



NIEPEŁNOSPRAWNI TU **i** TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY LISTOPAD–GRUDZIEN DWUMIESIĘCZNIK 6/124/2023



OPŁATEK W KSON z biskupem str. 22-23



*Niech Święta Bożego Narodzenia oraz Nowy 2024 Rok,
przyniosą Państwu radość, pokój i wzajemną życzliwość.*

*Niechaj staną się źródłem wzmacniania ducha,
który pomoże spełnić Wasze najskrytsze marzenia!*

Życzą

Wolontariusze, Pracownicy

i Zarząd Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

Dolnośląskie Forum Rad Seniorów

Wielu przedstawicieli Rad Senioralnych z Dolnego Śląska, Uniwersytetów Trzeciego Wieku i reprezentantów poszczególnych samorządów brało udział w III Dolnośląskim Forum Rad Seniorów we Wrocławiu.

Spotkanie było okazją do integracji i wymiany wiedzy oraz doświadczeń z działania Rad Senioralnych. Seniorzy zapoznali się też z zapisami statutu Dolnośląskiej Rady Seniorów, który został uchwalony jednogłośnie na ostatniej sesji Sejmiku Województwa. Omówione zostały również zmiany ustawowe, które dotyczą rad senioralnych wszystkich szczebli samorządu. Nakładają one na samorządy obowiązek ich tworzenia oraz uchwalenia statutów. W programie Forum były wykłady oraz panele dyskusyjne. Szczególnym zainteresowaniem seniorów cieszył się wykład: „Sztuczna inteligencja kontra człowiek, szansa czy zagrożenie” dra hab. inż. Tomasza Kajdanowicza z Politechniki Wrocławskiej. Dostarczył on słuchaczom wielu przykładów na to, że znajdujemy się w czasie, gdy sztuczna inteligencja wykorzystuje ogrom danych zbieranych o nas niekoniecznie z naszą zgodą czy nawet wiedzą.

III Dolnośląskie Forum Rad Senioralnych to dla nas ważne wydarzenie, które było okazją do wymiany wiedzy i doświadczeń



związanych z działaniami na rzecz osób starszych – informuje wicemarszałek Dolnego Śląska Marcin Krzyżanowski. Jako samorząd województwa dolnośląskiego wspieramy seniorów oraz dostrzegamy ich potrzeby. Wydarzenie jest organizowane na wniosek środowiska senioralnego.

Specjalnym punktem Forum było wręczenie Nagrody Marszałka Województwa Dolnośląskiego im. Krystyny Lasek „Społecznik Roku”. Zostali nią wyróżnieni założycielka i kieru-

jąca Noworudzkiem Uniwersytecie Trzeciego Wieku Karolina Popiel oraz Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Opr. Adamfi

Fot. FB Marcina Krzyżanowskiego

III Dolnośląskie Forum Rad Seniorów zostało zorganizowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego we współpracy z Radą Seniorów Województwa Dolnośląskiego.

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczałko, Andrzej Koenig, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Renata Bech, Katarzyna Anders, Małgorzata Mazurek, Adam Dąbrowski – koordynator

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

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** R2 Print Adam Rytter, 09-400 Płock, ul. Bielska 61/1.

Nakład 8000 egz.

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



Mammografia już od 45 roku życia

Od listopada 2023 r. mammografię w programie profilaktycznym finansowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia mogą zrobić kobiety w wieku 45–74 lata. Dzięki tej zmianie z bezpłatnych badań w kierunku raka piersi skorzysta jeszcze więcej kobiet. Do tej pory badania w programie dostępne były dla pań w wieku 50–69 lat.

Na profilaktyczną mammografię nie trzeba skierowania. Badanie jest bezpłatne, finansuje je Narodowy Fundusz Zdrowia. Badania w ramach programu można wykonać co dwa lata.

Badania w ramach programu można wykonać w pracowni stacjonarnej lub mobilnej, czyli w mammobusie. Pełny harmonogram postojów mammobusów jest dostępny na stronie internetowej Dolnośląskiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia. Harmonogram jest

aktualizowany co miesiąc. Zmiany wprowadzono również w programie profilaktyki raka szyjki macicy. Do tej pory korzystały z niego kobiety w wieku 25–59 lat. Od 1 listopada program obejmuje kobiety od 25 do 64 roku życia.

Na profilaktyczną cytologię nie trzeba skierowania. Badanie jest bezpłatne, finansuje je Narodowy Fundusz Zdrowia.

Cytologię w programie profilaktyki raka szyjki macicy można wykonać w każdym gabinecie, który ma zawarty kontrakt z NFZ.

Badanie cytologiczne powinno być wykonywane regularnie co trzy lata lub co

roku u kobiet obciążanych czynnikami ryzyka (tzn. zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV — typem wysokiego ryzyka). Rak szyjki macicy na wczesnym etapie jest wyleczalny w 99% przypadków.

Adamfi

Fot. Wikipedia

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Rocznie w Polsce dowiaduje się o nim ok. 20 tysięcy kobiet. Rak szyjki macicy jest wykrywany u ok. 3 tysięcy pań rocznie. Stanowi ponad 10% nowotworów u kobiet. Zmiany nowotworowe wykryte na wczesnym etapie dają szansę na wyleczenie, dlatego tak ważne są regularne badania profilaktyczne.

16 kobiet dziennie umiera w Polsce na raka piersi!



A Ty, kiedy ostatnio badałaś swoje piersi?

PILNIE skontaktuj się ze specjalistą gdy:

- ✓ wyczujesz guzek
- ✓ pojawi się dziwny wyciek z piersi
- ✓ zmieni się kształt lub wielkość Twoich piersi

Choroba wcześnie wykryta jest ULECZALNA!

Góry (z asystentem) otwarte dla wszystkich (3)

W dniach 26–29 października zorganizowaliśmy szkolenie Asystentów Turystycznych Osoby Niepełnosprawnej. Część teoretyczna i egzamin odbyły się w Hotelu Fenix w Jeleniej Górze, a na część praktyczną udaliśmy się w Rudawy Janowickie. W sumie mamy 25 nowych ATON-owców, którzy sprawią, że góry będą jeszcze bardziej dostępne! – informuje prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Stanisław Schubert.



W Hotelu Fenix w Jeleniej Górze Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zorganizował szkolenie na Asystentów Turystycznych Osoby Niepełnosprawnej. Dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego w ramach projektu „Bezpieczni w górach” 25 uczestników odbyło cztero-dniowe szkolenie, składające się zarówno z części teoretycznej, jak i praktycznej. Wśród szkółących się, silną grupę stanowili przewodnicy sudeccy, ale były też osoby ze Stowarzyszenia Bonitum z Wrocławia, PTTK Mazury, czy z organizacji zrzeszonych w KSON-ie.



Szkolenie rozpoczęło się od powitania uczestników, przemówień prezesa Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych – Stanisława Schuberta oraz wiceprezesa KSON – Stanisława Marka. Następnie o swoich doświadczeniach asystenckich opowiadali: Mirosław Chojnacki i Urszula Rosiak, którzy uzyskali certyfikat ATON na szkoleniu zorganizowanym przez KSON w 2019 roku.

Następnie przyszedł czas na część prawną — mecenas Jerzy Dworak przedstawił założenia ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Mówił też o praktycznych rozwiązaniach wynikających z zastosowania ustawy, a także o ustawie o dostępności i planowaniu uniwersalnym. Były też podstawy prawne i odpowiedzialność za wykonywanie funkcji asystenta turystycznego OzN, klasyfikacja i stopnie niepełnosprawności.

Kolejna prelekcja była dziełem Pawła Wysockiego, który przedstawił źródła i metody pozyskiwania środków na usuwanie barier w turystyce, mówił o adaptacjach obiektów turystycznych i planowaniu uniwersalnym w obszarze turystyki. Po przerwie obiadowej uczestnicy szkolili się teoretycznie i praktycznie z udzielania pierwszej pomocy, które poprowadzili ratownicy z firmy Dive-med Jarosław Przybylski. Z kolei wieczór to już zajęcia warsztatowe — integracyjne pod hasłem „Piosenka turystyczna bez granic” – wystąpił zespół Szyszak z Zachełmia, który oprócz wspańiałych tekstów i muzyki, uraczył zgromadzonych opowieściami turystycznymi o naszym regionie.

Drugi dzień szkolenia zaczął się od prelekcji o zasadach współpracy podczas pełnienia funkcji asystenta turystycznego osoby niepełnosprawnej z organizacjami działającymi w ramach ratownictwa górskiego, o czym opowiadał Marian Sajnog — legenda

GOPR-u, uczestnik wypraw m.in. na Broad Peak, K2, Mount Everest, przewodnik górski. Wykład i zajęcia z asystowania osobie niewidomej i niedowidzącej poprowadziła z kolei Natalia Koffer z Polskiego Związku Niewidomych. Kolejny poruszony temat to „Aktywizacja społeczna i turystyczna osób niepełnosprawnych/ Etyka w zawodzie asystenta turystycznego osoby niepełnosprawnej”, który przybliżył prezes KSON – Stanisław Schubert. Następnie przyszedł czas na wykład i zajęcia z asystowania osobie niesłyszącej – uczestnicy poznali m.in. podstawowe zwroty turystyczne w języku migowym, które zaprezentowała Jolanta Kałamaja. O psychologicznych aspektach niepełnosprawności opowiadała Inga Szawłowska. Drugi dzień szkolenia zakończyły zajęcia warsztatowo-integracyjne „savoir vivre w praktyce wobec osób niepełnosprawnych”, które poprowadził dr Stanisław Francuz – przewodnik, wykładowca Uniwersytetu Dolnośląskiego DSW.

Trzeciego dnia przyszedł czas na część praktyczną. Uczestnicy udali się autokarem na Przełęcz Karpnicką, skąd wyruszyli pod Schronisko Szwajcarka, na Husyckie Skały oraz na Krzyżną Górę. Szkolący się wcielili się zarówno w rolę osoby niewidomej (z użyciem opasek na oczy),

Projekt „Asystent Turystyczny Osoby Niepełnosprawnej” współfinansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego w ramach zadania publicznego „Bezpieczni w górach” realizowanego przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.



jak i asystenta osoby niewidomej. Do dyspozycji były też dwa wózki inwalidzkie, więc można było się przekonać jak trudne jest pokonywanie trasy bez specjalistycznego sprzętu, a ciężka praca była wynagrodzona ogniskiem integracyjnym. Po powrocie do hotelu przyszedł czas na egzamin, który zaliczyli wszyscy uczestnicy szkolenia. Wieczorem Stanisław Francuz opowiedział zgromadzonym o turystyce osób z niepełnosprawnościami w Polsce i na świecie. Warto podkreślić, że ww. prelegent z Wrocławia audytuje obiekty użyteczności publicznej oraz atrakcje turystyczne zarówno w kraju, jak i za granicą, więc

ma spore doświadczenie i porównanie, jak to wygląda w różnych częściach świata.

Ostatniego dnia odbyło się podsumowanie wszystkich działań w ramach ATON 2023, a następnie wręczono certyfikaty Asystentom Turystycznym Osoby Niepełnosprawnej. W sumie, biorąc pod uwagę szkolenia ATON z 2019, 2020 i 2023 roku, KSON „wypuścił” na rynek turystyczny ok. 130 asystentów turystycznych, dzięki czemu zrobiono kolejny krok, aby powiedzenia „góry otwarte dla wszystkich” czy „góry dostępne” stały się faktem.

Przemek Kaczalko
Fot. Przemek Kaczalko





Otwarcie Radioterapii w Zgorzelcu

W Wielospecjalistycznym Szpitalu SP-ZOZ w Zgorzelcu 24 października br. odbyło się uroczyste otwarcie nowoczesnego ośrodka radioterapii, która odgrywa kluczową rolę w kompleksowym leczeniu pacjentów onkologicznych. Jest to nieinwazyjna metoda terapeutyczna, która polega na selektywnym napromienianiu obszarów dotkniętych nowotworem.

Działanie promieniowania ma na celu niszczenie komórek nowotworowych, powstrzymanie ich wzrostu oraz zmniejszanie objawów choroby. Szpital wyposażony jest w dwa akceleratorzy i tomograf. Dwa najnowocześniejsze aparaty umożliwiają pacjentom nie tylko z powiatu Zgorzeleckiego ale również z całego regionu dostęp do leczenia bez uciążliwych dojazdów.

– A co najważniejsze dysponujemy teraz możliwością skojarzonego leczenia, które daje największe szanse na przeżycie – mówi dyrektor medyczny szpitala, onkolog dr Marcin Wolski.

Na uroczyste otwarcie przybyli parlamentarzyści, samo-

urządowcy oraz wielu innych wspaniałych zaproszonych gości, którzy w pierwszym etapie uroczystości zwiedzali ośrodek, mogli wysłuchać informacji o tym najnowocześniejszym sprzęcie. Drugim etapem była uroczysta Gala w Arena PGE. Tam przybyli goście, wóldarze miast i naturalnie osoby które przyczyniły się do otwarcia radioterapii, opowiedzieli krótko o radości jaka przepełnia całe grono lekarzy oraz dyrektor szpitala Zofię Barczyk, którą Marcin Wolski zapowiedział następująco:

– Wielospecjalistycznym Szpitalem w Zgorzel-

cu, kieruje energiczna kobieta, szybko mówiąca, kiedy mówi o jednym to myśli już o drugim. Sama kiedyś przyznała, że marzy jej się taki szpital, w którym gdyby coś jej się stało, to z czystym sumieniem i bez strachu mogłaby się w nim leczyć. To dzięki Pani olbrzymiej determinacji oraz wielkiemu doświadczeniu połączonym z wyjątkową wiedzą udało się wejść na kolejną górę! Tak po prostu, zwyczajnie Dziękujemy!

– Radioterapia jest jednym z elementów leczenia nieinwazyjnego chorób nowotworowych. Stworzenie takiego ośrodka z takim zespołem i z takim sprzętem daje dużą gwarancję na bardzo dobre leczenie – podkreślała Zofia Barczyk. – Dzięki temu ośrodkowi osoby dotknięte chorobą nowotworową zyskują nową nadzieję na skuteczne leczenie i poprawę jakości życia. To ważny krok naprzód w walce z chorobą nowotworową, który daje nadzieję na lepszą przyszłość dla wszystkich dotkniętych nowotworem.

Uroczystość tę uświetnił występ energetycznego zespołu ENEJ, z piosenką pt. "Kamień z napisem LOVE"

*Katarzyna Anders
Archiwum Autorki*





Pomoc dla dziecka uzależnionego od smartfona

Jelenia Góra jest jednym z 10 miast Polski, gdzie prowadzony jest pilotaż programu leczenia e-uzależnień dla dzieci. Terapia jest finansowana przez NFZ, a do jej rozpoczęcia nie potrzeba skierowania. Program pilotażowy trwa do 30 czerwca 2024 roku.

Nadużywanie urządzeń cyfrowych przez dzieci i młodzież stało się na przestrzeni ostatnich lat poważnym problemem. Co robić gdy użytkowanie smartfona lub komputera przybiera niepokojącą postać, a opiekun nie wie jak z tą kwestią sobie poradzić? W takiej sytuacji warto zwrócić się po pomoc do profesjonalisty. Terapeuta pomoże znaleźć przyczynę i stworzyć plan działania mający na celu rozwiązanie problemu. Pilotażowy program leczenia e-uzależnień finansowany jest przez Narodowy Funduszu Zdrowia. Sygnałem, który powinien wzbudzić niepokój, jest wydłużanie przez dziecko czasu korzystania z multimediów, przez co zaniedbane zostają inne aktywności: szkoła, relacje z rodziną i rówieśnikami. Dziecko lub nastolatek wycofuje się z realizacji wcześniejszych zainteresowań, na rzecz korzystania z komputera lub telefonu. Podejmowane przez rodziców próby wprowadzenia zasad spotykają się z silnym protestem ze strony dziecka. Młody człowiek zaczyna rezygnować ze spotkań towarzyskich lub relacji w realnym świecie i szuka przede wszystkim okazji do spędzania czasu przed ekranem.

Długie godziny spędzone przez dziecko przed komputerem czy smartfonem mogą mieć wiele, ne-

gatywnych konsekwencji. Wśród nich wymieniane są np. bezsenność, agresja, otyłość czy wady wzroku i postawy. Jednak nie tylko obawa przed takimi skutkami powinna nas skłonić do szukania pomocy. Często bowiem uzależnienie od urządzeń cyfrowych to jedynie objaw głębszych problemów.

– Wielokrotnie zdarzało się rodzice zgłaszali się do nas z problemem nadużywania komputera czy telefonu, a w czasie pracy terapeutycznej okazywało się, że media są dla dziecka ucieczką od poważniejszych problemów – podsumowuje dotychczasowe doświadczenia mgr Krzysztof M. Antończak koordynator programu pilotażowego w poradni dzieci i młodzieży Stowarzyszenie MONAR w Jeleniej Górze.

– Na przykład doświadcza ono wykluczenia rówieśniczego, początkowych lub nawet zaawansowanych stadiów rozwoju zaburzeń depresyjnych i lękowych lub w innych przypadkach media stają się dla dziecka sposobem na komunikowanie się ze światem, np. w przypadku niezdiagnozowanych zaburzeń ze spektrum autyzmu.

– Naszą pracę z rodzinami opieramy o nasz autorski kontrakt cyfrowy. Zawierany na cały czas trwania terapii modelowany jest co ok. 2-3 miesiące – wyjaśnia K. M. An-

tończak. – Ustalamy w nim zasady korzystania z technologii, przestrzenie, konsekwencje etc. w odniesieniu jednak do całych systemów rodzinnych, a nie wyłącznie dziecka problemowo używającego mediów. (...) Jednocześnie w czasie pracy z dziećmi skupiamy się na treningu umiejętności społecznych, pracy na emocjach, rozwijaniu umiejętności budowania relacji rówieśniczych, poprawie relacji rodzinnych etc. wg potrzeb dziecka i rodziny. Staramy się nauczyć nie tylko dziecko, ale i całe rodziny bezpiecznego używania mediów, w tym zarządzania czasem, a rodziców także umiejętności wyznaczania i egzekwowania bezpiecznych dla dziecka granic.

Pilotaż jest skierowany do dzieci przed rozpoczęciem szkoły oraz do dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (do czasu ukończenia nauki w szkole ponadpodstawowej). Aby z niego skorzystać nie potrzeba skierowania. Wystarczy zgłosić się do placówki realizującej program. Na Dolnym Śląsku są dwa takie miejsca – Stowarzyszenie MONAR w Jeleniej Górze oraz Centrum Neuropsychiatrii „NEUROMED” we Wrocławiu.

Adamfi

Fot. pacjent.gov.pl

Łączę, więc jestem ale jestem, bo łączę

Na podstawie rozmowy ze Stanisławem Schubertem – prezesem KSON

Człowiek, którego zna całe środowisko osób niepełnosprawnych ale i nie tylko, opowiedział parę słów o sobie.

Stanisław Schubert nie jest rodowitym jeleniogórzaninem, pochodzi z poznańskiej, kupieckiej rodziny, a urodził się w Krakowie. W Wigilię 1945 roku, rodzina zostaje rozdzielona przez funkcjonariuszy Urzędu Bezpieczeństwa na skutek pomówień. Matka zostaje zamknięta w obozie, a sam Stasiu łąduje u rodziny w Poznaniu. Ojciec ukrywał się do marca 1946 r., dopiero wówczas cała rodzina przyjechała do Jeleniej Góry (dokładnie 16 maja 1946r.). W Jeleniej Górze chodzi do przedszkola Caritasu ze wspalanymi opiekunami ze Lwowa, a potem do Szkoły Podstawowej nr 2. Opowiada nam, jak wtedy wyglądała Jelenia Góra.

– Miasto było piękne i zadbane. Piękne były kolorowe i tętniące życiem, pełne kwiatów, kamieniczki na rynku, wybrukowanym w kocie łby – S. Schubert pamięta to bardzo dobrze. – Obok Ratusza rozkładały się wozy rolników z okolic miasta. Był to normalny targ, na którym można było kupić wszystko. W zabytkowych podcieniach funkcjonowały restauracje i sklepy z futrami, złotem, z art. „z UNR-y”. Charakterystyczną i przyciągającą zapachem naturalnej kawy była cukiernia „u Turka”.



Kończy podstawówkę i liceum „Żeroma”. W policealnym studium turystyczno-hotelarskim rozpoczyna naukę i pracę, gdzie jak sam przyznaje, tu właśnie zaczyna się jego działalność w sferze turystyki. Pierwszą odpowiedzialną pracą było kierowanie domem wycieczkowym PTTK. W międzyczasie zostaje również przewodnikiem i pilotem wycieczek zagranicznych, co umożliwia turystyczną penetrację wielu zakątków świata. Kończy dwuipółletnie studium turystyczno – hotelarskie w Jeleniej Górze, a potem wyższe studia na AWF we Wrocławiu, na kierunku turystyka i rekreacja, a także dwusemestralne podyplomowe studia w kierunku handlu zagranicznego na ówczesnej Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu.

Później pracuje na różnych stanowiskach w obsłudze ruchu turystycznego, hotelarstwie

i gastronomii aż do objęcia konkursowej funkcji dyrektora Wojewódzkiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Turystycznej Karkonosze, gdzie przepracował prawie dwadzieścia lat. Po tym czasie otworzył na granicy polsko-niemieckiej w Zgorzelcu firmę: terminal celno-spedycyjny „Faktor”. Firma o doskonałym profilu działania i efektach ekonomicznych.

– Tak to wszystko wyglądało – opowiada Stanisław Schubert – aż do maja 1994 r. kiedy jako pasażer uległem nieszczęśliwemu wypadkowi samochodowemu, który przeżyłem, ale nie bez skutków dla zdrowia. Zostałem inwalidą wzroku i ruchu w stopniu znacznym. Przyznaję, że stanąłem po drugiej stronie barykady, którą nazwałbym „powtórny narodzeniem”. Od momentu zderzenia, które przypominam, przyrzekłem sobie, że będę ludziom starał się pomagać i do dzisiaj to czynię, już przez 22 lata.

– Wypadek sprawił, że problemy osób niepełnosprawnych stały się mi bliższe – dodaje prezes KSON – z czego wynoszę tezę, że inwestowanie w niepełnosprawność jest z reguły inwestowaniem we własną przyszłość. Jestem przykładem, że nikt nie dostał łaski zdrowia i młodości na zawsze a pomijając wypadek, gdy dożyjemy wieku senioralnego, będziemy gorzej widzieli i słyszeli, i trud-

niej będzie nam chodzić po schodach...

Gdy już nie mógł kontynuować pracy zawodowej w Zgorzelcu postanowił zaangażować się w służbę i pomoc osobom niepełnosprawnym w jednej z wielu organizacji pozarządowych w Jeleniej Górze.

– Niestety zauważyłem, że liderzy organizacji są fatalnie „po polsku” ze sobą skłóceni i nie ma mowy o jedności – mówi Stanisław Schubert. – Ponieważ lubię trudne wyzwania to tak narodził się pomysł na nowy rozdział z życia – Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, który miał jednoczyć i wbrew wszystkiemu i wszystkim, jednoczy. Wyznaję łańciską zasadę „congrego ergo sum” to oznacza „łączę więc jestem” ale także „jestem bo łączę”.

KSON to obecnie 17 organizacji, w których to co chwilę rodzą się nowe pomysły, nowe projekty, które są wdrażane w życie, jak np. dwukilometrowa wysokogórska trasa turystyczna, przystosowana dla osób niepełnosprawnych w Karkonoszach. KSON to również miejsca pracy, to możliwość, dla osób z niepełnosprawnościami, zarabiania własnych pieniędzy.

Tak właśnie działa i doskonale się w tym wszystkim odnajduje Stanisław Schubert. Ale nie byłoby to możliwe, gdyby nie grono oddanych przyjaciół, liderów i działaczy organizacji pozarządowych ale także bez wspańiałej małżonki Elżbiety, z którą jest już od 54 lat. Mimo ogromu pracy, pasją Stanisława są oczywiście książki (audiobooki), które namiętnie pochłania. Próbuje również swoich sił za mikrofonem radia KSON, funkcjonującego już od 6 lat. – Gdy się doda do tego wydawaną od 17 lat gazetę „Niepełnosprawni Tu i Teraz” o zasięgu ogólnopolskim i rodzące się stale w bólach studio telewizji internetowej Karkonoskiej Telewizji Integracyjnej,

to można powiedzieć, że potrafimy się poruszać marketingowo w mediach – podkreśla. – To ważne dla tego co robimy, bo dobrem trzeba się dzielić. Ta dobra działalność Sejmiku jest dostrzegana, Sejmik był wielokrotnie odznaczany, wyróżniany i nagradzany a dla mnie największą satysfakcją były odznaczenia: Zasłużony dla Miasta Jeleniej Góry, Zasłużony Dolnoślązak i odznaka za zasługi dla Obrony Praw Człowieka, którą wręczono mi w roku 2020 przez Rzecznika Praw Obywatelskich Adama Bodnara. Nie brakuje również czasu na spotkania towarzyskie z wypróbowanym gronem rówieśników. Z żalem zauważamy, że coraz to kogoś brakuje... Chciałbym jeszcze zobaczyć na koniec topniejące, błękitne lody Antarktydy – to moje pragnienie podróżnicze.. Czy się uda? – pyta retorycznie Stanisław. – Nadzieja umiera ostatnia i mimo, że już wszedłem w wiek osiemdziesięciolatka, mam wiele nowych pomysłów, chce mi się dalej i z rozczarowaniem patrzę na tych, którzy są ode mnie młodszy i zdrowsi, a im się już nie chce.

Przyznaje, że wielką i miłą niespodziankę uczynili mu przyjaciele z organizacji członkowskich KSON, którzy w rocznicę jubileuszu Stanisława i Elżbiety przygotowali im piękną uroczystość. – Były szampany, życzenia, wiersze, piosenki a nawet Grecki muzyk Spiros ze Zgorzelca, który przypominał nam nasze młode lata w jeleniogórskich klubach – wspomina Stanisław Schubert. – Wszystkim za te życzenia serdecznie dziękuje, kończąc tę wypowiedź refleksyjnym limerykiem mego pióra: pt. „Zmierchanie”:



*Nie planuję dalekiej przyszłości,
a jeżeli to tylko trochę,
bo jak to ślepcowi rybę obierać
z ości, albo rozdzielać mix maku
z prochem.*

*Nie wiemy czy to dużo, a pewnie
za mało ale cosik zrobiliśmy,
czyli się udało!*

*Szybko minęły te ósme dekady!
Górne, głupie i chmurne nieraz.
Część wypaliłbym może z pamięci
najbardziej rozgrzanym z żelaz.
Bo łatwiej chyba pojednać się
z Bogiem*

*niż swoje sumienie zostawić
za progiem.*

*Życie jak widać blaskiem i cieniem
słów, czynów się mieni,*

*a na finalny koniec,
Ktoś przecie ten bilans oceni...*

*No pewnie, że chciałbym jeszcze!
Szczególnie, że jażń dalej zdrowa.
Trzymać się! Jak gałęzi kleszcze,
a jak spaść, to tam gdzie szczęścia
podkowa.*

*Mam szanse, bo jak widać moje
losy łaskawsze, ale wiem przecież,
że nikt niczego nie dostał od Życia
na zawsze...*

*Myśl moja, jak u każdego
wybiórcza,*

dziś ku dobremu zmierzam.

*Sukces!!! Dobrego z Lepszym Wam
Rodzinko i Przyjaciele powierzam!*

opr. Katarzyna Anders

Manhattan się rusza!

Każdy skrawek miasta wykorzystany z myślą o rekreacji. Dzięki temu nawet w ścisłym centrum miasta, gdzie cena nieruchomości sięga milionów, można pograć w tenisa stołowego, popływać w basenie lub pograć w piłkę. I oczywiście pobiegać i pospacerować. Pod tym względem Nowy Jork nie ma sobie równych.

W centrum Manhattanu, czyli najbardziej spektakularnej i najbogatszej części Nowego Jorku, jest Central Park – ogromny kawał zieleni otoczony przez wieżowce. Gdy miasto przeżywało gwałtowny rozwój, także urbanistyczny, miało świątłych i przewidujących zarządców, którzy postanowili zorganizować w jego centralnej części teren zielony. Dziś jest wizytówką Nowego Jorku. W różnych rankingach największych atrakcji to właśnie Central Park zawsze notowany jest w ścisłej czołówce.

Odwiedzają go licznie turyści i miejscowi. Od świtu można tutaj spotkać biegaczy, spacerowiczów, ludzi z psami oraz grupy miłośników rozmaitych innych aktywności, na przykład tai-chi

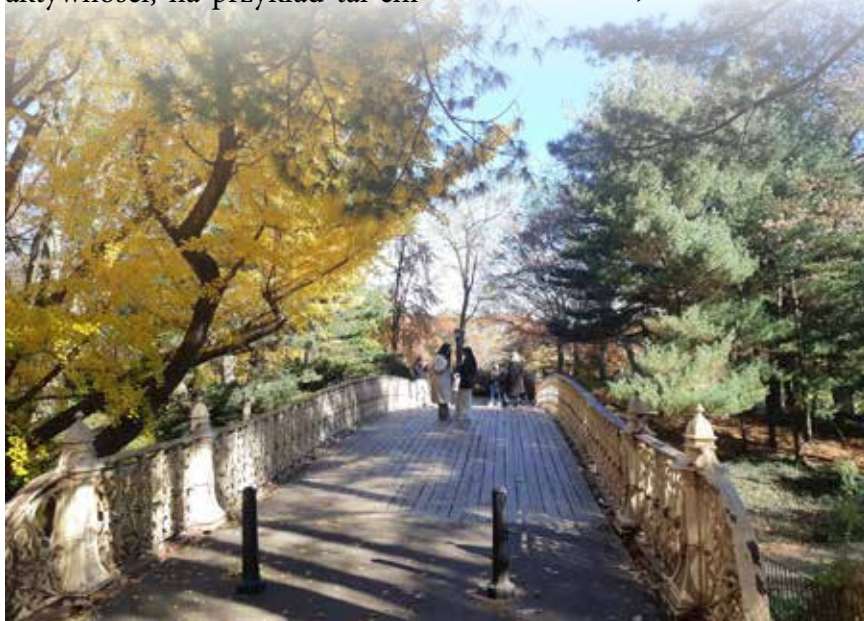
bądź jogi. Niektórzy są zorganizowani formalnie w organizacjach, ale niektórzy skrzykują się w internecie. Gdy dołączasz do jakiejś grupy, nikt nie pyta cię, skąd jesteś i co robisz w USA. Nikomu nie przeszkadza, że nie mówisz perfekcyjnie po angielsku. Masz tylko podać swoje imię i przybić piątkę.

Central Park jest miejscem fantastycznej integracji społecznej także dlatego, że jest doskonale zorganizowany logistycznie. Są tu boiska, wielkie trawniki, jeziora, knajpki, drogi asfaltowe, ścieżki jak w lesie, mosty i kładki. Każdy może znaleźć tu miejsce odpowiednie dla siebie. Jeśli ktoś szuka spokoju i samotności – też je znajdzie. Mosty i kładki wśród zieleni, z widokiem na

wysokościowce, są pełne uroku, ale oczywiście mają kolosalne znaczenie dla osób niepełnosprawnych na wózkach – Central Park jest także ich!

Wstęp do Central Parku jest bezpłatny, podobnie do wielu innych miejsc rekreacji w Nowym Jorku. Na Manhattanie imponujące są świetnie zagospodarowane nadbrzeża rzeki Hudson i cieśniny East River. Nad Hudson co jakiś czas jest moło i park, a perełką w koronie jest The Little Island, czyli Mała Wyspa, będąca małym parkiem, punktem spacerowym i widokowym. To jedna z najnowszych atrakcji Nowego Jorku, otwarta w maju 2021.

Z The Little Island blisko na The High Line – szlak spacerowy w zieleni wiodący po estakadzie, na której dawniej była linia kolejowa. The High Line ma ponad dwa kilometry długości i jest bardzo popularnym szlakiem zarówno w celach rekreacyjnych, jak i wyłącznie po to, by przemieścić się wygodnie z miejsca na miejsce, nie korzystając z metra, autobusu czy taksówki. Spacer tym szlakiem to nie tylko rekreacja, ale także możliwość zobaczenia Nowego Jorku z innej strony, niż drapacze chmur, Central Park czy szereg innych atrakcji. Idzie się bowiem wśród



dawnych zabudowań przemysłowych, z widokiem na dzielnicę Chelsea – pełną starych domów, w których dziś są wspaniałe galerie interesującego malarstwa współczesnych autorów z różnych stron świata.

Wykorzystanie każdego wolnego kawałka ziemi na rekreację dobrze widać z punktów widokowych w drapaczach chmur. Tu kort tenisowy, nieco dalej boisko, gdzie indziej basen na dachu. Wszędzie ścieżki rowerowe i rolkowe. Ale infrastruktura to nie wszystko. Można przecież wybudować piękne obiekty, ale jeśli nie tchnie się w nie ducha, będą świecić pustkami i nie staną się niczym innym, jak dowodem wyrzucenia pieniędzy w błoto. W Nowym Jorku to, że kultura fizyczna jest jednym z priorytetów, widać na każdym kroku. Miasto należy do pieszych i biegaczy, a nie do kierowców samochodów. Zostało to nawet usankcjonowane prawnie: można przechodzić przez ulicę na czerwonym świetle. O ile oczywiście nie zbliża się samochód. Ale praktyka jest taka, że nawet, jeśli się zbliża, a pieszy wyskakuje mu przed maską, kierowca zatrzyma wóz i poczeka, nawet nie zatrąbi.

Przypomina to nieco praktyki z krajów południa Europy i Bli-

skiego Wschodu. Na pierwszy rzut oka taki porządek robi wrażenie chaosu, ale z czasem ocenia się taki system zachowań jako zupełnie logiczny, bezpieczny i sprawny. O wiele bardziej niż kompletnie bezsensowny, po prostu durny nakaz czekania na zielone, gdy jest czerwone, nawet, jeśli w pobliżu nie ma żadnego samochodu. Znamy go z Polski, Niemiec, Austrii. Jest triumfem prawa i przepisów oraz biurokracji nad logiką i zdroworozsądkową anarchią.

Miejsca rekreacji są w Nowym Jorku nie tylko na powietrzu. W hostelu, w którym mieszkałem na Manhattanie, prowadzonym przez Związek Chrześcijańskiej Młodzieży Męskiej (w skrócie YMCA), ale oczywiście otwartym dla wszystkich, aż trzy z czternastu poziomów wielkiego budynku przeznaczone są na rekreację: baseny oraz sale do różnych gier i ćwiczeń. Dla gości hostelu basen i wszystkie sale i siłownie są w cenie pobytu. W zajęciach rekreacyjnych może uczestniczyć każdy za niewielką, jak na Nowy Jork, opłatą. Uczestniczy w nich wiele osób starszych, które znakomicie dbają o formę.

Dostęp do wielu miejsc dla osób niepełnosprawnych jest ułatwiony dzięki podjazdom,



windom i ruchomym schodom. Tak jest nie tylko w drapaczach chmur, ale też w wielkich halach sportowych, w których rozgrywane są mecze najlepszych lig świata w koszykówce i hokeju na lodzie (NBA i NHL). Gorzej sytuacja wygląda na stacjach metrach – wiele mniejszych stacji wybudowano dawno temu, gdy w tym zakresie obowiązywały gorsze standardy. Wejścia do nich są ciasne, więc trudno sobie wyobrazić ich przebudowę z myślą o niepełnosprawnych.

Symbolicznym miejscem, jeśli chodzi o troskę o takie osoby, jest Park Czterech Wolności na Wyspie Roosevelta na East River. To tu znajduje się pomnik niepełnosprawnych: mężczyzny i dziewczynki. Jest świetnie wykonany i doskonale położony. Odkryłem go przypadkiem. Choć przed wyjazdem do Nowego Jorku przeczytałem wiele o tym mieście i przeróżnych miejscach, które warto zobaczyć (by wybrać to, co dla mnie najciekawsze), o tym niezwykłym, pięknym, chwytającym za serce pomniku o szlachetnym przesłaniu nie znalazłem żadnej wzmianki. Nadróbmy to naszą skromną publikacją.

Leszek Kosiorowski
Fot. Leszek Kosiorowski



Mikołaj odwiedził podopiecznych OREW Architekton

Wizytę tak oczekiwanego przez dzieci gościa w ośrodku od lat organizują Karkonoski Klub Kibiców Niepełnosprawnych, jeleniogórska Straż Miejska, Policja, Centralne Stowarzyszenie Praw Dziecka i Rodziny oraz klub sportowy MKS Vitamineo Jelenia Góra.

Aby każde z dzieci mogło się cieszyć z wymarzonych prezentów nieodzowne jest wsparcie licznych sponsorów. W tym roku byli to między innymi: Starostwo Karkonoskie, Miasto Karpacz cukiernie Mrugała oraz Merkury. Wszystko to sprawia, że wizyta Mikołaja dla wychowanków jeleniogórskiego OREW Architekton zawsze jest dużym przeżyciem.

– Dla nas to bardzo wielki dzień dlatego dziękujemy sponsorom, bez których nie udało się zrobić takich pięknych prezentów – mówi dyrektor OREW Architekton Marta Sosnowska-Wójciuk. Dzieci już od kilku dni nie mogły się doczekać Mikołaja. Uczyły się wierszyków i piosenek dla specjalnego gościa. Na ich buziach widać, że dzisiejsza impreza sprawiła im olbrzymią radość.

OREW Architekton zapewnia opiekę 24 dzieciom ze sprzężoną umiarkowaną niepełnosprawnością ruchową przy tym niepełnoprawnych intelektualnie znacznie lub głęboko.

Adamfi
Fot. Adamfi



DARCZYŃCY KSON-U (jak zwykle) nie zawiedli

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych podsumowano akcję zbierania 1,5% podatku od osób fizycznych za rok 2022. Darczyńcy jak zwykle byli wrażliwi na prośby fundacji, organizacji pozarządowych i rodzin ze szczególnymi potrzebami.

938 darczyńców przekazało 36 obdarowanym kwotę ponad 95 000 zł. Kwoty darowizny wynosiły od kilkudziesięciu złotych

do kilkunastu tysięcy złotych z przeznaczeniem na cele ochrony zdrowia i rehabilitację.

Jak zwykle Sejmik dokonał przekazania poszczególnych kwot osobom wskazanym w deklaracjach. Akcja zbierania odpisów trwa już ponad 11 lat. Nie publikujemy osób obdarowanych ponieważ w latach poprzednich po takiej publikacji stały się one przedmiotem wyjątkowo agresywnego hejtu. Nie mniej

jednak w imieniu obdarowanych wszystkim darczyńcom serdecznie dziękujemy. Przypominamy także, że od stycznia 2024 roku rozpoczyna się kolejny okres w którym osoby fizyczne i przedsiębiorcy będą mogli w sposób uregulowany prawem wspierać potrzeby osób z niepełnosprawnościami, a Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych jako Organizacja Pożytku Publicznego jest upoważniona do tego pożytecznego pośrednictwa.

Możecie Państwo także przekazać 1,5% podatku na cele statutowe KSON wpisując w odpowiednią rubrykę numer KRS 0000100516. Dziękujemy za długoletnią współpracę.

W malowniczej wsi u podnóża góry mieszkała pewna rodzina z dwójką dzieci. Żyli sobie spokojnie bez większych zmartwień wśród sympatycznych sąsiadów. Mieli ogródek, króliki, dwa koty i psa. Rodzice pracowali, a dzieci chodziły do szkoły.

Niestety szczęście się skończyło i nastał trudny rok. Żona Kryścia ciężko zachorowała, a Stefan stracił pracę. Z zasiłku dla bezrobotnych trzeba było żyć oszczędnie, żeby utrzymać całą rodzinę.

Zbliżało się Boże Narodzenie i mężczyzna martwił się, jak będą wyglądały te święta, za co kupi choć skromne prezenty i choinkę, bez której dzieci nie wyobrażały sobie świąt. Już od początku grudnia przygotowywały ozdoby, które chciały powiesić na choince.

Jednego dnia Stefan wybrał się do lasu, żeby odpocząć i zebrać myśli. Przechodząc zauważył małego świerka, który rósł na skraju

Pożyczona choinka



polany. Wówczas przyszedł mu do głowy pewien pomysł. Dzień przed świętami poszedł do lasu, wykopał drzewko z korzeniami i wsadził do dużej donicy. W wigilię w wesołym nastroju całą rodziną ubierali choinkę.

Święta minęły rodzinie bardzo przyjemnie. Stefan cieszył się, że żona powoli wraca do zdrowia, a dzieci ze świątecznego drzewka.

Po święcie Trzech Króli Stefan wraz z dziećmi wziął donicę ze świerkiem i odniósł drzewko do lasu. Tam wsadził je ostrożnie w tym samym miejscu, gdzie wcześniej rosło. Potem całą rodziną chodzili na spacer i doglądali świerczka. Cieszyli się, że choinka ma się dobrze i puszcza nowe gałązki.

Iwona Gucwa

Stowarzyszenie Literackie
w Cieniu Lipy Czarnoleskiej
oraz Osiedlowy Dom Kultury
zapraszają na

spotkanie autorskie
z **Izabelą Rochnowską**,
w ramach cyklu „ars poetica”
„Tęsknoty serca”
8.01.2024 poniedziałek,
godzina 17:00,
Kawiarnia „MUZA” przy ODK

Spotkanie uświetni
wokalista Adam Wolak.

SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel.: 75 64 512 42

e-mail: radio@kson.pl

facebook.com/radiokson

RADIO
PEŁNE
PASJI



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

Czytaj więcej w e-biuletynie: www.kson.pl oraz na facebooku 13

Co przysługuje pracownikowi choremu na raka

Wiemy, że nowotwory to obecnie jedna z głównych chorób cywilizacyjnych XXI wieku, a liczba zachorowań niestety ciągle rośnie. Gdy zachoruje pracownik, zarówno on jak i pracodawca stają przed trudnym wyzwaniem.

Niekiedy pracownik chce kontynuować pracę, jest to nawet wskazane. Z badań wynika, że praca jest znakomitym sposobem na uniknięcie izolacji społecznej. Jednak w sytuacji gdy ze względu na leczenie nie może pracować tak wydajnie jak dotychczas jest zmuszony przerwać pracę.

Podpowiemy na co może liczyć pracownik chory na raka. Jakie zwolnienie lekarskie mu przysługuje i jakich rozwiązań warto skorzystać.

Pierwszą opcją może być **praca zdalna**. Jest dobrą alternatywą dla chorego, by został aktywny zawodowo. Może on

wnieść o taką pracę u pracodawcy jednak nie musi ona zostać przyjęta. Zależy też, jaka to praca była wykonywana do tej pory.

Następną opcją jest **zwolnienie chorobowe**. W przypadku pacjenta onkologicznego nie istnieje żaden dodatkowy kod choroby – chory na raka jest w tym kontekście takim samym chorym, jak osoba chorująca na anginę czy grypę. Oznacza to więc, że chorujący ma najpierw prawo do wynagrodzenia chorobowego, a następnie do zasiłku chorobowego. Wynagrodzenie chorobowe jest kosztem pracodawcy, zasiłek zaś stanowi koszt ZUS-u. Okres, przez który pracownikowi przysługuje **wynagrodzenie chorobowe**, zależy od wieku pracownika. Osobom, które nie ukończyły 50. roku życia, wspomniane świadczenie przysługuje przez 33 dni, natomiast dla pracowników powyżej 50 lat wynagro-

dzenie chorobowe przysługuje przez 14 dni. Wynagrodzenie za okres choroby wynosi 80% podstawy chorobowej. Co bardzo ważne, wszystkie dni chorobowe pracownika, za które przysługuje mu wynagrodzenie za czas choroby, sumuje się także wtedy, gdy pracownik był zatrudniony u jednego, dwóch czy kilkunastu pracodawców. Oznacza to, że jeśli pracownik chce iść na zwolnienie lekarskie, a w danym roku pracował gdzie indziej i tam również był na zwolnieniu, to nowy pracodawca odejmie te dni choroby od puli 33 lub 14 dni.

Po zwolnieniu chorobowym przechodzimy na **zasiłek chorobowy**. Może być wypłacany przez maksymalnie 182 dni. Zasiłek chorobowy jest wypłacany przez ZUS lub jeśli pracownika zatrudnia większa firma – wówczas to ona uiszcza zasiłki w imieniu Zakładu. Podobnie jednak jak w przypadku wynagrodzenia chorobowego, również zasiłek chorobowy wynosi 80% podstawy zasiłkowej. Pamiętajmy, że pracownik w tym czasie **całkowity** zakaz pracy.

Gdy po zakończonym okresie zasiłku chorobowego, pracownik nadal jest niezdolny do powrotu do pracy, może ubiegać się o **świadczenia rehabilitacyjne**. Wniosek o przyznanie przez ZUS świadczenia rehabilitacyjnego należy złożyć w terminie co najmniej 6 tygodni przed zakończeniem okresu



pobierania zasiłku chorobowego. W przypadku gdy pracownik tego nie robi, może zostać bez środków do życia z uwagi na fakt, że ZUS ma aż 60 dni na rozpatrzenie wniosku. Trzeba więc bardzo pilnować terminów składania wniosków, by nie znaleźć się w takiej sytuacji. Jeśli chodzi o wynagrodzenie to:

Wysokość takiego świadczenia:

- 90% podstawy wymiaru zasiłku chorobowego za okres pierwszych 3 miesięcy (90 dni);
- 75% podstawy wymiaru zasiłku chorobowego za pozostały okres 9 miesięcy.

Aby uzyskać świadczenie rehabilitacyjne, należy przedłożyć następujące dokumenty:

1. wniosek o świadczenie rehabilitacyjne, który wypełnia się na specjalnym formularzu ZNp-7
2. zaświadczenie o stanie zdrowia (formularz OL-9), które wypełnia lekarz prowadzący niezdolnego do pracy ubezpieczonego
3. wywiad zawodowy z miejsca pracy (formularz OL-10)
4. zaświadczenie płatnika składek wystawione na formularzu Z-3, jeżeli osoba niezdolna do pracy jest pracownikiem.

Orzeczenie o przyznaniu świadczenia rehabilitacyjnego wydaje lekarz orzecznik ZUS, świadczenie zaś może być przyznane jednorazowo bądź w częściach maksymalnie na 12 miesięcy.

Po zakończeniu pobierania zasiłku rehabilitacyjnego możemy ubiegać się o **rentę chorobową** z ZUS-u. Aby została ona przyznana przy chorobie nowotworowej, pracownik musi spełnić następujące warunki:

- posiadać niezdolność do pracy
- posiadać wymagany – odpowiedni do wieku – staż ubezpieczenia
- kiedy niezdolność do pracy pracownika powstała w okresie składkowym lub nieskładkowym, nie później niż 18 miesięcy od dnia, w którym skończył się okres składkowy albo nieskładkowy.

Aby uzyskać orzeczenie lekarza orzecznika ZUS-u, należy udać się do lekarza pierwszego kontaktu bądź specjalisty i otrzymać zaświadczenie o stanie zdrowia (druk OL-9). Zaświadczenie o stanie zdrowia wraz z innymi niezbędnymi dokumentami trzeba złożyć w oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Częściowa lub całkowita niezdolność do pracy może mieć charakter stały lub okresowy. Czyli jeśli lekarz uzna daną osobę za całkowicie albo częściowo niezdolną do pracy, wówczas dostanie ona orzeczenie. W przypadku gdy według orzecznika niezdolność do pracy jest przemijająca, wtedy przysługuje renta okresowa, czyli tylko na z góry ustalony zakres czasowy. Ciekawą opcją dla wielu pacjentów może być renta szkoleniowa. Jest to świadczenie przysługujące osobie, która utraciła zdolność do wykonywania pracy w dotychczasowym zawodzie, ale istnieje perspektywa przekwalifikowania i uzyskania nowych umiejętności umożliwiających pracę w innej profesji. Taką rentę otrzymuje się przez pół roku, ale można ją wydłużyć nawet do trzydziestu miesięcy.

Pracownik chory na raka może także wystąpić o przyzna-

nie **stopnia niepełnosprawności**. Sama choroba nie predysponuje do uzyskania stopnia niepełnosprawności, jednak jeśli osoba czuje, że jej stan fizyczny lub psychiczny trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza bądź uniemożliwia zdolności do wykonywania pracy zawodowej, to warto o niego wystąpić.

Decyzja o stopniu niepełnosprawności jest wydawana na podstawie ustaleń komisji. Istnieją trzy:

- znaczny
- umiarkowany
- lekki

Stopień niepełnosprawności orzeka się na czas określony lub na stałe. Osobom niepełnosprawnym, jak i ich opiekunom, przysługują różnego rodzaju dofinansowania bądź przywileje, np. ulgi w komunikacji miejskiej, karta parkingowa, zasiłek pielęgnacyjny czy krótszy czas pracy. W skrajnych przypadkach, kiedy pracownik chory na raka posiada bardzo niskie dochody, można starać się o dodatkowe zasiłki celowe, np. na zakup leków. W takiej sytuacji istnieje kryterium dochodowe i wynosi ono dla osoby samotnej 701zł. a w przypadku osoby w rodzinie 528zł.

Pamiętajmy jednak, że świadczenia finansowe nie są jedyną potrzebną pomocą. Nadzwyczaj ważna pozostaje kwestia **wsparcia emocjonalnego**, także ze strony organizacji, pracowników i przełożonych. Tutaj może pomóc dostęp do opieki psychologa jak i zwykła rozmowa z osobą chorą.

*Katarzyna Anders
Archiwum Autorki*

Okrągły stół dla niepełnosprawności

Z okazji nadchodzącego Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON) wraz z partnerami zorganizował 1 grudnia br. wyjątkowe wydarzenie o charakterze edukacyjnym i integrującym środowisko osób niepełnosprawnych oraz organizacji i instytucji, które je wspierają lub odgrywają istotną rolę w procesie aktywizacji społecznej i zawodowej.

Grudniowe spotkania KSON stały się już tradycją i są wyrazem praktycznej realizacji maksymy „Nic o Nas, bez Nas”, promując dialog międzyśrodowiskowy, wspólne mapowanie problemów i rozwiązań na rzecz osób z niepełnosprawnościami w Polsce.

– Konferencje rozpoczęliśmy – mówi Ilona Klejnowska – Kamińska, przedstawicielka Mazowieckiego oddziału KSON – od filmu, prezentującego debarieryzację turystyki społecznej czyli dobrych praktyk w Karkonoszach. To dobry kierunek, bo przecież wypoczynek, rekreacja i turystyka jest ważnym elementem integracji zawodowej.

– Cieszy nas fakt, że po raz kolejny możemy w tak szerokim gronie rozmawiać o potrzebach, o tym co wartościowe dla osób z niepełnosprawnościami i dzielić się dobrymi praktykami. Dla Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w centrum uwagi zawsze znajduje się człowiek, dlatego wszystkie realizowane projekty mają na celu poprawę jakości życia Osób z Niepełnosprawnościami (OzN) oraz wsparcie w codziennym ich funkcjonowaniu. KSON to zespół ludzi – trenerów, doradców zawodowych oraz grupy psychologów, których łączy wspólny mianownik – dobro naszych beneficjentów. – podkreślił **Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.**

Wydarzenie otworzyła debata „#PracaBezBarier. Osoby z niepełnosprawnościami na rynku pracy – Wczoraj Dziś i Jutro” z udziałem przedstawicieli organizacji pozarządowych, pracodawców oraz instytucji publicznych, takich jak PFRON, ZUS, Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej, którą poprowadził Wojciech Szelaąg, dziennikarz i prezyter telewizyjny.

Synergia pomiędzy administracją rządową i samorządową, organizacjami zrzeszającymi OzN oraz przedsiębiorstwami, pozwala na tworzenie odpowiednich warunków pracy i życia w społeczeństwie bez barier. Dlatego tak ważny jest dla nas wspólny dialog i podejmowanie rozwiązań na rzecz niwelowania wykluczenia i poprawy dostępności dla OzN. Chcemy mapować potrzeby przedsiębiorców z poszczególnych sektorów i znajdować im odpowiednich ekspertów i pracowników, którzy w wyniku realizowanych przez nas projektów tj. Stabilne Zatrudnienie, ABSOLWENT – nastawiONy na pracę, WłączamON! czy ZatrudniONy+, nabędą odpowiednie kwalifikacje, wzmocnią swoje umiejętności i zapewniam, że będą najlepszą kadrą w ich przedsiębiorstwie. – wskazywała Iwona Pikosz-Nuñez, koordynator generalny projektów prozatrudnieniowych KSON, dyrektor zarządzający CSI Projekty Sp. z o.o.

Otwartość na różnorodność nie dotyczy tylko osób z niepełnosprawnościami, to otwartość na inne kultury, zwyczaje, wygląd. Dlatego tak ważna jest tutaj edukacja już od najmłodszych lat. – Edukacja powinna być wielostronna – powinniśmy wszyscy uczyć się od siebie nawzajem. Dlatego bardzo cieszę się, że są takie programy, które pomagają osobom z niepełnosprawnościami „wyjść z cienia” i otworzyć się, gdzie mają fachową pomoc i psychologa, i doradcy zawodowego. Niezwykle ważne jest przekroczenie tej pierwszej bariery strachu i niepewności. – powiedział Andrzej Drozd, Wiceprezes Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej (PUIG)

– Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, który reprezentuję, istnieje po pierwsze po to, by wspierać działania zmierzające do zatrudnienia osób niepełnosprawnych, inicjować takie działania i je finansować, oczywiście przy współdziałaniu organizacji pozarządowych i jednostek samorządu terytorialnego. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się wśród osób niepełnosprawnych właśnie programy doradztwa zawodowego, specjalistycznego szkolenia i pośrednictwa zawodowego. Po pierwsze, liczba organizacji realizujących te zadania przy wsparciu PFRON wzrosła niemal dwukrotnie na przestrzeni ostatnich

5 lat. Jeżeli chodzi o kwotę dofinansowania, jaką Fundusz przeznaczają na ten obszar wsparcia, to wzrosła niemalże pięciokrotnie, bo z 26 000 000, do planowanych w tym roku 120 000 000. Natomiast uczestników tego projektu są już tysiące. Porównując rok 2023 do 2018, mamy wzrost o ponad 10 000 do 22 000 beneficjentów aktualnie. – podkreślił Przedstawiciel PFRON.

PFRON dofinansowuje również kursy języka migowego, z których mogą korzystać także pracodawcy i inne osoby z otoczenia OzN oraz dofinansowuje wynagrodzenia pracodawców w zakresie wynagrodzenia pracownika z orzeczeniem o niepełności.

– W ramach realizowanych projektów wsparciem obejmujemy ponad 1000 beneficjentów.

Oferując jednocześnie ponad 800 miejsc stażowych, co daje duże możliwości rozwoju zawodowego osobom z niepełnościami. Jednym z sukcesów, jest fakt, że już na pierwszym etapie realizacji programu „Włączam ON” ponad 1/3 beneficjentów otrzymała zatrudnienie, czyli ponad 50 osób. To potwierdza, jak realny wpływ na życie i funkcjonowanie OzN mają takie inicjatywy i działania podejmowane przez organizacje pozarządowe. – powiedział Adrian Adrzejewski, Koordynator ds. Rozwoju KSON.

W 2011 roku Światowa Organizacja Zdrowia i Bank Światowy opublikowali pierwszy w historii raport dotyczący niepełności. Wskazał on, że z niepełnością żyje na świecie 1,0 mld (jeden miliard) osób. Po 12 latach liczba ta wzrosła do 1,3 mld (miliarda trzystu milionów) w skali globalnej. – Raport ten zwraca uwagę, że osoby z niepełnościami żyją nawet o 20 lat krócej niż osoby pełno-

sprawne. Mają one także problem z dostępnością w zakresie ochrony zdrowia i pomocy społecznej. Mówiąc o naszym regionie – 85 000 000 Europejczyków to osoby z niepełnosprawnością. Średni wskaźnik zatrudnienia OzN w Europie wynosi 50,4%, w Polsce wskaźnik ten jest niższy i oscyluje w granicach 30%. Niemniej jednak to, co jest istotne, to fakt, że w krajach europejskich powszechnie funkcjonują programy typu „return to work”. To jest praktyka stosowana na całym świecie, która przynosi efekty. Np. jeżeli osoba ulega wypadkowi w pracy, to w tym momencie jest cały sprawnie działający system, zarządzany koordynatorem, który ma za zadanie, żeby osoba po operacji i rehabilitacji powróciła na rynek pracy, żeby nie była osobą pobierającą świadczenia i po prostu bierną zawodową, tylko wróciła do aktywności. – zauważył Krzysztof Czechowski, Koordynator ds. Dostępności ZUS.

– Jestem pod ogromnym wrażeniem tego, co robi Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i jak radzicie sobie z barierami, które pojawiają się na polskim rynku pracy i mam nadzieję, że tych barier będzie coraz mniej. Osobiście, staram się tego pilnować jako osoba odpowiedzialna za rynek pracy i integrację spo-

Patronat honorowy nad wydaniem objęło: Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Partnerami wydarzenia byli: Pracodawcy RP, Polsko-Ukraińska Izba Gospodarcza, Krajowy Związek Komisji Rewizyjnych oraz Akademia Górnośląska. Patronat medialny objęły redakcje: Co w Zdrowiu, Integracja, Medexpress, Medicalpress, Niepełnosprawni.pl, portal Razem z Tobą oraz radio KSON i gazeta Niepełnosprawni Tu i Teraz.

łączną w zakresie Europejskiego Funduszu Społecznego. Jednym z głównych celów tego funduszu jest dążenie do wzmocnienia spójności społecznej i możemy to osiągać zarówno poprzez działania na rynku pracy oraz poprzez poszukiwanie możliwości zmniejszenia obszarów wykluczenia społecznego. W zasadzie Europejski Fundusz Społeczny dotyka wszystkich kwestii. Od dostępności komunikacyjnej, architektonicznej, przez dostępność cyfrową, po aktywizację zawodową, aktywizację społeczną we wszystkich tych obszarach. Od 2014 roku 650 000 osób z niepełnościami skorzystało ze wsparcia w tym zakresie. W 2020 roku uruchomiliśmy wspólnie z Ministerstwem Rodziny i Polityki Społecznej program Wiedza Edukacja Rozwój, które miało na celu przetestowanie nowego podejścia do zatrudniania osób z niepełnościami na rynku pracy – zatrudnienia wspomagane, z którego już teraz skorzystało 12 000 osób. – powiedział Łukasz Mikulec, Naczelnik Wydziału Rynku Pracy i Integracji Społecznej, Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej.

W drugiej części dnia praktyczne warsztaty rozwijające umiejętności poruszania się po rynku pracy, autoprezentacji i motywacji zgromadziły liczne grono podopiecznych KSON, osób biernych zawodowo. Była to okazja do spotkania z trenerami, którzy na co dzień prowadzą programy aktywizacji zawodowej skrojone do potrzeb indywidualnych beneficjentów, wśród nich doradcy zawodowi, psychologowie, coachowie i przedstawiciele agencji pracy.

Więcej na: <https://kson.pl/projekty/>

(Organizatorzy)

DOFINANSOWANIE na badania onkologiczne

Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii (DCOPiH) rozszerzy ofertę swoich usług medycznych, dzięki dofinansowaniu o wartości ponad 200 milionów złotych na rozwój diagnostyki molekularnej i nowoczesnej chirurgii robotowej w regionie. Projekt „Budowa laboratorium diagnostyki molekularnej oraz doposażenie ośrodka” realizowany od 2024 do 2027 roku zakłada budowę nowego medycznego laboratorium diagnostycznego oraz zakup robota chirurgicznego.



Budowa nowego medycznego laboratorium diagnostycznego to kluczowy element projektu, który umożliwi rozwinięcie zaawansowanej diagnostyki genetycznej i molekularnej oraz optymalizację procesów badawczych. Laboratorium zapewni zwiększenie dostępności do spersonalizowanego leczenia pacjentów w regionie, co ma szczególne znaczenie w walce z chorobami nowotworowymi.

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

Laboratorium zostanie wybudowane we Wrocławiu, przy ul. Fieldorfa 6, w sąsiedztwie przyszłego Nowego Szpitala Onkologicznego. Powierzchnia budynku wyniesie ok. 5 600 metrów kwadratowych na trzech kondygnacjach, w tym jednej podziemnej. W ramach projektu przewidziany jest także zakup aparatury, sprzętu medycznego oraz wyposażenia, włączając w to meble laboratoryjne i biurowe, sprzęt komputerowy oraz oprogramowanie.

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

Nowy budynek zostanie wzniesiony w sąsiedztwie naszej nowej

inwestycji oraz Szpitala im. T. Marciniaka, tworząc dobrze zintegrowany kompleks medyczny. Przy okazji zostanie przeprowadzona konsolidacja jednostek medycznych, Dolnośląskiego Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii (DCOPiH), które zajmują się badaniami z wykorzystaniem metod biologii molekularnej oraz cytogenetyki – w tym z wykorzystaniem nowoczesnych technik CTC (krążących komórek nowotworowych). W nowym budynku medycznego laboratorium diagnostycznego znajdą się: Laboratorium Diagnostyki Molekularnej Guzów Litych, Laboratorium Hematologicznej Diagnostyki Molekularnej, Laboratorium Cytogenetyki Hematologicznej i Guzów Litych, Biobank, Laboratorium Krążących Komórek Nowotworowych (CTC).

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

– Obserwujemy wyjątkowe zapotrzebowanie na rozwijającą się medycynę robotową, której do tej pory brakowało w naszym szpitalu – mówi Paweł Zawadzki, zastępca dyrektora ds. medycznych DCOPiH. – Teraz będziemy w stanie spełnić oczekiwania pacjentów oraz lekarzy. Czekaliśmy na ten moment i jesteśmy niezwykle szczęśliwi, że nadszedł.

Adamfi

fot. Urząd Marszałkowski
Województwa Dolnośląskiego

Kołobrzescy seniorzy poprawiają humor „Cuśkami”

„Cuś fajnego dla Bliźniego” to najnowsza inicjatywa członków kołobrzeskich Klubów Senior+. Długo zastanawiali się jak poprawić humor mieszkańcom miasta w długie, depresyjne, zimowe wieczory. W końcu zrodził się pomysł i szybko wzięli inicjatywę w swoje ręce.

Wszyscy seniorzy, którzy zechcieli podzielić się dobrem i uśmiechem z innymi mieszkańcami Kołobrzegu wpadli na pomysł, którego założeniem są działania integrujące lokalną społeczność. #Cuś Fajnego Dla Bliźniego, to link do grupy na Facebooku, a zarazem nowa inicjatywa polegająca na dołączeniu do grupy w mediach społecznościowych.

Z końcem listopada seniorzy z Kołobrzegu zapoczątkowali, jako pierwsi w mieście działania polegające na: pozostawianiu w przeróżnych miejscach miasta, np. na przystanku autobusowym, na ławce w parku, w przychodni, bibliotece, poradni, drobnych upominków



Seniorki z Kołobrzegu, które włączyły się w akcję „Cuś fajnego dla bliźniego”



Kolorowe „Cuśki” na poprawę humoru, odnalezione w Kołobrzegu, w miejscach publicznych.
Arch. CUS Kołobrzeg

– rękodzieł. „Zapłatą” za miły prezent będzie umieszczenie postu ze zdjęciem. Może zrobić je osoba, która znajdzie upominek i doda zdjęcie na grupę społecznościową, ale nie jest to warunkiem skorzystania z miłego upominku.

W przestrzeni publicznej Kołobrzegu już pojawiły się pierwsze „Cuśki”. My znaleźliśmy aż dwie: na przystanku i w poczekalni przychodni. Były to bajecznie kolorowe, wykonane ręcznie breloczki do kluczy. Jeden upominek podpisała tajemnicza Krystyna, na drugiej odczytaliśmy po prostu napis: Pozdrawiam. Od razu zrobiło się

nam cieplej koło serca. Mieście oczy otwarte, bo seniorzy z Klubów Senior+ zostawili mnóstwo takich przygotowanych własnoręcznie upominków w przestrzeni miejskiej.

– Jeśli spotkasz Cuśkę uśmiechnij się i weź ją ze sobą do domu. Jeśli chcesz, zrób zdjęcie i pokaż nam jaką niespodziankę znalazłeś, a jeśli szydełkujesz, wykonujesz inne drobne rękodzieła, możesz dołączyć do nas. Niech nasze miasto wypełnią drobne upominki. Dzielmy się radością! – podsumowali z optymizmem kołobrzescy seniorzy.

Jolanta Wiatr

KLUB PACJENTA

już działa i zaprasza



Z inicjatywy Centrum Edukacji Zdrowotnej „Vita” i Karkonoskiego Klubu Seniora i Wolontariusza w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze powstał pierwszy w stolicy Karkonoszy – Klub Pacjenta Szpitala Specjalistycznego MSWiA.



– Doszliśmy do wniosku, że takie miejsce jest potrzebne. Mamy pomysł, aby można było tu organizować kluby dyskusyjne, brydżowe i wiele innych działań – powiedział Mirosław Chojnacki z Centrum Edukacji Zdrowotnej „Vita” i Karkonoskiego Klubu Seniora i Wolontariusza. – To lokal, który zwolni pacjentów od kolejek, białych fartuchów. Będzie tu miło i przyjemnie – dodał Stanisław Schubert, prezes KSON.

„ Co czwarty
mieszkaniec
Jeleniej Góry jest
niepełnosprawny. ”

Jak podkreśla prezes Stanisław Schubert, co czwarty mieszkaniec Jeleniej Góry jest niepełnosprawny w znaczeniu prawnym (orzeczona niepełnosprawność), albo biologicznym (przekroczył 65. rok życia), ale miejsce ma być również dostępne dla osób pełnosprawnych.

– Klub Pacjenta jest dedykowany szczególnie osobom, które wyszły już z najgłębszych kryzysów psychicznych i tutaj mają możliwość spotkania się z innymi osobami. Będzie tu można napić się kawy, zjeść ciasto, ale też spotkać się ze specjalistami – lekarzami – powiedział Paweł Majcher, dyrektor Szpitala Specjalistycznego MSWiA w Jeleniej Górze.

W uroczystym otwarciu brał również prezydent miasta, który jest zadowolony, że powstało kolejne miejsce, gdzie można się zgłosić w kryzysie psychicznym. Jak dodał Jerzy Łuźniak, biały fartuch nie zawsze działa pozytywnie, więc tego typu miejsce na pewno jest potrzebne.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko

Klub Pacjenta zaprasza w czwartki w godzinach 10:00 – 18:00 przy Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (ul. Osiedle Robotnicze 47A) w Jeleniej Górze. Wizyty są bezpłatne.

Wkrótce szerszy artykuł o działalności Sudeckiego Centrum Zdrowia Psychicznego.





Z życzeniami na święta i nowy rok...

W siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze odbyło się spotkanie oplatkowe z udziałem przedstawicieli 17 organizacji tworzących KSON, Biskupem Diecezji Legnickiej oraz zaproszonymi gośćmi. Był to czas podsumowań, życzeń świąteczno-noworocznych oraz poczęstunku potraw wigilijnych.

Biskup z życzeniami do wiernych

– Życzeń cała moc – najpierw na ostatnie adwentowe dni. Przygotowania do Bożego Narodzenia to czas nadziei, odnawiania naszych relacji, przypominania sobie o naszych najbliższych, rodzinach, o naszej misji. W dzień świąteczny przypominamy sobie to, co najważniejsze – słowo stało się ciałem, radosne cele-

bracje w kościele. Nie zapomnijmy o pasterce, która tak jak kiedyś pasterze witali nowonarodzone dzieciątko, tak my witamy Pana Jezusa w naszych sercach. Potem nowy rok, a to nowe zadania i nowe misje. Życzę, by z bożym błogosławieństwem odkrywać co dobrego możemy zrobić dla innych, jak wprowadzać radość w ich życie – powiedział ks. bp Andrzej Siemieniowski, Biskup Diecezji Legnickiej.

Prezes KSON podsumowuje

– Naszym osiągnięciem były projekty aktywizujące osoby niepełnosprawne i seniorów w zakresie turystyki i zatrudnienia, ale też nowa inicjatywa dotycząca zdrowia psychicznego poprzez uruchomienie ze szpitalem MSWiA Klubu Pacjenta. Najpiękniejszą rzeczą naszej działalności przez 22 lata jest wolontariat – to sól tej ziemi. Niedawno w Domu Pomocy Społecznej w Kowarach spotkał się z seniorami, obdarowując ich ciepłym słowem, ale też świątecznymi podarunkami – powiedział Stanisław Schu-





bert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Jak mówi lider KSON-u, organizacja zlokalizowana przy ul. Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze działa już na terenie większości Polski, a 17 organizacji ją tworzących – ma wiele cennych inicjatyw, które pomagają osobom z niepełnosprawnością – zarówno w sensie prawnym (orzeczenie lekarskie), jak i biologicznym (powyżej 60. roku życia). Swoim działaniem KSON obejmuje ok. 4 tysięcy mieszkańców subregionu jeleniogórskiego.

Gościem specjalnym był Dyrektor Lubuskiego Oddziału PFRON w Zielonej Górze

Od pewnego czasu część projektów realizowanych przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych jest prowadzony przez lubuski oddział Państwowego Funduszu Reha-

bilitacji Osób Niepełnosprawnych. Dyrektor funduszu był gościem spotkania opłatkowego w KSON.

– Największą wartością jest szerokość działalności organizacji KSON-u, który koordynuje ich działalność. Współpraca jest międzyregionalna, bowiem częścią zajmuje się oddział dolnośląski PFRON, a częścią lubuski – stąd moja obecność – wyjaśnia Andrzej Gonia, dyrektor lubuskiego PFRON. – Dla wielu osób normalna dziedzina życia jak turystyka, nie była dostępna dla osób z niepełnosprawnością. KSON pełni niebagatelną rolę, żeby ułatwić osobom z niepełnosprawnościami korzystanie z atrakcji turystycznych – dodał dyrektor.

Prezes Dolnośląskiej Izby Rzemieślniczej dziękuje za działalność sejmiku

Dobrze, że jest taka organizacja, która zrzesza różne organizacje ludzi w potrzebie. To

piękna sprawa. KSON działa od wielu lat, ma swój autorytet. Bez sejmiku wiele osób by było zagubionych, nie potrafiliby sobie poradzić. Cieszę się, że przy okazji połamania opłatkiem możemy sobie złożyć życzenia i podziękować za to, co nawzajem dla siebie robimy – powiedział Zbigniew Ładziński, prezes DIR, radny jeleniogórski.

W spotkaniu opłatkowym wzięli też udział przedstawiciele samorządów – wiceprzewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego – Marek Obrębalski, zastępca prezydenta Jeleniej Góry – Janusz Łyczko, radny jeleniogórski – Piotr Paczowski, ks. proboszcz Erwin Jaworski z Kościoła pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, a także zaprzyjaźnieni z CEZ Vita i Karkonoskim Klubem Seniora i Wolontariusza – goście z Czech. O atmosferę zadbał też zespół wokalny AGAT. Był czas na podzielenie się opłatkiem, modlitwę, poczęstunek i rozmowy kulturalowe.

Tekst i fot. Przemek Kaczałko



Karkonoski sposób na życie

– Dziś już schronisko prowadzi syn Bartosz, a ja jestem jego pomagierką – śmieje się Elżbieta Maciejowska. Syn ma więc szczęście, bo jego mama tak dobrze zna turystów, że wystarczy jej rzut oka, by ocenić, komu wystarczy łóżko i koc, a kto może być roszczeniowy i stwarzać problemy.

Schronisko PTTK Pod Łabskim Szczytem, położone jest na wysokości 1168 m n.p.m., administracyjnie jest w Szklarskiej Porębie, i z tego miasta dociera tu też najwięcej turystów. Elżbieta Maciejowska z rodziną prowadzi to schronisko od 1980 roku.

– Mąż pracował w PTTK, do jego obowiązków należała kontrola schronisk. Gdy okazało się, że Łabski jest do wzięcia, namówił mnie. Pożegnałam się z pracą w banku i przeniosłam do schroniska – wspomina pani Elżbieta.

Przez wiele lat było jej głównym domem. Z czasem, z powodu kłopotów z kolanem, zaczęła dzielić czas pomiędzy Łabski i dom rodzinny w Jeleniej Górze, a w schronisku miała zmi-

enników. W końcu kierownictwo w schronisku przejął syn Bartosz.

– Wakacji też przez wiele lat nie miałam, niemal cały czas spędzałam w schronisku – mówi pani Maciejowska. – To bardzo ciężka praca, codziennie od rana do wieczora. Takie zajęcie trzeba lubić. Nie da się tego robić jedynie przez osiem godzin dziennie w dni powszednie. Schronisku trzeba się oddać w całości.

Teraz jednak i tak jest znacznie łatwiej, niż kiedyś. Zimy, przed laty bardzo długie i srogie, skróciły się do dwóch-trzech miesięcy. W 2001 Karkonoski Park Narodowy wybudował porządną drogę do schroniska. Dojazd samochodem nie jest problemem. Łatwiej zadbać o zaopatrzenie.

Z koniem i wozem

Pierwsze miesiące były bardzo trudne. Schronisko było w złym stanie technicznym, miało fatalną opinię, a coś, co miało być drogą, było w tak katastrofalnym stanie, że nie było jak dostać się na górę.

– Mieliśmy konia i wóz – wspomina pani Elżbieta. – Chodziliśmy. Zdarzyło się, że się zgubiłam, a raz nawet się czołgałam. Zjechaliśmy wtedy saniami po towar. Ciągle sypało. W drodze powrotnej sanie rozleciały się. Chciałam pójść do schroniska po pomoc. Zasy były jednak tak ogromne, że nie było innego wyjścia, jak położyć się na brzuchu i czołgać po powierzchni.

Na przełomie lat 80. i 90. era konia z wozem się zakończyła, choć trzymany był jeszcze z sentymentu. Gospodarze jeździli już ułazem (potem kupili nissana i fordą). Szef – jak zwany jest mąż pani Maciejowskiej – walczył o przejezdność drogi: remontował mostki i przepusty, co kosztowało sporo pracy, zwłaszcza podczas wiosennych roztopów. Nie raz i nie dwa żona mu pomagała, nosząc kamienie, raniąc ręce... Pełna wytrwałości praca pozwoliła jednak na zbudowanie u turystów i mieszkańców dobrej opinii – zarówno gospodarzy, jak i schroniska.

Prądu Pod Łabskim Szczytem nie ma i nie będzie, ale jest nowy agregat. Korzysta się z niego w nocy i przez część dnia. Wyłączany jest zwykle – gdy schronisko działa



normalnie, czyli przyjmuje gości na noclegi – około godz. 23.00.

Wielu turystów traktuje brak prądu jako atut Łabskiego. Rozmowy wieczorami przy świecach mają wiele uroku, noce są bardzo spokojne.

Łączą ich góry

– Jak wytrzymałam tu tyle lat? Lubię ludzi. Moja praca polega głównie na ich obsłudze za bufetem. Przez całe dni. Okazji do rozmów jest mnóstwo. Goście przez te lata się zmienili, ale jednak już samo to, że do Łabskiego nie da się dojechać wyciągiem, lecz trzeba przejść kawał drogi, stanowi eliminację. Nie każdy tu dociera – opowiada pani Elżbieta. – Kiedyś było bardzo dużo wycieczek szkolnych i pracowniczych. Od zawsze jest bardzo wielu turystów indywidualnych, a od pewnego czasu więcej, niż kiedyś, ludzi żyjących samotnie. Lubią kontakt z innymi, mam wrażenie, że wielu z nich szuka go tutaj.

Wieczorem – gdy schronisko przyjmuje normalnie na noclegi – rozpoczynają się rozmowy, goście poznają się ze sobą... Czasem grają na gitarze i wspólnie pośpiewają. Otwierają się na innych, bez strachu, że ktoś ich będzie oceniał. Tym bardziej, że pochodzą z przeróżnych światów. Mają rozmaite wykształcenie, miejsce zamieszkania, zamożność, zawody, doświadczenia życiowe. Łączą ich góry.

W ostatnich latach pojawiają się reprezentanci grup, których kiedyś w ogóle nie było: przez cały rok dociera wielu biegaczy, a zimą ludzi na skiturach. Kiedyś bywali też narciarze zjazdowi. Do 2002 działał przecież wyciąg narciarski w Łabskim Kotle. Żeby

w nim zjeżdżać, ludzie przychodzili specjalnie ze Szrenicy, na którą wjeżdżali wyciągiem. Zimy były na tyle śnieżne, że wyciąg działał przez parę miesięcy w roku.

Stali bywalcy

– Mamy stałych gości od początku naszego życia Pod Łabskim – mówi pani Maciejowska. – Niektórzy z tego grona odwiedzają nas do dziś, czyli od dziesiątek lat. Choćby tylko na herbatę. Przywiązują się do nas. Przysyłają nam kartki. Zdarza się, że mają dłuższe przerwy w wizytach, by po latach przyjść z dziećmi, a nawet z wnukami.

Turyści przychodzą do schroniska z różnych stron: żółtym szlakiem ze Szklarskiej Poręby, zielonym ze Szrenicy, czarnym z Jagniątkowa, ze Śnieżnych Kotłów w dół. Są i tacy, którzy dochodzą Czeską Ścieżką, ale skarżą się – niektórzy z nich – że trudna, stroma.

Bigos, naleśniki i pierogi ruskie spod Łabskiego cieszą się zasłużonym uznaniem w całym Karkonoszach. Naleśniki przygotowywane są według przepisu taty pani Elżbiety. Ten przepis jest pilnie strzeżoną tajemnicą. Warto spróbować też żurku, kapuśniaku, pomidorowej.

Zimy w schronisku są znacznie spokojniejsze, niż pozostałe miesiące, gdy ruch bywa ogromny. Zdarzają się wręcz inwazje gości, docierających przeważnie dość prostym szlakiem ze Szklarskiej Poręby. Wiele zależy od pogody. Gdy jest zła, bywa i tak, że docierają tu tylko sportowcy – ich nic nie zniechęca.

Schronisko zatrudnia kilka osób, latem więcej. Zawsze są w nim zwierzaki. Kiedyś było nawet terrarium z Wojtkiem –



wężem pytonem. To był efekt hobby szefa. Interesował się takimi sprawami i chciał zrobić frajdę młodszemu synowi. Wojtek ostatecznie oddany został państwu Gucwińskim do ZOO we Wrocławiu.

Co zmieniło się w otoczeniu przez 40 lat? Karkonoski Park Narodowy. Z dawnych czasów pamięta się tu kontrolę dwóch panów z KPN-u, a z nowych... dbałość o szlaki, oznakowanie, tablice informacyjne, nasadzenia drzew. Wiele pracy włożono w odbudowę przyrody. Taki choćby żółty szlak do schroniska Pod Łabskim Szczytem – kiedyś łysy, dziś urokliwa wąska ścieżka wśród zieleni.

Bartosz Maciejowski remontuje duży budynek schroniska. Został on już ocieplony. Na czas prac jego część noclegowa jest nieczynna, ale bufet działa normalnie. Z noclegów można skorzystać w małym budynku. Pani Maciejowska cieszy się, że syn tak energicznie wprowadza nowe porządki. Pod Łabskim idzie nowe!

Leszek Kosiorowski
Zdjęcia: Leszek Kosiorowski

Medycyna alternatywna: biorezonans

Kilkadziesiąt lat temu chodziliśmy do lekarza rodzinnego, chirurga, stomatologa, okulisty czy kardiologa, itp. Wystarczyło bez jakichś nowoczesnych terapii, zabiegów. Teraz mamy medycynę chińską, molekularną, alternatywną, niekonwencjonalną, estetyczną, prenatalną, refleksologię, jogę, ajurwedę. Jedną z wielu form medycyny alternatywnej jest Biorezonans.

Na początek kilka wiadomości o historii tej metody leczenia. Początki stosowania biorezonansu sięgają pierwszych lat XX wieku. Wtedy to amerykański naukowiec Royal Raymond Rife zbudował mikroskop o niespotykanych wcześniej możliwościach powiększających. Urządzenie złożone było z niemal 6 tysięcy elementów i zdolne do powiększania obiektów 60 tysięcy razy.

Wykorzystując swój mikroskop i wiedzę o tym, że: każda molekula drga w określonej, własnej częstotliwości, rezonans nasila światło w taki sposób, jak

dwie fale morskie wzmacniają się wzajemnie, kiedy zlewają się ze sobą. Gdy częstotliwość światła rezonuje z widmem promieniowania mikroorganizmów, stają się one widoczne pod mikroskopem

Rife skrupulatnie zidentyfikował konkretne spektra emisji każdego drobnoustroju. Powoli obracał kwarcowe pryzmaty, aby skupić światło jednej długości fali na mikroorganizmie, który badał. Dzięki temu ujrzał pod mikroskopem te patogeny, które dotąd były niewidoczne i obserwował ich przenikanie do struktury tkanek. W efekcie pozwoliło mu to na opracowanie sposobu niszczenia drobnoustrojów, opierającego się na metodzie rezonansu. Zwiększając intensywność promieniowania daną częstotliwością rezonującą z konkretnymi patogenami, nasilał ich naturalne drgania, dopóki te nie ginęły w wyniku pęknięcia ich błon lub ścian komórkowych. Tak narodził się tzw. „promień Rife’a”.

W ciągu kilku lat Rife stworzył tablicę częstotliwości zgubnych dla określonych czynników chorobotwórczych. Przeprowadził tysiące uwięzionych sukcesem testów na zakażonych osobach. Zidentyfikował 400 różnych rodzajów nowotworów i dobrał do

nich określone częstotliwości. Rezultat wyleczenia końcowych faz raka osiągał bez stosowania toksycznych leków, operacji chirurgicznych czy kosztownych zabiegów.

Rife spędził wiele lat gromadząc dokumenty, filmy i zdjęcia potwierdzające skuteczność jego metody w usuwaniu różnych patogenów, a co za tym idzie również w leczeniu raka. Niestety, gdy nie zgodził się na współpracę z koncernami farmaceutycznymi z jego laboratorium zaczęła ginąć dokumentacja badawcza, a wartościowe mikroskopy zostały zniszczone przez nieznanych sprawców.

Drugą ważną osobą w historii biorezonansu była Kanadyjka Hulda Clark, która prowadziła bardzo rozległe badania nad życiem drobnoustrojów. Wykonała ona tysiące testów pomiarowych ustalając częstotliwości życia różnych patogenów. Skonstruowała własny generator częstotliwości tzw. zapper, służący do likwidacji pasożytów w organizmie bez naruszenia jego zdrowej tkanki.

Na podstawie swoich wieloletnich badań Clark uznała, że przyczyną większości chorób są inwazje pasożytnicze, chemikalia, metale ciężkie i toksyny. Clark opracowała również wiele skutecznych programów leczniczych eliminujących znaczną ilość pasożytów i dziesiątki symptomów chorobowych.



Zgodnie z teorią biorezonansu, każdy organ i każda komórka w organizmie emituje fale elektromagnetyczne o określonej, charakterystycznej dla siebie częstotliwości. Te „zdrowe” częstotliwości mogą ulec zakłóceniu w przypadku choroby lub dysfunkcji, co prowadzi do zmiany emitowanych fal. Urządzenie do biorezonansu ma za zadanie wykryć te „niezdrowe” fale, a następnie wysłać z powrotem fale o przeciwnym znaku w celu neutralizacji i przywrócenia „zdrowej” częstotliwości.

Podczas sesji biorezonansu, pacjent jest zazwyczaj podłączony do urządzenia za pomocą elektrod umieszczonych na skórze. Urządzenie to odczytuje fale elektromagnetyczne emitowane przez organy ciała pacjenta. Umożliwia jakościową ocenę stanu czynnościowego narządów ich struktur, tkanek, organów, komórek i całych układów. Umożliwia kompleksową diagnozę stanu funkcjonowania organizmu. Można wykryć pasożyty, ich rodzaje oraz lokalizację, a także grzyby, bakterie, wirusy i stany zagrożenia rozwojem boreliozy, zakażenia lamblami, glistą ludzką, tasiemcem, candidą, chlamydią, owsikami, toksynami, itp. Następnie poprzez ekran komputera komunikuje nam stan całego organizmu. W tym wszystkich narządów, komórek krwi, chromosomów, mikroorganizmów itp. Poprzez wykresy, obrazy oraz współczynniki możemy odczytać i określić problem zdrowotny. Wiele aparatów posiada także możliwość wskazywania braku witamin a także obciążeń metalami ciężkimi czy też chemikaliami.

Badanie (oraz terapia biorezonansem) może różnić się

Aby nasi czytelnicy nie powiedzieli, że to jakieś kolejne zabobony napiszę, że osobiście w październiku br. poddałem się dwukrotnie takiemu biorezonansowi i nie zostało mi nic usunięte lub wstrzyknięte. Podając tylko podstawowe dane oraz miejsca, które chciałem sprawdzić po 1,5 godzinie otrzymałem wynik jakie miejsca (np. trzustka, oczy, śledziona) w pierwszej kolejności trzeba zacząć leczyć. Badanie jest bezbolesne, a jedyne co potrzebne to – w zależności ile sprawdzamy części organizmu– 2-3 godziny czasu.



w zależności od wykorzystywanego urządzenia. Najczęściej przebiega w pozycji siedzącej, a w czasie jego trwania badany trzyma elektrody (metalowe walce) w dłoniach. Elektrody mogą być też zakładane na skórę pacjenta lub pacjent może leżeć na specjalnej macie modulacyjnej. Obecnie jest ono również przeprowadzane poprzez specjalne słuchawki zakładane na głowę. Aparat przepuszcza przez organizm prąd o niskiej częstotliwości lub fale elektromagnetyczne (zależnie od opisu metody). Badanie biorezonansem jest bezbolesne i nieinwazyjne, chociaż czasem może być odczuwalne delikatne mrowienie w dłoniach (zależy to od aparatu). Do biorezonansu nie jest wymagane specjalne przygotowanie.

Metoda biorezonansu wykorzystywana jest między innymi do wykrywania różnych alergii, a także pasożytów, roztoczy oraz grzybów. Niektórzy naturoterapeuci zalecają ją osobom uzależnionym, szczególnie od nikotyny, jako pomoc w pozbyciu się nałogu, a także w przypadku chorób zwyrodnieniowych, autoimmunologicznych, infekcjach, zmianach i zaburzeniach natury hormonalnej, stanach zapalnych i przewlekłych bólach. Metoda uważana jest za bezpieczną jednak istnieją także pewne przeciwwskazania do jego wykonania. Takimi przeciwwskazaniami są między innymi choroby nowotworowe, ciąża, a także wszczepiony rozrusznik serca.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. freepik.com



O lepsze posiłki w szpitalach

Dolnośląskie szpitale złożyły wnioski do Dolnośląskiego Oddziału NFZ o udział w pilotażowym programie „Dobry posiłek w szpitalu”.

Celem uruchamianego przez NFZ programu pilotażowego ma być zwiększenie dostępności porad żywieniowych w szpitalach oraz wdrożenie optymalnego modelu żywienia pacjentów. Fundusz przeznacza na ten cel dodatkowo 25,62 zł dziennie na pacjenta. Placówki mają czas do końca tego roku na podpisanie umowy z NFZ na realizację programu. Obecnie wnioski złożyło 17 szpitali z Dolnego Śląska, w tym 9 szpitali wojewódzkich: Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego Spółka z o.o., Szpital Specjalistyczny im. A. Falkiewicza we Wrocławiu, Specjalistyczny Szpital Ginekologiczno-Położniczy im. E. Biernackiego w Wałbrzychu, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny we Wrocławiu, Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Złotoryi, Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny w Janowicach Wielkich, Wojewódzki Szpital Dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Lubiążu i Woje-

wódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Gromkowskiego.

– Zdrowa dieta ma wpływ nie tylko na zdrowie pacjenta, ale pośrednio także na sytuację płatnika – leczenie pacjenta dobrze odżywionego jest skuteczniejsze i tańsze zarazem – opowiada Łukasz Senddecki, dyrektor Dolnośląskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. – Dlatego na polecenie Ministerstwa Zdrowia wprowadzamy i finansujemy program pilotażowy „Dobry posiłek w szpitalu”, do którego mogą przystąpić szpitale z całego województwa.

Zgodnie z założeniami programu posiłki w szpitalu będą przygotowywane w oparciu o jadłospis opracowany przez dietetyka (na co najmniej 7 dni). Jadłospis ma zawierać informacje

„ Zdrowa dieta ma wpływ nie tylko na zdrowie pacjenta, ale (...) także na (...) leczenie pacjenta. ”

o: rodzaju posiłku i składzie produktów, dobowych sumach wartości energetycznej (kaloryczności) i wartości odżywczej diet z podaniem ilości białka, węglowodanów, w tym cukrów, tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych, soli w 100 g i porcji posiłku, sposobie obróbki, obecności alergenów.

Realizacja programu pilotażowego ma odbywać się poprzez: publikowanie przez szpital na swojej stronie internetowej, codziennie w dni robocze, zdjęć co najmniej dwóch posiłków spośród najczęściej stosowanych diet z danego dnia wraz z odniesieniem do pozycji z jadłospisu, opracowywanie jadłospisów na co najmniej 7 dni, a także publikacja jadłospisów na stronie internetowej realizatora programu pilotażowego, zapewnienie regularności posiłków, w tym zapewnienie, że przerwa pomiędzy posiłkami nie powinna być dłuższa niż 12 godzin, dokonywanie i dokumentowanie weryfikacji zgodności posiłku z jadłospisem oraz organoleptycznej oceny podstawowych parametrów posiłków obejmującej świeżość produktów, temperaturę, zapach oraz wygląd i konsystencję tego posiłku. Weryfikacja i ocena ma być prowadzona codziennie w zakresie wszystkich posiłków w co najmniej połowie rodzaju stosowanych diet, a każda ze stosowanych diet musi być oceniona minimum raz w tygodniu.

– Program „Dobry posiłek” daje nam możliwość dostosowania jadłospisów do potrzeb żywieniowych pacjentów i ich upodobań kulinarnych – informuje Monika Czarnecka, dyrektor administracyjny Dolnośląskiego Centrum Zdrowia Psychicznego.

Opr. Adamfj

Świąteczny kiermasz w Lubuskim Urzędzie Wojewódzkim

30 listopada Dyrektor Generalny Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego Roman Sondej otworzył VII Kiermasz Świąteczny, na którym prezentowane i wystawione do sprzedaży były prace podopiecznych placówek opiekuńczych.



W jednej z sal urzędu wojewódzkiego zaprezentowało się 17 wystawców – to jak do tej pory rekordowa liczba – powiedział dyr. Sondej informując, że po raz

pierwszy w tym roku dołączyło także stoisko LUW, które zainicjowali pracownicy urzędu.

Wystawcy przez dwa dni prezentowali swoje prace, a niektórzy przedstawiciele placówek pokazali się w barwnych, artystycznych strojach, co było dodatkową atrakcją świątecznego kiermaszu.

Do urzędu mógł przyjść każdy pragnący wspomóc finansowo instytucje pomocowe a przy okazji zaopatrzyć się w aktualne, ciekawe dekoracje bożonarodzeniowe.

Swoje prace prezentowały placówki z Gorzowa Wielkopolskiego: Klub Seniora Caritas, Parafialny Klub Caritas przy parafii Pierwszych Męczenników Polski, Stowarzyszenie Złoty Kłosa, Środowiskowe Domy Samopomocy przy Stowarzyszeniu Człowiek w Potrzebie. Wolontariat Gorzowski, Ośrodek Rewalidacyjno-



-Edukacyjno-Wychowawczy dla Dzieci Młodzieży z Autyzmem. Na kiermaszu byli także przedstawiciele Środowiskowych Domów Samopomocy z Pszczewa, Krzyszczynki, Trzciela, Brzozowca, Górzycy i Santoka. Stoisko miały: Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Lecha Wierusza w Świebodzinie i Dom Pomocy Społecznej w Skwierzynie.

*Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki*

Seniorzy zrobili Trening Pamięci

Klubie Senior+, w Kołobrzegu przy ul. Koszalińskiej, została rozstrzygnięta kolejna edycja konkursu, rozegranego pod hasłem „Trening pamięci”. Do konkursu zgłosiło się ośmioro uczestników Klubu.

Wszyscy uczestnicy, którzy wzięli udział w rozgrywkach wykazali się ogromną wiedzą, doświadczeniem i umiejętnościami, pozwalającymi im samodzielnie rozwiązać liczne działania matematyczne oraz anagramy.

Komisja konkursowa wyłoniła trzy osoby, które uzyskały największą liczbę punktów za poprawne rozwiązanie zestawu ćwiczeń. Były to pani Zenona, która uzy-

skała 36 punktów i zajęła I miejsce, pani Danuta, która uzyskała 34 punkty zajmując II miejsce oraz pani Eleonora Górską, która uzyskała 33 punkty i zajęła III miejsce. Zwycięzcy otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Pozostali uczestnicy tej rywalizacji otrzymali wyróżnienia w postaci dyplomów i drobnych upominków.

Wszystkim seniorom, którzy mają ochotę sprawdzić się w podobnej rywalizacji kierownictwo Klubu Senior+ z Kołobrzegu przypomina, że następna edycja konkursu „Trening Pamięci” już za pół roku.

Zapisy, tak jak w poprzednich edycjach – będą zamieszczone na stronie internetowej kołobrzeskiego Klubu Senior+.

Na zdjęciach – laureaci kolejnej edycji konkursu „Trening Pamięci”, który zorganizowano w Klubie Senior+ w Kołobrzegu.

*Jolanta Wiatr
Fot. Archiwum Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu*





To już XV Konkurs „Czytam i piszę brajlem”

Od 15 lat tyskie koło Polskiego Związku Niewidomych – Okręg Śląski – organizuje konkurs „Czytam i piszę brajlem”. W tym roku miała miejsce jubileuszowa, XV edycja. Celem od początku jest doskonalenie umiejętności posługiwania się pismem punktowym, popularyzacja pisma punkowego wśród niewidomych, stwarzanie motywacji do podejmowania nauki Brajla.

Konkurs organizowany jest dla osób ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności z tytułu narządu wzroku. Drugim warunkiem, który uczestnicy muszą spełniać to zamieszkiwanie na terenie działania Okręgu Śląskiego Polskiego Związku Niewidomych.

Wszyscy uczestnicy chcący wziąć udział w konkursie zobowiązani byli do napisania pracy konkursowej systemem pisma punkowego na wybrany przez siebie proponowany temat, które brzmiały:

- a. „Literatura, film, muzyka – moje najciekawsze doświadczenie kulturowe” – w jaki sposób nabyłem umiejętności posługiwania się pismem brajla.
- b. „Moje lato 2023 r.” – przygoda, wspomnienia, ciekawe zdarzenia przyrodnicze i osobiste.
- c. „Radzenie sobie z przeciwnościami losu powstałymi w związku z brakiem lub utratą wzroku”.

Objętość pracy konkursowej musiała zawierać się co najmniej na dwóch stronach karty brajlowskiej i nie przekraczać czterech stron kart brajlowskich, z zastosowaniem w miarę potrzeb: znaków interpunkcyjnych, matematycznych, i brajlowskich, i z wykluczeniem skrótów brajlowskich. Od momentu ogłoszenia konkursu do ostatniego dnia składania uczestnicy mieli prawie miesiąc czasu na przygotowanie i dostarczenie do siedziby koła PZN w Tychach.

Do konkursu zgłoszono 18 prac, natomiast ocenie poddano 9 prac konkursowych, które jury sprawdzało przyznając następującą punktację:

1. Za przystąpienie do konkursu jury przyznawało 10 pkt.
2. Za interesujące i staranne sporządzenie pracy jury przyznawało 3-10pkt.
3. Za pomysłowość i oryginalność ujęcia tematu jury przyznawało 1-7 pkt.
4. Za każdy błąd ortograficzny i interpunkcyjny odejmowało się 1pkt.

5. Za każdy błąd brajlowski odejmowało się 2 pkt.
6. Za błąd w zakresie zapisu znaków matematycznych i jednostek fizycznych odejmowało się 1 pkt.

Po sprawdzeniu wszystkich dziewięciu prac i podliczeniu jury sporządziło protokół konkursowy i wyniki przedstawiono zgromadzonym członkom tyckiego koła PZN i zaproszonym gościom podczas obchodów corocznego „Dnia białej laski”.

Końcowa klasyfikacja przedstawiała się następująco:

I miejsce – Andrzej Koenig
II miejsce – Martyna Moisa
III miejsce – Henryk Kalarus
Zwycięska praca nosiła tytuł „Lato 2023: Z białą laską po beskidzkich szlakach górskich” .

– Mój tegoroczny udział w konkursie był trzecim. Dwa lata temu zająłem miejsce za pupdłem, w roku ubiegłym byłem drugi, a teraz udało się zwyciężyć. W pracy opisałem tegoroczne wycieczki z asystentką oso-

bistą osoby niepełnosprawnej na Kubalonkę, Stecówkę, Wisłę Czarne, Karkoszczonkę, Poniwiec, Trzy kopce wiślańskie. Dwie poprzednie prace napisałem w tabliczce brajlowskiej. Tegoroczną napisałem na brajlowskiej maszynie do pisania, którą w tym roku nabyłem z programu „Aktywny Samorząd”. Moja nauka, praca z instruktorem pisma brajla nie poszła na marne z czego się cieszę – skomentował autor zwycięskiej pracy – mówi tegoroczny laureat konkursu. – Trzeba przyznać, że nauka tego pisma przez osoby niewidome i ociemniałe do łatwych nie należy szczególnie dla tych, którzy zostaną ociemniałymi bez na

Wynalazcą pisma punkowego dla niewidomych jest Louis Braille (1809 – 1852) . Podstawą, z której wyprowadza się cały system Braille’a jest sześciopunkt nazywany znakiem tworzącym. System składa się ze znaków będących kombinacją sześciu wypukłych punktów ułożonych w dwóch kolumnach po trzy punkty w każdej. Lewa kolumna zawiera umownie oznaczone punkty: 1,2,3, zaś prawą stanowią punkty: 4,5,6. Wzajemna kombinacja i rozmieszczenie punktów daje możliwość sześćdziesięciu czterech znaków. Międzynarodową bazę alfabetu stanowi pierwszych 25 znaków oraz znak oznaczający literę „w”, a także znaki przestankowe i pomocnicze, które mimo pewnych różnic między odmianami systemu Braille’a w poszczególnych językach mają na ogół międzynarodowy charakter.

początku chęci do życia, a co mówić do nauki. Jednak można się nauczyć, polubić i startować np. w takich konkursach, wysłać znajomym niewidomym

życzenia urodzinowe czy świąteczne „wypunktowaną kartką” – dodaje.

Andrzej Koenig,
ociemniały
Fot. Wikipedia

Papieskie Kolędowanie

„Papieskie Kolędowanie” odbędzie się 13 stycznia 2024 roku w Kościele pw. Św. Jana Apostoła i Ewangelisty.

Na wydarzenie, które rozpocznie się Mszą Św. o godz. 15.00 zapraszają: Prezydent Miasta Jelenia Góra Jerzy Łuźniak, Parafia św. Jana Apostoła i Ewangelisty oraz Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

Msza Św. będzie koncelebrowana przez biskupa legnickiego Andrzeja Siemienińskiego oraz gospodarza parafii ks. Krzysztofa Kowalczyka.

W programie Papieskiego Kolędowania (godz. 16.00) – koncert w wykonaniu Darii Wyrostek- Pelc i Krzysztofa Paradowskiego (wokół) oraz Karkonoskiej Filharmonii Kameralnej. Wystąpią także: Chór Harfa z Piechowic, Chór „Cantamus” - KUTW oraz Chór Fismolki PSM I i II st. Z Jeleniej Góry pod dyrekcją Wiesława Tobiasza oraz Agnieszki Cel.

Koncert odbędzie się w ramach II Dni Muzyki Papieskiej „Dolny Śląsk Pamięci Jana Pawła II”. Kolejne koncerty odbędą się: 20 stycznia 2024 godz. 11 w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Mysłakowicach oraz 28 stycznia 2024 godz. 12.00 w kościele św. Jana Chrzciciela w Cieplicach.



VII Dni Muzyki Papieskiej
„Dolny Śląsk Pamięci
Jana Pawła II”

Prezydent Miasta Jelenia Góra – Jerzy Łuźniak,
Duszpasterstwo osób z niepełnosprawnościami,
Parafia św. Jana Apostoła i Ewangelisty w Jeleniej Górze oraz
Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zapraszają na
„Papieskie Kolędowanie” w dniu 13 stycznia 2024 roku w Kościele
pw. św. Jana Apostoła i Ewangelisty
w Jeleniej Górze przy placu Świętego Jana Apostoła.

13 stycznia 2024 - 15:00 Msza Święta koncelebrowana
przez biskupa legnickiego Andrzeja Siemienińskiego oraz
gospodarza parafii ks. Krzysztofa Kowalczyka

13 stycznia 2024 - 16:00 „Papieskie
Kolędowanie” - najpiękniejsze kolędy z kraju i
ze świata w wykonaniu:

- wokół: Daria Wyrostek- Pelc, Krzysztof Paradowski
- Karkonoska Filharmonia Kameralna
- Chór Harfa z Piechowic
- Chór „Cantamus” - KUTW Jelenia Góra
- Chór Fismolki PSM I i II st. w Jeleniej Górze
- dyrygent: Wiesław Tobiasz, Agnieszka Cel

13 stycznia 2024 - 17:00 - Tradycyjne już 18 spotkanie
opłatkowe duszpasterstwa osób z
niepełnosprawnościami w sali „ARKA” przy Kościele

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Logos: Jelenia Góra, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, Radiokson, Biuletyn NIEPEŁNOSPRAWNI TU I TERAZ



Otwórzmy umysł, bądźmy ciekawi

ROZMOWA Z MARIĄ MACZKOWSKĄ O ZRÓWNOWAŻONYM STYLU ŻYCIA I ŻYWIENIA

– *Renata Bech*: Dzień dobry, Pani Mario. Cieszę się, że możemy porozmawiać na temat Pani wieloaspektowej działalności jako poetki, malarki, pedagoga, nauczycielki, specjalistki od makrobiotyki, numerologii chińskiej oraz znawczyni księgi przemian I Ching.

– *Maria Maczkowska*: Dzień dobry. Również się cieszę, że mogę z Panią porozmawiać na te fascynujące tematy.

– **Zacznijmy od Pani roli jako poetki. Co inspiruje Panią do pisania i jakie tematy są dla Pani najbliższe?**

– Piszę głównie o ludzkiej naturze, emocjach i relacjach

międzyludzkich. Inspiruje mnie życie w różnych aspektach – zarówno radosne chwile, jak i te trudniejsze. Chcę dotknąć serc czytelników, przekazując im uniwersalne wartości i refleksje.

– **Była Pani również pedagogiem. Jakie cele stawiała sobie Pani w pracy z uczniami?**

– Moim celem pracy jako pedagoga, nauczycielki oraz psychologa szkolnego było nie tylko przekazanie wiedzy, ale również rozwijanie umiejętności interpersonalnych i kreatywności u uczniów. Staram się kształtować w nich zdolność samodzielnego myślenia i podejmowania decyzji, co uważam za kluczowe

w dzisiejszym świecie. Realizowałam to m.in.: poprzez opracowywanie autorskich programów nauczania, które jak na ówczesne, ale i chyba obecne czasy, wyróżniały się nie tylko wyjątkową tematyką ale i sposobem ich wykonywania jak np.: „zdrowie a makrobiotyka”. Niektóre prowadzono we współpracy z partnerami zagranicznymi, jak np.: z Uniwersytetem Wiedeńskim w ramach projektu Leonardo da Vinci.

– **Przechodząc do obszarów takich jak makrobiotyka i numerologia chińska, jakie doświadczenia skłoniły Panią do zgłębiania tych dziedzin?**

– Moje zainteresowanie zdrowym stylem życia i zrozumieniem, jak wpływa on na nasze samopoczucie, nasz dobrostan, poprowadziło mnie do makrobiotyki. Ta z kolei, która jest bardziej sposobem bycia i życia niż tylko konkretną dietą, otworzyła mnie na fascynację kulturą chińską i jej filozofią. Numerologia chińska, księga przemian I Ching jak i Feng Shui, są jej nierozdzielnymi częściami. Dla mnie to nie tylko dziedziny wiedzy, ale również sposoby patrzenia na świat i zrozumienia jego harmonii.

– W jaki sposób te różnorodne obszary Pani zainteresowań wzajemnie się uzupełniają?

– Każdy z tych obszarów pomaga mi spojrzeć na życie z różnych perspektyw. Pisząc poezję, korzystam z głębokiego zrozumienia ludzkiej natury, zdobytego dzięki m.in.: pracy pedagogicznej. Z kolei w makrobiotyce i numerologii chińskiej odnajduję inspirację do tworzenia, a także lepsze zrozumienie równowagi między ciałem, umysłem a duchem.

– Jakie rady chciałaby Pani przekazać tym, którzy są zainteresowani wprowadzeniem elementów makrobiotyki?

– Zalecam zacząć od otwartego umysłu i ciekawości. Wprowadzanie nowych elementów do życia wymaga czasu i cierpliwości. Makrobiotyka nauczyła mnie m.in.: świadomego podejścia do jedzenia i otaczającej mnie rzeczywistości. Ale to nie tylko kulinarna filozofia, to także sposób myślenia o równowadze i jedności z otaczającym nas światem. Działa

jako przypomnienie, że to, co jemy, wpływa nie tylko na nasze ciało, ale także na nasze zdrowie psychiczne i ogólne poczucie zadowolenia czy szczęścia. Głównym celem makrobiotyki jest utrzymanie harmonii między pierwiastkiem żeńskim Yin a męskim Yang, poprzez odpowiednią selekcję i przygotowanie pokarmów. Samo słowo „makrobiotyka” pochodzi z języka greckiego, gdzie „makrós” oznacza duży, a „biotikós” odnosi się do życia. Dieta ta składa się w 40–60% z produktów na bazie niełuskanych ziaren zbóż: pszenicy, żyta, owsa, jęczmienia, kukurydzy, gryki, ryżu i kaszy jaglanej. Warzywa powinny stanowić 25–30% produktów spożywanych w ciągu dnia i – co jest niezmiernie istotne – powinny pochodzić z danej strefy klimatycznej, najlepiej też z miejsc niezbyt oddalonych od miejsca naszego zamieszkania i wyłącznie sezonowych. 5–10% powinny stanowić nasiona roślin strączkowych, takie jak soja, soczewica, fasola czy ciecierzycy.



– Czy mogłaby Pani zaproponować naszym Czytelnikom jakąś prostą makrobiotyczną potrawę?

– Dieta makrobiotyczna preferuje gotowanie zgodnie z aktualną porą roku, więc polecałabym w okresie jesienno-zimowym ciepłe, rozgrzewające potrawy, głównie zupy, jak np.: nasz rodzimy krupnik. By przygotować go zgodnie z zasadami makrobiotyki rozpuszczamy 1 łyżkę dobrego oleju i 1 łyżkę masła klarowanego, dodajemy do ciepłego tłuszczu liść laurowy, 3 ziarenka ziela angielskiego, podgrzewamy mieszając drewnianą łyżką (nie używamy łyżki metalowej). Następnie dodajemy pokrojoną cebulę, marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki oraz 1 szklankę wytlukanej na sitku kaszy jęczmiennej. Wszystko mieszamy. Teraz dodajemy szczyptę chili, czarnego pieprzu, kurkumy, imbiru, kminku mielonego, papryki wędzonej, majeranku i koperku (w tej kolejności). Mieszamy i zalewamy wszystko gorącą wodą, gotujemy. Możemy dodać jakieś zielone warzywa jak np.: jarmuż, por czy brokuł. Gotujemy do miękkości warzyw. Podajemy gorący. Smacznego!

– A czy da się Pani namówić na rozmowę o numerologii chińskiej? W jaki sposób może nam np.: pomóc w planowaniu roku 2024 ?

– Chiński rok numerologiczny zaczyna się dopiero 4 lutego, więc z pewnością będzie jeszcze okazja do rozmowy.

– Dziękuję Pani za tę rozmowę.

Rozmawiała: Renata Bech
Fot. R. Bech

Nie mogę już biegać po drabinach, ale mogę pomagać

Rozmowa z MAGDALENĄ ĆWIERTNIĄ – artystą plastykiem, absolwentką Uniwersytetu Mikołaja Kopernika Wydziału Sztuk Pięknych. Malowała obrazy, tworzyła scenografie teatralne, była projektantką, uczyła w szkole, a teraz wspiera swoimi umiejętnościami osoby niepełnosprawne.

Wanda Milewska: Współpracujesz z osobami niepełnosprawnymi. Na czym ta współpraca polega?

Magdalena Ćwiertnia: Nie mogę już biegać po drabinach, malować wielkich scenografii, ani obrazów. Cieszę się, że moje doświadczenie zawodowe przydaje się w realizacji projektów. Czuję się potrzebna. Doświadczam radości ze spotykania z pensjonariuszami Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” i ich opiekunami. W towarzystwie podopiecznych WTZ wykonane zostały zakładki do książek oraz pocztówki symbolami Gorzowa. Zaprojektowałam logo placówki. Obecnie pracujemy nad scenografią do powstającego spektaklu, który ma być zrealizowany w maju.

Nie pierwszy raz współpracuję z osobami wymagającymi wsparcia. W PAX-ie prowadziłam zajęcia z grupą młodych niepełnosprawnych. Traktowałam te zajęcia jako chwilę oddechu dla rodziców i pełnię opieki nad ich pociechami. Jako dziecko, miałam koleżę

z Zespołem Downa, było nas na podwórku tylko sześcioro, nigdy nie traktowałam go inaczej. Zawsze bawiliśmy się razem.

WM: W jakich instytucjach pracowałaś w Gorzowie?

MĆ: Zaczęłam pracę w Spółdzielni Inwalidów „SIZEL” jako projektantka. Była taka insty-

cjami tomiki poetyckie. Zrealizowałam pierwszą teczkę grafik gorzowskich. Współpracowałam z „Tygodniem Gorzowskim”. Cały czas malowałam, zaczęłam wstawiać swoje obrazy do galerii w Gorzowie, Zielonej Górze, Toruniu i Warszawie. Pracowałam w „Ziemi Gorzowskiej” jako redaktor graficzny. Ostatnią stałą pracą był Teatr im. Juliusza Osterwy.

WM: Współpracowałaś też z mediami. Słuchacze radia przez kilka lat korzystali z kartek urodzinowych, które zaprojektowałaś. Były też Teczki gorzowskie.

MĆ: W mediach, to raczej była forma – jako zaproszony gość, lecz gdy trzeba było wspomóc plastycznie, zawsze chętnie się włączałam. Dla Telewizji Gorzów wykonałam aranżację studia na finał Wielkiej

Orkiestry Świątecznej Pomocy. Długo żyję więc i projektów było dużo. Teczki gorzowskie były dwie, 8 kalendarzy, większość o tematyce gorzowskiej. Zrealizowałam kilkadziesiąt projektów książek. „Księga Gorzowa Wielkopolskiego” – była bardzo



tucja PSP – Pracownia Sztuk Plastycznych, tam dostawałam drobne zlecenia ale właściwie zajmowałam się domem. Potem zaczęłam uczyć rysunków w Szkole Podstawowej nr 1. W Gorzowskim Towarzystwie Kulturalnym ozdabiałam ilu-

wymagającą pracę, kilkunastu autorów, historia miasta od początku do współczesności. Przyjemna była realizacja albumów o parkach i pomnikach przyrody. Wymyśliłam historię o ożywającej fontannie, która włączy się po mieście. Władek Wróblewski to pięknie napisał, ja zilustrowałam. Wydział Promocji Miasta nie był zainteresowany, więc zebraliśmy fundusze u sponsorów i wyszła kolorowa dziecięca baka pod tytułem „Zaczarowana fontanna”.

WM: Współpracowałaś też z gorzowskim teatrem.

MĆ: Byłam kierowniczką pracowni. Aby mnie panowie pracownicy szanowali, musiałam na równi z nimi rzeźbić, malować, olejować buty aktorom, naprawiać rzeźby.

Najgorzej wspominam drapowanie juty udającej pustynię. Trzeba było na czworaka przyklejać ją na całej powierzchni sceny do podkładu, poszła na to butelka butaprenu. Gdy wracałam do domu autobusem ludzie odsuwali się ode mnie, a mnie już było wszystko jedno.

Z przyjemnością wspomynam najciekawszą według mnie scenografia, którą realizowałam do Baśni Andersena.

WM: Twoja twórczość kwitła w wielu miejscach Gorzowa, które działania jeszcze wspominasz?

MĆ: Współpracowałam między innymi z Wydziałem Ochrony Środowiska, czego owocem były albumy o parkach i ogrodach Gorzowa. Było kilka scenografii w amfiteatrze. Jeden z cygańskich festiwali Romane Dyvesa był szczególny. Janusz Józefowicz był reżyserem. Na potrzeby TV zażyczył sobie żywą trawę na scenie. Aby uchronić

podłogę przed zniszczeniem rozkładałam folię, leżałam placikiem na niej i podtrzymywałam, a panowie rozkładali trawę z beli. Nigdy nie byłam taka brudna jak wtedy. Mocno padało w trakcie festiwalu. Artyści taplali się w błocie, ale w telewizji wyszło pięknie.

Miałam makrozlecenia w ZOO Safari w Świerkocinie. Szkoda, że ono już nie istnieje. Zaprojektowałam cztery karuzele do sprowadzonych konstrukcji. Leczyłam uszkodzone drewniane koniki, odświeżałam dekoracje. Oczywiście żywe zwierzęta cały czas tam były. Magazyn z farbami był na wybiegu dla emu. Raz się przeraziłam, gdy ustawiałam i murowałam skrzydła motyli do młyńskiego koła, poczułam czyjś wzrok. To był lew, metr ode mnie. Wycofałam się i schowałam za paździerzowymi drzwiami magazynu. Wiem dlaczego jest królem zwierząt, tego wzroku nie zapomnę.

Był także Klub Myśli Twórczej „Lamus”. Dostałam zlecenie na zrobienie logo tego miejsca. Wymyśliłam latawiec zerwany ze sznurka, rzecz stworzoną przez człowieka, jednak wolną i lotną. Latawiec się ostał, choć klubu już nie ma.

WM: Czy możesz wspomnieć o swoich przodkach?

MĆ: Ignacy Cichy – dziadek ze strony taty – młody powstaniec wielkopolski, siłą wcielony do niemieckiej armii, kapitan Polskiej Żeglugi Morskiej. Tata – Edward Cichy – więzień dziecięcego obozu Stuthoff, autor książki o tym obozie. Bonifacy Zielonka – tata mamy, nauczyciel, fałszerz kenkart, (mam jeszcze pieczętki), archeolog, który jeździł z profesorem Mi-

chałowskim po całej Europie, etnograf, któremu chciało się zbierać piosenki kujawskie, a na skrzypcach grał w wiejskim zespole. Doktor archeologii. Weronika Zielonka – żona dziadka, nauczycielka, wykształcona jeszcze przed wojną. W pracy nie przeszkodziło jej wychowywanie sześciu córek, wszystkie z maturą, trzy z wyższym wykształceniem. Dla mnie też bohaterka.

WM: Poproszę o krótki biogram, oczywiście jest w Multimedialnej Encyklopedii Gorzowa Wielkopolskiego, ale wolę żebyś napisała od siebie, od serca.

MĆ: Biogramu nie napiszę, bo to jeden chaos. Moje życie było przepełnione zarobkową pracą, by utrzymać dzieci, wykształcić, ugotować, dać zjeść, ubrać. Doszła opieka nad mamą, która była osobą leżącą w odległym Toruniu. Ważne jest to, że nie skalałam się żadną niegodnością. Kto powiedział, że życie jest łatwe?

WM: O szczegółach pracy artystycznej Magdaleny Ćwiertni można przeczytać w Multimedialnej Encyklopedii Gorzowa Wielkopolskiego pod redakcją Kazimierza Ligockiego.

*Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki*

Tekst powstał przy współpracy z Agnieszką Walko z Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” w Gorzowie Wielkopolskim. Agnieszka Walko przed kilku laty była uczestniczką WTZ, obecnie jest pracownikiem. Ukończyła Uniwersytet Zielonogórski wydz. Pedagogiki.



Statuetki za pomoc i wrażliwość

W ramach wojewódzkich obchodów Dnia Pracownika Socjalnego, 20 listopada w Teatrze im. Juliusza Osterwy już po raz 22. rozdano statuetki „Społecznik Roku 2023”, które trafiły do osób, instytucji i organizacji wspierających najbardziej potrzebujących. Autorką statuetki jest Zofia Bilińska, gorzowska rzeźbiarka.

Główną ideą tego konkursu jest motywowanie do działania, kultywowanie wartości oraz promowanie lokalnych inicjatyw, rozwiązań i postaw zasługujących na wyróżnienie w obsza-

rze pomocy społecznej. Chcemy w ten sposób docenić i dowartościować osoby oraz instytucje, które wykazują się szczególną troską o losy drugiego człowieka – powiedział Wojciech Perczak, wicewojewoda lubuski, który razem z byłym wojewodą Władysławem Dajczakiem – obecnie posłem, wręczali nagrody.

W kategorii „Wydarzenie roku” wygrała grupa szefów kuchni i cukierników organizująca od pięciu lat „Kolację charytatywną” na rzecz Hospicjum św. Kamila. W skład tej nieformalnej grupy wchodzi: Angelika Swatkowska, Tomasz Szymański, Bartosz Ludniewski, Łukasz Gerłowicz, Dawid Szkudlarek, Wojciech Mazur, Piotr Sosnowski, Borys Sikorski.

– Będziemy to dzieło kontynuować, bo inicjatywa sprawia nam wszystkim ogromną przyjemność – mówił Tomasz

Szymański, szef kuchni i jeden z organizatorów charytatywnych kolacji. W rozmowie z Tu i Teraz, powiedział, że celem pierwszej „Kolacji” było zorganizowanie zbiórki pieniędzy na zakup łóżka dla dziecka, w ramach Hospicjum Domowego. Udało się wtedy zebrać 12 tys. zł i łóżko kupiono. – Przed każdą kolacyjną akcją spotykamy się z dyrekcją placówki omawiając jej organizację. Najbliższa zaplanowana jest na 8 grudnia, lokal do tego celu udostępnia bezpłatnie Hotel Fado. Gorzowskie firmy także się dołączają oferując produkty. Podczas jednej z Kolacji na aukcji znalazł się m.in kask i plastron Bartosza Zmarzlika, mistrza świata w żużlu.

W ramach „Działania na rzecz środowiska lokalnego” statuetka trafiła do pracowników Gorzowskiego Centrum Pomocy Rodzinie, którzy zostali



„ Ci ludzie potrafią dostrzec godność drugiego człowieka (...) i podają im pomocną dłoń (...) „

docenieni za budowanie kompleksowego systemu wsparcia pieczy zastępczej.

– Nagroda jest zwieńczeniem naszej codziennej pracy na rzecz rodzin zastępczych, pozyskiwania kandydatów na rodziców zastępczych i wspierania dzieci, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej — stwierdziła Ewa Kowalska-Waleniak, kierownik Zespołu ds. Pieczy Zastępczej GCPR

W kategorii „Przyjaciół Roku” nagrodzona została Edyta Urbaniak, asystentka rodziny z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Brodach.

– Od roku jestem asystentem rodziny i ta praca daje mi ogromną satysfakcję, dużo ciepłych relacji z ludźmi i wielką moc do działania. Staram się robić wszystko, aby dzieci nie trafiły do domów dziecka, a mogły pozostać w swojej rodzinie – mówiła Edyta Urbaniak.

– Żyjemy w świecie, w którym gonimy za dobrobytem, pędzimy za popularnością i sukcesem, ale przez to mniej dostrzegamy drugiego człowieka. Dzisiaj chcemy podziękować wszystkim pracownikom służb społecznych, którym chce się bardziej być niż mieć. Ci ludzie potrafią dostrzec godność drugiego człowieka. Oni widzą ubogich, chorych, samotnych oraz zagubionych i podają im pomocną dłoń – podkreślał Władysław Dajczak przypominając słowa św. Jana Pawła II: „Troska o lu-



dzi jest pierwszym i podstawowym sprawdzianem stosunku człowieka do człowieka”.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki

Od początku trwania konkursu zgłoszono ponad czterysta różnych inicjatyw, wydarzeń i działań. Nominowanych do nagrody było prawie dwieście osób i instytucji. Nagrodzono ponad sto osób i instytucji zaangażowanych w działalność w zakresie pomocy społecznej.



Człowiek jako element natury cz. 1



W ułożeniu gwiazd w listopadzie weszliśmy w czas rozpoznania i uruchamiania istniejących potencjałów, pracy z talentami, kreacji. Co z tego wynika?

Jedni z nas będą to odczuwać jako silne powiązanie z poczuciem bezpieczeństwa, z ochroną, z nowym połączeniem z naszą planetą. Będą to osoby, które rozpoczną działanie dla dobra naszej planety i żyjących na niej ludzi, przywracające jej ład i spokój.

Druga grupa osób będzie łączyć się silnie z kreatywnością płynącą z osobistej pasji. To osoby z potężnymi talentami ekspresji słownej, albo biegle posługujące się dźwiękiem lub obrazem. To głównie artyści, ale i ci, którzy biegle operują wibracją dźwiękową, a dzięki czemu mogą tworzyć, uzdrawiać, transformować i zmieniać.

Trzecia grupa ludzi, to osoby,

które potrafią sprawić, że inni dobrze czują się sami ze sobą. Z tej grupy, w niedalekiej przyszłości wyłaniać się będą zawody związane z ciałem fizycznym, jego dobrą kondycją. Tu pojawią się twórcy nowych miejsc do odpoczynku i regeneracji ciała oraz profesji, których nazwy nie są jeszcze znane.

Kolejną, czwartą grupę, będą tworzyli ludzie, których zadaniem jest tworzenie pola morficznego związanego z otwartym sercem, relacjami, z rodziną, dziećmi oraz komunikowaniem się i współpracą, bez elementów rywalizacji i współzawodnictwa. Będą to zawody związane z tworzeniem dobrostanu w oparciu o harmonijną relację, nowe modele rodziny i wspieranie dzieci.

Ludzie, którzy w swych działaniach odnosić będą się do mądrości płynącej z praktycznych rozwiązań problemów, utworzą piątą grupę. To urodzeni liderzy, ale i tzw. narzędziowcy, którzy

skupią się na problemach innych ludzi i to na wszystkich poziomach: i emocjonalnym, energetycznym, jak i duchowym. Z tej grupy w przyszłości wyłonią się dwa segmenty zawodów, które opierać się będą o praktyczne rozwiązanie w każdym aspekcie ludzkiego życia.

I ostatnia szósta grupa ludzi zjednoczy tych, którzy potrafią manifestować w sobie szerszą wizję przyszłości oraz edukację w kierunku urzeczywistniania tej wizji. Takie osoby cechuje widzenie całości, bardzo silne systemowe, ale także edukowanie społeczeństwa w kierunku podnoszenia świadomości, bo dzięki temu dane problemy dotyczące całego społeczeństwa, mogą być wówczas rozwiązane bezpowrotnie, a to dzięki temu, że następuje wzrost poziomu świadomości. Problem zostaje nie tylko rozwiązany, ale także przestaje być generowany ponownie, czyli bezpowrotnie. To

ta grupa ludzi w bliskiej przyszłości zapoczątkuje zmiany we wszystkich dziedzinach życia, także edukacji. W tej grupie są wynalazcy, konstruktorzy, inżynierowie, ale i eksperci od całej globalnej świadomości naszej planety. Pojawi się nowa wiedza, dostępna dla wszystkich, ale i nowe systemowe rozwiązania w danym obszarze.

Teraz pojawi się przestrzeń, aby wybrać określony kierunek aktywności zawodowej zgodnie z wybraną grupą. A to z kolei w najbliższych latach zmieni – Drodzy Czytelnicy – całkowicie aktywność zawodową na naszej planecie.

Istnieje też możliwość łączenia aktywności pomiędzy grupami, czyli tzw. zawody na styku dziedzin. Rozpoczął się czas kreacji nowej rzeczywistości ziemskiej.

Pewne zmiany będą związane z ciałem fizycznym, a zmianom tym będą podlegały różne działania w tym nawyki, sposoby na życie, które już nie służą dobrostanowi fizycznemu. Wiele osób porzuci nałogi, wejdzie w bardziej aktywny tryb życia, zmieni nawyki żywieniowe. Zacznie bardziej i łatwiej będzie łączyć określony problem – symptom na poziomie ciała z konkretną przyczyną, ale nie tyle co w przestrzeni fizycznej, co energetycznej oraz z konkretnym działaniem w celu rozwiązania tego problemu.

A co w sferze emocjonalnej? Tu natura zmieni się z emocjonalnej falowej, którą do tej pory zasilał lęk, presja czy pożądanie, na stałą uczuciową, płynącą z połączenia SERCA i WOLI. Co się z tym wiąże? Otóż ludziom będzie znacznie łatwiej doświadczać stabilnych stanów

uczuciowych, które nie będą już powiązane z czynnikami zewnętrznymi, ale z płynącymi ze środka serca.

Natura to nie tylko rośliny, zwierzęta, morza, oceany, czy góry. To także MY. Każdy z nas, jako wolny, rdzenny człowiek jest częścią Natury, a przez nią przemawia do nas nasza planeta Ziemia.

W ostatnim czasie miałam możliwość przeczytać piękną opowieść – przesłanie, której autorką i jednocześnie główną bohaterką jest 50-letnia Amerykanka Marlo Morgan. To powieść „Wołanie z końca świata”. W powieści tej autorka udaje się, jako gość honorowy na zebranie Aborygenów w głębi kontynentu Australii. Jednak jak się okazuje, tak naprawdę wkracza w odmienną, całkowicie obcą sobie rzeczywistość. Rozpoczynając wędrówkę z małym plemieniem Aborygenów przez australijski outback, czyli jałową pustynną ziemię, dziki teren bez granic, stawia pierwszy krok na drodze ku pełni człowieczeństwa.

Dla jednych może to być tylko fikcyjna przygoda, dobra zabawa na zimowe wieczory. Jednak dla tych co to przesłanie – jak pisze sama Marlo Morgan – poruszy nie tylko trzewia, ale i duszę, może stać się indywidualną wędrówką po zrozumienie, czym naprawdę powinna być cywilizacja. Dla mnie była taką podróżą w głąb siebie.

Małe plemię Aborygenów to Plemię Ludzi Prawdziwych, które jest zdania, że „ludzkość nie rozumie ewolucji, nie pojmuję, że wszystko, co żyje na świecie, jest jedną wielką rodziną, a wszechświat wciąż się rozwija. I jest to niekończącym się procesem. Ludzie za bardzo są

pochłonięci codziennymi sprawami, by móc ogarnąć cały byt.”

Tak naprawdę wystarczy tylko obudzić się z letargu, unieść wysoko jak sokół, a dzięki temu otworzą się przed nami szersze horyzonty, czyli poszerzymy swoje postrzeganie, a więc świadomość.

Aborygeni razem z roślinami, zwierzętami i wszystkim co ich otacza, stanowią całość. Ich zdaniem rośliny żyją po to, by być pokarmem dla zwierząt i ludzi, by wiązać ziarna gleby, by szerzyć piękno, powietrze wzbogacić w tlen oraz utrzymać równowagę w przyrodzie. Natomiast zwierzęta wcale nie żyją po to, by być pożywieniem dla ludzi. Jednak jak zachodzi taka potrzeba, godzą się na tę rolę. One mają towarzyszyć człowiekowi. On ma się od nich uczyć, biorąc z nich przykład. Ich zadaniem jest też czasem pomagać nam w pracy. Dla nich kangur to stworzenie, które nigdy się nie cofa, zawsze idzie do przodu i to nawet, gdy zatacza koło. Ma silny, gruby, długi i mocny ogon, jak pień drzewa. Kangur może się na nim oprzeć, a on podtrzymuje światnie jego ciężar. Dodam, że jedne kangury mają 60 cm wzrostu, ale są i takie o wzroście ponad 2 metrów. Od tych zwierząt Aborygeni uczą się wewnętrznej równowagi.

(...)

Ze Światłem i Miłością
Małgorzata Mazurek
Bajkopisarka FLORA

Ciąg dalszy w następnym numerze „Niepełnosprawni Tu i Teraz”

Fot. Prostoleeh on Freepik

Pięknie mówili wierszem

W ośrodku integracji i aktywności Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Zbigniewa Herberta w Gorzowie Wielkopolskim odbył się 23 listopada Poranek Poetycki, podczas którego podopieczni Środowiskowych Domów Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej i Polskiego Związku Niewidomych z okręgu lubuskiego zaprezentowali swoją twórczość.

Organizatorem spotkania jest dział biblioteki: Ośrodek Integracji i Aktywności, którego kierownikiem jest **Beata Toruńska**. – Poezja odgrywa w życiu człowieka bardzo ważną rolę. Poeta może sięgnąć po pióro w sytuacji kiedy jest szczęśliwy, lub kiedy cierpi. My odbiorcy możemy z tych samych powodów sięgać po tomiki poezji, w których możemy znaleźć odzwierciedlenie naszego nastroju. Czytając wiersze możemy poczuć, że nie jesteśmy sami z tym co przeżywamy. Poezja może czasami zastąpić rozmowę – powiedziała na wstępie Beata Toruńska. Następnie przedstawiła wszystkich twórców. Jako pierwszego

zaprezentowała **Marika Kołodzieja** ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Gorzowie Wielkopolskim przy ul. Armii Polskiej.

Marek zajął zaszczytne miejsce na fotelu przed publicznością a jego wiersze przeczytała Wanda Milewska, ponieważ Marek woli pisać niż czytać.

Niektóre wiersze Marka Kołodzieja zostały opublikowane w tomiku „Gdy przesypiamy sny” wydanym przez Stowarzyszenie „Człowiek w Potrzebie. Wolontariat Gorzowski” oraz w Antologii „Perła i Diament XXI wieku”, w którym znaleźli się autorzy z Polski i Polonii wydanej w 2021 roku, a książka jest odzwierciedleniem na hasło Stowarzyszenia „Art. Szansa” – zostawmy ślad potomnym, wydana przez poetkę Marię Szafran i 28. autorów.

Następnie swoją twórczość zaprezentowała **Krystyna Polewska**, która od 25. lat jest członkiem Polskiego Związku Niewidomych Okręgu Lubu-



skiego. Poetka skupiła się na opisywaniu rzeczywistości także tej politycznej ukazując realia a czasem sarkastycznie komentując, co wywoływało aplauz i śmiech.

Norbert Edward Milko jest uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu „Razem” w Sulęcinie. Mieszka w Lubniewicach. Mimo że porusza się na wózku, jest aktywnym działaczem na rzecz społeczności lokalnej i od wielu lat członkiem Rady Parafialnej.

Kocha pisać wiersze i tworzyć prace plastyczne za pomocą przeznaczonych do tego programów komputerowych. W wierszach opisuje swoje marzenia, zmagania z życiem i otaczającą go rzeczywistość, a przede wszystkim ukochaną przez niego przyrodę.

Poranek Poetycki zakończył się występem artystycznym **Marcina Czelina**, **Marcina Gębki** oraz **Małgorzaty Staniaszek** – uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy z Witnicy.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki



Dworzec główny w Kołobrzegu jak nowy

Już w styczniu kołobrzesci dworzec główny zostanie otwarty po generalnym remoncie. Będzie bardziej funkcjonalny, z udogodnieniami dla osób niepełnosprawnych. Otwarty zostanie też nowy przystanek kolejowy na osiedlu Ogrody, w pobliżu amfiteatru i dzielnicy uzdrowskiej.

To dobra wiadomość dla mieszkańców osiedla Ogrody, a także bywalców pobliskich sanatoriów, którzy już niedługo skorzystać będą mogli z przystanku kolejowego, którego budowa kończy się przy 4 Dywizji Wojska Polskiego na wysokości Campingu (na zdj.).

Budowa ma się ku końcowi. Od strony ulicy Chodkiewicza przy garażu wyznaczona została już ścieżka, która prowadzi na przystanek. Obok przejścia zaplanowano też stojak na rowery.

– W ramach rządowego Programu budowy i modernizacji przystanków kolejowych na lata 2021-2025, PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. budują w Kołobrzegu trzy nowe przystanki osobowe: Kołobrzeg Radzikowo (przy ul. Grzybowskiej), Kołobrzeg Amfiteatr (przy ul. Fredry, w pobliżu Campingu) i Kołobrzeg Ogrody (przy ul. Koszalińskiej). Perony na przystankach Radzikowo i Amfiteatr będą gotowe dla podróżnych na początku stycznia 2024 roku, a peron na przystanku Ogrody w marcu 2024 roku.

Perony na nowych przystankach będą wyższe, co ułatwi podróżnym wsiadanie i wysiadanie z pociągów. Zamontowane zostaną wiaty, ławki i stojaki

rowerowe. Oświetlenie umożliwi bezpieczne podróżowanie po zmroku. Orientację ułatwią tablice z czytelnym oznakowaniem i gabloty z rozkładami jazdy.

Osoby o ograniczonych możliwościach poruszania się skorzystają z pochylni i ścieżek naprowadzających. PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. w ramach Programu Przystankowego wybudują w Kołobrzegu również parking przy ul. Tarnowskiego, który zapewni mieszkańcom wygodne przesiadki do pociągów. Będzie posiadał on 70

stanowisk postojowych, w tym 3 stanowiska dla osób o ograniczonych możliwościach poruszania się. Zakończenie prac planowane jest w IV kwartale 2024 roku. Po zakończeniu robót obiekt zostanie przekazany samorządowi – poinformował rzecznik prasowy PKP.

Kołobrzeżanie, ale także przyjezdni cieszą się, że w końcu dostępność do środków masowego transportu w naszym mieście, nie będzie wiązała się wyłącznie tylko z jednym dworcem, o określonej, niewielkiej, nie przystającej do obecnych potrzeb miasta przepustowości, co szczególnie uciążliwe bywało w pełni sezonu turystycznego.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr



Dworzec Główny już gotowy, a już niedługo z nowego przystanku PKP (obecnie w budowie) będą korzystać bywalczy campingu oraz pobliskich sanatoriów.

Strzeżmy się nielegalnych leków

Niech Cię nie skusi nawet znacznie niższa cena leków pochodzących z nieznanego źródła, kupionych spod lady lub na bazarze. Ich zażycie może skutkować utratą zdrowia, a nawet śmiercią.

Kontrola przesyłek przez Krajową Administrację Skarbową w jednej z zachodniopomorskich sortowni pozwoliła na zatrzymanie podrobionych leków. Funkcjonariusze Zachodniopomorskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Szczecinie kontrolowali przesyłki z wykorzystaniem urządzenia RTG.

Funkcjonariusze wytypowali do kontroli dwie przesyłki nadane w Zielonej Górze, adresowane do Szczecina. Nadawca nie zadeklarował zawartości paczek. Ich prześwietlenie wzbudziło uzasadnione podejrzenie co do zawartości. Obraz RTG pokazy-

wał fiolki i tabletki. Przeprowadzono szczegółową rewizję tych przesyłek, która wykazała, że zawierają podrobione leki.

Zgodnie z prawem farmaceutycznym: wytwarzanie, import lub obrót produktami leczniczymi bez zezwolenia podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

Według szacunków WHO z powodu zażywania fałszywych leków życie traci nawet do miliona osób rocznie. Najczęściej podrabia się leki na potencję, antybiotyki, tabletki antykoncepcyjne, leki odchudzające,

hormony sterydowe, leki przeciwbólowe czy leki psychiatryczne.

– Przypominamy, że korzystanie z leków niewiadomego pochodzenia może być dla nas bardzo niebezpieczne. Podrabiane preparaty w żaden sposób nie są przebadane. W związku z czym nie mają zezwolenia stosownych organów decydujących o wprowadzeniu do obiegu. Podrobiony lek może mieć zupełnie inną substancję czynną lub w ogóle jej nie zawierać. Co gorsza, fałszowane leki w najlepszym wypadku zawierają substancje nieaktywne, takie jak gips, mąkę czy glukozę. Jednak nierzadko znajdziemy w nich np. trutkę na szczury. Dlatego takie leki nie mają szans, aby prawidłowo zadziałać. Osoby, które je przyjmują w najlepszym przypadku narażają się na pogorszenie stanu zdrowia, w najgorszym nawet na śmierć. Ponadto w przypadku podróbek nie wiadomo nigdy, w jaki sposób taki lek był przechowywany i transportowany, co także wpływa na jego jakość – ostrzega Małgorzata Brzoza, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Szczecinie.



Seniorzy na ogół wydają na leki mnóstwo pieniędzy, ale ze względu na zdrowie nie warto robić oszczędności kupując je z nielegalnego źródła.

Jolanta Wiatr
Fot. IAS w Szczecinie

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

CENTRUM CZYNNE JEST

od **PONIEDZIAŁKU** do **PIĄTKU** w godz. 10.00-16.00

tel. 75 752 42 54 • infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! biuro@kson.pl

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Zespół psychologów
i psychoterapeutów

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat
Jerzy DWORAK

Adwokat
Aleksandra KOWALSKA

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

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

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przesyłać pod adres:

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

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

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

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

WYPOŻYCZALNIA

SPRZĘTU i URZĄDZEŃ POMOCNICZYCH DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

DO WYPOŻYCZENIA:

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



ZAPRASZAMY WSZYSTKIE
OSOBY POTRZEBUJĄCE !!!



Tel. 75 75 242 54

KARKONOSKI SEJMIK
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
JELENIA GÓRA, OSIEDLE ROBOTNICZE 47A

lub

Tel. 75 67 147 30

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



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



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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