

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY WRZESIEŃ–PAŹDZIERNIK DWUMIESIĘCZNIK 5/123/2023

KSONALIA z ambasadorami str. 22-23



Lodołamacze nagrodzeni
str. 18

Rekonesans u źródła
str. 3-5

Nowa forma wsparcia osób po kryzysach psychicznych

W tym roku mija 10 lat odkąd wspólnie z psychologiem Aleksandrą Karaszewską prowadzimy w Polsce Kurs EX-IN.

Idea wykorzystania doświadczenia, płynącego z przeżycia kryzysu psychicznego w sposób pozytywny, pojawiła się około 2005 roku. Powstał wtedy program szkolenia opracowywany przez wielu specjalistów w dziedzinie psychiatrii z różnych krajów europejskich. Celem kursu jest przygotowanie grupy osób, które przeżyły kryzys psychiczny, do roli towarzysza tym, którzy są cierpiący, lub do roli edukatora. Przybliży on tematykę chorób psychicznych społeczeństwu i przeciwdziała stygmatyzacji. Kiedy po raz pierwszy zetknęłam się z tą koncepcją podczas Forum Psychiatrii Środowiskowej we Wrocławiu, ogromnie się ucieszyłam. Wsparcie kogoś, kto sam przeżył i przezwyciężył kryzys, jest wyjątkowo cenne. Znajduje się wtedy oparcie i zrozumienie na bardzo głębokim poziomie. Obie osoby są wtajemniczone i łatwo odnajdują wspólny język. Asystent zdrowienia (bo taka nazwa funkcjonuje w naszym kraju) pokazuje, że można wyzdrowieć z ciężkich traum. Daje to nadzieję tak potrzebną do



zaangażowania się pacjenta we własny proces zdrowienia. Dotychczas prowadziliśmy wiele kursów EX-IN we Wrocławiu, Krakowie, Gdyni i Warszawie.

Program kursu dostarcza wiedzy, a także narzędzi potrzebnych w pracy asystenta zdrowienia. Podczas szkolenia posługujemy się różnymi formami: wykładem, pracą w parach i grupach, filmem, odgrywaniem ról czy psychorysunkiem. Uczestnicy zdobywają informacje o innych chorobach i kryzysach, których sami nie przeżyli. Nabierają dystansu do własnych doświadczeń, poddają refleksji różne fakty ze swojego życia, a także wypracowują nowe perspektywy. Jako

trener mam możliwość obserwować, jaką przemianę przechodzą w czasie trwającego 12 miesięcy kursu. Z ludzi poranionych, często ukrywających bolesne wspomnienia stają się osobami świadomymi własnych możliwości, silniejszymi i gotowymi pomagać innym.

Wielu absolwentów naszych kursów znalazło zatrudnienie w placówkach opieki psychiatrycznej.

Mają ogromną satysfakcję ze swojej pracy. Ich działalność jest bardzo pozytywnie odbierana nie tylko przez pacjentów, ale także ich rodziny i profesjonalistów

Aleksandra Kożuszek

**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, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Renata Bech, Katarzyna Anders, Małgorzata Mazurek, Adam Dąbrowski – 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.

Krajowa Rada Dostępności w Karkonoszach

W Karkonoszach i Górach Izerskich 8 września gościli uczestnicy XI Krajowej Rady Dostępności. Posiedzenie KRD odbyło się dzień wcześniej w Hotelu Mercure w Jeleniej Górze, a drugiego dnia uczestnicy, czyli 36 osób, w tym 20 członków Rady Dostępności oraz zaproszeni goście – udali się w teren, by naocznie sprawdzić dostępność szlaków górskich.

Posiedzenie poprowadziła przewodnicząca KRD – Małgorzata Jarosińska-Jedynak, sekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej, która drugiego dnia również udała się w Karkonosze. – Mam w zwyczaju oglądać to, co jest realizowane, a potrzeby osób z niepełnosprawnościami, osób o szczególnych potrzebach – są mi bardzo bliskie. Warto na własne oczy zobaczyć jak realizowane są projekty, które ułatwiają funkcjonowanie w przestrzeni osobom z niepełnosprawnościami. Poprzez tego typu aktywności możemy rehabilitować osoby z niepełnosprawnościami.

Kolejne wyzwania i projekty przed nami – powiedziała wice-

minister Małgorzata Jarosińska-Jedynak.

Przy współpracy z Grupą Karkonoską GOPR, Karkonoskim Parkiem Narodowym, Nadleśnictwem Szklarska Poręba udało się przewieźć uczestników w kilka miejsc, które mają otworzyć się na turystów z niepełnosprawnościami.

Wśród nich było Schronisko Nad Łomniczką, które ma być dostosowane do osób ze specjalnymi potrzebami (oprócz udogodnień wewnątrz obiektu, ma być poprawiony ostatni odcinek drogi do schroniska, który aktualnie sprawia trudności nawet osobom pełnosprawnym. Członkowie Krajowej Rady Dostępności poznali szczegóły in-

westycji od dzierżawców obiektu, przedstawiciele KPN oraz spółki PTTK Sudeckie Hotele i Schroniska.

Ponadto udano się do Wodospadu Kamieńczyk, a także do Dolnośląskiego Centrum Sportu na Polanie Jakuszyckiej oraz do Schroniska Orle. Warto podkreślić, że w przeciągu roku ma się poprawić dostępność do górnej części wodospadu w Szklarskiej Porębie.

– Przy partnerstwie z Lokalną Organizacją Turystyczną w Szklarskiej Porębie, Lasami Państwowymi, Karkonoskim Parkiem Narodowym, KSON pozyskał ze środków PFRON na to zadanie 2 miliony złotych.

Na szczęście przedłużono termin realizacji zadania do listopada 2024 roku i wtedy będzie można przejść po „eleganckiej” drodze. To nie koniec inwestycji w tym obszarze, bowiem wraz z KPN planujemy ułatwić dostęp do tej atrakcji turystycznej – powiedział Stanisław Schubert, prezes KSON. Podczas wizyty w DCS na Polanie Jakuszyckiej uczestnicy Rady dowiedzieli się o udogodnieniach w nowym obiekcie Dolnośląskiego Parku Innowacji i Nauki, a także o zlokalizowanej tam – dzięki współpracy z KSON – wypożyczalni sprzętu turystycznego dla osób z niepełnosprawnościami.

Przemek Kaczałko
Fot. Przemek Kaczałko



Góry otwarte dla wszystkich (2) – study tour

Po obradach (24 sierpnia) na konferencji „Góry otwarte dla wszystkich”, której organizatorem był Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze pod patronatem: Ministerstwa Sportu i Turystyki, Marszałka Województwa Dolnośląskiego oraz Prezesa Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, uczestnicy następnego dnia odbyli specjalistyczną wycieczkę, której celem było zwiedzenie obiektów turystycznych, obecnie dostosowywanych do potrzeb dla osób z niepełnosprawnościami, jak i tych, które są już pozabawione wszelkich barier.

Objazd rozpoczął się od odwiedzenia przechodzącego remontu generalnego schroniska „Nad Łomniczką”. Jest ono przebudowywane zgodnie z projektowaniem uniwersalnym, tak by było ono w pełni dostępne dla



osób ze szczególnymi potrzebami. Jest to wspólny projekt (KSON + KPN+ PTTK) realizacji pierwszego i jedynego wysokogórskiego schroniska w Europie, zaprojektowanego w myśl zasady, że to co jest dobre dla osób z niepełnosprawnościami, jest dobre dla wszystkich.

Kolejnym celem był Wodospad Kamieńczyka. Tu oprowadzali i opowiadali o zawiłościach własnościowych, a co za tym

konieczności wspólnych uzgodnień, co, kto ma i może zrobić, przedstawiciele Karkonoskiego Parku Narodowego, Lasów Państwowych, Mirosław Graf – burmistrz Szklarskiej Poręby oraz Jerzy Sielecki – właściciel schroniska „Kamieńczyk”. Uczestnicy mogli poznać plany, mające na celu np. kapitalny remont drogi dojazdowej i budowę platformy, umożliwiającej podziwianie wodospadu osobom poruszającym się na wózkach inwalidzkich.

Następnie skierowano się w stronę Jakuszyc. Tu z krótką wizytą zawitano do Stacji Turystycznej ORLE, „sondując” drogę dojazdową, pod kątem możliwości bezpiecznego korzystania z niej przez osoby mające problem ze swobodnym i samodzielnym poruszaniem się. Na dłużej zatrzymano się w Dolnośląskim Centrum Sportu, w którym Mariusz Gawlik – dyrektor centrum, opowiedział uczestnikom study touru o historii jego powstania, imprezach, które



Centrum obsługuje a także oprowadził po całym obiekcie. Szczególną uwagę poświęcił i zwracał uwagę na wszelkie udogodnienia, rozwiązania służące całkowitej dostępności kompleksu dla osób z niepełnosprawnościami. Opisywaliśmy je kilkakrotnie na naszych łamach.

Wycieczka pozwoliła ocenić uczestnikom, jak ogromną pracę już włożono, ale też ile jeszcze trzeba wysiłków i pieniędzy, by góry rzeczywiście stały się otwarte i dostępne dla wszystkich.

Renata Bech
Fot. Renata Bech



Szosta już konferencja „Góry otwarte dla wszystkich” odbyła się w tym roku w Jeleniej Górze. To dwudniowe (24-25 sierpnia) wydarzenie zorganizował Karconoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki, Marszałka Województwa Dolnośląskiego oraz Prezesa Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Ważnym punktem konferencji była uroczystość wręczenia statuetek „Człowiek Gór 2023” dla osób, które swoją pracą i dokonaniem przysłużyły się idei propagowania dostępności górskich szlaków dla osób ze szczególnymi potrzebami. Wśród wyróżnionych znaleźli się: Krzysztof Michałkiewicz – Prezes PFRON, Władysław Ortyl – Marszałek Województwa Podkarpackiego, Witold Kozłowski – Marszałek Województwa Małopolskiego, Jerzy Pokój – Wiceprzewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego oraz Jerzy Kapłon – Prezes Zarządu Głównego PTTK. O pierwszym dniu konferencji pisaliśmy w poprzednim wydaniu dwumiesięcznika „Niepełnosprawni Tu i Teraz”.



Seniorzy rozpoczęli ROK AKADEMICKI

W murach Uniwersytetu Ekonomicznego w Jeleniej Górze odbyła się 9 października uroczysta inauguracja roku akademickiego 2023/2024 Jeleniogórskiej Akademii III Wieku. To unikatowe miejsce, które powstało w 1998 roku z myślą o seniorach, którzy pragną kontynuować edukację i rozwijać swoje zainteresowania.

Główną architektką sukcesu Jeleniogórskiej Akademii III Wieku, pełniąca też funkcję jej dziekana jest Danuta Sadownik, wybitna pedagog, psychoterapeutka. W swoim przemówieniu inauguracyjnym podziękowała całej społeczności Akademii za ich oddanie i zaangażowanie, podkreśliła znaczenie ciągłego rozwoju przez całe życie, zaprezentowała także plany na najbliższy rok. Wśród nich znalazły się m.in.:

Zajęcia Teatralne i Taneczne: Akademia III Wieku nie tylko promuje rozwijanie umysłu, ale także ciała. Zajęcia teatralne i taneczne pozwalają uczestnikom wyrazić siebie artystycznie i zachęcają do zdrowego stylu życia.

Wolontariat: Społeczność Akademii aktywnie uczestniczy w różnych akcjach charytatywnych i wolontariacie. To nie tylko sposób na pomoc innym, ale także na budowanie silnych więzi społecznych.

Spotkania z Podróżnikami: Akademia jest miejscem, gdzie pasjonaci podróży dzielą się



swoimi przygodami i inspirują innych do odkrywania nowych miejsc i kultur.

Projekty Międzynarodowe: Współpraca z organizacjami senioralnymi z innych krajów, takich jak Rumunia i Włochy, pozwala na wymianę doświadczeń i wzbogacają kulturowo.

Współpraca międzypokoleniowa: promocja dialogu, zrozumienia i współdziałania między pokoleniami, a także budowanie silniejszych więzi społecznych.

Początek nowego roku akademickiego to także czas przyjmowania nowych słuchaczy, osób które gotowe są do dzielenia się wiedzą i doświadczeniem, rozwijania swoich pasji, niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania edukacyjnego. Każdy uczestnik miał okazję do zapo-

znania się z harmonogramem tegorocznych spotkań oraz z zasadami działania Akademii.

Hasłem przewodnim tegorocznej edycji jest „Zrównoważony rozwój” – stanowi on manifest zaangażowania Jeleniogórskiej Akademii III Wieku w kontekście społecznym, kulturowym i ekologicznym. Wszystkie działania planowane na ten rok będą konsekwentnie realizowane z myślą o tworzeniu lepszego świata oraz siebie samych.

Inauguracja roku akademickiego w Jeleniogórskiej Akademii III Wieku to nie tylko początek kolejnego etapu edukacji i rozwoju, ale także kontynuacja inspirującej podróży, która jest udziałem każdego słuchacza.

Renata Bech
Fot. Renata Bech

Parking przy szpitalu coraz bardziej dostępny!



Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, dzięki wsparciu Marka Obrębalskiego (szefa Rady Społecznej przy Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej), a także przychylności władz szpitala z panią dyrektorką Sylwią Modrzyk na czele, może ogłosić, że od 16 października 2023 roku osoby z niepełnosprawnością uzyskały preferencyjne warunki korzystania ze szpitalnego parkingu.

W pilotażowym programie KSON uzyskał 10 kart parkingowych, które będzie udostępniać osobom z niepełnosprawnościami. Szczegółowe informacje

można znaleźć w naszej siedzibie przy ul. Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze, pod numerem telefonu: 75 752 42 54 lub adresem e-mail: biuro@kson.pl.

Z codziennych przemyśleń

RAK PIERSI nie wygląda tak słodko, jak różowa wstążeczka i **PAŹDZIERNIK** miesiąc świadomości, nie wygląda jak puste mammobusy i kolorowe ulotki.

Rak piersi wygląda częściej tak, jak różowe baloniki wysyłane do nieba na pogrzebach nas Amazo-nek. Jak wieńce od wspierających się kobiet.

Rak piersi wygląda tak, jak wielogodzinne kolejki do onkologa, jak terminy wizyt i badań na za kilka miesięcy, jak brak dostępu do leków, bo brakuje w aptekach, jak braki refundacji, jak leczenie paliatywne, nie dające już nadziei na zdrowie, a tylko na życie w ograniczonej sprawności lub pełnej niepełnosprawności.

Wygląda tak, że za wszelką cenę chcemy jeszcze żyć, jeszcze chwilę, jeszcze moment.

Wygląda też tak, że chore na raka leżą pod działaniem silnych leków przeciwbólowych, mało przytomne, wychudzone lub odwrotnie napuchnięte zatrzymaną w organizmie wodą.

Wygląda jak antyhormony, jak sterydy, jak turbany i peruki oraz makijaże permanentne. Wygląda też jak depresja, jak brak pomocy, wsparcia i zaniechanie aktywności towarzyskich i ruchowych. To często rozstania partnerskie albo życie z upokorzeniami ze strony partnera.

Chemioterapie, utrata włosów, operacje, utrata organów ciała, utrata zębów, rozstępy, brak sił,

Regulamin korzystania z abonamentowej karty parkingowej obowiązującej na parkingu Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego Kotliny Jeleniogórskiej przy ul. Ogińskiego 6 w Jeleniej Górze:

1. Abonamentowa Karta Parkingowa stanowi własność Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze. Karta ma wartość 30 zł i jest gwarancją ulgowego pobytu na parkingu przez 30 dni kalendarzowych.
2. Z karty parkingowej odpłatnie korzystać mogą osoby posiadające ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, korzystające z usług WCSKJ w Jeleniej Górze.
3. Za wydanie karty pobierana jest kaucja w wysokości 50 zł, zwrotna po rozliczeniu wartości czasu jej wykorzystania.
4. Koszt wypożyczenia karty wynosi 1 zł dziennie. Kwota zostanie rozliczona zgodnie z faktycznym czasem wypożyczenia karty. Za czas wypożyczenia karty rozumie się dni kalendarzowe.
5. Niezwroćenie karty w terminie 3 dni po zakończeniu jej ważności skutkuje przepadnięciem kaucji.
6. Przy odbiorze karty osoba korzystająca zapoznaje się z niniejszym regulaminem oraz wypełnia deklarację stanowiącą załącznik do niniejszego regulaminu, wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych (RODO) i dokonuje wpłaty kaucji. Wypożyczenie karty jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.
7. Karta traci swoją ważność po zakończeniu miesiąca kalendarzowego.
8. Użytkownik karty zobligowany jest do przestrzegania regulaminu parkingu.
9. W sprawach nieujętych w niniejszym Regulaminie, stosuje się przepisy Kodeksu Cywilnego

lęk, dylematy, planowanie spraw na czas po naszej śmierci, delegowanie wszelkiej sprawności w inne ręce. Bo jak inaczej kiedy sama nie możesz dojść do kibla???

To nie jest różowa wstążeczka w kłapie marynarki i w trendy biżuterii.

IDŹCIE się zbadać. Wszyscy. Badania profilaktyczne rtg płuc, usg jamy brzusznej, mammografię i usg piersi. Faceci PSA.

To nie są żarty i kolorowy świat od momentu zachorowania. To jest siedzenie na bombie do końca życia. I życie na pełnej petardzie, bo kto jak nie ja ma przeżyć za mnie to życie jak najlepiej?

Katarzyna Anders

Nie zatykajmy uszu na szloch

W czerwcu tego roku miała miejsce premiera książki „Wspomnienia socjalnej – inspirowane prawdziwymi wydarzeniami” Karoliny Wasilewskiej, wydanej pod pseudonimem literackim Arleta Socjalna. Dzieli się w niej, jako pracownik socjalny, zdarzeniami, przeżyciami, sytuacjami, których rzeczywiście doświadczyli jej podopieczni.

– Już jako kilkulatka marzyłam o napisaniu książki, ale nie przypuszczałam, że dziecięce pragnienie kiedyś się ziści. Wiemy przecież, że z upływem lat często porzucamy dawne pasje lub zaczynamy podchodzić do nich z chłodnym dystansem. Na szczęście ja nie zlekceważyłam swojego marzenia. Chroniłam je przed światem i przed surowym głosem wewnętrznego krytyka. Długo dojrzewałam do jego realizacji, bo pierwszą powieść wydałam dopiero po trzydziestce – opowiada autorka. – Chciałabym dodać, że nie określam siebie mianem pisarki tylko autorki. Na chwilę obecną nie odważyłabym się stanąć w jednym szeregu z wybitnymi mistrzami słowa. Na tytuł pisarza trzeba sobie zasłużyć ciężką pracą i imponującym dorobkiem literackim. Nie marzę o celebryckiej sławie, ale bohaterowie moich książek już tak (śmiech). Uważam, że pierwsza

moja powieść „Pytania bez odpowiedzi” jest doskonałym materiałem na film lub na miniserial.

– Moją najlepszą literacką przyjaciółką jest powieść. Uwielbiam ten gatunek, bo pozwala mi na rozwinięcie skrzydeł i popuszczenie wozdów fantazji. Nie ukrywam, że nie boje się słownych eksperymentów i staram się, by każda kolejna książka różniła się od poprzedniej. Przykładowo w „Pytaniach bez odpowiedzi” zastosowałam narrację trzecioosobową, a teraz piszę powieść w narracji pierwszoosobowej. Dzięki takim zabiegom szlifuję warsztat pisarski i nadaję swojej twórczości odrobinę tajemnicy. Dbam o swoich czytelników i oferuję im fascynujące, zaskakujące historie – opowiada.

Zapytana o moment, kiedy po raz pierwszy poczuła, że chce wydać to, co napisała odpowiada:



Karolina Wasilewska – mieszkanka Jeżowa Sudeckiego, absolwentka socjologii na Uniwersytecie Wrocławskim. W życiu spełnia się zarówno w roli mamy, pracownika socjalnego, partnerki jak i oczywiście autorki książek. Miłośniczka włoskiej kuchni, muzyki z lat 80 – tych, dobrej literatury i ambitnego kina. Gdyby była książką, nosiłaby tytuł: „Przemiętło z wiatrem”.

– Długo dojrzewałam do decyzji o wydaniu pierwszej powieści pt. „Pytania bez odpowiedzi”. Zwlekałam, bo jak wielu debiutujących autorów – mierzyłam się z dylematami mniejszego i większego kalibru. Zastanawiałam się, czy czytelnicy zechcą poznać moją twórczość i czy zapalają sympatią do niej. Pewnego dnia zrozumiałam, że nie rozwięję tego rodzaju wątpliwości, dopóki nie zaryzykuję.



– Kto powinien sięgnąć po „Wspomnienia socjalnej”? – zapytaliśmy. – Książkę polecam miłośnikom literatury faktu – gotowym na bolesną konfrontację z dramataми polskiego społeczeństwa, często rozgrywającymi się tuż obok nas. Dlaczego wspominałam o gotowości? Otrzymałam pierwsze informacje zwrotne od osób, które mają już za sobą lekturę „Wspomnień socjalnej (...)”. Kilku czytelników zwierzyło mi się, że w trakcie tej podróży literackiej, uroniło nie jedną, a wiele łez, a pewne kobieta wyznała, że książka okazała się dla niej powrotem do dawnych, traumatycznych doświadczeń. Ludzie posiadają w sobie wewnętrzne radary, za pomocą których wykrywają w bliskim otoczeniu osoby doznające krzywdy. Nie ignorujemy swoich przeczuc w myśl popularnych powiedzeń: „dom to nie kościół”, „nie wchodzi się z butami w cudze życie”. Nie odwracamy wzroku od zapłakanych oczu, siniaków na ciele. Nie zatykamy uszu, gdy słychać szloch wydobywający się z mieszkania sąsiadów. Pamiętajmy, że wsparcie człowieka w głębokim kryzysie zawsze zaczyna się od rozmowy. Możemy ją zainicjować. Chciałabym też zwrócić uwagę na fakt, że często niesienie pomocy utożsamiamy z różnego rodzaju zbiórkami pieniężnymi. Z każdej strony otaczają nas jakies zrzutki: na chore dzieci, hospicja, chronione zwierzęta, długo można by tak wymieniać... Nie twierdzę, że tego typu akcje są złe, ale zapewniam, że świat byłby doskonały, gdyby wszystkie problemy ludzkości udało się naprawić dzięki odpowiedniej sumie. Niestety większość dramatów społecznych nie ma żadnego związku ze statusem materialnym. Każdy z nas posiada cenne zasoby, którymi może podzielić się z innymi. Przykład? Zastanówmy się, jak dobrze znamy naszych sąsiadów.

Upewnijmy się, czy obok nas nie mieszka samotny senior, który od dawna nie zamienił z nikim słowa. A na koniec zapytajmy siebie: czy stać nas na choćby kwadrans rozmowy z tym zapomnianym człowiekiem? Uważam, że moja książka ukazuje dramaty bliźnich z realnej strony... Pisanie to czynność, która wyzwala we mnie cały wachlarz, często sprzecznych emocji. W trakcie procesu twórczego potrafię wspiąć się na wyżyny irytacji, a dzień później cieszyć się błogim spokojem. „Wspomnienia socjalnej (...)” ani przez chwilę nie pełniły w moim życiu funkcji terapeutycznego pamiętnika. Myślę, że wszelkie problemy natury zawodowej warto konsultować z powołanymi do tego specjalistami (w przypadku pracowników socjalnych są to superwizory pracy socjalnej), bo w życiu często sprawdza się powiedzenie, że „szewc bez butów chodzi”. Pomagamy innym, co nie znaczy, że wiemy jak zadbać o siebie. Jeśli po trudnym dniu w pracy chciałam zrzucić z siebie ciężar negatywnych doświadczeń, to raczej nie decydowałam się na pisanie. Wybierałam rozmowę z bliskimi, spacer na łonie natury, dobry film, czy pyszne jedzenie.

Na pytanie: Czy by się zgodziła ze stwierdzeniem z piosenki Stanisława Staszewskiego „Bal kreślarzy”, że „Każdy ma prawo wybrać źle...”, usłyszeliśmy: Nie tylko mamy prawo do popełniania błędów, ale mamy też święte prawo do ich naprawiania. Ważne jest, abyśmy nauczyli się życiowej pokory, bo od niej zaczyna się gotowość do wzięcia odpowiedzialności za własne życie i wyciągnięcia wniosków z porażek. Nie wierzę w teorię czystej, niezapisanej tablicy. Myślę, że tabuła rasa to mit. Badania naukowe dowodzą, że biologia odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu się



osobowości. Rodzimy się z pewnymi uwarunkowaniami, które w przyszłości decydują o naszych predyspozycjach do pewnych zachowań – zarówno tych pozytywnych jak i negatywnych.

A kiedy pisze Karolina Wasilewska? – Mój grafik jest bardzo sztywny i nie wynika to jedynie z uporządkowanej natury, którą posiadam, ale faktu, że na co dzień wychowuję energicznego 2,5 latka. Staram się pisać przez minimum dwie godziny dziennie, choć proza życia lubi czasem pokrzyżować plany i wówczas nie trzymam się ustalonego limitu. Jeśli chodzi o węgę, to nigdy nie czekam na jej nadejście, bo ona jest indywidualistką, która nie lubi nacisków i jak mawiają pisarze – bywa kapryśna. Wbrew pozorom natchnienie nie jest jakimś stałym i przede wszystkim niezbędnym elementem pracy twórczej. Czasem zdarzają mi się chwile „pisarskiego uniesienia” i rzucaam słowami jak z rękawa, ale są to momenty niezależne od siły woli, które zwykle pojawiają się w najmniej oczekiwanym momencie. Piszę w ciszy. Asystuje mi wierny pies Ferdek – mówi.

Renata Bech

Fot. Archiwum Autorki

Koncert pamięci Jana Pawła II

VI Dni Papieskie przekroczyły granice Kotliny Jeleniogórskiej. W tegorocznej edycji cyklu koncertów organizowanych przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, odbyło się 7 koncertów — m.in. w Jeleniej Górze, Legnicy, czy Wrocławiu.



W poniedziałek (16.10) zakończyła się VI edycja Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach, która odbywała się pod hasłem “Dolny Śląsk pamięci Jana Pawła II w 25-lecie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego”.

Ostatnim elementem VI DMP był koncert w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Jeleniej Górze, gdzie usłyszeliśmy “Symfonię Pojednania i Pokoju” skomponowaną dla Jana Pawła II przez wrocławskiego kompozytora Wiesława Małuchę, a jej wykonanie było dziełem muzyków z Filharmonii Dolnośląskiej w Jeleniej Górze, pod dyrekcją Marka Wroniszewskiego.

Cykl koncertów pod patronatem marszałka województwa Cezarego Przybylskiego oraz biskupa diecezji legnickiej Andrzeja Siemieniewskiego, cieszył się dużą popularnością.

– Nasze koncerty zgromadziły w sumie ok. 5 tysięcy melomanów — podsumował Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. – Wysłuchaliśmy „Symfonii Pojednania i Pokoju” skomponowanej przez wrocławskiego kompozytora Wiesława Małuchę.



Wysłuchaliśmy też orędzia pojednania i pokoju. Usłyszeliśmy nowe brzmienie muzyki, bowiem orkiestrą Filharmonii Dolnośląskiej dyrygował jej dyrektor Marek Wroniszewski – dodał prezes KSON-u.

Przemek Kaczalko
Fot. Przemek Kaczalko



Jak to się zaczęło?

Według definicji Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ), osoba niepełnosprawna to jednostka doświadczona okresowym lub trwałym naruszeniem sprawności organizmu w zakresie fizycznym, intelektualnym, sensorycznym lub emocjonalnym. W wyniku interakcji z różnymi barierami utrudnia jej to pełne i skuteczne uczestnictwo w społeczeństwie, na równi z innymi ludźmi. Ograniczenia te mogą dotyczyć zarówno funkcjonowania w codziennym życiu, jak i korzystania z usług publicznych czy rynku pracy. W grupie osób z niepełnosprawnością znajdują się również osoby niewidome, ociemniałe oraz słabowidzące.

15 października co roku obchodzony jest Międzynarodowy Dzień „Białej Laski” czyli święto osób z dysfunkcją wzroku. W 1969 roku w Kolombo na Ceylonie odbyło się IV posiedzenie Zgromadzenia Ogólnego Międzynarodowej Federacji Niewidomych, gdzie końcowym postanowieniem było ustanowienie daty 15 października Międzynarodowym Dniem Białej Laski. Pierwsze obchody na skalę międzynarodową odbyły się w 1970 roku. Natomiast w 1992 roku Światowa Unia Niewidomych podjęła uchwałę, aby zwrócić się do Organizacji Narodów Zjednoczonych, by dzień ten obchodzić jako Dzień Białej Laski Narodów Zjednoczonych, jednak do dnia dzisiejszego nie został on ustanowiony. Na IV Zgromadzeniu Ogólnym Europejskiej Unii Niewidomych, które odbyło się w Ustroniu w Polsce w 1992 roku, podjęto uchwałę o europejskich obchodach tego święta. Pierwsze oficjalne obchody w Polsce odbyły się w 1993 roku.

Biała laska to nieodłączny atrybut osoby niewidomej. To wciąż niezastąpiony element pomocny osobie z dysfunkcją wzroku do orientacji w terenie. Dzięki niej, osoby ze słabym wzrokiem lub niewidome mogą samodzielnie poruszać się nawet po ruchliwych drogach w mieście, czy zatłoczonych alejkach w galeriach handlowych. Białe laski dostępne są w różnych



rozmiarach, dla dzieci czy dorosłych, składane lub jednoczęściowe oraz wykonane z różnego materiału np. grafitu czy aluminium.

Historia białej laski, jako symbolu osób niewidomych, zaczyna się od 1921 roku, gdy młody fotograf w Wielkiej Brytanii uległ wypadkowi i stracił wzrok. Pewnego dnia spotkał na swojej drodze niewidomego żołnierza, który pomógł mu odzyskać wiarę w siebie oraz rozpocząć nowy etap w życiu. Fotograf skorzystał z rad żołnierza i zaczął wychodzić z domu wraz ze swoją zwykłą laską. Jednak po niedługim czasie zauważył, że nie zapewnia ona bezpieczeństwa i często jest niezauważana przez

pozostałe osoby. Fotograf postanowił pomalować ją na biały kolor, w celu zwiększenia jej widoczności na drodze. Pomysł okazał się na tyle skuteczny, że przyjął się także wśród innych osób niewidomych.

Stopeczeń rehabilitacji psychologicznej, społecznej i zawodowej takich osób, do których sam się zaliczam, jest zróżnicowany i zależy od wielu czynników. Mimo, iż w dzisiejszych czasach nie powinna dziwić obecność w przestrzeni publicznej osób poruszających się z białą laską, wciąż w głowach osób widzących istnieje wiele stereotypów. Na ulicach wielu polskich miast pojawia się coraz więcej osób wyposażonych właśnie w białą laskę, będącą znakiem informującym otoczenie, że obok nas porusza się osoba z dysfunkcją wzroku, a dla nas – korzystających z niej – daje komfort i bezpieczeństwo poruszania się.

Z okazji tego święta życzymy wszystkim Niewidomym i Niedowidzącym pomyślności na co dzień, niezachwianej siły, odwagi i konsekwencji, a także wsparcia i życzliwości ze strony otoczenia. Mamy nadzieję, że 15 października to ważna data nie tylko dla nas i osoby niewidome nie pozostaną niewidzialne na kolejne 365 dni!

*Andrzej Koenig
ociemniały
Fot. Freepik.com*

Szczęście dobrem mieszkańców Jeleniej Góry

W ostatnim czasie, gościem Radia KSON działającego w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych – nie pierwszy raz – był Eugeniusz Gronostaj. Regionalista, pasjonat najnowocześniejszej metody badania historii metodą cyfryzacji.

Jest to metoda bezinwazyjna, oznacza to, że nie ma potrzeby kopać w ziemi, ale wystarczy wykorzystać różnego rodzaju technikę satelitarną czy skanera laserowego. Pan Eugeniusz chociaż nie mieszka już w Jeleniej Górze, często odwiedza to miasto. Podczas ostatniego pobytu spacerując postanowił odwiedzić historyczną kolebkę miasta u zbiegu rzek Bobru i Kamiennej – Promenadę Bobru. Postanowił podzielić się z nami swoimi dosyć bulwersującymi obserwacjami.

– Można powiedzieć, że mamy dwa helikony na świecie. Jeden jest w Grecji a drugi w Jeleniej Górze, tyle że w tym mieście jest zapomniany. W tej chwili mówimy, że mamy Perłę Zachodu, na którą zapanowała moda i przybywają na nią tłumy. Nie są to tylko piesi, ale i rowerzyści oraz przybywający samo-



chodami z drugiej strony i tam robi się tłoczno. Perła pięknie ale odcinek, którym przemieszczają się turyści chcący zobaczyć uroki Borowego Jaru, wędrują różnymi ścieżkami. Podstawowa ścieżka, to ścieżka asfaltowa, na której jest duży ruch. Tam są piesi, rolnicy, rowerzyści. To jest tak zwany główny ciąg spacerowy, ale jak można mówić o spacerze i podziwianiu uroków tego miejsca, kiedy praktycznie wszystko jest zarośnięte i zasłonięte. Turyści poruszają się również drugą ścieżką, czyli

prawym brzegiem rzeki Bóbr. Od wysokości wiaduktu kolejowego w kierunku aż do Perły, ścieżka stała się w tej chwili wielkim torem przeszkód. W poprzek leżą powalone drzewa, są niebezpieczne odcinki drogi skały – relacjonuje Pan Eugeniusz dodając: – Przecież to żaden problem było by odtworzyć to, co pierwsi budowniczy tej ścieżki już kiedyś zainicjowali. Dodać kładkę, dodać wzmocnienia, bariery. To jest idealna trasa do odpoczynku, do wyjścia z domu, słuchając szumu rzeki Bóbr czy śpiewu ptaków. Ale w tej chwili dla np. osób częściowo niedowidzących jest to trasa nie do pokonania. Nie do pokonania dlatego, że powstały te zawały leśne i nikt tego nie sprząta i tym się nie interesuje. Po drugie, prace leśne takie, jak wycinka drzew spowodowały, że drogi zostały rozjeżdżone i ich już nikt nie naprawia. Chciałem zwrócić też uwagę, że ten odcinek lasu, od wiaduktu kolejowego po obu stronach do wysokości elektrowni, to jest teren w administracji miasta. Lewa strona, czyli Góra Siodło to był kiedyś park, jak i prawa część nosiła walory parku. W tych miejscach były ławeczki do odpoczynku, można było przyjść, usiąść i dalej wędrować w kierunku Perły Zachodu. Stojąc teraz na kładce nad Modrym Jeziorem, w pewnym momencie pocujemy brzydki



zapach wydobywający się oczywiście z kanalizacji – tak to nie może być!!

Nasz gość postanowił zaapelować do władz miasta Jelenia Góra, ponieważ jak już wcześniej zauważył – odcinek od wiaduktu do elektrowni – właścicielem tego terenu jest miasto i drugi fragment lasu od elektrowni w kierunku wieży Siedlecińskiej – zarządzany jest przez Gminę Jeżów Sudecki.

– Tu i tu mamy władzę, więc jaki problem by obie instytucje dogadały się i uzgodniły wspólne działania, aby ten odcinek usprawnić. Niech ta promenada od Jeleniej Góry aż do Perły Zachodu stanie się Promenadą, a nie torem przeszkód i jednocześnie niech stanie się perełką, którą będą podziwiać turyści przybywający w Karkonosze.

– Cała idea sprowadza się do tego, by nie tylko Karkonosze były odwiedzane, ale również wiele innych ciekawych miejsc,



na które warto zwrócić uwagę. By turyści wiedzieli, że jest takie fajne miejsce, które nosi nazwę Borowy Jar, gdzie można coś zjeść, wypić i podziwiać przyrodę, a może przyjadą też do Jeleniej Góry, zatrzymają się, odwiedzą teatr czy muzeum, usiądą w rynku wypiją kawę. Tak to powinno wyglądać i tak powin-

no być. Jest to w tej chwili tylko i wyłącznie w gestii władz. Władze powinny być na tyle aktywne i zadbać o interes, nie tylko mieszkańców Jeleniej Góry, ale także o przybywających do Kotliny Jeleniogórskiej – podkreśla nasz rozmówca.

Działacze Towarzystwa Karkonoskiego, Jeleniogórskiej Promenady Bobru, a także wielu jeleniogórczyków odwiedzających ten rejon mówią o „nieoszlifowanym diamentcie” jaki mamy! Już w 1796 roku dostrzegli to gospodarze miasta i ówczesny burmistrz Johann Christop Schönau, od którego zaczerpnęliśmy tytuł tego artykułu „Szczęście dobrem mieszkańców Jeleniej Góry”. Stąd apel do gospodarzy obu Gmin, aby pochylili się nad niedocenioną rolą atrakcji turystycznej jaką jest Borowy Jar. Może warto także sięgnąć do historycznych tradycji i przy Wieży Krzywoustego umiejscowić punkt gastronomiczny oraz parking, jak to było pod koniec lat 40. ubiegłego wieku, a w Wieży uruchomić windę, która umożliwi wielu starszym i niepełnosprawnym oglądanie naszego miasta z perspektywy.



Katarzyna Anders

LATAJĄCY UNIWERSYTET „wylądował” w Zgorzelcu

We wrześniu Dolnośląska Sieć Inkubatorów NGO zorganizowała szkolenie w ramach LUPA – Latający Uniwersytet Pozarządowej Aktywności. Była to dwudniowa dawka wiedzy i wymiany doświadczeń.

Inkubator NGO jest nieformalnym i dobrowolnym porozumieniem o współpracy autonomicznych i równoprawnych organizacji pozarządowych z terenu Dolnego Śląska, działających w sferze rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. Obecnie składa się z jedenastu organizacji założycielskich – Inkubatorów z Dolnego Śląska. W swoich działaniach, mają one wspierać NGO czyli organizacje pozarządowe, pomagając im w codziennych bolączkach formalno-prawnych, w pozyskiwaniu środków, uczyć i chronić od złych przepisów. Pomagają w zakładaniu organizacji, księgowości, marketingu a nawet likwidacji organizacji. Powyższe zadania są przykładowe, natomiast można się do nich zwrócić ze wszystkimi zagadnieniami związanymi z prowadzeniem organizacji pozarządowej.

Podczas pierwszego dnia szkolenia, odbyło się dziesięć warsztatów o tematyce: Czy Lider musi działać sam?, Małe granty – co powinniśmy wiedzieć o regrantingu?, Jak działać bez dotacji?, Wszystko o wolontariacie w NGO, Dostępność w działaniach NGO, Jak pozyskać środki na projekty transgraniczne?, Jak skutecznie współpracować z mediami?, RODO w NGO – nie taki diabeł straszny, Likwidacja organizacji, Pozyskanie środków na działania w lokalnym środowisku.

Inkubator NGO jako sieć, któ-

rej udało się zagościć w Zgorzelcu, gdzie ma organizację członkowską sieci – Interclub Femina, którą prowadzi już długie lata Hanna Ilnicka, ma w planie odwiedzić każde miasto, gdzie znajduje się Inkubator i zamierza ten plan zrealizować w najbliższych 2-3 latach, organizując podobne dwudniowe spotkania.

Dzień drugi to spotkanie dotyczące nawiązania współpracy organizacji z biznesem i samorządem, wymiana doświadczeń. Warsztaty poprowadzili eksperci z Dolnośląskiej Federacji Organizacji Pozarządowych – Wrocław, Fundacji Dobrych Działań z Ząbkowic Śląskich, Fundacji „Jagniątków” z Jeleniej Góry, Fundacji Lokalnych Inicjatyw Społecznych z Głogowa, Fundacji „Merkury” z Wałbrzycha, Fundacji Pomocy Szkole im. E. Machniewicza z Góry, Fundacji Umbrella z Wrocławia, Interclubu Femina ze Zgorzelca, Stowarzyszenia Integracji Społecznej Propago z Brzegu Dolnego, Stowarzyszenia LGD Kraina Wzgórz Trzebnickich z Trzebnicy, Stowarzyszenia LGD Kraina Łęgów Odrzańskich z Ścinawy.

Można było posłuchać, czym organizacje się zajmują, z czym się borykają, jakie mają problemy i gdzie ewentualnie można by było znaleźć jakieś pole do współpracy. Uczestnicy z zacięciem wsłuchiwali się w wykłady reprezentantów każdej organizacji, z których

dowiadawali się o ich działalności. Przedstawiciel Stow. LGD Kraina Łęgów Odrzańskich opowiedział między innymi o swoim innowacyjnym projekcie, który realizuje, a są to dźwiękoławki. W praktyce to ławki akustyczne, które stawia się w miejscach, gdzie można coś ciekawego usłyszeć. Organizacja posiada mapę, w których miejscach nad Odrą chcieliby takie ławki postawić. Jest to pomysł, by świadomie słuchać dźwięków natury i w ten sposób odkrywać przyrodnicze przestrzenie dzikiego nadodrza. Przedstawiciele Stowarzyszenia z Bolesławca Via Sudetica opowiedzieli, jak przede wszystkim wspierają lokalnych artystów działających na terenie Bolesławca i okolic. Są to osoby przeważnie tworzące w glinie. Dzięki inicjatywie wpierania artystów polskich, powstał kalendarz ścienny autorstwa Mateusza Grobelnego, zawierający 13 prac artysty. Każdy kalendarz był własnoręcznie podpisany przez artystę.

Każda organizacja to różne cele, lecz wspólne działanie ludzi.

Organizacje promują różnorodność, co sprzyja powstawaniu alternatywnych poglądów na różne sprawy. Stoją na straży dobra wspólnego. Sprzyjają włączeniu w życie społeczne osób czy grup zagrożonych marginalizacją np. bezrobotnych czy niepełnosprawnych. Takie spotkania to skarbnica wiedzy i doświadczeń NGO-sów.

Jeśli usłyszycie, że Latający Uniwersytet Pozarządowej Aktywności ląduje w waszej okolicy, zapisujcie się na takie wydarzenie – warto.

Katarzyna Anders

Nowe usługi społeczne JESZCZE W TYM ROKU

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej (MRiPS) informuje, że 24 sierpnia br. opublikowana została ustawa o zmianie ustawy o pomocy społecznej oraz niektórych innych ustaw. Nowelizacja wprowadza do systemu pomocy społecznej nowe usługi społeczne, tj.: usługi opiekuńcze świadczone w formie usług sąsiedzkich oraz pobyty krótkoterminowe w domach pomocy społecznej w formie pobytów całodobowych i dziennych.

W sytuacji, gdy opiekun osoby niepełnosprawnej lub starszej, który na co dzień się nią zajmuje, nie będzie mógł przez jakiś czas tego robić lub będzie chciał odpuścić dom pomocy społecznej będzie mógł zapewniać wsparcie w formie dziennej – od 4 do 12 godzin dziennie, ale nie więcej niż przez 30 dni w ciągu roku, lub całodobowej – również przez 30 dni.

Ustawa wprowadza świadczenie usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania. Oprócz



opiekunek środowiskowych będą mogły je zapewniać osoby z bliskiego otoczenia seniora, przy czym nie będą mogli to być członkowie jego rodziny. Od osoby wykonującej usługi opiekuńcze w formie usług sąsiedzkich będzie wymagane jedynie odbycie kursu pierwszej pomocy.

Powyższa Ustawa reformuje również mieszkalnictwo chronione, powołując w jego miejsce mieszkania treningowe lub wspomagane. Zmiany obejmują również wzmocnienie ochrony prawnej pracowników socjalnych oraz wprowadzając w domach pomocy społecznej i placówkach zapewniających

całodobową opiekę obowiązek prowadzenia rejestru zgłoszeń o zdarzeniach nadzwyczajnych.

Pracownicy socjalni pomagają głównie osobom i rodzinom przezwyciężyć trudne sytuacje życiowe, wspierają klientów pomocy społecznej w procesie usamodzielniania i integracji społecznej. Wykonują często swoje zadanie z narażeniem własnego życia i zdrowia. Zgodnie z nowelizacją jednostki samorządu będą musiały zapewnić bezpłatną ochronę prawną właśnie pracownikom socjalnym w trakcie postępowania karnego, które będzie się toczyć np., gdy doszło do napaści na takiego pracownika.

Nowością jest także to, iż osoby kończące pobyt w placówkach penitencjarnych będą mogły korzystać ze świadczenia pracy socjalnej, w okresie 3 miesięcy przed zakończeniem odbywania kary pozbawienia wolności.

Ustawa wchodzi w życie z dniem 1 listopada 2023 r. Wyjątek stanowią przepisy dotyczące rejestru zgłoszeń o zdarzeniach nadzwyczajnych oraz zmiana wysokości maksymalnej zasiłku stałego, które to zmiany mają wejść w życie z dniem 1 stycznia 2024 r.

Miejmy tylko nadzieję, że wszystkie te zmiany wejdą w życie w tych terminach, które przedstawiliśmy powyżej i od początku 2024 roku znajdą się w budżecie środki na wyższe zasiłki stałe.

*Andrzej Koenig,
ociemniały*

ZASIŁEK STAŁY PRZYSŁUGUJE:

- Pełnoletniej osobie samotnie gospodarującej, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód jest niższy od kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej;
- Pełnoletniej osobie pozostającej w rodzinie, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód, jak również dochód na osobę w rodzinie są niższe od kryterium dochodowego na osobę w rodzinie.

Kwota zasiłku stałego od stycznia 2024 r. będzie stanowić różnicę między 130 proc. kryterium dochodowego (teraz jest 100 proc.) a dochodem osoby samotnej lub dochodem w przeliczeniu na członka rodziny. Jednocześnie maksymalna kwota zasiłku będzie podniesiona z 719 zł do 1000 zł.



Niezależny ponad wszystko

ROZMOWA Z JACKIEM JAŚKO
– FOTOGRAFEM I DZIENNIKARZEM

– **Mieszkaś obecnie w czeskiej Pradze, ale bywasz w Kopańcu, ciągle fotografujesz. Chwalisz sobie ten stan?**

– Tak. Najlepsze, co mogę powiedzieć, właśnie się zdarza, a nie mówię tego często, bo nie zawsze się tak zdarza, że się często fajnie się zdarza. W dalszym ciągu czuję się tutaj, w Kopańcu, jak u siebie w domu, tuż obok mieszka sąsiad Jorg, który tworzy fantastyczne miejsce, do którego przyjeżdżają świetni ludzie. Mieszkam też w Pradze. Chodząc tu i tam staram się doznawać różnych stanów, mieć czas na myślenie. Jakoś wychodzi z tego fajne życie.

– **Co zresztą rejestrujesz na zdjęciach, publikowanych w mediach i na wystawach.**

– Myślę, że w naturalny sposób docieram do momentu, gdy będę mógł powiedzieć, iż jestem na dobrej drodze, by powiedzieć: chyba jestem fotografem albo zaczynam być fotografem.

– **Skąd się wziął? Pierwsze kilka lat życia spędziłeś w schronisku Strzecha Akademicka w Karikonoszach.**

– Urodziłem się w Jeleniej Górze, tak mam w papierach, bo to były czasy, w których każdy musiał być gdzieś przypisany. Ale rzeczywiście pierwsze cztery lata spędziłem w Strzesze, którą prowadzili moi rodzice. Przybyli do niej w latach 50. XX wieku, gdy działał jeszcze system Funduszu Wczasów

Pracowniczych i obowiązywały przydziały. Moja mama przyjechała tu ze swoją rodziną ze Lwowa, gdzie dostali ultimatum: przyjęcie obywatelstwa albo wywózka. Mama z rodziną jechała do Jeleniej Góry przez trzy czy cztery miesiące. Potem dojechał dziadek. Mój ojciec jest z Krakowa, więc korzenie mam galicyjskie.

– **Dlaczego Twój ojciec tu przyjechał po wojnie? Uciekał?**

– Tu można się było schować ze swoją niekoniecznie pożądaną przeszłością. Ojciec – z tego, co udało mi się ustalić – miał na Podhalu związki z wyklętymi, zwanymi też bandytami.

– **Ustalmy wersję kompromisową: było to zbrojne podziemie antykomunistyczne.**

– Ojciec miał swoje perturbacje, a żeby było śmieszniej, ukrywał się w strażnicy pod Śnieżką, czyli w strefie absolutnie chronionej przez ówczesne władze.

– **Najciemniej jest pod latarnią.**

– Dowódcą był tam Roman Piątkowski, brat słynnego dyskobola i oficer jeszcze z porządných czasów. Gdy został w wojsku polskim, dostał awans, objął placówkę, co było dowodem pełnego zaufania. Z czasem ojciec wsiąkł, zaczął działać: ruch turystyczny, instruktorstwo, narciarstwo, GOPR.

– **Ze Strzechy przenieśliście się do Karpacza.**

– Zdążyłem być w kapitalnym przedszkolu, gdzie panie kucharki pokazały mi prostymi środkami, co znaczy różnorodność kulinarna, że nie potrzeba tysiąca produktów, by ją osiągnąć, ale liczy się to, co masz w głowie. Byłem socjalizowany w dobry sposób, pod koniec lat 50. Pochody pierwszomajowe były wtedy obowiązkowe. Miałem wtedy fazę indiańską i strój indiański z frędzlami, łukiem i pióropuszem. Byłem Winnetou. I siedłem w pierwszym szeregu z dziećmi w garniturach. Pytają mnie, czy mam traumę z tamtych czasów. Bo przecież ludzie wtedy gnili w więzieniach. Nie! Nie mam żadnej traumy. Spotykały mnie same dobre doświadczenia.

– **Potem przenieśliście się do szkoły w Karpaczu Górnym.**

– Ojciec pracował już na wyścigu na Kopie, dostał służbowe mieszkanie – połówkę bliźniaka na Olimpijskiej. Przenieśliśmy się do szkoły w Bierutowicach. Dla mnie to są Bierutowice. Tam zachowały się jeszcze resztki dawnego, uzdrowskiego charakteru miejscowości, z siedmioma restauracjami, w których odbywały się dancingi. Do szkoły średniej miałem 4 minuty – do liceum w Karpaczu. Jeździłem na nartach w klubie Śnieżka, wyjeżdżałem na obozy i zawody.

– **Byłeś ciągle w ruchu.**

– Jakoś dotarliśmy do matury. Nie dostałem się na studia. Naj-

pierw chciałem zdawać na prawo, bo myślałem, że prawo to prawo, poza tym wiązało się z historią, a jeszcze nie wiedziałem, że polega na interpretacji, a nie na odpowiednio sformułowanym przepisie. Potem zdawałem na historię, gdzie podczas egzaminu dyskutowałem z panią profesor z komisji egzaminacyjnej, która stwierdziła, że nie jesteśmy partnerami, bo jeszcze nie jestem studentem. Odpowiedziałem, że jej nie wypominam, że tej książki nie zna, bo wydana została przed tygodniem, a ja jestem w o tyle dobrej sytuacji, że znajomi ojca przekazali mi ją od autora. Wkurzyła się i mnie wyrzuciła z tego egzaminu. I słusznie, co się będzie gówniarz wymądrzać.

– Jak trafiłeś na tak odpowiedzialne stanowisko: sekretarza klubu wysokogórskiego?

– Obracałem się w tym środowisku od dziecka. Znałem mnóstwo ludzi, także znanych. Ten krąg kiedyś często się spotykał. Wanda Rutkiewicz, Krzysztof Wielicki i inni.

– Byłeś pierwszym korespondentem Gazety Wyborczej z Jeleniej Góry. Jak do niej trafiłeś?

– Wyjazdy w wysokie góry powoli się kończyły, bo ile można? Byłem na wyprawach 7-8 razy, za każdym było inaczej. Przyjechałem do macierzy, czyli w Karkonosze. Kawalerki po kolegach Władku Janowskim i Kaziu Śmieszko, którzy nie wrócili z USA, dostałem do pilnowania, czyli miałem bazę, ale nie miałem pomysłu, z czego będę żył. Spotkałem moją przyjaciółkę z jeleniogórskiego teatru, inspicjentkę Grażynę Kozłowską. Ona do mnie, że jej koleżanka – aktorka Bogna, ma męża dziennikarza Zbycha Morawskiego i że rozkręcają tu jakąś redakcję, a “ty zawsze pisałeś ładne wypracowania, zgłoś się, Bogna da ci numer do jakiegoś Budrewicza”. Zadzwoniłem do Zbyszka i Leszka Budrewicza z automatu pod arkadami na monety. Leszek Budrewicz powiedział: dobra, a masz jakieś

biuro, to ogarnij to i odezwij się. Poszedłem do Mariana Sajnoga do Baszty Grodzkiej z informacją; zostałem dziennikarzem Gazety Wyborczej! On na to, a redakcję masz? Popatrz, tutaj stoi teleks, telefon mamy tylko jeden, ale tu przecież nic się wielkiego nie dzieje.

– Tak to się zaczęło. Baszta stała się instytucją, bywali tam dziennikarze różnych redakcji, artyści i inne osoby.

– Baszta była salonem. Było kilka takich miejsc w Jeleniej Górze.

– Internet dopiero raczkował, ludzie częściej kontaktowali się bezpośrednio.

– Telefony też były głównie na drut. Pierwsza komórka, którą dostaliśmy – Sony Ericson, z wysuwaną antenką, delikatna, nie nadająca się, by zabrać w teren. Nie lubiłem jej. Kiedyś nam spadła, Wojtek Janowski skleił ją taśmą i używał.

– To były czasy dziennikarstwa, gdy wszędzie trzeba było pojechać, z każdym porozmawiać, osobiście zrobić zdjęcie.

– Sam je robiłem, a potem musiałem zdążyć dać do autobusu, by zostały zawiezione na czas do naszej redakcji we Wrocławiu, gdzie Mieczysław Michalak brał je do fotolabu obrobić je i wyedytować. To była fajna robota!

– Fantastyczna! Byłeś w Wyborczej bardzo długo, do końca istnienia jej redakcji w Jeleniej Górze w 2000 roku. I co dalej? Życie dziennikarzy po dziennikarstwie nie zawsze usłane jest różami.

– Trwałem jeszcze w dziennikarstwie. Pracowałem w miesięczniku Karkonosze, w Słowie Polskim, Robotniczej, w Nowinach kilkakrotnie. Przez pewien czas fajnie to funkcjonowało.

– A potem?

– Potem... Jakoś żyję. Jakies warsztaty fotograficzne, prace z kolegami przy remoncie jakiejś fajnej chałupy.

– Od kiedy jesteś w Kopańcu?

– Kupiliśmy dom w 1998 jako ruinę. Potem trafiły się pieniądze z Agory.

– Z akcji pracowniczych dla pracowników Wyborczej, której wydawcą była spółka Agora.

– Tak, za te pieniądze zrobiliśmy remont domu.

– Jak Ci się żyje od wielu lat bez etatu? Są plusy i minusy takiej sytuacji.

– Widzę wyłącznie plusy. Minusy owocują tym, że robimy się leniwi, nieaktywni. Etat pozwala na to, by człowiek był – nie chcę powiedzieć: manipulowany, ale lekko przynajmniej modelowany, a mówić brutalnie: zarządzany. Nie chcę, by ktokolwiek mną zarządzał. Nie chodzi o to, by być anty, lecz by wiedzieć, czego się nie chce. Robię to, co lubię i na co mnie stać. Nie jest źle, skoro ciągle ktoś chce kupować i pokazywać moje obrazki, reprodukować je. Miałem wystawę jedną, drugą, będę miał trzecią. Mieszkam w Pradze z ukochaną malarką. Mieszkam też w Kopańcu. Moja córka tutaj – studiując przez komputer – zaliczyła celująco pierwszy rok lingwistyki stosowanej z trzema językami: litewskim, szwedzkim i niemieckim.

– Da sobie radę. A druga córka wróciła do macierzy, czyli do Jeleniej Góry.

– Pętała się po Krakowie, Wrocławiu, a teraz mieszka w Cieplicach z mężem i dwójką dzieci – moich wnuków.

– Charakter jest naszym przeznaczeniem. Jesteś tego przykładem. Zawsze szedłeś swoją drogą. Nie dałeś się sformatować.

– Przez to miałem problemy. Suma summarum wyszło mi to jednak na dobre. Zbyt nie krzywdzi nikomu nie wyrządziłem.

**Rozmawiał:
Leszek Kosiorowski**

Lodołamacze, bo przełamują stereotypy

Na Pomorzu Zachodnim nie brakuje wrażliwych społecznie pracodawców. Uonorowano ich podczas 18. edycji dorocznej gali Lodołamacze 2023.

Lodołamacze to największy i najdłuższy działający tego typu konkurs w Polsce. Przedstawia dobre praktyki zarówno wielkich korporacji, jak i małych i średnich firm oraz zakładów pracy chronionej. Pokazuje, jak szeroki zakres może mieć społeczne zaangażowanie firm: od działań na rzecz pracodawców, przez edukację, promocję różnorodności, zdrowia, dostępności. Walczą z uprzedzeniami, wyznaczają standardy na rynku pracy i z wielką energią i sercem działają na rzecz osób z niepełnosprawnością.

W tegorocznej edycji konkursu zachodniopomorskie organizacje zwyciężyły aż w trzech kategoriach konkursu Lodołamacze. Wyróżnienie „Przyjazna Przestrzeń” otrzymał także Urząd Marszałkowski.

18 września w Gdańsku odbyła się regionalna gala 18. edycji Konkursu Lodołamacze 2023, podczas której zostali nagrodzeni pracodawcy zatrudniających osoby niepełnosprawne.

Zachodniopomorskie zdobyło główne nagrody aż w trzech kategoriach: Rehabilitacja Społeczno-Zawodowa, Instytucja oraz Zdrowa firma.

W kategorii Rehabilitacja Społeczno-Zawodowa I miejsce oraz statuetkę Lodołamacz 2023 otrzymało: Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Szczecinie, które prowadzi Międzygminny Zakład Aktywności Zawodowej w Dobrej. I miejsce i cenną sta-



Regionalna Gala Lodołamacze 2023 w Gdańsku, na scenie laureaci z województwa zachodniopomorskiego

tuetkę Lodołamacz 2023 zdobyła także: Fundacja Promocja Zdrowia (kategoria „Instytucja”) oraz Klub Sportowy Inwalidów START (kategoria „Zdrowa Firma”). Ponadto wyróżnienie otrzymał zespół Spółdzielni Inwalidów SELSIN (kategoria „Otwarty Rynek Pracy”) oraz Mateusz Tomaszewicz (kategoria „Dziennikarz bez Barrier”). Z wyróżnieniem wracają także przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego w Szczecinie. Samorząd Województwa Zachodniopomorskiego został doceniony za dostosowanie skonsolidowanej siedziby do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W nowej siedzibie korytarze są szerokie i pozbawione barier, na każdej kondygnacji znajdują się dostosowane toalety. Również pomieszczenia socjalne dostępne są dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Ponadto punkty obsługi, czyli recepcja oraz punkt przyjmowania korespondencji posiadają obniżone blaty, a w obu budynkach znajdują się elementy kontrastowe, ścieżki naprowadzające i pola uwa-

gi systemu FON, plany tyflograficzne oraz oznaczenia w alfabecie Braille’a. W urzędzie zatrudniona jest także osoba pełniąca funkcję tłumacza języka migowego.

Komisja konkursowa zwracała uwagę nie tylko na techniczne rozwiązania, ale i na szereg projektów, mających na celu przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, w tym na rzecz wsparcia osób z niepełnosprawnością. Niektóre z tych inicjatyw zostały nagrodzone w konkursach o zasięgu krajowym i międzynarodowym. To na przykład projekt „Dobre Wsparcie – system lokalnych usług społecznych”. Warto też dodać, że w ubiegłym roku Laureatką Lodołamacza Specjalnego została Barbara Jaskierska, twórczyni jedyne w Szczecinie i pierwszego w kraju systemu wsparcia od urodzenia do późnej starości osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

Jolanta Wiatr

*Fot. Urząd Marszałkowski
Województwa Zachodniopomorskiego*

Niewidomi na korcie tenisowym, czyli „blind tenis”

Dyscyplin sportowych, które uprawiają osoby z niepełnosprawnościami, jest mnóstwo. Również osoby z dysfunkcją wzroku świetnie się odnajdują np. na kręgielni, stoku narciarskim, bieżni lekkoatletycznej, boisku piłkarskim (mniejszym), torze kolarskim. Chciałbym przybliżyć Państwu dyscyplinę, która jest ostatnio coraz popularniejsza głównie za sprawą Igi Świątek i Huberta Hurkacza, czyli tenis ziemny. W środowisku osób z dysfunkcją wzroku nazwa się ją „blind tenis”.

Gra w blind tenisa przypomina bieganie za grzechotką po autostradzie. Lecząca piłka wydaje charakterystyczne dźwięki, a zawodnicy poruszają się po korcie ograniczonym taśmami, które pomagają zawodnikom zorientować się, czy przekroczyli linię końcową lub boczną kortu tenisowego.

Blind tenis to stosunkowo młody sport, który narodził się w Kawagoe w Japonii w 1984 roku. Jego prekursorem był niewidomy student Miyoshi Takei, który razem ze swoim nauczycielem wychowania fizycznego wpadł na pomysł, aby dostosować dyscyplinę, jaką jest tenis ziemny, do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących.

Zasady tego sportu są niemal identyczne jak w tenisie ziemnym. Do gry używa się jednak specjalnej, produkowanej w Japonii udźwiękowionej piłki, która jest nieco większa i bardziej miękka

od typowej piłki tenisowej. Podczas gry można ją odbić od ziemi trzy, dwa lub jeden raz – w zależności od stopnia niewidzenia tenisisty. Osoba całkowicie niewidoma ma prawo do trzech odbić, lepiej widzący - 2, a ci z niewielkimi wadami - do jednego.

W ostatnim czasie dowiedziałem się, że moja znajoma ze środowiska osób z dysfunkcją wzroku trenuje blind tenis na kortach w Bielsku-Białej. Robi to amatorko i raz w tygodniu spędza z trenerką godzinę na korcie. Na jeden z jej treningów dałem się zaprosić, aby poczuć ten dźwięk przemieszczającej się „grzechotki”. Po zakończeniu treningu zadałem Renacie kilka pytań dla czytelników naszego biuletynu.

– Co skłoniło Cię, żeby rozpocząć zabawę z tenisem ziemnym?

– Korzystam z serwisu działu wypożyczeń dla niewidomych Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego. W ubiegłym roku wszyscy czytelnicy (ja też) otrzymali zaproszenie z Fundacji „Widzimy Inaczej” do wzięcia udziału w projekcie Akademia Tenisa „Atnis”. Organizatorzy zapewnili treningi pod okiem profesjonalnych trenerów. Pomysł bardzo mi się spodobał, jednak miałam wiele wątpliwości. Po pierwszym treningu wiedziałam, że jest to dyscyplina sportu dopasowana do mnie. Dzięki treningom poprawiłam kondycję i koordynację. Czerpię radość ze wszystkich treningów, każda dobrze odbita piłka to sukces budujący dobre samopoczucie.

– Czy dysfunkcja wzroku nie przeszkadza Ci na korcie?

– Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie. Dysfunkcję wzroku traktuję jako moją cechę, a nie przeszkodę i chociaż od wielu lat byłam przekonana, że tenis nie jest dla mnie, to teraz wiem, że się myliłam.

– Słyszałem podczas Twojej treningowej gry „grzechotkę” w piłce. Czy mocno się trzeba skupić żeby odebrać piłkę rakieta?

– Tak. Piłki tenisowe dla niewidomych działają jak dziecięce grzechotki – wewnątrz piłki znajduje się plastikowe pudełko z metalowymi kuleczkami, natomiast na zewnątrz całość otulona jest gąbką. A w czasie gry najważniejsze jest dobrze zgrać rękę z szumem grzechotki i wtedy następuje skuteczne uderzenie.

– Czy jest duże zainteresowanie tą dyscypliną na terenie województwa śląskiego?

– Trudno powiedzieć. Ta dyscyplina – Atnis – dopiero się rozwija. W tym roku nie było nowego naboru, ale wiem, że w naszym województwie są osoby niewidome chętne do nauki tenisa. Może sam dasz się porwać tej przygodzie?

Blind tenis jak każdy sport wpływa przede wszystkim na rozwój kondycji, ale osobom z niepełnosprawnością wzroku pomaga też w innych obszarach: w przełamywaniu lęku przestrzeni, w orientacji w terenie, w koncentracji na otaczającym świecie, na identyfikowaniu dźwięków, itp.

*Andrzej Koenig
ociemniały*

POMÓŻMY LENCE MAZUREK

Kiedy Lenka z Ustronia urodziła się w 2012 roku, otrzymała 10 punktów w skali Apgar. Radość jej mamy Ewy trwała kilka dni, gdy usłyszała: – Córka ma złośliwy nowotwór oka. Niedługo potem zdiagnozowano u dziewczynki zespół Crouzona. Lena przeszła już cztery operacje czaszki w USA. Teraz konieczna jest kolejna. Bez pomocy finansowej dalsze leczenie nie będzie możliwe.



Po trzech dniach od zdiagnozowania nowotworu, Lenka z mamą znalazły się na oddziale onkologicznym w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie, gdzie rozpoczęto intensywne leczenie.

– Była taka małeńka i bezbronna. Małeństwo, które ledwie się urodziło, już musiało walczyć o życie. Niestety szybko dał o sobie znać również Zespół Crouzona. To rzadka wada genetyczna – mówi mama Lenki. – Kości czaszki dziewczynki nie rosną bowiem wystarczająco szybko, mózg jest coraz bardziej zgniatany, co powoduje deformację twarzoczaszki. Buzia u takich maluchów wygląda inaczej, niż u dzieci zdrowych, dochodzi do wytrzeszczu oczu. Prowadzi to w konsekwencji do ślepoty, jeśli w porę nie zostanie przeprowadzona operacja

czaszki. A to jedynie część powikłań powiązanych z Zespołem Crouzona. Choroba ta może nawet prowadzić do śmierci. Tylko w porę przeprowadzona operacja, polegająca na powiększeniu czaszki, może uratować dziecko. W wieku siedmiu miesięcy ze względu na bardzo wysokie ciśnienie wewnątrzczaszkowe Lence założono zastawkę komorowo-otrzewnową, a już pięć miesięcy później lekarze z CZD po raz kolejny walczyli o jej życie, ponieważ doszło do obrzęku mózgu. Konieczna była operacja powiększenia czaszki. Miałam nadzieję, że najgorsze za nami. Półtora roku od tamtej operacji znów zaczęły się problemy. Córeczka zaczęła się źle czuć. Pojawiły się silne bóle głowy. Lenka cierpiała tak strasznie – wspomina mama dziewczynki.

Lekarze nie mieli pomysłu, jak pomóc dziecku, niestety bóle pojawiały się coraz częściej. Występowały nawet co 2-3 dni. Towarzyszyły im wymioty, zaburzenia widzenia i równowagi. Mama Lenki wiele słyszała o specjalistce – dr. Fearona z Dallas. Po dostarczeniu wszystkich dokumentów i płytki z TK i rezonansem magnetycznym usłyszała diagnozę: Lenka ma Malformację Chiariego. A więc – nie tylko siatkówczak, Zespół Crouzona, ale jeszcze to. Malformacja Chiariego to przepuklina migdałków mózdzku, która uciska na rdzeń kręgowy, co powoduje ogromne cierpienie.

25 października 2016 roku dr Fearon uwolnił Lenkę od bólu przeprowadzając operację powiększenia czaszki i otworu wielkiego przy kręgosłupie.

– Niestety, w przypadku Lenki zespół Crouzona okazał się trudnym przeciwnikiem w walce o jej zdrowie i życie. Mimo przeprowadzonych już czterech operacji powiększenia czaszki (1 w Polsce, 3 w Dallas) Lenka wymaga jeszcze jednej operacji ratującej życie, o której dowiedziałam się niedawno – mówi mama dziewczynki.

Wszystko zaczęło się od badania okulistycznego 28 czerwca. Miała to być rutynowa kontrola. Lekarka okulistka zdiagnozowała w prawym oczku Lenki nowotwór spojówki.

– A więc nie tylko siatkówczak, Zespół Crouzona, Malformacja Chiariego, ale jeszcze nowotwór spojówki... Nie jestem w stanie

powiedzieć co czułam, bo chyba nie da się tego opowiedzieć. Zaraz po wyjściu z gabinetu napisałam do dra Fearona, który zalecił wykonanie różnych badań i przesłanie ich do niego. Tak zrobiłam – relacjonuje załamana Ewa Mazurek, mama Lenki.

Jak się okazało, konieczna jest kolejna poważna, skomplikowana operacja, choć Lenka nie doszła jeszcze do równowagi psychicznej po poprzedniej, już musi już przygotowywać się do następnej. Ta, którą Lenka musi właśnie teraz pilnie przejść to operacja powiększenia tylnego sklepienia czaszki z kranioplastyką rozszczepionej czaszki.

– Czasu mamy naprawdę niewiele, a kwota do zebrania jest ogromna. Zwracam się do wszystkich ludzi z wielkimi sercami o pomoc dla mojego dziecka,



aby miało szansę rozwijać się, żyć szczęśliwie. Proszę, bądźcie dla mojego dziecka dobrymi aniołami – apeluje o pomoc zrozpaczona Ewa Mazurek, mama Lenki, którą wychowuje samotnie.

Jolanta Wiatr

Fot. FB Ewa Mazurek

Więcej informacji o wysokości zbiórki i terminie operacji Lenki – na FB Ewy Mazurek z Ustroń Morskiego.

Oto link do zbiórki: Lena Mazurek – zbiórka charytatywna | Siepomaga.pl

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
KSON**

**RADIO
PEŁNE
PASJI**

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

Czytaj więcej w e-biuletynie: www.kson.pl oraz na facebooku 21



Ksonalia z ambasadorami ludzi otwartych serc

Za nami kolejna odsłona KSON-aliów, które odbyły się w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze. Tytuły Ludzi Otwartych Serc trafiły do czterech osób: Cezarego Przybylskiego – marszałka województwa dolnośląskiego, Marka Obrębalskiego – wiceprzewodniczącego Sejmiku Dolnośląskiego, Ireny Szydłowskiej – prezes Karkonoskiej Akademii Aktywnych Seniorów oraz Eweliny Wójcik – dyrektorki Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Jeleniej Górze.

– Kto dziękuje, dwa razy prosi. Świat niepełnosprawnych bez życzliwości osób zdrowych nie

mógłby istnieć. Jest wiele obszarów życia, w których sami byśmy sobie nie dali rady. Największą barierą nie są schody, brak poręczy czy wind – największą barierą jest brak empatii naszych sąsiadów, urzędników – powiedział Stanisław Schubert, prezes KSON-u, który zwrócił uwagę, że sytuacja się poprawia. — Od 2003 roku (Europejskiego Roku Niepełnosprawności) uświadomiono sobie, że w Polsce jest nas ponad 5 milionów, w Europie ponad 80 milionów, na Dolnym Śląsku ponad 400 tysięcy, a w samej Jeleniej Górze co czwarta osoba jest niepełnosprawna w znaczeniu biologicznym (powyżej

60. roku życia), bądź posiada ważne orzeczenie o niepełnosprawności – dodał S. Schubert. Wśród wyróżnionych był Marek Obrębalski, który od wielu lat współpracuje z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych – zarówno w przeszłości jako prezydent Jeleniej Góry, jak i aktualnie jako wiceprzewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego. – Dla mnie wyróżnienie przyznane przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych jest czymś szczególnym, jestem wzruszony. Od wielu lat darzę wsparciem wszystkie środowiska osób niepełnosprawnych. To też wyzwanie do jeszcze lepszej współpracy





– wyznał Marek Obrębalski. Paszport Ludzi Otwartych Serc otrzymał również Cezary Przybylski – marszałek województwa dolnośląskiego, który wspiera działania KSON-u na rzecz aktywizacji osób z niepełnosprawnością i w wielu innych dziedzinach życia Dolnoślązaków.

– Współpraca z KSON-em układa się rewelacyjnie. Przy takim poziomie rozwoju Dolnego Śląska musimy też zadbać o osoby niepełnosprawne. Każdemu może się przydarzyć niepełnosprawność i każdy powinien móc realizować swoje ambicje. To dla mnie niezwykle ważne wyróżnienie. Cieszę się, że KSON widzi działania podejmowane przez ze mnie i cały zespół Urzędu Marszałkowskiego – powiedział Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego. Z kolei Pani Irena Szydłowska

stworzyła w 2014 roku Karkonoską Akademię Aktywnych Seniorów, czyli najliczniejszą organizację w ramach KSON-u.

– Mam to szczęście, że obracam się wśród dobrych ludzi. Staram się obserwować i wyczuwać czego ludzie chcą. Nasza



organizacja w przyszłym roku będzie mieć 10-lecie. Należą do niej zarówno osoby z Jeleniej Góry, jak i okolicznych gmin – powiedziała Irena Szydłowska.

Pamiątkowy paszport Ludzi Otwartych Serc oraz dzwonek przygotowany przez Hutę Julia w Piechowicach przyznano Pani Ewelinie Wójcik – dyrektorze Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Jeleniej Górze. Z jednostką organizacyjną powiatu karkonoskiego, Pani Ewelina jest związana od 2012 roku i przez te wszystkie lata często zajmowała się wnioskami ze strony członków Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Po oficjalnej części uroczystości na Jaśkowej Polanie członkowie KSON-u i zaproszeni goście mieli okazję do integracji przy muzyce oraz pysznych posiłkach przygotowanych przez firmę cateringową.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko





Marsz Onkologiczny w Zgorzelcu

Marsz Onkologiczny zorganizowany przez Stowarzyszenie Amazonki i osób z chorobą nowotworową w Zgorzelcu, przeszedł ulicami miasta 30 września, już po raz trzeci. To wyraz solidarności z chorymi na nowotwory i ich rodzinami, a także zachęta do korzystania z badań profilaktycznych.

Celem Stowarzyszenia jest podniesienie świadomości społecznej na temat choroby nowotworowej i uświadamianie mieszkańcom, że wczesne wykrycie – ratuje życie! We wspólnym przejściu brały udział „Amazonki” z m.in. z Mysłakowic, Bogatyni, Olszyny czy Wrocławia, zaproszeni goście z różnych zaprzyjaźnionych organizacji, władarze miasta i okolic oraz lekarze. Wszystko rozpoczęło się o godz.10:00. Uczestnicy wyruszyli spod Centrum Sportowo Rekreacyjnego, z eskortą policji zabezpieczającej marsz. Na czele jechała konno córka właścicielki z zaprzyjaźnionej stadniny koni, za którym podążała młodzież ze szkoły muzycznej, która zadbała o oprawę muzyczną podczas mar-

szu. Punktem końcowym był Miejski Dom Kultury, gdzie odbyła się oficjalna część marszu.

– Jako członkini Zgorzeleckich Amazonki, miałam w tym roku zaszczyt, wraz z moją koleżanką ze Stowarzyszenia, prowadzić uroczystość. Rozpoczęłam pięknym wierszem, po którym wszyscy odśpiewaliśmy hymn Amazonki. Następnie przywitałyśmy zgromadzonych gości, oraz wymieniono osoby, organizacje i firmy, które z różnych przyczyn nie mogły z nami być – relacjonuje Katarzyna Anders.

Jako pierwszy, swoją prelekcję wygłosił był ordynator oddziału chemioterapii w Zgorzelcu dr n.med. Marcin Wolski, który jest patronem Zgorzeleckich Amazonki i co roku ma ciekawy wykład podczas tego wydarzenia. W tym roku mowa była o tym, jak kruche i nieprzewidywalne jest życie. O kolejne wystąpienie został poproszony były dyrektor

Kopalni Węgla Brunatnego Turów, wieloletni przewodniczący rady powiatu, poseł na sejm i ambasador uruchomienia radioterapii w Zgorzelcu – Stanisław Żuk. Opowiedział, że sam jest pacjentem onkologicznym i wie, jak ważne jest, by każdy pacjent miał dostęp do najlepiej wyposażonych placówek i lekarzy.

Kontynuując temat nowo otwartego oddziału w Zgorzelcu, głos zabrała dyrektor radioterapii dr. Edyta Wolny – Rokicka, która opowiedziała o nowoczesnym sprzęcie, jakim w chwili obecnej może pochwalić się Zgorzelecki szpital – dwa ak-

celeratory, tomograf i kilkaset pacjentów miesięcznie. Szpital dotąd oferował w walce z nowotworami chemioterapię, zabiegi chirurgiczne, ale nie dysponował radioterapią, o której uruchomienie zabiegał prawie pięć lat.

Potem przyszedł czas na część artystyczną. Uczestnikom Amazonki z Olszyny wkroczyły na scenę, umilając uczestnikom chwilę swoim występem i śpiewem. Piosenki były wesołe, pozytywne i szybko poruszyły salę do wspólnej zabawy.

Po wspaniałym występie, głos zabrał społecznik, poseł na Sejm z Jeleniej Góry – Robert Obaz, który przybliżył temat Żółtej Wstążki



i potrzeb zmian jakie w tym względzie zaszły i jeszcze zająć powinny (żółta wstążka to symbol kobiecych chorób – endometrioza).

Kolejna osoba poproszona o głos to niesamowita Agata Szczęblewska, założycielka i prowadząca strony o zdrowiu i dobrym samopoczuciu (Onkobaza) oraz Kolorowe Raki, by przejść kolorowo przez leczenie onkologiczne. Sama z dużym bagażem leczenia onkologicznego dwóch różnych nowotworów przedstawiła z pozycji pacjenta prezentację. Była ostatnią osobą z zaproszonych gości, które wystąpiły podczas spotkania.

Na zakończenie wiceprezes Stowarzyszenia odczytała wiersz napisany przez amazonkę z Gniezna,

dotyczył on refleksji z korytarza onkologicznego.

Po tych wystąpieniach i prelekcjach zakończyła się uroczystość. Były oklaski, podziękowania, kwiaty, dyplomy. Każdy otrzymał drobny upominek od sponsorów tego wydarzenia.

Marsz Onkologiczny to ma-

Stowarzyszenie Amazonek i osób z chorobą nowotworową w Zgorzelcu pragnie podziękować następującym sponsorom: Olimp Labs, FLOS-LEK, DOZ S.A., VITADIET, Fundacja Wolne Miejsce, Ziaja, NUTRICIA, Fundusze Norweskie w ramach aktywniobywatele, Halina Hoffman.

nifestacja siły i jedności, która ukierunkowuje społeczeństwo na pokazanie światu, że z takim najtrudniejszym przeciwnikiem – rakiem można normalnie żyć. Wszyscy, którzy mieli szansę maszerować ulicami Zgorzelca pokazali, że są zdeterminowani, by nieść wsparcie tym, którzy borykają się z tą okrutną chorobą. Działają na rzecz podnoszenia świadomości na temat profilaktyki i wczesnego wykrywania raka. W trakcie Marszu Onkologicznego przeżywamy emocje, które trudno opisać słowami. To uczucie jedności i dumy, które sprawiają, że nie jesteśmy sami w naszych trudach.

*Katarzyna Anders
Fot. Archiwum Autorki*

Komputery dla seniorów i osób niepełnosprawnych

W podkołobrzeskim Rusowie otwarto pierwszą w gminie Pracownię Orange, która powstała w świetlicy wiejskiej „Melmak”. Wszystko zostało przystosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami oraz seniorów.

Spośród 205 wniosków nadesłanych do konkursu wyłoniono 20 zwycięskich miejscowości, w których powstaną nowoczesne, multimedialne Pracownie Orange. Jedną z nich jest Rusowo w gminie Ustronie Morskie, w województwie zachodniopomorskim. Dzięki utworzeniu tej pracowni, świetlica wiejska „Melmak” w Rusowie, a tym samym społeczność lokalna, zyskała wyjątkowe miejsce sprzyjające realizacji pasji i zainteresowań, edukacji i organizacji życia publicznego.

Pracownia Orange w Rusowie została wyposażona w stanowiska komputerowe z bezpłatnym dostępem do Internetu, trzy laptopy z systemem operacyjnym Windows,

telewizor LCD z zaawansowanymi funkcjami umożliwiającymi m.in. wyświetlanie prezentacji i materiałów szkoleniowych, oprogramowanie antywirusowe, urządzenie wielofunkcyjne, konsolę z zestawem trzech gier dla dzieci i młodzieży, dwa zestawy Lofi Robotów, drukarkę 3D z filamentem, biurka, krzesła.

– Nasza Pracownia Orange została dostosowana do potrzeb osób starszych, naszych drogich seniorów oraz osób ze szczególnymi potrzebami – mówi Sylwia Chyła, pełnomocnik dyrektora ds. rozwoju społeczności lokalnej GOK w Ustroniu Morskim.

– Cieszę się, że w naszej miejscowości powstała tak piękna i wspólnie wyposażona pracownia. Wierzę, że będzie ona miejscem, gdzie dzieci, młodzież i dorośli będą zdobywać nowe umiejętności i rozwijać swoje talenty – powiedziała podczas otwarcia Pracowni wójt gminy Ustronie Morskie Bernadeta Borkowska (na zdj. – przecina wstęgę).

Podczas uroczystości otwarcia nagrodzono osoby szczególnie zaangażowane w projekt. Wyróżniono nie tylko tych, którzy przygotowali wniosek, ale również osoby zaangażowane w remont świetlicy.

*Jolanta Wiatr
Fot. Andrzej Stasiukiewicz*



Pan kasztelan na Chojniku

ROZMOWA Z ANDRZEJEM „JĘDRKIEM” CIOSAŃSKIM
– KASZTELANEM ZAMKU CHOJNIK

– Skąd się tutaj wziąłeś? Twój poprzednik na stanowisku kasztelana Chojnika – pan Czajka, opowiadał, że kiedyś odwiedziłeś go z innymi ludźmi, w przebraniu pseudorycerskim, by zaproponować wprowadzenie na zamek rycerstwa i organizację turniejów.

– Było dokładnie odwrotnie. W tym czasie odbywał się turniej rycerski w Wojcieszowie – w stadninie koni, w której pracowałem. To był rok 1991, stroje wyglądały fajnie, jak na tamte czasy, ale dziś byśmy powiedzieli, że wyglądamy jak pokemony. I w tych strojach przyszlismy na Chojnik, a jak Jurek Czajka dowiedział się, że jesteśmy z turnieju rycerskiego, oznajmił, że chciałby taki turniej też na Chojniku. To on nas zaprosił.

– Co było wcześniej? Gdzie są źródła Twojej rycerskiej pasji? Z wykształcenia jesteś zootechnikiem, pracowałeś przy koniach. Czy to dzięki nim trafiłeś do rycerstwa?

– Źródła są w latach 60. Wszyscy pewnie oglądali film „Krzyżacy” Aleksandra Forda. Nagrywany był w okolicach Starogardu Gdańskiego, w którym się urodziłem. Całe stado tamtejszych ogierów było zaangażowane do gry w tym filmie. Miałem wtedy dwa latka. W filmie oczywiście nie grałem, ale masa rekwizytów filmowych walała się potem po okolicy, po różnych domach kultury. Postanowiliśmy z kolegami też zostać rycerzami. Mieliśmy po 6-7 lat, zbieraliśmy różne rycerskie akcesoria, ubieraliśmy się w stroje filmowe i napażaliśmy się w przebraniach rycer-



skich ile wlażło! Potem trafiłem do pracy przy stadzie ogierów w Starogardzie, gdzie nauczyłem się jeździć konno. Pracował tam też mój dziadek. Finał był taki, że jeździłem na koniu, na którym jeździła Jagienka. I tak wsiąknęłam w konie! Trochę z tradycji rodzinnej, trochę z dzieciństwa, w którym poznałem smak jazdy konnej. Potem go szukałem.

– Wszystko, o czym opowiadasz, dzieje się daleko od Karkonoszy. Jak tu trafiłeś?

– Najpierw uczyłem się w pomaturalnym studium hodowli koni oraz instytucie zootechnicznej w Bydgoszczy. Potem zatrudniłem się w niedużej stadninie koło Szczecinka. Poznałem wtedy – przypadkiem, na polowaniu – szefa stadniny w Strzegomiu, który zaproponował mi pracę. Zgodziłem się. Wylądowałem w zakładzie hodowlanym w Wojcieszowie. Powstał tam ośrodek jeździecki. Robiliśmy tam – jako pierwsi w Polsce – rajdy konne, przez cały rok, bez

względu na pogodę, parodniowe. Udało nam się wypracować sposoby działania, polegające m. in. na noclegach w różnych opuszczonych ruinach, stodołach, ale także na Chojniku. Z wcześniejszej pracy w Starogardzie miałem kontakty z Golubiem-Dobrzyniem, gdzie od 1976 roku pan Kwiatkowski organizował pierwsze turnieje rycerskie w Polsce. Ciągnęło mnie do tego. Gdy więc w 1989 roku pod zamkiem Grodziec grupka zapaleńców postanowiła zrobić turniej rycerski, też tam wylądowałem. Pomyślałem wtedy, że zrobię turniej w Wojcieszowie. Zaprosiłem Szwedów i Rosjan. Turniej – wyłącznie konny – udał się. W 1991 roku zrobiliśmy go po raz drugi. I właśnie wtedy pojechaliśmy na Chojnik, gdzie Jurek Czajka zaproponował nam turniej u siebie. We wrześniu 1991 odbył się po raz pierwszy.

– Dlaczego akurat tu? To specyficzny zamek, położony na górze.

– Dlatego, że Jurek nam zaproponował organizację turnieju. Bo zamek rzeczywiście nadawał się najmniej. Tu nie da się zrobić turnieju konnego – nie ma miejsca na konie, na walki na koniach, ale ponieważ mieliśmy kusze, Jurek postanowił robić turniej kuszniczy. W pierwszym turnieju uczestniczyło siedem osób.

– Jak to się stało, że awansowałeś z rycerza na kasztelana?

– W 1994 roku stadninę, w której pracowałem, a która miała 2 miliony złotych zysku na koncie,

postawiono w stan upadłości. To był czas dziwnych przekształceń własnościowych, prywatyzacji. Sam zakład hodowlany nie przetrwał, ale stadnina koni – także dzięki pieniądзом, które dla niej zarabialiśmy – została sprywatyzowana i do dziś działa. Fajnie, cieszę się z tego. I do nikogo nie mam o nic pretensji. Wtedy jednak zostałem bezrobotnym. Zastanawiałem się, co robić. Charakter mam dość warcholski, więc nie wyobrażałem sobie, że mam gdzieś siedzieć w biurze pod jakimś kierownikiem. Próbowałem tak pracować, ale to się kompletnie nie sprawdziło.

– Chojnik rzeczywiście pasuje do Ciebie.

– Stało na tym, że uruchomiłem strzelnicę z kuszy na Chojniku. Jurek Czajka przyjął ten pomysł z otwartymi rękoma. To był fajny biznes, w którym przesiedziałem 15 lat. Można było z tego żyć. Ponieważ przebywałem cały czas na zamku, pomagałem Jurkowi w remontach. Jak było trzeba, brałem fugownicę, kielnię, robiło się zaprawę wapienną, uzupełniało się dziury w murach, sadziło się, grabiło, sprzątało... Zżyłem się z zamkiem, więc gdy Jurek Czajka żegnał się z nim, z racji wieku, bo pracował tu do 75 roku życia, co jest ewenementem, PTTK zaproponował mi przejście jego roli. To był rok 2012.

– Znali Cię dobrze. Byłeś naturalnym następcą. I jak Ci tu?

– Ja bym tego nawet pracę nie nazwał. Może teraz jest trochę gorzej. Początkowo było bardziej sympatycznie. Niby moja praca polega głównie na sprzedaży biletów, ale jednak ludzie zawsze przychodzą, pytają, rozmawiają, uśmiechają się. W ostatnich dwóch-trzech latach zaczęło się to zmieniać na gorsze.

– Na czym polega ta zmiana?
– Coraz więcej osób zachowuje się agresywnie, roszczeniowo. Zniknęła pewna kultura, która kiedyś obowiązywała w górach, gdy powszechnie mówiło się spotkanym na szlaku: "dzień dobry".

– O co ludzie mają pretensje? Że wyciągu nie ma i muszą się przejść pod górę na zamek?

– Nie o to. Ale że muszą płacić na dole za wstęp do Karkonoskiego Parku Narodowego, a potem drugi raz za wstęp na zamek. Nie rozumieją tego. Dla nich to jest druga opłata za to samo. Wspominając o pogorszeniu się zachowania mam na myśli formę, w jakiej niektóre osoby wyrażają pretensje. Kiedyś bluźnianie w miejscu publicznym było nie do pomyślenia, a teraz niestety staje się regularne. Najbardziej wulgarne wyzwiska, miotane pod warownią, są na porządku dziennym. Oczywiście 90 procent ludzi, może nawet 95 procent, tak się nie zachowuje, ale ten margines rośnie systematycznie i jest najbardziej zauważalny. Jedna rzecz jednak zmieniła się na lepsze. Jeszcze 10-15 lat temu, gdy sprzątałem zamek po całym dniu, wypełniałem 150-litrowy worek. Obecnie znajduję jeden, dwa, może trzy papierki i jedną butelkę.

– Czyli apelowanie na okrągło do ludzi, by wynosili z lasu to, co ze sobą wnoszą, działa.

– Wygląda na to, że edukacja zrobiła swoje, więc teraz przydałaby się akcja edukacyjna polegająca na przekonywaniu ludzi, by swoje pretensje wyrażali w bardziej po-

etycki sposób, by szanowali piękno ojczystego języka.

– Co jeszcze jest problemem na Chojniku?

– Brakuje głupich trzech milionów, by doprowadzić na zamek wodę i kanalizację. Przecież to perła Kotliny Jeleniogórskiej, która na to zasługuje. Dbamy o nią, utrzymujemy porządek, a PTTK – jako właściciel – bardzo się stara, by prowadzone były różne remonty, dzięki którym zamek jest w dobrym stanie. Na przykład górnej części, która w pewnym okresie groziła zawaleniem. Koszty sięgały półtora miliona, oczywiście dołożyło się miasto, marszałek, Unia Europejska, ale załatwił wszystko PTTK. Reszta trzyma się, wiele robimy własnym sumptem.

– Twoje opowieści historyczne w internecie oglądają miliony widzów. Czy odwiedzający zamek mogą na nie liczyć na żywo?

– Raczej nie. Gdy tu jestem, siedzę w kasie, nie mam czasu na takie rozmowy. Może jesienią, gdy ruch jest mniejszy, a ktoś zapyta o coś konkretnego, staram się odpowiedzieć, jeśli oczywiście wiem coś na dany temat. Ciągłe na ten temat czytam. Ostatnio opracowania naukowe. Historia się bowiem zmienia – to, co jakiś profesor podawał 10-15 lat temu, z uwagi choćby na odkrycia archeologiczne, zmienia się, więc wiedzę trzeba aktualizować.

Rozmawiał:

Leszek Kosiorowski

Fot. Leszek Kosiorowski

ANDRZEJ CIOSAŃSKI, zwany Jędrkiem. Kasztalen zamku Chojnik w Jeleniej Górze-Sobieszowie w Karkonoszach. Z wykształcenia specjalista od hodowli koni i zootechnik. Animator kultury rycerskiej w naszym regionie, organizator turniejów rycerskich. Gwiazda portalu youtube – jego opowieści o rycerzach i historii mają miliony widzów.



Międzynarodowe warsztaty teatralne dla seniorów

W ostatnich latach coraz bardziej doceniana jest rola sztuki i kultury w działaniach mających na celu integrację, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i izolacji osób starszych. Dlatego też Fundacja Aktywni XXI z Jeleniej Góry w partnerstwie z rumuńską organizacją SIGMA-ART CULTURAL-ARTISTIC FOUNDATION postanowiły zorganizować, w ramach projektu #TUS #Erasmus+, Międzynarodowe Warsztaty Teatralne dla seniorów.

Z polskiej strony uczestniczyło w nich 9 osób z Jeleniogórskiej Akademii III Wieku, a ze strony rumuńskiej – 7 osób ze Stowarzysze-



nia Emerytów Sacele w Braszowie i okręgu Vrancea. Odbywały się one w Jeleniej Górze w pierwszym tygodniu września br.

Warsztaty te miały na celu nie tylko umożliwienie seniorom aktywnego spędzenia czasu, ale także stworzyły okazję do nawiązania międzynarodowych przyjaźni, rozwoju umiejętności interpersonalnych, wzmocnienia pewności siebie oraz pozwoliły na zbudowanie głębszych relacji między uczestnikami. I to właśnie te międzyludzkie relacje były jednym z najważniejszych aspektów tego wydarzenia.

O wyjątkowości tych warsztatów zdecydował również ich performatywny charakter. Seniorzy uczestniczący w projekcie mieli okazję nie tylko ćwiczyć swoje umiejętności aktorskie pod okiem doświadczonych jeleniogórskich aktorów, ale także prezentować swoje talenty na scenie Teatru im. Cypriana Kamila Norwida w Jeleniej Górze. To niezwykle przeżycie dla każdego z uczestników, którzy mogli poczuć się jak prawdziwi aktorzy na

wielkiej scenie. Podczas kilku dni warsztatów nie brakowało emocji. Uczestnicy mieli okazję do eksperymentowania z różnymi technikami aktorskiego wyrazu, co z jednej strony było ogromnym wyzwaniem, ale też przynosiło im ogromną satysfakcję. Ważnym elementem był też wysiłek fizyczny, koordynacja ruchów ciała, „sprawdzanie” jego elastyczności i możliwości ekspresji. Wszystkie te elementy były niezbędne do stworzenia dynamicznego performance i niosły też ze sobą radość z uczestnictwa w procesie twórczym, pozwalały cieszyć się każdą chwilą spędzoną wspólnie na scenie.

Międzynarodowe Warsztaty Teatralne dla seniorów w Jeleniej Górze były niezwykłym wydarzeniem, które połączyło sztukę, kulturę, współpracę międzynarodową i przyjaźń. Dla seniorów uczestniczących w projekcie były to niezapomniane przeżycia, które na pewno na długo pozostaną w ich sercach. To także doskonały przykład tego, jak sztuka może przyczynić się do aktywnego i pełnego radości i afirmacji życia osób starszych.

Renata Bech
Fot. Renata Bech

DLA WYTCHNIENIA

W sobotę, 26 sierpnia Fundacja „Ładne historie” oraz Karkonoski Park Narodowy zorganizowali wizytę studyjną dla zajmujących się (wspierających) organizacją turystyki społecznej.

Spotkanie odbywało się w Centrum Przyrodniczo-Edukacyjnym KPN w Sobieszowie. Celem była m.in.: wymiana dobrych praktyk między organizacjami, prezentacja dotychczasowych działań, osiągnięć Ogólnopolskiej Sieci Turystyki Wytchnieniowej oraz wypracowanie rozwiązań dotyczących planowania i realizacji imprez turystycznych dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Jak podkreślano, te szczególne potrzeby dotyczą nie tylko osób z niepełnosprawnościami ale także np.: rodziców z małymi dziećmi w wózkach, osób starszych, a także które czasowo utraciły pełną sprawność w poruszaniu się np.: po kontuzjach lub będących w procesie rehabilitacji.

W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele zarówno organizacji pozarządowych tj.: stowa-

rzyszenie „Zacięcie” z Krakowa, zajmujące się organizacją zajęć wspinaczkowych dla osób z niepełnosprawnościami, Fundacja „Czasami” z Bolesławca, orga-



nizująca wyjazdy dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami w ramach turystyki wytchnieniowej, „Polska Górom” z Wrocławia, propagująca aktywne formy wypoczynku, spędzania czasu wolnego przez dzieci, młodzież, dorosłych ze szczególnymi potrzebami, Zarządu Głównego PTTK, który sukcesywnie stara się dostosowywać swoje obiekty tak, by w pełni spełniały zasady dostępności. Byli też przedstawiciele takich

podmiotów, jak: Koleje Śląskie, Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Referat Promocji Miasta Szklarskiej Poręby. Wszyscy uczestnicy mocno podkreślali potrzebę współpracy różnych środowisk, organizacji, instytucji ale i wolontariuszy i rodzin, osób dotkniętych jakąś

formą niepełnosprawności, tak by osoby te mogły w pełni korzystać z wszelkich zajęć, form aktywności, które leżą w kręgu ich zainteresowań i czynią ich życie pełnym, radosnym i twórczym.

Podczas spotkania dużą wagę kładziono na takie organizowanie zajęć, wypoczynku, by prowadziło ono do usamodzielnienia się, w zakresie możliwym dla poszczególnych osób.

Wizyta miała charakter dwudniowy i na niedzielę zaplanowano realizację wycieczki w góry z osobami z niepełnosprawnościami i ich rodzinami, w myśl realizowanego również przez podmioty Ogólnopolskiej Sieci Turystyki Wytchnieniowej projektu „Łączą nas góry”.

Renata Bech
Fot. Renata Bech



Z KAAS jesień życia nabiera blasku

Karkonoska Akademia Aktywnych Seniorów nie zwalnia tempa. Organizacja zrzeszona w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych dba o atrakcje dla swoich członków. W 2023 roku odbyło się już wiele wycieczek – zarówno jednodniowych, jak i dłuższych.



We wrześniu seniorzy w liczbie ponad 50 osób wybrali się do Międzyzdrojów. W spokojnym miejscu, niedaleko od morza, uczestnicy 10-dniowej wyprawy mieli okazję na wypoczynek, jak i aktywność.

– Ośrodek, w którym przeby-

waliśmy zorganizował nam grilla i wieczorek taneczny. Ponadto zwiedzaliśmy Międzyzdroje i okolice. Była przejażdżka kolejką po mieście z przewodnikiem, wycieczki do Alei Gwiazd, spacer na molo, punkt widokowy Kawcza Góra, Jezioro Turkuso-

we, czy codzienne wypady z kijkami – opowiada Danuta Misiewicz, organizatorka wyjazdów turystycznych w KAAS.

– To kolejny wspaniały wyjazd, świetnie zorganizowany i zaplanowany – mówili uczestnicy „wypadu” do Międzyzdrojów. Niektórzy z nas z takich wyjazdów integracyjnych korzystają co roku. Bo to nie tylko czas na wypoczynek, ale też na nawiązywanie przyjaźni, które są trwałe i umilają codzienne życie.

Rok 2023 był dla organizacji bardzo atrakcyjny. Rozpoczęło się od kuligu w Borowicach, w maju był wyjazd integracyjny do Mrzeżyna, a także wyjazdy do Mielna i na Mazury. Nie zabrakło „wypadów” jednodniowych – dwie wycieczki do Czech oraz do Bolesławca, Lwówka Śląskiego, Kamiennej Góry, Bolkowa, czy Jawora. Są też spotkania w siedzibie Karkonoskiego





Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze oraz w Termach Cieplickich. Sezon turystyczny członkowie KAAS zakończyli wyprawą do Chatki Niedźwiadka w Dziwiszowie.

– Jak sama nazwa mówi – do nas należą osoby aktywne. Jedni lubią się bawić, tańczyć, inni wolą wyjazdy, wycieczki. Chodzi nam o to, aby być między ludźmi spotkać się, porozmawiać. Cieszę się, że mogę coś robić dla osób, które z tego skorzystają – dodała Danuta Misiewicz.

Przemek Kaczałko

Fot. Ewa Labuda (Archiwum KAAS)





Jesienny dar natury – kalina koralowa

Rozpoczęła się jesień, a Matka Natura ma w swoim zwyczaju obdarowywać nas swoimi cudami i to obojętnie na porę roku. Jednym z jesiennych darów od Natury jest krzew zwany kaliną koralową, a dokładnie jego owoc. Do czego przyda się w naszej kuchni?

Krzew ten odgrywał ogromną rolę w tradycjach wielu narodów słowiańskich, związanych z weselami, czy pogrzebami. Często był motywem pieśni ludowych, a symbolizował młodość i niewinność. Jako symbol dziewictwa kalina była ozdobą tzw. Różg Weselnych.

Zaś w poezji motyw kaliny oznaczał młodą dziewczynę. Kalina aż pięciokrotnie pojawia się chociażby w dramacie Juliusza Słowackiego „Balladyna”. Dawniej na Podlasiu kalinę sadzono na grobach młodych dziewcząt czy młodzieńców, jako symbol czystości i smutku. Tak posadzone krzewy były nietykalne. Złamanie lub wykopanie takiego krzewu uznane było za ciężki grzech. Wierzono

również, że nawet samo wążanie kwiatów krzewu kaliny rosnącej na cmentarzu może być ukarane utratą węchu. Z kolei w Małopolsce używano gałązek kaliny do przyozdabiania bukietów świątecznych podczas Święta Matki Boskiej Zielnej (15 sierpnia). Zaś kobiety o tym imieniu są bardzo wesołe i optymistycznie nastawione do życia. Kalinki w każdej, nawet trudnej sytuacji znajdą dobrą stronę i wyciągną z niej naukę na przyszłość. Cechuje je energiczność i pracowitość. To kobiety godne zaufania i można na nich zawsze polegać. Natomiast w języku greckim „kalos” oznacza po prostu PIĘKNA!

Dziś kalinę traktuje się bardziej jako krzew ozdobny, a szkoda, bo ma (zwłaszcza owoce) wiele właściwości zdrowotnych. Trzeba jednak zaznaczyć, że owoce kaliny koralowej mogą być trujące, ale tylko wtedy, gdy będziemy je spożywać w dużej ilości i w stanie surowym. Kalina koralowa to rozłożysty krzew osiągający pięć metrów wysokości i cechuje się wyjątkową odpornością na chłód. Jego

liście przypominają wyglądem liście klonu, a gdy nadchodzi jesień, wybarwiają się one intensywnie na szkarłatno różowy kolor. Ogrodnicy bardziej jednak doceniają kalinę za jej białe i intensywnie pachnące kwiaty, którymi obsypuje się na drugą połowę maja. Owoce z kolei dojrzewają już na przełomie sierpnia i września. Jednak w tym roku ciepło nam dopisuje dłużej i kalina cały czas jeszcze kwitnie.

Co my możemy zrobić, aby soczyste czerwone owoce były dla nas bezpieczne? Otóż należy zamrozić je na minimum jedną dobę. Ja jednak stosuję sprawdzoną metodę mojej babci Jadzi i mrozę owoce kaliny przez tydzień.

Z kaliny wykorzystać można nie tylko owoce, ale i korę oraz wiosenne kwiaty. Wszystkie one zawierają cenne dla naszego zdrowia substancje, takie jak: flawonoidy, garbniki, kumarynowce, olejki eteryczne, kwas walerianowy oraz pektyny. Flawonoidy to organiczne barwniki wykazujące działanie przeciwutleniające, przeciwnowotworowe i przeciwzapalne. Dzięki czemu wzmacniają się nasze naczynia krwionośne i zwiększa ich elastyczność, a to z kolei chroni je przed pękaniem i powstawaniem żylaków oraz zabezpieczy przed rozwojem miażdżycy.

Owoce kaliny zawierają witaminy C, E oraz minerały. Ekstrakty z kaliny koralowej mają właściwości rozkurczające mięśnie gładkie, dalej przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne oraz moczopędne. Dlatego też kalina znajdzie zastosowanie jako środek rozkurczowy w przypadku bolesnych miesiączek; do zniwelowania objawów menopauzy; jako środek moczopędny w przypadku obrzęków i przy zakażeniach dróg moczowych; pomocniczo także w obniżeniu ciśnienia krwi oraz do uelastycznienia naczyń krwionośnych przy krwawieniach z nosa, przy

żyłakach lub hemoroidach. Wykazuje także działanie przeciwskurczowe i przeciwbólowe. Ze względu na swoje właściwości antybakteryjne będzie też pomocna przy problemach trawiennych, w leczeniu biegunek, chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy. Zaś działanie przeciwzapalne wspomogę leczenie reumatyzmu i artretyzmu. Kalina wpływa również korzystnie na układ odpornościowy, dlatego też nasze babcie chętnie stosowały ją w leczeniu przeziębień lub grypy.

Powróćmy do naszych owoców. Co możemy z nich zrobić? Podpowiedz w ramce poniżej. Zanim jednak przejdziemy do przepisów przypomnę, że trzeba je przemrozić, a dzięki temu lekko zniwelujemy ich gorzki smak. Pamiętajmy także, że owoców kaliny koralowej

NIE spożywamy bez wcześniejszej obróbki termicznej, bo zawarte w nich saponiny mogą być przyczyną wymiotów, zawrotów głowy, zaburzeń mowy, a nawet omdleń.

Jak już Państwu wspominałam nie tylko owoce kaliny koralowej możemy stosować. W sklepach zielarskich można dostać herbaty z suszonych kwiatów czy kory kaliny. Regularne picie takich herbatek pozytywnie wpłynie na pracę naszego przewodu pokarmowego oraz na uszczelnienie naszych naczyń krwionośnych.

Ze względu na liczne właściwości prozdrowotne, warto kalinę włączyć do swojego jadłospisu. Warto też mieć w swojej apteczce domowej chociażby herbatkę czy to z kory, czy to z kwiatów, czy też z suszonych owoców. Gorąco polecam.

Kalinę można znaleźć w wilgotnych terenach, np. nad rzekami, stawami, ale też na skraju lasu, czy na obrzeżach łąk. Tak naprawdę rośnie prawie w całej Polsce. Sadzona jest często przez leśników w remizach, wokół obiektów edukacyjnych lub turystycznych. Pamiętajmy, że jest to roślina ozdobna, którą warto także posadzić przy domu.

Kalina koralowa to piękny i pożyteczny krzew, a zwłaszcza teraz – w okresie pełnej jesieni. Niniejszy artykuł zakończę słowami samego Lenartowicza: „Rosła kalina liściem szerokim, rosła nad modrym w gaju potokiem... w lipcu korale miała czerwone, tak to się stroiła jak panna młoda”.

Małgorzata Mazurek



DŻEM Z OWOCÓW KALINY

Na 1 kg owoców potrzebujemy 0,5 kg cukru, 3-4 goździki, żelatynę lub pektynę do wyboru i 1/4 szklanki wody. Rozmrożone owoce razem z goździkami i wodą gotujemy około 25 minut. Opary nie mają przyjemnego zapachu i jeśli mamy możliwość, najlepiej wykonać to na zewnątrz. Dalej lekko rozgotowane owoce przecieramy jeszcze przez sito, a pestki odrzucamy. Dodajemy cukier i gotujemy około 30 minut na lekkim ogniu. Następnie dodajemy substancję żelującą, dokładnie mieszamy i jeszcze około 5 minut gotujemy. Przekładamy do słoiczków i zakręcamy na gorąco. Ja osobiście nie dodaję substancji żelującej, ale wszystko przesmażam tak, jak do powideł. Smaczno.

SOK Z OWOCÓW KALINY

Po rozmrożeniu myjemy owoce, potem przecieramy je na sicie. Uzyskany w ten sposób sok razem z wyciśniętymi owocami gotujemy na małym ogniu, aż do wrzenia. Przelewamy do szklanych buteleczek i pasteryzujemy ok. 15 minut. Można dodać cukier, choć osobiście ja nie używam. Przy bezpośrednim spożyciu dodaję miód – jest zdrowiej.

NALEWKA Z OWOCÓW KALINY

Potrzebujemy 2 szklanki owoców, 0,5 litra spirytusu i 0,5 litra wódki, a także 1,5 szklanki miodu (ja stosuję lipowy). Owoce zalewamy spirytusem i czekamy 2 tygodnie. Sój przechowujemy w ciemnym i ciepłym miejscu. Następnie dodajemy wódkę i miód. Odstawiamy, lecz tym razem tylko na tydzień. Po tym czasie filtrujemy nalewkę i zlewamy do butelek najlepiej ciemnych. I tu uwaga! Taką nalewkę odstawiamy, aż na PÓŁ ROKU w ciemne i ciepłe miejsce. Tak więc jest to trunek dla wytrwałych!

PRZEPIS BABCI JADZI

2-3 kg owoców po przemrożeniu zalewamy 5 litrami miodu i odstawiamy. Niestety... na pół roku. Takich owoców nie jemy, one mają tylko puścić sok, a reszta sama się dokona.

1 000 KM NA WÓZKU INWALIDZKIM dla niepełnosprawnych dzieci

Od kilkudziesięciu lat w Ustroniu Nierodzimiu działa organizacja pozarządowa – Towarzystwo Opieki nad Niepełnosprawnymi (TONN) wspierające osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Jak każda organizacja pozarządowa stale potrzebuje środków na swoją działalność statutową. Z pomocą zgłosił się Tomasz Cichy, który zadeklarował przejechanie na swoim wózku inwalidzkim 1 000 kilometrów dla dzieci korzystających z pomocy Ośrodka.

Tomasz jest osobą z przykutą do wózka. Pomimo swojej niepełnosprawności prowadzi aktywny tryb życia. Na przejechanie 1 000 kilometrów miał czas do końca roku jednak ostatnie kilometry wykręcał już we wrześniu. Trasy, którymi się poruszał biegły po terenach powiatu, ale również Pszczyny i Bielska-Białej. Większość trasy przebywał sam kierując elektrycznym wózkiem brodą i policzkami, bo Tomasz nie porusza żadną kończyną.

W „kręceniu” kilometrów dla ustrońskiego Ośrodka Tomaszowi towarzyszył jego asystent Andrzej, tata, podopieczni Ośrodka, ich rodzice, uczniowie ustrońskich szkół podstawowych oraz przyjaciele i znajomi.

We wrześniu Tomasz przejechał ostatnią, krótką rundę z Nierodzimia wałem do Ustronia Centrum i następnie wrócił tą samą trasą pod Ośrodek gdzie został powitany z wielkimi honorami przez dzieci, pracowników oraz sponsora tego projektu „Holding Mangata” z siedzibą w Bielsku-Białej, który za każdy pokonany przez Tomasza kilometr przekazał 30 zł. Placówka otrzymała łącznie 30 000 zł.



Obecnie trwa zbiórka na stronie https://www.siepomaga.pl/tomasz-cichy?fbclid=IwAR0Rkouj5d41k2CqMHX-Bg8VHqOXPIL8Jr2DO0Tm_f43kLCcRSwZ0HtDazs na nowy elektryczny wózek inwalidzki.

Podczas wykręcania kilometrów, Tomasz zaliczył również w jednym dniu pełny maraton, czyli 42,195 km. Wystartował w towarzystwie swojego asystenta o godz. 08:00 z Kubalonki – w połowie drogi z Wisły do Istebnej. Skierował się drogą asfaltową na Stecówkę, później Doliną Wiselki dotarł do Wisły Czarnej z której przez Wisłę Jonidło dotarł do Wisły Centrum. Kolejne kilometry to Wisła – Ustroń przez Ustroń Polaną. Potem praktycznie cały czas ścieżką asfaltową wałem rzeki Wisły dotarł do Skoczowa gdzie była potrzeba podładowania akumulatorów w wózku. Po odpoczynku udał się wraz z asystentem na ostatni etap, który skończył

się w Drogomyślu, a licznik przekroczył magiczne 42 kilometry. Większość trasy pokonana została ścieżkami rowerowymi lub rzadko uczęszczanymi przez samochody drogami bocznymi. W Drogomyślu Tomasz pojawił się kilka minut po 18.00.

1 000 kilometrów wykręcone, ale Tomasz nie zakończył sezonu wózkowego. Jak tylko pogoda pozwala wyjeżdża na Goleiszów czy gdzieś dalej..

Tomasz pomimo swojej niepełnosprawności nie boi się żadnych wyzwań, wszystkiego chce spróbować na własnej skórze. Leciał paralotnią, helikopterem oraz zjeżdżał ze stoku narciarskiego w specjalnie przygotowanych dla niego przez znajomych saniach. Jak tylko pozwalają warunki pogodowe Tomasz szuka kontaktu z kimś kto „wykręci” z nim kilka kilometrów po jego Goleiszowie lub podjedzie do Ustronia, Wisły, Skoczowa czy Bielska-Białej aby tam trochę się z nim poruszać. Do transportu używa samochodu dostosowanego dla jego potrzeb – wjeżdża do niego bez potrzeby wypinania się z wózka.

Andrzej Koenig,
ociemniały
Fot. Pixabay

Malowane kolorami emocji

Osoby niepełnosprawne ze Środowiskowych Domów Samopomocy regionu lubuskiego spotkały się 28 września w Pszczewie zwanym biskupim miastem, choć oficjalnie jest to wieś gminna. Pszczew położony jest w krajobrazie lasów i dwudziestu jezior. W centralnym miejscu wsi na wzgórzu znajduje się kościół pw. św. Marii Magdaleny.



W tej malowniczo położonej miejscowości na pięknie zagospodarowanej plaży miejskiej odbyły się integracyjne zajęcia pod nazwą: „Kolorami emocji malujemy nasz świat”. Uczestnicy ŚDS-ów i warsztatów terapii zajęciowej realizowali się twórczo, malując na papierze, zdobiąc kamienie, tworząc koralikowe dzieła czy tańcząc zumbę. Atrakcją było pływanie łodziami po jeziorze w towarzystwie profesjonalnej obsługi straży wodnej.

Spotkanie otworzyła kierownik ŚDS w Pszczewie Małgorzata Szcześniak, zapraszając uczestników kilkunastu placówek do wspólnej zabawy. Wójt gminy Pszczew Józef Piotrowski zwrócił uwagę, że niebiosa zesłały piękną

pogodę, życzył niezapomnianych wrażeń. Pszczewski ośrodek skupia osoby niepełnosprawne z regionu Pszczewa a także z sąsiedniej gminy Przytocznej.

Słodki poczęstunek, ciasta jogurtowe i „skubaniec” przygotowała Ewa Semkło, mama Andrzeja – uczestnika ŚDS, która na co dzień jest gospodynią na plebanii przy parafii św. Marii Magdaleny. Powiedziała, że udział syna w tej placówce jest odciążeniem dla rodziny, a przede wszystkim jest z korzyścią dla syna, który dzięki zajęciom coraz bardziej się usamodzielnia.

W spotkaniu integracyjnym nad jeziorem Szarcz udział wzięli uczestnicy z ŚDS-ów: Trzciel, Międzychód, Brzozowiec, Go-

rzów Wielkopolski, Międzyrzecz, Pszczew oraz WTZ-y z Gorzowa Wielkopolskiego i Międzyrzecza, Ośrodki Szkolno – Wychowawcze z Międzychodu i Międzyrzecza oraz przedszkolaki z Pszczewa.

ŚDS jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla 30 osób z zaburzeniami psychicznymi. Nadzornym celem działań Środowiskowego Domu Samopomocy w Pszczewie jest osiągnięcie możliwie jak najwyższego poziomu funkcjonowania uczestników w ich naturalnym środowisku społecznym. Kształtowanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania w miarę ich możliwości.

*Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki*



Herb Pszczewa wywodzi się ze średniowiecza. Pszczew był wówczas własnością biskupów poznańskich i w XV w. otrzymał herb od biskupa Andrzeja z Brna Opalińskiego, herbu Łódzia. W podstawowej wersji w herbie Łódzia widnieje łódź w złotym kolorze na czerwonym polu. Godło Pszczewa zawiera dodatkowo oznaki godności biskupiej – mitrę i pastorał.

Krawiec senior nadal szyje i nadal marzy

Wacław Kardzis prawdopodobnie jest jedynym krawcem w Gorzowie Wielkopolskim. Ma 75 lat. Jego zakład znajduje się przy ul. Mieszka I. Na pytanie kolegi: Czy jeszcze pracuje? Odpowiedział pytaniem: – A widziałeś mój nekrolog? – Mimo że jestem na emeryturze muszę coś robić, dlatego pracuję. Tak jak każdy zawód, ten też trzeba kochać – mówi.

Wanda Milewska: Skąd pan pochodzi i gdzie pan się uczył zawodu?

Wacław Kardzis: Pochodzę z miejscowości Krześnica Nowa niedaleko Kostrzyna nad Odrą. Po szkole poszedłem na naukę zawodu, uczyłem się u rzemieślnika, uczyłem się od 14 roku życia. Choć smykałkę miałem do mechanicznych prac, ale ponieważ byłem po chorobie Hainego-Medina więc rodzice uważali, że ta praca będzie dla mnie bardziej odpowiednia. I wcale nie żałuję, że zostałem krawcem.

WM: Jakiego rodzaju krawiectwem się pan zajmuje?

WK: Jestem krawcem damsko-męskim. Na dyplomie napisane jest krawiec męski, bo męski potrafi wykonać wszystko. W czasie nauki uczyło się wszystkiego. Krawiectwo męskie nazywało się ciężkie.

WM: Sukienki również pan szył?

WK: Oczywiście. Szyłłem sukienki, garsonki, płaszcze, żakiety. Mogę powiedzieć, że ja żyję z pań. Zacząłem szyć spodnie męskie, ale jak się okazało, mężczyźni potrafią nosić spodnie pięć lat, a kobiety muszą mieć często nowe sukienki więc przerzuciłem się na szycie damskie.

WM: Jak pan ocenia dzisiejsze materiały, czy kiedyś były lepsze?

WK: Obecne tkaniny nie dorównują tym sprzed lat, teraz większość materiałów, to wyrób sztuczny, elastyczny, a kiedyś za moich czasów to były w większości takie tkaniny, jak krepy, elano-wełny, bawełna, wełna. Marynarkę nicowało się na drugą stronę i nikt nie poznał, że to jest wykonane z już używanej materii, co świadczyło o dobrym gatunkowo materiale.

WM: Czy korzysta pan z komputera, czy jest on potrzebny w tej dziedzinie?

WK: Mam komputer, ale do krawiectwa nie jest mi potrzebny, bo teraz są tylko przeróbki. W tym przypadku komputer musi być w głowie, bo trzeba często zmieniać nitkę w maszynie, wykonując poprawki. Czasem korzystałem z komputera, aby kupić części do maszyny. Na pewno przy produkcji odzieży komputer jest potrzebny ale to już nie dla mnie.

WM: Czy śledzi pan modę i orientuje się jakie są bieżące trendy?

K: Śledzę modę cały czas. Staram się zmienić poglądy, bo kiedyś był taki moment, że ja nie widziałem jakie klientka ma oczy czy włosy, ale widziałem jakie ma ramiona i ręce, bo wtedy wiedziałem, gdzie trzeba coś dodać a gdzie ująć. Notowałem sobie uwagi.



WM: Ma pan literaturę fachową i cały zestaw ciekawych nożyc. To jest pana kolekcja?

WK: W moich zasobach są takie książki krawieckie, które mają tyle lat co ja. Nie wiem co z nimi zrobić. Jest mi ich bardzo żal. Kiedyś krawcy spotykali się i oni mi przekazali część lektury. A ja nie mam ich komu przekazać. Mam też przedwojenne nożyce zabytkowe i maszyny do robienia dziurek w płaszczach. One jeszcze kożuchy pamiętają. Kiedyś była taka tradycja, że starzy krawcy przekazywali swoje wyposażenia młodszym. Ja mam wiele rzeczy po kolegach. Teraz w cechu nie ma żadnych gablot, to już się zmieniło. Tam są sami biznesmeni.

WM: Czy pan uczył młodych krawców?

WK: Oczywiście, że miałem uczniów. Teraz już nie ma kto uczyć. Ja przestałem edukować gdy się nauczyłem przysłowia chińskiego: „Obyś cudze dzieci uczył” /śmiech/. Uważam, że stały się straszne rzeczy z nauką rzemiosła i zawodu. Kiedyś uczono się u rzemieślnika 6 dni w tygodniu. W tym zawodzie liczą się lata praktyki, to

są ciągle ćwiczenia. Nauka prowadzona była dla kilku osób. Jak można nauczyć 10 czy 15 dziewcząt razem? Przecież, zanim je się uspokoi to pół lekcji zleci.

WM: Pana obecny zakład znajduje się vis a vis kościoła, czy szył pan także księżom?

WK: W tym miejscu zakład otworzyłem gdy miałem 70 lat. Szyłem kilka razy księdzu Witoldowi Andrzejewskiemu spodnie, gdzieś mam jeszcze formę, bo jeśli kilka razy szyję dla tej samej osoby to formę zostawiam, robiłem je każdemu klientowi na papierze. Jeżeli raz uda się uszyć bez poprawek to forma pozostaje.

WM: Jak pan wspomina śp. ks. Andrzejewskiego, legendarnego kapelana „Solidarności”?

WK: Ja z klientami raczej nie prowadziłem rozmów, chyba że klient sam chciał. Pamiętam, że z księdzem można było rozmawiać o wszystkim, nie był wyniosły ale to nie były jakieś długie rozmowy.

WM: Wiem, że czasem szyje pan dla osób niepełnosprawnych, co pan im szyje? Jak pan z nimi współpracuje i dlaczego?

WK: To jest taka prywatna pomoc. Szyję śliniaczki dla osoby niepełnosprawnej, która potrzebuje ich bardzo dużo, one muszą być codziennie prane więc potrzebne są na zmianę. Jedna z moich uczennic

miała syna w szkole specjalnej. To przez nią przekazywałem szmatki, łątki, guziki do pracowni krawieckiej warsztatów terapii zajęciowej, a tam uczestnicy wykonywali różne prace. Na przykład z guzików robili przeróżne dekoracje, przy użyciu pistoletów z klejem.

WM: Czy miał pan klientów, którzy mieli jakieś niecodzienne propozycje?

WK: Pewna para zażyczyła sobie, aby uszyć im smokingi podobne do jaskółek. On w kolorze bordowym, a ona czerwony. W tamtym czasie miałem zakład krawiecki niedaleko katedry, były tam wielkie okna wystawowe, ustawiłem te projekty, a ludzie się zatrzymywali i oglądali. Było dużo dziwacznych rzeczy, bo ja nie szyłem tylko tego co się spawa. Szyłem togi adwokackie, także namioty, kombinezony pszczelarzy, robiłem naprawy i przeróbki.

WM: A suknie ślubne też pan szył?

WK: Ślubne suknie do kościoła i kostiumiki do cywilnego szyłem tylko swoim uczennicom, które wychodziły za mąż.

WM: Jak pan wypoczywa, czy ma pan jakieś pasje?

WK: Najbardziej lubię wypoczywać na działce i pracować tam fizycznie. Bywałem nad morzem, ale jednak to nie dla mnie, słońce mam na działce. Lubię obserwować

jak rosną moje rośliny, a potem wąchać je i czuć jak pachną. Robię ptaszkom domki, obserwuję ich młode i otaczającą przyrodę. Przy tym najlepiej odpoczywam.

WM: W pracy słucha pan radia, muzyki czy woli pan ciszę?

WK: Bez muzyki chyba bym nie dał rady. Słucham radia. Kiedyś uwielbiałem muzykę country i reggae, lubiłem Niemena. Do tej pory mam taśmy szpulowe z muzyką, to też kiedyś przekażę może wnukom. Mam też magnetofon. Młodzież teraz nie wie co to jest.

WM: Czy miał pan marzenia i czy się spełniły?

WK: Jeśli chodzi o marzenia to jestem długodystansowcem, nawet ten zakład to były marzenia, trzeba było myśleć do przodu, zaczynałem gdy maszyny były deptane nogą. Stary Singer przyjechał z Rosji, inny krawiec odsprzedał mi tę maszynę gdy jeszcze byłem uczniem, na niej się uczyłem. Potem zaczynały się maszyny elektryczne. Najpierw musiałem myśleć o tym z czego żyć, rozwijać się i być jak starsi koledzy. To właśnie realizowały się moje marzenia w tej dziedzinie. Wtedy byli w Gorzowie tacy znani krawcy, jak: Rybka, Paszkiewicz, Lalko, Białonowicz – to byli zawodowcy z renomą. Potem ci starsi krawcy przychodzili do mnie oglądać overlocka i dziwili się, że jedna maszyna może szyć i obrzucać. Moim marzeniem było także grać na akordeonie, ale nigdy się za to nie wziąłem, chyba sobie już odpuszczę. Teraz mogę włączyć komputer, odszukam i słucham. Akordeon – to jest jedno moje niespełnione marzenie. To wspaniały instrument, który ma wszystkie dźwięki. A obecne marzenia, to takie żeby działka nie wyschła. Lubię tam zawieźć swoje wnuki, żeby obejrzały co tam się dzieje a ja się cieszę, że maluch szuka porzeczek czy agrestu.

Dziękuję za rozmowę.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki



KALIGRAFIA: źródło radości i rozwoju dla seniorów

Kaligrafia to nie tylko sztuka pięknego pisania i wyraz kreatywności, ale może się też stać doskonałym narzędziem terapeutycznym, będącym źródłem relaksu, medytacji, rozwijającym nasze zdolności motoryczne, wspomagającym pracę mózgu.

Choć wydawać się może, że kaligrafia to zajęcie zarezerwowane dla dzieci i raczej młodych osób, to okazuje się, że seniorzy także mogą czerpać wiele korzyści z jej praktykowania. Co więc kaligrafia może przynieść osobom starszym?

Poprawę zdolności manualnych

Ćwiczenia pisania różnych liter, kręgów i łuków pomagają w utrzymaniu zręczności dłoni i palców. To może być szczególnie korzystne dla osób starszych, które borykają się z problemami związanymi np. z reumatyzmem. To doskonałe ćwiczenie tzw. motoryki małej, czyli zdolności do wykonywania precyzyjnych ruchów za pomocą małych mięśni w dłoniach i nadgarstkach.

Wzmacnianie koncentracji i pamięci

Kaligrafia wymaga skupienia i precyzji. Seniorzy mogą doświadczyć poprawy swojej koncentracji, pracując nad precyzyjnymi ruchami tworzącymi litery. Oprócz tego, regularne praktykowanie kaligrafii może pomóc w utrzymaniu ostrości umysłu i poprawie pamięci. Staranne rysowanie liter i zdo-



biących elementów kaligrafii wymaga zwracania uwagi na szczegóły. Dla seniorów może to być szczególnie korzystne, ponieważ pomaga w utrzymaniu ostrości umysłu i przeciwdziała procesom starzenia się mózgu.

Stymulowanie kreatywności

Kaligrafia to także sztuka wyrażania siebie. Seniorzy mogą cieszyć się tworzeniem unikalnych projektów, eksperymentować z różnymi stylami pisma i ozdabianiem swoich prac. To może być inspirujące i stymulujące do wyrażania swojej kreatywności, co jest istotne dla zdrowia psychicznego.

Zmniejszenie stresu i poprawa samopoczucia

Praktykowanie kaligrafii może działać relaksująco i obniżać poziom stresu. Skupienie na tworzeniu pięknych liter i wzorów może pomóc w odezwaniu się od codziennych zmartwień. Jest to także forma medytacji, która pomaga w zrelaksowaniu się i poprawie samopoczucia.

Radość z tworzenia prezentów i ozdób

Kaligrafia daje seniorom możliwość tworzenia spersonalizowanych prezentów, kartek świątecznych, zaproszeń i innych ozdób. To nie tylko satysfakcjonujące, ale także pozwala na wyrażenie miłości czy wdzięczności wobec bliskich. Dzięki kaligrafii można sprawić radość zarówno sobie, jak i innym.

Kaligrafia to wspaniałe zajęcie, które może przynieść wiele korzyści seniorom. Poprawia zdolności manualne, stymuluje umysł, kreatywność, redukuje stres i daje radość z tworzenia. To tylko niektóre z zalet, jakie może przynieść osobom zajmującym się kaligrafią. Rozpoczęcie nauki pięknego pisania to inwestycja w zdrowy i rozwijający się umysł oraz ciało.

Renata Bech
Fot. Renata Bech

Nowe laboratorium onkologiczne

Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii (DCOPiH) rozszerzy ofertę swoich usług medycznych, dzięki dofinansowaniu o wartości 204 634 153 zł na rozwój diagnostyki molekularnej i nowoczesnej chirurgii robotowej w regionie.

Projekt „Budowa laboratorium diagnostyki molekularnej oraz doposażenie ośrodka” realizowany będzie od 2024 do 2027 roku i zakłada budowę nowego medycznego laboratorium diagnostycznego oraz zakup robota chirurgicznego. To umożliwi rozwinięcie zaawansowanej diagnostyki genetycznej i molekularnej oraz optymalizację procesów badawczych. Laboratorium zapewni też zwiększenie dostępności do spersonalizowanego leczenia pacjentów w regionie, co ma szczególne znaczenie w walce z chorobami nowotworowymi.

– To dla mnie bardzo ważny projekt, bo aby sprostać dzisiejszym oczekiwaniom pacjentów w zakresie dostępu do nowych terapii lekowych, konieczna jest także nowoczesna diagnostyka molekularna – informuje Adam Maciejczyk, dyrektor DCOPiH. – Żeby optymalnie leczyć trzeba do-



brze i odpowiednio zdiagnozować pacjenta.

Laboratorium zostanie wybudowane we Wrocławiu, przy ul. Fiełdorfa 6, w sąsiedztwie przyszłego Nowego Szpitala Onkologicznego. Powierzchnia budynku wyniesie ok. 5.600 m² na trzech kondygnacjach, w tym jednej podziemnej. W ramach projektu przewidziany jest także zakup aparatury, sprzętu medycznego oraz wyposażenia, włączając w to meble laboratoryjne i biurowe, sprzęt komputerowy oraz oprogramowanie.

– Dzięki tej inwestycji będziemy mogli wykonywać więcej badań diagnostycznych, włączając w to te, które dotąd były poza naszym zasięgiem – dodaje Marcin Krzyżanowski, wicemarszałek województwa dol-

nośląskiego. Nowy budynek zostanie wzniesiony w sąsiedztwie naszej nowej inwestycji oraz Szpitala im. T. Marciniaka, tworząc dobrze zintegrowany kompleks medyczny.

W ramach zadania zostanie przeprowadzona konsolidacja jednostek medycznych Dolnośląskiego Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii (DCOPiH), które zajmują się badaniami z wykorzystaniem metod biologii molekularnej oraz cytogenetyki – w tym z wykorzystaniem nowoczesnych technik CTC (krążących komórek nowotworowych). W nowym budynku medycznego laboratorium diagnostycznego znajdują się: Labo-



ratorium Diagnostyki Molekularnej Guzów Litych, Laboratorium Hematologicznej Diagnostyki Molekularnej, Laboratorium Cytogenetyki Hematologicznej i Guzów Litych, Biobank i Laboratorium Krążących Komórek Nowotworowych (CTC).

Projekt zakłada też zakup systemu chirurgii robotowej wraz z niezbędnym wyposażeniem. To krok w kierunku doskonalenia procedur operacyjnych, zwłaszcza w zakresie leczenia raka gruczołu krokowego, przy wykorzystaniu technologii chirurgii robotowej.



UMWD/opr. Adamfi
fot. UMWD

Z Markiem Gewertem *o pracy i pasji*

Marek Gewert urodził się w Gorzowie Wielkopolskim, ukończył Technikum Rolnicze w Kamieniu Małym. Pracował w wielu zawodach. Przez 3 lata był bezrobotnym. Odnalazł swoje powołanie dzięki podjętemu wolontariatowi w placówce dla osób niepełnosprawnych. Jest też pasjonatem nauk o ptakach egzotycznych, których jest hodowcą.

Wanda Milewska: Od ilu lat pracujesz z osobami niepełnosprawnymi?

Marek Gewert: Od 18 lat.

– Jakie masz wykształcenie? Jakie szkoły trzeba było ukończyć aby móc pracować tu gdzie jesteś zatrudniony?

– Zacząłem od policealnej szkoły pracowników służb społecznych na kierunku opiekun w domu pomocy społecznej. Później były studia licencjackie z pedagogiki i pracy socjalnej oraz magisterskie z pedagogiki specjalnej. W tym czasie również brałem udział w różnych szkoleniach i warsztatach dotyczących pracy z osobami niepełnosprawnymi.

– Co robiłeś przed rozpoczęciem pracy w specjalistycznych placówkach?

– Pracowałem w różnych miejscach. Najpierw w ogrodzie zoologicznym w Poznaniu jako pielęgniarz zwierząt. To była praca moich marzeń ale pracowałem tam krótko – tylko na zastępstwo. Później byłem w zakładzie wytwarzania pieczętek, jako sprzedawca w punkcie. Po powrocie do Gorzowa zatrudniłem się w Zakładach Włókien Chemicznych „Stilon”.

– Co skłoniło Cię do pracy z osobami niepełnosprawnymi w placówkach. W tego typu zawodach przeważają kobiety. Nie obawiałeś się damskiej konkurencji?

– Przez trzy lata byłem bezrobotny. Podczas wizyty w urzędzie pracy zobaczyłem ogłoszenie o wolontariacie i postanowiłem spróbować. Zostałem wolontariuszem w Warsztatach Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” w Gorzowie Wielkopolskim. Był to mój pierwszy bezpośredni kontakt z osobami niepełnosprawnymi. Pod wpływem tego doświadczenia zacząłem naukę na kierunku opiekun w domu pomocy społecznej. W ciągu roku wolontariatu, okazało się, że podoba mi się ta praca i kontakt z osobami z niepełnosprawnościami oraz, że te osoby dobrze reagują na kontakt ze mną. Dlatego, kiedy pojawiła się możliwość pracy w środowiskowym domu samopomocy, od razu się zgodziłem. Faktycznie, w tej pracy przeważają kobiety, ale dobrze mi się z nimi współpracuje.

– Jakie trzeba mieć predyspozycje żeby móc pracować z osobami z niepełnosprawnościami?

– Trzeba lubić przebywać i pracować z ludźmi. Uważam



za najważniejsze – traktować osoby z niepełnosprawnością jak każdego innego człowieka, oczywiście mając na uwadze ich indywidualne potrzeby. Do tego potrzeba też cierpliwości, dzięki której pozwolimy na samodzielność – istnieje pokusa wykonania jakiejś czynności za kogoś – bo będzie szybciej i dokładniej.

– Przypomnij proszę bardziej szczegółowo początki swojej pracy?

– Jak wcześniej wspomniałem, byłem wolontariuszem w warsztatach terapii zajęciowej i był to mój pierwszy, bezpośredni kontakt z niepełnosprawnymi. Zdobywałem wiedzę na bieżąco, ucząc się od instruktorów oraz od samych uczestników. Trwało to trochę czasu i nie było łatwo, ponieważ jestem nieśmiały w kontaktach z nowymi osobami, jednak zmotywowałem się do podjęcia nauki w celu zdobycia profesjonalnej wiedzy i umiejętności w pracy z osobami z niepełnosprawnościami.

- Na czym obecnie polega Twoja praca i jak wygląda dzień w ośrodku?

- Obecnie pracuję w Ośrodku Rehabilitacyjno – Edukacyjno – Wychowawczym jako oligofrenopedagog. Jestem wychowawcą grupy składającej się z czterech osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim. Moim zadaniem jest wspieranie ich w codziennym życiu. Pokazywanie i uczenie czynności, dzięki którym ich życie będzie jak najbardziej samodzielne i sprawcze, rozumienia otaczającego świata oraz wyrażania pragnień i komunikowania się z innymi osobami.

- Co lubisz w swojej pracy, bo na pewno ją lubisz, skoro tak wiele lat poświęcasz czasu tej właśnie profesji?

- Tak, lubię pracować z ludźmi, co mnie zaskoczyło. Bardzo lubię kiedy dzięki mojemu wsparciu moi wychowankowie pokonują ograniczenia związane z niepełnosprawnością, uczą się nowych umiejętności, odkrywają ciekawe rzeczy, które mogą stać się częścią spędzania czasu wolnego a przy okazji wywołują ich radość i zadowolenie. Mam nadzieję, że moje działania pozwolą im na jak najpełniejsze przeżywanie swojego życia pomimo niepełnosprawności.

- Wiem, że Twoją pasją jest hodowla egzotycznych ptaków. Z czego ta pasja się zrodziła? Kochałeś botanikę, biologię, co jeszcze?

- Przyrodą interesowałem się od zawsze, szczególnie zwierzętami. Miałem w domu ich wiele: ryby, kraby, świerszcze, żaby, traszki, jaszczurki... Na koniec pojawiły się ptaki i zostały do dziś.

- Jak się zaczęło Twoje hobby? Ktoś Ci zasugerował, że można się zainteresować tymi żyjątkami?

- Jak wspominałem wcześniej ptaki były kolejnymi lokatorami mojego pokoju. Były to zebarki. Kiedy miałem iść na studia dzienne do innego miasta, musiałem pożegnać się ze swoim małym zoo. Zostały tylko ptaki. Do zeberek dołączyły papużki faliste i amadyny obrożne. Ptaki przeprowadziły się ze mną do Poznania gdzie ich dalej przybywało. Następnie wróciły ze mną do Gorzowa.

- Jakie masz przygotowanie do prowadzenia hodowli ptaków?

- Pierwsze wiadomości o hodowli ptaków wyczytałem z książki wypożyczonej z biblioteki. Z czasem pojawiły się specjalistyczne czasopisma, które zacząłem prenumerować. Po kilku latach poznałem innych hodowców ptaków i wymieniałem się z nimi wiedzą. Od jakiegoś czasu należę do gorzowskiego oddziału Polskiego Związku Hodowców Kanarków i Ptaków Egzotycznych.

- Jak wygląda codzienne życie z takimi współlokatorami?

- Ptaki hoduję w dużych klatkach, które umieszczone są w osobnym pokoju przeznaczonym tylko dla nich. Rano przed wyjściem do pracy sprawdzam, czy wszystko z ptakami w porządku, podobnie po powrocie. W ciągu dnia staram się poświęcać czas na obserwacje moich ptaków, na pewno słychać w całym mieszkaniu ich śpiew. Wieczorem podaję im karmę i świeżą wodę na następny dzień. Na bieżąco staram się rozwiązywać pojawiające się problemy. Od

kwietnia łączę w pary wybrane ptaki i umieszczam w osobnych klatkach na czas lęgów. W czasie lęgów ptaki wymagają więcej spokoju. Samodzielne młode są oddzielane na bieżąco od rodziców. Po lęgach rozdzielam ptaki dorosłe według płci i mogą spokojnie wymienić upierzenie. Tak rozdzielone pozostają do wiosny.

- Czy bierzecie udział w wystawach?

- Tak. Od dziesięciu lat wystawiamy swoje ptaki na Mistrzostwach Ziemi Lubuskiej organizowanych wspólnie z oddziałem z Zielonej Góry.

- Czy masz w tej dziedzinie jakieś osiągnięcia?

- Zdobywałem tytuły mistrza, wicemistrza za kanari rasy gloster oraz gołąbki diamentowe.

- Wiem, że byłeś bohaterem w jednej z audycji telewizyjnych, a może nie jednej. Co to było?

- Brałem udział w programie Wielka Gra, oczywiście z tematu związanego ze zwierzętami. Udało mi się dojść do przedostatniego etapu. Traktowałem ten udział jako sprawdzenie swojej wiedzy oraz przygodę jaką było wystąpienie w telewizji.

- Czy oprócz ptasiej pasji masz jakieś inne. Jakie?

- Lubię obserwować ptaki również w naturze, dlatego chodzę na małe wyprawy w teren z lornetką. Kolejnym zainteresowaniem jest słuchanie muzyki z różnych części świata, posiadam dość spory zbiór płyt z tą muzyką. Lubię też fantastykę, zarówno czytać książki jak i oglądać filmy.

*rozmawiała
Wanda Milewska*

Przeciw grypie dla seniorów – BEZPŁATNIE

Szczepienia przeciw grypie znalazły się na liście refundowanych leków dla wszystkich po 65 roku życia oraz dzieci do 18 r.ż.

To dobra wiadomość dla polskich pacjentów u progu sezonu grypowego. Od 1 września z bezpłatnej ochrony przeciw grypie może skorzystać większa grupa pacjentów. Przepisy rozszerzają listę osób, którym przysługują darmowe szczepienia o seniorów powyżej 65 roku życia oraz dzieci i młodzież do 18 r.ż. Ekspertki przypominają, że w szczególności osoby starsze – ze względu na sta-

rzejący się układ immunologiczny oraz współistniejące choroby przewlekłe – są w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu infekcji oraz powikłań, zwiększonego ryzyka hospitalizacji i zgonu. Szczepienie przeciwko grypie nie tylko zmniejsza ryzyko zachorowania na tę chorobę wirusową, ale zmniejsza też ryzyko ciężkich powikłań m.in. chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, przewlekłych chorób

układu oddechowego. Z możliwości ochrony najlepiej skorzystać jeszcze przed sezonem zachorowań – czyli już w październiku. Dużym udogodnieniem jest to, że zaszczepić można się w aptekach. To wygodne rozwiązanie, bo nie musimy szukać placówki ochrony zdrowia. Bez zbędnego oczekiwania, na szczepienie może zakwalifikować nas nie tylko nasz lekarz rodzinny, ale także farmaceuta.

Jolanta Wiatr

Najwyższy czas do szkoły!

Skończyły się wakacje, nadeszła jesień, a więc pora iść do szkoły. I mowa tu nie tylko wyłącznie o najmłodszych uczniach, ale także o tych „nieco” starszych: studentach Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kołobrzegu.

W uroczystości inauguracyjnej nowego roku akademickiego, członkowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kołobrzegu spotkali się w Regionalnym Centrum Kultury, aby uczcić ten wyjątkowy moment w życiu całej ich społeczności uniwersyteckiej. Warto podkreślić, że tegoroczna inauguracja



kolejnego roku ma wyjątkowe znaczenie, ponieważ Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kołobrzegu obchodzi swoje trzynaste urodziny, a początki powstania tej inicjatywy sięgają już pięćdziesięciu lat wstecz.

Obecnie w zajęciach na uczelni uczestniczy 211 słuchaczy, co dowodzi ogromnego zainteresowania, jakim cieszy się Uniwersytet Trzeciego Wieku wśród osób starszych. Warto dodać, że UTW oferuje dwie różne formy zajęć: podstawowe, które stanowią fundament edukacji, oraz fakultatywne, które pozwalają na poszerzanie zainteresowań i rozwijanie swoich pasji.

Uniwersytet Trzeciego Wieku pełni również niezwykle ważną rolę społeczną umożliwiając osobom starszym nawiązywanie kontaktów, integrowanie się ze środowiskiem oraz zdobywanie nowej



wiedzy. Podczas uroczystości Irena Frankiewicz – prezes kołobrzegskiego UTW podkreśliła, jak istotną rolę odgrywa ta instytucja w życiu mieszkańców miasta.

Po oficjalnej inauguracji roku akademickiego uczestnicy mieli okazję uczestniczyć w fascynujących wykładach, które stanowiły integralną część tego wyjątkowego dnia. Wszyscy obecni mieli okazję czerpać inspirację z wiedzy przekazywanej im przez wykładowców.

Jolanta Wiatr
Fot.: FB UTW

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
- porady dotyczące wad słuchu

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
socjalnego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat
Jerzy DWORAK

Adwokat
Aleksandra KOWALSKA

*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.

WYPOŻYCZALNIA

SPRZĘTU i URZĄDZEŃ POMOCNICZYCH DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

DO WYPOŻYCZENIA:

- Wózki
- Kule ortopedyczne
- Balkoniki
- Rowery trzykołowe
- Wózek biegowy
- Przystawka elektryczna do wózka



ZAPRASZAMY WSZYSTKIE
OSOBY POTRZEBUJĄCE !!!



Tel. 75 75 242 54

KARKONOSKI SEJMIK
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
JELENIA GÓRA, OSIEDLE ROBOTNICZE 47A

lub

Tel. 75 67 147 30

DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM SPORTU
„POLANA JAKUSZYCKA”
SZKLARSKA PORĘBA, JAKUSZYCE 8



Jeśli posiadasz niepotrzebny sprzęt **pomóż innym i oddaj go**
do jednej z bezpłatnych wypożyczalni KSON.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

„Bezpieczni w górach” projekt realizowany przez Karkonoski
Sejmik Osób Niepełnosprawnych, współfinansowany ze
środków Ministerstwa Sportu i Turystyki