



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Prezes KSON-u
człowiekiem bez barier!
str. 20-21



NIEPEŁNOSPRAWNI TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY LISTOPAD-GRUDZIEŃ DWUMIESIĘCZNIK 12/130/2024

Piękne, pełne ciepła SPOTKANIE OPŁATKOWE str. 4-5



Wesołych Świąt

W tym szczególnym czasie pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia wszystkim naszym Koleżankom, Kolegom, Wolontariuszom i Współpracownikom. Życzymy zdrowia, pomysłności, nadziei na jeszcze lepsze jutro. Wraz z najpiękniejszymi życzeniami przyjmijcie nasze podziękowania za okazane zaufanie i korzystanie z naszych usług.

Wolontariusze
i Zarząd KSON-u



„Bądź moimi oczami”

Osoby z niepełnosprawnościami na całym świecie pragną żyć i poruszać się w przestrzeni samodzielnie i bezpiecznie. Dotyczy to również osób niewidomych, ociemniałych oraz słabowidzących. W lepszym poruszaniu się w przestrzeni osób z dysfunkcją wzroku przysłała duńska firma, która opracowała aplikację „Bądź moimi oczami” („Be my eyes”).



„Bądź moimi oczami” to aplikacja mobilna, której celem jest pomoc osobom niewidomym i słabowidzącym w rozpoznawaniu przedmiotów i radzeniu sobie w codziennych sytuacjach. Łączy ona osoby niewidome i słabowidzące z wolon-

tariuszami, firmami na całym świecie, poprzez wideo na żywo i sztuczną inteligencję. W sytuacji, gdy osoba niewidoma lub słabowidząca wysłała prośbę o pomoc, aplikacja zawiadamia o tym grupę wolontariuszy. Następnie łączy ona osobę, która tej pomocy potrzebuje z wolontariuszem. Połączenie odbywa się w formie audio – wideo, w wielu językach, w tym w języku polskim.

Pomoc przy użyciu aplikacji można uzyskać następująco:

- można użyć smartfona, aby połączyć się wideo z wolontariuszem o każdej porze dnia i nocy;

- zrobić zdjęcie, a aplikacja „Be My AI” je opisze;

- można skorzystać z Katalogu Usług i uzyskać profesjonalną pomoc techniczną.

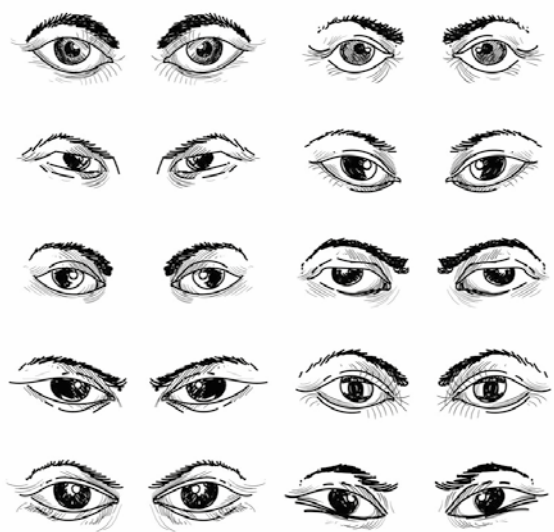
Z aplikacji „Bądź moimi oczami” można skorzystać na przykład podczas odróżnienia lub znalezienia zagubionych przedmiotów, opisaniu i porównaniu kolorów, uzyskaniu pomocy przy problemach technicznych, np. związanych z komputerem, pomocy w zakupach czy sprawdzeniu przydatności produktów żywnościowych czy znalezieniu drogi do celu.

Aplikacja jest bezpłatna i jest możliwość jej ściągnięcia na system operacyjny: iOS i Android

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot: pixabay/freepik

Źródło: www.bemyeyes.com



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Bożena Bryl-Chrzęszcz. **Koordinator/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.

BADAJ SIĘ, by oddychać pełną piersią

Trzecią – po chorobach układu krążenia i nowotworach – przyczyną zgonów na świecie jest przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). Pacjenci z tą chorobą zapadają na nowotwory płuc 10 razy częściej niż reszta populacji, a nierozpoznana lub późno rozpoznana choroba skraca życie o 10-15 lat. Wiedza o tym schorzeniu i świadomość tego, że duszności podczas wysiłku i codzienny kaszel mogą świadczyć o POChP, jest bardzo niska.

Przewlekła obturacyjna choroba płuc to najczęstsza choroba układu oddechowego; charakteryzuje się postępującym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe i w konsekwencji prowadzi do trudności w oddychaniu. Jej objawy to duszność (szczególnie podczas aktywności fizycznej), kaszel, odkrztuszanie nadmiernie wydzielanej płwociny, permanentne zmęczenie. Głównym czynnikiem ryzyka rozwoju POChP w naszym kraju jest palenie papierosów. Specjaliści w tej dziedzinie podają, że 80 proc. pacjentów z POChP paliło lub było długotrwale narażonych na bezpośrednie sąsiedztwo palącego. Kolejnymi czynnikami ryzyka są: zanieczyszczenie powietrza zarówno pyłami i substancjami chemicznymi w miejscu pracy, jak i zanieczyszczenie powietrza dymami kominowymi i spalinami.



Podstawowe wskazówki dotyczące profilaktyki to:

1. Rzucenie palenia: jest to najważniejszy krok. Istnieją programy i terapie wspomagające rzucenie palenia.
2. Ochrona przed zanieczyszczeniami: należy unikać smogu, dymu i innych szkodliwych substancji. Używanie masek w zanieczyszczonych środowiskach może pomóc.
3. Regularna aktywność fizyczna: ćwiczenia wzmacniają mięśnie oddechowe i poprawiają ogólną kondycję płuc.
4. Zdrowa dieta: bogata w antyoksydanty, wspomaga obronę organizmu przed szkodliwymi substancjami.
5. Regularne badania: wczesne wykrycie zmian w płucach może znacząco pomóc w profilaktyce POChP.

W trzecią środę listopada (w tym roku 20.11.) przypadła Światowy Dzień Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc. POChP stanowi globalny problem zdrowotny, dotycząc coraz większej liczby osób, w tym także młodszych.

Dr n. med. Piotr Dąbrowiecki z Kliniki Chorób Wewnętrznych,

Infekcyjnych i Alergologii w Wojskowym Instytucie Medycznym i przewodniczący Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP mówi: – Co roku w listopadzie kierujemy uwagę opinii publicznej, przedstawicieli służby zdrowia, decydentów i edukatorów na temat choroby, która – tu wiele osób będzie zaskoczonych – jest jedną z najbardziej zabójczych. Tegoroczne hasło przewodnie Światowego Dnia POChP „Poznaj funkcję swoich płuc” ma zachęcić każdego do sprawdzenia, czy jego układ oddechowy działa prawidłowo. Wiemy bowiem, że na POChP chorują około 2 miliony Polaków, ale tylko połowa z nich jest zdiagnozowana. A wystarczy przejść proste badanie czynności płuc – spirometrię – przekonuje dr Dąbrowiecki.

Do ogólnej ciężkości choroby u poszczególnych pacjentów przyczyniają się zaostrzenia i choroby współistniejące, m.in. choroby układu krążenia czy cukrzyca typu 2. Dla pacjenta najgroźniejszym momentem jest zaostrzenie choroby, często powodowane przez infekcję wirusową lub bakteryjną. Objawia się ono nagłym nasileniem objawów POChP.

– Dlatego też POChP jest wskazaniem do obowiązkowych szczepień przeciw grypie, COVID-19, pneumokokom, a także przeciw krztuścowi, półpaścowi i RSV – apeluje dr Piotr Dąbrowiecki. Źródło: Compass Public Relations

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. freepik

Piękne, pełne ciepła spotkanie opłatkowe w KSON

Były życzenia, miłe słowa i wspaniałe prezenty – tak wyglądała Wigilia 17 grudnia w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Odbyła się, jak co roku, w świetlicy Sejmiku, która dopiero co została wyremontowana po wrześniowej powodzi. Nie zabrakło znamienitych gości, świątecznej atmosfery i tradycyjnych smakowitości.

– Wrześniowa powódź zniszczyła niemal doszczętnie naszą siedzibę – mówił zastępca Prezesa KSON Stanisław Marek. – Ale tempo prac dzięki ekipie remontowej jest niemal rekordowe, roboty zaczęły się pod koniec listopada, a już udało się oddać do użytku salę reprezentacyjną. Remont realizowany jest dzięki przychylności władz miasta Jelenia Góra i wsparciu sponsorów. Wzbogaciliśmy się też o nowy samochód – siedmioosobowy. Bardzo przyda się podczas licznych przedsięwzięć, podejmowanych przez naszych wolontariuszy i pracowników – podkreślił.

Podczas tegorocznego spotkania wigilijnego zabrakło prezesa Stanisława Schuberta. – Jest mu bardzo przykro, że nie może być tu dzisiaj z nami. Niestety musiał przejść pilny zabieg i przebywa w szpitalu, ale wszystko jest już dobrze. Prosił,



żeby przekazać najlepsze życzenia świąteczne i podziękować w jego imieniu przyjaciołom Sejmiku, pracownikom i współpracownikom, a przede wszystkim wolontariuszom za pełną poświęcenia pracę na rzecz osób niepełnosprawnych i seniorów – powiedziała sekretarz KSON-u i żona prezesa Elżbieta Schubert.

Ważnym punktem uroczystości było wręczenie statuetki Ambasadora Ludzi Otwartych Serc. Ten tytuł w tym roku kapituła przyznała prezydentowi Jeleniej Góry Jerzemu Łuźniakowi jako uznanie dla jego działalności na rzecz osób niepełnosprawnych i seniorów.

Tradycyjny Paszport Ambasadora wręczył biskup legnicki





ksiądz profesor Andrzej Siemienicki, laureat nominacji 2024 roku.

Następnie zebrani podzieliли się opłatkiem. A wśród nich byli przedstawiciele organizacji i stowarzyszeń wchodzących w skład KSON-u, wolontariusze, a także wielu znamienitych gości, m.in. **Andrzej Siemieniowski** – Biskup Legnicki, **Erwin Jaworski** – proboszcz parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Jeleniej Górze, **Jerzy Łuźniak** – prezydent Miasta Jelenia Góra, **Agata Konieczka** – zastępca Prezydenta Miasta Jelenia Góra, **Andrzej Gonja** – dyrektor Oddziału Lubuskiego PFRON-u, **Marek Obrębalski** – działacz

samorządowy, były Wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego czy Zbigniew Ładziński – prezes Dolnośląskiej Izby Rzemieślniczej i radny w Radzie Miejskiej Jeleniej Góry.

Przy okazji spotkania Biskup Legnicki Andrzej Siemieniowski poświęcił nowego busa, który został kupiony dzięki wsparciu darczyńców KSON-u i będzie on służył do transportu osób niepełnosprawnych.

Po obdarowaniu uczestników spotkania drobnymi upominkami



i dorodnymi gwiazdami betlejemskimi zebrani wysłuchali koncertu w wykonaniu Jacka Rogulskiego i Grzegorza Nowickiego.

Nie zabrakło poczęstunku złożonego, oczywiście, z tradycyjnych potraw wigilijnych.

– To było piękne, pełne ciepła i serdeczności spotkanie, jak to jest zawsze w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych – podkreślało wielu uczestników tego wydarzenia.

(BB-C)

Fot. Robert Zapora

ATON pokaże świat!

Jako strzał w dziesiątkę można określić kurs na Asystenta Turystycznego Osoby Niepełnosprawnej, zorganizowany przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. To odpowiedź na rosnący ruch turystyczny takich osób, które coraz częściej nie chcą żyć w zamknięciu. Chcą spełniać swe marzenia i poznawać świat!



Świetny przykład, jak bardzo przydaje się ATON, przytoczył kierownik kursu Robert Zapora z prowadzonego przez siebie rajdu w Sudetach.

– Z parkingu w Srebrnej Górze mieliśmy około kilometra do twierdzy. Kropił deszcz, było mgliście. Sam prowadziłem główną grupę, a dzięki wsparciu ATON-owców mogłem być spokojny o osoby niepełnosprawne, których tempo poruszania się było wolniejsze – opowiadał Robert Zapora.

Jak dodał, w kursie ATON uczestniczyło około 30 osób, które poznały na zajęciach prowadzo-

nych przez fachowców, jak zajmować się osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Na koniec kursu otrzymują certyfikaty ukończenia kursu, jak również – co jest nowością – blachy ATON.

– Niepełnosprawni i starsi ludzie coraz częściej wychodzą w góry. 20 lat temu problemem było zachęcenia takich osób, by w ogóle wyszły z domu, a teraz staramy się przekonać je, że mogą cieszyć się górami i chcemy im w tym pomóc. Potrzebni są w tym celu ludzie wykwalifikowani, także pod względem psychologicznym, czyli cechujące się empatią wobec niepełnosprawnych i starszych – tłumaczył Robert Zapora.



Grzegorz Tarczewski, zastępca naczelnika Grupy Karkonoskiej GOPR, który prowadził szkolenie uczestników kursu na asystenta turystycznego osoby niepełnosprawnej: – To bardzo specyficzne szkolenie, gdyż zdajemy sobie sprawę, kim będą opiekować się asystenci. Osoby niepełnosprawne mogą ulec wypadkom, które nie będą takie, jak to się zwykle zdarza osobom w pełni sprawnym. Trzeba więc zwrócić uwagę na to, ile idzie się w góry, warto zrobić wywiad z uczestnikami na temat ich schorzeń, pomyśleć o logistyce, na którą trzeba być przygotowanym. Starannie pod kątem osób niepełnosprawnych należy zaplanować trasę wycieczki i sprawdzić pogodę. Asystent turystyczny osoby niepełnosprawnej musi wszystko odpowiednio wcześniej poznać i zaplanować, by natura i warunki nie zaskoczyły go, gdy będzie sprawować opiekę nad osobą niepełnosprawną.

W Karkonoszach jest wiele miejsc, gdzie niepełnosprawni, również poruszający się na wóz-





kach inwalidzkich, mogą się pojawić, ale oczywiście pod czyjąś opieką. To górna część czarnego szlaku z górnej stacji kolei linowej na Kopę do schroniska Dom Śląski. Szlak ten został przystosowany na wniosek KSON-u przez Karkonoski Park Narodowy do wymogów ruchu osób na wózkach.

– Należy wziąć pod uwagę rozwój technologii wózków, która umożliwia ich ruch w wielu innych miejscach w górach. Liczne znaki informujące o możliwości poruszania się na wózkach możemy zobaczyć także po czeskiej stronie Karkonoszy i Gór Izerskich – mówi Grzegorz Tarczewski.

Bożena Kowal, uczestniczka kursu ATON: – Zgłosiłam się na ten kurs, by mieć wyższe kwalifikacje w zakresie opieki turystycznej. Pracuję jako opiekun osoby niepełnosprawnej, ale w domu i w terenie, a to szkolenie pomaga mi zdobyć większą wiedzę praktyczną, użyteczną w trakcie chodzenia po górach. Otworzyło mi oczy na wiele problemów osób niepełnosprawnych. Gdy pracowałam do tej pory z osobami niewidomymi w mieście czy pomieszczeniach zamkniętych, nie zdawałam sobie z nich sprawy. Na tym szkoleniu poszliśmy na skałki z zawiązanymi oczami. Nawet dla mnie – doświadczonej opiekunki niepełnosprawnych, także w pracy z niewidomymi – było to niezwykle przeżycie. Gdy chodziłam wśród skałek nic nie widząc dotarło do mnie, jakimi je-

steśmy szczęściarzami, że widzimy i możemy się poruszać bez barier. Weszłam na górę, złożyłam ręce i powiedziałam: Boże, dziękuję Ci, że widzę. Z tego szkolenia wyniosłam też ważne doświadczenie z pracy z osobami niesłyszącymi, migającymi. Tak mnie to zainteresowało, że zapisałam się na kurs, czyli nauczę się migania, by wspierać osoby niesłyszące.

Jak dodaje prezes KSON Stanisław Schubert, szkolenie ATON-owców to pionierski pomysł KSON-u sprzed czterech lat.

– Cieszy, że jest coraz więcej przewodników, którzy chcą poświęcić się na rzecz osób niepełnosprawnych – mówi prezes Schubert. – Jest też coraz więcej sprzętu, który to ułatwia. Wśród uczestników kursu jest wielu przewodników górskich, jak i osób z różnych stron kraju. Chcemy doprowadzić do tego, by ATON-owcy, jak ich nazywamy, mogli zarobkować tak samo, jak przewodnicy, a ich specjalizacja zyskała miano zawodu.

To długa droga, ale mamy nadzieję, że zostanie uwieńczona sukcesem.

Jak znaleźć ATON-owców?

Na stronie www.aton.kson.pl jest ich lista i dane kontaktowe. Nie ma obowiązku korzystania z nich, ale ci, którzy organizują wycieczki dla niepełnosprawnych, coraz częściej dostrzegają potrzebę wsparcia z takiej wykwalifikowanej pomocy.

Co ważne, jak podkreśla Robert Zapora, ATON-owcem może zostać każdy. Uprawnienia przewodnickie są mile widziane, ale nie są konieczne. Osoby starsze też potrafią sobie w tej roli poradzić, tym bardziej, że mają wewnętrzny spokój i potrafią cierpliwie tłumaczyć niepełnosprawnym, jak się zachować i jak wygląda świat wokół, by poznać go bezpiecznie.

Leszek Kosiorowski

Fot. RZ



Zgasły żarówki, ale to nie koniec świata

Od kilku lat w październiku koło terenowe Polskiego Związku Niewidomych w Tychach organizuje konkurs „Czytam i piszę brajlem”, które skierowane jest do osób niewidomych, ociemniałych i słabowidzących z terenów należących do okręgu śląskiego PZN. Nie inaczej było w tym roku, a konkurs był XVI edycją.

Celem konkursu jest doskonalenie umiejętności posługiwania się pismem punktowym, popularyzacja pisma punkowego wśród niewidomych oraz stwarzanie motywacji do podejmowania nauki Brajla. Konkurs organizowany był dla osób ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności z tytułu narządu wzroku.

Uczestnicy tegorocznego konkursu mieli przygotować materiał w brajlu na wybrany przez siebie jeden z trzech tematów. W tym roku były to:

- Mój ulubiony film lub książka – streszczenie i refleksje;
- Moje lato 2024 r. przygoda, wspomnienia, ciekawe zdarzenia przyrodnicze i osobiste;
- Moja niepełnosprawność – problemy i najtrudniejsze doświadczenia.

Z nadesłanych prac konkurso- wych trzyosobowe jury po sprawdzeniu wyłoniło pierwszą szóstkę konkursu, a na podium wygląda to następująco:

I miejsce Andrzej Koenig (zwycięstwo również w 2023 roku)

II miejsce Wiesława Ślawska

III miejsce Małgorzata Ziębińska

Temat zwycięskiej pracy to „Moja niepełnosprawność”, która została napisana systemem pisma punkowego i zajęła prawie 5 stron kartki A4.

– W swojej pracy sięgnąłem do początków mojej ślepoty czyli do października 2012 r. i przedsta-

wilem ciężkie początki po utracie wzroku, niemoc w odnajdowaniu się w nowej rzeczywistości, pierwsze kroki z pismem punktowym, kurs orientacji przestrzennej z białą laską. Pierwsze wyjścia poza miejsce zamieszkania tylko z białą laską, wyjścia na filmy z audiodeskrypcją czy do teatru również na spektakle przygotowane dla niewidomych. Człowiek całe życie się uczy. Gdy pogorszy się zdrowie, stanie się niepełnosprawnym to czeka na niego wiele niespodzianek, przeszkód, różnego rodzaju barier czy kłopotów – powiedział Andrzej Koenig.

– Był 2012 rok, 17 wizyt w katowickiej klinice na ul. Ceglanej, 3 zabiegi witrektomii, oczekiwanie na poprawę wzroku, kontrole i 17 października po kolejnym zabiegu będącym ostatnią nadzieją zgasły moje „żarówki” i nie pracują do dziś. Na początku było ciężko pogodzić się z nową rzeczywistością nauczyć się żyć na nowo. Przez pół roku siedziałem w pokoju, opuszczając go sporadycznie na posiłki czy wyjścia do lekarza. Jak sobie poradzę bez wzroku, nic sam nie zrobię nie wyjdę sam poza mieszkanie, co ze znajomymi ,itp. Jak się odnajdę w tym wszystkim? Nie nadaje się do niczego. Kontakt ze znajomymi, których miałem mnóstwo skończył się nagle jak mój wzrok.” – to początek pracy, która zwyciężyła w tegorocznym konkursie.

Uroczyste ogłoszenie wyników miało miejsce 23 października br.



podczas obchodów dnia święta Białej Laski. W swoim przemówieniu prezes zarządu koła Mariusz Partyka określił rehabilitację osób niewidomych jako główny cel działalności koła. Podkreślił też ogromne znaczenie, jakie w procesie rehabilitacji i w ogóle w życiu osób niewidomych ma pomoc i szeroko pojęte wsparcie realizowane przez osoby widzące.

Konkurs organizowany przez tyskie koło PZN cieszy się dużym zainteresowaniem i prace, które napływają do konkursu są przygotowane starannie, uczestnicy poruszają czasem bardzo osobiste wspomnienia. Większość z uczestników jak złapie bakcyła to z niecierpliwością oczekuje na kolejną edycję, która ma miejsce zawsze w październiku.

XVI Konkurs Brajlowski „Piszę i Czytam Brajlem” został sfinansowany z Budżetu Miasta Tychy.

(RED)

Fot. Archiwum Andrzeja Koeniga

Wygodna trasa do Kamieńczyka otwarta

W piątek (22 listopada) otwarty został I etap tzw. górnej trasy do Wodospadu Kamieńczyk, dostosowanej do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Inwestycja została zrealizowana w ramach programu PFRON pn. „Dostępność ponad barierami”. Liderem projektu był Karkonoski



Sejmik Osób Niepełnosprawnych, a partnerami m.in. Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Szklarska Poręba, Karkonoski Park Narodowy, Lokalna Organizacja Turystyczna, Urząd Miasta Szklarska Poręba oraz Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego. Otwarcie było punktem kulminacyjnym VII Konferencji „Góry otwarte dla wszystkich”, która odbyła się w DCS w Jakuszycach.

W dyskusjach o likwidacji barier, rozwoju tzw. turystyki społecznej, bezpieczeństwie w górach uczestniczyli gestorzy bazy turystycznej, przedsiębiorcy związani z tą branżą, przedstawiciele stowarzyszeń, samorządowcy i wielu innych zainteresowanych tą tematyką.



Jak zwykle po każdej górskiej konferencji organizowanej przez KSON powstaje coś trwałego, obecnie jak już to wspomniano, 600-metrowa nawierzchnia z granitowej kotki do górnego odcinka Wodospadu Kamieńczyka. Ta historyczna, licząca już półtora wieku droga, wyjątkowo trudna dla ludzi sprawnych zyskała nowe oblicze i jest kolejnym efektem „cywilizacji” Karkonoszy.

(RZ)

Fot. Archiwum Autora

DOBRA WIADOMOŚĆ DLA MIESZKAŃCÓW I ODWIEDZAJĄCYCH KOŁOBRZEG

Parking w końcu czynny

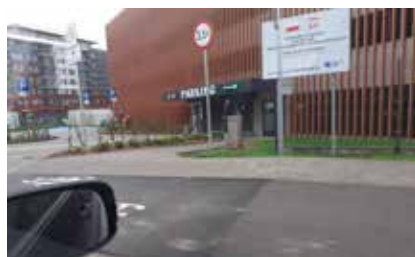
W ostatni dzień listopada odbyło się otwarcie tak ważnej nie tylko dla kołobrzeżan inwestycji. Nie tylko miejscowi, również wszyscy ci, którzy kiedykolwiek odwiedzili Kołobrzeg, wiedzą doskonale jakie tu są problemy z parkowaniem.

Nie tylko w sezonie letnim, kiedy do Kołobrzegu przyjeżdżają tłumy turystów, ale także w innych porach roku, ze znalezieniem wolnego miejsca parkingowego – zwłaszcza w pobliżu centrum miasta – problem był chyba od zawsze.

Kolejne władze miasta próbowały w lepszy lub gorszy sposób znaleźć sensowne rozwiązanie, wreszcie po 30 latach od zaplanowania budowy parkingu wielopiętrowego przy ul. Kamiennej,

plany udało się w końcu zrealizować obecnej ekipie samorządowej.

Inwestycja powstała na terenie byłej bazy PKS, a znajduje się ona blisko – dosłownie kilkaset kroków od Muzeum Oręża Polskiego – starych katedry i centrum miasta, w miejscu dogodnym zarówno dla mieszkańców, którzy zechcą załatwić swoje sprawy w położonych



Wielopiętrowy parking, położony niedaleko centrum miasta ma być remedium na problemy z parkowaniem w Kołobrzegu.

głównie w centrum urzędach jak i dla turystów (na zdjęciu).

Koszt inwestycji wyniósł 30,6 mln zł, z czego miasto otrzymało wsparcie w wysokości 27,5 mln zł z programu Polski Ład. Obecnie na mieszkańców oraz turystów czeka aż 325 dodatkowych miejsc postojowych.

Do końca stycznia 2025 roku parking dla wszystkich będzie bezpłatny. Od 1 lutego każdy pojazd może parkować przez pierwszą godzinę bezpłatnie, a posiadacze abonamentu na Kołobrzeską Kartę Mieszkańca będą mogli parkować bezpłatnie przez trzy godziny. Ponadto od godz. 19.00 do 7.00 parkowanie będzie bezpłatne.

Jolanta Wiatr

Fot. Jolanta Wiatr

Nowe możliwości dla osób z niepełnosprawnościami

13 grudnia we Wrocławiu odbyło się wyjątkowe seminarium pod hasłem „Wirtualna rzeczywistość (VR) jako narzędzie wspierające aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami”.

Wydarzenie było podsumowaniem trzyletniego projektu realizowanego przez pięć organizacji pozarządowych z Europy: **Aspekt z.s. (Czechy)**, **Fundację Imago (Polska) – organizator seminarium**, **Fundację Health Action Overseas (Rumunia)**, **VIAR d.o.o. (Słowenia)** oraz **Status Employment (Wielka Brytania)**. Celem przedsięwzięcia było wsparcie osób z niepełnosprawnościami w podejmowaniu aktywności zawodowej oraz rozwijaniu kompetencji zawo-

dowych przy użyciu technologii wirtualnej rzeczywistości (VR).

VR jako wsparcie w karierze zawodowej

Wirtualna rzeczywistość (VR) stała się narzędziem rewolucjonizującym tradycyjne podejście do poradnictwa zawodowego i zatrudnienia wspomaganego. Dzięki wykorzystaniu platformy VIAR 360 uczestnicy projektu – osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności – mogli w bezpiecznych warunkach doświadczyć pracy w różnych zawodach i środowiskach. VR umożliwił im nie tylko obserwację specjalistów w ich codziennym otoczeniu zawodowym, ale także pozwalał na samodzielne wykonywanie charakterystycz-

nych czynności dla poszczególnych profesji.

Dzięki tej technologii uczestnicy mogli testować swoje umiejętności i preferencje zawodowe, poznawać mocne i słabe strony oraz budować pewność siebie. To nowoczesne podejście pozwoliło na efektywną naukę poprzez praktykę i powtarzalność, co jest kluczowe zwłaszcza dla osób z trudnościami w koncentracji, regulacji emocji czy komunikacji.

Osiągnięcia projektu

Podczas seminarium przedstawiono konkretne przykłady osób, które dzięki wykorzystaniu VR osiągnęły sukcesy, zarówno zawodowe, jak i osobiste. Wśród osiągnięć uczestników wymieniono:

- **Podjęcie zatrudnienia** w oparciu o nowo nabyte umiejętności,
- **Zmniejszenie lęków i obaw** związanych z nowymi sytuacjami,
- **Poprawę zdolności kognitywnych i manualnych**, takich jak pamięć czy precyzja,
- **Podniesienie pewności siebie i jakości życia**,
- **Samodzielne załatwianie spraw urzędowych**,
- **Skrócenie czasu podejmowania decyzji** oraz lepsze rozpoznawanie własnych predyspozycji zawodowych.

Uczestnicy projektu, niezależnie od rodzaju niepełnospraw-



ności, mieli możliwość wielokrotnego powtarzania zadań w wirtualnym środowisku. To pozwalało na dokładne zrozumienie specyfiki danego zawodu oraz ocenę, czy jest on zgodny z ich zainteresowaniami i możliwościami.

Praca doradców i trenerów

Kluczową rolę w realizacji projektu odegrali doradcy kariery i trenerzy zatrudnienia wspomaganego. Ich zadaniem było nie tylko poznanie potrzeb uczestników i pracodawców, ale również tworzenie scenariuszy filmów 360°, nagrywanie materiałów z aktorami oraz wprowadzanie ich na platformę VIAR 360. Proces ten obejmował testowanie filmów z osobami z niepełnosprawnościami, aby dostosować treści do ich potrzeb i oczekiwań. Dzięki temu wirtualne sesje były interesujące, realistyczne i użyteczne.

Dlaczego VR?

Wirtualna rzeczywistość oferuje wiele korzyści, które sprawiają, że jest bardziej efektywna niż tradycyjne metody poradnictwa zawodowego:

Immersyjność: Uczestnicy mogą w pełni zanurzyć się w wirtualnym środowisku, co minimalizuje wpływ dystraktorów zewnętrznych, takich jak hałas czy obecność innych osób.

Bezpieczeństwo: Symulacje odbywają się w warunkach kontrolowanych, co pozwala na naukę bez ryzyka.

Powtarzalność: Możliwość wielokrotnego odtwarzania materiałów i powtarzania czynności pomaga w opanowaniu nowych umiejętności.

Indywidualizacja: Materiały można dostosować do potrzeb



konkretnej grupy odbiorców.

Dostępność i inkluzywność

Seminarium zadbało o pełną dostępność, oferując tłumaczenie na język migowy oraz tłumaczenia prezentacji partnerów zagranicznych na język angielski

i polski. To pokazuje, że projekt nie tylko skupiał się na technologii, ale także na tworzeniu inkluzywnego środowiska dla wszystkich uczestników.

Renata Bech

Fot. Archiwum autorki

Projekt wykorzystujący VR w zatrudnieniu wspomaganym i poradnictwie kariery pokazał, że nowoczesne technologie mogą stać się kluczowym elementem wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami. Dzięki współpracy międzynarodowej i zaangażowaniu specjalistów udało się stworzyć narzędzia, które pomagają uczestnikom odkrywać swoje możliwości, budować pewność siebie i podejmować świadome decyzje zawodowe. Wirtualna rzeczywistość okazała się nie tylko efektywnym, ale także inspirującym narzędziem, które otwiera nowe perspektywy dla rozwoju zawodowego i społecznego.

Niewidomi zatańczą z... pomocą maszyny

Ta innowacyjna Maszyna Idiosensoryczna, która powstała na Pomorzu Zachodnim pomaga osobom niewidomym tańczyć. Właśnie odbyła się premiera monodramu z użyciem tego niezwykłego urządzenia.

Z myślą o rozwoju twórczym, terapeutycznym, rehabilitacyjnym i sportowym osób z niepełnosprawnością narządu wzroku powstała Maszyna Idiosensoryczna. To nowatorskie urządzenie, które można wykorzystywać do celów naukowych badania ruchu człowieka, nauki tańca, podejmowania aktywności ruchowych, choreoterapii, sportu czy rehabilitacji.

Etiudy idiochoreograficzne z wykorzystaniem potencjałów Maszyny Idiosensorycznej można było zobaczyć po raz pierwszy 29 listopada w Szczecinie, w Domu Kultury „Krzemień” podczas mo-

nodramu teatralnego (na zdjęciu). Cykliczne to już wydarzenie pod hasłem: „Aktywni przez sztukę – sztuką sprawniejsi” odbywa się od kilku lat pod patronatem marszałka województwa zachodniopomorskiego. Tym razem jednak miało niecodzienny wymiar.

Maszynę Idiosensoryczną zaprojektował dr Jerzy Norbert Grzegorek, prezes Fundacji Ośrodka Praktyk Teatralno-Tanecznych TRUE, a także socjolog, doktor nauk społecznych w dziedzinie pedagogiki, teoretyk i praktyk animacji kultury i edukacji międzykulturowej, choreolog. Z osobami z niepełnosprawnościami od dziesięciu lat prowadzi zajęcia i warsztaty taneczne prowadząc Teatr Ruchu Umownie Ewidentnego z tancerzami-aktorami z różnymi niepełnosprawnościami i Laboratorium idiomów, idiomatów i idiochoreografii ruchu i rytmu tance-

rza z niepełnosprawnością.

– Pomysł na tę maszynę to efekt wieloletniej pracy z osobami z niepełnosprawnością wzroku. Musimy mieć świadomość, że osoba niewidoma ma całkiem inne poczucie przestrzeni, a zatem świadomości poruszania się względem tej przestrzeni, ograniczonymi możliwościami kontroli kierunku ruchu, czasu, czyli rytmu tego ruchu wraz z natężeniem siły, jaki ruchowi osoba niewidoma nadaje – tłumaczy dr Jerzy N. Grzegorek, twórca niezwykłego urządzenia.

Czy Maszyna Idiosensoryczna, zdobędzie szersze zastosowanie, a zwłaszcza, czy spotka się z zainteresowaniem i uznaniem osób niewidomych i niedowidzących? Pokaże to czas, na razie trwają testy egzemplarza prototypowego, które już budzą duże nadzieje.

Jolanta Wiatr



WAŻNE WSPARCIE DLA ZAKŁADÓW AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ

Zakłady Aktywności Zawodowej z Pomorza Zachodniego na prowadzenie działalności w kolejnym roku otrzymają środki m.in. z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych będące w dyspozycji marszałka. To łączna kwota ponad 27 mln zł.

Na roczne budżety ZAZ-ów składają się różne źródła finansowania. To m.in. środki wypracowane przez zakłady w ramach prowadzonej działalności, środki własne organizatorów ZAZ-ów, środki z budżetu województwa oraz środki PFRON będące w dyspozycji marszałka.

W województwie zachodniopomorskim działa dziesięć zakładów aktywności zawodowej dając zatrudnienie osobom z niepełnosprawnością. W przyszłym roku planowany stan zatrudnienia w placówkach wyniesie 731 osób.

W spotkaniu, które odbyło się 25 listopada wzięli udział przedstawiciele władz województwa zachodniopomorskiego oraz przedstawiciele kierownictwa tych zakładów aktywności zawodowej, które uzyskały dofinansowanie. Były to: Zakład Aktywności Zawodowej Centralna Kuchnia w Stargardzie, Zakład Aktywności Zawodowej w Kołobrzegu, Zakład Aktywności Zawodowej w Kamieniu Pomorskim, Międzygminny Zakład Aktywności Zawodowej w Dobrej, Powiatowy Zakład Aktywności Za-

wodowej w Gryfinie, Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Wałczu, Zakład Aktywności Zawodowej w Goleniowie, Zakład Aktywności Zawodowej w Juchowie, Zakład Aktywności Zawodowej „Feniks” w Karlinie oraz Zakład Aktywności Zawodowej „Szansa” w Choszcznie.

Podczas spotkania zostało także uroczyste otwarte Bistro „Delfin”, które znalazło swoją siedzibę w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Zachodniopomorskiego w Szczecinie. Lokal ten, który prowadzi ZAZ Goleniów oraz Fundacja Św. Wawrzyńca z Goleniowa, dostępny jest zarówno dla pracowników urzędu, jak i dla osób z zewnątrz.

Jolanta Wiatr

Pies przewodnik w komunikacji autobusowej, kolejowej i w samolocie

Czasem media informują, że nie wpuszczono gdzieś osoby z niepełnosprawnością, której towarzyszył pies. Tymczasem przepisy są dość jasne. Art. 2 pkt. 11 Ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych definiuje psa asystującego jako „odpowiednio wyszkolonego i specjalnie oznaczonego psa, w szczególności psa przewodnika osoby niewidomej lub niedowidzącej oraz psa asystenta osoby niepełnosprawnej ruchowo, który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym”.

Osoba z niepełnosprawnością wraz z psem przewodnikiem czy psem asystentem może korzystać ze szczególnych uprawnień, jakie wynikają z przepisów Ustawy z dnia 21 listopada 2008 r. o zmianie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, ustawy o podatkach i opłatach lokalnych oraz ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Na mocy tych przepisów osobie z niepełnosprawnością przyznano prawo wstępu wraz z psem przewodnikiem lub asystentem do określonych miejsc. Są to m.in. budynki i ich otoczenie przeznaczone na potrzeby administracji publicznej, kultury, oświaty, szkolnictwa wyższego, nauki, opieki zdrowotnej, opieki społecznej i socjalnej, obsługi bankowej, handlu, gastronomii, turystyki, sportu, obsługi pasażerów w transporcie kolejowym, drogowym, lotniczym, morskim.

Poruszając się z psem przewodnikiem należy mieć stale przy sobie certyfikat potwierdzający status psa oraz aktualne zaświadczenie o szczepieniach. Pies musi być również specjalnie oznakowany (musi mieć na sobie uprząż psa asystującego.) Wyjeżdżając za granicę pies powinien posiadać paszport, który zakłada weterynarz, od razu dodatkowo wszczepiając psu



Właściciel odpowiada za swoje go psa. Zgodnie z art. 20a ust. 3 Ustawy o rehabilitacji, możliwość korzystania z uprawnień nie zwalnia osoby z niepełnosprawnością z odpowiedzialności za szkody wyrządzone przez psa asystującego. Odpowiedzialność ta jest pełna i nie zależy od tego, czy dany czyn był zawiniony, czy też nie.

identyfikator – chip.

Nie istnieją żadne przeszkody w podróżowaniu komunikacją miejską. Pies przewodnik w PKS – może jeździć na wszystkich liniach (także na liniach w komunikacji przyspieszonej, pospiesznej i ekspresowej). Nie pobiera się ze niego opłaty, ale pies powinien siedzieć na podłodze, nie na fotelu.

Podczas gdy pies asystujący przemieszcza się z osobą niewidomą w komunikacji dalekobieżnej jest uprawniony do ulgi w wysokości 95% w przejazdach środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego oraz autobusowe-

go. Osoba niewidoma podróżująca z psem przewodnikiem i osoba z niepełnosprawnością odbywająca przejazd z psem asystującym nie muszą uzyskiwać zgody współpodróżnych na przewóz psa w wagonach z miejscami do siedzenia, a psy mogą być zabierane do wagonów gastronomicznych.

Osoba z psem asystującym, która chce skorzystać z wagonu sypialnego lub kuszetki musi wykupić wszystkie miejsca w danym przedziale, z zachowaniem prawa do ulgi. Obowiązek taki istnieje we wszystkich krajach Europy, oprócz Szwecji, Finlandii, Wielkiej Brytanii, Irlandii oraz Norwegii, gdzie niedozwolone jest przewożenie psów w wagonach sypialnych i z miejscami do leżenia.

Na koniec krótko o podróży z psem asystującym w samolocie. Pies asystujący w takim środku transportu jest przewożony bezpłatnie. Dla psów tych nie stosuje się ograniczenia wagowego, oraz nie wymaga się klatki. Pies nie musi mieć w samolocie założonego kagańca, ale warto go mieć przy sobie. W trakcie kupowania biletu należy poinformować o tym, że podróżuje się z psem przewodnikiem. Pies asystujący przechodzi przez bramkę z wykrywaczem metali tak jak człowiek. Wtedy należy go rozebrać z uprzęży i obroży.

*Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. treepik*

Kiermasz ozdób bożonarodzeniowych w Lubuskim Urzędzie Wojewódzkim

Po raz dziewiąty Lubuski Urząd Wojewódzki w Gorzowie Wielkopolskim zorganizował Kiermasz Bożonarodzeniowy, podczas którego Środowiskowe Domy Samopomocy, Domy Pomocy Społecznej, Specjalne Ośrodki Szkolno-Wychowawcze oraz uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej miały możliwość zaprezentowania i sprzedaży własnoręcznie wykonanych ozdób świątecznych.



Kiermasz odbył się w Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych, przypadający 3 grudnia. Dzień ten został ustanowiony w 1992 roku przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych.

Wydarzenie otworzyli Wojewoda Lubuski Marek Cebula oraz Radosław Wróblewski, Dyrektor Generalny Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego, wspólnie podkreślając wagę wspierania lokalnych twórców i placówek.

– Kiermasz bożonarodzeniowy to nie tylko okazja do

zakupu pięknych ozdób, wykonanych własnoręcznie przez podopiecznych m. in. warsztatów terapii zajęciowych, które angażują te osoby, dając im na pewno wiele satysfakcji. Dziś ich arcydzieła będzie można kupić. To wyraz solidarności z osobami potrzebującymi. Wierzę, że każda zakupiona rzecz niesie ze sobą dobro i wsparcie. Dziękuję wszystkim, którzy wzięli udział w tej szczytnej inicjatywie - powiedział Wojewoda Marek Cebula.

W tegorocznej edycji udział wzięło 15 wystawców:

1. Środowiskowy Dom Samopomocy w Krzyszczyńce
2. Dom Pomocy Społecznej w Skwierzynie
3. Środowiskowy Dom Samopomocy w Trzcielcu
4. Ośrodek Rewalidacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy dla Dzieci i Młodzieży z Autyzmem
5. Środowiskowy Dom Samopomocy w Witnicy
6. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Świebodzinie
7. Środowiskowy Dom Samopomocy w Górzycy



8. Warsztat Terapii Zajęciowej w Chwałęcicach
9. Lubuski Urząd Wojewódzki
10. Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod Słońcem” Bieganów
11. Środowiskowy Dom Samopomocy w Gorzowie Wielkopolskim, ul. Złotego Smoka
12. Środowiskowy Dom Samopomocy w Gorzowie Wielkopolskim, ul. Armii Polskiej
13. Stowarzyszenie Złoty Kłosa
14. Pani Bożena Marcinów (obrazy)
15. Środowiskowy Dom Samopomocy w Międzyrzeczu.

W tym roku w ofercie znalazło się wiele wieńców adwentowych i stroików, które zdobić będą mieszkania w okresie świąt Bożego Narodzenia. Uczestnicy pomocowych placówek wykazali się inwencją twórczą, pokazując choinki wykonane z różnych materiałów, korka, drewna, juty czy lnu, ozdobione jednokolorowo ale także wielobarwnie. Były stroiki, bombki dekorowane decoupage, krasnale, leśne zwierzęta, mikołaje i anioły wypalane z gliny oraz domki świątecznie ozdobione.

Jedno stoisko zaprezentowało obrazy i kartki świąteczne, ich autorka Bożena Marcinów powiedziała, że przemawia do odbiorcy kwiatowymi kolorami, bo one tworzą sprzyjającą, pogodną atmosferę otoczenia. Pani Bożena przez wiele lat uprawiała ogród a teraz te kwiaty uwiecznia w obrazach.

Według informacji na stronie LUW, na terenie województwa lubuskiego: działają 23 domy

pomocy społecznej; działa 14 placówek zapewniających całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym i w podeszłym wieku; funkcjonuje 35 środowiskowych domów samopomocy, w tym 31 gminnych i 4 powiatowe. Oferują łącznie 1055 miejsc dla osób z zaburzeniami psychicznymi; funkcjonuje 27 zakładów pracy chronionej oraz 2 zakłady aktywności zawodowej.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki



Seniorzy chcą CHODZIĆ DO SZKOŁY

Rozmowa z Danutą Sadownik – prezeską Fundacji Aktywni XXI, dziekan Jeleniogórskiej Akademii Trzeciego Wieku, inicjatorką oraz organizatorką Międzynarodowej Konferencji „Edukacja w późnej dorosłości” w Jeleniej Górze.

Renata Bech: *Co zainspirowało Panią do zorganizowania konferencji na temat edukacji osób późnej dorosłości?*

– Danuta Sadownik: Bezpośrednim impulsem była 25. rocznica utworzenia Jeleniogórskiej Akademii III Wieku. Korzystając z wielu lat doświadczeń w edukacji dorosłych, chcieliśmy podzielić się wiedzą zdobytą przez te lata. Naszym partnerem był Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, filia w Jeleniej Górze

RB: *Co dla Pani, jako organizatorki, było największym wyzwaniem w jej przygotowaniu?*

– Dobór prelegentów, a także lokalizacja. Fundacja „Aktywni XXI” nie posiada własnej sali wykładowej, korzystamy z gościnności Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, filia w Jeleniej Górze. Kolejnym wyzwaniem był bardzo trudny czas, powiązany z powodzią w naszym mieście. Wiele musieliśmy zmienić ze strony logistycznej, ale mamy nadzieję, że wszystko powiodło się bardzo dobrze.

RB: *Czy konferencja przyczyniła się do stworzenia jakiejś długofalowej sieci współpracy między instytucjami zajmują-*



cymi się edukacją osób w późnej dorosłości/seniorów?

– Mamy nadzieję na dalszą współpracę z Uniwersytetem Ekonomicznym.

RB: *A czy konferencja dała też wsparcie jej uczestnikom w zakresie informacji dotyczącej dostępu do edukacji dla seniorów?*

– Mamy nadzieję, że tak. Mogli również dowiedzieć jak pozy-

tywnie zdobyć informacje o możliwościach edukacji w późnej dorosłości. Była to nasza pierwsza konferencja, zakrojona na tę skalę, z udziałem gości z Włoch i Rumunii. Naszym celem było wskazanie na specyfikę nauczania i uczenia się dorosłych w późnej dorosłości. Wiele osób powtarza nieaktualne już teorie o tym, że seniorzy nie są w stanie uczyć się nowych rzeczy, a wręcz nawet zapominają to, czego nauczyli się w młodości. Badania i doświadczenie mówią, że uczymy się przez całe życie i od naszej aktywności intelektualnej i emocjonalnej zależy jak sprawny będzie nasz mózg.

„ Naszym celem było wskazanie na specyfikę nauczania i uczenia się dorosłych w późnej dorosłości. ”

RB: *Jakie wyzwania napotykają seniorzy w procesie edukacji?*

– Uczenie się seniorów jest odmienne niż dzieci i młodzieży, a nawet aktywnych zawodowo dorosłych. Nie wszyscy wykładowcy i trenerzy biorą to

pod uwagę. Ucząc dorosłych musimy wiedzieć, że korzystamy z ich bogatego doświadczenia, a słuchacze przyswajają tylko to co jest im przydatne, albo zaciekaWi ich, nie można narzucić im ani treści ani metodologii, która nie byłaby zgodna z ich oczekiwaniami, tak jak to często jest czynione w edukacji szkolnej.

RB: Czy widzi Pani zmiany w podejściu do edukacji seniorów w ostatnich latach?

– 25 lat temu, Jeleniogórska Akademia III Wieku była jedną z 10 wszechnic senioralnych w Polsce, dziś w samej Jeleniej Górze jest ich kilka. Oznacza to spore zainteresowanie rynku edukacyjnego tą grupą wiekową i odwrotnie – znaczące otwarcie się seniorów na własny rozwój.

RB: Jakie są plany na przyszłość? Czy ta konferencja będzie cyklicznym wydarzeniem?

„Ucząc dorosłych musimy wiedzieć, że korzystamy z ich bogatego doświadczenia (...)”

– Chcielibyśmy, ale to zależy od możliwości personalnych i finansowych. Jesteśmy dobrej myśli. Teraz wszelkie działania były wykonane społecznie przez Zarząd Fundacji „Aktywni XXI” i słuchaczy. Mamy jednak nadzieję na przygotowanie kolejnej konferencji za rok lub dwa i wówczas zadbamy o sponsorów (o których teraz coraz trudniej).

RB: Są też plany nawiązywania międzynarodowej współpracy w obszarze edukacji seniorów?

– To nie tylko plany, ale od 12 lat prowadzimy aktywną

działalność międzynarodową w ramach projektów Erasmus+, który daje szansę na dotowanie międzynarodowych mobilności seniorów. Mamy sprawdzonych partnerów (np. LUTE Milazzo z Sycylii) a także z każdym rokiem pozyskujemy nowych w różnych europejskich krajach.

RB: I ostatnie pytanie na zakończenie, jakie Pani zdaniem są obecnie najważniejsze umiejętności, które seniorzy powinni rozwijać, aby lepiej radzić sobie we współczesnym świecie?

– Inteligencja emocjonalna, przedsiębiorczość, ICT (technologie teleinformacyjne), poszanowanie zrównoważonego rozwoju

RB: Dziękuję za rozmowę i życzę dalszych sukcesów i realizacji wszystkich planów.

Renata Bech
Fot. Archiwum autorki

Na molo ZNÓW ZA DARMO

Wrócił bezpłatny wstęp na kołobrzeskie molo. Potrwa to co najmniej do majówki.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu, który jest administratorem obiektu podał, że w tegorocznym sezonie wiosenno-letnim (od końca kwietnia do końca października) normalny bilet wstępu na molo kosztował 7 zł, ulgowy 4 zł. Dla niektórych, w tym posiadaczy

Kołobrzeskiej Karty Mieszkańca, wejście było za darmo. Od 21 października wejście na molo jest znów bezpłatne dla wszystkich – co najmniej do majówki.

Podczas spaceru spotkaliśmy wielu odwiedzających, którzy korzystali z tej popularnej atrakcji, a w kawiarni na dolnym pokładzie również było sporo gości.

– Będąc w sanatorium z NFZ nie posiadamy takich środków,

aby tyle pieniędzy wydać codziennie na wejście na molo, a chcemy dużo spacerować, do tego jeszcze opłata klimatyczna za czyste powietrze. Dla gości sanatoryjnych nie powinno być żadnych opłat przez cały rok. W Międzyzdrojach molo jest dwa razy dłuższe, a na nim wiele atrakcji i to za darmo – usłyszeliśmy między innymi od kurasjuszy ze Śląska.

Jolanta Wiatr

Wigilijny opłatek u karkonoskich literatów

7 grudnia br. w Ośrodku Wczasowo-Kolonijnym „Hottur” położonym we wsi Borowice w Karkonoszach, w dolinie pięciu potoków, z dala od zgiełku, kurzu i spalin, w spokojnym zakątku po raz kolejny twórcy z jeleniogórskiego Stowarzyszenia literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej spotkali się na 18. wigilii literackiej.

To Klemens Grzesik zaprosił gościnnie po raz pierwszy literatów w swoje progi. I tak z przerwą pandemiczną wracamy w to magiczne miejsce każdego roku. Nasz przyjaciel, legenda powstania turystyki na terenie Borowic oraz właściciel polany, na której od ponad 20 lat odbywa się Festiwal „Gitarą i Piórem” w dniu 18 marca 2020 roku zakończył ziemską wędrówkę. Dziś progi dla twórców otwiera jego syn Beniamin, zapewniając i transport.

Spotkanie wigilijne otworzyła prezes stowarzyszenia Danuta Mysłek, po powitaniu gościa – Ewy Milińskiej oraz uczczeniu minutą ciszy: Klemensa i pozostałych członków stowarzyszenia, którzy odeszli, mówczyni traktowała o symbolach, które tak niegdyś, jak i dziś są żywym pomostem tradycji czasu: od narodzin Jezusa.

– Wigilia niegdyś to był prawdziwy spektakl: należało przywiązywać ogromną wagę do szczegółów i nie wolno było zmieniać kolejności. I trudno się tej zasadzie dziwić.

Przecież powszechnym i do dziś podzielanym przez wielu przekonaniem jest: „Jaka Wigilia, taki cały rok”... – mówiła D. Mysłek. – Wieczerza wigilijna dla wielu z nas jest bardzo wymagająca. Wyciągając dłoń z opłatkiem, należy niekiedy powiedzieć: „przepraszam, proszę, przebacz mi”, a człowiekowi przychodzi to z wielkim trudem. Święta Bożego Narodzenia niosą ze sobą bogactwo treści, które są bardzo trudne, bo wzywają nas do przemiany, do przebaczenia. – Na zbliżające się święta życzę, aby nie zabrakło nam wiary w Boże Narodzenie. Życzę, aby w te świąteczne dni towarzyszyła nam świąteczna rodzinna radość, ludzka życzliwość oraz prawdziwy pokój w sercu. Bogactwa darów Ducha Świętego.

Marii Suheckiej powierzyła mówczyni honory rozpoczęcia wieczerzy modlitwą. Życzeniem zdrowia, weny twórczej i wielu lat wigoru jeszcze nie było końca.

Odbył się także tradycyjnie konkurs literacki, na pierwszym miejscu



komisja w składzie: Ewa Milińska i Robert Bogusłowicz uplasowała wiersz tworzącej fundamenty stowarzyszenia, bardzo zasłużonej dla niego Marii Suheckiej.

Były prezenty świąteczne, a dla siedmiu nagrodzonych za twórczość konkursową nagrody nie tylko książkowe. Nagrody sponzorowały: Grażyna Domagalska oraz Danuta Mysłek. Zadebiutowała dziś Teresa Tańska, malarka, plasując się na trzecim miejscu ze swoim wierszem.

Gospodarz „Hotturu” z małżonką Darią oraz personelem zadbał o wytrawny wigilijny stół z 12 potrawami.

(MD)

Fot. Archiwum autorki



INTELGENTNE przejścia dla pieszych w Kołobrzegu

Takie rozwiązanie ma znacząco poprawić bezpieczeństwo zarówno pieszych, jak i kierowców w miejscach szczególnie uczęszczanych przez mieszkańców, gdzie ostatnio doszło do nieszczęśliwych wypadków.

Pierwsze z przejść powstanie przy ulicy Kupieckiej, obok Szkoły Podstawowej nr 4. To miejsce, gdzie codziennie setki dzieci i rodziców korzystają z przejścia, a zwiększenie bezpieczeństwa jest tu kluczowe. Drugie inteligentne przejście zostanie zainstalowane na ulicy Młyńskiej, przed mostem, gdzie obecnie bariery utrudniają widoczność

pieszych dla kierowców i gdzie niedawno doszło do potrażeń pieszych.

Nowe systemy zostaną wyposażone w specjalne świetlne słupki z sygnalizatorami, które będą uruchamiane przez czujniki wykrywające zbliżającego się pieszego. Po wykryciu ruchu, zaczną działać pulsujące pomarańczowe światła, które ostrzeże kierowców o obecności osoby na przejściu.

Nowoczesna technologia nie należy do tanich. Koszt instalacji systemu na ulicy Młyńskiej wyniesie około 76 tysięcy złotych, a na Kupieckiej 54 tysiące złotych.

W kołobrzeskim magistracie podkreślono, że pomimo wysokich

kosztów poprawa bezpieczeństwa będzie priorytetem. Jeżeli system się sprawdzi, kolejne tzw. inteligentne przejścia będą montowane w innych, newralgicznych punktach miasta. A jest ich wiele. Tylko w kilku ostatnich, poprzedzających tę decyzję tygodniach młody przechodzień został potracony ze skutkiem śmiertelnym na przejściu dla pieszych przy ulicy Koszalińskiej, do podobnego, tragicznego zdarzenia doszło także przy ulicy Trzebiatowskiej, gdzie zginęła starsza kobieta.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr



Przejście dla pieszych przy ulicy Koszalińskiej, w tym miejscu niedawno zginął młody człowiek.



Emocjonująca gra o „tron”

Kołobrzeg to urokliwy kurort, chętnie odwiedzany zwłaszcza latem, w weekendy czy podczas wyjazdów na kuracje w sanatorium. Jedyną rzeczą, która psuje wypoczynek jest dość niemiła niespodzianka: niewystarczająca liczba dostępnych publicznych toalet.

Ta gra o „tron” jest jeszcze bardziej emocjonująca niż ta znana fanom z mediów: telewizji czy internetu. W tych niełatwych okolicznościach ani król, ani nikt pewnie nie pomógłby w szybkim poszukiwaniach, na szczęście z pomocą

przychodzi aplikacja, która nie tylko wskazuje najbliższą muszlę klozetową, ale również sprawia, że problem toalet staje się znacznie bardziej cywilizowany.

„Gdzie jest tron?” – to nowa aplikacja, która robi to, o czym marzyliśmy od lat, ale jakoś wstydziliśmy się o to zapytać. Chodzi oczywiście o dostępność publicznych toalet, przewijaków dla dzieci oraz miejsc, gdzie np. umyjemy ręce.

Internetowa strona, którą łatwo odnaleźć w sieci w kilka sekund wskaże nam najbliższe punkty, gdzie możemy załatwić pilną potrzebę bez ryzyka, że zapłacimy fortunę za chwilę ulgi. Bo, jak to bywa,

szczególnie w popularnych miejscowościach turystycznych czy dużych kurortach zdarza się, że każda wizyta w toalecie wiąże się z niemałymi kosztami.

W samym Kołobrzegu, jednym z najpopularniejszych kurortów, aplikacja wskazuje aż 33 lokalizacje, gdzie można się odświeżyć i załatwić sprawy nie cierpiąc wstydlwych trudności. A co ciekawe, w aplikacji znajdziemy nie tylko informacje o tym, czy toaleta jest płatna, ale także... czy „muszla” jest porcelanowa! Bo jakby nie patrzeć, luksus musi być na każdym kroku. Są to zarówno toalety na stacjach benzynowych, ale też publiczne toalety czy miejsca użyteczności publicznej.

Jolanta Wiatr

HISTORYCZNE WYRÓŻNIENIE DLA STANISŁAWA SCHUBERTA PODCZAS GALI W ZAMKU KRÓLEWSKIM



PREZES KSON-u CZŁOWIEKIEM BEZ BARIER!

Podczas 22. Gali Konkursu „Człowiek bez barier”, która odbyła się 3 grudnia w Sali Balowej Zamku Królewskiego w Warszawie, po raz pierwszy przyznano tytuł „Senior bez barier”. Wyjątkowe wyróżnienie trafiło do Prezesa Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, Stanisława Schuberta, którego działalność na rzecz dostępności i szacunku dla drugiego człowieka inspirowała od lat. Kilka dni wcześniej prezes Schubert otrzymał tytuł Jeleniogórzanina Bez Barier.





– *Wzruszenie odbiera mi głos, tym bardziej, że w ostatnim czasie spotykają mnie rzeczy wspaniałe i przykre* – powiedział Prezes Schubert, odbierając statuetkę. W swojej przemowie wspomniał o tegorocznej powodzi, która dotknęła siedzibę KSON. Dzięki wsparciu wielu ludzi dobrej woli udało się zgromadzić środki na remont, który zakończy się już 15 grudnia.

Prezes podkreślił również istotę budowania świata bez barier:

– *Budowanie świata dostępnego to inwestowanie we własną przyszłość. Nikt z nas nie otrzymał łaski zdrowia i sprawności na zawsze, dlatego dostępność powinna być naszym wspólnym celem* – dodał.

Zakończył swoje wzruszające przemówienie wierszem:

Lat 81, 82, choć ciało liche, w sercu zawsze wiosna trwa.

Kilka dni wcześniej prezes Stanisław Schubert został uhonorowany tytułem Jeleniogórzanin Bez Barrier.

Laureat otrzymał podziękowanie i statuetkę podczas XVI konferencji „Niepełnosprawni-Pełnosprawni”, która odbyła się w Pałacu Sobieszów.

Oprócz Jeleniogórzanina bez Barrier wręczono też tytuły Wolontariusza Roku. Statuetki te wręczane są zawsze z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych przypadającego na 3 grudnia.

(KSON)

Fot. Użyczone



STANISŁAW SCHUBERT:

„Niepełnosprawność to nie przeszkoda – to wyzwanie”

Kanapka z jajkiem, herbata w butelce zamykanej na kapsel i długie godziny wędrówek z rodzicami, którzy do Jeleniej Góry przyjechali w 1946 r. Tak Stanisław zakochał się w Karkonoszach i odkrył swoją życiową ścieżkę. Góry były dla niego pierwszą lekcją wytrwałości. Kolejną była praca zawodowa. Został kierownikiem domu wycieczkowego w Jeleniej Górze, zanim jeszcze ukończył szkołę hotelarską.



– Nie było łatwo. Pierwsze remonty hotelu stały się dla mnie szkołą życia. Nawet kurs gastronomii mnie zaskoczył. Nauczyłem się rozbioru tuszy wieprzowej, a później, gdy ktoś próbował mnie oszukać, byłem w stanie rozpoznać, co jest schabem, a co połówką – śmieje się ze swoich początków Stanisław Schubert.

Jedna praca to dla niego zawsze było za mało. Na początku lat 70. zrobił kurs przewodnika górskiego i dodatkowo oprowadzał po górach wycieczki.

– Wtedy prowadziło się wycieczki trzydniowe. Zwiedzaliśmy Szklarską Porębę, Jezioro Pilchowskie, Karpacz, wchodziliśmy na Śnieżkę. Najlepsze były wycieczki z GS-ów. [Gminne Spółdzielnie]. Przyjeżdżały wypasionym autokarem wyposażonym w mikrofon. Najmniej lubiliśmy te szkolne, które przyjeżdżały pociągami i zupełnie nie radziły sobie w górach. Praca przewodnika nauczyła mnie

funkcjonowania wśród ludzi, zdobywania ich sympatii.

Podróżował nie tylko po swoich ulubionych górach. Odwiedzał inne kraje, zrobił kurs pilotażu, wjechał na teren Korei Północnej, nauczył się języków obcych. Swobodnie mówił po niemiecku. Z podróży nigdy nie zrezygnował. Mimo swojego wieku i utraty wzroku przy wsparciu żony i przyjaciół nadal podziwia krajobrazy.

– Mam ograniczoną możliwość ruchu i nie widzę, ale mam bogatą wyobraźnię, kształtowaną przez książki mówione. Słucham nawet 80 audiobooków rocznie. Jestem więc w stanie wyobrazić sobie, jak świat wygląda i nie wszystko zapomniałem, zwłaszcza że całkowicie straciłem wzrok dopiero w ciągu ostatnich 10 lat.

Bez alkoholu i depresji

Utrata wzroku to następstwo wypadku drogowego. Najpierw jednak stracił pracę.

– Szkoda. Lubilem ją. Byłem wtedy dyrektorem dużego przedsiębiorstwa turystycznego. Przyszła nowa władza i po 15 latach mnie wykopali. Nie wpadłem w alkoholizm ani w depresję. Poradziłem sobie z tym. Zająłem się innymi sprawami.

Jedną z tych innych spraw był pomysł stworzenia na obrzeżach

nadgranicznego Zgorzelca parkingu rezerwowego dla TIR-ów, czekających na procedury celno-spedycyjne. To tę kwestię jechał omówić w Warszawie. Kierownicę oddał koledze. Doszło do zderzenia czołowego.

– Gdyby spojrzeć na wrak tego samochodu to łaska boska, że nie skończyło się dla mnie gorzej. W drugim samochodzie zginęła młoda kobieta, a ja jestem taki „wash-and-go”, dwa w jednym, ślepy i kulawy.

Wypadek wszystko zmienił. Przez pierwsze tygodnie nie potrafił wyobrazić sobie przyszłości. Nie widział perspektyw. Przerażała go wizja bezczynności. Przechodził załamanie.

– To oczywiście było dolegliwe, ale nastąpiło we mnie pewne przeobrażenie. Z człowieka nastawionego na biznes, stałem się człowiekiem, który kocha życie i docenia wartość najbliższych. Pogłębiła się również moja wiara.

Trudny okres przetrwał dzięki Elżbiecie, swojej żonie, z którą obchodzą już szmaragdowe gody, dzieciom i przyjaciołom.

W krainie wiecznych schodów

Stanisław siedzenie w domu nazywa gehenną. Potrzebę działania ma po ojcu. Kreator mody w przedwojennym Poznaniu,

Krakowie i Katowicach zaszczerpił w nim wartość bycia aktywnym i życiowo niezależnym. Pełen chęci do zmieniania świata zapisał się do Polskiego Związku Niewidomych, ale jego wizja nie była zbieżna ze strategią organizacji. Założył więc własną formację – Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Pierwsze projekty dotyczyły dostępności Jeleniej Góry.

– *Nasze miasto to kraina wiecznych schodów. Wystarczyło pomalować białą pierwszą i ostatnią stopień schodów, by wypadkowość spadła o 20 procent* – wspomina.

Szybko przypomniał sobie o górach i zainicjował tworzenie szlaków turystycznych dostępnych dla osób niepełnosprawnych. Droga na Równię pod Śnieżką, za którą wraz z Karkonoskim Parkiem Narodowym otrzymał Lidera Dostępności, czy nowa ścieżka do wodospadu Kamieńczyka to tylko niektóre z efektów jego działań. W planie jest dostosowanie drogi z Orlinka w Karpaczu na wysokość 1050 m do Schroniska Łomniczki, które ma być wyposażone w myśl projektowania uniwersalnego.

Autorskim pomysłem Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który skupia 19 organizacji, jest wprowadzenie nowego zawodu – asystenta turystycznego osoby niepełnosprawnej. Do tej pory przeszkolono już 120 chętnych do podjęcia się tego zadania.

– *Te szkolenia są bardzo ważne. Inaczej prowadzi się wycieczkę, czy też obsługuje osobę z niepełnosprawnością wzroku, a inaczej słucho. Jeszcze innego podejścia trzeba do osoby z niepełnosprawnością intelektualną albo cukrzyka. Dużo trzeba wiedzieć. Na przykład, jak poruszać się o kulach na schodach, czy na podejściach. Chcemy dojść do momentu, kiedy asystenci będą funkcjonować, jak przewodnicy*

górcy i otrzymywać za swoją pracę pieniądze.

Nie tylko turystyka

Działalność Stanisława Schuberta wykracza daleko poza turystykę. W KSON-ie wprowadził programy aktywizacji zawodowej dla ludzi z niepełnosprawnością, wydaje dwumiesięcznik, prowadzi rozgłośnie radiową i studio telewizyjne. Oferuje doradztwo prawne, psychologiczne i dietetyczne. W tym obszarze przydaje mu się umiejętność pracy z ludźmi. Jako prezes KSON-u współpracuje z liderami zrzeszonych organizacji. Nie zawsze decyzje podejmowane są bezkonfliktowo, ale zazwyczaj udaje się osiągnąć kompromis, a KSON stale się rozwija.

Stanisław Schubert stworzył również Karkonoską Akademię Aktywnych Seniorów.

– *Samotność to najgorsza z barier, jakie mogą spotkać starszych ludzi – tłumaczy. Dzięki Akademii setki osób znalazły nowe hobby, nauczyły się obsługi komputera, czy po prostu nawiązały przyjaźnie.*

W Akademii można liczyć na bilety do kina, wspólne wyjazdy, spotkania z ciekawymi gośćmi, a czasami członkowie grupy dzielą się własną wiedzą.

Stanisław pełni także funkcję rzecznika pacjentów i osób niepełnosprawnych. Nie unika przy tym trudnych tematów i pracuje zawsze blisko człowieka.

– *Kiedyś przyszła do mnie kobieta z córką chorującą na schizofrenię. Wszystkie instytucje ją odrzuciły. Wystarczył jeden telefon do ZUS-u, by ta córka dostała specjalną rentę. To jednak nie jest moja zasługa. Ja tylko pomogłem zrozumieć jej problem i odkryć empatię u urzędników. Czasami niewiele trzeba, żeby komuś pomóc* – podkreśla.

Potrzebę empatii podkreśla również w jeleniogórskich placówkach medycznych. Spotyka się z osobami decyzyjnymi i pracownikami tego sektora, by wyjaśnić szczególne potrzeby osób starszych i z niepełnosprawnością. Planuje wznowienie działalności Centrum Edukacji Zdrowotnej. Start tego projektu opóźniła powódź.

Wiosna w sercu i genach

Ma 82-lata. Codziennie przychodzi do pracy. Cieszy się miłością swoich bliskich. Patrzy w przyszłość, planuje, rozwija się. Ma doskonałą pamięć i niespożytą energię.

– *W moim życiu, rodzinie i w genach trwa wiosna. Oczywiście powinienem znaleźć człowieka, który przejmie to po mnie, gdy odejdę na wieczną wartę, ale na razie się na to nie zanoszę. W Sejmiku robimy ważne rzeczy, bo przecież każdy z czasem traci sprawność. Mam udane życie rodzinne. Spędzam czas u boku ukochanej kobiety. Planuję kongres poświęcony sprawom pojednania i pokoju, bo teraz właśnie zgoda jest krajowi i nam wszystkim potrzebna. Finansowo mam stabilną sytuację. Jestem człowiekiem spełnionym.*

Stanisław Schubert podkreśla, że niepełnosprawność to nie koniec świata, a raczej nowe wyzwanie. To najbliższe, którego musi się podjąć to generalny remont siedziby KSON-u, która została zniszczona podczas powodzi. Kolejny raz musi uruchomić swoją wolę współpracy i budzenia empatii. Ma zdolność zaczynania od nowa tyle razy, ile trzeba. Z tym wyzwaniem również sobie poradzi, a w kolejce czekają już następne.

Przedruk z periodyku „Integracja”

REPREZENTANT LUBUSKICH SENIORÓW NA KONWENCIE

Delegaci z całej Polski wzięli udział w II Zgromadzeniu Ogólnym Rad Seniorów, które odbyło się 19 i 20 listopada.

Spotkania odbywały się w Warszawie i w Legionowie. Udział wzięli przedstawiciele 16 województw. Lubuskie reprezentował Andrzej Jakubaszek z Gorzowa Wielkopolskiego.

Obrady otworzyli przedstawiciele Zgromadzenia Ogólnego Rad Seniorów.

Barbara Szafraniec, przewodnicząca Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów. Roman Biskupski – przewodniczący Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów oraz Bogdan Kiełbasiński – prezydent Miasta Legionowo.

Pierwszego dnia obrady odbyły się w Warszawie w hotelu Hampton by Hilton. Około 50 reprezentantów rad seniorów z całej Polski, wzięło udział w Ogólnopolskim Okrągłym



Stole Rad Seniorów. Uczestnicy omawiali kwestie związane z sytuacją osób starszych, dostępnością zasobów oraz przyszłorocznymi planami.

Następnego dnia wydarzenie przeniesiono do Legionowa, do sali widowiskowej Urzędu Miasta. Tematyka obrad obejmowała analizę dotychczasowych działań, prognozy nad przyszłością polityki senioralnej oraz oczekiwania osób starszych.

Dwudniowe obrady zakończyły się przyjęciem Stanowiska

II Zgromadzenia Ogólnego Rad Seniorów, które stanowić będzie podstawę dla podejmowanych inicjatyw.

Jednymi z wielu podjętych tematów były między innymi: plany związane z uczestnictwem w diagnozowaniu potrzeb i formułowaniu postulatów do zmian legislacyjnych w zakresie: zdrowia i finansowania rad seniorów. W zakresie planowania, zastanawiano się czy jest konieczność aktywizacji środowisk osób starszych do powo-





ływania rad seniorów na wszystkich szczeblach samorządu oraz czy istnieje możliwość zjednoczenia wszystkich organizacji w sprawie przedstawicielstwa spraw osób starszych we władzach centralnych.

Andrzej Jakubaszek powiedział w rozmowie z TiT, że co jakiś czas pod egidą Ogólnopolskiego Porozumienia Rad Seniorów odbywają się różnego rodzaju spotkania, a w przyszłym roku odbędzie się kongres. Mówiono także o kadencyjności rad seniorów, że musi być ona dostosowana do kadencyjności rad wojewódzkich, powiatowych i gminnych.

Andrzej Jakubaszek został skrytykowany za swoją działalność, która według niektórych przedstawicieli ogólnopolskich rad wykracza poza obowiązki członka rady. – To nie jest zadaniem rad seniorów, tak mi powiedzieli. Natomiast ja odpowiedziałem, że jesteśmy ciałem opiniodawczym i organizatorem różnych przedsięwzięć, mających na celu angażowanie seniorów do aktywności ruchowej, wyciąganie ich sprzed telewizorów czy z balkonów. Jeżeli

te imprezy stają się popularne i ludzie wykazują duże zainteresowanie a także pytają o następne wydarzenia, to znaczy, że takie działanie jest potrzebne – powiedział Jakubaszek podkreślając, że bardzo sobie chwali współpracę z Urzędem Miasta Gorzowa, który działa wspólnie z Radą Seniorów i wtedy kiedy potrzeba to pomaga. Gorzowska RS uchwał nie podejmuje, może tylko prosić władze o pomoc ale stara się organizować wiele działań we własnym zakresie. Czasem uchwały bywają podejmowane, jednak nie mają wpływu na ogólnopolską działalność RS, tylko dotyczą spraw lokalnych związanych z seniorami i próbami podpowiedzi do ułatwień w korzystaniu z urządzeń służących mieszkańcom, na przykład: Tablice na przystankach MZK i ich umieszczenie na wygodnej do czytania wysokości, utrzymanie w ruchu schodów ruchomych w ciągu ulic Piłsudskiego i Górczyńskiej, bezpieczeństwa w mieście czy ułatwienia w korzystaniu z placówek służby zdrowia.

Andrzej Jakubaszek jest obecnie członkiem Rady Seniorów

w Gorzowie Wielkopolskim, w Lubuskiej Radzie Seniorów i Ogólnopolskim Porozumieniu RS. W przeszłości był także prezesem RS w Gorzowie Wlkp.

Od wielu lat Andrzej Jakubaszek organizuje rajdy rowerowe dla starszych i młodych. Z jego inicjatywy przy współpracy z leśnikami odbywa się coroczne sadzenie drzew. W dziedzinie kultury organizuje między innymi Dzień Babci i Dzień Dziadka, włączając do współpracy szkolną młodzież i dzieci. Na gorzowskim Polu Golfowym z jego inicjatywy odbywają się potańcówki seniorów z wnuczętami. Jakubaszek włącza się także do prac nad Budżetem Obywatelskim miasta.

Konwent Seniorów organizowany był pod patronatem Małgorzaty Kidawy-Błońskiej-marszałka Senatu, Marzeny Okły-Drewnowicz – minister ds. Polityki Senioralnej, Marcina Frankowskiego – wojewody mazowieckiego oraz Adama Struzika – marszałka województwa mazowieckiego.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki

Nadmorscy seniorzy i poezja

27 listopada rozstrzygnięto w Kołobrzegu konkurs zorganizowany pod hasłem „Poezja Seniora – edycja 2024 rok”.

Do konkursu zgłosiło się siedmiu uczestników z Klubu Senior+ II przy ulicy Koszalińskiej w Kołobrzegu.

– Wszyscy uczestnicy mogli wyrazić siebie i swoje najgłębsze emocje poprzez zaprezentowanie swoich wierszy w formie

krótkich utworów literackich, a przy tej okazji wykazali się twórczymi umiejętnościami w pisaniu poezji – podsumowali organizatorzy poetyckich zmagania z kierownictwa Klubu Senior +II oraz Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu. Komisja konkursowa po długim namyśle wyłoniła trzy osoby, które okazały się najlepsze i uzyskały największą liczbę punktów m.in. za twórczy charakter pracy, zgodność z tematyką konkursu, za atrakcyjność i oryginalność utworu oraz za interpretację.

Najwyżej oceniono Danutę Wnykowską, która uzyskała – 117 punktów i w tej specyficznej, bo poetyckiej rywalizacji zwyciężyła i zdobyła pierw-



sze miejsce. Kolejne: drugie i trzecie miejsce zajęły Irena Jastrzębska, która uzyskała – 116 punktów oraz Zofia Obszyńska, która zdobyła 85 punktów. Zwycięzcy otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Pozostali uczestnicy konkursu otrzymali wyróżnienia w postaci dyplomów oraz drobne upominki.

Jolanta Wiatr

Fot. Archiwum autorki



SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel.: 75 64 512 42

e-mail: radio@kson.pl

facebook.com/radiokson

RADIO
PEŁNE
PASJI



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



Diecezjalny Dzień Skupienia w Gorzowie

Kilkadziesiąt osób niepełnosprawnych i ich rodziny wzięło udział w diecezjalnym Dniu Skupienia Wspólnoty „Wiara i Światło”, który odbywał się 16 listopada w parafii katedralnej Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Gorzowie Wielkopolskim. Na ten dzień złożyły się Msza św., konferencja i działania wspólnotowe w grupach.

Dzień skupienia objął wspólnoty z rejonu północnego diecezji zielonogórsko-gorzowskiej, czterech z Gorzowa Wielkopolskiego oraz z Sulęcina i Piły. Natomiast rejon zielonogórski liczy dwie wspólnoty w Zielonej Górze i jedną w Świebodzinie. Wspólnoty działają ponad 40 lat.

Przed południem w sali parafialnej odbywały się zajęcia w grupach, następnie uczestnicy wysłuchali konferencji. Tematem przewodnim Spotkania były słowa nowego roku duszpasterskiego 2024/2025: „Pielgrzymi Nadziei”. Eucharystię odprawiali diecezjalny kapelan Wspólnoty „Wiara i Światło” ks. Mateusz Pobihuszka z Zielonej Góry i ks. Sebastian Muńko z parafii katedralnej, śpiew liturgiczny i służbę ołtarza sprawowali członkowie wspólnoty, na gitarze grała Anna Magraf.

W kazaniu duchowny podkreślał, że ta Wspólnota ma nieść swia-

tu nadzieję, którą jest Chrystus. – Ta nadzieja dotyka najpierw naszego życia. Pomimo choroby, cierpienia, niepełnosprawności potrafimy cieszyć się życiem i to wszystko nie jest w stanie wyrwać nas z tej nadziei, że jesteśmy dziećmi Pana Boga, które On stworzył i je kocha.

W rozmowie z Tu i Teraz ks. Pobihuszka powiedział, że podczas zajęć w grupach uczestnicy wspólnoty przyglądali się świętym, którzy w tym miesiącu patronują Kościołowi i pokazują, że Chrystus jest Tym, z którym oni się już dzisiaj zjednoczyli. – Na przykładzie bł. Carla Acutisa, Br. Alberta Chmielowskiego i św. Joanny Beretty Moli, szukaliśmy przepisu jak na przykładzie ich ziemskiego życia możemy stać się świętymi. A cechą wspólną tych świętych żyjących w różnych epokach jest to, że byli zakorzenieni w Eucharystii, na Chrystusie, że On był fundamentem, na którym zbudowali swoje ziemskie życie.

„Wiara i Światło” jest ruchem wspólnotowym. Założyli ją Jan Vannier i Maria Helena Mathij w roku 1971. W Polsce wspólnota istnieje od 1987 r.

Bł. Carl Acutis urodził się w 1991 roku w Londynie. Jednym z jego przodków był polski ziemianin i dyplomata Jan Perłowski. Mieszkał z rodziną w Mediolanie. W wieku 7 lat przystąpił do pierwszej Komunii św. W internecie prowadził portal o cudach eucharystycznych i o świętych katolickich. Zachorował na ostrą białaczkę. Zmarł w 2006 roku w wieku 15 lat. Ofiarował swoje życie za papieża i Kościół. Został pochowany w Asyżu.

Św. Br. Albert Chmielowski żył w latach 1845-1916. Był malarzem,



a następnie zakonikiem franciszkańskim, najbardziej jest znany z działalności na rzecz krakowskich nędzarzy i bezdomnych, z którymi mieszkał i dla których prowadził przytułek.

Św. Joanna Beretta Mola, to włoska lekarka. Jest między innymi patronką lekarzy, małżeństw i rodzin. Poświęciła życie, aby jej córka Gianna Emanuela mogła przyjść na świat.

*Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki*



Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 8 grudnia 2024 r. zmarła

HALINA DOBRZYŃSKA

nasza wieloletnia przyjaciółka i koleżanka
ze Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku,
działającego przy Karkonoskim Sejmiku Osób
Niepełnosprawnych.

Przyjaciele z KSON-u i SIW

City&Co, czyli jak stworzyć miasto przyjazne seniorom

Projekt „City&Co”, w którym uczestniczy zespół naukowców z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu ma na celu stworzenie zaleceń dla samorządów w zakresie miast przyjaznych osobom starszym. Dzięki badaniom i ankietom decydenci dowiedzą się m.in. co seniorom w ich mieście przeszkadza, jak oceniają transport publiczny i jak dużą grupę stanowią tzw. „więźniowie czwartego piętra”.

Projekt zdobył finansowanie w międzynarodowym konkursie ERA-NET Urban Transformation Capacities. Na 152 wnioski finansowanie zdobyło tylko 16, w tym „City&Co: Older Adults Co-Creating a Sustainable Age-friendly City”. Uczestniczą w nim Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu i Uniwersytet Jagielloński w Krakowie – który jest liderem po stornie polskiej oraz badacze z Holandii i Rumunii. Cel to analiza jakości życia seniorów i senioralnych polityk realizowanych w czterech wybranych europejskich miastach: Hadze, Wrocławiu, Krakowie i Bukareszcie.

– Do zamknięcia projektu mamy jeszcze pół roku, ale jesteśmy już po przeprowadzeniu badań ankietowych z seniorami z poszczególnych miast oraz po badaniach jakościowych, w których osoby starsze korzystając z aplikacji – robiąc zdjęcia i komentując je – zgłaszały rozwiązania przyjazne i problemy – tłumaczy kierujący zespołem naukowców z UPWr prof. Jan Kazak z Katedry Badań Systemowych, dodając, że te zgłoszenia podzielono na kate-



gorie wyodrębnione przez Światową Organizację Zdrowia, takie jak m.in. mieszkalnictwo, transport, partycypacja w życiu społecznym itd.

Jak to wyglądało w praktyce? Uczestnik badania wybierał kategorię, do której chciał się odnieść, robił zdjęcie oraz je komentował. Automatycznie zgłoszenie to zaopatrzone było w informację o jego lokalizacji. Badacze mając te dane ustalali „punkty zapalne”, a więc te, gdzie są największe potrzeby i problemy. Co ważne, rozwiązania tworzone w projekcie nie są jednak efektem pracy wyłącznie naukowców.

Od początku włączeni w ten proces są przede wszystkim seniorzy, ale także przedstawiciele samorządów lokalnych. W październiku, podczas warsztatów w Bukareszcie spotkali się seniorzy z każdego miasta uczestniczącego w projekcie oraz przedstawiciele lokalnej władzy, odpowiadającej za tworzone i realizowane w danym

mieście polityki. Wrocław w Bukareszcie reprezentowała przedstawicielka Wrocławskiego Centrum Seniorów. Wspólnie oni pracowali nad tym, jak wyniki badań ilościowych i jakościowych przenieść na konkretne działania dla miast.

– Jeśli więc z badań ilościowych wynika, że dużo osób jest np. niezadowolonych z transportu, to z badań jakościowych dowiedzieliśmy się, jakie elementy przeszkadzają w funkcjonowaniu tego transportu – mówi prof. Kazak, dodając, że te elementy to nie tylko m.in. kwestia niskopodłogowych autobusów i tramwajów, czy systemu połączeń, ale też warunki przewozu związane np. z oszczędnościami na klimatyzacji w czasie upałów.

Jak tłumaczy prof. Kazak, na obecnym etapie zaangażowani w warsztaty przedstawiciele dwóch grup: seniorów i decydentów próbowali przenieść uzyskane w badaniach wyniki na konkretne działania.

– Zależało i zależy nam na sprawczości. W tym projekcie nie chodzi o to, by stworzyć coś na kształt księgi skarg i zażaleń, gdzie seniorzy będą tylko narzekać. Chodzi o to, by potrafili mówić też językiem koncyliacyjnym, w którym jest i wskazanie problemu, jak i sposobu jego rozwiązania. A więc konkretne postulaty. I oczywiście kolejnym punktem tej układanki jest kwestia realizacji polityki miejskiej otwartej na realizowanie tych postulatów – podkreśla prof. Jan Kazak, dodając, że w czasie warsztatów wyodrębniono też osoby, których zadaniem było przekształcanie problemów w listę zadań.

W Bukareszcie przedstawiciele czterech urzędów miast wysłuchali więc opinii przedstawianych przez seniorów, w których znalazły się m.in. odpowiedzi na pytania: Co lubisz w swoim mieście? Co ci przeszkadza w twoim mieście? Jeden z uczestników powiedział np., że drażni go to, że realizowane projekty są czasowe, a po ich zakończeniu podjęty w projekcie temat „umiera”, bo nikt już nie chce się nim zająć.

„W projekcie chodzi o to, by seniorzy potrafili wskazać problem i sposób jego rozwiązania.”

– W Krakowie i Wrocławiu spośród wszystkich dziewięciu obszarów, które były analizowane, najlepiej oceniane było mieszkalnictwo analizowane w kontekście jego fizycznej dostępności. Czy moje mieszkanie jest łatwo dostępne dla mnie? Czy jest ono łatwo dostępne dla innych osób, które chcą mnie odwiedzić? Odpowiedzi na te pytania nie odnoszą się wprost do infrastruktury, takiej jak winda czy komfortowe schody, ale pozwalają ocenić jak mieszkańcy funkcjonują w tych budynkach, w których żyją – mówi prof. Kazak, dodając, że nie tylko badacze znają określenie „więźniowie czwartego piętra”. To nadal obszar do dalszej pracy dla miasta. Nawet jeśli we Wrocławiu 90 proc. badanych dostępność w mieszkalnictwie oceniała dobrze i bardzo dobrze, a 10 proc. wydaje się nie

tak dużą wartością, to skutki jakie niesie to dla co dziesiątego mieszkańca są bardzo poważnym problemem.

Prof. Kazak od razu przypomina, że nie tylko ten konkretny aspekt należy rozumieć kaskadowo, bo z jednego problemu powstają kolejne – np. „więźniów czwartego piętra” to senior nie tylko zamknięty w mieszkaniu w sensie dosłownym, ale z ograniczoną aktywnością fizyczną, co przekłada się na stan zdrowia. To też odcięcie go od więzi społecznych, które dla tego zdrowia są równie ważne. Poczucie braku niezależności dodatkowo pogarsza ich samopoczucie.

– Zebraliśmy ważny materiał dla miast, musimy jednak pamiętać, że tworząc miasto przyjazne seniorom nie zmusimy tych seniorów do korzystania z pełnej gamy udogodnień, rozwiązań, propozycji. Ja bym to porównał do sklepu z cukierkami, w którym mamy wybór. I to co wybierzemy zależy już od nas – podkreśla prof. Jan Kazak.

(UPWr)

Fot. UPWr/użyczone

Nie zapomnij zabrać do sanatorium!

Chcąc zaoszczędzić sobie na samym początku pobytu na kuracji niepotrzebnego stresu warto pamiętać o niezbędnych dokumentach i zażywanych lekach.

Pamiętaj zabrać: skierowanie z NFZ, dowód osobisty, legitymację emeryta-rencisty ZUS, orzeczenie o niepełnosprawności (o ile takie posiadamy), dokumentację medyczną. To kwestie formalne (dokumenty), które przydadzą się zaraz po przybyciu do sanatorium i pozwolą w spokoju zameldować

się, otrzymać zakwaterowanie oraz odbyć spotkanie z lekarzem, który wyznaczy zabiegi jakimi zostaniemy poddani.

Musimy również mieć ze sobą wszystkie leki, które przyjmujemy na stałe. Zapas musi starczyć na cały czas pobytu. Sanatoria, do których się udajemy nie są zobligowane do zapewnienia kuracjom leków, które stale przyjmują. Leki powinniśmy spakować w oryginalnych opakowaniach.

Na pewno podczas pakowania walizki lub torby podróżnej nie zapomnijmy o wygodnych ubra-

niach – piżama, dresy i spodenki do ćwiczeń. Jeśli na miejscu jest basen, nie zapomnijmy o czepku, kłapkach i stroju kąpielowym. Dodatkowo spakujmy kosmetykę z niezbędnymi przedmiotami oraz środkami kosmetycznymi. Zazwyczaj w ośrodkach sanatoryjnych udostępniane są między innymi suszarki do włosów czy żelazka, lecz warto zadzwonić i spytać, jak wygląda ta kwestia w tym przypadku, by nie zaskoczyć się negatywnie na miejscu.

**Andrzej Koenig,
ociemniały**

Ubóstwo powodem wykluczenia i marginalizacji seniorów

Ubóstwo jest jednym z kluczowych czynników prowadzących do wykluczenia społecznego i marginalizacji seniorów w Polsce. Według raportu EAPN (Europejska Sieć Przeciwdziałania Ubóstwu)¹ w 2023 roku wykluczenie społeczne wśród osób starszych wzrosło aż o 23%, obejmując 43,4% tej grupy, co odpowiada 3,3 milionom seniorów. Przyczyną tego zjawiska są między innymi inflacja, rosnące koszty życia oraz ograniczona siła nabywcza emerytur.



1. Rosnące koszty życia

W 2023 roku dynamiczny wzrost cen podstawowych produktów i usług – w tym opłat za energię, leki i żywność – znacząco obniżył standard życia seniorów. Struktura wydatków gospodarstw domowych osób starszych różni się od gospodarstw młodszych osób, co wskazuje na większą wrażliwość tej grupy na wzrost cen. Na przykład:

- Seniorzy przeznaczali aż 28,5% swoich budżetów na żywność i napoje bezalkoholowe, o 3,5 punktu procentowego więcej niż osoby młodsze.
- Wydatki na mieszkanie i energię wynosiły 23,8% ich budżetów, a na zdrowie – 8,4%.

Te proporcje pokazują, że osoby starsze wydają znaczną część swoich dochodów na za-

spokojenie podstawowych potrzeb, co ogranicza im możliwość przeznaczania środków na rekreację, usługi medyczno-rehabilitacyjne, kosmetyczne czy rozrywkę.

2. Niskie dochody

Średnia emerytura w pierwszym kwartale 2024 roku wynosiła 3516,95 zł, co stanowi zaledwie 43% przeciętnego wynagrodzenia (8147,38 zł). Pomimo waloryzacji emerytur, siła nabywcza seniorów w 2023 roku spadła, to spowodowało, że wielu z nich zmagало się z utrzymaniem dotychczasowego standardu życia.

3. Ograniczony dostęp do usług społecznych i medycznych

Wykluczenie społeczne seniorów nie wynika jedynie z niskich dochodów, ale także z trudności w dostępie do podstawowych usług. System opieki

zdrowotnej i społecznej w Polsce nie zawsze nadąża za potrzebami osób starszych, szczególnie tych o ograniczonej mobilności lub wymagających opieki środowiskowej.

Konsekwencje wykluczenia społecznego

1. Marginalizacja w społeczeństwie

Seniorzy żyjący na granicy ubóstwa mają ograniczone możliwości uczestniczenia w życiu społecznym. Brak środków finansowych uniemożliwia im korzystanie z płatnych form aktywności kulturalnej, sportowej czy towarzyskiej. W efekcie osoby starsze często doświadczają izolacji i samotności. Wpływa to również na ich zdolność do uczestniczenia w życiu obywatelskim i podejmowania decyzji dotyczących swojej przyszłości. Taki stan rzeczy pogłębia po-

¹ https://www.eapn.org.pl/eapn/uploads/2024/10/poverty_watch_24_final.pdf

czucie nierówności i utrudnia budowanie spójnego społeczeństwa.

2. Problemy zdrowotne

Ograniczony dostęp do odpowiednich usług medycznych, rehabilitacji i zdrowego stylu życia wpływa na pogorszenie stanu zdrowia seniorów. Brak funduszy na leki i terapie dodatkowo obciąża ich codzienne funkcjonowanie.

Poza tym pogarszający się stan zdrowia przekłada się na większe obciążenie systemu opieki zdrowotnej. Seniorzy wymagają częstszych wizyt lekarskich, dłuższych hospitalizacji i kosztownych terapii. W ten sposób marginalizacja seniorów obciąża zarówno ich samych, jak i całe społeczeństwo, które ponosi rosnące koszty opieki medycznej.

3. Psychologiczne skutki ubóstwa

Wykluczenie społeczne prowadzi do obniżenia samooceny, poczucia własnej wartości, często poczucia braku sensu życia i wzrostu ryzyka depresji. Seniorzy, którzy zmagają się z niedoborem środków, często czują się pomijani i nieważni dla społeczeństwa.

W odpowiedzi na trudną sytuację seniorów w Polsce wprowadzane są różnego rodzaju programy ulgowe, mające na celu poprawę ich jakości życia. Obejmują one m.in.:

- **Transport publiczny:** zniżki na bilety komunikacji miejskiej i kolejowej (np. „Bilet dla seniora” – 30% zniżki na przejazd PKP Intercity).
- **Kultura:** Ulgi na bilety do teatrów, muzeów, kin i ogrodów botanicznych (30–50%).



- **Rekreacja:** Zajęcia sportowe, takie jak joga, fitness dla seniorów czy pływalnia, często wiążą się z opłatami, które mogą być dla starszych osób zbyt wysokie. Niektóre tego typu placówki stosują promocje na korzystanie z basenów, siłowni czy kręgielni dla osób 60+.

- **Usługi medyczne i rehabilitacyjne:** Zniżki na masaże, aparaty słuchowe, fizjoterapię, a także bezpłatne badania słuchu.

Chociaż te programy są krokiem w dobrym kierunku, ich efektywność jest ograniczona przez rosnące koszty podstawowych potrzeb, które pozostają priorytetem dla seniorów. A tego typu wsparcie stanowi pomoc raczej symboliczną.

Aby skutecznie przeciwdziałać ubóstwu i marginalizacji osób starszych, konieczne byłyby bardziej kompleksowe działania, takie jak np.:

1. **Zwiększenie dostępności usług społecznych:** wprowadzenie szeroko dostępnej opieki środowiskowej i wsparcia dla osób niesamodzielnych.
2. **Częstsza waloryzacja rent i emerytur:** tak, aby real-

nie odzwierciedlały rosnące koszty życia.

3. **Edukacja i integracja:** tworzenie programów międzypokoleniowych, które włączą seniorów w życie społeczne i kulturalne.

Dostosowanie usług medycznych: skrócenie kolejek i zwiększenie dostępności do rehabilitacji oraz opieki zdrowotnej dedykowanej seniorom.

*Renata Bech
Fot. freepik*

Ubóstwo jest istotnym czynnikiem wykluczającym seniorów, odbierającym im możliwość pełnego uczestniczenia w życiu społecznym i wpływającym negatywnie na ich zdrowie oraz samopoczucie. Choć różne formy ulg i zniżek są pomocne, nie są w stanie zrekompensować rosnących kosztów życia. Długoterminowe rozwiązania wymagają systemowych działań, które zapewniłyby osobom starszym godne warunki życia oraz wsparcie społeczne i medyczne. Tylko w ten sposób można realnie przeciwdziałać marginalizacji seniorów i budować społeczeństwo, które traktuje osoby starsze z szacunkiem i troską.



PRZEWODNIK na swojej ścieżce

Rozmowa z JAROSŁAWEM SZCZYŻOWSKIM,
przewodnikiem sudeckim, pisarzem, autorem scenariuszy
i przewodników

– Skąd się tutaj wzięłeś, w naszym regionie? Kiedy zacząłeś chodzić w góry?

– Pochodzę z Jeleniej Góry. Poznawanie gór rozpocząłem od małych wypadów poza dom, z czasem coraz dalszych, z pierwszym wejściem na Śnieżkę łącznie. Chodziłem w góry z rodzicami, a później ze swoją paczką ludzi. Byłem wtedy nastolatkiem, moim konikiem były Rudawy Janowickie i wspinaczka skałkowa. Powoli rozwijałem swoje górskie pasje, aż zakorzeniłem się w Sudetach maksymalnie. To jest mój Everest.

– Ale po drodze była Anglia.

– Chcieliśmy sprawdzić się, podszlifować angielski, na co nie było szans, gdy okazało się, ilu Polaków tam pracuje. Ale to był fajny okres – zmiana kultury i otoczenia, próba współżycia we dwoje. Lokalny patriotyzm jednak zwyciężył.

– Siła przyciągania Karkonoszy.

– Byłem wtedy świeżym przewodnikiem sudeckim. Do Wielkiej Brytanii wyjechaliśmy z moją ówczesną dziewczyną, a obecnie żoną, tuż po egzaminach. Wróciliśmy po niespełna dwóch latach. Wcześniej w moim życiu była Stara Chata Walońska i Juliusz Naumowicz, którego poznałem w 2003. Pisałem wtedy pracę o Walończykach. Zajmowałem się też w tym okresie sztolniami w Kowarach – za czasów zarządzania nimi przez Sławka Adamskiego. Byłem w nich przewodnikiem.

– To wyjaśnia, gdzie są źródła Twoich zainteresowań uranem.

– Zainteresowanie sztolniami zaczęło się od wspinaczki górskiej. Zastanawiałem się: gdzie ja się

właściwie wspinam, jaka jest historia tego miejsca? Gdy zobaczyłem ogrom informacji w „Słowniku geografii turystycznej Rudawy Janowickie”, postanowiłem wszystko poznać, bo przecież dobrze się mieszka w miejscu, którego historię się zna. Dlatego poszedłem na kurs przewodnicki. Wspinaczka poszła na bok, a zaczęły się wycieczki, czytanie, poznawanie regionu. Uran – mój konik – utkwił mi w głowie jeszcze w latach 80. Wszystko, co wiązało się z uranem, było tajemnicze, industrialne. Zakłady RI i Kowary Górne – Podgórze, były niedostępne. Potem wszedłem do pierwszej sztolni uranowej. Tak się zaczęło...

– Podobnie wygląda Twoja fascynacja Miedzianką.

– Trochę inaczej. Gdy zacząłem ostro latać po górach, czyli w latach 1993-94, przestrzegano nas przed Miedzianką. Ostrzegano nas: „wpadniecie tam do dziury!” Babcia bała się, że Ruscy nas tam porwą. Gdy w końcu trafiliśmy do Miedzianki, zastanawialiśmy się, gdzie jest, bo nic tam nie było, same krzaki. Na długie lata zapadła w sen zimy. Obudziła się we mnie po kilku latach, ale już z pełną świadomością. Zaczęło się od sztuki, przygotowanej z Teatrem C. K. Norwida.

– Ale najpierw musiałeś dostać olśnienia. W Twojej książce przeczytałem, że byłeś pod takim wrażeniem w teatrze, że nie mogłeś spać.

– Gdy wróciłem z Anglii i zacząłem pracować jako przewodnik, chciałem w przewodnictwie coś zmienić, by nie było tak standardowe, jak zawsze. Wraz z grupą ludzi

założyliśmy stowarzyszenie, a naszą ideą było właśnie takie trochę teatralne oprowadzanie turystów: w kostiumach, tematyczne. W 2011 pojechaliśmy do Miedzianki, by zorganizować grę terenową, opartą na historii tego miejsca, Rosjan, agentów Urzędu Bezpieczeństwa. Potem powstał słynny reportaż o Miedziance Filipa Springera, po nim spektakl i właśnie ten moment olśnienia – w trakcie oglądania spektaklu – tak zapamiętałem. Właśnie tak chciałbym opowiadać historię! Nie jako przewodnik mówiący do ogółu, ale w sposób obrazowy, teatralny, by ci, którzy słuchają, poczuli historię, przenieśli się w czasie. Wtedy wzięłem tych wszystkich...

– No właśnie, kim są ci „wszyscy”, z którymi realizujesz zwiedzanie w teatralnym stylu? Sukces zawsze ostatecznie zależy od czynnika ludzkiego. Gdzie ich znalazłeś?

– To byli ludzie z kursu przewodnickiego. Odnowiliśmy kontakty po powrocie z Anglii. Z nimi założyłem stowarzyszenie, doszło też trochę nowych osób. Razem poszliśmy na „Miedziankę” do teatru, ale skoro chcieliśmy oprowadzać turystów w strojach historycznych, do teatru też się przebraliśmy. Pożyliśmy z kopalni na Podgórzu kaski, przebraliśmy się w ciuchy robocze, flanelowe koszule. Trochę się obawiałem, czy to nie przegięcie, czy nie będziemy rozpraszać aktorów. Zabroniłem tylko używania lamp górniczych. Gdy aktorzy zobaczyli na widowni bandę wariatów w kaskach, zrobili wielkie oczy, potem chcieli sobie z nami zrobić zdjęcie. Spodobało im się, dostali od nas

goździki, do góry łodygami, jak kiedyś wręczano, i po czekoladzie... I na tym miało się skończyć, więc byłem zaskoczony, gdy dzień później zadzwoniono do mnie z teatru z zaproszeniem na spotkanie z dyrektorem. Pomyślałem, że ochrzani mnie za to, że w placówce kultury robimy sobie jaja, albo będzie to początek czegoś nowego. Okazało się, że dyrektor Piotr Jędrzejak rozumiał nas pełnym sercem, bo sam też jest przewodnikiem – beskidzkim. Powiedział: „musimy coś razem zrobić! Może „Miedziankę w plenerze?” Zaczęły się próby, wyjazdy do Miedzianki i spektakl, który zagraną został w 2015. Miała to być akcja jednorazowa, ale została powtórzona w 2016, włącznie ze spektaklem „Każdemu Everest” na Bolczowie. Potem nie wiadomo dlaczego zdjęli „Miedziankę” ze sceny.

Nie można było tego tak zostawić. Ludzie pisali, dzwoniли, więc siadłem i zacząłem pisać scenariusz, zaczęły się próby. Powstała nasza autorska wersja plenerowa.

– I zaczęło się!

– Z ust mojej żony padło kiedyś fajne zdanie, że Sudety są sceną, a my aktorami. Po co więc coś przerabiać, skoro mamy tu wszystko: industrializm, socrealizm, nutkę tajemniczości. Tak było też z Miedzianką: każde miejsce stanowiło scenę: kościół, szyb górniczy, stary browar... W tych miejscach zagraliśmy 11 aktów.

– Napisałeś książkę o uranie w Kowarach.

– To kontynuacja zainteresowania Miedzianką i przewodnika na jej temat. Napisałem go, ponieważ zauważyłem, że turyści, którzy przyjeżdżają coraz liczniej do Miedzianki na fali zainteresowania tą miejscowością, są w niej zagubieni, nie wiedzą, gdzie iść, by coś zobaczyć. Dlatego wpadliśmy – wraz z Reginą Chrześcijańską i Sandrą Nejrąnowską – na pomysł przewodnika emocjonalnego, czyli subiektywnego, widzianego moimi oczami. Ponieważ Miedzianka zniknęła z powodu uranu, dopełnieniem jej historii jest wątek kowarski, także uranowy. Stąd wziął się przewodnik emocio-

nalny po Kowarach, czyli książka „Taniec na uranie” w konwencji dance macabre. Jest w nim między przedstawienie ciekawych miejsc w Kowarach, relacje ludzi, którzy tu mieszkali, relacje tych, którzy pracowali przy uranie, a nawet nie wiedzieli, przy czym pracują.

– I to jest bardzo cenne. Często w książkach o regionie brakuje ludzkich historii. Często składają się z tekstów przepisanych ze starych książek lub archiwów.

– Chciałbym napisać reportaż oparty na relacjach ludzi, którzy żyli na uranie, by nie tylko opowiedzieli o swojej pracy, ale w ogóle, jak wtedy żyli, w tych warunkach. Nie jest to łatwe, bo wiele osób zasłania się niepamięcią, mając wciąż obawy przed snueniem opowieści o tych czasach. Uważam, że takie opowieści są cenne, bo budują historię miasta, więc warto je zbierać, bo jeśli odejdą ludzie, którzy te czasy pamiętają, nic już nie pozostanie.

– No i uran też trafił do Twojego teatru.

– Było jak z Miedzianką. Napisałem scenariusz spektaklu o uranie w Kowarach, który miał premierę w tym mieście. I ciągniemy dalej ten wątek. Kolejne prace teatru też będą miały ścisły związek z naszym regionem. Nie chcemy wychodzić na zewnątrz, brać znanych kotleatów do odgrzania. Obiecaliśmy sobie, że każda nasza sztuka zostanie przez nas napisana własnoręcznie i będzie traktować tylko i wyłącznie o naszym regionie. Dolny Śląsk to bogaty spektakl, który będzie trwał, dopóki my tu będziemy.

– Powiedz proszę o swoich wycieczkach. One też są bardzo teatralne: w przebraniach, z lampami naftowymi.

– Magia nocy przyciąga człowieka. Zaczęliśmy od kopalni Pod-

górze w Kowarach. Zrobiliśmy też spacer po Miedziance. I to wypaliło. Sądziłem, że przyjdzie 30 osób, a pojawiło się 130! Spacerowaliśmy w trzech turach. Przekonało mnie to, że ludzie tego potrzebują, że model turystyki w Polsce zmienia się. Zrobiliśmy też wycieczkę na Sokolik, z wątkiem alpinistycznym o Wandzie Rutkiewicz oraz kryminalnym, toczącym się wokół Karpnik po wojnie.

– Czyli turystyka tematyczna ma przyszłość.

– Grupy turystyczne często są u nas krótko, wyjeżdżają do Pragi, Drezna, a warto byłoby zatrzymać je w naszym regionie na dłużej.

– Niech Praga przestanie być największą atrakcją Karkonoszy.

– W środowisku przewodniczkim mówi się, że najpopularniejszą wycieczką jest do Pragi. Częściowo rozumiem ludzi, bo gdy ktoś przyjeżdża tu na trzy dni, na przykład z Trójmiasta, a do Pragi ma 140 kilometrów, nie chce stracić okazji, by ją zobaczyć. Sam też jeżdżę z turystami do Pragi, ale staram się opowiadać przy okazji o Dolnym Śląsku, i to od momentu, gdy na Hradczanach oglądamy herb Dolnego Śląska. Ale to już nie są takie wyjazdy jak kiedyś. Gdy ma się jakiś gadżet w plecaku, bądź element przebrania, gdy chce się turystów angażować, prowadzić z nimi dialog, jest inaczej, niż 20 lat temu. Model turystyki się zmienia. Są oczywiście odhaczacze, którzy zaliczają kolejne miejsca, ale wielu ludzi rezygnuje choćby z zakupów, by więcej zobaczyć. Kiedyś było odwrotnie – na rzecz zakupów ograniczono zwiedzanie.

Rozmawiał: Leszek Kosiorowski

Fot. Archiwum

Jarosława Szczyżowskiego

JAROSŁAW SZCZYŻOWSKI – przewodnik sudecki, pasjonuje się historią Dolnego Śląska, etnografią, dawnymi kultami i wierzeniami. Gra na instrumentach pierwotnych i etnicznych, uwielbia teatr i literaturę. Autor przewodników emocjonalnych, scenariuszy spektakli teatralnych, prowadzi biuro podróży „Sudecka Kraina”. Twórca Teatru Ucieczkowego, który w przedstawieniach pokazuje historię regionu. Pracuje razem z żoną Olgą Orlińską Szczyżowską, od której otrzymuje bezcenne wsparcie. Ostatnio stał się szeroko znany także poza regionem jeleniogórskim dzięki książce „Obserwatorium”, której akcja rozgrywa się na Śnieżce.

Gala „Społecznika Roku”

w Teatrze im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim

Po raz 23. odbyła się 19 listopada gala z okazji rozstrzygnięcia Konkursu „Społecznik Roku” w Pomocy Społecznej, którego organizatorem jest Lubuski Urząd Wojewódzki.

Statuetki i dyplomy laureatom wręczał wojewoda lubuski Marek Cebula, który powiedział między innymi: – Myślę, że trzeba być pasjonatem ale też człowiekiem z powołania żeby zajmować się opieką społeczną i pełnić służbę dla drugiego człowieka. Wojewoda nazwał Aniołami tych, którzy poświęcają się dla innych. – Możemy powiedzieć, że mamy rzeszę Aniołów nie tylko w województwie lubuskim ale w całej Polsce.

Wojewoda przyznał, że Kapituła Konkursu ma bardzo trudne zadanie aby wyłonić osoby najbardziej zasłużone. – Wszystkim należą się uściski dłoni i medale i słowa podziękowania za to co robią każdego dnia idąc do drugiego człowieka, który często jest samotny, chory, potrzebuje normalnej zwykłej życzliwości. Czasem nie potrzebuje pomocy materialnej, wystarczy, że ktoś się do niego uśmiechnie, wyciągnie dłoń, zrobi herbatę i powie: wypijmy ją wspólnie. To chyba jest najważniejsze w pomaganiu, bo ci

ludzie często też nie proszą o pomoc, ale znaleźć osoby, które wymagają pomocy to jest ta wartość dodana, której nie można przecenić w żaden sposób – powiedział wojewoda Marek Cebula.



Każdego roku osoby nagradzane w tym konkursie otrzymują statuetki z brązu autorstwa Zofii Bilińskiej, gorzowskiej rzeźbiarki, która w Księdze Pamiątkowej napisała m.in.: „Ciesz mi, że jeszcze wciąż mogę być pożyteczna temu szlachetnemu przedsięwzięciu jakim jest nagradzanie ludzi za ich ogromną pracę na rzecz innych...słabych, pokrzywdzonych przez los. Wszystkim o wielkich sercach życząc wszystkiego co naj-

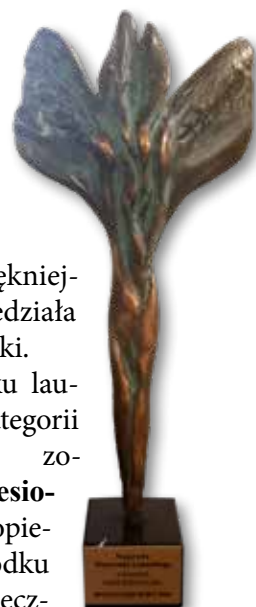
lepsze i najpiękniejsze. – powiedziała autorka statuetki.

W tym roku laureatami w kategorii indywidualnej zostali: **Anna Jesiołowska** – opiekunka w Ośrodku Pomocy Społecznej w Bledzewie – za wsparcie osób niesamodzielnych w Gminie Bledzew oraz **Paweł Graf** – kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żarach – za działania na rzecz środowiska lokalnego, w szczególności za wsparcie udzielane seniorom w Gminie Żary.

W kategorii zespołowej: **Oddział Terapeutyczny w Domu Pomocy Społecznej nr 1 w Gorzowie Wielkopolskim** – za działania terapeutyczne skierowane do mieszkańców Domu z problemem alkoholowym oraz **Pracownicy socjalni Działu Pomocy Środowiskowej w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Żarach**: Elżbieta Zaleska, Grażyna Wróbel, Magdalena Chęcińska, Alina Gulanowska – za realizację projektu socjalnego podnoszącego kompetencje opiekunów – wychowawcze i wzmacniającego więzi rodzinne pn. „Rodzinny kompas”.

W foyer teatru prezentowana była wystawa – Przegląd Laureatów „Społecznik Roku”. Na zakończenie gali wystawiony został spektakl w wykonaniu gorzowskich aktorów pod tytułem: „Moja Abba” autorstwa i reżyserii Tomasza Mana.

*Tekst i foto
Wanda Milewska*



Ćwiczenia na krześle nie tylko dla seniorów

Ćwiczenia na krześle są doskonałym rozwiązaniem dla osób, które z różnych względów nie mogą wykonywać aktywności fizycznej na stojąco. Są szczególnie polecane dla seniorów, osób z ograniczoną mobilnością, po urazach czy tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z ćwiczeniami. Ćwiczenia te pomagają wzmocnić mięśnie, poprawić elastyczność i zwiększyć ogólną sprawność, a ich dodatkową zaletą jest minimalne ryzyko kontuzji.

Regularne ćwiczenia na krześle przynoszą liczne korzyści:

- **Wzmocnienie mięśni:** Pomagają w utrzymaniu siły, szczególnie w górnych partiach ciała.
- **Poprawa zakresu ruchu w stawach:** Ćwiczenia zwiększają elastyczność i mobilność.
- **Lepsze krążenie krwi:** Ruch pomaga poprawić krążenie, co korzystnie wpływa na całe ciało.
- **Zmniejszenie bólu:** Mogą łagodzić dolegliwości bólowe związane z układem ruchu.
- **Poprawa postawy:** Wzmacniają mięśnie pleców i pomagają utrzymać prawidłową postawę.
- **Zastrzyk energii:** Regularna aktywność fizyczna dodaje witalności.
- **Zwiększenie ogólnej sprawności:** Pomagają w codziennych czynnościach, takich jak wstawanie czy sięganie po przedmioty.

Przykładowe ćwiczenia na górne partie ciała

1. Unoszenie ramion z hanzlami/butelkami wody

- Weź w dłonie dwie małe butelki z wodą (lub ciężarki, jeśli posiadasz).
- Usiądź prosto, trzymając butelki na wysokości bioder.
- Unieś ręce w bok do linii ramion, a następnie powoli opuść.
- Powtórz 10-15 razy.

2. Ćwiczenie na plecy: „Łopatki razem”

- Siedząc, wyprostuj się i połóż dłonie na udach.
- Ściśnij łopatki, jakbyś chciał/a zbliżyć je do siebie, i wytrzymaj 5 sekund.
- Rozluźnij się i powtórz 10 razy.

3. Wyciskanie nad głową

- Chwyć butelki z wodą lub lekkie ciężarki.
- Unieś ręce nad głowę, prostując łokcie.
- Powoli opuść dłonie na wysokość ramion.
- Powtórz ćwiczenie 10-12 razy.

4. „koci grzbiet” na siedząco

- na zmianę zaokrąglaj plecy (garb się) i jak najmocniej prostuj plecy, wyciągając się w górę - sięgając czubkiem głowy w kierunku sufitu, dłonie na udach. Zrób 3-5 powtórzeń.

Ćwiczenia na krześle są idealne nie tylko dla seniorów, ale także dla osób:

- z zaburzeniami równowagi,
- po kontuzjach i urazach,
- z obniżoną kondycją fizyczną,
- poszukujących łagodnej formy aktywności.

Zacznij od kilku minut dziennie i stopniowo zwiększaj czas trwania ćwiczeń, pamiętając, że najważniejsze jest bezpieczeństwo i słuchanie własnego ciała.

Opr. Renata Bech



Morsy znów zanurkują w zimnym Bałtyku

Kołobrzeska kolejna edycja festiwalu morsowania odbędzie się w dniach 11-12 stycznia pod hasłem: Styczniowy Spontan 3.0.

Kołobrzeski Klub Morsów kolejny już raz zaprasza wszystkich fanów morsowania do kąpieli w zimnych falach Bałtyku (na zdjęciu – uczestnicy poprzedniego Festiwalu Morsów). Tegoroczny festiwal, będzie obfitował w ciekawe wydarzenia towarzyszące.

W programie zaplanowano m.in. Olimpiadę Lodową – a podczas niej mrożące krew w żyłach konkurencje, które wyłonią prawdziwych mistrzów lodowych zmagania. Jednym z wydarzeń kolejnej edycji Styczniowego

Spontanu ma być wizyta prawdziwego króla lodu. Jest nim Łukasz Szpunar, który powróci do Kołobrzegu, aby właśnie tu pobić po raz kolejny swój własny, czwarty już rekord Guinnessa, którym jest rekordowo długie przebywanie w samych kąpielówkach w balii z lodem i śniegiem. Brr! Aż skóra cierpnie, kiedy wyobrazimy sobie tę sytuację, ale zimne kąpiele w lodowatej wodzie oraz hartowanie się są bardzo zdrowe, co potwierdzają lekarze.

Imprezę zaplanowano na 11 i 12

stycznia na plaży centralnej przy molo, gdzie już tradycyjnie przez dwa dni królować będą morsy.

Oczywiście, na zakończenie odbędzie się coroczny Bal Morsów oraz uroczysta parada: od latarni morskiej do molo. W wydarzeniu wezmą udział morsy z całego kraju oraz z zagranicy, ale Kołobrzeski Klub Morsów zaprasza do uczestnictwa wszystkich zainteresowanych.

Jolanta Wiatr



Kołobrzeski Festiwal Morsów jest coraz popularniejszy, z każdym rokiem bierze w nim udział coraz więcej zainteresowanych: nie tylko z kraju, ale i z zagranicy

Okrągły jubileusz nauczycieli

Fot. Jolanta Wiatr

Emerytowani, byli długoletni nauczyciele kilkunastu kołobrzeskich szkół spotkali się w sali wykładowej Technikum Gastronomicznego, tradycyjnie już – jak co miesiąc – aby wspominać minione czasy oraz byłych uczniów.



Na zdjęciu jedna z laureatek, nagrodzonych medalem 50. rocznicy przynależności do ZNP oraz listem gratulacyjnym.

Na comiesięcznym spotkaniu pojawiła się również przedstawicielka regionalnego oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego, która wręczyła pięciu emerytowanym nauczycielkom i nauczycielowi medale za 50 lat przynależności do ZNP oraz listy gratulacyjne, będące jednocześnie wyrazem uznania dla ich zasług oraz długoletniej pracy pedagogicznej.

Po części oficjalnej, był słodki poczęstunek, a następnie wykład Tatiany Potepowej-Ławińskiej na temat roli kobiety w kulturze słowiańskiej na ziemiach Pomorza Zachodniego.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Jesienne refleksje

– DOBRA MATERIALNE

Każdy z nas, Drodzy Czytelnicy, na pewno nie raz miał taki moment, kiedy to zadał sobie pytanie o SENS SWOJEGO ŻYCIA. Są i tacy, którzy całe życie nad tym się zastanawiają i odchodząc z tego świata nadal nie znają odpowiedzi na to pytanie. Wielu zaś za sens swojego życia obrało materialny świat. Jedni swoją karierę, drudzy przyjaciół, a jeszcze inni gromadzenie dóbr materialnych. Jednak czy ten, kto za sens swojego życia wybrał materialny świat, zadał sobie choć raz pytanie: czy odchodząc z niego zabierze tę materię ze sobą dalej?



Na pewno znajdą się tacy, którzy będą mieć na to wytłumaczenie, że tak naprawdę sensem życia jest praca na rzecz przyszłych pokoleń i zbieranie dóbr dla dzieci. Czyż nie jest tak, że jeśli tak byśmy podchodzili, to byłoby to równoznaczne z tym, że wychowujemy następnego pokolenie i z góry zakładamy, że nie da ono sobie rady w życiu? To o kim to świadczy źle?

Czyż nie jest to kolejna nowa wymówka, jak tłumaczymy się utartym już sloganem „aby dzieci miały lepiej niż my”? Czy ktoś, choć przez chwilę, zastano-

wił nad tym, że nawet jeśli coś im nie wyjdzie, to będzie to ich doświadczenie i może właśnie tego będą potrzebowały w swoim rozwoju?

W dzisiejszym materialnym świecie człowiek dąży do posiadania materii. Zanim ją posiada, martwi się, jak tego dokonać. Jak już ją posiada, to znów musi martwić się jak ją utrzymać i ochronić. I tak kroczy krok po kroczku buduje w sobie strach, ale też i chciwość. Tym też ema-

„ Tak naprawdę nie jest ważne ile mamy, ale za to ważne jest, co zrobimy, z tym co mamy. ”

nuje na swoje zewnętrzne środowisko, w którym żyje.

Strach istnieje nie tylko

w materialnym świecie.

Jeśli jest długotrwały i często nas nawiedza, wówczas doprowadza człowieka do niepewności, do braku poczucia własnej wartości. Człowiek traci najpierw sens życia, pojawia się choroba, a potem odejście. I co zabierze wtedy ze sobą? Może te ukochane przez siebie materialne dobra?

Tak naprawdę nie jest ważne ile mamy, ale za to ważne jest, co zrobimy, z tym co mamy. Jakie będzie nasze podejście, czyli nastawienie?

Jeśli człowiek nie będzie miał w tym temacie żadnych refleksji, ani rzetelnego podejścia, to te wszystkie zgromadzone przez niego skarby materii nie będą miały żadnego znaczenia. Co gorsza człowiek stanie się ich niewolnikiem, a one jego panem. Niewolnik zaś musi służyć, a o wolności może tylko marzyć.

Ktoś powie: „przecież żyjemy w materialnym świecie, w fizyczności”. Odpowiem – tak zgadza się, ale pamiętajmy, że





to my sami tworzymy swoje potrzeby i to my sami nadajemy im sens.

Dlatego też warto być człowiekiem świadomie żyjącym w materii, bowiem świadomość wyborów, które człowiek dokonuje w materii, ma wpływ na wynik tych wyborów.

Jeśli podchodzimy świadomie, to wyniki są po myśli człowieka i można rzec, że materia mu sprzyja. Dzieje się tak, gdyż wówczas wybieramy tą część materii, która nie prowadzi nas do destrukcji, a do rozwoju miłości i pokojowości w nas, a także w otaczającej nas rzeczywistości.

Człowiek świadomy nie będzie miał bezmyślnego podejścia do materii. Za to będzie miał głęboki plan i głębokie czucie tej materii. Taki człowiek ma wiedzę, że bez planu i czucia, na końcu drogi nie będzie wielkiej radości, ale smutek, który wynika z oczekiwania na efekt działania w materii.

Samo materialne myślenie bez odpowiedniego podejścia, planu i czucia to przysłowiowa „bomba z opóźnionym zapłonem”.

Każdy człowiek coś chce i ma oczekiwania. Każdy wie jak i umie wyciągnąć rękę, i czekać nawet bardzo długo, z wielką cierpliwością i nadzieją, że ktoś da. Jednak kto ma spełnić te oczekiwania? Kto za każdym razem ma stanąć na człowieka żądanie i napełnić wyciągniętą jego dłoń, kieszeń, sakiewkę czy konto bankowe?

Ci co tak bardzo chcą i oczekują, nie zastanawiają się nad tym, kto ma realizować ich tzw. „chcenie” i oczekiwania. Może to ma być Mikołaj, a może Gwiazdor, albo Wielkanocny Zając, a najlepiej Dobra Wróżka lub jakaś inna wymyślona postać. I tak człowiek żyje w iluzji, że ktoś spełni jego życzenia, bo uznał, że mu się należy. I tak się życie toczy, aż w pewnym momencie dochodzi człowiek do ściany i gdy brak już materialnego sponsora, mydlana bańka pęka. Przychodzi czas, że trzeba zderzyć się z rzeczywistością, że całe to „chcenie”, chęć posiadania, gromadzenie było tylko iluzją.

Może warto zawczasu się zatrzymać i jako rozumny, świadomy

człowiek przypomnieć sobie motto życia, które brzmi:

**„SILNIEJSZY KARMI
SŁABSZEGO,
A SŁABSZY, JAK SIĘ NAKARMI,
ODDAJE
SILNIEJSZEMU”.**

Każdy z nas jest bowiem zawsze silniejszy od kogoś, ale i słabszy od kogoś innego.

To czy i jak dostaniesz od silniejszego jest zawsze wynikiem tego, czy dałeś i jak dałeś innemu słabszemu. Ważne jak dajemy i co mamy z tzw. tyłu głowy. Czy dajemy bez zobowiązań, bezinteresownie, bez podtekstów czy oczekiwań? Jakie są nasze intencje i czym są podszyte?

Tu też należy pamiętać, że dzielić się dobrami w materii, to nie wtedy, gdy mam jedną porcję czegoś więcej, ale dzielić się tym co mam, oczywiście nie krzywdząc siebie, a wówczas dobro zawsze powróci. To jakim jestem człowiekiem zależy ode mnie samego, a nie od tego co i ile mam, czy posiadam. Ważne czy moje zachowanie, podejście, intencja, czy działania będą pokojowe i współpracujące, współtworzące, a nie wymuszające.

To właśnie poprzez swoje działania, zachowania nadajemy życiu sens. Każdy sam poprzez swoją postawę buduje pokojowość w sobie. Zaś emanując nią od środka, także buduje pokojowość wokół siebie.

Czyż sensem życia nie jest samo życie? Tak zostaliśmy stworzeni, na podobieństwo Stwórcy.

Więc cudem życia jest samo życie człowieka.

Małgorzata Mazurek,
bajkopisarka FLORA

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 mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny
- porady dietetyka

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

tel. 75 752 42 54 • infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! biuro@kson.pl

Mediator

ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Psycholog

Inga SZAWŁOWSKA

Maria PIĘTKA

Dietetyczka

Dorota Górka

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

Aleksandra KOWALSKA

Jerzy DWORAK

Radca prawny

Aleksandra IŁOWSKA

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
infolinia 800 700 025

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przysyłać pod adres:

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

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

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



lepszezycie.info

czyli to warto wiedzieć!

Już działa portal społecznościowy Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych lepszezycie.info, który ma odmienić rzeczywistość wielu seniorów i osób z niepełnosprawnościami.

Niepełnosprawności i podeszły wiek nie oznaczają bowiem wykluczenia społecznego. Problemy w codziennym funkcjonowaniu można złagodzić. 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. 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+)
- aktualności, relacje, wywiady, reportaże nt. instytucji, fundacji i osób, które znalazły sposób i skutecznie łagodzą skutki niepełnosprawności
- będzie o turystyce, także górskiej dla osób z dysfunkcjami, a także:
- 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.

Bożena Bryl-Chrzęszcz,
redaktor naczelna

Czytajcie nas, oceniacie, komentujcie, dzielcie się Waszymi spostrzeżeniami i osiągnięciami pisząc na e-mail: redakcja@lepszezycie.info

