



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

KSON: Góry otwarte
dla wszystkich

str. 6



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY LIPIEC – SIERPIEŃ DWUMIESIĘCZNIK 4/122/2023

Muzyka dla Jana Pawła II

str. 22-23



Pan na Kamieńczyku
str. 24-25

Tak szybciej
str. 11

Żyj, mieszkaaj i pracuj w Jeleniej Górze

W roku 2021 w Starej Papierni w Jeleniej Górze odbyły się warsztaty zorganizowane przez Prezydenta Miasta Jeleniej Góry przy współudziale Związku Miast Polskich, których celem było wypracowanie kierunków działań mieszczących się w hasło „Żyj, mieszkaaj, pracuj w Jeleniej Górze”. Czym zakończyła się ta inicjatywa?

W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele Urzędu Miasta i organizacji pozarządowych z Jeleniej Góry, a Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zaproponował ważny element budowania tożsamości mieszkańców miasta. Rok później, czyli od listopada 2022 roku, KSON zaproszony został do realizacji projektu zatytułowanego „Żyj, mieszkaaj, pracuj w Jeleniej Górze”. Projekt napisany przez KSON odnosił dwa elementy do najmłodszych mieszkańców miasta – dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych.

W porozumieniu z fachowcami opracowaliśmy skuteczny, jak sądzimy, system kształtowania więzi maluchów z miejscem swojego urodzenia i zamieszkania. Więzy polegającej na przekazu

zaniu dzieciom najpiękniejszych elementów krajobrazu, architektury i historii miasta, których być może nawet nie znają ich rodzice czy opiekunowie. Przy wykorzystaniu regionalistów i historyków wyprodukowaliśmy 5 filmów o regionie pod tytułem „Z Jelonkiem poznajemy....”.

W poszczególnych odsłonach pięcioczęściowego animowanego filmu historyczny Jelonek prowadzi młodych widzów przez miasto i jego najbliższe okolice. Był to strzał w „dziesiątkę”, bo w czasie projekcji tych filmów w 20 placówkach oświatowych uczestniczyło ponad 200 maluchów, żywo reagujących na przesuwające się obrazy.

– Dużą pomoc przy realizacji projektu okazali również dyrektorzy przedszkoli i szkół, a między innymi Dyrektor Małgorzata Wrotniewska i Dyrektor Paweł Domagała. Projekt trwał ponad rok. Był to czas wspólnej pracy

– mówi Prezes KSON Stanisław Schubert. – Potrafiliśmy dotrzeć do serc i umysłów jeleniogórskich maluchów, co wprost wynikało z ich relacji na podsumowaniu konkursu.

Konkurs odbył się 14 czerwca 2023 roku w Szkole Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze. Były występy, konkursy i nagrody. Film zatytułowany „Z Jelonkiem poznajemy...” możecie zobaczyć na



stronie www.kson.pl. – Projekt realizowany był w ramach Funduszy Norweskich, a część dotycząca KSON wynosiła 118 000,00 zł i wymagała dużego wkładu własnego partnera. Warto było – mówi Stanisław Schubert.

Teraz najważniejsze – by nie zaprzestać na tej próbie budowania życzliwej tożsamości maluchów do miasta nad Bobrem, mając być może niepełną nadzieję, że będą chcieli tutaj żyć, mieszkać, pracować.

Łukasz Muraszko

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczałko, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Justyna Janicka, 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 Plock, Kostrogaj 1. Nakład 8000 egz.

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



Charytatywny rajd rowerowy muzyków klasycznych

Jelenia Góra była jednym z przystanków na trasie charytatywnej wyprawy rowerowej „Trzech Muzyków Klasycznych dookoła Polski”.

Uczestnicy wyprawy są muzykami klasycznymi, którzy występują w salach koncertowych w Polsce i nie tylko. Od kilku lat, co jakiś czas wyruszają jednak na wyprawy rowerowe, podczas których zbierają środki na różne cele charytatywne.

Inicjatorem akcji jest Marcin Nałęcz-Niesiołowski – dyrygent, śpiewak, pedagog akademicki oraz promotor aktywnego stylu życia oraz niesienia pomocy

przez nagłaśnianie akcji charytatywnych. Wraz z nim na liczącą około 3000 kilometrów trasę wyruszyli Wiktor Rakowski – puzonista orkiestry operowej i Marcin Miro Mirowski – kompozytor, dyrygent.

Wyprawa rozpoczęła się 7 lipca w Przemyślu. W dniach 7-11 lipca rowerzyści pokonali pierwszy etap trasy tj. wschodni (Przemyśl - Wiżajny), a w dniach 12-17 lipca drugi, północny etap rajdu rowerowego (Wiżajny – Świnoujście). Jelenia Góra była metą zachodniego odcinka, który wystartował ze Świnoujścia. Z Jeleniej Góry muzycy wyruszyli na południe do Przemyśla, gdzie nastąpił finał akcji.

Podczas wschodniego etapu rajdu muzycy promowali zbiórkę pieniężną na kolejną, niezbędną operację wydłużenia nogi Małgorzaty Tomczyk (link do zbiórki: <https://www.siepomaga.pl/gosia-tomczak>). Koszt takiej operacji to ponad 600 tysięcy złotych. Etap północny, zachodni i południowy ma służyć promocji organizacji pomocy rzeczowej w postaci zbiórki instrumentów i akcesoriów muzycznych dla zbombardowanej przez Rosję, Szkoły Muzycznej w Makarowie, w Obwodzie Kijowskim.

*Adamfi
fot. użyczone*

Nowy w cenie używanego

„Samodzielność-Aktywność-Mobilność” – to pakiet programów, których celem jest rehabilitacja społeczna, zawodowa i lecznicza osób z niepełnosprawnościami. W ramach jego istnieje możliwość uzyskania dofinansowania do zakupu pojazdu. Ciekawą ofertę w tej kwestii przedstawił dealer jednej z czołowych marek samochodów.

Pakiet programów wsparcia realizuje Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Szczególnie interesujący wydaje się moduł pn. Mobilność. Na czym polega? – Celem modułu Mobilność osób z niepełnosprawnością jest wzrost niezależności osób z niepełnosprawnością ruchową oraz ułatwienie im aktywności społecznej lub zawodowej poprzez zapewnienie dostępu do korzystania z samochodu osobowego – informuje PFRON. – Dofinansowanie dotyczy części kosztów zakupu dostosowanego samochodu osobowego. tj. pojazdu, w którym dokonano technicznych dostosowań pod kątem indywidualnych potrzeb kierowcy lub pasażera z niepełnosprawnością, wymagającą poruszania się na wózku inwalidzkim.

Dostosowania powinny być wykonane w sposób, który umożli-



*Volkswagen Samochody Dostawcze
Osoba poruszająca się na wózku bez problemów wsiądzie do tego modelu.*

liwia zajęcie miejsca kierowcy lub pasażera bez konieczności przesiadania się z wózka inwalidzkiego. Przy takim rozwiązaniu zarówno kierowca, jak i pasażer korzystają z dostosowanego samochodu, podróżując na wózku inwalidzkim.

Dofinansowanie – czytamy w komunikacie funduszu – przeznaczone jest dla osoby z niepełnosprawnością, która nie może poruszać się bez użycia wózka inwalidzkiego i posiada ważne orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji.

Uwzględniane jest też orzeczenie o którym mowa w art. 5 pkt 1, 1a albo art. 62 ust. 2 pkt 1 albo ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych – traktowanym na równi z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.



*Zainteresowani mogą umówić się na jazdy testowe:
we Wrocławiu i okolicach.*

Co ważne: osoba, która ubiega się o dofinansowanie, będzie musiała też podpisać oświadczenie, że nie sprzeda zakupionego samochodu przez co najmniej 60 miesięcy od dnia otrzymania dofinansowania.

Wniosek o dofinansowanie składa się wyłącznie w formie elektronicznej, poprzez Systemu Obsługi Wsparcia (SOW). Należy dysponować podpisem kwalifikowanym albo profilem zaufanym. Składający powinien mieć odwzorowane cyfrowo dokumenty takie jak orzeczenie o niepełnosprawności, zaświadczenie lekarskie, ważne prawo jazdy kat. B (jeśli dotyczy), pełnomocnictwo (jeśli dotyczy), przewidywaną cenę zakupu dostosowanego samochodu osobowego. PRFON zapewnia, że wniosek zostanie rozpatrzony w ciągu 30 dni od momentu jego złożenia.

Dofinansowanie otrzymuje się po przedłożeniu faktury zakupu samochodu i przedstawieniu protokołu odbioru.

Program ruszył wiosną tego roku, odbyły się już dwa nabory, planowane są jeszcze dwa, w następujących terminach: od 29.09.2023 r. do 31.10.2023 r. oraz od 29.03.2024 r. do 30.04.2024 r.

Ciekawą propozycję przedstawił wrocławski dealer samochodów: Szymon Koczur - Volkswagen Samochody Dostawcze. Chodzi konkretnie o model Volkswagena Caddy 5.

- Spośród podobnych modeli konkurencji, Caddy5 został najwyższej oceniony przez PFRON, pod uwagę brano przestrzeń, jakość wykonania, relację ceny zakupu vs RV, homologację II etapu, ilość zabudowanych i używanych obecnie w rynku modelu Caddy5 oraz jakość zestawu montażowego wraz z fabryczną adaptacją zawieszenia – informuje przedstawiciel firmy.

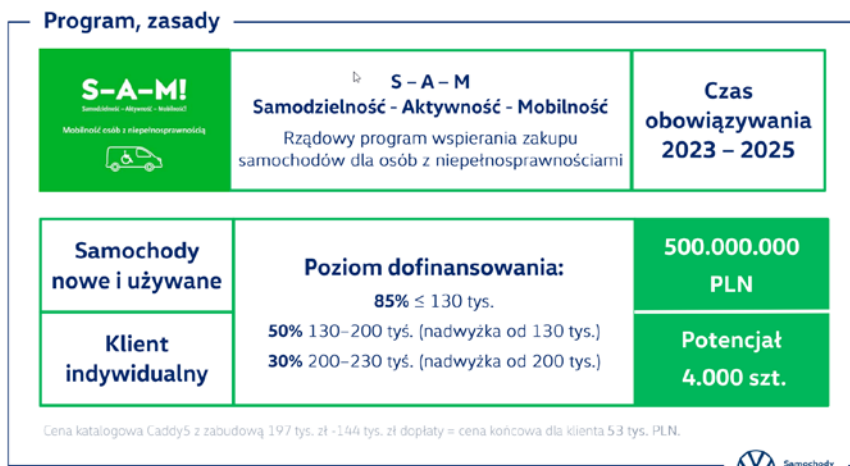
W Caddy 5 po przeróbkach dla osób z niepełnosprawnościami, wymontowano siedzenia w trze-

cim rzędzie, uzyskując sporą przestrzeń dla wózków. Zrezygnowano też z koła zapasowego, zastąpiono je zestawem naprawczym (kompresor ze środkiem uszczelniającym). Auto wyposażone jest w platformę, która ułatwia wjazd i wyjazd tylnymi drzwiami.

Volkswagen Caddy 5 ma wiele opcji dodatkowych, w zależności od zasobności kupującego. W każdym z trzech przedstawionych specyfikacji znajduje się kamera cofania oraz czujniki parko-

tysięcy złotych (są to ceny szacunkowe). Dzięki dofinansowaniu z PFRON, można kupić je dużo taniej. Zainteresowany z własnej kieszeni wyda od 53 do 122 tysięcy złotych. – W cenie kilkuletniego auta używanego można otrzymać pojazd na gwarancji – zauważa przedstawiciel volkswagena.

Firma „Szymon Koczur - Volkswagen Samochody Dostawcze” oferuje też jazdy testowe, realizowane będą one we Wrocławiu oraz w promieniu ok. 150km od



Infografika prezentująca poziomy dofinansowania.

wania. Zdecydowanie przydają się one podczas manewrowania na miejskich parkingach. Auta oczywiście posiadają wymaganą homologację.

Prezentowane auta w zależności od wybranych opcji dodatkowych, kosztują od 197 do 276

Wrocławia. Telefon: 729 055 871. Zanim więc podejmiemy decyzję o zakupie, warto osobiście przekonać się, czy model, który chcemy kupić, nam odpowiada.

(ROB)

źródło: PFRON

Fot. Szymon Koczur

ILE MOŻESZ OTRZYMAĆ?

Jeśli wnioskujesz o dofinansowanie zakupu samochodu dostosowanego do prowadzenia przez osobę niepełnosprawną jako kierowca, możesz uzyskać nawet 80 % dofinansowania przy kwocie zakupu do 150 000 zł. Jeśli natomiast wnioskujesz o dofinansowanie samochodu dostosowanego do podróży osoby z niepełnosprawnością jako pasażera, możesz uzyskać nawet 85 % dofinansowania przy kwocie zakupu do 130 000 zł. Więcej w infografice w artykule.

Szczegółowe informacje o programie można znaleźć pod tym linkiem: <https://tiny.pl/w43v6>.

KSON: Góry otwarte dla wszystkich

Szósta już konferencja „Góry otwarte dla wszystkich” odbyła się w tym roku w Jeleniej Górze. To dwudniowe (24-25 sierpnia) wydarzenie zorganizował Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych pod patronatem: Ministerstwa Sportu i Turystyki, Marszałka Województwa Dolnośląskiego oraz Prezesa Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Przemówienia inauguracyjne pierwszego dnia konferencji wygłosili m.in.: Stanisław Schubert – Prezes zarządu KSON oraz Cezary Przybylski – Marszałek Województwa Dolnośląskiego. Następnie głos zabrał Krzysztof Michałekiewicz – Prezes PFRON-u. Mówił o dokonaniach finansowanych z Funduszu w zakresie poprawy dostępności, a także o planach na przyszłość. Podziękował również za zaangażowanie, chęć i zapał KSON-u i innych organizacji pozarządowych, których działania skierowane są na rzecz pomocy osobom z niepełnosprawnościami.

Od kolejnego prelegenta, dr. Stanisława Francuza, uczestnicy konferencji mogli zapoznać



się z aktualną mapą dostępności gór polskich dla osób z niepełnosprawnościami (OzN) a także z dobrymi praktykami w zakresie dostosowywania tras, atrakcji turystycznych oraz miejsc wycieczkowych w Polsce oraz w Europie.

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 Michałekiewicz – Prezes PFRON, Władysław Ortyl – Marszałek Województwa Podkarpackiego, Witold Kozłowski – Marszałek Województwa Małopolskiego, Jerzy Pokój – Wiceprzewodni-

czący Sejmiku Dolnośląskiego oraz Jerzy Kapłon – Prezes Zarządu Głównego PTTK.

Odbył się też panel samorządowy, podczas którego dyskutowano m.in.: o możliwościach finansowania turystyki OzN w ramach polityki samorządowej. Były wystąpienia przedstawicieli Karkonoskiego Parku Narodowego, PTTK oraz organizacji pozarządowych działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Podczas konferencji można też było zapoznać się z ofertą specjalistycznego sprzętu, urządzeń, akcesoriów dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności oraz poznać program szkolenia Asystenta Turystycznego Osób Niepełnosprawnych.

Na kolejny dzień konferencji zaplanowano górskie study tour dla uczestników. Celem była prezentacja i promocja wybranych lokalnych atrakcji, tras i obiektów turystycznych m.in.: w Karpaczu, Szklarskiej Porębie i Jakuszycach.

Więcej o konferencji w następnym wydaniu dwumiesięcznika „Niepełnosprawni Tu i Teraz”.



(RB)
Fot. RB

Pałac przyjazny niepełnosprawnym

Oddany w tym roku do użytku kompleks pałacowy w Sobieszowie, w którym mieści się Centrum Przyrodniczo-Edukacyjne Karkonoskiego Parku Narodowego postawił na pełne dostosowanie się dla osób z niepełnosprawnościami.

W obiektach zabytkowych, a taki status posiada ten kompleks, nie zawsze jest możliwe zastosowanie jednakowych dla wszystkich rozwiązań. Niekiedy nie da się zastosować w historycznym gmachu np.: windy, poszerzyć przejścia czy otwory drzwiowe. W tych przypadkach należy szukać innych możliwości usprawnień, tak by zapewnić bezpieczne i wygodne korzystanie z obiektu dla każdego, niezależnie od możliwości fizycznych, sensorycznych, intelektualnych czy emocjonalnych.

W Centrum Przyrodniczo-Edukacyjnym, gdzie znajduje się interaktywna wystawa „Klimatyczne Karkonosze” oraz „Pałac Sobieszów” udało się np.: zlikwidować progi, dostosować toalety dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, zastosować lady o zróżnicowanej wysokości a sale wystawowe wyposażyć w wygodne, szerokie przejścia. W przypadku, gdy nie można było usunąć np.: schodów na półpiętro ani zastosować rampy podjazdowej, wprowadzono platformę – podnośnik. Na wyposażeniu Centrum znalazł się również specjalny elektryczny wózek inwalidzki typu rydwan. Jest on udostępniany bezpłatnie osobom potrzebującym takiego rozwiązania, by sprawnie i bezpiecznie poruszać się po budynku jak i po terenie całego obiektu.



Cały kompleks składa się z kilku budynków, okalających wewnętrzny dziedziniec. Osoba, która obejrzała wystawę „Klimatyczne Karkonosze” i chciałaby jeszcze zobaczyć ekspozycję „Pałac Sobieszów” mieszczącą się w budynku obok, może przejechać/przejsć dziedzińcem i wejść/wjechać rampą/podjazdem prowadzącym do wejścia do pałacu (pałac góruje nad pozostałymi budynkami). Obiekt umożliwia także korzystanie z własnych sprzętów pomocniczych, takich jak laski, balkoniki czy wózki inwalidzkie. Oprócz wystaw w kompleksie znajdują się również sale konferencyjne, również w pełni przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami.

Dostosowanie wystawy dla osób z niepełnosprawnościami, to nie tylko likwidacja barier architektonicznych, ale także uwzględnienie różnorodnych potrzeb i oczekiwań zwiedzających. W Centrum zapewniono zarówno dostępność informacyjną jak i edukacyjną. Przede wszystkim, wszyscy pracownicy zostali

przeszkoleni w zakresie udzielania wszelkiej pomocy osobom z niepełnosprawnościami, uczą się także języka migowego. Dla osób z dysfunkcją wzroku przygotowano audiodeskrypcję oraz nagrania pozwalające poszerzyć wiedzę o prezentowanych ekspozycjach. Są też dla nich przygotowane makiety oraz dotykowe ekspozycje. Ciekawym rozwiązaniem jest także wykorzystanie markerów węchowych, pozwalających na odczucie wielu zapachów, np.: zapachu lasu, wybranych zwierząt (występujących w Karkonoszach) czy niektórych roślin.

Jak mówiła Justyna Wierchucka, kierowniczka Centrum Przyrodniczo-Edukacyjnego KPN, istnieje spore zainteresowanie zwiedzaniem wystaw przez osoby z niepełnosprawnościami. Niemal codziennie otrzymuje pytania o dostępność obiektu, głównie od grup zorganizowanych.

Osoby z niepełnosprawnościami mogą też liczyć na tańsze, ulgowe bilety wstępu.

RB
Fot. RB

Wspiera wiele środowisk

Rozmowa

z dr. Markiem Obrębalskim

– wiceprzewodniczącym

Sejmiku Województwa

Dolnośląskiego



– Jest Pan rodowitym Jeleniogórzaninem, ekonomistą, naukowcem, nauczycielem akademickim, osobą bardzo aktywną społecznie i samorządowo. Proszę w kilku słowach przedstawić się naszym czytelnikom?

Marek Obrębalski: Wraz z żoną, Elżbietą, mieszkamy w stolicy Karkonoszy. Jestem szczęśliwym tatą Pauliny i Karoliny oraz dziadkiem cudownych wnucząt – Julii, Igora i Bruna. Pracuję w Katedrze Gospodarki Regionalnej Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Jestem doktorem nauk ekonomicznych. W moim dorobku jest ponad dwieście publikacji naukowych, głównie z zakresu społecznych, gospodarczych oraz przestrzennych problemów rozwoju lokalnego i regionalnego. W ramach prac badawczych i praktycznych dla terytorialnych samorządów opracowałem kilkadziesiąt strategii rozwoju gmin, powiatów i regionów. Rodzinna Jelenia Góra i region jeleniogórski są dla mnie bardzo ważne, stąd zależy mi na wieloaspektowym, dynamicznym i równomiernym rozwoju. W latach 2006-2010 byłem Prezydentem Jeleniej Góry. Od 2010 roku pełnię zaś zaszczytną funkcję radnego Sejmiku Województwa Dol-

nośląskiego, gdzie swą aktywność ukierunkowaną na region jeleniogórski i jego problemy prowadzę jako wiceprzewodniczący Sejmiku oraz przewodniczący Komisji Polityki Rozwoju Regionalnego i Gospodarki. Efektywnie wspieram wiele lokalnych i regionalnych środowisk. Swą społeczną służbę realizuję będąc między innymi przewodniczącym Rady Społecznej Centrum Szpitalnego Kotliny Jeleniogórskiej oraz członkiem Zarządu Towarzystwa Przyjaciół Jeleniej Góry.

– Od wielu lat podejmuje Pan bardzo cenne inicjatywy i działania ukierunkowane na poprawę funkcjonowania jeleniogórskiego szpitala. Które z tych przedsięwzięć uważa Pan za szczególnie istotne?

M.O.: – To przede wszystkim wiele efektywnych działań związanych ze wzrostem dostępności do specjalistycznych usług medycznych oraz z poprawą warunków leczenia w jeleniogórskim szpitalu. Każdego roku podejmuję starania o doposażenie poszczególnych szpitalnych oddziałów w nowoczesny sprzęt i aparaturę medyczną. Dzięki moim staraniom, z budżetu województwa dolnośląskiego Wojewódzkie

Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej pozyskało między innymi nowoczesny angiograf do badań radiologicznych naczyń, system neuronawigacji do prowadzenia specjalistycznych badań i zabiegów neurochirurgicznych, ultrasonograf, aparat OCT do badań okulistycznych, kardiomonitor, aparaty do hemodializy, dermatoskop, wyposażenie nowej pracowni leku cytostatycznego oraz wymienione zostały windy osobowe. Tenże sprzęt i aparatura medyczna w istotnym stopniu zwiększyły dostępność mieszkańców regionu jeleniogórskiego do specjalistycznej opieki zdrowotnej, do badań profilaktycznych oraz zabiegów medycznych.

– Współtworzy Pan środowisko Bezpartyjnych Samorządowców związanych m.in. z Marszałkiem Województwa Dolnośląskiego Cezarym Przybylskim. Bezpartyjni Samorządowcy podjęli decyzję o starcie w wyborach parlamentarnych. Czym zamierzacie przekonać nie tylko dolnośląskie, ale i ogólnopolskie społeczeństwo?

M.O.: – Polskie społeczeństwo oczekuje normalności. Ma już dość nieustających politycznych sporów, kłótni oraz niczym nie

uzasadnionych społecznych podziałów. Naszym zdaniem, niezbędne jest w szczególności empatyczne spojrzenie na codzienne problemy ludzi, spojrzenie nie przez pryzmat partyjnych sympatii i antypatii. Stąd niezwykle istotna jest poprawa standardu życia (w tym materialnego) Polaków, a zwłaszcza wsparcie środowisk zagrożonych ubóstwem i społecznym wykluczeniem oraz przeciwdziałanie rozszerzającej się sferze biedy. Możliwe to będzie między innymi poprzez wprowadzenie „zerowej” stawki podatku dochodowego od osób fizycznych, dzięki czemu wzrosną wynagrodzenia pracownicze i emerytury oraz spadną koszty ponoszone przez pracodawców. Każdy obywatel będzie mógł zatem uzyskać dochody o ok. 15-20% wyższe. Chcemy również wprowadzić w całym kraju bezpłatną publiczną komunikację lokalną i regionalną. To rozwiązanie wygodne, ekologiczne i nowoczesne, a także bezpieczne, korzystne i przyjazne dla mieszkańców. To przy tym ulga finansowa dla mieszkańców oraz możliwość skutecznego przemieszczania się do miejsca pracy, placówek usługowych, przychodni zdrowia czy do szkół. W Polsce już w wielu miastach mieszkańcy nie ponoszą kosztów takich przejazdów. Ponadto Polacy zasługują, aby leczyli ich najlepsi lekarze w komfortowych warunkach bez konieczności oczekiwania w długich kolejkach. Dlatego podejmiemy zdecydowane działania na rzecz uzdrowienia naszej rodzimej służby zdrowia tak, aby publiczne pieniądze były efektywnie i w pełni wykorzystane. Funkcjonowanie Narodowego Funduszu Zdrowia wymaga zdecydowanych zmian. Niezbędna jest decentralizacja systemu finansowania świadczeń opieki zdrowotnej poprzez wyraźne zwiększenie roli samorządów województw w za-

kresie nie tylko zadań i kompetencji, ale i odpowiednich możliwości finansowych. To tylko kilka sfer, które zamierzamy zmienić, by można było normalnie żyć w naszym kraju.

– Interesujące są te programowe propozycje Bezparyjnych Samorządowców, zwłaszcza ta o uwolnieniu Polaków od płacenia podatku dochodowego. Trzeba jednak zauważyć, że tym samym nastąpi ograniczenie dochodów jednostek samorządu terytorialnego. Czy ta samorządowa luka finansowa będzie w jakimś stopniu zrekompensowana samorządom?

M.O.: – Dostrzegamy oczywiście bezpośrednie powiązanie proponowanego przez Bezparyjnych Samorządowców tzw. „zerowego” PITu z sytuacją finansową samorządów gminnych, powiatowych czy wojewódzkich. Stąd postulujemy wprowadzenie udziału samorządów we wpływach z podatku VAT z ujednoczoną stawką tego podatku w wysokości 8.51%.

– A na co w ramach wyborczych obietnic Bezparyjnych Samorządowców może liczyć środowisko seniorów i niepełnosprawnych?

M.O.: – To nie obietnice, lecz przygotowane w oparciu o zgłaszane społecznie potrzeby realne do wdrożenia przedsięwzięcia. Dotyczą one m.in. rozszerzonej refundacji leków dla seniorów czy też bardziej skutecznego systemu rehabilitacji. Refundacja stanowi kluczową kwestię w życiu wielu schorowanych osób w podeszłym wieku, doświadczających trudności w zaopatrywaniu się na co dzień w leki. Badania wskazują, że wydatki na leki silnie obciążają budżet domowy ponad 90% osób starszych, zaś 80% seniorów zdarzyło się nie wykupić recept z uwagi na ceny leków. Najtrud-

niejsza sytuacja występuje wśród seniorów po 70. roku życia, dlatego Bezparyjni Samorządowcy postulują reformę zasad dostępu do leków poprzez objęcie pełną refundacją szerszych grup społecznych i zmniejszenie współpłatności seniorów, którzy z uwagi na niskie dochody z rent i emerytur i jednocześnie duże zapotrzebowanie na leki nie są często w stanie ich wykupić. Równie istotne zmiany proponujemy w zakresie wieloaspektowej rehabilitacji. Chcemy, by model rehabilitacji leczniczej, społecznej i zawodowej w pełni uwzględniał jej powszechność (każdy ma prawo do rehabilitacji, niezależnie od rozpoznania, wieku i rokowania), wczesność zapoczątkowania (rehabilitacja powinna być rozpoczęta jak najwcześniej), kompleksowość (rehabilitacja obejmuje działania prowadzone przez zespół specjalistów kierowane na wszystkie sfery pacjenta) oraz ciągłość (rehabilitacja jest procesem ciągłym, tj. rozpoczęty proces rehabilitacji jest kontynuowany do osiągnięcia zamierzonych efektów). Środowisko seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami bez wątpienia – dzięki wdrożeniu przedstawionych propozycji – wyzbędzie się wielu codziennych, niekiedy dokuczliwych problemów.

Dziękuję za rozmowę.

Łukasz Muraszko

Fot. Archiwum

Marek Obrębalski został wyróżniony tytułem „Ambasador Ludzi Otwartych Serc” w czasie KSONALII 2023 za pomoc i zaangażowanie w rozwiązywanie problemów środowiska seniorów i osób niepełnosprawnych. To Wielki Przyjaciel Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych!

Kwatera, której... nie ma?

Niektórzy czekają z urlopem na koniec sezonu, licząc na znacznie niższe ceny noclegów i mniejszy tłok w znanych miejscowościach turystycznych. Należy jednak uważać, bo za podejrzanie atrakcyjnymi ofertami mogą kryć się oszuści.

Policja ostrzega przed oszustwem „na kwaterę”, czyli przed fałszywymi ogłoszeniami o miejscach noclegowych w wyjątkowo atrakcyjnych cenach umieszczanych w sieci. Nieostrożni mogą stracić pieniądze, a na letni urlop wydać więcej, niż planowali. Jak unikać takich sytuacji?

Nie brakuje turystów, którzy chcą zorganizować wakacyjny wyjazd samodzielnie, bo sądzą, że w ten sposób sporo zaoszczędzą. Jeśli jednak nie mają w tym doświadczenia, lepiej gdy zdadzą się na profesjonalistów. Są portale zbierające oferty noclegów, kwater, także od osób prywatnych, które ułatwią organizowanie wakacji na własną rękę, ale są też miejscem lubianym przez oszustów.

„Nieostrożni mogą stracić pieniądze, a na letni urlop wydać więcej, niż planowali.”

„Oczywiście można dochodzić (...) praw w sądzie, ale może potrwać to długo, a ewentualny zwrot kosztów nastąpi wiele miesięcy po powrocie z wakacji.”

Najczęściej – wybrany pokój, apartament czy dom, który chcemy wynająć na wakacje, nie przypomina tego ze zdjęć dołączonych do oferty. Oczywiście, można wtedy dochodzić swoich praw w sądzie, ale może potrwać to długo, a ewentualny zwrot kosztów nastąpi wiele miesięcy po powrocie z wakacji.

Czy jednak takich problemów można uniknąć?

Tak, jeśli weźmiemy pod uwagę tylko te oferty, które są szczegółowe – zawierają wiele zdjęć, spis wyposażenia, udogodnień, które są do dyspozy-

cji w danym miejscu. Im więcej szczegółów, tym oferta jest wiarygodniejsza. Przyglądajmy się uważnie zdjęciom, ponieważ jest różnica między profesjonalnymi i atrakcyjnymi fotografiami, a przerabianymi zdjęciami, które nie pokazują prawdy. Wybierajmy portale, które mają transparentną politykę, jeżeli chodzi o dochodzenie praw klientów i sposoby postępowania z nieuczciwymi ofertami. Najlepsze to te, które zgadzają się na uiszczanie całości opłaty za zamówiony nocleg dopiero po przybyciu do miejsca docelowego, kiedy klient da znać, że wybrana kwatera odpowiada tej z oferty i ze zdjęć.

„Wybierajmy portale, które mają transparentną politykę, jeżeli chodzi o dochodzenie praw klientów (...).”

W sieci znajdziemy wiele ogłoszeń z tzw. kwaterami od osób prywatnych, które umieszczane są w sieci na stronach publikujących rozmaite ogłoszenia. Pomijajmy te, które nie prezentują zdjęć, tylko krótki opis i takich, w których konieczne jest wniesienie opłaty z góry za nocleg. Możemy wówczas z dużym prawdopodobieństwem stać się ofiarą oszustwa „na kwaterę” i – stracić pieniądze.

Jolanta Wiatr
Fot. Freepik



RATOWNICY NA MOTOCYKLU

Pogotowie Ratunkowe w Jeleniej Górze wzbogaciło się o pojazd, którym ratownicy będą szybciej docierać z pomocą medyczną. Jeleniogórska placówka po Katowicach jest drugą w Polsce, która ma do dyspozycji motoambulans.

– Ze względu na specyfikę naszego terenu – gigantyczny ruch turystyczny, korki na drogach – pomoc motoambulansem będzie mogła szybciej trafić do potrzebujących. Robimy to, aby ratować ludzkie życie – podkreślił Krzysztof Mróz, senator RP.

– Motoambulans sprawdza się. To nie wyręczy karetki pogotowia, ale może ją wesprzeć. Liczymy na to, że wzorem Katowic, wpłyniemy na rozwój ratownictwa motocyklowego w naszym terenie górskim – powiedział Mariusz Gierus, dyrektor jeleniogórskiego pogotowia.

Jak mówił Robert Pietryszyn, kierownik działu medycznego Pogotowia Ratunkowego w Jeleniej Górze, motoambulans jest wyposażony w niezbędny sprzęt. Jest zaawansowany defibrylator AED, respirator transportowy



– przenośny oraz sprzęt jednorazowy potrzebny do ratowania ludzkiego życia.

– Przeprowadziliśmy szkolenia i mamy 10 osób na dyżurach motocyklowych. Liczymy, że do przyszłego sezonu (od 1 czerwca 2024) uda nam się zdobyć środki na drugi motoambulans – dodał Mariusz Gierus.

W prezentacji, która odbyła się 14 sierpnia wzięli też udział przedstawiciele pogotowia z Katowic. Dyrektor Łukasz Pach chwalił zasługi motoambulansu. Twierdził, że są bezcenne. Na 418

wyjazdów z użyciem motocykla ratunkowego, w 60 procentach przypadków obyło się bez wyjazdu karetki, bowiem wystarczyła szybka pomoc ratownika przybyłego jednośladem.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko





Milion kilometrów w miesiąc – KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE BIJĄ KOLEJNY REKORD!

15-lecie Kolei Dolnośląskich, przypadające w 2023 roku, obfituje w rekordy. Niedawno przewoźnik świętował okrągłą liczbę 100 milionów pasażerów przewiezionych od początku działalności spółki. A lipiec był pierwszym miesiącem, gdy żółto-białe pociągi pokonały 1 mln kilometrów. Takim osiągnięciem mogą się pochwalić tylko dwaj przewoźnicy w Polsce.

– Kilka razy było „o włos”, bo zbliżaliśmy się do tej magicznej liczby praktycznie w każdym miesiącu 2023 roku. W marcu zabrakło nam ośmiu tysięcy km do miliona. Teraz przekroczyliśmy tę liczbę – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.

Z roku na rok Koleje Dolnośląskie pokonują coraz więcej kilometrów. W 2023 roku ma być ich łącznie ponad 12 mln.

Skąd ten milion?

By pokazać skalę pracy wykonanej przez Koleje Dolnośląskie, najlepiej porównać ją z dokonaniami przewoźników kolejowych z innych województw. Na przykład w województwie podlaskim tzw. praca przewozowa zlecona przez tamtejszy urząd marszałkowski wynosi 2 mln km, a regionalny przewoźnik przejeżdża 1,8 mln km. Ale w skali roku, a nie miesiąca.

– Miło czytać artykuły w mediach ogólnopolskich, które mówią o renesansie kolei i za przykład stawiają Dolny Śląsk. Graniczymy z Czechami, którzy mają, moim zdaniem, jeden z najlepszych systemów transportu publicznego w Europie. Mierzymy do nich i chcemy, by oferta kolejowa na Dolnym Śląsku była z każdym rokiem coraz lepsza – mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Milion kilometrów pokonanych miesięcznie przez przewoźnika kolejowego na zlecenie jednego urzędu marszałkowskiego osiągają zaledwie dwa podmioty w Polsce: Koleje Mazowieckie, a od lipca 2023 roku Koleje Dolnośląskie. Trzeba przy tym pamiętać, że w województwie mazowieckim koleje regionalne działają m.in. w ponad trzymilionowej aglomeracji warszawskiej.

Jak to działa w Warszawie?

Warszawa jest wyjątkiem – kolej w aglomeracji funkcjonuje tam na innym poziomie niż w jakimkolwiek innym mieście w Polsce. Urząd Miasta Stołecznego Warszawy dopłaca przewoźnikom ponad 200 mln złotych rocznie za możliwość honorowania biletów miejskich w pociągach Kolei Mazowieckich oraz Warszawskiej Kolei Dojazdowej. A przewoźnicy, otrzymując taką rekompensatę,

są w stanie polepszać ofertę dla mieszkańców aglomeracji. Przy wsparciu nie tylko Warszawy, ale też gmin aglomeracji warszawskiej, Koleje Mazowieckie wykonują ok. 1,6 mln km miesięcznie. Teraz do grona przewoźników regionalnych, osiągających pracę eksploatacyjną na poziomie 1 mln km miesięcznie dołączają Koleje Dolnośląskie.

– Dolny Śląsk inwestuje w koleje, tak aby mogli z niej dogodnie korzystać mieszkańcy regionu. Najnowocześniejsze pociągi Kolei Dolnośląskich Elf2 wożą pasażerów w ramach tzw. Dolnośląskiej Kolei Aglomeracyjnej. Ta oferta pozwala zaoszczędzić czas, ponieważ do centrum Wrocławia z takich osiedli jak Wojnowów czy Strachocin, dojedziemy już w ok. 30 minut. To realna alternatywa dla osób, które na co dzień korzystają z samochodu – zauważa Krzysztof Maj, członek zarządu Województwa Dolnośląskiego odpowiedzialny m.in. za funkcjonowanie aglomeracji.

To w tej kadencji Zarządu Województwa Dolnośląskie-



go pociągi pasażerskie wróciły m.in. do Lubina (72 tys. mieszkańców), Bielawy (29 tys.) czy Sobótki (7 tys.). Do sieci połączeń zostaną zaraz włączone Świeradów-Zdrój czy Karpacz.

– Dolnoślązacy jeżdżą sześcioma nowymi hybrydami Impuls II oraz nowymi Elfami2. Zaraz na Dolny Śląsk przyjadą dwa spalinowe Kolzamy po kapitalnym remoncie. W porów-

naniu do 8 milionów km pokonywanych w 2018 roku, czyli na początku obecnej kadencji wojewódzkich władz samorządowych, w 2023 roku Koleje Dolnośląskie pokonają 12 mln km – mówi Tymoteusz Myrda, członek zarządu Województwa Dolnośląskiego, odpowiedzialny za kolej.

KD/TS
Fot. KD



Na nowe życie nigdy za późno!

Rozmowa z LESZKIEM KOPROWSKIM, przewodnikiem sudeckim z Piechowic

– Pana mama była Niemką, troje rodzeństwa to też Niemcy, a Pan jest Polakiem. Jak to możliwe?

– Losy wojenne mojej rodziny były bardzo skomplikowane. Mama była autochtonką, jej rodzina od początku XIX wieku mieszkała w Górzycu. Ojciec mamy był hutnikiem szkła w Sobieszowie, a potem w hucie Józefina. Był wspaniałym szlifierzem, zdobnikiem, grawerem. W swojej karierze robił nawet puchary dla Bieruta i Stalina. Uczył polskich adeptów swojego rzemiosła. Wywodzi się z Nowego Świata – dzielnicy Harrachova. Gdy mieszkał w Piechowicach, lubił siadać na ławeczce z widokiem na Śnieżne Kotły i Szrenicę, jak gdyby cały czas tęsknił za Nowym Światem. To były już czasy, w których nie wolno było się swobodnie przemieszczać, nawet do Czechosłowacji. Mama mojej mamy zmarła w 1947, a dziadek w 1951. Był opoką, pracował, opiekował się swoją córką i trójką jej dzieci z małżeństwa z Niemcem.

– Co stało się z niemieckim mężem Pana mamy?

– Nie wrócił z frontu II wojny światowej. Mama została sama z trojgiem dzieci – jednym synem i dwoma córkami.

– Jak sobie radziła w Piechowicach w 1945 i później, gdy miasto to zaczęło należeć do Polski?

– Znalazła się w bardzo trudnej sytuacji. Przede wszystkim nie знаła polskiego języka. Mama zajmowała się małymi dziećmi, nie pracowała. Była na utrzymaniu swego ojca. Mieszkali w domu w Piechowicach, przy którym teraz rozmawiamy.

– Może Pana dziadek mógł tutaj zostać, bo był wybitnym grawe-

rem szkła? Tacy fachowcy byli potrzebni nowej władzy w pierwszych latach powojennych.

– Generalnie w tym czasie ludność niemiecką stąd wysiedlano. Mój dziadek z moją mamą oraz jej trojgiem dzieci chcieli początkowo po wojnie wyjechać. Ale nie dostali pozwolenia. Powodem było właśnie to, że dziadek był świetnym fachowcem. Nie był jedynym, którego zatrzymano. Mojej mamie prawa wyjazdu odmówiono kilkakrotnie, właśnie ze względu na dziadka. Gdy jednak dziadek zmarł w 1951 roku, moja mama miała szansę na wyjazd. Powiedziała jednak, że już nie chce, bo tu jest jej heimat, jej ojczyzna. Musiała pójść do pracy. Zatrudnienie znalazła w M 5 – wydziale Karelmy w Piechowicach. Wtedy zakład ten nazywał się inaczej. Mój ojciec też tam pracował. Poznali się z mamą w 1953.

– Wybuchła miłość...

– Moja mama była piękna, w niektórych źródłach określana jest jako „najpiękniejsza pani Karkonoszy”. Ale polski kaleczyła do końca życia, wyglądało to jednak w jej wykonaniu urokliwe. Wielkim problemem było dla niej słowo: łój, często wtedy używane. Wiadomo, co się wtedy jadło... Bieda była straszliwa. Pamiętam chleb maczany w wodzie z cukrem. Gdy mama szła do sklepu, by kupić kilogram łoju, mówiła: proszę kilogram chu.. Wszyscy się śmiali. Ale generalnie mamie nie dokuczano, była lubiana. Problemy miał mój ojciec, ale nigdy się nie żalił. Miał bardzo twardy charakter.



Wiedzieliśmy, że swastyki mu malowano na szafce...

– Do tego dojdziemy, ale proszę powiedzieć najpierw, jak było z rodziną: rodzice się pobrali, Pana tata wprowadził się do Waszego domu, czyli związał się z Niemką z trojgiem dzieci. Wziął na siebie wielką odpowiedzialność.

– To był dobry człowiek. Historia jego rodziny też jest ciekawa. Pochodzili ze wsi pod Starachowicami. Ojciec mojego ojca pracował tam na gospodarstwie, mieli siedmioro potomstwa. Mój tata urodził się jako czwarty – czwarty syn. Ta rodzina trzymała się razem bardzo mocno. Jeden z synów przyjechał na Ziemię Odzyskane, by znaleźć miejsce, w którym mogłaby osiedlić się cała rodzina. Gdy rodzina tu przyjechała, z Sobieszowa, z kozą, szła z całym dobytkiem przez trzy dni do Górzycy. Opisane to zostało przez jednego z braci mojego ojca – Jana, znanego literata, autora książek. Dziadkowi nie podobało się w Górzycy, więc znalazł inne mieszkanie, przy ulicy Turystycznej, przy wyjeździe z Piechowic. To tam zamieszkał z rodziną. Co było bardzo ważne: gdy mój ojciec przypro-

wadził do domu Niemkę z trojgiem dzieci, nie spotkał go żaden sprzeciw. Wszyscy zaakceptowali mamę. Rodzice mogli liczyć na wsparcie rodziny mojego ojca.

– Ale i tak zapewne bardzo się starał i ciężko pracował, by sobie poradzić. Musiał być skoncentrowany tylko na pracy i rodzinie.

– Był zatrudniony jako magazynier w Karelmie, ale po zakończeniu tej pracy nie wracał do domu, tylko szedł do drugiej pracy – w kinie “Ludowym”, gdzie był bilerem. Wracał do domu o godzinie 22. I tak pracował przez całe życie.

– Rany wojenne były wtedy świeże, a Pana tata związał się z Niemką. Jak był traktowany przez Polaków?

– Początkowo mu dokuczano. Były docinki, drobne złośliwości, ale ojciec był twardy, nigdy się nie skarżył. A co mu w duszy grało – nigdy się nie dowiemy.

– Był niepełnosprawny.

– Miał nienaturalnie zgiętą rękę, nie mógł nią władać. Pisał tylko lewą ręką, ale jak ładnie! Nie widziałem nikogo, kto tak ładnie pisał, kaligrafował. Miał liczne zainteresowania, udzielał się w klubie sportowym Lechia, w którym był skarbnikiem.

– Jak potoczyły się losy Pana mamy i rodzeństwa? Jak odnaleźli się w powojennej Polsce?

– Mój brat Klaus, rocznik 1944, był zadowolony z sytuacji, żadnej krzywdy nie doznał. Mama po latach opowiadała, że był wykorzystywany przez polskie dzieci, które kazały mu wynosić z domu różne rzeczy. Miał polskich kolegów, przyjaciół. W Piechowicach zorganizowa-

wano wtedy szkołę polską dla dzieci niemieckich z klasami od I do IV. Uczył się w niej, a do starszych klas dojeżdżał do Ciepliec. Podobnie jego siostra-bliźniaczka, Krystyna. Wyszła za mąż, wyjechała do Niemiec. Niestety, gdy jej mąż zmarł, znalazła się w trudnej sytuacji, na szczęście znalazła przystań u rodziny swojego ojca. Mój brat wyjechał do Niemiec z całą rodziną w 1981 roku. Był znakomitym fachowcem w Karelmie. Pracował na elektrodrażarce – maszynie sprowadzanej z Zachodu. Wyjeżdżał tam do pracy, dorabiał, kiedyś nawet za 490 marek niemieckich kupił sobie starego fiata 850 ze szrotu. Jak na tamte czasy, było to niezwykle. Jak wyjechał nim na Piechowice, był jak król! Drażniło to ludzi.

– Czy pierwszy mąż Pana mamy dokładał się do utrzymania swoich dzieci w Piechowicach?

– Nie.

– A kontaktował się jakoś, interesował się nimi?

– Nie. Moja mama nie chciała go znać. Rozwód wzięli na odległość chyba w 1947. Pierwszy raz pojawił się tutaj w latach 60., gdy była odwilż i wyjazdy oraz przyjazdy z Niemiec stały się możliwe. Mój ojciec w ogóle nie chciał z nim rozmawiać. Gdy pierwszy mąż mojej mamy tu przyjechał, zobaczył się z dziećmi, zaczął im pomagać. Tak mi się przynajmniej wydaje. Nie znam szczegółów, ale wiem, że brat go szanował. Zawsze jednak mu mówiłem: “patrz, kto cię wykarmił i wychował, jak byłeś w potrzebie. Tamtego ojca wtedy przy Tobie nie było”.

– A jak potoczyło się Pana życie? Wiem, że dochował się Pan świętego syna, Marka, znako-

mitego fotografa. Pracował Pan w Karelmie.

– Miałem problemy w tym zakładzie. Przełożonym był mój ojciec chrzestny. Docierał mnie, gdy musiałem się jeszcze uczyć w technikum. Wyszło ostatecznie tak, że się zwolniłem. Pracowałem w zakładach metalowych i spółdzielni rolniczej w Sosnowce, ale miałem wypadek na nartach – na Ścianie na Szrenicy. Przetarłem kręgosłup, złamałem kość ogonową... Nie wróciłem już do Sosnowki. Zatrudniłem się w fabryce mebli blisko domu. Ciężko było z szefem – wciskał mi różne funkcje. W nocy nawet do mnie przychodzono, bo się – na przykład – łożysko popsuło. Odpowiadałem też za bhp i straż pożarną. Gdy przychodziła do pracy jakaś komisja, kierowana była do mnie. Doprowadziło to mnie do straszego stresu i znerwicowania. Dostałem wrzodów na żołądku i dwunastnicy. Przynajmniej dwa-trzy razy w roku lądowałem w szpitalu. Pewnego razu znający mnie lekarz powiedział: jeśli chce Pan żyć, niech Pan zmieni żonę lub pracę. Bo długo Pan tak nie potciągnie. Ponieważ do żony nic nie mam, zmieniłem pracę. Na domiar złego jeszcze w szpitalu wstrzyknięto mi żółtaczkę mechaniczną. Dali mi rentę na trzy lata. Nauczyciel geografii z podstawówki, pan Gasz, słynna postać, zaproponował mi, bym został przewodnikiem sudectkim. Namówił mnie na kurs.

– Ma Pan talent krasomówczy. Nadaje się Pan do tego fachu.

– Dobrze się to potoczyło. Zostałem dodatkowo przewodnikiem po Wiedniu, Budapeszcie. Drezno znam jak własną kieszeń.

– Ile Pan miał lat, gdy został Pan przewodnikiem?

– 43. Nigdy nie jest za późno na nowy zawód. Muszę przyznać, że znalazłem miejsce w swoim życiu.

Rozmawiał: Leszek Kosiorowski

Fot. Marek Koprowski

LESZEK KOPROWSKI urodził się w 1954 roku. Mama Niemka, troje niemieckiego rodzeństwa, polski ojciec. Mieszka w Piechowicach. Pracował w technicznych zawodach w piechowickiej Karelmie, spółdzielni rolniczej w Sosnowce oraz w fabryce mebli w Piechowicach. Przewodnik sudectki i turystyczny po różnych miastach środkowej Europy.

Dostępność do kultury w powiecie cieszyńskim

Osoby starsze oraz z niepełnosprawnością chcą podobnie jak osoby sprawne korzystać z instytucji kultury i mieć zapewniony dostęp do tych placówek. Aby tak się stało, potrzebne jest zapewnienie dostępności architektonicznej. Czym jest taka dostępność i jak wygląda to w powiecie cieszyńskim? O tym poniżej.

Dostępność architektoniczna oznacza w szczególności możliwość korzystania z obiektów architektonicznych przez jak najszerszą grupę osób w możliwie największym stopniu. Działania na rzecz poprawy zapewniania dostępności ułatwiają każdej osobie korzystanie z przestrzeni danego obiektu. Minimalne wymagania służące zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w zakresie dostępności architektonicznej to zapewnienie wolnych od barier poziomych i pionowych przestrzeni komunikacyjnych budynków, instalację urządzeń lub zastosowanie środków technicz-

nych i rozwiązań architektonicznych w budynku, które umożliwiają dostęp do wszystkich pomieszczeń, z wyłączeniem pomieszczeń technicznych, zapewnienie informacji na temat rozkładu pomieszczeń w budynku, co najmniej w sposób wizualny i dotykowy lub głosowy.

Tak jest w Skoczowie

Jeżeli mówimy o „dostępności kulturalnej” (architektonicznej) w Skoczowie, to mówimy głównie o Miejskim Centrum Kultury „Integrator” (MCK). W głównym budynku przy ul. Mickiewicza 9 oprócz pomiesz-

czeń administracyjnych znajdują się pomieszczenia, gdzie prowadzone są zajęcia m.in. ceramiczne i warsztaty rękodzielnicze, balet. Budynek jest dostosowany do korzystania z niego przez osoby z niepełnosprawnościami. Znajduje się w nim platforma do przewozu osób. Na poziomie niskiego parteru, do którego prowadzi pochylnia, zlokalizowane jest wejście do tej platformy. W budynku jest również toaleta dla osób z niepełnosprawnością. Na każdym poziomie znajdują się również tyflomapy oraz można sprawdzić, czy do właściwego pomieszczenia się udajemy (oznaczenia w brajlu). W budynku swoją siedzibę ma także Biblioteka Publiczna, której pomieszczenia są dostępne dla osób z dysfunkcjami. Każda osoba chcąc wypożyczyć książkę lub audiobooka może to zrobić na miejscu lub telefonicznie.

Drugim budynkiem użytkowanym przez MCK jest Sala widowiskowa „Pod Pegazem” przy ul. Targowej 26. Wszystkie pomieszczenia znajdują się na I piętrze, jednak osoba na np. wózku zostanie obsłużona za pomocą „schodołazu”. W budynku znajdują się także dwie tyflomapy oraz toaleta dla osób poruszających się na wózku.

Trzeci obiekt, w którym MCK prowadzi swą działalność to „Teatr Elektryczny” przy ul. Mickiewicza 3, w którym znajduje się sala kinowa oraz kawiarnia. Zarówno na salę kinową, jak



i do kawiarni, można dostać się za pomocą platformy dla osób z niepełnosprawnością. Dla takich osób dostosowana jest również toaleta. Osoba na wózku można oglądać film z poziomu pierwszych, jak i ostatnich rządów. Znajdują się tutaj również tyflomapy oraz oznaczenia pomieszczeń w brajlu.

A tak w Cieszynie

Miejscowością gdzie znajduje się starostwo powiatu jest przygraniczny Cieszyn. Tutaj na cieszyńskim rynku znajduje się Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy”. Wszystkie przestrzenie komunikacyjne budynku są wolne od barier poziomych i pionowych. Budynek „Domu Narodowego” posiada cztery kondygnacje (łącznie z parterem i strychem niedostępnym dla interesantów) naziemne i jedną podziemną (piwnica jest niedostępna dla interesantów), dwa główne trzony komunikacji pionowej: klatka schodowa wraz z windą oraz klatka schodowa dodatkowa, która powiązana jest ze strefą sali widowiskowej i sali baletowej. Do budynku jest możliwość wejścia z psem Asystującym.

Budynek posiada następujące udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami: wejście z poziomu terenu, toalety dla osób z niepełnosprawnością na parterze oraz pierwszym i drugim piętrze, winda, dostosowanie sali widowiskowej, zaplecza oraz garderoby dla potrzeb użytkowników z niepełnosprawnością oraz możliwość realizacji zajęć w pomieszczeniach na wszystkich dostępnych kondygnacjach dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

W pobliżu cieszyńskiego rynku ma również swoją główną siedzibę Biblioteka Miejska, która mieści się w zabytkowej kamienicy przy ul. Głębokiej. Do budynku prowadzą dwa wejścia z czego jedno jest dostępne dla osób na wózkach (brak schodów oraz progu), oprócz schodów wewnętrznych jest możliwość skorzystania z windy, na parterze znajdziemy toaletę dla osób z niepełnosprawnością, Przed budynkiem znajduje się wyznaczone miejsce parkingowe dla osób z niepełnosprawnościami. Do budynku i wszystkich jego pomieszczeń można wejść z psem asystującym i psem przewodnikiem.

I w Ustroniu

W niedalekiej odległości od Cieszyna położona jest miejscowość uzdrowska Ustron z uzdrowską dzielnicą Zawodzie i Jaszowiec. W centrum Ustronia znajduje się budynek Miejskiego Domu Kultury „Prażakówka” z dużą salą widowiskową, która czynna jest przez cały rok. Jedynie w okresie letnim imprezy organizowane są na małej scenie na Rynku lub w zadaszonym amfiteatrze. Sala widowiskowa w „Prażakówce” znajduje się na parterze i jest w pełni dostosowana dla osób z różnymi dysfunkcjami (wejście z poziomu chodnika), jest również wyznaczone miejsce parkingowe dla osoby z niepełnosprawnością.

Ustroński Amfiteatr położony jest wśród zieleni Parku Kuracyjnego w centrum miasta, graniczy z promenadą spacerową nad rzeką Wisłą. Na teren amfiteatru bez problemu dosta-

nie się każda osoba z niepełnosprawnością, znajdują się również toalety dla nps.

Oraz w Wiśle

10 km dalej możemy dojechać do znanej nie tylko w Polsce miejscowości turystyczno-uzdrowskiej Wiśla. Na centralnym placu Wisły Plac B. Hoffa 3a, znajdziemy budynek m.in. Wiślańskiego Centrum Kultury oraz Miejskiej Biblioteki Publicznej. Budynek jest dostosowany do korzystania przez osoby z niepełnosprawnościami. Oprócz wejścia do budynku z prawej strony znajduje się pochylnia z poręczą, a wewnątrz budynku jest winda, którą można dostać się np. do biblioteki. Za budynkiem znajduje się wiślański Amfiteatr, który podobnie jak w Ustroniu jest zadaszony, a osoby z niepełnosprawnością ruchową mogą wejść na widowie od strony sceny gdzie nie ma żadnego stopnia schodowego. W pobliżu są toalety dla niepełnosprawnych oraz miejsce parkingowe.

Nie jest źle

Są to tylko przykłady 4 z 12 w powiecie cieszyńskim. Bo by można napisać też o „Trójwsi”, Brennej czy Zebrzydowicach... Tak, jak to ma miejsce na terenie całego kraju, również w powiecie śląskim miasta i gminy w miarę posiadanych pieniędzy starają się stale poprawiać dostępność cyfrową, architektoniczną czy w komunikowaniu się. Zapraszam do odwiedzenia ziemi cieszyńskiej i na własnej „skórze” przekonaniu się o dostępności.

**Andrzej Koenig
ociemniały**

W gorzowskim TWK jest czas na rehabilitację i rozrywkę

Siedziba Towarzystwa Walki z Kalectwem oddział gorzowski przy ul. Kosynierów Gdyńskich w Gorzowie Wielkopolskim jest miejscem spotkań członków i sympatyków, którzy korzystają z rehabilitacji, terapii i wykładów.

Barbara Kadziewicz, prezes gorzowskiego oddziału mówi, że zgłaszają się młodzi ludzie do pomocy potrzebującym, a więc są wolontariusze, stażyści, a także studenci pragnący odbyć praktyki. Najczęściej przychodzą studenci Akademii Wychowania Fizycznego, którzy w ramach swoich umiejętności zdobywanych na uczelni prowadzą zajęcia rehabilitacyjne. Niektórzy pozostają na dłużej biorąc udział także w projektach realizowanych przez TWK.

Ostatni wykład na temat dietyki zgromadził duże grono zainteresowanych. Wykład prowadziła dietetyk Paulina Szaja - Owczarek. Natomiast ćwiczenia krzeselkowe poprowadził Maciej Grabek.

- Cieszymy się, że mamy młodych ludzi, staramy się odmłodzić kadrę, a przy tym jest to obopólna korzyść - mówi Barbara Kadziewicz. - Podczas ostatnich wyborów zarządu TWK Maciej Grabek wszedł do naszej organizacji, powierzono mu funkcję sekretarza.

- Maciek prowadzi obecnie z naszymi uczestnikami rehabili-



W siedzibie TWK spotykają się osoby z niepełnosprawnościami, członkowie Koła SM, ich rodziny i inne osoby zainteresowane tą tematyką.

tację krzeselkową, polegającą na ćwiczeniach, jak nazwa wskazuje, wykonywanych na krzesłach. Są to proste ćwiczenia wymagające od uczestników tyle, na ile każdy ma możliwość wykonać przy swojej niepełnosprawności. Osoby biorące udział w zajęciach mają różne dolegliwości. Na przykład ktoś wskazał na uciążliwość z powodu bólu łokcia. Dzięki prawidłowym ćwiczeniom rehabilitacyjnym udało się ten ból zniwelować. Ważne jest, aby prawidłowo go odchyłać, prostować, unosić w górę, a można to wykonać dzięki profesjonalnemu podejściu naszych rehabilitantów. Prowadzone są także ćwiczenia z kijkami, których również trzeba

umiejętnie używać. Wydawałoby się, że to takie proste a jednak potrzebna tu fachowa pomoc i taką właśnie zapewniamy - dodaje pani prezes.

W siedzibie TWK spotykają się osoby z niepełnosprawnościami raz w miesiącu, przychodzą członkowie Koła SM, często także ich rodziny czy osoby zainteresowane tą tematyką. Barbara Kadziewicz twierdzi, że takie spotkania są bardzo ważne dla osób o podobnych problemach, ponieważ mają one możliwość wymieniać się informacjami, rozmawiać na różne tematy, ale głównie jest to czas wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia.



Maciej Grabek prowadzi rehabilitację krzeselkową.

Członkowie towarzystwa chętnie korzystają z proponowanych zajęć, traktują je także jako rozrywkę. Badania na specjal-

nych przyrządach, pokazujące utrzymywanie równowagi czy obrazujące pracę mózgu były ciekawe do pewnego momentu. Tego typu działania po pewnym czasie stają się nudne dlatego trzeba zmieniać i szukać nowych wyzwań.

- Zmieniliśmy te działania na trening umiejętności poznawczych. Są to spotkania grupowe, podczas których rozwiązywane są zagadki logiczne typu łamigłówki, sudoku, labirynty, krzyżówki i wiele innych. Na razie jest to strzał w dziesiątkę – twierdzi Barbara Kadziewicz, podkreślając, że z tej formy spędzania czasu korzysta coraz więcej osób. Takie

działania są dobre również dla osób, które cierpią na afazję. – Pani Małgosia nie chciała wy-

chodzić z domu, bała się mówić, obawiała się kontaktu z ludźmi, a teraz do nas przychodzi, włączając się do zajęć. Inne starsze osoby pytały: a po co mi to? Jednak teraz przychodzą i biorą udział w tych zabawach stanowiących także doskonałą rehabilitację psychiczną. Te osoby chętnie zabierają ćwiczenia do domu – mówi prezes TWK.

Misją gorzowskiego oddziału TWK są między innymi: profilaktyka poprzez propagowanie zdrowego trybu życia, nowoczesne metody rehabilitacji, wiedzy na temat niepełnosprawności, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, podejmowanie działań na rzecz likwidacji barier architektonicznych, organizowanie turnusów rehabilitacyjnych, propagowanie i prowadzenie różnych form pomocy i poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, prawnego, obywatelskiego i zawodowego.

Wanda Milewska

Fot. arch. Barbary Kadziewicz



SKARB w kołobrzesckim muzeum

Kiedy codziennie pada deszcz, kołobrzesckie muzeum jest jedną z ciekawszych propozycji pozwalających turystom przetrwać czas niepogody. Ostatnio placówka wzbogaciła się o niezwykle znalezisko: biżuterię z brązu sprzed około 3000 lat, odnanioną przez miejscowych poszukiwaczy skarbów.

Sensacyjnego odkrycia dokonali członkowie Stowarzyszenia Dębosz z podkołobrzesckiego Rymania przy współpracy Grupy Eksploracyjno-Poszukiwawczej „Parsęta”, a także Fundacja „Relicta” z Poznania.

Odnaleziony przez nich skarb to masywny naszyjnik z brązu, ważący aż 0,937 kg, mała bransoleta ze zwężającymi się końcami oraz bryłki surowca brązowego o zróżnicowanej wielkości i wadze (łącznie 20 szt.). Powierzchnia naszyjnika ozdobiona jest poprzecznymi kreskami oraz rysunkami trójkątów tzw. wilczymi zębami.

Odnaleziony skarb należy datować na wczesną epokę brązu. W zbiorach Muzeum Oręża Polskiego w Kołobrzegu ten okres reprezentuje dotychczas jedynie odkryte w podkołobrze-



skim Leszczynie berło sztyletowe. Brązowy skarb z Sidłowa jest odkryciem unikatowym i świadczącym o wyjątkowych skarbach sprzed wieków, które nadal czekają na odnalezienie, a już dziś mogą pobudzać naszą wyobraźnię i pozwalać na opisywanie historii ziemi kołobrzesckiej oraz okolic już nie na setki, ale nawet na tysiące lat temu.

Było to podstawą do utwo-

rzenia w Muzeum Miasta Kołobrzeg części wystawy poświęconej historii starożytnej miasta oraz powiatu kołobrzesckiego i okolic.

Niedawno, po przeprowadzeniu wszystkich analiz odnalezionych, a następnie zakonserwowanych zabytków z brązu wzbogaciły zbiory Muzeum Oręża Polskiego w Kołobrzegu. Warto je więc odwiedzić jeszcze tego lata, chociażby po to, aby przekonać się jak ubierały się i jaką nosiły biżuterię elegantki zamieszkujące te ziemie przed tysiącami lat.

Jolanta Wiatr

*Fot. Muzeum Oręża Polskiego
w Kołobrzegu*

Muzeum Oręża Polskiego w Kołobrzegu z siedzibą przy ul. Armii Krajowej 13 powstało 8 maja 1963 roku. Posiada, oprócz siedziby dykcji i oddziału Muzeum Miasta Kołobrzegu w Pałacu Braunschweigów, także zespół obiektów przy ulicy Emilii Gierczak 5, gdzie mieści się wystawa główna – Dzieje Oręża Polskiego. Od 1966 roku jest to placówka o profilu głównie historyczno-wojskowym, zajmująca się także historią Kołobrzegu.

BĄDŹMY CZUJNI – oszuści nie próżnują

Mimo licznych apeli oraz prowadzonych akcji profilaktycznych dotyczących różnych metod działania oszustów, nadal trafiają się osoby, które ulegają ich namowom i przekazują swoje pieniądze. Wiele tych przypadków dotyczyło seniorów i osób starszych,

Schemat działania oszustów za każdym razem jest bardzo podobny. Wysyłają fałszywe wiadomości lub dzwonią podszywając się pod zaufane źródła, aby zdobyć dane osobowe lub przekonać do przekazania pieniędzy. Ich działania są tak skonstruowane, aby sprawiały wrażenie autentyczności, co czyni łatwiejszym przekonanie nieświadomych osób do udzielania informacji czy przekazania funduszy. Działają pod różnymi pretekstami, podszywają się pod różne postacie lub instytucje, takie jak banki, firmy ubezpieczeniowe czy też pod syna lub córkę i proszą o przelanie środków finansowych na wskazane konto na zakup na przykład telefonu komórkowego. Wszystko po to, aby zdobyć zaufanie potencjalnych ofiar.

Warto zapamiętać

Jeśli w rozmowie telefonicznej z jakąkolwiek osobą poruszony zostaje temat naszych pieniędzy zgromadzonych na rachunku bankowym, należy zastanowić się, z kim tak naprawdę rozmawiamy. Jeśli odebraliśmy telefon i usłyszeliśmy, że dzwoni przedstawiciel banku, warto poznać imię i nazwisko takiego konsultanta i zakończyć rozmowę, po czym samodzielnie wykonać połączenie do placówki bankowej, w której posiadamy konto i dowiedzieć się, czy faktycznie procedowane są jakieś operacje na naszym rachunku i nasze pieniądze są zagrożone.

Zaufała i straciła

Takiej ostrożności nie zachowała mieszkanka powiatu karkonoskiego, która uwierzyła mężczyźnie, który podał się za pracownika jednego z banków. Oszust poinformował ją, że ktoś włamał się na jej konto, a następnie poprosił, aby zainstalowała na swoim telefonie aplikację, wylogowała się z niej i zalogowała do swojego banku. Po wykonaniu tych poleceń, mężczyzna poprosił ją, aby zalogowała się na Blika, a na koniec podała oszustowi kody. Tym sposobem kobieta straciła ponad 8 tysięcy złotych.

Z braku ostrożności

Podobnie nieostrożnie zachował się mieszkaniec powiatu karkonoskiego, który uwierzył oszustowi który podał się za pracownika jednego z banków. Poinformował on pokrzywdzonego, że ktoś włamał się na jego konto, a następnie próbował wziąć na

jego dane kredyty. W związku z tą sytuacją konieczne jest zablokowanie jego konta oraz przelanie środków pieniężnych na konto zabezpieczające. W celu ochrony swoich pieniędzy pokrzywdzony przelał pieniądze na wskazane przez oszusta konto i tym sposobem stracił blisko 15 tysięcy złotych.

Aby nie stać się ofiarą przestępcy pamiętajmy, że na rachunku bankowym nasze oszczędności są bezpieczne, a od nas zależy, czy pozwolimy nimi zarządzać oszustom podając im „na tacy” dane logowania do rachunku bankowego, bądź podając kody autoryzujące różne transakcje. Warto zawsze weryfikować źródło kontaktu i sprawdzić, czy otrzymane informacje są autentyczne, aby nie stać się ofiarą oszustwa.

Policja/Adamfi
Fot. Archiwum Policji



Muzyka dla papieża brzmiąca na Dolnym Śląsku

Już nie tylko Karkonosze, ale i cały Dolny Śląsk – rośnie zasięg Dni Muzyki Papieskiej organizowanych przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze.

Tegoroczny tytuł, to Dolny Śląsk pamięci Jana Pawła II. W sumie, w ramach wydarzenia zaplanowano siedem koncertów w takich miastach, jak: Jelenia Góra, Wrocław, Legnica, Krzeszów i Wałbrzych.

Inauguracja miała miejsce w sobotę, 13 sierpnia w Legnicy. Symfonia Pojednania i Pokoju skomponowana dla Jana Pawła II przez wrocławskiego kompozytora Wiesława Mauchę, została wykonana przez muzyków Filharmonii Dolnośląskiej pod batutą Szymona Makowskiego.

Następnie, w niedzielny wieczór w cieplickim kościele Jana Chrzciciela na organach zagrał światowej sławy maestro Ennio Cominetti, który zaprezen-

tał utwory takich mistrzów, jak Girolamo Frescobaldi, Alessandro Marcello czy Ennio Morricone.

– Jeśli te organy zostaną odrestaurowane, to będzie jeden z najpiękniejszych instrumentów w Polsce. Są one przygotowane przede wszystkim dla baroku – Bach, Mendelssohn, czy początki klasyki – ocenił cieplickie organy maestro Ennio Cominetti.

– Dni Muzyki Papieskiej przekroczyły Karkonosze. Przyszedł czas, żebyśmy zdali sobie sprawę, że pokój nie został



nam dany na zawsze. Symfonia Pojednania i Pokoju nawiązywała do orędzia Jana Pawła II, które oparte jest o przykazanie „kochaj bliźniego swego, jak siebie samego” – dodał Stanisław Schubert, Prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.



Wydarzenie dofinansował Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego poprzez Ośrodek Kultury i Sztuki we Wrocławiu. Patronat honorowy objął Marszałek województwa – Cezary Przybylski oraz Biskup legnicki Andrzej Siemieniowski.



– W programie m.in. we współpracy ze środowiskiem muzycznym Wrocławia był specjalnie przygotowany utwór „SYMFONIA POJEDNANIA I POKOJU” zawierający nie tylko zróżnicowane formy muzyki, ale również fragmenty wypowiedzi Jana Pawła II odnoszące się do

pokoju na świecie który w oczekiwaniu społecznym staje się Pokojem Świętym – podkreślają organizatorzy tego wielkiego wydarzenia. – SYMFONIĘ POJEDNANIA I POKOJU melomani usłyszeli w trzech świątyniach: Katedrze Legnickiej, Archidiecezji Wrocławskiej im. św. Stanisława, św. Doroty i św. Wacława – jednej z największych świątyni stolicy Dolnego Śląska oraz w jeleniogórskim Kościele Łaski (dawny garnizonowy). Wielkim wydarzeniem VI Dni Muzyki Papieskiej

był także gościnny występ światowej sławy organisty i włoskiego kompozytora Ennio Cominetti, który zagrał w czterech kościołach Dolnego Śląska: w Jeleniej Górze – Cieplicach, w Kościele św. Marcina we Wrocławiu, w Kolegiacie NMP Bolesnej i św. Aniołów Stróżów w Wałbrzychu. A w dniu Święta Maryjnego zagrał w Bazylice Krzeszowskiej, gdzie zaprezentował między innymi specjalnie skomponowany przez siebie utwór MISTYCZNA EKSTAZA – ku pamięci Jana Pawła II.

Przemek Kaczałko, KSON

Fot. Przemek Kaczałko



HARMONOGRAM VI DNI MUZYKI PAPIESKIEJ:

13.08, godz. 16:00 Katedra Legnicka

13.08, godz. 20:00 Kościół pw. św. Jana Chrzciciela w Jeleniej Górze-Cieplicach

15.08, godz. 11:30 Bazylika w Krzeszowie

17.08, godz. 17:00 Kościół św. Marcina we Wrocławiu

19.08, godz. 16:30 Kolegiata pw. NMP Bolesnej i św. Aniołów Stróżów w Wałbrzychu

20.08, godz. 16:30 Kościół im. św. Stanisława, św. Doroty i św. Wacława we Wrocławiu

16.10, godz. 14:00 Kościół Podwyższenia Krzyża Świętego w Jeleniej Górze.



Pan na Kamieńczyku

Rozmowa z JERZYM SIELECKIM, właścicielem schroniska Kamieńczyk w Szklarskiej Porębie

– Skąd się wzięłeś 40 lat temu w Karkonoszach?

– Pochodzę z Karpnik z Rudawach Janowickich, wychowałem się w Siedlęcinie. Po wojsku wyjechałem pracować w kombinacie górniczo-miedziowym w Lubinie. Z wykształcenia jestem łącznościowcem, ale pracowałem tam jako górnik. W Legnicy poznałem przyszłą żonę, Janinę. Studiowała na kierunku nauczycielskim. Pewnego roku miała praktykę w Szklarskiej Porębie. Powiedziała: chcę tu zamieszkać. Nie miałem wyjścia – musiałem się tu sprowadzić.

– Ale z czegoż trzeba tu było żyć.

– Nie widziałem dla siebie perspektyw w górnictwie. Chciałem studiować na politechnice, ale postawiono mi warunek, że muszę zapisać się do partii. Odparłem, że jeszcze do tego nie dorosłem. Dlatego uznałem, że w takiej sytuacji nie mam tam szans. Musiałem poszukać innej drogi.

– Trafiłeś do słynnej “Gierkówki” w Szklarskiej Porębie.

– Byłem w niej szefem od spraw technicznych. To była moja pierwsza praca w Szklarskiej Porębie. Rozpocząłem ją jeszcze w trakcie budowy tego domu wczasowego, bym mógł poznać instalowane w nim systemy techniczne. Pracowałem w tym miejscu przez trzy lata.

– Jak się tam pracowało?

– Bardzo dobrze. Tam też zachęciano mnie, bym się zapisał do partii, ale jakoś udało mi się wywinąć.

– Do dziś krążą legendy na temat “Gierkówki”, goszczenia w niej komunistycznych notabki z najwyższej półki.

– Bywali w niej pracownicy innych domów wczasowych i Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. W marcu 1981 Niezależny Samorządny Związek Zawodowy “Solidarność” wywalczył ten obiekt, ale nie wiedział, co z niego zrobić: sanatorium, może szpital. W efekcie budynek stał pusty do jesieni. Pracownicy byli w tym czasie opłacani i żywieni. W tej sytuacji znowu poczułem brak perspektyw.

– Stąd wziął się pomysł na poprowadzenie “Kochanówki” - schroniska przy wodospadzie Szklarki w Karkonoszach?

– Akurat zwalniał się tam agent. Udało nam się tam zaczepić. Lokalizacja bardzo atrakcyjna, ale mieliśmy ogromnego pecha, bo za chwilę – miesiąc po przejściu przez nas “Kochanówki” - ogłoszono stan wojenny w Polsce. Ruch turystyczny został na długi czas wstrzymany.

– To było dla turystyki gorsze nawet niż pandemia.

– Do wiosny 1982 nie wolno było się w Polsce w ogóle przemieszczać. Co ważne: ajencję podpisywało się na rok, bez pewności, czy PTTK umowę przedłuży, czy nie. A jeśli przedłużało, to z dużo wyższą odpłatnością. Wytrzymałiliśmy w “Kochanówce” trzy lata. W 1984 roku spalił się dom wczasowy przy Kamieńczyku – należał do prokuratury i Legmetu. Ta ka-

tastrofa wydarzyła się pod koniec lutego. Była jeszcze zima, leżało dużo śniegu, nie było jak dojechać, by ugasić pożar. W budynku trwał wtedy remont kapitalny. Były różne podejrzenia, ale bez żadnych dowodów, że ktoś doprowadził do pożaru celowo. Najprawdopodobniej przyczyny były przypadkowe.

– Po tym, jak spłonął ten budynek, pojawiła się przestrzeń do zagospodarowania.

– Mieliśmy już doświadczenie z “Kochanówki”, a turyści przychodzący do wodospadu Kamieńczyka nie mieli dostępu ani do bufetu, ani do toalet. Krok po kroku udało nam się tu coś osiągnąć.

– Od czego zaczęliście? Trzeba było załatwić formalności, dogadać się z gminą.

– Przy Kamieńczyku jest teren będący enklawą należącą do miasta Szklarska Poręba. Znajduje się pomiędzy Karkonoskim Parkiem Narodowym a Nadleśnictwem Szklarska Poręba. Gmina szukała inwestora, który by odbudował spalony budynek. Był jednak problem z dojazdem od Szosy Czeskiej przez teren nadleśnictwa. Prokuratura nie miała problemu, by goście dojeżdżali do jej obiektu. Ale już ktoś inny miałby z tym kłopot. W związku z tym, że miasto cały czas jednak liczyło, że znajdzie się jakiś inwestor, mnie wydzierżawiono tylko 30 metrów kwadratowych.

– W 1985 postawiłeś tu budkę na kółkach z hotdogami i lemoniadą. Jak szedł interes? Pewnie świetnie. W takim miejscu...

– Nie od razu. Początkowo nikt nie wiedział, że może tu liczyć na coś ciepłego. Drugim problemem było zamknięcie dostępu do wąwozu Kamieńczyka.

– **Czyli do wodospadu od dołu.**

– Zabezpieczenia wąwozu wymagały remontu, więc ze względów bezpieczeństwa wejście do wąwozu zostało zamknięte. KPN nie miał jednak funduszy na zabezpieczenie wąwozu. Był on zamknięty przez pięć lat. Później gmina porozumiała się z Parkiem, że sfinansuje niezbędne prace, biorąc w swoje władanie zejście do wąwozu na 10 lat. Zmieniono zasady wejścia do wąwozu – wprowadzono opłaty i obowiązkowe kaski. Tak to funkcjonuje do dzisiaj.

– **Co to oznaczało dla Ciebie?**

– Postaraliśmy się o wydzierżawienie od miasta 100 metrów kwadratowych ziemi na 25 lat. Nie było to proste. Tendencje były, by dać dzierżawę na 5-10 lat, ale w tym samym czasie stawiano nowy wyciąg na Szrenicę. Austriacki inwestor nie mógłby jednak na ten cel dostać kredytu, gdyby nie był właścicielem lub dzierżawcą ziemi na co najmniej 25 lat. Zapytałem radnych, dlaczego obcokrajowcowi dają teren na 25 lat, a mieszkańcy Szklarskiej Poręby tego odmawiają. Ten argument okazał się przekonujący. Byłem pierwszą osobą, którą załatwiła dzierżawę gruntu na tak długi okres.



– Nie zawsze było różowo. Bywało, że jeśli nie zniechęcony, to czułeś się tu zagrożony.

Jerzy Sielecki – lat 71 (rocznik 1952), łącznościowiec z wykształcenia, pracował jako górnik i szef techniki

w sanatorium w Szklarskiej Porębie. Od 1981 do 1984 agent schroniska Kochanówka nad wodospadem Szklarki w Karkonoszach. Od 1985 obsługuje turystów przy wodospadzie Kamieńczyka w Karkonoszach. Pracuje razem z żoną Janiną. W wolnym czasie lubią jechać odpocząć w Kotlinie Kłodzkiej – w uzdrowiskowym Łądku-Zdroju.

– **Na stu metrach specjalnie jednak rozwinąć działalności nie mogłeś?**

– Postawiłem bufet. Bardzo zależało mi jednak na większej powierzchni, choćby takiej, która by umożliwiła przyjęcie całej wycieczki autokarowej, gdyż w bufecie mieściło się tylko kilkanaście osób. Okazało się, że ktoś to zrozumiał, rozdzielono mi jeszcze kawałek działki. Rozbudowałem budynek i w 1997 roku mogłem zaprosić szerokie grono znajomych i turystów na otwarcie schroniska Kamieńczyka.

– **Pierwsze schronisko w polskich Karkonoszach, wybudowane po II wojnie światowej.**

– Wybudowane od podstaw po polskiej stronie. Bo schronisko na Szrenicy, też prywatne, zostało uruchomione po odkupieniu od PTTK po 20-letnim remoncie. Wracając do naszej inwestycji: zabrakło nam pieniędzy na dokończenie budowy schroniska, więc starałem się o kredyt. W tamtych czasach oprocentowanie wynosiło 30 procent. Wylczyłem jednak, że warto zaryzykować, bo jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, poradzimy sobie. To były zupełnie inne czasy niż dziś, gdy bank podaje przedsiębiorcy wszystko na tacy, dzięki czemu inwestować można szybko. Udało się nam jednak, schronisko powstało i działa do dziś, myślę, że w niezły sposób.

– Gdy zdarzały się problemy, nigdy nie narzekałem. Taką robotę sobie wybrałem, więc muszę to przetrzymać. Z perspektywy tych wszystkich lat mogę powiedzieć, że jeśli się ciężko i konsekwentnie pracuje i pokazuje, że turyści mogą na nas zawsze liczyć, kształtuje się fama, że w tym miejscu w każdych warunkach pogodowych, przez cały rok, można liczyć na schronienie, odpoczynek i posiłek.

– **Dziś przy Kamieńczyku jest nie tylko schronisko, ale i szałas turystyczny oraz kiosk z pamiątkami.**

– Od ponad 30 lat organizujemy spotkania z ratownikami górskimi i przewodnikami z okazji nocy świętojańskiej. To nasze podziękowanie za kolejne lata pracy tego środowiska oraz okazja do integracji ludzi gór. Te spotkania kiedyś odbywały się na zewnątrz, ale postanowiliśmy się uniezależnić od pogody. Stąd pomysł budowy szałasów. Stał się miejscem imprez zakładowych i innych zorganizowanych dla ludzi z różnych środowisk. Odbyło się tu czternaście spotkań ludzi gór z biskupem legnickim Stefanem Cichym. Organizowane są tu także kuligi i kolędowanie parafialne oraz imprezy z okazji Dnia Seniora, sponsorowane w dużej mierze przez nas. Nie chodzi nam tylko, by zarabiać dla siebie. Chcemy dzielić się ze społecznością lokalną.

– **Tak się określa społeczną odpowiedzialność biznesu. Ale macie się czym dzielić, bo ruch turystyczny wzrósł mocno na przestrzeni lat Waszej obecności na Kamieńczyku.**

– Tak, ale to także efekt bardzo silnej promocji Szklarskiej Poręby. Mamy prężnie działający referat promocji miasta. Wzrosła też możliwość wielu Polaków. Ludzi stać na więcej, także na znacznie większe wydatki podczas urlopów.

**Rozmawiał:
Leszek Kosiorowski**
Fot. Leszek Kosiorowski

Sezon w pełni, a dworzec w remoncie...

O tym, że kołobrzeski dworzec będzie przechodził kompleksowy remont i to akurat w pełni sezonu turystycznego – informowaliśmy już kilka miesięcy wcześniej. Czy rozwiązania mające obecnie zminimalizować utrudnienia podróżnym, zadowolają seniorów i osoby niepełnosprawne?

Powszechnie znane jest stare powiedzenie: „aby było gdzieś trochę lepiej, początkowo musi być znacznie gorzej”, które jak się okazuje – jest bardzo trafne w przypadku remontu budynku kołobrzeskiego dworca PKP. Dzięki tej kompleksowej przebudowie wybudowany w 1904 roku obiekt ma odzyskać swój historyczny wygląd i stać się bardziej „przyjazny” dla starszych i niepełnosprawnych podróżnych.

Prace ruszyły już na początku roku, od tego czasu zostały już wykonane wszystkie roboty ziemne i planowane rozbiórki. Między innymi wylano stropy, zdjęto i wyczyszczono historyczną dachówkę z całego budynku dworca. Obecnie prowadzony jest kolejny etap prac: położono już posadzki, wymieniono stolarkę okienną, rozpoczęto też zagospodarowywanie terenu wokół dworca. A wszystko to pod nadzorem miejskiego konserwatora zabytków, dbającego o zachowanie historycznego charakteru dworca. Aby jednak zrealizować jak najszybciej wszystkie zaplanowane prace, muszą one być – jak podkreśla Agnieszka Jurawicz z biura prasowego Polskich Kolei Państwowych – prowadzone także w czasie sezonu letniego.



Od kilku miesięcy w Kołobrzegu podróżni muszą kupować bilety – zamiast w budynku dworca – w zaadaptowanych na kasy prowizorycznych kontenerach. Remont ma potrwać do końca 2023 roku.

Jak sprawdziliśmy ostatnio, budynek dworca nadal pozostaje zamknięty, a w życie wszedł – już jakiś czas temu – wakacyjny rozkład jazdy uwzględniający dodatkowe pociągi. Obecnie, w pełni sezonu turystycznego personel remontowanego dworca musi sprostać obsłudze dodatkowych tysięcy przyjezdnych. Jak sobie z tym radzą z tym prawdziwym obłożeniem? – Kiedy rozpoczął się sezon turystyczny, przed budynkiem dworca, obok już postawionych kilka tygodni wcześniej, dostawiliśmy dodatkowe kontenerowe kasy biletowe, a dostęp do peronów przekierowaliśmy skrajnymi przejściami – poinformowano nas w PKP.

Nie wszyscy podróżni się w tym odnajdują, bo chociaż przed kasami zaimprovizowanymi w kontenerach, zamontowano podjazdy dla wózków inwalidzkich, nadal niektórzy zmagają się z remontowymi nierównościami

terenu, często nie radzą sobie też z szybkim odnalezieniem miejsca, gdzie można kupić bilet, zasięgnąć informacji o jego cenie, odjazdach i przyjazdach pociągów.

– Taka prowizorka jest bardzo męcząca, zwłaszcza dla starszych podróżnych, którzy podobnych informacji nie potrafią samodzielnie odnaleźć w internecie – podkreśla niepełnosprawna seniorka z Poznania, którą spotkaliśmy przed dworcem.

Remont i przebudowa budynku kołobrzeskiego dworca kolejowego zgodnie z planem ma potrwać do końca 2023 roku, jej koszt ma wynieść ponad 24 mln. zł. Pewną pociechą dla obecnych podróżnych, zmęczonych tymi przejściowymi utrudnieniami może być fakt, że planując przebudowę dworca uwzględniono wiele udogodnień dla osób niepełnosprawnych oraz starszych.

Jolanta Wiatr
Fot.: Jolanta Wiatr

Nie żyje literatka ANNA BORUTA-LECHOWICZ

Ze smutkiem w imieniu zarządu jeleniogórskiego Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej donoszę, że nasza do końca aktywnie działająca kreatorka interdyscyplinarnej kultury, przyjaciółka zawsze dotrzymująca danego słowa, dobry człowiek odeszła na wieczny odpoczynek.

Pomimo wielu traumatycznych przeżyć zawsze z pogodą w sercu w zaufaniu do Boga traktowała życie. Była jedną z nas — rodziny literatów jeleniogórskich. Zadebiutowała w 2006 roku wierszem „Mgła” w Jeleniogórskim Klubie Literackim. Debiutancki tomik wierszy pt. „Strofy pisane czułością” (2009 r.) W wydawanych pod naszymi auspicjami almanachach można poznać świat widziany oczami śp. Anny. Pisała prozą i wierszem. Niektóre wiersze były tłumaczone na język czeski i niemiecki.

Jest autorką książki pt. „Potomk kresów”, wspomnień ojca,

opowieści o losach polskiego podoficera, więźnia obozów koncentracyjnych. To także historia o powojennej Polsce, o budowaniu od nowa zwykłej codzienności. Książka ukazała się w roku 2006 w ilości 44 sztuk dla rodziny, drugie wydanie przez Warszawską Firmę wydawniczą w roku 2016 w nakładzie sprzedażowym. Pracowała z młodzieżą jako nauczycielka: w Zespole Szkół Rolniczych w Żłobiznie koło Brzegu, w Zespole Szkół Rolniczych w Sobieszowie, w Szkole Podstawowej nr 10, w Szkole Sanatoryjnej w Cieplicach. W międzyczasie też jako referentka ds. gospodarczych w BGŻ. Od 2004 roku śpiewała w chórze „Światło Serca” przy kościele św. Jana Chrzciciela w Cieplicach (sopran), ponadto prowadziła kronikę kościoła. Z nami była związana od czasu tworzenia załączków stowarzyszenia (wrzesień 2006 roku). Pochowana została w Rurczy województwie zachodniopomorskim, w powiecie goleniowskim,



w gminie Goleniów w dniu 27 lipca.

Literaci, chórzyci i wszyscy, którzy chcą uczestniczyć w literackim upamiętnieniu śp. Anny będą mile widziani 11 września o godz. 17.00 w jeleniogórski Osiedlowym Domu Kultury na Zabobrze, w kawiarni „Muza”. W ramach cyklu ars poetica pod hasłem „Śladami Anny” każdy może w swój sposób wspomnieć śp. zmarłą. Spotkanie uświetni występ: Andrzeja Gniewka skrzypka, dyrygenta, piosenkarza oraz żony Urszuli – gra na skrzypkach, komponuje i aranżuje.

Danuta Mysłek,
prezes Stowarzyszenia
literackiego w Cieniu Lipy
Czarnoleskiej
Fot. arch. Autorki



Anno Ty żyjesz...

...

*Choć śmierć naturalnym stanem
rzeczy*

*Pozostawia nas zadziwionych...
Pogrążonych w głębokiej żałobie.*

*Będziemy pamiętać
„Bo jak śmierć potężna jest mi-
łość”*

*I zaproszeniem dobrych ludzi do
odpoczynku...*

Z nowym programem NA POMOC MALUSZKOM

Samorząd Województwa Dolnośląskiego uruchamia nowy program w zakresie wczesnego wykrywania wad rozwojowych u noworodków i niemowląt . Na realizatora programu pt. „opieki perinatalnej na terenie województwa dolnośląskiego na lata 2023 – 2025” wybrany został w konkursie Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu.

Program ma na celu ukierunkowanie na odpowiednią diagnostykę i terapię u dzieci, które urodziły się z wrodzonymi zaburzeniami rozwoju lub mają podejrzenie takiego zaburzenia. Cały proces opieki będzie starannie skoordynowany, aby zapewnić wsparcie i leczenie w najlepszy możliwy sposób. Do programu włączonych zostanie 3000 noworodków i niemowląt i ich rodzin (lata 2023 – 2025).

– Zależy nam na rozwoju opieki perinatalnej na terenie Dolnego Śląska – mówi Marcin Krzyżanow-

ski Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego. – Chcemy umożliwić diagnozę wad rozwojowych oraz chorób rzadkich. W ramach Programu chcemy również skrócić ścieżkę od diagnozy do leczenia. To dla rodziców z dziećmi z chorobami rzadkimi jest niezwykle istotne.

– Zgodnie z założeniami programu opieką zostaną objęte noworodki i niemowlęta z wadą rozwojową lub podejrzeniem zaburzenia rozwoju urodzone w latach 2022 – 2025, będące oczywiście mieszkańcami województwa dolnośląskiego, których rodzice czy opiekunowie prawni wyrażą zgodę na włączenie do programu – informuje prof. dr hab. n. med. Robert Śmigiel, koordynator programu oraz kierownik Kliniki Pediatrii, Endokrynologii, Diabetologii i Chorób Metabolicznych USK we Wrocławiu.

Najważniejszym celem programu jest realna poprawa opieki perinatalnej na terenie województwa. Szczególnie istotne punkty tego projektu mają zapewnić szerokie wsparcie dla całej rodziny, która dzięki założeniom programu

będzie mogła w „jednym miejscu” przejść wstępny proces diagnostyczno-terapeutyczny. Przede wszystkim w zakresie: wczesnej wykrywalności wad i zaburzeń rozwojowych u noworodków i niemowląt, wprowadzenia kompleksowej i skoordynowanej opieki (poprzez konsylia lekarskie), holistycznej opieki uwzględniającej opiekę psychologiczną nad całą rodziną pacjenta oraz wsparcie formalno-logistyczne dla rodziców dziecka z wadą rozwojową w jego pierwszym okresie życia.

Wrodzone zaburzenia rozwoju u dzieci (wady rozwojowe, dysfunkcja poszczególnych narządów, zaburzenie neurorozwoju, wrodzone wady metabolizmu) obejmują każdą nieprawidłowość anatomiczną i funkcjonalną obecną przy urodzeniu, jednak nie zawsze ujawniająca się i rozpoznawalną w okresie noworodkowym.

Około 80% chorób rzadkich ma podłoże genetyczne, pozostałe 20% może mieć związek z chorobami infekcyjnymi, immunologicznymi lub czynnikami środowiskowymi. Choroby rzadkie są diagnozowane z dużym opóźnieniem, są związane z utrudnionym dostępem do badań diagnostycznych i specjalistów, szczególnie zgrupowanych w jednym miejscu (opieka skoordynowana), brakiem leczenia przyczynowego (95% chorób rzadkich) a w sytuacji istniejącego leczenia celowanego (około 5% chorób rzadkich) bardzo kosztowną terapią – czytamy w programie polityki zdrowotnej w zakresie wczesnego wykrywania wad rozwojowych u noworodków i niemowląt – poprawa opieki perinatalnej na tere-



nie Województwa Dolnośląskiego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.

– Ponadto jedno na dziesięcioro dzieci rodzi się dziś przed czasem. Narodziny wcześniaka najczęściej wiążą się z wielomiesięczną, a nawet wieloletnią specjalistyczną opieką i rehabilitacją – wyjaśnia prof. Barbara Królak-Olejniki, kierownik Kliniki Neonatologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. Wcześniaki potrzebują opieki wielu specjalistów, żeby wyrównać różnice rozwojowe.

– Wady wrodzone dotyczące jednego układu, np. moczowego, powiązane są z występowaniem wad wrodzonych w zakresie innych układów i narządów – tłumaczy prof. dr hab. n. med. Katarzyna Kiliś-Pstrusińska, kierownik Kliniki Nefrologii Pediatricznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. – Wielochorobowość wpływa na wiele dziedzin życia dziecka i nieodłącznie – całej jego rodziny, prowadząc do obniżenia jakości życia. Wczesna diagnostyka i kompleksowa opieka pozwala na racjonalizację postępowania i stwarza szansę na poprawę stanu zdrowia dziecka i sytuacji jego rodziny nie tylko w okresie dzieciństwa, ale także na lepsze funkcjonowanie w przyszłości.

Filarami pomocy pacjentom z wrodzonym zaburzeniem rozwoju jest odpowiednie postępowanie diagnostyczne, skoordynowana opieka medyczna oraz wsparcie

DOLNY ŚLĄSK

PROGRAM NA LATA 2023-2025

BUDŻET PROGRAMU 3 MLN ZŁ

LICZBA DZIECI OBJĘTYCH PROGRAMEM 3 000

RUSZA PROGRAM OPIEKI PERINATALNEJ NA DOLNYM ŚLĄSKU

psychologiczne i okołomedyczne rodziny.

– Bardzo się cieszę, że to właśnie nasz szpital został realizatorem programu polityki zdrowotnej w zakresie wczesnego wykrywania wad rozwojowych u noworodków i niemowląt, ponieważ Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu dysponuje wykwalifikowaną kadrą specjalistów pediatrii w wielu specjalnościach, zapewniając tym samym kompleksową opiekę zdrowotną – podkreśla Marcin Drozd, dyrektor USK we Wrocławiu. – To pozwoli na realizację założeń pro-

gramu na najwyższym poziomie i zapewni wsparcie specjalistów światowej klasy w diagnostyce i ustaleniu terapii w ramach skoordynowanej opieki nad dzieckiem z wadą rozwojową oraz wsparcie rodziny dziecka – dodaje.

Program poprawy opieki perinatalnej obejmuje konsylium specjalistyczne, które zakończone zostanie wydaniem Paszportu Pacjenta – dokumentu zawierającego opis stanu dziecka oraz zalecenia diagnostyczno-terapeutyczne. W ramach projektu mogą zostać również przeprowadzone indywidualne konsultacje i wybrane badania specjalistyczne. Dla rodzin szczególnie potrzebujących wsparcia program przewiduje konsultację z psychologiem. Projekt zakłada również szeroko prowadzoną działalność edukacyjną – zarówno dla specjalistów, rodzin małych pacjentów, jak i społeczeństwa.

UMWD/opr. Adamfi
Fot. UMWD

Zgłoszenie pacjenta do programu będzie przyjmowane telefonicznie tel. 885 853 127 (kontakt z koordynatorem programu) lub e-mailowo: koordynator.program@usk.wroc.pl, zgodnie z kryteriami włączenia. Osoba zgłaszająca pacjenta do programu musi przedstawić dokumenty medyczne pacjenta (po wcześniejszym wyrażeniu pisemnej zgody przez rodziców/opiekunów pacjenta). Osobami zgłaszającymi do programu mogą być lekarz z oddziału szpitalnego, z poradni, pielęgniarka patronażowa, fizjoterapeuta, neurologopeda, rodzice. Za merytoryczne zakwalifikowanie pacjenta do programu odpowiada przewodniczący Konsylium i stali członkowie Konsylium (lekarze).



Górskie szlaki w Beskidach otwarte dla niepełnosprawnych

Przełęcz Karkoszczonka jest w zasięgu turystów z niepełnosprawnościami.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) realizuje pilotażowy program „Dostępność ponad barierami”, którego celem jest m.in. rozwój i zwiększenie dla osób z niepełnosprawnościami dostępności produktów i usług, w tym dotyczących turystyki i rekreacji oraz wsparcie lokalnych inicjatyw, które służą poprawie poziomu dostępności bazy i oferty turystyczno-rekreacyjnej dla osób o specjalnych potrzebach, związanych z niepełnosprawnościami. Dzięki temu, osoby z niepełnosprawnością będą mogły korzystać z innowacji na pięciu szlakach w tym Beskidzkim Szlaku Turystycznym.

Zanim jednak nasi Czytelnicy wyruszą na górskie szlaki, powinni przypomnieć sobie parę zasad. Przypominamy je w ramce poniżej.

Stosując zawarte w niej wskazówki, będąc osobą z dysfunkcją wzroku, postanowiłem wybrać się wraz z asystentką, na pierwszy raz na krótszy odcinek górski „Kubalonka – Stecówka – Wisła Czarne – Wisła Centrum”. Z uwagi na zmienne warunki pogodowe (mgła, drobny deszcz, słońce) wierzchnią odzież w trakcie wędrowki korygowaliśmy, przydatna była zarówno mapa jak również nawigacja w telefonie komórkowym. Na szlaku nie było dużego ruchu, ale mogliśmy uzyskać pomoc od spotkanych osób. Podczas przemieszczania się

autobusem kierowcy przypominali z uwagi na dysfunkcję wzroku o zbliżaniu się do docelowego przystanku. Odległość, którą przebyliśmy nie była duża, ale nie napotkaliśmy się na jakieś większe bariery architektoniczne, komunikacyjne czy informacyjne.

Drugą wycieczką górską z asystentką i białą laską było wyjście na Przełęcz Karkoszczonka, której wysokość liczy 729 metrów nad poziomem morza. Autobusem dotarliśmy na końcowy przystanek Brenna Bukowa (jest tam duży parking więc można podjechać również samochodem). Stamtąd żółtym szlakiem ruszyliśmy na trasę. Przeszliśmy przez most, zostawiając zabudowania i weszliśmy w las. Przeszło połowę szlaku szliśmy asfaltową drogą. Ostatnie kilkaset metrów podejście jest ostrzejsze, ale po 1,5 godziny doszliśmy na przełęcz.

Pod przełęczą Karkoszczonka znajduje się prywatne schronisko „Chata Wuja Toma” czynne przez cały rok. Obiekt został urządzony w starej zagrodzie z 1918 roku, a przez ostatnie lata był sukcesywnie powiększany przez właścicieli. W schronisku można zasmakować domowych specjalów.

Z Przełęczą Karkoszczonka można zejść do Szczyrku, udać się na pobliski szczyt Klimczoka oraz wrócić do Brennej. My wybraliśmy tą ostatnią drogę czyli Brenną Bukową i autobusem powrót do Skoczowa.

Każdy z nas wie, że aktywny tryb życia, spacer, wysiłek zapobiega powstawaniu większości chorób. Dotyczy to zarówno osób sprawnych jak również osób z niepełnosprawnością. Do takiego trybu życia można zaliczyć m.in. piesze wycieczki na górskie szlaki, których w Beskidach nie brakuje. I coraz częściej na szlakach można spotkać właśnie osoby z różnymi dysfunkcjami.

Oba wypadki w Beskidy uznaliśmy za udane, przetarliśmy pierwsze „lody” jako osoba nps i spróbujemy jeszcze jesienią wrócić na jakiś szlak bo jesienią góry i ich kolory to coś pięknego. Szlaki turystyczne na terenie całego kraju są stale udoskonalane, oznakowywane aby również osoby z niepełnosprawnościami mogły bezpiecznie się po nich poruszać.

**Andrzej Koenig
Ociemniały**

Fot. Wikipedia.pl

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WĘDRÓWKI?

1. Wybierz szlak dostosowany do twoich możliwości i ograniczeń. Nie ma co od razu rzucać się na głęboką wodę. Dobierz szlak do swoich umiejętności i kondycji. Nie planuj od razu wejścia na Rysy, jeśli dopiero zaczynasz przygodę z górami.
2. Odpowiednio się spakuj. Na szlak najlepiej wziąć wodoodporny plecak, do którego zapakuj prowiant, wodę i apteczkę. Warto mieć również mapę, latarkę i szczyrnyk, a także odzież wierzchnią w razie załamania pogody.
3. Dobrze mieć również powerbank. W razie zgubienia drogi czy kontuzji, na pomoc może przyjść nam telefon – a w razie gdyby się rozładował, będzie można podładować baterię.
4. Nie zbaczaj ze szlaku! W górach łatwo się zgubić. Jeśli stracisz zasięg i oznakowanie szlaku, jesteś zdany na mapę i własną intuicję. Lepiej iść wytyczoną ścieżką, by bezpiecznie wędrować do celu i z powrotem.

Kołobrzeg: morze, plaża, a tu pada. Co robić?

Przepis na udane wakacje nad morzem jest sprawdzony i jednocześnie bardzo prosty: opalanie się na złocistym piasku, kąpiele w Bałtyku, a wieczorami spacerować po nadmorskich alejkach, plenerowe koncerty w amfiteatrze. Gorzej, gdy leje i automatycznie te wszystkie plany biorą w łeb.

Nie jest żadnym szczególnym odkryciem fakt, że kiedy nad morzem pogoda nie dopisuje, to turyści, którzy postanowili spędzić urlop w Kołobrzegu, nie mają specjalnie ze sobą co zrobić. Ci ze starszymi dziećmi, mogą poświęcić dzień lub dwa na odwiedzinach w muzeum czy zwiedzanie miejscowych zabytków, których jednak – co trzeba uczciwie przyznać – w mieście ani w okolicy nie ma zbyt wiele.

Największy dylemat mają rodzice kilkuletnich maluchów, którzy chcą spędzić ciekawie i pożytecznie czas w czasie takiej niemal jesiennej, deszczowej pogody, gdy silne opady deszczu i sztormowy wicher, wykluczają spacer nad morzem.

Jest jeszcze miejska pływalnia lub salon zabaw z atrakcjami dla dzieci, typu baseny z kulkami czy trampolinami i drabinkami do wspinaczki. Chętnych jest jednak więcej niż miejsc i tworzą się długie kolejki, w których trzeba odstać nawet kilkadziesiąt minut. To skutecznie odstrasza wielu zainteresowanych. Co więc robić?

– Można spędzić czas w porcie koło latarni morskiej, jest tam mnóstwo kawiarenek, albo pójść

na lody do jednej z wielu cukierni w centrum miasta. Wysokie ceny jednak nie zachęcają do zbyt częstych takich wypadów, bo te ceny są chyba ustawione „pod zasobnych turystów”. Minusem jest też to, że nie ma tam w pobliżu miejsca, gdzie można zaparkować. I te wieczne „korki” w całym mieście, niemal od rana do wieczora – komentują z niezadowoleniem napotkani turyści, spędzający tegoroczne wakacje w Kołobrzegu.

Zakorkowane miasto to problem przede wszystkim dla stałych mieszkańców, bardzo utrudniający im codzienne życie.

– Trudno z powodu korków nawet w kilkadziesiąt minut przejechać z jednego na drugi kraniec miasta choć nie jest przecież bardzo duże. Władze Kołobrzegu wiele lat temu postawiły na rozwój turystyki, zapominając, że przecież nie wszyscy mieszkańcy z niej żyją, a dla wielu napływ tak dużej liczby ludzi w sezonie letnim wiąże się wy-

łącznie ze znacznym wzrostem cen wielu produktów i z wieloma uciążliwościami – podkreślają stali mieszkańcy Kołobrzegu. Podobnie jak przyjezdni turyści, również kołobrzeżanie z utęsknieniem wypatrują poprawy pogody. Dlaczego? Czyżby też nieobce były im uroki plażowania?

– Mieszkańca miasta można łatwo rozpoznać, bo z wakacyjnego tłumu na ulicy wyróżnia go... brak opalenizny. Kiedy już słońce wyjdzie zza chmur i zrobi się pogoda, to wszyscy przyjezdni okupują plażę, a w mieście jest luźniej i można wreszcie spokojnie zrobić zakupy, postawić auto na parkingu przed urzędem i w końcu coś załatwić – mówią kołobrzeżanie.

Tak więc dobrej pogody, życzą sobie obie strony – jedni chcą wspaniałych wspomnień z wakacji, a drudzy – po prostu normalności.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr



Kiedy pogoda nie dopisuje i nie można pójść na plażę, na ulicach Kołobrzegu tworzą się gigantyczne korki.

PRZYJAŹŃ, która zaczęła się od... białaczki

Ta historia z happy endem, i choć brzmi jak scenariusz amerykańskiego filmu, zdarzyła się naprawdę. Maciej Bochnowski, szef kuchni z Pruszkowa, w 2017 roku oddał krwiotwórcze komórki macierzyste dla 22-letniego wówczas Briana ze Stanów Zjednoczonych zmagającego się z nowotworem krwi. Dał mu szansę na zdrowie, spełnienie marzeń i szczęśliwe życie. Ale ich wspólna historia na tym się nie skończyła. Maciej wraz z rodzicami Briana przygotowali dla biorcy wyjątkową niespodziankę, którą było... pojawienie się dawcy na jego weselu.

Pana „bliźniak genetyczny” walczy z nowotworem krwi – usłyszał w telefonie Maciej Bochnowski podczas wrześniowego spaceru w 2017 roku. Na pytanie, czy podtrzymuje gotowość do pomocy drugiemu człowiekowi bez wahania zgodził się, choć nie do końca wierzył w to, że akurat właśnie on będzie ratunkiem dla pacjenta. Ruszyła procedura – badania wstępne, potwierdzanie zgodności pomiędzy dawcą a biorcą, badania szczegółowe aż wreszcie przyszedł dzień pobrania krwiotwórczych komórek macierzystych.

– Cały proces pobrania krwiotwórczych komórek macierzystych – nie będę ukrywał – jest dość nudny – wspomina Maciej Bochnowski. – Przez około 6 godzin twoja krew jest



filtrowana, a Ty po prostu siedzisz w fotelu – jednak to nic w porównaniu z celem, dla którego to robisz. Po kilku godzinach od oddania krwiotwórczych komórek macierzystych dostałem telefon od Fundacji DKMS z informacją, że pomogłem dwudziestokilkuletniemu mężczyźnie ze Stanów Zjednoczonych. Dopiero wtedy dotarło do mnie, co tak naprawdę się stało i jak duże ma to znaczenie. Poczulem ogromną radość i szczęście – w tak prosty sposób mogłem dać komuś szan-

się na wyleczenie, na lepsze życie. Oczywiście pojawiły się łzy szczęścia oraz silne emocje – tak jest za każdym razem, kiedy sobie o tym przypominam, nawet teraz czuję wewnętrzną eksplozję radości – dodaje Maciej.

Maciej oddał krwiotwórcze komórki macierzyste metodą aferezy (z krwi obwodowej), przypominającą donację krwi, stosowaną obecnie w 90% procedur pobrania od dawców. Po jakimś czasie od dnia pobrania, Maciej otrzymał informację o tym, że jego biorca żyje,

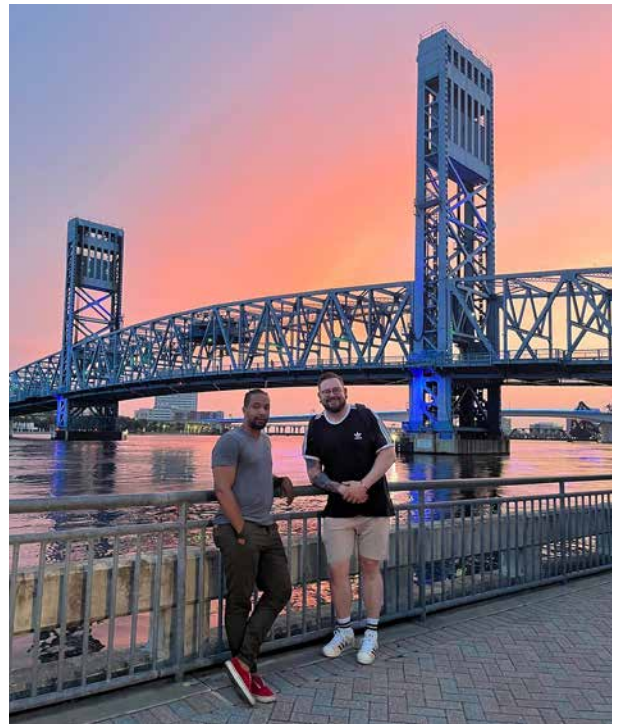
a przeszczepienie się udało. Jak sam mówi – tej wiadomości nie da się zapomnieć. Niedługo potem dawca i biorca wymienili między sobą kilka anonimowych listów, w których, zgodnie z polskim prawem, nie mogli się podzielić żadną informacją, mogącą pomóc im zidentyfikować się nawzajem. Tego, kim są, mogli dowiedzieć się dopiero po dwóch latach, jeśli obaj wyraziliby na to chęć. Obaj tego chcieli.

Po otrzymaniu od Fundacji DKMS numeru telefonu oraz adresu mailowego Briana, Maciej napisał do niego od razu. Niestety, nikt nie odpowiedział aż do drugiego dnia Świąt Bożego Narodzenia. Brian skontaktował się wtedy z Maciejem za pomocą mediów społecznościowych. Okazało się, że ze względu na drobny błąd w numerze telefonu, wiadomości do Briana nie dotarły, natomiast maile wpadały do tzw. „spamu”. Na szczęście Brianowi tak samo jak Maciejowi zależało na kontakcie ze swoim „bliźniakiem genetycznym”, dlatego odnalazł go w Internecie i od tego momentu byli ze sobą w kontakcie. Nie sądzili, że któregoś dnia spotkają się osobiście w wyjątkowych okolicznościach.

W listopadzie 2022 roku Maciej otrzymał wiadomość od taty Briana: „Cześć, jestem tatą

Briana i chcielibyśmy z całą naszą rodziną, abyś był obecny na jego ślubie, oczywiście w tajemnicy przed Brianem. Przyjęcie weselne jest w drugiej połowie czerwca 2023 r. i nie wyobrażamy sobie, by Ciebie na nim nie było”. Maciej i tym razem nie zawahał się. I tak, po dwóch dniach podróży, trzech przesiadkach i pokonaniu ponad 8 tys. kilometrów, rodzina Briana odebrała Macieja z lotniska w Jacksonvill na Florydzie.

– Gdy dojechalіśmy do ich domu, Brian akurat brał prysznic – opowiada Maciej. Po chwili tata zawołał go, żeby przyszedł do kuchni się przywitać, ponieważ ma gościa, i gdy wszedł, zapytałem go o to, jak się ma. Oczywiście poznał mnie, ale chyba był w takim szoku, że potrzebował chwili, by tak naprawdę zorientować się, kto przed nim stoi.



Brian urodził się w Ameryce, ale jego rodzice są z Jamajki. W ich żyłach płynie krew wielu kultur i narodowości, dlatego też w domu i na przyjęciu weselnym gościła rodzina chyba z całego świata. Nie da się opisać miłości, wsparcia i ciepła, jakie czuć w tej rodzinie. To niesamowici ludzie, którzy przyjęli mnie jak członka rodziny. Każdy podczas wesela chciał się ze mną przywitać i podziękować mi za to, co zrobiłem. To były momenty, w których najwięksi twardziele płakali ze wzruszenia. Masa emocji, masa miłości – dodaje Maciej.

Historia Macieja i Briana udowadnia, że idea dawstwa nie ma granic. Możemy mieć różne pasje, marzenia i plany, pochodzić z różnych części świata, być odmiennej narodowości, ale jednocześnie mieć niemal 100% zgodność genetyczną. To też przykład na to, że jeden człowiek może zmienić los nieznajomej – choć tak podobnej – osoby.

DKMS/opr. Adamfi

fot: Fundacja DKMS

1,9 mln dawców

Misją Fundacji DKMS jest znalezienie dawcy dla każdego pacjenta na świecie, potrzebującego przeszczepienia krwiotwórczych komórek macierzystych. Fundacja działa w Polsce od 2008 roku jako Ośrodek Dawców Szpiku w oparciu o decyzję Ministra Zdrowia oraz jako niezależna organizacja pożytku publicznego wpisana do KRS 0000318602. To największy Ośrodek Dawców Szpiku w Polsce, w którym zarejestrowanych jest się ponad 1 900 000 dawców, spośród których 12 000 (czerwiec 2023) oddało swoje krwiotwórcze komórki macierzyste lub szpik pacjentom zarówno w Polsce, jak i na świecie, dając im tym samym drugą szansę na życie. Aby zostać potencjalnym dawcą, wystarczy wejść na stronę www.dkms.pl i zamówić pakiet rejestracyjny do domu.

ANDRZEJ JAKUBASZEK: *Grunt to aktywność*

Andrzej Jakubaszek – członek Gorzowskiej Rady Seniorów, w poprzedniej kadencji wiceprzewodniczący Rady, także członek Lubuskiej Rady Seniorów działającej w Zielonej Górze. Mówi, że jest indywidualistą, ale potrafi zorganizować wiele różnych akcji. Zainicjował między innymi: sadzenie lasów, pikniki rowerowe, śniadania na trawie czy dyskoteki na polu golfowym. Będę to robił nadal a chętnych do pomocy nie brakuje.

Wanda Milewska:
Od kiedy poczułeś w sobie naturę społecznika?

Andrzej Jakubaszek: Kiedy skończyłem naukę w szkole średniej wiedziałem, że chcę nie tylko pracować ale pragnę być aktywny i pomagać innym, współorganizować akcje dla różnych osób bez podziału na kategorie wiekowe. Chciałem być przydatny ludziom.

WM: Od czego zaczęła się praca na rzecz innych?

AJ: Moja ś.p. Babcia należała przy gorzowskiej katedrze do koła wspierającego ubogich. Już jako dziecko chodziłem tam z nią chodziłem, potem także moja pomoc okazała się potrzebna. Starszym osobom robiłem zakupy i zanosilem do domów, również pomagałem przy rozdzielaniu i roznoszeniu darów: produktów spożywczych i odzieży, przeznaczonych dla ludzi potrzebujących. Było to bardzo dawno temu jeszcze za kadencji ks. proboszcza Józefa Czaprana.



WM: Skoro rozmawiamy o twoich latach młodości, opowiedz proszę o swojej edukacji muzycznej.

AJ: U mnie w domu zawsze królowała muzyka, mama ukończyła konserwatorium muzyczne w Warszawie. Pochodzę z rodziny muzycznej, babcia grała na fortepianie i pamiętam, że akompaniowała mojej mamie, która śpiewała sopranem koloraturowym. Zapamiętałem jej występ także w naszej gorzowskiej

katedrze. Było więc normalne, że ja i moja siostra również uczyliśmy się grania. Ukończyłem Ognisko Muzyczne. W szkole każde uroczystości rozpoczynałem grając muzykę poważną i najczęściej to był Chopin. Reszta akademii odbywała się na wesoło, ale ja miałem zawsze satysfakcję, że rozpoczynałem poważnie.

WM: Czy dzisiaj ty, także grasz?

AJ: Rzadko, ale chcę powrócić do tego na poważnie. Mam w domu fortepian ponad stuletni a teraz marzy mi się elektroniczny instrument i chciałbym na

nim komuś pograć.

WM: Kolejna twoja pasja, to jazda rowerem, jak ta pasja się rozwija?

AJ: Kocham rower, zaraził mnie tym ojciec, a ja później zaraziłem swoich zięciów. Jeden z nich Andrzej Bugowski nawet został triathlonistą i trzy razy startował w maratonie nowojorskim. Drugiego zięcia, który mieszka w Polkowicach też zara-

zilem jazdą rowerem, czasem razem jeździmy i zdarza się, że na trasie spotykamy zawodowców z Polkowic, oczywiście zawsze sobie pomachamy.

WM: Kiedyś mówiłeś, że jeździsz rowerem po Kołobrzegu, czy nadal przemierzasz nadmorskie trasy?

AJ: Po Kołobrzegu jeździłem gdy mój rower był w sanatorium a ja mu towarzyszyłem (śmiech). Natomiast w ubiegłym roku przejechałem trasę ponad stukilometrową wzdłuż Odry po niemieckiej stronie.

WM: Jakie plany na najbliższy czas?

AJ: Planuję z Tomaszem Kucharskim – mistrzem olim-



pijskim wioślarstwa zorganizować wspólny rajd rowerowy na ostatni dzień września. Do Gorzowa przyjadą m.in.: Tadeusz Mytnik, Mieczysław Nowicki, damy polskiej koszykówki – mistrzyni olimpijskie i zamierzamy wykonać jednodniowy przejazd rowerami w dwóch grupach: zaawansowanych i dla każdego kto będzie chciał. Liczymy na sporą frekwencję, jest to na pewno wydarzenie dla pasjonatów, ale chcemy również to zrobić, aby całe rodziny od wnucząt po dziadków mogły uczestniczyć. Będą wcześniej ogłoszenia, aby wszyscy się dowiedzieli. A we wrześniu wybieram się do Dusznik-Zdroju rowerem i marzy mi się przejazd tą trasą, którą jechał Tour de Pologne.

WM: Jak każdy człowiek, masz wiele w życiu radości ale masz także wielkie smutki, jak sobie z nimi radzisz?

AJ: Skoncentrowałem się na razie na tym, aby jak najczęściej odwiedzać moją ukochaną córkę na cmentarzu. Uprawiam ogródek. Wspiera mnie rodzina, lada dzień przyjeżdżają najbliżsi, aby



wspólnie się pomodlić. Boże oparcie daje mi siły – ono jest konieczne i to nie chodzi o jakieś przejawianie, bo to jest każdego indywidualne podejście, dla mnie daje siłę.

WM: Ilu jest seniorów w Gorzowie Wielkopolskim?

AJ: Podobno ok. 33 tys., ale niestety we wspólnych działaniach uczestniczy niewielu z nich. Okazuje się, że bardzo trudno jest zmobilizować osoby starsze do aktywności typu rower, kijki czy pole golfowe. Obecnie w poniedziałki organizujemy dyskoteki dla seniorów na polu golfowym. Przychodzą tam dziadkowie i babcie z wnucami i każdy może znaleźć coś dla siebie, jednak uważam, że mogłoby uczestniczyć w tych rozrywkach dużo więcej osób.

Rozmawiała:

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Andrzeja Jakubaszka

Gorzowska Rada Seniorów ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny, a jej członkowie pełnią funkcje społecznie. Przedmiotem działalności jest reprezentowanie interesów i potrzeb środowiska osób starszych w mieście wobec władz samorządowych oraz formułowanie opinii dotyczących strategicznych i bieżących planów rozwoju gminy.

Zioła zapomniane, a przez nasze babcie stosowane

Szczec̄ pospolita

To dwuletnia roślina, która obejmuje 15 gatunków. Jej rodzimym obszarem występowania jest Europa, Azja Zachodnia oraz Afryka Północna. W Polsce występuje na terenie prawie całego kraju. Jako gatunek wprowadzony do ekosystemu przez człowieka występuje także w Ameryce Północnej, Australii i Nowej Zelandii Często zwana także szczecī lēsn̄. Kwitnie od lipca do sierpnia i jest rōslin̄ mīododajn̄. Znalazła zastosowanie i jako ziōło, i jako rōslina ozdobna, a swoj̄ popularnōść w ̄redniowieczu zyskała dzīki Hildegardzie z Bingen.

Osīga prawie 2 metry wysokōci, niekiedy nawet 2,5 metra. Ma poskr̄ęcane līście i kolczast̄ łodyḡ, zās kwiaty s̄ fioletowe i zebrane w ḡł̄wki o stōzkowym



ksztālcie. Dlatego tē niektórzy myl̄ają j̄ z ostem plamistym.

Cz̄sto nazywano j̄ r̄wniēz ogrodow̄ sz̄czotk̄ lub drapaczem. Niegdȳs bowiem wykonȳstywano j̄ w przemȳśle w̄łkienniczym do przetwarzania wēny. Ze szczecī tworzone tw. zgrzeb̄ła do gr̄plowania wēny oraz wykānczania tkanin wēnianych poprzez wyczesywanie ich powierzchni.

W medycynie ludowej jest stosowana jako ̄rodek przeciwb̄olowy w leczeniu reumatyzmu i dny moczanowej. Wykazuje tak̄że w̄l̄sciwōsci przeciwwzapalne, przeciwbakteryjne, a liczne badania wykazāły, ̄e tak̄że przeciwwotworowe. B̄dzie wīec ̄wietna dla os̄b borykaj̄cych sīe z wrzodami ̄ōł̄adka, reumatyzmem czy tēż ze stanami zapalnymi sk̄ory, np. w postaci māsci. Sprawd̄zi sīe r̄wniēz w przypadku b̄lu krzȳza, kolan i kōnczyn. Nasze babcie stosowāły j̄ jako produkt oczyszczaj̄cy organizm cz̄łowieka oraz wspomagaj̄cy jego odpornōść. W dzisiejszych czasach szczec̄ pospolit̄, po przeprowadzeniu licznych badāni, wykorzystuje sīe przy leczeniu boreliozy. Badania dotyczȳły aktywnōsci szczecī przeciwko bakterii *Borrelia burgdorferi* w warunkach *In vitro*. Zaobserwowano efekt bakteriob̄wczy. I tak, wycīagi ze szczecī pospolitej dziālaj̄ podobnie jak antybiotyk stosowany do leczenia zakāżeń boreliozy, o nazwie amoksȳcylina.

Cz̄śc̄ią zdrowotn̄ rōsliny jest jej korzēn oraz līść. Korzenie szczecī wykopujemy wiosn̄ lub jesien̄ i suszymy. Można z nich przygotowāć nalewk̄ (wycīag alkoholowy) lub odwar, czyli mikstur̄ę otrzyman̄ przez gotowanie.

A jak wykonāć tak̄ nalewk̄? Ot̄ż rozdrobniony ususzony korzēn zalewamy alkoholem. Na 100g korzenia dajemy 300-400 ml alkoholu. Taki roztw̄or macerujemy okōło dw̄och tygodni i nast̄ępnie przefiltrowujemy do ciemnej butelki. W ten spos̄ób przyr̄z̄adzon̄ nalewk̄ mōżna pīć dwa razy dziennie po 10ml przez okres trzech tygodni, tydziēn przerwy i kurac̄j̄ mōżna powt̄orzȳć.

Co ciekawe, szczec̄ pospolit̄ wykorzystuje sīe r̄wniēz w kosmologii, np. przy leczeniu tr̄dziku, wyprysk̄ów lub innych stan̄ów zapalnych sk̄ory, gdzie rōslina ta wykazuje dziālanie łagod̄z̄ące. Taki tonik – napar z līci mōżemy, Drodzy Czytelnicy, wykonāć sami. W tym celu nalēży zebrāć 50 g līci szczecī, nast̄ępnie zalāć pōłow̄ liter wrz̄ającej wody i pozostawīć pod przykryciem na okōło 30 minut.

Przegorzan pospolity

Kolejnym prawie zapomnianym zielēm jest przegorzan pospolity. To r̄wniēz cudowna rōslina mīododajna, która posiada urocze kuliste ḡł̄wki, jako kwiatostany o stalowoniebieskiej barwie. Osīga wysokōść od 50 do maksymalnie 100 cm. Jej p̄dy s̄ sztywne i pokryte białym mōżna rzec filcem (takie szare w̄łoski). Zās līście s̄ dūe i mocno powycinane oraz bardzo kolczaste. Barwa przegorz̄anu z wierzchu jest zielona, a od spodu srebrzysta. Rōslina ta kwitnie in-



tensywnie od lipca do września. Bardzo dobrze znosi susze i nie lubi zastojów wody, dlatego też świetnie sprawdzi się na słonecznych stanowiskach w ogrodzie, jako roślina ozdobna. Z tego też względu również nadaje się na kwiat cięty. To roślina wieloletnia i mrozoodporna.

Jak już wspomniałam, przegorzan jest miododajny. Z 10 kwiatków można pozyskać 47mg cukru, a miód przegorzany ma właściwości przeciwzapalne. Owoce przegorzanu zawierają echinopsynę, czyli alkaloid, który zwiększa ciśnienie krwi i przewodnictwo mięśni szkieletowych. Z kolei napar z przegorzanu stosuje się pomocniczo w przypadłościach związanych z zanikiem mięśni, a wywar przyczynia się do opóźnienia rozwoju stwardnienia rozsianego. Przegorzan ma także działanie pobudzające, przeciwbólowe i oczyszczające toksyn. Co ciekawe, wyostrza zmysły słuchu, smaku, dotyku i powonienia. I na koniec kwiatostany zawierają znaczną ilość witaminy C.

Jednak należy pamiętać, że jest to roślina lekko trująca

i należy zachować ostrożność w jej przyjmowaniu, zresztą jak i w przypadku wszystkich ziół. Nadmierne spożycie przegorzanu może spowodować, np. Drgawki.

Z przegorzanu także można wykonać nalewkę. W tym celu należy jedną łyżkę zmielonych nasion zalać 200 ml alkoholu 40 % i odstawić w chłodne miejsce na dwa tygodnie. Jednak pamiętajmy, aby co jakiś czas lekko wstrząsnąć. Następnie przeceźdźmy i spożywamy na półgodziny przed jedzeniem dwa razy dziennie roztwór po 10-20 kropli, np. na pół szklanki wody. Na koniec warto dodać, że ziołolecznictwie ludowym nasze babcie stosowały korzeń przegorzanu jako środek moczopędny i przeciwgorączkowy.

Wierzbówka koprzyca

I ostatnią rośliną w dzisiejszym artykule, którą nasze babcie stosowały od niepamiętnych już czasów, będzie wierzbówka koprzyca. Nazwa tej rośliny pochodzi od tego, że jej liście przypominają listki wierzby



i porastają całą łodygę kwiatową. Zaś polski człon koprzyca od wyglądu dojrzałych otwartych owoców, z których uwalniają się nasiona z białym puchem, co przypomina kipiący wrzątek. Kwiaty tworzą groniasty kwiatostan, który pojawia się na szczycie łodygi. Mają one ciemnoróżowy lub intensywnie fioletowy kolor i swoim wyglądem dodają uroku górskim szlakom, łąkom czy lasom. Kwitną od lipca do końca sierpnia. Roślina ta osiąga 150 cm wysokości i pięknie może zdobić nasze ogrody. W medycynie naturalnej wykorzystuje się jej kwiaty i liście. Roślina ta ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe. Jest stosowana dolegliwościach ze strony układu moczowego, a także problemach trawiennych czy żołądkowych. Wierzbówka odtruwa też organizm, działa uspokajająco i regenerująco.

Jak ją przyjmować? Najprościej w postaci herbaty z liści. Co ciekawe, walory smakowe tej herbaty są zaskakujące. Tak naprawdę cała roślina wierzbówki jest surowcem zielarskim bardzo bogatym w białko, mikro i makroelementy. Dawniej wykorzystywano młode pędy jako warzywo. Zaś sfermentowane liście wierzbówki koprzyca znane są w całej Europie i Rosji, jako herbatka Iwan Czaj. To wysoce miododajna roślina i dodatkowo zawierająca witaminę C.

Drodzy Czytelnicy. Ziół stosowanych przez nasze babcie, a w dzisiejszych czasach zapomnianych, jest o wiele więcej. Co jakiś czas na łamach biuletynu będę je Państwu przypominać. Pozdrawiam ciepło.

Małgorzata Mazurek

Fot. Pixabay.com

Uważajmy na oczy przez cały rok

Narząd wzroku potrzebuje szczególnych warunków by funkcjonował prawidłowo. Jednym z nich jest odpowiednie nawilżenie, wygładzenie struktur powierzchni oka, dostarczenie im składników odżywczych.

Zacznijmy od tego, że oczy nie lubią wysokich temperatur i klimatyzacji. Latem są wyjątkowo narażone na działanie wielu czynników, przede wszystkim muszą zmagać się z silnym promieniowaniem UV, atakiem różnych alergenów i pyłów, ze zbyt szybkim odparowywaniem łez z powierzchni oka.

Od pewnego czasu współpracuję z dr Agatą Plech, ordynatorem Oddziału Okulistycznego Szpitala Śląskiego w Cieszynie oraz właścicielką Centrum Medycznego „Beskidmed”. Właśnie poniżej chciałbym zaprezentować co na temat dbania o wzrok w sezonie letnim mówi właśnie dr Agata Plech:

Zaopatrzyć się w dobrej jakości okulary przeciwsłoneczne. Wybierz takie, które mają filtr UV, chroniąc tym samym oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV. Nie tylko będą one świetnym dodatkiem do Twojej stylizacji, ale także zapewnią niezbędną ochronę.

Nie zapomnij o czapce lub kapeluszu. Dodatkowa warstwa ochrony przed promieniowaniem słonecznym pomoże zminimalizować ekspozycję oczu na bezpośrednie światło. To świetny sposób na ochronę nie tylko oczu, ale także skóry wokół nich.

Unikaj bezpośredniego patrzenia na słońce, zwłaszcza w godzinach największego nasłonecznienia. Promieniowanie słoneczne może być niebezpiecz-

ne dla siatkówki i może prowadzić do poważnych uszkodzeń wzroku. Jeśli chcesz podziwiać słońce, zawsze korzystaj z odpowiedniego sprzętu ochronnego, takiego jak specjalne okulary do obserwacji słońca.

Pamiętaj o regularnych wizytach u okulisty. Profesjonalna ocena stanu Twoich oczu pozwoli wykryć ewentualne problemy wcześniej i skutecznie je leczyć. Dbając o swoje oczy teraz, chronisz swój wzrok na długie lata.

„ Oczy są naszym oknem na świat „

Promieniowanie słoneczne to nie tylko to ze znanym znacznikiem UV (właściwie UVA i UVB). Szczególnie niebezpieczne dla naszych oczu jest światło niebiesko-fioletowe – jego fale docierają do fotoreceptorów siatkówki, przez co powodują ich przedwczesne obumieranie i wpływają na przyspieszenie wystąpienia takich schorzeń jak np. zwyrodnienie plamki żółtej (inaczej AMD). W obliczu tego w profilaktyce ważnym jest zakładanie w czasie dużego nasłonecznienia czapki z daszkiem, który również, poza okularami z filtrem UV zabezpiecza nasze oczy przed nadmiernym promieniowaniem. Podczas spacerów, ale także pracy przed komputerem czy



oglądania telewizji nasze oczy się „wysuszają” i potrzebne jest ich nawilżanie. Stosujemy do tego krople, tzw. sztuczne łzy, które w swoim składzie nie zawierają konserwantów, mogących dodatkowo nasilać problem suchości oczu.

Jak podają eksperci w dziedzinie okulistyki:

Osoby, które cierpią na zespół suchego oka (ZSO), powinny szczególnie dbać o swoje oczy, używając kropli i dobrej jakości okularów przeciwsłonecznych lub fotochromowych, a także pamiętając o częstym i regularnym mruganiu, które w naturalny sposób zapewni oczom odpowiedni poziom nawilżenia.

Bardzo ważne jest dbanie o narząd wzroku u dzieci i to od niemowlęcia. Oko dziecka wciąż się rozwija i nie ma wbudowanej jeszcze naturalnej ochrony przed działaniem szkodliwych promieni. U małego dziecka źrenica jest większa niż u osoby dorosłej, a soczewka jest niemal przezroczysta i przepuszcza zdecydowanie więcej promieni. Jeżeli do korekty wzroku u dziecka potrzebne są okulary, powinny one mieć wszystkie niezbędne filtry i być odpowiednio dobrane w salonie optycznym.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

Szczecin i „Żagle 2023” wycieczka z KSON-em



Na niezapomnianą wycieczkę wybrał się KSON z przyjaciółmi z wielu organizacji, jak: CEZ „VITA”, Karkonoska Akademia Aktywnych Seniorów, Amazonki Zgorzelec, Karkonoski Klub Seniora i Wolontariusza, Koło nr 36 „Grotolaz”, Rotary CLUB FENIX, Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku, Stowarzyszenie Jeleniogórska Promenada Bobru oraz Stowarzyszenie PRZYJACIELE.

– Podróż do Szczecina przebiegła w znakomitej atmosferze. Był czas na integrację pasażerów, były rozmowy, przyśpiewki przy dźwiękach gitary pana Andrzeja Dudziaka, a prezes KSON-u Stanisław Schubert rozśmieszał nas dowcipami. Dzięki pani Patrycji, naszej wspaniałej przewodniczce, jeszcze przed Szczecinem poznaliśmy jego ciekawą historię. Miasto przywitało nas piękną pogodą. Z okien autokaru, już ze szczecińską przewodniczką panią Magdą, mogliśmy podziwiać zabytkowe kamienice. Naszą uwagę przykuła wszechobecna zieleń, mimo że znajdowaliśmy się w samym centrum miasta – relacjonuje Katarzyna Anders. – Pierwszy przystanek miał miejsce przy Po-

mniku Czynu Polaków (Pomnik Trzech Orłów), symbolizujący trzy pokolenia Polaków w Szczecinie. Następnie zwiedziliśmy Cmentarz Centralny – największy w Polsce, trzeci co do wielkości w Europie i jeden z największych na świecie. Od założenia spoczęło na nim prawdopodobnie 300 tys. zmarłych. Kolejnym punktem zwiedzania był Zamek Książąt Pomorskich w Szczecinie, który ciekawym przykładem architektury renesansowej. Ostatni etap wycieczki, to Wały Chrobrego, gdzie zacumowały jednostki, które przyplłynęły do Szczecina z wizytą na „Żagle 2023”. Mogliśmy podziwiać kilkanaście żaglowców z Polski, Niemiec, Finlandii i Holandii, a także okręty z 3 Flotyli Okrętów w Gdyni i 8 Flotyli Obrony Wybrzeża w Świnoujściu.

– Bardzo się cieszę, że mogłem wreszcie zmaterializować pragnienie wielu naszych członków organizacji sprzed kilku lat. Było to piękne wydarzenie, cudowna pogoda i doświadczyliśmy tchnienia wielkiej morskiej przygody, poprzez oglądanie tych kilkunastu wielkich żaglowców. Był to również pokaz sprawności służb Urzędu Miejskiego ze Szczecina – powie-

dział Stanisław Schubert.

Jednak niektórzy słusznie zauważyli, że osoby z niepełnosprawnością ruchową nie miałyby szans pokonać tej ilości schodów, podejść i wejść, które nie były przystosowane dla osób ze szczególnymi potrzebami. Mimo wszystko atmosfera i całe wydarzenie było wspaniałe.

– Wycieczka bardzo udana, wszyscy bardzo zdyscyplinowani, punktualni. Pojeździliśmy, zobaczyliśmy wyjątkowe miejsca, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci – tak podsumował wyjazd Wojciech Panczkowski.

– Wojtkowi składamy serdeczne podziękowania za perfekcyjne zorganizowanie wyjazdu z pomocą biura turystycznego AS-TUR oraz koordynatorowi wyjazdu pani Agnieszce Paciorowskiej – podkreślali uczestnicy.

– Głównym celem takich wypraw jest integracja naszej grupy CEZ „VITA”, współpracy z organizacjami, które są przy KSON Jelenia Góra. Zwiedziło się trochę świata. Bardzo mnie cieszy, że w końcu zaczynamy współpracę ze Zgorzelcem i Amazonkami, do czego dążyliśmy już od dawna – to słowa Mirosława Chojnackiego.

Katarzyna Anders
Fot. Archiwum Autorki



Odchodzą świadkowie historii

W przeddzień obchodów Święta Wojska Polskiego na cmentarzu komunalnym w Dziwiszowie pod Jelenią Górą odbyła się podniosła uroczystość pożegnania mieszkającej tutaj od 1950 roku Zofii Żurawskiej, która jako dziewięcioletnia dziewczynka znalazła się na syberyjskim zesłaniu. Przy trumnie Zmarłej ostatnią wartę pełnili w poczcie sztandarowym Sybiracy, a Leokadia Halicka - prezes Oddziału Związku Sybiraków w Jeleniej Górze przypomniała zasługi byłej Sybiraczki i przypomniała, że otrzymała Krzyż Zesłańców Sybiru przyznawany przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Z głębokim żalem Odchodzącą żegnały trzy pokolenia najbliższej rodziny, przyjaciele, a także przedstawiciele rodziny kombatanta Wincentego Fursewicza, który przeszedł szlak bojowy od Lenino do Berlina i jako osadnik wojskowy zamieszkał w Dziwiszowie. To rodzina Klemensa Żurawskiego, też zesłańca.

Zofia Żurawska urodziła się 29 września 1931 roku w kresowym miasteczku Nowa Mysz. Ta zaskakująca nazwa ma związek z pobliskimi ruinami zamku Radziwiłłów. Kiedy wytyczano gra-

nice posiadłości zapytano, jaka nazwę otrzyma siedziba rodu. Książę odparł, że nazwę da zwierzę, które wyskoczy spod pługa wyznaczającego wielkość posiadłości. A kiedy Szwedzi zdobyli

zamek, oficjaliści dworscy przenieśli się do osady, którą nazwali Nowa Mysz.

W tej wielonarodowej miejscowości, gdzie naprzeciwko kościoła znajduje się cerkiew, przysłała na świat córka Adama i Filomeny Zapruckich, którzy pobrali się w 1912 roku. Zosia miała sześcioro rodzeństwa, a czterem synom i trzem córkom wszczepiona została głęboka wiara i niezłomny patriotyzm, co poświadczyło trzech braci Zofii, oddając życie za ojczyznę.

Filomena z Legunów była mamą Helenki i Henryka, kiedy I wojna światowa rozdzieliła ją z mężem. Odzyskanie niepodległości scaliło rozdzieloną rodzinę. Kiedy Adam wrócił z sowieckiego już Kraju Rad, zbudował dom przy ulicy Szepetyckiego, włączył się w życie społeczności, założył spółdzielnię mleczarską, udostępnił pokój na lekcje, zanim zbudowano szkołę, wykupił ziemię po parcelacji ziemiańskiego majątku, by pobudować folwark, ale historia doświadczyła małżonków kolejnym wojennym okrucieństwem. Filomena z piątka dzieci została zesłana w pierwszej fazie deportacji Polaków do tundry w Kra-



snojarskim Kraju, a najstarsze dzieci - córka już zamężna oraz najstarszy z synów - zostali w ojczyźnie, już rozdartej przez faszystowski i sowiecki najazd.

Udziałem całej rodziny w tundrze była ciasnota w izbie z bali dzielonej z niemieckimi wygnańcami, straszliwe mrozy, głód i katorżnicza praca, której musieli sprostać starsi bracia, a nawet Zosia, która ze względu na jej inteligencję szef gospodarstwa hodowlanego powierzał prowadzenie rachunków i sprawozdań. Kiedy mama piątki dzieci zachorowała na tyfus, Zosia wyblagała szefa o sianie i konie, by odszukać mamę zabraną do szpitala. Przez tundrę, z odgłosami wilków dotarła do miasta i odszukała mamę, którą zabrała do „domu”.

Tymczasem Sowietnicy z sojuszników Hitlera zamienili się w przeciwników i front przesunął się ze wschodu na zachód. W tej sytuacji, kiedy nad Oką formowały się polskie oddziały, dwaj syberyjscy bracia Zosi Wacław i Wawrzyniec natychmiast zgłosili się na Syberii poboru. Wawrzyniec poległ pod Lenino. Wacław szedł na zachód z frontem, brał udział w walkach o Wrocław, gdzie został ranny, a kiedy z sowieckim wojskiem stał po drugiej stronie Wisły, trzykrotnie przepływał rzekę nie mogąc znieść bezruchu radzieckich wojsk, które czekały aż stolica Polski się wykrwawi. Poległ w 1946 roku w mundurze żołnierza Ludowego Wojska Polskiego od skrytobójczej kuli w Bobrowicach, koło Krosna Odrzańskiego nie doczekawszy powrotu matki i rodzeństwa z Syberii.

Kiedy oni wracali do Polski,



Adam został uwięziony i zesłany na Syberię. Wyrok za posiadanie broni akowskiej opiewał na 10 lat, wrócił po pięciu latach. Kiedy front przechodził przez Nową Mysz, poległ Henryk, brat Zofii. Mama Zofii z transportem wracających Sybiraków znalazła się w Bobrowicach z synem Kazimierzem, Zosią i o cztery lata młodszą Lusią. Z Bobrowic w 1947 roku cała rodzina wyjechała na Dolny Śląsk na prawach osadnictwa wojskowego, bo ta grupka dołączyła do Heleny, której mąż który był w Warszawie w radzieckim kontrwywiadzie, dystansując się od ultrakatolickiej rodziny żony.

Niewiele brakowało, by Zosia i jej brat Kazik zostali uwięzieni, bo Polska Ludowa ich roczniki wzywała do odgruzowywania i od udowadniania stolicy, ale mama

Zosi wywalczyła ich pozostanie na gospodarstwie. Zosia z podlotką wyrosła, na piękną, która poślubiła Klemensa Żurawskiego. Zamieszkali w Dziwiszowie. Zofia starała się nadrobić w szkole braki edukacyjne, należała do koła gospodyń, śpiewała w chórze, a przede wszystkim zabiegała o średnie i wyższe wykształcenie synów i córki...

Myślę, że wszyscy sobie uświadomiamy, że na naszych oczach kończy się pewien okres historii rodziny i historii ojczyzny, o której wolność walczył ród Zapruckich i Żurawskich. Naszym zadaniem jest chronić ich pamięć i rozwijać dorobek tego wspaniałego pokolenia, któremu zawdzięczamy wolność

Maria Suchecka

Fot. Archiwum Autorki

Parkomaty w Kołobrzegu prostsze w obsłudze



To wiadomość, która ucieszy turystów, szczególnie tych niepełnosprawnych. Komunikacja Miejska w Kołobrzegu poinform-

owała, że zakończyła właśnie modernizację wszystkich parkometrów w Strefie A i B płatnego parkowania.

W nowych parkomatach za postój możemy zapłacić m.in. za pomocą zbliżeniowych kart płatniczych Pay Pass i Pay Wave, systemem BLIK oraz monetami: od 10 groszy do 5 złotych. Nadal możliwe będzie

jednak także dokonywanie płatności za pomocą aplikacji mobilnych.

Parkomaty mają własne źródło zasilania i są wyposażone w panel solarny. Producent dostosował je także do obsługi przez osoby niepełnosprawne – dzięki specjalnemu przyciskowi można łatwo korzystać z całej klawiatury. Na urządzeniach dostępna jest również instrukcja, dodatkowo ułatwiająca ich obsługę. Aktualnie w całym mieście Komunikacja Miejska posiada około 70 parkometrów. Te nowe, z ułatwieniami dla osób niepełnosprawnych odznaczają się kolorem kremowym.

Jolanta Wiatr
fot. Jolanta Wiatr

SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel.: 75 64 512 42

e-mail: radio@kson.pl

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



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

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

Adwokat
Jerzy DWORAK

Radca prawny
Dagmara MAZUR

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

**INFORMACJE I ZAPISY
w biurze KSON
ul. Osiedle Robotnicze 47A,
tel. 75 752 42 54**

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przysyłać pod adres:

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

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

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmian 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.



Na szczyt dzięki mundurowym

Policjanci z garnizonów w Jeleniej Górze i w Złotoryi, członkowie International Police Association -IPA, w trakcie wspólnego patrolu ze strażnikami Karkonoskiego Parku Narodowego zorganizowali działania dodatkowe. Zabrali cierpiącego na czterokościńcowe dziecięce porażenie mózgowe chłopaka na patrol i pomogli mu zdobyć szczyt Śnieżki, co od zawsze było jego marzeniem.

Do akcji, w ramach działań „Bezpieczne wakacje”, użyto pojazdu do transportu medycz-

nego, który zapewnił Maćkowi bezpieczny i komfortowy udział w patrolu. Czuwał też nad nim nieustannie opiekun medyczny.

Maciek wraz z funkcjonariuszami policji i straży KPN odwiedził najpopularniejsze miejsca w tej części Karkono-



szy – okolice Kotła Małego Stawu, Równi pod Śnieżką, karkonoskich schronisk czy samej Śnieżki. Na szczycie, na Maćka oczekiwali członkowie IPA, którzy nagrodzili „zdobywcę” torbą słodczy za wytrwałość w dążeniu do realizacji marzeń.

Adamfi
fot. KPN



Mundurowi z Regionu Jelenia Góra Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji ustalili z dyrektorem KPN Andrzejem Rajem, że raz w roku będą organizować podobną akcję i spełniać marzenia niepełnosprawnych pod hasłem „Razem na szczyt”.