor kosmiczny w Polsce jest potencjalnym pracodawcą dla kreatywnych umysłów już teraz, a tendencja jest zdecydowanie wzrostowa. Można przekonać się o tym uczestnicząc w bezpłatnych webinarach, jakie organizują różne podmioty związane z polskim przemysłem kosmicznym. Poszukiwane

są osoby techniczne, informatycy, ale nie tylko. W przyszłości zaobserwujemy powstawanie zupełnie nowych zawodów. Co więcej, wiele dróg zawodowych otwartych jest także dla osób niepełnosprawnych. Europejska Agencja Kosmiczna do szeregów swoich astronautów powołała w ubiegłym roku lekarza z Wielkiej Brytanii, Johna McFall'a, który w wieku 19 lat przeszedł amputację znacznej części prawej nogi, natomiast do składu rezerwowego wybrano spośród ponad 20 tysięcy kandydatów naszego rodaka – Sławosza Uznańskiego. Trzymamy kciuki, aby został on drugim – po niedawno zmarłym gen. Mirosławie Hermaszewskim – Polakiem w kosmosie,

Postęp rodzi się wtedy, gdy nie godzimy się na życie w ograniczeniu.

**I. Wleklík, M. Jakubiec,
Fundacja „20 sekund do Wenus”**



*Żałogowy sterowiec na Wenus wg wizji sztucznej inteligencji.
Obraz wygenerowany przez Szymona z Fundacji „20 sekund do Wenus”*

CZOSNEK I CEBULA

część
1

z naszym zdrowiem czynią cuda!



Drodzy Czytelnicy! Któż z nas nie zna takich warzyw, jak czosnek czy cebula? Goszczą one niemal w każdym domu, ale czy do końca są doceniane tak, jak na to zasługują?

CZOSNEK gości w wielu domach na całym świecie. Rozprzestrzenił się tak dzięki szlakom handlowym. Uznany został za doskonały przysmak w całej Europie, jak również w Azji, a nawet Afryce. Warzywo to znane już było ponad 3000 lat p.n.e., a dokładnie w Starożytnym Egipcie. Do naszych czasów zachowały się nawet gliniane czosnkowe modele, które znaleziono w grobie Tutenchamona. Co ciekawe, także hinduscy mnisi go stosowali, głównie ze względu na jego właściwości lecznicze i wydłużające życie. Czosnek zdobył swoją popularność w Indiach i uznawany tam jest do dzisiaj za silny afrodyzjak. Z tych powodów stał się ważną przyprawą w staroindyjskiej kuchni zwanej arjuwedyczną.

Nie jest też obcy kulturze żydowskiej i spożywany jest w noc szabatową, która sprzyja małżeńskim uniesieniom. Także kuchnia żydowska uznała czosnek za wymienioną przyprawę.

Jako, że czosnek uznano za silny środek pobudzający, już w starożytności Grecy czy Rzymianie przyjmowali jego duże ilości przed bitwą lub przed zawodami sportowymi.

Później, już w czasach średniowiecza, czosnek doczekał się wieszania nad drzwiami wejściowymi. Wierzono wówczas, że chronić w ten sposób będzie domowników np. przed robactwem, panującą wtedy ospą, a nawet przed złymi duchami i mocami. A jak to pisano w bajkach i legendach, chronił też przed urokami i ukąszeniami wampirów.

W dzisiejszych czasach używany jest w kuchni na całym świecie, a w jego produkcji przodują Chiny. Pamiętajmy jednak, że najlepsze dla nas to, co rodzime, czyli to co kwitnie i rośnie na terenie, gdzie mieszkamy. Drodzy czytelnicy, czosnek czosnkowi

nie równy. Mamy aż cztery jego odmiany. Różnice dotyczą głównie wielkości główki, a także koloru. Różne są jeszcze ich terminy sadzenia, jak i zbioru.

Najbardziej popularną odmianą jest odmiana zwana „Harnaś”. Należy do wczesnych i może zimować w gruncie. Niestety łuski tej odmiany bardzo ściśle przylegają do ząbków, dlatego też trudno się taki czosnek obiera. Możemy go spożywać w formie świeżej, ale super się również sprawdzi jako przyprawa do przetworów. Kolejna odmiana, „Ornak”, to białe główki z fioletowymi paskami. Zachowuje ona bardzo długo swą świeżość i często wykorzystywana jest także w przemyśle farmaceutycznym. Następna odmiana czosnku to „Jarus”, czyli odmiana czosnku jarego. Jego główka zawiera różnej wielkości ząbki. Można go długo przechowywać, nawet do roku od zbioru. I ostatnia odmiana to „Arkus”. Ma bardzo duże główki o fioletowo-brązowych łuskach i jest odmianą uprawną.

Czosnek ma wiele prozdrowotnych właściwości. Przede wszystkim wykazuje działanie przeciwwzapalne. Cała roślina zawiera związek alliina, a największa jego ilość znajduje się w ząbkach. Natomiast, gdy ząbek czosnku miażdżymy, gryziemy lub żujemy zmienia się on w allicynę i jest ona głównym składnikiem aktywnym czosnku. To ona nadaje czosnkowi zapach i smak, a w swym składzie zawiera siarkę. Szybko też przekształca się w inne związki siarkowe, które



z kolei dają czosnkowi właściwości lecznicze. Te związki wzmacniają reakcję niektórych rodzajów białych krwinek i stymulują je, czyli zachęcają do zwalczania wirusów. Dlatego też czosnek tak rewelacyjnie sprawdza się w przeziębieniu czy grypie.

Czosnek wpływa także na obniżenie ciśnienia krwi u osób borykających się z tzw. nadciśnieniem, które na polu fizycznym przyczynia się do zawałów serca, udarów czy innych dolegliwości sercowo-naczyniowych. W przypadku nadciśnienia stosujemy od 4-5 ząbków w świeżej postaci tego warzywa.

Czosnek jest również świetnym źródłem przeciwutleniaczy, które pomagają w przypadku Alzheimera i demencji. Wolne rodniki w naszym organizmie powodują uszkodzenia oksydacyjne, a to przyczynia się do procesu starzenia naszych wszystkich komórek, także mózgowych. Zaś zawarte w czosnku przeciwutleniacze wspierają mechanizmy obronne.

A czy czosnek może mieć wpływ na wyniki sportowe? Otóż w starożytnych czasach był on używany w celu zwiększenia wydajności organizmu, dla zmniejszenia zmęczenia. Był też pierwszym naturalnym środkiem dopingującym, który stosowali olimpijczycy w Starożytnej Grecji.

Ząbek czosnku zawiera mangan, selen, błonnik, Wit. B6, Wit. C oraz dostarcza niewielkich ilości wapnia, miedzi, potasu, fosforu czy żelaza. Pamiętajmy jednak o zachowaniu umiaru, bo oprócz tego, że dla wszystkich ma niemiły smak i zapach, może okazać się silnym alergenem. Dodatkowo osoby, u których występuje zaburzenie krzepnięcia krwi, albo przyjmują leki rozrzedzające



krw, muszą być bardzo ostrożne. Jak już wcześniej wspominałam, czosnek obniża ciśnienie krwi.

Najczęściej czosnek wraz z solą i pieprzem dodawany jest do oliwy z oliwek. Zaś najprostszym daniem z udziałem czosnku jest masło czosnkowe dodawane do chrupkiego pieczywa

Istnieje też zupa czosnkowa, która pochodzi z czeskiej i słowackiej kuchni. Gotowana jest na bazie bulionu, z dużą ilością czosnku, dodawane są do niej ziemniaki, zaś doprawiona kminkiem i majerankiem wyśmienicie smakuje w zimowe wieczory.

Czosnek Drodzy Czytelnicy można też konserwować w occie. Taki czosnek zwany jest „Laba”, a jego nazwa pochodzi od chińskiego święta Laba, które przypada na grudzień. W tym dniu zaprawia się czosnek w occie winnym, który dojrzewa aż do Nowego Roku. Taki czosnek ma zielono-niebieskawy kolor, a smak kwaśny i lekko pikantny.

A wiecie, że istnieją lody czosnkowe? Do lodów waniliowych dodaje się czosnek z odrobiną miodu. Naprawdę wyśmienicie smakuje. I choć czosnek to warzywo, które sprawdzi się zarówno podczas pieczenia i gotowania, to jednak najkorzystniejsza dla naszego zdrowia jest jego surowa postać.

Podpowiem Państwu jeszcze, że czosnek ma przewagę nad sztucznymi antybiotykami, gdyż zabija tylko szkodliwe bakterie. Zaś preparaty farmakologiczne pozbywają się zarówno szkodliwych jak i pożytecznych drobnoustrojów, a w ten sposób zaburzając naszą mikroflorę.

Czosnek może wspierać zmagania cukrzyków, a zwłaszcza przy cukrzycy typu 2. Pozwala bowiem zmniejszyć poziom cukru we krwi i spowalnia rozkład insuliny.

Warto też wspomnieć, że roślina ta zapobiega odkładaniu się soli, co często jest przyczyną bólu stawów. Dodatkowo chroni przed zniszczeniem i jeszcze odbudowuje tkankę chrzęstną i kostną.

A na koniec ciekawostka: czosnek wspomaga odchudzanie. Jeden ząbek czosnku zawiera tylko 3-4 kalorie. Jest on produktem niskokalorycznym o indeksie glikemicznym 30. Rozkłada i spala tłuszcz podskórny, aktywuje przemianę materii, poprawia trawienie i usuwa nadmiar płynów z organizmu.

Jak sami Państwo widzicie, czosnek ma wiele zdrowotnych właściwości, dlatego też doceniśmy to tak niepozorne warzywo.

Małgorzata Mazurek

OSTEOPOROZA

– jak minimalizować jej skutki

Ważną kwestią dla zdrowia i jakości życia seniorów jest zapobieganie złamaniom kości na skutek osteoporozy. To ważna przyczyna dolegliwości bólowych, niepełnosprawności i śmierci osób starszych w Polsce. Na szczęście możemy podjąć odpowiednie kroki zapobiegawcze, żeby wzmocnić kości i zmniejszyć ryzyko upadków. Są to suplementacja witaminy D, wykonywanie badań densytometrycznych, regularna aktywność fizyczna dostosowana do stanu zdrowia oraz odpowiednie wyposażenie mieszkania.

Złamania osteoporotyczne mogą wystąpić przy niskiej energii, przy niewielkim urazie, który zdrowa kość by wytrzymała, jak upadek czy uderzenie. Z kolei złamania kręgow w kręgosłupie najczęściej wywołują dolegliwości bólowe, obniżenie wzrostu i rozpoznajemy je na prześwietleniu. Niestety często bywa tak, że starsza, dobrze funkcjonująca osoba dozna złamania szyjki kości udowej czy kręgosłupa, po którym nie jest w stanie wrócić do poprzedniego trybu życia. Pojawiają się dolegliwości bólowe pleców utrudniające poruszanie się – niektórzy nie stają już na własne nogi. Możemy znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia złamań i wyjaśnić, co można zrobić samodzielnie, a kiedy warto skorzystać z możliwości nowoczesnej medycyny.

(Nie) witamina D

Na początek obalę nieprawdę zawartą w przyjętej nazwie – witamina D bowiem nie jest tak naprawdę witaminą, a hormonem, który ludzie produkują w skórze pod wpływem słońca. Do powstania jej aktywnej formy potrzebne są jeszcze nasze inne narządy: przytarczyce, wątroba i nerki. Nie jest możliwe dostarczenie odpowiedniej ilości witaminy D z posiłkami. I w takim kraju jak Polska, kiedy przez większość roku jakość promieni słonecznych nie jest wystarczająca do produkcji skórnej, potrzebujemy suplementować witaminę D dodatkowo. Jest to jedyna substancja, której przyjmowanie zaleca się powszechnie obok zdrowego odżywiania.

Dlaczego przyjmowanie witaminy D3 jest ważne? Ponieważ jej podstawową rolą jest przyswajanie wapnia z przewodu pokarmowego. Wapń jest bardzo ważny dla pracy każdej komórki naszego ciała, mięśnie – także serce – potrzebują go, by się kurczyć. Więc jeśli brakuje witaminy D i ciało nie jest w stanie pozyskać wapnia z żywności, to radzi sobie inaczej, pozyskując go z kości. To jeden z mechanizmów osteoporozy starczej.

Osobom po 65. roku życia zaleca się przyjmowanie witaminy D przez cały rok. Zapotrzebowanie na witaminę D zależy od wagi, dlatego osoby po 65 roku życia z prawidłową masą ciała powinny przyjmować 800-2000

IU dziennie, a osoby z nadwagą i otyłością 1600-4000 IU dziennie. Starszym seniorom, po 75 roku życia, zaleca się przyjmowanie dawki większej: 2000-4000 IU na dobę przez cały rok.

Co jeszcze warto wiedzieć? Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, więc przyjmujemy ją z posiłkiem. Witaminy D nie trzeba przyjmować codziennie, ważne by średnia dobową dawką była odpowiednia. Są dostępne leki na receptę z wysokimi dawkami witaminy D, które przyjmuje się raz na tydzień czy miesiąc, co jest korzystnym rozwiązaniem dla osób z trudnościami w przelicytaniu, z dużą liczbą zaleconych leków czy zapominańskich.

Witaminę D można przedawkować i doprowadzić się do stanu zagrożenia zdrowia i życia – obowiązuje tu umiar, a nie im więcej tym lepiej. Nie zaleca się samodzielnego przyjmowania dawek większych niż 4000 i takie leki są dostępne w aptekach bez recepty. W sytuacjach znacznego niedoboru witaminy D czy innych chorób, które zwiększają na nią zapotrzebowanie, lekarz czy lekarka mogą zalecić stosowania większych dawek – zwykle tymczasowo i pod kontrolą stężenia witaminy D we krwi. U osób z zawansowaną niewydolnością nerek czy po usunięciu przytarczyc ta „zwykła” witamina D nie będzie działać odpowiednio, stosuje się inne leki pod kontrolną poziomowi wapnia we krwi.

Badanie gęstości kości, czyli densytometria

Badanie densytometryczne jest bardzo proste, można je porównać do wykonywania prześwietlenia. Uzyskany wynik pokazuje nam, czy gęstość kości jest prawidłowa, obniżona (nazywamy ten stan osteopenią) czy wskazująca na osteoporozę. Zależne od wyniku tego badania i innych czynników ryzyka lekarz zaleca dalsze postępowanie.

Żeby w pełni ocenić ryzyko wystąpienia złamań u danej osoby należy wykonać badanie oceniające gęstość kości oraz uwzględnić obecne i przeszłe choroby, używki oraz stosowane leki. Estrogeny u kobiet i testosteron u mężczyzn odgrywają ważną rolę dla zdrowia kości. Dlatego spadek poziomu estrogenów po menopauzie wiąże się z pogorszeniem jakości kości. Zjawisko to może nasilać wczesna menopauza, leczenie hormonalne z powodu raka piersi, a u mężczyzn niedobór testosteronu czy hormonoterapia raka prostaty.

Do innych stanów zwiększających ryzyko osteoporozy

należy długotrwałe leczenie sterydami, nadczynność tarczycy i przytarczyc, reumatoidalne zapalenie stawów, przebyte złamania w wieku dorosłym, złamania biodra u rodzica, niska waga ciała, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów. Na część tych czynników mamy wpływ.

Kiedy warto wykonać badanie? Wykonanie badania densytometrycznego zaleca się wszystkim kobietom po ukończeniu 65 roku życia, a młodszym w sytuacji wystąpienia złamania niskoenergetycznego. Badanie wykonuje się też u osób z czynnikami ryzyka osteoporozy i złamań, które wymieniłam wyżej, u osób rozpoczynających długotrwałe leczenie sterydami, z podejrzeniem choroby w badaniach obrazowych.

Codzienne nawyki

Przyjmujemy regularnie witaminę D, wykonujemy badania, ale to nie wszystko, co możemy zrobić dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia. Warto również zadbać o to, żeby nasz dom i najbliższe otoczenie były

możliwie bezpieczne – materiały antypoślizgowe, solidne uchwyty i poręcze do przytrzymania się. Dla własnego zdrowia warto też uwzględniać warunki pogodowe i sprawność służb porządkowych, i odłożyć wyjście z domu zimą do czasu, gdy chodniki będą odpowiednio zabezpieczone. Na zakończenie szczególnie chcę podkreślić rolę regularnej aktywności fizycznej, dzięki której nasz układ ruchu jest sprawniejszy i spada ryzyko utraty równowagi, upadku i złamania. Pozytywny wpływ codziennego ruchu dla naszego zdrowia i dobrostanu jest nie do przecenienia.

Kaja Filaczyńska

O autorce: jest lekarką, specjalistką z zakresu endokrynologii. Zajmuje się leczeniem otyłości oraz tworzy podcast edukacyjny Endokrynolożka.

Doktor Filaczyńska zapowiada cykl spotkań z mieszkańcami Kotliny Jeleniogórskiej, które koordynuje Centrum Edukacji Zdrowotnej VITA. Już od kwietnia spotkania z lekarką odbywać się będą w KSON-ie, na „Peronie 4” w Szklarskiej Porębie oraz w Karpaczu.



**PRZYCZYNY
OSTEOPOROZY**

- nadmierne spożywanie alkoholu
- niedobory witaminy D
- palenie tytoniu
- niedobory żywieniowe
- brak aktywności fizycznej

Żyje po to, by śpiewać

Jest laureatką wielu nagród w konkursach i festiwalach, a także uczestniczką programów telewizyjnych i radiowych. Rozmowa z Marzeną Szumlańską-Śron.

Wanda Milewska: Gdy myślę: Marzena Śron, przypominam sobie piosenkę francuską. Byłam na kilku koncertach, podczas których muzycznie przywoływałaś Edith Piaf. Czy szczególnie ukochałaś piosenkę francuską? Czy byłaś we Francji?

Marzena Szumlańska-Śron: Tak, byłam w Paryżu dwa razy. Oczarowało mnie to miasto swoją kulturą i oczywiście piosenką francuską, tą klasyczną wykonywaną przez Edith Piaf, Brella, Patricie Kass, Julliete Greco i wielu innych wspaniałych artystów. Tak bardzo ujęło moją duszę, że pomyślałam – może spróbuję iść w tym kierunku. Początki zaczęły się w szkole podstawowej tam po raz pierwszy

zetknęłam się z nauką języka, a później przy okazji przygotowań do konkursu piosenki francuskiej, który odbywał się w Gorzowie Wlkp.

WM: Kiedy zaczęłaś śpiewać? Czy ktoś z rodziny sugerował, że w tym kierunku powinnaś zmierzać?

MSz-Ś: Już w szkole podstawowej nauczycielka języka polskiego zauważyła moje zdolności, oczywiście nie było wtedy takich konkursów i programów telewizyjnych dla dzieci jakie są obecnie. Śpiewałam w kościele parafialnym, wzbudzałam zainteresowanie uczestniczących w mszy św. i samego proboszcza. Pamiętam kiedyś zakonnik do mnie powiedział: – Jeżeli nie dasz sobie szansy, to Pan Bóg ci nigdy nie wybaczy, że dostałaś talent i nic z tym nie zrobiłaś. Wzięłam to sobie do serca. Potem uczęszczałam do Ogniska Muzycznego, gdzie ćwiczyłam śpiew pod kierunkiem Eligiusza Sowy. Trafiłam



też do Studium Piosenki prowadzonego przez Zbigniewa Bociana. Zawsze miałam wielkie chęci żeby dążyć do wyznaczonego celu a rodzice mnie wspierali i dopingowali, dużo im zawdzięczam i za to im bardzo dziękuję. Później trafiłam do Czesława Gandy do Miejskiego Centrum Kultury, właściwie to tata mnie tam zaprowadził. Potem było przesłuchanie w Warszawie do debiutów opolskich, pan Czesław przygotował mnie do występu i pomógł w realizacji nagrania, dzięki temu miałam możliwość współpracy z muzykiem Wojciechem Hoffmanem, który nagrał mi podkład gitarowy. Czesław Ganda pracował ze mną nad wokalem i emisją, zawsze mnie dopingował do pracy. I tak się zaczęła moja przygoda ze sceną.

WM: Jaki jest Twój zawód?

MSz-Ś: Ukończyłam Szkołę Gastronomiczną w Gorzowie Wlkp. i jestem po turystyce i hotelarstwie.

WM: Czy śpiewanie to Twoja jedyna pasja?

MSz-Ś: Śpiewanie to moja wielka miłość, oprócz tego uwielbiam tańczyć, interesuję się historią. Myślałam też o aktorstwie,



jednak śpiewanie jest moim motorem napędzającym.

WM: Czy należałaś do jakichś grup muzycznych, może do chóru?

MSz-Ś: Przez pewien czas byłam w Cygańskim Muzycznym Teatrze Terno prowadzonym przez Edwarda Dębickiego. Potem prowadziłam z Magdą Kujawską i Sebastianem Gawlikiem chór „La Vie” muzyki gospel. Koncertowaliśmy przy różnych okazjach. Występowałam w duecie z moim kuzynem, który akompaniował mi na gitarze. Były to koncerty prawie w całej Polsce, również w Niemczech, Szwecji i Francji. Nagrywałam też gościnnie dla innych wykonawców.

WM: Otrzymałaś wiele wyróżnień i nagród. Jakież?

MSz-Ś: Grand Prix na Ogólnopolskim Festiwalu Młodzi w Piosence w Białymstoku, Grand Prix na Ogólnopolskim Festiwalu Piosenki Francuskiej w Lubiniu. Pierwsze nagrody zdobyłam na festiwalu Piosenki Jazzowej w Sieradzu oraz Piosenki Jazzowej i Blusowej w Łomży, Piosenki Religijnej w Górcie Klasztornej oraz poezji śpiewanej Sacrum w Literaturze w Częstochowie. W 2016 r. dostałam Odznakę Honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej”. Wcześniej bo w 2006 r. otrzymałam dyplom Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego za upowszechnianie kultury z okazji 25-lecia Robotniczego Stowarzyszenia Twórców Kultury. W 2021 r. uchwałą Rady Miasta Gorzowa Wlkp. została mi przyznana Odznaka Honorowa Miasta Gorzowa Wielkopolskiego.

WM: Przez długi czas byłaś wokalistką gorzowską, potem nastąpiła przerwa chyba spowodowana Twoim wyjazdem z Polski, czy tak?

MSz-Ś: Od dziesięciu lat mieszkam z mężem w Niem-



zech. Przed wyjazdem uczestniczyłam w życiu kulturalnym miasta również z grupą członków Robotniczego Stowarzyszenia Twórców Kultury pod kierunkiem Czesława Gandy. Koncertowaliśmy w naszej gorzowskiej katedrze przy okazji prezentacji wystaw obrazów i promocji tomików poetyckich. Współpracowałam z Gorzowską Orkiestrą Dętą. Dawałam recitale piosenki francuskiej z towarzyszeniem akordeonisty Mariusza Ambrożuka a wcześniej także z pianistą Przemkiem Raminiakiem. Byłam też w zespole prezentującym piosenki autorskie, więc trochę się działało przez ponad 20 lat.

WM: Pamiętam Twój występ w telewizji pod nazwiskiem Romankiewicz, to chyba nazwisko Twojej babci? Jaka tkwiła w tym tajemnica?

MSz-Ś: To nazwisko pańskie mojej mamy, z nim wiąże się historia, która obecnie brzmi jak anegdota. Włodzimierz Korcz napisał dla mnie piosenkę, której autorem słów był Wojciech Kejne. Przygotowywano program dla telewizji, w którym miałam wystąpić. Twórcy uważali, że moje

rodowe nazwisko Śron nie brzmi zbyt artystycznie więc zdecydowali, że trzeba szybko wymyślić inne, zwracając uwagę na to aby nie obraził się mój tata. Wpadłam na pomysł, że może to być nazwisko rodowe mojej mamy. Zamiana Śron na Romankiewicz spodobało się panu Korczowi i tak zostało.

WM: Jak teraz wygląda Twoje życie muzyczne?

MSz-Ś: Chociaż nie występuję już tak często, ale śpiewam. Zdarza się, że występuję przy różnych okazjach. Mieszkam w Niemczech ponad 10 lat ale często bywam w Gorzowie, mimo dużej odległości jestem cały czas chętna do współpracy.

WM: Kiedy znowu wystąpisz w Gorzowie?

MSz-Ś: Może w tym roku się uda. Taką mam nadzieję. Na zakończenie zdradzę, że tytuł mojego recitalu brzmi: „Żyję po to, by śpiewać”. Chcę jak najdłużej dzielić się tym, co mam w sercu. Wiele mam do przekazania słuchaczom.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum

Marzeny Szumlańskiej-Śron

ABYŚMY ZDROWI BYLI – CZYLI JAK STOSOWAĆ LEKI

Od miesiąca września ubiegłego roku inicjatywy CEZ VITA, KSON przy udziale mgr farmacji aptecznej Sylwii Jarosz prowadzi przegląd domowych apteczek.

Niestety zdarza się i tak – mówi Sylwia Jarosz, że lekarstwa przyjmujemy garściami nie analizując informacji z ulotek, a szereg leków przyjmowanych może się wykluczać, niwelować skutki, albo wręcz pogarszać dobrostan zdrowia.

Niebagatelną też jest sprawa czym popijamy przyjmowane leki. Najlepiej używać do tego zwykłej przegotowanej wody, a już w żadnym przypadku soku

grapefrutowego, mleka czy kawy.

Pani mgr Jarosz ma również ukończone specjalne studia podyplomowe w zakresie stosowania farmaceutyków przez osoby starsze. Taka kwalifikacja daje jej uprawnienia do dokonywania przeglądów stosowanych przez nas leków.

Od grudnia ubiegłego roku w „przeglądzie” wzięło udział już kilkudziesięciu pacjentów skierowanych przez KSON i CEZ VITA. Usługę tę pani Sylwia przeprowadza wolontaryjnie, czyli bezpłatnie z tzw. Dobrego serca. DZIĘKUJEMY!



Aby skorzystać z takiego przeglądu należy skontaktować się z sekretariatem KSON pod numerem 75 75 242 54. Sprawę prowadzi Regina Urbańska. Już w następnym numerze TU i TERAZ przeczytacie Państwo o tej pożytecznej akcji.

(CEZ VITA)

SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel.: 75 64 512 42

e-mail: radio@kson.pl

[facebook.com/radiokson](https://www.facebook.com/radiokson)



RADIO
PEŁNE
PASJI

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

42 bezpłatna infolinia ☎ 800 700 025 • radio: www.radiokson.pl

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

od **PONIEDZIAŁKU** do **PIĄTKU** w godz. 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

Zespół psychologów
i psychoterapeutów

Doradca ds. poradnictwa
społecznego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat
Jerzy DWORAK

Radca prawny
Dagmara MAZUR

Prawo Konsumenckie
Klaudia GARNIEWICZ

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

**INFORMACJE I ZAPISY
w biurze KSON**

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

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przesyłać pod adres:

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

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

Pilnie zatrudnimy w KSON dziennikarzy prasowych, radiowych i telewizyjnych oraz techników tej branży, mile widziane osoby niepełnosprawne, a także osoby ze znajomością obsługi komputera i księgowości do prowadzenia i rozliczania projektów.
CV proszę wysyłać na biuro@kson.pl

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

NASZĄ MISJĄ JEST ŚWIAT BEZ BARIER. Jeśli i Tobie bliska jest ta misja, prosimy przekazać nam swoje 1,5% podatku.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zrzesza 17 organizacji pozarządowych z subregionu jeleniogórskiego.

Od ponad 20 lat reprezentujemy interesy osób niepełnosprawnych i seniorów. Inicjujemy i współorganizujemy imprezy sportowe, kulturalne oraz turystyczne. Integrujemy, edukujemy i wnioskujemy o usuwanie barier architektonicznych, a przede wszystkim społecznych.

Tylko w ubiegłym roku wsparło nas ponad 1300 osób przekazując 40 najbardziej potrzebującym blisko 100.000 złotych.

Rozliczając PIT wpisz **KRS 0000 100 516** lub skorzystaj z naszego darmowego programu PIT, który jest umieszczony na naszej stronie internetowej. Aktualności i więcej o działalności KSON znajdziesz na kson.pl.

