

NIEPEŁNOSPRAWNI TU **i** TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY MAJ-CZERWIEC DWUMIESIĘCZNIK

9/127/2024



POZNAJ NAS
– jesteśmy tacy jak Ty
str. 22-23



Staże szansą na rozwój
str. 26-27



KAAS: To już 10 lat!
str. 6-7

10 000,00 zł dofinansowania na zakup sprzętu elektronicznego



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Tyle dofinansowania z PFRON-u można uzyskać na zakup sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania w ramach programu „Aktywny samorząd” w 2024 roku.

Pomoc jest skierowana do dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami poniżej 16 roku życia oraz osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności z dysfunkcją narządu wzroku lub obu kończyn górnych lub osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności z dysfunkcją narządu wzroku.

Od tego roku wnioski na dofinansowanie do nauki mogą składać również studenci z orzeczeniem o lekkim stopniu niepełnosprawności. Dotychczas takie wnioski mogli składać tylko studenci z orzeczeniem o umiarkowanym i znacznym stopniem niepełnosprawności.

Osoby zainteresowane uzyskaniem pomocy mogą korzystać w tym systemie z różnych form pomocy w zakresie złożenia wniosku: kreatora ułatwiającego aplikowanie o środki, infolinii, a także mobilnego asystenta osoby niepełnosprawnej oraz pracownika PFRON w punktach informacyjnych SOW, zlokalizowanych we wszystkich wojewódzkich oddziałach PFRON.

Wszystkie osoby z niepełnosprawnościami gorąco zachęcamy do założenia Profilu Zaufanego na platformie ePUAP. Złożenie wniosku o dofinansowanie w systemie SOW może być pierwszym, ale jakże ważnym krokiem zmierzającym do korzystania z zalet całej gamy usług i instrumentów dostępnych w przestrzeni publicznej dla posiadaczy podpisu elektronicznego/Profilu Zaufanego na platformie ePUAP.

System SOW przewiduje znakomite ułatwienia i uproszczenie wszelkich procedur związanych z aplikowaniem o pomoc i realizacją programu, co powinno przyspieszyć także realizację wniosków i uzyskanie pomocy.

System SOW, wyposażony we wszystkie potrzebne formularze i wzory, m.in.: umów dofinansowania oraz w inne funkcjonalności – ułatwi realizację programu. Wszystkie dokumenty niezbędne do złożenia wniosku lub zawarcia umowy dofinansowania lub rozliczenia dofinansowania, Wnioskodawca może skanować/

powiełać w formie elektronicznej i takie będą podstawą oceny formalnej i merytorycznej wniosku oraz zawarcia umowy i rozliczenia dofinansowania.

Dołożyliśmy wszelkich starań, by zminimalizować zakres danych wymaganych do zarejestrowania wniosku. Dużym ułatwieniem będzie możliwość wykorzystywania wprowadzonych danych w przyszłości – w trakcie aplikowania o kolejne wsparcie ze środków PFRON.

Obsługą SOW w Powiatach zajmują się Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie.

(RED)

Źródło: PFRON

Więcej informacji o tym, jak zakłada się Profil Zaufany, włącznie z filmem instruktażowym znajdują się na portalu SOW. a także:

- na Portalu Profilu Zaufanego,
- na Portalu OBYWATEL.GOV.PL
- na stronie internetowej Cyfryzacja KPRM.

Obsługą SOW w Powiatach zajmują się Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie.

Więcej informacji:
„AKTYWNY SAMORZĄD”
w 2024 roku

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Bożena Bryl-Chrzęszcz. **Koordynator/sekretarz redakcji:** Robert Zapora.

Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczałko, Andrzej Koenig, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Katarzyna Anders, Renata Bech.

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

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

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

Jak skutecznie angażować seniorów w cyfrowy świat?

W Jeleniej Górze odbyło się na początku czerwca seminarium pt. „Włączanie seniorów do społeczeństwa cyfrowego – wyzwania dla edukatorów i organizatorów kształcenia”, zorganizowane przez Fundację PCKK Edukacja i Rozwój.

Seminarium było częścią projektu Digit-GERA, realizowanego w ramach programu Erasmus+, którego celem jest wspieranie lokalnych środowisk edukacyjnych w krajach uczestniczących oraz promowanie włączenia społecznego seniorów w społeczeństwo cyfrowe.

Głównymi celami seminarium były:

1. **Zaprezentowanie metodologii informatycznej w edukacji osób starszych** – uczestnicy mieli okazję poznać nowoczesne metody nauczania z wykorzystaniem technologii informatycznych.
2. **Promowanie DigCompEdu** – narzędzie to służy do opracowywania kursów szkoleniowych dla nauczycieli, aby lepiej mogli dostosować swoje metody nauczania do potrzeb seniorów.
3. **Tworzenie cyfrowej społeczności edukacyjnej przyjaznej**



seniorom (DAFLC) – seminarium pokazało, jak stworzyć środowisko, w którym edukatorzy mogą tworzyć zadania i ćwiczenia dla starszych uczniów oraz dzielić się swoimi doświadczeniami.

Edukacja cyfrowa dla seniorów jest niezmiernie ważna, ponieważ:

- **Zapobiega wykluczeniu technologicznemu** – seniorzy, którzy nie korzystają z technologii, mogą mieć ograniczony dostęp do informacji, usług i kontaktów społecznych, co może prowadzić do izolacji i wyalienowania.
- **Zwiększa bezpieczeństwo i prywatność** – osoby starsze są bardziej narażone na oszustwa internetowe i kradzież tożsamości. Edukacja cyfrowa pomaga im chronić się przed tymi zagrożeniami.
- **Łatwy dostęp do informacji** – seniorzy mogą korzystać z zasobów zdrowotnych, wiadomości, rozrywki i treści edukacyjnych.

Współczesne technologie przynoszą seniorom wiele korzyści, takich jak:

- **Kontakty społeczne** – technologie umożliwiają utrzymywanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi na odległość.
- **Dostęp do zdalnych usług opieki zdrowotnej** – telemedycyna staje się coraz bardziej popularna i dostępna.
- **Uczenie się nowych umiejętności** – seniorzy mogą rozwijać swoje hobby i pozostać aktywni umysłowo dzięki cyfrowym możliwościom uczenia się.
- **Samodzielność** – technologie mogą wspierać codzienne zadania, przypomnienia o lekach i powiadomienia alarmowe.

Seminarium w Jeleniej Górze pokazało, jak ważne jest włączanie seniorów do społeczeństwa cyfrowego. Dzięki odpowiednim metodom nauczania, wsparciu i zrozumieniu specyficznych potrzeb osób starszych, możemy znacząco poprawić ich jakość życia i zapewnić im pełne uczestnictwo w nowoczesnym społeczeństwie. Fundacja PCKK Edukacja i Rozwój oraz projekt Digit-GERA są doskonałym przykładem działań, które przyczyniają się do realizacji tego celu.

Renata Bech

Fot. Renata Bech



Góry otwarte dla wszystkich

1 lutego 2024 r. Radni Województwa Dolnośląskiego podjęli uchwałę w sprawie Rezolucji Sejmiku Województwa Dolnośląskiego ustanawiającej w Województwie Dolnośląskim „ROK 2024 ROKIEM GÓR OTWARTYCH DLA WSZYSTKICH”. Wspólnie z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych z Jeleniej Góry dokonano jego inauguracji podczas konferencji w Stacji Turystycznej Orle w Szklarskiej Porębie – Jakuszycach.



Konferencję poprowadził Janusz Turakiewicz, prezes Fundacji Instytut Gospodarki Turystycznej a obrady otworzył Jerzy Pokój, przewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego. Krótko przedstawiając genezę inicjatywy, której skutkiem było przyjęcie przez radnych województwa dolnośląskiego rezolucji ustanawiającej w Województwie Dolnośląskim „ROK 2024 ROKIEM GÓR OTWARTYCH DLA WSZYSTKICH”. Omówił też plany, zadania i programy działań na najbliższe miesiące wynikające z przyjętej uchwały. Następnie dokonał wręczenia medalu „25 lat Województwa Dolnośląskiego” Bogumiłowi Kanikowi, prezesowi Fundacji Wspierania Inicjatyw Społecznych „Pogranicze bez barier” z Bielska-Białej. Fundacja zajmuje się m.in. promowaniem i rozwojem kultury fizycznej i turystyki osób niepełnosprawnych, zwiększeniem bezpieczeństwa i dostępności obszarów

górkich oraz integracją środowisk lokalnych wokół skutecznego rozwiązywania problemów społecznych. Prowadzi też wiele akcji szkoleniowych dla wolontariuszy, dla Asystentów Turystycznych Osób Niepełnosprawnych oraz z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej. Tym razem, dzięki pozyskaniu środków z funduszu prewencyjnego PZU, udało się Fundacji zakupić kilka defibrylatorów, z czego dwa zostały przekazane podczas konferencji dla Stacji Turystycznej Orle oraz Stacji Turystycznej Chatka Górzystów. Każdy przekazywany komplet urządzeń, oprócz samego defibrylatora wyposażony był też w apteczkę przeciwkrwotoczną, lampkę czołową, rękawiczki, maseczki, opatrunki, maszynki do golenia i klucz pediatryczny (jego zastosowanie umożliwi używanie defibrylatora u dzieci). Dodatkowo obsługa obu stacji została też poinformowana w zakresie obsługi otrzymanych urządzeń oraz

sposobów udzielania pierwszej pomocy z ich udziałem.

Następnie głos zabrał Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych z Jeleniej Góry, inicjator i współorganizator konferencji „ROK 2024 ROKIEM GÓR OTWARTYCH DLA WSZYSTKICH”. Zaprezentował dotychczasowe osiągnięcia w zakresie podejmowanych działań służących zwiększeniu dostępności gór osobom z różnego rodzaju formami niepełnosprawności. Nakreślił też planowane na przyszłość działania, które podejmować będzie KSON wraz z partnerami zrzeszonymi w Unii Górskiej oraz z innymi organizacjami i instytucjami, dla których ważne jest zapewnienie swobodnego dostępu do dóbr, usług oraz możliwości udziału w życiu społecznym i publicznym osób o szczególnych potrzebach. W swoim wystąpieniu podkreślał, że to co jest ważne dla osób z niepełnosprawnościami, tak naprawdę jest ważne dla



wszystkich. Z różnego rodzaju ułatwień korzystają przecież też osoby starsze, rodzice z małymi dziećmi czy osoby tylko chwilowo kontuzjowane czy o mniejszej kondycji/sprawności fizycznej.

Podczas konferencji był również czas na dyskusje, wzajemną wymianę pomysłów, dzielenie się dobrymi praktykami. Cenną inicjatywą podzielił się np.: Daniel Gerus z Zespołu Łączą nas góry Fundacji Ładne Historie ze Świdnicy, którego działania koncentrują się na turystyce społecznej. Wraz z zespołem wolontariuszy, skupionych wokół Fundacji, organizują wycieczki górskie. Biorą w nich udział osoby czynnie uprawiające różne rodzaje aktywności, nierzadko wyczynowo, osoby z niepełnosprawnościami (najczęściej korzystające z wózków) i ich opiekunowie. W ten sposób „sportowcy” mają trening, rodzice – chwile wytchnienia od codziennych obowiązków pielęgnacyjno-opiekuńczych a osoby z niepełnosprawnością frajdę z dotarcia do miejsc, w których z pewnością nigdy by bez takiego wsparcia nie mogli dotrzeć.

Głos zabierali przedstawiciele Karkonoskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej, Lasów Państwowych Nadleśnictwa Świeradów Zdrój, Sudeckich Hoteli i Schronisk PTTK sp. Z o.o, Miasta Szklarska Poręba. Podjęli oni nierzadko trudne tematy tj.: brak możliwości pozyskania funduszy na wszystkie inicjatywy, zmieniające się często przepisy prawne, uniemożliwiające często planowanie działań długookresowych czy też niemożność dostosowania wszystkich obiektów dla osób ze szczególnymi potrzebami,

np. ze względu na ich zbytkowy charakter. Wszyscy zgodnie podkreślali konieczność dalszej współpracy, integracji środowisk działających na rzecz zwiększenia dostępności, konsolidacji podejmowanych działań, dzielenie się pomysłami, dobrymi praktykami oraz inspirowanie do dalszej pracy, bo razem możemy więcej.

Podczas wydarzenia dokonano również prezentacji specjalnego Logo opracowanego dla „ROK 2024 ROKIEM GÓR OTWARTYCH DLA WSZYSTKICH”

Konferencja „ROK 2024 ROKIEM GÓR OTWARTYCH DLA WSZYSTKICH” stanowiła ważny impuls dla działań na rzecz zwiększenia dostępności górskich terenów dla wszystkich grup społecznych. Dzięki współpracy instytucji oraz zaangażowaniu społecznemu, możliwe jest stworzenie bardziej inkludującej przestrzeni, w której każdy będzie mógł cieszyć się urokami przyrody bez względu na ewentualne ograniczenia.

Renata Bech
Fot. Renata Bech



Lata integracji i wspólnych pasji

Dziesięć lat temu w Jeleniej Górze, narodziła się idea, która wkrótce przekształciła się w inspirujące wydarzenie społeczne. To właśnie w 2014 roku powstała Karkonoska Akademia Aktywnych Seniorów (KAAS), inicjatywa, która nie tylko zjednoczyła seniorów wokół wspólnych zainteresowań, ale także stała się symbolem integracji społecznej i pasji do życia.

Inicjatywa, która rozpoczęła się od niewielkiej grupy ludzi zainspirowanych ideą wspólnego działania i nauki, szybko przekształciła się w silne stowarzyszenie. Jak mówi Irena Szydłowska, prezes KAAS: Była grupka ludzi, którzy przez jakiś czas przebywali ze sobą ucząc się na kursie obsługi komputera. Było im ze sobą wesoło, fajnie. No i doszli do wniosku, że jednak coś trzeba zrobić, żeby nadal tak było. I właśnie mając na uwadze ten pomysł, założone zostało stowarzyszenie.

Ekspansja i wzrost

Od początkowych 20. osób, KAAS szybko przekształciła się



w dynamiczną społeczność liczącą obecnie około 450 członków, co sprawia, że to stowarzyszenie wyróżnia się spośród wielu innych organizacji senioralnych. Jak podkreśla Irena Szydłowska, celem stowarzyszenia jest nie tylko zapewnienie aktywności i rozrywki, ale także dotarcie do osób samotnych i zintegrowanie ich z lokalną społecznością.



Edukacja i kultura

KAAS nie ogranicza się tylko do organizowania spotkań towarzyskich. Stowarzyszenie zapewnia również bogaty program edukacyjny, obejmujący wykłady, warsztaty i spotkania tematyczne. Ponadto każdego miesiąca odbywają się spotkania z ciekawymi gośćmi, takimi jak przedstawiciele ZUS-u, banku, regionaliści czy dietetycy. – Frekwencja jest dość spora, czasami aż brakuje nam miejsca w świetlicy – podkreśla prezeska.

Wolontariat i zaangażowanie

Niezwykłym aspektem działalności KAAS jest fakt, że wszyscy członkowie zaangażowani są

w pracę stowarzyszenia na zasadzie wolontariatu.

– My nie pobieramy żadnych wynagrodzeń. Pracujemy w formie wolontariatu – wyjaśnia pani prezes.

Życie pełne pasji

Dla uczestników KAAS, stowarzyszenie stało się nie tylko miejscem aktywności i nauki, ale również oazą radości i spotkań z przyjaciółmi. Danuta Stopińska, członkini stowarzyszenia od ośmiu lat podkreśla, że KAAS to nie tylko organizacja, ale również rodzinna wspólnota.

Irena Nowak, członkini KAAS od ok. pięciu lat mówi, że szczególnie bardzo sobie ceni spotkania z ludźmi. Taka aktywność właśnie jak: tańce, wycieczki, zebrania, pozwalają poznać nowych ludzi. – Mam teraz tylu znajomych. Tu są tak sympatyczni ludzie, pozytywnie nastawieni, cieszą się życiem – podkreśla uczestniczka. A Mariusz Lipiński dodaje: – Ja mieszkam sam i dla mnie wyjście i spotkanie się z innymi jest bardzo ważne, bo ja jestem skazany sam na siebie. Owszem, odwiedza mnie czasami syn, ale tak, to głównie siedzę sam. Jestem złakniony tych tańców i spotkań. Irena i Wiesław podkreślają: – Uczestniczymy tutaj dlatego, że po prostu są fajne imprezy i zawsze się coś dzieje.

Wspólnota, współpraca

Jednym z najcenniejszych aspektów KAAS jest więc atmosfera przyjaźni i wspólnoty. Dzięki regularnym spotkaniom, wydarzeniom towarzyskim i wolontariackim aktywnościom, seniorzy czują się częścią czegoś większego. To nie tylko miejsce, gdzie zdobywa się wiedzę, ale także, gdzie zawiera się nowe przyjaźnie i nawiązuje kontakty społeczne.



Jak wspomina Stanisław Schubert – prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, do którego należy też KAAS jako jedna z 18 organizacji pozarządowych z terenu całego subregionu jeleniogórskiego – seniorzy z KAAS-u to taka szpica, która nie tylko wyjeżdża na wycieczki, ale również się edukuje. Właściwie chęć nauki przez całe życie połączona z dobrze rozumianym wypoczynkiem i zabawą to jest klucz do udanej jesieni życia.

Perspektywy

Dziesięć lat działalności Karkonoskiej Akademii Aktywnych Seniorów to okres sukcesów, integracji i radości z życia. Jednak sto-

warzyszenie nie zamierza spocząć na laurach. Z myślą o przyszłości, KAAS planuje kontynuować swoją misję, rozwijając ofertę edukacyjną i kulturalną oraz poszerzając zasięg swojej działalności.

Karkonoska Akademia Aktywnych Seniorów to przykład społeczności, która dowodzi, że wiek to tylko liczba, a pasja, zaangażowanie społeczne i przyjaźń nie znają granic. Jubileuszowa dekada stowarzyszenia to okazja do refleksji nad osiągnięciami, ale również do wyznaczenia nowych celów i planów na przyszłość.

Tekst i fot. Renata Bech

Zarząd: Prezes KAAS – Irena Szydłowska, V-ce Prezes – Andrzej Polowczyk, Sekretarz – Halina Gajewska, Skarbnik – Ewa Łabuda oraz Członkowie Zarządu – Wanda Drozd, Danuta Masiewicz, Ewa Kusiak, Halina Rola, Danuta Stobińska.



Jest ich więcej. RATUJĄ ŻYCIE

„DefiCity – Bezpieczne miasto” to projekt, który założyło działające w Kołobrzegu stowarzyszenie Paramedic do Budżetu Obywatelskiego. Jak przyznają nie tylko mieszkańcy miasta, ale i przyjezdni jest to zdecydowanie bardziej pożyteczne, niż np. kolejna plenerowa siłownia, których jest już sporo, a część z nich – stoi pusta.

Projekt zakłada zakup oraz montaż 16 kapsuł wraz z defibrylatorami AED w miejscach ogólnodostępnych, a także 15 defibrylatorów do autobusów komunikacji miejskiej oraz trzech do radiowozów do patroli drogówki. Łącznie są to 34 urządzenia do ratowania życia. Koszt tego projektu to prawie 0,5 mln zł. Tego typu defibrylator jest łatwy w obsłudze, może użyć każdy podczas nagłego zatrzymania krążenia u osób dorosłych czy też u dzieci. Wystarczy wiedzieć dwie podstawowe rzeczy: należy wyciągnąć urządzenie z kapsuły,

w której się znajduje i je włączyć. Od tego momentu należy wykonywać polecenia głosowe nadawane przez AED. Kapsuły na defibrylator są podświetlone, mają zainstalowany alarm dźwiękowy oraz system powiadamiania SMS po otwarciu kapsuły. W projekcie jest również przeznaczona pula pieniędzy na szkolenia dla mieszkańców miasta.

Montaż kapsuł z defibrylatorem AED w Kołobrzegu, znajdujących się w powszechnie dostępnych miejscach, na ścianach budynków: szkół podstawowych nr 3, 4, 5, 9, w porcie rybackim na budynku biura, w porcie jachtowym – Marina, w budynku Regionalnego Centrum Kultury, budynku biblioteki na osiedlu Ogrody (na zdjęciu), na ul. Kamiennej na budowanym właśnie parkingu wielopoziomowym, w Urzędzie Miasta przy wejściu od strony skweru Miast Partnerskich – bo ten w urzędzie dostępny jest tylko w jego godzinach pracy.



Wątpliwości dotyczące dostępności defibrylatorów umieszczonych np. w budynkach szkół, czy w bibliotece tylko w godzinach ich otwarcia mają niektórzy kołobrzeżanie, nie pamiętający już przykrych incydentów z przeszłości, kiedy to kilka urządzeń do ratowania życia zostało zniszczonych lub ukradzionych.

Odpowiedzią na to mogą być także defibrylatory AED wolnostojące, umiejscowione przy nadmorskich deptakach, często wybieranych jako miejsca spacerowe przez turystów, np.: przy kortach tenisowych, Kamiennym Szańcu, deptak przy Marine Hotel, Placu Muzyków, deptak Szymanowskiego, deptak przy Placu 3 Pokoleń, czy ul. Lazurowej.

– Warto być odpowiedzialnym, potencjalny wandal czy też złodziej powinien pamiętać, że takie urządzenie łatwo zniszczyć i trudno sprzedać, a przecież może uratować czyjeś życie, to cenniejsze od pieniędzy – podsumowują mieszkańcy Kołobrzegu.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr



DLA BEZPIECZEŃSTWA I WYGODY DAWCÓW

Od stycznia 2024 punkt krwiodawstwa w Jeleniej Górze działa w nowej lokalizacji przy ul. Krótkiej 1. Został urządzony z myślą o komforcie oddających krew.

Krwiodawcy w Jeleniej Górze przez wiele lat byli przyjmowani w punkcie mieszczącym się w Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej. Po wypowiedzeniu umowy przez dyrekcję lecznicy, krew początkowo można było oddawać w punkcie mobilnym w krwiobusie, a następnie w gościnnych progach Karkonoskiej Akademii Nauk Stosowanych.

Nowy punkt krwiodawstwa to przede wszystkim wygoda i bezpieczeństwo dawców krwi. Został zaprojektowany z myślą o ich komforcie, znajdują się tu m.in. rejestracja, pomieszczenie do poboru krwi z trzema stanowiskami, gabinet lekarski, poczekalnia, sanitariaty. Przyjemnie zaaranżowana przestrzeń ma stwarzać atmosferę sprzyjającą procesowi oddawania krwi. Punkt został także doposażony w nowy sprzęt oraz meble.

– Otwarcie nowego punktu pobrań jest ukłonem w kierunku naszych dawców, bez których nie



ma krwiodawstwa – informuje dyrektor Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Wałbrzychu Elżbieta Kierzek. – Chcieliśmy poprawić ich komfort przebywania z nami, aby nas częściej odwiedzali. W Jeleniej Górze brakowało stałego punktu poboru. Bardzo długo pobieraliśmy krew na terenie szpitala, potem dzięki uprzejmości władz uczelni na terenie Karkonoskiej Akademii Nauk Stosowanych. W ciągu roku w Jeleniej Górze oddaje krew około 3000 dawców. Zawsze jest ich za mało aby spełnić oczekiwania wszystkich potrzebujących. Potrzebne są wszystkie grupy krwi, ale najbardziej deficytowe są grupy 0 Rh+ i 0 Rh–.

Adaptacja pomieszczeń na nowy punkt krwiodawstwa zrealizowana została dzięki programowi „Wsparcie infrastruktury technicznej celem przeciwdziałania negatywnym skutkom występowania pandemii COVID-19 oraz przygotowania systemu na przyszłe zagrożenia epidemiologiczne” w ramach działania 11.3 Wspieranie naprawy i odporności systemu ochrony zdrowia oś priorytetowa XI REACT-EU Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014–2020.

Wartość inwestycji to prawie 2 mln złotych, w tym dofinansowanie z programu REACT-EU w wysokości 1 579 770 zł.

*Adamfi
fot. Adamfi*



Przypominamy, że dawcą krwi może zostać każda zdrowa osoba, która ukończyła 18. rok życia. By oddać krew należy zarejestrować się bezpośrednio w punkcie. Przed oddaniem krwi należy zadbać o odpoczynek, niskotłuszczową zdrową dietę i nawodnienie organizmu. Przed oddaniem krwi zjadamy niskotłuszczowe, pełnowartościowe śniadanie. Następnym krokiem jest już wizyta w punkcie krwiodawstwa, podczas której dawca powinien mieć przy sobie ważny dowód tożsamości z numerem PESEL – w pierwszej kolejności dawca wypełnia kwestionariusz, poddany jest badaniom laboratoryjnym oraz lekarskim. Gdy nie ma żadnych przeciwwskazań – można przystąpić do pobrania krwi.



Marsz pod hasłem „Razem możemy nieskończenie wiele..”

2 kwietnia obchodzono Światowy Dzień Świadomości Autyzmu. Uczniowie, nauczyciele, rodzice dzieci ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Jeleniej Górze oraz zaproszone przedszkolaki przemarszerowały spod kościoła Podwyższenia Krzyża Świętego pod jeleniogórski Ratusz. Celem było podnoszenie świadomości społeczeństwa.

Ponad 400 osób przeszło jeleniogórskim deptakiem, aby w niebieskich barwach przypomnieć społeczeństwu, że osoby ze spektrum autyzmu są wśród nas. To 4. marsz w Jeleniej Górze, zorganizowany przez Specjalny Ośrodek Szkolno-Wy-

chowawczy z siedzibą przy ul. Kruszwickiej.

– Wyszliśmy po raz czwarty, a organizujemy się po raz siódmy – z racji pandemii inaczej świętowaliśmy. Staramy się ten dzień spędzać wspólnie, pokazywać nas lokalnej społeczności.

Ta świadomość rośnie, co widać po frekwencji – powiedział Jacek Hamowski, wicedyrektor SOSW.

– Wraz z Dorotą Panek, Marzeną Nowakowską, Magdaleną Torończak zorganizowałyśmy we współpracy z nauczycielami i rodzicami ten przemarsz. W tym roku pod hasłem „Razem możemy nieskończenie wiele..” – powiedziała Krystyna Sasin, która na co dzień jest nauczycielką w SOSW. – Ta praca daje bardzo dużo radości, nie jest monotonna. Każde dziecko jest inne. Stąd nawiązujemy do znaku nieskończoności. Każdy z nas jest inny. Julek nie będzie taki jak Tomek, Tomek nie będzie jak Zdzisiu. Musimy pamiętać, że każde dziecko jest inne i metody nauczania należy dostosować do dziecka, a nie





dziecko do metody – podkreśliła nauczycielka.

Jak mówiła prezes Fundacji Autika, bardzo ważna jak dobra, szybka diagnostyka oraz wspieranie całych rodzin.

– To bardzo ważne, żeby pokazać się społeczeństwu. Ogromne gratulacje dla szkoły, bo udało się to zrobić w radosnej atmosferze, bez wspomnień o cierpieniu, trudności – to radosny, kolorowy piknik – powiedziała Joanna Kłaga z Fundacji Autika, która ma ponad 100 podopiecznych rodzin.

*Tekst i zdjęcia:
Przemysław Kaczalko*



Wystawa sztuki haptycznej „Dotyk sztuki”

Od wielu lat na wydarzeniach typu koncerty, zawody sportowe, emisje filmów w kinie, wystawy sztuki czy przedstawienia teatralne pojawiają się osoby z niepełnosprawnością. Spotkać możemy osoby na wózkach inwalidzkich, o kulach rehabilitacyjnych czy z białą laską. Z myślą o takich właśnie odbiorcach sztuki w Galerii Bielskiej BWA przygotowano wystawę „DOTYK SZTUKI TOUCH OF ART”.

Galerie i muzea w Polsce coraz częściej przygotowują wystawy i wydarzenia z myślą o uczestnictwie w nich odbiorców, będących osobami z dysfunkcją wzroku. W piątek (19.01.) w Sali górnej Bielskiej Galerii odbyło się kuratorskie zwiedzanie, a po nim wernisaż wystawy haptycznej „DOTYK SZTUKI / TOUCH OF ART?”. Podczas oprowadzania kuratorskiego zostały opisane słownie przez kuratorów wystawy dr Annę Beatę Barańską i dr Radosława Skórę wszystkie prace znajdujące się na wystawie.

Bielska wystawa sztuki haptycznej umożliwiła osobom niewidomym i słabowidzącym bliski, bezpośredni kontakt z dziełem. Natomiast odbiorcy widzący



poszerzali swoją percepcję dzieła. Oprowadzania haptyczne, które miały miejsce w bielskiej BWA umożliwiały poznanie wybranych dzieł sztuki poprzez dotyk. Audiodeskrypcje czy opisy brajlowskie wprowadzały w świat narracji o genezie dzieła i akcie twórczym.

Bielska wystawa była najnowszym przykładem ekspozycji, którą w pełni można było percypować dotykiem. Wystawa była pokłosiem Projektu „Dotyk Sztuki/Touch of Art.”, zainicjowanego w 2019 roku i realizowanego przez Instytut Sztuk Pięknych Wydziału Artystycznego Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Założeniem projektu było przy-

gotowywanie ekspozycji w pełni dostosowanej do percepcji dotykowej. Tak powstała wystawa, prezentująca dzieła sztuki haptycznej zrealizowane przez 40 artystów.

– Na wystawie prezentowane były rzeźby, obiekty artystyczne, instalacje oraz przestrzenne obrazy malarskie. Dla osób niewidomych i niedowidzących przygotowana została ekspozycja w pełni dostępna. Wszystkie prace były dziełami sztuki haptycznej, które oddziałują na widza właściwościami materialnymi, można je dotknąć, pogłaskać, a niekiedy i przytulić. Dotyk wytwarza bardzo bliski, wręcz intymny kontakt pomiędzy dziełem a odbior-



cą, pobudza zmysły oraz zachęca do rozpoznawania właściwości przedmiotów i odróżniania faktur. Zwiedzanie tego typu ekspozycji ze względu na jej multisensoryczny charakter, to świetna okazja aby zanurzyć się w świecie sztuki współczesnej, odkryć ją, poczuć, posłuchać a nawet posmakować – mówi Anna Beata Barańska; jedna z kuratorek wystawy.

Dodatkowo do wystawy przygotowana została dokładna audiodeskrypcja wszystkich dzieł, której można było odsłuchać podczas zwiedzania z wykorzystaniem urządzenia ze słuchawkami, które należało pobrać u organizatorów wydarzenia. Trasa zwiedzania była oznaczona numerami zgodnie z audiodeskrypcją dzieł. Dodatkowo przy każdej pracy znajdował się kod QR po zeskanowaniu go można było odsłuchać również audiodeskrypcji.

Przedstawiamy przykładowe audiodeskrypcje do wybranych dzieł, które były prezentowane na bielskiej wystawie „Dotyk sztuki...”:

Ekspozycja dostępna była w górnej sali Galerii Bielskiej BWA (ul. 3 Maja 11 w Bielsku-Białej) od 19 stycznia do 25 lutego 2024 roku. Jednocześnie w dolnej sali prezentowana była wystawa Ślady i znaki „malarstwo Aborygenów z Australii Centralnej”.

Wystawa „DOTYK SZTUKI / TOUCH OF ART”, która przygotowana była z myślą o osobach z dysfunkcją wzroku skierowana była do wszystkich, którzy tylko chcieli poczuć sztukę nie tylko wzrokiem ale i innymi zmysłami. Z tej uwagi Galeria Bielska zapraszała do odwiedzania wystawy każdego bez względu na sprawność czy niepełnosprawność.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Archiwum autora



ELWIRA SZTETNER praca „Superorganizm”

„Superorganizm to wieloelementowa rzeźba, którą artystka realizuje od 2017 roku. W skład pracy wchodzi 20 elementów o różnych wymiarach: od około 10×10×10 cm do 30×40×50 cm. Obiekty nawiązują do form biologicznych. Zostały stworzone z użyciem technik z pogranicza tkaniny i miękkiej rzeźby. Elementy zostały wykonane w technice splotu dywanowego (węzły tureckie), gobelinu, filcu igłowego, szycia, haftu, owijania, formowania i farbowania. Artystka wykorzystuje tkaniny, które straciły swoją pierwotną funkcję. Miękkie formy wypełnia nie recyklingowany plastik i stare nici, dzięki czemu są multisensoryczne, wydają szeleszczący dźwięk przy zgniataniu. Każdy obiekt jest unikalny. Miejscami pokrywa je mięsista, pętelkowa struktura przypominająca mech, z niektórych wyrasta pączkująca, wieloelementowa konstrukcja zbudowana z małych poduszek niczym pnąca roślina. Utrzymane są w różnych odcieniach zieleni, pojawiają się brązowe, ziemiste nici...”

MAŁGORZATA ŁOJKO „Kanie, Splot, Skóra / Zrzucanie skóry”

„Instalacja rzeźbiarska „Kanie” powstała z inspiracji budową form organicznych. Cykl obi został zbudowany z papieru czerpanego. Wizualnym pierwowzorem dla nich stał się blaszek hymenofor – dolna część grzyba, ukryta pod kapeluszem w postaci blaszek biegnących promieniście od brzegów do trzonu. W kolekcji kulistych obiektów papierowe arkusze są w podobny sposób koncentrycznie rozmieszczone tworząc delikatne, miłe w dotyku struktury. Umieszczone blisko siebie papierowe okręgi tworzą także dużą i delikatną rzeźbę zatytułowaną „Splot” przypomina węzowarkocz. Forma papierowa została skonstruowana na kształt wijącego się splotu, jest elastyczna i eteryczna, podatna na układanie na różne sposoby. Ma ona długość około dwóch metrów. Rzeź tkana „Skóra / Zrzucanie skóry” została wykonana z szału metodą szydełkowania...”

NATALIA ŚLIZOWSKA „I see you”

„Tkanina artystyczna została stworzona z różnych materiałów recyklingowych, ma wielkość 140 na 130 cm i grubość 10 cm. Nogi od starego, dębowego stołu wykorzystano jako niestandardową formę krosna tkackiego, na którym umieszczono luźno spływające kremowe bawełniane nici, które pochodzą z łódzkiej fabryki „Ariadna” i mają wartość historyczną. Łączą się one ze sobą za pośrednictwem luźnych splotów oraz zwojów białych nici. Motki zostały umieszczone pomiędzy bawełnianymi wstęgami poziomo ujawniając tekturowe szpule. Niektóre z nich znajdują się w obrębie drewnianej kanwy na różnych wysokościach, inne zwisają swobodnie na bawełnianych zwojach wychodząc poza obszar płyciny stołu. Motki poprzez swoją budowę nasuwają skojarzenia z okiem i źrenicą. Nagromadzenie wielu podobnych form powoduje uczucie bycia obserwowanym, co odwraca zwyczajowy kierunek percepcji...”

Otwarcie poradni dla osób z autyzmem



radnia zdrowia psychicznego i oddział dzienny psychiatryczny dla dzieci i młodzieży oraz poradnia logopedyczna. Wkrótce cała działalność związana z psychiatrią dziecięcą zostanie przeniesiona do zakupionego przez Szpital budynku przy ul. Karłowicza 17a na jeleniogórskim Zabobrze. Obecnie trwają tam remonty. Gdy tylko się zakończą, to obiekt ten się stanie

ważnym i przyjaznym miejscem dla mieszkańców całego regionu.

Poza działem dziecięcym w ramach Szpitala MSWiA funkcjonują:

- Sudeckie Centrum Zdrowia Psychicznego działające na obszarze Jeleniej Góry, powiatu karkonoskiego i kamiennogórskiego
- największy w kraju stacjonarny Oddział Leczenia Zaburzeń Nerwicowych
- Poradnia Leczenia Uzależnień
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Służb Mundurowych i Ratownictwa Medycznego.

Adamfi

fot. Szpital MSWiA

W Szpitalu Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Jeleniej Górze – Cieplicach rozpoczęła działalność Poradnia dla Osób z Autyzmem Dziecięcym. Jest to zupełnie nowa oferta dla osób ze spektrum autyzmu w każdym wieku – zarówno dzieci jak i dorosłych.

Szpital Specjalistyczny MSWiA w Cieplicach wychodzi z kompleksową ofertą, tak, aby leczenie odbywało się w jednym miejscu, a działalność poradni w najbliższym czasie będzie rozszerzana.

– Potrzeby są lawinowo rosnące – mówi kierownik działu psychiatrii dziecięcej cieplic-

kiego Szpitala – lek. med. Renata Ostrowska-Stopczyńska. – Większość dzieci ma zaburzenia ze spektrum i wymagało to diagnostyki różnicowej, diagnostyki w jednym miejscu. Wiele ośrodków w Jeleniej Górze zajmuje się diagnostyką autyzmu, ale w taki sposób wrywkowy. Tu jest jedno badanie, tu jest drugie, i ci rodzice nie otrzymywali kompleksowej opieki dla swojego dziecka.

– Ta poradnia, to kolejne nasze „dziecko – informuje Robert Obaz, dyrektor Szpitala Specjalistycznego MSWiA w Jeleniej Górze. – Oprócz niej w dziale psychiatrii dziecięcej naszego szpitala funkcjonuje również po-



Dla wytchnienia – SPECJALNE MIESZKANIE

Opiekujesz się całą dobę obłożnie chorym mężem, żoną lub innym niesamodzielnym członkiem rodziny i nie masz możliwości załatwić pilnych spraw urzędowych czy zająć się własnym zdrowiem? Sposób na pomoc takim osobom znaleziono w Zachodniopomorskim.

Budynek przy ulicy Spokojnej 13 w Myśliborzu (województwo zachodniopomorskie) niedawno zyskał nowe społeczne funkcje. Już niedługo działać będzie tam tzw. mieszkanie wytchnieniowe, dzięki któremu rodziny zajmujące się na co dzień osobą niesamodzielną, znajdą czas na załatwienie swoich najpilniejszych spraw, odpoczynek, czy też dawno odkładany wyjazd.

Lokal przeznaczony tam na tzw. działalność wytchnieniową ma 125 m kw. Składa się z trzech pokoi, kuchni oraz toalety. Wszystkie pomieszczenia dostosowane są tu do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

W mieszkaniu zamontowano także infrastrukturę smartdom. Co to oznacza? Nowoczesne czujniki zamieniają wszystko to, co się dzieje w mieszkaniu w chmurę punktów, a algorytmy sztucznej inteligencji pozwalają automatycznie monitorować niebezpieczne zdarzenia w mieszkaniu przez całą dobę, bez kamer i mikrofonów. Koszt dostosowania tego mieszkania do pełnienia funkcji wytchnieniowej to ok. 370 tys. zł,



To wewnątrz mieszkania wytchnieniowego w Myśliborzu, wyposażonego dzięki dofinansowaniu ze środków unijnych i programu rządowego.

a wszystko to sfinansowane zostało ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Opieka świadczona jest tam także dzięki uzyskaniu dofinansowania z rządowego programu „Opieka wytchnieniowa 2024”. W budynku, gdzie funkcjonuje to szczególne mieszkanie znajduje się m.in. punkt Regionalnego Pogotowia Kryzysowego. Oferowana jest tam również pomoc psychologiczna w nagłych sytuacjach.

Mieszkanie wytchnieniowe w Myśliborzu, to jedno z pięciu takich miejsc, które powstały w województwie zachodniopomorskim w ramach współfinansowanego ze środków unijnych

projektu Region Dobrego Wsparcia. Kilka miesięcy wcześniej, na początku grudnia takie mieszkanie otwarto również w Podgrodziu. Kolejne cztery takie placówki powstały już wcześniej w Łobzie (ul. Niepodległości 37), Stargardzie (ul. Konopnickiej 23) oraz w Rzyszczewie pod Sławnem.

– Marzy nam się, żeby tego typu mieszkania były pewnym standardem, były dostępne w każdym powiecie, a także w całej

Polsce. Często oddajemy swoim bliskim wszystko, co mamy, ale też sami potrzebujemy czasem odetchnąć. I to miejsce może na to pozwolić – podsumowują opiekunowie niepełnosprawnych członków rodziny, którymi są zobowiązani zajmować się całą dobę.

Więcej informacji o projekcie realizowanym przez Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego pod adresem <https://dobrewsparcie.wzp.pl/rdw/>

Jolanta Wiatr

Fot. Urząd Marszałkowski
Województwa Zachodniopomorskiego

Komu przysługują?

Pierwszy kwartał każdego roku to okres wspomnień, podsumowań, rozliczeń. W 2023 roku pojawiły się m.in. zmiany w uldze rehabilitacyjnej, które będą miały wpływ na rozliczenia podatkowe w obecnym, 2024 roku. Otwierają one ulgę dla szerszej grupy podatników, w tym dziadków i wnuków osób niepełnosprawnych. Poniżej przybliżamy najważniejsze informacje dotyczące ulgi rehabilitacyjnej za 2023 rok.

Ulgę rehabilitacyjną to odliczenie od dochodu wydatków związanych z celami rehabilitacyjnymi oraz ułatwieniem wykonywania czynności życiowych dla osób niepełnosprawnych. W 2024 roku, w ramach ulgi, można odliczyć wydatki poniesione w 2023 roku, składając deklarację podatkową PIT do 30 kwietnia 2024 roku.

Zgodnie z Ustawą o PIT, taka ulga przysługuje osobom niepełnosprawnym oraz osobom utrzymującym osobę niepełnosprawną. Aby z niej skorzystać, należy posiadać odpowiednie orzeczenie o niepełnosprawności lub decyzję o przyznaniu renty z tytułu niezdolności do pracy, tj.: orzeczenie o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności lub decyzję, która przyznaje rentę z tytułu całkowitej lub częściowej

niezdolności do pracy, rentę szkoleniową albo rentę socjalną lub orzeczenie o niepełnosprawności osoby, która nie ukończyła 16 roku życia. Obowiązuje też limit dochodu dotyczy on osoby niepełnosprawnej pozostającej na utrzymaniu podatnika.

Dziadek i wnuczek też skorzystają

W 2024 roku z ulgi rehabilitacyjnej skorzystać mogą również wnukowie oraz dziadkowie osób niepełnosprawnych. W efekcie zmian, które weszły w życie, został poszerzony zakres osób uprawnionych do korzystania z tej ulgi. Dotychczas była ona dostępna dla podatników, którzy utrzymywali osoby niepełnosprawne takie jak: współmałżonek, dzieci własne i przysposobione, dzieci obce przyjęte na

wychowanie, pasierbowie, rodzice, rodzice współmałżonka, rodzeństwo, ojczym, macocha, zięciowie i synowie. Zgodnie z ubiegłorocznymi poprawkami, ulga rehabilitacyjna jest teraz dostępna również dla dziadków w stosunku do swoich niepełnosprawnych wnuków, a także dla wnuków wobec swoich niepełnosprawnych dziadków.

Wydatki na cele rehabilitacyjne podzielone są na wydatki limitowane i Nielimitowane. W przypadku wydatków Nielimitowanych odlicza się całą kwotę wydatku. Dla wydatków limitowanych obowiązuje górny lub dolny limit kwotowy, a w przypadku wydatków częściowo sfinansowanych z innych źródeł, odlicza się różnicę między poniesionymi wydatkami a kwotą otrzymaną z tych funduszy.

Wydatki Nielimitowane obejmują m.in. adaptację mieszkań, przystosowanie pojazdów, zakup wyrobów medycznych, czy opłacenie tłumacza języka migowego. Natomiast do wydatków limitowanych należą m.in. zakup leków, pieluchomajtek, opłacenie przewodników osób niewido-

mych, utrzymanie psa asystującego, czy używanie samochodu osobowego.

Dokumentowanie prawa do ulgi odbywa się poprzez ustalenie wysokości wydatków na podstawie dokumentów potwierdzających ich poniesienie, takich jak faktury, rachunki, dowody wpłaty na pocztę, czy potwierdzenia przelewów bankowych, z których musi wynikać kto, kiedy, komu, ile oraz za co zapłacił. Dokumentu takiego nie wymaga się wobec wydatków limitowanych poniesionych na płacenie przewodników osób niewidomych zaliczonych do I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa, utrzymanie psa asystującego, używanie samochodu osobowego.

Wybór odpowiedniego zeznania podatkowego PIT do celów odliczenia ulgi rehabilitacyjnej zależy od rodzaju uzyskanych przychodów. Do każdego z zeznań podatkowych należy dołączyć załącznik PIT/O, który zawiera informacje o odliczeniach.

Ulga na dziecko

Większość młodych małżeństw z niecierpliwością oczekuje najmłodszego członka w rodzinie, czyli dziecka. Jednak wielką tragedią dla nich jest gdy w ich życiu pojawia się dziecko z niepełnosprawnością. Rodzice szukają od początku wszelkiej pomocy, aby dziecko mogło żyć godnie i możliwie najlepiej funkcjonowało w środowisku.

Jedną z form wsparcia jest ulga na dziecko niepełnosprawne. Od rozliczenia PIT, dokonywanego w 2024 roku, rodzice (opiekunowie) niepełnosprawnego dziecka będą mogli korzystać z ulgi na

dziecko niezależnie od wysokości osiągniętych dochodów. Ustawa zlikwidowała limit, który ograniczał możliwość zwrotu.

Zgodnie z regulacjami zawartymi w Ustawie o podatku dochodowym od osób fizycznych podatnik PIT (rozliczający się według skali podatkowej) ma prawo odliczyć określoną kwotę na każde małoletnie dziecko, w stosunku do którego w roku podatkowym: wykonywał władzę rodzicielską, pełnił funkcję opiekuna prawnego, jeżeli dziecko z nim zamieszkiwało lub sprawował opiekę poprzez pełnienie funkcji rodziny zastępczej.

Odliczeniu, zgodnie z Ustawą o PIT, podlegają wydatki za każdy miesiąc kalendarzowy roku podatkowego, w którym podatnik wykonywał władzę, pełnił funkcję albo sprawował opiekę w stosunku do:

1) jednego małoletniego dziecka – kwota 92,67 zł, jeżeli dochody podatnika:

a) pozostającego przez cały rok podatkowy w związku małżeńskim i jego małżonka, nie przekroczyły w roku podatkowym kwoty 112 000 zł,

b) niepozostającego w związku małżeńskim, w tym również przez część roku podatkowego, nie przekroczyły w roku podatkowym kwoty 56 000 zł, za wyjątkiem podatnika samotnie wychowującego małoletnie dziecko

2) dwojga małoletnich dzieci – kwota 92,67 zł na każde dziecko;

3) trojga i więcej małoletnich dzieci – kwota:

a) 92,67 zł odpowiednio na pierwsze i drugie dziecko,

b) 166,67 zł na trzecie dziecko,

c) 225 zł na czwarte i każde kolejne dziecko.

Limity dochodów wskazane powyżej, ograniczające ulgę na

dziecko w przypadku wychowywania jednego dziecka, nie dotyczą już rodziców (opiekunów prawnych) dziecka z niepełnosprawnością. Jak wynika bowiem z Ustawy o PIT, obowiązującego od lipca 2023 roku, limity dochodów nie dotyczą podatnika i jego małżonka, którzy wykonywali władzę, pełnili funkcję albo sprawowali opiekę w stosunku do jednego dziecka, posiadającego orzeczenie albo decyzję o niepełnosprawności.

Warunkiem odliczenia ulgi na niepełnosprawne dziecko, zgodnie z powyższą ustawą, jest posiadanie przez osobę, której dotyczy wydatek: orzeczenia o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności lub decyzji przyznającej rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, rentę szkoleniową albo rentę socjalną albo orzeczenia o niepełnosprawności osoby, która nie ukończyła 16 roku życia.

Tak więc począwszy od rozliczenia rocznego PIT, dokonywanego w 2024 roku (za rok 2023), w przypadku jedyne dziecko niepełnosprawne przysługuje ulga na dziecko bez względu na osiągnięte przez rodziców (opiekunów) dochody. A zatem wysokość ulgi na dziecko w przypadku jedyne dziecko niepełnosprawne wyniesie 92,67 zł miesięcznie (1 112,04 zł rocznie).

PODSTAWA PRAWNA dotycząca ulgi rehabilitacyjnej: Ustawa o podatku dochodowym od osób fizycznych

PODSTAWA PRAWNA dotycząca ulgi na dziecko niepełnosprawne: Ustawa o podatku dochodowym od osób fizycznych

Andrzej Koenig
Ociemniały

Szrenica – ziemia obiecana

Rozmowa
z EWĄ KŁOPOTOWSKĄ,
właścicielką schroniska
Szrenica
w Karkonoszach



– Kiedyś dotarłem na Szrenicę w nocy. Umęczony wędrowką z Okraju przez całe Karkonosze. Drzwi schroniska zostały otwarte, a po wejściu usłyszałem od Pani: gotująca zupa czy piwo?

– Przyjmujemy gości zbłąkanych i zmęczonych, także późną porą. W górach bywa różnie, nie zawsze wszystko się przewidzi, a poza tym każdy ma prawo do błędu, także przy planowaniu wycieczek. Przyjęcie pod swój dach gości także w takich okolicznościach uważam za misję schroniska. Do dziś nie mogę pogodzić się z tym, że kiedyś wieczorem pewien turysta, w trudnych warunkach, na srogim mrozie, gdy dotarł do Voseckiej boudy, został z niej odesłany do nas. To niedaleko, ale wiadomo, jak ciężko poruszać się w górach, gdy pogoda nie dopisuje, jest noc, a człowiek pada z nóg. Ten mężczyzna w drodze do nas zamarzł.

– Co najlepiej widać na Szrenicy?

– Kiedyś latał nad nami orzeł bielik. Gdy zobaczyłam zza recepcji przez okno, że leci do nas coś dużego, wszystkich zawołałam. Aparaty fotograficzne poszły w ruch, a on krążył nad nami, jakby czegoś szukał. Odleciał nad Vosecką boudę i tam pikował. Pewnie to, co chciał, upolował.

– Jest Pani związana ze Szrenicą od ponad trzydziestu lat, czyli za-

czyniała Pani, gdy widać było jeszcze skutki klęski ekologicznej w Karkonoszach.

– Przyroda odradza się wspaniale: kosówka i świerki porosły, bywają w naszej okolicy zające, daniiele, lisy, jelenie i łanie. Wielkie wrażenie robią rykowska we wrześniu, bliżej godziny 19, o ile sprzyja pogoda. W kosodrzewinie rodzą się małe łanie! Kiedyś chłopcy z naszego schroniska przyszli z wiadomością: „Widzieliśmy maleństwo!”. Mieli nawet do siebie pretensje, że spłoszyli mamę i martwili się, że dziecko zostało samo. Uspokajałam ich, że mama na pewno wróci. I tak się rzeczywiście stało – wróciła szybko i zabrała maluszka. Kiedyś w kosówce zauważyłam łanię, tak bardzo blisko mojej twarzy, że mogłabym jej sięgnąć. Była idealnie wtopiona w przyrodę, nie ruszała się, nie wydawała żadnego odgłosu. Jelenie i łanie mają świetny słuch. A jak doskonale poruszają się po kosodrzewinie!

– Pani spojrzenie jest niezwykle, jak na przedstawicielkę biznesu turystycznego. Szrenica to przecież schronisko prywatne.

– One i oni – zwierzęta – są tu od zawsze, to ich naturalne środowisko. My jesteśmy tylko gośćmi dlatego powinniśmy zachowywać się jak goście. Karkonoski Park Narodowy musi tego pilnować, to jego rola. Oczywiście,

ście, schronisko trzeba utrzymać, co pociąga za sobą stałe, wysokie koszty, ale pamiętajmy, że jesteśmy w górach, co wymaga od nas odpowiedniego zachowania także wobec ludzi, którzy do nas przychodzą. Ostatnio, pomimo inflacji i wzrostu cen, nie podniosłam znacząco cen. Zależy mi, by, na przykład, rodzina z dwójką dzieci, która do nas dotrze, mogła pozwolić sobie na obiad.

– Czy goście są tacy sami, jak w latach 90. XX wieku, gdy rozpoczęła Pani pracę na Szrenicy?

– Jest znacznie mniej grup, które urządzały imprezy solidnie zakrapiane alkoholem. Przybywa natomiast turystów wędrujących po górach z plecakami. Dość mocno zmienia się profil osób aktywnych, które docierają do nas zimą. Kiedyś byli to przede wszystkim narciarze zjazdowi. Obecnie przychodzi wiele osób na skiturach, w raketach śnieżnych i na biegówkach. Ci ostatni to głównie Czesi. Inna zmiana to rosnąca liczba turystów ze zwierzętami, zwłaszcza z psami. Znacznie więcej jest też ludzi świadomych tego, po co idą w góry. Szanują swój czas, wieczorem wypiją lampkę wina przy rozmowie, a rano wychodzą na szlaki. Są kulturalni, wiedzą, jak się zachowywać w górach, mają odpowiednie ubranie i ekwipunek. Sporo jest też takich, którzy przyjeżdżają w Karkonosze, by pogodzić się z Panem Bogiem. Mieć czas na rozmowy i uświadomienie sobie, że to wszystko Bóg stworzył dla nas. Warto docenić ten dar, zatrzymać się w epoce pędzącej globalizacji i zastanowić się, po co w ogóle jesteśmy i jacy jesteśmy. Człowiek omotany mamoną potrafi się zagubić i stracić to, co najważniejsze. Powinniśmy żyć zgodnie z dekalogiem. Uchroni nas to przed wszystkimi zagrożeniami. Jesteśmy tu moment, nie warto tracić go na rzeczy nieważne i niszczyć to, co najważniejsze, także przyrodę.

– Uciekamy w góry często przed nadmiarem bodźców, które atakują nas właściwie bez przerwy. Pani też tu przybyła z wielkiego miasta.

– Jestem z Warszawy. Mój mąż pracował, a ja wychowywałam nasze dwie córki. Mąż miał kolegę, który chciał kupić coś w górach i szukał odpowiedniego obiektu. Od niego dowiedzieliśmy się o remontowanym od 26 lat schronisku na Szrenicy, które PTTK chciało sprzedać. Mąż argumentował: turystyka zawsze była, jest i będzie. Przywiózł mnie tu. Okolica od razu mi się spodobała, ale schronisko... W środku ruina! Kupiliśmy je, wzięliśmy się do pracy. To, co zrobiono tu wcześniej, było fuzerką. Nawet okna nadawały się do wymiany, bo były z niewłaściwego drewna. Mąż poprosił o pomoc mamę – Barbarę. Włożyła w schronisko mnóstwo pracy w najtrudniejszym okresie przywracania go do życia i później. Po roku otwarliśmy je. Dzięki temu zaczęło zarabiać, więc były pieniądze na kolejne remonty i inwestycje.

– Ludzie z zewnątrz, inwestujący w tak eksponowanym, można rzec – strategicznym miejscu. Jak ułożyście sobie stosunki z otoczeniem?

– Początkowo traktowano nas w tej okolicy jak obcych, ale dzięki mamie – niezwyklej osobie – zdobywaliśmy sobie sympatię i przyjaciół, którzy nam pomagali. Jak choćby ratownicy GOPR czy żołnierze Wojsk Ochrony Pogranicza. Gdy działo się coś nagłego, wymagającego wsparcia, dzwonił do nich, a oni natychmiast przystępowali do działania. Dzięki tym ludziom, jak również innym, przekonałam się, jak wartościowa jest zasada: „W górach trzeba sobie pomagać.” Wśród życzliwych i wartościowych ludzi, na których mogliśmy liczyć, są pracownicy Karkonoskiego Parku Narodowego z dyrektorem na czele, burmistrzowie Szklarskiej Poręby i załoga kolei linowej na Szrenicę, jak również przewodnicy sudeccy. Prowadzili do nas wycieczki, co pozwoliło nam przetrwać w pierwszym, najtrudniejszym okresie. Doceniam też wysiłek naszych pracowników, w tym wspaniałych pań, które zarządzały schroniskiem na zmianę. Sama oczywiście też byłam jedną ze zmienniczek. Bardzo się cieszę, że mam wsparcie córek i zięcia. Tu ciągle jest wiele do zrobienia. Tylko zespołowo można temu podołać. Dlatego jestem szczęśliwa, że pracujemy jako drużyna. Dzięki internetowi i monitorin-

gowi wizyjnemu – to także ważna zmiana na przestrzeni tych ponad 30 lat – wiele można już załatwić i widzieć on line. Jeśli zaś chodzi o inne schroniska w Karkonoszach, to najlepszy kontakt, choć przez lata tylko telefoniczny, miałam z panią Sylwią Siemaszko z Samotni. Cieszę się, że w końcu udało nam umówić i poznać osobiście.

– Jak to się stało, że tak dobrze odnalazła się Pani na Szrenicy? Czy miała Pani podobne doświadczenia w życiu?

– Po liceum uczyłam się w pomaturalnym studium kosmetycznym, a potem pomagałam mojemu tacie, który był rzemieślnikiem. Zajmował się galanterią metalową. Może pewne zainteresowania artystyczne mam po nim? Przede wszystkim jednak zajmowałam się domem i wychowaniem córek. Mój mąż pracował, prowadził drukarnię. Gdy córki podrosły, poszłam na Akademię Sztuk Pięknych w Warszawie. Uczyłam się tego, co zawsze mnie pasjonowało: malarstwa i grafiki. Miałam szczęście spotkać na swojej drodze profesora Włodzimierza Szymańskiego, wspaniałego dydaktyka i tytana pracy, który potrafił otworzyć mnie na zupełnie nowy świat. Wraz z innymi osobami rozkochanymi w malarstwie stworzyliśmy grupę malarską, jeździliśmy razem na plenery.

– Cały czas Pani maluje, w schronisku można zobaczyć Pani obrazy.

– Długo się przed tym broniłam, ale ostatecznie zgodziłam się. Malarstwo fascynuje mnie samo w sobie. Nie robię tego po to, by pokazywać moje obrazy innym, wystawiać. Kocham malować!

Pracy na Szrenicy musiałam się nauczyć. Początkowo byłam w kuchni, gdzie szykuje się duże ilości jedzenia. Nie wiedziałam, na przykład, ile solić, podczas gdy teraz robię to na garstki. Musiałam nauczyć się też zarządzania całością. W schronisku bez przerwy trzeba inwestować, a mamy zasadę, że nie bierzemy kredytów ani pożyczek. Inwestujemy to, co zarobimy. Na pewne zakupy i zmiany trzeba więc poczekać, aż uzbieramy pieniądze, ale jesteśmy dzięki temu spokojni i bezpieczni finansowo. Przy-

kładam ogromną wagę do czystości. Denerwuje mnie, gdy ktoś niweczy nasz wysiłek: fuzerki wykonawców i dewastowanie urządzeń przez gości. Kiedyś popsuł się kran, lała się woda, a goście poszli sobie i nawet o tym nie powiedzieli.

– Pamiętam kultowy Maraton Karkonoski ze startem i metą na Szrenicy oraz bazą w Pani schronisku. Niestety nie wytrzymało.

– Jesteśmy przecież w górach, co oznacza pewne ograniczenia. Gdy byliśmy bazą Maratonu Karkonoskiego, wielu zawodników u nas spało, w naszych pomieszczeniach pracowało biuro zawodów, a po zakończeniu maratonu przygotowaliśmy dla wszystkich naleśniki. Niestety, okazało się, że schronisko nie jest przystosowane do tak dużego wydarzenia. Tym bardziej, że wszyscy maratończycy – nie tylko ci, którzy u nas nocowali – chcieli się wykąpać. Pompa tego nie wytrzymała. Wysiadła. Przez kolejne dni mieliśmy z tego powodu duże kłopoty. Na nową pompę wydaliśmy osiem tysięcy złotych.

– Pani mąż byłby dumny, gdyby widział, że schronisko trzyma się świetnie i cieszy się dobrą renomą.

– Wspieraliśmy się razem, a nasze wspólne życie i praca oparte były na głębokiej miłości. Bez niej nic się nie zbuduje. Trzeba oddać się całkowicie drugiej osobie. To przekonanie, że miłość polega na dawaniu, przekazaliśmy naszym córkom. Jest mi przykro, że mąż odszedł z tego świata tak wcześnie. Potrzebowałam długiego czasu, by się pozbierać. Uciekłam w pracę. Wiek robi swoje i zdaję sobie sprawę, że moja sprawność nie jest już taka, jak kiedyś. Mój czas na Szrenicy zbliża się do końca. Nie sprzedam jej. Ciągnie mnie tu. Poświęciłam Szrenicy sporą część mojego życia, więc nie sposób powiedzieć teraz: cześć! Tym bardziej, że mam wspaniałych następców – moje córki Paulinkę i Natalię oraz zięcia Krzysztofa, którzy wprowadzają wiele wartościowych innowacji, cennych zarówno dla nas, jak i dla gości oraz całej okolicy. Są bardzo zaangażowani oraz dają wiele serca. Poprowadzą to na pewno znakomicie. Są cudowni.

**Rozmawiał: Leszek Kosiorowski
Zdjęcia: Leszek Kosiorowski**

Rusz się z głową i nie za wszelką cenę

Nigdy nie jest za późno, by zadbać o swoje zdrowie, na przykład dzięki bieganiu! Ale trzeba to robić z głową, by ustrzec się kontuzji i wypalenia psychicznego. Doradzamy, jak biegać zdrowo i radośnie!

Wiosną i latem szlaki, ścieżki i drogi zapełniają się biegaczami. Wielu dopiero zaczyna, inni wracają do biegania po zimowej przerwie. Dla wszystkich garść uwag na temat błędów, jakie często popełniamy.

Gdy zaczynamy biegać, ogarnia nas często taka euforia, że nie możemy przestać. Biegamy bardzo często i długo, nie zważając na nic. Przez wiele tygodni czujemy tylko przyjemność i rozkoszne poczucie rosnącej mocy. Ten stan może trwać nawet parę lat.

Potem jednak scenariusz jest podobny: kontuzja, przemęczenie, albo wypalenie psychiczne. Chcemy, ale nie możemy. Nie ro-

zumiemy tego: przecież jeszcze kilka tygodni wcześniej energia nas rozpierała, wydawało się, że możemy wszystko, a teraz nawet nie chce nam się ruszyć z domu...

Takie wypalenie jest groźne na różnych poziomach. Czasem ktoś nie trenuje zbyt często, ale uwielbia startować w maratonach. Zalicza nawet dziesięć rocznie. I tak przez parę lat. Aż nagle traci siły i motywację.

Sam tego boję się najbardziej. Uwielbiam maratony i właśnie dlatego startuję w nich rzadko, czy może raczej w normie – jak oceniają znawcy tematu – zwykle dwa razy rocznie płaski i kilka razy górski. Ale górski w moim wykonaniu to marszobieg turystyczny, nie wykańcza mnie fizycznie i psychicznie tak, jak płaski.

Trzeba się powstrzymać, by paliwa nam starczyło na dłużej. Okazji jest wiele, gdy wkręcimy się w biegowy świątek, poznamy

biegaczy z całej Polski i nie tylko, będą nas na wiele zawodów zapraszać. Trudno będzie odmówić. Ale nie ma wyjścia – musimy być odporni na te pokusy, jeśli chcemy biegać w zdrowiu, z dużą przyjemnością, przez wiele lat.

Gdy zaczynałem biegać, przed 16 laty, popełniłem błąd, że chciałem za szybko. Już po dwustu metrach ból przeszywał mi płuca, głowa pękała, a uda płonęły. Zakwasy miałem przez kilka dni. Zraziłem się na ponad rok. Za drugim razem zacząłem od wolnego, długiego truchtu.

Najszybciej biega się po asfalcie, ale by bieganie nie znudziło się szybko i by nasze nogi mogły odetchnąć, warto regularnie zmieniać nawierzchnie na mniej twarde. W regionie jeleniogórskim, gdzie mieszkam, wybór jest przebogaty: są odcinki ziemne, szutrowe, trawiaste, bieżnie... Nie ma co katować się ciągle na asfalcie, a tym bardziej na najbardziej twardym z możliwych podłoży – kostce.

Gdy biegniemy długo, bierzmy picie i coś do jedzenia na drogę. Pas z bidonem wiele nie kosztuje, a problem transportu rozwiązuje doskonale. Wystarczy woda, coś słodkiego, może być żel energetyczny.

Publikowanych jest mnóstwo książek o bieganiu, ale ich wartość jest różnaita. Często nie jest to nawet wina autorów. Jak zwrócił uwagę wielokrotny mistrz Polski w biegach na bieżni, ulicy i w górach Dariusz Kruczkowski ze Szklarskiej Poręby, nie ma sensu stosować w Polsce rad



*Bieganie z pięknych okoliczności przyrody
– to jest to! Fot. Modra/Bieg Piastów*

mistrzów biegających pod innymi szerokościami geograficznymi, gdzie panuje zupełnie inny klimat. Ich plany treningowe i wskazówki dotyczą zupełnie odmiennego świata. Nie jesteśmy wspaniałą Wandą Panfil – jedyną polską mistrzynią świata z maratonie, by przenieść się na długi czas do Meksyku i tam przygotowywać się do sezonu.

W ogóle nie ma się co za bardzo przejmować przeróżnymi teoriami na temat biegania. Jak mówi Edward Dudek – pierwszy Polak, który przebiegł legendarny Spartathlon (arcytrudny bieg na dystansie 246 km z Aten do Sparty) i ciągle jest aktywnym maratończykiem, najważniejsze, to stale się ruszać!

Edward na utrzymanie formy miał prostą metodę: dwa dni biegania, jeden dzień przerwy. I tak w kółko. Ten dzień przerwy zapewnia to, co bardzo ważne: odpoczynek. Zimą Edward często biega na nartach, co przynosi mu wiele przyjemności i urozmaica biegowe życie.

Podobnie, jak z przeróżnymi teoriami, jest ze sprzętem. Firmy zalewają rynek i skrzynki e-mailowe biegaczy ofertami różnych gadżetów (specjalnych zegarków, pulsometrów, rękawków, skarpet, słuchawek itp.), z których większość nie jest niezbędna. Chodzi wyłącznie o kreowanie popytu na towar.

Znajomi, którzy biegają regularnie w Stanach Zjednoczonych, opowiadają, że tam wygląda to zupełnie inaczej. Mało kto biega tak mocno uzbrojony w przeróżne rzeczy, jak u nas. Niektórzy amerykańscy biegaczy nie mają nawet koszulek technicznych – wystarczają im bawełniane.

Gdy więc ktoś z naszych znajomych ma jakiś gadżet, którego nie



Najlepiej, gdy nasza partnerka bądź partner życiowy wspiera nas w bieganiu lub sam biega. Fot. Piotr Dymus/Bieg Piastów

mamy, nie przejmujemy się tym. Gadżet to tylko dodatek, formy za nas nie zbuduje.

Nie ma co biegać za wszelką cenę, bo może się to źle skończyć, a jeśli nawet nie stanie się jakaś tragedia, pozostaną kiepskie wspomnienia. Wiem po sobie: kiedyś bolała mnie stopa (potem okazało się, że to dolegliwość znana jako ostroga piętowa), ale zawiązałem się, że nie pójdę do lekarza przed maratonem. Zapisany byłem na Silesia Marathon w Katowicach i nawet do myśli nie dopuszczałem, że nie wezmę w nim udziału. Miałem nadzieję – zupełnie bezpodstawną – że ból stopy minie, że w ogóle jakoś to będzie. Zlekceważyłem absolutnie podstawową zasadę przy bieganiu maratonów: aby w nich biec, trzeba być idealnie zdrowym.

Efekt był taki, że już po półmetku mocno zwolniłem, a po trzydziestu kilometrach – o zgrozo! – szedłem. I to chyba przez sześć kilometrów. Pięta bolała jak diabli, właściwie trudno było ją stawiać. Szedłem tak wolno, że w parku wyprzedziła mnie nawet

starsza pani z psem na spacerze. Poderwałem się wtedy do szybszego marszu, a potem nawet – dzięki dopingowi wolontariuszy na trasie – do truchtu. Jakoś doczłapałem do mety w zdecydowanie najgorszym czasie maratońskim w życiu.

Czy ten start miał sens? Z perspektywy czasu myślę, że nie. Ale to wiem teraz, wtedy kierowałem się bezpodstawnym optymizmem.

Nic za wszelką cenę. Lepiej odpuścić, wyleczyć się, a potem wrócić na trasy w pełni sił.

Pamiętajmy, że poza bieganiem mamy normalne życie, którego nie wolno nam zaniedbać. Zdarza się, że bieganie staje się takim nałogiem, że nasi bliscy mogą czuć się odstawieni na boczny tor, zaniedbani i lekceważeni. Lepiej starajmy się wciągnąć ich w bieganie... Nawet, jeśli nie pokochają go tak, jak my, ale choć trochę go lizną, będą mieć dla nas więcej zrozumienia. Może nawet na urodziny sprezentują nam coś związanego z bieganiem?

Leszek Kosiorowski

Poznaj nas – jesteśmy tacy sami

W ramach obchodów miesiąca walki z dyskryminacją osób niepełnosprawnych, 9 maja w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (KSON) z Jeleniej Góry odbył się piknik edukacyjno-integracyjny pod hasłem „Poznaj nas”. Organizatorem wydarzenia był KSON wraz z oddziałami zamiejscowymi z Poznania i Warszawy. Wydarzenie było częścią szerszej kampanii „I am just like You” promującej przeciwdziałanie dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami na różnych poziomach.

Podczas pikniku osoby z niepełnosprawnościami mogły uzyskać informacje o aktualnie realizowanych dla nich projektach, porozmawiać z doradcą zawodowym, psychologiem czy trenerem pracy, natomiast przedsiębiorcy – poznać aspekty prawne i podatkowe związane z zatrudnianiem osób z niepełnosprawnościami. Ale wydarzenie było też świetną okazją do wzajemnego lepszego poznania się, wymiany doświadczeń i wspólnej zabawy.

Otwarcia imprezy dokonał Stanisław Schubert, prezes KSON,



który przywitał wszystkich uczestników pikniku, szczególnie akcentując obecność eurodeputowanego – Jarosława Dudy oraz prezydenta miasta Jeleniej Góry Jerzego Łuźniaka.

Podkreślił, że całe przedsięwzięcie nie byłoby możliwe, gdyby nie zaangażowanie i praca wszystkich oddziałów KSON. A jest ich aż 11, w różnych miejscowościach na terenie całego kraju. Niemniej szczególne uznanie należały się oddziałom Wielkopolskiemu i Mazowieckiemu.

W swoim wystąpieniu wspominał również, że swoim wsparciem, tylko w Kotlinie Jeleniogórskiej, KSON obejmuje aż cztery i pół tysiąca osób z niepełnosprawnościami, seniorów i członków ich

rodzin. Są tu realizowane nie tylko działania projektowe nastawione na aktywizację zawodową czy rehabilitację ale także spotkania w różnych grupach zainteresowań tj.: tai chi, słow jogging, gry planszowe, zespół śpiewaczy, imprezy o charakterze turystycznym, kulturalnym czy edukacyjnym.

Skierował też podziękowania za dotychczasową dobrą współpracę i rozumienie problemów osób z niepełnosprawnościami oraz zaangażowanie w ich niwelowanie do włodarza miasta Jeleniej Góry Jerzego Łuźniaka.

Następnie głos zabrał poseł do Parlamentu Europejskiego Jarosław Duda, który pełniąc przez osiem lat funkcję pełnomocnika rządu do spraw osób niepeł-



nosprawnych i będąc jednocześnie prezesem Rady Nadzorczej PFRON, miał okazję dobrze poznać problemy, kłopoty i bolączki osób z niepełnosprawnościami. Przypomniał, że był jednym z decydentów, dzięki któremu udało się przełamać pewną, niemożliwą zdawałoby się wówczas barierę, inwestowania w turystykę osób niepełnosprawnych. Wynikiem tych działań było m.in.: dostosowanie górskiej drogi na trasie od Kopy na Śnieżkę dla osób z niepełnosprawnościami. Obiecał też, że jeśli będzie miał dalej możliwość kontynuowania swojej misji w parlamencie europejskim, z pewnością będzie czynił starania na rzecz wspierania środowiska osób z niepełnosprawnościami. Następnie życzył wszystkim dobrej zabawy i tego, by osoby z niepełnosprawnościami miały poczucie, że nie są same, że w koło są ludzie, którzy będą z nimi współpracować, wliczając w to własną osobę, i wspólnie budować nową, lepszą perspektywę życiową, zawodową, rozwojową i zdrowotną.

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak – zwrócił uwagę na dobrą współpracę z KSON-em, wymieniając wspólnie realizowane projekty i inicjatywy. Zdeklarował też, że zrobi co w jego mocy, by w Jeleniej Górze zagwarantować dostępność dla wszystkich osób z niepełnosprawnościami, tak by nikt nie był w żaden sposób dyskryminowany czy wykluczany z życia społecznego.

Miłą niespodzianką było prze-

kazanie przez partnera kampanii Centrum Szkoleniowo-Inwestycyjne oraz oddziały zamiejscowe z Poznania i Warszawy na ręce Stanisława Schuberta telewizora dla uczestników projektów i wszystkich osób korzystających z pomocy KSON-u. Wręczenia dokonał Adrian Andrzejewski, pracownik merytoryczny z oddziału poznańskiego, który omówił też kolejne, czekające nas w ramach kampanii „I am just like You” wydarzenia. A będą to m.in.: otwarte webinary, podczas których będzie można posłuchać pracowników merytorycznych, doradców zawodowych, psychologów, piknik „Poznaj nas”, tym razem w Warszawie i największe wydarzenie w tym miesiącu – konferencja „I am just like You” 23 maja w Warszawie. Jej założeniem jest, by stała się ona miejscem dialogu pomiędzy osobami z niepełnosprawnościami, instytucjami publicznymi oraz organizacjami samorządowymi czy pozarządowymi. Podkreślił również, że obecnie są realizowane bardzo duże projekty na skalę ogólnopolską i tylko w tym roku obejmą one wsparciem ponad tysiąc osób z niepełnosprawnościami, działając na rzecz ich aktywizacji zawodowej.

Ponieważ piknik z założenia jest imprezą również o charakterze rekreacyjnym, rozrywkowym nie zabrakło też i takich przedsięwzięć. Były więc występy muzyczne, konkursy, grillowanie, wspólne śpiewanie i rozmowy.

Oprawę muzyczną podczas trwania pikniku zapewniły występy zespołu „Karkonoski Dixieland”, zespół „Cantare”, działający od



niedawna przy KSON-ie oraz Artur Nowak i Jerzy Dela. A ponieważ piknik odbywał się w Dniu Europy (09.05) koncertowanie rozpoczęło się od odegrania „Oda do Radości” Beethovena zaaranżowanej na jazzowo przez muzyków w klasycznym dixielandowym składzie.

Część edukacyjna wydarzenia skupiona była wokół stoisk z materiałami promocyjnymi dotyczącymi różnych realizowanych aktualnie projektów. Wszelkich dodatkowych informacji i wskázówek udzielali pracownicy merytoryczni np.: u Agnieszki Marzec, doradcy zawodowego i trenera pracy można było poznać szczegóły takich programów jak: „Stabilne zatrudnienie”, „Włączam ON”, „ABSOLWENT”, „Zatrudniony Plus”. Marta Chrobak – psycholog, opowiadała natomiast o możliwościach wsparcia psychologicznego w formie spotkań indywidualnych czy warsztatach grupowych realizowanych także w formie zdalnej.

Piknik „Poznaj nas” nie tylko integrował społeczność osób z niepełnosprawnościami, ale także podkreślał ich równość i prawa do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. To wydarzenie stanowiło wyraz solidarności oraz zaangażowania w budowanie bardziej otwartego i akceptującego społeczeństwa.

Renata Bech

Fot. Renata Bech



Te pieniądze tylko dla stulatków

Każdemu, kto ukończy sto lat przysługuje dodatkowo comiesięczne tzw. świadczenie honorowe. W Zachodniopomorskim ZUS wypłaca je 150 stulatkom. Od marca jego wysokość wynosi 6246,13 zł brutto.

Najwięcej świadczeń dla stulatków wypłaca w regionie ZUS w Szczecinie – 104, natomiast 46 świadczeń przekazuje koszaliński ZUS. Wśród osób pobierających świadczenie honorowe dominują kobiety, których jest 135 (szczeciński oddział ZUS – 95, koszaliński – 40 kobiet).

Najstarsza osoba w regionie, która świadczenie pobiera ze szcze-

cińskiego ZUS-u, ma 110 lat. Wysokość świadczenia honorowego równa jest kwocie bazowej, która służy do obliczania emerytur i rent. Jest ustalana corocznie od 1 marca, a jej wysokość to 100 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia zmniejszonego o pobrane składki na ubezpieczenia społeczne w poprzednim roku kalendarzowym. Obecnie wynosi 6246,13 zł brutto. Dodatek po ukończeniu 100 lat jest więc co roku wyższy, a raz przyznany nie jest waloryzowany. Dlatego emeryci otrzymują różne kwoty świadczenia honorowego.

Osoby, które pobierają emeryturę lub rentę z ZUS nie muszą składać wniosku o to świadczenie. Gdy skoń-

czą sto lat przyznawane jest im z urzędu przez Prezesa ZUS.

– Wniosek muszą złożyć jedynie stulatkowie, którzy dotychczas nie pobierali żadnego świadczenia z ZUS. Dotyczy to najczęściej kobiet, które zrezygnowały z pracy, by zająć się dziećmi. Wniosek o świadczenie honorowe można dostarczyć do najbliższej placówki ZUS – podpowiada Karol Jagielski, regionalny rzecznik ZUS województwa zachodniopomorskiego.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych nie jest jedyną instytucją, która wypłaca dodatkowe pieniądze po ukończeniu 100 lat. Wpłaty realizują też KRUS i resortowe zakłady emerytalne: MSWiA oraz MON.

Jolanta Wiatr

UWAGA! Dlaczego lepiej nie zapraszać sprzedawcy do domu

To ostrzeżenie nie tylko dla uczestników pokazów organizowanych m.in. w hotelach czy restauracjach. Udział w takim spotkaniu może zakończyć się umową na zakup np. odkurzacza, garnków czy materaca nawet za tysiące złotych. Na co trzeba zwrócić szczególną uwagę, radzi rzeczniczka konsumentów.

Bardzo duży procent umów zawieranych jest również podczas pokazów organizowanych w mieszkaniach konsumentów. W stosunku do takich umów zawartych poza lokalem przedsiębiorstwa również stosuje się przepisy ustawy o prawach konsumenta. Niektórym sprzedawcom jednak bardzo zależy, aby umowy sprzedaży były zawarte właśnie w mieszka-

niu konsumenta. Dlaczego? Otóż, od 1 stycznia 2023 roku w trakcie pokazu zorganizowanego w hotelu czy restauracji albo podczas wycieczki zorganizowanej w tym celu, nie może być jednocześnie z umową sprzedaży zawarta umowa o kredyt za zakup tych produktów. Taka umowa o kredyt obecnie może być zawarta tylko w miejscu zamieszkania konsumenta, podczas spotkania zorganizowanego na jego wyraźne zaproszenie.

Zawierając umowę sprzedaży o wartości kilku tysięcy złotych konsument najczęściej nie dysponuje gotówką. Musiałby zawrzeć jednocześnie umowę o kredyt z bankiem. Właśnie z tego powodu sprzedawcy dążą do tego, aby bezpośrednio po pokazie udać się do mieszkania konsumenta pod pretekstem dostarczenia mu produktów. W umowie sprzedaży zamieszcza się też zapis wskazujący,

że umowę zawarto w mieszkaniu konsumenta i to na jego wyraźne zaproszenie.

– Zaobserwowałam ostatnio, że sprzedawcy idą jeszcze dalej w obchodzeniu przepisów powyższej ustawy o prawach konsumenta. Zabierają opakowania towarów, aby potem próbować uniemożliwić konsumentom odstąpienie od umowy sprzedaży w terminie 14 dni. Dodatkowo, odnotowują na umowie adnotację, że „plomby” na towarach zostały zerwane w obecności pracownika firmy i konsumenta. Ten zabieg również ma na celu ograniczenie prawa konsumenta do rozwiązania umowy. Przede wszystkim jednak wmawiają konsumentom, że ze względów higienicznych towary nie mogą być zwrócone. Takie „sztuczki” nie mają podstaw prawnych – informuje Aneta Cieślicka, powiatowy rzecznik konsumentów w Kołobrzegu.

Jolanta Wiatr

Staże w administracji publicznej szansą na rozwój zawodowy

Organizatorem konferencji „I am just like You”. Stabilne Zatrudnienie – staże w administracji publicznej szansą na rozwój zawodowy”, która odbyła się 23maja w hotelu Arche w Warszawie był Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

Podczas konferencji podsumowano działania w ramach programu Stabilne Zatrudnienie. Uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się, jakie konkretnie korzyści przyniosła kampania „I am just like You”, skupiająca się na promocji stabilnego zatrudnienia i możliwości odbywania staży w administracji publicznej. Dzięki programowi możliwe jest zwiększenie szans na rozwój zawodowy, zdobycie cennego doświadczenia oraz poszerzenie kompetencji w obszarze administracji publicznej. Zostały przedstawione dobre praktyki oraz działania wspie-



rające integrację zawodową osób z niepełnosprawnościami, w tym programy stażowe w administracji publicznej. Staże te stanowiły doskonałą okazję dla osób z niepełnosprawnościami do zdobycia doświadczenia zawodowego, rozwoju kompetencji oraz budowania swojej kariery zawodowej.

Celem konferencji było również umożliwienie wymiany wiedzy i doświadczeń między

różnymi środowiskami oraz budowanie dialogu i współpracy pomiędzy różnymi podmiotami zaangażowanymi w integrację zawodową osób z niepełnosprawnościami. Wartość dodaną konferencji było poznanie nowych możliwości zatrudnienia dla OzN oraz budowanie społecznej akceptacji dla takich form zatrudnienia. Był to ważny krok w kierunku eliminacji barier i dyskryminacji, z którymi często borykają się osoby z niepełnosprawnościami na rynku pracy.

Konferencja „I am just like You”. Stabilne zatrudnienie – staże w administracji publicznej szansą na rozwój zawodowy, była istotnym wydarzeniem, które przyczyniło się do poprawy sytuacji osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy. Udział przedstawicieli instytucji publicznych, organizacji pozarządowych oraz osób z niepełnosprawnościami, wniosły cenne spostrzeżenia i sugestie do dyskusji. Podczas spotkania były



wspomniane plany na przyszłość oraz już ustalone cele i działania, które KSON zamierza podjąć w kolejnych miesiącach.

Spotkanie było też okazją do uhonorowania tych instytucji, które zrealizowały wszystkie staże w programie „Stabilne Zatrudnienie”. Wyróżniono i wręczono statuetki osobom reprezentującym instytucje publiczne za ich wkład w organizację staży oraz za pomoc w znalezieniu odpowiednich miejsc dla osób z niepełnosprawnością. Dzięki takim inicjatywom OzN mogą zdobywać cenne doświadczenie i rozwijać swoje umiejętności zawodowe, co przyczynia się do poprawy ich szans na rynku pracy.

Z przyjemnością informujemy, że pierwsze statuetki za „Walkę z Dyskryminacją Osób z Niepełnosprawnościami” w ramach programu „Stabilne Zatrudnienie” trafiły do:

1. Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej
2. Ministerstwa Klimatu i Środowiska
3. Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego
4. Urzędu Transportu Kolejowego
5. Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku
6. Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego w Lublinie
7. Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Bydgoszczy



8. Głównego Inspektora Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych
9. Głównego Inspektora Farmaceutycznego
10. Głównego Inspektora Transportu Drogowego.

Dzięki ich zaangażowaniu, udało się zrealizować staże zawodowe dla osób z niepełnosprawnościami, co stanowiło ważny krok w kierunku integracji i równości na rynku pracy. Był to również ważny moment dla wszystkich zaangażowanych stron, ponieważ pokazuje, że współpraca między administracją publiczną a organizacjami działającymi na rzecz OzN może przynieść pozytywne efekty i otworzyć nowe możliwości



zatrudnienia. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych jest dumny z osiągnięć projektu i zmotywowany do dalszego działania na rzecz inkluzji społecznej i równych szans dla OzN.

Patrycja Jakubowska
Mazowieckie Biuro Regionalne KSON w Warszawie



Realizowane przez KSON projekty ADEPT+ i PRAKTYKANT+ w ramach programu „Stabilne Zatrudnienie”, finansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, mają na celu podniesienie wskaźnika zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami w administracji publicznej. Celem głównym programu jest zwiększenie szans na wejście osób z niepełnosprawnością (OzN) na otwarty rynek pracy, przede wszystkim w administracji publicznej poprzez udzielenie wszechstronnego i profesjonalnego wsparcia, zaplanowanie i wdrożenie indywidualnej ścieżki kariery zawodowej oraz podniesienie kwalifikacji zawodowych.

Jednorazowe odszkodowania ZA WYPADEK PRZY PRACY

Zgodnie z Kodeksem Pracy osoby niepełnosprawne – to osoby, których stan fizyczny, psychiczny lub umysłowy trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza bądź uniemożliwia wypełnianie ról społecznych, a w szczególności zdolności do wykonywania pracy zawodowej. Tak więc osoba, która np. uległa wypadkowi w pracy staje się czasowo osobą z niepełnosprawnością. Czym jest wypadek przy pracy i czy możemy liczyć na jakieś odszkodowanie?

Każdorazowo wypadek przy pracy musi być oceniony jako zdarzenie, które jest nagłe, wywołane przyczyną zewnętrzną, spowodować uraz lub śmierć oraz nastąpić w związku z pracą. Jeśli zabraknie chociaż jednego z tych elementów, dane zdarzenie nie będzie mogło zostać zakwalifikowane jako wypadek przy pracy. Za wypadek przy pracy należy się poszkodowanemu jednorazowe odszkodowanie.

Od kwietnia 2024 roku uległa zmianie wysokość jednorazowych odszkodowań za wypadek przy pracy lub uszczerbek na zdrowiu z powodu choroby zawodowej. O rekompensatę poszkodowany może się starać jeśli jest legalnie zatrudniony i zgłoszony do ubezpieczeń społecznych w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych (ZUS).

Od 1 kwietnia nowa stawka za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu z powodu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej wynosi 1431 zł. To o 162 zł więcej niż dotychczas. Nowy taryfikator będzie obowiązywać do końca marca przyszłego roku.

Jednorazowe odszkodowanie z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej jest najpopularniejszym świadczeniem wypadkowym. Tylko w 2023 r. ZUS wypłacił w całym kraju 42,7 tys. jednorazowych odszkodowań na łączną kwotę ponad 355 mln zł. Przeciętna wysokość odszkodowania w ubiegłym roku wyniosła 8,3 tys. zł. Na jednorazowe odszkodowanie za stały lub długotrwały uszczerbek na zdrowiu za wypadek przy pracy lub z tytułu choroby zawodowej można liczyć jeśli nasza forma umowy o pracę wiąże się z opłacaniem składek na



W 2023 r. ZUS wypłacił w całym kraju 42,7 tys. jednorazowych odszkodowań na łączną kwotę ponad 355 mln zł.

ubezpieczenie wypadkowe w ZUS. O jednorazowe odszkodowania w konsekwencji wypadku mogą się starać przede wszystkim zatrudnieni na etacie tj. na podstawie umowy o pracę. W mniejszej mierze rekompensaty trafiają do osób prowadzących pozarolniczą działalność gospodarczą.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych nie wypłaci pieniędzy z tytułu jednorazowego odszkodowania wypadkowego automatycznie, a jedynie na wniosek. Osoba poszkodowana powinna go złożyć wraz z protokołem powypadkowym lub

kartą wypadku i dokumentacją opisującą okoliczności i przyczyny wypadku sporządzoną przez pracodawcę. Te dokumenty oraz wypełnione przez lekarza zaświadczenie o stanie zdrowia (OL-9) wnioskodawcy potwierdzające zakończenie leczenia i rehabilitacji poszkodowanego stanowi podstawę do przelewu pieniędzy na konto. Jeśli prawo do jednorazowego odszkodowania zostało ustalone, to ZUS wypłaci przyznaną kwotę do 30 dni od wydania decyzji.

Od 1 kwietnia 2024 r. na kolejne 12 miesięcy kwoty jednorazowych odszkodowań z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej wynoszą m.in.:

- 1431 zł za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu,

- 25 044 zł z tytułu orzeczenia całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji ubezpieczonego,

- 25 044 zł z tytułu orzeczenia całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji wskutek pogorszenia się stanu zdrowia rencisty,

- 128 799 zł, jeżeli do jednorazowego odszkodowania jest uprawniony małżonek lub dziecko zmarłego ubezpieczonego lub rencisty,

- 64 399 zł, jeżeli do jednorazowego odszkodowania jest uprawniony członek rodziny zmarłego ubezpieczonego lub rencisty inny niż małżonek lub dziecko,

Więcej informacji związanych z jednorazowym odszkodowaniem za procentowy uszczerbek na zdrowiu spowodowanym przez wypadek przy pracy lub chorobę zawodową można znaleźć na stronie ZUS oraz w każdym Oddziale terenowym ZUS na terenie całej Polski.

**Andrzej Koenig
Ociemniały**

Fot. Stefamerpik dla Freepik.com

Zmiany w mLegitymacji emeryta/rencisty

Już od ponad roku (01.01.2023 r.) osoby o statusie emeryta/rencisty otrzymują automatycznie z ZUS legitymację potwierdzającą ten status wyłącznie w formie elektronicznej (mLegitymację), dostępnej w aplikacji mObywatel.

O legitymację w formie tradycyjnej, fizycznej (plastikowej) trzeba występować do ZUS ze specjalnym wnioskiem, dostępnym na stronie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, a który można złożyć osobiście lub przez pełnomocnika w dowolnej jednostce organizacyjnej ZUS (pisemnie lub ustnie do protokołu) za pośrednictwem: operatora pocztowego, polskiego urzędu konsularnego. Tak więc, obecnie obowiązują dwie formy legitymacji emeryta-rencisty (Rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 3 marca 2022 r. w sprawie legitymacji emeryta-rencisty).

Posiadacze mLegitymacji mogli ostatnio spotkać się z sytuacją, gdy w aplikacji mObywatel ich legitymacja została przekreślona na czerwono z dopiskiem NIEWAŻNA. Jest to wynikiem wejście w życie ustawy o aplikacji mObywatel, co spowodowało konieczność dostosowania również przepisów rozporządzenia do najnowszych standardów technicznych dokumentów mobilnych. Nowy wzór wizualizacji mLegitymacji na ekranie urządzenia mobilnego uwzględnia zmienioną szatę graficzną dokumentów prezentowanych w naj-

nowszej wersji aplikacji mObywatel, a mianowicie z wzoru wizualizacji mLegitymacji została usunięta informacja o nieważności tego dokumentu.

Ale bez paniki, po aktualizacji i ponownym uruchomieniu aplikacji mObywatel skreślenie znika z mLegitymacji.

Choć aplikacja mObywatel jest bezpłatna, to jednak legitymacja w formie tradycyjnej jest przydatna zwłaszcza dla osób, które niezbyt sprawnie posługują się aplikacjami (trzeba np.: pamiętać hasło dostępu), nie potrafiących tychże aplikacji zainstalować w telefonie komórkowym, no i trzeba mieć telefon komórkowy, na którym dostępna jest możliwość instalowania aplikacji mObywatel. Może się też zdarzyć, że gdy będziemy chcieli okazać się legitymację

elektroniczną, nasz telefon po prostu będzie rozładowany i nie będzie to możliwe.

Przypomnijmy, że posiadając legitymację rencisty/emeryta możemy np.:

- potwierdzać prawo do korzystania ze świadczeń zdrowotnych w ramach NFZ,
- potwierdzać prawo do zakupu leków w niższych cenach,
- potwierdzać prawo do różnych ulg, na przykład na bilety komunikacji publicznej w autobusach i kolejach,
- otrzymać zniżki w różnych placówkach, na przykład ośrodkach uzdrowiskowych, muzeach, parkach narodowych, placówkach kulturalnych, sportowych, w niektórych pensjonatach,
- otrzymać zwolnienie z abonamentu RTV,
- zakupić taniej ubezpieczenia,
- skorzystać ze zniżek w różnych sklepach otrzymać zniżki za wydanie paszportu.

Renata Bech



Hydroterapia na Wysokiej Łące

W szpitalu Wysoka Łąka w Kowarach otwarto nową pracownię hydroterapii, dzięki której będzie możliwa pełniejsza rehabilitacja pacjentów, zwłaszcza ze schorzeniami oraz po urazach i operacjach narządów ruchu.



cji pacjentów są między innymi wirówki do kończyn górnych i dolnych oraz wanny perleńkowe i hydromasaże.

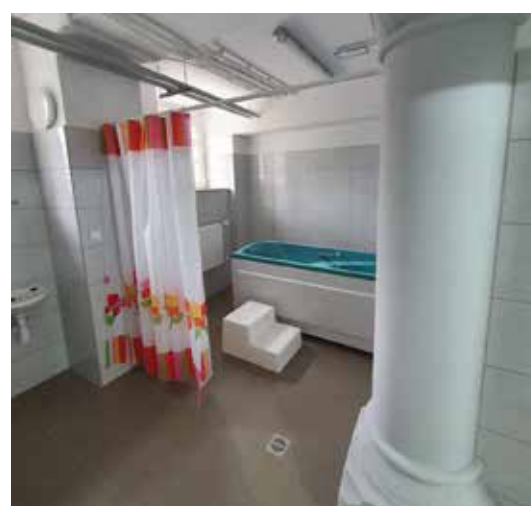
Całkowity koszt wyposażenia oddziałów rehabilitacyjnych w szpitalu Wysoka Łąka wyniósł 4.745.124,80 zł, w tym 4.716.665,30 zł zostało dofinansowanie ze środków UE. Remont pomieszczeń dla potrzeb rehabilitacji kosztował 486.000 zł, w tym dofinansowanie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego to 479.000 zł.

Pracownia hydroterapii jest jednym z elementów dużego projektu pn.: „Doposażenie w sprzęt medyczny Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego Kottliny Jeleniogórskiej na potrzeby utworzenia transgranicznego centrum kompleksowej rehabilitacji pocovidowej”, który Cen-

trum realizowało od 2022 r. do 2023 r. Głównym celem projektu była poprawa jakości i zwiększenie dostępności do świadczeń medycznych w zakresie rehabilitacji pocovidowej.

Sercem nowej pracowni jest dziesięć nowych wanien do hydroterapii. Ponadto do dyspozy-

Adamfi
fot. WCSKJ



A winda w muzeum wciąż stoi

Z problemem braku działającej windy, a więc ograniczoną dostępnością do zbiorów, spotykają się od lat odwiedzający Muzeum Przyrodnicze w Jeleniej Górze. Niestety, osoby z ograniczeniami fizycznymi nie mogą tu liczyć na dostępność, bezpieczeństwo i komfort zwiedzania.

Muzea są miejscami, gdzie przeszłość, sztuka, nauka i kultura spotykają się, aby zapewnić inspirujące i edukacyjne doświadczenia. Dla wielu osób zwiedzanie muzeum to nie tylko przyjemność, ale także ważna forma nauki i odkrywania. Dlatego zapewnienie dostępu do wszystkich, niezależnie od ich możliwości fizycznych, staje się kluczowym aspektem projektowania i zarządzania muzeami. Osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, starsze osoby, czy osoby z innymi niepełnosprawnościami, mogą napotykać trudności podczas korzystania z schodów. Winda eliminuje tę barierę, umożliwiając wszystkim zwiedzanie muzeum bez ograniczeń. W tym kontekście winda staje się nieodłącznym elementem wyposażenia muzeum.

Winda w muzeum faktycznie istnieje, ale praktycznie od momentu jej zainstalowania kilka lat temu, nie jest udostępniana z powodu licznych błędów technicznych powstałych zarówno



w fazie projektowania, jak i jej instalacji. Jej obecny stan zagraża bezpieczeństwu potencjalnych użytkowników i z tego względu jest unieruchomiona.

Dyrektor muzeum Adam Łaciuk podjął już pewne kroki mające na celu jej naprawę. Twierdzi, że czyni wszystko, by idea równego dostępu do kultury i edukacji stała się rzeczywistością również w jeleniogórskim Muzeum Przyrodniczym. Od ubiegłego roku trwają prace związane z prowadzeniem pomiarów nagrzewania się windy (znajduje się ona na zewnątrz budynku od strony południowej). W okresie letnim temperatura wewnątrz dochodziła do

niemal 80 stopni Celsjusza. Oprócz oczywistego dyskomfortu a nawet zagrożenia utraty zdrowia czy życia dla jej użytkowników, powodowało to notoryczne przepalanie się sterowników. Obecnie winda została okleinowana specjalną folią zabezpieczającą przed nagrzewaniem z zewnątrz, ale konieczna jest jeszcze wymiana sterowników i kilku innych elementów. Szacowany koszt doprowadzenia jej do pełnej sprawności to około 150 tysięcy złotych. Niestety, to pieniądze, których muzeum w tej chwili nie posiada.

Muzeum Przyrodnicze jest Instytucją Kultury Samorządu Jeleniej Góry. Zapytany w tej sprawie prezydent miasta Jerzy Łuźniak poinformował, że niestety sprawa nieczynnej windy nie jest mu znana. Wyjaśnił, że została ona wybudowana za kadencji poprzednich władz miasta i że nikt do tej pory nie zwracał się do niego z prośbą o możliwość dofinansowania remontu windy. Jednakże, zainteresuje się sprawą i spróbuje, na ile może pomóc w rozwiązaniu tego problemu.

Renata Bech
Fot. Renata Bech



Dostępność do kultury i edukacji powinna być priorytetem dla każdej instytucji, w tym także dla muzeów. Wszystkie one powinny uwzględniać windę jako standardowy element infrastruktury, dbając o to, aby doświadczenie zwiedzania i edukacji, było dostępne dla wszystkich.



Warsztatowe migawki z życia osób niepełnosprawnych

Prawie 25 lat działają Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” w Gorzowie Wielkopolskim. Kiedyś siedziba mieściła się na terenie szpitala psychiatrycznego, od kilku lat znajduje się w okazałym budynku przy ulicy Walczaka 25.

Od początku placówką kieruje Wiesław Antosz, który prowadzi ją w taki sposób, aby osoby niepełnosprawne miały możliwość zdobywania doświadczeń i kompetencji w różnych warunkach.

– Tworzymy te możliwości w wielu miejscach Gorzowa Wielkopolskiego, żeby nie działać w sposób modelowy, tylko praktyczny. Na przykład w klubie przy ul. Teatralnej przygotowywane jest jedzenie,

w Kawiarni przy Wełnianym Rynku gotowane są obiady dla seniorów a wolontariusze z warsztatów roznoszą je do domów, tam także sprzątają albo tylko towarzyszą rozmawiając. W ramach warsztatowych zajęć przygotowują także catering z okazji różnych spotkań czy konferencji – mówi Wiesław Antosz.

Od pewnego czasu w budynku, w którym znajdują się warsztaty terapii zajęciowej oraz inne instytucje, robione są dekoracje tematyczne, dzięki którym powstają pewnego rodzaju obrazy, które mają pokazywać, że świat osób pracujących z niepełnosprawnymi i samych osób niepełnosprawnych też może być bajkowy i wypełniony marzeniami.

– Chodzi o to, by puścić wodze fantazji i wyobraźni. W ten sposób przekraczamy pewnego rodzaju bariery i rozumienie, że praca z niepełnosprawnymi to jakaś sztuka na pokaz, występ i twórczość, która ma się podobać lub nie i ma być oceniana w jakichś konkursach. Tu robimy wszystko to co robi się na co dzień.

Nasza placówka jest w miejscu, w którym jest wiele instytucji, przechodzi tędy dużo ludzi, którzy tu pracują albo załatwiają wiele spraw, przyprowadzają dzieci do różnych specjalistów, nie jesteśmy instytucją wyizolowaną, więc w tym miejscu mogą się na moment zatrzymać, zachwycić, sfotografować, czy nawet zagrać na pianinie.

Podopieczni warsztatów oprócz codziennych zajęć w placówce, prowadzą między innymi prace porządkowe na cmentarzu żydowskim i na innych terenach zielonych.

– Obecnie rozwijamy koncepcję mieszkań treningowych, staramy się przekonać i zachęcić rodziców do zrozumienia, że życie ich dorosłych dzieci może rozwijać się i zmierzać w dobrym kierunku poza domem rodzinnym. Tu nie chodzi o odbieranie dzieci rodzinie ale o tworzenie warunków, w których ludzie mogą żyć w sposób samodzielny – tłumaczy kierownik WTZ.

Oprócz codziennych zajęć w mieszkaniach, które są prowadzone z grupą, teraz zaczyna się także nocowanie czyli przygotowanie do samodzielnego pobytu bez opiekunów i instruktorów. Podopieczni wtz przygotowują wszystko na swój



sposób, robią coś do jedzenia, planują spotkania ze znajomymi, wyjscia do kina, galerii czy na spacer.

– Jeśli chodzi o wspieranie seniorów, to jest pewien proces. Chodzi o to, by ludzie starsi chcieli przyjmować pomoc, natomiast innym aspektem jest to, że niektórzy próbują wykorzystywać gotowość, zapisując się na przykład do



kilku lekarzy i chcą żeby ich tam zaprowadzić. Jest to oczywiście trudne aby zaspokoić takie dążenia. Natomiast zrobienie zakupów czy posprzątanie ale również wyjście do lekarza to wszystko jest możliwe – wyjaśnia Wiesław Antosz, sugerując, że najbardziej chcieliby pomagać ludziom otwartym na świat, którzy kiedyś byli czynni zawodowo, samodzielni, chodzili, oglądali, kupowali a obecnie sobie nie radzą, jednak w towarzystwie i przy wsparciu wolontariuszy nadal byliby skłonni sami coś zrobić. Chętnie byśmy z takimi ludźmi współpracowali, żeby wyjść razem z nimi i im pomóc. Może to być także towarzyszenie podczas wyjścia na jakieś wydarzenie kulturalne czy do kościoła. Byłoby to dla ludzi starszych swego rodzaju przywróceniem ich wiary w siebie i uświadomienie, że nie są wykluczeni. Nasi niepełnosprawni, których również dotyczy pojęcie wykluczenia, starali by się jeszcze bardziej pomagać osobom ograniczonym przez wiek, chorobę czy inne sytuacje życiowe – podkreśla Wiesław Antosz.

– wyjaśnia Wiesław Antosz, sugerując, że najbardziej chcieliby pomagać ludziom otwartym na świat, którzy kiedyś byli czynni zawodowo, samodzielni, chodzili, oglądali, kupowali a obecnie sobie nie radzą, jednak w towarzystwie i przy wsparciu wolontariuszy nadal byliby skłonni sami coś zrobić. Chętnie byśmy z takimi ludźmi współpracowali, żeby wyjść razem z nimi i im pomóc. Może to być także towarzyszenie podczas wyjścia na jakieś wydarzenie kulturalne czy do kościoła. Byłoby to dla ludzi starszych swego rodzaju przywróceniem ich wiary w siebie i uświadomienie, że nie są wykluczeni. Nasi niepełnosprawni, których również dotyczy pojęcie wykluczenia, starali by się jeszcze bardziej pomagać osobom ograniczonym przez wiek, chorobę czy inne sytuacje życiowe – podkreśla Wiesław Antosz.

Szczegóły o warsztatach terapii zajęciowej można znaleźć tu: <https://wtz.com.pl/aktualnosci/>

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki

Brydż w KSON – dla umysłu i duszy

W Jeleniej Górze, sercu Karkonoszy, dwie instytucje: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON) oraz Klub Brydżowy „Zabobrze” zawiązały współpracę mającą na celu promocję gry w brydża. Ich inicjatywa zakłada organizację turniejów brydża porównawczego, będących zarówno formą sportu, jak i rozrywki, w siedzibie KSON.

Celem projektu jest zainteresowanie większej liczby osób tą wyrafinowaną grą, która nie tylko dostarcza rozrywki, ale także doskonali umiejętności poznawcze, takie jak pamięć, koncentracja oraz logiczne myślenie. Grając w brydża, uczestnicy muszą wykazać się strategicznym myśleniem, umiejętnością współpracy oraz planowaniem, co czyni ją swoistym treningiem umiejętności biznesowych.

Brydż to nie tylko sport, ale także doskonała okazja do nawiązywania nowych znajomości i budowania relacji. Dzięki regularnym turniejom organizowanym przez Klub Brydżowy „Zabobrze” i KSON, uczestnicy mają okazję

spotkać się, rywalizować i wymieniać doświadczeniami nie tylko na temat samej gry, ale także rywalizować, konwersować w towarzyskiej atmosferze.

Jak podkreśla Zbigniew Skórnicki, prezes Klubu Brydżowego „Zabobrze”, obecnie klub organizuje turnieje regularnie dwa razy w tygodniu, w których bierze udział średnio około 40 osób. Choć dominującą grupę stanowią seniorzy, to wśród uczestników można spotkać również młodych ludzi a nawet dzieci.

Wszystkie wydarzenia są otwarte dla publiczności, a uczestnicy mają okazję nie tylko dowiedzieć się więcej na temat reguł gry w bry-



dża, ale także zobaczyć pokazy różnego rodzaju sprzętu używanego podczas rozgrywek, tj.: specjalne pudełka z kartami z odzywkami licytacyjnymi czy urządzenia do tasowania kart. Planowane jest również zaprezentowanie systemu zliczającego wyniki, co umożliwi szybkie podanie ostatecznych rezultatów poszczególnych par i wyłonienie zwycięzców.

Wszyscy zainteresowani są serdecznie zapraszani do udziału w turniejach i odkrycia magii, jaką niesie ze sobą gra w brydża. Dzięki inicjatywie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Klubu Brydżowego „Zabobrze”, Jelenia Góra staje się miejscem, gdzie pasja, rywalizacja i integracja idą w parze.

Renata Bech
Fot. Renata Bech

Podwyżki renty socjalnej i rodzinnej

Rządy na całym świecie podejmują działania mające na celu poprawę bytowania swoich obywateli, także w Polsce. Celem jest wsparcie najbardziej potrzebujących, w tym osób korzystających z rent socjalnych oraz świadczeń rodzinnych. Według projektu obywatelskiego – kwota wsparcia ma wzrosnąć do poziomu najniższej krajowej.

Przypomnijmy, że prawo do renty socjalnej mają osoby pełnoletnie całkowicie niezdolne do pracy z powodu niepełnosprawności, która powstała:

- przed ukończeniem 18. roku życia
- w trakcie nauki w szkole lub na studiach (przed 25. urodzinami)
- w trakcie studiów doktoranckich lub aspirantury.

Kobietom, które wyszły za mąż między 16. a 18. rokiem życia, wystarczy ukończenie 16 lat. Całkowitą niezdolność do pracy i jej przewidywany czas ustala lekarz orzecznik ZUS. Całkowicie niezdolną do pracy uważa osobę, która utraciła zdolność do wykonywania jakiegokolwiek pracy.

Renta socjalna może być przyznana czasowo lub na stałe.

O tym, czy dostaniemy rentę socjalną, decyduje:

- orzeczenie o stopniu niepełnosprawności
- orzeczenie komisji lekarskiej do spraw inwalidztwa i zatrudnienia o zaliczeniu do I lub II grupy inwalidzkiej
- orzeczenie lekarza orzecznika wydane przed 1 października 2003 r. uprawniające do renty socjalnej na podstawie ustawy o pomocy społecznej.

W Sejmie już ruszyły prace nad waloryzacją renty socjalnej. Posłowie zajmują się projektem obywatelskim, ale ma on wsparcie i koalicji rządzącej i obecnej opozycji. Teraz taka renta wynosi tyle, ile najniższa emerytura, czyli 1588,44zł brutto miesięcznie. Według projektu ustawy ma ona wzrosnąć do kwoty minimalnego wynagrodzenia. Obecnie wynosi ono 4242 zł brutto, a od lipca kwota ta wzrośnie do 4300 zł.

Zmiany obejmą też renty rodzinne. Co to takiego? Otóż jeśli zmarły przed śmiercią pracował i odprowadzał składki, pobierał emeryturę, rentę z tytułu niezdolności do pracy, nauczycielskie świadczenie kompensacyjne, zasiłek lub świadczenie przedemerytalne, jego dzieciom, żonie i rodzicom może przysługiwać renta rodzinna.

Świadczenie należy się:

- dzieciom zmarłego do ukończenia przez nie 16. roku życia lub 25. roku życia, jeśli się uczą (ta zasada dotyczy również dzieci drugiego małżonka oraz dzieci przysposobionych). Jeżeli dziecko ukończyło 25 lat, będąc na ostatnim roku studiów w szkole wyższej, prawo do renty przedłuża się do zakończenia tego roku studiów,
- żonie, jeśli w chwili śmierci męża ukończyła 50 lat lub była niezdolna do pracy albo wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa uprawnionych do renty rodzinnej po zmarłym mężu (które nie ukończyły 16 lat, a jeżeli się uczą – 18 lat),
- żonie po rozwodzie oraz żonie, która przed śmiercią męża nie pozostawała z nim we wspólnocie małżeńskiej – ale tylko



wtedy, gdy oprócz spełnienia innych warunków w dniu śmierci męża miała prawo do alimentów z jego strony,

- żonie, która nie spełnia żadnego z wymienionych wyżej warunków, ale nie ma źródeł utrzymania. Ma prawo do rocznej renty okresowej (licząc od dnia śmierci męża) albo maksymalnie dwuletniej renty okresowej, gdy bierze udział w szkoleniu, dzięki któremu uzyska kwalifikacje do wykonywania pracy zarobkowej. Te same prawa i warunki obowiązują męża po śmierci żony. I rodzicom – jeżeli spełniają warunki takie jak dla wdowy/wdowca.

Na czym polegają rządowe zmiany w rentach wdowich?

Jeśli kobieta pobiera już swoją emeryturę, może po śmierci męża przejść na jego świadczenie i dostawać 85 proc. tego, co należało się mężowi. Nowy rząd chce to zmienić. Reforma ma polegać na tym, że pozostała przy życiu osoba będzie mogła zachować swoje świadczenie i powiększyć je o 50 proc. renty rodzinnej po zmarłym małżonku lub pobierać rentę rodzinną po zmarłym małżonku (w wysokości 85 proc.) i 50 proc. swojego świadczenia. Jednocześnie ma pojawić się zapis, że łączne świadczenie nie może przekroczyć trzykrotności przeciętnej emerytury. Źródło: Wyborcza.pl

Katarzyna Anders

Ligia Bogus opowiada o higienie i kosmetyce

Ligia Bogus jest znana w Gorzowie Wielkopolskim nie tylko dlatego, że od lat codziennie spotyka się z klientami w salonie „Wenus”, ale również dlatego, że jako społeczniczka odwiedza placówki, w których przebywają seniorzy, osoby niepełnosprawne i chore. Współpracuje z Fundacją Rak’n’Roll, odwiedza warsztaty terapii zajęciowej, domy pomocy społecznej, środowiskowe domy samopomocy, ściśle współpracuje ze stowarzyszeniem „Lucynki”, prowadząc warsztaty dla kobiet w trakcie leczenia onkologicznego.

Jej przyjazne obycie, starannie dobrany strój, nienaganna fryzura i łatwość przekazywania informacji są atutami pozwalającymi z zainteresowaniem uczestniczyć w jej warsztatach i pokazach, do których zawsze włącza uczestników.

W jednym z ŚDS na początku spotkania prowadziła pogadanki o pielęgnacji ciała, dbałości o odzież i środowisko. Potem uhonorowała panie, wykonując im makijaże aby mogły się poczuć modelkami prezentującymi kosmetykę twarzy. Natomiast panowie, jako rekompensatę otrzymali kosmetyczne gadżety.

Oprócz spotkań grupowych Ligia zaprasza do salonu panie, podopieczne „Lucynek”, z którymi rozmawia, wykonuje zabiegi pielęgnacyjne, robi hennę.

– Salon przy ul. Hawelańskiej zawsze był w tym samym miejscu, w którym jest obecnie. Po obu stronach drzwi wejściowych znajdują się dwie piękne, wykonane z piaskowca Wenus z Milo, których nie sposób ominąć, żeby ich nie zauważyć – mówi Ligia Bogus, która nawiązując do swoich klientek, podkreśla, że lubi słuchać opowieści pań, które mają potrzebę aby się przed kimś otworzyć.



O sobie Ligia mówi, że łatwo nawiązuje przyjazne kontakty, zawdzięczając takim cechom jak: życzliwość, cierpliwość i dyskrecja. To są bardzo ważne cechy w tym zawodzie. – Klienci, bo z jej usług korzystają także panowie, bardzo szybko przyzwyczajają się do mnie, ze względu na to, że bardzo dobrze wykonuję ten zawód i pracuję w Salonie codziennie od lat. Zawsze starałam się jak najlepiej przygotować praktykantki, żeby też miały w sobie coś z psychologa, bo z ludźmi trzeba umieć rozmawiać ale także ich słuchać – podkreśla Technik Usług Kosmetycznych, bo tak brzmi jej zawód.

– Zdobyłam certyfikaty z zakresu znajomości produktów i technik wykonywania zabiegów z użyciem peelingów chemicznych, prowadzę zabiegi profesjonalne na bazie ampułek do terapii manualnej.

Od wiedzy i doświadczenia zależy jakość mojej pracy, przede wszystkim jest to praca z człowiekiem i na człowieku, trzeba umieć zyskać zaufanie, mieć cierpliwość, intuicję, równowagę wewnętrzną, perfekcję, dobry gust, poczucie estetyki, zmysł i zdolności manualne.

A poza pracą? – Wszyscy wiedzą, że udzielam się charytatywnie. Od początku mojej pracy tak było: warsztaty urody, liczne spotkania dla różnych wiekowo grup. Pomagam, bo mogę, wszystko jest do sprawdzenia, zapraszam. Ligia chętnie opowiada także o swoich pasjach poza zawodowych. – Rugby zwróciło moją uwagę dziesiątki lat temu. Poznałam ten sport od podszewki. Jestem fanką i mam swoich faworytów. Wiem o rugby prawie wszystko, tak w kraju jak i na świecie. Lubię też pracować w ogrodzie, kocham wszystko co w nim rośnie. Jestem miłośniczką przyrody, czytam, zdobywam, kupuję, dzięki temu posiadam wiedzę i mam bardzo ciekawe okazy drzew i roślin, lubię nietuzinkowość, chociaż zwykłe kwiatki też mnie cieszą i zawsze odwdzięczają się swoją urodą.

Wanda Milewska
Archiwum autorki

Każdy wiek jest dobry, ŻEBY TAŃCZYĆ

Ponad 40 lat działa w Gorzowie Wielkopolskim Szkoła Tańca Fan Dance Anny i Grzegorza Deptów, 20 lat we własnym obiekcie. Ważną grupę taneczną tej szkoły stanowią tzw. Seniorzy, którzy to również reprezentują klub i miasto na turniejach międzyklubowych i ogólnopolskich. W rękach tancerzy tej grupy spoczywa Puchar Marszałka Województwa Lubuskiego oraz Puchar II V-ce Mistrza Polski Policjantów.

– Przez 40 lat wykształciliśmy rzesze tancerzy turniejowych klas od „H” do „S”. Wychowankowie byli zdobywcami wielu tytułów (np. w tańcach latynoamerykańskich: salsa, mambo – m.in. II V-ce Mistrzowie Europy, finaliści Mistrzostw Świata, Mistrzowie Polski) pary dziecięce i młodzieżowe zdobywały wielokrotnie trofea Mistrzostw Okręgu, Mistrzostw Województwa oraz wielu prestiżowych turniejów krajowych – opowiada Grzegorz Depta w rozmowie z Wandą Milewską.



Wanda Milewska: Jak zrodził się pomysł utworzenia szkoły tańca w Gorzowie Wielkopolskim, czy była to wtedy jedyna taka szkoła?

Grzegorz Depta: Szkoła Tańca Grzegorz Depta (obecnie Centrum Tańca Fan Dance Anna i Grzegorz Depta) powstała w Gorzowie w 1983 roku, i jest to pierwsza Szkoła Tańca w naszym mieście. W czasach PRL-u popularyzacja kultury wyższych sfer – tańce salonowe nie były uznawane przez władze za poprawne politycznie. Niewiele osób w Polsce posiadało wiedzę z zakresu tańca towarzyskiego. Do Gorzowa przyjeżdżał nauczyciel z Poznania, prowadząc kurs tańca, było więc widoczne zapotrzebowanie na tę formę kultury. Od roku 1977, po ukończeniu Studiów Tanecznych organizowanych przez Ministerstwo Kultury i Sztuki prowadziłem klub tańca w Międzyrzeczu, podjąłem więc decyzję o rozwinięciu działalności również i w Gorzowie Wielkopolskim.

WM: Czy już wtedy taniec towarzyski był popularny, czy trzeba było zachęcać pary do takiej aktywności?

Taniec towarzyski nie był powszechnie popularny jako ten „pochodzący z zachodu”. Popularyzowane były tańce ludowe, zespoły taneczne, śpiewacze. Jednocześnie jako pewna nowość docierająca do kraju wzbudzała duże zaciekawienie i zainteresowanie. Wszystko co nowe, nieznanie napędza do jego poznania. Młodzież sama szukała nowości. W pierwszych latach największą popularnością

cieszyły się kursy tańca wśród młodzieży chcącej zabłysnąć na dyskotekach czy przygotowującej się do studniówek. To zainteresowanie tańcem użytkowym na co dzień wzbudziło chęć sportowej rywalizacji najpierw u młodzieży, później również u dzieci ze szkół podstawowych. W kolejnych latach wzorem krajów zachodnich nastała moda na umiejętność tańczenia również wśród osób dorosłych.

Jaki wiek jest najlepszy aby tańczyć?

Nauką tańca obejmujemy dzieci w wieku od lat 4 po seniorów. Są to często osoby 60 + a nawet 70+.

Kiedyś ludzie starsi chyba byli mniej aktywni a może nie było dla nich propozycji. Obecnie wiele miejsca poświęca się seniorom.

Współpracujecie z gorzowskim Uniwersytetem III Wieku. Jak wygląda ta współpraca i kiedy się zaczęła? Jakich tańców seniorzy się uczą, czy łatwo orientują się w rytmach.

Obecnie taniec jest nie tylko potrzebą w sytuacjach wymagających umiejętności tanecznych. Taniec postrzegamy przede wszystkim jako dużą dawkę zdrowia. Taniec poprawia samopoczucie, jest sposobem na uwolnienie się od codziennych napięć. Rytmiczne ruchy w takt muzyki odprężają, redukują napięcie mięśniowe i dają poczucie kontroli nad własnym ciałem, a dodatkowo pozwalają uwolnić i odreagować nagromadzone emocje oraz uzyskać równowagę wewnętrzną. Taniec to także forma terapii i środek antydepresyjny. Jak każda aktywność fizyczna, pobudza wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia). Dlatego jest świetną formą aktywności fizycznej dla seniorów. To

także odskocznia od szarej rzeczywistości – nawiązywanie kontaktów towarzyskich jest bardzo potrzebne ludziom w wieku dojrzałym.

Z Uniwersytetem III Wieku współpracujemy od trzech lat. Seniorzy bardzo chętnie uczą się nowych umiejętności. Program taneczny w skład którego wchodzi tańce standardowe takie jak: walc angielski i wiedeński, tango, fokstrot, tańce latynoamerykańskie: cha cha, rumba, jive, rock and roll, popularne: discofox i discoblues został opracowany z myślą o dojrzałych uczestnikach kursu. Starannie dobrany materiał taneczny i muzyka sprawia, że nauka jest łatwa i przyjemna.

Czy każdy musi mieć parę, czy są to różne zajęcia także solo?

Kursy tańca towarzyskiego i użytkowego to kursy w parze. Oprócz par docierają zarówno panie jak i panowie. Tzw. single mogą brać udział w zajęciach „wymieniając się” współpartnerami. Osobom nie posiadającym współpartnera proponujemy zajęcia solo dance, które cieszą się dużą popularnością.

A jeśli para potrzebuje nauczyć się tańczyć na specjalną okazję, ile trzeba odbyć lekcji żeby móc pokazać swe umiejętności na weselu czy podczas innych uroczystości?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi ile czasu trzeba poświęcić na naukę. Taniec jest nieskończonością, dla każdej osoby moment jego opanowania może być w innym punkcie. Przygotowujemy nowożeńców do pierwszego tańca – tutaj w grę wchodzi rodzaj wybranego tematu, rozpiętość choreograficzna oraz oczywiście predyspozycje. Często przy prostej minimalistycznej choreografii wystarczą dwie lekcje aby komfortowo bez stresu można było przeżyć tę ważną chwilę życia.

Czy są pary, które od początku do dziś jeszcze tańczą?

Mamy to szczęście, że w naszym Centrum Tańca uczestnicy tworzą wspólny klimat, przyjaźnią się,

Grzegorz Depta jako nauczyciel najwyższej kategorii Nauczyciela Tańca, Międzynarodowy Sędzia Tańca Towarzyskiego, odznaczony został szeregiem nagród i odznaczeń, m.in.:

– **Złotym Medalem za Długoletnią Służbę** przyznawanym przez Prezydenta RP za wzorowe i sumienne wykonywanie obowiązków wynikających z pracy zawodowej

– **Honorową odznaką Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego** „Zasłużony dla Kultury Polskiej” – **Odznaką Honorową Miasta Gorzowa Wlkp.**

– **Medalem** „Za wybitny wkład pracy na rzecz rozwoju ruchu tanecznego w Polsce”.

Anna Depta to nauczyciel tańca najwyższej kategorii Nauczyciela Tańca. Również Sędzia Tańca Towarzyskiego. Jako tancerka tańca sportowego posiadaczka najwyższej, międzynarodowej klasy tanecznej S w tańcach standardowych i latynoamerykańskich, zdobywczyni wielu nagród w turniejach tańca.

lubią spędzać razem ze sobą oraz z tańcem jak najwięcej czasu. Dlatego też wielu tancerzy, głównie dorosłych – uczęszcza na zajęcia od kilkunastu lat. A są wśród nich tacy, którzy rozpoczęli przygodę z tańcem jeszcze przed otwarciem naszego własnego obiektu, na innych salach tanecznych, więc są z nami ponad dwadzieścia lat.

Czas wakacji to dla Was nadal praca ponieważ w tym czasie prowadzicie warsztaty taneczne letnie i zimowe. Gdzie one się odbywają i jak przebiegają?

Podczas wakacji organizujemy kolonie, obozy szkoleniowe oraz szkoleniowo-wypoczynkowe dla każdej grupy wiekowej. Dzieciom rozpoczynającym naukę proponujemy kolonie z tańcem, pary sportowe i rekreacyjne biorą udział w obozach szkoleniowych nad morzem lub w górach. Dużym zainteresowaniem cieszą się obozy taneczne w ramach Letniej lub Zimowej Akademii Tańca dla dorosłych. Tutaj oprócz treningów na różnych poziomach zainteresowania osoby dorosłe oraz seniorzy mogą wraz z rodzinami wypocząć w klimacie nadmorskim lub w górach. Zimą treningi taneczne można połączyć z rodzinnym wypadem na narty.

Jakie obecnie cele zakłada szkoła i co się zmieniło przez dwudziestoletni czas w edukacji tanecznej?

Od otwarcia nowego obiektu otworzyła się dla nas również możliwość poszerzenia oferty. Oferta dotyczy dwóch głównych rodzajów zainteresowania tańcem: użytkowość – taniec na co dzień, dla własnych potrzeb. Taniec użytkowy to ten, który służy nam na co dzień, nie podlega ocenie i rywalizacji turniejowej; to forma dzięki której możemy czuć się komfortowo w każdej tanecznej okoliczności. Sprawdzają się one na domówce, party, imprezie klubowej czy balu. Oferujemy tu kursy tańca towarzyskiego według Światowego Programu Tanecznego, kursy tanga, discofoxa, salsy, bachaty, latino mix dla par oraz solo dance dla pań i dziewcząt; klub seniora, lekcje pierwszego tańca dla nowożeńców, lekcje indywidualne. Drugi rodzaj to taniec sportowy – dla osób lubiących rywalizację od dzieci po grupy seniorów.

Jakie Wy jako trenerzy macie najprzyjemniejsze wspomnienia z prowadzenia tej szkoły?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Każde ze spotkań z kursantami, którzy tworzą również grono naszych przyjaciół jest przez nas mile wspomniane. Zapewne najmilej wspomina się wspólne wyjazdy na obozy szkoleniowe i pobyty wakacyjne, nie tylko taneczne ale i towarzyskie.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum autorki

Pamięci Jana Arczewskiego

Podlasie – jakże nam odległa historyczna kraina Polski, zamieszkała przez Podlasian, a także w niektórych rejonach przez Podlasków, granicząca z Białorusią. Jej stolicą jest Drohiczyn z ważniejszymi miastami, takimi jak Białystok, Bielsk Podlaski czy Siedlce i mniejszymi, jak Łosice, obok których – we wsi ŁYSÓW 20 lipca 1960 roku przyszedł na świat JAN ARCZEWSKI.

Był najmłodszym dzieckiem w rodzinie, a jego rozwój fizyczny postępował trochę inaczej niż pozostałej szóstki rodzeństwa. Badany przez wielu lekarzy w okolicznych szpitalach oraz w Warszawie, w wieku pięciu lat otrzymał diagnozę nieuleczalnej choroby: rdzeniowego postępującego zaniku mięśni z okrutną prognozą limitu życia, maksymalnie do 30 lat. Janeczek, Janek, Jaś – tak zwracali się do niego najbliżsi i rówieśnicy. Był dzieckiem zainteresowanym światem i ludźmi. Gdy w szóstym roku życia przestał chodzić, w rozwoju wspierali go kochający rodzice i rodzeństwo. To dzięki nim ukończył szkołę podstawową, zawodową w Konstancinie-Chylicach, a potem zdobył zawód introligatora-pamiętkarza.

Liceum ukończył w Zakopanem-Kuźnicy i w 1979 roku zdał maturę. Na wysłane do wielu szkół wyższych podania o przyjęcie na studia, w których informował o swojej niepełnosprawności, tylko Katolicki Uniwersytet Lubelski zaprosił go na egzaminy. Zdał, został studentem psychologii na Wydziale Filozofii, a zamieszkał w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Głowackiego. To, że ukończył studia, zawdzięcza swoim kolegom i koleżankom. I tak właśnie wspominają go koleżanki-psycholożki:

Aurelia Romaniec z Jeleniej Góry, Alinka Moskwa z Zachodniopomorskiego, Marysia Kłuska-Szabla z Małopolski: *Naszą studencką przygodę rozpoczęliśmy w październiku 1979 roku. Janek był kolegą, który poruszał się na wózku inwalidzkim, był zależny od naszej pomocy, by przemieszczać się po korytarzach uczelni. Szybko powstała wśród nas grupa osób, która podjęła zadanie odbierania przed zajęciami Janka z Domu Pomocy Społecznej, przywożenia go na uczelnię, asystowania w poruszaniu się pomiędzy różnymi salami wykładowymi. W tamtych czasach na KUL-u nie było wind, a nasze zajęcia odbywały się na trzech różnych poziomach, więc nie było łatwo w grupie kilku osób wnosić wózek z Jankiem na drugie piętro lub znosić na parter. Często wspominam rozmowy z nim i jego umiejętność słuchania, ale także wyrażania własnej opinii.*

**MAGISTER JAN
– ZAANGAŻOWANY
PSYCHOLOG oraz INICJATOR**

Po studiach nadal mieszkał w Domu Pomocy Społecznej i szukał pracy. Gdy się dowiedział, że w Domu Pomocy Społecznej „Kalina” w Lublinie jest planowane zatrudnienie psychologa, postanowił zawalczyć o to miejsce. Zaproponował swoją kandydaturę



i dodatkowo złożył ofertę prowadzenia telefonu zaufania dla osób niepełnosprawnych. I udało się. Mieszkał w tym domu w dziewięciometrowym pokoiku i przez 37 lat, prowadził telefon zaufania dla osób z niepełnosprawnościami. Przez telefon udzielał pomocy nie tylko typowo psychologicznej, ale przekazywał informacje o sposobach rozwiązywania problemów socjalno-bytowych, interweniował w sprawach trudnych i towarzyszył w samotności osobom z niepełnosprawnością. Gdy tylko sytuacja tego wymagała, osoby szukające wsparcia odwiedzały go w pokoju. W pierwszych latach, kiedy był bardziej sprawny, on też je odwiedzał. Z czasem postępującej i ograniczającej jego poruszanie się choroby, gdy już tylko miał sprawną prawą dłoń, prowadził rozmowy telefoniczne, pisał sms-y i mail-e. W Domu Pomocy Społecznej „Kalina” był również koordynatorem praktyk studentów pedagogiki, psychologii, pielęgniarstwa, fizjoterapii, rehabilitacji i służb społecznych. W swoim działaniu był sumienny, obowiązkowy, opanowany, ale i bardzo wymagający. Przekazywał praktykantom i wolontariuszom swoją osobistą wiedzę. W dwóch domach pomocy zorganizował grupę ok. 60

wolontariuszy. Ciekawili go ludzie i świat. Wspólnie z kolegą Romanem w czasie urlopu podróżowali koleją, samolotem i „pieszo” po Polsce i po świecie. Prowadził wiele aktywności, a gdy potrzebował do pomocy drugiej osoby, zawsze potrafił znaleźć życzliwych współtowarzyszy.

Koleżanki psycholożki: Aurelia, Alina, Marysia – podkreślają wyjątkową dbałość Janka o relacje, życzliwą pamięć o bliskich koleżankach z okazji ich urodzin, imienin i świąt, wypisaną na kartce, wysyłaną tradycyjną pocztą. Pamiętał także o bliskich osobach, które odeszły.

FILOZOFIA JANA – AUTORA, POETY, FELIETONISTY

Uważał, że miłość do człowieka jest najważniejsza. Czas, rozmowa, szczere zainteresowanie i szacunek są najcenniejszymi darami, które bezinteresownie możemy dać drugiemu człowiekowi. Był człowiekiem wielkiej wiary i starał się naśladować Chrystusa w służbie drugiemu człowiekowi. W dedykacji do swojej książki *Widzę Cię człowieku* w 1999 roku napisał: „Służyć drugiemu człowiekowi to żyć”. Swoją pierwszą tomik wierszy zadedykował rodzicom. Kształtował i rozwijał swoją życiową aktywność w wielu płaszczyznach. Był



autorem albumu *Życzenia Ojca Świętego do rodaków – 25 lat Pontyfikatu*, (2003), tomików: poezji *Przemyslenia o i za człowieka* (2004) oraz *Krzyk serca* (2008). Jego wiersze ukazały się również w almanachu poezji religijnej *A duch wieje kędy chce* (2006). Przez wiele lat w różnym czasie był felietonistą czasopism „Los” i „Integracja”. W ostatnim felietonie „Integracji” zatytułowanym „Móc żyć” pisał o potrzebie empatii i pomocy tym, którzy wypadają z kolei życia, ale chcą do swojej normalności wrócić.

JAN ARCZEWSKI przeżył 63 lata, zmarł 7 lipca 2023 r.

6 września 2023 roku Rzecznik Praw Obywatelskich Marcin Wiącek w swoim wystąpieniu przyznał, iż honorowa odznaka „Za Zasługi dla Ochrony Praw Człowieka” Janowi Arczewskiemu została przyznana za późno. „Przyznajemy ją człowiekowi, którego już nie ma z nami (...). Zwrócił uwagę, że śp. Jan Arczewski jest jedną z najdzielniejszych i najjaśniejszych postaci ostatnich dekad, nie tylko w środowisku osób z niepełnosprawnościami. To człowiek o niezwykłym hartem ducha, pracowitości,

empatii i oddaniu potrzebom innych. Wielki wojownik o prawa człowieka, z którym Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich miało zaszczyt wielokrotnie współpracować.



Jan Arczewski dał się poznać jako wybitny działacz społeczny i psycholog, poeta i felietonista. Był inicjatorem i prowadzącym pierwszego w Polsce Telefonu Zaufania dla Osób Niepełnosprawnych. Przeprowadził blisko sto tysięcy rozmów, niosąc codzienną pomoc osobom potrzebującym wsparcia, a nierzadko ratując życie. Dzięki wielkiemu sercu, ogromnej determinacji i pracowitości zaskarbił sobie wyjątkowy szacunek w swoim środowisku i w całym społeczeństwie. Był wielokrotnie wyróżniany i doceniany w obszarze pomocy społecznej, służby człowiekowi, edukacji m.in. nagrodą Prezydenta RP „Dla Dobra Wspólnego” (2016), jako laureat konkursu „Człowiek bez barier 2004”, tytułem „Społecznik Roku”, nagrodami „Serce dla serc” (1989) i „Angelus” (2017), również za osiągnięcia artystyczne jako poeta, felietonista, autor książek. tomiku *Krzyk serca* poniżej prezentuję trzy jego wiersze.

Źródło i fot.: <https://bip.brpo.gov.pl/content/jan-arczewski-odznaka-honorowa-rpo>

Zebrany materiał opracowała Maria Ewa Piętka – psycholog projektu CIWON w KSON w Jeleniej Górze, która poznała Janka w 2019 roku.

SPOŁECZNA WYPOŻYCZALNIA

SPRZĘTU TURYSTYCZNEGO DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Współdzielenie jest bardzo ważne w dzisiejszych czasach.
Nie myślmymy wyłącznie o sobie, ale też
o innych, dzieląc się nie tylko umiejętnościami
i przestrzenią, ale także zasobami.



**WYPOŻYCZANIE ZAMIAST KUPOWANIA,
KIEDY TYLKO JEST TO MOŻLIWE!!!**

**MASZ SPRZĘT
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!**



**Karkonoski Sejmik Osób
Niepełnosprawnych**
Osiedle Robotnicze 47A, Jelenia Góra

E-mail: biuro@kson.pl

Tel. 75 75 242 54

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



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Nasze zdrowie w naszych dłoniach (3)

Tym razem omówimy jedną z najbardziej znanych mudr, nazywaną mudrą ratującą życie (Apan Vayu Mudra).

Mudry – czyli mała joga palców, to starożytna technika stosowana w liczącej przeszło 5 000 lat medycynie ayurwedyjskiej, wywodzącej się z Indii i polega na ułożeniu palców w określonych pozycjach, tak aby wpływać na przepływ energii w ciele i umyśle.

Przyjmuje się, że każdy z palców dłoni jest symbolem jednego z 5 żywiołów, od równowagi których w naszym ciele, zależy nasze zdrowie. I tak: kciuk to ogień, palec wskazujący to powietrze, palec środkowy to niebo, palec serdeczny to ziemia, a palec mały to woda.

Sama metoda jest to bardzo prosta i łatwa do wykonania, nie

wymaga też żadnych dodatkowych przyrządów czy sprzętu. Jest więc tania i dostępna w dowolnym miejscu i czasie. Istotne jest w niej tylko stosowanie kilku podstawowych zasad, które przyczyniają się do zwiększenia jej skuteczności, a są to:

zawsze używamy obu rąk do wykonywania wybranej mudry
zaleca się ćwiczyć przez co najmniej 45 minut dziennie. Można podzielić ten czas na kilka krótszych sesji, np. po 15 minut rano, w południe i wieczorem

Przed rozpoczęciem ćwiczenia dobrze jest się zrelaksować

Pozycja ciała – można siedzieć, stać lub leżeć, w zależności od własnych upodobań

Pamiętajmy jednak, że praktykowanie mudr nie zastępuje konsultacji lekarskiej, a jedynie wspomaga energetycznie proces leczenia.

Mudra ratująca życie – jest stosowana w przypadkach nagłych dolegliwości związanych z sercem. Usuwa ból i silne kołatanie serca, a także objawy złego samopoczucia połączone z niepokojem i smutkiem. Może stanowić doraźną pierwszą pomoc przy zawale mięśnia sercowego, przed przyjazdem lekarza.

TECHNIKA WYKONANIA:

Palec wskazujący zginamy i układamy u podstawy kciuka lekko go dociskając, następnie ponad zgiętym palcem wskazującym stykamy palce serdeczny, środkowy i kciuk. Mały palec pozostaje swobodnie wyprostowany. Praktykujemy obiema rękami tak długo jak trzeba do ustąpienia dolegliwości/przyjazdu lekarza.

Tę mudrę można też pomóc ułożyć osobie, która właśnie doświadcza silnego bólu w klatce piersiowej i nie jest w stanie ułożyć jej samodzielnie.

Renata Bech
Fot. Renata Bech





Mieszkają na parterze. Będą płacić za windę?

Dlaczego mieszkańcy parteru i pierwszego piętra mają ponosić opłaty za windę chociaż z niej nie korzystają? Dotychczas nie było takiego obowiązku, zmiany wprowadziła Kołobrzeska Spółdzielnia Mieszkaniowa, administrator tego budynku.

Dotychczas tym, którzy nie korzystali z windy w przeszłości nie naliczano opłat, teraz ma to się zmienić, wzbudziło to zrozumiałe zaniepokojenie wśród mieszkańców, którzy twierdzą że to absurd.

Co na to KSM? Z oświadczenia zamieszczonego na stronie in-

ternetowej KSM wynika, że (...) zmiana zapisów dotyczących rozliczenia kosztów gospodarki zasobami mieszkaniowymi oraz ustalania opłat za używanie lokali wynika z konieczności dostosowania postanowień regulaminu do obowiązujących przepisów prawa o spółdzielniach mieszkaniowych oraz statutu KSM. Regulacje te stanowią, że wszyscy mieszkańcy, którym przysługują prawa do lokali, mają obowiązek uiszczania opłat na takich samych zasadach. Koszty eksploatacji budynków mieszkalnych nie zależą od tego, czy lokal znajduje się na parterze czy na pierwszym piętrze. Na przykład, osoba zamieszkująca parter nie korzystająca z windy również płaci za jej konserwację. W świetle tych przepisów wszyscy właściciele lokali, wchodzący w skład wspóln-

ty mieszkaniowej są zobowiązani do uczestniczenia w kosztach zarządu związanych z utrzymaniem nieruchomości wspólnej, w skład których wchodzi między innymi opłata za korzystanie z windy (...). Nie wszystkich spółdzielców to wyjaśnienie przekonuje w takim samym stopniu; można z łatwością zauważyć, że punkt widzenia i związana z tym opinia jest uzależniona od piętra na którym właśnie mieszka.

Mieszkam na parterze, a płaciłem też wcześniej już na budowę parkingu pod blokiem chociaż nie mam samochodu. O dachu nawet nie wspominał. A teraz mam jeszcze płacić za windę choć z niej nie korzystam – żali się mieszkaniec parteru. – A ja nie korzystam ze światła na korytarzu, bo nie wychodzę z mieszkania po zmroku. Czy też można mnie zwolnić z energii elektrycznej za działanie tej jednej żaróweczki? – ironizuje przy słuchający się tej rozmowie mieszkaniec siódmego piętra.

Jolanta Wiatr

SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel.: 75 64 512 42
e-mail: radio@kson.pl
[facebook.com/radiokson](https://www.facebook.com/radiokson)



**RADIO
PEŁNE
PASJI**



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

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

**CENTRUM CZYNNE JEST:
PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 10.00-16.00**

tel. 75 752 42 54 • infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! biuro@kson.pl

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Psycholog

**Inga SZAWŁOWSKA,
Maria PIĘTKA**

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

Jerzy DWORAK

Adwokat

Aleksandra KOWALSKA

Radca prawny

Ola Iłowska

Diabetyk

Dorota Górka

**Bezpłatne porady prawne
dla osób niepełnosprawnych**

(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON lub telefonicznie)

INFORMACJE I ZAPISY

w biurze KSON

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

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przysyłać pod adres:

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

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

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

Zapraszamy do nowego Klubu Seniora i Wolontariusza, który pod nowym zarządem zapewni radość, atrakcyjność form i nie pozwoli się Wam zestarzeć oraz do Klubu Pacjenta w ramach Sudeckiego Centrum Zdrowia Psychicznego (wtorki, czwartki, piątki)

To była wspaniała majówka!



W piękny słoneczny dzień, 9 maja dwoma autokarami w liczbie 100 osób udaliśmy się na wspaniałą imprezę integracyjną do Turystycznej Stacji ORLE. Spotkania zorganizowało i przygotowało Koło Nr5 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Szklarskiej Porębie.



Towarzyszył nam zaproszony akordeonista, który pod względem muzycznym wspierał chóralne śpiewy rozbawionych uczestników. Wspaniała atmosfera, przepiękny plener budzącego się do życia łona natury złożyło się na cudownie spędzony czas.

Nie zabrakło wspaniałego poczęstunku w postaci kapuśniaku, kiełbasek z grilla bądź pieczonych na ognisku, pysznych naleśników z jagodami oraz ciasta, które zapewniły ucztę dla zgromadzonych uczestników.

Mogliśmy zwiedzić Muzeum Huty Szkła z wspaniałym przewodnikiem i gawędziarzem Stanisławem Kornafelem. Część uczestników udała się na Czeski Mostek na Izerze.

Odwiedzili nas pracownicy Dolnośląskiego Centrum Sportu w osobach pani Dominiki i pana

Piotra, którzy zobowiązali się przedstawić nam swoją ofertę możliwości korzystania z zaplecza DCS-u w atrakcyjnych cenach, do czego wrócimy po uzgodnieniach.

Jak to zwykle bywa, ciężko było wracać ze świetnie przygotowanej imprezy, która okazała się przysłowiowym strzałem w „dziesiątkę”.

Ryszard Buziuk

Fot. BH

