



NIEPEŁNOSPRAWNI TU TERAZ

ISSN 1895-4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY SIERPIEŃ-WRZESIEŃ DWUMIESIĘCZNIK 16/143/2025

KSONALIA
uroczyste i radosne

str. 22-23



To trzeba wiedzieć!
str. 3



Zwiedzali aż miło!
str. 12-13

Chcę, próbuję, działam!

To hasło stworzonego z wielkim rozmachem ogólnopolskiego projektu Polskiego Związku Niewidomych w Szczecinie. Innowacyjne metody zachęcają niepełnosprawnych głównie z dysfunkcją wzroku do aktywności i wyjścia z domu.

Projekt, adresowany zarówno dla dzieci, jak i dorosłych rozpisany jest na 3 lata i współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), a realizowany jest przez Okręg Zachodniopomorski PZN.

Specjaliści zaangażowani do tego projektu łączą w nim nowoczesną rehabilitację, aktywizację społeczną, edukację i kulturę, by zwiększać samodzielność i aktywność oraz poprawiać jakość życia osób niewidomych, ociemniałych i słabo widzących. Uczestnicy mogą liczyć na indywidualne podejście, innowacyjne metody i pełne zaangażowanie prowadzących zajęcia.

Osobom z dysfunkcjami wzroku w ramach projektu „Chcę, próbuję, działam” oferowane są: konsultacje rehabilitacyjne, terapię sensoryczną, korzystanie z nowoczesnych tyfłotechnologii, orientację prze-

strzenną, naukę alfabetu Braille’a, fizjoterapię, dogoterapię, wsparcie psychologiczne, wsparcie optometryczne, wsparcie dla rodzin i opiekunów, aktywności kulturalne i społeczne, terapię zajęciową z elementami terapii ręki i czynności życia codziennego, tyfłokinezę czyli aktywizację ruchową, terapię jogą czyli usprawnianie ruchowo-oddechowo-społeczne, treningi zmysłów czyli kompensacja utraty wzroku, porady specjalistyczne czyli kompleksowa pomoc ekspertów oraz bibliotekę książki mówionej czyli aktywny dostęp do literatury i wiedzy.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay



Więcej informacji o projekcie można uzyskać w siedzibie okręgu Zachodniopomorskiego Polskiego Związku Niewidomych w Szczecinie przy ul. Piłsudskiego 37, pod numerem telefonu 91 4 338 338 lub e-mail: pznosz@o2.pl

**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.

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.

Samodzielność, aktywność i mobilność



FC
Body
Care

WSPARCIE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI DZIĘKI PROGRAMOWI PFRON

Codzienna niezależność i swoboda poruszania się to wartości, które dla osób z niepełnosprawnościami mogą stanowić duże wyzwanie. Na szczęście, dzięki programowi „Samodzielność, Aktywność, Mobilność” realizowanemu przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), osoby z różnymi ograniczeniami mają szansę na znaczne ułatwienie codziennego funkcjonowania.



Program ten oferuje dofinansowanie do zakupu i adaptacji samochodów, co daje realną możliwość powrotu do aktywności społecznej i zawodowej. Samochód dostosowany do indywidualnych potrzeb to nie tylko środek transportu, ale przede wszystkim narzędzie do odzyskania samodzielności i komfortu życia.

Jakie rozwiązania są dostępne w adaptacjach samochodów?

W ramach programu PFRON, dostępne są różnorodne technologie i rozwiązania, które przekształcają standardowe pojazdy w dostosowane auta, idealne dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Najczęściej wykorzystywane rozwiązania to:

- **Obniżone podłogi** — dzięki specjalnej konstrukcji samochód pozwala na swobodny wjazd wózkem inwalidzkim bez konieczności przesiadania się. Rozwiązanie to umożliwia komfortowy i bezpieczny transport osoby poruszającej się na wózku do wnętrza pojazdu.

- **Rampy i najazdy** — ułatwiają wjazd na pokład większych samochodów. Zapewniając komfort i bezpieczeństwo osobie podróżującej na wózku.

- **Windy samochodowe** — wysuwają się poza obrys auta, umożli-

wiają osobie na wózku wygodny wjazd. Następnie winda unosi wózek i bezpiecznie przenosi pasażera do wnętrza samochodu.

- **Specjalistyczne systemy sterowania** — dzięki nowoczesnym rozwiązaniom, możliwe jest prowadzenie auta mimo ograniczeń manualnych, np. poprzez przyciski, joysticki czy dźwignie dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Dzięki tym innowacyjnym rozwiązaniom, samochód staje się nie tylko środkiem transportu, ale przede wszystkim partnerem w codziennym życiu osoby z niepełnosprawnością, otwierając przed nią nowe możliwości samodzielności i aktywności.

FC Body Care – partner w adaptacji samochodów na miarę potrzeb

Warto zwrócić uwagę na markę FC Body Care, która od lat specjalizuje się w profesjonalnym przystosowywaniu samochodów dla osób

z niepełnosprawnościami. Firma oferuje kompleksowe usługi – od doradztwa, poprzez projektowanie i montaż specjalistycznych zabudów, aż po serwis i wsparcie techniczne.

FC Body Care dostosowuje pojazdy różnych marek, dbając o indywidualne potrzeby każdego klienta. Dzięki ścisłej współpracy z beneficjentami programu „Samodzielność, Aktywność, Mobilność”, firma pomaga w pełnym wykorzystaniu przysługujących dofinansowań i ułatwia formalności.

Wśród oferowanych rozwiązań można znaleźć zarówno obniżone podłogi, rampy i windy, jak i nowoczesne systemy sterowania, które są dostosowane do stopnia i rodzaju niepełnosprawności. Dzięki temu każda osoba może liczyć na samochód, który nie tylko spełnia wymogi techniczne, ale przede wszystkim podnosi komfort i jakość życia.

Krzysztof Gudowski
(TS)

Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością i chciałbyś zyskać większą niezależność dzięki odpowiednio dostosowanemu samochodowi, nie czekaj! Skorzystaj z programu PFRON i sprawdź ofertę FC Body Care. Profesjonalne doradztwo oraz nowoczesne rozwiązania pomogą Ci wrócić do aktywnego i samodzielnego życia.

email: biuro@fc-autosystem.pl • tel. 34 369 79 56

Zachęcamy do kontaktu – zrób pierwszy krok ku samodzielności!

Ważny kongres w Kołobrzegu

W dniach 23-26 września odbył się Kongres „Turystyka Przyszłości”, który stał się forum dyskusji o przyszłości polskiej turystyki. Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów podczas jednego z paneli dyskusyjnych zaprezentował budzącą duże zainteresowanie uczestników tezę dotyczącą wzrostu aktywności w tej dziedzinie seniorów i osób niepełnosprawnych.

W „Diunie” spotkali się przedstawiciele rządu, samorządów, organizacji turystycznych, świata nauki i biznesu, a także liczni reprezentanci branży turystycznej z całego kraju.

Uroczystego otwarcia kongresu dokonali wiceministrowie sportu i turystyki Piotr Borys i Ireneusz Raś. Wśród gości znaleźli się także prezes Polskiej Organizacji Turystycznej Rafał Szmytke oraz przedstawiciele władz samorządowych Kołobrzegu. Wspólnie z uczestnikami rozpoczęli oni czterodniową debatę nad tym, jak w najbliższych latach powinna rozwijać się turystyka w Polsce.

Program został podzielony na pięć bloków tematycznych. Eks-



perci zajęli się między innymi tematyką roli nowych technologii i cyfryzacji, kwestiami prawnymi

oraz przyszłością komunikacji marketingowej. W trakcie kongresu odbyły się również zajęcia praktyczne tj. warsztaty i konsultacje dotyczące strategii zarówno krajowych, jak i regionalnych, czy

też dyskusje o turystyce zrównoważonej. Celem spotkania było bowiem wypracowanie realnych rozwiązań, które mogą zostać wdrożone w najbliższych latach, gdyż uczestnicy kongresu zauważyli, że ta dziedzina gospodarki ma ogromny potencjał rozwoju. Według danych w pierwszym półroczu tego roku z noclegów w Polsce skorzystało blisko 19 milionów osób, co oznacza wzrost o ponad 11 procent w porównaniu z rokiem ubiegłym. Jeszcze szybciej rośnie liczba turystów zagranicznych.

Jak rozwija się turystyka w naszym kraju? Co zmieniło się na lepsze w czasie ostatnich 20-30



lat? Jak podkreślił Stanisław Schubert (na zdjęciu), prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów, podczas swojego wykładu wygłoszonego na kongresie powiedział, że przedstawiciele branży turystycznej coraz częściej dostrzegają ludzi ze specjalnymi potrzebami tj. seniorów czy też osoby z różnego typu niepełnosprawnościami, co w Polsce jest tendencją stosunkowo nową.



– Jestem zdecydowanie za powszechną dostępnością i ułatwieniami dla osób niepełnosprawnych oraz seniorów. Tym bardziej, że nasze starzejące się społeczeństwo liczy coraz więcej osób w wieku powyżej 60-65 lat, które z natury rzeczy stają się osobami ze specjalnymi potrzebami, ponieważ na ogół gorzej widzą, mają problemy z poruszaniem się, cierpią na choroby przewlekłe. To może być sygnałem dla organizatorów z branży turystycznej, aby postawić właśnie na takich klientów. W Skandynawii np. w Finlandii, Norwegii czy też w Niemczech pomyślano o tym już wiele lat wcześniej, ale to są kraje z dużymi tradycjami w tej dziedzinie. To też zadanie dla funkcjonującej przy Ministerstwie Funduszy i Rozwoju Regionalnego Rady Dostępności, która nie zajmuje się wyłącznie problemami osób niepełnosprawnych. Zadaniem Rady jest przede wszystkim wdrażanie przepisów ustawy z 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom



ze szczególnymi potrzebami. KSON ma w tej Radzie swojego przedstawiciela, a Minister Sportu i Turystyki zaprosił Stanisława Schuberta do Rady Konsultacyjnej Turystyki Społecznej. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i Seniorów ma w tej dziedzinie – jaką jest dostępność turystyki górskiej dla osób niepełnosprawnych – swoje ogromne sukcesy.

– Powiecie, że wyprawy w góry osób niepełnosprawnych to nierealne? A jednak! Ostatnio między innymi dla osób niepełnosprawnych, dzięki działaniom KSONiS, organizowano wycieczki w góry czy utworzono wypożyczalnię specjalistycznego sprzętu wspomagającego dla osób niepełnosprawnych. Sukces zaliczyła również wieloletnia batalia KSON o poprawę dostępności do tras i atrakcji turystycznych, a także do schronisk górskich. Wszystko to pod hasłem: „Góry otwarte dla wszystkich” – informował Stanisław Schubert.

Podsumowaniem kongresu była gala z okazji 25-lecia Polskiej Organizacji Turystycznej, połączona z obchodami Światowego Dnia Turystyki. Była to okazja, by podsumować ćwierć wieku dzia-

łań na rzecz promocji Polski jako atrakcyjnego kierunku podróży.

Kołobrzeg w 2028 roku stanie się Stolicą Kultury Polski, więc idealnie wpisuje się w charakter tego wydarzenia. Jako nadmorskie uzdrowisko od lat bowiem łączy bogatą tradycję z nowoczesną infrastrukturą i atrakcyjną, turystyczną ofertą. Organizatorzy Kongresu mają nadzieję, że podobne spotkania umożliwią wypracowanie rozwiązań, które wzmocnią konkurencyjność polskiej turystyki, uczynią ją bardziej innowacyjną i lepiej przygotowaną na wyzwania przyszłości.

Temu zadaniu służą również kolejne konferencje górskie organizowane przez KSON. Najbliższa już XVIII odbędzie się pod hasłem „Otwarte szlaki”, 8-9 października 2025 r., a trwałym jej elementem jest nowa, trzecia już w Karkonoszach, górską trasą do wodospadu Kamieńczyka, zrealizowana przez KSON wspólnie z Lasami Państwowymi, Karkonoskim Parkiem Narodowym i Lokalną Karkonoską Organizacją Turystyczną, dofinansowaną przez PFRON.

Jolanta Wiatr
Fot. Użyczone

ASYSTENTURA OSOBISTA

niepełnosprawnych – *blaski i cienie*

Minęło 5 miesięcy od rozpoczęcia drugiej edycji projektu Asystencja Osobista Miasta Jeleniej Góry, realizowanego przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Jak informuje Ilona Roman, koordynator projektu, na chwilę obecną, zgodnie z oczekiwaniami miasta, wsparciem zostało objętych 84 beneficjentów. Opiekę nad nimi sprawuje 66 asystentów. Limit miejsc został wyczerpany, ale jest lista rezerwowa i w sytuacji, gdy ktoś przestaje korzystać z opieki, na jego miejsce natychmiast wchodzi inny potrzebujący.

Niestety, potrzeby mieszkańców są o wiele większe niż możliwości projektu. Przyznany budżet ogranicza ilość osób objętych pomocą do około 20% wnioskodawców. Dlatego nie można się dziwić rozczarowaniu Jeleniogórzan, którzy nie zostali objęci projektem. Trzeba jednak pamiętać, że przyczyną takiego stanu rzeczy nie jest zła wola, lecz zbyt niski budżet.

Rekrutacja do projektu wyglądała następująco: komisja na podstawie kart zgłoszeniowych kwalifikowała osoby niepełno-



„Dzięki pozyskanych środków (...) ruszył też nabór do trzeciej edycji „Karkonoskiej Asystentury”. (...) będziemy mogli objąć opieką 20 potrzebujących.”

sprawne do programu, w pierwszej kolejności biorąc pod uwagę stan rodzinny i orzeczony stan zdrowia. To były najważniejsze kryteria. Rozpatrywano też rodzaj niepełnosprawności, jej stopień i ewentualne sprzężenie.

Osoby zakwalifikowane do projektu zostały o tym powiadomione telefonicznie, natomiast odmowy zazwyczaj były rosyłane listownie, choć w paru przypadkach przekazano informację przez telefon.

Kilkakrotnie miały miejsce wizyty w domach beneficjentów w celu sprawdzenia prawdziwości deklarowanych warunków i za każdym razem dane wpisane w kwestionariusz były zgodne z prawdą. Ani razu nie trzeba też było zmieniać asystenta z uwagi na niezgodność charakterów z beneficjentem. Natomiast zdarzały się rezygnacje asystentów, którzy po jakimś czasie dochodzili do wniosku, że jednak nie

jest to praca dla nich. Wówczas szukano innych opiekunów na ich miejsce. Obowiązuje zasada, że jeżeli taka sytuacja powtarza się u tego samego podopiecznego, wówczas jest to sygnał, że trzeba sprawdzić co się dzieje, bo to może wskazywać na problemy charakterologiczne bądź zbyt wysokie wymagania. Po trzykrotnej rezygnacji asystenta, beneficjent przechodzi na listę rezerwową, a koordynatorzy robią wywiad w jego miejscu zamieszkania.

Projekt asystentury jest programem miejskim, na chwilę obecną realizowanym stuprocentowo i nie ma żadnych przesłanek, aby był zakłócony.

„Projekt asystentury jest programem miejskim, na chwilę obecną realizowanym stuprocentowo i nie ma żadnych przesłanek, aby był zakłócony.”

Już dziś przygotowywana jest edycja 2026 programu Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością, ogłoszonego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Natomiast dzięki środkom pozyskanym z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, będzie można przyuczyć 60 nowych kandydatów na opiekunów. Każdy z nich

będzie musiał przejść szkolenie w Sejmiku, aby móc świadczyć takie usługi.

Dzięki pozyskaniu dodatkowych środków z innych projektów, ruszył też nabór do trzeciej edycji „Karkonoskiej Asystentury”. Jest to wsparcie asystenckie dla seniorów nieposiadających orzeczenia o niepełnosprawności. Dzięki środkom z Urzędu Marszałkowskiego, będziemy

mogli objąć opieką 20 potrzebujących.

Radzimy jednak seniorom składać wnioski do Powiatowego Zespołu Orzekania o Niepełnosprawności, ponieważ z orzeczeniem łatwiej jest uzyskać dodatkowe uprawnienia ułatwiające życie. Ono naprawdę pomaga w wielu sytuacjach.

Łukasz Muraszko

Wszystkich zainteresowanych asystenturą zapraszamy do KSON-u na ulicę Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze, od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do 16:00.

Dzwońcie też do nas pod numer 75 752 42 54 i 795 650 990 lub piszcie na biuro@kson.pl.

Zapraszamy Państwa także do słuchania naszego radia www.radiokson.pl i lektury naszych mediów: dwumiesięcznika „Niepełnosprawni tu i teraz” i www.lepszezycie.info.

Wiele o nas również na Facebooku, WhatsAppie i YouTube.



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



DOFINANSOWANE
PRZEZ MIASTO
JELENIA GÓRA



ASYSTENT OSOBISTY OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ EDYCJA 2025

**DLA KOGO:
DLA MIESZKAŃCÓW JELENIEJ GÓRY
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ**

ZAKRES WSPARCIA:

- pomoc w codziennych czynnościach
- przemieszczanie się
- robienie zakupów
- wizyty urzędowe i lekarskie
- udział w życiu społecznym i kulturalnym



KONTAKT

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
ul. Osiedle Robotnicze 47 a, Jelenia Góra

TEL: 795 650 990

E - MAIL: biuro@kson.pl

„Dofinansowane ze środków Funduszu Solidarnościowego”

JEST GDZIE SIĘ POSKARŻYĆ

Jeżeli w Państwa okolicy znajduje się podmiot publiczny i zauważacie, że brak u niego dostępności to nie bójcie się tylko złóżcie najpierw wniosek o brak dostępności podmiotowi publicznemu, a jeżeli to nie przynosi poprawy poinformujcie Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Jak informuje Ministerstwo Cyfryzacji podmiot publiczny to instytucja, organizacja lub jednostka, która działa na rzecz społeczeństwa i realizuje zadania publiczne. Może to być zarówno organ administracji publicznej, jak i jednostka samorządu terytorialnego, państwowa spółka akcyjna, fundacja, stowarzyszenie lub inna forma organizacyjna.

Od 2019 roku obowiązują przepisy ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami przez podmioty publiczne. Jednak nadal nie wszędzie są wdrażane takie rozwiązania. Dlatego przypominamy, że każda osoba z niepełnosprawnością może złożyć do podmiotu publicznego wniosek o zapewnienie dostępności architektonicznej lub informacyjno-komunikacyjnej. Wniosek taki może dotyczyć również usług proponowanych przez dany podmiot publiczny.

Wniosek o zapewnienie dostępności składamy osobiście lub wysyłając pocztą na adres podmiotu publicznego, którego dotyczy skarga,

a podmiot powinien zapewnić dostępność jak najszybciej to możliwe. Ma on zgodnie z przepisami na to 14 dni od daty złożenia wniosku. Jeśli podmiot będzie potrzebował więcej czasu na realizację wniosku, powinien poinformować o tym zgłaszającego. Wtedy na zapewnienie dostępności podmiot ma maksymalnie 2 miesiące od dnia złożenia wniosku.

Jeżeli nie otrzymamy odpowiedzi na nasz wniosek lub podmiot nie zapewni nam dostępności, kolejnym krokiem jest możliwość zgłoszenia skargi na brak zapewnienia dostępności do Prezesa Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Jak podaje Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w pierwszych sześciu miesiącach 2025 roku do Prezesa PFRON wpłynęło 175 skarg na brak dostępności architektonicznej lub informacyjno-komunikacyjnej, na podstawie których wszczęto postępowanie. Dla porównania w analo-

Prosimy kontaktować się z sekretariatem KSON oraz Fundacją Instytut Rewalidacji i Ekonomii Społecznej – tel. 757524254, e-mail biuro@kson.pl, gdzie uzyskacie Państwo pomoc merytoryczną i prawną w zakresie złożenia skargi.

gicznym okresie w 2024 r. do Prezesa PFRON wniesiono poprawnie 95 skarg na brak dostępności. Ponadto w tym roku podmioty publiczne raportowały o stanie zapewnienia dostępności, gdzie przekazywały informacje dotyczące m.in. wniosków o zapewnienie dostępności architektonicznej lub/i informacyjno-komunikacyjnej, a także żądań zapewnienia dostępności cyfrowej aplikacji mobilnych.

Andrzej Koenig, ociemniały

Więcej informacji o wniosku na brak dostępności: <https://dostepnosc.pfron.org.pl/dostepnosc-podmiotow-publicznych/twoje-prawa>. Źródło: Program Dostępność Plus

KLUB PACJENTA

Klub Pacjenta Sudeckiego Centrum Zdrowia Psychicznego znów działa. Znajduje się w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przy ul. Osiedle Robotnicze 47 A, w Jeleniej Górze.

Jeśli należysz do któregośkolwiek ze stowarzyszeń zrzeszonych w Sejmiku, jesteś sympatykiem KSON-u lub zauważasz u siebie lub bliskiej Ci osoby następujące problemy:

- masz kłopoty ze snaniem, nie możesz zasnąć, śpisz zdecydowanie za dużo;
- masz fobie, ataki paniki lub kompulsywnie (przymusowo) wykonujesz czynności;

- zauważasz kłopoty z pamięcią krótkotrwałą;
- psują Ci się poprawne dotąd relacje z ludźmi;
- towarzyszy Ci rozdrażnienie, silniejsze odbieranie bodźców z otoczenia;
- myśli samobójcze atakują Ciebie lub Twoich bliskich

Zapraszamy w czwartki godz. 10:00 do 18:00 – informuje Ryszard Pabiś, terapeuta Sudeckiego Centrum Zdrowia Psychicznego, można też kontaktować się pod numerem 608 348 716 lub biuro@kson.pl.

To warto wiedzieć !

W związku z napiętą sytuacją w zakresie bezpieczeństwa, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i Seniorów wspólnie z Wydziałem Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta i Starostwem Karkonoskim rozpoczął cykl audycji telewizyjnych, radiowych i publikacji prasowych w zakresie tematyki budowy poczucia bezpieczeństwa i odporności społecznej. Oglądajcie, słuchajcie i czytajcie nas!

Będziemy przekazywali w krótkich publikacjach najważniejsze elementy dotyczące wiedzy o zachowaniach w sytuacji kryzysowej. Na początek publikujemy dwie rozmowy z naczelnikiem Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w Jeleniej Górze Włodzimierzem Chmielem i kierownikiem referatu Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Rafałem Piotrem Szymańskim, zapowiadając cykl spotkań w Sejmiku z mieszkańcami miasta i kotliny Jeleniogórskiej, zaczynając od najważniejszych elementów ostrzeżenia, jakim są sygnały alarmowe: modulowany sygnał ostrzegawczy trwający trzy minuty i ciągły sygnał alarmowy odwołujący stan zagrożenia.

Na wstępie Włodzimierz Chmiel wytłumaczył, że należy rozgraniczyć dwa pojęcia: ochrona ludności działa w czasie pokoju, a obronę cywilną uruchamia się w przypadku stanu wojennego bądź wojny. I że w cyklu spotkań w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych będą podjęte tematy takie jak: znaczenie alarmów dźwiękowych i ich rodzajów, pierwsza pomoc w pigułce oraz instrukcja postępowania np. w razie utraty dostępu do prądu, gazu, wody



szczególnie dla rodziców, seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Zostanie przedstawiony poradnik, jak przygotować domowy zestaw awaryjny i krótki instruktaż aplikacji schronowej.

Więcej na temat schronów opowiedział Rafał Piotr Szymański. Od niego dowiedzieliśmy się, że miasto obecnie przygotowuje miejsca schronienia w sytuacji kryzysowej, tzn. jest na etapie weryfikacji tych wszystkich budowli, miejsc ukrycia oraz schronów pod kątem wykorzystania ich na wypadek zagrożenia. Można już skorzystać z aplikacji Schronienie, tworzonej przez Straż Pożarną, gdzie na bieżąco są dodawane obiekty, które będą sprawdzane i przygotowywane do wykorzystania na wypadek zagrożenia.

ETCB przygotowało również wiele materiałów do pobrania, np. wyposażenie plecaka ewakuacyjnego, które oczywiście należy dostosować do własnych potrzeb.

Wiele krajów doświadczyło w ostatnich latach licznych klęsk i zagrożeń. Z ich doświadczenia możemy czerpać wiedzę, jak budować odporność społeczną, jak przygotować się na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowej i jak zachowywać się, gdy takie zagrożenie nastąpi. Podstawą jest niedopuszczenie do tzw. dzikiej paniki, która niczemu dobremu nie służy.

Pierwsze z cyklu spotkań odbyło się w KSON 1 października z transmisją za pośrednictwem komunikatora ZOOM.

Kolejne spotkania 1-2 razy w miesiącu odbywać się będą sukcesywnie. A w sprawie dostępu do komunikatora ZOOM prosimy kontaktować się z sekretariatem KSON – tel. 795 650 990. O terminach spotkań będziemy informować Państwa na naszych komunikatorach Facebook, WhatsApp, Radio KSON i portalu lepszezycieinfo.

KSON

Powstaje specjalny budynek

To rozwiązanie innowacyjne w całym kraju. W Kołobrzegu powstaje osiedle komunalne, budowane z myślą o osobach starszych i niepełnosprawnych. Mieszkania będą tu niewielkie, ale dostosowane do ich potrzeb.

Mieszkania komunalne powstają w specjalnie wybudowanym ekologicznym budynku przy ulicy Okopowej 3, będą tu 23 lokale mieszkalne (na zdjęciu). Centralnym punktem osiedla będzie patio, pełniące funkcję strefy spotkań i wypoczynku. Co bardzo ważne: nowi mieszkańcy osiedla będą mogli liczyć na wsparcie terapeutów, a dodatkowym atutem będą rosnące w okolicy drzewa owocowe. Pierwsi lokatorzy wprowadzą się do budynku pod koniec marca 2026 roku.

Miasto uzyskało na ten cel bezwrotne wsparcie z Funduszu Dopłat BGK, które pokryje 75 proc. kosztów inwestycji. Realizację projektu powierzono KTBS (Kołobrzeshire Towarzystwo Budownictwa Społecznego).

– Starsze czy niepełnosprawne osoby zwykle są samotne, więc najbardziej potrzebują takich rozwiązań i najczęściej potrzebują uwagi oraz pomocy, a także choćby zwykłej rozmowy z innymi, będącymi w podobnej sytuacji – przyznają niektórzy kołobrzeżanie, poproszeni o wyrażenie opinii w tej sprawie.

Jak widzimy na zdjęciu, prace przy budowie mieszkań dla osób tracących samodzielność są już w znacznym stopniu za-



awansowane. Inwestycja przebiega zgodnie z harmonogramem. Jak poinformował KTBS, została wykonana już stolarka okienna i drzwiowa. Trwają końcowe prace przy montażu dachu, położono także wszystkie instalacje. Niedługo rozpoczną się wstępne prace wykończeniowe.

Osoby, które będą chciały zamieszkać w nowym domu przy Okopowej, będą w nim mieszkają na podstawie umowy najmu, na takich zasadach, na jakich posiadają je inni lokatorzy mieszkający w zasobach komunalnych. Ponieważ taka inwestycja jest przedsięwzięciem zupełnie nowatorskim, przed władzami miasta jest jeszcze kolejne ważne zadanie, a mianowicie uchwalenie regulaminu i opracowanie zasad, na podstawie których można dostać przydział takiego specjalnego mieszkania. Na razie wiadomo, co będzie się znajdowało w nowym budynku.

Będą w nim zlokalizowane 23 mieszkania, w tym 11 na parterze

i 12 na piętrze, z czego 8 lokali będzie 2-pokojowych a pozostałe jednopokojowe. Każda łazienka zostanie dostosowana do potrzeb osób z utrudnieniami w poruszaniu się. W budynku zaplanowano też windę, a całkowita jego powierzchnia wyniesie 850 metrów kwadratowych.

W budynku mają być zastosowane również wszelkie możliwe obecnie rozwiązania ekologiczne, w celu obniżenia kosztów jego funkcjonowania, oraz nowoczesne udogodnienia, takie jak wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła czy energooszczędne oświetlenie. Całkowity koszt inwestycji wyniesie nieco ponad 12 milionów złotych, z czego 92 procent stanowi kwota dofinansowania, tj. 76 proc. z Funduszu dopłat z Banku Gospodarstwa Krajowego oraz 16 proc. z Krajowego Planu Odbudowy. Wykonawca na realizację inwestycji ma czas do 31 marca 2026 roku.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Wodór na zdrowie

Woda wodorowa, nasycona wodorem molekularnym (H_2), zyskuje coraz większą popularność jako innowacyjne wsparcie zdrowotne. Jej unikalne właściwości przeciwutleniające sprawiają, że może odgrywać istotną rolę w profilaktyce i regeneracji organizmu.

Wodór molekularny działa jak silny antyoksydant – neutralizuje wolne rodniki, redukuje stres oksydacyjny i wspomaga naturalne procesy regeneracyjne. Dzięki temu może spowalniać starzenie, poprawiać stan skóry i snu, wspierać zdrowie komórkowe.

Regularne spożywanie wody wodorowej może przynosić korzyści w wielu obszarach zdrowia:

- ✓ **Układ nerwowy** – chroni neurony przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, co ma znaczenie np. w chorobie Parkinsona.
- ✓ **Stany zapalne** – łagodzi reakcje zapalne i wspiera odporność.
- ✓ **Terapia przyzębia** – zmniejsza stan zapalny i namnażanie bakterii w chorobach dziąseł.
- ✓ **Sport i regeneracja** – redukuje zmęczenie mięśni i przyspiesza regenerację po wysiłku.
- ✓ **Zdrowie serca** – wspiera ochronę serca, obniża poziom LDL i trójglicerydów.
- ✓ **Zespół metaboliczny** – może wspomagać regulację glukozy, cholesterolu i zmniejszać obwód talii.
- ✓ **Problemy trawienne** – łagodzi objawy chorób zapalnych jelit.
- ✓ **Detoksykacja** – wspiera funkcję wątroby i eliminuje toksyny.



Większość badań klinicznych nie wskazuje na żadne działania niepożądane, ale też nie ma doniesień o optymalnej dawce w zastosowaniu „domowym”.

Wygoda stosowania

Woda wodorowa może być łatwo spożywana dzięki specjalnym butelkom nasycającym ją wodorem. To sprawia, że staje się praktycznym elementem codziennej diety – szczególnie dla sportowców i osób dbających o zdrowie.

Renata Bech

Zdjęcie: archiwum autorki

Źródła:

Sergej M. Ostojski, *Wodór molekularny: gaz obojętny staje się klinicznie skuteczny*, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/07853890.2015.1034765#abstract>

Naomi Kamimura, Kiyomi Nishimaki, Ikuroh Ohsawa, Shigeo Ohta, *Molecular Hydrogen Improves Obesity and Diabetes by Inducing Hepatic FGF21 and Stimulating Energy Metabolism in db/db Mice*, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2011.6>

Iva Klimešová, Michal Botek, Michal Valenta, Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc, 77111 Olomouc, Czech Republic, *Molecular Hydrogen Mitigates Performance Decrement during Repeated Sprints in Professional Soccer Players*. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/3/508>

Reiko Moribe, Marina Minami, Ryoji Hirota, Naw Awn J-P, Shigeru Kabayama, Masamitsu Eitoku, Keiko Yamasaki, Hajime Kuroiwa, Narufumi Suganuma, *Health Effects of Electrolyzed Hydrogen Water for the Metabolic Syndrome and Pre-Metabolic Syndrome: A 3-Month Randomized Controlled Trial and Subsequent Analyses* <https://www.mdpi.com/2076-3921/13/2/145>

Nikola Todorovic, Julen Fernández-Landa, Asier Santibañez, Branislav Kura, Valdemar Stajer, Darinka Korovljev, Sergey M Ostojic, *The Effects of Hydrogen-Rich Water on Blood Lipid Profiles in Clinical Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37259294/>

Zwiedzali aż miło!



Wreszcie wyszłam z domu. W górach nie byłam 20 lat i myślałam, że już nigdy nie będę. Poznaliśmy nowych ludzi, z którymi zaprzyjaźniliśmy się – to tylko niektóre z wielu opinii uczestników wycieczek, zorganizowanych w tym roku przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w ramach projektu „ZwiedzaMY”.

Założenie było proste: wycieczki miały za zadanie poprawić kondycję psychiczną mieszkańców terenów dotkniętych ubiegłoroczną powodzią. Dzięki wyjazdom uczestnicy mieli zapomnieć o traumach związanych z żywiołem, odpocząć, zintegrować się, a przy okazji – poznać nowe miejsca. I to się udało!

– To jest najdoskonalszy z doskonałych pomysłów. Zwłaszcza dla ludzi lekko niedomagających, czyli takich jak ja – przyznaje pani Grażyna, która brała udział w wycieczkach. – Była świetna atmosfera, przyjazna ludziom. Chciałbym jeszcze kiedyś pojechać na taką wycieczkę.

Pani Maria marzyła, żeby wejść na Śnieżkę – najwyższy szczyt Karkonoszy. Udało się to podczas wycieczki do Kar-

pacza. – Sama nie mogłabym, ale z grupą dałam radę – mówi z zadowoleniem. – Czuję się tu bezpiecznie, mamy opiekunów, pielęgniarkę. Nie spieszymy się, po drodze było wiele przystanków. Moje marzenie spełniło się, królowa zdobyta!

– Góry rzeczywiście są otwarte dla wszystkich a osoby starsze i niepełnosprawne, zdają się w tych górach nie czuć swojej niepełnosprawności – mówi Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Podczas wycieczek opiekę nad uczestnikami sprawowali asystenci turystyczni osób z niepełnosprawnościami.

– To świetna przygoda również dla nas, ponieważ otwie-

ramy się na potrzeby innych, poznajemy ich. Nabieramy doświadczenia, jak udzielać tej pomocy – mówi pani Edyta, która była asystentką podczas wyjazdów do Opola i Wrocławia.

Projekt dofinansowany był ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W okresie od maja do września zorganizowano cztery wycieczki. Były to trzydniowe wyjazdy do Zielonej Góry, Karpacza, Opola oraz jednodniowy wyjazd do Wrocławia.

Uczestnicy mieli zapewnione m.in. zakwaterowanie, wyżywienie, autokar, przewodników, bilety wstępów.

Wszystko to pozytywnie wpływało na ich komfort. Wielu z nich chwaliło wyjazd do Karpacza, ze względu na wspomnianą Śnieżkę. Na Kopę wycieczkowi-cze wjechali koleją linową. Dalej już musieli pójść pieszo. Nie wszyscy się na to zdecydowali, ale ci, którzy podjęli wyzwanie, nie żalowali. Jedna z pań miała łzy w oczach. Porusza się o kulach. Przez 4 lata praktycznie nie wychodziła z domu. Wprawdzie na samą Śnieżkę nie weszła, ale i tak mogła popatrzeć na świat z góry. Ze schroniska na Równi Pod Śnieżkę rozpościera się bowiem piękny widok.

W Opolu wielkie wrażenie zrobił amfiteatr oraz Muzeum Polskiej Piosenki. Widać, że miasto żyje znanym na cały kraj festiwalem piosenki. Uczestnicy zobaczyli też zamek Moszna – jeden z najpiękniejszych zamków w Polsce. Poznali jego bogatą i barwną historię, mogli posłuchać koncertu przy fontannach.



Zwiedzili także opolski ogród zoologiczny z nowoczesnym i efektownym wyciągiem dla tygrysów i lwów.

Wycieczka do Wrocławia także dostarczyła wielu wrażeń. Zaczęła się od dobrej lekcji historii za sprawą Panoramy Racławickiej. Dzieło Jana Styki i Wojciecha Kossaka upamiętniające 100. rocznicę insurekcji kościuszkowskiej cały czas robi ogromne wrażenie. Obraz przetrwał i II wojnę światową i okres PRL-u. Podczas tego wyjazdu można było popatrzeć na Wrocław z lotu ptaka. Zwiedzający wjechali na 49 piętro drapacza chmur SkyTower. Po podniebnych wojażach można było zejść na ziemię, a nawet pod nią. Kolejnym punktem programu było bowiem poznanie 150-letniej historii wodociągów stolicy Dolnego Śląska.

Można było zrelaksować się w ogrodzie japońskim, przy okazji poznać ciekawą historię Hali Stulecia, oraz pospacerować po Ostrowie Tumskim.

We wrześniu w Jeleniej Górze odbyło się spotkanie podsumowujące. Był poczęstunek z cateringiem, czas na rozmowy, wspominki, obejrzenie zdjęć oraz filmu promocyjnego. Organizator „sprawdził” też, co zwiedza-



jący zapamiętali z poszczególnych wycieczek. Przygotowano elektroniczny quiz na platformie „Kahoot” z ponad 20-ma pytaniami. Były te łatwe, które nie sprawiły większej trudności, ale i nieco trudniejsze. O ile każdy wiedział, gdzie znajduje się mural Krzysztofa Krawczyka, o tyle nie wszyscy pamiętali, na czyją cześć wybudowano we Wrocławiu Halę Stulecia. Emocje związane z quizem tylko wzmocniły relacje między uczestnikami, którzy zgodnie twierdzili, że chcieliby więcej takich wyjazdów.

– Bardzo się cieszymy, że mogliśmy zorganizować te wycieczki. Zainteresowanie było bardzo duże a odbiór pozytywny – przyznał Robert Zapora, koordynator projektu.

W ramach tego zadania zakupiono też sprzęt wspomagający, m.in. pętle indukcyjne oraz tablety do komunikacji alternatywnej. Z pewnością przydadzą się także w przyszłości, podczas organizowania kolejnych wyjazdów!

PW



PEŁNOMOCNIK od spraw niemożliwych

W Kołobrzegu codzienną egzystencję osobom niepełnosprawnym stara się ułatwić Małgorzata Maj, która pełni funkcję pełnomocnika ds. osób niepełnosprawnych oraz równego traktowania przy prezydent miasta.

Stosunek otoczenia do osób niepełnosprawnych w naszym kraju w czasie ostatnich kilkunastu lat – zwłaszcza od czasu przystąpienia Polski do Unii Europejskiej – uległ radykalnej przemianie. Niegdyś osoby niepełnosprawne musiały samotnie borykać się z prozaicznymi problemami egzystencjalnymi, których powodem były np. bariery architektoniczne czy też ograniczenia zdrowotne. Obecnie władze samorządowe zobowiązane są przepisami, aby ułatwiać im codzienne funkcjonowanie.

W Kołobrzegu od kilku lat niepełnosprawni mają także swojego pełnomocnika. Zgłaszają się też ze swoimi problemami coraz częściej i śmieiej ponieważ – jak się okazuje – coraz lepiej znają swoje prawa.

– Doskonale rozumiem osoby niepełnosprawne, być może także z tego powodu, że również sama od dzieciństwa mam orzeczenie o niepełnosprawności.

A poza tym chociaż w zasadzie jestem urzędnikiem, to jednak w moich żyłach nie płynie wyłącznie atrament i mam w sobie sporo empatii, dotyczącej ich problemów. Chętnie też pomagam w każdej, nawet zupełnie niecodziennej sytuacji – mówi Małgorzata Maj, kołobrzeska pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych i równego traktowania.

Z jakimi problemami zwracają się najczęściej osoby potrzebujące do swojego kołobrzeskiego pełnomocnika?

Jak się dowiedzieliśmy Kołobrzeg ma swoją specyfikę ze względu na dużą liczbę sanatoryjnych kuracjuszy, którzy odwiedzają ten nadmorski kurort praktycznie przez cały rok. To właśnie oni najczęściej szukają pomocy pełnomocnika i zwykle narzekają na niewystarczającą – w ich odczuciu – liczbę tzw. niebieskich kopert, na których uprawnieni do parkowania są inwalidzi. Okazuje się, że jest to subiektywne odczucie.

W stosunkowo niewielkim mieście jakim jest Kołobrzeg są już aż 333 niebieskie koperty, ale obiecujemy, że z każdym rokiem będzie ich przybywać – obiecuje pełnomocniczka.



Najczęściej zgłaszanym, kolejnym problemem, z którym dotychczas zwracali się z prośbą o pomoc niepełnosprawni przyjezdni kuracjusze były różnice w przepisach związanych również z parkowaniem, bo w innych miastach np. w Katowicach, Krakowie, kiedy brakuje miejsc parkingowych w pobliżu koperty, niepełnosprawny może zaparkować bezpłatnie na najbliższym wolnym, ogólnodostępnym miejscu.

Niestety w Kołobrzegu te przepisy się różnią, posypały się więc wysokie mandaty. Było sporo nerwów i łez, staraliśmy się interweniować, więc warto wcześniej zapoznać się z lokalnym prawem, aby pobyt w sanatorium był miłym wspomnieniem i upłynął bez niepotrzebnych nieprzyjemności – podpowiada kuracjuszom M. Maj.

Jak mogą skontaktować się ze swoją pełnomocniczką osoby niepełnosprawne, potrzebujące pomocy? Zapytania, ewentualnie prośbę o spotkanie czy konkretną pomoc można przestać e-mailem na adres: m.maj@um.kolobrzeg.pl, lub pod numerem telefonu: 697 543 982.

Inną kwestią sporną są często nieczynne windy przy kładce nad torami. Kładka ta to droga, którą po stromych schodach lub windą (zainstalowano ją m.in. z myślą o inwalidach na wózkach) można najłatwiej dotrzeć z centrum do części uzdrowiskowej miasta. Jak wyjaśnia pełnomocniczka, powodem częstych awarii niestety zazwyczaj są sami użytkownicy, nieprzestrzegający instrukcji obsługi windy. Otóż winda przystosowana jest do przewozu 6 osób – i taki napis widnieje na tabliczce informacyjnej przy wejściu. Niestety, często korzysta z niej aż 10 osób równocześnie, wchodzą tam też z ciężkimi hulajnogami – co jest wyraźnie zabronione w regulaminie. To właśnie niewłaściwe użytkowanie powoduje przeciążenia i kolejne awarie windy

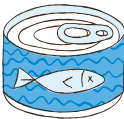
Coraz więcej osób starszych i niepełnosprawnych zgłasza się też do pełnomocniczki z problemem, który nie jest wcale łatwy do rozwiązania, a jednocześnie – obecnie wszechogarniający i powszechny, niezależnie od miejsca zamieszkania. Chodzi o samotność, poczucie wykluczenia ze względu na wiek i swoją sytuację rodzinną oraz zdrowotną.

Bywa, że receptą na taki nastrój jest możliwość odbycia dłuższej, serdecznej rozmowy, staram się w tym pomóc jak tylko potrafię. A później staram się skontaktować takie osoby z innymi w podobnej sytuacji lub z psychologami, ze stowarzyszeniami, które potrafią pomóc osobom samotnym, kiedy ogarną ich depresyjne nastroje – podsumowała M. Maj.

Jolanta Wiatr
Fot.: Jolanta Wiatr

Abyśmy bezpieczni byli, czyli...

Co powinno znaleźć się w plecaku ewakuacyjnym?

	Radio na baterie •	• Komplet sztućców	
	+ baterie		
	Latarka + baterie •	• Kurtka	
		• przeciwdeszczowa	
	Najpotrzebniejsze •	• Apteczka (leki indywidualne,	
	dokumenty (dowód tożsamości, akt własności mieszkania, wypisy księgi wieczystej, podstawowe informacje medyczne,	paracetamol, ibuprofen, środki przeciw bieguncie, nudnościom, wymiotom, elektrolity, termometr, pęseta, opatrunki, gazy, folia termiczna, plastry, bandaże, plastry chemiczne)	
	dowód ubezpieczenia, akty urodzenia, ślubu, zgonu, zaświadczenia o rentach, emeryturach i dochodach + pendrive ze skanami	• Śpiwór	
	Gwizdek •	• Worki na śmieci	
	Zapalniczka/zapałki •	• Ubranie na zmianę	
	Maski •	• Mydło, żel do dezynfekcji	
	oddechowe/ochronne	• Kombinerki, łom, narzędzie wielofunkcyjne	
	Mapa z lokalnymi drogami, kompas, busola, GPS	• Gotówkę w niewielkich nominałach – możliwe, że będziesz musiał kupić jedzenie i paliwo	
	Otwieracz do puszek •	• Butelkę filtrującą z nowym filtrem	
	Posiłki na 2 dni •	• Gumy, sznurki, opaska zaciskowa	
	Nóż, ołówek i notes •		
			

Szansa na naukę za darmo

Jeśli mieszkasz w województwie zachodniopomorskim, jesteś niepełnosprawny, lub tuż przed emeryturą, chciałbyś zmienić zawód lub podnieść swoje dotychczasowe kwalifikacje, a przeszkodą są jedynie finanse – to propozycja dla ciebie.

We wrześniu rusza drugi nabór do Zachodniopomorskich Bonów Szkoleniowych. Dzięki wsparciu finansowemu z Unii Europejskiej w wysokości około 6 tys. zł, przyznawanemu w formie bonów, zainteresowani będą mogli skorzystać ze szkoleń podnoszących ich kwalifikacje, umiejętności i kompetencje zawodowe.

Szczególne preferencje w ogłoszanej rekrutacji przewidziano dla młodych ludzi w wieku 18–26 lat, osób powyżej 55. roku życia, z niepełnosprawnościami, z województwa zachodniopomorskiego.

Program ten finansowany jest ze środków unijnych i skierowany jest do tych, którzy z własnej inicjatywy chcą rozwijać się i podnosić swoje kompetencje.

Do pierwszej edycji projektu zgłosiło się 60 osób, które już korzystają ze wsparcia poprzez udział w usługach rozwojowych za pośrednictwem Podmiotowego Systemu Finansowania. Podmiotowy System Finansowania to mechanizm, w ramach którego uczestnik sam decyduje

o wyborze rodzaju usługi rozwojowej, po podpisaniu umowy o dofinansowanie z Wojewódzkim Urzędem Pracy, wybierając bowiem dostępną instytucję szkoleniową. Środki na ten cel przekazywane są w formie elektronicznych bonów szkoleniowych. Dzięki temu uczestnik może w pełni samodzielnie zrealizować np. szkolenia językowe,



komputerowe, zawodowe, specjalistyczne kursy czy też studia podyplomowe podnoszące kwalifikacje w zadeklarowanym w umowie obszarze.

Zakładana liczba miejsc w obecnym, drugim naborze, obejmie 200 osób, jeśli spełnią poniższe warunki: ukończyły 18 lat, są mieszkańcami województwa zachodniopomorskiego, nie prowadzą działalności gospodarczej, deklarują chęć samodzielnego podniesienia kwalifikacji, kompetencji lub umiejętności zawodowych.

Uczestnicy projektu otrzymają: indywidualne doradztwo zawodowe, wspierające w określaniu predyspozycji zawodowych, celów rozwojowych i dalszej

ścieżki kariery, dofinansowanie do usług rozwojowych, w tym: szkoleń i kursów zawodowych, egzaminów potwierdzających kwalifikacje, studiów podyplomowych. Wysokość dofinansowania wyniesie do 6 tys. zł, tj. do 90 proc. wartości wybranej usługi rozwojowej.

Drugi nabór rozpoczął się na początku września, ma formę elektroniczną z wykorzystaniem platformy ePUAP do wyczerpania limitu 200 miejsc. Ponieważ nabór do projektu jest prowadzony w formie elektronicznej, za pośrednictwem platformy ePUAP, więc aby złożyć dokumenty rekrutacyjne na adres skrzynki podawczej Wojewódzkiego Urzędu

Pracy /wup-szczecin/Skrytka-ESP należy posiadać aktywne konto użytkownika na platformie ePUAP i dysponować ważnym środkiem identyfikacji elektronicznej tj. Profilem Zaufanym lub kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej, a więc jeśli jesteś zainteresowany i spełniasz warunki – postaraj się skorzystać ponieważ będzie realizowany do 30 września 2029 roku. Całkowity budżet projektu wyniesie prawie 73 mln zł.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay\zdjęcie ilustracyjne

Szczepienia również w aptekach

Szczepienia ochronne są uważane za jedno z najcenniejszych osiągnięć medycyny, które co roku zapobiega milionom zgonów. Dzięki powszechnemu wdrożeniu szczepień udało się wyeliminować groźnego wirusa ospy prawdziwej i zredukować do minimum zapadalność na liczne choroby zakaźne. Nieustannie opracowywane są nowe szczepionki, których skuteczność i bezpieczeństwo ocenia się na podstawie badań klinicznych.

Osoby przebywające na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej są obowiązane do poddania się szczepieniom ochronnym przeciwko chorobom zakaźnym zgodnie z Ustawą o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi oraz Rozporządzeniem Ministra Zdrowia w sprawie obowiązkowych szczepień ochronnych. Obowiązkowe jest także poddanie się szczepieniom w sytuacjach szczególnych, tj. w przypadku ogłoszenia stanu epidemii lub stanu zagrożenia epidemicznego.

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) informuje, że do jednego wyprzedzenia się lista szczepień, które obecnie pacjent może przyjąć w aptece. Za podanie szczepionki pacjentowi zapłaci NFZ. Natomiast odpłatność za szczepionki jest różna i zależy od wieku pacjenta oraz rodzaju preparatu. Można ją otrzymać – bezpłatnie, z częściową refundacją lub pełnopłatnie.

Lista szczepień ochronnych w aptecę zgodnie z obwieszcze-



niem Ministra Zdrowia z sierpnia 2025 r. [przedstawia się następująco. Szczepienia przeciw:

- COVID-19,
- grypie,
- kleszczowemu zapaleniu mózgu,
- błonicy, tężcowi, krztuścowi,
- ludzkiemu wirusowi brodawczaka (HPV).
- pneumokokom,
- półpaścowi,
- odrze, śwince, różyczce,
- ostremu nagminnemu porażeniu dziecięcemu (poliomyelitis),
- wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B,
- RSV.

Szczepienia w tym zakresie pacjent w wieku powyżej 18 lat wykona w placówce Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) oraz właśnie w aptecę. Szczepionki ochronne wydawane są z apteki na podstawie recepty (od lekarza lub farmaceuty). Natomiast szczepienia dzieci i młodzieży do 18 lat są możliwe tylko w POZ.

„ NFZ informuje, że do 11 wydłużyła się lista szczepień, które pacjent może przyjąć w aptecę. Za podanie szczepionki pacjentowi zapłaci NFZ. ”

Obecnie aptek, które mają podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia w zakresie szczepień ochronnych jest ponad 1600 w całej Polsce. Lista aptek znajduje się na stronie: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zaszczep-sie-w-aptece>.

W zależności od rodzaju szczepionki i wieku pacjent otrzyma preparat bezpłatnie, z częściową refundacją lub pełnopłatnie.

Osoby zainteresowane przyjęciem jednej z wymienionych powyżej szczepionek ochronnych np. w aptecę zapraszamy do sprawdzenia gdzie w okolicy znajduje się apteka z listy NFZ i poddania się takiemu szczepieniu w tym miejscu. Źródło: NFZ

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay

Emeryci NA START!

W dniach 12–13 września po raz kolejny odbyła się Międzynarodowa Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”. Jest to przedsięwzięcie o międzynarodowym charakterze, promujące aktywny i zdrowy styl życia wśród seniorów, integrację międzypokoleniową oraz budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w społeczeństwie.



W obecnych czasach za seniorów uważa się osoby, które przekroczyły wiek emerytalny. W wielu krajach granica ta wynosi 65 lat. Jednak definicja ta jest coraz częściej kwestionowana. Wiele osób w wieku 65 lat nadal jest aktywnych zawodowo, fizycznie i społecznie, nie czując się „starszymi”.

„Trzeci Wiek na Start” to nie tylko sportowa tradycja, ale również piękny dowód na to, że pasja, energia i radość życia nie mają wieku. Już po raz siedemnasty seniorzy z całej Polski i z zagranicy spotkali się w Łazach koło Zawiercia, aby rywalizować, wspólnie się integrować i udowodniać, że aktywność fizyczna może być obecna przez całe życie. Olimpiada jest zarazem świętem sportu, wspólnoty, kultury i międzypokoleniowej przyjaźni.

Tegoroczna olimpiada miała charakter dwudniowy. Pierwszego dnia odbyło się spotkanie sportowo-integracyjne łączące różne pokolenia, natomiast w sobotę 13 września uczestnicy stanęli do sportowej rywalizacji. Tradycyjnie rywalizację sporto-

wą poprzedził barwny korowód drużyn, podczas którego seniorzy przełamują stereotypy, promieniują pozytywną energią i pokazują, że „nie tylko młody kocha zawody”. Nie mogłoby być olimpiady bez zapalenia znicza olimpijskiego, który przywieziono z Grecji, a także wspólnego odśpiewania hymnu państwowego i olimpijskiego oraz prezentacji kultur i tradycji lokalnych, widocznych w strojach ludowych, przyspiewkach i obyczajach.

Wydarzenie, które od lat integruje i aktywizuje seniorów z całej Polski i zagranicy, przyciągnęło w tym roku aż 36 organizacji senioralnych.

Po części oficjalnej rozpoczęła się rywalizacja w licznych konkurencjach. Seniorzy z całej Polski oraz goście zagraniczni walczyli o medale w takich dyscyplinach jak: zawody pływackie, konkurencje lekkoatletyczne, pchnięcie kulą, przełaje rowerowe, turniej boule, turniej łuczniczy, tenis stołowy, turniej szachowy, zawody kajakowe oraz zawody strzeleckie.

Olimpiada to nie tylko sportowa rywalizacja, ale także okazja

do integracji, wymiany doświadczeń i promocji zdrowego stylu życia wśród seniorów. W tym roku szczególnie mocno wspierali wydarzenie Zawierciański Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych w Zawierciu.

Organizatorzy i uczestnicy wydarzenia podkreślali, że najważniejsza w Olimpiadzie jest radość z aktywności, zdrowa rywalizacja i dobra zabawa. Seniorzy pokazują, że sport nie zna wieku, a pasja i energia mogą towarzyszyć człowiekowi przez całe życie.

Projekt realizowany jest w ramach konkursu „Aktywny Senior 2025”, finansowanego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej. Dodatkowo zadanie „Zabezpieczenie wybranych elementów organizacyjnych XVII Międzynarodowej Olimpiady Sportowej UTW i Organizacji Senioralnych” zostało wsparte finansowo przez Województwo Śląskie.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Freepik/zdjęcie ilustracyjne

Wielkie serca dla biathlonistki

Zmiażdżony i złamany kręgosłup, paraliż dolnej części ciała – to skutki wypadku, którego doznała zimą na treningu w Jakuszykach 18-letnia biathlonistka Milena Widlak. Wciąż są szanse na jej powrót do zdrowia. Akcja charytatywna dla Mileny przyniosła znakomite efekty i zjednoczyła setki ludzi.

Milena należała do młodzieżowej kadry narodowej Polski w biathlonie. Uśmiechnięta, ładna, utalentowana budziła mnóstwo pozytywnych emocji. Jej sportowa przygoda nabierała tempa i wydawało się, że świat stoi przed nią otworem, że jest na autostradzie do fascynującej kariery sportowej. W 2023 reprezentowała Polskę na Mistrzostwach Świata Juniorów. Trenowała w Uczniowskim Klubie Narciarskim Melafir Czarny Bór na Dolnym Śląsku.

Pechowy koniec treningu

Milena często trenowała na pięknych trasach Ośrodka Narciarstwa Biegowego Jakuszyce w Szklarskiej Porębie. Oprócz znanych tysiącom amatorów tras amatorskich, są tam także bardzo trudne technicznie trasy wyczynowe. Są kręte i strome, a bieganie i zjeżdżanie po nich wymaga świetnej kondycji i bardzo wysokich umiejętności technicznych w biegu na nartach. To na nich ścigają się i trenują narciarze wyczynowi.

Na tych trasach trenowała także Milena. 11 lutego kończyła trening, na końcu trasy czekał na nią trener. Został jej ostatni zjazd, który normalnie zajmował 10-12 sekund. Niestety okazał się pechowy i tragiczny w skutkach. Doświadczeni narciarze i trenerzy nie pamiętają równie fatalnego w skutkach wypadku podczas biegu na nartach.

Życie Mileny runęło

Trasy narciarskie w pięknych otoczeniu zostały zamienione na sale rehabilitacji. Tragedia poruszyła setki osób nie tylko ze środowiska spor-

towego. Ruszyły akcje charytatywne i zrzutka publiczna. Jedną z akcji odbyła się w ramach globalnego biegu Wings for Life – kto chciał, mógł zadeklarować przystąpienie do drużyny Mileny, zbierając pieniądze na jej leczenie.

Rehabilitacja trwa od niemal pół roku. Ma umożliwić jej w przyszłości samodzielne życie z (co najmniej) ograniczoną sprawnością, z przemieszczaniem się, nauką, pracą, sportowaniami z innymi ludźmi

– Potrafi już się sama ubrać, przebrać na wózek, z wózka na łóżko, do samochodu – mówi Kamila Widlak, ciocia Mileny. – Nie ma czucia od wysokości piersi. W rehabilitacji rozwija więc górną część ciała, aby ją wzmocnić. Pobudza też nerwy i ćwiczy nogi.

Walka o samodzielność

Czy jest szansa na powrót do pełnej sprawności, czyli chodzenia? Potrzebne są konsultacje (najlepiej u najlepszych specjalistów w Szwajcarii, co jest niezwykle kosztowne) i badania. Na pewno nie można tracić na to nadziei. Jest całkiem spora szansa, że Milena nauczy się prowadzić samochód, pójdzie na studia, a potem do pracy.

Warunkiem koniecznym jest kilka lat rehabilitacji. I tu jest problem, bo Narodowy Fundusz Zdrowia opłaca jedynie do 6 tygodni rehabilitacji co pół roku. Milena wymaga rehabilitacji stałej. Dlatego musi korzystać z płatnych ośrodków, co oznacza miesięczne koszty w wysokości od 22 do około 40 tysięcy złotych.

Pierwsze pięć miesięcy rehabilitacji pochłonęło prawie 130 tysięcy złotych. Ogromnym wsparciem dla Mileny i jej rodziny było zaangażowanie ludzi, organizatorów pomocy dla niej, ale by jej rehabilitacja mogła być prowadzona dalej, konieczna jest stała pomoc, a nie tylko akcyjna. Tym bardziej, że potrzebne są także pieniądze na lekarstwa, samochód, dostosowanie mieszkania do potrzeb osoby niepełnosprawnej, naukę... Tylko dzięki temu Milena będzie mogła w przyszłości stać osobą sa-



Milena Widlak w Wojewódzkim Szpitalu Rehabilitacyjnym w Janowicach Wielkich.

„Pomóż Milenie Widlak stanąć na nogi” pod takim hasłem zbierane są pieniądze dla Mileny Widlak na stronie www.zrzutka.pl

modzielną, nawet jeśli nie odzyska pełnej sprawności.

Uśmiech nie zniknął

W tragicznej historii Mileny niesamowita jest nie tylko ogromna mobilizacja ludzi, którzy uzbierali już ponad 900 tysięcy złotych dla niej, ale przede wszystkim ona sama. Gdy odwiedziłem ją pod koniec sierpnia w Wojewódzkim Szpitalu Rehabilitacyjnym w Janowicach Wielkich, zobaczyłem śliczną, uśmiechniętą dziewczynę, której piękne oczy się śmiały. Gdybym nie znał jej historii, mógłbym pomyśleć, że jest pacjentką z jakimś niegroźnym urazem.

Optymizm Mileny jest jej wielką siłą. Niejeden w jej sytuacji by się poddał, wpadł w pesymizm, utracił wiarę w poprawę losu. Ale Milena nadal potrafi cieszyć się życiem. Jak podczas akcji charytatywnej dla niej w trakcie zawodów w biathlonie letnim w Jakuszykach, gdzie spotkała się z kolegami i koleżankami ze świata sportu, długo rozmawiając, śmiejąc się razem, a potem oglądając, jak biegają na nartorolkach i strzelają...

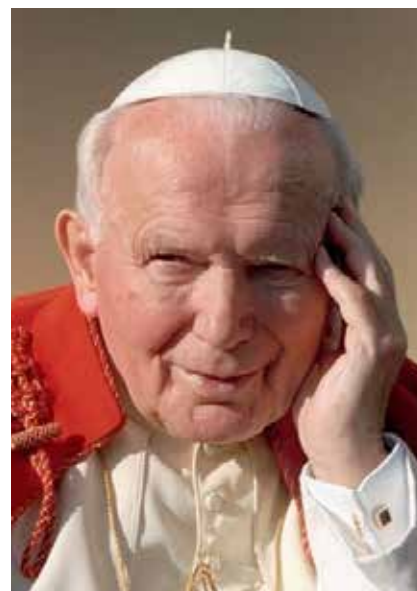
Leszek Kosiorowski
Fot. Leszek Kosiorowski

VIII Dni Muzyki Papieskiej już wkrótce

Już od ośmiu lat Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych wspólnie z Ośrodkiem Kultury i Sztuki Urzędu Marszałkowskiego we Wrocławiu jest organizatorem Dni Muzyki Papieskiej. Pierwszy koncert odbył się w Kościele Garnizonowym w Jeleniej Górze przy wydatnej pomocy pani Małgorzaty Mierczak, dyrektorki Opery Ducha Gór w Karpaczu.

Wówczas wystąpiło kilku artystów, muzyków i solistów, głównie z krajów byłego Związku Radzieckiego, a garstka widzów w październikowy zimny wieczór gorąco oklaskiwała soprany, alty, tenory i barytony wykonawców. Kolejne koncerty poprzedzone były już odpowiednim marketingiem i zdobywały coraz

większą widownię. W roku 2023 Dni Muzyki Papieskiej przekroczyły Karkonosze, a koncerty chóralne i organowe z udziałem światowej sławy organisty z Włoch Ennio Cominettiego gromadziły wiernych, melomanów i turystów w świątyniach Legnicy, Wrocławia, Wałbrzycha i oczywiście Jeleniej Góry.





– Odważnie, wspólnie z zespołem Karkonoski Dixieland, wprowadziliśmy do kościoła północnoamerykańską muzykę chrześcijańską przy której Amerykanie się modlą, a my tańczyliśmy. Aranżer tych utworów, puzonista Artur Nowak potrafił wraz z całym zespołem rozkočać w bluesie i rozkołysać kościelne ławy wiernych, melomanów i kuracjuszy. W 2023 roku Dni Muzyki Papieskiej oklaskiwało ponad 6000 osób! – mówi prezes KSON Stanisław Schubert.

– Dobrym duchem koncertów papieskich był śp. ks. dr Andrzej Bokiej, proboszcz parafii. Dzisiaj tymi dobrymi duchami są: Marszałek Województwa Dolnośląskiego Paweł Gancarz, Wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski, Wójt Gminy Mysłakowice Michał Orman, proboszcz parafii Podwyższenia Krzyża Świętego ks. dr Erwin Jaworski i Biskup Legnicki ks. prof. Andrzej Siemieniowski – podkreśla prezes.

Tegoroczne koncerty Dni Muzyki Papieskiej odbędą się w dwóch terminach i kościołach. Pierwszy – 16 października (czwartek) o godzinie 19:00 w Kościele oo. Pijarów pod wezwaniem Jana Chrzciciela w Cieplicach. Tutaj wystąpi światowej sławy diva opery Dominika Damaro, Dolnoślązaczka mieszkająca obecnie we Włoszech i zachwycająca swoim sopranem największe sceny operowe świata. Drugi koncert odbędzie się w niedzielę, 19 października o godzinie 14:00 w byłym kościele garnizonowym w Jeleniej Górze.

– Będziecie Państwo mogli oklaskiwać również wspaniały występ 110-osobowego, międzypokoleniowego chóru polsko-ukraińsko-niemieckiego ze specjalnym programem najbardziej ulubionych utworów Wielkiego Polaka. W czasie obu koncertów będziemy chcieli przedstawić poprzez symbolikę Pierwszego Kongresu Pojednania i Pokoju im. św. Jadwigi Śląskiej modli-

twę o pokój w kraju i na świecie, co przecież staje się problemem globalnym informuje Stanisław Schubert. – Starsze pokolenie przypomina sobie modlitwy naszych rodziców przy rodzinnych obiadowych stołach, w których prosiliśmy: „I chroń nas dobry Boże przed wojną, ogniem, wodą, głodem, waśniami i zwadą”.

– Ta refleksyjna modlitwa wraca dzisiaj jak bumerang. Tylko że wtedy przy stołach siedzieli nasi krewni bez rąk, oczu i nóg, jako śladów niedawno zakończonej wojny, o czym dość szybko świat zapomniał. Może i teraz kłania się fredrowski cytat „Zgoda, zgoda, wtedy Pan Bóg rękę poda”, o czym warto pamiętać nie tylko na przypadek wojny militarnej, ale przede wszystkim w naszych codziennych relacjach, w rodzinie, w sąsiedztwie, mieście, kraju i na świecie – dodaje prezes KSON.

Lukasz Muraszko

Fot. KSON/Zdjęcia archiwalne

KSONALIA

uroczyste i radosne

Tegoroczne, 24. już KSONalia odbyły się w dwóch terminach. Inauguracja uroczystości miała miejsce 12. września w siedzibie KSON-u w Jeleniej Górze, gdzie w serdecznych słowach powitano zaproszonych gości oraz członków stowarzyszeń wchodzących w skład Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Seniorów. Tydzień później 70 osób świętowało Ksonalia w Górach Izerskich.

Podczas pierwszego spotkania wyświetlona została filmowa relacja z Ksonaliów 2024 oraz materiał dokumentujący potężne zniszczenia jeleniogórskiej siedziby KSON-u podczas powodzi, która miała miejsce we wrześniu zeszłego roku. Prezes Stanisław Schubert przypomniał, jak wiele pracy i wysiłku wymagało przywrócenie budynku do stanu używalności oraz ratowanie jego wyposażenia. Następnie podziękował wszystkim, którzy z zapałem i bezinteresownością poświęcali swój czas i siły, pracując przy usuwaniu skutków powodzi. – To dzięki ich oddaniu sprawie mogliśmy się

znów zebrać w odnowionej siedzibie podkreślał prezes.

Nadszedł czas na wyróżnienia indywidualne. Stanisław Schubert złożył podziękowania i pogratulował tytułu Ambasadorów Ludzi Otwartych Serc: Wójtowi Gminy Janowice Wielkie Krzysztofowi Zawadzkiemu, proboszczowi Parafii Rzymskokatolickiej pw. Chrystusa Króla ks. Dominikowi Słowińskiemu i pastrowi Kościoła Zielonoświątkowców Jarosławowi Wasilewskiemu. Jest to wyraz uznania dla społeczności Janowic Wielkich za wspólne i ponad podziałami wspieranie mieszkańców gminy. Wyróżnienie





wręczono na wniosek Gminnej Rady Seniorów tej miejscowości. Wręczono również medal Przyjaciół KSONiS zastępcy Prezydenta Miasta Jeleniej Góry Agacie Konieczka. Przypominamy, że wcześniej medale wręczono również przedstawicielom jeleniogórskiej Policji, Straży Miejskiej, Straży Pożarnej oraz instytucjom i zakładom pracy, które w czasie powodzi okazały Sejmikowi bezinteresowną pomoc. Podziękowano również wolontariuszom KSONu, którzy przyczynili się do organizacji tego integracyjnego, dofinansowanego przez Starostwo Karkonoskie spotkania. Wyróżnieni nie kryli radości z otrzymanych nagród.

Po części oficjalnej, zgromadzeni udali się na Jaśkową Polanę, gdzie tradycyjnie były tańce, poczęstunek, śpiewy i radość ze spotkania, które niestety przerwał ulewny deszcz.

Tydzień później, 19. września, było kolejne spotkanie, tym razem w sercu Gór Izerskich, na Stacji

Turystycznej Orle. Ponad 70 osób przyjechało na Polanę Orle autokarami i przy pięknej, słonecznej pogodzie słuchano muzyki Glena Millera z komentarzem biograficznym Jurka Dery, jedzono wspaniałe kapuśniaki i pierogi w wykonaniu kuchni Stacji Turystycznej Orle, a w części oficjalnej wręczono tytuł Ambasadora Ludzi Otwartych Serc Wójtowi Gminy Mysłakowice Michałowi Ormanowi. Medal pamiątkowy Przyjaciół KSONiS otrzymał również wieloletni zarządca Stacji Turystycznej Orle Stanisław Kornafel. Potem była tradycyjna piesza wycieczka nad Jizerkę, a po powrocie ognisko, tańce i konkursy z nagrodami.

Imprezę dofinansował jeleniogórski MOPS ze środków PFRON. Ukoronowaniem wieczoru była prelekcja astronomiczna i nocne oglądanie gwiazd przy komentarzach uczestników, że „chyba jesteśmy dziećmi szczęścia”, bo akurat w ten piątek było wyjątkowo okno pogodowe, a Izerski

Park Ciemnego Nieba potwierdził niepowtarzalność obrazu nieboskłonu, o którym przy użyciu specjalnego laserowego wskaźnika interesująco opowiadał astronom z Uniwersytetu Wrocławskiego. Na koniec chętni przez teleskop oglądali planetę Saturn.

– Tegoroczne Ksonalia śmiało możemy zaliczyć do owocnych i udanych. Nie mogło być zresztą inaczej, bo Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych to ludzie, a ci są pełni zapału, dobrej woli i chęci niesienia pomocy w każdej sytuacji. I za te serca na dłoni serdecznie wszystkim dziękujemy podsumował prezes Stanisław Schubert.

Więcej można zobaczyć na zdjęciach i filmie na stronach: www.kson.pl oraz www.lepszyzycie.info.

ML

*Fot. Monika Lasiewicka,
Robert Zapora*





W Kołobrzegu dobrze być seniorem!

W tym popularnym nadmorskim kurorcie myśli się nie tylko o zapewnieniu seniorom integracji i rozrywki, ale także o tym, aby można było zapewnić możliwość wyjścia z domu na spacer tym, którzy dotychczas – z racji niepełnosprawności i barier architektonicznych – byli w nim uwięzieni.

Są miasta w naszym kraju, gdzie osoby starsze mogą czuć się szczególnie dowartościowane. Do takich niewątpliwie należy Kołobrzeg. Miejskowy Uniwersytet Trzeciego Wieku działa tu szczególnie prężnie i wraz z Regionalnym Centrum Kultury im. Zbigniewa Herberta zaprosił wszystkich zainteresowanych na cykliczną już doroczną imprezę Senioralia. To już XII. edycja Kołobrzeskich Dni Seniora, tegoroczna odbyła się w weekend 13 i 14 września 2025 roku.

Są to wyjątkowe spotkanie integrujące środowiska senioralne nie tylko z całego regionu, ale nawet z całej Polski, będące doskonałą okazją do wymiany doświadczeń, nawiązywania nowych kontaktów i wspólnego świętowania w atmosferze radości i wzajemnej inspiracji.

Impreza rozpoczęła się w sali widowiskowej RCK. Uroczystej inauguracji jak co roku towarzyszył przekazanie przez prezydent Kołobrzegu, Annę Mieczkowską

symbolicznych kluczy do bram miasta w ręce kołobrzeskich seniorów. W programie przewidziano debatę zatytułowaną „Zrozumieć seniora, o dialogu międzypokoleniowym” oraz krótki występ artystyczny. Natomiast w niedzielę, 14 września, sprzed siedziby RCK wyruszył radosny korowód seniorów prowadzony przez Orkiestrę Dętą Gminy Wejherowo. Zgodnie z już dwunastoletnią tradycją,

barwny pochód przeszedł ulicami miasta, a następnie promenadą, by dotrzeć na scenę plenerową Regionalnego Centrum Kultury. Tam na widzów czekały jak co roku prezentacje artystyczne w wykonaniu seniorów. Były to występy zespołów tanecznych, wokalnych, kabaretów i chórów z Kołobrzegu oraz przyjezdnych gości. Również członków Uniwersytetów Trzeciego Wieku z całej Polski.





– Senioralia to święto otwarte dla wszystkich mieszkańców i gości – niezależnie od wieku. Tych, którzy w tym roku nie będą mogli przyjechać, zapraszamy za rok do wspólnego świętowania oraz podziwiania swoich nowo odkrytych talentów i oczywistej refleksji, że swoje pasje można rozwijać w każdym wieku – podkreślają kołobrzescy seniorzy.

Codziennosc wielu seniorów nie zawsze jest jednak taka radosna. Są to m.in. osoby niepełnosprawne, które ze względu na stan zdrowia czy bariery architektoniczne, nie mogą samodzielnie wychodzić z domu, a czasem 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, a nazwali ją „Złoty spacer seniora”. Nie bez powodu.

– Chcemy, aby każdy miał szansę zachwycić się złotą, polską, jesienią, która w Kołobrzegu potrafi być naprawdę piękna – mówią skromnie ratownicy z „Paramedica”.



Jak taka pomoc będzie wyglądać w praktyce? Otóż ratownicy przyjadą pod wskazany adres o umówionej godzinie i dzięki odpowiedniemu sprzętowi pomogą znieść niechodzącego seniora ze schodów, i następnie pozostawią go pod opieką rodziny, czy też

przyjaciół. Po upływie umówionego czasu wrócą i pomogą seniora wnieść po schodach, by mógł bez problemu dostać się do domu. Na czas spaceru mogą też użyć wó-



zek inwalidzki osobie, która go nie posiada. Pomoc taka będzie całkowicie bezpłatna. Zgłoszenia od osób, które potrzebują takiej pomocy przyjmowane są telefonicznie pod numerem: 609 156 997.

Pomysł pełnych empatii kołobrzeżan, którzy poprzez akcję „Złoty spacer seniora” chcą pomóc uwięzionym w domach osobom starszym i niepełnosprawnym być może spodoba się także w innych miastach. Można więc jedynie zachęcić innych do naśladownictwa, ponieważ najprawdopodobniej podobny problem występuje w całym kraju. Może wystarczy się rozejrzeć?

Jolanta Wiatr
Fot. Użyczone

KSONiS: *To był dobry czas wypoczynku*

Od czerwca do połowy września bieżącego roku ponad 2500 członków i sympatyków naszej organizacji wzięło udział w aktywnej formie wypoczynku na wczasach tak krajowych, jak i zagranicznych. Były to przede wszystkim wyjazdy nad morze w umiarkowanych cenach, łączące pobyt z wygodnym dojazdem autokarowym. Oferowaliśmy pobyty w Międzyzdrojach, Mrzeżynie i Darłównu, ale też podróżowaliśmy do Chorwacji, Włoch, Hiszpanii, Bawarii i Skandynawii.

Warto dodać, że oprócz wygodnego dojazdu, dobrego wyżywienia i przyjaznego zakwaterowania, zapewniono wypoczywającym szereg imprez fakultatywnych, takich jak: lokalne wycieczki, pikniki, koncerty. Mnóstwo też było plażowania, jako że trafialiśmy z reguły na piękną pogodę. Tradycją jest, że przed każdym nowym poleceniem miejsca nadmorskiego lub nadjeziornego wypoczynku, sprawdzamy tamtejsze warunki przez wizytę w oferowanym obiekcie. Jest to bardzo dobra praktyka w naszym kraju, ponieważ w kilku przypadkach oferowano przysłowiowe „gruszki na wierzbie”.

Zadbaliśmy również o tych, którzy zostali na miejscu. Ponad 400 osób w większości niepełnosprawnych, częściowo poszkodowanych w ubiegłorocznej wrześniowej powodzi, wzięło udział w ośmiu wycieczkach. Wyjeżdżaliśmy do miejscowości, które również dotknięte zostały powodzią nie tylko po to, aby mieć skalę porównawczą zniszczeń, ale też by wesprzeć tamtejszych organizatorów turystyki. Byliśmy zatem w Zielonej Górze i okolicach, w Opolu, we Wrocławiu, w Stronie Śląskiej i Kłodzku, a w ramach „cudze chwalicie, swego nie znacie” zorganizowaliśmy dwudniową wyprawę w Karkonosze. Wędrowaliśmy po trasach tury-

stycznych dedykowanych osobom z niepełnosprawnościami. Niestety, z uwagi na wietrzną pogodę nie mogliśmy skorzystać z gondolowej kolei na Śnieżkę, skutkiem czego nie wszystkim było dane zdobyć ten szczyt.

Aktywne turystycznie lato miało i tę wartość dodaną, że weekendowe wyprawy w góry stały się praktyką towarzyskich grup seniorów, którzy przy użyciu środków komunikacji publicznej organizowali wycieczki w najbliższe okolice, a fotografie z tych spotkań znajdziecie na komunikatorach medialnych prowadzonych na bieżąco przez wszystkich organizatorów. Również na stronie Sejmiku www.kson.pl są dostępne relacje w postaci filmów i zdjęć z tych wypraw.

Czas urlopowy nie przerwał ciągłości naszych sztabowych projektów. Na szczególną uwagę zasługuje projekt miejski pn. „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”. Sejmik wygrał konkurs na jego realizację i zaprosił do współpracy wszystkie chętne organizacje pozarządowe. Ponieważ nikt się nie zgłosił, od maja br. rozpoczęliśmy działania w celu udzielenia bardzo potrzebnego wsparcia asystenckiego dla 84 podopiecznych. Pomocy udziela 66 asystentów objętych obowiązkowym certyfikowanym szkoleniem, a ich usługi są monitorowane poprzez okresowe badanie satysfakcji naszych beneficjentów. Program trwa do końca roku bez istotnych zakłóceń. Asystenckimi usługami Sejmik zajmuje się już od pięciu lat. W tym okresie współpracowaliśmy z ponad 600 podopiecznymi i 150 asystentami w projektach opieki wytchnie-



niowej oraz asystentury osobistej i turystycznej. Ta ostatnia forma to kontynuacja popularyzacji turystyki osób niepełnosprawnych w obszarach górskich.

Od października zaczynamy kolejny nabór asystentów turystycznych, którzy z uwagi na swoją znajomość specyfiki poszczególnych rodzajów niepełnosprawności stanowią istotną pomoc przy planowaniu i uczestnictwie w wyprawach górskich.

Pięć lat doświadczeń w realizacji projektu pozwala nam na dość realną ocenę potrzeb mieszkańców regionu w zakresie wsparcia asystenckiego. Szacujemy, że osób które wymagają takiej pomocy jest w mieście i regionie ponad 500. Tymczasem przyznanych środków starcza zaledwie na zaspokojenie około dwudziestu procent realnych potrzeb mieszkańców. Nie ma się co zatem dziwić, że część oczekujących z rozgoryczeniem odebrało informację, że nie zostało przez nas objętych projektem. Pojawiły się nawet skargi. Szkoda także, że inne organizacje z terenu miasta, prowadzące usługi asystenckie bardziej preferują rywalizację niż chęć współpracy dla dobra beneficjentów...

Dzięki wrażliwości naszych asystentów zainteresowaliśmy się mieszkańcami Kotliny Jeleniogórskiej znajdującymi się w szczególnie trudnej sytuacji zdrowotnej, finansowej i mieszkaniowej. Dotarliśmy do informacji, że takich szczególnych adresów jest około 70. Nasze koleżanki i koledzy z Klubu Seniora i Wolontariusza zorganizowali publiczną zbiórkę pościeli, bielizny, odzieży, ręczników, środków higienicznych. Następnie z pomocą organizatorów Hospicjum Domowego Braci Bonifratrów z Wrocławia, ponad 800 kilogramów darów Jeleniogórczy trafiło do 17 domów dotkniętych

niewyobrażalną biedą, znajdujących się w Karpaczu, Mysłakowicach, Kowarach i Jeleniej Górze. Opiekę nad Hospicjami Dowymi Braci Bonifratrów będziemy kontynuowali, a już dzisiaj wszystkim darczyńcom serdecznie dziękujemy.

A co w Sejmiku do końca roku?

– Już od września rozpoczynamy cykliczne spotkania organizacji pozarządowej w naszej świetlicy. W pierwszej kolejności zajmimy się bezpieczeństwem mieszkańców Kotliny Jeleniogórskiej w zakresie obrony cywilnej w sytuacji zagrożenia. Spotykać się też będziemy z diabetologiem, gerontologiem, onkologiem, dietetykami, Policją i Strażą Miejską, wszystko to aby żyło nam się zdrowiej i bezpieczniej. Dbamy również o „zdrowe chorowanie” przez współpracę z naszą ulubioną farmaceutką Sylwią Jarosz, która w jednej z aptek prowadzi tak potrzebne doradztwo w zakresie szczepień. We wrześniu zorganizowano 24. Ksonalia, które odbyły się na „Jaśkowej Polanie” i na „Polanie Orle” w Jakuszycach. Atrakcją było m.in. nocne oglądanie gwiazd.

O 24. KSON-aliach piszemy w niniejszym numerze na stronie 22-23. Odbywały się one z podtytułem Piknik „Spotkajmy się mimo wszystko”.

Dlaczego „mimo wszystko”? Bo w dwudziestoczteroletniej historii Sejmiku z życzliwością tzw. władzy do niezależnej całej czas organizacji bywało różnie... – mówi prezes KSONiS Stanisław Schubert.

– Ósmego i dziewiątego października rozpoczniemy drugą część projektu „Otwarte szlaki” i zorganizujemy w hotelu Mercure ósmą górską konferencję „Góry otwarte dla wszystkich”, której patronują między innymi Minister

Sportu i Turystyki, Marszałkowie województwa dolnośląskiego, podkarpackiego i opolskiego, a także prezeska Centrali PFRON.

W dniach 16 i 19 października spotkamy się na dwóch koncertach ósmych już Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach. W grudniu na opłatkowym spotkaniu jak zwykle podsumujemy bogaty w wydarzenia rok 2025 i przekazując sobie świąteczne życzenia.

O wydarzeniach mających miejsce w Sejmiku piszemy nie tylko w naszej, mającej już prawie 20 lat gazecie „Niepełnosprawni tu i teraz”, ale również w zdobywającym coraz większą rzeszę Czytelników portalu internetowym www.lepszezycie.pl. To wirtualne miejsce dla wszystkich, którzy chcą się dowiedzieć, jak poprawić jakość życia. Radio KSON ma już swoją ośmioletnią tradycję i w nowej ramówce koncentrować się będzie na przekazywaniu wiadomości z życia seniorów i niepełnosprawnych, wydarzeń mających wpływ na nasze życie i zdrowie, nowinek kulturalnych i turystycznych oraz naprawdę dobrej muzyki adresowanej do wielu pokoleń.

– Przy wejściu do naszej siedziby w Jeleniej Górze zauważycie Państwo napis „Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie”. Jest to ruch przeznaczony dla tych wszystkich formalnych i nieformalnych mieszkańców regionu, którzy chcą coś nowego wnieść w życie, a mają z tym nie tylko lokalne problemy. Na przestrzeni ostatnich dwóch lat udało nam się pomóc wielu takim inicjatywom, o czym w kolejnej publikacji.

Życzymy radosnej, aktywnej jesieni i zimy w zdrowiu, spokoju i POKOJU!

Łukasz Muraszko
Fot. KSON

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

Wsparcie dla seniorów

 **01 IX 2025 roku** rusza 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 bezpieczniej, 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

Bariera do pokonania

W porównaniu do innych polskich miast, w Kołobrzegu niewiele można spotkać zabytków z poprzednich epok np. ze średniowiecza. Tak więc co oczywiste te, które się tu zachowały, są troskliwie remontowane. Niestety, jak wskazują nam niepełnosprawni turyści, nie wszystkie są dla nich dostępne.

Baszta Lontowa – bo właśnie o niej mowa to średniowieczny relikw kołobrzeskich miejskich umocnień i wspinał się po niedawno zakończonych pracach renowacyjnych. Uroczystego otwarcia wyremontowanej baszty na początku sierpnia dokonała prezydent miasta Anna Mieczkowska. Odbył się także wernisaż prac o średniowiecznym Kołobrzegu. Obecnie, zwiedzanie wnętrza zabytku, które organizuje w środy i piątki Kołobrzesci Instytut Kultury i Promocji, cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem.

Aby choć w części oddać atmosferę panującą w średniowieczu, w okolicach Baszty Lontowej na wniosek historyków Zieleń Miejska zakończyła prace przy zachodniej ścianie zabytku, gdzie wykonano specjalną konstrukcję, która pozwoli tam rosnąć sadzonkom chmielu. Według badań znawców historii Kołobrzegu, średniowieczni mieszkańcy tego miasta wykorzystywali każdy wolny skrawek ziemi znajdującej się za murami. Obok chmielu, wśród najczęstszych tradycyjnych upraw średniowiecznych mieszczan występowała także – tak wtedy lubiana przez nich – kapusta.



Nic dziwnego, że Baszta Lontowa, średniowieczny zabytek o kilkusetletniej historii, który po długim, wielomiesięcznym i kosztownym remoncie właśnie został udostępniony turystom spotkał się z dużym zainteresowaniem zwiedzających. Niestety, nie wszystkim będzie dane poznać jego wnętrza.

Jak wskazują nam niepełnosprawni turyści z różnymi fizycznymi ograniczeniami, główną przeszkodą są strome i wąskie schody. Jedyna droga, którą można dostać się do budynku. Niektórzy z nich przypominali też o unijnym prawie nakazującym likwidację barier architektonicznych, podpowia-

dali również władzom miasta, administrującym zabytkiem, w przyszłości budowę windy przy Baszcie Lontowej, co ułatwiłoby zwiedzanie jej także osobom niepełnosprawnym.

– Niestety, w tym przypadku budowa windy jest niemożliwa. Baszta Lontowa jest unikalnym średniowiecznym zabytkiem, konserwator zabytków, nie wyraża też w związku z tym zgody na żadne daleko idące współczesne modyfikacje – wyjaśnia Małgorzata Maj, pełnomocnik prezydent Kołobrzegu ds. osób niepełnosprawnych i równego traktowania

Czy istnieje więc jakiś sposób na kompromis i aby pomimo swoich ograniczeń osoby niepełnosprawne mogły zapoznać się z wnętrzem zabytku? Ze względu na liczne sygnały od niepełnosprawnych turystów myślimy już o opracowaniu w najbliższej przyszłości takiego rozwiązania, które umożliwi zwiedzanie tego zabytku z pomocą wirtualnej wersji i z wirtualnym przewodnikiem, który opowie też zainteresowanym znacznie więcej o ciekawej historii Baszty Lontowej – podsumowała Małgorzata Maj.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Seniorskie pasje

ROZMOWA ZE ZBIGNIEWEM KANIUKIEM, KOLEKCJONEREM POCZTÓWEK

– Skąd pomysł, by zbierać pocztówki z Kowar? Od kiedy się tym zajmujesz?

– Jestem mieszkańcem Kowar. To miasto jest moją miłością! Brzmi to może patetycznie, ale tak jest. Dlatego zbieram wszystko, co dotyczy Kowar. Pocztówki od około 20 lat. Początkowo było to dość trudne, bo istniał tylko jeden sklep kolekcjonerski, przy ulicy Długiej w Jeleniej Górze, u Benia Jańca, w którym kupowałem te pocztówki.

– Później uprawianie tej pasji pewnie ułatwił dostęp do internetu?

– Pojawiły się w nim giełdy: eBay, Allegro... Aktualnie kupowanie przez internet jest moim podstawowym źródłem zaopatrzenia. Niektórzy koledzy, którzy mają duże zbiory, wyzbywali się swoich kolekcji, a że wiedzieli, iż zbieram Kowary, oferowali mi pocztówki z mojego miasta: bardzo cenne i unikatowe, już za nie małe pieniądze. Nie jest to bowiem tanie hobby.

– Ile kosztuje jedna stara, cenna pocztówka?

– Weźmy dla przykładu piękną pocztówkę z 1918 roku. Przedstawia ówczesny wygląd dawnego baru „Smakosz” na Wojkowie. Kosztowała 137 złotych. Średnia cena starej pocztówki to 50-70 złotych.

– Zbierasz pocztówki wyłącznie z Kowar?

– Tak, ale mam je podzielone według zbiorów. W jednym albumie mam tylko miasto Kowary, w innym sanatoria kowarskie,



w kolejnym Wojków, w następnym otoczenie: Tannenbaude (Jedlinki), Budniki, Okraj, Krzaczyzna i tak dalej.

– Czy zbierasz też nowe pocztówki? Czy masz jakąś granicę czasową kolekcji?

– Interesują mnie tylko pocztówki wydane do 1945 roku.

– Dlaczego?

– Stare ma być stare, a nowe to nowe. Inna rzecz, że Kowary w latach pięćdziesiątych nie były miastem obfotografowanym. Przyczyną były obostrzenia związane z kopalniami uranu. Wiele pocztówek z tego okresu się nie zachowało, nie ma ich nawet z budowy osiedla na ulicy Górniczej, choć wydaje się, że stanowiła wdzięczny temat.

– Czy masz pocztówki z okresu II wojny światowej?

– Na kilku pocztówkach można dojrzeć swastyki na budynkach.

Tu w czasie wojny nic się nie działo. Było to ciche, spokojne miasto. Żaden front przez Kowary nie przechodził.

– Z którego okresu są Twoje najstarsze pocztówki?

– Sto lat przed powodzią stulecia w Kowarach w 1997 też była wielka powódź. I z tego wydarzenia mam cztery pocztówki.

– Niesamowite, że na pocztówkach pokazywano zniszczenia wyrządzone przez powódź. A generalnie jakie motywy były pokazywane najczęściej?

– Niemcy fotografowali wszystko. Trudno wskazać jeden motyw czy ulubione miejsce autorów.

– Pracowałeś wiele lat w służbie zdrowia, w sanatoriach. Czy pocztówki z sanatoriów są Ci szczególnie bliskie?

– Tak. Jak wejdiesz do przyziemia Bukowca, to zobaczysz duże reprinty moich pocztówek. Udo-

stąpiłem je w tym celu Piotrowi Gerberowi, pierwszemu prezesowi i właścicielowi firmy EMC. Mam pocztówkę z budynkiem dyrekcji przy ulicy Jeleniogórskiej 14, w którym wiele lat urzędowałem. Mało kto wie, że kiedyś prowadziły go zakonnice i na dole miały kaplicę. Widać ją na pocztówce. Sam po latach szukałem ołtarza i mniej więcej wiem, gdzie się zapodział, czyli u kogo. Ciekawe jest zdjęcie pacjentów Wysokiej Łąki – ubranych w uniformy, w których wyglądają, jakby szli do pracy. Zimą z kolei pod tym sanatorium chodzono na nartach. Zima była wtedy zimą!

– **Na dawnych zdjęciach Kowar rzuca się w oczy dużo wolnej przestrzeni oraz ład urbanistyczny i porządek.**

– Nie było wtedy tyle budowli, co dziś. Pozostawało wiele przestrzeni do zagospodarowania. Moją uwagę szczególnie zwraca obszar wokół Wysokiej Łąki – żadnej zabudowy, zupełnie otwarta przestrzeń pod budynkiem. Zawsze było sporo zieleni, w parku można było zobaczyć rzadki drzewostan, mostki, groble, stawy, altanki, alejki. To wszystko było piękne! Próbowałem to odtworzyć. Miałem zinwentaryzowany park, drobną wycinkę sanitarną niektórych drzew, pod nadzorem konserwatora przyrody. Gdy patrzyłem na budynek przy ulicy Sanatoryjnej, czuję głęboki gniew i ogromny żal, że doprowadzono do takiej dewastacji przepiękny kompleks obiektów, których wszy-



szy mogliby nam zazdrościć. To moim zdaniem jest sprawa zasługująca na zajęcie się przez prokuratora.

– **Historia Kowar potoczyła się inaczej niż Karpacza i Szklarskiej Poręby. Nie są tak zabudowane. Dzięki temu są do uratowania. W tych pięknych parkach nie powstały apartamentowce. Wszystko jeszcze można odtworzyć.**

– Całe szczęście. W otoczeniu Wysokiej Łąki i Bukowca nie buduje się nic nowego. Może tylko na niższej półce ulicy Sanatoryjnej. Mnie jednak przeraża dewastacja budynków istniejących.

– **Czy na starych pocztówkach są jacyś turyści?**

– Kowary nie były na szlaku. Ruch turystyczny szedł bokiem, na przykład Tabaczaną Ścieżką. Jeśli chodzi o ludzi, to mam kilka pocztówek z przemarszem wojska – IV Pułkiem Grenadierów, który stacjonował w Kowarach w kilku miejscach, między innymi tam,

gdzie istniała knajpa Pod Lipkami. Koszary znajdowały się w pierwszym budynku po lewej przy ulicy Łomnickiej. Koszar w ogóle było w Kowarach sporo.

– **Za to kolej na dawnych pocztówkach jest bardzo widoczna.**

– W 1902 otwarto kolej przez Kowary do Kamiennej Góry. W tym samym roku powstało kilka interesujących obiektów, jak choćby Wysoka Łąka. Mam ładną pocztówkę ze zdjęciem Kowar Średnich z koleją elektryczną. Dziś tego nie ma. Dużo było też hoteli i knajp, co świadczy o ówczesnej zamożności mieszkańców. W przestrzeni historycznej Kowary można ocenić jako bogate i biedne.

– **Każda pocztówka to osobna historia. Nie rozważałeś pokazania swojej kolekcji na wystawie?**

– Reprinty są w Domu Tradycji w Kowarach. Zapraszam!

Rozmawiał: **Leszek Kosiorowski**
Fot. Archiwum Autora



ZBIGNIEW KANIUK – kowarzanin, lat 75 lat, w życiu zawodowym organizator podstawowej opieki zdrowotnej w Kowarach, zarządzał sanatoriami, pracował w branży farmaceutycznej. Miłośnik swojego miasta, kolekcjoner pocztówek i innych dokumentów ilustrujących kowarską przeszłość, podróżnik po różnych kontynentach.

Wyjazd dla zdrowia i kondycji

Od kilkunastu lat dzięki wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) osoby z różnymi niepełnosprawnościami mogą liczyć na wsparcie finansowe w wyjazdach i pobytach na turnusach rehabilitacyjnych w ośrodkach na terenie całej Polski. Z takiego wsparcia skorzystała również grupa 14 osób z śląska cieszyńskiego (Skoczów, Ustroń i Trójwieś), która na przełomie 23 sierpnia i 5 września przebywała na turnusie w Ośrodku Wypoczynko-Rehabilitacyjnym „Kamyczek” w Sarbinowie.

Turnus rehabilitacyjny jest zorganizowaną formą aktywnej rehabilitacji, która jest połączona z elementami wypoczynku. Tego typu wyjazd ma za zadanie poprawić sprawność i kondycję uczestników, a także spowodować, że wszystkie przykre prze-



wlekłe dolegliwości staną się mniej dokuczliwe. Udział w turnusie rehabilitacyjnym wpływa również na poprawę jakości i komfortu codziennego życia.

W godzinach porannych wszyscy uczestniczyliśmy w zabiegach rehabilitacyjnych dostosowanych do swoich schorzeń, a czas po obiedzie spędzaliśmy na spacerach promenadą lub

przebywaliśmy na plaży oraz zażywaliśmy kąpieli w morzu. Jednak codziennie wieczorem czekały na nas liczne atrakcje przygotowane przez Ośrodek „Kamyczek”. Były tradycyjny wieczorek zapoznawczy oraz wieczorek pożegnalny turnus, koncert szantowy „na żywo”, bal przebierańców, ognisko z pieczeniem kiełbasy, grillowa ko-





lacja, zumba, a także wycieczka do Mielna. Zabawa zazwyczaj trwała do godzin nocnych i była połączona z muzyką i tańcami.

Nasza grupa wybrała się także na całodzienną wycieczkę m.in. do Międzyzdrojów, Świnoujścia, Kamienia Pomorskiego. Pierwszy postój to Trzęsacz i Kościół św. Mikołaja, który pierwotnie był drewniany, później murowany. Był jedną z najokazalszych budowli wśród wiejskich kościołów Pomorza Zachodniego. Z powodu podmywania gruntu, na którym został zbudowany, stopniowo ulegał niszczeniu. Zachowane ruiny (jedna ściana) wpisane są do rejestru zabytków. Osoby z dysfunkcją wzroku mogą dotykiem „obejrzeć” makietę tego obiektu sakralnego.

Kolejny postój to promenada w Międzyzdrojach oraz spacer po Alei Gwiazd. Przewodnik dokładnie opisywał zarówno wybrane gwiazdy z odcisniętymi dłońmi gwiazd jak również siedzące lub stojące postacie gwiazd kultury, muzyki czy filmu.

Następny przystanek to Świnoujście z nadmorską promenadą i piaszczystą plażą gdzie mogliśmy trochę odpocząć i doładować się nadmorskim jodem. Później przeprawa promowa na wyspę Wolin, dalej nowym tunelem do Kamienia Pomorskiego, który jest Uzdrowiskiem solankowym położonym na Po-brzeżu Szczecińskim, nad brzegiem Zalewu Kamieńskiego. Podczas postoju wraz z przewodnikiem zwiedziliśmy konkatedrę św. Jana Chrzciciela, która jest romańsko-gotycką bazyliką, historyczną katedrą diecezji pomorskiej, obecnie świątynia pełni funkcje kościoła parafialnego i konkatedry archidiecezji szczecińsko-kamieńskiej. Z Kamienia udaliśmy się przez m.in. Koło-brzeg do Sarbinowa.

Praktycznie cały okres naszego pobytu pogoda była dla nas łaskawa i wszyscy pobyt ocenili za bardzo udany. Należy dodać tutaj również kilka zdań o dostępności Ośrodka „Kamyczek” dla korzystania z niego przez osoby z niepełnosprawnościami.

Ośrodek dostosowany jest dla osób z dysfunkcjami ruchu oraz wzroku. Pokoje dla tych osób usytuowane są na parterze, wejścia do pokoi pozbawione są progów, wszystkie różnice w wysokościach pomieszczeń (korytarz – stołówka) posiadają stałe podjazdy, przy wszystkich drzwiach na parterze znajdują się numery pokoi oznaczone brajlem, na parterze znajduje się również tyflomapa. Czyli mapa czytana za pomocą zmysłu dotyku lub w ograniczonym stopniu (częściowo) wzrokiem, przeznaczona dla osób niewidomych lub słabowidzących. Dodatkowo na stołówce pierwszy stolik po prawej stronie przeznaczony jest głównie dla osób z dysfunkcjami wzroku o czym informuje tabliczka w czarnodruku i brajlu. Ośrodek Wypoczynkowo – Rehabilitacyjny „Kamyczek” można spokojnie polecić osobą z dysfunkcjami ruchu i wzroku.

Andrzej Koenig,
ociemniały uczestnik turnusu
Fot. Użyczone

Sukcesy KSON i Radia KSON w Konkursie IDOL 2025

Drodzy Przyjaciele i Sympatycy, z ogromną radością chcemy podzielić się z Wami wspaniałymi wieściami z Konkursu IDOL 2025 organizowanego przez Fundację Szansa — Jesteśmy Razem. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON) zdobył 1. miejsce w kategorii Instytucja otwarta dla niewidomych.

To dla nas ogromne wyróżnienie, które potwierdza, że nasze działania na rzecz osób niewidomych i słabowidzących – w tym projekty prozatrudnieniowe (np. „Stabilne Zatrudnienie”) czy przystosowywanie tras turystycznych – znajdują realny i pozytywny oddźwięk.

Prezesem KSON jest Stanisław Schubert, osoba z dysfunkcją wzroku, która z pasją prowadzi działania na rzecz integracji i dostępności w regionie. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem Radio KSON zostało uhonorowane 1. miejscem w kategorii Media. To wyjątkowa nagroda, bo stacja

radiowa tworzona w znacznym stopniu przez osoby z niepełnosprawnością wzroku pokazuje, że bariery mogą być pokonywane, a głosy tych, którzy często są niedosłyszani, mogą być słyszalne.

Na antenie Radia KSON emitowane są m.in. audycje prawne i motoryzacyjne prowadzone przez Jerzego Dworaka – autora cyklu „Prawo Bliżej Ciebie”, dzięki któremu słuchacze mogą zdobywać wiedzę prawną przystępną i lokalną. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem. Warto także przypomnieć, że w kategorii Idol Środowiska wyróżniono Jerzego Dworaka (3. miejsce) za



jego działalność w KSON jako wolontariusza, prawnika i dziennikarza.

Ten sukces to nie tylko statuetki – to dowód, że nasza wspólna praca ma sens. Dziękujemy każdemu, kto nas wspiera, współpracuje i wierzy w naszą misję. Razem budujemy świat bez barier.

Lukasz Muraszko
Fot. Użyczone

Drzewo jesieni – jarzębina

Jarzębina to drzewo, które może osiągnąć nawet 15m wysokości. Często nazywane Koralową Królową. Owoce jarzębiny, według starych wierzeń, chroniły przed nocnymi zmorami. Dawniej chłopci wychodząc nocą z chaty, wkładali do kieszeni kilka koralików jarzębiny. Wierzano, że dodawały one siły i odwagi, bo czerwień, krew – to życie.

Owoce te miały też przyswoić szczęście w miłości. Z tego powodu kobiety dawniej nosiły tak chętnie korale z nich wykonane, i którym powierzały swoje miłosne sekrety i oczekiwania. Często też baldachimy kwiatów, czy gałązki z owocami wkładały sobie we włosy, co miało im dodać uroku.

Jarzębina należy do rodziny różowatych. 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 krwionosnych 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.

Zaś dzięki zawartości witaminy C i witaminy 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.

„ Z owoców lub kwiatów możemy wykonać smaczną i zdrową nalewkę. „

Jak wykonać taki sok? Rozpuszczamy cukier w gorącej wodzie, tak aby wytworzył się syrop. Zamiennie można lekko podgrzać miód. Następnie owoce jarzębiny zalewamy takim syropem i odstawiamy na 24 godziny. Na drugim dzień gotujemy kilka razy, czyli gotujemy przez kilkanaście minut, odstawiamy, aby ostygło i ponownie, aż jarzębina zrobi się szklista.

Za każdym razem, gdy jarzębina się gotuje, na powierzchni mikstury gromadzi się piana, którą należy usuwać.

Niektórzy mrozą 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.

Zaś odsączone owoce możemy przesmażyć, np. z gruszkami lub jabłkami jako dżem, a po dodaniu 40% alkoholu powstanie lekki słodki jarząbek.

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

„ Jarzębina jest idealna do czyszczenia naczyń krwionośnych(...) „

dni. Po tym czasie odciedzamy, przelewamy do butelki.

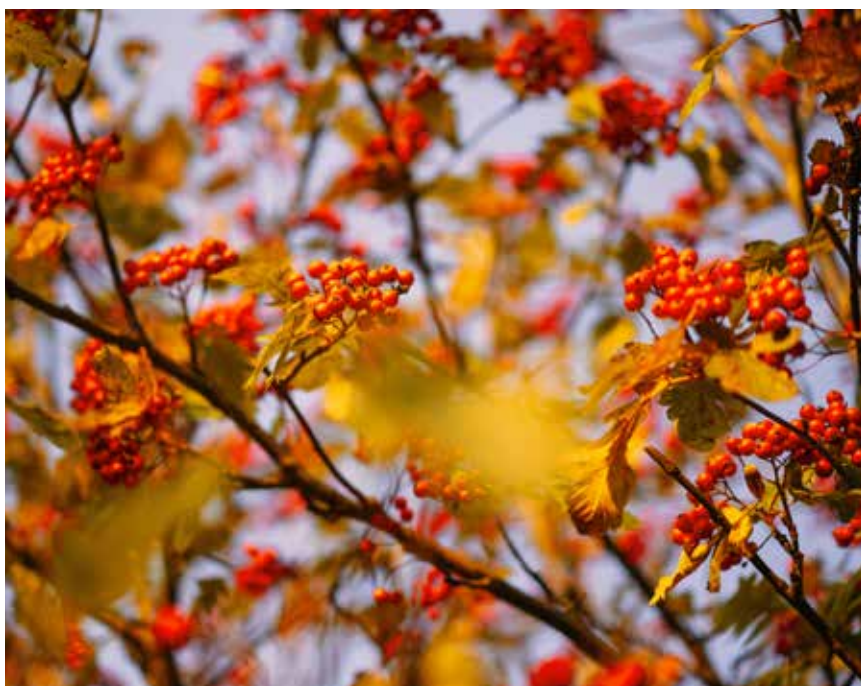
Spożywamy 1x dziennie po 30 ml nalewki przez okres dwóch tygodni. Potem robimy przerwę na dwa miesiące i powtarzamy kurację.

Taką nalewkę stosujemy wspomagająco dla przyspieszenia przemiany materii, w leczeniu choroby wieńcowej oraz przy przerostie prostaty u panów.

Droży Czytelniczy, Natura zadbała o nas cały rok, wystarczy udać się na jej łono, ale nie z podejściem tylko brania, ale przede wszystkim najpierw dać jej czegoś od siebie, chociażby w formie poczucia wdzięczności za to, że jest.

**Małgorzata Mazurek
bajkopisarka FLORA**

Fot. Freepik.com



Sybiracy podtrzymują wiarę

– Dziękujemy tym wszystkim, którzy przetrwali zesłanie i są dla nas nie tylko świadkami historii ale są świadkami wiary, którzy z podniesionym czołem mówią każdego dnia za św. Piotrem: Ty jesteś Mesjaszem, Ty jesteś Zbawicielem – powiedział 14 września, proboszcz bazyliki Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Kołobrzegu, podczas Mszy św. w intencji Sybiraków, ich rodzin i tych którzy już nie żyją.

W uroczystej Eucharystii tłumnie uczestniczyli mieszkańcy miasta, wczasowicze, przedstawiciele władz miasta z prezydent Anną Mieczkowską, poczet sztandarowy, żołnierze Wojska Polskiego i wspólnoty religijne.

Przed rozpoczęciem nabożeństwa słowo wstępne wygłosiła Wanda Przybylska – wieloletnia prezes Koła Terenowego Związku Sybiraków, która przypomniała czas zsyłki i atmosferę podczas wywózki Polaków na

niełudzką ziemię. W rozmowie z dwumiesięcznikiem „Niepełnosprawni Tu i Teraz” Wanda Przybylska zdradziła, że w tym roku skończyła 90 lat, była nauczycielką, jest autorką książki „Moje życie jak Irtysz”, będącej zapisem wspomnień z zesłania. Powiedziała także, że zesłańców nade wszystko umacniała modlitwa i wiara oraz wyraziła życzenie aby wszyscy ludzie sobie przebaczaali i aby obca dla każdego była wrogość.

Tradycją podczas sybirackiej Mszy św. jest wykonanie „Pieśni o Matce” przez Sybiraka Jerzego Lewandowskiego.

Pięć lat temu proboszcz tej świątyni ks. Andrzej Pawłowski poświęcił reprodukcję obrazu Matki Bożej Syberyjskiej Śnieżnej, którego autorem jest Jerzy Lewicki. Obecnie także ten obraz ustawiony był z boku ołtarza, a przed nim ustawiono wazon z sześcioma białymi różami symbolizującymi sześćoiletni pobyt na zsyłce.

Lewicki wywieziony został

w głąb Związku Radzieckiego kiedy miał 5 lat. Tam zmarła jego mama i tam ją pochowano. Po jej śmierci Jerzy z bratem oddani zostali do polskiego domu dziecka na Syberii. Dzięki panu Lewickiemu w dalekim kraju powstał pomnik „Polskim matkom i dzieciom”. Po latach były zesłańiec wrócił na Syberię aby zapalić znicz na grobie swojej matki.

Dziś po Mszy św. 90-letni Jerzy Lewandowski przyjmował kondolencje, z powodu śmierci jedyne go brata, który zmarł kilka dni temu.

Ks. Pawłowski zauważył, że obecnie jest coraz mniej wiary w polskim narodzie, coraz mniej ludzi uważa Jezusa za swojego Zbawiciela i coraz trudniej ludziom zdrowym czy bogatym jest wierzyć w Boga.

– Z tym większym szacunkiem patrzymy dziś na nasze starsze siostry i braci – na tych, którzy wyznawali swoją wiarę, a którym zawalił się cały świat – powiedział duchowny, przypominając, że Sybiracy wyznawali Jezusa zamarzając i umierając z głodu ale to są ci ludzie, którzy wzięli w ramiona swój krzyż do końca naśladować Chrystusa.

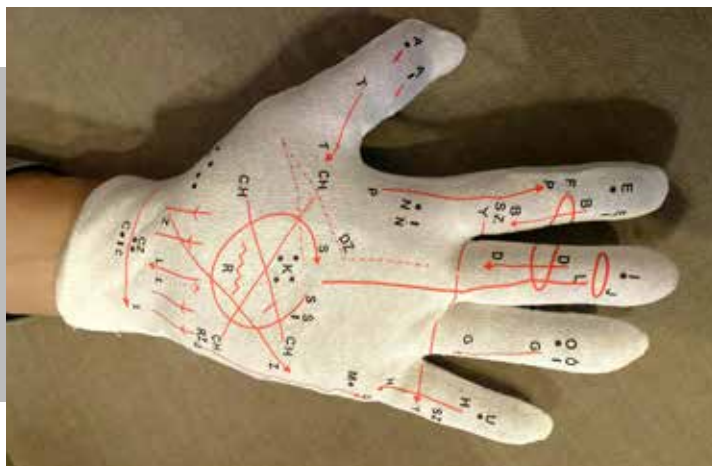
Rocznica agresji Związku Sowieckiego na Polskę przypada 17 września, w tym dniu zaplanowano obchody na cmentarzu komunalnym w Kołobrzegu.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki



Więcej niż zbiór znaków

Ten alfabet to więcej niż zbiór znaków – to narzędzie, które daje osobom głuchoniewidomym realną możliwość uczestniczenia w życiu społecznym. Warto go znać i doceniać, bo komunikacja to nie tylko słowa i dźwięki, ale przede wszystkim chęć porozumienia się i budowania relacji.



Alfabet Lorma został opracowany w XIX wieku przez austriackiego pisarza i publicystę Hieronymusa Lorma. Ten wyjątkowy system polega na stawianiu punktów i kreśleniu linii na dłoni rozmówcy – mogą to być zarówno wewnątrz, jak i zewnętrzna strona prawej lub lewej ręki. Każdy znak odpowiada konkretnej literze alfabetu. Dzięki temu osoby głuchoniewidome mogą odbierać przekaz dotykowo. Jego atutem jest jego prostota, która sprawia, że można go szybko przyswoić oraz niskie ryzyko błędu w komunikacji. Przekaz za pomocą Lorma jest stosunkowo szybki, a sama metoda pozwala na komfortową rozmowę zarówno dla osoby głuchoniewidomej, jak i dla tłumacza czy rozmówcy.

Najczęściej stosowany jest w krajach niemieckojęzycznych: Niemczech, Austrii czy Szwajcarii, ale znalazł również swoje miejsce w Belgii, Czechach, Gruzji, a także w Polsce. W naszym kraju popularyzowany jest m.in. przez Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym, a pol-

ską wersję alfabetu opracowała Małgorzata Benisz-Stępień.

W Polsce żyje około 7–8 tysięcy osób głuchoniewidomych, z czego większość to osoby starsze. Niektórzy tracą wzrok i słuch z wiekiem, inni rodzą się z tymi ograniczeniami lub tracą oba zmysły w wyniku choroby czy wypadku. Grupa ta jest bardzo zróżnicowana – część osób widzi lub słyszy w ograniczonym zakresie, inne całkowicie nie odbierają bodźców wzrokowych i dźwiękowych.

Symbolem osób głuchoniewidomych jest biało-czerwona laska, a Światowy Dzień Osób Głuchoniewidomych przypada na 27 czerwca – dzień urodzin Helen Keller, słynnej amerykańskiej głuchoniewidomej pisarki i działaczki społecznej.

Poza alfabetem Lorma osoby głuchoniewidome korzystają z wielu innych metod porozumiewania się, to:

- Język migowy (także odbierany dotykiem)
- Daktylografia (odtworzenie kształtów liter palcami na dłoni)

- Brajl do dłoni i brajl dwuręczny
- Pisanie na komputerze lub w komunikatorach
- Kreślenie liter na dłoni lub przedramieniu
- Tabliczki z wypukłymi literami
- Metoda Tadoma, czyli odczytywanie mowy poprzez dotyk twarzy i szyi rozmówcy
- Alfabet Morse'a (kropki i kreski wyczuwane na dłoni)
- Pisanie na plecach, które jest wyjątkowo intymną formą kontaktu.

Wybór metody zależy od stopnia uszkodzenia wzroku i słuchu, indywidualnych predyspozycji i preferencji danej osoby.

Według prognoz WHO liczba osób głuchoniewidomych będzie rosła, dlatego tak istotne jest zwiększanie świadomości społecznej i wspieranie działań na rzecz ich aktywizacji.

Renata Bech

Zdjęcie: archiwum autorki

Na dobry początek dnia

Śniadanie od lat uznawane jest za najważniejszy posiłek dnia – i słusznie. To ono „budzi” nasz organizm do działania po nocnym odpoczynku, dostarczając mu energii, składników odżywczych i sił niezbędnych do efektywnego funkcjonowania. Pełnowartościowe śniadanie powinno być nie tylko sycające, ale i zbilansowane, aby zapewnić dobry start nie tylko naszemu ciału, ale i umysłowi.

Podczas snu metabolizm zwalnia, dlatego tak ważne jest, by w ciągu **pierwszych dwóch godzin po przebudzeniu spożyć pierwszy posiłek**. Odpowiednio skomponowane śniadanie przyspiesza przemianę materii i dostarcza energii potrzebnej do rozpoczęcia dnia. Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia, **powinniśmy jeść 4–5 posiłków dziennie co 3–4 godziny** – taki rytm ogranicza podjadanie i pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.

Śniadanie powinno dostarczać 25–30% dziennego zapo-

trzebowania energetycznego – w diecie 2000 kcal to około 500–600 kcal. To inwestycja w naszą energię, koncentrację i dobre samopoczucie.

Co powinno znaleźć się w wartościowym śniadaniu?

Idealne śniadanie to takie, które dostarcza błonnika, węglowodanów złożonych, zdrowych tłuszczów i pełnowartościowego białka. Taki zestaw zapewnia sytość na dłużej, łagodne podniesienie poziomu cukru we krwi

„ Odpowiednio skomponowane śniadanie (...) dostarcza energii potrzebnej do rozpoczęcia dnia. ”

i energię, która nie kończy się po godzinie.

Warto sięgać po:

- jajka, nabiał, jogurt lub kefir naturalny (bez cukru)
- pełnoziarniste płatki owsiane, pieczywo razowe
- warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym
- orzechy, pestki, siemię lniane, oliwę z oliwek
- pastę z roślin strączkowych, np. hummus
- awokado – źródło zdrowych tłuszczów

Unikajmy za to:

- słodzonych płatków śniadaniowych
- drożdżówek, pączków i innych wypieków z białej mąki
- ciężkich, tłustych dań, które mogą obciążać układ trawienny

Korzyści zdrowotne płynące z jedzenia śniadania

Spożywanie pełnowartościowego śniadania niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych:

- **Lepsza kontrola glukozy i insuliny** – śniadanie pomaga utrzymać stabilny poziom cukru, co może działać profilaktycznie wobec cukrzycy typu II.



” 76% osób spożywa śniadanie codziennie, (...) a co dziesiąty przyznaje, że je śniadania nieregularnie lub wcale. ”

- **Niższy poziom cholesterolu i trójglicerydów** – szczególnie jeśli w śniadaniu dominują zdrowe tłuszcze i błonnik.
- **Wsparcie dla mózgu** – dostarczenie glukozy rano poprawia pamięć, koncentrację i nastrój.
- **Zdrowsze serce** – regularne śniadania wiążą się z mniejszym ryzykiem udaru i nadciśnienia.

A co jeśli pomijasz śniadanie?

Badania pokazują, że pominięcie pierwszego posiłku dnia może prowadzić do szeregu negatywnych skutków:

- **Zwiększone ryzyko nadwagi i otyłości** – brak śniadania często skutkuje większym apetytem i podjadaniem w ciągu dnia.
- **Wyższe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych**, zwłaszcza udaru mózgu.
- **Wahania poziomu glukozy** u osób z cukrzycą.
- **Osłabienie koncentracji, spadek energii i gorsze samopoczucie.**

Śniadanie a odchudzanie

Regularne śniadania pomagają kontrolować apetyt, zmniejszają potrzebę podjadania i wspierają proces odchudzania. Jednak kluczem do sukcesu jest całościowy sposób odżywiania,



a nie tylko obecność śniadania w diecie. To, co jemy w ciągu całego dnia, ma największy wpływ na nasze zdrowie i sylwetkę.

Co mówią badania?¹

- Z badania opinii wynika, że:
- 76% osób spożywa śniadanie codziennie,
 - 14% robi to sporadycznie,
 - a co dziesiąty ankietowany przyznaje, że je śniadania nieregularnie lub wcale.

Dla badanych najważniejsze przy przygotowywaniu śniadania było:

- 50,5% – smak,
- 39% – łatwość i szybkość przygotowania,
- ok. 30% – obecność warzyw, owoców i uczucie sytości.

Najczęstsze powody pomijania śniadań? Brak apetytu, czasu lub chęci do przygotowywania posiłku.

Podsumowanie

Śniadanie to coś więcej niż poranny rytuał – to realny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i efektywność. Warto dbać o jego jakość, a nie tylko o sam fakt jego spożycia. Jednak pamiętajmy: nawet najlepiej skomponowane śniadanie nie zrekompensuje złych wyborów żywieniowych przez resztę dnia. Warto więc traktować śniadanie jako fundament zdrowego stylu życia, ale nie zapominać o pozostałych elementach zbilansowanej diety.

Źródła:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
2. PZU Zdrowie <https://zdrowie.pzu.pl/poradnik-o-zdrowiu/szczegoly/sniadanie-czy-to-najwazniejszy-posilek-dnia>

Renata Bech

Zdjęcie poglądowe AI, pixabay

Tajemniczy święty Mikołaj

W pewnym małym miasteczku na ulicy Szczęśliwej stała sobie kamienica. Mieszkali w niej do-
brzy i przyjaźni ludzie. Przysia-
dali ze sobą na podwórkowych
ławkach, pilnując bawiące się
dzieci. Zachodzili do siebie
z sąsiedzkimi wizytami. Poma-
gali sobie w potrzebie.

Na pierwszym piętrze tej ka-
mienicy mieszkała pani Weronika
samotnie wychowująca dwójkę
dzieci. Zawsze przed Bożym Na-
rodzeniem było jej ciężko. Wie-
działa, że jej dzieci marzą o pre-
zentach pod choinką, a ona miała
tylko tyle pieniędzy, żeby urządzić
skromne święta.

Piętro wyżej mieszkał samotny
starszy mężczyzna. Sąsiedzi uwa-
żali go za dziwaka i odludka, po-

nieważ nigdy nie przystanął, żeby
porozmawiać. Idąc, mówił tylko
„dzień dobry” i szedł do swojego
mieszkania. Pan Stachu przecho-
dząc korytarzem, nieraz słyszał,
jak Wera mówi swoim dzieciom,
że nie może spełnić ich zachcianek,
ponieważ ma pieniądze tylko na je-
dzenie i żeby kupić im ubranie.

Pewnej wigilii, do drzwi pani
Weroniki zapukał tajemniczy św.
Mikołaj w czerwonym kubraku,
z białą brodą i z workiem na ple-
cach. Z worka dla Jasia wyciągnął
wymarzoną kolejkę elektryczną,
a dla Kasi piękną lalkę. Pani Wera
też otrzymała prezent. W małym
pudełeczku znajdował się śliczny
damski pozłacany zegarek. Dzieci
były szczęśliwe, a pani Wera w po-
dziękę uściskała świętego Miko-
łaja.



Na drugi dzień cała kamienica
mówiła o tym wydarzeniu. Kie-
dy samotny mężczyzna schodził
schodami, sąsiedzi szeptali za jego
plecami, że taki ponurak na pew-
no nie mógłby być tym Mikołaj-
em. A pan Stanisław z zadowo-
leniem uśmiechał się pod nosem
i myślał sobie, jak to przyjemnie
jest sprawić komuś radość.

Iwona Gucwa

Fot. Pixabay

SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel.: 75 64 512 42

e-mail: radio@kson.pl

facebook.com/radiokson

RADIO
PEŁNE
PASJI



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

40 bezpłatna infolinia ☎ 800 700 025 • radio: www.radiokson.pl

Z WTZ śladem Giedroyca

Uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” oraz Środowiskowego Domu Samopomocy w Gorzowie Wielkopolskim rozpoczęli 28 sierpnia pobyt w Instytucie Kultury Maissons-Laffitte pod Paryżem.

O szczęśliwej podróży samolotem do Francji poinformował nas Darek Kisły z WTZ. Siedmioosobowa grupa podopiecznych wyruszyła do Francji opieką trzech instruktorek. Celem – Instytut Kultury pełni rolę archiwum – bezcennego dla badaczy historii polskiej literatury i kultury. Jego działalnością kierował aż do śmierci w 2000 roku Jerzy Giedroyc. Maissons-Laffitte było miejscem, w którym odbywały się spotkania, prowadzone były rozmowy, redagowano książki, czasopisma – literatura wydawana na emigracji była szansą na zachowanie polskiej tradycji.

Spotkanie przedstawicieli podparyskiego Instytutu z podopiecznymi gorzowskich placówek odbyło się w ramach realizowanego projektu „Wolontariat wrażliwy na kulturę”, finansowanego ze środków pozyskanych z Narodowego Instytutu Polskiego Dziedzictwa Kulturowego za Granicą „Polonika”.

Realizacja projektu polegała na nawiązaniu współpracy Stowarzyszenia „Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski”, które-

mu prezesuje dr Wiesław Antosz z Instytutem Literackim „Kultura” mieszczącym się w Maissons-Laffitte. Owocem tego projektu jest także powstająca publikacja w formie komiksu, która ma na celu przedstawienie w przystępny sposób historii Jerzego Giedroyca oraz pozostałych mieszkańców domu „Kultura” osobom z niepełnosprawnościami.

W książce znajdują się ilustracje przedstawicieli Instytutu Literackiego, ale również podobizny podopiecznych obydwu placówek, co powoduje, że ta publikacja staje się dla nich bardziej przystępna i atrakcyjna.

Przedstawiciele Stowarzyszenia „Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski” ustalili szczegóły realizacji projektu, który polega na poszerzeniu perspektywy działań wolontariackich o kontekst dziedzictwa kulturowego poprzez współpracę ze Stowarzyszeniem Instytut Literacki Kultura w zakresie poznania tajników archiwizacji dokumentów, opieki nad grobami mieszkańców Domu w Maissons-Laffitte, dbania o ogród, zapoznania się z historią tego miejsca, w którym od zawsze najważniejsza była troska o zachowanie dziedzictwa polskości.

Od dwóch lat uczestnicy gorzowskich warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy współpracują



z Instytutem Literackim Kultura. W tym roku Stowarzyszenie „Człowiek w Potrzebie. Wolontariat Gorzowski” prowadzące dwa środowiskowe domy jest beneficjentem Programu Narodowego Instytutu Polskiego Dziedzictwa Kulturowego za Granicą „Polonika” – Polskie dziedzictwo kulturowe za granicą – wolontariat Edycja 2025.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki



KSON TRANSPORT

NIEODPŁATNY NA TERENIE JELENIEJ GÓRY

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

**Dyspozytor:
510-467-133**



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

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

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

tel. 75 752 42 54

NAPISZ DO NAS! **biuro@kson.pl**

Mediator

ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Psycholog

**Inga SZAWŁOWSKA
Maria PIĘTKA**

Doradca żywieniowy

Wioletta Ziętarska

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

**Aleksandra KOWALSKA
Jerzy DWORAK**

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

**INFORMACJE I ZAPISY
w biurze KSON**

ul. Osiedle Robotnicze 47A,
tel. 75 752 42 54
infolinia 800 700 025

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przysyłać pod adres:

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

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

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



VIII DNI MUZYKI PAPIESKIEJ W KARKONOSZACH

INAUGURACJA I KONGRESU
POJEDNANIA I POKOJU
IM. ŚW. JADWIGI ŚLĄSKIEJ

16 października 2025 r. (czwartek), godz. 19:00
Kościół pw. Św. Jana Chrzciciela w Jeleniej Górze - Cieplicach



*W Programie Mistrzów Światowej
Sławy Kompozytorów Baroku wystąpi
Dominika Zamara, Dolnoślązaczka,
mieszkająca na stałe we Włoszech
i koncertująca na najbardziej
znanych światowych scenach
muzycznych Świata oraz organista
Marcin Diduszko.*



Wstęp wolny

19 października 2025 r. (niedziela), godz. 14:00
Kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Jeleniej Górze



*Zapraszamy na występ studziesięcioosobowego
międzypokoleniowego polsko- niemiecko -ukraińskiego
chóru Harfa i zespołów towarzyszących.*



Projekt jest realizowany i współfinansowany przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, Parafię pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, Parafię Ojców Pijarów Kościoła pw. Św. Jana Chrzciciela w Jeleniej Górze - Cieplicach oraz Ośrodka Kultury i Sztuki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego

Patronat: Diecezja Legnicka - Biskup ks. prof. dr hab. Andrzej Siemieniewski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego - Paweł Gancarz, Wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego - Cezary Przybylski

