

NIEPEŁNOSPRAWNI TU *i* TERAZ

DWUMIESIĘCZNIK

ISSN 1895-4987

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY

LISTOPAD
GRUDZIEŃ

17/144/2025

W NUMERZE M.IN.:

Nowe szanse
z PFRON

Z nimi w górach
jest bezpiecznie

O pułapce
rentowej

Mały luksus
duże korzyści

ATON dla osób niepełnosprawnych (s. 9-11)



*Pełnych ciepła, spokoju i radości
Świąt Bożego Narodzenia
oraz Pomyślności i Sukcesów
w Nowym 2026 Roku*

*życzy Zespół Redakcyjny
i Wolontariusze KSON*

Drodzy Czytelnicy

Właśnie mijają 24 lata od pierwszego wydania Biuletynu „Niepełnosprawni Tu i Teraz”. Przez ten czas rozwijaliśmy go, wzbogacaliśmy w treść i objętość, starając się aby nie był to tylko poradnik, ale spektrum wiedzy o życiu osób niepełnosprawnych i dla wszystkich. Na bieżąco także informowaliśmy o działalności Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który z zaangażowanym zespołem robi tak wiele dla tej społeczności.

W nowy rok wchodzimy z nowym wydaniem już nie biuletynu, ale czasopisma w pełnym kolorze i z nową objętością – z 44 stron do 120, gdzie znajdziecie Państwo atrakcyjnie zilustrowane kompendium wiedzy, która może uczynić życie łatwiejszym nie tylko dla osób z niepełnosprawnością i seniorów, ale także ich rodzin.

Zapraszamy też do zaglądania do naszego nowego portalu: lepszecie.info. Ruszyliśmy z nim rok temu i już znajdziecie tam Państwo blisko 500 artykułów z informacjami i poradami na temat: nowych przepisów, nowości w stale rozwijającej się medycynie, rehabilitacji, zdrowego stylu życia, działań Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i zrzeszonych w nim organizacji pozarządowych i w końcu miejsc gdzie turystyka i wypoczynek są przyjazne dla wszystkich.

Czytajcie nas, komentujcie, piszcie o swoich problemach na: biuletyn@kson. Słuchajcie też naszego radia www.radiokson.pl, które właśnie przeniosło się do nowoczesnego i wyremontowanego po powodzi studia radiowo-telewizyjnego. Poszukujemy do współpracy dziennikarzy, redaktorów i montażystów dźwięku.

*Bożena Bryl-Chrząszcz
redaktor naczelna
Dwumiesięcznika „Niepełnosprawni Tu i Teraz”
oraz Portalu: lepszecie.info*

Biuletyn wydano ze środków PFRON w ramach realizacji projektu pn. Biuletyn „Niepełnosprawni TU i TERAZ”
i „Biuletyn – portal informacyjny” – dostęp do informacji kluczem do wzrostu aktywności.

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Bożena Bryl-Chrząszcz. **Koordinator/sekretarz redakcji:** Robert Zapora.

Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Andrzej Koenig, Wanda Milewska, Jolanta Wiatr, Renata Bech, Małgorzata Mazurek.

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.

Uwaga – quishing!



Przestępcy cały czas wymyślają nowe metody oszustwa. Nowym sposobem jest wyłudzenie danych przy użyciu kodów QR, aby przekierować takie dane na fałszywe strony, a potem daną osobę okraść. Takie przestępstwo nazywa się quishing.

Kody szybkiej odpowiedzi, znane jako QR to kwadratowe obrazy z szeregiem czarno-białych wzorów, które widzimy w internecie, gazetach, broszurach czy na plakatach. Kody QR pozwalają na zapisanie dużej ilości danych na małej powierzchni.

Jak działa quishing w praktyce? Otóż oszuści wykorzystują kody QR, które umieszczają w przestrzeni publicznej np. na rowerach, czy na automatach do pobierania opłat, w wiadomościach e-mail, SMS-ach lub ogłoszeniach internetowych. Po ich zeskanowaniu osoba trafia na stronę podszywającą się pod sklep czy portal płatniczy. Fałszywa strona wyłudza dane do logowania lub informacje o karcie kredytowej.

Należy także pamiętać, że cechą charakterystyczną kodów QR jest to, że nie widać, co się za nimi kryje i na jakie strony faktycznie nas przekierują, co niestety cyberoszuści wykorzystują coraz częściej.

Pamiętajmy, że za kodami QR, podobnie jak w przypadku linków czy załączników

z wiadomości, może kryć się zagrożenie. Żeby nie wpaść w (cyber)pułapkę podchodzimy z ostrożnością do kodów QR i nie skanujemy ich bez zastanowienia się czy towarzysząca mu informacja jest wiarygodna. Za pomocą kodów QR można w łatwy sposób zamaskować niebezpieczne linki!

Dlatego, korzystajmy z kodów QR rozsądnie, skanujemy tylko te pochodzące od zaufanych podmiotów, by nie narazić się na kłopoty. Uważnie weryfikujemy też autentyczność strony, na którą trafiliśmy – szczególnie, jeśli mamy zamiar podać na niej swoje dane lub coś z niej pobrać. „Czerwona lampka” powinna zapalić się za każdym razem, gdy po przeczytaniu kodu zostaniemy poproszeni o podanie danych logowania do określonej usługi lub numeru PESEL.

Nie działajmy impulsywnie, a jeżeli zauważymy coś podejrzanego to natychmiast przerwijmy transakcję i zadzwońmy na infolinię lub powiadamy Policję.

Jeżeli zeskanujemy już fałszywy kod QR nie wpadajmy w panikę tylko podejmijmy kilka ważnych kroków. **W pierwszej kolejności wyłączmy w naszym urządzeniu internet.** Telefony są wyposażone w tryb samolotowy i jest to dobra opcja. Możliwie szybkie odłączenie sprzętu od sieci może uniemożliwić oszustom kradzież danych, a jakakolwiek transmisja informacji w tle zostanie przerwana. ➔

To jednak nie koniec, bo **kolejnym wymaganiem działaniem jest zmiana naszych haseł dostępu**. Nie wiemy, ile danych zostało nam wykradzionych. Przezornie powinniśmy się jednak zdecydować na zmianę hasła, aby mieć pewność, że nikt nie będzie mieć dostępu do któregośkolwiek z naszych kont. To jednak nie koniec działań, które powinniśmy podjąć.

Kolejnym krokiem powinno być zabezpieczenie naszych środków płatności. Choć może się to wydawać drastyczne, wskazane jest zablokowanie posiadanych kart, w tym również tych wirtualnych. Nie wiemy przecież, czy oszust nie uzyskał do nich dostępu. **Blokada np. poprzez infolinię banku pozwoli nas ochronić przed niepożądanymi transakcjami.**

Ostatni krok to **przeskanowanie telefonu programem antywirusowym i wypatrywanie niepokojących zmian**. Kod QR, a w zasadzie strona, do którego prowadzi, mogła zainfekować nasze urządzenie. Złośliwe oprogramowanie jest w stanie wykraść nasze hasła i inne dane, przez co konieczne jest pozbycie się go raz na zawsze.

Uważajmy zatem na to co skanujemy, czy kody QR pochodzą ze sprawdzonych źródeł aby nie okazało się, że nasze dane zostały nam skradzione i wykorzystane do oszustwa np. finansowego.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay

Dyskusja na temat pułapki rentowej

Trwa dyskusja na temat pułapki rentowej. Ścierają się różne poglądy: ten rządowy argumentujący ochronę wydatków budżetowych, a szczególnie w okresie jakim są lata 2024-2026 i stanowisko środowiska argumentujące zdaje się słusznie, że likwidacja pułapki rentowej przyniosłaby wszelkie korzyści z budżetowymi włącznie. Jest też grupa rozważnych oponentów, którzy zwracają uwagę, że zapisy Konwencji ONZ o Osobach Niepełnosprawnych z 2006 roku, ratyfikowanej przez Polskę w roku 2012, szczególnie od strony kosztów jej urzeczywistnienia zderzają się z innymi wydatkami budżetowymi Państwa z elementami obronności szczególnie. Nie jesteście „pępkiem świata” – twierdzi ta grupa interlokutorów. Niepełnosprawnych w Polsce jest aż albo tylko około 5 mln i należy rozważyć przy pełnym rozumieniu potrzeb najsłabszej grupy ludności, co ważniejsze, bo być może na wszystko nie wystarczy.



Dzisiaj prezentujemy Państwu pierwszą część rozważań na temat pułapki rentowej. To naszym zdaniem bardzo obiektywny materiał przygotowany przez Fundację Blind&Proud oraz Piotra Rogowieckiego – Dyrektora Departamentu Analiz i Legislacji z najstarszej w Polsce organizacji zrzeszającej pracodawców Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej.

Czym jest pułapka rentowa?

Pojęcie „pułapka rentowa” to adekwatne określenie dla odbierania rent za dochody z pracy. Gdy osoba przekroczy choćby nieświadomie określony próg, musi zwrócić nawet kilkadziesiąt tysięcy złotych, będący równoważnością całorocznej renty. Limity się zmieniają, raz rosną, raz maleją. Osoby z niepełnosprawnością niekoniecznie mają kompetencje analityczne i księgowe, by świadomie przestrzegać ustawowych limitów. Nieprzejrzysty mechanizm zmniejszania lub zawieszania rent, który powoduje strach, został nazwany „pułapką rentową” przez same osoby pobierające rentę. Zjawisko jest dla osób z niepełnosprawnościami negatywne i dobitnie pokazuje charakter aktualnych przepisów – zastawiających pułapkę na osoby pobierające rentę, które chcą i mogą pracować.

Warto jednocześnie zaznaczyć, że w przypadku wielu świadczeń nie ma ograniczeń dla dochodów. Dodatkowo, limity obejmują tylko wybrane rodzaje przychodów. Pułapka rentowa dotyczy tych osób, które są biedniejsze i muszą pracować. Im renty są zmniejszane lub odbierane. Limity nie dotyczą osób zamężnych, uzyskujących dochody pasywne, np. z najmu nieruchomości lub rynków kapitałowych.

Renta zastępuje utracony dochód

Zgadzamy się w pełni, że renta zastępuje dochód utracony w związku z niepełnosprawnością. Osoby z niepełnosprawnościami mają zdecydowanie niższe dochody z pracy niż osoby pełnosprawne. Jednocześnie w rodzinach, których członkami są osoby z niepełnosprawnościami, występują istotnie wyższe wydatki, na przykład na rehabilitację czy leki. Ulga rehabilitacyjna nie rekompensuje tych kosztów a ograniczenia w świadczeniach zdrowotnych zmuszają osoby z niepełnosprawnościami do

ponoszenia znaczących wydatków na rehabilitację w ramach prywatnej opieki medycznej.

Fakt, że renta zastępuje dochód utracony w związku z niepełnosprawnością, nie wyklucza możliwości zarobkowania. Nie jest to również podstawą do tego, by limitować dochód osoby pobierającej rentę. Osoba z niepełnosprawnością, która otrzymuje rentę ponosi większe ryzyko braku pracy i ma mniejsze szanse rozwoju zawodowego niż osoba pełnosprawna. Rezultatem jest niższy dochód osoby z niepełnosprawnością w stosunku do osoby bez niepełnosprawności mimo tych samych kwalifikacji zawodowych. Fakt, że osoba z niepełnosprawnością otrzymuje rentę sam w sobie potwierdza niepełnosprawność tej osoby. Wiąże się to z większym ryzykiem braku zgody ze strony lekarza medycyny pracy na zatrudnienie na określonym stanowisku i w określonym wymiarze czasu pracy. Istnieje zatem wbudowany w polskie prawo mechanizm, który ściśle wiąże kwestię niepełnosprawności ze zdolnością do pracy a zatem także z możliwością osiągania określonych przychodów z tej pracy. Nie ma więc podstaw by dalej utrzymywać sztucznie stworzone progi dochodowe dla rencistów.



Drodzy Czytelnicy otwieramy dyskusję w naszych mediach na ten wrażliwy temat. Opiszcie Państwo na nasz portal internetowy lepszeycie.info, adres e-mail to: biuletyn@kson.pl, a najciekawsze wypowiedzi publikować będziemy w innych naszych mediach, tj.: na naszej stronie www.kson.pl, w gazecie „Niepełnosprawni Tu i Teraz” i Radio KSON. Już wkrótce kolejne fragmenty opracowania Piotra Rogowieckiego. Najbliższe dotyczyć będzie „pułapki rentowej” w kontekście sprawiedliwości społecznej.

Kompensacja utraconego dochodu z pracy, mierzonego jako różnica zarobków pracownika sprawnego i z niepełnosprawnością o tych samych lub zbliżonych kwalifikacjach i stanowisku, nie może być uzależniona od poziomu przychodów z pracy jakie osiąga osoba z niepełnosprawnością pobierająca rentę. Kompensacja dotyczy jej utraconych zarobków, jakie

dodatkowo zyskałaby będąc osobą sprawną, poza tymi przychodami z pracy, które już ma – o ile je ma. Arbitralnie narzucone limity, zróżnicowane w zależności od rodzaju renty, zaburzają kompensację utraconego dochodu osoby z niepełnosprawnością pobierającej rentę. Dlatego należy pilnie znieść pułapkę rentową.

Łukasz Muraszko

WAŻNE DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I POSZUKUJĄCYCH CIEKAWEJ PRACY, CZYLI...

0 asystenturze osobistej i działaniach KSON

Jak się dowiadujemy z mediów, wkrótce pod obrady Sejmu trafi Rządowy Projekt o Asystencji Osób Niepełnosprawnych, który praktycznie ma wejść w życie od roku 2027. Ma on zabezpieczyć potrzeby osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym, czyli kobiety do 60. a mężczyźni do 65. roku życia. Chociaż to logiczne, że najwięcej wsparcia asystenckiego potrzebują niepełnosprawni seniorzy to ustawa jest ogromnym krokiem do przodu. Potrzebnych będzie ok. 100 tys. asystentów o specjalnym przygotowaniu, którzy udowodnić będą musieli przede wszystkim swoją wiedzę i praktykę opieki lub współpracy ze środowiskiem.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od pięciu lat realizuje różne formy wsparcia w odniesieniu do takich specjalności asystentury, jak asystencja osobista osób niepełnosprawnych, opieka wytchnieniowa i asystentura turystyczna osób niepełnosprawnych. Łącznie w tym okresie przeszkoliliśmy i zatrudniliśmy w różnych projektach ok. 150 asystentów, którzy roztoczyli opiekę nad ponad 400 podopiecznymi. Na bieżąco prowadziliśmy i prowadzimy stałą weryfikację satysfakcji podopiecznych ze sprawowanej asystentury. W zdecydowanej większości są to dobre opinie, co oznacza, że projekt żyje nie tylko standardami określonymi w warunkach konkursu ale również jest dostosowany do autentycznych potrzeb środowiska.



Na rok 2026 Sejmik znalazł się wśród organizacji, które otrzymały wsparcie na asystenturę z Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej co pomoże zabezpieczyć znaczną ilość po-

trzeb tego środowiska w regionie. Będziemy również składali wnioski do asystenckich projektów ogłaszanych przez Miasto Jelenia Góra i Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego. Staramy się również o dostęp do projektów Unii Europejskiej w tym zakresie.

– Już dzisiaj – mówi Ilona Roman, koordynatorka projektów asystenckich KSON – trwałą intensywnie szkolenia asystentów i do końca roku dodatkowo przeszkolimy ponad 60 osób, co oznacza, że w rok 2026 wejdziemy ze sprawdzoną w praktyce i przygotowaną przez specjalistyczne szkolenia bazą ponad 200 asystentów.

– Czy to wystarczy? Pewnie nie – dodaje pani Ilona – ponieważ według naszego rozpoznania potrzeby objęcia asystenturą w samym tylko mieście wynoszą ok. 500 osób. Podobna liczba tzw. podopiecznych oczekuje na wsparcie asystenckie w Powiecie Karkonoskim. Potencjalni asystenci, uczestnicy szkoleń to osoby w wieku od 19 do 60 roku życia, z co najmniej średnim wykształceniem wykazujący co najmniej półroczne doświadczenie w opiece nad osobą niepełnosprawną. Szkolenia są obowiązkowe dla przyszłych asystentów, mają charakter stacjonarny, odbywają się w siedzibie KSON, prowadzone są przez specjalistów m.in. z zakresu odpowiedzialności prawnej, zagadnień związanych z psychologią opieki, pierwszej pomocy medycznej, podstaw fizjoterapii, specyfiki oczekiwań przyszłych podopiecznych z trenerem asertywności włącznie oraz obowiązujących zasad ochrony danych osobowych.

Kurs kończy się certyfikatem upoważniającym kandydatów na asystentów do podjęcia tej pracy w ramach projektów realizowanych przez KSON.

„ Szkolenia (...) prowadzone są przez specjalistów z zakresu odpowiedzialności prawnej, (...) pierwszej pomocy medycznej, podstaw fizjoterapii (...) ”

Pani Bożena i Danuta – uczestniczki kursu – zapytane na zakończenie o ich wrażenia powiedziały, że to było kolejne dobre doświadczenie w ich życiu. – Chociaż od kilku

lat opiekujemy się osobami niepełnosprawnymi to wiele tematów było dla nas odkryciem nowych, bardzo przydatnych w sprawowaniu funkcji asystenta wiadomości – podkreślają.

Coraz większe zainteresowanie asystenturą i zapowiadana ustawa o asystencji osobistej osób niepełnosprawnych to być może szansa na utworzenie nowego zawodu. To szansa dla tych głównie Polek, które wyjeżdżają za granicę by opiekować się starszymi Holendrami i Niemcami, bo wynagrodzenie za asystenturę może stanowić istotne uzupełnienie budżetu domowego w Polsce z wszystkimi tego pozytywnymi dla rodzin. Jakkolwiek Sejmik jest dzisiaj największym beneficjentem środków na asystenturę w regionie to trzeba zauważyć, że w samej Jeleniej Górze jest kilka innych organizacji korzystających z dotacji ministerialnych i samorządowych. Wydaje się, że jest rzeczą konieczną aby w tej opiece asystenckiej zaczęły one ze sobą współpracować bez fatalnych skutków rywalizacji.

Łukasz Muraszko

Fot. Pixabay

**Kursy na asystentów
będziemy prowadzili nadal
a wszystkich zainteresowanych
zapraszamy do KSON-u
od poniedziałku do piątku
w naszej siedzibie
przy ul. Osiedle Robotnicze 47a
w godz. od 10:00 do 16:00.
Dzwoncie lub piszcie do nas:
telefon: 757524254 lub 695 650 990,
adres e-mail: biuro@kson.pl**



DOFINANSOWANE
PRZEZ MIASTO
JELENIA GÓRA



KSON TRANSPORT

NIEODPŁATNY NA TERENIE JELENIEJ GÓRY

**WOZIMY DO LEKARZY, URZĘDÓW I INSTYTUCJI
WYMAGAJĄCYCH OSOBISTEGO
STAWIENICTWA**

**Dyspozytor:
510-467-133**



Czytajcie nas, komentujcie, dzielcie się spostrzeżeniami na lepszecie.info

Z nimi w górach jest bezpiecznie

Czy osoba z niepełnosprawnością może swobodnie wędrować po dolnośląskich górach, poznając ich piękno? Oczywiście, że tak. Zwłaszcza, gdy ma pod ręką wykwalifikowanych specjalistów.

Takich specjalistów w tym roku przybyło trzydziestu. Wszystko za sprawą Szkolenia Asystenta Turystycznego Osoby z Niepełnosprawnością, które odbyło się w październiku w Jeleniej Górze oraz Górach Sokolich. Organizatorem był Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

Szkolenie nie było łatwe. Uczestnicy musieli przyswoić sobie wiedzę z zakresu rodzajów niepełnosprawności, poznać podstawy prawne, związane z opieką nad inną osobą. Były też zajęcia z pierwszej pomocy oraz o tym, jak wezwać pomoc będąc w górach. Nabyli też szereg praktycznych umiejętności, np. jak rozmawiać z podopiecznym, kiedy iść przodem, a kiedy prowadzić go przed sobą oraz – jak wydawać komunikaty, aby być dobrze zrozumianym.

Kluczowym punktem szkolenia była wyprawa w Góry Sokole, gdzie kursanci prowadzili

osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Były to różnego rodzaju wózki, z kołami do tras szutrowych, ale też zupełnie nieprzystosowane do tego typu warunków. Wszystko po to, by możliwie najlepiej odwzorować codzienne problemy, natrafiane przez wózkowiczów wyruszających na trasy szutrowe. Duże wrażenie na uczestnikach sprawiła symulacja prowadzenia osoby z dysfunkcją wzroku. Kursanci mieli opaski na oczach i byli prowadzeni przez swoje koleżanki i kolegów.

– Dla osób, które mają zasłonięte oczy, było to zderzeniem z całkowicie nową rzeczywistością – mówi dr Stanisław Francuz, instruktor szkolenia. – Muszą radzić sobie za pomocą innych zmysłów, np. dotyku czy słuchu. Ważna w tym zadaniu jest też rola asystentów którzy muszą przede wszystkim zwracać uwagę na bezpieczeństwo, ale jeszcze starać się opowiedzieć, co jest wokół.





Prowadzący zadbał o najdrobniejsze szczegóły. Choćby takie, jak wyposażenie osoby na wózku w koc. To dlatego, że o ile asystenci turystyczni wchodząc pod górę ciągną lub pchają wózek, są rozgrzani i jest im ciepło, ale osoba na wózku praktycznie nie rusza się, zatem nic bardzo szybko może się wychłodzić.

Sami uczestnicy byli pod wrażeniem tego szkolenia. – Uważam, że jest ono bardzo potrzebne – mówi Mariola Olszowska. – To olbrzymia nauka dla nas, jak ludzie niepełnosprawni mogą zachować się w terenie. I przy okazji, jak ważna jest rola osoby wspierającej. Ile pracy trzeba włożyć, żeby niepełnosprawny jej zaufał.





Piotr Żyła kiedy założył opaskę na oczy, był w szoku. – Zebrałem mnóstwo doświadczeń, o których wcześniej pewnie bym nawet nie pomyślał – mówi. – Pozornie prosta trasa stała się dla mnie o wiele trudniejsza.

– To już piąta edycja tego szkolenia, które cieszy się niesłabnącą popularnością – mówi Stanisław Schubert, prezesa Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów w Jeleniej Górze. – Łącznie przeszkoliliśmy już około 200 osób.

Są to przewodnicy sudeccy, nauczyciele, pracownicy WTZ-ów, strażacy, przodownicy

turystyki kwalifikowanej. Wszyscy, którzy mają do czynienia z górami oraz osobami z niepełnosprawnością.

Zainteresowanie szkoleniem ATON jest bardzo duże. Pierwsze pytania o nowe terminy KSON otrzymał zaraz po zakończeniu edycji 2024. A od kwietnia ludzie dzwonili do Sejmiku z pytaniami o konkretny termin.

Zadanie publiczne pn. „Otwarte Szlaki” dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki zgodnie z zawartą umową nr 2025/0064/1616/UDOT/DT/BP/JP z dnia 18.06.2025 r.

Zadanie publiczne pn. „Bezpieczni i dostępni w górach 2025” dofinansowano ze środków Budżetu Województwa Dolnośląskiego zgodnie z zawartą umową nr DR-T/138/2025 z dnia 07.07.2025 r.

PW
Fot. PW



**DOLNY
ŚLĄSK**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



SZKOLENIE DLA ASYSTENTÓW OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

ZAPISY OTWARTE

Ruszyliśmy ze szkoleniem dla asystentów osobistych osób z niepełnosprawnościami. To wyjątkowa okazja, aby zdobyć pełen cykl wartościowej wiedzy i praktycznych umiejętności, które pomogą w pracy na rzecz innych.

✓ Czego możesz się nauczyć?

- zasad i standardów pracy asystenta,
- skutecznej komunikacji i budowania relacji,
- wsparcia w codziennym funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnościami,
- pierwszej pomocy,

I wielu innych ciekawych tematów.

Dzięki ukończeniu szkolenia zwiększysz swoje szanse na zatrudnienie jako asystent osobistej osoby niepełnosprawnej i możesz poprawić swój domowy budżet.

♦ **Kto może wziąć udział?**
Każda osoba, która ukończyła 18 lat i chce rozwijać swoją wiedzę, umiejętności oraz pasję do pomagania innym

👉 **Nie zwlekaj – to szansa na rozwój i realną pomoc!**



www.kson.pl 

795 650 990 

biuro@kson.pl 

ul. Osiedle Robotnicze 474 
58-500 Jelenia Góra



Otwarte góry, otwarte szlaki

Po raz ósmy Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zorganizował Konferencję Górską, podczas której dyskutowano o rozwoju turystyki skierowanej do osób z niepełnosprawnościami i seniorów. „Otwarte szlaki” przyciągnęły samorządowców, przedstawicieli parków narodowych i lasów państwowych a także popularyzatorów turystyki z całego kraju.

– Oprócz tego, że rozmawiamy, wymieniamy się doświadczeniami, które są realizowane w wielu częściach Polski, czy to na Dolnym Śląsku, czy u mnie, w woj. podkarpackim – mówiła Małgorzata Jarosińska-Jedynak, członek zarządu województwa podkarpackiego. – Tego typu konferencje przybliżają nas do tego, żeby realizować dobre projekty, które służą nam wszystkim. Bo jeżeli coś jest dobre

dla osób niepełnosprawnych, to tak naprawdę służy nam wszystkim.

– Cieszę się, że możemy co roku uczestniczyć w tej konferencji, bo to pokazuje, jak wiele się zmienia, jakie są nowe tendencje i nowe rozwiązania związane z obsługą ruchu turystycznego osób niepełnosprawnych – mówi Anna Kurowska, Wójt Gminy Podgórzyn. – To daje dobry kontakt z innymi samorządami i instytucjami.





Przemysław Herman, przedstawiciel Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej przyznaje, że działalność KSON w zakresie dostępności turystycznej jest odnotowana i zauważalna na szczeblu krajowym.

Współpracujemy z KSON-em od wielu lat i to, co jest robione przez ekipę KSON-u jest robione z pasją i zaangażowaniem – dodaje.

– Dostępność szlaków jest bardzo ważnym tematem, szczególnie dla mnie, bo sam korzystam z tej infrastruktury – powiedział Paweł Parus, pełnomocnik Marszałka Województwa Dolnośląskiego ds. osób z niepełnosprawnościami. – Mamy świadomość jako samorząd województwa, że potrzebujemy zwiększenia tej dostępności, w kwestii szlaków, ale i infrastruktury hotelowej czy gastronomicznej.

Wymiana dobrych praktyk to jedno. Na jeleniogórskiej konferencji wybrzmiały bardzo mocno jeszcze dwie kwestie, o których szeroko dyskutowano. Mowa tu o godności osób niepełnosprawnych w turystyce, a także kompleksowym tworzeniu łańcucha dostępności.

Podczas Konferencji „Otwarte szlaki” wręczono także nagrody Człowiek Gór 2025, które otrzymali m.in. Monika Jarosińska-Jedynak, Przemysław Herman, z-ca dyrektora Karkonoskiego Parku Narodowego Przemysław Tołoknow czy Marszałek Województwa Opol-





skiego Szymon Ogłaza. Nie zabrakło także wyróżnień w postaci medalu przyjaciela KSONiS.

Tradycyjnie już drugi dzień konferencji to study tour. Pierwszy przystanek remontowane w myśl projektowania uniwersalnego schronisko PTTK „Nad Łomniczką”.

– Ono będzie w pełni dostępne dla osób z ograniczeniami ruchowymi, ale i z dysfunkcjami słuchu czy wzroku. Oczywiście to wy-

maga jeszcze trochę czasu – mówi Grzegorz Błaszczyk, prezes PTTK Sudety Zachodnie.

– W przyszłym roku, wspólnie z PTTK, uda nam się zorganizować podjazd do tego schroniska – mówi Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Punktem kulminacyjnym było otwarcie wyremontowanej trasy do Schroniska Kamieńczyk w Karkonoszach. Na pamiątkę odsłonięto specjalnie przygotowany obelisk

– Ta trasa to zwieńczenie naszych 8-letnich starań o to, by dostęp do dóbr turystycznych w Karkonoszach był naprawdę lepszy, bardziej przyjazny a przez to bezpieczny – cieszy się Stanisław Schubert.

Jak zapowiedział, kolejne działania dot. udostępniania szlaków przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych wraz z partnerami dotyczyć będą Gór Izerskich.





Zadanie publiczne pn. „Otwarte Szlaki” dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki zgodnie z zawartą umową nr 2025/0064/1616/UDOT/DT/BP/JB z dnia 18.06.2025 r.



Zadanie publiczne pn. „Bezpieczni i dostępni w górach 2025” dofinansowano ze środków Budżetu Województwa Dolnośląskiego zgodnie z zawartą umową nr DR-T/138/2025 z dnia 07.07.2025 r.

PW



Terapia sztuką rozwija pasje i talenty

Kilkadziesiąt osób wzięło udział w konkursie pod hasłem: „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, organizowanym przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w Zielonej Górze. Konkurs został podzielony na kategorie: malarstwo i witraż, rysunek i grafika, rzeźba, tkanina i aplikacja oraz fotografia.



20 listopada 2025 r. w Regionalnym Centrum Animacji Kultury odbyła się gala podsumowująca konkurs połączona z konferencją naukową m.in. na temat arteterapii.

Jedną z nagrodzonych w kategorii malarstwo jest Anna Sitko ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Gorzowie Wielkopolskim prowadzonego przez Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski. Anna Sitko przez kilka lat była uczestniczką warsztatów terapii zajęciowej obecnie swoje pasje rozwija w ŚDS, obok malarstwa interesuje się wytwarzaniem gadżetów ceramicznych, lubi także robótki ręczne. Jej konkursowa praca nosi tytuł: „Skrywane marzenia”.

Forma terapii, nazywana arteterapią to rodzaj działań wykorzystujących sztukę, są one bardzo popularne wśród osób z niepełnosprawnościami. – Konkurs służy właśnie temu aby osoby z niepełnosprawnościami mogły rozwijać swoje talenty, wydobywać umiejętności czy odkrywać hobby. Na to wszystko pozwala arteterapia, to jest bardzo ważne zadanie, które PFRON także wspiera – podkreślił Piotr Natkański z Centrum Informacyjno-Doradczego dla osób z niepełnosprawnością.

Wanda Milewska
Archiwum autorki



Paraolimpijka mówi o sporcie i swoich pasjach

Małgorzata Korzeniowska – łuczniczka, brązowa medalistka

Paraolimpiady w Sydney, która odbyła się w 2000 roku.

W październiku minie 25 lat od tamtego zdarzenia. Ten fakt stał się okazją do spotkania w jej mieszkaniu i wysłuchania wspomnień dotyczących łucznictwa i o innych pasjach Pani Małgorzaty.

Na czołowym miejscu widnieją ustawione na półkach puchary z zawodów, które miały miejsce w różnych częściach kraju i za granicą. Na środku puchar z wygrawerowanym napisem: Medaliście Paraolimpiady. Sydney 2000. Na ścianie fotografie ze znanymi sportowcami, m.in. Ireną Szewińską, która odprowadzała paraolimpijczyków wylatujących na Antypody. Na innym zdjęciu Małgorzata objęta miłym gestem przez pływaczkę mistrzynię świata Otylię Jędrzejczak. Jest też oczywiście chodźarz Robert Korzeniowski, bo jak mogło by zabraknąć sportowca o zbieżnym nazwisku. Na wyróżniającym się kolejnym miejscu widnieje zdjęcie obrazujące olimpijskie podium, a na nim – gorzowianka, brązowa medalistka, Małgorzata Korzeniowska.

Następne zainteresowanie wyczytać można z magnesów umieszczonych od góry do dołu, jeden przy drugim na drzwiach wejściowych. To podróże po Polsce i świecie. W przyległym pomieszczeniu wisi wielkie zdjęcie przypominające o pobycie w Jerozolimie. – To był najbardziej poruszający pobyt, w miejscach, po których chodził Jezus. To była pielgrzymka, której przewodniczył ks. Grzegorz Ryś, obecnie arcybiskup – powiedziała Małgorzata. W tym samym pokoju mnóstwo albumów ze zdjęciami, starannie opisanymi.

Jest też pasja anielska. Każdą osobę wchodzącą do mieszkania wita duży Anioł, wiszący na frontowej ścianie. To on zapowiada, że Aniołów jest tu więcej, pierwsze można już dostrzec wśród pucharów, A kolejne wyglądają z różnych innych miejsc. Wykonane są z różnych

tworzyw i różnymi technikami. Największe anielskie skupisko jest w saloniku, tu na ścianie zajmują miejsce Anioły witrażowe.

– Z każdego miejsca gdzie byłam przywoziłam Aniołki, bo się z nimi świetnie rozmawia, niektóre dostałam w prezencie ale większość z nich sama nabyłam. Nie wszystkim trzeba zawracać głowę Panu Bogu, czy Matce Boskiej, dlatego najpierw ja z nimi rozmawiam – mówi Małgorzata.

Jest tutaj też figura Matki Bożej z Dzieciątkiem, to dar od pewnej rodziny i pamiątkowy krzyż gorzowskich żużlowców – podarunek od niedawno zmarłego żużlowca, trenera Bogusława Nowaka.

Małgorzata Korzeniowska każdemu Aniołowi nadała imię i jak twierdzi lubi z nimi rozmawiać. Być może to im zawdzięcza swoją ciągłą aktywność.

Nazywa siebie seniorką i twierdzi, że do osób starszych Ignie. Jest w zarządzie Związku Emerytów i Rencistów, z wieloma osobami utrzymuje kontakt, a gdy trzeba kogoś podwieźć samochodem, to chętnie to robi z chęci pomocy ale również dlatego, że lubi jeździć swoim autem. Jest także w zarządzie Towarzystwa Walki z Kalectwem.

Zasiada w zarządzie Gorzowskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”.

Mówi, że bez „Startu” nie wyobraża sobie swojego życia. Cieszy się, że może strzelać z łuku i nadal jeździ na tory łucznicze do Zieleńca blisko Gorzowa a zimą ćwiczy na hali Akademii Wychowania Fizycznego. Czasem myśli, że chciałaby podskoczyć, wziąć udział w jakimś





jeszcze innym sporcie ale noga po heinemedynie nie pozwala.

Małgorzata opowiada, że zachorowała w siódmym miesiącu życia, z tego powodu większość swojego młodego życia spędziła w szpitalu i sanatorium rehabilitacyjno-ortopedycznym dla dzieci i młodzieży w Świebodzinie. Z łucznictwem zetknęła się w wieku 15 lat właśnie w sanatorium.

– Do dzisiaj jest wdzięczna tamtym lekarzom i opiekunom, siostrze zakonnej, bo wtedy pracowały w szpitalach, z szacunkiem wspominam prof. Lecha Wierusza i prof. Wiktora Degę. Tam przeszłam wiele operacji nogi. Pamiętam wskazówki opiekunów dotyczące zachowań i zdrowego odżywiania oraz naukę pływania, które było tam podstawą rehabilitacji oraz jazdę na rowerze, ta umiejętność też była wymagana – zaznaczyła Małgorzata, zanim przeszła do sedna tematu – łucznictwa.

Przypomniała instruktora magistra Piszczyńskiego. – Ten precudowny człowiek postawił nas w parku na płycie, zawiesił tarczę i dał nam drewniane łuki, a wcześniej sam zademonstrował jak należy strzelać. Każda osoba miała wykonać trzy strzały. W rezultacie okazało się, że ja jedyna trzykrotnie strzeliłam w sam środek tarczy. Pamiętam, że dostałam dyplom i gratulacje. – I to był taki początek mojego łucznictwa, które zaowocowało po kilku latach – powiedziała brązowa medalistka, przypominając kolejnego precudownego człowieka, którego poznała po przyjeździe z rodzinnego Koźuchowa do Gorzowa Wielkopolskiego.

Był to Kazimierz Nur instruktor łucznictwa w „Starcie”.

– Wtedy miałam już ponad 20 lat, także należałam do „Startu” i jeździłam na zgrupowania sportowe. Kiedyś będąc na jednym z wyjazdów dowiedzieliśmy się, że nasz pan Kaziu zmarł. Był wspaniałym trenerem, bardzo go lubiłam i przeżyłam jego odejście. Ale ćwiczenia trzeba było kontynuować. Miałam już wtedy ukończone policealne studium ekonomiczne, pracowałam w Spółdzielni Inwalidów „Warta” i wychowywałam dwójkę dzieci. W pewnym czasie pracowałam chałupniczo w tej spółdzielni przyklejając elementy do klaserów filatelistycznych.

Aby wziąć udział w paraolimpiadzie trzeba było uczestniczyć w różnych zawodach w Polsce ale i na świecie. Trzeba było zaliczać puchary Europy. Oczywiście nieustannie trenować. Na treningi wyjeżdżaliśmy do Spały, gdzie znajduje się cały kompleks bazy treningowej. W tym czasie miałam świadczenie zdrowotne, już nie pracowałam tylko się przygotowywałam do zawodów – powiedziała Małgorzata.

Na paraolimpiadę w 2000 pojechały trzy łuczniczki z Polski: z Gorzowa Wielkopolskiego, Lublina i Gdańska.

Małgorzata Korzeniowska godnie zaprezentowała Polskę. Przywiozła brązowy medal. Po powrocie do kraju zwycięzcy otrzymali w momencie zakończenia kariery sportowej świadczenie sportowe z Ministerstwa Sportu.

XI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie odbyły się w dniach 18-29 października 2000 roku w Sydney w Australii. Były to pierwsze w historii Igrzyska Paraolimpijskie organizowane na Antypodach. Logo Paraolimpiady to trzy łezki, które symbolizują harmonię umysłu, ciała i ducha. W tle widoczna jest flaga narodowa.

Zawody sportowe dla osób niepełnosprawnych rozgrywano na długo przed powstaniem idei paraolimpiady. Po II wojnie światowej w 1948 roku rozegrano zawody lekkoatletyczne w Wielkiej Brytanii. Jednak igrzyska dla osób niepełnosprawnych z prawdziwego zdarzenia odbywają się od 1960 roku, kiedy to zorganizowano paraolimpiadę w Rzymie.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki

Zawsze jest dobry czas na zmiany

Niewiele czasu pozostało ci już do emerytury, być może straciłeś pracę, nie masz pieniędzy, a przy tym nieodparte poczucie, że twoje życie, zawód, praca – kiedyś tam – nie zostały wybrane w sposób trafiony. Wbrew pozorom liczba takich osób jest niemała. Stąd rozpoczęcie w regionie kampanii społecznej: „Pomorze Zachodnie – Możesz Wszystko”.

Od kilku tygodni mieszkańcy regionu mogą śledzić historie ludzi, którzy na własnym przykładzie udowadniają, że nauka, rozwój i radykalna zmiana są możliwe w każdym momencie życia. Ich przykład pokazuje, że Pomorze Zachodnie to miejsce pełne odwagi, pasji i energii do działania, gdzie w każdym wieku można realizować swoje najskrytsze marzenia, projekty.

Ambasadorami kampanii „Możesz Wszystko” są bowiem prawdziwi ludzie „z krwi i kości”, których życiowe wybory mogą zainspirować innych (na zdjęciu). Poniżej zamieszczamy opis pięciu wziętych z życia historii, z jednym cennym przesłaniem: jeśli naprawdę czegoś pragniesz, możesz osiągnąć wszystko i to w różnych dziedzinach.

Agnieszka Piegat, naukowczyni z Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego od niedawna współtworzy innowacyjną terapię nowotworową z użyciem nanocząstek. Pokazuje, że nauka to nie teoria – to narzędzie, które realnie może zmienić życie.

Kolejny ambasador kampanii to **Przemysław Kowalewski**, który dopiero po czterdziestce napisał swoją pierwszą książkę udowadniając, że niezależnie od momentu, w którym się znajdujemy, zawsze jest czas, by zacząć wszystko od nowa.

Z kolei **Aleksandra Medvey-Gruszka**, artystka i fotografka, nieustannie eksperymentuje i wymyśla siebie na nowo. Niedawno jej



zdjęcia znalazły się wśród 50 najlepszych fotografii eventowych na świecie.

Marek Rupiński to ultrakolarz, dla którego każdy kilometr to lekcja wytrwałości i pokory, udowadnia, że ograniczenia istnieją tylko w naszej głowie.

Inny miłośnik sportu, który właśnie odkrył, że sukces to efekt nauki, dyscypliny i nieustannej pracy nad sobą to **Robin Rogalski**, mistrz sportu motorowego.

Każdy z tzw. ambasadorów kampanii reprezentuje inną dziedzinę życia – naukę, sztukę, sport czy motoryzację – ale łączy ich jedno wspólne przesłanie: pragnienie samorozwoju. Ich życie nabrało barw dzięki kampanii, która zaprasza do zmiany. „Możesz Wszystko” to bowiem nie tylko hasło, ale zaproszenie do działania. Projekt zachęca do odkrywania nowych ścieżek zawodowych, rozwijania pasji i zdobywania nowych umiejętności – bez względu na wiek czy doświadczenie.

W ramach kampanii realizowane są audycje radiowe, wideopodcasty, artykuły prasowe

oraz programy telewizyjne, które przybliżają historie ich bohaterów, a jednocześnie ambasadorów kampanii, promując ideę uczenia się przez całe życie.

Kampania „Pomorze Zachodnie – Możesz Wszystko” realizowana jest przez Województwo Zachodniopomorskie w ramach projektu „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie”, współfinansowanego ze środków KPO. Zainteresowani więcej informacji o dofinansowaniach znajdą na stronie internetowej Województwa Zachodniopomorskiego.

Sprawdź, może również w twojej okolicy realizowany jest podobny program, który pomoże znaleźć nowy zawód, pracę – a przy okazji pasję i sens życia.

Jolanta Wiatr

Fot. Zachodniopomorski Urząd Wojewódzki

Złoty spacer seniora

Nazwano ich – nie bez racji – więźniami czwartego piętra. Doskonale wiemy, że mowa o niepełnosprawnych seniorach, mieszkających w budynkach bez wind. Są wśród nich tacy, którzy od wielu lat nie byli na spacerze. W Kołobrzegu postanowiono to zmienić.

Kiedy byli jeszcze młodszy i sprawniejsi – sytuacja nie wyglądała źle, bo brak windy im nie przeszkadzał. Gorzej, kiedy z wiekiem coraz trudniej było im wchodzić na strome schody. Najtrudniejsza jest jednak codzienność tych seniorów, którzy ze względu na stan zdrowia w końcu musieli się przesiąść na wózek. Są wśród nich m.in. osoby niepełnosprawne, które ze względu na stan zdrowia czy bariery architektoniczne nie mogą samodzielnie wychodzić z domu, bywa i tak, że niektórzy od

wielu miesięcy czy nawet lat nie byli na spacerze.

Naprzeciw potrzebom takich osób postanowili wyjść kołobrzescy ratownicy z grupy „Paramedic”, którzy zauważyli, że taki problem istnieje i chcą umożliwić wyjście z domu każdemu seniorowi. Swoją akcję zaplanowali w terminie od 15 września do końca października, nazwali ją „Złoty spacer seniora”. Nie bez powodu. – Chcemy, aby każdy miał szansę zachwycić się złotą, polską, jesienią, która w Ko-

Łobrzegu potrafi być naprawdę piękna – podkreślali ratownicy z „Paramedica”.

Jak taka pomoc wyglądała w praktyce? Otóż ratownicy przyjeżdżali pod wskazany adres o umówionej godzinie i dzięki temu, że mieli odpowiedni sprzęt, mogli pomóc znieść niechodzącego seniora ze schodów, a następnie pozostawiali go pod opieką rodziny czy przyjaciół. Po upływie umówionego czasu wracali i pomagali seniora wnieść po schodach, by mógł bez problemu dostać się do domu. Na czas spaceru użyczali też wózek inwalidzki osobie, która go nie posiadała. Pomoc taka była całkowicie bezpłatna.

Była to już druga edycja akcji Stowarzyszenia „Paramedic” pod nazwą „Złoty Spacer Seniora”. Oto jej krótkie podsumowanie. Od połowy września do końca października ratownicy pomagali osobom starszym, które od dawna nie wychodziły z domu. Dzięki ich wsparciu, specjalnemu fotelowi kardiologicznemu i asyście wolontariuszy, aż 70 seniorów po raz pierwszy od miesiący mogło zaczerpnąć świeżego powietrza i spędzić chwilę poza mieszkaniem. Dla wielu z nich był to pierwszy kontakt ze światem poza czterema ścianami od miesiący, a czasem nawet lat.

Pod koniec września o tej inicjatywie zrobiło się głośno w całym kraju. Do Kołobrzegu przyjechały ekipy największych ogólnopolskich mediów. Materiały o „Złotym Spacerze” pojawiły się w programach śniadaniowych oraz głównych wydaniach „Faktów” i „Wydarzeń”. Takiej promocji miasta przez ratowników nikt się nie spodziewał.

Ratownicy ze Stowarzyszenia „Paramedic” przyznają, że byli naprawdę zaskoczeni tak dużym zainteresowaniem. Ten szum informacyjny wróży jednak dobrze „więźniom czwartego piętra” z innych miast. – Otrzymaliśmy mnóstwo wiadomości z gratulacjami, a radni i urzędnicy z miast z całej niemal Polski pytali, jak zorganizować podobne działania. To pokazuje, że nasza praca ma sens – cieszą się inicjatorzy akcji z kołobrzieskiego „Paramedi-



ca”. – Nasza akcja nie mogłaby się odbyć bez ogromnego zaangażowania członków Stowarzyszenia, które działa w Kołobrzegu już od 21 lat. Każdy z nas poświęcał swój wolny czas, by choć na chwilę poprawić komuś dzień – podsumowali.

Już widzimy, że pomysł pełnych empatii kołobrzeżan, którzy poprzez akcję „Złoty spacer seniora” chcą pomagać uwięzionym w domach osobom starszym i niepełnosprawnym, spodobał się również w wielu innych miastach. Można więc jedynie zachęcić wszystkich do naśladownictwa. Chociaż niedawno wprowadzono już nowe przepisy budowlane zobowiązujące developerów, aby w nowo powstających budynkach – wyższych niż dwupiętrowe, obowiązkowo instalowano windy, problem ten tak szybko się nie rozwiąże.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne



VIII Dni Muzyki Papieskiej czyli I Kongres Pojednania i Pokoju im. Św. Jadwigi Śląskiej

W niedzielę 19 października 2025 r. w trzy dni po 47. rocznicy Pontyfikatu Jana Pawła II i wyjątkowo atrakcyjnym dla słuchaczy koncercie Dominiki Zamara, w Kościele Garnizonowym odbyła się druga część uroczystości kongresowych.

Ponad 700 wiernych melomanów, kura-cjuszy i gości Kotliny Jeleniogórskiej z zainteresowaniem wysłuchało prelekcji ks. Artura Trela, który scharakteryzował postać Św. Jadwigi Śląskiej w kontekście homilii Jana Pawła II z czerwca 1983 r. Byliśmy wtedy tak samo podzieleni jak dzisiaj i być może kolejne lata depolaryzacji społeczności to zasługa zasadności najpiękniejszego przykazania nie tylko chrześcijańskiej religii, czyli przykazania miłości. Miłuj Bliźniego Swego jak siebie samego to przesłanie najbardziej osadzone w naturze ludzkiej, która oczekuje życia w pokoju i spokoju. To dziwne, że choć dróg do pojednania jest wiele, to wybieramy, te które prowadzą do kłótni i konfliktów, a te przeradzają się w ksenofobie, brak tolerancji poszczególnych grup

społecznych, prowadząc do antagonizmów narodowościowych. Jeżeli mają w tym interes politycy to ich sprawa, ale powinniśmy zadbać choćby w obliczu zagrożenia wojną ze strony Wschodu o prostowanie dróg i zgodę w rodzinie, sąsiedztwie, zakładzie pracy.

Kto wie, kto komu, „odpukać”, w szczególnym kryzysie będzie potrzebny? A na pewno będziemy sobie wszyscy potrzebni razem. Wydaję się, że zapomnieliśmy również o niebezpieczeństwach wojny i to normalne po 80 latach życia w Pokoju. Tymczasem pamiętać trzeba o tym, że POKÓJ to nie dar otrzymany na zawsze. Zniknęły także ślady powojennego inwalidztwa, kiedy to przy obiadowych stołach ocalałych z pożogi wojennej, siedzieli członkowie ich rodzin bez

rąk, nóg i oczu. Wtedy wywieszka w sklepie, że inwalidzi są obsługiwani poza kolejnością była powszechnie respektowana...

Niedzielny koncert w Kościele Garnizonowym uświetniła grupa zjednoczonych, międzypokoleniowych chórów polsko-niemiecko-ukraińskich. Chórem zza Odry z Possendorf dyrygowało małżeństwo: Geralda i Elżbiety Scholzów. Chórem ukraińskim Wolja wspiania- le kierowały: Natalia Moroz i Tetiana Matviienko, zbierając zasłużone brawa. Polskimi zjednoczonymi chórmi: Harfa i Cantamus kierowała Wiesława Tobiasz. Koncert trwał ponad półtorej godziny, a najwięcej braw na stojąco zebrało wykonanie „O Happy Day”.

To był rzeczywiście „szczęśliwy dzień” – mówi Stanisław Schubert Prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, organizator koncertów, podkreślając „dobre duchy sprawcze”, jakie odegrali Patroni Kongresu i Dni Muzyki Papieskiej, tj.: Marszałek Województwa Dolnośląskiego Paweł Gancarz i Wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski. Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach przekroczyły już granice gór, bo koncertowaliśmy we Wrocławiu, Wałbrzychu, Legnicy, a kongres Pojednania i Pokoju, w połączeniu z muzyką, która



łagodzi obyczaje, cieszy się coraz większą popularnością mieszkańców nie tylko Dolnego Śląska.

Już myślimy o IX Dniach Muzyki Papieskiej – mówi Stanisław Schubert, które mają szansę na rangę Festiwalu Pojednania i Pokoju z dodatkowym udziałem muzyków z Czech i Węgier. Muzyka jak się okazuje łagodzi nie tylko obyczaje.

Łukasz Muraszko



Pasje Sylwii Jarosz

W każdym zawodzie najbardziej lubiani i poszukiwani są specjaliści, dla których praca jest jednocześnie pasją i którzy cały czas chcą się rozwijać. Taką osobą z zawodową misją jest Sylwia Jarosz, farmaceutka, która nie tylko prowadzi aptekę, ale też dba o to, żeby leki faktycznie leczą, a nie szkodzą.

W jaki sposób? Otóż Pani Sylwia zawsze służy radą i pomocą dbając, aby klient został kompleksowo poinformowany, jak działa lek, kiedy należy go stosować i w jakim zestawie z innymi lekami. Dzieciństwo spędziła w Bolkowie, na szkołę średnią wybrała jeleniogórskiego Żeroma i klasę o profilu biologiczno-chemicznym. Wówczas okazało się, że biologia i chemia jest jej pasją. Później zdecydowała się na studiowanie farmacji na Uniwersytecie Medycznym w Katowicach. Pierwszą pracę rozpoczęła w aptece na osiedlu Zabobrze w Jeleniej Górze, gdzie po pięciu latach została kierowniczką. Następnie przyszedł czas na studia podyplomowe – najpierw była farmacja apteczna, a później opieka nad pacjentem geriatrycznym.

Momentem przełomowym była pandemia, która przyniosła wiele zmian w aptekarskim fachu. To był czas bardzo nerwowy i niepewny. Nikt tak naprawdę nie wiedział, jak groźny i zaraźliwy jest wirus Covid. Dlatego wszyscy ludzie będący niejako na pierwszej linii pandemicznego frontu musieli zastosować specjalne środki ostrożności. Również aptekarze przywdziali specjalne skafandry, maseczki i rękawiczki, oddzielając się od klientów dodatkowymi szybami z pleksi, aby chronić swoje



zdrowie. Nie mogli się przecież zamknąć w domach – ktoś musiał sprzedawać leki, szczególnie te ratujące życie, stosowane w chorobach przewlekłych, czy też zwalczające infekcje bakteryjne i wirusowe. Pani Sylwia wypisywała recepty farmaceutyczne i wydawała leki ratujące życie. Apteka, w której pracowała, jako pierwsza dostała uprawnienia do wykonywania szczepień.

Specjalizacja w opiece nad pacjentem geriatrycznym pozwoliła na dokładne określenie potrzeb seniorów w zakresie farmacji. Okazało się, że bardzo ważne jest pochylenie się nad taką osobą, rozmowa na temat leków, które przyjmuje, wytłumaczenie co i jak działa, przejrzanie przyjmowanych medykamentów i rozpisanie w sposób jasny i wyraźny, co, kiedy i jak należy stosować. Pani Sylwia, zaczynając od Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych zaczęła odwiedzać różne środowiska osób niepełnosprawnych oraz

seniorów i szerzyć farmaceutyczną wiedzę, dostosowaną do indywidualnych potrzeb pacjentów.

Dużą dezinformację i mętlik wprowadzają reklamy leków i produktów medycznych.

Seniorzy są na nie szczególnie podatni. Poza tym wymieniają się informacjami między sobą na zasadzie, to co pomogło sąsiadce, na pewno pomoże i mi. Skutek jest tego taki, że kupują mnóstwo leków i przyjmują je nie bacząc na przeciwwskazania oraz możliwe interakcje z innymi lekami. Szczególnie kwitnie internetowy handel suplementami – tu brakuje już jakiegokolwiek regulacji. Tymczasem polecane przez celebrytów produkty najczęściej kosztują dużo i mają znikome działanie. Trzeba wziąć pod uwagę, co faktycznie jest potrzebne organizmowi i dopiero wtedy uzupełniać te braki. Poza tym nie należy ślepo wierzyć reklamom – nie ma leku, który pomoże na wszelkie dolegliwości. Reklamy produktów medycznych niestety działają mocno na podświadomość i delikatnie mówiąc, często mijają się z prawdą.

Pani Sylwia spotyka się z seniorami i przegląda ich domowe apteczki. Pokazuje, które leki są zdublowane, bo mają tę samą substancję czynną, ale występują pod innymi nazwami. Zdarza się bowiem, że na przykład diabetolog przepisuje lek o nazwie A, a neurolog o nazwie B, tymczasem chemicznie są to te same produkty. Skutek jest tego taki, że pacjent przyjmuje podwójną dawkę zamiast pojedynczej. Często też ludzie przyjmują leki o złych porach dnia – na przykład hormon tarczycy powinien być stosowany wyłącznie rano i na czczo, bo inaczej się nie wchłonie i nie zadziała. Nie wolno też leków popijać sokiem grapefruitowym albo herbatką z dziurawca, a one dają najwięcej niepożądanych reakcji z lekami.

Niestety, dojrzałość farmaceutyczna społeczeństwa jest niska, a ilość przyjmowanych me-

„Dużą dezinformację i mętlik wprowadzają reklamy leków i produktów medycznych. Seniorzy są na nie szczególnie podatni. „

dykamentów zdecydowanie zbyt wysoka i źle dobrana. Podobnie jest z wiedzą dotyczącą szczepień – wciąż pokutuje pogląd, że szczepionki szkodzą.

Ludzie nie chcą się szczepić i choroby, niegdyś wyeliminowane przez szczepionki, niestety wracają.

Kolejnym dylematem pacjentów jest dzielenie leków. Rzecz w tym, że tabletek powlekanych bez podziałki, a szczególnie tych o przedłużonym działaniu nie wolno dzielić. Jeżeli na tabletkę jest charakterystyczna kreska, można ją przełamać, ale należy zadbać, aby ta druga połówka „na później” była właściwie zabezpieczona szczególnie przed wilgocią.

Seniorzy często pytają, czy mogą zwrócić niewykorzystane leki do apteki. Otóż nie. Każdy preparat, który wyszedł z apteki nie może do niej wrócić. Jednak często się zdarza, że pacjent odchodzi i zostaje po nim mnóstwo leków. Wtedy są one przekazywane Caritasowi ze Szklarskiej Poręby.

Pani Sylwia nie tylko doradza w kwestiach zdrowotnych, ale też sama prowadzi zdrowy tryb życia. Lubi i często grywa w squoosha oraz tenisa, a także uprawia trening siłowy ze sztangą, polegający na wykonywaniu ćwiczeń z dużym obciążeniem w rytmie szybkiej muzyki.

Ponadto stara się aktywnie spędzać czas razem ze swoją córeczką, sześciolletnią Helenką. Prócz wspólnej gry w tenisa czy squoosha, obie jeżdżą na rowerach, chodzą po górach i zwiedzają okoliczne atrakcje.

Pani Sylwia pokazuje całym swoim życiem, że praca może być bardzo potrzebną społecznie pasją i że w Jeleniej Górze można żyć w pełni i radośnie, realizując się jako człowiek, mama, pracownik i społecznik.

Łukasz Muraszko

Fot. Użyczone

Suita dla Kresowian

Adam Bałdych, światowej sławy skrzypek – potomek Poleszuków z Petelewa skomponował suitę Pieśni Polesia, by wykonać je w listopadzie w lubuskich filharmoniach. Koncerty yły zwieńczeniem jubileuszu 80-lecia przesiedleń z Kresów.

Od maja odbywa się cykl wydarzeń upamiętniających 80. rocznicę przesiedleń mieszkańców dawnych Kresów. Organizuje je Towarzystwo Miłośników Polesia i Białkowa wspólnie z Muzeum Etnograficznym Petelewo oraz parafią w Białkowie w gminie Cybinka. Obchody mają szczególne znaczenie dla regionu lubuskiego, gdzie ponad połowa mieszkańców wywodzi się z rodzin kresowych.

Wiesław Ciepiela, rzecznik prasowy Urzędu Miasta Gorzowa Wielkopolskiego przypomina, że uroczystości rozpoczęły się w maju świętem Bobolanum, któremu przewodniczył biskup diecezji zielonogórsko-gorzowskiej Adrian Put.



W kolejnych miesiącach odbyły się m.in. otwarcie muzeum-skansenu Podosie poświęconego Michałowi Makusze, Święto Chleba pod hasłem: „Jak to z chlebem było”, a także warsztaty tkackie i przędzenia wełny, podczas których przybliżano unikatową tradycję wzorów tkackich – poleskich pereborów. Comiesięczne spotkania wzbogacały występy zespołów z całej Polski, kultywujących kresową muzykę i język.

Adam Bałdych przygotował specjalną suitę „Pieśni Polesia”, skomponowaną na zamówienie dr. Wojciecha Weryszki – laryngologa i pasjonata tradycji kresowych, który objął mecenat nad tym projektem.





Koncerty odbędą się 8 listopada w Filharmonii Zielonogórskiej, natomiast 15 listopada w Filharmonii Gorzowskiej. Oba wydarzenia poprzedzi wykład prof. Beaty Halickiej, poświęcony przesiedleniom z 1945 roku.

Towarzystwo Miłośników Polesia i Białkowa zaprasza do udziału w tych wydarzeniach oraz

do odwiedzania muzeum w Białkowie, gdzie pielęgnowana jest pamięć o ojczyźnie przodków i jej bogatej kulturze.

Adam Bałdych urodził się 18 maja 1986 r. w Gorzowie Wielkopolskim, tu ukończył średnią szkołę muzyczną. Także w Gorzowie był wychowankiem słynnej w Polsce Małej Akademii Jazzu przy Jazz Klubie „Pod Filarami”. Nazywany jest „cudownym dzieckiem skrzypiec”, karierę rozpoczął w wieku 14 lat. Jest absolwentem Instytutu Jazzu i Muzyki Estradowej Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach. Adam Bałdych mieszka i tworzy w Warszawie.

Wanda Milewska
Fot. Grzegorz Milewski

Udar mózgu – co warto o tym wiedzieć



Światowy Dzień Udaru Mózgu, obchodzony corocznie 29 października, został ustanowiony w 2006 roku przez Światową Organizację Udaru Mózgu (World Stroke Organization – WSO). Jego celem jest zwiększanie świadomości społecznej na temat jednej z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych.

Udar mózgu to trzecia po chorobach serca i nowotworach przyczyna zgonów oraz pierwsza przyczyna trwałej niepełnosprawności wśród Polaków po 40. roku życia. Szacuje się, że około 87% wszystkich udarów to udary niedokrwienne, czyli spowodowane zablokowaniem dopływu krwi do części mózgu.

Zgodnie z danymi Narodowego Funduszu Zdrowia, w 2024 roku w Polsce odnotowano 73,7 tysiąca przypadków udaru niedokrwiennego mózgu, z czego 89% stanowiły udary pierwszorazowe. Jedynie 6,7% pacjentów zostało poddanych zabiegowi trombektomii mechanicznej – jednej z najskuteczniejszych metod leczenia.

Udar to choroba, która w jednej chwili może odebrać sprawność, samodzielność, mowę, a nawet zdolność komunikacji ze światem. Większość osób, które przeżyją udar, zmaga się z różnym stopniem niepełnosprawności. Szacuje się, że 20% chorych po udarze wymaga stałej opieki, a 30% potrzebuje pomocy w codziennych czynnościach. Udar jest więc nie tylko problemem medycznym, lecz także społecznym i ekonomicznym. ➔



Do głównych przyczyn udaru należą choroby układu sercowo-naczyniowego, takie jak nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca czy migotanie przedsionków. Istotną rolę odgrywają również czynniki stylu życia. Wśród nich znajdują się m.in.: predyspozycje genetyczne, nadciśnienie tętnicze, choroby naczyń krwionośnych, choroba niedokrwienna serca, wysoki poziom cholesterolu i miażdżyca, cukrzyca, otyłość i nadwaga, palenie papierosów – ryzyko udaru wzrasta aż czterokrotnie u osób palących, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, wiek powyżej 55 lat.

Szybkie rozpoznanie objawów i natychmiastowe wezwanie pomocy może uratować życie i zmniejszyć skutki choroby. Warto zapamiętać prosty akronim UDAR:

- U – utrudniona mowa
- D – dłoń lub ręka opadająca
- A – asymetria ust
- R – reaguj natychmiast!

W przypadku wystąpienia tych objawów dzwoń od razu na numer 112 lub 999. Czas ma kluczowe znaczenie – im szybciej zostanie wdrożone leczenie, tym większa szansa na uniknięcie trwałych uszkodzeń mózgu.

Skutki udaru mózgu

Udar może powodować różnorodne następstwa neurologiczne, takie jak:

- niedowład lub porażenie kończyn,
- zaburzenia równowagi i czucia,
- afazja (utrata zdolności mowy),
- zaburzenia widzenia, słuchu, połykania,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- zaburzenia emocjonalne i depresja.

Najlepszym sposobem walki z udarem jest profilaktyka. Każdy może obniżyć ryzyko jego wystąpienia, dbając o zdrowy styl życia i regularne badania kontrolne.

Zasady profilaktyki:

Dieta: zbilansowana, oparta na zasadach diety śródziemnomorskiej, bogata w warzywa, owoce, rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste, orzechy, ryby i zdrowe tłuszcze.

- Zielonolistne warzywa – min. 6 porcji w tygodniu
- Owoce jagodowe – 2 porcje tygodniowo
- Rośliny strączkowe – 3 porcje tygodniowo
- Produkty pełnoziarniste – 3 porcje dziennie
- Ryby – 1 porcja tygodniowo
- Niesolone orzechy i pestki – 5 porcji tygodniowo

Aktywność fizyczna: Codzienny, umiarkowany ruch poprawia ukrwienie mózgu i ogólną kondycję organizmu.

Sen: Odpowiednia długość i jakość snu sprzyja regeneracji układu nerwowego.

Badania profilaktyczne: Regularne pomiary ciśnienia, poziomu cukru, lipidogramu i EKG.

Unikanie używek: Ograniczenie alkoholu i rezygnacja z palenia tytoniu.

Nawodnienie: Picie odpowiedniej ilości wody wspiera prawidłową pracę układu krążenia.

Źródło: zyciepoudarze.pl, www.nfz.gov.pl,
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna,
wsse-bydgoszcz.pomyslmozgu.pl,
Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Renata Bech

Grafika: Chat GPT

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i Seniorów jest od 5 lat realizatorem opiekuńczych, asystenckich programów wsparcia osób niepełnosprawnych. Z naszych usług dotychczas skorzystało 6000 mieszkańców Miasta i Kotliny Jeleniogórskiej

Wsparcie dla seniorów

1 IX 2025 roku ruszyła wyjątkowa inicjatywa – **Karkonoska Asystentura edycja 3!** Jej celem jest wsparcie seniorów, którzy potrzebują towarzystwa, pomocy w codziennych sprawach oraz możliwości aktywnego spędzania czasu.

Dzięki Asystenturze:

- seniorzy otrzymają indywidualne wsparcie,
- zapewnimy im towarzystwo podczas spacerów, wizyt czy wyjazdów
- pomożemy w przełamywaniu samotności i budowaniu więzi społecznych.

To projekt dla osób starszych, które chcą poczuć się bezpiecznie, aktywniej i bliżej ludzi.



**Zapraszamy do zgłoszeń
ul. Osiedle Robotnicze 47a Jelenia Góra**

więcej informacji:

biuro@kson.pl

ilona@kson.pl

tel. 795 650 990

Rajd po raz trzeci

Czy można skutecznie odpocząć, jednocześnie pomagając innym? Oczywiście, że tak. Dowiedli tego uczestnicy III Rajdu Integracyjnego – Sudety Otwarte dla Wszystkich.

40-osobowa grupa osób z niepełnosprawnościami w październiku (3-5 X) udała się w góry. Miejsce nie było przypadkowe. – Wybraliśmy teren Kotliny Kłodzkiej, który został dotknięty powodzią w ubiegłym roku – mówi Robert Zapora, koordynator projektu. – Chcieliśmy w ten sposób wesprzeć lokalnych gestorów turystyki, obiekty gastronomiczne, a jednocześnie skorzystać z miejscowych atrakcji turystycznych.

Uczestnicy zakwaterowani byli w regionie Stronia Śląskiego, które ucierpiało chyba naj-

bardziej podczas powodzi. Podczas rajdu odwiedzili m.in. Łądek Zdrój, byli w Jaskini Niedźwiedziej, Kopalni Złota w Złotym Stoku. Ideą tegorocznego rajdu było też poznanie piękna przyrody Dolnego Śląska. Dlatego też wyjazd rozpoczął się odwiedzeniem Centrum Edukacji Ekologicznej Karkonoskiego Parku Narodowego w Jeleniej Górze, Muzeum Ziemi Juna.

Punktem kulminacyjnym było przejście trasy turystycznej w okolicach Stronia Śląskiego, przez Przełęcz Staromorawską. Uczestnicy zmęczeni, ale szczęśliwi wrócili do pensjonatu.





Był to kolejny z serii rajdów organizowanych przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Idea rajdów, zapoczątkowana przez Sejmik, cieszy się ogromnym zainteresowaniem, a chętnych na zmierzenie się z sobą w górach z roku na rok jest coraz więcej.

Zadanie pn. III Dolnośląski Rajd Integracyjny – Sudety Otwarte dla Wszystkich dofinansowane zostało ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przekazanych przez Samorząd Województwa Dolnośląskiego.

Do zobaczenia w 2026 roku!

PW
Fot. PW



Ważne dla opiekunów osób niesamodzielnych



Modelowe mieszkanie przy ulicy Starzyńskiego w Szczecinie, gdzie odbywają szkolenia z pielęgnacji osób niesamodzielnych, wyposażono właśnie w nowe symulatory medyczne. To model do diagnostyki stopy cukrzycowej, trenażer do nauki pielęgnacji odleżyn, wózek toaletowo-prysznicowy czy zestaw okularów symulujących wady wzroku. Sprzęt ten będzie wykorzystywany podczas bezpłatnych szkoleń dla opiekunów.

Bezpłatne szkolenia dla opiekunów osób niesamodzielnych w mieszkaniu pokazowo-szkoleniowym przy ul. Starzyńskiego 3, organizuje Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w ramach unijnego projektu „Region Dobrego Wsparcia”. W trakcie szkoleń przekazywana jest wiedza z zakresu schorzeń przewlekłych i ich skutków dla zdrowia, komunikacji z podopiecznym czy pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia. Uczestnicy poznają także zasady działania sprzętu, ułatwiającego codzienne funkcjonowanie osobie niesamodzielnej, niepełnosprawnej ruchowo.

Podstawę wyposażenia sali szkoleniowej stanowi manekin geriatryczno-pielęgnacyjny (na zdjęciu), dzięki któremu uczestnicy mogą zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie pielęgnacji ciała, profilaktyki przeciwoleżynowej, pomiaru podstawowych parametrów życiowych, karmienia i zapewnienia bezpieczeństwa podopiecznemu. Manekin wyposażony jest w obciążone, w pełni przegubowe stawy. – Z myślą o osobach, które na co dzień



opiekują się swoimi bliskimi wyposażyliśmy mieszkanie modelowe w dodatkowe symulatory medyczne. Dzięki nim szkolenia będą jeszcze bardziej dostosowane do realnych potrzeb opiekunów – podkreślają organizatorzy szkoleń z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego.

Jak się okazuje, dodatkowo zakupiono niezbędny w szkoleniach sprzęt taki jak: trenażer do nauki pielęgnacji stomii, zestaw modeli do nauki diagnostyki oraz odpowiedniej pielęgnacji stopy cukrzycowej, model nogi z niewydolnością żylną, model stopy z odleżynami, trenażer do nauki pielęgnacji odleżyn oraz fotel toaletowo-prysznicowy z funkcją odchylania i regulacji wysokości, pneumatyczny materac przeciwoleżynowy, wielofunkcyjne łóżko

rehabilitacyjne czy medyczną lampę antydepresyjną wykorzystywaną do terapii światłem.

Wyposażenie mieszkania jeszcze w tym roku wzbogaci się również o zestaw sześciu par okularów symulujących wady wzroku, powszechnie występujących wśród seniorów czy też automatyczny elektroniczny dozownik leków z alarmem.

Szkolenia dla opiekunów osób niesamodzielných odbywają się w ramach projektu finansowanego ze środków programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego 2021-2027, który ma zwiększyć dostępność do środowiskowych usług opiekuńczych. To wspólne przedsięwzięcie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego, Caritas Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej i Caritas Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej. W 2019 roku Komisja Europejska doceniła ten projekt w konkursie „Regio Stars 2019”, przyznając mu pierwsze miejsce w kategorii zwalczanie nierówności i ubóstwa.

Kolejne takie szkolenie odbędzie się 19 listopada 2025 roku. Wszystkie osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu proszone są o kontakt telefoniczny pod tel. 91 42 53 655 i 510 909 030 lub na adres e-mail wsparcie@wzp.pl. Udział w szkoleniu zostanie potwierdzony zainteresowanym telefonicznie lub mailowo. W przypadku braku wolnych miejsc, zostanie zaproponowany kolejny wolny termin.

Każdy uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu. Dla osób przyjezdnych przewidziano możliwość zwrotu kosztów podróży do wysokości kosztów komunikacji publicznej.

Istnieje także możliwość zorganizowania szkolenia w siedzibie swojej firmy pod warunkiem zapewnienia odpowiednich warunków sanitarnych i organizacyjnych. Zainteresowani taką możliwością proszeni są o kontakt pod tel. 91 42 53 655 lub 510 909 030.

Jolanta Wiatr
Fot. Urząd Marszałkowski Województwa
Zachodniopomorskiego

Co będzie z Wielką Mewą?

Pomysł na budowę tarasu widokowego, czyli Wielkiej Mewy był jednym z najważniejszych punktów ostatniej sesji Rady Miasta w Kołobrzegu. Inwestor zabiegał o lokalizację w zabytkowym uzdrowskim Parku Fredry. Radni – po protestach mieszkańców – zaproponowali jednak dzielnicę zachodnią.

To drugie rozwiązanie pozytywnie opiniowały komisje, chociaż inwestor początkowo wyraźnie określił w swoim stanowisku, że zainteresowany jest wyłącznie Parkiem Fredry. Radni z klubu KO wskazywali jednak, że decyzja o nowej lokalizacji to efekt wsłuchiwanie się w głos mieszkańców, którzy protestowali przeciwko budowie w tamtym miejscu tarasu widokowego obawiając, się że inwestycja może przyczynić się do dewastacji parku,

w którym wiele drzew to pomniki przyrody. Jak przekonywali radni KO, nowa lokalizacja jest rozwiązaniem, które może być kompromisem satysfakcjonującym zarówno miasto, jak i inwestora i mieszkańców, którzy chcą chronić zabytkowy Park Fredry z cennym, unikalnym drzewostanem.

Inni radni, przeciwnicy tego kompromisowego rozwiązania z kolei oponowali, że ta inwestycja w znaczący sposób nie „wydłuży”





kołobrzeskim przedsiębiorcom sezonu letniego, przekładając się na ich zarobki, większy napływ turystów do uzdrowiska po sezonie. – Nikt nie będzie przyjeżdżał tutaj specjalnie jesienią, żeby z tarasu widokowego popatrzeć na park – ironizował jeden z radnych. Głosy były podzielone. – Nas, jako miasto, nie stać, by stracić taką atrakcję – polemizował inny.

Tuż przed głosowaniem radnych głos zabrała prezydent Kołobrzegu, która zaznaczyła, że miasto transparentnie prowadziło rozmowy na temat inwestycji. Zwróciła się do radnych z apelem, by głosując kierowali się faktami, a nie nieprawdziwymi informacjami. – Od nas wszystkich zależy, czy będziemy mieli nową atrakcję w Kołobrzegu – dodawała prezydent miasta.

Uchwała została przyjęta wskazując jednak nową lokalizację inwestycji – w dzielnicy zachodniej (13 za, 5 przeciw).

Choć inwestor jasno określił, że interesuje go wyłącznie Park Fredry, to okazało się, że określenie innej lokalizacji nie zamyka pola do dalszych rozmów. „Zielone światło” od radnych nie dotyczy bowiem preferowanego

przez inwestora Parku Fredry, lecz dzielnicy zachodniej miasta. – Nasze dotychczasowe analizy dotyczyły Parku Fredry. Dzielnica zachodnia to dla nas coś nowego. Nie zamykamy się na dalsze rozmowy, natomiast chcielibyśmy przeanalizować to nowe miejsce najpierw pod względem planu zagospodarowania przestrzennego i możliwości technicznych. Musimy również przeprowadzić analizę wysokości drzew. Rozumiemy, że lokalizacja w Parku Fredry nie zyskała akceptacji. Jest nowa propozycja. My to przeanalizujemy i jesteśmy otwarci, by dalej kontynuować rozmowy z radnymi i prezydent Kołobrzegu – przekazał pełnomocnik firmy NC Inwestycje.

Przypomnijmy, że dotychczasowa propozycja wskazywała na inwestycję nazywaną „spacerem w koronie drzew” wycenianą na 40 milionów złotych. Całość miałaby zostać sfinansowana ze środków prywatnego inwestora.

Jolanta Wiatr

Fot. Wizualizacja/Archiwum firmy NC Inwestycje

Wzrok, edukacja i turystyka bez barier

Wśród wielu ogólnopolskich organizacji pozarządowych znajduje się działająca od 1992 roku Fundacja „Szansa – Jesteśmy Razem” (wcześniej „Szansa dla Niewidomych”). Głównym zadaniem Fundacji jest aktywne promowanie nowoczesnej tyflorehabilitacji, czyli wszelkich działań które zmierzają do zniwelowania skutków braku wzroku u osób niewidomych i słabowidzących tak, aby mogli funkcjonować w życiu codziennym.

Od 1999 roku Fundacja organizuje m.in. Konferencję „REHA FOR THE BLIND IN POLAND”, która jest corocznym wydarzeniem rehabilitacyjnym, kulturalnym i naukowym. Konferencja została zainicjowana w 10. rocznicę rozpoczęcia wdrażania w życie planu nowoczesnej rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących, co wiązało się z udostępnieniem tym osobom mówiących komputerów i innych urządzeń. Obecnie REHA jest wydarzeniem o skali ogólnopolskiej.

W ramach Konferencji „REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025” odbyła się wystawa „ACCESSIBILITY EXPO 2025”, na której za-

prezentowano m.in. wyjątkowe rozwiązania optyczne i technologiczne, które poprawiają komfort życia oraz wspierają edukację osób słabowidzących i niewidomych. Wśród wielu zaprezentowanych urządzeń pomagającym osobom z dysfunkcjami wzroku znalazły się m.in.:

Lupy z Rączką – SEYKOpol

Są to wysokiej jakości lupy o aplanatycznym układzie optycznym i soczewek mineralnych fi 56 i 60 mm, stworzone z myślą o osobach ze zwyrodnieniem plamki. Dzięki dużej



głębi ostrości i szerokiemu polu widzenia zapewniają wyraźny, pozbawiony zniekształceń obraz. Dostępne są one także w wersji z podświetleniem LED, które poprawia kontrast i czytelność nawet w słabych warunkach oświetleniowych. Każda lupa to połączenie precyzyjnej optyki, trwałej obudowy i niskiego zużycia energii – idealne wsparcie w codziennym funkcjonowaniu.

Powiększalnik Exigo 4U – Miracle

Jest to nowy model innowacyjnego powiększalnika Exigo, pierwszego na świecie urządzenia z dwoma ekranami, które zrewolucjonizowało naukę dzieci słabowidzących. Dzięki niemu uczniowie mogą jednocześnie obserwować tablicę i zeszyt, co otwiera dostęp do edukacji w szkołach ogólnodostępnych. Exigo 4U zapewnia większą samodzielność, aktywny udział w lekcjach, konkursach

i egzaminach – a przede wszystkim satysfakcję z nauki i równość szans w edukacji.

Rower rehabilitacyjny „JASID”

To tandem ze składaną ramą, który jest zarejestrowany jako wyrób medyczny, stworzony dla osób niewidomych i niedowidzących. Umożliwia wspólną jazdę z przewodnikiem, łącząc rehabilitację z integracją społeczną. Składana konstrukcja ułatwia transport, a opcjonalne wspomaganie elektryczne zwiększa komfort i bezpieczeństwo jazdy.

Wystawa „Accessibility Expo 2025” zakończyła się wielkim sukcesem – zaprezentowano wiele nowości technologicznych, cyfrowych w głównej mierze przeznaczonej dla osób z niepełnosprawnościami. Miejmy nadzieję, że urządzenia i sprzęt będzie cenowo dostępny dla środowiska niepełnosprawnych.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

„KIERUNEK STUDIA” OTWIERA DROGĘ DO EDUKACJI DLA UCZNIÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Zdaj maturę bez stresu

Stowarzyszenie na Rzecz Równego Dostępu do Kształcenia „Twoje Nowe Możliwości” z Wrocławia od ponad piętnastu lat wspiera młodych ludzi w ich drodze do edukacji i samodzielności. Dzięki licznym projektom i inicjatywom organizacja pomaga uczniom szkół średnich, studentom oraz absolwentom z całej Polski rozwijać skrzydła – niezależnie od rodzaju niepełnosprawności czy indywidualnych potrzeb.

Dziś Stowarzyszenie zaprasza dolnośląskich uczniów i maturzystów do udziału w jednym ze swoich flagowych projektów – „Kierunek Studia”. To inicjatywa, która ma pomóc młodym ludziom z orzeczeniem o niepełnosprawności zdać maturę bez stresu, a następnie z powodzeniem rozpocząć edukację na wymarzonym kierunku studiów.

Celem projektu: pełny dostęp do edukacji i realizacja potencjału

„Twoje Nowe Możliwości” od lat kieruje swoje działania do młodych osób, które z powodu niepełnosprawności mogą napotykać bariery w edukacji. W projekcie „Kierunek Studia” organizacja skupia się na uczniach, którzy w ciągu najbliższych dwóch lat planują przystąpić do matury, a następnie rozpocząć studia.

– Zależy nam, by jak najwięcej uczniów szkół średnich z orzeczeniem o niepełnosprawności mogło zrealizować w pełni swój potencjał – podkreślają przedstawiciele Stowarzyszenia. – Chcemy, aby studia stały się dla nich drogą do rozwijania talentów i odnalezienia satysfakcjonującej pracy.

Bezpłatne i kompleksowe wsparcie – dostosowane do indywidualnych potrzeb

Uczestnicy projektu mogą liczyć na szeroki pakiet w pełni bezpłatnych form wsparcia, finansowany ze środków PFRON. W ramach projektu przewidziano m.in.:

Edukacja i przygotowanie do matury

- indywidualne *korepetycje* przygotowujące do egzaminu dojrzałości,
- *kursy* przygotowujące do rekrutacji na studia.

Rozwój osobisty i integracja

- wyjścia do kina, teatru, na koncerty i inne wydarzenia kulturalne,
- szkoleniowo-integracyjne wyjazdy w góry.

Wsparcie indywidualne

- pomoc *asystenta samodzielności*,
- stałe wsparcie *psychologa*,
- *doradztwo edukacyjno-zawodowe* pomagające obrać właściwy kierunek rozwoju,
- pomoc w kontakcie z uczelnią,
- możliwość skorzystania z usług *tłumacza Polskiego Języka Migowego*.

Wsparcie jest dostosowane do indywidualnych możliwości i wyzwań uczestnika. Celem projektu jest nie tylko przygotowanie do matury, ale również zbudowanie pewności siebie i pokazanie, że studia są realną i dostępną opcją.

„Projekt pomaga krok po kroku przejść przez wymagający okres przygotowań do matury, a następnie wspiera w bezpiecznym wejściu w świat studiów.”

Dla kogo jest projekt?

Warunkiem formalnym udziału w programie jest posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności. Projekt jest idealny dla uczniów, którzy:

- przygotowują się do matury,
- potrzebują indywidualnych form wsparcia,
- nie wiedzą, jak odnaleźć się w procesie rekrutacji na studia,
- chcą przekonać się, że świat szkolnictwa wyższego jest również dla nich dostępny.

Hasło projektu nie jest przypadkowe: „Z nami – dasz sobie radę!”

Kierunek Studia – droga do samodzielności i sukcesu

Projekt pomaga krok po kroku przejść przez wymagający okres przygotowań do matury, a następnie wspiera w bezpiecznym wejściu w świat studiów. To propozycja zarówno dla tych, którzy mają już sprecyzowaną ścieżkę kariery, jak i dla osób dopiero poszukujących swojego kierunku.

Przedstawiciele Stowarzyszenia zachęcają również rodziców maturzystów do kontaktu – wsparcie może znacząco odciążyć rodzinę i pomóc młodej osobie rozwinąć skrzydła.

Jak dołączyć do projektu?

Szczegółowe informacje oraz formularz rekrutacyjny znajdują się na stronie Stowarzyszenia:

tnm.org.pl/osoby-z-niepelnosprawnoscia-i-szczegolnymi-potrzebami/zdaj-mature-i-przygotuj-sie-na-studia-kierunek-studia



Renata Bech

PROJEKT KIERUNEK STUDIA

Masz orzeczenie o niepełnosprawności i planujesz zdać maturę oraz dostać się na wymarzone studia?

Dołącz do naszej społeczności, która pomoże Ci przejść przez każdy etap – od matury po rekrutację. Oprócz fachowych konsultacji, czekają Cię inspirujące spotkania, gdzie nawiądziesz nowe przyjaźnie i poczujesz wsparcie w realizacji swoich celów! Nie wiesz co studiować? Razem znajdziemy kierunek, który idealnie pasuje do Twoich marzeń i ambicji!

W PRO JEK CIE



znajdziesz studia
najlepsze dla siebie



weźmiesz udział
w kursach i korepetycjach



pojedziesz na wyjazdy szkoleniowe
w góry i nad morze



skonsultujesz się
z doradcą zawodowym
i psychologiem



wyjdiesz z nami do kina,
teatru i na inne wydarzenia
kulturalne

DLA KOGO TO JEST?

dla osób z całej Polski,
które mają orzeczenie
o niepełnosprawności,
planując zdawanie
matury i studia



uczniowie 3 i 4 klasy liceum



uczniowie 4 i 5 klasy technikum



osoby, które są 5 lat od ukończenia szkoły
średniej bez matury lub poprawiają maturę

**A TO WSZYSTKO BEZPŁATNE
DZIĘKI FINANSOWANIU PFRON!**



PFRON



twoje
nowe
możliwości

WEJDŹ NA

WWW.TNM.ORG.PL/KIERUNEKSTUDIA



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

+48 789 177 861

maturzysta@tnm.org.pl

Bieg Piastów – to już pół wieku!

Co roku kilka tysięcy biegaczy narciarskich i ich bliskich przyjeżdża z całego świata do Szklarskiej Poręby-Jakuszyca, by spotkać się i pobiegać na nartach na pięknych trasach Gór Izerskich. To wielkie święto sportu i przyjaźni odbywa się już od niemal 50 lat.
To BIEG PIASTÓW!



Nie ma wielkich rzeczy, które nie rozpoczęłyby się od wielkich marzeń! Gdy w 1976 roku wymyślono Bieg Piastów, miał być polską wersją wielkich, masowych biegów w Szwecji i Niemczech. Dziś można powiedzieć: tak, udało się! Ale droga do celu była daleka i wcale nie usłana różami.

W połowie lat 70. poprzedniego wieku Polacy nie mogli nawet swobodnie podróżować za granicę, nie mieli więc pojęcia, jak wygląda wolny świat, w którym ludzie cieszą się życiem, na przykład podczas wspólnych podróży po Europie i startów na biegówkach. Ale gdy w latach 70. polityczna kurtyna nieco się uchyliła, wieści ze świata zaczęły dochodzić do Polski.



Ludzie w naszym kraju zaczęli marzyć o tym, co w demokratycznym świecie było normą.

To wtedy w Jeleniej Górze pojawił się pomysł zorganizowania Biegu Piastów. Bardzo szybko podjęto działania i w 1976 roku zorganizowano pierwszą edycję. Małą, jakby próbną, ale wspominaną z sentymentem i sympatią. Wygrał Stanisław Michoń, udział wzięło 518 osób, a frekwencję uratowali uczniowie, zachęceni do startu przez nauczycieli i trenerów. Bieg Piastów zdobył akceptację władzy, co wtedy było konieczne dla rozwoju. Ale spodobał się też uczestnikom, którzy pokochali go od pierwszej edycji. Owszem – w socjalistycznych, państwowych przedsiębiorstwach zachęcano ich do startu, w szkołach też, i z pewnością miało to wpływ na rosnącą z roku na rok frekwencję, ale nikt przecież nie mógł nakazać ludziom uśmiechać się i cieszyć z pobytu na Polanie Jakuszyckiej, która od początku jest areną Biegu Piastów. To były zawsze zawody pełne entuzjazmu, radości i przyjaźni.





Narodziny legendy

W 1979 roku po raz pierwszy rozegrano bieg na 50 km, a na wszystkich dystansach startowało około 7 tysięcy osób, co do dziś uznaje się za rekord frekwencji. W sierpniowych latach 80. – ciężkim okresie stanu wojennego i po nim, zawodników było nawet trzy razy mniej, organizatorzy ciągle narzekali na brak pieniędzy na przygotowanie zawodów, ale tradycja Biegu Piastów nie zginęła. Zdobywał kolejnych fanów, obrastał w niezliczone legendy, stawał się świadkiem wielu przygód, zacząłkiem wieloletnich znajomości, przyjaźni i miłości.

Na przełomie lat 80. i 90., gdy Polska stała się wolnym, demokratycznym państwem, większość Polaków musiała nauczyć się wolności. Przyzwyczajeni do bezpieczeństwa zatrudnienia, w nowym systemie niektórzy się zagubili. Przed podobnym problemem stanął także Bieg Piastów, finansowany dotychczas przez państwo.

Lider z wizją i klasą

Ale miał szczęście, wielkie szczęście! W nowych, początkowo piekielnie trudnych czasach, zadbał o niego szef organizacji jego pierwszych edycji w latach 70. Julian Gozdowski. Ten dawny urzędnik z czasem dał się poznać jako genialny lobbysta i propagator biegówek o niezwykłych talentach biznesowych, który widział to, o czym inni bali się nawet marzyć.

A widział Bieg Piastów wielki i niezależny, budujący swą siłę w oparciu o sponsorów i wspierające instytucje, jak również o prawo do terenu, na którym jest rozgrywany. Gdy inni błagali państwo o dotacje na swoje imprezy, Julian Gozdowski rozmawiał z prywatnymi firmami z Polski i świata, zdobywając pieniądze na Bieg Piastów.

Nic dziwnego, że mając takiego menedżera i przywódcę, Bieg Piastów uciekł nie tylko innym polskim zawodom, ale w ogóle całej Polsce. Gdy nasz kraj nieśmiało pukał do drzwi

Unii Europejskiej, Bieg Piastów już w 1995 wszedł do Europejskiej Ligi Narciarskich Biegów Długich Euroloppet. Rozgościł się w niej na wiele lat, by pod koniec następnej dekady wejść na kolejny poziom: Worldloppet.

Po prawie 50 latach od debiutu, frekwencja podczas Biegu Piastów jest dziesięć razy wyższa, niż w pierwszej edycji. Udział biorą zawodnicy z około 30 krajów z pięciu kontynentów. Jakuszyce stały się areną znaną nie tylko z Biegu Piastów, ale też z dwukrotnego rozgrywania na niej Pucharu Świata, jak również z możliwości biegania na nartach przez całą zimę.

Klimat rodzi problemy

Bieg Piastów to nie tylko miejsce, zapis w kalendarzu czy wyniki i organizatorzy. Bieg Piastów to przede wszystkim stan umysłu: wielkie serca zawodników, pełne ambicji i pozytywnych emocji. Nie oznacza to jednak braku problemu. Ich główną przyczyną są zmiany klimatyczne. O ile jeszcze 10 lat temu zdarzało się, że z Jakuszyce śnieg trzeba było wywozić, bo bywało go zbyt dużo, to od kilku lat jest go jak na lekarstwo. Tras, które można ratrakować dla biegaczy narciarskich, jest coraz mniej, a chętnych do korzystania z nich przybywa. Co jeszcze bardziej pogarsza sytuację, sezon narciarski skraca się. Ponadto – z powodu braku śniegu na terenach położonych niżej, do Jakuszyce zobaczyć śnieg przyjeżdża wielu turystów

Jubileuszowy Bieg Piastów cieszy się rekordowym zainteresowaniem. Na prawie trzy miesiące przed zawodami zgłoszeń jest ponad 4500 z 26 krajów z 4 kontynentów. Miejsc na listach startowych jest 8000, zapisy są otwarte, więc dla każdego miejsce się znajdzie!



pieszych. Niektórzy nie są świadomi, jakie zagrożenie powodują, idąc beztrosko po trasach narciarskich. Niszcząc je, niszczą czyjąś pracę i pasję, narażając się na ryzyko kolizji z biegaczami narciarskimi. Przy okazji więc prośba: po ratrakowanych trasach narciarskich nie chodzi się! Nie chodzi się pomiędzy torami dla biegaczy, przygotowanymi przez ratrak. Środkiem bowiem poruszają się narciarze poruszający się tak zwaną łyżwą. Jeśli pieszy musi koniecznie iść tam, gdzie biega się na nartach, niech idzie z boku torów, skrajem drogi. A najlepiej, niech kieruje się tam, gdzie ratrak nie jeździ, takich tras, pełnych śnieg, też nie brakuje.

Pięćdziesiąty lutowy

W 2026 odbędzie się 50. Bieg Piastów. Po raz pierwszy w całości w lutym – od 14 do 22 lutego. Zmianę daty z tradycyjnej marcowej na lutową udało się załatwić za zgodą innych biegów należących do światowej organizacji Worldloppet. Z uwagi na Zimowe Igrzyska Olimpijskie, które odbędą się właśnie z lutym, a ich finał zaplanowany jest w weekend 21 i 22 lutego, inne biegi w Europie postanowiły uciec od tej daty, by tracić uwagi mediów. Bieg Piastów skorzystał więc na tym. Na lutym jego organizatorom zależało, bo daje on większą szansę na brak problemów z aurą. ➔



Program dla każdego

W programie 50, Biegu Piastów poza tym, co od lat, czyli biegami narciarskimi na dystansach od krótkich dla dzieci po 50 km, jest kilka dodatkowych atrakcji: bieg retro w starych strojach i na starych nartach, wystawy o historii Biegu Piastów, książka opisująca historię Biegu Piastów, film ukazujący przygotowania do tego wydarzenia od kuchni, jak również wiele innych.

Leszek Kosiorowski

Fot. Jacek Deneka/Bieg Piastów, Piotr Dymus/
Bieg Piastów

Bezruch Polaków: otyłość i skutki

Z najnowszej edycji badania MultiSport Index 2025 wyłania się niepokojący obraz polskiego społeczeństwa: aż 36% dorosłych Polaków nie podjęło w ostatnim miesiącu żadnej aktywności fizycznej. Nie spacerowali, nie jeździli na rowerze, nie wykonywali nawet prostych ćwiczeń. To zjawisko utrzymuje się od lat na podobnym poziomie mimo rosnącej świadomości zagrożeń wynikających z braku ruchu.

Ekspertci alarmują zgodnie: jeśli trend nie zostanie odwrócony, Polska stanie w obliczu kryzysu zdrowotnego, a system opieki medycznej – już teraz przeciążony – może stać się niewydolny. Codzienne życie pozbawione aktywności fizycznej przyczynia się do częstszego występowania chorób przewlekłych takich jak nadciśnienie, cukrzyca typu 2, zwyrodnienia stawów, otyłość, depresja czy zaburzenia nastroju.

Ruch jest fundamentem profilaktyki – równie ważnym jak dieta, ograniczenie używek czy badania przesiewowe. Co istotne, nigdy nie jest za późno, by zacząć. Nawet osoby, które przez lata unikały aktywności, mogą odnieść wymierne korzyści zdrowotne.

Pokolenia najbardziej narażone: X (urodzeni między 1965-1980) i Baby Boomers (1946–

1964). Blisko połowa osób z tych grup nie podejmuje żadnej aktywności w ciągu miesiąca. Jeśli już, wybierają głównie spacer i jazdę na rowerze. Z punktu widzenia medycyny brakuje jednak regularnego treningu siłowego, który jest niezbędny, by przeciwdziałać spadkowi masy mięśniowej i chronić układ kostny. Wskazane są także aktywności odciążające stawy – pływanie czy gimnastyka w wodzie.

Na drugim biegunie znajdują się młode pokolenia. Najbardziej aktywni: Zetki (1981-1996) i Millenialsi czyli pokolenie Y (1997-2012). 83% przedstawicieli generacji Z podejmuje aktywność przynajmniej raz w miesiącu, w pokoleniu Y robi to 68% osób. Młodszy częściej ćwiczy na siłowni, biegają i pływają, choć – podobnie jak starsi – chętnie wybierają rower.

Polacy wiedzą, że ruch jest ważny – dlatego więc się nie ruszają? Z raportu wynika, że świadomość jest wysoka:

- 94% Polaków wie, że ruch poprawia jakość życia,
- 93% dostrzega korzyści dla zdrowia psychicznego,
- 85% docenia jego wpływ na rozwój cech osobowości,
- 77% widzi pozytywne oddziaływanie na pracę zawodową.

Ruch zwiększa neuroplastyczność mózgu, poprawiając pamięć, koncentrację i zdolność uczenia się. Już kilka miesięcy regularnych ćwiczeń przynosi zauważalne efekty – mówi Mateusz Majchrzak, terapeuta poznawczo-behawioralny i ekspert programu MultiSport.

Mimo to brak trwałych nawyków ruchowych pokazuje, że sama wiedza nie wystarcza – potrzebne są działania systemowe i motywacyjne.

Przykłady z zagranicy pokazują, że promocja aktywności fizycznej może być skuteczna, jeśli jest wspierana państwowo, np. Finlandia dopłaca seniorom do karnetów na siłownię, a Szwecja już od 20 lat włącza aktywność fizyczną do zaleceń lekarzy. WHO rekomenduje promowanie ruchu w miejscu pracy, m.in. poprzez dostęp do infrastruktury sportowej.

W Polsce takie rozwiązanie częściowo zapewnia popularna karta sportowa, która – według badania – stanowi ważny benefit dla 42% aktywnych zawodowo Polaków.

- aktywność raz w tygodniu deklaruje 48% ogółu badanych,
- wśród użytkowników kart sportowych MultiSport – aż 84%.

Dodatkowe badanie na grupie 19 tys. użytkowników pokazało, że 80% z nich zwiększyło poziom ruchu dzięki karcie. Najsilniejsze motywy osób pracujących to: chęć relaksu, troska o zdrowie fizyczne i potrzeba zachowania równowagi psychicznej.

Raport MultiSport Index 2025 po raz kolejny pokazuje, że Polska znajduje się na drodze do poważnego kryzysu zdrowotnego. Brak ruchu nie jest już indywidualnym problemem – to zagrożenie dla całego społeczeństwa i systemu ochrony zdrowia.

Eksperci są zgodni: musimy zacząć się ruszać – wszyscy, bez wyjątku. Każdy spacer, każdy trening i każda aktywność mogą być krokiem w stronę zdrowszej przyszłości.

opr. Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

O badaniu: MultiSport Index 2025 to ogólnopolskie badanie przeprowadzone na reprezentatywnej, losowej próbie 1400 Polaków w wieku 18+, realizowane na zlecenie marki MultiSport. Źródło: biuropraso-we.benefitsystems.pl



Słodkie cytryny i nie tylko

Problemy w nawiązywaniu kontaktów, trudności w rozumieniu innych, sztywne trzymanie się zasad, często świetna pamięć, specyficzne zainteresowania oraz całkowita szczerść i prawdomówność – to niektóre z objawów zespołu Aspergera (obecnie włączonego do szerszej kategorii zaburzeń ze spektrum autyzmu, ASD). Aspergerowcy często uważani są za dziwaków i miewają poważne trudności w relacjach, podobnie jak David, bohater powieści Lidii Czyż pt. *Słodkie cytryny*.

Ale zacznijmy od początku. Kamili Magnus ze Szczepieszyna wszystko układało się tak, jak chciała. Miała doskonałe kwalifikacje do zajmowania się dziećmi i osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Pojechała do Brukseli, gdzie poznała, Gastona, człowieka, który roztoczył nad nią ojcowską opiekę. Dni upływały Kamili na pracy. Niestety, doświadczyła niepowetowanej straty, gdy Gaston przegrał walkę z chorobą. Wówczas niepewną siebie, załamana Kamila zainteresował się przystojny Alex. Znajomość przerodziła się w małżeństwo, urodził się im syn David. Małżonkowie przenieśli się do Francji, gdzie początkowo ich życie przypominało sielankę. Alex porywał żonę do Rio lub w inne miejsca.

Coś było jednak nie tak... Choć David wykazywał ponadprzeciętną inteligencję, spotykał się z wrogim traktowaniem – ze strony kolegów, a nawet obcych ludzi. Po prostu był inny. Gdy miał kilkanaście lat, wreszcie został zdiagnozowany jako dziecko autystyczne.

Kamila broniła go, toczyła heroiczną walkę z otoczeniem, zarówno w Polsce, dokąd wróciła po rozwodzie, jak i w Anglii, gdzie szukała pomocy dla syna. Jej potyczki przypominają



starcia Don Kichota z wiatrakami, a u czytelnika wzbudzają mnóstwo różnych emocji.

To w kilku zdaniach historia Kamili i jej autystycznego syna, którą szczegółowo opisuje Lidia Czyż w jednej z wielu opublikowanych powieści obyczajowych, poruszających właśnie problem osób z niepełnosprawno-

ściami, chorych czy uzależnionych.

Najpopularniejszą książką Lidii jest „Mocniejsza niż śmierć”, będąca debiutem literackim (wydana była w 2013 roku). Porusza temat osamotnienia, uzależnienia, miłości i śmierci. Książka powstała w wyniku kilkuletniej korespondencji prowadzonej z bohaterem powieści.

W ostatnim czasie wybrałem się na spotkanie autorskie z pisarką, na którym promowała swoją najnowszą powieść „Utkana z porannej mgły”. Jest już 11. książką w kolekcji, będącą powieścią – reportażem.

Bohaterka, Magdalena, przedstawia – piórem autorki – życie swojej córki Agnieszki. Można powiedzieć, że powieść jest pamiątką z życia rodziny podczas walki z śmiertelną chorobą.

Gdy Agnieszka miała trzy miesiące, lekarze zdiagnozowali u niej mukowiscydozę (CF) – genetyczną, postępującą, nieuleczalną chorobę, w której średnia długość życia w Polsce wynosi dwadzieścia trzy lata (dane dotyczą roku 2020).

Gdy rodzic, a szczególnie matka, słyszy taką diagnozę, ziemia usuwa mu się spod nóg. Jak żyć z takim „wyrokiem”? Skąd czerpać siłę do walki? Mimo choroby Agnieszka uczyła się, studiowała, pracowała, miała wielu przyjaciół, znalazła prawdziwą miłość. Stale była w biegu. „Ja nie mam czasu, ja muszę żyć tu i teraz” – powtarzała.

Matka Agnieszki podzieliła się tą historią, którą opisała w swojej powieści Lidia Czyż, by przyniosła ona „ukojenie rodzicom chorych dzieci”. Agnieszka, jak każda dziewczyna, chciała żyć normalnie, jak jej rówieśnicy, chciała podróżować, być samodzielną, marzyła, aby mieszkać nad polskim morzem. I to się udało. Planów miała wiele...

Lidia Czyż w swoich powieściach pokazuje, że mimo cierpienia jej bohaterowie do samego końca wnoszą nadzieję, radość i miłość w życie ludzi, którzy ich otaczają, niezależnie, czy jest lepiej czy gorzej.

Historie, które przedstawiane są w książkach Lidii, są pełne emocji, poruszające, do bólu prawdziwe. Subtelne, ale i dosadne.

W ostatniej powieści autorka pokazuje, że choć zmarłej bliskiej osoby nie zapomnimy, to żałobę można przepracować.

Pragnę polecić twórczość Lidii Czyż, zapraszając może na początek do sięgnięcia po „Mocniejszą niż śmierć”. Przeglądałem tę książkę na pewno pięć razy (wszystkie książki są wydane w formie audiobooków w wydawnictwie Błysk) i często do niej wracam, aby zrozumieć postępowanie i zachowanie osób w niej prezentowanych. Bo wśród nas jest mnóstwo cierpiących.

Andrzej Koenig, ociemniały

Lidia Czyż jest pisarką, nauczycielką, współorganizatorką spotkań dla kobiet, autorką licznych artykułów, opowiadań i powieści, m.in. „Mocniejsza niż śmierć”, „Narodziny perły”, „Pozostała tylko nadzieja”, „Słodkie cytryny” czy „Na dwa głosy”. Część z nich została przetłumaczona na czeski, niemiecki i słowacki. Prywatnie jest żoną pastora Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego, matką dwojga dorosłych dzieci i babcią pięciorga wnuków. Wszystkie książki tej autorki są dostępne w księgarniach internetowych (Szaron, Warto, Bugulandia) oraz na Allegro.

Zaprojektuj logo, nagroda czeka!

**Masz zdolności graficzne i głowę pełną pomysłów?
Weź udział w konkursie na logo i wygraj nagrodę.**

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych ogłasza **konkurs na projekt graficzny nowego logotypu**. Projekt ma nawiązywać do działalności Sejmiku, skierowanej głównie na osoby z niepełnosprawnością i seniorów, ma być nowoczesny i kojarzyć się pozytywnie. **Dla autora zwycięskiego projektu przewidziana jest nagroda w wysokości 1000 (tysiąc) złotych brutto.**

Pełne ogłoszenie konkursowe wraz z regulaminem można znaleźć na www.kson.pl oraz portalu lepszeycie.info. **Projekty można zgłaszać do 20 stycznia 2026 r. na biuro@kson.pl**

Od stycznia wyższy zasiłek pogrzebowy

Zasiłek pogrzebowy jest wsparciem po stracie najbliższej nam osoby, który pomaga rodzinom pokryć koszty pochówku. Obecnie wynosi 4000 zł, ale od 1 stycznia przyszłego roku wzrośnie do 7000 zł.

Członkom rodziny zmarłego przysługuje pełen zasiłek pogrzebowy – do końca 2025 roku jego wysokość będzie wynosiła – podobnie jak w latach poprzednich – 4 tys. zł. Zmiany nastąpią już od stycznia 2026 roku.

Niezależnie od faktycznych kosztów pogrzebu, poniesionych przez rodziny zmarłych, wysokość wypłacanego zasiłku pogrzebowego wyniesie już 7 tys. zł. Planuje się też, że już od marca 2026 roku zasiłek będzie mógł być waloryzowany, ale wyłącznie w przypadku, gdy inflacja w roku poprzednim przekroczy 5 procent.

Zasiłek pogrzebowy może otrzymać także każda, nawet niespokrewniona ze zmarłym osoba, która pokryła koszty jego pochówku. Osobom spoza rodziny świadczenie wypłaca się do wysokości wydatków, ale nie więcej niż limit. Jeśli koszty pogrzebu pokrywa kilka osób lub instytucji, zasiłek dzieli się proporcjonalnie.

Zasiłek przysługuje temu, kto pokrył koszty pogrzebu ubezpieczonego w ZUS np. pracownika, emeryta, rencisty lub też członka jego rodziny. Do rodziny zalicza się m.in. małżonka, rodziców, dzieci: własne, przysposobione, z rodziny zastępczej, a także rodzeństwo, dziadków, wnuki czy też osoby będące pod jego opieką prawną. Świadczenie mogą też dostać: pracodawca, Dom Pomocy Społecznej, gmina, powiat lub instytucja religijna, jeśli pokryły koszty pogrzebu.

Aby otrzymać zasiłek pogrzebowy, należy złożyć wniosek o jego wypłatę (Z-12) w pla-

cówce ZUS, przesłać go pocztą lub elektronicznie przez PUE/eZUS lub poprzez upoważniony zakład pogrzebowy. Choć wniosek można przesłać elektronicznie lub pocztą, rachunki czy faktury jednak trzeba dostarczyć w orygi-

nałe. Mogą to też być kopie potwierdzone przez bank – za zgodność z oryginałami.

Do wniosku o zasiłek należy też dołączyć: odpis skrócony aktu zgonu, chociaż na prośbę wnioskodawcy, ZUS również sam może uzyskać dokument z urzędu stanu cywilnego; dokument, który potwierdza pokrewieństwo lub powinowactwo składającego wniosek ze zmarłym, np. skrócony odpis aktu urodzenia; zaświadczenie płatnika składek – na przykład pracodawcy, o tym, że wnioskodawca albo zmarły jest lub był objęty ubezpiecze-

niami emerytalnym i rentowymi. Wszystko to w przypadku ubezpieczonego, choć nie dotyczy to osób, które mają pozarolniczą działalność i osób, które z nimi współpracują.

W 2024 roku w całym Zachodniopomorskim Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłacił 17 tysięcy zasiłków pogrzebowych. Tylko w Szczecinie – 11,2 tysiąca, w Koszalinie – 5,8 tysiąca, a w całym kraju – 360 tysięcy – podsumowuje Karol Jagielski, regionalny rzecznik ZUS województwa zachodniopomorskiego.



Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/ zdjęcie ilustracyjne

Znacznie dłuższe urlopy? To możliwe!

Rok 2026 zapowiada się wyjątkowo korzystnie dla osób pracujących. Układ świąt w kalendarzu sprzyja planowaniu długich weekendów, a umiejętne wykorzystanie urlopu pozwala znacznie wydłużyć czas odpoczynku.

Przyszły rok będzie prawdziwym sprzymierzeńcem miłośników wolnego czasu. Przy odpowiednim zaplanowaniu urlopu można uzyskać naprawdę długie przerwy od pracy – kluczem jest znajomość świąt wypadających w dni robocze.

W 2026 roku pracownicy w Polsce mają do dyspozycji 14 dni ustawowo wolnych od pracy. Należą do nich zarówno święta stałe, jak i ruchome: jest więc to: 1 stycznia (czwartek) czyli – Nowy Rok, 6 stycznia (wtorek) – Święto Trzech Króli, 5 kwietnia (niedziela) – Wielkanoc, 6 kwietnia (poniedziałek) – Poniedziałek Wielkanocny, 1 maja (piątek) – Święto Pracy, 3 maja (niedziela) – Święto Konstytucji 3 Maja, 24 maja (niedziela) – Zielone Świątki, 4 czerwca (czwartek) – Boże Ciało, 15 sierpnia (sobota) – Wniebowzięcie NMP, 1 listopada (niedziela) – Wszystkich Świętych, 11 listopada (środa) – Narodowe Święto Niepodległości, 24 grudnia (czwartek) – Wigilia, 25 grudnia (piątek) – Boże Narodzenie, 26 grudnia (sobota) – drugi dzień Bożego Narodzenia. Co ważne, święta przypadające na sobotę oznaczają dodatkowy dzień wolny do odebrania w innym terminie. W 2026 roku dotyczy to 15 sierpnia oraz 26 grudnia, co daje dodatkowe możliwości wydłużenia odpoczynku.

Jak więc z głową zaplanować początek roku, by wpadły nam dodatkowe dni wolne? Już styczeń jawi się z pewnym potencjałem. Nowy Rok wypada bowiem w czwartek, co już na starcie otwiera pole do dłuższego odpoczynku. Biorąc wolne w piątek, zyskujemy czterodniowy weekend.

Jednak prawdziwy bonus pojawia się po dodaniu jednego dnia urlopu przed 6 stycznia – wolnym wtorkiem z okazji Święta Trzech Króli. Wtedy łącznie można cieszyć się aż sześcioma dniami wolnymi od pracy.

Majówka 2026 – wypada pod tym względem tym razem skromnie. Układ majowych świąt w 2026 roku nie jest już tak łaskawy. 1 maja wypada w piątek, a 3 maja w niedzielę, co oznacza tylko klasyczny trzydniowy odpoczynek bez dodatkowych możliwości wydłużenia weekendu.

Za to czerwiec prezentuje się z tego punktu widzenia znacznie lepiej. Boże Ciało przypada bowiem w czwartek, 4 czerwca, a więc jeden dzień urlopu – piątek 5 czerwca – co wystarczy, by samemu „stworzyć” sobie czterodniowy weekend. O tej porze roku to idealny czas na krótki wyjazd lub rodzinny wypad.

Natomiast w sierpniu święto Wniebowzięcia przypada w sobotę, co gwarantuje dodatkowy dzień wolny do odebrania. Z odpowiednio dobranymi dniami urlopu wokół weekendu można sobie zorganizować małą przerwę w połowie lata.



Zdecydowanie największy potencjał w przyszłym 2026 roku daje jednak listopad. 11 listopada wypada w środę, więc biorąc urlop 9 i 10 listopada, zyskujemy aż pięć dni wolnego. A jeśli dołożymy także 12 i 13 listopada, przerwa wydłuży się aż do dziewięciu dni. To świetna okazja na wyjazd albo spokojne domowe lenistwo.

Uwaga na Boże Narodzenie w 2026 roku – wtedy dla przezornych urlopowiczów tworzy się wyjątkowo atrakcyjny układ. Wigilia, pierwszy i drugi dzień świąt przypadają od czwartku do soboty. Dzięki temu biorąc urlop od 21 do 23 grudnia, zyskujemy ponad tydzień wolnego, a jeśli do tego doliczymy dni pomiędzy świętami a Nowym Rokiem – przerwa może

potrwać nawet do 16 dni (łącznie z weekendem na początku 2027 roku).

A tak dla porównania: ile urlopu przysługuje pracownikowi w 2026 roku? Pula urlopową pozostaje bez zmian: pracownikom ze stażem poniżej 10 lat przysługuje 20 dni, natomiast pracownikom ze stażem co najmniej 10 lat – 26 dni.

Do tego dochodzą 4 dni urlopu na żądanie oraz wolne za święta przypadające w soboty. Łącznie daje to naprawdę sporo możliwości do planowania i wydłużania weekendów przez cały 2026 rok.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Przedświątecznie w kołobrzeskim ZAZ

Zakład Aktywności Zawodowej w Kołobrzegu otrzymał z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych pieniądze na funkcjonowanie w 2026 roku. Środkami tymi zarządza marszałek województwa, który dofinansowuje działalność 11 ZAZ-ów w całym województwie zachodniopomorskim.

Do Kołobrzegu z przeznaczonej na cały region, blisko 30-milionowej puli niedługo już trafią dwa miliony. Miejscowy ZAZ tym samym pozyska środki na pokrycie kosztów zatrudnienia 48 osób z niepełnosprawnościami. – Tych osób w ciągu roku przybyło i cieszę się, że obecnie mogą być nie tylko zaopiekowane, ale także mogą pracować i samodzielnie zarabiać – podkreśla wicemarszałek województwa zachodniopomorskiego.

Kwota dofinansowania wynika z algorytmu kosztów rocznego pobytu jednego zatrudnionego w ZAZ pracownika z niepełnosprawnością. W roku 2026 to 38 tys. zł. Pozyskane pieniądze pozwolą na pokrycie około połowy kosztów funkcjonowania placówki. Należy podkreślić, że w ZAZ – na miejscu pręż-

nie działają pracownice, które również uzyskują niemałe przychody. Podopieczni ZAZ zajmują się zarówno gastronomią, jak i pielęgnują kołobrzeską zielenią. Prężnie działa również pracownia krawiecka oraz dział poligrafii i sitodruku. – Osoby niepełnosprawne mogą pokazać tu swoje indywidualne możliwości i uzdolnienia, a co najważniejsze – mają z tego ogromną satysfakcję – mówi Marian Jagiełka, przewodniczący Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną w Kołobrzegu.

Swoje talenty podopieczni placówki pokazują także przygotowując niezwykle ozdobę świąteczną, z czego też jest dochód. Ich zwieńczeniem będzie bożonarodzeniowy kiermasz. W PSONI trwają właśnie gorączkowe

przygotowania do kiermaszu (na zdjęciu). Już 8 grudnia w siedzibie PSONI na ulicy Mazowieckiej w Kołobrzegu pojawią się wyjątkowe rękodzieła, ale już można poczuć świąteczną atmosferę. To szczególne wydarzenie, na które od lat czekają mieszkańcy Kołobrzegu – nie tylko ze względu na możliwość zakupu wyjątkowych ozdób, ale także na szansę wsparcia podopiecznych i działalności stowarzyszenia.

Na stoiskach pojawi się bogaty wybór ręcznie wykonywanych dekoracji i upominków świątecznych. Wśród nich znaleźć można: ręcznie wykonane kartki świąteczne, naturalne, świąteczne mydła, ozdoby bożonarodzeniowe, kolorowe bombki oraz wiele innych drobnych, ale niezwykle pięknych i oryginalnych prac przygotowywanych z niezwykłą

pieczołowitością w pracowniach PSONI przez osoby z niepełnosprawnościami.

Każdy przedmiot, który zostanie wystawiony na kiermaszu bożonarodzeniowym powstaje z ogromną starannością, często z udziałem całych zespołów uczestników i terapeutów. Dzięki temu kiermasz jest nie tylko okazją do zakupu niepowtarzalnych, unikatowych dekoracji, ale także sposobem na docenienie talentów i pracy twórczej podopiecznych Stowarzyszenia.

Dochód z wydarzenia zostanie tradycyjnie przeznaczony na działalność PSONI: wsparcie terapii, zajęć oraz codziennego funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Jolanta Wiatr

Fot. ZAZ w Kołobrzegu



Akcja w trosce o radosne święta



Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Gorzowa Wielkopolskiego ogłosił czwartą edycję inicjatywy „Gorzowskie listy do Mikołaja”, skierowaną do mieszkańców Domów Pomocy Społecznej – osób samotnych, które od długiego czasu nie mają kontaktu z najbliższymi, również w czasie świąt.

W Gorzowie są dwa domy opieki: Dom Pomocy Społecznej nr 1 im. Marie Juchacz oraz Dom Pomocy Społecznej nr 2 z filią „Dom w Połowie Drogi”. Chęć otrzymania paczki wyraziło 140 osób.

Gorzowian do wzięcia udziału w akcji charytatywnej zachęcał prezydent miasta Jacek Wójcicki, twierdząc, że zbliżające się święta stanowią niepowtarzalną okazję, by sprawić radość osobom potrzebującym.

Na stronie internetowej Urzędu Miasta znalazł się wykaz imion osób, które wyraziły chęć otrzymania darów. W informacji podano również zainteresowania mieszkańców domów pomocy. Wielu podopiecznych ujawniło, że lubią gry planszowe, spacer, słuchanie muzyki, oglądanie telewizji, ale też oglądanie albumów, prace manualne, niektórych interesuje sport. Są także miłośnicy śpiewu, teatru i czytania książek, kilka osób interesuje się motoryzacją, podróżami i geografą.

W ciągu kilku dni od ogłoszenia akcji każdy podopieczny domu pomocy społecznej znalazł swojego darczyńcę. Najbardziej oczekiwanymi prezentami są różne rodzaje kaw, słodycze – najchętniej czekoladowe. Są potrzebne także czapki, skarpety, piżamy, bluzki, koszule i wiele innych podstawowych przedmiotów codziennego użytku.

Zasady udziału w akcji były proste. Mieszkańcy, którzy chcieli zostać świątecznymi „Mikołajami”, mogli wybrać osobę z listy opublikowanej na stronie internetowej Miasta Gorzowa. Po dokonaniu wyboru zgłaszali mailem do pracownika Wydziału Spraw Społecznych w celu potwierdzenia udziału. Po otrzymaniu wiadomości zwrotnej mogą przygotowywać paczki i dostarczać je do 15 grudnia do „magazynu Mikołaja” w Wydziale Spraw Społecznych Urzędu Miasta przy ul. Teatralnej 26.

Świąteczne prezenty trafią do odbiorców 18 grudnia.

Wanda Milewska

Są zapisy na spotkania integracyjne

18 listopada ruszył nabór dorosłych uczestników z niepełnosprawnościami do integracyjnych spotkań, które odbywać się będą w Gorzowie Wielkopolskim w Klubie „Jedynka” przy ul. Chrobrego 9. Zapisy potrwają do 3 grudnia – informuje Wydział Promocji i Informacji Urzędu Miasta.

W wydarzeniu weźmie udział 20 osób – po dziesięć kobiet i mężczyzn, co ułatwi prowadzenie rozmów w parach.

Realizatorem projektu jest Fundacja Avalon z Warszawy, jedna z organizacji działających w Polsce na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz osób przewlekle chorych. Fundacja od wielu lat wspiera niezależność i aktywne uczestnictwo w życiu społecznym.

11 grudnia 2025 r. o godzinie 16.30 w Klubie „Jedynka” przy ul. Chrobrego 9 w Gorzowie Wielkopolskim rozpocznie się „Speed Friending – część i ciach!” jako forma integracyjnego spotkania z myślą o dorosłych osobach z niepełnosprawnościami.

Po raz pierwszy w Gorzowie Wlkp. zastosowana zostanie formuła „speed friendingu” dedykowana osobom w wieku od 20 do 45 lat. Spotkanie służy przełamywaniu schematów oraz zachęca do poznawania nowych osób w bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu.

Projekt zakłada prowadzenie rozmów w atmosferze równego traktowania, wzajemnego szacunku i ciekawości, tak aby ułatwić uczestnikom nawiązywanie kontaktów bez barier.

Zapewniona zostanie pełna dostępność wydarzenia dla wszystkich uczestników. Karty z pytaniami będą dostępne również w alfabecie Braille’a, osoby z dysfunkcjami słuchu będą mogły korzystać z pętli indukcyjnych, a nad komfortem uczestni-

ków czuwać będzie zespół Wydziału Spraw Społecznych.

Zgłoszenia przyjmowane są pod numerem tel. 95 7355 971 oraz mailem: wss@um.gorzow.pl. Szczegółowe informacje są na stronie: Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta.

Wanda Milewska

Grafika: Jan Wojtanowski/UM



The poster is for a 'Speed friending' event. At the top, there are four circular icons representing different types of disabilities: physical (wheelchair), hearing (ear with a slash), visual (hand with a slash), and mobility (cane). Below these icons is an illustration of four people: a man with a dog, a man with a cane, a man with a cane, and a woman in a wheelchair. The text 'SPOTKANIE BEZ BARIER' is written above the illustration. Below the illustration, the text 'Speed friending' is written in a large, stylized font, followed by 'DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI'. The date and time '11 grudnia | godz. 16.30' and the location 'Klub Kultury MCK „Jedynka”' are listed. A box labeled 'ZAPISY' contains the contact information: 'telefonicznie: 95 7 355 971' and 'mailowo: wss@um.gorzow.pl'. Below this, it says 'Udział bezpłatny.' and 'Liczba miejsc ograniczona, liczy się kolejność zgłoszeń.' At the bottom, it states 'WYDARZENIE FINANSOWANE Z BUDŻETU MIASTA GORZÓWA WIELKOPOLSKIEGO.' and features logos for 'GORZÓW WIELKOPOLSKI', 'avalon', and 'MCK Jedynka'.

Moc w ziołach jesieni

Zacznijmy od WRZOSÓW, gdyż mało kto wie, ale nie są to tylko rośliny ozdobne. Mają one właściwości bakteriobójcze i ściągające. Herbatka z kwiatków wrzосу będzie pomocna przy chorobach górnych dróg oddechowych, ale także w dolegliwościach układu pokarmowego.

Substancje zawarte w kwiatach łagodzą objawy niestrawności, zapalenie błony śluzowej żołądka oraz jelit.

Napar z kwiatów stosuje się na bezsenność czy w schorzeniach o podłożu nerwowym. W dawnych czasach wrzos był symbolem miłości, ochrony i duchowej mocy. W mitologii był kwiatem bogów i bohaterów, symbolem nieśmiertelności i odrodzenia. Dziś istnieje przesąd, że wrzosa przynoszą nieszczęście, przysłowiowego pecha. Często roślina ta jest postrzegana jako symbol żałoby oraz śmierci. Wrzos to też typowy symbol jesieni i jest piękną ozdobą naszych ogrodów.



Jesień to pora roku chłodna, ale bogata w zioła. We wrześniu, w październiku a nawet w listopadzie warto wybrać się do lasu i na łąki w poszukiwaniu cennych surowców, bowiem o tej porze roku wiele gatunków roślin dopiero wydaje plony. A jakie zioła warto zbierać?

Kolejną roślinką, na którą warto zwrócić uwagę jest NAWŁOĆ POSPOLITA, która wykazuje działanie moczopędne, odtruwające, antygrzybicze, antybakteryjne, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe. Substancja aktywna biologicznie obecna w nawłoci uszczelnia naczynia krwionośne oraz przyspiesza gojenie się ran. Jednak nie powinna być stosowana przez kobiety w stanie błogosławionym, jak to mówili Słowianie, ani przez matki karmiące piersią, a także przez osoby z ostrą niwydolnością nerek. Nie powinny jej stosować również osoby mające obrzęki spowodowane niewydolnością serca. Co jeszcze zawiera ta roślina? Otóż flawonoidy, saponiny, garbniki i olejki eteryczne. Garbniki np. wykazują działanie przeciwzapalne na przewód pokarmowy oraz działają ściągająco. Nawłoc pospolitą stosujemy w formie naparu, maści, płynów doustnych, a nawet w postaci tabletek. Najczęściej jest wykorzystywana w stanach zapalnych pęcherza moczowego, dróg moczowych czy w kamicy moczowej ze względu na swoje właściwości moczopędne.

W Polsce mamy także NAWŁOĆ KANADYJSKĄ, którą sprowadzono z Ameryki Północnej w 1872 roku (według zapisków na terenie Małopolski). Roślina ta jest bardzo inwazyjna. Jedni uważają za takie samo cenne źródło jak naszą rodzimą, a dodatkowo za roślinę miododajną. Inni za roślinę niebezpieczną, która ze względu na swoje wysokie rozmiary i tworzenie rozległych połąci, wpływa negatywnie na populację ptaków. Jej wysokie łany nie dają szans na lądowanie i poruszanie się pomiędzy nimi ptakom, które zakładają gniazda na

ziemi. A jak odróżnić nawłóć pospolitą od kanadyjskiej? Otóż kanadyjska jest dużo wyższa. Osiąga nawet od 1,5 do 2 metrów wysokości, a jej łodygi są szorstko owłosione.

Jesienią zbieramy też bulwy, korzenie oraz kłącza. Tu warto wspomnieć o korzeniach ŻYWOKOSTU LEKARSKIEGO, który należy do rodziny ogórecznikowatych. W Polsce rośnie dość powszechnie, najczęściej na opuszczonych terenach, w rowach, a nawet na budowach. Jest stosowany w formie maści. Łagodzi napięcie mięśniowe, korzystnie wpływa na stan kości przy urazach. Nazwa zobowiązuje – żywokost = żywe kości. Wykazuje także działanie regenerujące i odżywcze na skórę po urazach, odmrożeniach, czy po oparzeniach. Żywokost zawiera w sobie alantoinę, która wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Macerat z korzenia niweluje także siniaki i krwiaki. Korzeń wykopujemy jesienią lub na wiosnę, w drugim oraz trzecim roku wegetacji.

Bierzemy 100 g korzenia żywokostu, zlewamy 200 ml octu spirytusowego 10% i zostawiamy do maceracji w ciemnym chłodnym miejscu na 7 dni. Po tym czasie odfiltrowujemy, zlewamy do butelki i gotowe do użycia, do nacierania :)

Żywokost stosujemy na zewnątrz, ale na nie uszkodzoną skórę, a długość kuracji nie powinna przekraczać 6 tygodni w ciągu roku.

Pamiętajmy też o owocach jesieni, np. czarnego bzu, dzikiej róży czy tarniny, które po wysuszeniu możemy całą zimę dodawać do różnych naparów.

Jednak żeby je zebrać, a zwłaszcza dziką różę czy tarninę, warto poczekać do pierwszych przymrozków lub przemrozić w zamrażarce. Dzięki temu nie będą miały cierpkiego smaku.

Małgorzata Mazurek, bajkopisarka Flora
Fot. Pixabay

Zmarli uczą żywych

W mediach rzadko podejmuje się temat donacji ciała na cele naukowe. Jest niewygodny, budzi lęk, nie mieści się w codziennym przekazie pełnym skrótów, uproszczeń i emocjonalnych tematów. A przecież to kwestia fundamentalna – dotyczy każdej osoby, która choć raz trafi do lekarza. Jak przyszli medycy mają się uczyć skutecznie nas leczyć, jeśli nie otrzymają dostępu do najważniejszego narzędzia swojej edukacji: ludzkiego ciała?

Dziś, podobnie jak kiedyś, w przypadku transplantologii wciąż pokutuje pewne tabu. Dawniej przeszczepy także budziły strach i niedowierzanie. Dopiero lata kampanii społecznych sprawiły, że liczba transplantacji w Polsce zaczęła regularnie rosnąć, ratując życie tysiącom osób. Podobnej rozmowy potrzebuje donacja ciała. I podobnej odwagi – by temat wreszcie wypłynął na powierzchnię.

Uniwersytety Medyczne w Polsce realizują Program Świadomej Donacji Zwłok. To ini-

cjatywa, która pozwala osobom zdecydowanym na przekazanie swojego ciała po śmierci na cele dydaktyczne i naukowo-badawcze, świadomie zadeklarować taką wolę jeszcze za życia.

Procedura jest przejrzysta: przyszły donator wypełnia akt przekazania zwłok; podpis poświadczają u notariusza (na własny koszt); wszystkie pozostałe koszty – transport ciała, kremację, pochówek i opiekę nad grobowcem – pokrywa uczelnia.





Ciała pozostają w dyspozycji uczelni maksymalnie trzy lata. Po zakończeniu procesu dydaktycznego są kremowane, a uczelnia organizuje uroczysty, zbiorowy pochówek, na który zaprasza osoby wskazane przez donatora.

Motywacje donatorów są różne, ale łączy ich jedno – pełna świadomość i odpowiedzialność. To osoby, które rozumieją, że ich decyzja realnie wpłynie na poziom przyszłej opieki medycznej. Część z nich kieruje się także potrzebą pomocy innym, inni – samotnością i świadomością, że po ich śmierci nikt nie zajmie się formalnościami pogrzebowymi. Bez względu na powód, ich gest ma wymiar nie tylko praktyczny, ale i głęboko humanistyczny. Świadoma donacja jest jedną z najczystszych form altruizmu: podarowaniem czegoś, co jest absolutnie nie do zastąpienia – własnego ciała.

Mimo ogromnego rozwoju technologii, zaawansowanych modeli trójwymiarowych, programów komputerowych, filmów edukacyjnych czy plastynatów, prawdziwe ludzkie ciało pozostaje niezastąpionym atlasem anatomii. Materiały dydaktyczne opierają się na danych uśrednionych – tymczasem każdy człowiek jest inny. Realny pacjent nie wygląda jak kolorowy schemat w atlasie. Ma własną historię chorób, indywidualne proporcje, nietypowe naczynia, przebieg nerwów, warianty anatomiczne.

Dla studentów pierwsze zajęcia bywają trudne. Konfrontują się po raz pierwszy z realnością śmierci i fizyczną obecnością ciała. Dlatego tak ważna jest rola wykładowców: uczenia szacunku, wdzięczności i zrozumienia, że ciało w prosektorium należało do człowieka, który miał rodzinę, życie, marzenia.

Kontakt ze zwłokami jest pierwszym, ale fundamentalnym etapem wieloletniego procesu kształcenia lekarza. Później student pracuje na preparatach histologicznych, patomorfologicznych, a w kolejnych latach – z pacjentami. To powolne, stopniowe zanurzenie w medycynę. Bez właściwej edukacji na początku – bez zrozumienia unikalnej natury ludzkiego ciała – dalsze etapy kształcenia byłyby niepełne. Są uczelnie na świecie, które próbują uczyć anatomii bez prosektorium, ale doświadczeni anatomicy powtarzają zgodnie: prędzej czy później odbije się to na pacjentach.

Ciało człowieka pozostaje najdoskonalszym, niezastąpionym źródłem wiedzy. Żaden model nigdy nie odzwierciedli w pełni złożoności struktur, które decydują o życiu. Dlatego donatorzy są dla studentów czymś znacznie większym niż anonimowymi „preparatami”. Są nauczycielami.

Program Świadomej Donacji Zwłok uczy młodych medyków nie tylko anatomii, lecz także empatii, pokory, odpowiedzialności i świadomości, że przyszły lekarz pracuje z człowiekiem – nie z przypadkiem, schematem ani organem w izolacji.

Dlaczego trzeba o tym mówić? Bo milczenie utrwała tabu. Bo społeczeństwo, które potrafi mówić o śmierci i o jej znaczeniu dla nauki, staje się dojrzałe. Bo każda donacja to realna inwestycja w zdrowie nas wszystkich. Źródła: donacja.sum.edu.pl, medycyna.uw.edu.pl, umw.edu.pl

Opr. Renata Bech
Fot. Archiwum autorki

Rewalidacja widzenia – co to takiego?

To terapia, która może być przydatna w leczeniu m.in. takich schorzeń, jak: niedowidzenie, zez, podwójne widzenie, trudności z koncentracją, zmęczenie oczu, percepcja głębi i problemy z widzeniem 3D (przestrzennym), trudności z koordynacją ręka-oko, problemy z percepcją wzrokową i przetwarzaniem.

Polega ona na spersonalizowanych ćwiczeniach powtarzanych regularnie, które mogą przebiegać z wykorzystaniem m.in. soczewek, filtrów i innego sprzętu, mających na celu rozwijanie umiejętności wzrokowych i efektywne przetwarzanie informacji z układu wzrokowego. Terapia widzenia czyli rehabilitacja wzrokowa może być prowadzona z wykorzystaniem metody N. Barragi oraz metody M. Walkiewicz-Krutak.

Rozwijanie umiejętności posługiwania się wzrokiem wg. N. Barragi opiera się na etapach rozwoju widzenia, które u każdego dziecka przebiegają w ściśle określonych fazach. Pracę z dzieckiem rozpoczyna się od przeprowadzenia diagnozy, która wskazuje, od którego etapu należy rozpocząć usprawnianie funkcji wzrokowych. Metoda składa się z ćwiczeń, które sformułowane są w kategoriach behawioralnych, określających czynności wzrokowe, które należy na danym etapie wykonywać i usprawniać, aby je opanować, po czym można przejść na kolejny etap – rozwijanie kolejnej czynności wzrokowej.

Metoda może być stosowana dla małych dzieci, dzieci przedszkolnych, szkolnych, młodzieży i dorosłych oraz dla osób ze sprzężonymi niepełno sprawnościami. Podczas rehabilitacji tą metodą usprawnianiu podlegają funkcje optyczne, optyczno-percepcyjne oraz percepcyjne wzrokowe. Metoda polega na prowadzeniu ćwiczeń usprawniających wymienione funkcje. Wielokrotność powtórzeń ma na celu wyćwiczenie, usprawnienie oraz

automatyzację reakcji wzrokowych. Wielość powtórzeń ma wprowadzać wiele doświadczeń wzrokowych, które mają być prawidłowo funkcjonalnie wykorzystywane w różnych sytuacjach. Ma na celu poprawienie funkcjonowania wzrokowego najpierw w oparciu o funkcje optyczne, a później wzrokowe funkcje korowe (kojarzeniowe). Ćwiczenia nie wpływają na możliwości optyczne oka (nie poprawia optycznych parametrów widzenia) tylko mają usprawnić funkcjonowanie w oparciu o wzrok.

Metoda wspomagania Funkcjonowania Wzrokowego Dzieci z Mózgowym Uszkodzeniem Widzenia wg. M. Walkiewicz-Krutak skierowana jest dla dzieci ze schorzeniami neurologicznymi i genetycznymi, w których dochodzi również do obniżenia rozwoju funkcji wzrokowych.

Wspomaganie rozwoju widzenia dziecka z mózgowym uszkodzeniem widzenia →



powinno koncentrować się wokół aktywności, w których są zintegrowane informacje pochodzące z wielu zmysłów – dotyku, słuchu, wzroku, gdzie włączana jest motoryka. Nie należy opierać się tylko na jednej modalności, co prowadzi do ograniczenia możliwości poznawczych dziecka. Należy zwrócić tutaj uwagę na dobór bodźców stosowanych podczas stymulacji, które powinny być dostosowane do możliwości percepcyjnych dziecka, a sposób prowadzenia stymulacji powinien być dostosowany do możliwości przyswajania i tak zorganizowany, aby wykorzystać naturalne sytuacje sprzyjające usprawnianiu widzenia.

Oddziaływania są ukierunkowane na następujące obszary: pobudzanie do reakcji i zwiększanie reaktywności wzrokowej na

różne rodzaje bodźców wizualnych, wspomaganie rozwoju funkcji okoruchowych i umiejętności wzrokowych uwarunkowanych funkcjami okoruchowymi, wspomaganie rozwoju aktywności wzrokowo-motorycznych, wspomaganie rozwoju umiejętności wzrokowo-percepcyjnych.

Metod rehabilitacji wzrokowej, które mają na celu poprawę umiejętności i zdolności wzrokowych, a tym samym wpływa na komfort widzenia jest wiele i zależą one od rodzaju schorzenia i wieku osoby z dysfunkcją wzroku. W celu trafnego doboru metody najlepiej udać się do specjalistycznej poradni chorób oczu.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

RÓWNOWAGA MIĘDZY ŚWIATEM CYFROWYM A REALNYM POZWALA ZACHOWAĆ ZDROWIE I SPOKÓJ

Zatrącenie w ekranach to pułapka

Współczesny świat trudno sobie wyobrazić bez komputerów, smartfonów i tabletów. Urządzenia te ułatwiają nam życie, pozwalają na kontakt z innymi, naukę i rozwój osobisty. Jednak coraz częściej to, co miało być narzędziem, staje się pułapką. Zbyt długi czas spędzany przed ekranem ma poważne konsekwencje zarówno dla dzieci, jak i dorosłych – wpływa na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Royal College of Paediatrics and Child Health, Amerykańskiej Akademii Pediatricznej oraz Amerykańskiego Stowarzyszenia Optometrycznego, czas spędzany przez dzieci przed ekranami powinien być starannie kontrolowany.

Najważniejsze zasady mówią jasno:

- Ekran nie mogą zastępować snu, ruchu ani kontaktu z rówieśnikami.
- Rodzice powinni ustalać zasady korzystania z urządzeń, dostosowane do wieku i obowiązków dziecka.
- Nie należy używać ekranów do uspokajania dzieci czy w roli „elektronicznej opiekunki”.

- Ekran powinien być wyłączony podczas posiłków i rodzinnych spotkań.

WHO zaleca, aby dzieci poniżej 2. roku życia całkowicie unikały ekranów, natomiast w wieku 2–5 lat korzystały z nich maksymalnie godzinę dziennie. Dzieci w wieku szkolnym powinny mieć ograniczony dostęp do ekranów szczególnie przed snem – co najmniej 30–60 minut przed położeniem się do łóżka – oraz unikać urządzeń w sypialni.

Zbyt długi czas ekranowy wiąże się z szeregiem zagrożeń: zaburzeniami snu, otyłością, gorszą koncentracją, a nawet problemami emocjonalnymi. Badania wskazują, że dzieci spędzające więcej niż trzy godziny dzien-

nie przy ekranie mają o 35% większe ryzyko prób samobójczych. Długotrwałe korzystanie z ekranów obniża także zdolność czytania ze zrozumieniem i negatywnie wpływa na rozwój struktur mózgu odpowiedzialnych za komunikację i empatię.

Ważne jest więc, by dzieci i młodzież uczyły się równowagi między światem cyfrowym a rzeczywistym – poprzez ruch, hobby, zabawę na świeżym powietrzu czy wspólne spędzanie czasu z rodziną.

Problem nadmiernego korzystania z urządzeń dotyczy również dorosłych. Praca zdalna, media społecznościowe i ciągły dostęp do informacji sprawiają, że przeciętny dorosły spędza około 7 godzin dziennie przed ekranem. Choć część tego czasu jest nieunikniona, długotrwała ekspozycja prowadzi do licznych problemów zdrowotnych: bólu pleców, szyi, zmęczenia oczu, bezsenności, a także wzrostu stresu i objawów depresyjnych.

WHO podkreśla, że równowaga jest kluczem – czas ekranowy powinien być zrównoważony innymi aktywnościami: ruchem, spotkaniami towarzyskimi, odpoczynkiem i snem. Warto wprowadzić w codziennym życiu tzw. „godziny bez ekranów” – np. podczas posiłków, spacerów czy wspólnego czasu z rodziną.

Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych wpływa również na psychikę. Porównywanie się z idealizowanymi obrazami życia innych może prowadzić do obniżenia samooceny i poczucia osamotnienia. Dlatego eksperci zalecają, by ograniczyć korzystanie z mediów społecznościowych do 30–60 minut dziennie i być świadomym, w jaki sposób wpływają one na nasze emocje.

Jak rozpoznać uzależnienie od ekranu?

Zarówno dzieci, jak i dorośli mogą popaść w uzależnienie od ekranów. Objawami są:

- ciągła potrzeba korzystania z urządzeń,
- rozdrażnienie przy próbie ograniczenia czasu ekranowego,
- izolacja od bliskich,
- trudności z koncentracją i motywacją.



W przypadku dzieci uzależnienie od ekranów może prowadzić do pogorszenia relacji rodzinnych, problemów w nauce i zaburzeń emocjonalnych. Dorośli natomiast często zaniedbują obowiązki, sen czy aktywność fizyczną, tłumacząc nadmierne korzystanie z ekranów „koniecznością bycia na bieżąco”.

Jak chronić siebie i bliskich przed pułapkami ekranów?

1. Ustal limity czasowe – nawet dorosłym pomagają aplikacje monitorujące czas ekranowy.
2. Rób regularne przerwy – co godzinę wstań od biurka, rozciągnij się, popatrz w dal.
3. Zadbaj o higienę snu – odłóż telefon przynajmniej pół godziny przed snem.
4. Ustal strefy bez ekranów – sypialnia, jadalnia czy czas rodzinny to momenty offline.
5. Bądź wzorem dla dzieci – pokazuj, że można odpoczywać i spędzać czas inaczej niż z telefonem w ręku.

Renata Bech

Źródła: <https://profibaza.pzh.gov.pl/>

Ilustracja poglądowa AI



Fundusz Solidarnościowy

Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej edycja 2025

Całkowity koszt programu w 2025 r. wynosi: 855 578,00 zł

Kwota dofinansowania programu w 2025 r. wynosi: 855 578,00 zł

KSON kontynuuje realizację resortowego Programu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” dla Organizacja Pozarządowych – edycja 2025, finansowany ze środków pochodzących z Funduszu Solidarnościowego.

W 2025 r. usługami asystencji osobistej planuje się objąć 26 osób, mieszkańców Miasta Jelenia Góra, Powiatu Karkonoskiego oraz ościennych powiatów spełniających kryteria określone w „Programie”.

Program skierowany jest do osób z niepełnosprawnościami zwanych dalej Uczestnikami, wymagających wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym.

Głównym celem Programu jest wprowadzenie usług asystencji osobistej jako formy ogólnodostępnego wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym, których adresatami są:

1) dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji oraz

2) osoby niepełnosprawne posiadające orzeczenie:

a) o znacznym stopniu niepełnosprawności albo

b) o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności albo

c) traktowane na równi z orzeczeniami wymienionymi w lit. a i b, zgodnie z art. 5 i art. 62 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Program jest elementem polityki społecznej państwa w zakresie:

1) poprawy jakości życia osób niepełnosprawnych, w szczególności poprzez umożliwienie im jak najbardziej niezależnego życia;

2) wsparcia osób niepełnosprawnych oraz zapewnienia pomocy adekwatnej do potrzeb;

3) uczestnictwa osób niepełnosprawnych w wydarzeniach społecznych, kulturalnych, rozrywkowych lub sportowych itp.;

4) dofinansowania jednostek samorządu terytorialnego w ramach realizowanych zadań mających na celu wsparcie społeczne osób niepełnosprawnych;

5) zwiększenia wsparcia asystenckiego dla niepełnosprawnych uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, także w innych wymiarach życia i funkcjonowania społecznego.

Usługi asystencji osobistej polegają na wspieraniu przez asystenta osoby z niepełnosprawnością w różnych sferach życia, w tym:

1) wsparcia uczestnika w czynnościach samoobsługowych, w tym utrzymaniu higieny osobistej;

2) wsparcia uczestnika w prowadzeniu gospodarstwa domowego i wypełnianiu ról w rodzinie;

3) wsparcia uczestnika w przemieszczaniu się poza miejscem zamieszkania;

4) wsparcia uczestnika w podejmowaniu aktywności życiowej i komunikowaniu się z otoczeniem.

Fioletowe światło na Dzień Wcześniaka

Rocznie rodzi się przedwcześnie około 15 milionów noworodków, co stanowi około jedno na 10 wszystkich dzieci urodzonych na całym świecie. Jak każdego roku, 17 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Wcześniaka. W tym dniu na całym świecie podejmowane są akcje mające na celu podniesienie świadomości na temat porodu przedwczesnego i problemów wcześniaków i ich rodzin.

Wcześniactwo jest bardzo poważnym problemem o zasięgu globalnym. Wcześniakami określa się dzieci urodzone przed 37. tygodniem ciąży. Corocznie na świecie rodzi się 15 mln wcześniaków (szacuje się, że co dziesiąte rodzone dziecko to wcześniak), zaś w Polsce około 26 tys., a w Unii Europejskiej każdego roku rodzi się 500 tys. wcześniaków. Noworodki urodzone przedwcześnie stanowią największą grupę pacjentów dziecięcych w Europie. W zależności od państwa liczba porodów przedwczesnych w Europie waha się pomiędzy 6,3% a 11,4%.

Wcześniactwo może wpływać nie tylko na problemy we wczesnym etapie życia dziecka, ale przede wszystkim na całą przyszłość noworodka. Na podstawie danych Fundacji Wcześniak wynika, że zbyt wczesny poród wciąż stanowi jedną z głównych przyczyn śmiertelności oraz zachorowalności niemowląt. Konsekwen-

cją przedwczesnego porodu często jest słabszy rozwój narządów wewnętrznych, co może stać się przyczyną zaburzeń psychorozwojowych, deficytów sensorycznych, licznych problemów zdrowotnych lub mózgowego porażenia dziecięcego. Wcześniactwo także zwiększa ryzyko zaburzeń umysłowych w okresie dzieciństwa oraz w życiu dorosłym.

Wśród czynników zwiększających ryzyko wcześniactwa można wymienić czynniki związane ze stylem życia (na przykład spożywanie alkoholu, palenie papierosów, zażywanie narkotyków), o charakterze medycznym (infekcje dróg moczowych i pochwy, wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę) oraz czynniki demograficzne (wiek matki poniżej 17 roku życia lub powyżej 35 oraz niski status społeczno-ekonomiczny).

Symbolem „Dnia Wcześniaka” jest mała, jak dla wcześniaka, fioletowa para skarpetek wiszących na sznurku obok większych skarpet dla noworodków. Symbol ten w wielu miejscach na świecie, w tym również w Polsce, zaistniał w związku z tym dniem. Zazwyczaj jest to jedna fioletowa para obok dziewięciu par większych. Kolor fioletowy jest również kolorem wcześniaków. Wiele obiektów na całym świecie jest podświetlana 17 listopada światłem w takim kolorze.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay

„Symbolem „Dnia Wcześniaka” jest mała, jak dla wcześniaka, fioletowa para skarpetek wiszących na sznurku obok większych skarpet dla noworodków”



Koralowa królowa

Jarzębina czy nazywana jest koralową królową. Jej owoce według starych wierzeń, chroniły przed nocnymi zmorami. Dawniej chłopci wychodząc nocą z chaty, wkładali do kieszeni kilka koralików jarzębiny. Wierzono, że dodawały one siły i odwagi, bo czerwień, krew – to życie. Owoce te miały też zapewnić szczęście w miłości. Z tego powodu kobiety dawniej nosiły tak chętnie korale z nich wykonane, którym powierzały swoje miłosne sekrety i oczekiwania.

Występuje zarówno w Europie, jak i w Azji. W Polsce jest pospolita na całym obszarze kraju, nawet wysoko w górach. Tam stanowi jeden ze smakołyków jeleni i saren. Drzewo to nazywane także jarzęb pospolity lub zwyczajny już na początku jesieni daje piękne swe koralowe owoce, które najbardziej smaczne są po pierwszych przymrozkach.

Jarzębina jest idealna do czyszczenia naczyń krwionośnych z blaszek miażdżycowych, usprawnia nasze nerki, a jeśli fundament – przepływ krwi przez ciało jest sprawny, to człowiekowi dopisuje zdrowie. To także bardzo cenna roślina dla dzieci. Ma w sobie dużo witaminy C. Można z jej owoców wykonać sok, który późną jesienią oraz zimą sprawdzi się przy przeziębieniach, a dzięki zawartości wit. C i wit. A może być stosowana także w profilaktyce arteriosklerozy oraz pomocniczo w chorobie nadciśnieniowej. Wykazuje również działanie moczopędne, przeciwzapalne na błony śluzowe żołądka i jelit. Łagodzi także podrażnienia wątroby.

Jak wykonać taki sok? Rozpuszczamy cukier w gorącej wodzie, aby wytworzył się syrop. Zamiennie można lekko podgrzać miód. Następnie owoce jarzębiny zalewamy takim syropem i odstawiamy na 24 godziny. Na drugi dzień gotujemy kilka razy przez kilkanaście minut aż jarzębina zrobi się szklista. Za każdym razem, gdy jarzębina się gotuje, na powierzchni



mikstury gromadzi się piana, którą należy usuwać.

Niektórzy mrożą jarzębinę po zebraniu lub zbierają ją po pierwszych przymrozkach, aby nie miała goryczki. Do syropu na koniec można dodać startą umytą wcześniej skórkę z cytryny, ale też wcisnąć sok z cytryny. Zagotowany syrop przelewamy do buteleczek lub słoiczków, zakręcamy, stawiamy do góry dnem i zostawiamy do wystudzenia. Odsączone owoce możemy przesmażyć, np. z gruszkami lub jabłkami jako dżem, a po dodaniu 40% alkoholu powstanie lekki słodki jarzębek.

Owoce i kwiaty jarzębiny, ze względu na obfitość soli mineralnych i witamin, przy zastosowaniu zewnętrznym w formie okładów i płukanek, odżywiają i nawilżają skórę, a dzięki zawartości kwasów, także rozjaśniają plamy i przebarwienia.

Z owoców lub kwiatów możemy wykonać smaczną i zdrową nalewkę. Potrzebujemy do tego 100 g jednego lub drugiego substratu rozdrobnionego. Zalewamy go 500 ml 40% alkoholu, może być to też rum. Dla smaku możemy dodać jabłek, albo moreli, a także przyprawy korzenne, np. cynamon, goździki, anyż lub kardamon. Wszystko mieszamy i odstawiamy do maceracji na 14 dni. Po tym czasie odcedzamy, przelewamy do butelki. Spożywamy 1x dziennie po 30 ml nalewki przez okres dwóch tygodni. Potem robimy przerwę na dwa miesiące i powtarzamy kurację. Taką nalewkę stosujemy wspomagająco dla przyspieszenia przemiany materii, w leczeniu choroby wieńcowej oraz przy przerostie prostaty u panów.

Małgorzata Mazurek, bajkopisarka FLORA

Fot. Pixabay

Co z ponowną opłatą za grób po 20 latach?

Czy regulaminy i cenniki na cmentarzach komunalnych uchwalane są w sposób legalny?

Jeśli obywatel dojdzie do wniosku, że według niego opłatę pobrano niezgodnie z prawem może ten regulamin zaskarżyć do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego.

Czy jednak zawsze skutecznie?

Po wystąpieniu Prokuratury Okręgowej w Koszalinie do samorządu kołobrzesckiego, prezydent Kołobrzegu przygotowała projekt uchwały, który rozpatrywany był podczas ostatniej sesji. Uchwała dotyczy zmiany regulaminu cmentarza komunalnego w mieście.

Chodziło m.in. o skargi mieszkańców związane z opłatami pobieranymi w kołobrzesckiej nekropolii, np. za wjazd na cmentarz, choć gmina Miasto Kołobrzeg nie miała do tego uprawnienia. Sprawa jest znana w innych samorządach, gdzie mieszkańcy też skarżyli się do sądów administracyjnych i – często wygrywali.

Problemem jest stara i nie przystająca do obecnych czasów ustawa o cmentarzach i chowaniu zmarłych z 1959 roku, którą można różnie interpretować. Po wejściu w życie uchwały, regulamin zmienia się, a w związku z tym zaczną obowiązywać nowe zasady.

Na sesji kołobrzescy radni zwracali też szczególną uwagę na fakt wprowadzania przez odwiedzających groby psów na cmentarz. Regulamin przewiduje zakaz wprowadzania jakichkolwiek zwierząt, poza psami przewodnikami, które asystują osobom z niepełnosprawnościami.

Największe kontrowersje budzi jednak nie wprowadzanie zwierząt czy inne mniej istotne opłaty, a niesłusznie – według większości skarżących się na podobne praktyki – pobierana ponowna opłata za grób po 20 latach. Czy jeśli jednak pójdziemy do sądu, to Miasto musi oddać pieniądze które pobrało za ponowną opłatę po 20 latach? Niekoniecznie. Jest wiele wyroków sądowych na ten temat, często jed-

nak się od siebie różnią. Opłaty za przedłużenie prawa do grobu są jednak coraz częściej uchylane przez sądy w całej Polsce, które jednak każdą sprawę rozpatrują indywidualnie. Każdy więc kto ma grób bliskich na cmentarzu może składać skargę do WSA i ma duże szanse wygrać. Gminy się tego obawiają, bo może to generować duże koszty, rujnujące budżety zwłaszcza niewielkich, niebogatych samorządów.

Tu przyczyną tej niekonsekwencji może być fakt, że posłowie poprzednich kadencji – pomimo wielu zapowiedzi i wyraźne artykułowanych oczekiwań wyborców – dotychczas nie podjęli prac nad tak potrzebną nową ustawą o cmentarzach i chowaniu zmarłych, a przede wszystkim – wprowadzeniu jednoznacznych przepisów. W poprzedniej kadencji Sejmu prace takie zostały już podjęte, a projekt przygotowany. Nie udało się jednak wpro-



wadzić go pod obrady Sejmu przed wyborami. Obecnie więc niestety nadal równolegle funkcjonują dwa projekty: społeczny i projekt Polskiego Stowarzyszenia Pogrzebowego. Na razie jednak tę ważną sprawę znów odłożono do tzw. sejmowej zamrażarki. A szkoda, bo pozwoliliby to zakończyć wreszcie chaos prawny na naszych cmentarzach.

Podczas ostatniej wizyty na kołobrzeskim cmentarzu – 1 listopada – można było łatwo zauważyć, że jego nowa część szybko się zapełnia. Zapytaliśmy więc administratora cmentarza – Urząd Miasta – jak długo wystarczy jeszcze miejsca na pochówki i czy rozważana jest budowa nowych kolumbariów. Według analizy przygotowanej przez Miejski Zakład Zieleni, Dróg i Ochrony Środowiska, obec-

ne tereny cmentarza powinny wystarczyć na około 17 lat. Jednocześnie Miasto już planuje zabezpieczenie dodatkowych gruntów, tj. zakup sąsiadującej z cmentarzem działki, która w przyszłości mogłaby zostać przeznaczona pod kolejną część nekropolii.

Jeśli chodzi o kolumbaria, to pomimo pojawiających się negatywnych opinii, że pomieszczą mniej urn – te w okrągłej formie, które właśnie powstają na kołobrzeskim cmentarzu, bo jak sprawdzono – mają porównywalną liczbę nisz co budowane dotychczas, prostokątne. Właśnie takie, okrągłe, Miasto planuje dalej realizować.

Jolanta Wiatr

Fot: Jolanta Wiatr

JEST PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO WSPÓŁCZESNYCH ZAGROŻENIACH I SKUTECZNEJ OCHRONIE

Bezpieczeństwo w sieci

Internet stał się nieodłączną częścią codziennego życia – korzystamy z niego, by robić zakupy, kontaktować się z bliskimi, zarządzać finansami czy załatwiać sprawy urzędowe. Niestety, równolegle z wygodą i dostępnością rośnie również aktywność cyberprzestępców, którzy nieustannie poszukują nowych sposobów na oszukiwanie użytkowników. Dane z ostatnich lat jasno pokazują, że zagrożenie nie tylko nie maleje, ale wręcz gwałtownie rośnie.

CERT Polska – CSIRT NASK, czyli Zespół Reagowania na Incydenty Bezpieczeństwa Komputerowego działający w strukturach NASK-PIB – w 2024 roku odnotował historycznie wysoki poziom aktywności cyberprzestępców.

Najważniejsze liczby są alarmujące:

- ponad 600 000 zgłoszeń w 2024 roku (wzrost o 62% względem 2023),
- 29% więcej zarejestrowanych incydentów,
- średnio 50 tysięcy zgłoszeń miesięcznie,
- blisko 1,5 miliona zablokowanych złośliwych wiadomości SMS,
- 355 tysięcy zgłoszeń podejrzanych SMS-ów – aż 60% więcej niż rok wcześniej.

Oznacza to, że cyberoszuści intensyfikują swoje działania, ale też, że użytkownicy coraz częściej potrafią rozpoznać zagrożenia i wiedzą, gdzie je zgłaszać.

W cyberatakach nie chodzi jedynie o technologię. W ogromnej części wciąż wykorzystywane są metody manipulacji psychologicznej, czyli socjotechnika.

Cyberoszuści:

- zdobywają zaufanie – podszywając się pod bliskich, bank, policję, pracowników urzędów,
- manipulują emocjami – straszą konsekwencjami, wzbudzają współczucie lub nadzieję na szybki zysk,

- wywierają presję czasu – „musisz działać teraz”, „bez Twojej reakcji konto zostanie zablokowane”.

Oszustwa telefoniczne – jeden z najpowszechniejszych problemów

Fałszywe telefony „z banku”, „z policji” lub „z ZUS-u” stały się już codziennością.

Skala strat jest ogromna:

- w 2022 roku oszustwa telefoniczne spowodowały szkody przekraczające 141 milionów złotych,
- wśród poszkodowanych było 3,5 tysiąca osób powyżej 65. roku życia.

Najpopularniejsze scenariusze oszustw telefonicznych:

- „na policjanta”, „prokuratora”, „urzędnika”,
- „na pracownika banku” lub „pomoc techniczną”,
- „na wypadek” spowodowany przez bliską osobę,
- „na wnuczka” lub członka rodziny,
- „na urząd skarbowy” lub ZUS.

Pamiętaj: Nazwa wyświetlana na ekranie telefonu może być sfalszowana. Przesłany potrafią podszyć się pod dowolny numer.

Fałszywe SMS-y i e-maile – jak je rozpoznać?

Przestępcy wysyłają wiadomości, które mają skłonić ofiarę do kliknięcia w link prowadzący na fałszywą stronę.

Najczęściej dotyczą:

- rzekomo nieopłaconych faktur,
- problemów z kontem bankowym,
- fałszywych wygranych, kuponów i zniżek,
- problemów z wypłatą świadczeń,
- konieczności dopłaty do przesyłki kurierskiej.

Warto zwrócić uwagę na:

- błędy językowe,
- nietypowe adresy nadawcy,

- linki wyglądające podejrzanie lub niezgodnie z nazwą instytucji,
- presję czasu („kliknij natychmiast!”).

Nowe zagrożenia: deepfake, fałszywe inwestycje, oszustwa romantyczne

Cyberprzestępcy coraz częściej korzystają z technologii deepfake, tworząc fałszywe nagrania i reklamy, w których „występują” znane osoby zachęcające do inwestycji.

Popularne są również:

- fałszywe sklepy internetowe,
- romans-scams, w których przestępca zdobywa serce, a potem pieniądze ofiary,
- fałszywe platformy inwestycyjne obiecujące szybki zysk.

Cyberhigiena – podstawy, które chronią każdego

Dobra cyberhigiena znacząco zmniejsza ryzyko udanego ataku. Warto:

- stosować silne, unikalne hasła,
- korzystać z weryfikacji dwuetapowej (2FA),
- regularnie aktualizować urządzenia,
- uważać na załączniki i linki,
- nie udostępniać danych osobowych w rozmowach telefonicznych,
- zachować zdrowy rozsądek i dystans wobec „sensacyjnych” wiadomości.



Choć wiele osób uważa, że cyberoszustwa dotyczą głównie seniorów, w rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu – niezależnie od wieku i doświadczenia. Dlatego warto sięgać po sprawdzone materiały edukacyjne.

Jednym z nich jest poradnik „#Halo! Tu Cyberbezpieczny Senior”¹, wydany przez NASK PIB.

Choć został przygotowany z myślą o seniorach, jest napisany prostym, konkretnym i bardzo praktycznym językiem, dzięki czemu stanowi świetne źródło wiedzy dla każdego, kto chce świadomie i bezpiecznie korzystać z sieci.

Skąd jeszcze czerpać wiedzę o bezpieczeństwie w sieci?

- ze stron i poradników CERT Polska,
- z darmowych publikacji NASK PIB, takich jak „Cyberbezpieczny Senior”,
- z oficjalnych komunikatów banków, policji i instytucji publicznych,
- z kursów i kampanii edukacyjnych dotyczących cyberhigieny.

Każdy z nas może przyczynić się do zwiększania bezpieczeństwa w sieci – zgłaszając podejrzane wiadomości.

Podejrzany SMS

- „Przekaż” lub „udostępnij” go na numer 8080.
- Prześlij wiadomość w oryginalnej formie (nie usuwaj linków ani treści).
- Z jednego numeru można wysłać maksymalnie 3 wiadomości w ciągu 4 godzin.

Podejrzany e-mail lub strona internetowa

- Prześlij zgłoszenie na adres: cert@cert.pl
- lub skorzystaj z formularza na stronie: <https://incydent.cert.pl> lub skorzystaj z formularza na stronie: <https://incydent.cert.pl>

Dbanie o bezpieczeństwo w sieci nie jest trudne – wymaga jedynie świadomości, ostrożności i kilku prostych zasad. Warto je znać, by chronić siebie, swoje dane i swoje finanse. Źródło: cert.pl

opr. Renata Bech
Ilustracja pogładowa AI

Warto zatrudniać osoby niepełnosprawne

Stale w naszym kraju jest zbyt niskie zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami, a wynika to najczęściej z utartych w społeczeństwie stereotypów. Tymczasem osoby z niepełnosprawnościami często nie tylko efektywniej pracują, lecz także z ich zatrudnienia właściciele firm mogą czerpać niepodważalne korzyści.

Jak informuje Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami to nie tylko realne wsparcie różnorodności w miejscu pracy, ale także konkretne korzyści dla firmy zatrudniającej takie osoby. Wśród nich można znaleźć m.in.: zwrot kosztów wyposażenia stanowiska pracy lub kosztów na

przystosowanie stanowiska pracy, możliwość uzyskania dofinansowania do wynagrodzeń, refundacja składek ZUS, ulgi we wpłatach na PFRON czy refundacja kosztów szkolenia zatrudnionych osób z niepełnosprawnościami.

Pracodawca, który zatrudnia osobę niepełnosprawną przez co najmniej 36 miesięcy, może otrzymać zwrot kosztów poniesionych

na przystosowanie tworzonych (stosownie do potrzeb wynikających z ich niepełnosprawności) lub istniejących stanowisk pracy dla tych osób. Refundacja dotyczy, na przykład adaptacji pomieszczeń zakładu pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych oraz zatrudnienia pracownika pomagającego zatrudnionej osobie niepełnosprawnej. Pracodawca ubiegający się o wyżej wymienioną refundację musi złożyć wniosek do starosty właściwego ze względu na miejsce zatrudnienia osób niepełnosprawnych.

Pracodawcy zatrudniający u siebie osoby z niepełnosprawnościami mogą liczyć także na dofinansowanie do ich wynagrodzenia. Najważniejszym warunkiem tutaj jest brak zaległych zobowiązań wobec Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Pracodawca może otrzymać wówczas dofinansowanie na pracowników ujętych w ewidencji zatrudnionych osób z niepełnosprawnościami, którą prowadzi Fundusz, wykorzystując numery PESEL, a także informacje przekazywane drogą elektroniczną do Funduszu oraz na osoby z niepełnosprawnościami, które nie mają ustalonego prawa do emerytury. Dofinansowanie wypłacane jest Pracodawcy co miesiąc.

Kwota miesięcznego dofinansowania nie powinna przekroczyć miesięcznego wynagrodzenia pracownika z niepełnosprawnością. Dofinansowanie to dla całego etatu aktualnie wynosi:

- 2 760 zł – dla pracowników ze znacznym stopniem niepełnosprawności;
- 1 550 zł – dla pracowników z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności;
- 575 zł – dla pracowników z lekkim stopniem niepełnosprawności.

Dla osób z orzeczonymi chorobami psychicznymi, upośledzeniem umysłowym, całościowymi zaburzeniami rozwojowymi, epilepsją oraz niewidomych, kwoty te zwiększa się o:



- 1 380 zł – dla pracowników ze znacznym stopniem niepełnosprawności (w sumie dofinansowanie to będzie wynosić 4140 zł);
- 1 035 zł – dla pracowników z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności (w sumie dofinansowanie to będzie wynosić 2585 zł);
- 690 zł – dla pracowników z lekkim stopniem niepełnosprawności (w sumie dofinansowanie to będzie wynosić 1265 zł).

Obecnie Pracodawcy, którzy nie osiągną odpowiednich wskaźników zatrudnienia osób niepełnosprawnych (co najmniej 6%), muszą dokonywać obowiązkowych wpłat na PFRON. W związku z tym pracodawcy zatrudniający więcej niż 6% niepełnosprawnych zostają zwolnieni z tego obowiązku. Natomiast zatrudniając osoby ze schorzeniami szczególnie utrudniającymi wykonywanie pracy, można liczyć na obniżenie obowiązujących 6%.

Tak więc podczas prowadzenia rekrutacji na wolne stanowisko pracy może warto zastanowić się czy zatrudnienie na nim osoby z niepełnosprawnością, która oczywiście na pewno na tym stanowisku się sprawdzi, może przynieść nam również korzyści z tego zatrudnienia.

Andrzej Koenig, ociemniały

Na Polu nadziei znów zakwitną żonkile

W przeddzień Światowego Dnia Hospicjów, który obchodzony jest 11 października, wolontariusze i pracownicy gorzowskiej placówki paliatywnej posadzili kilka tysięcy żonkili na skwerze przy Łażni Miejskiej w centrum miasta. To już 21. akcja Pola Nadziei organizowana w Gorzowie Wielkopolskim.

Hospicjum Św. Kamila od 1993 roku niesie pomoc ciężko chorym dzieciom i dorosłym. Otacza też opieką ich bliskich w trudnym okresie żałoby.

To nauka wrażliwości łącząca młode i starsze pokolenie. Kolejny rok jesteśmy rekordzistami w Polsce, udało nam się rozproszyc 70 tys. żonkili, a to dzięki tym wszystkim gorzowianom, którzy włączają się do akcji pomocowej. Chcemy, by w tym dniu uwaga społeczeństwa skupiła się na potrzebach osób nieuleczalnie chorych, ich rodzin a także zespołów specjalistów, którzy pracują w hospicjach – powiedziała dyr hospicjum Jolanta Gintowt. – Obecnie prowadzona jest rozbudowa obiektu hospicyjnego, m.in. powiększana jest świetlica pobytu dziennego, miejsca do prowadzenia fizjoterapii oraz sale dla pacjentów obłożnie chorych, gdzie mogliby godnie spędzać czas z najbliższymi dodała.

Aktualnie w hospicjum przebywa 17 osób ciężko chorych, 32 osoby są w hospicjum domowym, w tym siedemnaścioro dzieci. Natomiast 24 dzieci osieroconych objętych jest wsparciem prowadzonym przez świetlicę „Ja-

skółka”. 20 osób dorosłych korzysta z pobytu dziennego. Przy hospicjum jest również wypożyczalnia sprzętu medycznego.

Opiekę duchową w Hospicjum św. Kamila sprawuje ks. Piotr Krysztofiak. Msze święte odprawiane są w hospicyjnej kaplicy codziennie o godz. 9. W salach chorych pacjenci mają możliwość uczestniczyć we Mszy św. poprzez telewizyjną transmisję „na żywo”.

W opiece duchowej chodzi o pełną miłości obecność przy człowieku, która pobudza ufność i nadzieję w chorym oraz pojednuje go ze śmiercią. Ofiarowanie obecności wiary i nadziei jest dla lekarzy i pielęgniarek najwyższą formą humanizacji wiary. Jest czymś więcej niż ulgą w cierpieniu; oznacza zaangażowanie się w ułatwienie choremu przejścia do Boga – czytamy na stronie hospicjum.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki





XXIV GALA „SPOŁECZNIKA ROKU 2025” W WOJEWÓDZTWIE LUBUSKIM

W podzięcie z serce i pomoc

Po raz 24. odbyła się edycja konkursu „Społecznik Roku 2025” organizowanego przez Wojewodę Lubuskiego. Gala przypadła 25 listopada podczas Wojewódzkich Obchodów Dnia Pracownika Socjalnego w Teatrze im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim.

Nagrody statuetki autorstwa gorzowskiej rzeźbiarki Zofii Bilińskiej wręczali laureatom wojewoda Marek Cebula i wicewojewoda Tomasz Nesterowicz.

XXIV edycja obejmowała dwie kategorie: nagroda zespołowa i nagroda indywidualna. Tegoroczną myślą przewodnią Konkursu są słowa Ronalda Reagana: „Nie możesz pomóc każdemu, ale każdy może pomóc komuś”.

W kategorii indywidualnej laureatami zostali:

Karolina Kapałczyńska – właścicielka nieruchomości Expert w Gorzowie Wielkopolskim – za działania podejmowane na rzecz Hospicjum św. Kamila w Gorzowie Wlkp. i jego podopiecznych;

Katarzyna Siwak-Galik – specjalista pracy socjalnej w Ośrodku Pomocy Społecznej w Iłowej – za zaangażowanie i empatię w pracy socjalnej;

Wojciech Borkowski – Wiceprezes Zarządu Spółdzielni Socjalnej GRUPA ALIVIO Spn.s

w Zielonej Górze – za działania podejmowane na rzecz osób starszych, niepełnosprawnych i ich rodzin;

W kategorii zespołowej laureatem zostało **Stowarzyszenie na rzecz wspierania Domu Pomocy Społecznej w Lubsku „Zamkowa Przystań”** – za wieloaspektowe działania skierowane do seniorów i osób z niepełnosprawnościami z województwa lubuskiego.

Każdorazowo konkurs kierowany jest do jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, wspierania rodziny i pieczy zastępczej, organizacji pozarządowych, podmiotów oraz osób fizycznych. celem jest promowanie lokalnych inicjatyw i postaw zasługujących na wyróżnienie w obszarze pomocy społecznej. Jego celem jest motywowanie do działania, kultywowanie wartości i promowanie inicjatyw w obszarze pomocy społecznej.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki

JESIEŃ:

czas uzupełnić domową apteczkę

Warto przeznaczyć jedno jesienne popołudnie, aby sprawdzić czego brakuje w domowej apteczce na mroźne zimowe dni. Dziś chciałabym podzielić się z Wami – drodzy Czytelnicy – jej składem jaki zawsze był w domu mojej babci. W jej apteczce zawsze było to co akurat komuś było potrzebne na dany zimowy moment.

Ludzie już od tysięcy lat i to na całym świecie przyglądali się poprzez pokolenia roślinom i sprawdzali ich działanie. Doskonale więc znali otaczającą ich przyrodę, a więc zarówno kwiaty, trawy, zioła, krzewy i drzewa. Dlatego warto sięgać po sprawdzone sposoby z szafek naszych babek. W domowej apteczce nie może zabraknąć suszonych kwiatów lipy. Osobiście zawsze mam 5-litrowy słoik wypełniony kwiatami lipy. Herbatka lipowa jest niezastąpiona w zimowe wieczory nawet tak profilaktycznie z dodatkiem odrobiny miodu i plasterkiem cytryny. LIPA bowiem ma działanie przeciwgorączkowe, napotne w stanach gorączkowych. Działa też kojąco na ból gardła, krtań, czy struny głosowe – polecana dla osób pracujących głosem. Dodatkowo wycisza, działa uspokajająco, wzmacnia cały organizm. To ogromne wsparcie układu „sercowo-naczyniowego”.



Kolejny gość domowej apteczki to kwiaty czarnego bzu. Ich także zimą nie powinno zabraknąć w naszym domu. Rewelacyjnie się sprawdzają jako napar w formie herbatki przyczyniając się do poprawy krążenia krwi oraz wspomagająco na układ odpornościowy. To ceniony antyoksydant.

W swoim składzie zawiera żelazo, potas, sód, wapń oraz olejek eteryczny i kwasy organiczne jak winowy, cytrynowy, a także jabłkowy. CZARNY BEZ, a zwłaszcza kwiaty jak i owoce, wykazuje działanie przeciwgorączkowe, napotne, wykrztuśne, moczopędne, oczyszczające i przeciwzapalne.

Napar z kwiatów przydaje się do przemywania oczu w stanach zapalnych spojówek, a w formie naparu do płukania jamy ustnej w stanach zapalnych dziąseł. Roślina ta redukuje także stany zapalne w obrębie stawów i mięśni.



W domowej apteczce nie może także zabraknąć syropu z tymianku czy majeranku. Oba działają antyseptycznie, wykrztuśnie, antibakteryjnie i antywirusowo. TYMIANEK i MAJERANEK to naturalne źródło wapnia, żelaza, witamin A i C. Syrop ten jest bardzo prosty w przygotowaniu. Szklankę suchego majeranku łączymy z czterema ząbkami czosnku, kilkoma łyżkami miodu, sokiem z cytryny, do tego dodajemy tymianek. Tak przygotowaną mieszankę odstawiamy na kilka godzin i gotowe. Pamiętajmy, aby przed połączeniem składników zaparzyć majeranek i tymianek.

Rewelacyjnie sprawdzi się także sok z marchwi z dodatkiem imbiru i soku z malin. Ma działanie wykrztuśne, pomaga pozbyć się kaszlu, a moja babcia podawała go nam na wzmocnienie organizmu.



Nie może także zabraknąć w domu czosnku i cebuli. CZOSNEK i CEBULA to tzw. naturalne antybiotyki. Stosowane zarówno przy przeziębieniu, grypie czy infekcjach bakteryjnych. Można je zasypać cukrem i mieć już po jednej dobie wspaniałą syrop. Ja osobiście świeży czosnek, całe ząbki, zanurzam w miodzie lipowym już latem. Tworzy się wspaniała mikstura, którą maceruję przez trzy kolejne miesiące:

wrzesień, październik, listopad i gotowe. Jeżeli sfermentuje to wystarczy dolać odrobinę spirytusu i mamy cudowną nalewkę zdrowotną.

Rewelacyjne jest także mleko na ciepło z czosnkiem, masłem oraz odrobiną miodu np. lipowego czy rzepakowego. Któż tej mikstury nie pamięta z dzieciństwa...

A mówiąc o miodach najlepszym ze wszystkich, który warto mieć w domowej apteczce jest miód ze spadzi iglastej. Ma on 9 razy więcej składników, jak minerały, antyoksydanty, witaminy, niż inne miody. To król wśród miodów.

MIÓD SPADZIOWY IGLASTY ma działanie przeciwzapalne, antibakteryjne i wykrztuśne. Pozyskiwany jest ze spadzi jodły, sosny, czy świerku. Warto jedną łyżeczkę miodu zjeść codziennie tak profilaktycznie jako zamiennik słodkości.

U mojej babci w apteczce zawsze pod ręką był AMOL, preparat który babcia od czasu do czasu zastępowała olejkami lawendowym lub sosnowym. Stosowała go, a dokładnie kilka kropel na litr wrzącej wody jako inhalację na męczący katar czy bolące gardło. Mówiąc o bólach gardła znakomicie sprawdzi się także płukanie gardła naparem z szałwi lub rumianku. A więc SZAŁWIA i RUMIANEK też potrzebne są w domowej apteczce.

To zaledwie kilka pozycji wartych obecności w naszej domowej apteczce na okres jesienno-zimowy. Jednak jest ich znacznie więcej. Ludzie kiedyś radzili sobie znakomicie mając wszystko co potrzeba w swojej domowej spiżarni, co wyhodowali w przydomowym ogródku, co znaleźli w lesie czy na polnej łące. Dziś wracamy do starych sprawdzonych metod coraz częściej. Osoby, które korzystają z domowych sposobów radzenia sobie z przeziębieniem, katarzem bólem gardła potwierdzają, że sprawdza się to zarówno u dorosłych jak i u dzieci. Może więc warto odkopać nie jeden babciny przepis. Skorzystajmy z rad naszych babci sprawdzonych i potwierdzonych wieloletnim doświadczeniem.

Małgorzata Mazurek, bajkopisarka FLORA

Fot. Pixabay

Praca jest, a jej nie ma

W październiku 2025 roku opublikowano raport z badań pn. „Sytuacja osób z niepełnosprawnością na regionalnym rynku pracy” przygotowany przez Agencję Badawczą EDBAD na zlecenie Wojewódzkiego Urzędu Pracy we Wrocławiu. Opracowanie to wnosi istotny wkład w zrozumienie barier, potencjału oraz perspektyw zawodowych osób z niepełnosprawnością (OzN) na Dolnym Śląsku. Badanie objęło różnorodną grupę respondentów, uwzględniając m.in. rodzaj niepełnosprawności, wiek, poziom wykształcenia, aktywność zawodową oraz miejsce zamieszkania.

Na koniec 2023 roku na Dolnym Śląsku mieszkało 288,9 tys. osób z orzeczoną niepełnosprawnością. Struktura wiekowa tej grupy wskazuje, że największy udział stanowią osoby starsze. Wśród kobiet przeważają osoby w wieku 70–74 lata, natomiast wśród mężczyzn najlichniesza grupa to osoby w wieku 65–69 lat. Dane te ukazują znaczne zróżnicowanie wewnętrzne tej populacji, co przekłada się na odmienne potrzeby i możliwości uczestnictwa w rynku pracy.

Raport ujawnia trudną sytuację osób z niepełnosprawnością na dolnośląskim rynku pracy. Aż 61,7% badanych nie wykonuje żadnej aktywności zawodowej, co oznacza, że zdecydowana większość pozostaje poza rynkiem pracy. W II kwartale 2024 roku wskaźnik zatrudnienia OzN wyniósł zaledwie 25%, z czego jedynie 20% pracuje w instytucjach publicznych.

Bardziej niepokojące są dane z urzędów pracy – 5,2 tys. osób z niepełnosprawnością było zarejestrowanych jako bezrobotne, a liczba dostępnych ofert pracy wynosiła jedynie 179. Co znamienne, połowa ofert pochodziła z Wrocławia, pokazuje to nierównomierny dostęp do zatrudnienia w regionie.

Najczęściej proponowane stanowiska to prace nisko płatne i wymagające dobrej kon-

dycji fizycznej, m.in. w ochronie, sprzątaniu, handlu czy produkcji. Nadal rzadko uwzględnia się potencjał i kompetencje OzN, co prowadzi do ich zawodowego niedopasowania i marginalizacji.

Choć zauważalny jest dynamiczny wzrost liczby pracodawców korzystających z dofinansowań PFRON – z 6,6 tys. w 2004 roku do 32 tys. w 2023 – to doświadczenie w zatrudnianiu OzN ma jedynie co piąta firma. Przedsiębiorcy dostrzegają przede wszystkim korzyści finansowe, takie jak:

- dofinansowanie wynagrodzeń (56%),
- refundacja adaptacji stanowiska pracy (44%),
- refundacja wyposażenia stanowiska (43,4%).

Znacznie rzadziej zauważają korzyści wizerunkowe czy różnorodność zespołu.

Najczęściej wskazywane bariery to:

- brak wiedzy o możliwościach i korzyściach,
- obawy przed kosztami dostosowania stanowisk,
- trudności w interpretacji przepisów,
- stereotypy dotyczące OzN,
- brak doświadczenia w zatrudnianiu OzN.

Brak aktywności zawodowej OzN wynika z nakładających się barier:

- ograniczenia zdrowotne,
- niedopasowania ofert pracy,
- obawy przed utratą świadczeń socjalnych,
- braku elastycznych form zatrudnienia,
- trudności w powrocie na rynek pracy po długiej przerwie,
- nieczytelności przepisów,
- niewystarczające doradztwo zawodowe i prawne,
- stereo typizacja zawodów, do których kierowane są osoby z niepełnosprawnością,
- bariery architektoniczne oraz edukacyjnych.

Raport wykazuje znaczne różnice między sytuacją OzN mieszkających w mieście i na wsi. Na obszarach wiejskich bariery są bardziej dotkliwe i wynikają z:

- ograniczonego dostępu do edukacji,
- wykluczenia cyfrowego,
- braku transportu,
- mniejszej liczby ofert pracy,
- słabszej sieci instytucji wsparcia.

Wciąż 14% badanych nie zna instytucji wspierających OzN na poziomie powiatu, co świadczy o niedostatecznej informacji i niskiej świadomości społecznej.

Kobiety z niepełnosprawnością są bardziej aktywne zawodowo (ponad 40%) niż mężczyźni (nieco ponad 25%). Jednocześnie kobiety częściej zmagają się z podwójną dyskryminacją – wynikającą z niepełnosprawności i przypisywanym im tradycyjnych ról społeczno-zawodowych. Najbardziej aktywne zawodowo są osoby w wieku 30–49 lat. Młodzi mają trudności z przejściem od edukacji do pracy, natomiast osoby 50+ napotykają bariery technologiczne i brak kompetencji cyfrowych.

W województwie dolnośląskim działa:

- 35 Warsztatów Terapii Zajęciowej,
- 8 Zakładów Aktywności Zawodowej,
- 9 Centrów Integracji Społecznej,
- 6 Klubów Integracji Społecznej.

Choć instytucje te pełnią ważną rolę, ich oferta jest fragmentaryczna i niewystarczająca wobec potrzeb.

Raport wskazuje, że konieczne są skoordynowane działania instytucji publicznych, samorządów, PFRON, pracodawców i organizacji pozarządowych. Priorytety to:

- zwiększenie dostępności edukacji i szkoleń,
- rozwój elastycznych form zatrudnienia,
- zmiana polityki informacyjnej i przeciwdziałanie stereotypom,
- lepsze doradztwo zawodowe i prawne,
- uproszczenie przepisów,
- wzmocnienie współpracy między instytucjami.

Dolnośląski rynek pracy stoi przed wyzwaniem pełniejszego wykorzystania potencjału osób z niepełnosprawnością. Choć obserwuje się pewne pozytywne trendy, jak wzrost aktywności pracodawców korzystających z dofinansowań, to skala barier nadal znacznie przewyższa możliwości systemu wsparcia. Przełamanie ich wymaga nie tylko rozwiązań administracyjnych, ale również zmiany społecznej percepcji OzN – z „biernych odbiorców pomocy” na pełnoprawnych uczestników rynku pracy. Źródła: obserwatorium.dwup.pl, gov.legalis.pl

opr. Renata Bech
Ilustracja poglądowa AI



YOGA

🌸 zajęcia w piątki

🌸 o godzinie 12:00

🌸 w siedzibie KSON-u, ul. Osiedle
Robotnicze 47a, Jelenia Góra, sala nr 12



zapraszamy



Jak wziąć ciało we własne ręce

Jeszcze kilkanaście lat temu „hakowanie” kojarzyło się głównie z komputerami i cyberprzestępczością. Dziś coraz częściej mówi się o hakowaniu... własnego ciała.

Biohacking, bo o nim mowa, to ruch ludzi, którzy wykorzystują naukę, technologię i samodyscyplinę, by ulepszać swoje ciało i umysł.

Czasem chodzi o poprawę zdrowia, czasem o wydłużenie życia, a niekiedy – o przekroczenie granic biologicznych możliwości.

W najprostszych słowach: biohacking to świadome modyfikowanie swojego organizmu w celu osiągnięcia lepszego samopoczucia, zdrowia czy wydajności. To szerokie pojęcie – może oznaczać zarówno zmianę diety i rytmu snu, jak i implantowanie chipów pod skórę czy eksperymenty z genetyką.

Wyróżnia się kilka głównych nurtów:

Lifestyle biohacking – najłagodniejsza forma. Obejmuje dietę, ćwiczenia, medytację, kontrolę snu czy suplementację. Celem jest optymalizacja codziennego funkcjonowania.

Nutrigenomika – czyli dopasowywanie odżywiania do indywidualnego DNA. Dzięki testom genetycznym można dobrać składniki pokarmowe, które wspierają nasze predyspozycje.

Grinder biohacking – najbardziej radykalny nurt, w którym ludzie wszczepiają sobie chipy NFC, czujniki temperatury czy magnesy – by np. „czuć” pole magnetyczne lub płacić dłonią.

DIY biology (ang. Do It Yourself – zrób to sam) – ruch amatorskich naukowców, którzy prowadzą eksperymenty biologiczne poza akademickimi laboratoriami, np. tworząc domowe laboratoria genetyczne.

Biohacking łączy w sobie technologiczny entuzjazm i pragnienie kontroli nad własnym ciałem. W epoce smartwatchy, aplikacji zdrowotnych i personalizowanych diet, coraz więcej osób wierzy, że może świadomie sterować swoim organizmem niczym oprogramowaniem. Dodatkowym czynnikiem są media spo-

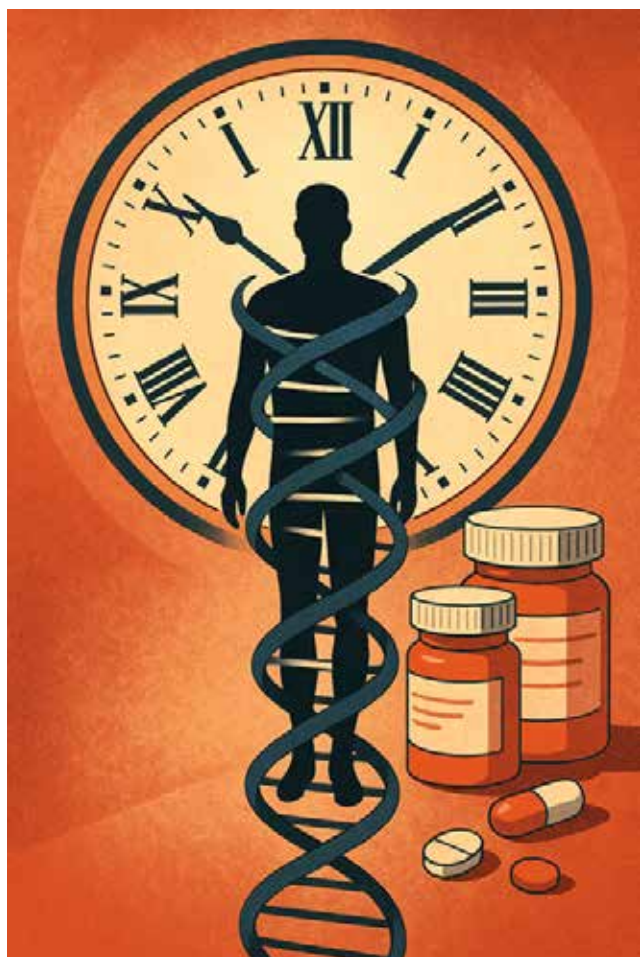
łecznościowe – influencerzy tacy jak np.: Dave Asprey (twórca Bulletproof Coffee) popularyzujący ideę „bycia lepszą wersją siebie” dzięki biohackom.

Nie wszystkie metody biohackingu mają solidne naukowe podstawy. Niektóre – jak kontrola rytmu dobowego, trening uważności czy ograniczenie cukrów prostych – mają silne potwierdzenie w badaniach. Inne, jak ekstremalne głodówki, niekonwencjonalne suplementy czy eksperymentalne terapie genowe – balansują na granicy pseudonauki lub wręcz ryzyka dla zdrowia.

Dlatego biohackerzy coraz częściej współpracują z lekarzami, biotechnologami i dietetykami, starając się łączyć zacięcie eksperymentatora z ostrożnością naukowca. W najbliższych latach możemy spodziewać się, że biohacking stanie się bardziej zintegrowany z medycyną. Już dziś rozwijają się technologie biowearables – urządzeń monitorujących nie tylko tętno, ale i poziom glukozy, kortyzolu czy nawodnienia w czasie rzeczywistym. W laboratoriach testuje się też bioimplanty wspomagające pamięć czy regenerację tkanek. Granica między człowiekiem a technologią będzie się coraz bardziej zacierać.

Biohacking rzeczywiście może poprawić zdrowie i samopoczucie, jeśli robi się go mądrze, bez eksperymentów zagrażających życiu. Jak można samodzielnie i bezpiecznie zastosować biohacking, oparty na nauce, a nie na internetowych mitach?





„Zhakuj” energię przez dietę

Nie chodzi o modną dietę, tylko o świadome odżywianie. Jedz produkty jak najmniej przetworzone. Obserwuj, jak różne posiłki wpływają na twoją koncentrację i samopoczucie. Jeśli nie wiesz, co, ile, jak często jeść – skonsultuj się z dietetykiem. Dbaj o mikrobiom jelitowy: błonnik, kiszonki, dobrej jakości warzywa i owoce. Unikaj alkoholu i fastfoodów.

Ruch jako biohack mózgu

Nie musisz zostać maratończykiem, ale nawet krótkie, ale częstsze sesje ruchu (np. 10–15 minut kilka razy w ciągu dnia) będą skuteczne niż nic, jeśli nie masz czasu na dłuższy trening lub Twój stan zdrowia pozwala na razie tylko na tyle. Połącz aktywność z naturą — np.: spacer w parku obniża poziom kortyzolu. Dodaj proste ćwiczenia oddechowe po wysiłku, by „przełączyć” organizm w tryb regeneracji.

Zacznij od poznania siebie

Zanim coś „zhakujesz”, musisz wiedzieć, co wymaga optymalizacji. Zrób podstawowe badania krwi (morfologia, witamina D, poziom żelaza, lipidogram, glukoza, TSH). Obserwuj swój rytm snu, energię, nastrój i poziom stresu. Używaj aplikacji lub smartwatcha do monitorowania snu i aktywności — dane to podstawa każdego hacku.

Optymalizuj sen – najprostszy i jeden z najskuteczniejszych „haków”

Sen to biologiczny reset organizmu. Kładź się i wstawaj o stałej porze (nawet w weekendy). Unikaj ekranów (komputer, laptop, telefon, tablet) na godzinę przed snem. Utrzymuj w sypialni chłód (ok. 16–19°C) i ciemność. Jeśli trudno ci zasnąć, wypróbuj techniki oddechowe lub medytację.

Suplementy – tylko te potrzebne

Nie każdy suplement to hack. Najpierw zbadaj niedobory. Dopiero potem rozważ: witaminę D (szczególnie w sezonie jesienno-zimowym), magnez (na sen i regenerację), omega-3 (dla mózgu i serca), probiotyki (jeśli masz zaburzenia trawienia).

Biohack mentalny – zarządzanie stresem

Twój mózg to centrum dowodzenia. Codziennie poświęć 5–10 minut na medytację, journaling lub techniki uważności. Wypróbuj tzw. „zimne prysznice” – krótkie, stopniowe ekspozycje na chłód poprawiają odporność i samopoczucie (jeśli nie masz przeciwwskazań zdrowotnych). Ogranicz ekspozycję na ekrany komputera czy telefonu – korzystaj umiarkowanie z social mediów.

Zadbaj o środowisko wokół siebie

Biohacking to nie tylko ciało, ale też otoczenie, w którym funkcjonujesz. Popraw oświetlenie (światło dzienne rano, ciepłe wieczorem). Wietrz regularnie mieszkanie, rośliny w domu naprawdę poprawiają jakość powietrza. Zredukuj hałas – słuch może być „zhakowany” do relaksu przez muzykę 432 Hz lub dźwięki natury.

Mierz efekty, nie wiarę

Nie wierz na słowo influencerom – sprawdzaj dane o sobie. Notuj zmiany nastroju, snu, energii. Obserwuj wyniki badań krwi co 6–12 miesięcy. Jeśli coś działa – utrwalaj; jeśli nie – modyfikuj.

Czego NIE robić. Nie wstrzykuj sobie substancji ani nie zażywaj eksperymentalnych leków. Nie wszczepiaj chipów czy magnesów – to zabiegi inwazyjne i niebezpieczne. Nie

stosuj ekstremalnych głodówek lub hiper-suplementacji bez konsultacji z lekarzem.

Biohacking ma pomagać, nie szkodzić

Bezpieczny biohacking to świadoma pielęgnacja biologii własnego ciała z pomocą nauki, technologii i samodyscypliny. Nie wymaga ekstremalnych eksperymentów – wystarczy ciekawość, cierpliwość i konsekwencja. Zaczynaj od podstaw: sen, oddech, ruch, odżywianie, świadomość – to pięć filarów, które każdy może zhakować już dziś.

Jak zawsze, kluczem pozostaje równowaga między ciekawością a rozsądkiem. Bo hakując własne ciało, warto pamiętać, że to jedyny „system operacyjny”, jaki naprawdę mamy. Źródła: <https://www.health.com/biohacking-8787150>

Renata Bech

Fot. AI/zdjęcie ilustracyjne

Nadzieja dla pacjentów z chorobami jelit

Choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego, które znacząco wpływają na codzienne życie pacjenta nazywane są nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit (NChZJ). Ból brzucha, biegunki, zmęczenie, utrata apetytu, a także lęk przed nagłym zaostrzeniem objawów to codzienność wielu osób żyjących z tymi chorobami. Nadzieją na poprawę ich jakości życia są innowacyjne terapie biologiczne i jak najszybsze usprawnienie diagnostyki zapalnych chorób jelit.

Choć o NChZJ mówi się coraz więcej, nadal często diagnozowane są one z opóźnieniem, a pacjenci chorujący na nie latami poszukują skutecznego leczenia. W Polsce problem dotyka około 100 tysięcy osób, najczęściej są to ludzie młodzi, aktywni zawo-

dowo, z planami na życie – szczyt zachorowań przypada bowiem na wiek między 20. a 40. rokiem życia.

Nieswoiste choroby zapalne jelit to choroby o charakterze autoimmunologicznym, co oznacza, że układ odpornościowy atakuje

własne tkanki, w tym przypadku ścianę jelita. Prowadzi to do przewlekłego stanu zapalnego, który może powodować uporczywe bóle brzucha, częste biegunki – czasem z domieszką krwi, utratę masy ciała i przewlekłe zmęczenie, objawy pozajelitowe, np. bóle stawów, problemy skórne czy oczne. U części pacjentów choroba ma łagodniejszy przebieg, ale u nawet jednej czwartej przyjmuje cięższą, bardziej wyniszczającą formę. Każde zaostrzenie to nie tylko ból i dyskomfort, ale również ryzyko hospitalizacji, zabiegów chirurgicznych i związanym z tym powikłań oraz przerw w życiu rodzinnym i zawodowym.

Pacjenci borykają się z wieloma problemami dnia codziennego, jak wykluczenie społeczne, rodzinne, zawodowe. Choroba zaczyna się zwykle w młodym wieku i co za tym idzie tę grupę chorych dotyczą lęki o swoją przyszłość, trudy macierzyństwa i wiele innych. Dlatego tak ważne staje się wczesne wykrywanie tych chorób i skuteczne ich leczenie.

Dzięki postępowi medycyny pacjenci z NChZJ mają dziś coraz większy dostęp do te-

„(...) wczesne rozpoznanie i szybkie rozpoczęcie skutecznej terapii może zapobiec wielu powikłaniom (...)”

rapii, które działają na przyczyny zapalenia, a nie tylko łagodzą objawy. Dla wielu chorych oznacza to nową szansę na remisję – okres,

w którym objawy ustępują, a pacjent może wrócić do normalnego życia. W Polsce, jak w wielu innych krajach, nowoczesne, innowacyjne terapie podawane są w ramach tzw. programów lekowych. Nowe możliwości leczenia lekami biologicznymi niosą realną nadzieję nie tylko na kontrolę choroby, ale także na odzyskanie jakości życia, którą zabiera przewlekły stan zapalny.

Jak podkreślają specjaliści, wczesne rozpoznanie i szybkie rozpoczęcie skutecznej terapii może zapobiec wielu powikłaniom i poprawić długoterminowe rokowanie pacjentów. W zapalnych chorobach jelit czas ma ogromne znaczenie. Każdy miesiąc bez skutecznego leczenia to kolejne uszkodzenia jelit, których już nie da się odbudować.

Fundacja „W trosce o pacjenta. Instytut psychologii zdrowia profilaktyki chorób przewlekłych” realizuje ogólnopolską kampanię edukacyjno-informacyjną pod nazwą „Ścieżka leczenia IBD”, poświęconą nieswoistym chorobom zapalnym jelit (NChZJ), m.in. chorobie Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącemu zapaleniu jelita grubego. Celem kampanii jest zwiększenie świadomości pacjentów, ich rodzin oraz społeczeństwa na temat nowoczesnych metod leczenia, profilaktyki i znaczenia holistycznego podejścia do zdrowia w nieswoistych zapalnych chorobach jelit.

Gdy terapia działa, pacjenci wracają do życia: do pracy, do bliskich, do marzeń. Mogą studiować, założyć rodzinę, mieć dzieci, realizować się zawodowo, podróżować i spotykać się z ludźmi bez lęku. Mogą po prostu żyć. Tego właśnie życzymy wszystkim osobom zmagającym się z takimi chorobami.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne



Narodowy Fundusz Zdrowia ostrzega przed kolejną próbą oszustwa. Cyberprzestępcy znów podszywają się w sieci pod NFZ, tym razem oferując zwrot kosztów zakupu leków.

Teraz oszukują na NFZ

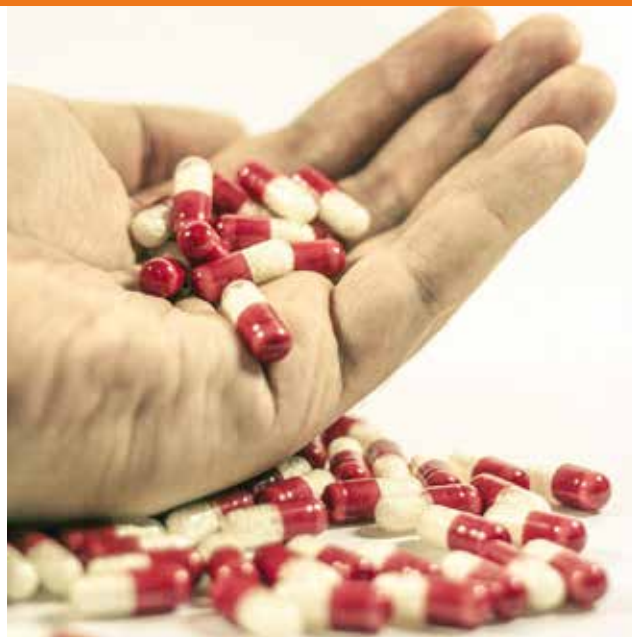
Oszuści są niestety coraz bardziej kreatywni, ostatnio wymyślili metodę na „zwrot kosztu zakupu leków”. Są to oczywiście przesyłane w sieci fałszywe wiadomości e-mail, które do złudzenia przypominają oficjalne komunikaty Narodowego Funduszu Zdrowia, a w rzeczywistości – jak się okazało – jest to tzw. kampania phishingowa mająca na celu wyłudzenie danych i pieniędzy.

Jak się dowiedzieliśmy, do wielu osób trafiają ostatnio profesjonalnie przygotowane e-maile, których nadawcą rzekomo jest Narodowy Fundusz Zdrowia. Wiadomości opatrzone są logo NFZ oraz informacją o rzekomym „zwrocie kosztów zakupu leków”. W treści przesłanego e-maila znajduje się m.in. przycisk „przejdź do weryfikacji”, który ma prowadzić do formularza umożliwiającego rzekome uzyskanie refundacji. W rzeczywistości jest to pułapka, dzięki której oszuści próbują pozyskać nasze dane osobowe, numery naszych kont bankowych lub dane do logowania do bankowości elektronicznej.

W związku z coraz liczniejszymi podobnymi przypadkami NFZ przypomina, że rozliczenia refundacji leków odbywają się wyłącznie z aptekami, a nie bezpośrednio z pacjentami. Każda wiadomość sugerująca inaczej powinna wzbudzić podejrzenia.

Również policja odnotowuje ostatnio coraz więcej tzw. oszustw „na NFZ”, a wyżej opisany – to nie pierwszy przypadek podszywania się pod Narodowy Fundusz Zdrowia. W poprzednich miesiącach oszuści rozsyłali fałszywe oferty dotyczące m.in. zakupu apteczek, kart ubezpieczeniowych, bonów do aptek czy nawet kredytów na leczenie.

Jak ostrzegają eksperci, cyberprzestępcy wykorzystują coraz bardziej zaawansowane techniki i metody psychologiczne, by wzbudzić zaufanie i nakłonić ofiary do pochopnych



decyzji. Wyłudzone w ten sposób dane mogą posłużyć nie tylko do kradzieży pieniędzy, ale także do zaciągania kredytów lub pożyczek na cudze nazwisko.

Jak się ustrzec przed oszustami? Narodowy Fundusz Zdrowia apeluje o ostrożność i przypomina kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa: radzi nie klikać w podejrzane linki i nie otwierać niespodziewanych załączników. Rozsądnie jest też przed otwarciem e-maila dokładnie sprawdzać adresy stron internetowych, zwracać uwagę na literówki i nietypowe domeny. Jeśli jednak nadal mamy wątpliwości co do autentyczności wiadomości, warto skontaktować się z infolinią NFZ: pod numerem tel.: 800 190 590. Podejrzane wiadomości możesz także zgłosić na policję.

Przed otwarciem takiego e-maila warto również pamiętać, że NFZ – podobnie jak ZUS i inne państwowe instytucje nigdy: nie prosi o podanie danych osobowych przez e-mail, SMS ani komunikatory; nie wysyła linków do logowania ani weryfikacji danych; nie prowadzi sprzedaży przez Internet; nie nakłania do zawierania umów kredytowych na finansowanie świadczeń zdrowotnych.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/ zdjęcie ilustracyjne

Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku w Jeleniej Górze

zaprasza osoby z niepełnosprawnościami do udziału w programie, którego celem jest poprawa jakości życia uczestników poprzez wsparcie asystenckie w codziennym funkcjonowaniu, integrację społeczną oraz aktywizację.

Co oferujemy?

- Pomoc asystenta w codziennych sprawach (np. zakupy, sprawy urzędowe, dokumenty),
- wspólne rozmowy i towarzystwo,
- spacery oraz wyjścia z zapewnieniem bezpieczeństwa,
- wsparcie w kontaktach z instytucjami i organizacjami,
- pomoc w dotarciu do lekarza, rehabilitacji czy placówek służby zdrowia,
- udział w zajęciach aktywizujących i integracyjnych,
- indywidualne wsparcie dopasowane do potrzeb uczestnika.

Dlaczego warto?

- większe poczucie bezpieczeństwa i samodzielności,
- aktywne spędzanie czasu i integracja społeczna,
- poprawa jakości życia i dostęp do wsparcia,
- możliwość nawiązania nowych znajomości.

Jak się zgłosić?

Osoby z niepełnosprawnościami zainteresowane udziałem w programie prosimy o kontakt ze Stowarzyszeniem Inwalidów Wzroku:

adres: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47a

tel.: 785 255 931

e-mail: ilona@kson.pl



Zapuć wąsy, czyli Movember 2025

Na całym świecie listopad został uznany za miesiąc solidarności z mężczyznami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego oraz rakiem jąder. Dlatego nie – bez przyczyny – na ten miesiąc przypada „Kampania Movember 2025” (tzw. Wąsopad). Kampania ta została zapoczątkowana w 1999 roku w Australii i swoim zasięgiem objęła niemalże cały świat.

W listopadzie wiele mówi się na temat profilaktyki przeciwnowotworowej, potencjalnych objawów związanych z rozwojem „męskich” nowotworów oraz diagnostyki i badań genetycznych dotyczących zwiększonej predyspozycji do zachorowania na raka jądra czy nowotwór prostaty.

Termin „Movember” powstał w wyniku połączenia dwóch wyrazów moustache – wąsy oraz November – listopad. Celem kampanii jest zmiana oblicza męskiego zdrowia, natomiast wąsy, które przez twórców zostały ustanowione symbolem kampanii, mają ową zmianę oblicza komunikować. Luźna i zabawna forma kampanii sprzyja podejmowaniu trudnych i ważnych tematów.

– Idea kampanii Movember jest prosta – przez cały listopad mężczyźni zapuszczają wąsy, nie tylko na znak solidarności, ale również aby wzbudzić ciekawość otoczenia oraz zapoczątkować dyskusję na temat profilaktyki oraz zachorowalności na nowotwory prostaty oraz jąder – tłumaczy Jarosław Gośliński, redaktor naczelny portalu onkologicznego Zwrotnik Raka.

Rak prostaty to jeden z najczęstszych nowotworów u mężczyzn w Polsce. Ryzyko zachorowania rośnie z wiekiem, zwłaszcza po pięćdziesiątce. Choroba długo może przebiegać bezobjawowo.

Niepokój powinny wzbudzić m.in.:

- częste oddawanie moczu, zwłaszcza w nocy,
- osłabiony strumień moczu,
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza,
- obecność krwi w moczu lub nasieniu,

- bóle w dolnej części pleców, biodrach lub udach.

Nawet jeśli nie występują żadne z powyższych objawów, warto się badać. Podstawą profilaktyki jest oznaczenie poziomu PSA we krwi i regularne wizyty u urologa. To proste badania, które mogą uratować życie.

Oprócz raka prostaty często występującym nowotworem u mężczyzn jest rak jądra, który dotyka głównie u młodszych mężczyzn – między 15. a 40. rokiem życia. Mimo że jest to nowotwór stosunkowo rzadki, w tej grupie wiekowej najczęściej ma charakter złośliwy. Jednak wczesne rozpoznanie pozwala na skuteczne wyleczenie w ponad 95 proc. przypadków.

Objawami, które powinny zaniepokoić są:

- bezbolesny guz lub zgrubienie w jądrze,
- uczucie ciężkości lub obrzęk w mosznie,



- ból lub dyskomfort w jądrze lub pachwinie,
- powiększenie piersi (ginekomastia) – rzadziej.

Szacuje się, że co 3 mężczyzna w wieku od 50 do 80 lat oraz 80% mężczyzn po 80 roku życia zachoruje na raka prostaty. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem i dotyczy mężczyzn po 45. roku życia. Nowotwór ten zajmuje niezmiennie 4. miejsce pod względem śmiertelności na świecie. Coraz więcej wiemy na temat czynników mogących wpłynąć na rozwój choroby nowotworowej, jak również na temat profilaktyki i badań profilaktycznych. To właśnie w tym celu powstała „kampania Movember”.

O ile kampanie promujące profilaktykę nowotworów kobiecych (na czele z rakiem piersi) w pełni zaaklimatyzowały się w Polsce i na świecie, o tyle w przypadku nowotworów na które chorują mężczyźni, nadal mówi się o nich zbyt mało. A statystyki nie pozostawiają złudzeń.

Choroba nowotworowa nie odejmuje męskości, tak samo jak dbanie o zdrowie nie jest przejawem słabości. Trzeba o tym nie tylko pamiętać, ale również głośno mówić nie tylko w listopadzie czy podczas „Kampanii MOVEMBER 2025”.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay

Są pieniądze na place zabaw

Jednym z Priorytetów Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPiPS) jest zapewnienie dostępu do bezpiecznej i dobrej jakości opieki nad najmłodszymi w tym również dziećmi z niepełnosprawnościami. Do 19 grudnia 2025 r. trwa nabór wniosków w ramach Resortowego programu „Aktywne Place Zabaw” 2026. MRPiPS na realizację tego programu przeznacza budżet w kwocie 60 mln zł ze środków Funduszu Pracy.

Program nie pozostawia wątpliwości: plac zabaw dla dzieci do lat 3 to przede wszystkim natura, sensoryka, ruch, wolna eksploracja i proste formy aktywności, które wyrastają z naturalnego otoczenia. To kierunek znany i od dawna praktykowany w Europie, a teraz jasno wskazany także w polskich wytycznych.

Resortowy program ma na celu podnoszenie jakości opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 świadczonej przez żłobki i kluby dziecięce na terenie całego kraju. Środki finansowe w ramach programu są przeznaczone na dofinansowanie: budowy nowych przynależących do żłobków lub klubów dziecięcych placów zabaw, przebudowy, rozbudowy lub doposażenia istniejących, przynależących do żłobków lub klubów dziecięcych placów zabaw.

W praktyce oznacza to możliwość finansowania: robót budowlanych i przygotowania terenu, zakupu i montażu urządzeń, natu-

ralnych konstrukcji i elementów krajobrazowych, nawierzchni (w tym naturalnych: piasek, trawa, maty przerostowe), wyposażenia stref tematycznych, elementów małej architektury, ogrodzenia wydzielającego plac zabaw.

Wytyczne programu są szczegółowe, ale ich cel jest jasny stworzyć bezpieczne, naturalne i kreatywne środowisko zabawy, które dzieci mogą eksplorować przez cały rok.

Najważniejsze wytyczne to m.in.: plac musi zawierać naturalną część – to wyraźne zalecenie programu. W dokumentach czytamy, że naturalne materiały pełnią kluczową rolę. W praktyce oznacza to, że plac może być wykonany w całości jako „naturalny” lub mieć wyraźnie wyodrębnioną część naturalną. Dozwolone i rekomendowane są:

- pnie, gałęzie, szyszki,
- piasek, trawa, kora, żwir o zaokrąglonych krawędziach,



- konstrukcje z drewna, wikliny, naturalnych desek,
- pagórki terenowe, tunele, szalasy.

Naturalności nie wyklucza zastosowanie innych materiałów tam, gdzie są one funkcjonalne (np. zjeżdżalnie, drabinki).

Plac powinien być dostępny przez cały rok czyli:

- konstrukcje muszą być trwałe i odporne na warunki atmosferyczne,
- naturalna część powinna również nadawać się do użytkowania w różnych porach roku,
- roślinność musi być odpowiednio dobrana (unikamy gatunków toksycznych – program wskazuje je precyzyjnie),

Warunki techniczne i najważniejsze zasady: 20% powierzchni zacienionej naturalnie (drzewa) lub poprzez konstrukcje: altany, domki drewniane lub ażurowe, żagle przeciwsłoneczne. 20% powierzchni biologicznie czynnej – teren zielony: trawa, łąka, nasadzenia. Obowiązkowy jest pagórek 40 cm – pagurek różnicuje teren, zaprasza do ruchu i zabaw ruchowych.

Jak informuje w komunikacie MRPiPS – wysokość dofinansowania wynosi do 300 000 zł na instytucję opieki, niezależnie od tego ilu placów zabaw dotyczy. Dofinansowanie dotyczyć będzie zadań realizowanych w okresie od dnia 1 stycznia 2026 r. do dnia 31 grudnia 2026 r.

Kompletny wniosek o dofinansowanie w ramach programu „Aktywne place zabaw” 2026 mogą składać Gminy prowadzące instytucje opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 w formie żłobka lub klubu dziecięcego, w których wysokość miesięcznej opłaty rodzica za pobyt dziecka, którą rodzic byłby zobowiązany ponosić gdyby nie zostało mu przyznane prawo do świadczenia „aktywnie w żłobku” nie przekracza kwoty 1500 lub 1900 zł w przypadku dziecka legitymującego się orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji. Wnioski o dofinansowanie zainteresowane Gminy mogą składać w formie elektronicznej za pośrednictwem e-Doręczeń lub platformy ePUAP na konto właściwego Urzędu Wojewódzkiego.

Po zebraniu od wojewodów informacji o wnioskach rekomendowanych do dofinansowania, MRPiPS podejmie decyzję co do sposobu i kwot dofinansowania, A Wyniki naboru zostaną podane do publicznej wiadomości na stronie internetowej Ministerstwa DO dnia 23 stycznia 2026 r. Źródło: MRPiPS

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

Emeryci teraz mogą więcej dorobić

Od 1 grudnia 2025 r. pracujący emeryci a także renciści, którzy nie osiągnęli jeszcze wieku emerytalnego będą mogli dorobić więcej, niż w poprzednim kwartale.

Zgodnie z ustawą z 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach, z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych wysokość przysługującej emerytury lub renty może ulec zmniejszeniu lub prawo do tych świadczeń zawieszeniu w przypadku osiągnięcia przez świadczeniobiorcę przychodu wpływającego na uprawnienia emerytalno-rentowe powyżej określonej kwoty progowej.

Pilnować wysokości swoich dochodów muszą osoby dorabiające, które są na wcześniejszej emeryturze czy rencie. Limity dotyczą tylko osób, które nie osiągnęły jeszcze powszechnego wieku emerytalnego. Emeryt, który już osiągnął powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat – kobieta i 65 lat – mężczyzna może dorabiać bez żadnych limitów i nie martwić się tym, że ZUS zawiesi lub zmniejszy kwotę wypłacanych mu świadczeń.

Limity obowiązujące od 1 grudnia br. przedstawiają się następująco:

- 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za III kwartał 2025 r. wynosi 6140,20 zł – przychody powyżej tej kwoty wpłyną na zmniejszenie emerytury/renty

- 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za III kwartał 2025 r. wynosi 11 403,30 zł – przychody powyżej tej kwoty będą oznaczać zawieszenie emerytury/renty

Jeżeli przychód osiągany przez świadczeniobiorcę przekroczy 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia, ale nie będzie wyższy niż



130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, emerytura, renta z tytułu niezdolności do pracy oraz renta rodzinna dla jednej osoby zostaną zmniejszone o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia (ustalaną przy kolejnych waloryzacjach), czyli od 1 marca 2025 r.:

- 939,61 zł – emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,

- 704,75 zł – renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy,

- 798,72 zł – renta rodzinna dla jednej osoby.

Wysokość przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłasza co kwartał Prezes Głównego Urzędu Statystycznego. Kolejna zmiana limitu nastąpi więc w marcu 2026 roku.

Emeryci i renciści, którzy w 2025 r. pracują zawodowo, powinni do końca lutego 2026 roku powiadomić ZUS o osiągniętych w danym roku przychodach oraz o wybranym przez siebie systemie rozliczeniowym – miesięcznym lub rocznym – w zależności od tego, co jest korzystniejsze dla świadczeniobiorcy.

Obowiązek informowania ZUS o dorabianiu mają te osoby, które jeszcze nie osiągnęły powszechnego wieku emerytalnego bez względu na to czy pracują na etat czy tylko zlecenie lub dzieło.

Graniczne roczne kwoty przychodu w 2024 r. wynosiły odpowiednio:

– 65 611,40 zł – co stanowi sumę kwot przychodu odpowiadających 70 proc. przeciętnych miesięcznych wynagrodzeń w 2024 r.

– 121 849,50 zł – co stanowi sumę kwot przychodu odpowiadających 130 proc. przeciętnych miesięcznych wynagrodzeń w 2024 r.

Kwoty obowiązujące w 2025 roku poznamy pod koniec tego roku. Źródło: ZUS

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

Ruch zimą to zdrowie

Wraz z nadejściem zimy wiele osób ogranicza swoją aktywność fizyczną. Krótsze dni, niskie temperatury, mniejsze nasłonecznienie i częstsze opady skutecznie zniechęcają do wyjścia z domu. Ruch wykazuje cechy sezonowości – najchętniej ćwiczymy, gdy jest ciepło i słonecznie. Jednak to właśnie zimą aktywność fizyczna ma szczególne znaczenie i nie powinna schodzić na dalszy plan.

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych elementów warunkujących zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Regularny ruch:

- zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych – takich jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2 czy niektóre nowotwory,



- opóźnia procesy starzenia i pozwala osobom starszym dłużej cieszyć się sprawnością,
- wzmacnia odporność – ćwiczenia na świeżym powietrzu hartują organizm,
- poprawiają pracę mózgu dzięki większemu dotlenieniu,
- podnoszą poziom endorfin, co przeciwdziała zimowej apatii i spadkowi nastroju,
- ułatwiają kontrolę masy ciała – zimno sprzyja intensywnemu spalaniu kalorii,
- poprawiają jakość snu – nawet krótki spacer na mroźnym powietrzu pomaga szybciej zasnąć.

Nie mniej ważne są korzyści psychologiczne i społeczne – wspólny trening, spacer czy aktywność na świeżym powietrzu to doskonała okazja do integracji, rozmowy i budowania relacji.

Zima oferuje mnóstwo możliwości: Pomyśły na zimowe treningi? Na przykład spacer i nordic walking – poprawiają kondycję, odciążają stawy, wspierają układ krążenia i pomagają kształtować sylwetkę, polecamy także:

1. Bieganie i slow jogging – świetne ćwiczenie kardio, idealne nawet dla początkujących.

2. Rower – jeśli drogi nie są zasypane śniegiem, jazda na rowerze to doskonały sposób na aktywność.

- Narty biegowe, zjazdowe, snowboard – idealne, gdy zimowa aura pokaże swoje możliwości.
- Sanki z rodziną – znakomita forma ruchu i zabawy.
- Łyżwiarstwo – rozwija równowagę, koordynację i wzmacnia mięśnie nóg.
- Siłownie plenerowe – dostępne nawet zimą, mogą być świetnym uzupełnieniem treningu.

Morsowanie – stosowane z rozważą i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa hartuje organizm i poprawia odporność.

Zimowy wysiłek wymaga odpowiedniego przygotowania. Aby trening był bezpieczny i efektywny:

1. Jedz odpowiednio do realizowanej aktywności

Organizm potrzebuje dodatkowej energii na wysiłek oraz ogrzewanie ciała. Zimą zapotrzebowanie kaloryczne może wzrosnąć nawet o 25–50%.

2. Nawadniaj się

W zimie łatwo zapomnieć o piciu, a odwodnienie następuje szybciej, niż się wydaje. Warto na spacer zabrać termos z ciepłym napojem.

3. Ubieraj się warstwowo

Zbyt gruby strój prowadzi do przegrzania, pot zwiększa ryzyko wychłodzenia. Wybieraj odzież, którą można zdjąć, gdy zrobi ci się ciepło.

4. Zadbaj o regenerację

W chłodzie zmęczenie narasta szybciej – odpoczywaj, by uniknąć przeciążeń.

Jeśli pogoda nie zachęca do wyjścia – nie rezygnuj z ruchu, przenieś go pod dach!

W domu możesz:

- ćwiczyć z darmowymi treningami online (joga, pilates, tabata, trening siłowy),
- korzystać z roweru stacjonarnego, bieżni, stepera,
- wyposażyć się w tanie i skuteczne akcesoria:
 - gumy oporowe,
 - piłkę gimnastyczną,
 - hantle o różnej wadze,
 - matę do ćwiczeń.

W klubie fitness możesz:

- brać udział w zajęciach grupowych (Fitness, Joga, Pilates, Cardio, Cross),
- zapisać się na trening personalny,
- spróbować pływania – świetnego sportu ogólnorozwojowego dostępnego przez cały rok.

Zimowa aura może być sprzymierzeńcem, a nie przeciwnikiem aktywności fizycznej. Wystarczy odrobina organizacji i chęci, aby zająć się swoim zdrowiem, nastrój i kondycję. Ruch niezależnie od pory roku:

- wzmacnia ciało i umysł,
- dodaje energii,
- chroni przed chorobami,
- poprawia samopoczucie,
- buduje nawyki, które procentują przez całe życie.

Nie rezygnuj z ruchu zimą – w domu, klubie czy na świeżym powietrzu. Twoje zdrowie na to zasługuje. Źródło: www.gov.pl

Renata Bech
Ilustracja poglądowa Ai

TAI CHI

Zapraszamy seniorów i osoby z niepełnosprawnością na **bezpłatne zajęcia Tai Chi**, które odbywają się we wtorki o godz. 13:45 w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przy ul. Osiedle Robotnicze 47a.

Więcej informacji pod numerem
795 650 990

Sala nr. 12



Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Wkrótce pomoc w jednym miejscu

W kilku lokalizacjach Gorzowa Wielkopolskiego urzędy działające na rzecz pomocy społecznej, od nowego roku mają się znaleźć w jednym miejscu. Według władarzy ma to zapewniać mieszkańcom kompleksowe wsparcie, zwiększy dostępność usług i wzmocni współpracę z organizacjami pozarządowymi oraz środowiskami lokalnymi.

W związku z tymi planami prezydent Gorzowa Jacek Wójcicki podpisał umowę zakupu od Akademii im. Jakuba z Paradyża obiektu znajdującego się przy ul. Teatralnej. Zgodnie z porozumieniem, budynek stanie się siedzibą Centrum Usług Społecznych – nowej miejskiej instytucji, która rozpocznie funkcjonowanie już na początku 2026 roku. Akademię Gorzowską reprezentuje rektor Elżbieta Skorupska-Raczyńska i kanclerz Roman Gawroniak.

Nowo powołane Centrum Usług Społecznych poza podstawową pomocą społeczną ma zaoferować m.in. doradztwo rodzinne,

wsparcie seniorom, usługi dla osób z niepełnosprawnościami, aktywizację zawodową, opiekę psychologiczną, wsparcie edukacyjne i obywatelskie. Dzięki tej inicjatywie ma być ułatwiony dostęp do usług i uproszczone zostaną procedury.

– Zakup obiektów od Akademii Gorzowskiej pozwoli zrealizować cel, którym jest zagospodarowanie odpowiedniej pod względem architektonicznym nieruchomości, bez konieczności budowy nowej siedziby. Takie działanie zmniejszy koszty i przyspieszy dostęp mieszkańców do usług – twierdzą urzędnicy, podkreślając, że służy ono ujednoliceniu,

modernizacji i usprawnieniu systemu wsparcia społecznego dla wszystkich grup mieszkańców: rodzin, seniorów, osób niepełnosprawnych oraz osób wymagających wsparcia w różnych aspektach życia.

Wanda Milewska

Fot. Łukasz Kulczyński

\Urząd Miasta Gorzowa



Peron 4 dla i nie tylko dla seniorów

Seniorzy w Szklarskiej Porębie stanowią około 25% wszystkich mieszkańców. To bardzo duża grupa obywateli, którzy często są wycofani i samotni. Dla tych ludzi powstała Miejska Rada Seniorów, której przewodniczącym jest Ryszard Buziuk.

Najistotniejszym działaniem pobudzającym ludzi do życia jest integracja. Rada Seniorów dba o to, aby starsi mieszkańcy wychodzili z domów, spotykali się i tworzyli nowe więzi społeczne. Dlatego powstała idea cyklicznych, wtorkowych spotkań na Peronie 4 organizowanych przez zarząd Koła Emerytów i Rencistów oraz Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Na te spotkania zapraszani są nie tylko lokalni eksperci z różnych dziedzin: gośćmi byli między innymi ratownicy medyczni, psycholog, amazonki ze Zgorzelca, farmaceuci z misją przeglądu domowych apteczek i regionaliści. Seniorzy chętnie przychodzą na takie spotkania nie tylko ze względu na integrację, ale również po porcję użytecznej wiedzy, którą dzielą się zaproszeni goście.

Na jedno spotkanie przychodzi około 70 osób i na taką maksymalną liczbę jest przewidziana sala. Peron 4 stał się ważnym miejscem dla mieszkańców Szklarskiej Poręby. Są to dwie sale: konferencyjna i widowiskowa, przygotowane na obecnym dworcu PKP Szklarska Poręba Górna.

Na sali konferencyjnej są obecnie przeprowadzane sesje Miejskiej Rady oraz spotkania różnych stowarzyszeń działających na terenie Szklarskiej Poręby. Natomiast w drugiej sali organizowane są wystawy, koncerty, a także spotkania Miejskiego Ośrodka Kultury, Sportu i Aktywności Lokalnej, który też sprawuje pieczę nad Peronem 4. Dyrektorem MOKSiAL-u jest Anita Kaczmarska, energiczna i otwarta na twórczą współpracę. Wraz z burmistrzem Pawłem Popłońskim wspierają Radę Seniorów i chętnie udostępniają salę na wtorkowe spotkania. Jest tam również zaplecze kuchenne, więc zawsze można przygotować coś do picia i poczęstowania zebranych.

W Szklarskiej Porębie została uruchomiona bezpłatna komunikacja dla starszych mieszkańców. Warunkiem jest otrzymanie Miejskiej Karty Seniora. Dzięki temu seniorzy dojeżdżają na Peron 4 za darmo.



Jako Miejska Rada Seniorów zabiegamy o zniżki dla emerytów w przeróżnych miejscach, takich jak np. Dolnośląskie Centrum Sportu w Jakuszycach, licznych lokalach gastronomicznych i użytkowych.

W skład Rady Seniorów Miasta Szklarska Poręba wchodzi siedem osób, natomiast Koło Emerytów i Rencistów liczy około 200 członków. Do tego dochodzą jeszcze inne stowarzyszenia, takie jak Senior 60, Uniwersytet Trzeciego Wieku i Polski Komitet Pomocy Społecznej. Na terenie Szklarskiej Poręby w ścisłej współpracy z seniorami, rozwija swoją działalność Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych przez liczne swoje organizacje członkowskie, takie jak wspomniane już Senior 60, Centrum Edukacji Zdrowotnej VITA czy Karkonoski Klub Seniora i Wolontariusza. Razem jest to niebagatelna liczba osób, tak więc jest dla kogo pracować.

Ryszard Buziuk jest mieszkańcem Szklarskiej Poręby od urodzenia. Ma 70 lat i ani jednego dnia nie spędził bez aktywności społecznej. Pamięta czasy, gdy mieszkańcy tego miasta mocno aktywizowali się pod kątem rozwoju turystycznego. Dzisiaj to już nie to miasto, które znał ze swojej młodości. Przewaga seniorów w zestawieniu z kłopotami aprowizacyjnymi związanymi z tysiącami wypoczywających to wielki kłopot dla starszych mieszkańców miasta. Zakupy trzeba robić wcześniej rano, a o podjechaniu samochodem po zakupy własnym samochodem, z uwagi na ruch i zajęte parkingi, nie ma co marzyć. Poza tym miasto jest bardzo drogie i coraz częściej obserwuje się proces przenoszenia się głównie seniorów do spokojniejszych miejscowości, gdzie jest zdecydowanie taniej.

Bardzo męczący jest też tłok, który nasila się w wakacje i ferie zimowe. Na stałe mieszka tam około 5000 mieszkańców. W sezonie turystycznym liczba ta wzrasta nawet do 60.000. Wówczas wszędzie jest tłok, ciężko przejść, a tym bardziej przejechać.

Kiedyś w Szklarskiej Porębie żyło się przyjemniej, bo było bardzo dużo zieleni. Obecnie wszystko jest zabudowane. Może też do-

chodzić do miejscowych i czasowych braków wody z uwagi na bardzo intensywne użytkowanie. Problemem też jest międzynarodowa droga krajowa S3, prowadząca do przejścia w Jakuszycach, która jest właściwie jedyną drogą prowadzącą z Czech na Dolny Śląsk. Wystarczy, że jeden tir się zepsuje, a droga jest zablokowana na wiele godzin. O alternatywnej drodze w myśl przedwojennych jeszcze koncepcji, mówi się już ponad 50 lat, co skłania do pytania, na ile miasto i jego funkcja turystyczna stanowi istotny problem dla władarzy województwa i samorządu karkonoskiego.

Ryszard Buziuk jest również wiceprzewodniczącym Centrum Edukacji Zdrowotnej Vita. Jest to młode, ale bardzo prężnie działające stowarzyszenie zrzeszone w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, które ma bardzo wiele planów dotyczących działalności prozdrowotnej dla seniorów, szczególnie w zakresie edukacji i poradnictwa, ale też rehabilitacji. Drugim, ale równie ważnym celem stowarzyszenia jest szeroko rozumiana integracja, w której ramach organizowane są przeróżne imprezy oraz wycieczki. Uczestniczą w nich nie tylko członkowie VITY, ale też innych stowarzyszeń KSON-u. Był bal karnawałowy, będzie bal andrzejkowy. Prócz tego Centrum Edukacji Zdrowotnej VITA organizuje turnusy wypoczynkowe nad Bałtykiem.

Przynależność do stowarzyszeń skupiających seniorów daje mnóstwo korzyści, zarówno pod względem emocjonalnym, psychicznym czy zdrowotnym, jak i ekonomicznym, bo wiele zajęć jest darmowych, a na inne ustalone są specjalne, korzystne ceny. Ale przede wszystkim daje mnóstwo radości, energii i poczucia bycia częścią wspianiałej wspólnoty. I pewność, że srebrny wiek przynosi dużo nowych możliwości. W tym dziele wspianiałej integracji pana Ryszarda wspiera bardzo mocno od trzech lat przewodnicząca miejscowego koła emerytów i rencistów, a prywatnie żona Ryszarda – Zofia Buziuk. Za tę aktywność serdecznie dziękujemy.

(R-B)

Fot. Użyczone

Teraz senior ma głos, który będzie słyszał

Głos seniorów w tym regionie będzie teraz lepiej słyszał. W listopadzie rozpoczęła się I kadencja Rady Seniorów Województwa Zachodniopomorskiego.

19. listopada w sali sesyjnej Sejmiku Województwa w Szczecinie odbyła się pierwsza, uroczysta sesja Rady Seniorów Województwa Zachodniopomorskiego. Podczas posiedzenia radni I kadencji oficjalnie złożyli ślubowanie, tym samym rozpoczynając swoją działalność na rzecz środowiska senioralnego regionu. W skład Rady Seniorów Województwa Zachodniopomorskiego I kadencji weszło 30 radnych, wybranych spośród przedstawicieli społeczności senioralnej oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych.

Reprezentują oni wszystkie części regionu, w tym: miasto Szczecin i powiat policki – 8 radnych. Są to Halina Ey-Chmielewska, Ewa Frąckiewicz, Piotr Juny, Marek Molewicz, Andrzej Ptak, Wiesław Rzeczycki, Elżbieta Sieniawska-Mazur, Jan Wróblewski. Świnoujście oraz powiaty: goleniowski, gryficki, kamieński, łobeski reprezentuje 5 radnych. Są to Marzena Budek, Kazimiera Fecak, Janina Kołodzińska, Maria Najdowska i Agnieszka Rachtan. Powia-

ty: choszczeński, drawski, kołobrzeski, świdwiński, wałecki reprezentuje 5 radnych, to: Zbigniew Chlebowski, Ewa Giza, Stanisława Januszke, Rozalia Ryżyk, Bożena Terefenko. Koszalin oraz powiaty: białogardzki, koszaliński, sławieński, szczecinecki reprezentuje 6 radnych: Eugeniusz Aziewicz, Iwona Burdzińska, Henryk Lipnicki, Irena Sochańska, Milena Szczepańska-Zakrzewska, Stanisław Wójciak. I wreszcie powiaty: gryfiński, myśliborski, pyrzycki, starogardzki reprezentuje 6 radnych: Waldemar Baran, Eugeniusz Drozdowski, Czesław Jaskólski, Urszula Kwietniewska-Łacny, Wanda Parada-Korbal, Janusz Przepiórka.

Rada Seniorów będzie pełnić funkcję doradczą i opiniodawczą, reprezentując głos osób starszych oraz wspierając działania na rzecz ich aktywności, integracji i jakości życia w regionie. Inauguracja jej pracy stanowi istotny krok w rozwoju polityki senioralnej Zachodniopomorskiego i tworzeniu przestrzeni realnego dialogu z mieszkańcami 60+.



Kadencja członków Rady potrwa 5 lat, licząc od dnia powołania, nie dłużej jednak niż kadencja Sejmiku Województwa Zachodniopomorskiego. Mandat radnego ma charakter społeczny, politycznie neutralny i sprawowany będzie nieodpłatnie.

Rada Seniorów może współpracować z innymi radami seniorów, sejmikami województw, radami powiatów i gmin oraz organizacjami pozarządowymi w kraju i za granicą, a także instytucjami publicznymi, gwarantując partycypację osób starszych w życiu społecznym w działaniach, które mają zaspokoić ich potrzeby oraz rozwiązywać istotne problemy indywidualne i grupowe, w szczególności poprzez: upowszechnianie wiedzy o potrzebach, prawach i możliwościach osób starszych, m.in. przez wzmocnienie wpływu seniorów na decyzje podejmowane przez władze lokalne,

w tym na jakość usług przeznaczonych dla seniorów;

Działalność Rady Seniorów jest finansowana ze środków pochodzących z budżetu województwa zachodniopomorskiego. Obsługę administracyjno-biurową zapewni Radzie Seniorów Regionalny Ośrodek Pomocy Społecznej we współpracy z Wydziałem Prezydialnym Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego.

Pierwsza sesja z pewnością otwiera nowy etap, czyli czas wspólnej pracy, wymiany doświadczeń i budowania rozwiązań, które odpowiedzą na potrzeby seniorów w całym regionie.

Jolanta Wiatr

Fot. Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego

Będą skuteczniejsi w niesieniu pomocy

Instytut Tyflogiczny Polskiego Związku Niewidomych kończy realizację projektu „Bardziej profesjonalni – szkolenie liderów”. Celem była edukacja i przekazywanie wiedzy grupie osób z kół i okręgów Polskiego Związku Niewidomych (PZN), którzy następnie będą mogli służyć informacją i wsparciem niewidomym i słabowidzącym NA TERENIE DZIAŁANIA ich KÓŁ TERENOWYCH.

W ciągu tego roku odbyło się już pięć szkoleń dla przedstawicieli kół i okręgów PZN, a wiedzę zdobyło blisko 200 uczestników projektu. Zjazdy były organizowane w Ośrodku PZN



„Klimczok” w Ustroniu Morskim oraz Ośrodka PZN „Nestor” w Muszynie. Ostatni zjazd szkoleniowy odbędzie się w grudniu. Łącznie ma być przeszkolonych 240 uczestników.

Celem projektu było wyposażenie grupy liderów w wiedzę, którą będą mogli skutecznie przekazywać osobom z dysfunkcją narządu wzroku, potrzebującym wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, a także w działaniach społecznych i zawodowych. Uczestnicy podczas szkoleń otrzymali sporą dawkę wiedzy – 30 godzin nauki. Szkolenie prowadzili specjaliści z Instytutu Tyflogicznego PZN z Centrum Rehabilitacji i Działu Samorządowo-Organizacyjnego oraz prawnik.

Szkolenie obejmowało następujące obszary tematyczne (wykłady, ćwiczenia):

- sprawy samorządowo-organizacyjne,
- prawo, ulgi i uprawnienia (m.in. świadczenia wspierające, usługi asystenckie, dodatek dopełniający, świadczenia zdrowotne),
- rehabilitacja – standardy w rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących z zastosowaniem nowoczesnych technologii i metod,
- dostępność – informacyjno-komunikacyjna, architektoniczna, cyfrowa, nowoczesne

technologie w dostępności, Europejski Akt o Dostępności.

Zarówno osoba, która jest słabo widząca, ociemniała czy niewidoma od urodzenia stale napotyka na swojej drodze przeszkody czy bariery zarówno architektoniczne, komunikacyjne, cyfrowe. Zdarza się, że nie ma pojęcia gdzie udać się po pomoc, wsparcie czy edukację. Dlatego ta grupa 240 przeszkolonych liderów z kół terenowych PZN będzie na pewno przydatna właśnie grupie osób z dysfunkcjami wzroku.

Projekt jest dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach konkursu „Wspieramy aktywność”, a realizowany od 1 stycznia 2025 r. do 31 stycznia 2026 r. Źródło: Polski Związek Niewidomych

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay\zdjęcie ilustracyjne

Wiedza i czujność to podstawy bezpieczeństwa

Spotkania z cyklu „Obyśmy bezpieczni byli” odbywają się zgodnie z planem. Raz w miesiącu do Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przyjeżdża Rafał Piotr Szymański, kierownik Referatu Spraw Obronnych i Ochrony Ludności Wydziału Zarządzania Kryzysowego w Jeleniej Górze, który opowiada, jak należy się zachowywać w obliczu różnych zagrożeń.

Już na pierwszym spotkaniu dowiedzieliśmy się, jak odczytywać alarm dźwiękowy, emitowany przez syreny miejskie – trzminutowy modulowany sygnał oznacza alarm bombowy, zaś jego odwołanie to trzminutowy sygnał ciągły. Pan Rafał opowiadał też nam o zasadach zachowania się w sytuacji ataku bombowego, poinformował o schronach, które są przygotowywane w Jeleniej Górze i uspokoił, że to, iż prowadzi takie szkolenie nie oznacza, że wojna wybuchnie – po prostu lepiej wszystko wiedzieć i być przygo-

towanym nawet wtedy, gdy się to nie przyda. Opowiadał też o wojnie hybrydowej, która polega między innymi na zakłócaniu przepływu informacji oraz sabotowaniu sieci elektrycznej czy wodociągowej, co może skutkować przerwami w dostawie prądu, wody czy Internetu. Dlatego zawsze warto mieć w domu zapas wody pitnej, żywności, leków, gotówki, baterie, świeczki, latarki oraz naładowany duży powerbank.

W siedzibie Sejmiku Osób Niepełnosprawnych miało miejsce już piąte spotkanie z cyklu





„Obyśmy bezpieczni byli”. Tym razem Pan Rafał spotkał się z członkami Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku i tłumaczył im zasady wojny hybrydowej, którą Rosjanie prowadzą z nami od dłuższego czasu. Polega ona na skłócaniu i zastraszaniu polskich obywateli tak, aby cały naród chciał się poddać zanim jakkolwiek dron czy czołg przekroczy naszą granicę.

Jednym z zadań pracowników Referatu Spraw Obronnych i Ochrony Ludności Wydziału Zarządzania Kryzysowego w Jeleniej Górze jest budowanie w obywatelach słynnej fińskiej odporności, czyli hartu ducha, aby byli w stanie przeciwstawić się wszystkim zagrożeniom, które staną się ich udziałem.

Odporność społeczną zyskujemy przez przygotowanie się na każdą ewentualność. A czego możemy się spodziewać? Awarii bankowości elektronicznej, bankomatów i kart płatniczych, przerw w dostawie wody, prądu i Internetu. Dlatego należy zawsze mieć w domu kilka butelek wody mineralnej, zapas jedzenia na kilka dni i gotówkę. Jeżeli zabraknie prądu, sytuację uratuje latarka i baterie. Dzięki temu spokojnie doczekamy do momentu, aż energetyka naprawi uszkodzenia.

I właśnie takich sytuacji należy oczekiwać, a nie bombowców, czołgów i nalotów. Wojna hybrydowa właśnie polega na tym, aby nas przestraszyć i wytrącić z tego komfortu, w którym żyliśmy przez ostatnie lata i który nie do końca docenialiśmy. I aby przestraszeni obywatele zareagowali na te wszystkie groźby i sugestie zgodnie z rosyjskim planem, czyli spełnili wszystkie ich żądania.

Rosyjska koncepcja wojny hybrydowej, stworzona przez Jewgienija Messnera w latach siedemdziesiątych, a obecnie rozwinięta przez Walerija Gerasimowa, prawą rękę Putina – stratega głównego wojsk rosyjskich, polega na tym, aby w maksymalnym stopniu utrudnić życie mieszkańców. Gerasimow mówi, że każdy, nawet najlepiej funkcjonujący kraj jest w stanie zostać zdestabilizowany w kilka dni i Rosjanie właśnie to próbują zrobić. Dlatego wynajmują przestępców, którzy za pieniądze są skłonni uszkodzić wodociąg, przerwać kabel, zniszczyć tory kolejowe czy jakiś maszt nadający sygnał radiowy lub internetowy. I tego typu rzeczy już się zdarzają, bo mamy co najmniej kilkanaście potwierdzonych oficjalnie zgłoszeń ataków na przykład na wodociągi, na

stacje uzdatniania wody, na stacje regazyfikacji. Nie wszystkie są zgłaszane, nie wszystkie są też wiązane bezpośrednio z działaniami służb rosyjskich.

Ważnym elementem odporności społecznej jest czujność obywateli. Jeżeli widzimy obce osoby, które się dziwnie zachowują, samochody ciężarowe zaparkowane w niewłaściwych miejscach, to powinniśmy wziąć telefon, zadzwonić na 112 i powiedzieć, że widzimy coś nietypowego, dziwnych ludzi, kręcących się w miejscu, w którym nie powinno ich być. I poprosić o sprawdzenie, czy nie dzieje się tu coś złego.

Z drugiej strony dokonywane są obecnie potężne zakupy na obronność i ochronę ludności. Miasto Jelenia Góra dostało ponad 5 milionów złotych na tego typu wydatki, powiat około 7 milionów i to jest tylko pierwsza tran-

sza, a będą następne. Dzięki tym pieniądzązom dokonywane są obecnie zakupy potrzebnego wyposażenia, zapasów i przygotowywane miejsca schronienia na wypadek konfliktu. Szykowane i odnawiane są też magazyny.

Wśród zakupów znajdują się: stacje uzdatniania wody, agregaty, regały magazynowe, zbiorniki na wodę, zbiorniki na paliwo, łodzie ratunkowe na wypadek powodzi, sprzęt ochrony typu kamizelki, hełmy i inne.

Tak więc, jak widać, miasto dba o bezpieczeństwo swoich mieszkańców. Ale to my sami musimy w sobie wypracować odporność na działania Rosjan i pamiętać, że nie wolno nam dać się skłócić i przestraszyć. Bo o to im właśnie chodzi.

Monika Łasiewicka
Fot. Archiwum KSON

Plecaki ewakuacyjne od KSON-u

W związku z sytuacją za naszą wschodnią granicą i niepokojącymi komunikatami płynącymi z mediów, od października budujemy w naszej KSON-owskiej społeczności odporność. W tym celu zorganizowaliśmy już pięć spotkań z Rafałem Piotrem Szymańskim, kierownikiem Referatu Spraw Obronnych i Ochrony Ludności Wydziału Zarządzania Kryzysowego w Jeleniej Górze, na których między innymi dowiedzieliśmy się, czym jest wojna hybrydowa i w jaki sposób wpływa na naszą codzienność.

Prócz tego w ramach projektu „Radości i zaradki” otrzymaliśmy dotację na zakup plecaków ewakuacyjnych. Taki spakowany plecak powinien być dostępny w razie konieczności natychmiastowego opuszczenia swojego miejsca zamieszkania. W momencie paniki i zamieszania łatwo zapomnieć o zabraniu ważnych rzeczy. Dlatego warto spakować je wcześniej, a w sytuacji kryzysowych tylko dopakować przedmioty bieżącego użytku.

Takich wyposażonych plecaków ewakuacyjnych zakupiliśmy 25 i rozdysponowaliśmy je wśród najbardziej aktywnych członków naszych organizacji z zadaniem, aby ideę przygotowa-

nia plecaków ewakuacyjnych rozpowszechniali wśród swoich znajomych i sąsiadów.

O uczucia i wnioski płynące ze spotkań z cyklu „Obyśmy bezpieczni byli” zapytaliśmy Bożenę Kowal, która również otrzymała plecak. Zdaniem Pani Bożeny, społeczeństwo jest mocno przestraszone informacjami płynącymi z mediów. Natomiast spotkania w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, prowadzone w konkretnym tonie zabezpieczania się i uczenia życia w nowej rzeczywistości, uspokajają ich uczestników i sprawiają, że czują się oni zaopiekowani.



W skład każdego plecaka zakupionego przez KSON wchodzi: plecak Springos 60l, śpiwór turystyczny, nóż Morakniv, latarka czołowa, apteczka z wyposażeniem, duży kubek stalowy, rękawice robocze, bransoletka paracord z kompasem, ochronniki słuchu, niezbędnik składany, płaszcz przeciwdeszczowy, peleryna przeciwdeszczowa, 2 zapalniczki, chusteczki nawilżane, 3 baterie AAA, 3 baterie AA, notes, długopis, 4 woreczki strunowe. Sam plecak jest wykonany bardzo solidnie, z dobrego materiału i ma ochraniacz przeciwdeszczowy. W zależności od ilości dorzuconych przez użytkownika przedmiotów, będzie ważył od pięciu do ośmiu kilo.

Oczywiście należy tam też spakować rzeczy osobiste, ksera dokumentów, naładowany duży powerbank, suche produkty żywnościowe o długim terminie ważności, np. batoniki czekoladowe, dwie butelki wody itd. A w sytuacji alarmowej należy pamiętać o przedmiotach bieżącego użytku, ze szczególnym uwzględnieniem zapasu leków, które przyjmujemy.

Pani Bożena do swojego plecaka włożyła jeszcze radio ewakuacyjne, które ma dynamo, panel słoneczny i kabel, do którego można podłączyć powerbank. Dzięki niemu można słuchać na bieżąco komunikatów. Radio jest też wyposażone w silną latarkę i emituje bardzo głośny sygnał alarmowy w razie, gdybyśmy potrzebowali pomocy.

Taki spakowany plecak ewakuacyjny przechowujemy w łatwo dostępnym miejscu, najlepiej blisko drzwi wyjściowych.

Cieszymy się, że organizowane przez KSON spotkania z cyklu „Obyśmy bezpieczni byli” spotkały się z dobrym odbiorem i że ich uczestnicy czują się zaopiekowani i bezpieczniejsi. Bo przecież nie o to chodzi, aby straszyć obywateli, tylko o to, aby budować w nich społeczną odporność i umiejętność spokojnego, codziennego życia w nowej rzeczywistości.

Monika Łasiewicka

Fot. KSON





Biedańsk 2025 metropolią w Polsce

Szlachetna Paczka od ponad 20 lat niesie pomoc potrzebującym: osobom starszym i osamotnionym, rodzinom wielodzietnym, rodzinom poszkodowanym w wyniku nieszczęśliwego wypadku, osobom chorym i z niepełnosprawnościami. Paczka dociera do osób, które często z trudnościami są pozostawione same sobie i proszą o pomoc, mimo że bardzo jej potrzebują. Co roku Paczka z wolontariuszami dociera do kilkunastu tysięcy rodzin.

Każdego roku w ramach „Szlachetnej Paczki” Stowarzyszenie „Wiosna” przygotowuje i publikuje Raport o biedzie, obrazujący skalę i dotkliwość ubóstwa w Polsce. W tym roku wybrała jednak niecodzienny sposób przedstawienia informacji. Stworzyła stronę fikcyjnego miasta Biedańsk, w której mieszka 5 mln ludzi – tyle osób ile w 2025 roku w Polsce żyje w zasięgu ubóstwa relatywnego.

Gdyby zgromadzić w nim wszystkich Polaków żyjących w skrajnym ubóstwie, „Biedańsk” stałby się największą metropolią w kraju. Raport przedstawia prawdziwe historie osób mierzących się z ubóstwem: pani Zofia, która walczy z głodem w pracy; pan Bogdan, który zмага się z bólem i ograniczeniami fizycznymi; Pawełek, który sprzedaje swoje zabawki, by pokryć wydatki na leki ojca. Pani Grażyna codziennie wybiera między potrzebami córki, lekiem a jedzeniem za 10 zł. Seniorzy, osoby

z niepełnosprawnościami czy dzieci – ich dramaty wybrzmiewają za przytoczonymi statystykami. Wśród cytowanych wypowiedzi silny jest motyw samotności, trudnych wyborów i życia poniżej podstawowych potrzeb.

Biedańsk to wielkie miasto. Choć liczba skrajnie ubogich spadła z 6,6 do 5,2 proc. populacji, relatywne ubóstwo dotyka już łącznie ok. 5 mln Polaków, czyli tyle, co populacje miast takich jak Madryt czy Toronto. Bieda w Polsce nie jest już tylko zjawiskiem ekstremalnym, to powszechne doświadczenie osób starszych, rodzin z osobami chorującymi, samotnych rodziców czy dzieci. Kwoty świadczeń wypłacanych przez pomoc społeczną są symboliczne; nie pokrywają podstawowych kosztów życia i leczenia.

Ponad milion osób znajduje się „pomiędzy”: zbyt biedni, by żyć godnie, zbyt bogaci, by otrzymać pomoc. Najbardziej zagrożeni



pozostają seniorzy, dzieci, osoby z niepełnośprawnościami i te, które nie mogą utrzymać się z pracy. Raport podkreśla, że choć Polska należy do najbogatszych państw świata, społeczny rozwój nie nadąża za gospodarczym. Ubóstwo szczególnie często dotyka osoby z niepełnośprawnościami, prowadząc do licznych wyzwań na co dzień – zarówno dla samych osób z orzeczeniem, jak i całych rodzin, w których one żyją. Stopa zagrożenia ubóstwem w domach, w których jest przynajmniej

jedna osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności wynosi 7procent. Co oznacza, że niemal co czternasta taka rodzina doświadcza poważnych problemów finansowych, żyjąc poniżej wyznaczonej granicy minimum socjalnego.

Za każdą liczbą kryje się prawdziwa, bolesna historia – podkreślają autorzy raportu, zachęcając do włączenia się w pomoc przez Szlachetną Paczkę. Ich 25-letnie doświadczenie pokazuje, że najcenniejszym darem, jaki można podarować mieszkańcom „Biedańska”, jest nadzieja oraz realna, praktyczna pomoc prowadząca do trwałej zmiany warunków życia.

W połowie grudnia (13-14.12) podczas „weekendu cudów” setki wolontariuszy i wolontariuszek oraz pomocników „Szlachetnej Paczki” dotrą do tysięcy mieszkańców Biedańska i przekażą paczki przygotowane przez darczyńców w tegorocznej edycji programu społecznego. Pomaganie innym – zmienia świat na dobre!

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Freepik/zdjęcia ilustracyjne



Skreśleni, bo starzy?

Wysyłanie miesiącami dziesiątek, a nawet setek ofert bez żadnego odzewu.

Rodzące się poczucie, że jest się przeźroczystym, czyli niedostrzegalnym.

Takie doświadczenie staje się udziałem bardzo częstym osób starszych, które szukają pracy. Dyskryminacja starszych dotyczy także innych dziedzin życia.

Jak z nim walczyć? Jak sobie poradzić?

Opowieści ludzi starszych, czyli powyżej pięćdziesiątki, a nawet młodszych, po czterdziestce, na rynku pracy, są często gorzkim świadectwem tego, jak bardzo narzucany powszechnie przez marketing i reklamę kult młodości dyskwalifikuje silversów. Czasem można odnieść wrażenie, że dla osób decydujących o zatrudnieniu kogoś podstawowymi kryteriami są wiek i wygląd, a nie kompetencje. Te często są niewielkie, ustępujące tym, które posiada ktoś starszy.

Indywidualne doświadczenia seniorów odbijających się od ściany na rynku pracy mają potwierdzenie w danych, przytaczanych przez fachowców. Jak przekazał dyrektor do spraw sprzedaży PKO Banku Polskiego Jacek Dziuszko, aż 90 procent cv wysyłanych przez osoby w wieku 50 lat i więcej pozostaje bez odpowiedzi. Na zatrudnienie czekają średnio o pół roku dłużej niż młodszy kandydaci.

Dlaczego tak się dzieje? Rekruterzy uważają, że starsi nie będą się rozwijać, mają już swoje nawyki, nie zawsze dobre, które trudno będzie zmienić, ponadto są zacofani technologicznie, nie chcą się uczyć nowości. Obawy przed pracą ze starszymi biorą się też z obaw, że będą się wymądrzać i próbować wprowadzać swoje zasady.

Lepiej więc – zdaniem szefów wielu firm – zatrudnić kogoś młodego, kogo da się ukształtować, kto choć niewiele umie, to nie będzie kłopotliwy, a jak się czegoś nauczy, to swoją

pozycję będzie zawdzięczać temu, kto go zatrudnił.

Takie szufladkowanie ludzi ze względu na wiek, bez jakiegokolwiek sprawdzenia umiejętności, kwalifikacji, wiedzy i predyspozycji do wykonywania danej pracy osób starszych, prowadzi do tego, że są skreśleni od razu. To dlatego skarżą się, że w procesach rekrutacyjnych nie otrzymują niemal żadnych odpowiedzi od pracodawców.

Ageizm odbywa się nie tylko na etapie rekrutacji. Spotyka się go również wśród ludzi zatrudnionych. Zarzuca się im, że są wypaleni, odcinają tylko kupony od swej przeszłości, nie chcą się rozwijać bądź nie są w stanie. Konsekwencją takiego myślenia jest rezygnacja z inwestycji w takich ludzi – nie są wysyłani na szkolenia, nie awansuje się ich, nie zaprasza na zebrania na kluczowe tematy. Czekają na



dogodny moment lub pretekst, by się ich pozbądź lub przesunąć na gorsze stanowisko.

Krzywdzące stereotypy

Skąd przekonanie, że starsi do niczego się już nie nadają? Wśród opinii na ten temat można znaleźć powtarzające się przeświadczenie, że źródłem często jest bardzo wąskie spojrzenie na zarządzanie. Nie mieści się w nim wiedza o tym, że najlepiej funkcjonują zespoły zróżnicowane pod względem wieku, w którym młodsi od starszych i starsi od młodszych mogą się wiele nauczyć. Starsi mogą podciągnąć się technologicznie, a młodsi pod względem rozumienia świata i budowy relacji z innymi. Zwykle bowiem właśnie to są ich mocne strony, bezcenne zwłaszcza wtedy, gdy jakieś przedsiębiorstwo bądź instytucja działa w bezpośrednim kontakcie ze swymi klientami.

– Kiedyś osoba starsza była źródłem wiedzy dla młodych, dziś w epoce Internetu i nieograniczonego dostępu do wiedzy młodszemu pokoleniu może się wydawać, że starsi nie mają nic ciekawego do przekazania – wyjaśnia Agnieszka Kaszubska, psycholog pracy



w Głównym Inspektoracie Pracy. – Co więcej, to młodzi muszą często uczyć starszych, jak sobie radzić w cyfrowym świecie, przez co utrwała się obraz starszego pracownika jako tego, który jest mało elastyczny, wolno się uczy, trudno wdraża się w nowe technologie. Takie myślenie jest krzywdzące, bo sucha wiedza to nie wszystko. Starsze osoby są źródłem wiedzy o wartościach, wiedzy i „pamięci” organizacyjnej – formalnej i nieformalnej. Film „Praktykant” w reżyserii Nancy Meyers, opowiadający historię 70-letniego wdowca, który rozpoczyna staż w start-upie, pięknie pokazuje, czego uczą nas osoby starsze i ile korzyści daje organizacji zespół zróżnicowany wiekowo.

Zalety seniorów

W opracowaniu Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego „Stereotypy związane z wiekiem a funkcjonowanie zawodowe pracowników 50+” wskazano, że osoby z tej grupy wiekowej postrzegane są jako bardziej życzliwe, przyjacielskie, szczere, posiadające większe umiejętności interpersonalne niż młodsi pracownicy. Poza tym często są dyspozycyjne, z dużym doświadczeniem życiowym i zawodowym, wytrwałe, niepoddające się w obliczu trudności, terminowe, zaangażowane i lojalne wobec pracodawcy. Zatrudnienie pracownika 50+ jest też korzystne finansowo.

– Mam na myśli na przykład program dofinansowania wynagrodzenia za zatrudnienie bezrobotnego w wieku 50+ maksymalnie do 50% minimalnego wynagrodzenia za pracę miesięcznie. Dofinansowanie takie przysługuje na okres 12 miesięcy w przypadku zatrudnienia bezrobotnego w przedziale wiekowym 50-60 lat oraz 24 miesięcy w przypadku zatrudnienia bezrobotnego, który ukończył 60 lat – informuje Agnieszka Kaszubska.

Ageizm, jak określa się dyskryminację starszych, jest powszechny także w kulturze i rozrywce, co bardzo łatwo zauważyć w erze me-

diów społecznościowych, gdzie każdy może podzielić się swoją opinią. Doskonałą ilustracją tego zjawiska była obraźliwa krytyka Justyny Steczkowskiej – piosenkarki z rocznika 1972, której zarzucono, że w jej wieku już różnych rzeczy nie wypada. Czego dokładnie jej nie wypada? Upraszczając: nosić się jak osoba młoda i atrakcyjna. Ale dlaczego i na jakiej podstawie ktoś rości sobie prawo do określania granic wiekowych tego, jak kto ma się nosić?

– Czy my żyjemy w świecie, gdzie o kobietach po 40-stce mówi się szeptem, a po 50-tce już nic nie można? – skomentowała na portalu Linkedin krytykę Justyny Steczkowskiej specjalistka do spraw public relations Sylwia Jurgiel. – Chyba tak. Niestety. I ja tu protestuję. I ja mam inne plany. Chodzę po górach, fotografuję, mam „durne” pomysły, śpiewam, tańczę, recytuję, a zawodowo komunikuję i na poważnie, i na mniej poważnie. Bo może i mam 51 lat... Ale nadal szybciej wchodzę pod górę, niż niektórzy ogarniają poniedziałek. I niech Justyna tańczy i skacze i śpiewa, ile i gdzie chce.

Łóżko tylko dla młodych

Choć wydaje się to absurdalne, starszym odmawia się nawet spania w niektórych obiektach noclegowych. Gdy kiedyś nie zwróciłem na taki warunek uwagi podczas internetowej rezerwacji miejsca w hostelu w czeskiej Pradze, system na szczęście nie anulował jej, ale na miejscu czekała mnie ciekawa rozmowa z recepcjonistą. Nie robił problemów, nie przekonywał, bym w środku nocy (meldowałem się przed północą) szukał miejsca gdzie indziej, ale wytłumaczył, skąd taki warunek. Otóż w tanich hostelach mieszka dużo młodych ludzi, którzy często lubią nocą się zabawić. Poza tym w hostelu nie jest zbyt wygodnie, co starszym może nie odpowiadać. Z uwagi na inne potrzeby i wymogi młodych i starszych, hostel nie przyjmuje osób po pięćdziesiątce.

Gwoli uczciwości trzeba zaznaczyć, że są obiekty noclegowe, w których dyskryminacja idzie w inną stronę, a dokładnie: w stronę ro-

dzin z małymi dziećmi. Tak jest w niektórych nadmorskich resortach, gdzie takie rodziny nie są przyjmowane. Uzasadnienie oczywiście, nie jest oficjalnie podane, ale można przyjąć, że dzieci dla gości i załóg tych hoteli są traktowane jako problem: za głośne, ze specjalnymi potrzebami, których ten obiekt spełniać nie zamierza.

Droga do depresji

Najgorsze w tej dyskryminacji jest skazywanie osoby starszej na walkę o utrzymanie poczucia własnej wartości. Gdy szuka się długo pracy i jest się stale lekceważonym, łatwo zwątpić w siebie, a nawet się załamać. Tym bardziej, gdy wokół obowiązuje reklamowe pranie mózgu, w którym widzi się ludzi młodych i pięknych. Choć w tym zakresie zaczyna się coś zmieniać. Biznes zaczyna zdawać sobie sprawę, że seniorzy, w tym emeryci, to ludzie o dorobku, także finansowym, o których względy warto się starać. Mają nie tylko często oszczędności i stałe dochody (np. emerytury), ale też sporo wolnego czasu i pasję. Mogą to być więc świetni klienci (i często takimi są). Jeden z polskich producentów wysokiej klasy odzieży sportowej wykorzystuje w swoich kampaniach reklamowych wybitnego himalaistę Piotra Pustelnika – pana po siedemdziesiątce. Znane są też kampanie reklamowe z udziałem starszych aktorów i aktorek.

Ponieważ zmiany demograficzne są nieubłagane, odsetek osób starszych w społeczeństwie będzie rósł. Oznacza to, że biznes będzie musiał uwzględnić seniorów w swoich strategiach mocniej, niż obecnie. Dotyczy to zarówno marketingu i reklamy, jak i rekrutacji. Jedno wiąże się z drugim – pokazywanie w reklamach osób starszych zmieni ich postrzeganie, także na rynku pracy. W efekcie może przyczynić się do większych szans pokolenia seniorów na zatrudnienie. Oby tak się stało. Bo prawo wprowadzicie zabrania dyskryminacji, ale życie pokazuje, że jest ona niestety bardzo częsta i bolesna.

Leszek Kosiorowski

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

ZAPRASZAMY NA

ZAJĘCIA MUZYCZNO- INTEGRACYJNE

ZESPÓŁ "SENIORALSI"

Zajęcia
odbywają się w poniedziałki
o godzinie 14:00 w
jeleniogórskiej siedzibie
KSON-u, ul. Osiedle
Robotnicze 47a,
w sali nr 10



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Mały luksus – wielkie korzyści

W codziennym biegu, przepełnionym obowiązkami, technologią i nieustanną presją, łatwo zapomnieć o tym, że nasz organizm potrzebuje chwili wytchnienia. Jednym z najprostszych, a jednocześnie najskuteczniejszych sposobów na regenerację jest popołudniowa drzemka. Choć w Polsce bywa ona wciąż postrzegana jako przejaw lenistwa, badania oraz praktyka wielu krajów pokazują, że krótkie spanie w ciągu dnia to prawdziwa inwestycja w zdrowie, kreatywność i efektywność.

Krótki sen w trakcie dnia może przynieść zaskakująco wiele korzyści dla ciała i umysłu. Oto najważniejsze z nich:

- Zastrzyk energii – krótka drzemka potrafi zastąpić kolejną kawę, przywracając siły i chęć do działania.
- Poprawa funkcji poznawczych i koncentracji – mózg po odpoczynku lepiej przetwarza informacje i szybciej reaguje na bodźce.
- Zwiększenie sprawności fizycznej – mięśnie regenerują się szybciej, co ma znaczenie również dla osób aktywnych sportowo.
- Mniejsze ryzyko chorób sercowo-naczyniowych – organizm obniża poziom kortyzolu, a tym samym zmniejsza ryzyko zawału.
- Niższy poziom stresu – drzemka wycisza, stabilizuje emocje i poprawia nastrój.
- Wzrost kreatywności – chwilowy reset pozwala spojrzeć na problemy z nowej perspektywy.
- Lepsze podejmowanie decyzji – wypoczęty mózg analizuje szybciej i skuteczniej.



- Uzupełnienie niedoborów snu – szczególnie ważne w czasach, w których większość ludzi śpi za krótko.

Kiedy najlepiej zdrzemnąć się w ciągu dnia?

Za optymalny czas na drzemkę uznaje się okres między godziną 13:00 a 14:30. To moment naturalnego spadku energii po posiłku, kiedy najczęściej sięgamy po kofeinę lub słodycze. Zamiast tego warto pozwolić ciału na chwilę odpoczynku – korzyści będą znacznie większe i trwalsze niż po kawie.

Jak długo powinna trwać drzemka?

- Długość drzemki ma kluczowe znaczenie:
- 2–5 minut szybkie wyeliminowanie senności
 - 5–20 minut poprawa koncentracji, energii, pamięci i sprawności fizycznej
 - ok. 20 minut dodatkowe usprawnienie pracy mięśni i oczyszczenie mózgu z niepotrzebnych informacji
 - 50–90 minut regeneracja jak w pełnym cyklu snu, poprawa percepcji i stanu kości oraz mięśni

Najbardziej polecana długość to 20 minut – wystarczająco długo, by się odprężyć, ale zbyt krótko, aby wejść w głęboki sen, z którego trudno się wybudzić.

Drzemka a praca

W wielu krajach drzemki w pracy są czymś zupełnie normalnym:

- Hiszpania i kraje śródziemnomorskie – powszechna siesta, trwająca nawet dwie godziny.
- USA, Francja, Wielka Brytania – popularny power nap, coraz częściej wspierany przez pracodawców.

- Japonia – inemuri traktowane jest jako przejaw zaangażowania i efektywności, nie lenistwa.

Polska wciąż jest na etapie odkrywania korzyści z drzemek. Tymczasem nawet kilkanaście minut snu może znacząco zwiększyć wydajność pracownika, zmniejszyć liczbę błędów i poprawić samopoczucie. Może więc czas, aby polscy pracodawcy docenili potencjał regeneracji?

Jak zadbać o zdrową drzemkę?

Aby krótki sen przyniósł najlepsze efekty:

- wybierz ciche, przyciemnione pomieszczenie,
- zadbaj o wygodę – dobry materac i odpowiednią pozycję ciała,
- nie kładź się spać później niż 4 godziny przed nocnym snem,
- pozwól sobie na 20 minut spokojnego odpoczynku.

To drobne zabiegi, które potrafią diametralnie zmienić jakość regeneracji.

Kiedy drzemka to za mało?

Jeśli senność w ciągu dnia jest stałym problemem, może to świadczyć o chorobach, takich jak:

- nadciśnienie tętnicze,
- choroby serca,
- zaburzenia tarczycy,
- cukrzyca,
- choroby neurologiczne,
- refluks czy inne dolegliwości układu pokarmowego.

W takich przypadkach krótkie drzemki mogą pomóc, ale nie zastąpią leczenia ani pełnowartościowego snu nocnego.

Renata Bech
Ilustracja poglądowa AI

Medycy uczą się bronić

W kraju coraz częściej odnotowywane są przypadki fizycznej agresji wobec ratowników medycznych ze strony poszkodowanych.

Do takiego zdarzenia doszło też ostatnio w Kołobrzegu.

Na drodze z Kołobrzegu do Kądzierzyna kierowca Renaulta prawdopodobnie zasnął za kierownicą, w wyniku czego stracił panowanie nad autem, zjechał się do rowu i wjechał w przydrożny znak. Chwilę później obok zatrzymali się świadkowie, którzy od razu wyczuli od kierującego silną woń alkoholu i nie pozwolili mężczyźnie oddalić się z miejsca zdarzenia. Wezwano na miejsce służby.

Pierwsza na miejscu pojawiła się karetka pogotowia. Kiedy kierujący Renaultem usłyszał, że badający go ratownicy medyczni wezwali także policję, zaczął zachowywać się agresywnie i silnie uderzył jednego z nich w twarz. Dzięki reakcji świadków udało się go obezwładnić i przekazać patrolowi policji, który nieco później dotarł na miejsce.

Policjanci, którzy przyjechali na interwencję, sprawdzili trzeźwość kierowcy, urządzenie wskazało ponad dwa promile. To jednak nie koniec. Podczas dalszych czynności okazało się, że mężczyzna nie ma uprawnień do prowadzenia pojazdu, podobno stracił je wcześniej za prowadzenie pod wpływem alkoholu.

Ratownicy dziękują świadkom zdarzenia, którzy pomogli w sytuacji, gdy udzielali pomocy i zaatakował ich nietrzeźwy, agresywny pacjent.

Rosnąca liczba napaści na pracowników ochrony zdrowia staje się coraz poważniejszym problemem i to nie tylko w Kołobrzegu.

Medycy mówią, że agresja pacjentów zdarza się już nie tylko podczas interwencji w karetkach, lecz także na oddziałach szpitalnych. Właśnie dlatego z myślą o pracownikach kołobrzесьkiego szpitala w pierwszych dniach grudnia odbyło się szkolenie, które ma pomóc personelowi medycznemu lepiej radzić sobie w sytuacjach fizycznego zagrożenia.

Zajęcia poprowadzili instruktorzy taktyk interwencji z Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie, asp. Robert Nowicki oraz asp. Marcin Jaśkowski. Uczestniczył w nich personel pracujący na oddziałach, gdzie kontakt z pacjentami bywa szczególnie trudny. W szkoleniu brał udział także mł. asp. Damian Skotnicki



z kołobrzesckiej komendy, który czuwał nad stroną merytoryczną.

Policjanci skupili się na tym, jak zachować się w chwili nagłego ataku, jak ocenić zagrożenie i jak bronić się w sposób, który powstrzyma agresora, a jednocześnie nie wyrządzi mu szkody. To ważne, bo mówimy o osobach, które wymagają pomocy medycznej, a nie o typowych napastnikach. Ćwiczenia były praktyczne, prowadzone w warunkach zbliżonych do tych, z którymi medycy mierzą się na co dzień, zwłaszcza na oddziałach o podwyższonym ryzyku.

Szkolenie ma realnie zwiększyć bezpieczeństwo pracowników ochrony zdrowia. Policjanci zapowiadają, że takie działania będą kontynuowane, ponieważ zapotrzebowanie na nie rośnie z roku na rok. Coraz więcej leka-

rzy, pielęgniarek i ratowników mówi wprost, że przemoc wobec personelu nie jest już odosobnionym incydentem, lecz zjawiskiem, które narasta. Edukacja i praktyczne przygotowanie mają pomóc przerwać ten trend i dać medykom narzędzia do obrony w sytuacjach, w których ich własne bezpieczeństwo staje się zagrożone. Ale czy to jest rozwiązanie? – Przecież medyk nie może być równocześnie mistrzem sztuk walk. Ludzie, opamiętajmy się! A może po prostu nie udzielać pomocy agresywnym pacjentom, skoro tego sobie nie życzą? – podpowiadają przerażeni narastaniem przemocy kołobrzeżanie, którzy nie mogą zrozumieć przyczyny powstania tego stosunkowo nowego zjawiska.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

WYRÓWNYWANIE RÓŻNIC

MIĘDZY REGIONAMI

Program

Wyrównywania różnic między regionami III
w 2026 r.



NOWE MOŻLIWOŚCI WSPARCIA w programie PFRON Wyrównywania Różnic Między Regionami III w 2026 roku!

- Program PFRON Wyrównywania Różnic Między Regionami III w 2026 roku został rozszerzony w obszarze B na Biblioteki Publiczne oraz prowadzone przez NGO placówki służące rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami w zakresie umożliwienia osobom z niepełnosprawnościami poruszania się i komunikowania.
- Wprowadzony został nowy obszar wsparcia – dofinansowanie do usługi „door to door” (obszar H). Uwaga! W tym obszarze Wnioski i wystąpienia Powiatów będą przyjmowane w Oddziale Lubuskim PFRON w Zielonej Górze od 1 czerwca 2026 roku do 15 lipca 2026 roku.
- Dodatkowo zwiększono intensywność pomocy w obszarze B do 55% kosztów realizacji projektu w przypadku urzędów, placówek edukacyjnych, środowiskowych domów samopomocy, centrów i klubów integracji społecznej, przedsiębiorstw społecznych oraz 80% w przypadku projektów dotyczących prowadzonych przez organizacje pozarządowe placówek służących rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami.
- Wnioski i wystąpienia Powiatów dotyczące obszarów B, C, D, F i G będą przyjmowane w Oddziale Lubuskim PFRON w Zielonej Górze do 2 marca 2026 roku.
- Do końca stycznia 2026 r. Gminy oraz wszelkie inne jednostki chcące skorzystać z Programu Wyrównywania Różnic Między

Regionami III, powinny złożyć wniosek do Powiatu w tej sprawie. Następnie Powiat, do 2 marca 2026 r., ma czas na złożenie Wniosku/Wystąpienia do Oddziału PFRON w Zielonej Górze.

Ponadto informujemy, że nastąpił wzrost możliwych dofinansowań:

- Zapewnienie dostępności w mieszkaniach w budynkach wielorodzinnych (obszar A) – do 213.500,00 zł (w 2025 roku było to 207.000,00 zł).
- Likwidacja barier w urzędach, szkołach lub środowiskowych domach samopomocy, centrach i klubach integracji społecznej, przedsiębiorstwach społecznych, bibliotekach publicznych oraz prowadzone przez organizacje pozarządowe placówki służące rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami w zakresie umożliwienia osobom z niepełnosprawnościami poruszania się i komunikowania (obszar B) – do 190 500,00 (poprzednio 185 000,00 zł).
- Tworzenie nowych stanowisk pracy w spółdzielniach socjalnych (obszar C) – do 80 500,00 (wcześniej 78 000,00 zł).
- Na zakup busów i autobusów (obszar D):
 - a) 127.500,00 zł na zakup mikrobusu bez przystosowania do przewozu wózków inwalidzkich (dotychczas było 123 500,00 zł),

- b) 155.500,00 zł na zakup mikrobusu przystosowanego do przewozu wózków inwalidzkich (dotychczas było 151.000,00 zł),
- c) 380.000,00 zł na zakup autobusu (dotychczas było 369.000,00 zł).
- Dofinansowanie wkładu własnego dla NGO's w projektach na rzecz osób z niepełnosprawnościami (obszar E) do 19 000,00 zł na każdą osobę z niepełnosprawnościami (poprzednio było to 18 500,00 zł).
- Wzrost środków na tworzenie WTZ (obszar F) – do 70% kosztów projektu, ale nie więcej niż 19.000,00 zł na każdego uczestnika WTZ (w 2025 roku było to 18.500,00 zł).
- Wzrost środków na remont infrastruktury WTZ, ŚDS lub ZAZ (obszar F) – do 80 % projektu, ale nie więcej niż 207.500,00 zł (w 2025 roku było to 201.500,00 zł).

Wnioski zarządców w wielorodzinnych budynkach mieszkalnych dotyczące obszaru A oraz Gmin i Powiatów, NGO's i szkół wyższych dotyczące obszaru E, przyjmowane są w trybie ciągłym.

Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej!



Informacji udziela również Centrum
Informacyjno-Doradcze przy Oddziale
Lubuskim PFRON (CIDON):
tel. 68 422 78 07,
e-mail: cidon.lubuskie@pfron.org.pl

**LUBUSKIE PLACÓWKI POMOCOWE OFEROWAŁY SWOJE RĘKODZIEŁA NA KIERMASZU
BOŻONARODZENIOWYM W URZĘDZIE WOJEWÓDZKIM**

Moc świątecznych cudeniek



Osiemnastu wystawców reprezentujących Środowiskowe Domy Samopomocy, Domy Pomocy Społecznej, Specjalne Ośrodki Szkolno-Wychowawcze, Warsztaty Terapii Zajęciowej oraz pracownicy Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego z siedzibą w Gorzowie Wielkopolskim wzięło udział 2 grudnia w Kiermaszu Bożonarodzeniowym, który w urzędzie wojewódzkim organizowany jest już po raz jedenasty.



Podopieczni pomocowych placówek w towarzystwie instruktorów wystawili swoje przedświąteczne rękodzieła, które można było podziwiać ale także je kupić. Wśród dekoracji znalazły się obrazy, ceramika, stroiki z żywych świerków a także bombki, zwierzątka i szopki.

Wśród wystawiających byli m.in. wolontariusze ze świetlicy „Jaskółka” działającej przy gorzowskim Hospicjum św. Kamila. Spośród wielu dekoracji świątecznych najszybciej sprzedali wieńce Adwentowe. Wiele lat temu powołana „Jaskółka” jest miejscem stworzo-





nym z myślą o dzieciach, które utraciły swoich najbliższych. Instruktorzy, psycholog i ksiądz tworzą atmosferę rodzinną, proponując dzieciom spokojne spędzenie czasu, pomoc przy odrabianiu lekcji, organizują wycieczki i wyjścia do placówek kultury.

Przedstawicielki Ośrodka Rewalidacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego dla dzieci i mło-

dzieży z autyzmem, obok tradycyjnych ozdób zaprezentowały świąteczne wypieki, w tym kilka rodzajów sernika. Pomysłową ozdobą wśród stoisk była dekoracja w formie drzwi, na których zawieszono kilka dużych świątecznych ozdób.

Wojewoda Marek Cebula zwracając uwagę na te drzwi zauważył ich symbolikę. – Te drzwi



sugerują, że za nimi ktoś jest. Dobrze by było zapukać i odwiedzić sąsiada, bo może ktoś jest samotny, a nie upomni się żeby go dostrzec. To my musimy wyjść z propozycją porozmawiania czy spotkania, może ktoś tego potrzebuje, szczególnie w tym czasie przedświątecznym – powiedział wojewoda, podkreślając, że przygotowanie do świąt, to także budowanie relacji międzyludzkich.

Wykonując te ozdoby ludzie spotykają się, rozmawiają o planach i o tym co było, te

wspólne doświadczenia są też ważne. Dlatego w to działanie włączają się również pracownicy LUW, przynoszą dekoracje wykonane w domu, albo w urzędzie. Niektórzy zostają po pracy korzystając ze specjalnego pomieszczenia i tu na miejscu wykonują świąteczne ozdoby. Dochód ze sprzedaży tych rękodzieł przeznaczony będzie na wsparcie seniorów – powiedział wojewoda Marek Cebula.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki

Barbórka w Kołobrzegu?

Gdzie znajdują się w Polsce kopalnie? Wszyscy wskażą raczej na południe kraju, tymczasem czeka nas niespodzianka, bo jedna znajduje się nad morzem. W Kołobrzegu od ponad pięćdziesięciu lat działa kopalnia borowiny i pracują w niej prawdziwi górnicy.

Zgodnie ze starym zwyczajem, 4 grudnia obchodzona jest Barbórka. Także w kopalni w Kołobrzegu, chociaż mało komu – często nawet najstarszym kołobrzeżanom – to uzdrowiskowe miasto nie kojarzy się z górnictwem... Tymczasem w mieście od lat 70. ubiegłego wieku prężnie działa zakład górniczy przy ul. Koszalińskiej należący do Uzdrowiska Kołobrzeg S.A. To tu wydobywane jest tzw. „czarne złoto”, czyli kołobrzeska borowina znana w całej Polsce.

Borowina wykorzystywana jest przede wszystkim w branży sanatoryjnej i leczniczej. W Kołobrzegu wydobywa się spod lustra wody nawet do trzech tysięcy metrów sześciennych borowiny rocznie.

Kołobrzeska kopalnia to Uzdrowiskowy Zakład Górniczy. Działa na zasadach dokładnie takich samych jak inne kopalnie. A jej pracownicy to górnicy – kopacze borowiny. Teren

obecnej kopalni znajduje się niedaleko drogi Kołobrzeg-Koszalin, tuż za kurortem. Od 1970 roku kopalnia jest ogrodzona.

Torf leczniczy wydobywa się metodą odkrywkową przy wykorzystaniu specjalnej koparki. Jaką techniką? Otóż borowinę wycina się w blokach specjalnymi pasami o szerokości około 2 metrów. Następnie bloki te są wydobywane, podsuszane i rozdrabniane.

Zmielona już borowina jest transportowana samochodami do sanatoriów, hoteli i jak to się w języku uzdrowiskowym określa – zakładów przyrodoleczniczych. Ale trafia ona też do innych sanatoriów w całej Polsce, a także do sprzedaży indywidualnej.

Czym jest borowina, bo nie wszyscy to wiedzą, choć wielu z nas podczas pobytu w sanatoriach doświadczyło dobrodziejstw leczniczych borowinowych okładów. Otóż borowina

„ Borowinę wycina się w blokach specjalnymi pasami o szerokości 2 metrów. ”



„ **Borowina to rodzaj torfu bogatego w substancje o bakteriobójczym, odżywczym oraz przeciwzapalnym.** ”

to rodzaj torfu bogatego w substancje o działaniu bakteriobójczym, odżywczym oraz przeciwzapalnym. Ma ciemny, brązowy kolor i konsystencję błota. Kąpiele i okłady borowinowe, o działaniu rozgrzewającym, polecane są zwłaszcza pacjentom cierpiącym na schorzenia stawów, choroby reumatyczne oraz bóle kręgosłupa (na zdjęciu). Kąpiele warto pobierać również po wysiłku fizycznym, gdyż usprawniają proces odkwaszania organizmu.

Podobnie jak w kopalniach mieszczących się głównie na Śląsku, na południu kraju, także i u nas, nad morzem – choć dla niewtajemniczonych brzmi to nieco dziwnie – znalazła się chwila na świętowanie Barbórki.

W czwartek, 4 grudnia kołobrzeską kopalnię odwiedziła wicemarszałek Zachodniopomorskiego

Urzędu Marszałkowskiego Anna Bańkowska w towarzystwie prezesa Uzdrowskiego Zakładu Kopalnictwa Borowiny Mateusza Korkucia. Po złożeniu życzeń, niestety – czasu na dłuższe świętowanie nie było. Choć obecnie wydobywanie borowiny na okres zimowy jest wstrzymane, to pracy na miejscu nie brakuje. Wszystko po to, by zapewnić cykliczne dostawy borowiny do zakładów przyrodoleczniczych prowadzących zabiegi lecznicze nie tylko w Kołobrzegu, ale także w całej Polsce.

Jolanta Wiatr

Fot. Strona internetowa Uzdrowskiego Zakładu Górniczego w Kołobrzegu

Więżniowie czwartego piętra

Starzenie się społeczeństwa nie jest już prognozą na przyszłość – to rzeczywistość, która w coraz większym stopniu kształtuje kierunki rozwoju polityki społecznej, rynku nieruchomości oraz infrastruktury miejskiej. Mimo to kraj wciąż nie dysponuje kompleksowym i dostępnym systemem zapewniającym im godne warunki zamieszkania, co wymaga pilnego działania.

Obecnie niemal 10 milionów Polaków to osoby powyżej 60. roku życia, co stanowi ponad 26% populacji. Według prognoz, w 2050 roku seniorzy będą już stanowić około 40% całego społeczeństwa. To oznacza, że niemal co drugi obywatel Polski będzie osobą starszą. Pomimo tak alarmujących danych, segment mieszkaniowy ukierunkowany na potrzeby tej grupy dopiero raczkuje.

Brakuje nie tylko wyspecjalizowanych form zamieszkania, ale także odpowiedniej infrastruktury w istniejących zasobach. Klatki schodowe w blokach czy kamienicach bez wind, wąskie korytarze, brak podjazdów, antypoślizgowych nawierzchni czy dostosowanych łazienek sprawiają, że ogromna liczba seniorów nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować w swoim miejscu zamieszkania. Zjawisko to zyskało już swoją nazwę – „więżniowie czwartego piętra”, czyli osoby uwięzione w mieszkaniach, których nie są w stanie opuścić z powodu barier architektonicznych.

Paradoks polskiej starości

Duża część seniorów posiada własne mieszkania, często o znaczącej wartości rynkowej,

lecz jednocześnie nie jest w stanie pokryć podstawowych kosztów życia: ogrzewania, energii elektrycznej czy leków. To dramatyczna sytuacja, w której osoby te, mimo posiadania majątku, starzeją się w biedzie, bez możliwości zmiany warunków na bardziej sprzyjające ich potrzebom.

Brak alternatywnych form zamieszkania oraz wysoki koszt usług opiekuńczych pogłębia problem. Pobyt w publicznym domu pomocy społecznej może pochłonąć do 70% dochodu seniora, zaś opłaty w prywatnych placówkach sięgają dziś od 8 000 do nawet 15 000 zł miesięcznie. Miejsc w państwowych placówkach jest jednak niewiele, kolejki dłu-





gie, a rozwiązanie to dotyczy głównie osób niesamodzielnych, wymagających całodobowej opieki.

Na świecie – standard

Pierwsze działania związane z tworzeniem odpowiednich zasobów mieszkaniowych dla seniorów rozpoczęły się w Stanach Zjednoczonych już w latach 50. XX wieku. Dziś sektor senior living prężnie rozwija się w całej Europie Zachodniej, szczególnie w krajach skandynawskich. Popularne są:

- assisted living – mieszkania z usługami wsparcia,
- cohousing i coliving senioralny – wspólnotowe formy zamieszkania,
- osiedla bez barier z przestrzeniami wspólnymi, rehabilitacją, ogrodami, warsztatami i stałą, lecz nienachalną opieką.

Celem tego typu inwestycji nie jest izolacja starszych osób, lecz umożliwienie im jak najdłuższego, samodzielnego i aktywnego życia.

Co więcej, państwa o niższych kosztach życia – jak Hiszpania czy Bułgaria – stały się atrakcyjnymi miejscami do spędzania jesieni życia dla emerytów z Europy Zachodniej. Polska również ma taki potencjał. Stabilne otoczenie, stosunkowo niskie koszty utrzymania oraz duże zasoby gruntów czynią nasz kraj przyszłym graczem na europejskiej mapie mieszkalnictwa senioralnego.

Pilne już teraz

Zignorowanie problemu przyniesie konsekwencje społeczne i ekonomiczne, których nie udźwignie żadna polityka:

- wzrost liczby niesamodzielnych seniorów,
- rosnące koszty opieki medycznej i społecznej,
- izolacja społeczna i pogorszenie jakości życia milionów Polaków,
- niewydolność systemów opieki instytucjonalnej.

Inwestycje w budownictwo senioralne to nie wydatek – to oszczędność w długim terminie, a także nowa, perspektywiczna klasa aktywów dla inwestorów.

Czas na realny program

Choć w Polsce trwają prace nad rządowym programem „Mieszkanie dla seniora”, to wciąż za mało, by sprostać wyzwaniom najbliższych dekad. Potrzebne są:

- jasne regulacje prawne,
- zachęty finansowe dla inwestorów,
- projektowanie bez barier jako standard,
- rozwój usług asystenckich,
- tworzenie osiedli i budynków, w których senior nie jest pacjentem – lecz pełnoprawnym członkiem społeczności.

Polska stoi przed historycznym wyzwaniem – i szansą. Jeśli już dziś nie rozpoczniemy

systemowego tworzenia dostępnych, przemyślanych i bezpiecznych przestrzeni mieszkaniowych dla seniorów, za kilkanaście lat stanie się to nie tylko tragedią społeczną, ale także ogromnym obciążeniem finansowym państwa. Seniorzy nie potrzebują deklaracji – potrzebują realnych miejsc do życia, a nie samotnego przetrwania.

To moment, w którym musimy zdecydować, czy jako społeczeństwo potrafimy zadbać o tych, którzy budowali nasz kraj przez ostatnie dekady. Wbrew pozorom to nie jest problem przyszłości. To pilne zadanie na dziś.

Źródła: Barbara Gradzik, „MIESZKALNICTWO SENIORALNE A MOŻLIWOŚCI FINANSOWE SENIORA”; gov.pl; serwisy.gazetaprawna.pl/samorząd

Renata Bech
Ilustracja poglądowa AI

Nowoczesna fizjoterapia i terapia manualna

Rozwój medycyny pozwala na coraz sprawniejsze i efektywniejsze leczenie wielu schorzeń, dotyczy to także fizjoterapii. W tym zakresie warto zwrócić uwagę na terapię Indiba Activ, która łączy w sobie zalety nowoczesnej fizykoterapii, a także terapii manualnej. Może być ona stosowana w wielu jednostkach chorobowych oraz dysfunkcjach narządu ruchu.

Terapia Indiba Activ to opatentowana technologia i metoda terapii, która polega na doprowadzeniu do tkanek i komórek prądu radiofrekwencyjnego o częstotliwości 448 kHz. Zabieg przeprowadzany jest za pomocą elektrod, a działanie prądu radiofrekwencyjnego powoduje wzrost temperatury wewnątrz tkanek. Wywołane jest to ruchami elektrolitów. Terapia pozwala na przywrócenie komórkom prawidłowego funkcjonowania.

W czasie zabiegu pacjent najczęściej przebywa w pozycji leżącej. Terapeuta przy użyciu dwóch elektrod przekazuje prąd termiczny lub nietermiczny do tkanek (jego dobór dopasowany jest do oczekiwanych efektów terapeutycznych).

Terapia nie powoduje skutków ubocznych czy podrażnień. Nie jest także bolesna – w czasie trwania zabiegu pacjent czuje jedynie przyjemne ciepło.



Zoomba GOLD

Zajęcia w
czwartki
o
godzinie
15:00



KSON, ul. Os. Robotnicze 47a,
58-506 Jelenia Góra, sala nr
12

Zapraszamy!



Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Proces odbudowy podczas zabiegów z wykorzystaniem Indiba Activ jest znacznie szybszy, a w połączeniu z manualnymi umiejętnościami terapeuty znacznie skraca proces rehabilitacji. Można ją łączyć nie tylko z terapią manualną ale również z kinezyterapią.

Zabieg jest bezbolesny i nie niesie za sobą skutków ubocznych. Sprawdza się zarówno w bólach przewlekłych oraz przy urazach. Indiba Activ może być wykorzystywana w terapii dorosłych jak i dzieci.

Wskazania do zabiegów z wykorzystaniem Indiba Activ: ból i stan zapalny stawów, ograniczenia ruchomości, złamania, uszkodzenia mięśniowe, skręcenia, spastyka, stany pooperacyjne, obrzęki, zrosty, blizny, odleżyny, tendinitis, wzmożone napięcia mięśniowe, zapalenia kałek, krwaki. Natomiast przeciwwskazań do takich zabiegów jest mniej i są nimi: ciąża, rozrusznik serca i implanty elektroniczne, zakrzepowe zapalenie żył.

Terapię można również stosować w medycynie estetycznej ponieważ wpływa na poprawę mikrocyrkulacji, redukuje obrzęki, zmniejsza wiotkość skóry oraz redukuje tkankę tłuszczową. W wielu renomowanych klinikach Indiba® Activ stosowana jest po operacjach plastycznych ponieważ znacznie skraca czas leczenia blizn i krwaków. Zapobiega też zrostom i zwłóknieniom. Daje doskonałe

i długotrwałe efekty już po kilku sesjach terapeutycznych. Główne wskazania do terapii w medycynie estetycznej: drenaż obrzęków, wchłanianie krwaków, zapobieganie bliznom, lifting skóry oraz modelowanie sylwetki (pośladków, biustu, brzucha, redukcja cellulitu).

Ciekawostką, która dotyczy właśnie terapii Indiba Activ jest, że ponad 200 największych federacji sportowych na świecie stosuje Indiba Activ. Jest to bezpośredni partner medyczny największych klubów piłkarskich takich jak FC Barcelona, Chelsea, FC Liverpool, Bayern Monachium, Real Madryd czy Juventus. Ponad 30 Komitetów Olimpijskich na świecie stosuje również tą terapię oraz korzystają z niej gwiazdy sportowe i tenisowe do rehabilitacji i regeneracji: R.Nadal, J.Gomez.

Innowacyjność tej terapii polega na tym, że podczas krótkich maksymalnie 15 minutowych sesji pobudzane są nawet tkanki objęte stanem zapalnym przewlekłym, w przypadku którego występują chroniczne dolegliwości. Osoba z mojego bliskiego otoczenia po kilku zmianach lekarzy i rehabilitantów trafiła na taką właśnie formę fizykoterapii i już widzi odczuwalną poprawę w chorej, obolałej nodze na całej jej długości.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Wsparcie w Centrum Usług Społecznych

Jednymi z nowych jednostek organizacyjnych gmin i instytucją lokalnej polityki społecznej, która ma służyć rozwojowi i integracji usług społecznych organizowanych i świadczonych na poziomie lokalnym są Centra Usług Społecznych (CUS).



a także dostępne bezpłatnie działania wspierające o charakterze samopomocowym i wolontaryjnym, prowadzone przez samych mieszkańców – np. pomoc sąsiedzka.

Wszystkie centra usług społecznych w Polsce działają zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o realizowaniu usług społecznych przez centrum usług społecznych. Docelowo CUS-y mają stanowić miejsca, w których nastąpi pełna koordynacja usług społecznych w jednym miejscu, z myślą o wszystkich mieszkańcach

Centra są także źródłem kompletnych informacji o usługach społecznych. Tworzony program usług społecznych może być skierowany do osób, rodzin, grup społecznych, grup mieszkańców o określonych potrzebach lub ogółu mieszkańców. Takie właśnie Centrum istnieje i świadczy pomoc potrzebującym w Gminie Czechowice Dziedzice.

Jak informuje Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPiPS) w CUS mogą być prowadzone również działania adresowane do całych społeczności lokalnych, a ukierunkowane na integrację mieszkańców oraz podniesienie spójności społecznej. Za realizację tych działań jest odpowiedzialny organizator społeczności lokalnej. Dzięki temu, w indywidualnych planach usług społecznych będą uwzględniane nie tylko usługi społeczne,

gminy w tym także Gminy Czechowice Dziedzice. Centra są także źródłem kompletnych informacji o usługach społecznych.

Czechowickie CUS jest miejscem, w którym każdy mieszkaniec, bez względu na dochód i sytuację społeczną, może otrzymać wsparcie w sposób zindywidualizowany (usługi „szyte na miarę”). Realizacja usług odbywa się przy ścisłej współpracy lokalnych usługodawców: organów administracji publicznej, przedsiębiorców, organizacji pozarządowych, podmiotów ekonomii społecznej głównie z terenu Gminy Czechowice Dziedzice oraz województwa śląskiego.

Centrum Usług Społecznych w Czechowicach Dziedzicach zostało utworzone przez przekształcenie czechowickiego ośrodka pomocy społecznej w centrum usług społecz-

nych, które funkcjonuje na obszarze tylko Gminy Czechowice Dziedzice.

Czechowickie CUS świadczy swoje usługi oraz pomoc w zakresie integracji i rozwoju usług społecznych adresowanych zarówno do ogółu mieszkańców Gminy, jak i do grup o szczególnych potrzebach, np. osób z niepełnosprawnościami, osób starszych, rodzin wielodzietnych. Pozwala to Gminie na dostosowanie świadczonych usług i do potrzeb mieszkańców gminy, jak również do własnych możliwości finansowych.

CUS proponuje m.in. takie wsparcie jak: doskonalenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach życiowych i społecznych, działania w kierunku utrzymania pracy, pomoc asystenta, Rozwiązywanie problemów związanych z agresją, przemocą domową, przemocą w rodzinie, bezradnością w życiu codziennym, samotnością, Wsparcie w nauce lub utrzymaniu posiadanego poziomu sprawności w zakresie samoobsługi, samodzielności życiowej, roz-

wijania kontaktów społecznych, pełnienia ról społecznych, pomoc w wykonywaniu czynności niezbędnych w życiu codziennym oraz wsparcie pracownika socjalnego, psychologa.

Dzięki działalności czechowickiego CUS, w indywidualnych planach usług społecznych jest możliwe uwzględnianie nie tylko usług społecznych, ale także dostępne bezpłatnie działania wspierające o charakterze samopomocowym i wolontaryjnym, prowadzone przez samych mieszkańców – np. pomoc sąsiadka.

Utworzenie Centrum Usług Społecznych w Czechowicach Dziedzicach to krok w kierunku bardziej zintegrowanego i efektywnego systemu wsparcia społecznego, który odpowiada na potrzeby mieszkańców i przyczynia się do ich lepszego funkcjonowania w społeczności.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay\zdjęcie ilustracyjne

Fot. Freepik\zdjęcie ilustracyjne



CIWON

Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od lat realizuje współfinansowany ze środków PFRON projekt pod nazwą Działalność Międzyregionalnego Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (CIWON). Skierowany jest on do osób niepełnosprawnych i ich najbliższych.

OFERUJEMY:

- ✓ doradztwo ogólne,
- ✓ pomoc psychologiczną,
- ✓ pomoc prawną
- ✓ doradztwo techniczne
- ✓ doradztwo prozdrowotne

Pomoc możesz uzyskać w jednej z placówek KSON.

WARSZAWA

ul. Mikołaja Kopernika 30, kod pocztowy 00-336

POZNAŃ (PLEWISKA)

ul. Grunwaldzka 517D Kod pocztowy 62-064

GORZÓW WLKP.

ul. Kosynierów Gdyńskich 81, kod pocztowy 66-400

CZECHOWICE-DZIEDZICE

ul. Komornicka 9, kod pocztowy 43-500

JELEŃ GÓRA

ul. Osiedle Robotnicze 47A, kod pocztowy 58-506

SZUKASZ WSPARCIA? ZADZWOŃ, NAPISZ LUB PRZYJDŹ

Tel. 75 75 242 54 | e-mail: biuro@kson.pl



**Karkonoski Sejmik
Osób Niepełnosprawnych**
Organizacja pożytku publicznego



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

Projekt pn. Działalność Międzyregionalnego Centrum Informacji i Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami realizowany jest od 01.04.2025 r. do 31.03.2028 r.
Zadanie jest współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

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



SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel. 75 75 242 54, 795 650 991

e-mail: radio@kson.pl

facebook.com/radiokson

RADIO
PEŁNE
PASJI



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



lepszezycie.info

czyli to warto wiedzieć!

Od roku działa portal społecznościowy Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych lepszezycie.info, który ma odmienić rzeczywistość wielu seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Znajdziecie tu Państwo już blisko 500 artykułów.

Niepełnosprawności i podeszły wiek nie oznaczają wykluczenia społecznego. Problemy w codziennym funkcjonowaniu można złagodzić. Na bieżąco informujemy 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
- jest 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
- rozmowy z gośćmi redakcji w formie plików dźwiękowych (materiały Radia KSON i nie tylko)
- stały kontakt z Czytelnikami za pośrednictwem wiadomości e-mail redakcja@lepszezycie.info.

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

