



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Startujemy z KSON-em
portal lepszezycie.info!
str. 2



NIEPEŁNOSPRAWNI TU **i** TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY WRZESIEŃ–PAŹDZIERNIK DWUMIESIĘCZNIK 11/129/2024



KSONalia – integracja pełna radości!
str. 20-21



Udana integracja w Sudetach
str. 30-31



Śpiewali dla Papieża
str. 4-5

lepszee-zycie.info – portal, jakiego jeszcze nie było!

Rusza portal społecznościowy Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który ma odmienić rzeczywistość wielu seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Będą to wrota na świat, które pozwolą uwierzyć, że warto wyjść do ludzi, integrować się, zawierać przyjaźnie. Coś, co pozwoli zrzucić lęk przed zderzeniem ze światem zewnętrznym.

Niepełnosprawności i podeszły wiek nie oznaczają bowiem wykluczenia społecznego. Problemy w codziennym funkcjonowaniu można złagodzić, a życiu – zamiast zamknięcia w czterech ścianach – nadać radosny sens. Jak to zrobić? Będziemy na bieżąco informować o wszystkim, co dotyczy korzystnych przepisów prawa, nowych metod leczenia, rehabilitacji, ale także wypoczynku, w tym czynnego lecz przystosowanego dla tej grupy osób.

Postaramy się o to, żeby niepełnosprawności i jesień życia były mniej dokuczliwe. Portal jest kierowany także do osób pełnosprawnych – młodzieży, rodzin i osób z otoczenia głównych Beneficjentów.

U nas znajdziecie informacje m.in.:

– jak skorzystać z pomocy asystenta osoby niepełnosprawnej), co przysługuje osobom z niepełnosprawnościami i w podeszłym wieku (65+), itp., porady psychologiczne,

– aktualności, relacje, wywiady, reportaże nt. instytucji, fundacji i osób, które znalazły sposób i skutecznie łagodzą skutki niepełnosprawności i przekazują wskazówki, także osobom w podeszłym wieku na godne i ciekawe życie,

– będzie o turystyce, także górskiej dla osób z dysfunkcjami,

– przewidujemy spotkania online ze specjalistami z różnych dziedzin życia: służby zdrowia, pomocy społecznej, dostępności dla osób z niepełnosprawnościami ale i komunikacji, likwidacji barier, itp.,

– listy do redakcji (w formie elektronicznej) – wraz z poradami,

– krótkie materiały video np. z odwiedzanych miejsc,

– stworzenie bazy tras wycieczek dla osób z niepełnosprawnościami,

– rozmowy z gośćmi redakcji w formie plików dźwiękowych (materiały Radia KSON i nie tylko),

– stały kontakt z Czytelnikami za pośrednictwem wiadomości e-mail.

Wydawca – KSON

Czytajcie nas, oceniacie, komentujcie, dzielcie się Waszymi spostrzeżeniami i osiągnięciami na: lepszee-zycie.info

**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:** R2 PRINT Adam Rytter, 09-400 Płock, ul. Bielska 61/1

Nakład 5000 egz.

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

Woda zalała KSON

W feralny piątek 13 września br. zaczął się horror na Osiedlu Robotniczym w Jeleniej Górze. A w niedzielę wieczorem, przyszła wielka woda z ulicy Wiejskiej – relacjonuje prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Stanisław Schubert.

– Rano w poniedziałek musieliśmy wejść do obiektu w wysokich kaloszach, bo woda sięgała ponad 50 cm, a wcześniej musiała sięgać metra, o czym świadczyły ślady na ścianach. Obraz zniszczeń był niesamowity i cztery lata po generalnym remoncie, przez powódź, musimy zaczynać od nowa – relacjonuje prezes KSON-u. – Do wymiany – z podłogami, drzwiami z futrynami, meblami, komputerami i innymi urządzeniami łącznie z piecem co – właściwie jest całe wyposażenie. Najbardziej jednak martwią nas zalane dokumenty, w tym finansowe, które po trzech dobach przebywania w wodzie są nie do odtworzenia – wylicza Stanisław Schubert.

– Obiekt jest ubezpieczony. Obecnie trwają prace w budynku odtworzeniowo-remontowe, nadal trwa osuszanie budynku – informuje prezes KSON-u. – Pracujemy w bardzo trudnych, wręcz połowych warunkach, ale dotąd

nie zamknęliśmy drzwi nawet na jeden dzień. Niestety będziemy musieli to zrobić od 1 początku listopada na miesiąc, bo rozpoczną się prace przy wymianie podłóg i drzwi oraz roboty malarskie. W tym czasie będą funkcjonować, tyle, że zdalnie, wszystkie dyżury specjalistów, utrzymane też będą wszystkie numery telefonów, podobnie jak do dyspozycji naszych podopiecznych i Beneficjentów pozostaną doradcy – zapewnia Stanisław Schubert. – Mamy ambicję, by na św. Mikołaja – więc w ekspresowym tempie – otworzyć się dla naszych podopiecznych i organizacji pozarządowych w obiekcie wyposażonym w nowe meble i komputery.

– Koszt robót i wyposażenia szacujemy na ok. 300 tys. złotych i już widzimy, że ubezpieczenie pokryje tylko $\frac{3}{4}$ tej kwoty, resztę musimy zdobyć sami licząc na darczyńców. Rzeczywiście wiele instytucji i banków otwiera się



na nasze potrzeby, a w ostateczności – dopóki nie zafunkcjonują fundusze wspierające tego typu powodzian, musimy się liczyć z zaciągnięciem kredytu – dodaje prezes.

– To już nasz kolejny wysiłek zmagania się z katastrofą wody, bo oprócz ulewnego deszczu mamy też za sobą powódź w 2010 roku. Ale i tym razem mamy radę – dodaje Stanisław Schubert.

Łukasz Muraszko
Fot. Archiwum KSON

Kto śpiewa, dwa razy się modli

W Kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Jeleniej Górze odbył się koncert w ramach VII Dni Muzyki Papieskiej. To coroczne wydarzenie zostało zorganizowane przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych oraz gospodarza miejsca koncertu – parafię Podwyższenia Krzyża Świętego. Koncert stanowił ważny punkt obchodów Niedzieli Papieskiej, która od ponad 20 lat przypomina Polakom o postaci św. Jana Pawła II. Patronat nad tegorocznymi Dniami Muzyki Papieskiej objęli Biskup Legnicki, ks. Andrzej Siemieniowski oraz Marszałek Województwa Dolnośląskiego Paweł Gancarz.

Na początku wydarzenia ks. Erwin Jaworski, proboszcz parafii, przywitał serdecznie wszystkich zgromadzonych, życząc im wspaniałych wrażeń duchowych i muzycznych. Zwrócił także



uwagę na wieloletnie starania Stanisława Schuberta, prezesa Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który od samego początku był głównym inicjatorem Dni Muzyki Papieskiej. – Nie byłoby ani pierwszego, ani siódmego cyklu, gdyby nie on – podkreślił proboszcz, oddając hołd zaangażowaniu organizatora.

Następnie głos zabrał Stanisław Schubert. Zwrócił uwagę na znaczenie Niedzieli Papieskiej, podkreślając, że jest ona okazją do przypomnienia Polakom, ale i całemu światu, postaci św. Jana Pawła II – ambasadora Kościoła i pokoju. Wspomniał, że mimo upływu lat, wciąż czuje motywację do dalszego działania i ma wiele pomysłów na przyszłe inicjatywy, dzięki współpracy licznych przyjaciół i wolontariuszy. Zapewnił także, że cykl koncertów będzie kontynuowany, a przyszły rok przyniesie nowe, inspirujące wydarzenia. Stanisław Schubert zadedykował koncert miłości i pojednaniu, podkreślając, że Jan Paweł II był orędownikiem przykazania miłości, które, gdyby było szerzej praktykowane, mogłoby zapobiec wielu konfliktom, kłótniom i wojnom.

Koncert był prawdziwym duchowym doświadczeniem.



Wykonawcy zaprezentowali ulubione pieśni św. Jana Pawła II, w tym: „Gdy klęczę przed Tobą i unoszę wzrok”, „Abba Ojczy”, „Schowaj mnie” oraz „Niechaj zstąpi Duch Twój”. Na scenie wystąpił chór międzypokoleniowy, w którego skład weszły trzy chóry: chór Karkonoskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Cantamus”, chór „Harfa” z Piechowic, chór „Złote Nutki” ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Jeleniej Górze. Soliści Daria Wyrostek-Pelc, Krzysztof Paradowski oraz młodzi wykonawcy – Julia Piłat, Hanna Olszak i Zofia Markiewicz – wzruszyli zgromadzonych swoją interpretacją utworów.

Stanisław Schubert, nawiązując do słów św. Augustyna „Kto śpiewa, dwa razy się modli”, przypomniał, że muzyka sakralna od wieków była narzędziem modlitwy, a jej brzmienie potrafi podnieść serca do Boga i wzmocnić z Nim więź duchową.

Kolejny koncert odbył się 16 października, także w jeleniogórskim Kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego. Data ta miała szczególne znaczenie, gdyż przypadała na rocznicę wyboru Karola Wojtyły na papieża, co dodatkowo podkreślało duchową głębię wydarzenia. Na

koncercie zaprezentował się zespół Karkonoski Dixieland, w składzie: Piotr Zbrug (trąbka), Witold Pelc (klarnet), Roman Buczniewski (klawisz), Leszek Bartnicki (perkusja), Roman Jurek (tuba) i Artur Nowak (puzon, śpiew), który przeniósł słuchaczy w klimaty muzyki południowoamerykańskiej. Wykonano utwory z gatunku spirituals gospel, czyli pieśni o głębokim przesłaniu duchowym, powstałe na bazie tekstów biblijnych, które swoje korzenie mają w tradycji zarówno Starego, jak i Nowego Testamentu. Jak zaznaczył Artur Nowak, wiele z prezentowanych utworów powstało ponad 100 lat temu, odzwierciedlając wiarę i nadzieję na lepszy świat a ich przesłanie wciąż jest aktualne i głęboko poruszające. Następny koncert, będący powtórzeniem wydarzenia 13 października odbył się kilka dni później.

Dni Muzyki Papieskiej przypomniały też słowa św. Jana Pawła II, który mówił, że „człowiek żyje prawdziwie ludzkim



życiem, przede wszystkim dzięki kulturze”. To właśnie kultura, a zwłaszcza sztuka i muzyka, pomaga człowiekowi stawać się bardziej otwartym na miłość i piękno. To wydarzenie jest nie tylko uczeniem pamięci świętego papieża, ale także okazją do wspólnego przeżywania wartości, które Jan Paweł II głosił przez całe swoje życie – wartości pokoju, miłości i pojednania.



Renata Bech
Fot. Renata Bech

VII Dni Muzyki Papieskiej zgromadziły nie tylko mieszkańców Jeleniej Góry, ale także licznych turystów, w tym gości z Niemiec i Austrii. W ubiegłym roku koncerty przyciągnęły ponad 6 tysięcy osób. Organizatorzy zapowiedzieli dalsze rozwijanie inicjatywy, a biura podróży już wyraziły zainteresowanie włączeniem koncertów do swoich programów wycieczek.

Udana integracja w Sudetach

Dolny Śląsk jest piękny i różnorodny. A przede wszystkim – jest dostępny! – o tym przekonali się uczestnicy I Dolnośląskiego Rajdu Integrycyjnego „Sudety otwarte dla wszystkich”, który zorganizował Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

40-osobowa grupa wybrała się w kilka niezwykle ciekawych miejsc. Program był przygotowany tak, aby poznać historię regionu Sudetów, od czasów napoleońskich, po współczesne. A jest ona niezwykle bogata i różnorodna. Wspomniane czasy napoleońskie uczestnicy poznali na samym początku, w Twierdzy Srebrnogórskiej. Spacerując po korytarzach i słuchając przewodniczki można było przekonać się, jak arcytrudna była służba w armii Prus. Dość powiedzieć, że służba w Twierdzy była bardzo trudna, jedyną nagrodą dla żołnierza armii pruskiej był... brak kary. A kary dawano za niemal wszystko, nawet za krzywe spojrzenie.

Przewodnik po Forcie Ostróg „wcielił” rajdowiczów do polskiej armii i razem planowaliśmy ucieczkę z fortu, który w pewny okresie dziejowym pełnił funkcję więzienia (wcześniej – w latach 30-tych była tu szkoła Hi-



tlertugend). Można było też dowiedzieć się, komu i w jaki sposób udało się uciec z tej twierdzy.

Pod wieczór uczestnicy odwiedzili też Bardo Śląskie oraz bazylikę, w której znajduje się cudowna figurka Matki Boskiej. Dlaczego jest cudowna – opowiedział o tym przewodnik Artur, który zapoznał uczestników z historią Barda oraz samej bazyliki. Nie będziemy zdradzać, bo może ciekawscy udadzą się do Barda, aby poznać tę historię. W każdym razie, jest to najstarsza rzeźba romańska na Dolnym Śląsku i najcenniejszy zabytek miasta. W Bardo mogliśmy też na własne oczy zobaczyć skutki wrzesniowej powodzi. Poruszenie wywołał widok domów, w

których ślady wody widać było na wysokości I piętra...

Drugi dzień to podróż do czasów II wojny światowej i tajemniczego projektu Riese, który realizowany był na Dolnym Śląsku. W Sztolniach Walimskich widać ogrom pracy włożonej przez niewolników w latach 1943-45. Przewodnik opowiedział rajdowiczom jak nieludzkie warunki panowały w obozie, w którym byli przetrzymywani. Śmierć z głodu i wycieńczenia była tu codziennością. Najważniejsza zagadka wciąż jest nieodkryta – czym tak naprawdę był projekt Riese i jakie przeznaczenia miało mieć podziemne miasto, budowane za czasów Hitlera?



Niestety, uczestnikom rajdu nie sprzyjała pogoda. Przed 2 dni niemal non stop padał deszcz. Dlatego też, po konsultacjach z przewodnikiem oraz Asystentami Turystycznymi Osób Niepełnosprawnych, zrezygnowaliśmy z zaplanowanej na popołudnie wyprawy na Wielką Sowę, zastępując ją wycieczką do Starej Kopalni w Wałbrzychu. To kolejna podróż w czasie, nie aż tak odległym, bo kopalnia funkcjonowała jeszcze w 1996 roku. Można było przekonać się, jak wyglądała codzienna praca górnika, jakim parkiem maszynowym dysponował zakład, z którego Wałbrzych słynął na całą Polskę. Była to bardzo ciekawa lekcja, tym bardziej, że po kopalni oprowadzał nas były górnik, który posiadał nie tylko umiejętności przewodnickie, ale też umiejętnie w opowieść wplatał ciekawostkami z pracy, wciągając zwiedzających w życie kopalni. Warto dodać, że w 2022 roku Centrum Nauki, Kultury i Sztuki Stara Kopalnia w Wałbrzychu została jednym z Najlepszych Produktów Turystycznych Polski 2022.

Na finał rajdu pojechaliśmy w zachodnią część Sudetów, czyli w okolice Jakuszyca. Co najważniejsze, tego dnia przestał w końcu padać deszcz. Był czas na krótką wędrowkę, niektórzy zdecydowali się na zbieranie grzybów. Samo zakończenie odbyło się, jak na rajd przystało, przy ognisku z herbatą i kielbaskami, serwowanymi przy Stacji Turystycznej Orle.

Mimo nie najlepszej pogody (przez dwa dni niemal non stop padał deszcz), uczestnicy byli bardzo zadowoleni z rajdu. – Bardzo się zintegrowaliśmy. Jeden pomagał drugiemu i razem znosiliśmy trudy złej pogody. Rekompensatą była wspaniała atmosfera. Czekamy na kolejną edycję – podkreślali.

Organizatorem I Dolnośląskiego Rajdu Integracyjnego Sudety Otwarte dla Wszystkich był Karconski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Przedsięwzięcie zrealizowano w ramach rezolucji Góry otwarte dla wszystkich, przyjętej przez Sejmik Województwa Dolnośląskiego, a dofinansowane było ze środków PFRON i Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.

RZ



Zmiany w wyjazdach i pobytach sanatoryjnych

Wyjazdy do sanatorium cieszą się w Polsce niemałą popularnością. Krajowe uzdrowiska słyną z tego, że nie tylko podreperujemy w nich zdrowie, ale i wypoczniemy na łonie natury oraz odwiedzimy ciekawe miejsca. Wszystko to w połączeniu z korzystnymi walorami klimatycznymi sprawia, że chętnych na leczenie uzdrowiskowe nie brakuje. Chcemy poinformować o dwóch tegorocznych zmianach w przepisach związanych z wyjazdami i pobytami na leczeniu sanatoryjnym.

Teraz na podstawie obwieszczenia Ministra Zdrowia dotyczącego ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia w sprawie kierowania na leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitację uzdrowiskową nastąpiła m.in. zmiana dotycząca sposobu wystawienia skierowania przez lekarza. Do tej pory medycy wystawiali papierowe skierowania i wysyłali je wraz z niezbędną dokumentacją medyczną pacjenta do danego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). Od marca br. pojawiła się nowa możliwość wystawienia skierowania drogą elektroniczną. Jednocześnie lekarz cały czas ma możliwość wysyłania skierowań do oddziału NFZ drogą tradycyjną – listownie w terminie 30 dni od dnia jego wystawienia – pod rygorem utraty ważności skierowania.

Druga tegoroczna zmiana weszła w życie 1 października br. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia dotyczącym świadczeń z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego od 01.10. obowiązują nowe stawki za pobyt w sanatorium. Zgodnie z przepisami stawki za jeden dzień zakwaterowania i wyżywienia pacjenta w sanatorium uzdrowiskowym

są uzależnione od pory roku oraz standardu pokoi. Jesienią i zimą zapłacimy mniej niż w okresie wiosenno-letnim. NFZ pokrywa tylko część kosztów związanych z pobytami w sanatorium uzdrowiskowym.

Od października 2024 r. do końca kwietnia 2025 r. obowiązują następujące stawki za jeden dzień pobytu:

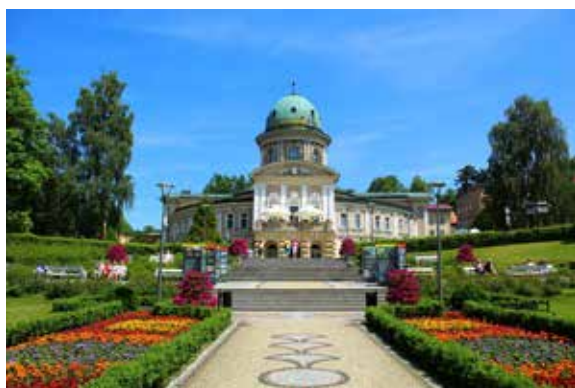
- pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym: 32,6 zł;
- pokój jednoosobowy w studiu: 26,1 zł;
- pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego: 24,9 zł;
- pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym: 19,5 zł;
- pokój dwuosobowy w studiu: 16,5 zł;

- pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego: 14,2 zł;
- pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym: 12,5 zł;
- pokój wieloosobowy w studiu: 11,9 zł;
- pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego: 10,6 zł.

Za dwutygodniowy pobyt w okresie wiosenno-letnim (po 1 maja 2025) zapłacimy od 166,6 zł do 572,6 zł – w zależności od rodzaju pokoju. Natomiast za dwutygodniowy pobyt w okresie jesienno-zimowym (po 1 października 2024) zapłacimy od 148,4 zł do 456,4 zł – zależnie od rodzaju pokoju.

Dodatkowo NFZ nie pokrywa kosztów: przejazdu na leczenie uzdrowiskowe i z leczenia uzdrowiskowego, wyżywienia i zakwaterowania podczas korzystania z leczenia ambulatoryjnego; pobytu opiekuna pacjenta; dodatkowych obowiązujących w miejscu położenia zakładu, np. opłat klimatycznych; zabiegów przyrodoleczniczych i rehabilitacyjnych niezwiązanych z celem pobytu.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. pixabay.com



Jakie są potrzeby seniorów w Polsce w zakresie wsparcia?

Fundacja „SeniorApp” od czterech lat prowadzi badanie i wydaje raport pt. „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce”. Końcowy dokument ma na celu określenie najważniejszych wyzwań i oczekiwań seniorów wobec państwa i społeczeństwa.

Kluczowe obszary zainteresowania Fundacji podczas prowadzenia ogólnopolskiego badania raportu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce” to zdrowie, finanse, technologie i potrzeby społeczne. Badanie na ogólnopolskiej próbie seniorów dobiegło końca, a zebrane dane i wnioski posłużą do przygotowania kompleksowego raportu, który zostanie opublikowany w październiku 2024 r.

– Z wyników otrzymanych ankiet możemy dowiedzieć się, że prawdziwymi problemami polskich seniorów są bieda, choroby i samotność. Czynniki te są zresztą ze sobą powiązane. Osoby, które oceniają swoją sytuację materialną jako złą lub bardzo złą, częściej czują się także samotne. Co ciekawe, dostrzegamy również korelację pomiędzy stanem zdrowia a samotnością. Im gorsza ocena stanu zdrowia, tym większe poczucie samotności – przekazują organizatorzy badania z Fundacji „SeniorApp”.

Wśród 39 pytań, przygotowanych przez Fundację, na które odpowiadali ankietowani seniorzy, znalazły się m.in. pytania o obawy związane ze starością, aktywność seniorów w Internecie, czy też kwestie związane ze zdrowiem i



Pod koniec października br. Podczas konferencji prasowej Fundacja „SeniorApp” przedstawi szczegółowe podsumowanie w raporcie, pt. „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce”. Wyniki szczegółowe przedstawimy również Państwu na łamach naszego portalu.

profilaktyką. Z udzielonych odpowiedzi można dowiedzieć się m.in., że seniorzy w Polsce chętnie korzystają z sieci – aż 47% z nich przyznaje, że spędza dużo czasu online. Z kolei, jeżeli chodzi o urządzenia do przeglądania sieci, to dla niektórych może okazać się zaskakujące, że największą popularnością wśród seniorów cieszą się smartfony. Wraz z wiekiem udział smartfonów jako dominującego narzędzia do korzystania z Internetu maleje, na rzecz tabletów lub komputerów, ale nawet wśród osób w wieku powyżej 80 lat wciąż są one najczęściej wykorzystywane do tego celu.

Osoby starsze, które brały udział w ankiecie przyznały np.,

że najczęściej w Internecie szukają informacji (86% osób) i korzystają z bankowości elektronicznej (71%). Ponad połowa (55%) seniorów dokonuje zakupów online wynika z ankiet. Seniorzy biorący udział w badaniu na pytanie o aplikacje z których najczęściej korzystają na pierwszym miejscu wymienili Internetowe Konto Pacjenta (IKP). Jest to odzwierciedleniem faktu, że dla polskich seniorów istotne znaczenie ma dbanie o stan zdrowia.

Z wypełnionych ankiet wynika, że tym czego najbardziej obawiają się seniorzy na starość to choroby oraz niedołęźność (47% ankietowanych) i obawa przed byciem ciężarem dla bliskich (38%). Te obawy są akcentowane nawet bardziej niż samotność (9%) czy złe warunki życia/bieda (6%).

Andrzej Koenig,
Fundacja „SeniorApp”
Fot. pixabay.com

Serce za uśmiech

Ciechocinek, znane uzdrowisko słynące z tężni solankowych, już od lat jest miejscem, gdzie muzyka spotyka się z integracją, a młodzi artyści z niepełnosprawnościami mają tu okazję pokazać swoje talenty. W 2024 roku, w dniach od 1 do 16 września 2024 roku, miasto ponownie było areną niezwykłego wydarzenia – XXVII Festiwalu Piosenki Młodzieży Niepełnosprawnej „Impresje Artystyczne”.

Ta coroczna impreza, organizowana jest przez Fundację Inicjatyw na Rzecz Niepełnosprawnych PRO OMNIBUS, która od lat wspiera osoby z niepełnosprawnościami, tworząc dla nich warunki do twórczego rozwoju.

Wydarzenie nie mogłoby się odbyć bez wsparcia licznych partnerów, w tym lokalnych władz (współorganizatorem był Burmistrz Ciechocinka), instytucji kulturalnych oraz sponsorów, którzy każdego roku włączają się w organizację festiwalu.

Cel festiwalu

„Impresje Artystyczne” to nie tylko festiwal muzyczny, ale także platforma umożliwiająca młodym artystom rozwijanie swoich umiejętności pod okiem doświadczonych muzyków i instruktorów. Celem jest nie tylko prezentacja niezwykłych talentów, ale również wsparcie uczestników w przezwyciężaniu barier społecznych i osobistych. Dzięki temu festiwal ma niezwykle istotną misję społeczną, udowadniając, że



osoby z niepełnosprawnościami mogą odnosić sukcesy i realizować swoje pasje.

Program i wydarzenia festiwalowe

Tegoroczna edycja zgromadziła kilkudziesięciu młodych, utalentowanych muzycznie uczestników to m.in.:

Warsztaty muzyczne i wokalne – gdzie pod okiem doświadczonych nauczycieli, instruktorów wokalnych, którym przewodziła uznana wokalista i pedagog Ludmiła Małecka, młodzi artyści doskonalili swoje umiejętności, przygotowując się do serii koncertów w słynnej Muszli Koncertowej w Parku Zdrojowym w Ciechocinku. Akompaniował im zespół muzyczny pod kierownictwem Artura Grudzińskiego, co nadawało wydarzeniu profesjonalnego charakteru

Próby do koncertów – każdy dzień festiwalu to nie tylko nauka, ale i przygotowania



do głównego koncertu. Próby sceniczne to moment, kiedy uczestnicy mogli poczuć się jak prawdziwi artyści, pracując z profesjonalnym nagłośnieniem, oświetleniem i reżyserią.

Koncerty w Parku Zdrojowym – najważniejszym punktem programu była seria koncertów, w których młodzi wokaliści prezentowali swoje umiejętności. Występy odbywały się na scenie Ciechocińskiej Muszli Koncertowej, co przyciągało zarówno kuracjuszy, jak i mieszkańców oraz turystów. I tak w czwartek, 12 września 2024 – pierwszy Koncert Konkursowy, piątek, 13 września 2024 – drugi Koncert Konkursowy. W trakcie koncertów młodzi wykonawcy występowali solo, z towarzyszeniem zespołu muzycznego. Ich występy były oceniane przez jury, a najlepsze z nich zostały wyróżnione w czasie finałowej gali.

Gala Finałowa – sobotni koncert galowy był ukoronowaniem festiwalu, podczas którego publiczność usłyszała najpiękniejsze interpretacje piosenek w wykonaniu laureatów i pozostałych utalentowanych uczestników.

GRAND PRIX festiwa-



lu występowała Alicja Grzybicka, **1 Miejsce ex aequo:** Sandra Chorąży, Kinga Wylęgły, **na 2 Miejscu** *uplasowały się ex aequo:* Natalia Mikołajczak, Malwina Ziółkowska, **3 Miejsce** jury przyznały **ex aequo** Annie Ilminowicz, Karinie Sobczyńskiej, a **wyróżnienia otrzymali:** Szymon Byrski, Kacper Cieślik, Maria Fabia, Marek Okręglicki, Radosław Tomaszewski.

Impreza ta pełni również istotną funkcję społeczną, łamiąc stereotypy i uprzedzenia wobec osób z niepełnospraw-

nościami. Publiczność festiwalu ma okazję przekonać się, że niepełnosprawność nie musi być barierą w realizacji marzeń, a każdy człowiek, niezależnie od swoich ograniczeń, może osiągać sukcesy na wielu płaszczyznach. Jest też niepowtarzalną szansą dla uczestników na wystąpienie na profesjonalnej scenie, a także na możliwość zdobycia nowych umiejętności i doświadczeń, które mogą procentować w ich dalszym rozwoju artystycznym i osobistym.

Zakończenie festiwalu

Jak co roku, zwieńczeniem „Impresji Artystycznych” było odśpiewanie hymnu festiwalu „Serce za uśmiech”. W tym symbolicznym momencie wszyscy uczestnicy, jury, organizatorzy oraz publiczność złączyli się we wspólnym śpiewie, który stał się manifestacją radości, solidarności i wsparcia dla młodych artystów.

Wstęp na wszystkie wydarzenia był bezpłatny.

Renata Bech

Fot. Użyczone-Barbara Urbanowicz



Dobrze słyszeć to zapobiegać wykluczeniu

Z wiekiem zwykle coraz gorzej słyszymy. Choć nie jest to regułą, powstawaniu tzw. niedosłuchów sprzyjają skłonności genetyczne, uszkodzenia mechaniczne, stany chorobowe, przyjmowane leki. Jak temu zapobiec?

Sprawny zmysł słuchu, nie zawsze należycie doceniany, kiedy wszystko działa dobrze. A przecież jest bezcenny, bo umożliwia kontakt z otoczeniem. Przekonują się o tym zwłaszcza seniorzy, którym z wiekiem często pogarsza się jakość słuchu.

Podopieczni kołobrzeskich klubów seniora, a także starsi mieszkańcy miasta, odczuwający dolegliwości związane z pogorszeniem się słuchu byli szczególnie zainteresowani spotkaniem w osiedlowej bibliotece, gdzie mogli usłyszeć wykład Anny Mazurkiewicz oraz Wioletty Kosidło, specjalistek zajmujących się protetyką słu-



Najpierw był wykład, poprowadziła go protetyk słuchu, Anna Mazurkiewicz

chu, które wykonały chętnym również na miejscu kilkadziesiąt darmowych badań słuchu.

– Starsze osoby zwykle na początku nie zdają sobie sprawy, że ich słuch się znacznie pogorszył. Po prostu zaczynają gorzej słyszeć wysokie tony i niektóre głoski, np. zamiast słowa „fala” słyszą „sala”. Niedosłuch często prowadzi do dobrowolnego zamykania się przed innymi, co niestety sprzyja alienacji i wykluczeniu starszych osób z otoczenia – argumentują protetyczki słuchu.

Poparciu tej tezy mógł służyć wyświetlony zebrany film, gdzie na ten temat wypowiedział się

także prof. n. med. Piotr Kurnatowski. Profesor również wspominał m.in. o często występującym wykluczeniu społecznym, związanym z pogorszeniem stanu słuchu, ostrzegał jednak przed zakupem używanych aparatów słuchowych i tanich tzw. wzmacniaczy słuchu od nieznanymi firm, dostępnych np. w Internecie, ponieważ taki aparat słuchowy powinien być dostosowany indywidualnie do potrzeb każdej osoby i nie może tylko wzmacniać dźwięku, ale także wyciszać i monitorować szumy uszne. Jak się dowiedzieliśmy, na zakup aparatów słuchowych zainteresowani mogą uzyskać dofinansowanie z NFZ lub PFRON-u.



Na miejscu można było także zbadać słuch, na zdj. pan Roman Tomczyk, słuch bada mu protetyk słuchu Wioletta Kosidło

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Jest wsparcie finansowe, niezależnie od dochodów, dla rodziców małych dzieci

„AKTYWNY RODZIC” – USTAWA PODPISANA

Od października 2024 r. wielu polskich rodziców może skorzystać z nowych świadczeń. To nawet łącznie 36 tys. zł na dziecko w wieku od 12. do 35. miesiąca życia – niezależnie od dochodów. Ustawa przygotowana przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej ma już podpis Prezydenta RP i wchodzi w życie.

Jak informuje Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPiPS) podpisana została ustawa o wspieraniu rodziców w aktywności zawodowej oraz w wychowaniu dziecka, która wprowadza program – „Aktywny rodzic”. Dzięki programowi rodzice mogą skorzystać z trzech nowych świadczeń dla rodzin z dziećmi do lat 3:

- świadczenie „aktywni rodzice w pracy” kierowane jest do aktywnych zawodowo rodziców dziecka w wieku od 12 do 35 miesiąca życia. Ustawa definiuje aktywność zawodową, której poziom/rodzaj będzie uprawniał do otrzymywania ww. świadczenia. Świadczenie „aktywni rodzice w pracy” będzie przysługiwać w wysokości 1500 zł miesięcznie przez okres 24 miesięcy od 12 do 35 miesiąca życia dziecka.

- świadczenie „aktywnie w żłobku” zastąpi obecnie funkcjonujące i zdecydowanie mniej korzystne dofinansowanie obniżenia opłaty za pobyt dziecka w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna, które przysługuje w wysokości do 400 zł miesięcznie. Świadczenie „aktywnie w żłobku” jest kierowane



Zgodnie z ustawą rodzice mogą skorzystać z nowych rozwiązań od 1 października 2024 r., a świadczenie wypłaca od tego dnia Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Więcej informacji na temat nowych świadczeń dowiedzą się Państwo z Pytań i odpowiedzi na stronie internetowej pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rodzina/pytania-i-odpowiedzi-o-program-aktywny-rodzic>.

do rodziców dzieci uczęszczających do instytucji opieki nad dziećmi do lat 3. – tj. żłobka, klubu dziecięcego albo dziennego opiekuna i przysługuje w wysokości do 1500 zł miesięcznie na dziecko, jednak nie więcej niż wysokość opłaty, jaką rodzic ponosi za pobyt dziecka w instytucji opieki. To świadczenie nie jest wypłacane bezpośrednio wnioskującemu rodzicowi, ale powędruje do żłobka/klubu dziecięcego/opiekuna dziennego,

go, który obniży rodzicowi opłatę za pobyt dziecka w tej instytucji.

- świadczenie „aktywnie w domu” zastąpi dotychczas funkcjonujący i mniej korzystny, gdyż nie przysługujący na pierwsze dziecko, rodzinny kapitał opiekuńczy. „Aktywnie w domu” przysługuje na każde dziecko w rodzinie w wieku od 12 do 35 miesiąca życia i jest wypłacane w wysokości 500 zł miesięcznie przez 24 miesiące. Jest to wsparcie kierowane do tych rodziców dzieci, którzy nie będą uprawnieni lub z własnej woli nie zdecydują się na skorzystanie z świadczenia „aktywni rodzice w pracy” lub „aktywnie w żłobku”, gdyż w szczególności pozostaną nieaktywni zawodowo lub ich dziecko nie uczęszcza do instytucji opieki.

Wybór formy świadczenia zależy od rodzica, jest możliwa także wielokrotna zmiana decyzji w trakcie trwania programu – tzn. rezygnacja z jednej formy wsparcia i przejście na drugą. Ważne jest jednak, że na to samo dziecko za dany miesiąc może być wypłacone tylko jedno świadczenie.

Andrzej Koenig, ociemniały/
źródło: MRPiPS

Fot. pixabay.com/zdjęcie ilustracyjne

W Jeleniej Górze międzynarodowo o edukacji w późnej dorosłości

Pod koniec września br. odbyła się międzynarodowa konferencja pod hasłem „Edukacja w późnej dorosłości”, zorganizowana przez Jeleniogórską Akademię III Wieku we współpracy z Uniwersytetem Ekonomicznym we Wrocławiu, Filią w Jeleniej Górze. To ważne wydarzenie zgromadziło przedstawicieli lokalnych władz, środowiska akademickiego oraz organizacji międzynarodowych, aby wspólnie omówić wyzwania i możliwości edukacji w późniejszym etapie życia.

Konferencję otworzyła Danuta Sadownik, dziekan Jeleniogórskiej Akademii III Wieku, która pełniła również rolę prowadzącej wydarzenie. Wśród gości honorowych byli przedstawiciele krajowych i lokalnych władz, w tym delegaci Posłanki na Sejm RP Zofii Czernow oraz



senatora Marcina Zawily ponadto: Wojciech Chadży, przewodniczący Rady Miejskiej Jeleniej Góry, Bartosz Lipiński, przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów, a także przedstawiciele zagranicznym organizacji zajmujących się edukacją seniorów

– Uniwersytet III Wieku w Milazzo (Włochy) oraz SIGMA-ART z Bukaresztu (Rumunia).

Część teoretyczna

– wykłady i prelekcje

Konferencja została podzielona na dwie części – wykładową oraz warsztatową. W pierwszej, teoretycznej części, uczestnicy mieli okazję wysłuchać kilku interesujących prelekcji.

Tę część rozpoczął dr hab. Piotr Rogala, prof. UEW, Dziekan Filii Uniwersytetu Ekonomicznego, jako gospodarz miejsca, w którym odbywała się konferencja, nawiązał krótko do współpracy z Jeleniogórską Akademią III Wieku, poruszając zagadnienia potrzeby rozwoju w każdym wieku oraz życzył organizatorom oraz uczestnikom pomyslnych obrad.

Danuta Sadownik, przybliżyła historię oraz kulisy powsta-





nia Jeleniogórskiej Akademii III Wieku. Zgromadzeni usłyszeli o założycielkach tej organizacji oraz kolejnych rektorach i działaczach, którzy przyczynili się do jej rozwoju.

Następnie głos zabrała Barbara Janic, która przedstawiła działania Akademii z perspektywy realizowanych projektów. W ramach prezentacji „Edukacja seniorów poprzez udział w projektach Erasmus+”, uczestnicy mogli poznać zarówno krajowe, jak i międzynarodowe projekty, w które zaangażowana była Akademia, oraz plany na przyszłość. Wykład ten pokazał, jak ważna jest współpraca z organizacjami międzynarodowymi w kontekście rozwoju edukacji dla osób starszych.

Kolejna prelegentka, Małgorzata Pokosz, w swoim wystąpieniu zatytułowanym „Nauka to wyzwanie” skupiła się na tym, jak edukacja wpływa na dobrostan osób starszych. Omówiła, jak nauka w późniejszym wieku może wspierać harmonię wewnętrzną, motywację i ciągły rozwój, niezależnie od wieku. Podkreśliła również, że wiedzę można praktycznie wykorzystać.

Część wykładową zakończyło wystąpienie Marii Jokieli, przedstawicielki Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, która przedstawiła sposoby i metody edukacji osób dorosłych a także możliwości współpracy między seniorami a studentami uczelni. Zaproponowała model współdzielenia wiedzy, w którym oso-

by starsze mogłyby dzielić się swoim doświadczeniem z młodszymi pokoleniami, wzbogacając edukację akademicką o praktyczne doświadczenia życiowe.

Część praktyczna – warsztaty

Po wykładach uczestnicy mieli możliwość wzięcia udziału w jednym z trzech warsztatów praktycznych. Były to:

„**Filcowanie wełny – trening cierpliwości**”, prowadzony przez Elżbietę Bukat, który ukazywał, jak praca manualna może pomóc w rozwijaniu cierpliwości i koncentracji.

„**Ekologiczne produkty w naszym otoczeniu**”, warsztat pod kierunkiem Małgorzaty Tośko, skupiający się na edukacji i promocji zrównoważonego stylu życia, w tym przypadku możliwości samodzielnego wykonania ekologicznych mydełek.

„**Taniec a sprawność intelektualna osób w późnej dorosłości**”, poprowadzony przez Agatę Szmigrodzką, który ukazywał, jak aktywność fizyczna, a w szczególności taniec, może wpływać na zdrowie umysłu i poprawę sprawności intelektualnej.

Renata Bech
Fot. Renata Bech



Koleje Dolnośląskie inwestują w tabor



Koleje Dolnośląskie ogłosiły dwa postępowania na zakup i dostawę pojazdów spalinowych. Flota przewoźnika może łącznie powiększyć się nawet o 37 pociągów.

Pierwszy przetarg dotyczy 10 nowych wielozłonowych pojazdów spalinowych z opcją zakupu dodatkowych 20 sztuk. Drugie postępowanie obejmuje zakup dwóch używanych trójzłonowych spalinówek z opcją zakupu pięciu kolejnych.

Zgodnie z dokumentacją przetargową pierwsze dwa nowe pociągi zostaną dostarczone 24 miesiące po podpisaniu umowy, ostatnie dwie sztuki 28 miesięcy od jej zawarcia. W przypadku pojazdów używanych termin dostawy określony został na 12 miesięcy. W umowie znajdzie się też zapis o obowiązkowym posiadaniu przez nich przeglądu P4.

Zakupy bez unijnego finansowania

Zamówienie nie będzie finansowane z funduszy Unii Europejskiej, ponieważ na zakup taboru spalinowego nie przewidziano dotacji. Jednak dzięki wcześniejszemu wsparciu ze środków EU na zakup pojazdów elektrycznych, Koleje Dolnośląskie będą w stanie sfinansować spalinówki z kredytu inwestycyjnego lub leasingu.

– Realizacja tego zamówienia jest możliwa m.in. dzięki dofinansowaniu z UE, jakie wcześniej zdobyliśmy na zakup elektrycznych Elfów. W ciągu ostatnich pięciu lat zakupiliśmy aż 31 nowych pociągów – 25 Elfów oraz 6 hybrydowych Impulsów. Dlatego teraz znajdujemy się w komfortowej sytuacji i możemy inwestować w tabor spalinowy – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.

Obecnie Koleje Dolnośląskie posiadają 27 pojazdów spalinowych. Już dziś potrzeby są zdecydowanie większe, a wobec uruchomienia nowych połączeń w najbliższych latach, powiększenie taboru jest koniecznością.

Przy realizacji pełnej puli zarówno z przetargu na nowe Elfy, jak i pojazdy spalinowe, w parku taborym KD znajdzie się ponad 140 sztuk pojazdów.

Priorytet Dolnego Śląska: najlepsza kolei w Polsce!

W najbliższym czasie pociągi Kolei Dolnośląskich pojadą z Jeleniej Góry do Karpacza. We

wrześniu br. Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego podpisał z PKP PLK i Ministerstwem Infrastruktury list intencyjny ws. przywrócenia ruchu pasażerskiego na odcinku Chocianów – Przemków – Niegosławice i dalej w kierunku Głogowa przez Gaworzyce.

Samorząd województwa zarządza już ponad 20 odcinkami linii kolejowych o długości ponad 300 km. Ponadto w najbliższych latach PKP PLK, narodowy zarządca infrastruktury, ma przywrócić do ruchu pasażerskiego linię Legnica – Złotoryja – Jerzmanice-Zdrój i Oleśnica – Syców, czy też przywrócić do ruchu stację Wrocław Świebodzki.

– Pociągi spalinowe będą mogły kursować po liniach rewitalizowanych przez Dolnośląską Służbę Dróg i Kolei. Będą one mogły służyć także w perspektywie uruchamiania kolejnych połączeń transgranicznych – mówi Michał Rado, marszałek województwa dolnośląskiego odpowiedzialny w nim za kolej.

– Na Dolnym Śląsku blisko 40 procent linii kolejowych jest niezelektryfikowanych. 33 procent pociągokilometrów nasz tabor pokonuje, korzystając z trakcji spalinowej – zaznacza Bartłomiej Rodak, rzecznik prasowy Kolei Dolnośląskich.

Nowe pojazdy spalinowe Kolei Dolnośląskich mają obsługiwać również już funkcjonujące linie niezelektryfikowane.

Jeśli samorządowy przewoźnik zrealizuje zakupy w pełnym wymiarze, obsługa linii niezelektryfikowanych na Dolnym Śląsku, z uwzględnieniem kolejnych przejmowanych i modernizowanych odcinków, w najbliższych latach zaspokoi potrzeby wciąż rosnącej liczby przewożonych pasażerów.

BR
źródło: KD

ORZECZENIA PO NOWEMU

30 września upłynęła ważność orzeczeń o niepełnosprawności albo stopniu niepełnosprawności prawie 400 tys. osób. Nowe przepisy przewidują, że orzeczenia te zostaną automatycznie przedłużone pod warunkiem złożenia odpowiedniego wniosku.

Nowelizacja ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych pozwoli na zachowanie statusu osób niepełnosprawnych przez okres oczekiwania na wydanie nowego orzeczenia, nie dłużej jednak niż do 31 marca 2025 roku.

Przedłużenie może nastąpić pod warunkiem złożenia wniosku o nowe orzeczenie. Chodzi o zabezpieczenie osób niepełnosprawnych przed nagłą utratą otrzymywanych świadczeń i uprawnień przysługujących na podstawie dotychczasowego orzeczenia. Ustawa ta ma także ograniczyć spiętrzenie w czasie wniosków o nowe orzeczenie o niepełnosprawności.

Ustawodawca spodziewa się bowiem masowego składania wniosków, być może także składanych w ostatnim możliwym terminie przez osoby niepełnosprawne o wydanie kolejnego orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności. Chodzi o zmniejszenie zatorów, jakie mogą pojawić się w związku ze skumulowaniem wniosków w czasie.



Więc racjonalne jest przedłużenie statusu niepełnosprawnego maksymalnie do 31 marca 2025 roku pod warunkiem wcześniejszego złożenia wniosku o nowe orzeczenie.

Znowelizowana ustawa zawiera przepisy, które umożliwiają zachowanie ważności dotychczasowego orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności do czasu, gdy nowe orzeczenie stanie się ostateczne, nie dłużej jednak niż do ostatniego dnia szóstego miesiąca następującego po dacie określającej tą ważność, pod warunkiem złożenia przez osobę niepełnosprawną odpowiedniego wniosku o wydanie nowego orzeczenia. Analogiczny przepis dotyczy złożenia nowego wniosku o wydanie kolejnej decyzji o poziomie potrzebie wsparcia.

Znowelizowana ustawa wydłuża także termin na wcześniejsze złożenie wniosku o wydanie orzeczenia w związku upływem terminu jego ważności z dotychczasowych 30 dni na dwa miesiące, a w przypadku osób poniżej 16 roku życia, które będą ubiegały się o wydanie orzeczenia o stopniu na trzy miesiące.

Dzięki temu wprowadza się dłuższy termin na odpowiednie zwerifikowanie wniosku osoby niepełnosprawnej przez zespół orzecz-

Podstawa prawna: Ustawa z dnia 24 lipca 2024 r. o zmianie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych – Dz.U. 2024 poz. 1165. Źródło: Rządowy projekt ustawy o zmianie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

nicze co umożliwi płynne rozpatrywanie wniosków i eliminację zatorów w postępowaniach orzeczniczych – co jest szczególnie istotne w związku z przewidywaną kumulacją wniosków we wrześniu 2024 roku w okresie, w którym kończy się ważność wielu orzeczeń.

Omawiana nowelizacja zawiera przepis przejściowy określający, że do spraw wszczętych a niezakończonych dotyczących postępowań o ustalenie niepełnosprawności albo stopnia niepełnosprawności stosuje się przepisy ustawy o rehabilitacji w brzmieniu nadanym niniejszą ustawą. W związku z regulacją umożliwiającą zachowanie statusu osoby niepełnosprawnej wprowadza się także przepis, który wydłuża również ważność kart parkingowych do dnia 31 marca 2025 roku, czyli przez sześć miesięcy licząc od dnia upływu ważności orzeczeń.

Nowelizacja ta weszła w życie 3 sierpnia 2024 r., po opublikowaniu w Dzienniku Ustaw. Tak szybki termin wejścia w życie ustawy jest uzasadniony korzystnymi przepisami dla niepełnosprawnych.

*Oprac. Jolanta Wiatr
Fot. pixabay.com*

KAAS przeciw senioralnemu sieroctwu

Karkonoska Akademia Aktywnych Seniorów zrzesza ok. 460 osób, które aktywnie spędzają czas na zajęciach edukacyjnych, wycieczkach i okolicznościowych imprezach. – Odkąd tu się zapisałam, wyszłam z domu i odżyłam. Poczułam się młodo – mówi 70-latka z Jeleniej Góry. – Staruszka? To nie ja! – podkreśla z uśmiechem. – Naszym zadaniem jest wyciągnięcie samotnych seniorów z czterech ścian – mówi prezes KAAS Irena Szydłowska.

Pod koniec sierpnia z Jeleniej Góry wyjechał pełny autokar wiozący uczestników wyjazdu integracyjnego nad morze do Mrzeżyna. Organizatorem była Karkonoska Akademia Aktywnych Seniorów. Większość osób się знаła, bo korzysta z takiej możliwości często. – Wyjeżdżam dwa razy do roku – przed przyjazdem z zagranicy na wakacje moich ukochanych wnucząt i pod koniec wakacji, żeby się zrelaksować, odpocząć, zrobić coś dla siebie – mówi pani Grażyna. – Takie wyjazdy to nie tylko słońce i morze, ale także okazja do aktywności, spotkań z ludźmi, obejrzenia ciekawych miejsc – dodaje. Duszą towarzysztwa była m.in. pani Zuzia. Zawsze uśmiechnięta, dowcipna, radosna mimo wieku i różnych problemów zdrowotnych. Pierwsza do tańca, zabawy i na



wycieczki, ale także do porannych ćwiczeń na odkrytej siłowni i przed śniadaniem marszów z kijkami. Daje świetny przykład innym.

Ta grupa była pod troskliwą opieką Danuty Masiewicz

i wspierającej ją Ewy Łabudy. – Danusia dla swoich grup co roku załatwia miejsca w ośrodkach na morzem, gdzie już wyjazdy były i szuka nowych, nie mniej atrakcyjnych – informuje p. Ewa. Takie grupy organizuje też pani prezes (w tym roku w Mielnie) i Andrzej Polowczyk (w Dąbkach).

Wyjazd do Mrzeżyna był po raz kolejny, bo Ośrodek Bogdanka spodobał się. – Jest świetnie zorganizowany, bez barier, prowadzony z dużą troską o wypoczywających, m.in. seniorów. Zapewnia też wiele atrakcji – od porannych ćwiczeń na świeżym powietrzu, zewnętrznej siłownią na terenie obiektu, ale też koncerty, potańcówki, grilla, wycieczki, a nawet warsztaty odciążające – opowiada pani





Danuta. – No i morze jest bardzo blisko, to naprawdę dla nas świetne miejsce na wyjazdy integracyjne – dodaje.

– W tym roku mieliśmy pięć takich wyjazdów integracyjnych nad morze, były: Dąbki, Mielno, Niechorze i Mrzeżyno. Ale były też kilkudniowe wycieczki na Roztocze i Podlasie, a także jednodniowe wyprawy krajoznawcze i poznawcze do ciekawych miejsc, które warto zobaczyć – opowiada Irena Szydłowska. – Chętnych często jest więcej, niż miejsc w autokarze i nie tylko nasi członkowie są tymi wyjazdami zainteresowani, a my ich – w miarę posiadanych wolnych miejsc – zabieramy – mówi pani prezes.

Ale to nie jedyne formy działalności Karkonoskiej Akademii Aktywnych Seniorów. – Organizujemy też spotkania edukacyjne, grille, a także wieczorki taneczne, w których uczestniczy zwykle ok. 100 osób. Są też spotkania okolicznościowe, np. z okazji Dnia Kobiet, Mikołajek, a także Andrzejki i bale karnawałowe. Wszystko po to, by zapobiec senioralnemu sieroctwu, bo jak człowiek się cieszy, to nie ma depresji. Łatwiej znieść choroby i przeciwności codziennego życia – podkreśla Irena Szydłowska.



(BB-C)

Fot. Użyczone – Bogdanka i archiwum autorki

W zarządzie KAAS pracują: 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. Wszyscy w wolontariacie. Dyżury pełnią we wtorki od godz. 10.00 do 12.00 w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, przy ul. Osiedle Robotnicze 47 A w Jeleniej Górze.



ŚWIĘTO NIEPEŁNOSPRAWNYCH W PIĘKNEJ SCENERII GÓR IZERSKICH

KSONalia – integracja pełna radości!



**To było piękne święto! Coroczne, dwudzieste trzecie już KSON-
-alia, czyli spotkanie osób z różnych organizacji tworzących Kar-
konoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, odbyło się na terenie
Stacji Turystycznej Orle w Górach Izerskich. Pogoda dopisała,
atmosfera i towarzystwo było jeszcze lepsze.**

– To święto naszej organizacji, liczącej ponad 3 tysiące osób. Na KSON-aliach są członkowie 17 organizacji pozarządowych. Naszą troską jest nie tylko dostępność i bezbarrierowość, ale też dobra zabawa – mówił prezes KSON-u Stanisław Schubert.

Wieloletni marszałek Dolnego Śląska, a obecnie wiceprzewodniczący Sejmiku Samorządowego Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski był pod ogromnym

wrażeniem, że w KSON-ie udaje się zebrać przedstawicieli kilkunastu organizacji działających na rzecz niepełnosprawnych.

Jak tłumaczył wiceprezes KSON Paweł Gluza, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych jest jednym z liderów pod względem pozyskiwania funduszy na rzecz poprawy sytuacji niepełnosprawnych. Co ważne, działania wykonywane dzięki tym funduszom dają bardzo realne efekty.

– Dużo oczywiście jesteśmy w stanie zrobić praca wolontaryjną, ale czasami finanse są bardzo potrzebne – mówił Paweł Gluza. – KSON-alia są okazją, by wyróżnić tych, którzy nas wspierają, jak również osoby z organizacji tworzących KSON, którzy od lat wzorowo działają na rzecz osób potrzebujących. Robimy wszystko z potrzeby serca, ale to ważne, by docenić tych, którzy na to

zasługują. Nie zawsze wiadomo, ile czasu i zaangażowania kosztuje praca naszych wolontariuszy.

Tytuły i dyplomy

Tytuły Ambasadora Ludzi Otwartych Serc to specjalne wyróżnienia dla ludzi zasłużonych w służbie niepełnosprawnych Kapituła wyróżniła cztery osoby: biskupa legnickiego Andrzeja Siemieniewskiego, przewodniczącego Sejmiku Samorządowego Województwa Dolnośląskiego Jerzego Pokoja i prezydenta Jeleniej Góry Jerzego Łuźniaka.

– Ta nagroda to dla mnie wielka radość. Czuję wdzięczność, że poznałem takie osoby – mówił biskup Siemieniewski. – Cieszę się, że





idziemy tą samą drogą. Mam nadzieję, że zrobimy jeszcze dużo dobrego. W tej nagrodzie czymś szczególnym jest dzwonek, który daje sygnał, że nie można się zatrzymać.

Biskup Siemieniowski przybył na Orle, by osobiście odebrać wyróżnienie. Wręczał je Cezary Przybylski.

Dyplomy za wzorową i społeczną działalność na rzecz osób potrzebujących, otrzymali, reprezentowani przez swoich przedstawicieli: Karkonoska Akademia Aktywnych Seniorów, Stowarzyszenie „Jeleniogórska Promenada Bobru”, Karkonoski Klub Kibiców Niepełnosprawnych, Karkonoski Klub Seniora i Wolontariusza, Stowarzyszenie Centrum Edukacji Zdrowotnej „Vita”, Klub Sportowy „Victoria” Jelenia Góra, Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku, Bożena Kowal, Leszek Leśniewski, Danuta Białkowska i Danuta Chołodziuk. Dyplomy przyznano także Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie i Ruchowo „Przyjaciele”, Kołu nr 2 Polskiego Związku Filatelistów w Jeleniej Górze oraz Annie Bilińskiej – prezes koła nr 2 „Grotolaz” przy Oddziale PTTK „Sudety Zachodnie” w Jeleniej Górze.

Seniorzy nad Izerą

Gdy dyplomy zostały wręczone, przyszedł czas na część rekreacyjno-turystyczną, która rozpoczęła się od niemal trzykilometrowej wycieczki na mostek na granicznej

rzece Izerze. Niektórzy seniorzy byli tam pierwszy raz. Wiele emocji i wysiłku kosztował powrót na Orle przez górę Granicznik. Okazało się, że uczestnicy potrafią poradzić sobie na wymagającej, choć krótkiej trasie. Było warto! Nagrodą były piękne widoki.

– Kochamy się nawzajem. Nasza wspólna obecność przeradza się w zabawę. Cieszymy się, że możemy być razem. Jesteśmy ludźmi otwartych serc. Staramy się nie być egoistami. Przyciągamy innych swoją radością życia i działania, bo wspólnie możemy więcej – komentowała piękny, wspólny czas Bożena Kowal.

– KSON daje nam bodźce, a my próbujemy z nich korzystać. Jak powiedział prezes Stasiu Schubert: góry pozostają otwarte dla wszystkich, więc – jak ja – można o dwóch kulach i protezie w życiu turystycznym uczestniczyć – powiedział Wiktor Żuryński.

Ale uczestnicy KSON-aliów podkreślali także, że pomysły działania wychodzą także oddolnie – od osób zaangażowanych w pracę stowarzyszeń tworzących Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

O tym, jak ważne są takie oddolne inicjatywy, mówił burmistrz Szklarskiej Poręby Paweł Popłoński. Jako przykład przytoczył remont drogi do wodospadu Kamieńczyka. Stanie się dojściem bez barier.

– Bezbarierowość i dostępność turystyki w Karkonoszach i Górach Izerskich są naszym przesłaniem – podkreślał Stanisław Schubert.

– Są też realizacją rezolucji Sejmiku Samorządowego Województwa Dolnośląskiego, że rok 2024 jest rokiem gór

otwartych dla wszystkich. Nowe, bezbarierowe dojście do wodospadu Kamieńczyka będziemy otwierać w listopadzie.

Ognisko, astronom i tańce

Wspaniała w trakcie KSON-aliów była biesiada pełna pysznego jedzenia oraz krótki spacer śladem miniatur układu słonecznego z bardzo ciekawą opowieścią astronoma, który przybliżył nieznaną szerzej fakty z życia planet. Ten punkt programu był związany z tym, że w Górach Izerskich jest Park Ciemnego Nieba, co oznacza, że dzięki braku źródeł sztucznego światła nocą można oglądać fascynujące, rozświetlone gwiazdami niebo.

Nie zabrakło oczywiście ogniska – pogoda była idealna na spotkanie i rozmowy przy pysznych kiełbaskach, samodzielnie pieczonych. Nic więc, dziwnego, że – mimo tak bogatego programu – około 50 uczestników KSON-aliów nie straciło ochoty do zabawy! Gdy zaszło słońce, w namiocie na Orlu zagrała muzyka, a seniorzy ruszyli na parkiet. Atmosfera była znakomita.

Uczestnicy podkreślali, że sens KSON-aliów polega przede wszystkim na tym, by spędzić czas razem. Byli wśród nich tacy, którzy znają się od lat, ale niektórzy mieli okazję się dopiero poznać. W trakcie KSON-aliów wszyscy stali się sobie znacznie bardziej bliscy.

Leszek Kosiorowski
Fot. Leszek Kosiorowski



DOFINANSOWANIE DO ZAKUPU BIAŁEJ LASKI

Na terenie całego kraju można spotkać osoby z ciemnymi okularami z „kijkiem” w ręce czyli z „białą laską”. Dla takich osób czyli niewidomych, ociemniałych i słabowidzących jest to podstawowy przyrząd służący do bezpiecznego i samodzielnego poruszania się w przestrzeni ogólnodostępnej.

Pierwszą białą laskę orientacyjną dla osoby niewidomej powinien dobrać instruktor orientacji przestrzennej. Jeżeli jednak nie możemy skorzystać z jego pomocy, należy dobrać laskę lekką, mającą środek ciężkości wyżej niż w połowie, o długości takiej, aby sięgała do mostka swojego przyszłego użytkownika lub nawet kilka centymetrów wyżej. Warto też Wziąć udział w kursie orientacji przestrzennej i samodzielnego poruszania się z białą laską, na którym poznamy optymalne i efektywne techniki jej wykorzystania. Nawet najlepiej dobrana biała laska nie ochroni niewidomego przed zderzeniem z przeszkodą, jeśli będzie używana niewłaściwie.

Każdej osobie z dysfunkcją wzroku w Polsce, która jest ubezpieczona, przysługuje z Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) refundacja/dofinansowanie białej laski raz na pół roku. Aby skorzystać z tej formy wsparcia należy postarać się o zlecenie, które może wystawić lekarz medycyny rodzinnej, lekarz POZ, pediatra, okulista, neurochirurg, specjalista chorób wewnętrz-

nych, chirurg dziecięcy i ogólny, chirurg onkolog, lekarz rehabilitacji, reumatolog, geriatra oraz felczer i fizjoterapeuta, specjalista ortopedii i traumatologii.

Od 1 stycznia 2024 r. dofinansowanie do zakupu białych lasek, dzięki staraniom m.in. Polskiego Związku Niewidomych (PZN), zostało znacznie podwyższone i zróżnicowane w zależności od rodzajów białych lasek i obecnie wynosi:



- laska podpórcza nieskładana (kod S.08.01) – 100 zł,
- laska podpórcza składana (kod S.08.02) – 140 zł,
- laska orientacyjna nieskładana (jednolita) (kod S.08.03) – 200 zł,
- laska orientacyjna składana (kod S.08.04) – 250 zł,
- laska sygnalizacyjna składana (kod S.08.05) – 220 zł,
- końcówka do laski orientacyjnej (kod S.08.06) – 30 zł do końcówki zwykłej lub 60 zł do końcówki obrotowej.

Od tego roku można uzyskać i zrealizować kilka zleceń jednocześnie, np. na laskę orienta-

cyjną składaną, na laskę sygnalizacyjną oraz na dodatkową końcówkę. Nie można jednak dostać jednocześnie dwóch zleceń na laski podpórcze (składaną i nieskładaną) lub dwóch zleceń na laski orientacyjne (jednolitą i składaną). Zlecenie wystawiane jest na jeden produkt. W przypadku, np. zlecenia na laskę sygnalizacyjną składaną i laskę orientacyjną składaną, lekarz powinien wystawić dwa odrębne zlecenia na refundację.

Zlecenia mogą być realizowane drogą wysyłkową.

Powyższe ograniczenia nie dotyczą osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Osoby te nie muszą czekać pół roku na następne zlecenie np. na drugą laskę orientacyjną składaną. Najlepiej okazać lekarzowi wypisującemu zlecenie kopię orzeczenia o niepełnosprawności. Lekarz wypełnia część „Uprawnienie dodatkowe, z którego będzie korzystał świadczeniobiorca”, wpisując numer i datę wydania orzeczenia.

Zachęcamy osoby spełniające powyższe warunki do postarania się o zlecenie na białą laskę, a następnie zrealizowanie recepty w np. w sklepach medycznych realizujących takie zlecenia lub w sklepach internetowych. Sam z tej formy wsparcia skorzystam i za niewielką dopłatą można kupić porządny „sprzęt”, a nawet odebrać go bez dopłaty.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. pixabay.com

Mieszkania specjalnie dla seniorów

W Kołobrzegu powstaje osiedle komunalne, budowane wyłącznie z myślą o seniorach. Mieszkania na nim będą niewielkie, ale dostosowane do potrzeb osób starszych oraz niepełnosprawnych. Jak się dowiedzieliśmy – jest to rozwiązanie innowacyjne w całym regionie.

W ostatnich dniach września rozpoczęły się w Kołobrzegu prace rozbiórkowe przy ulicy Okopowej, gdzie już niedługo powstanie nowoczesne osiedle dostosowane do potrzeb mieszkańców o specjalnych wymaganiach. Wyburzony tam właśnie budynek nie nadawał się już do adaptacji czy też do remontu i od dawna stał pusty.

Nowe mieszkania komunalne zostaną zlokalizowane w wybudowanym tam ekologicznym budynku, w którym znajdą się 23 lokale mieszkalne. Centralnym punktem osiedla będzie patio, pełniące funkcję strefy spotkań i wypoczynku. Co jest bardzo ważne: nowi mieszkańcy osiedla będą mogli liczyć na wsparcie terapeutów, a dodatkowym atutem będą rosnące w okolicy drzewa owocowe.

Jak podkreśla prezes Kołobrzесьkiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego, głównego inwestora tej budowy z ramienia władz samorządowych miasta, jest to innowacyjne rozwiązanie w skali regionu. Pierwsi lokatorzy wprowadzą się do budynku w 2026 roku.

Projekt ma już zatwierdzoną koncepcję i pozwolenie na budowę. Miasto uzyskało bezwrotne wsparcie z Funduszu Dopłat BGK, które pokryje 75 proc. kosztów inwestycji. Realizację projektu powierzono KTBS. Planowane zakończenie budowy przewidziano na lata 2024-2026.



Tak ma wyglądać budynek, w którym znajdą się mieszkania budowane pod kątem potrzeb seniorów. Rozwiązanie jest innowacyjne w skali całego regionu, a nawet kraju.

„ (...) jest to innowacyjne rozwiązanie w skali regionu. Pierwsi lokatorzy wprowadzą się do budynku w 2026 roku ”

– Trzeba przyznać, że to pomysł genialny. Starsze osoby zwykle są samotne, więc najbardziej potrzebują takich rozwiązań i najczęściej potrzebują uwagi oraz pomocy, a także chociażby zwykłej rozmowy z innymi seniorami, będącymi w podobnej sytuacji jak oni – przyznają niektórzy kołobrzeżanie, poproszeni o wyrażenie opinii w tej sprawie.

Są również i tacy, którzy mają na ten temat diametralnie inne zdanie.

– I to przy obecnych cenach mieszkań, które w Kołobrzegu są szczególnie wysokie? A co Miasto robi, by przyciągnąć młodych? To przecież oni tutaj pracują na emerytury dla seniorów. Zresztą, czy można określać mianem osiedla jeden niewielki budynek z 23 mieszkaniami? Nie ma to jak lans, że władza wybudowała nowoczesne osiedla – komentują z przekąsem inni, młodszy mieszkańcy miasta, którym – trzeba przyznać – z racji wieku do emerytury jeszcze daleko...

Jolanta Wiatr

Fot. Użyczone/Urząd Miasta Kołobrzeg

Lodołamacze 2024 dla pracodawców z Zachodniopomorskiego

Spółdzielnia Socjalna Pożyteczni z Polic, spółka non profit Pełnosprawni z Gryfina oraz Fundacja Velo Horyzonty Możliwości ze Szczecina zostały wyróżnione podczas 19. edycji konkursu Lodołamacze 2024. To jednocześnie uhonorowanie całorocznej pracy na rzecz aktywizacji społecznej i zawodowej osób z niepełnosprawnością.

Lodołamacze to największy i najdłużej działający tego typu konkurs dla wrażliwych społecznie pracodawców w Polsce. Przedstawia dobre praktyki zarówno



wielkich korporacji, jak małych i średnich firm oraz zakładów pracy chronionej. Pokazuje on, jak szeroki zakres może mieć społeczne zaangażowanie firm: od działań na rzecz pracodawców poprzez edukację oraz promocję różnorodności, zdrowia czy dostępności.

Na początku września odbyła się w Bydgoszczy regionalna gala 19. edycji konkursu Lodołamacze 2024, z której trzy organizacje z Pomorza Zachodniego powróciły

ze statuetkami i wyróżnieniami. Lodołamaczem Specjalnym został uhonorowany Marian Jagiełka (na zdjęciu – w środku), przewodniczący PSONI w Kołobrzegu. – Po raz kolejny organizacje pozarządowe i mieszkańcy z Pomorza Zachodniego pokazują, że są wrażliwi społecznie oraz otwarci na potrzeby drugiego człowieka. Codzienną pracą budują społeczność równą, tolerancyjną, która daje każdemu szansę na rozwój. Gratuluję nagrodzonym chęci i odwagi do wprowadzania zmian na rzecz rodzin i osób z niepełnosprawnością – podsumował obecny na gali przedstawiciel województwa zachodniopomorskiego.

Jolanta Wiatr

Fot. Urząd Marszałkowski w Szczecinie

Kołobrzeskie Senioralia to już tradycja

Ogólnopolska coroczna impreza jaką są Senioralia organizowane kolejny raz w Kołobrzegu z końcem września, to już tradycja. W tym roku odbyły się 27 i 28 września i były pełną atrakcją.

Przed południem sprzed budynku Regionalnego Centrum Kultury w Kołobrzegu wyruszył barwny korowód seniorów, który przemarszerował ulicami miasta oraz nadmorską promenadą.

Uczestników parady prowadziła Młodzieżowa Orkiestra Dęta „Red Swing Low” z Gryfic. Po tym wesołym przemarszu seniorzy i goście festiwalu zgromadzili się na plenerowej scenie Regionalnego Centrum Kultury, gdzie do godzin wieczornych odbywały się występy artystyczne, w wykonaniu uczestników.

W tegorocznych Senioraliach uczestniczyły Uniwersytety Trzeciego Wieku z Kołobrzegu oraz z wielu innych miast regionu, m.in.: Koszalina, Goleniowa, Szczecina, Barlinka, Stargardu, Świnoujście, Wągrowca, Myśliborza, Złocieńca, Słupska, Polic, Czaplina, Drawsko Pomorskiego oraz Nowogardu. Na scenie można było obejrzeć występy zespołów tanecznych, wokalnych, kabaretów, chórów, prezentujących swoje umiejętności przed publicznością. Jednym z najciekawszych punktów programu był pokaz mody, podczas którego kolekcje kołobrzeskich przedsiębiorców zaprezentowały członkinie lokalnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, wcielając się w rolę modelek.



- Senioralia to wyjątkowa okazja do pokazania, że wiek nie jest przeszkodą w aktywnym uczestniczeniu w życiu kulturalnym. Z roku na rok wydarzenie przyciąga coraz więcej uczestników, promując integrację międzypokoleniową i twórczość artystyczną seniorów – mówili z optymizmem uczestnicy tegorocznej imprezy.

Jolanta Wiatr

Fot. Jolanta Wiatr/Senioralia 2023 rok

POWÓDŹ.

Jak szybko uzyskać odszkodowanie?

W województwie zachodniopomorskim co prawda nie doszło do powodzi, jednak Aneta Cieślicka – powiatowy rzecznik konsumentów w Kołobrzegu chce pomóc mieszkańcom zalanych terenów choćby przekazując kilka krótkich rad dotyczących trybu zgłaszania szkód z tytułu dochodzenia roszczeń od firm ubezpieczeniowych.

Przekazanie tych informacji osobom dotkniętym problemem może ułatwić i przyspieszyć postępowanie. Rzeczniczka konsumentów domyśla się, że prawdopodobnie ubezpieczyciele będą korzystali z tzw. uproszczonej ścieżki likwidacji szkody. W takiej sytuacji, po zgłoszeniu szkody przez ubezpieczonego, firmy proszą tylko o wysłanie opisu zdarzenia, zdjęć, filmów, informacji od administratora budynku, spółdzielni mieszkaniowej czy wspólnoty. Firmy nie zawsze wysyłają swojego eksperta od szacowania szkód, ale w oparciu o takie dokumenty wyceniają koszty i wysokość odszkodowania.

Aby przyspieszyć procedurę pracownicy ubezpieczyciela często tylko dzwonią do klienta i proponują ugodę i wypłatę ustalonej kwoty. Z uwagi na szczególną sytuację może okazać się, że szybko podjęta decyzja nie zawsze jest korzystna. Dlatego najlepiej wcześniej skonsultować zakres szkody i koszty prac np. z firmą budowlaną. Warto też przemyśleć swoje działania i wstrzymać się kilka dni z podjęciem decyzji o ugodzie, bowiem



po zaakceptowaniu jej warunków i rozpoczęciu prac remontowych może okazać się, że ich koszt jest zdecydowanie wyższy, a ugoda bardzo niekorzystna. Mało bowiem prawdopodobne wydaje się, aby firma ubezpieczeniowa po zawarciu ugody później zgodziła się na zwiększenie kwoty odszkodowania.

W przypadku zawarcia ugody przez konsumenta na odległość, np. w trakcie rozmowy telefonicznej, a potem potwierdzenie jej za pośrednictwem poczty elektronicznej, istnieje możliwość odstąpienia od niej w terminie 14 dni od dnia zawarcia. Co istotne, w ramach ugody nie jest ustalana wysokość szkody, tylko wysokość odszkodowania, które może być tylko szacunkowe. Oznacza to, że jeżeli nie zaakceptujemy warunków ugody, to mamy prawo do likwidacji szkody w normalnym trybie. Wydłuży to oczywiście czas postępowania, z uwagi na zlecenie kosztorysu rzeczoznaw-

cy. W przypadku niezaakceptowania przyznanej kwoty konsument ma prawo odwołania od wydanej decyzji. Warto wówczas sporządzić pisemną reklamację do ubezpieczyciela, wnosząc o przesłanie dokładnego kosztorysu.

Często wskutek odwołania firmy ubezpieczeniowe podejmują kolejne negocjacje, co może być korzystne: pozwoli ustalić nawet znacznie wyższą kwotę odszkodowania.

– Jeżeli nadal będą występowały problemy z dochodzeniem naprawienia szkód przez firmy ubezpieczeniowe warto skorzystać z pomocy Rzecznika Finansowego lub właściwego rzecznika konsumentów według miejsca zamieszkania konsumenta – radzi poszkodowanym powodziarom powiatowa rzeczniczka konsumentów z Kołobrzegu.

Jolanta Wiatr

Fot. pixabay.com/zdjęcie ilustracyjne



Pokonując własne słabości

Dzięki dofinansowaniu z PCPR członkowie naszego Stowarzyszenia Integracyjnego Osób Niepełnosprawnych Ruchowo „My też potrafimy” kolejny raz mogli pojechać na wycieczkę. Tym razem był to 3-dniowy wyjazd do Wolina, Szczecina i Berlina. W imprezie uczestniczyły osoby niepełnosprawne wraz z opiekunami, przyjaciółmi ze Stowarzyszenia i wolontariuszami.

Ponieważ czekała nas daleka droga, więc wyruszyliśmy już o 5 rano. Mimo że lat nam przybyło, a sił ubyło, to wszyscy byli w dobrych humorach, pełni optymizmu i ciekawości, co nas czeka podczas tego wyjazdu.

Na początku pojechaliśmy do Centrum Słowian i Wikingów „Wolin-Jomsborg-Wineta. Jest to skansen usytuowany na nabrzeżu rzeki Dziwna, w którym znajdują się zrekonstruowane, na podstawie odkryć archeologicznych, zabudowania mieszkalne i rzemieślnicze wczesnośredniowiecznego Wolina, 2 bramy z wałami i umocnieniami obronnymi oraz nabrzeże portowe. W skansenie mogliśmy przyjrzeć się pracy różnych rzemieślników sprzed 1000 lat ubranych w historyczne stro-

je. Po terenie można poruszać się wózkami inwalidzkimi. Jest też dostosowana toaleta.

Następnie zakwaterowaliśmy się w hotelu Ibis, który jest wygodny i posiada pokoje wraz z łazienkami przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami. Po obiadokolacji udaliśmy się na Bulwar Piastowski, gdzie bez problemu można było wsiąść na stateczek „Joanna”, który zabrał nas w dwugodzinny rejs wzdłuż znanej trasy przez port i rzekę Świętą, którą dopłynęliśmy aż do urokliwego jeziora Dąbie. Widzieliśmy dźwigi portowe i parę statków, i mogliśmy podziwiać, jak zachodzące słońce powoli chowa się za taflę wody, tworząc magiczną atmosferę. Taki rejs to wspaniała okazja, aby zobaczyć niedostępne na co dzień

miejsca Szczecina, industrialną architekturę będącą nieodłącznym elementem historii tego miasta, a także dziewicze piękno przyrody, dzięki któremu Szczecin zyskał przydomek pływających ogrodów.

Na drugi dzień spotkaliśmy się z sympatyczną panią przewodnik, która umiała się dostosować do możliwości naszej grupy. Bardzo dużo zwiedziliśmy chodząc na piechotę i jeżdżąc po mieście autokarem, co było dużą wygodą, ponieważ przez 14 lat istnienia naszego Stowarzyszenia wszyscy staliśmy się mniej sprawni i silni z powodu wieku oraz różnych dolegliwości.

Od pani przewodnik dowiedzieliśmy się o historii Szczecina, który jest największym miastem województwa zachodniopomorskiego i położony jest na Pobrzeżu Szczecińskim, nad Odrą i jeziorem Dąbie. Miasto jest uznawane za historyczną stolicę Pomorza Zachodniego i księstwa pomorskiego; później w granicach Szwecji, Brandenburgii, Prus i Niemiec. Od 1945 r. należy do Polski (tym samym stanowi część tzw. Ziemi Odzyskanych). Dzięki nadgranicznemu położeniu i bliskości (ok. 100 km) Morza Bałtyckiego,



dostępnego przez żeglowną Odrę oraz Zalew Szczeciński, Szczecin stał się ośrodkiem gospodarczym regionu. Znajdują się tu port morski, stocznie remontowe, jachtowe oraz żegluga morskiej. Miasto jest ośrodkiem turystycznym z dużą liczbą zabytków. Stanowi centrum akademickie i kulturalne, jest także siedzibą katolickiej metropolii oraz wspólnie z diecezją wrocławską – siedzibą diecezji prawosławnej.

Jeździliśmy wzdłuż zabudowań stoczni i Wałów Chrobrego. Widzieliśmy m.in.: park im. J. Kasprowicza z pomnikiem Czynu Polaków i budynek opery. Byliśmy pod Bazyliką Archikatedralną św. Jakuba Apostoła, która jest głów-



nym kościołem rzymskokatolicki Szczecina. Wzniesiona w XIV i XV w. świątynia należy do charakterystycznego dla krajów nadbałtyckich stylu w architekturze gotyckiej. Weszliśmy też na dziedziniec Zamku Książąt Pomorskich. Jest to renesansowy zamek usytuowany na Wzgórzu Zamkowym w Szczecinie w sąsiedztwie Odry, historyczna siedziba rodu Gryfitów, władców księstwa pomorskiego. W 1944 r. zamek został poważnie zniszczony podczas nalotów alianckiego lotnictwa. W latach 1958-1980 został odbudowany. Przywrócono mu XVI-wieczny renesansowy wygląd, rekonstruując bryłę – na podstawie sztychu M. Meriana – oraz wnętrza skrzydła północnego.



Obecnie w zamku działają instytucje kultury. Zwiedziliśmy również Morskie Centrum Nauki, które jest nowoczesną instytucją edukacyjną umożliwiającą dzieciom i dorosłym odkrywanie sekretów nauki i techniki. Znajduje się w nim ponad 200 eksponatów, które pozwalają zgłębić wiedzę między innymi na temat aspektów życia na wodzie, pod wodą i na statku. Z tarasu widokowego na dachu budynku można podziwiać okolicę. A w wolnym czasie spacerowaliśmy po Bulwarze Piastowskim.

Mając wspaniałego kierowcę i czując się jeszcze na siłach w powrotnej drodze zajechaliśmy do Berlina. Jest to stolica, największe miasto Niemiec i zarazem kraj związkowy. Jest też największym miastem w Unii Europejskiej pod względem liczby mieszkańców w granicach administracyjnych. Berlin jest podzielony na dwanaście okręgów administracyjnych. W

Berlinie siedziby mają wszystkie najważniejsze urzędy państwowe i jest wiele ambasad. Miasto jest centrum kulturalnym i przemysłowym kraju. Znajduje się tutaj prawie 200 muzeów, trzy opery, liczne teatry i kilka uniwersytetów. Są tu liczne parki w centrum i znane na całym świecie zoo. Najpierw zwiedziliśmy miasto jeżdżąc autokarem i słuchaliśmy opowieści pani przewodnik. Następnie przeszliśmy od Bramy Brandenburskiej na Alexanderplatz w pobliże słynnej wieży telewizyjnej.

Uczestnicy wycieczkę uznali za przyjemną i bardzo interesującą. Zawdzięczamy to wiceprezesowi naszego Stowarzyszenia Andrzejowi, który w całości opracował program, zamówił wygodny hotel i znalazł kompetentne panie przewodnik.

**Iwona Gucwa,
Sekretarz Stowarzyszenia**

Fot. Archiwum Autorki



Śnieg jest coraz później

Rozmowa z PIOTREM KRZACZKOWSKIM – fotografem, kierownikiem Wysokogórskiego Obserwatorium Meteorologicznego na Śnieżce

– Od ponad 30 lat pracujesz na Śnieżce. Czy katastrofa budowlana na szczycie była najbardziej dramatycznym przeżyciem w tym czasie?

– Na pewno był to najbardziej stresujący moment w moim życiu. Nic go nie zapowiadało. Choć mając świadomość tego, co się wydarzyło, można powiedzieć, że pewne oznaki były. Cały budynek „pracował” pod wpływem wichury, szadzi, która co roku go obrastała. Pod jej wpływem zawsze poruszał się, co dla nas – pracowników – było pozytywnym oddźwiękiem. Przynajmniej ja sobie to tak tłumaczyłem: obiekt został skonstruowany w taki sposób, by w ten sposób poddawać się wiatrowi. Prawda była jednak inna. Budynek obserwatorium był nieco inaczej skonstruowany. Takie drgania osłabiały konstrukcję.

– Od czego zaczęło się najgorsze?

– Szadź spadająca z górnego dysku spowodowała, że pracownicy usłyszeli delikatny trzask. Odształciły się drzwi budynku. Zawiadomiliśmy od razu nadzór budowlany i wszystkie służby, potrzebne w takich sytuacjach. By jednak zobaczyć, co się stało, trzeba było udać się na Śnieżkę. Niestety warunki wtedy – w marcu i kwietniu 2009 – uniemożliwiały to. Było bardzo dużo szadzi, silne

wiatry, na zmianę z opadami śniegu. Następnego dnia po tym tąpnięciu nie udało się nam dostać na górę. Okazało się to możliwe dopiero po dwóch dniach, czyli w sobotę.

– Co stwierdziliście na górze?

– Popękały elementy górnego dysku. Cała załoga, łącznie z ekwipunkiem, została ewakuowana do dolnego dysku. Później sytuacja rozwijała się dosyć szybko. Warunki bowiem się nie zmieniły: dorastała szadź, silnie wiało... W niedzielę słychać było kolejne, głośnie tąpnięcie, tym razem od strony masztu, gdzie zgromadziła się gruba szadź. Wtedy załoga została zupełnie ewakuowana z budynku, przeniosła się do górnej stacji czeskiego wyciągu krzeselkowego. W poniedziałek, czyli kolejnego dnia, osunęła się podłoga górnego dysku. Według ekspertyzy, która później powstała, to, co się wydarzyło, było w pewnym stopniu efektem sytuacji, których nie dało się przewidzieć. Gdy budynek powstawał, obowiązywały inne normy. Nie było, między innymi, normy odształceń niskocyklicznych, czyli związanych z sezonowością. Obiekt na Śnieżce zimą był obciążony szadzią, pod-



Piotr Krzaczkowski w pracy na Śnieżce

czas gdy latem był znacznie lżejszy, przez co pod wpływem odształceń falował. Naprężenia, które się w nich zgromadziły, stały się jedną z przyczyn zniszczenia podpór, które trzymały górny dysk.

– A inne przyczyny?

– Mam wrażenie, oparte na informacjach zawartych w dokumentacji, że wpływ miało także zastosowanie podczas budowy nieodpowiedniej stali oraz sposób pracy na budowie. Niestety w tamtych czasach – latach sześćdziesiątych poprzedniego wieku – wiele elementów projektowych i konstrukcyjnych – co wychodziło później – różniło się znacząco.

– Odwalono fuszerkę?

– Może nie fuszerkę, ale mogło być tak: przywożono materiał inny, niż należy, to trzeba było coś wymyśleć. No to wymyślono spawanie zamiast nitów. Podejrzewam, że od początku nie przewidziano, iż konstrukcja stalowa powinna być nitowana, a nie spawana, i to

Piotr Krzaczkowski – kierownik Wysokogórskiego Obserwatorium Meteorologicznego na Śnieżce. Pracuje w tym miejscu od ponad 30 lat. Znany jest także jako bardzo utalentowany i renomowany fotografik. Zdjęcia jego autorstwa można oglądać na facebookowym profilu pt: „Śnieżka”.

na miejscu. Elementy konstrukcji puściły właśnie na spawach.

– **Jak długo pracowaliście gdzie indziej?**

– Tydzień, może dwa tygodnie. Gdy podłoga górnego dysku, która osiadła, ustabilizowała się, przenieśliśmy się do schroniska pod Śnieżką. Stamtąd robiliśmy obserwacje ręczne. Na Śnieżce pozostała stacja automatyczna, która działała i wysyłała dane bez przerwy. Pogoda jednak bardzo się poprawiła, co już w kwietniu umożliwiło prace rozbiórkowe. Usuwano niepotrzebne elementy, które przeszkadzały. Obserwatorzy wrócili do dolnych dysków.

– **Mieszkańcy Kotliny Jeleniogórskiej narzekają na smog. Jak jest pod tym względem na Śnieżce?**

– W Jeleniej Górze w sezonie grzewczym przekraczane są normy zapylenia, stężenia związków azotu, siarki, natomiast na Śnieżce nie dochodzimy nigdy nawet do kilku procent normy. Tam naprawdę jest czyste powietrze. Zanieczyszczenia gromadzą się w Kotlinie Jeleniogórskiej, nie docierają na szczyty Karkonoszy. Bo już na zboczach widać już ich efekty po szkodach, jakie wyrządziły w drzewostanie kilkanaście i kilkadziesiąt lat temu.

– **Pracujesz na Śnieżce 30 lat. Jak z tej perspektywy oceniasz ruch turystyczny?**

– Nawet w ciągu ostatnich 15-20 lat widać radykalne różnice. Po pierwsze znikła sezonowość. Kiedyś ruch koncentrował się latem i zimą. Jesienią i wiosną góry były puste. W ciągu tygodnia, czy nawet miesiąca, na Śnieżce pojawiało się kilkanaście bądź kilkadziesiąt osób. Teraz, gdy jest ładna pogoda, w ciągu dnia bywają setki, a nawet tysiące ludzi. I to poza sezonem. W trakcie wysokiego sezonu latem frekwencja na Śnieżce wynosi kilkanaście, a nawet kil-

kadziesiąt tysięcy ludzi dziennie. Karkonoski Park Narodowy z tego powodu musiał wprowadzić ruch jednokierunkowy na Śnieżce.

– **Kiedy wejść na Śnieżkę, by mieć ją tylko dla siebie? By na śniegu były ślady tylko naszych stóp?**

– Jeszcze kilkanaście lat temu można było dość łatwo znaleźć się w takiej sytuacji, ale teraz trafienie na taki moment graniczy z cudem. Dostępność obrazu z gór poprzez kamery internetowe powoduje, że choćby ruch fotografów, przechodzących na wschód słońca w dobrych warunkach do robienia zdjęć, jest duży. Właściwie nie zdarzają się sytuacje, by po wyjściu z obserwatorium na zewnątrz śnieg był wolny od śladów ludzkich.

– **Ale jelenie nie wystraszyły się tłumów? Dalej ryczą?**

– Wchodzą na szczyt, ale ryczą na zboczach. Jesień to okres, gdy zawsze wracają.

– **Śniegu jest mniej, niż kiedyś?**

– Najwyższa pokrywa przesunęła się na marzec i kwiecień, zalega krócej. Ale to powoduje, że pojawia się roślinność, której wcześniej nie było na szczycie, jak choćby – na razie niskopienne – małe drzewka i kosodrzewina. Podejrzewam, że za kilkanaście lat Śnieżka nie będzie już takim rejonem subalpejskim, jak obecnie. Chciałbym zwrócić uwagę też na coś innego. Pomiary wykonywane na Śnieżce są od stu dwudziestu lat. Temperatura się zmienia. Średnio wzrosła o prawie 2 stopnie.

– **Zdarza się, że nie da się wejść na Śnieżkę?**



Symbolem Śnieżki są "spodki", w których mieści się m.in. Wysokogórskie Obserwatorium Meteorologiczne.

– Tak. Powiem obrazowo: z górnej stacji wyciągu normalnie wchodzi się na szczyt około 45 minut, a ja szedłem kiedyś pomiędzy 6 a 7 godzin. Bez odpoczynku. Wiatr zasypywał moje ślady w ciągu kilku minut. Zdarzało się też, że wiało tak mocno, iż musiałem się kłaść. Widziałem kolegę, który oderwał się przy Domu Śląskim od ziemi i całe szczęście, że zatrzymał się na barierkach. Wiatr go dosłownie porwał.

– **A magiczne zjawiska na Śnieżce?**

– „Halo” to dwa pierścienie. Jest nie tylko śnieżkowe, występuje często na dole. Słupy świetlne, jeszcze rzadsze, bo wymagają prawie bezwietrznej pogody, co na Śnieżce nie zdarza się często. Układają się nad i pod słońcem. Ale zjawiskiem, które występuje tylko na Śnieżce, są Ognie św. Elma. Na dole nie można go doświadczyć. Są trochę niebezpieczne, bo wróżą burzę. Efekt jest taki, że włosy stają dęba. Wyładowania widać nocą w postaci świecących ogników dookoła masztów, a jeśli wystawi się ręce, czuje się mrowienia palców.

Rozmawiał:

Leszek Kosiorowski

Fot. Leszek Kosiorowski

Szykują się większe dofinansowania do pensji osób z niepełnosprawnościami

Każda osoba pobierająca świadczenie rentowe, posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności może podejmować dodatkowe zatrudnienie. Istnieją jednak progi finansowe po przekroczeniu których renta może zostać pomniejszona lub zawieszona.

Progi są podawane do publicznej wiadomości co kwartał. Jeżeli z wynagrodzenia za pracę dodatkowo odprowadzane są składki na ubezpieczenie emerytalne i rentowe, osoba pobierająca świadczenie rentowe może złożyć do ZUS wnioski o zwiększenie jego kwoty. Ważne jest jednak, aby zajęcie wykonywane przez osobę, która otrzymuje rentę było adekwatne do stanu zdrowia. Informacja o podjęciu pracy przez osobę niezdolną do jej wykonywania może mieć wpływ na decyzję organu orzekającego, w sytuacji gdy osoba ta ubiega się o przedłużenie okresu niezdolności do pracy.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPiPS) opublikowało w sierpniu 2024 r. projekt ustawy zmieniającej ustawę o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Nowelizacja ma na celu zwiększenie miesięcznego dofinansowania do wynagrodzenia pracownika niepełnosprawnego.

Projekt określa, że wysokość miesięcznego dofinansowania do wynagrodzeń będzie wynosić:

- 2 760 zł – w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do znacznego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 2 400 zł);
- 1 550 zł – w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 1 350 zł);
- 575 zł – w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do lekkiego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 500 zł).

Dodatkowo, jak informuje MRPiPS, w odniesieniu do osób niepełnosprawnych, którym orzeczono chorobę psychiczną, upośledzenie umysłowe, całościowe zaburzenia

rozwojowe lub epilepsję oraz niewidomych, kwoty te zwiększa się o:

- 1 380 zł – w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do znacznego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 1 200 zł);
- 1 035 zł – w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 900 zł);
- 690 zł – w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do lekkiego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 600 zł).

Projekt MRPiPS zakłada, że ustawa zmieniająca zacznie obowiązywać z dniem następującym po dniu ogłoszenia tego aktu w dzienniku ustaw, ale z mocą od 1 lipca 2024 r. Oznacza to, że pracodawcy będą mogli korygować wnioski za okresy od lipca 2024 r. z nowymi kwotami dofinansowania, dopiero po zakończeniu procesu legislacyjnego. Do czasu uchwalenia nowelizacji obowiązują dotychczasowe kwoty dofinansowania.

*Andrzej Koenig, ociemniały/
PFRON*

SARBINOWO DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Wzrośnie komfort niepełnosprawnych uczestników turnusów, przebywających w centrum rehabilitacji i wypoczynku w nadmorskim Sarbinowie. Właśnie rusza przebudowa niektórych budynków.

Będzie winda zamiast dotychczasowej platformy dźwigowej, wyznaczone zostaną nowe ciągi komunikacyjne umożliwiające połączenie części hotelowej z bazą zabiegową, zbudowany będzie dogodniejszy podjazd do recepcji. Na rozbudowę i przebudowę obiektu we wrześniu przyznano dofinansowanie w wysokości 849 tys. zł ze środków zachodniopomorskiego PFRON.

Inwestycja prowadzona będzie w budynku, gdzie mieści się stolówka z zapleczem kuchennym i magazynowym. Prace budowlane obejmą przebudowę holu, recepcji,

korytarzy prowadzących z części hotelowej do budynku z basenem, zaplecza sanitarnego. Modernizacja potrwa do końca listopada. Obecnie funkcjonująca platforma dźwigowa zostanie zastąpiona windą elektryczną. To znaczące ułatwienie dla osób z dysfunkcją narządu ruchu, które do tej pory musiały korzystać z pomocy pracowników ośrodka, gdy chciały przemieścić się np. z parteru na pierwsze piętro. Zmiany widoczne będą też w układzie gabinetów i sal do rehabilitacji leczniczej. Po remoncie wszystkie zabiegi będą odbywać się w jednym

budynku. Wymieniona zostanie również stolarka okienna i drzwiowa, balustrady, a część obiektu przejdzie termomodernizację poprzez docieplenie ścian i dachu. Prace budowlane prowadzone będą z dofinansowaniem środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, będących w dyspozycji Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego. Wartość całego projektu modernizacyjnego oszacowano na kwotę przekraczającą 3,9 mln zł.

Jolanta Wiatr

Święta Seniora, by doceniać starsze pokolenia

Seniorzy mają swoje święta, które obchodzimy aż trzy razy w roku: Międzynarodowy Dzień Osób Starszych (1 października), Europejski Dzień Seniora (20 października) oraz Światowy Dzień Seniora (14 listopada). Każde z nich ma na celu podniesienie świadomości na temat wyzwań, z jakimi mierzą się osoby starsze, oraz promowanie działań na rzecz poprawy ich jakości życia.

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych (1 października) został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1990 roku. Za główny cel przyjęto niwelowanie *stereotypowego, negatywnego założenia na temat fizycznych lub umysłowych cech ludzi reprezentujących tę grupę wiekową a także przeciwdziałanie zjawisku ageizmu* (od ang. age – wiek), obserwowanego np.: w miejscu pracy czy w placówkach medycznych.

W Polsce i na całym świecie dzień ten jest okazją do refleksji nad tym, jak społeczeństwo może lepiej wspierać swoich seniorów.

Niestety ciągle jeszcze wiele osób starszych spotyka się z trudnościami w codziennym życiu, wynikającymi z niewłaściwych uprzedzeń i braku zrozumienia dla ich potrzeb. Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

przypomina, że starzenie się jest naturalnym etapem życia, a seniorzy mają prawo do godnego, pełnego życia, wolnego od dyskryminacji.

Natomiast Europejski Dzień Seniora (20 października) jest szczególną okazją do zwrócenia uwagi na rolę seniorów w europejskim społeczeństwie. Święto to podkreśla znaczenie osób starszych w rozwoju kulturalnym i społecznym, a także ich wkład w wychowanie kolejnych pokoleń. Ten dzień ma na celu nie tylko promowanie aktywności i udziału seniorów w życiu publicznym, ale także walkę o ich prawa, w tym dostęp do odpowiedniej opieki zdrowotnej oraz eliminację wykluczenia społecznego. W wielu krajach organizowane są w tym czasie wydarzenia i kampanie społeczne, które promują inicjatywy skierowane do starszych osób, zachęcając je do udziału w życiu kulturalnym i społecznym.

14 listopada obchodzony jest **Światowy Dzień Seniora**, który, podobnie jak dwa poprzednie święta, ma na celu zwrócenie uwagi na potrzeby i problemy osób starszych. Z jednej strony jest to czas refleksji nad wyzwaniami, z jakimi mierzą się seniorzy na całym świecie, a z

drugiej – okazją do promowania pozytywnego wizerunku starości i podkreślania wartości, jaką osoby starsze wnoszą do życia społecznego.

Wszystkie trzy święta seniorów łączy jeden wspólny cel: kształtowanie pozytywnego postrzegania starości oraz zapewnienie osobom starszym pełnych praw i godnych warunków życia. Zwiększanie świadomości na temat problemów, z jakimi borykają się seniorzy, to kluczowy element tych obchodów. Jednym z najważniejszych wyzwań, z którymi mierzy się dzisiejsze społeczeństwo, jest starzejąca się populacja. Zwiększająca się liczba seniorów będzie wymagać zmian w podejściu do opieki zdrowotnej, emerytur, a także aktywizacji osób starszych, aby mogli oni w pełni uczestniczyć w życiu społecznym i kulturalnym.

W obliczu nadchodzącej rewolucji demograficznej seniorzy będą pełnić coraz większą rolę, dlatego tak ważne jest, aby już teraz budować inkluzywne społeczeństwo, w którym każdy, niezależnie od wieku, będzie mógł cieszyć się pełnią życia.

Opr. Renata Bech
Fot. pixabay.com

Gorzów docenił swoich paraolimpijczyków

Wrześniowa sesja Rady Miasta Gorzowa Wielkopolskiego rozpoczęła się powitaniem i uhonorowaniem olimpijczyków z Gorzowskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych Start, którzy podczas Igrzysk Paraolimpijskich w Paryżu zdobyli cztery medale: złoty, srebrny i dwa brązowe. Podczas sesji Rady Miasta sportowców powitano wielkimi brawami i pięknymi kwiatami.

Gratulacje otrzymali zawodnicy i trenerzy: Karolina Kucharczyk, Renata Śliwińska, Maciej Lepiato, Lech Stoltman, Bartosz Górczak, Faustyna Kozłowska, Milena Olszewska, Łukasz Mamczarz, Marek Wietcki, Zbigniew Lewkowicz, Dariusz Niemczyn oraz Ryszard Bukański.

Prezesem gorzowskiego Startu jest Zbigniew Lewkowicz, który powiedział między innymi: – Jesteśmy dowodem organizacji na to, że nie marnujemy budżetu, a każdy w Polsce identyfikuje Start Gorzów. Jesteśmy zaliczani do najlepszych klubów w Polsce,



a dziś podczas sesji Rady Miasta możemy zaprezentować naszych sportowców i ich medale, które tu dziś ze sobą mają.

Złoty medal w skoku w dal zdobyła Karolina Kucharczyk. Prezydent Gorzowa Jacek Wójcicki w liście gratulacyjnym między innymi napisał: – Zdobyty złoty medal jest najwyższym uhonorowaniem sukcesu, ale też dowodem determinacji, ciężkiej pracy, wielu lat wyrzeczeń! W imieniu swoim, przedstawiciele

gorzowskiego środowiska sportowego oraz mieszkańców Gorzowa Wielkopolskiego składam serdeczne gratulacje oraz wyrażam ogromne uznanie za wszystkie Pani dotychczasowe sukcesy w sporcie, a zwłaszcza za reprezentowanie nas na międzynarodowej arenie sportowej – podkreślił prezydent miasta.

Milena Olszewska brązowa medalistka w łucznictwie, która tym razem w Paryżu medalu nie zdobyła, powiedziała, że bardzo



sobie ceni i wszędzie chwali to, że gdy sportowcy wracają do Gorzowa z igrzysk czy paraolimpiady to zawsze mogą tu liczyć na powitanie i nie ważne czy wracamy z medalem czy bez, tak samo jesteśmy serdecznie witani. – I nie muszę się tłumaczyć co poszło nie tak – wyznała Olszewska, dodając, że jednak czuła się rozczarowana swoim startem w Paryżu ale dalej będzie ćwiczyć i na pewno jeszcze przyniesie powód do dumy. Wsparcie kibiców było niesamowite, było to piękne doświadczenie. Ale miałam też pewne zwątpienie i musiałam siebie odbudować, więc podniesienie się z takiego problemu też zapamiętam – dodała paraolimpijka.

– Mimo niepełnosprawności wznosicie się na wyżyny swoich umiejętności i osiągacie znakomite wyniki sportowe. Wy wiecie, że to co się stało jest wynikiem waszego wielkiego wysiłku i wieloletnich wyrzeczeń, za to wszystko wam dziękuję – mówił do sportowców Robert Surowiec, przewodniczący Rady Miasta.

Przed rozpoczęciem sesji paraolimpijczyści uczestniczyli w otwarciu wystawy pod hasłem: „Start! Pokonaj granice”, autorstwa grupy fotograficznej Azyl Art, działającej przy Inkluzywnej Pracowni Edukacji Artystycznej Miejskiego Centrum Kultury, pod kierunkiem Krzysztofa Grygiela, który wyznał, że wystawa jest efektem realizacji długoterminowego projektu poświęconemu gorzowskim sportowcom niepełnosprawnym.

– Jeśli chodzi o osoby fotografowane, to większość z nich pierwszy raz uczestniczyła w tego typu sesji, podczas których było kilku fotografujących, wiele



świąteł, czasem dziwne rekwizyty, scenografia czy szalone pomysły na pozy – powiedział Krzysztof Grygiel, przypominając, że ta wystawa była już latem prezentowana przy katedrze i obecnie pełni funkcję wystawy objazdowej.

Trener lekkoatletów Zbigniew Lewkowicz stwierdził, że uczestnicy Startu podejmują wszelkie działania związane z promocją dokonań, celem pokazania piękna sportu niepełnosprawnych.

– Kilka razy oglądałem tę wystawę przy katedrze i dostrzegałem w niej nie tylko sport, ale także piękno życia codziennego. To co człowiek nie jest w stanie zobaczyć gołym okiem to może dostrzec w tych pracach. Chciałem bardzo podziękować dla twórców tego dzieła, którzy stworzyli gorzowski Start w takim wizerunku, jakiego nawet się nie spodziewaliśmy

Uczestniczyłem w wielu sesjach zdjęciowych, obserwowałem tysiące zdjęć, z których wybierano takie, aby powstało jedno dzieło z wielu ujęć wielu fotografów. Bardzo mi się ta praca podoba.

– Reprezentacja Polski zdobyła na Igrzyskach Paraolimpijskich 23 medale: osiem złotych, sześć srebrnych i dziewięć brązowych. Z gorzowskiego Startu złoto w skoku w dal klasa T20 zdobyła Karolina Kucharczyk, srebrny krążek w pchnięciu kulą klasa F40 wywalczyła Renata Śliwińska, a brązowe medale zdobyli Lech Stoltman w pchnięciu kulą klasa F55 (był to zarazem 800. medal zdobyty w historii startów Polaków w letnich i zimowych igrzyskach paraolimpijskich) i Maciej Lepiato w skoku wzwyż klasa T64, który na tych Igrzyskach był chorążym reprezentacji Polski – można przeczytać na stronie Wydziału Promocji i Informacji Urzędu Miasta Gorzowa Wielkopolskiego.

Zgodnie z zapowiedzią prezydenta miasta Jacka Wójcickiego, medaliści otrzymają nagrody pieniężne w wysokości od 10 do 50 tys. zł.

Igrzyska Paraolimpijskie w Paryżu odbywały się od 28 sierpnia do 8 września 2024 roku.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki

Jesienna refleksja – zdrowe relacje

Człowiek ma tendencję do szybkiego formułowania opinii o innych ludziach, a spotykając kogoś prawie natychmiast wyciąga wnioski na jego temat. Jak temu zapobiec?

Jest taki twór umysłem zwany i część tego umysłu jest zdominowana przez ego, które bardzo lubi przyklejać etykiety innym i to w bardzo szybki sposób. Ego z łatwością kategoryzuje, nadaje nazwy, osądza, nadaje tożsamość danej osobie według własnych koncepcji, co w rzeczywistości wcale nie odzwierciedla tego kim jest ta osoba. Ego ocenia, osądza w sposób bardzo surowy i mało elastyczny.

Jednak jak to mawiały nasze babcie: „NIE OCENIAJ KSIĄŻKI PO OKŁADCE”. Osądzanie na podstawie powierzchownych postaw, zachowań tej osoby, które często są tylko wynikiem pewnych uwarunkowanych wzorców myślowych, jest ogromnym błędem i nie ma nic wspólnego z prawdziwą esencją ocenianej osoby. Jeżeli damy dojsć do głosu

naszemu ego, to damy się uwięzić w automatycznej i głęboko zakorzenionej mentalności.

Pamiętajmy! Osąd, który wydamy nie będzie odzwierciedlał rzeczywistości, a jedynie nasze własne idee, koncepty myślowe, wcześniej przez nas samych wyrobione, a przecież mogą one być nawet bardzo dalekie od prawdy.

Jak więc uwolnić się od tendencji do osądzania, przyklejania etykietek innym? Jak mieć zdrowe relacje z innymi?

Przede wszystkim uczyć się krok po kroku akceptacji innych i przyjmowania i przyjmowania ich takimi jakimi są. I nie oznacza to, aby ignorować zachowanie innych, czy udawać, że nie widzimy co robią. Przeciwnie. Akceptując zauważamy zachowanie drugiej osoby, jednak nie przypisujemy jej stałej tożsamości, etykietki czy



łatki i nie osądzamy jej na podstawie jej działań, które zawsze są czymś uwarunkowane i to u każdego z nas.

Rozumiemy, że takie dane zachowanie jest wynikiem często bardzo długiego łańcucha uwarunkowań czy to rodzinnych, czy to społecznych czy też kulturowych. Pamiętajmy, że one kształtują te osobę, ale również nas, przez całe nasze życie – my też mamy swoje uwarunkowania.

Co ciekawe, gdy powstrzymamy się od osądu dzieje się wiele przyjemnych rzeczy. Po pierwsze uwalniamy tę drugą osobę od swoich koncepcji myślowych, ale także i siebie, czyli uwalniamy się z więzienia umysłu. Tylko w taki sposób nauczymy się dostrzegać prawdziwą esencję drugiej osoby, która w tym momencie jest poza ego, poza umysłem, poza osądem. W tym momencie ego traci swoją władzę nad naszymi relacjami z innymi.

Jeśli przestaniemy osądzać i narzucać swoje koncepty myślowe innym, stworzymy miejsce, przestrzeń na głębsze połączenie – przestrzeń, która będzie opierać się na akceptacji drugiej osoby, takiej jaka jest na daną chwilę – chwilę obecną.

Gdy dochodzi do sporu, kłótni, czy to z partnerem, czy to z rodzicem, dzieckiem, czy z kimkolwiek innym, warto się zatrzymać i poobserwować swoje ciało i umysł. Zauważymy, że umysł



stara się bronić, gdy ktoś atakuje, czy kwestionuje nasze stanowisko, a to z kolei automatycznie wpływa na nasze emocje, na siłę agresji, którą odczuwamy w momencie, gdy odpowiadamy na atak. Zauważymy też jak mocno trzymamy się swoich punktów widzenia do tego stopnia, jakby w tym wszystkim na szali stała nasza własna tożsamość.

Za potrzebą posiadania racji stoi energia, która pochodzi z umysłu, z ego. Ego dąży do tego, aby wzmocnić poczucie własnej wartości, ważności poprzez wygranie danego sporu, czy kłótni. Nic tak nie wzmacnia ego jak poczucie, że ma się rację, co jednocześnie oznacza, że ta druga osoba się myli. Rośnie więc w nas potrzeba udowodnienia swojej racji i dobrze jest też zwrócić uwagę na emocje, które temu towarzyszą oraz na ich siłę.

Ego gra w tę grę nieustannie, uczestnicząc w naszych relacjach z innymi. Kiedy sobie to uświadomimy i zauważymy tę energię, to zyskujemy tzw. klarowność sytuacji. I nagle przy kolejnej kłótni czy sporze coś się w nas zmienia – zaczynamy zdawać sobie sprawę, że mamy wybór. Zamiast sztywno trzymać się starego schematu reakcji i przywiązania do własnych opinii, możemy świadomie taki schemat, taką reakcję porzucić.

A co się stanie gdy nie zareagujemy? Nagle pojawia się spokojna i cicha przestrzeń, którą wcześniej zasłaniała burza myśli. Pojawia się w niej spokój, pokój, który zaczyna przenikać naszą relację drugą osobą. I tak naprawdę tylko dlatego, że zdecydowaliśmy się nie reagować. To takie proste, a zarazem takie piękne.

Nasze relacje z innymi zdominowane są przez słowa i

bieganinę myśli. Wszystkie nasze rozmowy, spory, kłótnie, wyrażanie opinii, tak naprawdę kręci się wokół naszego umysłu. Ten sprytny twór dominuje i ingeruje cały czas w nasze interakcje. Zaś ciszy nie trzeba wcale specjalnie tworzyć, bo ona istniała, istnieje i będzie istnieć, od zawsze i na zawsze. Ona jest tylko zagłuszana przez umysłowy hałas. Kluczem jest otworzyć się na nią, bowiem cisza i spokój to antidotum na szalejący umysł. Dzięki nim tworzy się poczucie obecności, bycia w tu i teraz, a to transformuje relację, a w efekcie pojawia się głębsze zrozumienie poza słowami i osądami. Wówczas jest przestrzeń do wyrażenia swoich uczuć, odczuć, ale już bez ataku, czy obwiniania drugiej osoby. Nauczenie się mówienia tego co się czuje, ale bez obwiniania drugiej osoby, to piękna sztuka, umiejętność zmieniająca całkowicie relacje.

Tu pojawia się kolejna ważna umiejętność, a jest nią nauczanie się słuchania drugiej osoby, ale bez automatycznego bronięcia się ze strony ego – to danie przestrzeni tej drugiej osobie, aby mogła się wyrazić bez przerywania i oceniania, osądzania. To jest właśnie prawdziwa obecność.

Cisza i spokój łagodzą relacje, ale także dzięki nim jest ona bardziej rzeczywista, autentyczna. Przestrzeń obecności, bycia w tu teraz to prawdziwa moc. Gdy słuchamy innych z prawdziwą obecnością i uwagą wówczas spokój sam pojawi się w danej relacji. Prawdziwe słuchanie, a



więc bez skupiania się na przygotowaniu odpowiedzi, czy obrony swojego stanowiska. Wówczas cisza wynurzy się sama, tak całkiem naturalnie. Zaś cisza, ta przerwa, pauza to nowa jakość relacji.

Cisza i spokój to fundament do pojawienia się miłości, jako głębokiego połączenia z całym istnieniem. Taka miłość pojawia się, gdy dostrzegamy jedność życia, która przekracza formy, myśli i emocje. To miłość nie znająca przeciwieństw. Miłość, która po prostu jest, pojawia się i rozkwita w obecności ciszy i spokoju. Zaś każde istnienie, z którym wchodzimy w interakcje, jest tą samą świadomością przejawiającą się na różne sposoby.

A my Drodzy Czytelnicy jak często uważnie słuchamy innych? Czy słuchając skupiamy się na swoich myślach, opiniach? A jak jest z naszym ocenianiem? Czy oceniamy książkę po okładce?

Na te pytania niech każdy sam sobie odpowie w ciszy domowego zakątka, a jesienny czas niech w tym nam pomoże.

*Małgorzata Mazurek
– bajkopisarka Flora
Fot. Pixabay*

Odeszła Izabela Rochnowska jeleniogórska pisarka, wieloletni pedagog



Nagle w wieku 84 lat odeszła 13 września Izabella Rochnowska bardzo aktywna członkini Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej.

Jak pisała o sobie w książce „Dekada kwitnących lip”, pasjonowały ją podróże oraz problemy związane z rolą człowieka w społeczeństwie.

Zmarła była laureatką wielu nagród o zasięgu ogólnopolskim. Autorką kilku tomików prozy i poezji. Tomik wydany w styczniu br. pt. „Tęsknoty serca” dedykowała absolwentom klasy, której była wychowawczynią, rozdając im wolumen z radosnym wspomnieniem minionych lat.

W „Ziarnach historii” (2018) pt. „Nauczycielska misja” autorka traktowała o perypetiach najbliższych w czasie i po II wojnie światowej, o nauczycielskiej misji Jej rodziców, w których ślady i Ona poszła. Za Kardynałem Stefanem Wyszyńskim rozpoczęła swoje opowiadanie „Sztuką jest umierać dla ojczyzny, ale największą sztuką jest dla niej dobrze żyć”. I tak też żyła Izabela Rochnowska.

W almanachu „Swoj i obcy”, opowiadanie zatytułowane „Jaki znak Twój?” zakończyła

- „Spisałam te wspomnienia, bo są dokumentem cierpienia naszego narodu, a świadków naczynych ubywa. Kiedy ich zabraknie – opowieści umilkną. To historia przypadkowo poznanej pani Blanki Uklei. Ostatnimi laty jeleniogórska społeczność traci kolejnych pisarzy ze środowiska ziemskiego życia, niestety mało docenianych i niezauważanych za życia. A przecież to dzięki nim pozostały obrazy zapisane słowem niepowtarzalnych zdarzeń, tragedii ludzkich, piękna karkonoskiej natury, historie widziane oczami dziecka z okresu II wojny światowej, zasłyszane wspomnienia, ... Pamięć ludzka jest zawodna, świadkowie, jak napisała Izabela, ubywają, a pomniki pamięci będą zawsze żywe.

Non omnis moriar – „nie wszystkim umrę” z „Pieśni III” Horacego, ponadczasowe wartości nadziei, pamięci i szacunku

dla zmarłych, pielęgnowała Izabela w swojej twórczości.

Ostatnie lata swojego życia poświęciła opiece nad swoją młodszą siostrą. Rodzina była dla niej iskrą niosącą potencjał treści życia, co wyraziście oddawała w swoje poezji.

Izabela była absolwentką: Studium Nauczycielskiego (kierunek – geografia), Uniwersytetu Wrocławskiego, wydział filologia rosyjska.

Swoje życie zawodowe związała z: Jelenią Górą. Dziesięć lat nauczwała w szkołach: Szkoła Podstawową nr 10, Szkoła Ćwiczeń nr 12 przy Liceum Pedagogicznym, Dwadzieścia siedem lat nauczwała języka rosyjskiego w Technikum Mechanicznym, trzynastę lat świadczyła pracę tłumacza przysięgłego przy sądzie jeleniogórskim.

Danuta Mysłək

Fot. Archiwum Autorki

Wykluczeni za... starość

Tyle teraz wszędzie o dostępności dla osób niepełnosprawnych, likwidacji barier, a programy szczęśliwości dla seniorów mnożą się jak grzyby po deszczu. Tylko, że mało z tego wynika dla tych, którzy te programy opracowują i wdrażają. Za pieniądze, oczywiście.

A ludzie starzy? Często bez komputerów, Internetu i – bez – jak w młodości – z gronem znajomych, którzy wiele mogli, załatwili – odbijają się często od urzędniczych biur. Kiedy nadeszła „pogodna jesień” z na ogół skromną emeryturą i coraz większymi kosztami życia seniorzy przez młodych (którzy kiedyś będą starzy) są traktowani bez

cienia empatii. Najlepiej na nich nakrzyczeć, bo komu chce się słuchać o ich problemach i pozbyć się ich sprzed biurka czy telefonu jak najszybciej.

W miarę młode, najczęściej zadbane urzędniczkł ludzi starych po prostu nie lubią, bo są



bezbronni i zabierają czas, więc można ich ignorować, nakrzyczeć i pozbyć się.

Przykład? Jeden z wielu, oczywiście. Do pewnej instytucji za-

dzwoniła seniorka, żeby wyjaśnić kwestię wysokości opłat za usługę. Telefon odebrała młoda (sądząc po głosie urzędniczka), która nie była zainteresowana problemem i zaczęła na kobietę pokrzykiwać, wmawiając jej, że się czepia. Kiedy zorientowała się, że seniorka nie odpuści, przekazała słuchawkę swojemu kierownikowi. A ten (też młody głos) zachował się jak ktoś z nie z naszych realiów. Nie tylko wysłuchał, przejrzał od razu dokumenty i zapewnił, że sprawę sprawdzi i telefonicznie poinformuje o ustaleniach. Czyli można. Szkoda, że to rzadkość.

Ale karma wraca. Te bezduszne urzędniczki pewnie za ileś tam lat spotkają się z taką samą ścianą. I będą narzekać na bezduszne, młode urzędniczki...

(Czytelniczka)

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



PORA NA GRZYBY: *Od wieków na naszych stołach*

Grzyby to fascynujący składnik diety, który od wieków zajmuje ważne miejsce w kulturach kulinarnych i medycynach różnych części świata. Z ich właściwości korzystano w kuchni i medycynie ludowej nie tylko w Europie, ale także w Chinach, Japonii czy Malezji. Już około 400 r. p.n.e. Hipokrates opisał ich właściwości lecznicze, doceniając wszechstronność tych naturalnych darów.

W polskich lasach znajdziemy wiele gatunków grzybów, które od lat królują na naszych stołach. Najbardziej popularnymi są borowik szlachetny (prawdziwek), koźlarz czerwony, koźlarz babka, podgrzybek brunatny, gąska zielonka, maślak zwyczajny, pieprznik jadalny (kurka) oraz mleczaj rydz. Te grzyby cieszą się uznaniem nie tylko ze względu na swoje walory smakowe, ale również dzięki bogactwu składników odżywczych.

Choć zbieranie grzybów to tradycja, na większą skalę w



Polsce uprawia się także grzyby hodowlane, takie jak pieczarki i boczniaki. Są one łatwiej dostępne i równie wartościowe, jak ich dzikie odpowiedniki.

Grzyby jadalne to prawdziwa skarbnica substancji bioaktywnych, które mogą korzystnie wpływać na zdrowie. Ich regularne spożywanie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, osteoporoza, nadciśnienie tętnicze, a nawet choroby nowotworowe. Grzyby dostarczają wielu kluczowych składników, jak :

białko: węglowodany kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki mineralne. Co więcej, grzyby są bogate w błonnik pokarmowy, który wspomaga prawidłową pracę przewodu pokarmowego i przyspiesza pasaż jelitowy. Dzięki zawartości przeciwutleniaczy takich jak ergotioneina i glutation, grzyby pomagają spowalniać procesy starzenia oraz

przeciwdziałać uszkodzeniom oksydacyjnym.

Grzyby to idealny wybór dla osób dbających o linię. Zawierają tylko 50-70 kcal na 100 g, co sprawia, że są niskoenergetycznym, a jednocześnie sycącym dodatkiem do potraw. Dodatkowo, mogą pomagać w regulacji poziomu cholesterolu we krwi, co jest szczególnie ważne dla osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych.

Pomimo licznych zalet, spożywanie grzybów wiąże się z pewnymi ograniczeniami. Ze względu na obecność chityny, która nie jest trawiona w organizmie człowieka, grzyby mogą być ciężkostrawne, zwłaszcza dla dzieci, osób starszych oraz osób z problemami trawiennymi. Osoby z chorobą refluksową, wrzodową czy problemami z wątrobą powinny ograniczać ich spożycie. Grzyby suszone, bogate w związki purynowe, nie są wskazane dla osób cierpiących na dnę moczanową, a wysokie stężenie fosforu może być problematyczne dla osób z chorobami nerek.

Grzyby to nie tylko wartościowe składniki odżywcze, ale przede wszystkim doskonały dodatek smakowy do wielu potraw. Można je suszyć, marynować, zamrażać, czy konserwować w solance. Tradycyjnie przygotowuje się z nich także potrawy jak np.: sos, risotto, zupa, pierogi czy grzyby duszone w tłuszczu.

Renata Bech
Fot. Renata Bech



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

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
społecznego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

Jerzy DWORAK

Radca prawny

Dagmara MAZUR

Prawo Konsumentckie

Klaudia GARNIEWICZ

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

**INFORMACJE I ZAPISY
w biurze KSON**

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

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przesyłać pod adres:

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

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

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

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

WYPOŻYCZALNIA

SPRZĘTU i URZĄDZEŃ POMOCNICZYCH DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

DO WYPOŻYCZENIA:

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



ZAPRASZAMY WSZYSTKIE
OSOBY POTRZĘBUJĄCE !!!



Tel. 75 75 242 54

KARKONOSKI SEJMIK
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
JELENIA GÓRA, OSIEDLE ROBOTNICZE 47A
lub

Tel. 75 67 147 30

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



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



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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