

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

DWUMIESIĘCZNIK



ISSN 1895-4987

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY

STYCZEŃ
LUTY

18/145/2026

W NUMERZE M.IN.:

**Apel KSON
o pojednanie**

Opłatek z sercem

**Rosyjska ruletka
wciąż trwa**

**Jak zdrowo
wstać z łóżka**

Świetni paranarciarze w Jakuszycach (s.14-17)

List „O pojednanie” do Możliwych tego Świata

Szanowni Państwo

zapraszamy Was bardzo serdecznie na nową stronę internetową naszego obywatelskiego ruchu organizowanego w ramach Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach www.dnimuzykipapieskiej.pl. W roku 2025 spotkaliśmy się po raz ósmy w Kotlinie Jeleniogórskiej w dwóch świątyniach jako miejscach, w których może się gromadzić największa liczba ludzi.

Były to piękne koncerty, międzynarodowy występ chórów polsko-niemiecko-ukraińskich oraz wystąpiła światowej sławy diwa sopranu dramatycznego pani Dominika Zamara z Włoch, która przyjechała z otwartości serca do Jana Pawła II.

W dniach 16 i 19 października 2025 r. odbyły się również dwie części pierwszego Kongresu Pojednania i Pokoju im. Św. Jadwigi Śląskiej, których efektem był załączony List „O pojednanie, które jest owocem miłości i szacunku” do Wszystkich Możliwych Tego Świata.

Nie musimy uzasadniać dlaczego pojednanie i pokój potrzebny jest nie tylko na Świecie, w Europie, Polsce, w naszych miejscach pracy, rodzinach i sąsiedztwie... List ten wysyłamy również do Was z prośbą o jego rozpowszechnienie, a potem potwierdźcie nam swoje poparcie odpisując na tego maila „tak”. List wysłano dotychczas mailowo do ponad 20000 adresatów i cieszy nas, że ma to pozytywny odzew. List możecie też pobrać sobie z naszej strony www.dnimuzykipapieskiej.pl, żeby udostępnić innym.

Będziemy na tej stronie oraz na www.kson.pl przekazywali Państwu również wszystkie wiadomości, które dotyczą naszej misji po to, aby nasze dzieci i wnuki żyły w pokoju.

Pozdrawiamy serdecznie!

Wolontariusze Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych



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

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Bożena Bryl-Chrzaszcz. **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.



VIII Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach

I Kongres Pojednania i Pokoju im. Św. Jadwigi Śląskiej

LIST OTWARTY DO MOŻNYCH TEGO ŚWIATA „O pojednanie, które jest owocem miłości i szacunku”

Szanowni Państwo, Twórcy Systemów i Decydenci, Liderzy Narodów i Wspólnot, Samorządowcy i Politycy, Dziennikarze, Droga Młodzieży i Seniorzy, Społecznicy, Obywatelki i Obywatele!

W październiku 2025 r. odbyła się VIII edycja Dni Muzyki Papieskiej połączona z I Kongresem Pojednania i Pokoju im. Św. Jadwigi Śląskiej.

My, uczestnicy I Kongresu Pojednania i Pokoju, zgromadzeni 16 i 19 października 2025 roku w Jeleniej Górze na Dolnym Śląsku podczas VIII Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach, zwracamy się do Państwa w imieniu wartości, które stanowią fundament naszej cywilizacji.

Od ośmiu lat poprzez muzykę i refleksję krzewimy przesłanie Św. Jana Pawła II, którego całe życie było świadectwem „przykazania miłości”. Dziś, w świecie targanym konfliktami, głęboką polaryzacją i narastającym brakiem zaufania, głosimy z całą mocą: nie ma trwałego pokoju bez autentycznego pojednania, a nie ma pojednania bez szacunku dla godności każdego człowieka.

Jako przedstawiciele świata nauki, kultury i życia społecznego Dolnego Śląska, apelujemy do Państwa – posiadających realny wpływ na losy narodów – o podjęcie działań w duchu trzech filarów:

1. **Prymat człowieka nad ideologią.** Prosimy, aby w każdej decyzji politycznej i ekonomicznej widzieli Państwo konkretną osobę. Szacunek dla drugiego

Organizator: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze
ul. Osiedle Robotnicze 47a, 58-506 Jelenia Góra, e-mail: biuro@kson.pl
tel. 75 75 242 54 i 795 650 990



VIII Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach

I Kongres Pojednania i Pokoju im. Św. Jadwigi Śląskiej

człowieka, niezależnie od jego pochodzenia czy poglądów, jest jedyną drogą do wygaszenia nienawiści.

2. **Dialog jako narzędzie, nie jako słabość.** Wzorem Naszego Wielkiego Rodaka apelujemy o odwagę do rozmowy nawet z tymi, z którymi najtrudniej się porozumieć. Prawdziwa wielkość lidera objawia się w umiejętności budowania mostów tam, gdzie inni stawiają mury.

3. **Pokój jako owoc sprawiedliwości i miłości.** Pokój nie jest jedynie brakiem wojny. To stan ducha i ład społeczny oparty na solidarności. Prosimy o politykę, która zamiast wyścigu zbrojeń i retoryce siły, buduje fundamenty pod wspólny rozwój i wzajemną pomoc.

Z Dolnego Śląska – regionu o trudnej i złożonej historii, który sam stał się wielkim laboratorium pojednania – wysyłamy sygnał nadziei. Wierzymy, że rok 2026 może stać się punktem zwrotnym, jeśli tylko zechcą Państwo zastąpić język konfrontacji językiem wzajemnego poszanowania.

Jan Paweł II uczył nas, że „przyszłość zaczyna się dzisiaj, nie jutro”.

Państwa dzisiejsze decyzje są fundamentem, na którym nasze dzieci i wnuki będą budować swoją przyszłość. Niech będzie to przyszłość wolna od strachu, pełna pokoju i wzajemnej miłości.

**Uczestnicy I Kongresu Pojednania i Pokoju im. Św. Jadwigi Śląskiej
VIII Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach
Jelenia Góra, Dolny Śląsk
1 stycznia 2026 r. Światowy Dzień Pokoju**

Organizator: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze
ul. Osiedle Robotnicze 47a, 58-506 Jelenia Góra, e-mail: biuro@kson.pl
tel. 75 75 242 54 i 795 650 990

Abyśmy bezpieczni byli

Chociaż w czasie Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku przekazywaliśmy sobie życzenia zdrowia i wszelkiej pomyślności, to w tle zawsze były obawy o pokój na świecie.

Od sierpnia ubiegłego roku z inicjatywy centrów zarządzania kryzysowego Miasta i Starostwa Karkonoskiego – Radio KSON, ale również nasze dwa tytuły prasowe, to jest dwumiesięcznik „Niepełnosprawni tu i teraz” (120 stron objętości) i portal lepszezycie.info podejmują tematy związane z budową i umacnianiem tzw. odporności społecznej.

Idzie o to, aby zmieniająca się sytuacja polityczna na świecie nie epatowała nas obawą i strachem, lecz przyzwyczajała nas do nowego sposobu myślenia. O tym, że pokój każdemu został oddany na zawsze możemy zapomnieć. To dobre było wczoraj. Coraz nowe ogniska zapalne na naszym kontynencie i w świecie dowodzą, że to procesy powtarzalne epokowo,

czyli cyklicznie. Czyli widmo wojny staje się kolejną piątą porą roku.

Jak w kraju nad Wisłą i Bobrem mamy się do tego odnosić? Bo przecież ta wojna już trwa, nie mając wymiaru scen z filmowej opowieści o Hansie Klossie czy czterech pancernych i psie. Po pierwsze umieć przewidywać. W tej mierze samorządy lokalne przygotowują się



coraz lepiej, posiadając odpowiednie zabezpieczenie finansowe (na kotłnię jeleniogórską w ubiegłym roku rząd skierował ponad 13 mln złotych na poprawę zaopatrzenie kryzysowego, a kolejne dotacje mają być przeznaczone na budowę schronów).

– Jesteście w dobrych rękach – mówi Rafał Piotr Szymański, kierownik Referatu Spraw Obronnych i Ochrony Ludności Wydziału Zarządzania Kryzysowego w Jeleniej Górze – i w tej mierze bardzo cenimy sobie kontakty z mieszkańcami za pośrednictwem organizacji samorządowych, a szczególnie KSON-u.

W naszych comiesięcznych audycjach radia KSON spotykamy się z ciekawymi relacjami dotyczącymi nowości z zakresu bezpieczeństwa i perspektyw dla obrony cywilnej, która po dekadach zawieszenia wraca do życia.

Ważnym elementem współczesnej wojny jest dywersja i sianie zamętu społecznego przez dezinformację. Mieliśmy z tym do czynienia nie tylko w Polsce (awarie linii kolejowych), ale również w Jeleniej Górze, na kanwie dramatycznego zabójstwa młodej dziewczyny. Zasada, że skłóconym narodem rządzi się łatwiej, pochodzi rodem z cesarstwa rzymskiego i nadal dzisiaj jest aktualna. Wydaje się, że bez udziału Juliusza Cezara poziom tego skłócenia we współczesnej Polsce osiągnęliśmy w stopniu niemal maksymalnym. Z tego powodu już od ośmiu lat KSON zabiega o pokój

i pojednanie w rodzinie, sąsiedztwie, mieście, województwie i kraju. Kanwą, czy też nadzieją na owo pojednanie są przecież nasze chrześcijańskie korzenie i miłość bliźniego, zalecana nie tylko katechetycznie. To polskie przysłowie „nie rób drugiemu co tobie niemiłe”, powinno nam uzmysławiać, że z każdej akcji towarzyszy reakcja.

Ostatnie VIII Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach i Pierwszy Kongres Pojednania i Pokoju im. Św. Jadwigi Śląskiej zakończył się wystosowaniem wspólnego listu do możliwych tego świata o szacunek do drugiego człowieka, co jest przecież istotą pokoju i pojednania.

Skoro mamy już spokój w rodzinie i wśród sąsiadów i możemy liczyć na wzajemną pomoc w trudnych kryzysowych chwilach, to warto się do tego trudnego czasu przygotować nie tylko mentalnie, ale również fizycznie. Istotą dzisiejszej wojny jest atak hybrydowy. Na celowniku są energetyka, łączność internetowa, banki, transport, wodociągi, zaopatrzenie w żywność. Trudno sobie dzisiaj wyobrazić funkcjonowanie bez Internetu i elektroniki, choćby w przypadku płatności w sklepie i aptece. Powinniśmy zatem mieć zabezpieczenie na trzy kryzysowe dni w czasie których odpowiednie służby powinny przywrócić sprawność tych urządzeń. Recepta na te trzy trudne dni: przygotujcie sobie plecak ewakuacyjny, w którym znaleźć się powinny zgromadzone na trzy dni zapasy leków, trwałej żywności, wody, a także latarka, naładowany telefon z pełnym powerbankiem, podręczne radio bateryjne z zapasem baterii, nóż i sztucce, niezbędna apteczka, ciepła odzież, zapasowe buty, a może i śpiwór.

Warto też zadbać o zabezpieczenie niezbędnych dokumentów, takich jak: zafoliowane dyplomy zawodowe, akty własności, ważniejsze dokumenty rodzinne, aktualne świadectwa lekarskie. Można też ważniejsze dokumenty zabezpieczyć na nośniku elektronicznym jakim jest pendrive. Warto też mieć rezerwę gotówki w mniejszych nominałach. KSON zakupił z jednego z projektów promocyjną ilość 25 plecaków i właściwie na każdym



z comiesięcznych spotkań członków naszych organizacji próbujemy fizycznie upowszechnić zasadę plecaka ewakuacyjnego, ćwicząc jego pakowanie.

– To daje nam pewność i eliminuje strach – mówi Bożena Kowal, szefowa Klubu Seniora i Wolontariusza, wysoko oceniając przydatność spotkań, audycji radiowych i artykułów prasowych. Posiadamy także większość numerów telefonów do naszych członków, co ułatwia kontakt tak ważny w kryzysie.

Rafał Szymański z Ratusza mówi także o potrzebie analitycznej obserwacji otoczenia w trosce o tzw. infrastrukturę miejską. Idzie o obserwacje, czy ktoś nie zachowuje się podejrzanie w pobliżu zbiorników wody pitnej, transformatorów, szpitali itp. W takich sytuacjach nie należy się obawiać podejrzenia

o fałszywy alarm, lecz dzwonić pod numer 112.

KSON współpracuje również z policją, strażą pożarną i strażą miejską w powyższym zakresie, co daje mieszkańcom naszego regionu poczucie zaopiekowania, a przede wszystkim dobrego przepływu informacji. Dzwoncie państwo do nas, gdy będziecie mieli wątpliwości lub pytania, na wszystkie odpowiemy. Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do 16:00 do KSON-u w Jeleniej Górze, ul. Osiedle robotnicze 47a. Dzwoncie do nas na numery 75 75 24 254 i 795 650 990, piszcie na biuro@kson.pl.

(KSON)

Fot. Archiwum KSON

KSON z oddziałem także w Opolu

Przedstawiciele Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych gościli 17 lutego br. w opolskim Ratuszu na zaproszenie Prezydenta Miasta. Jak mówi Ilona Roman, koordynatorka projektów KSON:spotkaliśmy się z grupą opolskich przedstawicieli organizacji pozarządowych, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a także niektórych wydziałów społecznej działalności Ratusza.

Zaprezentowaliśmy film charakteryzujący 25-letnią działalność Sejmiku a prezes Stanisław Schubert powiedział o szczegółach i zakresie naszych doświadczeń. – Nie przychodzimy do Opolu jako mentorzy, ale chcemy swoje dobre doświadczenia z Jeleniej Góry i innych miast Polski skonfrontować z możliwościami i dobrymi praktykami Opolan – mówił prezes Stanisław Schubert.

– Było wiele głosów w dyskusji, ale wszystkie opowiadały się za podjęciem takiej współpracy. Potem przyjęli nas na oddzielnych spotkaniach prezydent miasta Arkadiusz Wiśniewski i jego zastępca Łukasz Sowada. Tutaj



oprócz delegacji KSON uczestniczył również Mateusz Szpryngiel, naczelnik Biura ds. Dostępności oraz Koordynator ds. Dostępności w Urzędzie Miasta Opola – relacjonuje Ilona Roman.

Jak się okazało, zbieżność metod i celów współpracy jest wyjątkowo zgodna i są duże szanse na to, aby już od miesiąca marca br. w Opolu powstał oddział terenowy KSON, który do czasu wskazania określonego pomieszczenia funkcjonował będzie w Centrum Informacyjno-Edukacyjnym „Senior w Opolu”. Na początek opolski oddział obsługiwały będą dwie osoby koncentrujące się nad kontynuacją sprawdzonej i potrzebnej funkcji informacyjnej, czyli realizowanie na terenie opolskiego dofinansowanego przez PFRON Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (CIWON). Oddziałem opolskim KSON kierował będą rodziimi Opolanie: Ryszard Pierchała i Mariola Michalczuk.

Jak informuje prezes Stanisław Schubert – zarówno prezydent miasta jak i jego resortowy

zastępca to ludzie ogromnej empatii, otwarci na integrację organizacji pozarządowych i chłonni na nowości, które niesie doświadczenie innych w zakresie dostępności i poprawy jakości życia seniorów i niepełnosprawnych Opolan.

Dodatkowym motywem dobrej współpracy jest również rozwijanie dostępności turystyki w Górach Opawskich, w których kończy się Główny Sudecki Szlak Turystyczny, mający swój początek w Świeradowie Zdroju w Górach Izerskich.

Duże zainteresowanie zebranych wywołała informacja o skutecznych działaniach KSON-u w zakresie udostępniania i poprawie dostępności górskich tras turystycznych. Spotkanie relacjonowały również miejscowe media m.in. Radio Opole, Ekovision TV, Nowa Trybuna Opolska, zainteresowane współpracą z działalnością medialną KSON, tj. gazetą, portalem i studiem radiowo – telewizyjnym.

Łukasz Muraszko

„Rosyjska ruletka” w Międzyzdrojach trwa

Niewidomi, seniorzy niepełnosprawni ruchowo, korzystający z wózków inwalidzkich i balkoników nie cieszą się z dobrodziejstw kuracji w Międzyzdrojach, bo boją się korzystać z niebezpiecznego przejścia dla pieszych przy ul. Zwycięstwa. Muszą je pokonać wiele razy dziennie. Do kilku wypadków tu już doszło, ale podobno – nic nie można z tym zrobić...

W czerwcu ub. roku na łamach dwumiesięcznika „Niepełnosprawni Tu i Teraz” oraz



na portalu: www.lepszezycie.info opisaliśmy obszernie przebieg kuracji w Międzyzdrojach osób niepełnosprawnych, które ze względu na problemy ze wzrokiem i poruszaniem się mogą być narażone na znaczne niebezpieczeństwo. Ośrodek „Delfin”, w którym zakwaterowani są wypoczywający oraz budynek gdzie mieści się stołówka położone są po dwóch stronach ulicy Zwycięstwa. To ruchliwa droga wojewódzka nr 102, którą niemal przez cały rok ciągnie nad morze nieprzerwany sznur pojazdów. Niepełnosprawni goście w drodze na posiłki i dalej na plażę pokonać ją mogą wyłącznie przez najbliższe przejście dla pieszych, znajdujące się w odległości ok. 90 m. Powiecie, że to niedaleko, ale przyjrzyjcie się osobie niewidomej czy z balkonikiem jak przechodząc najszybciej jak potrafi przez pasy, usiłuje uniknąć zderzenia z pędzącym samochodem.

Do kilku niebezpiecznych zdarzeń w tym miejscu już doszło. Jak informuje portal ikamien.pl, na tym samym przejściu dla pieszych przy ulicy Zwycięstwa w listopadzie 2021 roku samochód potrącił 68-letniego mężczyznę. W ciężkim stanie, z urazem głowy, został zabrany przez śmigłowiec LPR do szpitala w Szczecinie.

Ponieważ uczestnicy kuracji tylko w czerwcu 2025 roku wielokrotnie w tym miejscu niemal cudem uniknęli potrącenia, czego świadkiem byli inni uczestnicy turnusu – Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, a jednocześnie Społeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej postanowił zareagować i zapobiec niepotrzebnemu prowokowaniu losu. Zgodnie z logiką, zasugerowano władzom kurortu, że najprostszym rozwiązaniem byłoby zamontowanie w tym miejscu sygnalizacji świetlnej, znaków drogowych z ograniczeniem prędkości lub ostrzegawczych: Niewidomi/Niepełnosprawni, ewentualnie spowalniacza, tzw. leżącego policjanta. Proste? Niekoniecznie.



„Zasugerowano władzom kurortu, że najprostszym rozwiązaniem byłoby zamontowanie w tym miejscu sygnalizacji świetlnej, znaków drogowych z ograniczeniem prędkości lub ostrzegawczych, ewentualnie spowalniacza, tzw. leżącego policjanta.”

Od kilku lat, a konkretnie od lipca 2022 roku prezes Stanisław Schubert prowadzi obfitą korespondencję z władzami gminy Międzyzdroje, radnymi oraz z instytucjami mogącymi pomóc w tej sprawie. Prośbę o pochylenie się nad problemem otrzymali również: administrator rzeczonoj drogi tj. Zachodniopomorski Zarząd Dróg Wojewódzkich w Koszalinie, Policja i Prokuratura.

W czerwcu 2023 roku Stanisław Schubert przypomniał się burmistrzowi Międzyzdrojów i w lipcu tego samego roku z wydziału drogownictwa Gminy kurortu odezwał się zatrudniony tam inspektor dając nadzieję na pozytywne zmiany, Po czym... znów wszystko umilkło na rok. Nie chcąc być uznany za natręta, prezes Schubert odezwał się do władz



„ Z uwagi na znaczne natężenie ruchu, rozwiązaniem mogącym realnie poprawić bezpieczeństwo w tym miejscu byłaby budowa przejścia podziemnego. ”

Międzydrojów oraz Rady Miasta po kolejnym roku – w lipcu 2024. Właśnie w całym kraju trwały obchody 5-lecia rocznicy uchwalenia w sejmie ustawy o powszechnym zapewnieniu dostępności dla osób niepełnosprawnych i ze szczególnymi potrzebami, likwidowaniu barier architektonicznych, integracji. Prezes chciał dyplomatycznie dać do zrozumienia, że dla osób niepełnosprawnych – takich jak oni – najlepszą pomocą byłoby choć oznakowanie feralnego przejścia, znakami ostrzegawczymi, że z racji usytuowania w tym miejscu bazy zabiegowej, należy zwrócić szczególną uwagę na przemieszczające się tędy osoby niepełnosprawne i niewidome.

W 2025 roku było znów kilka pisemnych prób interwencji, które podjął prezes Stani-

śław Schubert. Ostatnią nadzieją osób niepełnosprawnych wydawała się próba zainteresowania problemem Terenowego Rzecznika Praw Obywatelskich we Wrocławiu. 8 stycznia 2026 roku nadeszła odpowiedź, a w niej: (...) *Wskazano, że w rejonie ośrodka „Delfin” funkcjonują obecnie dwa przejścia dla pieszych, zlokalizowane w odległości około 90 m oraz 200 m. Jak wskazał komendant powiatowy policji, utworzenie kolejnego przejścia mogłoby nie tylko nie poprawić bezpieczeństwa niechronionych uczestników ruchu, lecz wręcz je obniżyć ponieważ nadmierna liczba oznakowanych przejść negatywnie wpływa zarówno na zachowanie kierujących pojazdami, jak i pieszych, którzy również zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności przy przekraczaniu jezdni. Rozważano alternatywne rozwiązania, takie jak przeniesienie istniejącego przejścia, jednak obecnie brak jest przesłanek pozwalających uznać je za optymalne. Z uwagi na znaczne natężenie ruchu, rozwiązaniem mogącym realnie poprawić bezpieczeństwo w tym miejscu byłaby budowa przejścia podziemnego. Jednocześnie analiza zdarzeń drogowych z lat 2020–2025 nie wykazała w omawianym rejonie wypadków z udziałem niechronionych uczestników ruchu drogowego. W konsekwencji nie poparto lokalizacji nowego przejścia dla pieszych, uznając, że mogłoby to negatywnie wpłynąć na bezpieczeństwo ruchu drogowego. Przedstawione stanowisko komendanta powiatowego policji pozostaje zbieżne ze stanowiskiem burmistrza Międzydrojów, który wskazał, że zwiększanie liczby przejść dla pieszych nie zawsze przekłada się na poprawę bezpieczeństwa. W ocenie burmistrza może to prowadzić do powstawania zatorów drogowych, a w dalszej kolejności do zagrożenia życia i zdrowia osób oczekujących na pomoc służb ratowniczych (...)* – odpowiedziała niepełnosprawnym Katarzyna Sobańska-Laskowska, pełnomocnik terenowy RPO.

No cóż, odpowiedź pełnomocniczki RPO co prawda nie spełniła oczekiwań niepełnospraw-

nych, ale pocieszający w tym wszystkim może być fakt, że odmowa pomocy ze strony wszystkich instytucji zapadła z troski, z myślą o ich bezpieczeństwie.... (patrz kuriozalna argumentacja rzeczniczki oraz wszystkich poinformowanych o problemie instytucji powyżej). Okazuje się więc, że wszyscy pozornie z ogromną życzliwością pochylają się nad problemem, demonstrują jak bardzo rozumieją racje osób niepełnosprawnych – i tyle tego! Niestety, jakichkolwiek widocznych efektów tej troski brak. Przejście jak było niebezpieczne – tak jest nadal, a niewidomi oraz inwalidzi z balkonikami, aby przetrwać – najwidoczniej powinni poruszać się po nim z szybkością kozicy.

Zachodzimy w głowę, czy chodzi tu wyłącznie o pieniądze, brak empatii, czy brak też kompetencji? Okazuje się, że mniej skomplikowaną sprawą było wysłanie kolejnego Polaka w kosmos, o czym zadecydowano w czasie kilkunastu miesięcy, niż montaż zwykłego znaku drogowego czy spowalniacza. Mijają kolejne lata, a w tej kwestii ani drgnie i nadal nie dzieje się nic.

– *Międzyzdroje to piękny nadmorski kurort o cudownym klimacie, miejsce pozornie idealne na kurację, osoby niepełnosprawne powinny poważnie zastanowić się, czy powinny skorzystać z niej właśnie tutaj. Nadmorski klimat jest tu wspaniały, ale brakuje innego, ważniejszego „klimatu”, dotyczącego zrozumienia i akceptacji dla potrzeb osób niepełnosprawnych, chociaż władze kurortu i wszystkie instytucje wokół oficjalnie deklarują że to miejsce dla jest nich wyjątkowo przyjazne, a w realu wszystko i tak ma zostać tak jak było i to ponoć właśnie dla dobra niepełnosprawnych. A w rzeczywistości zamiast wypoczynku i rehabilitacji może ich tu spotkać niebezpieczeństwo utraty zdrowia, a może życia – argumentują z rozczarowaniem niepełnosprawni uczestnicy turnusu w „Delfinie”.*

Chociaż władze Międzyzdrojów oraz wszelkie instytucje odpowiedzialne za bezpieczeń-

stwo – także niepełnosprawnych uczestników ruchu drogowego – przyznają rację Stanisławowi Schubertowi, wygląda na to, że to pozorna troska, bo skoro wszystko zgodne jest z przepisami, o co tym niepełnosprawnym kuracuszom chodzi?

Nie chcemy, by okazało się, że jednak to my mieliśmy rację – i na tym odcinku drogi dojdzie do kolejnego wypadku. Wtedy oczywiście wszyscy odpowiedzialni za przymknięcie oczu na tę sytuację okażą ogromny żal, ale czy to coś zmieni?

Jolanta Wiatr
Fot. Archiwum KSON



Piękny opłatek z sercem

W sobotę, 17 stycznia, w sali Gminnego Ośrodka Kultury w Myślakowicach odbyło się XXIV Spotkanie Opłatkowe dla Osób z Niepełnosprawnościami i Seniorów Powiatu Karkonoskiego. To wyjątkowe, coroczne wydarzenie zgromadziło ponad 200 osób – seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami – reprezentujących 20 organizacji i instytucji działających na rzecz osób wymagających wsparcia.

Wśród uczestników byli m.in. przedstawiciele Domów Pomocy Społecznej z Nieleśna, Janowic Wielkich, Szklarskiej Poręby, Miłkowa, Kowar i Jeleniej Góry, Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych z Jeleniej Góry a także członkowie Klubu Amazonek, Polskiego Związku Niewidomych, Polskiego Związku

Głuchych, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych intelektualnie i ruchowo „Przyjaciele” oraz wielu innych stowarzyszeń i inicjatyw społecznych.

Spotkanie tradycyjnie rozpoczęło się uroczystą mszą świętą w kościele Najświętszego





Serca Pana Jezusa w Mysłakowicach. Nabożeństwo celebrowali ks. prałat Leopold Rzodkiewicz, Wikariusz Biskupa ds. Duchowieństwa Diecezji Legnickiej, oraz ks. Mieczysław Będkowski, proboszcz miejscowej parafii. Wspólna modlitwa była czasem refleksji, wdzięczności i duchowego przygotowania do dalszej części uroczystości.

Następnie uczestnicy mszy św. udali się do Gminnego Ośrodka Kultury, gdzie czekał na nich poczęstunek oraz bogaty program artystyczny. Oficjalnego otwarcia dokonał wójt gminy Mysłakowice Michał Orman, serdecznie witając wszystkich zgromadzonych.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in.: senator Rzeczypospolitej Polskiej Marcin Zawila, posłanki na Sejm RP Zofia Czernow oraz Marzena Machałek, przedstawiciele władz lokalnych i samorządowych, radni Powiatu Karkonoskiego, burmistrzowie, reprezentanci Sejmiku Województwa Dolnośląskiego oraz duchowieństwo.

Nie zabrakło ciepłych słów i noworocznych życzeń skierowanych do uczestników, a także podziękowań dla wolontariuszy, darczyńców i sponsorów, którzy – dzieląc się opłatkiem – wspólnie spędzili ten wyjątkowy czas z głównymi beneficjentami wydarzenia.

Podczas części oficjalnej wręczono statuetki honorowego tytułu „Człowiek Dobrego Serca”, przyznawane osobom szczególnie zaangażowanym w działalność społeczną oraz pomoc osobom z niepełnosprawnościami i seniorom. Był to moment pełen wzruszeń i wdzięczności za codzienną, często bezinteresowną pracę na rzecz innych.



Ponadto podczas uroczystości prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Stanisław Schubert przedstawił nową wersję wyróżnienia najbardziej aktywnych spieszących z pomocą osobom niepełnosprawnym i seniorom w karkonoskich gminach. Kapituła „Ambasadorów otwartych serc”, składająca się z 54 osób postanowiła w tym roku wyróżnić Gminę Myślakowice statuetką Samorządu Otwartych Serc. Wyróżnienie to wręczył wójtowi Michałowi Ormanowi członek kapituły – wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski.

Część artystyczną rozpoczęli uczniowie ze Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi z Łomnicy przedstawiając spektakl „Opowieść wigilijna”, niosący przesłanie dobra, empatii i wzajemnej troski. Następnie dzieci ze Szkoły Podstawowej w Myślakowicach, zaprezentowały kolędy i pastorałki, wprowadzając wszystkich w ciepły, świąteczny nastrój. Na scenie wystąpił również Zespół Folklorystyczny „Karkonosze” z Łomnicy, który zaprezentował lokalne tradycje muzyczne i taneczne, spotykając się z entuzjastycznym przyjęciem publiczności.

Organizatorami wydarzenia byli: Gminny Ośrodek Kultury w Myślakowicach, Gmina Myślakowice oraz Powiat Karkonoski. Spotkanie zostało sfinansowane m.in. ze środków PFRON, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, Urzędu Marszałkowskiego oraz przy wsparciu licznych urzędów i organizacji partnerskich.

Wolontariat podczas wydarzenia zapewnili uczniowie Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi w Łomnicy, harcerze 7 Szczepu ZHP „Ruczaj” oraz panie z Klubu Seniora+ w Myślakowicach.

Dzięki ogromnemu zaangażowaniu organizatorów, wolontariuszy oraz instytucji wspierających, XXIV Spotkanie Opłatkowe stało się nie tylko piękną tradycją, ale przede wszystkim okazją do integracji, wymiany doświadczeń i wspólnego świętowania. Wydarzenie po raz kolejny pokazało, jak wielką wartością są współpraca, solidarność i wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka w budowaniu wspólnoty wspierającej osoby z niepełnościami i seniorów.

Renata Bech
Zdjęcia Renata Bech





S.O.S = Samorząd Otwartych Serc

Od ponad dekady Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych prowadzi formę podziękowania za dobro, którymi ludzie dzielą się z potrzebującymi. Tak powstał pomysł na utworzenie korpusu Ambasadorów Ludzi Otwartych Serc.

Przez 10 lat wyróżniliśmy 54 Ambasadorów, wśród których znajdują się nie tylko ludzie, ale także instytucje zasłużone dla rozwoju pomocowej działalności KSON-u – in-

formuje prezes KSON-u Stanisław Schubert. – Pierwszym wyróżnionym Ambasadorem Ludzi Otwartych Serc była Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy w 2016 r. Laureaci otrzymują





nagrodę w postaci specjalnej plakietki paszportowej i Kryształowego Dzwonka.

Kapituła Ambasadorów postanowiła na swoim grudniowym spotkaniu w ubiegłym roku ustanowić wyróżnienie dla samorządów, które w sposób szczególny zasługują na uznanie za pomoc i wsparcie potrzebującym. Miło nam poinformować, że specjalną patekę w czasie spotkania noworocznego opłatkowego w Mysłakowicach wręczono Gminie Mysłakowice. Wyróżnienie odebrał z rąk członka kapituły Ambasadorów Ludzi Otwartych Serc Cezarego Przybylskiego wójt Gminy Mysłakowice Michał Orman. Plakietka nosi datę 17 stycznia 2026 i symboliczny nr 1. Członkowie Kapituły już rozważają kolejne wyróżnienie, bo ofiarnych samorządów jest więcej.

Łukasz Muraszko
Fot. Archiwum KSON

Świetni parannarciarze w Jakuszycach!

Polana Jakuszycka w Szklarskiej Porębie tętniła sportowym życiem w nadzwyczajny sposób. Po raz pierwszy w historii do Polski zawitały dwie najważniejsze imprezy parannarciarskie: IBU Para Biathlon World Cup oraz FIS Para Cross-Country World Cup.

IBU to Światowa Unia Biathlonu, a FIS – Międzynarodowa Federacja Narciarska. Zawody, które odbyły się w Jakuszycach w lutym, mają rangę rywalizacji o Puchar Świata, czyli odpowiednika wśród niepełnosprawnych tej, w której wiele razy radości dostarczała nam Justyna Kowalczyk.

Polana Jakuszycka rozbrzmiewała w różnych językach, była pełna radości, ale i integracji, w której uczestniczyli zawodnicy, trenerzy i inne osoby z ekip reprezentacji z całego świata.

Puchar Świata IBU w Parabiathlonie

Zawody w parabiathlonie obejmują trzy konkurencje, każdą z nich dostosowaną do możliwości zawodników.

Sprint to krótka, intensywne rywalizacja, w której zawodnicy pokonują dystans na nartorolkach lub nartach biegowych, wyposażeni w karabin pneumatyczny. Każdy strzał ma znaczenie dla wyniku – tak, jak w biathlonie osób pełnosprawnych.

Kategoria Sitting obejmuje zawodników na noszach lub używających urządzeń wspo-



magających, Standing – sportowców poruszających się na wózkach lub stojących, a Vision Impaired – zawodników z częściową lub całkowitą utratą wzroku, którzy rywalizują z pomocą przewodników. W tej kategorii partnerzy – przewodnicy odgrywają kluczową rolę, pomagając w identyfikowaniu celów i utrzymaniu tempa biegu.

Bieg indywidualny to najbardziej wymagająca konkurencja pod kątem wytrzymałości i techniki. W zależności od kategorii, sprzęt i technika poruszania się są dostosowane do potrzeb para-biathlonistów. Zawodnicy startujący w kategorii siedzącej poruszają się po trasie wyłącznie dzięki sile górnej części ciała.

Sportowcy z dysfunkcją wzroku celują do tarczy słuchając dźwięków w słuchawkach. Wysokość tonu wskazuje położenie celu. Zawodnicy w kategorii stojącej, w zależności od rodzaju niepełnosprawności, mogą rywalizować bez kijków, z jednym kijkiem lub z dwoma.





Średnica celu, do którego się strzela, w parabiathlonie wynosi 13 mm dla kategorii siedzącej i stojącej, a 21 mm dla zawodników z dysfunkcją wzroku. Zawodnicy strzelają z odległości 10 metrów.

O zwycięstwie w parabiathlonie decyduje czas po zastosowaniu przelicznika procentowego, który uwzględnia stopień niepełnosprawności zawodnika.

Gwiazdy parabiathlonu

Zawody w parabiathlonie rozgrywane są od lat. Wśród uczestników nie brakuje utytułowanych sportowców, którzy zasłużyli już sobie na miano gwiazd tej dyscypliny.

29-letni Ukrainiec Oleksander Kazik ugruntował swoją pozycję jako hegemon kategorii zawodników z dysfunkcją wzroku. Zdobył już cztery medale paralimpijskie. Podczas mistrzostw świata w latach 2023–2025 wywalczył osiem z dziewięciu możliwych złotych medali. Do igrzysk Milano-Cortina 2026 przystąpił jako jeden z głównych faworytów do paralimpijskiego złota.

Kanadyjczyk Mark Arendz od lat pozostaje jedną z najbardziej rozpoznawalnych postaci parabiathlonu. W dorobku ma osiem medali igrzysk – dwa złote, trzy srebrne i trzy brązowe, co czyni go drugim najbardziej utytułowanym parabiathlonistą w historii.

Amerykanka Oksana Masters to największa gwiazda dyscypliny. Przygodę ze sportem roz-



poczęła od wioślarstwa, w tej dyscyplinie sięgnęła po paralimpijski brąz w Londynie. Po wykryciu zwyrodnienia uniemożliwiającego uprawianie wioślarstwa rozpoczęła treningi narciarskie, które latem łączy z uprawianiem kolarstwa. W biegach narciarskich, biathlonie i kolarstwie zdobyła dziewięć złotych medali paraolimpijskich.

Puchar Świata FIS w paranarciarstwie biegowym

Na te zawody też zjechała do Jakuszyca światowa czołówka – 150 biegaczy z 21 krajów. Rywalizowali m. in. zawodnicy niewidomi, niedowidzący, startujący na siedząco (na specjalnych saniach) oraz stojący.

Nie zabrakło reprezentantów Polski, którzy też stanęli na podium. Szczególne powody do dumy dał kibicom Witold Skupień, który w biegach stylem dowolnym sięgnął po złoto, a w klasyku po srebro.

Zaimponował także Piotr Garbowski, który wraz ze swoim przewodnikiem Jakubem Twardowskim wywalczył drugie miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata FIS.

Polana dla sportowców!

Oba wydarzenia były nie tylko sportowym świętem, ale również organizacyjnym sukcesem. Połączenie dwóch imprez rangi Pucharu Świata – w parabiathlonie i narciarstwie biegowym – wymagało precyzyjnego działania, pełnej dostępności i doskonale przygotowanej infrastruktury. To wszystko udało się zapewnić w Dolnośląskim Centrum Spor-



tu Polana Jakuszycka, co zgodnie podkreślali zawodnicy i przedstawiciele międzynarodowych federacji. Zawody były też niezwykle widowiskowe dla kibiców, wśród których nie brakowało biegaczy narciarskich – stałych bywalców narciarskich tras biegowych, utrzymywanych w Górach Izerskich przez stowarzyszenie Bieg Piastów.

Leszek Kosiorowski
Fot. Użyczone



Asystentura osób niepełnosprawnych

Miniony rok był czasem intensywnej pracy i wyraźnego rozwoju programów asystenckich realizowanych przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Koordynatorem projektu była wieloletnia wolontariuszka i pracownica KSON Ilona Roman, która tak ocenia program asystentury w roku ubiegłym:

Rok 2025 okazał się wyjątkowo owocny dla asystentury osób z niepełnosprawnościami i seniorów. Programami objęto 150 podopiecznych, a wsparcie zapewniało 104 asystentów. Istotnym elementem pracy koordynacyjnej było także przygotowanie zaplecza kadrowego na kolejne lata – w ciągu roku przeszkolono 60 nowych asystentów, którzy rozpoczną udział w projektach w 2026 roku. Oznacza to ponad stuprocentowy wzrost w porównaniu do roku 2024, co potwierdza zarówno rosnące

potrzeby środowiska osób z niepełnosprawnościami, jak i skuteczność organizacji pracy zespołu asystenckiego.

Kluczowym dla Jeleniogórzan przedsięwzięciem był projekt miejski, którego realizację powierzono KSON-owi w drodze konkursu grantowego. Oznacza to, że Sejmik zaprosił do współpracy inne organizacje pozarządowe do wspólnej realizacji tego zadania, ale żadna z tych organizacji do współpracy się nie zgłosiła. Projekt asystentura 2025 realizowany w mieście i powiecie przebiegł bez żadnych zakłóceń, chociaż były skargi dotyczące głównie ilości przyznanych godzin wsparcia. Ilona Roman wyjaśnia, że zarówno proces rekrutacji do programu, jak i rekomendacji do asystentury beneficjentów odbywał się pod ścisłym nadzorem specjalnego zespołu powołanego przez zarząd KSON. Zespół ten analizował szczegółowo zgłoszone skargi i udzielał w tej materii odpowiedzi.

W tym miejscu trzeba wyjaśnić, że według rozeznania KSON w mieście jest co najmniej 500 osób, które winne otrzymać wsparcie asystenckie, a projekt miejski umożliwił jedynie objęcie nawet poniżej piątej części tej liczby. Skoro zatem jest czegoś za mało, to „budzą się demony” i to jest normalne zjawisko.

Warto podkreślić, że asystentura adresowana jest do osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. Ze względu na bardzo duże zapotrzebowanie wprowadzono jasne kryteria pierwszeństwa, które umożliwiają najbardziej sprawiedliwe rozdysponowanie dostępnego wsparcia. W pierwszej kolejności pomoc trafia do:



- osób samotnie gospodarujących,
- osób pozbawionych wsparcia ze strony rodziny,
- gospodarstw domowych, w których żyje więcej niż jedna osoba z niepełnosprawnością.

Programy realizowane przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych są ważnym elementem lokalnego systemu wsparcia, choć nie jedynym źródłem finansowania asystentury w regionie.

Podsumowując wydarzenia związane z asystenturą w roku ubiegłym, trzeba stwierdzić, że Sejmik jako operator programu wyłoniony w drodze konkursu miejskiego w pełni wywiązał się z zawartej z miastem umowy udzielając wsparcia asystenckiego 92 beneficjentom przy udziale 82 asystentów. Sejmik realizował również w roku ubiegłym projekty asystenckie z innych źródeł tj., z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.

W nowy rok weszliśmy z nowym projektem z przyznanymi nowymi środkami przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej na opiekę asystencką. W chwili obecnej czekamy na podpisanie umowy, a już od 15 stycznia mogą się do nas zgłaszać z wnioskami potencjalni beneficjenci. Szacujemy, że od 1 lutego będziemy mogli wdrożyć projekt w życie. Przed nami również inne projekty o charakterze opiekuńczym złożone do samorządów. KSON jest realizatorem takich projektów od 5 lat, w czasie których zaopiekowaliśmy się ok 600 beneficjentami, których wspierało 150 asystentów. Jest również nowa forma wsparcia asystentury turystycznej osób niepełnosprawnych (ATON), a także tak zwana opieka wytchnieniowa adresowana do rodzinnych opiekunów osób niepełnosprawnych w formie „urlopu od opieki”.

Bardzo liczne są przypadki, gdy osoby w wieku senioralnym nie posiadają orzeczenia

„Dzisiaj KSON dysponuje ponad 150 certyfikowanymi asystentami osób niepełnosprawnych, które są gotowe do podjęcia pracy.”

o niepełnosprawności. Tej grupie radzimy, aby jednak poddać się procedurom komisji ds. orzekania o niepełno-

sprawności, ale informujemy, że jest specjalny rodzaj asystentury dla seniorów, którą realizowaliśmy również w ubiegłym roku.

Warto wspomnieć o rządowym projekcie asystentury osób niepełnosprawnych. Jest on adresowany z założenia do grupy aktywnych zawodowo, czyli kobiet do 60 i mężczyzn do 65 roku życia. To nielogiczność, bo potrzeba wsparcia występuje szczególnie po tym okresie życia. Chodzi prawdopodobnie o pieniądze, a panaceum na tę lukę mają być projekty ogłaszane przez rząd i samorządy, czyli programy realizowane m.in. przez KSON.

Do zadań w roku 2026 przygotowaliśmy się, mówi pani Ilona, już od połowy minionego roku. Potrafililiśmy zgromadzić ponad 60 kandydatów na asystentów, którzy wzięli udział w specjalnym szkoleniu z zakresu prawa, psychologii, pierwszej pomocy, resuscytacji, zagadnień społecznych, potrzeb osób niepełnosprawnych i tak ważnej dostępności, czyli usuwania barier w otoczeniu. Dzisiaj zatem KSON dysponuje ponad 150 certyfikowanymi asystentami osób niepełnosprawnych, które są gotowe do podjęcia pracy. Komunikaty m.in. w sprawie asystentury obserwujcie Państwo w naszych mediach, tj. na stronie www.kson.pl, FB KSON, czytajcie w gazecie – dwumiesięczniku „Niepełnosprawni Tu i Teraz”, który od ubiegłego roku liczy 120 stron! Oglądajcie portal lepszeycie.info.pl i słuchajcie Radia KSON www.radiokson.pl, w którym codziennie na bieżąco informujemy o wydarzeniach, programach itp. Zapraszamy do Sejmiku od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-16:00 przy ul. Osiedle Robotnicze 47a, dzwońcie do nas na numer telefonu 757524254 i tel. komórkowy 795 650 990 i piszcie na biur@kson.pl.

(KSON)

Fot. Archiwum KSON



DOFINANSOWANE
PRZEZ MIASTO
JELENIA GÓRA



KSON TRANSPORT

NIEODPŁATNY NA TERENIE JELENIEJ GÓRY

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

**Dyspozytor:
510-467-133**



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

Powrót do siebie w świecie bez ekranów

Zimowy czas to moment, kiedy wiele osób intensywnie planuje ferie, urlopy, krótkie wypadki weekendowe i wyjazdy regeneracyjne.

Warto już na tym etapie zatrzymać się na chwilę i rozważyć także wersję urlopu offline – wyjazd bez telefonów, bez Internetu i bez ekranów.

Taki wybór może okazać się najlepszą inwestycją w odpoczynek, relacje i prawdziwą regenerację, szczególnie w okresie, gdy na co dzień jesteśmy przeciążeni informacjami, obowiązkami i bodźcami.

Choć technologia przynosi nam ogromną wygodę, ułatwia pracę, komunikację i dostęp do informacji, coraz więcej osób odczuwa zmęczenie ciągłą obecnością online. Smartfony, powiadomienia, media społecznościowe i niekończący się strumień wiadomości sprawiają, że trudno nam naprawdę odpocząć. Nie bez powodu na popularności zyskuje pojęcie cyfrowego detoksu – czyli świadomego odłączenia się od ekranów, by odzyskać kontakt z rzeczywistością, sobą i innymi ludźmi

Cyfrowy detoks to świadome ograniczenie lub całkowite wyłączenie korzystania z urządzeń elektronicznych – głównie smartfonów, komputerów, tabletów i konsol – na rzecz bycia tu i teraz. To decyzja, by zamiast scrollować ekran, spojrzeć na krajobraz, zamiast pisać wiadomość – porozmawiać twarzą w twarz, zamiast kolejnego odcinka serialu – wyjść na spacer. Celem cyfrowego detoksu jest odzyskanie równowagi, spokoju wewnętrznego oraz kontaktu z samym sobą, naturą i bliskimi.

Urlop to idealny moment, by zwolnić i odpuścić. Szczególnie w spokojnym, naturalnym otoczeniu – z dala od miejskiego zgiełku, reklam, ekranów i hałasu – odstawienie telefonu przychodzi zaskakująco naturalnie. Rano budzi cię śpiew ptaków zamiast dźwięku powiadomień, a wieczorem siedzisz na pomoście, patrząc na taflę wody zamiast w ekran. W ta-

kich warunkach organizm i umysł same domagają się ciszy i prostoty. W zatłoczonym kurorcie czy hotelu, gdzie telewizory grają w lobby, a Wi-Fi jest dostępne na każdym kroku, trudniej o prawdziwy reset. Natomiast urlop offline w stylu slow sprzyjają głębokiemu odpoczynkowi i regeneracji.

Urlopy offline wcale nie oznaczają nudy – wręcz przeciwnie. To powrót do prostych, ale niezwykle wartościowych form spędzania czasu:

- Kino, teatr, muzeum, koncert – kontakt z kulturą rozwija, inspiruje i zostaje w pamięci na długo.
- Książka na każdą pogodę – czytanie na hamaku, na plaży, w kawiarni czy przy komin-



ku ma zupełnie inny smak niż wieczorne przeglądanie social mediów.

- Pobudzamy ciało i duszę – warsztaty kreatywne, zajęcia sportowe, joga, taniec, rękodzieło.
- Planszówki i gry towarzyskie – śmiech, rywalizacja i rozmowy przy stole zamiast wirtualnych rozgrywek.
- Zwiedzanie okolicy – lokalne atrakcje, małe miasteczka, zabytki, przyroda.
- Spacer i wycieczki – bez pośpiechu, bez celu, z uważnością.

To także czas, kiedy uczymy się być zaradni, słuchać innych i naprawdę z nimi rozmawiać. Nie przez Messenger czy inne komunikatory, ale w cztery oczy.

Co zyskujesz, wybierając urlop offline?

Decyzja o odłączeniu się od sieci przynosi zaskakująco wiele korzyści:

- Więcej czasu – na spacer, książkę, rozmowę z bliskimi, refleksję.
- Lepszą jakość snu – wieczorem nie przeglądasz social mediów, tylko wyciszasz się w ciszy i spokoju.

- Spokój psychiczny – brak natłoku informacji, wiadomości i presji reagowania pozwala naprawdę odpocząć.

- Głębsze relacje – z rodziną, partnerem, dziećmi, przyjaciółmi oraz nowo poznanymi osobami.

- Uważność – zaczynasz zauważać drobiazgi: zapach lasu, szum wody, smak kawy, śmiech dziecka.

- Prawdziwe wspomnienia – nie tylko zapisane w telefonie, ale przeżyte całym sobą.

Urlop offline doskonale wpisują się w ideę slow life – życia wolniej, uważniej, bliżej natury i własnych potrzeb. To nie jest ucieczka od świata, ale powrót do siebie. To czas na regenerację, refleksję, rozwój osobisty i emocjonalny.

Coraz popularniejsze stają się również wyjazdy rozwojowe, łączące odpoczynek z warsztatami, pracą nad sobą, relaksacją i budowaniem relacji. Bez presji, bez pośpiechu, bez ekranów.

Renata Bech

Ilustracja poglądowa AI

Zabiegi dla seniorów z Kołobrzegu darmowe

Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu po raz kolejny wystąpiło z ciekawą inicjatywą skierowaną do seniorów. Otóż mogą oni skorzystać z bezpłatnej usługi społecznej: darmowego pakietu zabiegów rehabilitacyjnych. To już kolejna edycja tego programu. Dotychczas z darmowych zabiegów skorzystało około 5000 osób.

Kołobrzescy seniorzy mogą zadbać o swoje zdrowie oraz kondycję bezpłatnie dzięki miejskiemu programowi, który sfinansuje ich zabiegi rehabilitacyjne. W kołobrzesckim Centrum Usług Społecznych, przy ulicy Okopowej zainteresowani mogą odebrać zaproszenia do udziału w kolejnej edycji programu.

Kto jest uprawniony i jak to zrobić krok po kroku? Otóż program skierowany jest do osób, które mają ukończony 60. rok życia, a więc

chodzi o osoby urodzone najwcześniej w 1966 roku. Ważne jest również, aby zainteresowani seniorzy okazali Kołobrzeską Kartę Mieszkańca, te osoby będą miały pierwszeństwo w skorzystaniu z bezpłatnych zabiegów jeśli zainteresowanie będzie bardzo duże. W Centrum Usług Społecznych przy pomocy urzędnika chętni wypełnią odpowiednie dokumenty, a następnie otrzymają tzw. promesę, z którą trzeba będzie udać się do swojego lekarza



rodzinnego. Od lekarza natomiast otrzymamy skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne wraz z opisem schorzenia. Wtedy to już sami mogą wybrać fizjoterapeutę, aby wykonał wskazany i najkorzystniejszy dla naszego zdrowia zabieg rehabilitacyjny.

Każdemu uczestnikowi programu przysługuje cykl 10. dni zabiegowych, każdego też dnia zaplanowane są po trzy zabiegi. Czyli w sumie bezpłatna rehabilitacja dla seniorów obejmuje pakiet 30 zabiegów fizjoterapeutycznych, realizowanych w ciągu 10 dni zabiegowych. Z fundowanej przez miasto bezpłatnej usługi społecznej, realizowanej w myśl programu „Rehabilitacja dla seniorów”, można skorzystać raz w roku.

Przed rozpoczęciem cyklu zabiegów senior powinien odbyć jeszcze inauguracyjną wizytę fizjoterapeutyczną z testem aktywności ruchowej, podobna wizyta zostanie zrealizowana na zakończenie i podsumowanie cyklu zabiegów. Osoby zainteresowane zabiegami proszone są o kontakt osobisty lub telefoniczny z Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu przy ul. Okopowej, w godzinach 8.00 – 15.00.

Usługa ta ma na celu utrzymanie lub przywrócenie zdolności do samodzielnego funkcjonowania w domu oraz jak najdłuższe zachowanie dobrej kondycji psychofizycznej osób starszych w miejscu ich zamieszkania.

Bezpłatne zabiegi rehabilitacyjne to bardzo oczekiwana usługa społeczna, finansowana z budżetu miasta, która skierowana jest do najstarszych mieszkańców Kołobrzegu w wieku 60 lat i więcej, posiadających ważną Kołobrzeską Kartę Mieszkańca. Przypomnijmy, że rehabilitacja dla seniorów to pierwszy miejski program profilaktyki zdrowotnej, wprowadzony po raz pierwszy w 2020 roku, który od początku cieszył się ogromnym zainteresowaniem uprawnionych do wzięcia w nim udziału.

Dotychczas skorzystało z niego około 5000 osób, a łącznie wykonano ponad 100 000 zabiegów. Warto więc zadbać o swoje zdrowie, zwłaszcza, że – to nic nie kosztuje.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

0 zaległym stażowym

Od 1 stycznia 2026 roku weszły w życie zmiany w Kodeksie pracy. Nowe przepisy rozszerzyły katalog okresów wliczanych do stażu pracy dla celów nabywania prawa do świadczeń i uprawnień pracowniczych. Dotyczy to m.in. umowy zlecenia, prowadzenie działalności gospodarczej czy pracę zarobkową za granicą. Potwierdzeniem tych okresów są zaświadczenia z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, które wydawane są od nowego roku na podstawie wniosku składanego w PUE/eZUS.

Od 1 stycznia 2026 roku nowe zasady obowiązują sektor finansów publicznych, a od 1 maja także pozostałych pracodawców. Oznacza to, że do stażu pracy będzie można zaliczyć m.in. okresy prowadzenia działalności gospodarczej, wykonywania umów zlecenia czy pracy zarobkowej za granicą – pod warunkiem uzyskania odpowiedniego zaświadczenia z ZUS.

ZUS od stycznia br. Udostępnił nowy wniosek oznaczony skrótem USP. Formularz służy właśnie do wydania zaświadczenia o ubezpieczeniu dla celów doliczenia okresów do stażu pracy i jest dostępny wyłącznie w formie elektronicznej. Przepisy nie przewidują wersji papierowej ani składania wniosku w inny sposób.

– Można to zrobić z panelu ogólnego, po lewej stronie spośród wielu katalogów wybieramy zakładkę „Usługi”, a następnie wchodzimy w „Katalog usług”. Po prawej stronie pokazuje nam się lista różnego rodzaju dokumentów, wniosków, w puste pole u góry, któ-

re służy do wyszukiwania, wpisujemy symbol wnioski USP i pojawia nam się wniosek USP, który już jest częściowo wypełniony naszymi danymi osobowymi, możemy je edytować, jeśli coś się zmieniło, a także pola do wypełniania. Po sprawdzeniu poprawności wniosku i zapisaniu, wysyłamy go elektronicznie do ZUS poprzez swój profil eZUS – wyjaśnia Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

ZUS wydaje zaświadczenia wyłącznie za okresy wskazane w Kodeksie pracy, czyli te, w których dana osoba podlegała ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym, opłacała składki na te ubezpieczenia lub na ubezpieczenie wypadkowe. Dotyczy to także okresów zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego w ramach tzw. ulgi na start, czyli pierwszych sześciu miesięcy prowadzenia działalności gospodarczej.

ZUS nie wyda natomiast zaświadczenia za okresy, w których uczeń lub student wykonywał umowę zlecenia, ponieważ w takich przypadkach nie podlegał on ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym. Podstawą do wystawienia zaświadczenia są dane zapisane na indywidualnym koncie ubezpieczonego. Jeśli takich informacji zabraknie, ZUS wyda decyzję o odmowie. W takiej sytuacji możliwe będzie złożenie wniosku o przeprowadzenie postępowania wyjaśniającego i dołączenie dokumentów potwierdzających dane okresy. Taki wniosek można złożyć elektronicznie za



pośrednictwem eZUS, listownie lub osobiście w dowolnej placówce Zakładu.

Należy w tym miejscu pamiętać, że inne zasady obowiązują w przypadku okresów sprzed 1 stycznia 1999 roku. W ich przypadku nadal należy korzystać z formularza US-7, ponieważ dane te nie są zapisane na indywidualnych kontach ubezpieczonych. Jeżeli okres ubezpieczenia rozpoczął się przed tą datą i trwał po niej, konieczne będzie złożenie dwóch odrębnych wniosków – US-7 za okres wcześniejszy oraz USP za czas po 1 stycznia 1999 roku.

Zmiany w przepisach mają istotne znaczenie dla wielu osób, które przez lata pracowały poza etatem lub prowadziły działalność gospodarczą. Od 2026 roku ich aktywność zawodowa będzie mogła realnie przełożyć się na uprawnienia pracownicze, pod warunkiem wcześniejszego zadbania o formalne potwierdzenie okresów ubezpieczenia. Źródło: materiały ZUS.

Opracowanie:
Andrzej Koenig,
ociemniały

Ksiądz z pięknym głosem zaśpiewa w Katedrze WNMP

**W styczniu przypada 40 rocznica tragicznej śmierci ordynariusza diecezji gorzowskiej
Sł. Bożego biskupa Wilhelma Pluty. Z tej okazji w katedrze WNMP.**

**24 stycznia zaplanowano koncert rocznicowy pod hasłem: „Aby wszyscy byli jedno”.
W koncercie udział weźmie m.in śpiewak ks. prof. Zbigniew Stępniaak.**

Ks. Stępniaak znany jest jako basso profondo, czyli artysta śpiewający najniższym głosem męskim, basowym. Ks. Stępniaak urodził się w Giżycku, pochodzi z Węgorzewa, mieszka w Olsztynie. Wątki jego życiorysu przewijają się także w Gorzowie Wielkopolskim.

W rozmowie z Wandą Milewską duchowny wyznał, że od lat zmagał się z wadą słuchu, w wyniku czego przeszedł 13 operacji ale zapewnia, że spełnienie daje mu połączenie kapłaństwa z pracą artysty.

Wanda Milewska: Jakie były początki drogi kapłańskiej Księdza – artysty?

Ks. Zbigniew Stępniaak: Ostatnie lata studiów w Wyższym Seminarium Duchownym Metropolii Warmińskiej Hosianum w Olsztynie i pierwsze lata pracy duszpasterskiej przebiegały pod znakiem przedłużającego się lecze-



nia chirurgiczno-laryngologiczno-plastycznego. Pewnie rekordzistą nie jestem, ale mam za sobą 13 operacji chirurgicznych.

Swoją pracę kapłańską zaczynałem w parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Olsztynku. Pracowałem tam jako wikariusz w latach 1994-2000. Równocześnie byłem katechetą w Zespole Szkół Zawodowych. Moja posługa kapłańska jednak ściśle łączy się z pracą artystyczną i studiami z nią związanymi.

WM: Z jakiej rodziny ksiądz pochodzi?

ZS: Z Węgorzewa. Tam spędziłem całe swoje dzieciństwo i młodość. Urodziłem się w Giżycku. Moi Rodzice są emerytowanymi nauczycielami. Mama – była nauczycielką fizyki i wychowawczynią w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Węgorzewie, Tata – nauczycielem matematyki. Mam troje rodzeństwa.

WM.: W Gorzowie Wielkopolskim wystąpił ksiądz dość dawno, ale kilka razy. Kto po raz pierwszy wystosował zaproszenie?

ZS: Do Gorzowa powracam zawsze z wielką radością i sentymentem. Koncertowałem w tym mieście w lipcu 2013 r. , w 2016 na Letniej Scenie Teatru im. Juliusza Osterwy na zaproszenie dyrektora Jana Tomaszewicza oraz 11 listopada 2016 roku w Filharmonii Gorzowskiej na zaproszenie dyr. Orkiestry FG prof. Moniki Wolińskiej. Z Gorzowem jestem związany bardzo sentymentalnie, bo tu mieszka węgorzewianin, wspomniany dyrektor Jan Tomaszewicz, tu mieszkał mój Wuj – Janusz Panasiuk i nadal mieszkają – moja ciocia Barbara i kuzynka Violetta. Powracam zatem do Gorzowa, choć niestety zbyt rzadko.

WM: Jak to jest być księdzem i artystą?

ZS: Sprawy Boskie muszą zawsze iść równoległe ze sprawami ludzkimi. Z mojej poboż-

ności ma wpływać moja dbałość o drugiego człowieka. Wczoraj, wracając od Rodziców z Węgorzewa, słuchałem radiowego programu, który prowadził mój młodszy kolega. Mówił o Panu Bogu, o Maryi, o Dzieciątku Jezus... Nic nie powiedział (przynajmniej ja to tak odebrałem) o drugim człowieku i o tym, do czego zobowiązuje mnie bycie chrześcijaninem, katolikiem. Wracając do Pani pytania: nie jest łatwo być księdzem i artystą, i to z dwóch przyczyn. Jedni uważają, że miejsce księdza – to kościół, inni patrzą na mój artyzm przez pryzmat mojego kapłaństwa. Czasem odnoszę wrażenie, że widzę w oczach ludzi niewypowiedziany komentarz – „co nam może zaprezentować ten księżulo, Czarną Madonnę z gitarą niech w kościele śpiewa”. Czy miałem poczucie, że jedno z drugim niekoniecznie musi iść w parze? Chyba nie. Ale wiele razy zastanawiałem się, jak przebić ten mur. Chyba przełomem stała się obecność na jednym z moich koncertów w Szwajcarii wikariusza generalnego diecezji Sion ks. Josefa Zimmermanna. Było to chyba w roku 2009, po koncercie podszedł do mnie ks. Zimmermann z gratulacjami (nie wiedziałem wcześniej, że był na koncercie). Powiedział: „Zbigniew, rób to dalej, to twoja droga duszpasterska”. Czy pytałem Pana Boga? Tak. Szczególnie w perspektywie niepowodzeń, które szczególnie w ostatnich latach mnie spotykają. Czy znalazłem odpowiedź? Nadal nie. Ale głęboko wierzę, że reakcje ludzi, ich obecność (często bardzo liczna) na moich koncertach, czasem podziękowania po koncertach – ustnie, sms-owo, mailowo, dają mi poczucie, że idę dobrą drogą.

WM: Jest ksiądz śpiewakiem, profesorem na uczelni, ale przede wszystkim kapłanem. W jakiej parafii tam Ksiądz posługuje?

ZS: Jestem śpiewakiem, profesorem uczelni, ale czuję się przede wszystkim duszpaste-rzem, księdzem. Przepraszam, kapłan, w moim rozumieniu brzmi trochę górnolotnie, w ode-



rwaniu od ludzi. Byłem wikariuszem w Olsztynku, proboszczem w Ramsowie, rezydentem w Wójtowie, od 2015 roku pomagam duszpastersko w parafii Matki Boskiej Fatimskiej w Olsztynie.

WM: Jak ksiądz godzi te wszystkie funkcje?

ZS: Godzę, również będąc księdzem, jako profesor na uczelni, choć odnoszę wrażenie, że nie wszystkim podoba się to, co robię i jak to robię. Pewnie woleliby, żebym kapłaństwo zostawiał na wieszaku w domu, a na uczelni był tylko śpiewakiem. Jednak jestem dumny, kiedy studenci wchodząc do sali, w której jestem pozdrawiają mnie „Szczęść Boże”. Myślę, że większym problemem było połączenie obowiązków administracyjnych kierowanej przez mnie parafii z potrzebą przygotowywania koncertów, godzinami spędzanych przed pianinem i lustrem podczas pracy nad techniką wokalną i nad nowym repertuarem. To wymaga wiele czasu i spokoju, a było to niewykonalne, kiedy kierowałem parafią i dochodziły problemy typu: skąd mam wziąć pieniądze na remont kościoła, plebanii, albo noc niepre-

spana, bo dach na kościele cieknie i trzeba szukać fachowca.

WM: Czy śpiew Księdza to także ewangelizacja? Gdzie najczęściej Ksiądz występuje?

ZS: Myślę, że tak, to też ewangelizacja, choć jak sam często mówię, że „nie zamierzam klerikalizować społeczeństwa”. Przeliczyłem kiedyś swój repertuar, jeśli chodzi o stosunek liczby dzieł świeckich do religijnych. Pierwszych mam w repertuarze dużo więcej. W romansach rosyjskich, dumkach ukraińskich, pieśniach polskich, niemieckich, francuskich... śpiewam o miłości, na kanwie, której Bóg stworzył świat. Dzięki tej miłości też my żyjemy na tej ziemi. Jednak częściej chyba występuję w kościołach, choć niejednokrotnie stawałem na deskach scen filharmonii, teatrów, domów kultury. Swoje koncerty zapowiadam i dokumentuję na mojej stronie internetowej: <http://www.bassoprofundo.eu>

WM: Jaki repertuar ksiądz przygotował na to szczególne wydarzenie związane z rocznicą śmierci Śl. Bożego Wilhelma Pluty? →

ZS: Repertuar jest wyjątkowy, bo specjalnie przygotowany na tę uroczystość. Jak już wspominałem będą prawykonania kompozycji specjalnie na ten dzień skomponowanych. Więcej na ten temat może powiedzieć inicjator i główny organizator wydarzenia – ks. Mateusz Szerwiński.

WM: Występował ksiądz w wielu krajach, w których?

ZS: Koncertowałem m.in. w Szwajcarii, Niemczech, Rumunii, Czechach, na Łotwie, w Stanach Zjednoczonych Ameryki, Rosji (w tym wielokrotnie na Syberii), na Białorusi. Wszystkie swoje koncerty dokumentuję na mojej stronie. Zachęcam do zapoznania się z nią.

WM: Ksiądz głós to bas, basso profundo, proszę scharakteryzować to określenie.

ZS: Odpowiem na to w sposób pośredni. W recenzji koncertu, który odbył się 28 września 2025 r. w przepięknej świątyni pw. św. Józefa w Webster (USA) napisano, że ks. prof. dr hab. Zbigniew Stępnik dysponuje rzadko spotykanym niskim basem o pięknej barwie.

WM: Jedną z pasji księdza jest jazda na motorze a co jeszcze?

ZS: Bardzo lubię na motocyklu zwiedzać Polskę i inne kraje (Litwa, Łotwa, Estonia). Lubię też inne sporty, choć raczej nie te inwazyjne: jazda na rowerze, biegi narciarskie, narty zjazdowe, wędrowki po górach. Z ostatnią pasją związana jest kolejna – fotografia artystyczna. Czasem zdarza mi się też wystawiać swoje fotografie (plener, makrofotografia...) na wystawach, głównie w Olsztynie.

Ks. Zbigniew Stępnik ukończył m.in. Wyższe Seminarium Duchowne Hosianum oraz Instytut Muzyki Uniwersytetu Warmiń-

sko-Mazurskiego w Olsztynie, Podyplomowe Studium Emisji Głosu przy Narodowym Centrum Kultury w Warszawie i Akademię Muzyczną im. Feliksa Nowowiejskiego oraz Wydział Wokalno-Aktorski Akademii Muzycznej w Bydgoszczy. Studia doktoranckie odbył w Sekcji Muzykologii Teoretycznej i Stosowanej na UKSW w Warszawie. Stopień doktora habilitowanego otrzymał na Wydziale Wokalno-Aktorskim Akademii Muzycznej im. Ignacego Jana Paderewskiego w Poznaniu w roku 2019. Pracuje na stanowisku profesora Instytutu Muzyki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. W repertuarze ma utwory kompozytorów od renesansu do współczesności. Koncertował m.in. w Szwajcarii, Niemczech, Rumunii, Czechach, na Łotwie, w Stanach Zjednoczonych Ameryki, Rosji (w tym wielokrotnie na Syberii), na Białorusi.

W koncercie Ku czci śp. bp. Wilhelma Pluty wystąpią także Agnieszka Jadwiga Grochala (sopran), Michał Mogiła (rożek angielski), Adam Woronowicz (recytacje), zespół wokalny Sonus Sanctus, orkiestra kameralna Capella Caelestis, Aleksander Gref (dyrygent)

Bp Wilhelm Pluta urodził się 9 stycznia 1910 r. w Kochłowicach koło Katowic. W 1934 r. otrzymał święcenia kapłańskie. W 1947 r. obronił pracę doktorską na Uniwersytecie Jagiellońskim. 4 lipca 1958 r. został mianowany biskupem dla ordynariatu gorzowskiego.

Po utworzeniu w 1972 r. przez papieża Pawła VI diecezji gorzowskiej został jej pierwszym biskupem. 22 stycznia 1986 r. poniósł śmierć w wypadku samochodowym w Przetoczniczy niedaleko Krosna Odrzańskiego. 9 września 2015 r. zakończył się diecezjalny etap jego procesu beatyfikacyjnego. Obecnie sprawa jest rozpatrywana przez watykańską Dykasterię do spraw Kanonizacyjnych.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki

**Od 1 lutego br. w życie wchodzi obowiązek rejestracji faktur w systemie KSeF.
Od 1 stycznia 2027 system ten obejmie również mniejsze podmioty,
w tym organizacje pozarządowe.**

Na portalu radiokson.pl możecie wysłuchać Państwo rozmowy z Józefem Zabrzeńskim — ekonomistą i księgowym, który twierdzi, że KSeF to „nie taki diabeł straszny jak go malują”. Oto skrót tej audycji:

Józef Zabrzeński przekonuje, że celem systemu KSeF jest uszczelnienie zasad rejestracji faktur i ograniczenie nadużyć, a z punktu widzenia organizacji pożytku publicznego szczególnie ważne jest uporządkowanie obiegu dokumentów, ich rejestracji oraz potwierdzenia odbioru. Rejestracja w systemie nie jest skomplikowana i sprowadza się do złożenia jednego dokumentu w urzędzie skarbowym oraz wyznaczenia osoby odpowiedzialnej za zarządzanie uprawnieniami. Zwrócono jednak uwagę, że czasu na przygotowanie jest niewiele, ponieważ od 1 lutego br. największe firmy będą wystawiać faktury wyłącznie w KSeF, a wszystkie podmioty posiadające NIP będą zobowiązane do ich odbioru w systemie.

Sporo uwagi poświęcono sytuacji organizacji pozarządowych, zwłaszcza tych najmniejszych, które często nie dysponują zapleczem technicznym ani stałą obsługą księgową. Podkreślono, że ustawodawca nie w pełni uwzględnił specyfikę trzeciego sektora, choć przyjął założenie powszechnego dostępu do narzędzi cyfrowych, takich jak smartfony lub pomoc osób trzecich. Najmniejsze stowarzyszenia mogą nadal prowadzić uproszczoną księgowość i ewidencję papierową, jednak obowiązek odbioru faktur przez KSeF wynika wprost z przepisów VAT. Część z nich została jednocześnie zwolniona z obowiązku wystawiania faktur do końca 2026 roku, o ile nie

przekraczają określonych limitów obrotów, czyli 10 000 zł.

Istotnym wątkiem audycji był organizacyjny aspekt KSeF-u. System nie zmienia zasad rozliczania projektów ani faktu, że wiele instytucji finansujących nadal wymaga dokumentów papierowych, ale wprowadza jednoznaczną odpowiedzialność za odbiór faktur. Każda faktura ma przypisaną konkretną osobę oraz moment odbioru, co eliminuje chaos i niejasności w obiegu dokumentów. Zdaniem Józefa Zabrzeńskiego właśnie ten element może w znaczący sposób uporządkować funkcjonowanie NGO-sów.

W dalszej części rozmowy gość uspokajał słuchaczy, porównując obawy związane z KSeF-em do dawnych lęków przed wprowadzeniem kodów pocztowych czy numeru PESEL, które z czasem stały się codziennością. Podkreślono, że jest to postęp europejski i światowy, od którego nie ma odwrotu, a organizacje nie powinny z tego powodu myśleć



o zamykaniu swojej działalności. Audycja zakończyła się zapowiedzią dalszego wsparcia dla organizacji pozarządowych, w tym spotkań informacyjnych oraz praktycznej pomocy we wdrażaniu KSeF-u, a jej mottem było stwierdzenie, że „nie taki diabeł straszny, jak go malują”.

Uwaga! Otwieramy w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych punkt konsultacyjny głównie dla organizacji pozarządowych, które wcale nie muszą się martwić o swoje dalsze funkcjonowanie, bo dobre przygotowanie

do systemu KSeF pomoże im realizować projekty i poprawić stan organizacyjny stowarzyszeń.

Dzwońcie Państwo do nas na pod numer telefonu 75 75 242 54 i tel. komórkowy 795 650 990 od poniedziałku do piątku w godz. od 10:00–16:00 i piszcie na biuro@kson.pl z dopiskiem w temacie KSeF. Zaprosimy Państwa na bezpłatne konsultacje prowadzone przez fachowców, tj. ekonomistów i „podatkowców”.

(KSON)

Gwiazdka całoroczna

Mało kto wie, ale na świecie rosną gwieździste owoce. Ich nazwa to KARAMBOLA, inaczej Oskomian pospolity. Pochodzi z Indonezji, Filipin, Malezji czy z Sri Lanki. Uprawiany jest także w Ameryce Południowej, Afryce, czy Oceanii.

Dlaczego zwany jest gwieździstym? Otóż po przekrojeniu przypomina kształtem gwiazdę. To żółta jagoda o przekroju pięcioramiennej gwiazdy. Nie trzeba jej obierać, gdyż jej skórka jest jadalna, cienka, gładka o ciemno-żółtej barwie, choć może mieć też kolor jasnej pomarańczy lub limonkowej zieleni. Miąższ owocu jest słodko-kwaśny, soczysty i zarazem chrupiący, a w konsystencji przypomina winogrona.

Karambola to bogate źródło witaminy C, gdzie jeden owoc pokrywa aż 57% zapotrzebowania na tę witaminę. Zawiera także witaminę A i mnóstwo minerałów. Na uwagę zasługuje Mg, czyli magnez, który pozytywnie wpływa na kondycję naszego układu nerwowego. Jej regularne spożywanie poprawia także elastyczność skóry i korzystnie wpływa na układ odpornościowy. Wykazuje również dzia-



łanie przeciwzapalne i można stosować ją w infekcjach górnych dróg oddechowych, czy przy stanach zapalnych gardła. Ma także wysoką zawartość błonnika i niską kaloryczność, a jak wiemy błonnik na długo pozostawia uczucie sytości, a także reguluje perystaltykę jelit.

Karambolę można jeść na surowo lub po przetworzeniu w formie dżemów, przecierów, a także stosuje się ją do robienia wina. Na surowo owoc jemy ze skórką i nasionami. Jest też świetnym dodatkiem do sałatek, potraw mięsnych i ryb. Owoce te można również suszyć i stosować jako dodatek do kompotów czy herbat.

Choć to skarbnica zdrowia to pamiętajmy że jest bogatym źródłem kwasu szczawio-
wego, czyli jedzenie karamboli w nadmiarze
może doprowadzić do powstawania kamieni
nerkowych. Tak więc choć smaczne trzeba,
zresztą jak we wszystkim, zachować umiar.
A ze względu na to, że karambola zawiera bar-
dzo dużą ilość potasu, powinny unikać tego
owocu osoby z chorobami nerek. To tak dla
ostrożności, której nigdy nie za wiele.

Ktoś powie no fajnie mogą ten owoc spo-
żywać w tropikach, a co z krajami Europy. Otóż
owoc ten coraz częściej pojawia się i na na-
szych półkach sklepowych. Choć trzeba przy-
znać, że jedzony na świeżo tam, gdzie dojrze-
wał na słońku ma najwięcej wartości.

Małgorzata Mazurek,
bajkopisarka FLORA
Fot. Pixaba



Twórcza szansa nie tylko dla senior

Upcykling to coś znacznie więcej niż moda – to wydłużenie cyklu życia materii, twórcze odrodzenie zużytych przedmiotów i nadanie im nowego, często wyższego znaczenia estetycznego i użytkowego. To także odpowiedź na rosnące wyzwania ekologiczne oraz nadmierną konsumpcję, zwłaszcza w świecie mody, który w ogromnym stopniu odpowiada za produkcję odpadów i emisję dwutlenku węgla.

Dla seniorów upcykling może stać się nie tylko sposobem na dbanie o środowisko, ale także źródłem radości, rozwoju, aktywności społecznej i twórczego spełnienia. Wielu z nas ma w szafie ubrania, których już nie nosi, ale „jakoś trudno się z nimi rozstać”. Z sentymentu, z przywiązania, z powodu wspomnień. Upcykling daje im nową szansę. Z dawnych sukienek, koszul, marynarek, płaszczy czy apaszek można stworzyć zupełnie nowe, często zjawiskowe kreacje: tuniki, torby, kamizelki, poduszki, maskotki, narzutki czy dodatki. To doskonały przykład mody zrównoważonej

i odpowiedzialnej, która zamiast wyrzucać – przetwarza, zamiast kupować – odnawia.

W świecie mody coraz wyraźniej zaznacza się trend tzw. mody cyrkularnej. Jej celem jest ograniczenie powstawania odpadów i maksymalne wykorzystanie tego, co już istnieje. W praktyce oznacza to ponowne używanie ubrań, ich przerabianie, renowację i kreatywne przekształcanie. Co ciekawe, odpowiedzialne i zrównoważone podejście do mody widać już także na światowych wybiegach. Projektanci coraz częściej sięgają po materiały z recyklingu i tworzą luksusowe, unikatowe



kreacje o charakterze haute couture – szyte na miarę, z duszą i historią. To dowód na to, że upcykling nie jest „tanią alternatywą”, lecz już pełnoprawnym nurtem w modzie.

Od września 2025 roku Parlament Europejski przyjął dyrektywę, zgodnie z którą producenci wprowadzający na rynek m.in. ubrania i akcesoria będą zobowiązani do pokrywania kosztów ich zbiórki, sortowania i recyklingu. To ważny krok w stronę odpowiedzialności i ochrony środowiska, ale też sygnał, że czasy jednorazowej mody się kończą. Dla seniorów to doskonały moment, by aktywnie włączyć się w ten trend – nie tylko jako konsumenci, ale jako twórcy.

Jeśli nie czujemy się na siłach, by samodzielnie przerabiać ubrania, możemy skorzystać z pomocy lokalnych rzemieślników: krawcowych, kuśnierzy, kaletników, modystek, kapeluszników, szewców. Takie punkty znów wracają do łask i powstaje ich coraz więcej. Możemy samodzielnie zaprojektować przeróbkę, skonsultować ją z krawcową i wspólnie stworzyć coś wyjątkowego.

Upcykling to także doskonałe narzędzie aktywizacji seniorów. Rozwija kreatywność, sprawność manualną, wyobraźnię i daje ogromną satysfakcję. To możliwość twórczego wyrażania siebie, budowania poczucia spraw-

czości i dumy z własnych dzieł. Warto rozejrzeć się, czy w okolicy nie są organizowane:

- kursy krawieckie,
- warsztaty kaletnicze,
- zajęcia rękodzielnicze,
- spotkania kreatywne w domach kultury, Uniwersytetach Trzeciego Wieku czy bibliotekach.

Takie zajęcia to nie tylko nauka, ale też integracja społeczna, rozmowy, śmiech, wymiana pomysłów i inspiracji. Można też organizować twórcze spotkania w gronie znajomych – wspólnie przerabiać ubrania, tworzyć dodatki, inspirować się i po prostu dobrze spędzać czas.

Upcykling w życiu seniorów łączy w sobie wiele wartości:

- dbałość o środowisko,
- odpowiedzialność,
- kreatywność,
- rozwój osobisty,
- podtrzymywanie relacji społecznych,
- poczucie sensu i sprawczości.

To dowód na to, że wiek nie ogranicza twórczości, a doświadczenie życiowe może być ogromnym atutem w tworzeniu rzeczy z duszą.

Renata Bech
Ilustracja poglądowa AI

Magia dobrych serc

Klub Seniora i Wolontariusza to organizacja, która powstała w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w roku 2023, stając się najmłodszą z organizacji członkowskich KSON. Dzisiaj gromadzi ok 120 członków, głównie seniorów, którzy nie tylko wyjeżdżają na polskie i zagraniczne wczasy, ale również wspomagają jesień życia – mówi Bożena Kowal, przewodnicząca tej organizacji.

Swoją siedzibę mamy w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, gdzie w pokoju nr 10, od poniedziałku do piątku, prowadzimy Klub Pacjenta z terapią psychologiczną, zespołem muzycznym i pogaduchami przy kawie i herbacie. Latem przystąpiła do nas Małgorzata Babska z bardzo ciekawą propozycją, aby objąć opieką najbardziej poszkodowanych zdrowotnie, z reguły samotnych, mieszkających w warunkach urągających pojęciu cywilizacji ludzi, czekających na ostatnie tchnienie w tzw. hospicjach domowych – dodaje Bożena Kowal.

Nawiązaliśmy kontakt – mówi pani Małgorzata – z hospicjum prowadzonym przez Bra-

ci Bonifratrów z Wrocławia, którzy na Dolnym Śląsku prowadzą Hospicjum Domowe. Łącznie pod opieką Hospicjum w całej Polsce, przebywa ok 1200 pacjentów. Na Dolnym Śląsku jest to ok. 800 pacjentów, natomiast w powiecie Karkonoskim łącznie ok. 220 osób. Wspólnie z panią Gabrielą Kamelą, Koordynatorką Wolontariatu, w Hospicjum Stacjonarnym we Wrocławiu, postanowiliśmy wesprzeć najbardziej potrzebujące osoby mieszkające na terenie Kotliny Jeleniogórskiej. Już we wrześniu, po udanej zbiórce takich produktów jak odzież, pościel, ręczniki, kosmetyka pielęgnacyjna, środki czystościowe, wystaliśmy pełen bus pomocy do 17 rodzin z Karpacza, Kowar, Mysłakowic i Jeleniej Góry, w tym 150 kg tekstyliów.



W październiku br. powtórzyliśmy tę akcję. Rzeczy przejrzał personel Domowego Hospicjum. Produkty, które nadają się do przekazania Pacjentom zostały wyprane i dołączone do paczek przygotowanych i przekazanych 4 grudnia przez Wolontariuszy KSON.

W ramach darów serca pod choinkę mieszkańcy Jeleniej Góry i okolic przywieźli do Sejmiku środki żywnościowe z długim terminem ważności. Były to konserwy, makarony, mąki, ryże, kasze, ale też czekolady i słodczyce wspaniale wpisujące się w świąteczny klimat Bożego Narodzenia. Tym razem do 25 najbardziej potrzebujących pacjentów Hospicjum Domowego w powiecie jeleniogórskim przed samymi Świętami trafi prawie pół tony darów. Zamierzamy kontynuować to dzieło powszechnej pomocy także w przyszłym roku – mówi Małgorzata Babska, Wolontariuszka.

Bożena Kowal Prezeska KKSİW podkreśla wyjątkową ofiarność mieszkańców Jeleniej Góry, w tym przedsiębiorców, rzemieślników, rotarian, członków naszych organizacji ksońskich a także urzędników starostwa i miasta. Co oznacza, że światło nadziei płonie nadal w naszych duszach niosąc nadzieję na pomoc tym, którzy może tych radosnych dni już nie doczekają... Do akcji włączyli się też ludzie młodzi, co napawa nas optymizmem.

Łącznie – oświadcza pani Gabriela Kamela – zebrane przez nas dary trafią do 42 domów i za ten dar serca wszystkim darczyńcom z głębokiego serca dziękujemy. Wszystkim na zbliżające się Święta i Nowy Rok życzymy pomyślności, rodzinnego ciepła, pojednania i pokoju.

KSiW

Fot. KSiW/użyczone

Sposoby seniorów na domowe usterki

Pracownicy Centrum Usług Społecznych w Szczecinie, których większość podopiecznych to zaawansowani wiekiem seniorzy wpadli na pomysł, aby mogli oni skorzystać z niezwykle potrzebnych im usług, a mianowicie – z pomocy przy naprawach drobnych usterek domowych.

Już od dawna do pracowników szczecińskiego CUS docierały liczne sygnały od ich starszych, samotnych oraz niepełnosprawnych podopiecznych o problemach, które mają z codziennym funkcjonowaniem np. z powodu ciekącego kranu, niedomykającego się okna, odpadającymi kafelkami w łazience, a bywało także, że nawet z wymianą przepalonej żarówki – z tym, że w lampie znajdującej się wysoko, bo pod samym sufitem.

Stan zdrowia czy sprawność fizyczna nie pozwala już często, aby zajęli się naprawą samodzielnie, a ze względu na niewysokie emerytury czy też renty, na wezwanie fachowca, który mógłby z łatwością pomóc w podob-

nych sytuacjach, mogą pozwolić sobie zaledwie nieliczni. Dla osób młodych i sprawnych fizycznie być może są to rzeczy zupełnie błahe. Zapewne do czasu aż sami osiągną podobny wiek, który może wreszcie pozwoli im zrozumieć problem.

Podobna pomoc, w postaci drobnych, ale niezwykle potrzebnych usług, właśnie kierowana będzie do mieszkank i mieszkańców Szczecina, którzy wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu ze względu na ich wiek, chorobę czy też niepełnosprawność. Głównym celem tej inicjatywy jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i komfortu życia. Usługi te mogą obejmować szeroki zakres drobnych napraw, takich



jednak, które nie wymagają specjalistycznych uprawnień ani sporych czasowo nakładów remontowych, a które są niezbędne do codziennego funkcjonowania.

Co więc konkretnie naprawią podopiecznym wysłani na ich prośbę przez CUS fachowcy? Otóż w ramach usługi, realizowanej przez zewnętrznych wykonawców, mogą liczyć na pomoc m.in. w zakresie hydrauliki. Jest to np. wymiana uszczelek, kranów, udrażnianie odpływów, naprawa spłuczek. Jeśli chodzi o elektrykę, drobne naprawy obejmą wymianę żarówek, czy też montaż lamp. W ramach stolarki i ślusarstwa, fachowcy przeprowadzą regulację okien i drzwi, wymienią zamki, zużyte klamki, czy też zawiasy. Z kolei specjaliści od montażu przymocują uchwyty do półek, karнизy czy luster.

Usługa, z której będą mogli skorzystać seniorzy czy też niepełnosprawni nie obejmuje jednak większych prac remontowych, usług sprzątających ani napraw wymagających specjalistycznych koncesji np. na instalacje gazowe.

Dla osób, które spełniają kryterium dochodowe tzn. w wysokości 1010 zł dla osoby samotnie gospodarującej lub też 823 zł przypadające na osobę w rodzinie, usługa jest zupełnie darmowa. Natomiast osoby o wyższych dochodach zapłacą symboliczną kwotę – jedynie 10 proc. kosztów usługi.

W obu przypadkach koszt ewentualnego zakupu materiałów np. nowej baterii do kuchennego zlewu czy też zamka do drzwi pokrywa zgłaszający, natomiast koszt robocizny i dojazdu fachowca jest finansowany w ramach programu społecznego, realizowanego przez CUS w Szczecinie.

Pomysł pracowników socjalnych ze Szczecina, aby swoim podopiecznym pomóc oferując im podobne usługi jest znakomity, wart rozpropagowania w całym kraju. Warto to spopularyzować. Zapewne każdy z nas, zna jakąś starszą osobę, która kiedyś była bardzo zaradna, a z wiekiem przestaje radzić sobie z codziennością.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Radio KSON od marca z nowym programem!

Od marca Radio KSON zaprasza słuchaczy do wspólnego odkrywania nowej ramówki – przygotowanej w nowym studiu głównie z myślą nie tylko o seniorach, ich potrzebach, zainteresowaniach i codziennym rytmie dnia, ale także o słuchaczach w każdym wieku.

Nowy program to uporządkowana, czytelna struktura tygodnia, więcej premierowych audycji oraz jeszcze silniejszy akcent na sprawy lokalne, kulturę i zdrowy styl życia.

Każdy dzień rozpoczyna się od porannego voicetraku, czyli informacji o dacie, imieninach, rocznicach i najważniejszych wydarzeniach. Nie zabraknie także przeglądu prasy, komunikatów oraz wiadomości o projektach realizowanych przez KSON. Stałym elementem poranków jest poranna gimnastyka – krótka, bezpieczna forma aktywności, która zachęca do ruchu i dobrego, zdrowego rozpoczęcia dnia.

W centrum tygodniowej ramówki pozostają audycje bliskie słuchaczom. „Bohaterowie codzienności żyją wśród nas” oraz „Jeleniogórzanie” przybliżają historie osób z naszego regionu, budując poczucie wspólnoty i wzajemnego wsparcia. „Prawo bliżej Ciebie” pomaga zrozumieć obowiązujące przepisy, a program „Czy senior może się ruszać?” pokazuje, jak dbać o sprawność i dobre samopoczucie w każdym wieku. Nie zabraknie także audycji poradniczych i tematycznych, w tym progra-



mu Mateusza Kołodziejczyka „Warto wiedzieć, warto posłuchać”.

Szczególne miejsce w ramówce zajmuje literatura. Cykl „Czytanie uszami” oraz słuchowiska radiowe to propozycja dla tych, którzy cenią dobrą książkę i refleksję. Wśród prezentowanych tytułów znajdują się m.in. powieści, reportaże i wspomnienia znanych autorów, a także klasyka literatury popularnej. Wieczorne pasma wypełni muzyka – od nastrojowych audycji tematycznych, przez klimaty retro, po programy z piosenką z tekstem.

Weekendowa oferta Radia KSON sprzyja spokojnemu odpoczynkowi. W ramówce znajdą się audycje kulinarne, reportaże, programy poetyckie i kulturalne oraz propozycje muzyczne budujące wyjątkową atmosferę.

Nowa ramówka Radia KSON to radio bliskie nie tylko seniorom – spokojne, uważne i tworzone z myślą o wspólnocie. To przestrzeń rozmowy, wiedzy i dobrej muzyki. Od marca zapraszamy do regularnego słuchania i współtworzenia naszej radiowej społeczności.

(MP)

Fot. Radio KSON



Bez rutyny, z empatią

Redaktor Wojciech Szela, po raz czwarty pełniący funkcję moderatora Konferencji „Debiutant 1.0. Staże w administracji publicznej – jestem na Tak!” organizowanej przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, podkreślił, że w pracy przy tego typu wydarzeniach nie ma miejsca na rutynę. Mimo doświadczenia i zawodowego obycia każda edycja wiąże się z dużymi emocjami oraz koniecznością indywidualnego podejścia.

Jak zaznaczył, atmosfera spotkań, zaangażowanie organizatorów i trenerów oraz osobiste historie uczestników sprawiają, że prowadzenie tego typu konferencji wymaga wrażliwości i autentycznej empatii.

W jego ocenie, choć podczas debat często mówi się o programach i rozwiązaniach systemowych, w centrum uwagi zawsze powinien znajdować się konkretny człowiek. Za każdą inicjatywą stoją bowiem realne doświadczenia i życiowe wyzwania. To właśnie bezpośredni kontakt z ludźmi oraz świadomość ich indywidualnych losów sprawiają, że działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami nie mogą być schematyczne ani formalne.

W rozmowie poruszono również rolę mediów publicznych w nagłaśnianiu kwestii zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami na otwartym rynku pracy. Jako przedstawiciel redakcji informacyjnej TVP Info pan Szela przyznał, że tematyka ta wciąż jest obecna w przekazie zbyt rzadko w stosunku do skali problemów. Jego zdaniem nigdy nie będzie można powiedzieć, że mówi się o niej wystar-

czająco dużo, ponieważ trudności związane z dostępem do pracy i pełnym uczestnictwem w życiu społecznym nadal dotyczą bardzo wielu osób.

Dziennikarz zwrócił jednak uwagę na zauważalną zmianę w sposobie postrzegania tej grupy. Coraz częściej osoby z niepełnosprawnościami traktowane są jako naturalna część rynku pracy – pracownicy posiadający konkretne kwalifikacje i potencjał, z którego gospodarka nie powinna rezygnować. Potrzebne jest przede wszystkim wsparcie na starcie oraz stworzenie odpowiednich warunków, które umożliwią im samodzielne funkcjonowanie zawodowe.

Istotnym wątkiem rozmowy było także wykluczenie transportowe. Pan Szela wskazał, że brak sprawnej komunikacji publicznej dotyczy nie tylko osoby z ograniczeniami ruchowymi, ale również mieszkańców mniejszych miejscowości, którzy codziennie dojeżdżają do pracy w dużych miastach. Podał przykład okolic Krakowa, gdzie tysiące samochodów wjeżdża każdego dnia do miasta, generując korki i zanieczyszczenie środowiska, ponieważ alternatywne środki transportu są niewystarczające. W efekcie problemy infrastrukturalne stają się wspólnym doświadczeniem różnych grup społecznych, a nie wyłącznie osób z niepełnosprawnościami.

Rozmowa zakończyła się podziękowaniami oraz deklaracją dalszej współpracy przy kolejnych edycjach Konferencji KSON-u, których celem jest zwiększanie świadomości społecznej oraz realne wsparcie osób z niepełnosprawnościami w aktywnym życiu zawodowym i społecznym.

Opr. MP



1,5 proc podatku dla KSON to pomoc potrzebującym

Jak co roku zbliża się w Polsce czas rozliczania deklaracji PIT, czyli obowiązek, o którym powinien pamiętać każdy podatnik. Czas rozliczeń to także dobra okazja, by świadomie zdecydować, komu przekazać 1,5% swojego podatku. Podziel się nim z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych, pomożesz wielu osobom potrzebującym wsparcia.

Nadchodzi moment finansowego podsumowania minionego roku – swoich dochodów, zapłaconych zaliczek oraz przysługujących ulg podatkowych. Terminowe złożenie zeznania jest ważne, aby uniknąć niepotrzebnych problemów i ewentualnych konsekwencji finansowych.

Warto wcześniej przygotować potrzebne dokumenty i sprawdzić, czy wszystko zostało poprawnie ujęte w rozliczeniu. Dla wielu osób oznacza to również możliwość otrzymania zwrotu nadpłaconego podatku. Czas rozliczeń to także dobra okazja, by świadomie zdecydować, komu przekazać 1,5% swojego podatku. Ten niewielki gest nic nie kosztuje podatnika, a może realnie pomóc organizacjom pożytku

publicznego. Przekazanie 1,5% to prosty sposób na wsparcie działań społecznych, charytatywnych lub lokalnych inicjatyw.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od wielu lat realizuje akcję „zbierania” poprzednio 1% , a obecnie 1,5 % podatku od osób fizycznych. Corocznie przekazujemy też Państwu informację o rozliczeniach naszych z darczyńcami. W roku 2025 zabraliśmy z tytułu odpisu 1,5 % kwotę 106.353,40 zł. od 931 darczyńców z przeznaczeniem dla 37 odbiorców.

Wystarczy wpisać odpowiedni numer KRS w deklaracji podatkowej. Dlatego warto pamiętać o tym obowiązku i potraktować rozliczenie PIT nie tylko jako formalność, ale też jako szansę na zrobienie czegoś dobrego.

Przekazujcie Państwo część swego podatku na konto KSON wpisując w deklaracji PIT numer naszego KRS-u: 0000100516. Dziękujemy w imieniu naszych podopiecznych!

Informujemy także, że termin składania deklaracji PIT wyznaczono od 15 lutego br., zaś Sejmik tradycyjnie bezpłatnie będzie Państwu w tej materii pomagał uruchamiając odpowiedni zespół wolontariuszy od 15 marca 2026. Zapraszamy!

(MP)

Fot. MP



Odwołuję, nie blokuje

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) poinformował, że w 2024 roku pacjenci nie odwołali aż 1,4 miliona wizyt u specjalistów. To ogromna liczba niewykorzystanych terminów, które mogły uratować zdrowie lub przyspieszyć leczenie innych chorych. Dlatego ruszyła IV edycja ogólnopolskiej kampanii „ODWOŁUJĘ, NIEBLOKUJĘ”, realizowanej przez NFZ i Rzecznika Praw Pacjenta.

Celem inicjatywy jest zwrócenie uwagi na problem nieodwoływanych wizyt lekarskich zarówno w podstawowej opiece zdrowotnej, jak i opiece specjalistycznej.

Każdego roku miliony Polaków korzystają ze świadczeń ambulatoryjnych i wizyt u specjalistów. Jednak wielu z nich – z różnych powodów – nie pojawia się na umówionych terminach i nie informuje o tym placówki. Problem nieodwoływanych wizyt generuje znaczne straty czasowe i finansowe. Często przyczyną jest utrudniony kontakt z placówką lub zbyt późne jej poinformowanie o absencji na wizycie, co uniemożliwia przekazanie terminu wizyty kolejnej osobie. Efekt jest systemowy: puste okienka w grafikach lekarzy, dłuższe kolejki, marnowane zasoby.

– Nieodwoływanie wizyt to problem, który dotyczy nas wszystkich – podkreślił Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta, podczas inauguracji kampanii. – Każda nieodwołana wizyta to utracona szansa dla innego pacjenta, który mógłby w tym czasie skorzystać z pomocy lekarza.

Kampania „ODWOŁUJĘ, NIEBLOKUJĘ” po raz pierwszy została zainicjowana przez Centrum Medyczne CMP w 2022 roku, a dziś jej ideę wspierają najważniejsze instytucje ochrony zdrowia – w tym Narodowy Fundusz Zdrowia i Rzecznik Praw Pacjenta.

Jak poinformował prezes NFZ Filip Nowak, tylko do połowy bieżącego roku nie odwołano już 773 tysięcy wizyt. To oznacza setki tysięcy pacjentów, którzy mogliby w tym czasie uzyskać pomoc. – Nieodwołana wizyta to stra-



cona szansa na zdrowie dla innego pacjenta. Ale też ogromna odpowiedzialność po stronie placówek medycznych, które muszą zapewnić łatwy kontakt i prostą możliwość rezygnacji z wizyty – zaznaczył Nowak.

Przesłanie tegorocznej edycji dla pacjentów: odwołujmy wcześniej wizyty u lekarza, jeśli nie planujemy się tam wybrać. A dla poradni: używajmy kanałów, które nie wymagają dodzwaniania się do rejestracji, pozwalajmy systemowi natychmiast przepisać wizytę.

IV edycja kampanii zbiega się z końcem pilotażu centralnej e-rejestracji, która ma usprawnić proces zapisu i odwoływania wizyt na NFZ. Nowy system umożliwi pacjentom samodzielne zarządzanie terminami na swoim koncie w serwisie pacjent.gov.pl. Centralna e-rejestracja obejmuje obecnie Ambulatoryjną Opiekę Specjalistyczną: kardiologię oraz profilaktykę (cytologię, mammografię). Źródło: materiały kampanii

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Pixabay

Pogorskie kołędowanie dla niepełnosprawnych

W sobotę 3 stycznia 2026 roku w kościele Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski w Pogórze odbyło się 14. Pogorskie kołędowanie”, którego tegoroczną gwiazdą była Monika Kuszyńska z zespołem, a w roli suportu wystąpiła schola parafialna „BLIŻEJ NIEBA” z Parafii p.w. Chrystusa Króla w Chybiu.

Przeszło 14 lat temu grupa osób dla których jedną z życiowych dewiz było i jest nadal pomoc chorym, samotnym, niepełnosprawnym postanowiła zorganizować charytatywny koncert z którego zebrane środki finansowe przeznaczyła na pomoc takim osobom. Zainteresowanie i zebrane środki przerosły oczekiwania organizatorów i postanowiono co roku w pierwszą niedzielę stycznia zapraszać osoby kochające pomagać innym, słuchać pięknych kolęd śpiewanych przez zapraszane zespoły na charytatywne koncerty „Pogorskiego kołędowania”.

Praktycznie od pierwszej edycji akcji zebrane środki przekazywane były w całości do działającej przy Parafii NMP Królowej Polski w Pogórze wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego na zakup m.in. chodzików, balkoników oraz łóżek specjalistycznych dla osób niepełnosprawnych. W tym roku postanowiono o przekazaniu środków w całości na wsparcie budowy „Przestrzeni Opatrzności” w Skoczowie.

„Przestrzeń Opatrzności” to budowa nowego Domu Pomocy Społecznej dla Chłopców z niepełnosprawnością intelektualną w Sko-





czowie, który jest prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Służebniczek BDNP w Skoczowie.

„Wspaniale jest robić coś dobrego dla innych – chorych, słabszych i potrzebujących” – takie właśnie przesłanie towarzyszyło tegorocznemu 14. „Pogorskiemu Kolędowaniu”. W pierwszej części charytatywnego kolędowania wystąpiła schola parafialna „BLIŻEJ NIEBA” z Chybia. Zaprezentowała tradycyjne

kolędy oraz góralskie związane z powiatem cieszyńskim (głównie z Trójwsią). Każda kolęda była mocno oklaskiwana przez zgromadzoną licznie publiczność. Druga część koncertu to występ oczekiwanej gwiazdy wieczoru Moniki Kuszyńskiej z zespołem.

Monika Kuszyńska to polska piosenkarka i autorka tekstów, w latach 2000–2010 wokalistka zespołu Varius Manx z którym wy-





dała trzy albumy studyjne, od 2009 artystka solowa. 28 maja 2006, wracając z zespołem z koncertu w wyniku poważnego wypadku samochodowego doznała przerwania rdzenia kręgowego przez co pozostaje sparaliżowana od pasa w dół i porusza się na wózku inwalidzkim. Obecnie oprócz działalności zawodowej z zespołem prowadzi działalność charytatyw-

ną, głównie na rzecz osób z niepełnosprawnością, za co została uhonorowana Złotym Krzyżem Zasługi i Medalem Św. Brata Alberta.

Podczas sobotniego charytatywnego koncertu w Pogórze Monika wraz z zespołem zaprezentowała m.in. kolędy: „Gdy się Chrystus rodzi”, „Dzisiaj w Betlejem”, „Gdy śliczna Panna”, „Lulajże Jezuniu”, „W żłobie leży” oraz jazzo-





we wykonanie „Pójdźmy wszyscy do stajenki”. Była również chwila na wspomnienia, świadectwo i dobre przesłanie dla osób chorych, z dysfunkcjami, które na co dzień muszą walczyć z różnego rodzaju przeszkodami, barierami na które napotykają.

Na zakończenie artystka podziękowała za możliwość przybycia na ten charytatywny koncert, złożyła wszystkim życzenia świąteczno – noworoczne oraz zaśpiewała piosenkę „Obódź się i żyj”.

Obecna edycja „Pogorskiego kolędowania” nie mogłaby się odbyć bez wsparcia sponsorów, których z roku na rok przybywa, a hojność wszystkich osób przekazujących środki finansowe podczas koncertu lub na konto daje nadzieję, że warto aby takie wydarzenie w okresie świątecznym organizować pomagając przy tym osobom potrzebującym pomocy.

Andrzej Koenig, ociemniały
Fot. Użyczone





lepszezycie.info

czyli to warto wiedzieć!

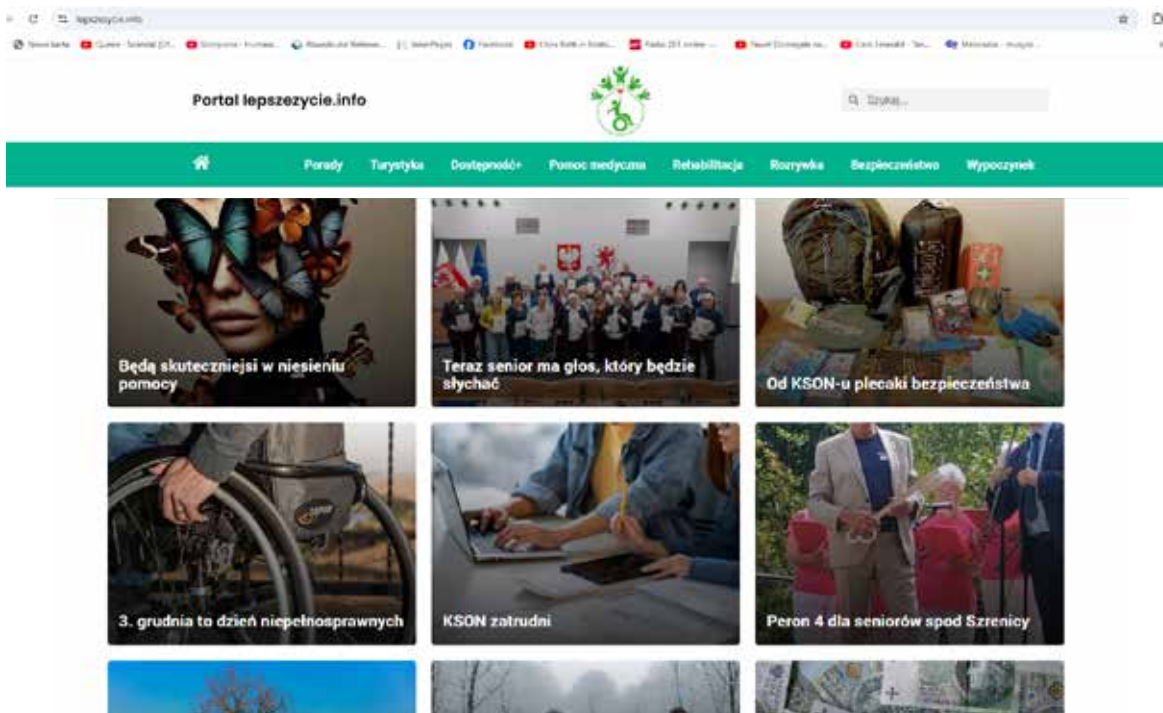
Od roku działa portal społecznościowy Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych lepszezycie.info, który ma odmienić rzeczywistość wielu seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Znajdziecie tu Państwo już blisko 500 artykułów.

Niepełnosprawności i podeszły wiek nie oznaczają wykluczenia społecznego. Problemy w codziennym funkcjonowaniu można złagodzić. Na bieżąco informujemy o wszystkim, co dotyczy korzystnych przepisów prawa, nowych metod leczenia, rehabilitacji, ale także wypoczynku, w tym czynnego lecz przystosowanego dla tej grupy osób. Portal jest kierowany także do osób pełnosprawnych – młodzieży, rodzin i osób z otoczenia głównych Beneficjentów.

U NAS ZNAJDZIECIE INFORMACJE M.IN.

- jak skorzystać z pomocy asystenta osoby niepełnosprawnej) co przysługuje osobom z niepełnosprawnościami i w podeszłym wieku (65+)
- aktualności, relacje, wywiady, reportaże nt. instytucji, fundacji i osób, które znalazły sposób i skutecznie łagodzą skutki niepełnosprawności
- jest o turystyce, także górskiej dla osób z dysfunkcjami, a także:
- listy do redakcji (w formie elektronicznej)
- wraz z poradami
- krótkie materiały video np. z odwiedzanych miejsc
- rozmowy z gośćmi redakcji w formie plików dźwiękowych (materiały Radia KSON i nie tylko)
- stały kontakt z Czytelnikami za pośrednictwem wiadomości e-mail redakcja@lepszezycie.info.

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



Polskie pieroguszki zawojowały Olimpiadę

Te oryginalne pluszowe poduszki w kształcie pierogów wykonały ręcznie osoby z niepełnosprawnościami z katowickiej spółdzielni socjalnej „Honolulu”. Stały się hitem Zimowej Olimpiady, a kiedy zachwycił się nimi znany amerykański raper Snoop Dogg stały się znane na całym świecie.

Pieroguszka to miła w dotyku poduszczyca wykonana z polaru. Może mieć różne barwy, ale najbardziej podoba się w kolorze ciasta, takim jak pierogi – nasza ulubiona, a przy tym swojska narodowa potrawa. Ma 45 cm szerokości, 30 cm wysokości, 12 cm grubości. Taki pluszowy „pierożek” jest świetny do włożenia pod głowę, zwłaszcza podczas podróży, właśnie za sprawą swoich niewielkich rozmiarów.

Jak rozpoczęła się zawrotna, międzynarodowa kariera tej niewielkiej, uroczej poduszczyki-maskotki? Otóż jedna z polskich zawodniczek, uczestniczek tegorocznych XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, które odbyły się w Mediolanie oraz Cortinie d’Ampezzo, tuż przed wyjazdem na Olimpiadę spontanicznie kupiła maskotkę w internetowym sklepie spółdzielni socjalnej „Honolulu” i wystąpiła z nią na zawodach. Nawet nie przypuszczała, że tym samym wywoła viralową furorę.

Od tej chwili pieroguszkę chciał mieć już niemal każdy uczestnik zimowych igrzysk. Można powiedzieć, że sława niewielkiej poduszczyki w kształcie pierożka dotarła nawet na inny kontynent, bo wpadła ona w oko nawet znanemu gościowi igrzysk, popularnemu amerykańskiemu raperowi – Snoop Dogg, któremu nasza zawodniczka w końcu podarowała – co zarejestrowały kamery – swoją własną pieroguszkę.

Popularność pluszowej poduszczyki najbardziej cieszy Przemysław Sołtysika, prezesa spółdzielni socjalnej „Honolulu”. – Poczuliśmy ogromną radość i ekscytację, zarówno ja, jak i cały zespół spółdzielni – osób z niepełno-



sprawnością, które szyją pieroguszki. Dzięki temu widzą, że to ma sens – mówi prezes „Honolulu”.

Opowiada, że nagły boom na pieroguszki, to kompletny przypadek. Zaczęło się kiedy jedna z reprezentantek Polski na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich kupiła maskotkę i zaprezentowała ją tam, wywołało to ogromne zainteresowanie w social mediach. Potem do spółdzielni socjalnej „Honolulu” odezwał się Związek Łyżwiarstwa Figurowego z prośbą o dostanie do wioski olimpijskiej w Mediolanie dodatkowych pieroguszek i tak się zaczęło. Obecnie są wyprzedane i trzeba czekać, aż pracownicy przygotują nowe. Na razie wszyscy muszą się uzbroić w cierpliwość. Jesteśmy małą spółdzielnią i potrzebujemy czasu – tłumaczy prezes „Honolulu”. Każda maskotka wykonana jest ręcznie, powstaje w kilkadziesiąt minut dzięki pracy pięcioosobowej ekipy, składającej się z uzdolnionych artystycznie osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Spółdzielnia szyje je od pięciu lat, łącząc kreatywność ze wsparciem zawodowym.



Spółdzielnia socjalna „Honolulu” zatrudnia obecnie 10 osób. Poza „Luftem”, gdzie szyją pluszaki, prowadzą również lokal gastronomiczny „Drzwi Zwane Koniem” – w centrum Katowic. Właśnie tam, podczas pandemii, narodził się pomysł na pieroguszkę. – Jako spółdzielnia socjalna prowadzimy w Katowicach lokal „Drzwi zwane koniem” i w momencie, w którym w pandemii musieliśmy się zamknąć, poszukiwaliśmy jakiejś dodatkowej możliwości zarobku. Postawiliśmy na sklep internetowy – tłumaczy prezes „Honolulu”. – Bardzo chcielibyśmy, aby nasza działalność wzbudziła również zainteresowanie państwowych instytucji – aby nasza pieroguszka stała się symbolem idei, która jest dla nas ważna. To może być również wspaniały pomysł na promocję naszego kraju — podsumował prezes.

Jolanta Wiatr

Fot. Spółdzielnia Socjalna Honolulu,
strona internetowa luft-sklep.pl

Spotkanie o śnie i jego jakości w gorzowskim TWK

Na czym polega prawidłowy sen, o jego higienie i trudnościach w przebiegu choroby neurologicznej mówiła Monika Bulanowska, psycholog i psychoterapeuta poznawczo-behawioralny.



Pani Monika podzieliła się wiedzą i doświadczeniem z osobami, które korzystają ze wsparcia specjalistów gorzowskiego oddziału Towarzystwa Walki z Kalectwem, prowadzonego przez Barbarę Kadziewicz. Monika Bulanowska w swojej pracy terapeutycznej wspiera osoby dorosłe zmagające się z bezsennością, zaburzeniami lękowymi i fobiami, zaburzeniami nastroju oraz w trakcie kryzysów życiowych.

Z Moniką Bulanowską rozmawiała Wanda Milewska

Czy choroby neurologiczne mają szczególny wpływ na jakość snu?

Choroby neurologiczne często wpływają na rytm snu i czuwania oraz mogą nasilać nocne wybudzenia. Pacjenci skarżą się m.in. na ból, drętwienia czy inne dolegliwości somatyczne, które zmuszają ich do budzenia się w nocy i przyjmowania leków. Z czasem prowadzi to do wzrostu napięcia i lęku związanego ze snem, co dodatkowo utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Co dzieje się z organizmem w momencie wystąpienia deficytu snu?

Organizm potrafi dobrze radzić sobie z okazjonalnym niedoborem snu i zwykle szybko wraca do równowagi. Problem pojawia się wtedy, gdy deficyt snu utrzymuje się przez dłuższy czas, na przykład kilka dni, a nawet tygodni. W takiej sytuacji zaczyna to negatywnie wpływać na układ nerwowy. Pogarsza się koncentracja, pamięć i regulacja emocji. Osoby niewyspane szybciej się irytują, są bardziej drażliwe i silniej reagują na sytuacje, które wcześniej były dla nich neutralne.

Jak można temu deficytowi zaradzić?

Sen najlepiej odbudowuje się poprzez regularność dlatego ważne jest kładzenie się spać i wstawanie o podobnych porach. Najważniejsze jest działanie systematyczne, a nie próby „odsypiania” strat snu np. podczas weekendu.

Czy konieczne jest wprowadzenie zmian w codziennym funkcjonowaniu? Jeżeli tak, to jakiego rodzaju powinny być te zmiany?

W przypadku bezsenności przewlekłej, czyli takiej, która utrzymuje się dłużej niż trzy miesiące, zmiany są konieczne. Dotyczą one przede wszystkim codziennych nawyków i rytuałów związanych ze snem. Najczęściej obejmują stałe godziny zasypiania i wstawania, ograniczenie drzemek oraz zmniejszenie pobudzających aktywności wieczorem. Ważna jest także rezygnacja z leżenia w łóżku i prób „zmuszania się” do snu – im więcej kontroli i wysiłku wkładamy w sen, tym trudniej on przychodzi.

Jeżeli nie można zasnąć albo pojawiają się częste wybudzenia, co wtedy robić?



Zgodnie z CBT-I* nie warto „walczyć” ze snem w łóżku. Jeśli nie możemy zasnąć przez około 15–20 minut, lepiej wstać i zająć się spokojną, przyjemną czynnością, na przykład przeczytać książkę lub rozwiązać krzyżówkę. Do łóżka wracamy dopiero wtedy, gdy ponownie pojawi się wyraźne uczucie senności. Choć może się to wydawać ryzykowne, jest to metoda potwierdzona licznymi badaniami naukowymi. W mojej praktyce wielu pacjentów stosunkowo szybko odzyskuje satysfakcjonujący i regenerujący sen.

Okazuje się, że wiele osób ma telewizory w sypialni. Jaki jest wpływ ekranów na higienę snu?

W przypadku problemów ze snem telewizor w sypialni nie jest zalecany. Ekran emitują niebieskie światło, które hamuje wydzielanie melatoniny, ale również istotne jest pobudzenie wynikające z oglądanych treści. Oglądanie filmów, seriali czy wiadomości, zwłaszcza treści emocjonujących lub negatywnych, zwiększa napięcie i utrudnia wyciszenie przed snem.

Jakie są fazy snu i która jest najważniejsza? Sen składa się z faz NREM i REM, które pełnią różne funkcje regeneracyjne. W podejściu CBT-I podkreśla się, że nie ma jednej „najważniejszej” fazy snu. Kluczowa jest jego ciągłość i jakość, ponieważ poszczególne fazy odpo-



wiadają zarówno za regenerację fizyczną, jak i regulację emocji oraz procesy pamięciowe.

Czy osoby, które zachowują regularność w układaniu się do snu mają większą możliwość wysypiania się?

Zdecydowanie tak. Regularność wzmacnia rytm dobowy i pomaga organizmowi lepiej regulować sen. Stała pora wstawania jest jednym z najskuteczniejszych czynników poprawiających jakość snu. Dzięki regularności łatwiej jest zasnąć i rzadziej dochodzi do nocnych wybudzeń. W efekcie osoby utrzymujące regularny rytm snu częściej budzą się bardziej wypoczęte i z większym poczuciem regeneracji.

Czy zalecane jest wspomaganie się lekami nasennymi czy lepiej się przemęczyć i zasnąć naturalnie?

W CBT-I leki nasenne traktowane są jako rozwiązanie krótkoterminowe. Długofalowo znacznie skuteczniejsze jest odbudowanie

naturalnego snu poprzez zmianę zachowań i przekonań związanych ze snem. U części pacjentów, ze względu na stan zdrowia, farmakoterapia może być jednak potrzebna i powinna być indywidualnie dobrana przez lekarza.

Co to jest higiena snu?

Higiena snu to zbiór codziennych nawyków i warunków, które wpływają na regenerujący sen. Obejmuje ona m.in. odpowiednie warunki w sypialni tj. poziom zaciemnienia pokoju czy unikanie nadmiernego pobudzenia wieczorem. Przykładem higieny snu jest wyłączenie ekranów na około godzinę przed snem i przeznaczenie tego czasu na spokojne, wyciszające czynności. Jej celem jest stworzenie organizmowi jak najlepszych warunków do naturalnego zasypiania i utrzymania snu.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki

Czym jest CBT-I?

CBT-I (poznawczo-behawioralna terapia bezsenności) to metoda leczenia bezsenności oparta na badaniach naukowych i uznawana za najskuteczniejsze podejście w bezsenności przewlekłej. Skupia zmianie zachowań i myśli, które podtrzymują trudności ze snem. Celem CBT-I jest odbudowanie naturalnego rytmu snu i czuwania oraz zmniejszenie napięcia i lęku związanego ze snem. Terapia pomaga poprawić jakość snu w sposób trwały.

Takie „żniwa” w lutym

Luty to bardzo dobry czas na zbieranie owoców z krzewów dzikiej róży, kaliny, berberysu czy jałowca. Oczywiście jeśli ptaszki zimujące jeszcze coś pozostawiły. To także dobry jeszcze czas na zbieranie kory, korzeni, a pod koniec miesiąca także pączków drzew. W tym czasie mają one najwięcej siły i energii życiowej.

Zatrzymajmy się chwilę przy jałowcu, a dokładnie przy jego owocach., które są wykorzystywane w kuchni na całym świecie, zarówno suszone, jak i świeże, a które dodają wielu rodzajom mięsa głębi smaku i aromatu. JAŁOWIEC POSPOLITY najbardziej jest znany ze swoich niebieskich owoców, bo pod pojęciem owoców jałowca kryją się tak naprawdę szyszkogagody jałowca. Są one zmięśniałe i po prostu przypominają owoce. Te jagody nie są prawdziwymi jagodami, lecz szyszkami z ciasno ułożonymi łuskami. To właśnie one nadają



im gładki, okrągły wygląd. I tych właśnie niebieskawych „jagód” używamy jako przypraw w kuchni. Tradycyjnie owoce jałowca używano w leczeniu migren, dny moczanowej, a także reumatycznego zapalenia stawów.

„Jagody” jałowca wchodzi w skład wielu mieszanek i herbat ziołowych, przeznaczonych do wspierania prawidłowego funkcjonowania układu trawiennego.

Co ciekawe jałowiec działa pomocniczo przy dyspepsji, czyli niestrawności trwającej 4 tygodnie (ból nadbrzusza, nudności, wymioty, dyskomfort, uczucie szybkiej sytości, wzdęcia) oraz pomocniczo podczas nadmiernego fermentowania pokarmu w jelitach. Wykazuje także pozytywne działanie na górne drogi oddechowe, a przede wszystkim na zatoki, dlatego też często jest stosowany w mieszankach do inhalacji parowej. Dodaje się go również do maści i zeli do użytku zewnętrznego, które uśmierzają ból, gdyż wykazuje on działanie przeciwbólowe. Są to często maści o właściwościach rozgrzewających, ale także chłodzących.





Niedojrzały owoc jałowca ma kolor zielony, a w okresie dojrzewania zaczyna ciemnieć. Owoce dojrzewają dwa lata. Ich główny okres zbioru to miesiące listopad i grudzień, ale moja babcia zbierała je w porze zimowej, na przełomie stycznia i lutego, po porządnym mrozach. Smak owoców jest nawet słodki z nutą żywicy. Zaś ich sproszkowana forma przyjmuje barwę brunatną.

Substancje zawarte w jałowcu posiadają właściwości przeciwutleniające polegające na usuwaniu wolnych rodników. Mają też działanie ochronne na tkankę nerwową oraz poprawiają pamięć.

W ostatnich doniesieniach ze świata nauki, trwają badania nad zastosowaniem jałowca w takich schorzeniach jak choroba Parkinsona czy Alzheimer.

Jak stosować owoce jałowca oprócz formy przyprawy w kuchni? Otóż 2-3g rozdrobnionych owoców zalewamy gorącą wodą. Miksturę odstawiamy na 15 minut pod przykryciem i gotowe. Taką miksturę spożywamy w ilości 1-2 łyżki na dobę. W taki sposób uzyskamy np. działanie moczopędne lub żółciopędne. Można także wykonać nalewkę, do której wykonania potrzebujemy 2 łyżki rozdrobnionych owoców jałowca, które zalewamy 200ml spirytusu. Tak przygotowaną mieszaninę odstawiamy na 2 tygodnie w szczelnie zamkniętym naczyniu, co jakiś czas mieszając. Potem przecedzamy i stosujemy 10-20 kropli zewnętrznie na skórę 4 razy dziennie.

Owoców jałowca ani preparatów je zawierających nie stosuje się u dzieci oraz kobiet karmiących piersią, ze względu na działanie moczopędne, żółciopędne oraz zawartość olejków eterycznych.

A co jeśli chodzi o pączki drzew czy krzewów. Zbieranie i spożywanie pączków drzew oraz krzewów to tzw. gemoterapia, której przeznaczymy kolejny artykuł. Zbieramy je w styczniu i lutym, a najlepiej gałązki pączki starych drzew oraz krzewów.

Do uznanych za najbardziej smaczne i wartościowe w tym temacie należą brzo-

za, głóg, leszczyna, lipa, świerk, jabłoń, lipa, porzeczka, maliny i jeżyny. Można spożywać w formie naparów, tzn. Gałązki kroimy, miazdzymy w moździerzu i zalewamy gorącą wodą. Pijemy jako napar. Można też taką miksturę zastosować, np. dodając do ciasta naleśnikowego.

Zima to też dobra pora na pozyskiwanie kory drzew. W lutym zbieramy korę kaliny, kasztanowca brzozy, jesionu czy wierzby białej. Jeśli chodzi o KORĘ WIERZBY BIAŁEJ, to z 2-3 letnich gałązek wierzby odcinamy boczne gałązki, a poprzez nacinanie obrączki ściąganie rurek zdejmujemy korę. Kora wierzby białej wykazuje działanie takie samo jak aspiryna i nie zanotowano skutków ubocznych. Korę tę stosował już Hipokrates, jako środek kojący bóli obniżający gorączkę. Stosowali ją również Chińczycy, Indianie oraz ludy południowej Afryki, głównie jako środek przeciwbólowy. Po prostu ją żuto. Zaś w XIX wieku wyizolowano z kory wierzby białej kwas salicylowy. W wykazuje także działanie napotne i przeciwzapalne. Dziś stosuje się ją przy bólach towarzyszących grypie, przy uporczywych biegunkach

i wewnętrznych krwawieniach. To bardzo dobry środek przeciwzakrzepowy. Pomaga też w chorobach skórnych, przy trądziku, łuszczycy czy przy grzybicach.

Stosujemy odwar z kory, czyli 1 łyżkę suszu zalewamy szklanką wody i gotujemy około 15-20 minut. Odstawiamy do przestudzenia na 15 minut. Pijemy regularnie 1/3 szklanki 3-4 razy dziennie. Odwar ma specyficzny smak i zapach, dlatego polecam dosłodzić np. Miodem.

Rośliny pozyskiwane w czasie zimy mają dużą moc. Szczególnie cennym surowcem w zimie są drzewa iglaste. One w tym czasie mają najwyższe stężenie witamin i substancji czynnych.

Dlatego warto wybrać się na zimowy spacer i połączyć go ze zbiorem na bieżące potrzeby. Weźmy tylko tyle ile faktycznie potrzebujemy. Pamiętajmy, aby pączki też zostawić roślinie, aby mogła rosnąć i rozmnażać się, czyli po prostu żyć.

Małgorzata Mazurek, bajkopisarka FLORA

Fot. Pixabay





Opowieść o Marii Suheckiej

Maria Suhecka należy do tych ludzi, których obecność w Jeleniej Górze czuje się niemal fizycznie. Nie przez stanowiska ani tytuły, lecz przez pamięć, jaką po sobie zostawiają. Nauczycielka, dziennikarka, animatorka kultury, pisarka. Z ducha – niestrudzona kronikarka miasta. Ktoś, kto całe życie zbierał historie innych, jakby przeczuwał, że kiedyś mogą zniknąć, jeśli nikt ich nie zapisze.

Po wielu latach pracy w tygodniku „Nowiny Jeleniogórskie” przeszła do pracy w prasie codziennej, miała już swoje lata i doświadczenia. Sama mówi z uśmiechem, że to było „na stare lata”, kiedy zbliżała się do pięćdziesiątki. Dla wielu byłby to moment na zwalnianie tempa, dla niej – początek nowej szkoły życia. Redakcja Słowo Polskie okazała się miejscem wymagającym jak poligon. Krótkie terminy, presja czasu, ciasne łamy. Tam nauczyła się czegoś, co do dziś uważa za jedną z najważniejszych lekcji: dyscypliny słowa.

– „Mam skłonność do nadmiaru słowa” – przyznaje szczerze. – „A tam musiałam ciąć, skracać, wydobywać samą esencję”.

Każdy tekst trzeba było zredukować o połowę, czasem o dwie trzecie. Nagle okazywało się, że to, co wydawało się niezbędne, jest tylko ozdobnikiem. Zostać miało sedno. Sens. Odpowiedzialność. Dziennikarstwo stało się dla niej nie tylko zawodem, ale warsztatem myślenia.

A przy okazji – jak zawsze – ludzie. To o nich mówi najwięcej. Redaktorzy, techniczni, reporterzy, całe środowisko lokalnych mediów. Wymienia nazwiska z czułością, jakby czytała rodzinny album. Jedni już odeszli, inni zostali tylko we wspomnieniach. „Tyle tych postaci... tak szybko ludzie odchodzą” – mówi cicho. I dodaje coś, co brzmi jak jej życiowe credo: że „warci jesteśmy tyle, ile wspomnień po nas zostanie”.

Może właśnie dlatego tak naturalnie przeszła od pisanie o innych do tworzenia przestrzeni dla cudzych głosów.

Z reportażu w Świeradowie przywiozła nie tylko materiał do gazety, ale przyjaźń. Razem z Zofią Prysłópską wpadły na pomysł, by pomagać ludziom pisać i wydawać książki. Zaczęło się od jednego, bardzo kruchego przypadku – tomiku wierszy młodego, chorego poety. Trzeba było zdobyć pieniądze, przeko-

nać wydawcę, przejść przez urzędowe procedury. Udało się. I wtedy zrozumieli, że to może być coś większego.

Tak narodziło się Stowarzyszenie w Cieniu Lipy Czarnoleskiej.

Nazwa nieprzypadkowa – odwołanie do Kochanowskiego, do tradycji, do korzeni polszczyzny. Pod tą „lipą” zaczęli gromadzić się ludzie zakochani w słowie. Debiutanci, seniorzy, poeci z szuflady, nauczyciele, lekarze, pasjonaci. Maria mówi o nich z czułością: „kocham tych ludzi, którzy mają w sobie taką pasję, lubią definiować słowem literackim świat”.

Z jednego tomiku zrobił się ruch. Almanachy, autorskie książki, kolejne publikacje. W sumie – ponad sto czterdzieści tytułów. Prawdziwa mała oficyna, społeczna, tworzona siłą serc, nie budżetów. Później przekształcili się w lokalne stowarzyszenie, już mocniej zakorzenione w Jeleniej Górze, ale duch pozostał ten sam: wspierać, wydobywać talenty, dawać głos tym, którzy nie mają odwagi zapukać do wielkich wydawnictw.

To chyba najlepiej pokazuje, kim jest Pani Maria. Nie tylko autorką, ale kimś, kto buduje wspólnotę.

Dziś ma 87 lat. Mówi to z lekkim zdziwieniem, jakby chodziło o kogoś innego. Nadal jeśli czuje się dobrze chodzi do kościoła, na spotkania literackie, do KSON-u, do ludzi. Czasem ktoś ją zatrzyma na ulicy: „Dzień dobry pani Mario”. Rozpoznają ją. Pamiętają teksty, rozmowy, obecność. To dla niej największa nagroda.

Kiedy pytają ją o starość, nie narzeka. Używa określenia, które brzmi jak zaklęcie: „chary-

zmat radości życia”. Straciła bliskich, przeszła choroby, nawet COVID przywiózł ją z zagranicy prosto do szpitala. A jednak, gdy wracała do Jeleniej Góry i patrzyła na znajome ulice, pomyślała tylko: jaki ten świat jest piękny. Ilu wspaniałych ludzi poznałam. Jak bardzo warto żyć. I to cała Ona.

(opr. M-P)

Fot. Archiwum rodzinne M. Sucheckiej



**Więcej z cyklu „Jeleniogórzanie” w Radiu KSON
– słuchajcie – warto!**

Koniec receptomatów

Od 2025 roku nastąpiła m.in. rewolucja w dostępności środków odurzających, które były dostępne w receptomatach, które przestały działać. Jeszcze do niedawna uzyskanie recepty na leki z grupy I-N (środki odurzające) zajmowało w internecie kilka minut i sprowadzało się do wypełnienia prostego formularza. Te czasy jednak minęły.

Ministerstwo Zdrowia (MZ) wprowadziło w 2025 r. zaostrenie przepisów, które wywróciły rynek „receptomatów” do góry nogami. Głównym celem przeprowadzonych przez MZ zmian było ukrócenie procedury wystawiania recept na silne leki (w tym medyczną marihuanę, fentanyl czy oksykodon) bez faktycznego kontaktu lekarza z pacjentem.

Systemy zwane potocznie „receptomatami” pozwalały na uzyskanie leku wyłącznie na podstawie ankiety, co rodziło ogromne ryzyko nadużyć i uzależnień. Dlatego nowe regulacje wymusiły na podmiotach leczniczych powrót do korzeni medycyny: najpierw diagnoza i badanie, potem lek. To dlatego wiele serwisów oferujących „receptę w 5 minut” z dnia na dzień zawiesiło działalność lub drastycznie zmieniło model pracy.

Zgodnie z aktualną wykładnią przepisów, przepisanie leku z grupy środków odurzają-

cych pacjentowi, którego lekarz nie zna i nie leczył wcześniej, wymaga osobistego zbadania lub – w określonych przypadkach kontynuacji leczenia – bardzo wnikliwej weryfikacji dokumentacji medycznej.

Oznacza to, że „droga na skróty” została dla pacjenta zamknięta. Teraz aby rozpocząć terapię, konieczne jest udanie się do placówki stacjonarnej lub odbycie pełnowymiarowej konsultacji lekarskiej, podczas której lekarz zweryfikuje historię choroby. To właśnie nowe zasady wystawiania recept stanowią teraz barierę, która oddziela pacjentów faktycznie potrzebujących leczenia od osób szukających „substancji rekreacyjnych” czyli środków odurzających.

Zmieniły się więc również warunki telemedycyny w tej dziedzinie. Lekarz ma teraz bezwzględny obowiązek weryfikacji historii leczenia w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) przed wystawieniem e-recepty na środki odurzające. Jeśli obecnie system „nie widzi” historii choroby lub pacjent nie udostępnił wglądu do swojego konta IKP, lekarz nie ma prawa wystawić recepty zdalnie. Jak podaje MZ to zabezpieczenie ma na celu wyeliminowanie zjawiska „doctor shopping”, czyli chodzenia od lekarza do lekarza po ten sam lek.

Od wprowadzonych w 2025 roku zmian legalna ścieżka jest przejrzysta, choć bardziej wymagająca:



- Kwalifikacja: Pacjent musi posiadać dokumentację medyczną potwierdzającą schorzenie (np. od neurologa, onkologa, poradni leczenia bólu).

- Badanie: W przypadku pierwszej wizyty, standardem staje się kontakt osobisty w gabinecie, gdzie lekarz może fizykalnie zbadać pacjenta.

- Weryfikacja: Lekarz sprawdza historię w systemie państwowym (P1/IKP).

- Terapia: Dopiero po spełnieniu tych warunków wystawiana jest recepta RPW (na leki narkotyczne).

Na pewno jest grupa pacjentów, dla których nowe procedury mogą wydawać się utrudnieniem, jednak lekarze specjaliści są zgodni, że wprowadzone zmiany to krok w stronę bezpieczeństwa. Rynek medycznej marihuany w Polsce profesjonalizuje się, przechodząc z modelu „sklepowego” na model stricte kliniczny, gdzie priorytetem jest zdrowie pacjenta i kontrola efektów terapii.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay

Srebrna medycyna, czyli dwie twarze

Starzejące się społeczeństwo to już znak naszych czasów. Wydłużenie średniej długości życia jest jednym z największych osiągnięć współczesnej cywilizacji, ale jednocześnie stawia przed nami nowe wyzwania zdrowotne, społeczne i ekonomiczne.

W ostatnich latach obserwuje się wyraźne przyspieszenie badań nad procesami starzenia się organizmu oraz rosnące zainteresowanie medycyną regeneracyjną, przeciwstarzeniową i holistyczną profilaktyką zdrowia.

Coraz większą popularność zyskują również zabiegi i terapie z zakresu dermatologii, kosmetyki i medycyny estetycznej, których celem jest zachowanie młodego i zdrowego wyglądu. Starzenie się to naturalny, nieunikniony proces biologiczny, charakteryzujący się akumulacją zmian na poziomie komórkowym, tkankowym i narządowym. Zmiany te prowadzą do stopniowego, często nieodwracalnego pogorszenia funkcjonowania organizmu. Towarzyszy im narastające upośledzenie funkcji poznawczych, osłabienie sprawności fizycznej, spadek odporności oraz zwiększona podatność na choroby przewlekłe.

Warto pamiętać, że starzenie się nie dotyczy wyłącznie ciała. Obejmuje również sferę psychiczną – mogą pojawiać się zaburzenia nastroju, lęk, depresja, problemy z pamięcią czy choroby neurodegeneracyjne, takie jak choroba Alzheimera czy Parkinsona.

Medycyna regeneracyjna, zwana również medycyną przeciwstarzeniową (anti-aging), nie ogranicza się do maskowania widocznych oznak starzenia czy korekty estetycznej. Jej celem jest dotarcie do podstawowych przyczyn starzenia się organizmu i wspieranie naturalnych mechanizmów naprawczych. Wykorzystuje najnowsze technologie medyczne, w tym m.in. terapie komórkami macierzystymi, których zadaniem jest zastępowanie uszkodzonych komórek, utrzymanie ich prawidłowej populacji oraz optymalnych funkcji.

Medycyna regeneracyjna dąży do przywrócenia zdolności samonaprawczych organizmu, co umożliwia dłuższe zachowanie zdrowia, sprawności i witalności. Jej celem nie jest jedynie wydłużenie życia, ale przede wszystkim wydłużenie życia w zdrowiu – tzw. healthspan. →

Na długość życia i tempo starzenia wpływa wiele czynników. Szacuje się, że:

- około 50% zależy od naszego stylu życia i codziennych wyborów,
- 20% to uwarunkowania genetyczne,
- 10% stanowi funkcjonowanie systemu ochrony zdrowia (dostęp do specjalistów, profilaktyki),
- 10% związane jest z zanieczyszczeniem środowiska¹. Oznacza to, że w dużej mierze sami mamy wpływ na to, jak długo i w jakiej kondycji będziemy żyć.

Do najważniejszych czynników przyspieszających proces starzenia należą:

- Czynniki genetyczne – predyspozycje do chorób dziedzicznych i schorzeń związanych z wiekiem.
- Niewłaściwa dieta – nadmiar cukrów prostych, tłuszczów trans i żywności wysoko przetworzonej nasila stany zapalne, stres oksydacyjny i glikację białek, co uszkadza kolagen i przyspiesza starzenie skóry.

- Brak aktywności fizycznej – prowadzi do utraty masy mięśniowej, sztywności stawów, pogorszenia kondycji i sprawności.
- Palenie tytoniu – pogarsza wygląd skóry i zwiększa ryzyko nowotworów oraz chorób sercowo-naczyniowych.
- Alkohol i narkotyki – obciążają wątrobę, serce, mózg, zaburzą procesy regeneracji i zwiększają ryzyko wielu chorób.
- Chroniczny stres – sprzyja chorobom układu krążenia, zwiększa produkcję wolnych rodników i przyspiesza starzenie skóry.
- Brak kontaktów społecznych – osamotnienie i izolacja sprzyjają depresji, osłabieniu odporności i chorobom serca.
- Brak aktywności umysłowej – zwiększa ryzyko demencji i chorób neurodegeneracyjnych.
- Chroniczny stres – zaburza równowagę życiową, podnosi poziom kortyzolu i zwiększają ryzyko chorób cywilizacyjnych.
- Zanieczyszczone środowisko – toksyny w powietrzu, wodzie i glebie zwiększają ryzyko chorób oddechowych, alergii i nowotworów.



Nowoczesne podejście do „srebrnej medycyny” opiera się na holistycznej profilaktyce, która obejmuje całego człowieka – ciało, psychikę i relacje społeczne. Należy pamiętać, że na wiele z wyżej wymienionych czynników ryzyka mamy realny wpływ, należą do nich np.:

- **Sprawność ciała i mózgu**

Ruch spowalnia biologiczne starzenie się organizmu. Trening siłowy, joga, slow jogging, spacer, pływanie czy jazda na rowerze poprawiają wydolność serca, wzmacniają mięśnie i kości oraz korzystnie wpływają na zdrowie psychiczne i utrzymanie właściwej masy ciała.

Czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, nauka nowych umiejętności czy udział w np.: Uniwersytetach Trzeciego Wieku, Klubach Seniora, korzystanie z oferty instytucji kultury wspierają neuroplastyczność mózgu, zapobiegają demencji i poprawiają jakość życia.

- **Dbanie o kontakty społeczne i emocjonalne**

Utrzymywanie bliskich relacji społecznych, kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, spotykanie się z nimi osobiście lub rozmowa przez telefon czy Internet, poznawanie nowych ludzi, otwartość na otoczenie są jednym z kluczowych czynników długowieczności.

- **Zdrowa dieta**

Zalecana jest dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, chude białko oraz zdrowe tłuszcze, zwłaszcza kwasy omega-3 (ryby, orzechy, nasiona). Mają one działanie przeciwzapalne i wspierają pracę mózgu. Ograniczenie cukru, soli, fast foodów i tłuszczów nasyconych zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych. Odpowiednie nawodnienie – pić co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

- **Zarządzanie stresem**

Medytacja, joga, trening autogenny Schulza, wizualizacje, głębokie oddychanie czy kontakt z naturą pomagają obniżyć poziom stresu i chronią układ nerwowy.

- **Odpowiednia ilość snu**

7–9 godzin snu na dobę to fundament regeneracji. Podczas snu produkowane są melatonina i hormon wzrostu – nazywane „hormonami młodości”. Dobra higiena snu to inwestycja w zdrowie i urodę.

- **Unikanie używek**

Rzucenie palenia i rezygnacja lub choćby ograniczenie alkoholu znacząco poprawia stan zdrowia, wygląd skóry i zmniejsza ryzyko wielu chorób.

- **Regularne badania profilaktyczne**

Coroczne badania krwi, moczu oraz badania zalecane przez lekarza pozwalają wcześniej wykryć zaburzenia i wdrożyć leczenie, zanim dojdzie do poważnych powikłań.

- **Suplementacja witamin i minerałów**

Wraz z wiekiem rośnie zapotrzebowanie na niektóre składniki, m.in. witaminę D, omega-3, cynk, selen oraz antyoksydanty (wit. C i E). Coraz częściej mówi się również o suplementacji tzw. „hormonów młodości”, jak DHEA, oraz o senolitykach – substancjach eliminujących komórki starzejące się („zombie”), które przyczyniają się do rozwoju chorób związanych z wiekiem.

- **Myśl pozytywnie**

Nie narzekaj, nie zamartwiaj się rzeczami, na które nie masz wpływu, celebryj i ciesz się każdym dniem, każdą nawet małą rzeczą.

Od kilku lat rośnie zainteresowanie tzw. zdrowym starzeniem się, organizowane są konferencje, takie jak Ogólnopolski Kongres Starzenia, na których specjaliści z różnych dziedzin prezentują najnowsze wyniki badań nad procesami starzenia, profilaktyką oraz sposobami poprawy jakości życia seniorów. Interdyscyplinarna wiedza z zakresu geriatry, psychologii, dietetyki, fizjoterapii i medycyny regeneracyjnej pozwala tworzyć skuteczne strategie wspierania zdrowego starzenia się.

Srebrna medycyna to nie tylko odpowiedź na wyzwania starzejącego się społeczeństwa, ale także ogromna szansa na poprawę jakości życia w każdym wieku. Starzenie się nie musi oznaczać choroby, niesprawności i wycofania z życia. Dzięki świadomym wyborom, profilaktyce, aktywności fizycznej i umysłowej oraz wsparciu nowoczesnej medycyny możemy starzeć się zdrowo, aktywnie i z godnością. Bo prawdziwym celem jest nie tylko długie życie – ale dobre, pełne, satysfakcjonujące i zdrowe życie aż do późnej starości. Źródła:

pacjent.gov.pl, ncez.pzh.gov.pl

Renata Bech

Ilustracja pogładowa Al



Weszli charytatywnie na Czantorię w Ustroniu

Krótkie gacie i oryginalne stroje są na stałe wpisane w to wydarzenie.

Najważniejsze jest jednak pomaganie, więc kwestia ubioru co roku schodzi na dalszy plan – w końcu nie ma znaczenia czy na szczyt wchodzi się w krótkich gaciach, czy nie. W minioną sobotę (10.01.) w Ustroniu z dolnej kolejki na szczyt Czantorii wyruszyła VII edycja „Zimowe wejście na Czantorię w krótkich gaciach”.

W tym roku na szczyt Czantorii (995 m n.p.m.) w Beskidzie Śląskim w „krótkich gaciach” ruszyło kilkaset osób. Niektórzy w przebraniach, większość z nagimi łydkami, a czasem też udami. Najodważniejsi wystąpili toples.

Wobotnie wydarzenie w Ustroniu było charytatywnym marszem serc – ludzi, którzy nie boją się zimna, gdy w grę wchodzi coś znacznie większego: życie dziecka.

Całkowity dochód z „VII Zimowego wejścia na Czantorię w krótkich gaciach” został prze-

znaczony na leczenie i rehabilitację Kazika – małego wojownika, który mimo zaledwie 2 latek codziennie staje do walki z okrutną chorobą – dystrofią mięśniową Duchenne’a. To cichy złodziej dzieciństwa, który powoli odbiera siły, mięśnie... aż w końcu zatrzymuje serce. Kazik potrzebuje leku, który może zatrzymać tę chorobę. Czas jednak nie jest jego sprzymierzeńcem. Każdy dzień bez terapii to krok bliżej nieodwracalnych zmian. A lek kosztuje ogromnie dużo – to więcej, niż jedna rodzina jest w stanie unieść.

Na uczestników imprezy na mecie czekały takie atrakcje jak: baseny z zimną wodą i balia z ciepłą wodą, ogromna dawka pozytywnej energii i uśmiechu, niezapomniana przygoda, nagrody za najlepsze przebrania, pamiątkowe medale dla wszystkich, którzy wzięli udział w wyzwanii.

12 stycznia br. Kolej Linowa Czantoria podała informację ile środków udało się zebrać: „Z całego serca DZIĘKUJEMY. Za mróz, który nie zatrzymał nikogo. Za krótkie gacie, które stały się symbolem odwagi i solidarności. Za każdy krok, każde dobre słowo i każdą złotówkę. VII Zimowe wejście na Czantorię w krótkich gaciach – idziemy dla Kazika Sromek pokazało, jak wielką siłę ma wspólnota ludzi o ogromnych sercach.

WSPÓLNIE ZEBRALIŚMY:

90 077,60 zł

84 Euro

300 CZK

To nie są tylko liczby. To realna pomoc, nadzieja i dowód, że razem potrafimy więcej, niż

nam się wydaje. Dziękujemy każdemu, kto był częścią tej drogi – na szlaku i poza nim”.

Akcja na Czantorii zakończyła się, ale wsparcie chorego Kazika można cały czas m.in. na SiePomaga Kazik Sromek

Organizatorzy są zadowoleni i pełni radości, że z roku na rok w ustrómskim wydarzeniu bierze coraz więcej osób. Zabawa jest wyśmienita, a turyści zdobywający szczyt Czantorii robią to w różnych przebraniach, z użyciem dodatkowych gadżetów (rower czy sanki), często tylko w „krótkich gaciach”. Jednak poza zabawą liczy się charytatywny cel każdego wejścia, który w całości przeznaczony jest na pomoc chorym maluchom z terenu śląska cieszyńskiego.

Tegoroczna edycja odbywała się pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Śląskiego, Starostów Cieszyńskiego i Bielskiego, Burmistrza Miasta Ustroń oraz Wójta Gminy Wilkowice.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Użyczone



Młodzi Duchem – Zdrowi Ciałem

Władze Gminy Kołobrzeg, jednej z większych w powiecie kołobrzeskim, która liczy aż 21 sołectw z myślą o swoich najstarszych mieszkańcach uzyskali dofinansowanie z Unii Europejskiej na realizację projektu Młodzi Duchem – Zdrowi Ciałem.



Grupą docelową projektu są seniorzy i seniorki – osoby w wieku 60 i więcej lat będące mieszkańcami miejscowości wiejskich Gminy Kołobrzeg. Uczestnictwo w projekcie jest dobrowolne i nieodpłatne, a celem jest utworzenie Centrum Aktywności Seniorów oraz objęcie wsparciem co najmniej 200 starszych osób – w tym co najmniej 150 kobiet oraz 15 osób z niepełnosprawnościami.

Projekt realizowany jest już od 1 stycznia przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (GOPS) w Kołobrzegu, zakończony zostanie 31 grudnia 2029 roku. W ramach GOPS wyodrębnione zostanie Centrum Aktywności Seniorów (CAS), gdzie będą odbywać się cykliczne zajęcia i wykłady przede wszystkim w świetlicach wiejskich: w Sarbii, Stramnicy, Zieleniewie oraz w Centrum Sportów Wodnych w Dźwirzynie. Planuje się jednocześnie m.in. zakup wyposażenia i sfinansowanie dojazdu seniorów i se-

nierek na wszystkie zajęcia i spotkania.

Kolejny cel projektu to wsparcie przyczyniające się do rozwoju pasji, zainteresowań, integracji i umiejętności komunikacyjnych. W ramach tego zadania seniorzy i seniorki będą zapraszani na: spektakle teatralne, operetkowe, koncerty filharmoniczne, jednodniowe wycieczki umożliwiające zwiedzanie województwa i regionu, wyjazdy do miejsc ważnych z punktu widzenia historii, tradycji, kultury.

W Centrum Aktywności Seniorów będą organizowane również okazjonalne bale seniorów, spotkania przedświąteczne, połączone np. ze wspólnym śpiewaniem kolęd, degustacją tradycyjnych dań świątecznych. Planuje się także organizację integracyjnych spotkań w gronie rodzinnym i sąsiedzkim np. z okazji majówki, Dnia Sąsiada, Dnia Pieczonego Ziemianka itp. Kolejnym pomysłem jest organizacja warsztatów artystycznych poświęconych np. tworzeniu makram, kolaży, malowaniu na szkle, ozdób świątecznych, masek karnawałowych, przy wykorzystaniu różnych technik rękodzielniczych łączących tradycję z nowoczesnością. Nie zapomniano również o zapoznaniu i „oswojeniu” seniorów ze światem cyfrowym. Pomogą w tym warsztaty obsługi telefonów komórkowych, smartfonów, aplikacji przydatnych w komunikacji z otoczeniem oraz mediów społecznościowych, bankowości elektronicznej, bezpieczeństwa w sieci.

Ważną sprawą będzie też wsparcie o charakterze prozdrowotnym. W ramach tego zadania proponowane będą spotkania indywidualne lub grupowe z psychologiem, gimnastyka z elementami pilatesu i nordic walking, warsz-

taty wokarno-taneczne, warsztaty dietetyczne – edukacja obejmująca zbilansowanie diety, urozmaicenie jadłospisu, specyfikę odżywiania się osób starszych, dostosowane diety do stanu zdrowia. Organizowane będą też pikniki zdrowia, poświęcone kształtowaniu nawyku dbania o swoje zdrowie oraz ułatwienie dostępu do podstawowych badań profilaktycznych, takich jak pomiar poziomu cukru i cholesterolu, pomiar ciśnienia krwi, pomiar BMI, spirome-

tria, densytometria, markery nowotworowe.

Jak nas poinformowano, wartość projektu wynosi 1,9 mln zł, z czego wkład Funduszy Europejskich to aż 1,61 mln zł. Reszta pieniędzy na to przedsięwzięcie pochodzi z budżetu państwa oraz środków własnych gminy.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Pamięci Jurka Patana

W Kołobrzegu był tak znany, że choć był już w wieku senioralnym, wszyscy mieszkańcy i młodszy, i starsi zwracali się do niego po prostu: Jurek. Wszędzie go było pełno. Od dziesiątków lat jego zdjęcia dokumentowały każde wydarzenia w mieście. Kiedy go zabrakło, wielu nie mogło w to uwierzyć.

W Pałacu Braunschweigów przy Muzeum Oręża Polskiego w Kołobrzegu otwarta została wystawa wspomnieniowa dedykowana znanemu kołobrzeżaninowi, fotoreporterowi, wydawcy i miłośnikowi historii miasta – Jerzym Patanie.

Wystawa została uroczystie otwarta 21 stycznia, dokładnie w 10. rocznicę jego śmierci i ma przypominać postać Jerzego Patana, tak ważną w powojennej historii Kołobrzegu.

Jerzy Patan urodził się w 1939 roku w Poznaniu. Po zakończeniu II wojny światowej, we wrześniu 1945 roku, jego rodzice przybyli do Kołobrzegu. Klimat i okolica bardzo im przypadła do gustu, jednak ogrom zniszczeń miasta spowodował, że początkowo zrezygnowali z zamieszkania nad morzem i na stałe osiedlili się w Koszalinie. Jerzy Patan – jak często mówił – zakochał się w Kołobrzegu od pierwszego wejrzenia. Powrócił tu – w 1963 roku i zaangażował się w życie i odbudowę podnoszonego z ruin i gruzów miasta nad Parsętą. Znalazł wtedy nowe hobby. Cały czas fotografował, a wkrótce został korespondentem, a następ-

nie fotoreporterem tytułów prasowych, w tym „Głosu Koszalińskiego”.

Po latach i przekształceniu dziennika w „Głos Pomorza” pracował tam aż do emerytury. W latach 90-tych założył własne wydawnictwo oraz Galerię Dokumentu i Fotografii Kołobrzegu. Wydawał wówczas przewodniki i książki historyczne, ukazując historię miasta na zdjęciach chroniąc je przed zapomnieniem. Ponadto cały czas fotografował, kronikarsko dokumentując wszystkie wydarzenia w Koło-



brzegu – i te ważne i te mniej istotne, a także stale powiększając kolekcję zdjęć w utworzonej przez siebie galerii.

Jego zdjęcia można było zobaczyć na wielu wystawach w Polsce i poza jej granicami. Był wielokrotnie nagradzany, zdobywając nagrody ogólnopolskie i regionalne. W 2001 roku kołobrzescy dziennikarze przyznali mu nagrodę Konika Kołobrzesckiego, którą otrzymywali zasłużeni dla propagowania kultury i regionu.

Zmarł 21 stycznia w 2016 roku. Rada Miasta Kołobrzeg w 2019 roku przyznała mu tytuł „Zasłużony dla Kołobrzegu”, a także nazwała jego imieniem jedno z miejskich rond.

Autorem wystawy wspomnieniowej o Jerzym Pataniu, którą można oglądać w Pałacu Braunschweigów jest dr Robert Dziemba. Ekspozycja mogła powstać dzięki zaangażowaniu syna Jerzego Patana – Witolda Patana, a także kołobrzesckiego fotografa Karola Skiby.

Podczas otwarcia wystawy syn Jerzego Patana odebrał nadany w 2019 roku Jerzemu Patanowi tytuł „Zasłużony dla Kołobrzegu”.

Jolanta Wiatr

Fot. Muzeum Oręża Polskiego w Kołobrzegu

Seniorzy pracują dłużej przez...długi

Statystyki wskazują, że dla wielu seniorów jesień życia oznacza dziś zamiast spokojnej stabilizacji, walkę o finansowe przetrwanie. Wszystko przez zadłużenia.

Łączna kwota ich długów wciąż rośnie, stąd coraz więcej osób w wieku emerytalnym wraca na rynek pracy.

Według danych GUS, w III kwartale 2025 roku ponad 800 tys. Polaków w wieku emerytalnym było aktywnych zawodowo. To historyczny rekord. Eksperti podkreślają jednak, że nie zawsze stoi za tym chęć aktywności, a często jest to konieczność wynikająca z rosnących kosztów życia, wydatków na leczenie, inflacji oraz zadłużenia.

Co ciekawe, mimo wzrostu łącznej kwoty zaległości, liczba seniorów mających problemy ze spłatą zobowiązań spadła z ponad 370 tys. – do niespełna 350 tys. osób. Oznacza to jednak niestety, że długi są wyższe, choć koncentrują się na mniejszej grupie. – Spadek liczby zadłużonych seniorów nie oznacza poprawy ich sytuacji finansowej. Wręcz przeciwnie, większa część długu skupia się dziś na osobach, które już wcześniej miały poważne problemy finansowe i nie są w stanie wyjść z pętli zadłużenia – tłumaczy Paweł Szarkowski, prezes BIG InfoMonitor.

Otóż statystycznie średnie zadłużenie przypadające na jednego seniora wzrosło w ciągu roku o ponad 6 proc., osiągając poziom 34 259 zł. Łączne zobowiązania osób 65+ stanowią dziś prawie 15 proc. wszystkich zaległych długów Polaków, więcej niż w młodszych grupach wiekowych.

Coraz większym obciążeniem są paradoksalnie także kredyty mieszkaniowe. Średnia wartość zaległości w tym segmencie wzrosła aż o 24 proc., do ponad 317 tys. zł. Seniorzy decydują się na nie m.in. przy refinansowaniu wcześniejszych zobowiązań, zakupie mieszkań bardziej dostosowanych do ich wieku lub w celu wsparcia swoich dzieci i wnuków.

Jak wypada w tych statystykach Zachodniopomorskie? Choć raport wskazuje, że największe zadłużenie seniorów dotyczy województw mazowieckiego, śląskiego i dolnośląskiego, Pomorze Zachodnie również nie jest wolne od tego problemu. Region ten pla-

suje się w środku ogólnopolskich statystyk, ale eksperci podkreślają, że wysokie koszty utrzymania w miastach takich, jak Szczecin, Koszalin, Kołobrzeg czy Świnoujście oraz rosnące ceny energii szczególnie dotyczą na ogół emerytów z niższymi świadczeniami. Dla wielu z nich dodatkowa praca, np. w handlu, usługach czy sezonowej turystyce staje się jedynym sposobem na domknięcie domowego budżetu.

Sytuację seniorów dodatkowo pogarsza skala przestępstw finansowych. Dane BIK wskazują, że w tylko 2025 roku od 799 seniorów próbowano wyłudzić łącznie 11,8 mln zł. Metody „na wnuczka”, „na policjanta” czy „na urzędnika” pomimo ostrzeżeń wciąż zbierają żniwo, także w mniejszych miejscowościach regionu. – Aktywność zawodowa seniorów to tylko jedna strona medalu. Równie ważne są edukacja, wsparcie bliskich i narzędzia prewencyjne, takie jak Alerty BIK czy monitoring zobowiązań – podkreśla Andrzej Karpiński, szef bezpieczeństwa Grupy BIK.

Choć wielu seniorów wykazuje dziś ogrom-



ną determinację i odpowiedzialność finansową, eksperci nie mają wątpliwości: bez systemowego wsparcia i realnej ochrony przed wyłudzeniami problem ich zadłużenia będzie narastał.

Dla tysięcy starszych mieszkańców – i to nie tylko Pomorza Zachodniego – praca po 65. roku życia przestaje więc być wyborem. Coraz częściej staje się niestety koniecznością.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Krótko o komfortkach

Wychodząc na przeciw osobom ze szczególnymi potrzebami, możliwe stało się stworzenie takiej przestrzeni, aby w pełni stworzyć komfort w korzystaniu z toalety przy jednoczesnym umożliwieniu dokonania zabiegu higieniczno–pielęgnacyjnego w przestrzeni publicznej.

Czasami sama dostosowana toaleta dla osób z niepełnosprawnościami nie wystarcza. Konieczna jest np. leżanka, na której można się położyć, aby przebrać pieluchę, czyli tzw. komfortka. W toaletach brakuje często miejsca, w którym można odłożyć cewniki, nożyczki, środki dezynfekcyjne, itp.

Komfortka to krótko mówiąc pomieszczenie, w którym jest między innymi możliwość zmiany pieluchomajtek dorosłym osobom

z niepełnosprawnościami. Wyposażona jest ona w przewijak, dostosowany do rozmiarów i wagi osoby dorosłej. Ma zapewnić komfort i poczucie bezpieczeństwa.

Idea komfortki wywodzi się przede wszystkim z potrzeby zapewnienia przestrzeni higieniczno – sanitarnej osobom dorosłym, niesamodzielnym, które stanowią ok. 150 tys. osób w Polsce i które każdego dnia w asyście swoich opiekunów, zmienia pieluchy poza domem,

w bardzo niehigienicznych i niebezpiecznych warunkach.

Za nazwą i inicjatywą powstawania komfortek w Polsce stoi koalicja pięciu organizacji, która prowadzi akcję „Przewijamy Polskę”. Koalicję zawiązały prezeski: Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” z Poznania, Fundacji Mali Siłacze z Krakowa, Fundacji Nieodkładalni z Gliwic, Lubelskiego Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych z Lublina i Fundacji Integracja z Warszawy.

Kluczowym aspektem komfortki jest jej wielkość i wyposażenie, dostosowane do szerokiego spektrum potrzeb użytkowników:

- powierzchnia pomieszczenia nie może być mniejsza niż 12 m² i o szerokości min. 3 m,
- w pomieszczeniu musi znajdować się węzeł sanitarny z sedesem przeznaczonym dla osób z niepełnosprawnością,
- umywalka w komfortce musi być dostosowana do potrzeb osób poruszających się na wózkach

- głównym wyposażeniem musi być leżanka (przewijak, zwany również stołem do przewijania), a także podnośnik sufitowy lub jezdny oraz kosz na odpady.

Fakultatywnie komfortka może posiadać również bezprogową kabinę prysznicową lub prysznic.

Zalecane jest ABY KOMFORTKA była umieszczona jak najbliżej wejścia do budynku oraz była oznaczona przy wejściu do budynku i na drzwiach wejściowych do pomieszczenia.

Przepisy, które wprowadziły wymogi dotyczące komfortek w nowym budownictwie weszły w życie w 2024 roku i wprowadziły określenie odpowiednich warunków umożliwiających przewijanie dorosłej osoby ze szczególnymi potrzebami.

Poruszanie w mediach tematu komfortek to ważny krok na drodze do budowania społeczeństwa, w którym każdy, bez względu na swoje ograniczenia, może czuć się godnie i bezpiecznie.

Andrzej Koenig, ociemniały

Fot. Pixabay



Przewodnik sensoryczny w toruńskim WOAK-u

Żyjemy w coraz bardziej dostępnym świecie. Dotyczy to praktycznie wszystkich dziedzin naszego życia. Osoby z niepełnosprawnościami mogą się praktycznie pokazywać wszędzie, uczestniczyć w życiu społecznym, kulturalnym, pokazywać się na obiektach i arenach sportowych, bezpiecznie poruszać się w przestrzeni publicznej itp. Osobiście też korzystam z dostępności skierowanej do osób z niepełnosprawnościami.

Osoby z dysfunkcjami wzroku mogą bez większych problemów np. odwiedzić teatr i zrozumiale odebrać wystawianą sztukę teatralną. Instytucje organizujące właśnie spektakle opracowują audiodeskrypcję, która jest później z wykorzystaniem specjalnego sprzętu udostępniana osobom niewidomym, ociemniałym i słabo widzącym. Instytucją, która wychodzi naprzeciw środowisku osób z niepełnosprawnościami – w tym z dysfunkcją wzroku – jest Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury (WOAK) w Toruniu. Właśnie toruński WOAK poszedł dalej i oprócz audiodeskrypcji przygotował „swoje firmowe” narzędzie skierowane do środowiska osób niewidomych: „przewodnik sensoryczny.

Mówiąc w skrócie przewodnik sensoryczny to książka pełna faktur, materiałów i krótkich opisów scen. Powstał z myślą o tym, by każdy mógł wejść w spektakl trochę głębiej – spokojniej, uważniej, bardziej zmysłowo. Materiały w przewodniku nawiązują do scenografii i działań na scenie, dzięki czemu można pod palcami poczuć to, co dzieje się na scenie. Pozwala odkrywać kolejne elementy, łączyć je z tym, co słychać i widać na scenie, i tworzyć własny, osobisty sposób przeżywania historii. Spektakl staje się dzięki temu jeszcze bardziej namacalny.

Przewodnik sensoryczny to innowacyjny pomysł koordynatorki do spraw dostępności w toruńskim WOAK-u Patrycji Gancarczyk. O tym jak powstał pomysł, ile czasu poświęciła wraz z współpracującymi osobami, jak został on przyjęty przez środowisko najbardziej zain-

teresowanych czyli niewidomych opowiedziała nam w skrócie właśnie główna autorka – Patrycja Gancarczyk.

„Pomysł na przewodnik sensoryczny wpadł mi do głowy, kiedy pracowałam nad wprowadzeniem materiałów sensorycznych do WOAK-owego Pokoju Ciszy. Pomyślałam wtedy, że warto byłoby zrobić coś podobnego do spektaklu, inspirowanego książeczkami sensorycznymi dla dzieci. Na podstawie audiodeskrypcji zaczęłam tworzyć przewodnik, który okazał się dużo bardziej złożonym projektem, niż początkowo sądziłam. Wiele razy kwestionowałam swoje pomysły, bo musiałam wejść w „buty” osób z niepełnosprawnością wzroku, osób w spektrum autyzmu i widzących, żeby przewodnik był na tyle uniwersalny, by każdy mógł z niego korzystać na swój sposób. I chyba się udało.

Przewodnik sensoryczny był bardzo dobrze przyjęty – i to było dla mnie chyba najważniejsze doświadczenie w całym procesie. Zarówno osoby z niepełnosprawnością wzroku, jak i widzące mówiły po spektaklu, że dzięki niemu mogły lepiej wejść w spektakl, zatrzymać się przy scenach, połączyć to, co słyszą i widzą, z tym, co czują pod palcami. Dla osób z niepełnosprawnością wzroku był to sposób, by lepiej poznać spektakl, a dla wielu widzów widzących – zupełnie nowe doświadczenie jego odbioru. Rozmowy po pokazach były dla mnie bardzo poruszające, bo właśnie wtedy zobaczyłam, że ta cicha, często niewidoczna praca naprawdę ma sens – że ktoś dzięki niej mógł coś poczuć, coś zrozumieć, zatrzymać się



na chwilę dłużej przy spektaklu i zabrać go ze sobą dalej. Mam nadzieję, że to doświadczenie będzie się dalej rozwijać i że przewodnik stanie się stałym wsparciem w odbiorze kolejnych spektakli.”

W chwili obecnej Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Toruniu przewodnik sen-

soryczny ma opracowany do swojego spektaklu „Budowniczy” realizowanego w ramach projektu Budowniczy na Kujawach i Pomorzu i można było go już obejrzeć z audiodeskrypcją i przewodnikami sensorycznymi w Toruniu i Bydgoszczy. Obecnie prezentowany jest w miejscowościach województwa kujawsko-pomorskiego na zaproszenie instytucji kultury. Jednak z informacji jaką otrzymałem od toruńskiego WOAK-u nie ma żadnego problemu, aby spektakl wystawić w innej części kraju – z oczywiście wcześniejszym omówieniem szczegółów organizacyjnych. Wydaje się, że pomysł na odbiór sztuki przez osoby z dysfunkcjami wzroku oprócz audiodeskrypcji z przewodnikami sensorycznymi może być nowym i ciekawym przeżyciem.

Andrzej Koenig, ociemniały
FOT. Użyczone/WOAK

Drugie życie ubrań

Second handy, lub bardziej swojsko – lumpeksy, to sklepy oferujące odzież i inne przedmioty z drugiej ręki. Jeszcze kilkanaście lat temu kojarzyły się głównie z koniecznością oszczędzania. Dziś przeżywają prawdziwy renesans i stają się częścią globalnego trendu świadomego, zrównoważonego stylu życia.

W dobie konsumpcjonizmu, masowej produkcji i dominacji fast fashion¹, coraz więcej osób zaczyna dostrzegać, że zakupy w second handach to nie tylko oszczędność, ale również wybór etyczny i stylowy.

Kupując ubrania z drugiej ręki, zmniejszasz swój ślad węglowy. Przemysł odzieżowy jest jednym z najbardziej zanieczyszczających środowisko – od produkcji materiałów, przez

farbowanie tkanin, aż po transport gotowych ubrań. Ponowne użycie odzieży ogranicza ilość odpadów tekstylnych i chemicznych, pozwala też oszczędzać zasoby naturalne, takie jak woda czy energia. To pozornie mały gest, ale w skali globalnej – ogromny krok dla planety. Warto też zadać sobie pytanie: co dzieje się z tonami niesprzedanych w popularnych sieciówkach odzieżowych ubrań?

Ubrania w second handach są zazwyczaj znacznie tańsze niż nowe produkty. Często można znaleźć tam też rzeczy znanych marek za niewielką część ich pierwotnej ceny. Co więcej, wiele ubrań z drugiej ręki wykonanych jest

¹ fast fashion – to dostarczanie tzw. modnych ubrań, inspirowanych najnowszymi trendami w szybkim czasie i w niskich cenach, które tak samo szybko jak weszły tak szybko z mody wychodzą, tworząc przy tym „góry śmieci”. Najczęściej niska cena = niska jakość.

z lepszych materiałów niż współczesna odzież produkowana masowo. To idealne rozwiązanie dla osób, które chcą oszczędzać pieniądze, ale nie kosztem jakości.

Second handy to prawdziwa kopalnia unikatowych perełek. Rzeczy, których próżno szukać w popularnych sieciówkach, pozwalają tworzyć niepowtarzalne stylizacje i budować własny styl, często inspirowany modą vintage². To doskonałe miejsce dla osób, które nie chcą wyglądać jak wszyscy inni i lubią eksperymentować z modą, tworząc oryginalne stylizacje.

Wiele second handów prowadzonych jest przez organizacje charytatywne, a dochody z ich sprzedaży przeznaczone są na cele społeczne. Kupując w takich miejscach, nie tylko odnawiasz swoją garderobę, ale również wspierasz lokalne inicjatywy i osoby potrzebujące.

Zakupy w lumpeksach to także świadomy sprzeciw wobec nieetycznych praktyk marek fast fashion – wycisku pracowników, nadprodukcji i degradacji środowiska. Wybierając odzież z drugiej ręki, pokazujesz, że moda może być odpowiedzialna.

Kupowanie w second handach to nie chwilowa moda, lecz często sposób bycia – kreatywny, autentyczny i świadomy. Uczy cierpliwości, uważności i kreatywności. Aby znaleźć prawdziwą perełkę, często trzeba odwiedzić kilka sklepów i przejrzeć dziesiątki wieszaków, ale satysfakcja z udanego łupu jest bezcenna. Jeszcze niedawno zakupy w lumpeksach bywały powodem do wstydu. Dziś największe influencerki otwarcie mówią, skąd pochodzą ich stylowe ubrania. Media społecznościowe w dużej mierze znormalizowały i wypromowały modę na second handy, czyniąc je symbolem dobrego stylu i świadomości.

² vintage – to autentyczne, stare przedmioty (ubrania, akcesoria, itp.), które mają zazwyczaj co najmniej 20 lat i pochodzą z minionych dekad (np. lat 40.-90.), charakteryzując się jakością, designem i unikatowością, w przeciwieństwie do „retro”, które oznacza współczesne przedmioty stylizowane na wzór dawnych trendów, a nie oryginalne.



O czym warto pamiętać?

- Dokładnie sprawdzaj stan ubrań – zwróć uwagę na plamy, dziury czy uszkodzenia. W second handach zwroty często nie są możliwe.
- Kupuj z głową – niska cena potrafi skusić do impulsywnych zakupów. Zastanów się, czy dana rzecz naprawdę jest Ci potrzebna.
- Przed wyjściem na zakupy zrób przegląd szafy – sprawdź, czy masz miejsce na nowe rzeczy i czy nie posiadasz już podobnych ubrań.
- Warto też rozejrzeć się czy gdzieś w naszej okolicy nie są organizowane swap clothing, czyli spotkania oparte na wymianie swoich ubrań, akcesoriów czy dodatków do wystroju wnętrz. Można też samemu zainicjować takie spotkanie, najpierw np. w gronie znajomych, rodziny czy współpracowników.

Renata Bech
Ilustracja poglądowa AI

Dwie seniorki zostały zgwałcone i pobite

Pisaliśmy o seniorach, którzy do skromnej emerytury zmuszeni są dorabiać na różne sposoby. Czasem jednak wiąże się to ze sporym ryzykiem. Emerytka z Kołobrzegu, wynajęła pokój nieznanemu mężczyźnie i padła ofiarą brutalnego gwałtu. Jej znajoma zresztą też.

Nie wszystkie szczegóły tej drastycznej sprawy zostały podane do publicznej wiadomości, bo ze względów oczywistych rozprawa przeciwko gwałcielowi, która odbyła się 22 stycznia br. w kołobrzesckim Sądzie Rejonowym, została wyłączona z jawności procesu. Zdecydował o tym sędzia prowadzący sprawę Sławomir Solnica na wniosek prokuratury i obrony. Jak podkreślono, miało to na celu ochronę prywatności oraz dobra pokrzywdzonych kobiet. Proces toczył się więc za zamkniętymi drzwiami.

Do zdarzenia doszło w lutym 2025 roku. Pewna ponad 60-letnia kołobrzeżanka wynajmując wówczas jeden z pokoi w swoim mieszkaniu młodemu, nieznanemu mężczyźnie sądziła, że znalazła racjonalne rozwiązanie i sposób na dorobienie do niewysokiej emerytury. Kiedy jednak 17 lutego ub. roku odwiedziła ją znajoma, też emerytka w podobnym wieku, doszło do dramatycznych wydarzeń.

Obie panie nie mogły wiedzieć, że nowy sublokator jednej z nich : 44-letni Jacek G. kilka miesięcy wcześniej wyszedł z więzienia, w którym odsiadywał wyrok 10 lat za przestępstwa na tle seksualnym. Na pierwszą rozprawę oskarżony został doprowadzony z aresztu śledczego, gdzie przebywa od momentu zatrzymania. Siedząc na ławie oskarżonych, w kajdankach i pod eskortą policjantów nie sprawiał wrażenia osoby zdolnej do tak brutalnego ataku.

Ze względu na utajnienie rozprawy, nie wiemy dokładnie, co wydarzyło się na sali rozpraw. Z relacji rzecznika prasowego sądu wynika, że 44-letni mężczyzna zaatakował obie kobiety, bił je pięściami, kopał, a następnie dopuścił się na nich gwałtu. Prokuratura Rejonowa w Kołobrzegu oskarżyła Jacka G. o to, że przemocą doprowadził dwie ponad 60-letnie kobiety do obcowania płciowego. Spowodował u nich liczne obrażenia ciała. Dopiero po pewnym czasie jedna z nich zdołała wezwać pomoc. Na miejscu pojawiły się służby ratunkowe oraz policja, która natychmiast rozpoczęła poszukiwania sprawcy. Zatrzymano go kilka godzin później. Jacek G. w toku śledztwa nie przyznawał się do winy. Niemniej 44-latkowi, który stanął przed sądem przedstawiono także kolejne, dodatkowe zarzuty, a mianowicie: stosowania gróźb w celu wpłynięcia na świadków, a mianowicie zastraszanie obu pokrzywdzonych kobiet. Mężczyzna miał im grozić pozbawieniem życia, jeśli powiadomią o tym zdarzeniu policję. Ponieważ podejrzany działał w warunkach recydywy, za gwałty na dwóch kobietach, ich brutalne pobicie, a na-



stępnie zastraszanie grozi mu kara do ponad 20. lat więzienia.

Mieszkańcy spokojnego, nadmorskiego miasta jakim jest Kołobrzeg są niezwykle zbulwersowani tą sprawą. Ich zdaniem procesy dotyczące podobnych przypadków obywatelsko powinny być jawne, – Odbywał karę więzienia za podobne przestępstwo, na tle seksualnym. Po kilku miesiącach po wyjściu z więzienia znów popełnia kolejne podobne przestępstwo, bardziej brutalne... Coś nie zadziało w tej resocjalizacji. Pokażcie twarz tego zwyrodnialca, aby w przyszłości nasze

córki, żony, babcie były bezpieczne. To skandal – denerwują się mieszkańcy Kołobrzegu. Inni radzą samotnym kobietom, nie tylko seniorkom, które z powodów finansowych są zmuszone wynajmować pokój w swoim mieszkaniu, aby wcześniej sprawdziły na stronach Ministerstwa Sprawiedliwości czy ich potencjalny lokator nie jest notowany w rejestrze przestępców.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr



Zbliża się okres rocznego rozliczenia podatkowego i działania nasilili oszuści, próbujący wyłudzić nasze dane, które mogą im posłużyć do np. wzięcia na nas kredytu czy „wyczyszczenia” konta. Przestrzega przed tym – zwłaszcza seniorów – Izba Administracji Skarbowej.

To szczególna pora roku, kiedy to uaktywniają się zwłaszcza oszuści, podszywający się pod urzędy skarbowe, którzy wysyłają do swoich potencjalnych ofiar fałszywe wiadomości e-mail z załącznikami. Próbuje oni wyłudzić od nich poufne informacje, takie m.in. jak: nasze dane osobowe, numery kont bankowych, czy też adresy, a nawet hasła naszej poczty elektronicznej. Dr Sebastian Osiński, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Szczecinie podpowiada, aby na samym początku i przede

wszystkim sprawdzać dokładnie adresy, z których zostały przesłane na naszą pocztę te wiadomości. – Jeśli otrzymałeś podejrzaną wiadomość e-mail albo masz wątpliwości co do jej autentyczności, skontaktuj się z infolinią Krajowej Administracji Skarbowej pod tel. 22 330 03 30 lub najbliższym urzędem skarbowym – rądzi rzecznik IAS w Szczecinie.

Pracownicy „skarbowki” przestrzegają zwłaszcza przed oszustami, którzy w fałszywych wiadomościach e-mail, zachęcają nas

do otwarcia załącznika z powiadomieniem od naczelnika urzędu skarbowego. Jest to zwykle próba wyłudzenia informacji, która może mieć dla odbiorcy takiej wiadomości, nieprzewidywalne konsekwencje finansowe np. oszust może przejąć wszystkie środki na naszym koncie lub też wziąć wysoki kredyt, wykorzystując do tego nasze dane, które sami mu przekazaliśmy.

Zwracamy też szczególną uwagę na adresy e-mail, z których przesyłane są wiadomości oraz podawane adresy stron. Najczęściej różnią się one jedną literą od prawidłowych adresów. Typowy przykład (wykorzystany już przez oszustów) podany został poniżej:

Na przykład prawidłowy adres jednego z Urzędów Skarbowych w Warszawie brzmi: us.warszawa.praga@mf.gov.pl

Fałszywy adres, z którego przesyłali e-maile przestępcy brzmiał: us.warszawa.prage@mf.gov.pl

Podobnie było z prawidłowym adresem strony Krajowej Administracji Skarbowej: www.mazowieckie.kas.gov.pl

Otóż oszuści przesyłali swoim potencjalnym ofiarom e-maile z fałszywego adresu: www.mazowikie.kas.gov.p

Pozornie to tylko jedna literka różnicy, jednak chwila nieuwaga może nieść dla tych, którzy otrzymają taką wiadomość poważne finansowe konsekwencje.

Co więc robić w przypadku otrzymania takiej wiadomości? Pamiętajcie, aby nigdy nie podawać nikomu poufnych informacji, zwłaszcza po otrzymaniu podejrzanych wiadomości e-mail czy SMS zawierających prośbę o udostępnienie danych. – Jeżeli otrzymana wiadomość e-mail lub, który dotarł na telefon SMS budzi twoje wątpliwości, lub gdy ktoś zadzwonił i podał się za pracownika urzędu skarbowego żądając wrażliwych informacji, zachęcamy aby zadzwonić i wyjaśnić tę sytuację na infolinii KAS : 22 330 03 30. Zachęcamy również do korzystania z platformy CERT, która służy do zgłaszania wszelkich incydentów w zakresie cyberbezpieczeństwa – podsumował rzecznik prasowy IAS w Szczecinie.

Jolanta Wiatr

Fot. IAS w Szczecinie

„Głosy Pamięci i Pokoju” – Radio KSON zaprasza

Czy pamiętają Państwo czasy, w których trzeba było szczególnie dbać o siebie nawzajem? Kiedy sąsiedzi pomagali sąsiadom, a codzienna życzliwość dawała więcej siły niż wiadomości w radiu? Wielu z nas nosi w sercu historie trudnych lat – wojny, niedostatku, niepewności. To doświadczenia, które uczyły odwagi, zaradności i solidarności. Dziś te opowieści są bezcenne. Chcemy je ocalić.

Dlatego zapraszamy Seniorów do udziału w projekcie „Głosy Pamięci i Pokoju” – cyklu spokojnych rozmów i podcastów, w których można podzielić się swoim życiem, wspomnieniami i refleksjami. Nie szukamy sensacji ani dramatycznych szczegółów. Interesuje nas przede wszystkim to:

- co pomagało przetrwać trudne chwile,
- skąd brała się nadzieja,
- jak ludzie wspierali się nawzajem,
- czego młodsze pokolenia mogą się od Państwa nauczyć.

To będzie rozmowa przy herbacie, w życzliwej atmosferze, bez pośpiechu. Każdy uczest-

nik sam decyduje, o czym chce mówić. Nad bezpieczeństwem i komfortem czuwa dziennikarz oraz w razie potrzeby psycholog.

Wierzmy, że Państwa doświadczenie może dziś dawać innym spokój i poczucie, że nawet najtrudniejsze czasy można przetrwać razem.

Jeśli chcieliby Państwo opowiedzieć swoją historię – zapraszamy do kontaktu, nr telefonu: 795 650 990.

W ramach wdzięczności za podzielenie się z nami i ze słuchaczami swoją historią, za najciekawsze wypowiedzi przewidujemy atrakcyjne nagrody — z udziałem w wycieczkach, wczasach itp. Gwarantujemy również anonimowość wypowiedzi. Wówczas będziemy operowali tylko imieniem, bez nazwiska i miejscowości.



**Bo pamięć łączy pokolenia.
A głosy, które mówią o pokoju,
są dziś szczególnie potrzebne.**

Siwe włosy w modzie

Jeszcze do niedawna siwe włosy były czymś, co należało ukrywać – najlepiej jak najszybciej i jak najskuteczniej. Dziś coraz więcej osób decyduje się na akceptację, a nawet celebrowanie naturalnej siwizny. Podobnie jak zmarszczki, siwe włosy są widoczną oznaką starzenia się – ale starzenia rozumianego nie jako porażka, lecz jako etap pełen doświadczenia, siły i autentyczności.

Naturalność staje się nowym luksusem, a srebrzyste pasma symbolem pewności siebie. Gwiazdy, influencerzy i zwykli ludzie na całym świecie pokazują, że siwe włosy mogą być piękne, stylowe i bardzo modne.

Za kolor naszych włosów odpowiadają melanocyty – komórki produkujące barwniki: eumelaninę (brązowo-czarną) i feomelaninę (żółto-czerwoną). To właśnie melanina nadaje włosom ich naturalny kolor – blond, brąz, rudy czy czarny. Gdy melanocytów jest za mało lub przestają działać, włosy tracą pigment i stają się szare, srebrne lub białe.

W zdrowych włosach komórki macierzyste melanocytów znajdują się w tzw. wypukłości mieszka włosowego. Wraz z wiekiem ich liczba i kondycja spada, co prowadzi do stopniowej utraty koloru. Siwienie zaczyna się niewinnie

– od pojedynczych białych włosów, które pojawiają się tu i ówdzie. Z czasem tworzą charakterystyczny efekt „salt and pepper” (sól i pieprz). W miarę postępu procesu włosy stają się srebrnoszare, aż w końcu całkowicie białe. Średnio siwienie zaczyna się między 34. a 44. rokiem życia, choć niektórzy zachowują naturalny kolor aż do sześćdziesiątki, a inni siwieją przed trzydziestką. Jedynym wyjątkiem są sytuacje, gdy siwienie jest następstwem choroby – ale zdarza się to rzadko. Wbrew krążącym mitom: nie istnieje skuteczny sposób na trwałe „odsiwienie” włosów i przywrócenie im pigmentu (poza farbowaniem).

Główne przyczyny siwienia:

1. **Genetyka.** Jeśli rodzice lub dziadkowie siwieli wcześniej, istnieje duże prawdopodobieństwo, że spotka to również nas.



2. **Wiek** – naturalne wyczerpanie zasobów. Z czasem komórki produkujące pigment po prostu przestają działać.

3. **Stres oksydacyjny**. Nadmiar wolnych rodników może bezpośrednio niszczyć melanocyty i ich komórki macierzyste. Źródłem stresu oksydacyjnego są m.in.: promieniowanie UV, zanieczyszczenie powietrza, dym papierosowy czy żywność wysoko przetworzona. Silny stres psychiczny również ma znaczenie – wiele osób zauważa, że okres siwienia pokrywał się z trudnym czasem w życiu, a poprawa sytuacji szła w parze z zahamowaniem procesu.

4. **Niedobór witamin z grupy B (B12, B5), witaminy D3, miedzi, żelaza** może przyczynić się do przedwczesnej utraty pigmentu.

5. **Choroby, zwłaszcza autoimmunologiczne** (np. bielactwo, Hashimoto, niedokrwistość złośliwa) **oraz zaburzenia pracy tarczycy**.

Siwe włosy są zazwyczaj delikatniejsze. Z wiekiem skóra głowy produkuje mniej sebum, dlatego są bardziej podatne na przesuszenie i utratę blasku. Właśnie dlatego wymagają świadomej i dopasowanej pielęgnacji.

Czy da się spowolnić siwienie? Choć nie można go zatrzymać, istnieją czynniki, które mogą spowalniać ten proces:

- Zdrowa, zbilansowana dieta bogata w białko, witaminy i minerały
- Uzupełnianie niedoborów (B12, B5, D3, żelazo, miedź, jod, cynk)
- Ochrona przed słońcem – czapki, mgiełki UV do włosów

- Rzucenie palenia
- Redukcja stresu – sen, ruch, medytacja
- Profesjonalne wsparcie trychologiczne. Coraz więcej osób decyduje się nie farbować włosów. Dlaczego?

- siwe włosy są modne i stylowe
- świadczą o pewności siebie
- farbowanie często osłabia włosy, czyniąc je matowymi i łamliwymi
- to ogromna oszczędność czasu i pieniędzy
- naturalny kolor jest unikalny – nie do podrobienia
- nie trzeba zamartwiać się już szpecącymi odrostami

Z włosów farbowanych można łagodnie przejść do naturalnej siwizny, np. poprzez stopniowe dodawanie pasemek, które zmniejszają kontrast. Jak pielęgnować siwe włosy?

- szampony i odżywki z fioletowym pigmentem – zapobiegają żółknięciu włosów
- intensywne nawilżanie i odżywianie
- olejowanie, maski i sera wygładzające dla siwych włosów
- ochrona przed ciepłem i słońcem

Naturalne sposoby i tradycyjne metody choć nie cofną siwienia, mogą poprawić wygląd włosów i delikatnie je przyciemnić, jak?

Płukanki z naparów:

- łupin orzecha włoskiego
- kory dębu
- czarnej herbaty, rozmarynu i szalwii
- kawy naturalnej
- rumianku i cytryny (do jasnych włosów)
- wody po ziemniakach

Henna

Naturalna alternatywa dla farb chemicznych – wzmacnia włosy i nadaje im blask.

Siwe włosy przestały być tematem tabu również na czerwonych dywanach. Wśród znanych osób, które pokazują je z klasą, są m.in.: Andie MacDowell, Jane Fonda, Gwyneth Paltrow, George Clooney, Danuta Stenka, Kinga Rusin, Joanna Liszowska, Małgorzata Szumowska, Natalia Niemen, Manuela Gretkowska czy Hubert Urbański. To dowód na to, że srebrzyste włosy pasują każdemu – niezależnie od wieku czy płci.

Renata Bech
Ilustracja pogładowa AI

Walentynki mają niejedno imię

Zbliżają się walentynki. Niektórzy uczczą je wyjazdem w romantyczne miejsce, inni wybiorą się do restauracji lub kina na film o miłości. Weronika w walentynki zamiast prezentów będzie szukać dawcy szpiku dla Roberta, swojej „drugiej połówki”.

Nie będzie kwiatów, czekoladek, romantycznego filmu. Walentynki spędzą na szpitalnym oddziale, bo 35-letni Robert mierzy się z ostrą białaczką szpikową. Jego ukochana – Weronika, chce poruszyć serca wszystkich, by zarejestrowali się jako potencjalni dawcy szpiku. Dziś „druga połówka” nie oznacza dla niej tylko miłości, raczej idealne dopasowanie, które może uratować życie jej ukochanego.

Robert pochodzi z Popowa Kościelnego – małej miejscowości pod Poznaniem. Pracował w sklepie z częściami do ciągników rolniczych, bardzo lubił tę pracę. Jesienią wszystko się zmieniło. Najpierw kaszel, gorączka, ból gardła, miesiące badań i wreszcie diagnoza – ostra białaczka szpikowa – AML z rearanzacją KMT2A z obecnością mięsaka mieloidalnego.

Obecnie codziennością Roberta jest szpital, kolejne cykle chemioterapii, tabletki, kroplówki i długie tygodnie spędzane na oddziale. – Weronika mówi mi, że razem damy radę i ja wiem, że mogę jej ufać. Daje z siebie 100 procent, aby mnie uratować – mówi Robert, który już wie, że konieczny będzie przeszczep szpiku, by mógł pokonać chorobę. Troje jego rodzeństwa przebadano pod kątem zgodności. Niestety, przez jej brak, nie mogą być dawcami rodzinnymi dla brata. – Cała nadzieja w niespokrewnionym dawcy szpiku, poszukiwania rozpoczęły się. Chcemy uświadomić wszystkim, jak niewiele trzeba, by uratować komuś życie – przekonuje Weronika. Podobno w miłości przeciwieństwa się przyciągają.

W dawstwie szpiku – liczy się jednak niemal idealne podobieństwo. Pełna zgodność w zakresie antygenów zgodności HLA oznacza, że dawca i biorca pasują do siebie genetycznie.

W tym przypadku druga połówka nie zawsze oznacza miłość. Czasem oznacza idealne genetyczne dopasowanie. Niespokrewniony dawca szpiku to taka druga połówka, której sami nie wybieramy, zwykle nie znamy, ale jesteśmy z nią identyczni. To ktoś zupełnie obcy, ale bardzo ważny dla naszego życia i zdrowia.

Tą drugą genetyczną połówką dla Roberta może okazać się ktoś z Was. Jeśli zdecydujecie się dołączyć do poszukiwań, wejdźcie na stronę <https://www.dkms.pl/robertsarnowski> i zamówcie bezpłatny pakiet do pobrania wymazu z wewnętrznej strony policzka. Dzięki temu zwiększycie szansę na znalezienie dawcy dla Roberta i pomożecie, aby kolejne walentynki mógł spędzić już w domu, razem z ukochaną.

W bazie Fundacji DKMS – dawców szpiku zarejestrować może się każda ogólnie zdrowa osoba w wieku 18-55 lat, której BMI mie-



ści się w przedziale 16,5 – 40. Misją Fundacji DKMS jest znalezienie dawcy dla każdego pacjenta na świecie potrzebującego przeszczepu krwiotwórczych komórek macierzystych. Działa w Polsce od 2008 roku, zarejestrowanych w niej jest ponad 2 mln dawców, spośród których ponad 16 000 (grudzień 2025) oddało swoje krwiotwórcze komórki macierzyste lub

szpik pacjentom w Polsce i na świecie, dając im drugą szansę na życie. – Aby zostać potencjalnym dawcą, wystarczy wejść na stronę www.dkms.pl i zamówić pakiet rejestracyjny do domu – informuje Magdalena Przysłupska, rzecznik prasowy Fundacji DKMS.

Jolanta Wiatr
Fot. Fundacja DKMS

Zachodniopomorskie ZAZ-y z pieniędzmi

Strzelnica sportowa w Gryfinie, food truck z prawdziwą włoską pizzą w Karlinie, który niedługo przekształci się w restaurację, myjnia samochodowa w Goleniowie, kręgielnia w Kamieniu Pomorskim, domowe obiady w Kołobrzegu i Stargardzie, czy też wysokiej jakości produkty ekologiczne z Juchowa. To tylko niektóre przykłady z bogatej oferty Zakładów Aktywności Zawodowej z województwa zachodniopomorskiego.

W tym roku pracę w tych ZAZ-ach znajdzie już aż 780 osób zakwalifikowanych jako osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Aby te niezwykle ważne społecznie miejsca mogły funkcjonować, potrzebne jest jednak dodatkowe znaczące finansowe wsparcie. W tym roku kwota ta wyniesie dokładnie 9 075 000 zł. We wtorek, 27 stycznia właśnie zostały podpisane umowy. Lwia część tych środków pochodzi z budżetu województwa zachodniopomorskiego.

Zakłady Aktywności Zawodowej w polskim systemie działają już od ponad 25 lat. To specjalne miejsca pracy, które przygotowują osoby z różnego typu niepełnosprawnościami do możliwie samodzielnej pracy i życia społecznego. W województwie zachodniopomorskim funkcjonuje obecnie 11 zakładów, ale kolejne samorządy i organizacje pozarządowe z regionu mają w swoich planach uruchomienie następnych takich miejsc. Najbardziej zaawansowanymi działaniami w tym zakresie może pochwalić się Koszalin, który pozyskał unijne



środki z programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego na utworzenie takiego miejsca przy ul. Orlej. Przedsięwzięcie prowa-

dzi Fundacja „Zdążyć z Miłością” we współpracy z miastem.

Województwo zachodniopomorskie jest dziś w niekwestionowanej czołówce w całym kraju, jeżeli chodzi o liczbę miejsc pracy stworzonych dla osób z wysokimi stopniami niepełnosprawności. Możemy być dumni, że polityka społeczna jest u nas tak ważnym obszarem. To jest nasza zespołowa praca. Zakłady Aktywności Zawodowej powstają dzięki oddolnym inicjatywom, ale też dzięki promocji i zaangażowaniu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, fundusze unijne, wsparcie województwa – poinformowano w biurze prasowym Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego.

Przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego spotkali się z organizatorami ZAZ-ów we wtorek, 27 stycznia. W województwie zachod-

niopomorskim z przedstawicielami władz samorządowych stale współpracują: organizacje pozarządowe takie jak PSONI – w Stargardzie, Kołobrzegu, Szczecinie, Kamieniu Pomorskim oraz Fundacja im. Stanisława Karłowskiego w Juchowie, działają też instytucje wspomagające osoby niepełnosprawne w trzech powiatach w Zachodniopomorskiem: w wałeckim, gryfińskim i drawskim, w dwóch gminach: Goleniów i Choszczno, a także przedsiębiorstwo społeczne: Spółdzielnia Socjalna „Feniks” w Karlinie. Podczas tego właśnie ostatniego spotkania podpisano umowy na dofinansowanie z budżetu województwa zachodniopomorskiego kosztów działania ZAZ-ów w całym regionie w 2026 roku. Mowa o łącznej kwocie dofinansowania w wysokości 9 mln 75 tys. zł.

Jolanta Wiatr

Fot. Pixabay/zdjęcie ilustracyjne

Nie tylko półpasożyt

Roślina zwana JEMIOŁĄ przez starożytnych była traktowana jako symbol wieczności, gdyż owocuje zimą, gdy wszystko dookoła zastyga w zimowym bezruchu. Jej owoce pojawiające się zimą uznano za boskie nasienie. Dlatego były one podawane bezpłodnym kobietom. Zawieszano jemiolę pod strzechą i stawiano pod nią panny młode, aby cudowna boska roślina obdarowała je swą płodością.

W starych zapisach historycznych znaleźć można informacje, że napary z jagody jemioli podawano również niepłodnym zwierzętom. Zaś miotłami zrobionymi z jemioli uderzano w głowy krów, które dawały mało mleka wierząc, że dzięki temu staną się bardzo mleczne.

Pliniusz pisał, że celtyccy druidzi nie czcili niczego bardziej od jemioli i dęby, na którym rośla. Kult ten był wówczas bardzo mocno powiązany z celebracją odradzającego się słońca, a przypadał na czas przesilenia zimowego. Wierzano również, że jemiola chroni przed złymi duchami i chroni domostwo przed urokami oraz złymi zdarzeniami. A ze względu na to, że występowała wysoko, na koronach drzew



uznano ją za roślinę, która „spadła z nieba”. I tak jemiola stała się symbolem połączenia świata ziemskiego z niebiosami. Z kolei Chrześcijaństwo





uznali jemiolę za drugie rajske drzewo życia. Jej gałązki wkładali pod poduszkę dziecka, aby dobrze spało i nie miało nocnych koszmarów. Zaś gałązki jemiioły wrzucone do kąpeli dla dziecka miały wzmacniać siły witalne malucha.

Jemiola występuje licznie na całym świecie, ale jej największe skupiska znajdują się w Azji, Afryce i Australii. Obejmuje około 150 gatunków. W Polsce występuje jeden gatunek. To JEMIOŁA POSPOLITA, dawniej nazywana homelą, zimorostem albo kołtunem. Dziś jemiola dla większości bardziej kojarzy się ze świętami Bożego Narodzenia. Zawieszana jest nad drzwiami czy nad stołem, bądź w przejściu między pokojami, aby przyniosła pomyślność i obfitość.

Dawniej uznana za tajemniczą i magiczną, dziś nazywana jest półpasożytem drzew, na których żyje.

Jemiola nie dosięga ziemi, czyli sama nie może z niej pobierać wody i soli mineralnych. Dlatego za pomocą ssawek wrastających poprzez korę aż do drewna drzewa odżywia się zbierając wodę i sole danemu drzewu. Jednak resztę potrzebnych substancji potrzebnych do życia zaspokaja sobie sama. Dlatego też nazywana jest półpasożytem.

To roślina wiecznie zielona, mimo zimy nie tracąca swojego koloru. Jej liście zawierają chlorofil, roślina prowadzi aktywną fotosyntezę. Najczęściej jest spotykana na topolach, ale lubi też brzozy, lipy i jabłonie, które rosną w nasłonecznionych miejscach. Jest szkodliwa dla drzew, na których rośnie, ale tylko wtedy,

gdy gleba wokół drzewa jest zbyt mocno przesuszona. Wówczas jemiola zabierając dodatkowo drzewu wodę przyspiesza jego usychanie. Jednak musi być jej dużo na jednym drzewie.

Jagodowe kulki – owoce jemiioły uwielbiają jemiiołuszki i dzięki nim roślina się rozprzestrzenia.

Ptaki zjadają owoce i potem wydalają nie strawione nasiona, rozsiewając je po drzewach. Odchody jemiiołuszek są lepkie, ponieważ miąższ jagód jemiioły jest bardzo kleisty. Dzięki temu odchody łatwo przyklejają się do gałęzi drzew.

Zanim przejdziemy do właściwości jemiioły, trzeba zaznaczyć, że roślina ta jest silnie trująca, a jej niewłaściwe stosowanie może poważnie zaszkodzić, np. przedawkowanie może spowodować bardzo silne wymioty szybko prowadzące do odwodnienia organizmu.

A jakie są właściwości lecznicze jemiioły? Rozszerza naczynia krwionośne, zwiększa ich elastyczność i obniża ciśnienie tętnicze krwi. Wskazana jest także u kobiet w okresie przekwitania, gdyż działa łagodząco na objawy menopauzy, które potrafią być bardzo dokuczliwe.

Jemiola pomaga przy kolkach brzysznych, problemach z nerkami, wątrobą i pęcherzem moczowym.

Najczęściej stosowana jest w formie herbatki ziela jemiioły. Ma także działanie moczopędne i uspokajające. Często jest jednym ze składników ziołowych herbatki mieszanych.

Jemiola świetnie sprawdzi się w formie ekstraktu roślinnego, który stosuje się jako krople.

Jako, że jest silną rośliną trującą trzeba stosować się ściśle do zaleceń producenta danego preparatu i oczywiście przeciwwskazana kobietom w ciąży, karmiącym oraz dzieciom.

Jemiola może też służyć zewnątrz, np. kąpiele oczyszczająca skórę z jemiolą. W tym celu stosujemy 4 łyżki suszonego ziela na 2 litry wrzątku. Grzejemy pod przykryciem, ale nie gotujemy. Dolewamy do wanny i taka kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 15 minut., a stosujemy 2 razy w tygodniu przez dwa miesiące.

Preparaty z jemiolą stosuje się także przy takich chorobach, jak epilepsja, bezpłodność oraz w osteoporozie.

Kiedy zbieramy jemiolę? Od grudnia do marca, ale najlepiej pod koniec lutego i na początku marca ze ściętych drzew, bo jemiola rośnie wysoko. Ze ściętego krzewy jemioly usuwamy grube zdrewniałe łodygi oraz owoce. Ziele schnie bardzo powoli, więc dobrze suszyć w zaciemnionym i przewiewnym miejscu.

Do naparu z suszonych liści potrzebujemy 1-2 łyżki suszonego ziele, które w filiżance zalewamy gorącą wodą. Zaparzamy pod przykryciem 5-10 minut, precedzamy opcjonalnie możemy posłodzić miodem. Napar możemy pić na ciepło lub schłodzony.

Pamiętajmy aby zachować ostrożność! A przy ciężkich dolegliwościach, przewlekłych chorobach skonsultować się z lekarzem. Zaś



naparu dziennie pić tylko 1 filiżankę przez krótki okres czasu. Wszak człowiek nie jest jemiołuszką, która może wcinać sobie jemiolę bez jakichkolwiek konsekwencji.

Małgorzata Mazurek, bajkopisarka FLORA
Fot. Pixbay

Poranne ćwiczenia inwestycją W ZDROWIE

Poranek wielu osobom – szczególnie w starszym wieku – kojarzy się z powolnym rozruchem, sztywnością stawów i chęcią pozostania w łóżku jeszcze „tylko pięć minut”. Tymczasem to właśnie pierwsze chwile po przebudzeniu są idealnym momentem, by zadbać o ciało i umysł.

Poranne ćwiczenia nie muszą być intensywne ani długie – wystarczy kilka, kilkanaście minut łagodnej aktywności, by zauważyć realne korzyści zdrowotne. Regularna gimnastyka o poranku może stać się prostym rytuałem, który poprawia jakość życia, wzmacnia sprawność i dodaje energii na resztę dnia.

Aktywność fizyczna jest niezbędną na każdym etapie życia, jednak osoby starsze wciąż ćwiczą zbyt rzadko. To niepokojące, ponieważ brak ruchu przyczynia się do osłabienia mięśni, pogorszenia równowagi, problemów z krążeniem i obniżenia samopoczucia. Dobra wiadomość jest taka, że nigdy nie jest za późno, by zacząć — szczególnie od prostych porannych ćwiczeń.

Choć po przebudzeniu możemy czuć się ospali, organizm po nocy jest wypoczęty i gotowy do działania. Delikatna aktywność fizyczna pomaga „rozruszać” stawy, pobudzić krążenie i dotlenić mózg. Dzięki temu poprawia się koncentracja, refleks i ogólna sprawność umysłowa, co ma ogromne znaczenie w codziennym funkcjonowaniu seniorów. Regularne ćwiczenia pozytywnie wpływają na pracę mózgu, wspierają pamięć i mogą spowalniać procesy starzenia się układu nerwowego.

Poranek sprzyja systematyczności. W ciągu dnia pojawiają się różne obowiązki, zmęczenie czy brak chęci, które skutecznie zniechęcają do ruchu. Rano jest inaczej — dzień dopiero się zaczyna, a kilkanaście minut ćwiczeń trud-



no „odłożyć na później”. Poranna aktywność daje też poczucie dobrze wykonanego zadania, co pozytywnie wpływa na motywację i nastawienie do reszty dnia.

Ćwiczenia wykonywane rano pobudzają metabolizm i pomagają organizmowi efektywniej gospodarować energią. Dla seniorów oznacza to nie tylko wsparcie w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, ale również lepszą pracę układu trawiennego i stabilniejszy poziom cukru we krwi. Dodatkowo osoby, które dzień zaczynają od ruchu, częściej podejmują też zdrowsze wybory żywieniowe.

Poranna gimnastyka działa jak naturalny „rozzrusznik” dla organizmu. Poprawia krążenie, zwiększa dotlenienie tkanek i pobudza wydzielanie endorfin, czyli hormonów dobrego samopoczucia. Dzięki temu odczuwa się więcej energii i mniejsze zmęczenie w ciągu dnia — bez potrzeby sięgania po nadmiar kawy czy innych stymulantów. Co ważne, taka forma pobudzenia jest łagodna i długotrwała, a nie chwilowa jak w przypadku kofeiny.

Ruch o poranku pomaga obniżyć poziom napięcia i stresu. Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na psychikę, poprawia nastrój i może zmniejszać objawy obniżonego samopoczucia czy lęku. Dla wielu seniorów poranne ćwiczenia stają się chwilą tylko dla siebie – spokojnym, pozytywnym początkiem dnia.

Regularna gimnastyka wykonywana rano może przynieść seniorom wiele konkretnych korzyści, takich jak:

- poprawa nastroju i samopoczucia,
- lepsze krążenie krwi i dotlenienie organizmu,
- większa elastyczność stawów i mniejsza poranna sztywność,
- poprawa równowagi i koordynacji ruchowej,
- zmniejszenie ryzyka upadków,
- wsparcie w utrzymaniu prawidłowej masy ciała,
- większa samodzielność w wykonywaniu codziennych czynności,
- więcej energii i samodzielności na co dzień.

Poranny trening nie musi być długi ani intensywny. Wystarczy 10–30 minut spokojnej aktywności dostosowanej do możliwości i stanu zdrowia. Mogą to być ćwiczenia na stojąco, na krześle lub na macie, elementy rozciągania, ćwiczenia równoważne czy spokojna gimnastyka ogólnousprawniająca. Najważniejsze zasady to:

- dostosowanie ćwiczeń do własnych możliwości,
- unikanie gwałtownych i forsownych ruchów,
- rozpoczęcie treningu od lekkiej rozgrzewki,
- przerwanie ćwiczeń w razie bólu lub zawrotów głowy,
- konsultacja z lekarzem lub fizjoterapeutą w przypadku chorób przewlekłych.

Renata Bech
Ilustracja poglądowa AI

Rozruszaj się na dobry dzień

Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna to jeden z najlepszych sposobów na zachowanie sprawności, samodzielności i dobrego samopoczucia. Regularne ćwiczenia pomagają wzmocnić mięśnie, poprawić równowagę, zwiększyć zakres ruchu w stawach oraz wspierają układ krążenia i oddech. Co równie ważne – ruch pozytywnie wpływa na nastrój, pamięć i ogólną jakość życia.

Niniejszy zestaw zawiera proste, łagodne ćwiczenia, które można wykonywać w domu, bez specjalistycznego sprzętu, w dowolnym czasie. Wystarczy wybrać kilka lub kilkanaście ćwiczeń i praktykować je systematycznie. Można je dowolnie układać i dobierać, zgodnie z własnymi preferencjami.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej należy jednak skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, szczególnie w przypadku chorób przewlekłych lub dolegliwości zdrowotnych.

Pamiętaj, że najważniejsze jest słuchanie własnego ciała, ćwiczenie w swoim tempie oraz systematyczność. Nawet niewielka, ale regularna dawka ruchu może przynieść zauważalne korzyści dla zdrowia i sprawności

Ważne wskazówki:

1. Zawsze ćwicz w tempie dostosowanym do swoich indywidualnych możliwości
2. Jeśli w trakcie ćwiczeń poczujesz ostry ból, zawroty głowy, duszność, słabość, mroczki przed oczami lub inne niepokojące objawy – koniecznie przerwij aktywność i skonsultuj się z lekarzem
3. Do ćwiczeń zawsze ubieraj się w wygodny i nie krępujący ruchów strój
4. Podczas ćwiczeń oddychaj spokojnie i miarowo, najlepiej przez nos (nie wstrzymuj oddechu)
5. Zawsze przed ćwiczeniami wykonuj rozgrzewkę, choćby tylko poprzez rotację poszczególnych stawów, jak w przykładowej rozgrzewce.

6. Przygotuj miejsce do ćwiczeń, tak by było bezpieczne a pomieszczenie dobrze przewietrzone
7. Zadbaj o nawodnienie po ćwiczeniach

Przykładowa rozgrzewka

1. Krążenia stóp w prawo i w lewo
 - Stań prosto,
 - przenieś ciężar ciała na lewą nogę
 - unieś piętę prawej nogi i wykonaj kilka obrotów stopą w lewą stronę i tyle samo w prawą
 - następnie stań na prawej nodze i powtórz ćwiczenie lewą stopą
2. Krążenia kolan
 - Stań w małym rozkroku, podeprzyj dłonie na kolanach i wykonaj krążenia kolan do wewnątrz i na zewnątrz
3. Krążenia bioder
 - wykonaj kilka krążeń bioder w prawą stronę i tyle samo w lewą
4. Unoszenie barków
 - Stojąc w pozycji wyprostowanej, nogi złączone unieś kilka razy barki prosto w górę i powoli opuszczaj je do pozycji wyjściowej
5. Naprzemiennie krążenia ramion do przodu i do tyłu
 - Zrób mały rozkrok i wykonaj kilka krążeń ramion naprzemiennie w przód i w tył
6. Krążenia nadgarstków
 - Wykonaj krążenia nadgarstków w prawo i w lewo

Opr. Renata Bech



1 Skłon z podparciem



CEL: Rozciąganie mięśni grzbietu i tylnych partii nóg, nauka prawidłowego ruchu z bioder.

Pozycja wyjściowa:

1. Stań przed krzesłem na odległość wyciągniętych rąk.
2. Plecy proste, barki lekko opuszczone.
3. Oprzyj obie dłonie o oparcie krzesła.
4. Stopy ustaw stabilnie na podłodze.

Wykonanie:

1. Wykonaj skłon tułowia do przodu, prowadząc ruch z bioder.
2. Plecy pozostają proste przez cały czas trwania ćwiczenia.
3. Zatrzymaj się w komfortowym zakresie ruchu.

Ilość powtórzeń:

- 5–8 powolnych powtórzeń lub 1–2 utrzymania pozycji po 10 sekund.

Wskazówki:

- Nie pogłębiaj skłonu na siłę.
- Pamiętaj skłon musi wyjść z bioder a nie z pleców.
- Skup się na kontroli ruchu i spokojnym oddechu.

2 Wykroki w bok krzesła



CEL: Wzmacnianie mięśni nóg i pośladków, poprawa stabilizacji i równowagi.

Pozycja wyjściowa:

1. Stań bokiem do krzesła.
2. Plecy proste, barki lekko opuszczone.
3. Stopy ustaw na szerokość bioder.

Wykonanie:

1. Przytrzymaj się oparcia krzesła jedną ręką, druga luźno wzdłuż ciała.
2. Wykonaj wypad jedną nogą w przód, uginając kolano nogi wykroczonej.
3. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.
4. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Ilość powtórzeń:

- 8–10 powtórzeń na każdą nogę.

Wskazówki:

- Kolano nie wychodzi przed linię palców stopy.
- Tułów utrzymuj w pionie.
- Oddychaj regularnie, wydychając powietrze przy wykonywaniu wypadu nogą w przód



3 Brzuski skośne siedząc na krześle



CEL: Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha, poprawa stabilności tułowia i postawy.

Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź prosto na krześle, stopy płasko na podłodze, rozstawione na szerokość bioder.
2. Plecy proste, barki lekko opuszczone.
3. Ręce złączone lub skrzyżowane na klatce piersiowej, ewentualnie dłonie przy skroniach.

Wykonanie:

1. Unieś lekko kolana do góry (opcjonalnie) lub pozostaw stopy na podłodze, zależnie od komfortu.
2. Obróć tułów w prawo, starając się przybliżyć prawy łokieć do lewego kolana (lub w kierunku biodra).
3. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
4. Obróć tułów w lewo, przybliżając lewy łokieć do prawego kolana.
5. Kontynuuj naprzemienne skręty w kontrolowanym tempie.

Ilość powtórzeń:

- 5-10 powtórzeń na każdą stronę

Wskazówki:

- Oddychaj regularnie, wydychając powietrze przy skręcie tułowia.
- Nie szarp tułowiem – ruch powinien być płynny i kontrolowany.
- Skup się na pracy mięśni skośnych brzucha, unikając odchylenia pleców.

Modyfikacje:

- Dla łatwiejszej wersji: trzymaj stopy stabilnie na podłodze i wykonuj mniejszy skręt.
- Dla trudniejszej wersji: unieś lekko stopy i wykonuj skręty z podciągniętymi kolanami.

4 Rozciąganie tylnej taśmy uda



CEL: Rozciąganie mięśni tylnej części uda i pośladków, poprawa mobilności bioder.

Pozycja wyjściowa:

1. Stań przodem do krzesła.
2. Plecy proste, barki lekko opuszczone.
3. Jedną nogę wyprostowaną połóż na siedzisku krzesła, palce stopy skieruj do góry.

Wykonanie:

1. Z zachowaniem prostych pleców pochyl tułów i miednicę delikatnie do przodu.
2. Zatrzymaj ruch w momencie odczuwalnego, ale niebolesnego rozciągania.
3. Po chwili wróć do pozycji wyjściowej i zmień nogę.

Ilość powtórzeń:

- 1–2 razy na każdą nogę (5–10 sekund utrzymania pozycji).

Wskazówki:

- Nie zaokrąglaj pleców.
- Ruch wykonuj powoli i kontrolowanie.
- Oddychaj spokojnie, robiąc wydech pochylając się do przodu



5 Mini przysiady



CEL: Wzmacnianie mięśni ud i pośladków, nauka prawidłowej techniki przysiadu.

Pozycja wyjściowa:

1. Stań w lekkim rozkroku.
2. Plecy proste, barki lekko opuszczone.
3. Chwyć się stabilnie krzesła lub innego podparcia.

Wykonanie:

1. Wykonaj półprzysiad, uginając kolana i cofając biodra.
2. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń:

- 8–12 powtórzeń.

Wskazówki:

- Kolana nie wychodzą przed stopy.
- Plecy są proste.
- Brzuch lekko napięty.

6 Marsz na siedząco



CEL: Wzmacnianie mięśni bioder i ud, poprawa koordynacji ruchowej.

Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź na brzegu krzesła.
2. Plecy wyprostowane,
3. Dłonie oprzyj o krawędź siedziska.
4. Stopy ustaw płasko na podłodze.

Wykonanie:

Unoś naprzemiennie kolana do góry, odrywając stopę od podłoża, następnie powoli opuszczaj.

Ilość powtórzeń:

- 10 powtórzeń na każdą nogę.

Wskazówki:

- Nie garb się.
- Ruch wykonuj płynnie, bez kołysania tułowiem.

7 Wspięcia na palce



CEL: Wzmacnianie mięśni łydek, poprawa stabilności i równowagi.

Pozycja wyjściowa:

1. Stań prosto.
2. Oprzyj się lekko o oparcie krzesła lub stabilny mebel.
3. Nogi w lekkim rozkroku.

Wykonanie:

1. Unieś pięty, wspinając się na palce.
2. Następnie powoli opuść stopy do podłoża.

Ilość powtórzeń:

- 10–15 powtórzeń.

Wskazówki:

- Ręce służą tylko do utrzymania równowagi.
- Ruch wykonuj wolno i kontrolowanie



8 Skłony boczne siedząc na krześle



CEL: Wzmacnianie mięśni bocznych tułowia, rozciąganie mięśni pleców i brzucha, poprawa mobilności kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź prosto na krześle, stopy płasko na podłodze, rozstawione na szerokość bioder.
2. Plecy proste, barki opuszczone.
3. Ręce możesz położyć wzdłuż tułowia lub jedną rękę na biodrze, drugą wzdłuż ciała.

Wykonanie:

1. Unieś prawą rękę w górę i pochyl tułów w lewą stronę, starając się nie pochylać do przodu ani do tyłu.
2. Poczuj delikatne rozciąganie po prawej stronie tułowia.
3. Wytrzymaj 2–3 sekundy, oddychając spokojnie.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz ruch na drugą stronę, unosząc lewą rękę i pochylając się w prawo.

Ilość powtórzeń:

- 5–10 powtórzeń na każdą stronę

Wskazówki:

- Nie szarp się – ruch powinien być płynny i kontrolowany.
- Skup się na rozciąganiu i pracy mięśni bocznych tułowia.
- Oddychaj naturalnie, wydychając powietrze przy skłonie.

Modyfikacje:

- Dla większego rozciągnięcia: sięgnij dłonią bliżej podłogi lub za krzesło.
- Dla łatwiejszej wersji: ogranicz zakres skłonu, nie schylaj się zbyt mocno.

9 Unoszenie kolan siedząc na krześle



CEL: Wzmacnianie mięśni brzucha, bioder i ud, poprawa stabilności i koordynacji.

Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź prosto na krześle, stopy płasko na podłodze.
2. Plecy trzymaj proste, barki lekko opuszczone.
3. Ręce możesz oprzeć na krawędzi krzesła lub trzymać wzdłuż tułowia.

Wykonanie:

1. Unieś jedno kolano w kierunku klatki piersiowej, starając się nie pochylać tułowia do przodu.
2. Przytrzymaj w górnej pozycji przez 1–2 sekundy.
3. Powoli opuść nogę z powrotem na podłogę.
4. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.

Ilość powtórzeń:

- 5–10 powtórzeń na każdą nogę

Wskazówki:

- Oddychaj spokojnie, nie wstrzymuj oddechu.
- Nie odchylaj się do tyłu ani nie bujaj tułowiem.
- Skup się na pracy mięśni brzucha przy unoszeniu kolan.

Modyfikacje:

- Jeśli ćwiczenie jest zbyt trudne: unosić kolana na mniejszą wysokość.
- Jeśli za łatwe: trzymaj kolano w górze dłużej lub dodaj lekkie obciążenie (np. woreczek z ryżem).



10 Rozciąganie uda do przodu (stojąc)



CEL: Rozciąganie mięśni czworogłowych uda, poprawa elastyczności i zakresu ruchu w stawie kolanowym.

Pozycja wyjściowa:

1. Stań prosto obok krzesła.
2. Plecy proste, barki lekko opuszczone.
3. Lewą ręką chwyć oparcie krzesła w celu utrzymania równowagi.
4. Ciężar ciała rozłóż równomiernie na nodze podporowej.

Wykonanie:

1. Zegnij prawą nogę w kolanie i chwyć ją prawą ręką.
2. Delikatnie przyciągnij piętę w kierunku pośladka.
3. Utrzymuj kolana blisko siebie i wyprostowany tułów.
4. Oddychaj swobodnie.
5. Po odliczeniu do 5 zmień nogę.

Ilość powtórzeń:

- 1–2 razy na każdą nogę (5 sekund utrzymania pozycji).

Wskazówki:

- Nie unosz kolana do przodu,
- nie pochylaj tułowia.
- Rozciąganie nie powinno powodować bólu.

11 Skręty tułowia siedząc na krześle



CEL: Wzmacnianie mięśni brzucha i pleców, poprawa mobilności kręgosłupa i postawy.

Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź prosto na krześle, stopy płasko na podłodze, rozstawione na szerokość bioder.
2. Plecy proste, barki lekko opuszczone.
3. Ręce możesz skrzyżować na klatce piersiowej lub wyciągnąć przed siebie.

Wykonanie:

1. Skręć tułów w prawo, starając się nie odchyłać całego ciała ani nie pochylać do przodu.
2. Wytrzymaj 1–2 sekundy w maksymalnym skręcie.
3. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
4. Skręć tułów w lewo, wykonując ruch w kontrolowany sposób.
5. Powtarzaj naprzemienne skręty w płynnym tempie.

Ilość powtórzeń:

- 5-10 skrętów na każdą stronę

Wskazówki:

- Oddychaj spokojnie, wydychając powietrze przy skręcie.
- Nie szarp tułowiem – ruch powinien być płynny i kontrolowany.
- Skup się na pracy mięśni brzucha i pleców, unikając odchylenia bioder.

Modyfikacje:

- Dla łatwiejszej wersji: zmniejsz zakres skrętu, pozostając bardziej wyprostowanym.
- Dla trudniejszej wersji: unieś lekko stopy i wykonuj skręty z podciągniętymi kolanami lub dodaj lekkie obciążenie w dłoniach.

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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



SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel. 75 75 242 54, 795 650 991

e-mail: radio@kson.pl

facebook.com/radiokson



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

CIWON

Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od lat realizuje współfinansowany ze środków PFRON projekt pod nazwą Działalność Międzyregionalnego Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (CIWON). Skierowany jest on do osób niepełnosprawnych i ich najbliższych.

OFERUJEMY:

- ✓ doradztwo ogólne,
- ✓ pomoc psychologiczną,
- ✓ pomoc prawną
- ✓ doradztwo techniczne
- ✓ doradztwo prozdrowotne

Pomoc możesz uzyskać w jednej z placówek KSON.

WARSZAWA

ul. Mikołaja Kopernika 30, kod pocztowy 00-336

POZNAŃ (PLEWISKA)

ul. Grunwaldzka 517D Kod pocztowy 62-064

GORZÓW WLKP.

ul. Kosynierów Gdyńskich 81, kod pocztowy 66-400

CZECHOWICE-DZIEDZICE

ul. Komornicka 9, kod pocztowy 43-500

JELEŃ GÓRA

ul. Osiedle Robotnicze 47A, kod pocztowy 58-506

SZUKASZ WSPARCIA? ZADZWOŃ, NAPISZ LUB PRZYJDŹ

Tel. 75 75 242 54 | e-mail: biuro@kson.pl



**Karkonoski Sejmik
Osób Niepełnosprawnych**
Organizacja pożytku publicznego



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

Projekt pn. Działalność Międzyregionalnego Centrum Informacji i Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami realizowany jest od 01.04.2025 r. do 31.03.2028 r. Zadanie jest współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU **i** TERAZ

ISSN 1895-4987



W NUMERZE M.IN.:

zdrowie
psychiczne

rehabilitacja
zawodowa

motywacja
i samopoczucie

ZDROWIE I REHABILITACJA

FUNDAMENT SIŁY:

Dlaczego w KSON stawiamy na budowanie poczucia własnej wartości?

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych wierzymy, że rehabilitacja i aktywizacja zawodowa to procesy, które muszą iść w parze z rehabilitacją... duszy. Nasze działania to nie tylko paragrafy, projekty i wsparcie techniczne. To przede wszystkim człowiek i jego wewnętrzny świat. Dlatego w ramach naszych działań edukacyjnych i wspierających, regularnie organizujemy spotkania ze specjalistami, którzy pomagają nam zrozumieć mechanizmy rządzące naszą psychiką.

Jednym z kluczowych wydarzeń ostatnich tygodni był webinar prowadzony przez naszą psycholog, Martę Chrobak. Temat spotkania – „**Poczucie własnej wartości i jej wpływ na umiejętności pracy w zespole i budowania relacji**” – dotknął sedna problemów, z którymi wielu z nas mierzy się na co dzień. Dlaczego zdecydowaliśmy się poruszyć tę kwestię? Ponieważ bez solidnego fundamentu, jakim jest wiara we własne możliwości, trudno jest budować satysfakcjonujące życie zawodowe i prywatne.

Kim jest nasz ekspert?

Marta Chrobak to nie tylko psycholog Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, ale także trenerka z bogatym doświadczeniem w wymagającym środowisku korporacyjnym. Na co dzień jej misją jest wspieranie zawodowe osób z niepełnosprawnościami. Jej szkolenia dotyczące komunikacji, emocji i empatii w miejscu pracy to dla wielu z nas drogowskazy, jak poruszać się w gąszczu relacji międzyludzkich.



Czym w ogóle jest poczucie własnej wartości?

Często używamy tego sformułowania, ale rzadko zastanawiamy się nad jego głębszym znaczeniem. Podczas webinaru dowiedzieliśmy się, że to absolutna baza funkcjonowania człowieka. To nie tylko to, co o sobie myślimy, ale też to, jak reagujemy na stres, czy potrafimy czerpać radość z sukcesów i czy w ogóle wierzymy, że na te sukcesy zasługujemy.

Warto rozróżnić tutaj dwa pojęcia, które Marta Chrobak szczegółowo omówiła:

- 1. Samoocena** – to nasza subiektywna „etykieta”, opinia, którą wystawiamy sami sobie.
- 2. Samoświadomość** – to głębszy proces; zdolność do rozpoznawania własnych emocji, wartości, celów i pragnień.

Osoba o wysokim poczuciu własnej wartości to ktoś, kto po prostu... lubi siebie. Myśli o sobie z przyjemnością. Niestety, w naszej kulturze i codziennym pędzie, często jest to towar deficytowy. Zamiast akceptacji, serwujemy sobie surową krytykę.

Zrób krótki test: Czy częściej roz-pamiętujesz swoje porażki niż sukcesy? Czy potrafisz wymienić swoje zalety bez zająknięcia? Czy gdybyś miał taką możliwość, zamieniłbyś swoje życie na czyjeś inne? Jeśli w Twojej głowie pojawiają się odpowiedzi świadczące o braku akceptacji – ten temat jest właśnie dla Ciebie.

Dlaczego czujemy się „gorsi”? Biologia i wrażliwość

Podczas spotkania poruszyliśmy niezwykle ważny wątek – nie jesteśmy „tabula rasa”. Każdy z nas przychodzi na świat z innym wyposażeniem biologicznym. Marta Chrobak zobrazowała to plastycznym przykładem dwóch chłopców budujących zamki z piasku nad morzem.

Wyobraźmy sobie tę scenę: przychodzi wielka fala i niszczy budowle.

- Pierwszy chłopiec reaguje płaczem, lękiem, wycofaniem – obiecuje sobie, że już nigdy nie zbliży się do wody.
- Drugi jest podekscytowany, traktuje to jako przygodę i czeka na powtórkę.

Ta historia doskonale pokazuje różnice w naszej wrodzonej wrażliwości na bodźce. Niektórzy z nas mają „cieńszą skórę”. Niezbyt przychylny spójrzanie, drobna krytyka czy niepowodzenie – dla osoby wysokowrażliwej mogą stać się barierą nie do przejścia, blokującą pogodny odbiór rzeczywistości. W KSON doskonale rozumiemy, że te różnice nie są wadami, a cechami, z którymi trzeba nauczyć się żyć.

Kultura „poprawiania” człowieka

Drugim, niezwykle istotnym czynnikiem wpływającym na nasze samopoczucie, jest środowisko i wychowanie. Żyjemy w społeczeństwie, które niestety często myli zdrowe poczucie własnej wartości z pychą, arogancją

czy narcyzmem.

Jak często słyszeliśmy w dzieciństwie: „Dzieci i ryby głosu nie mają”, „Co ty możesz wiedzieć” czy „Z tobą zawsze są problemy”? Te zdania, rzucane często przez zmęczonych rodziców, działają jak toksyna. Wbijają się w podświadomość małego człowieka i kiełkują w dorosłym życiu przekonaniem: „Jestem niewystarczający”, „Moje zdanie się nie liczy”.

Kultura, w której żyjemy, nakazuje nam ciągle „naprawianie się”. Skupiamy się na błędach, na tym, co robimy źle, zamiast być dla siebie miłymi. W KSON staramy się odczarować to myślenie. Porównywanie się do innych – np. słynne „Dlaczego nie uczysz się jak Zosia?” – to droga donikąd. Jedyłą osobą, do której powinieneś się porównywać, jesteś Ty sam z wczoraj.

Konsekwencje niskiej samooceny w życiu dorosłym

Niska samoocena to nie tylko złe samopoczucie. To konkretne bariery w życiu zawodowym i społecznym, z którymi walczymy w ramach aktywizacji w KSON. Osoby zaniżające swoją wartość:

- Są wycofane i nieśmiałe.
- Panicznie boją się wystąpień publicznych i krytyki.
- Mają trudności z podejmowaniem decyzji.
- Wpadają w pułapkę perfekcjonizmu (bojąc się, że cokolwiek mniej niż ideał będzie porażką) lub całkowicie unikają wyzwań.

To błędne koło, które obniża komfort życia i sprawia, że wiele talentów pozostaje nieodkrytych.

Co z tym zrobić? Odpowiedzialność dorosłego

Najważniejszym przesłaniem, z którym zostawiła nas Marta Chrobak, jest to: **świadomość przyczyn to dopiero początek**. Wiedza, że nasze niskie poczucie wartości wynika z ge-

nów czy błędów wychowawczych rodziców, nie zwalnia nas z odpowiedzialności za własne życie tu i teraz.

Czy zmiana jest możliwa? Tak. Mózg jest plastyczny, a myślenie o sobie można zmienić. To proces trudny i czasochłonny – przypomina naukę nowego języka lub rehabilitację po urazie. Wymaga systematyczności.

Kluczem jest **akceptacja własnej niedoskonałości**. Musimy nauczyć się doceniać własny wysiłek, a nie tylko efekt końcowy. Budowanie poczucia własnej wartości to nauka bycia swoim własnym przyjacielem, a nie surowym sędzią.

KSON wspiera zmianę

Jako Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych podejmujemy te tematy, ponieważ wiemy, że silne poczucie własnej wartości to lepsze relacje w zespole, większa odwaga w poszukiwaniu pracy i po prostu – szczęśliwsze życie.

Webinar z Martą Chrobak to tylko jeden z elementów naszego wsparcia. Zachęcamy Was do korzystania z oferowanych przez nas szkoleń i konsultacji. Pamiętajcie – niezależnie od tego, co słyszeliście w przeszłości, jako dorośli ludzie macie prawo i moc, by zbudować swoją wartość na nowo. A my jesteśmy tu po to, by Wam w tym pomóc.

RÓWNOWAGA, KTÓREJ POTRZEBUJEMY:

Dlaczego zdrowie psychiczne jest kluczem do pełni życia?

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych często powtarzamy, że nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego. W pędzie codziennych obowiązków, rehabilitacji fizycznej i walki o zawodowe „być albo nie być”, łatwo zapomnieć o tym, co niewidoczne dla oka. Tymczasem to właśnie nasza psychika jest sterem, który pozwala nam płynąć przez życie – nawet podczas sztormów.

Ostatnie spotkanie w ramach naszych działań edukacyjnych poświęciliśmy tematu fundamentalnemu: **„Rola zdrowia psychicznego w naszym codziennym życiu”**. Webinar poprowadziła Ewelina Bondyra-Łuczka, ekspertka, której podejście idealnie wpisuje się w wartości KSON. Dlaczego ten temat jest dla nas tak ważny? Ponieważ wierzymy, że wsparcie osoby z niepełnosprawnością musi być holistyczne – obejmować ciało, umysł i relacje społeczne.

Ekspertka od ludzkiego potencjału

Spotkanie poprowadziła Ewelina Bondyra-Łuczka – postać nietuzinkowa w naszym zespole. To nie tylko psycholog i doradca zawodowy, ale także coach i trener z wielolet-



nim doświadczeniem. Ewelina łączy w sobie rzetelną wiedzę naukową (ukończone studia doktoranckie ze społecznej psychologii osobowości) z praktyką „w terenie”.

Pracując w nurcie poznawczo-behawioralnym oraz terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, nie skupia się jedynie na problemach, ale przede wszystkim na zasobach. Jako coach z akredytacją ACC ICF pomaga naszym podopiecznym odkrywać ich wewnętrzną siłę, co jest kluczowe w momentach życiowych zmian czy kryzysów. Jej obecność w KSON to gwarancja, że pracujemy na najwyższym merytorycznym poziomie, a jednocześnie w atmosferze autentyczności i partnerstwa.

Czym właściwie jest zdrowie? (To więcej niż brak choroby!)

Często myślimy o zdrowiu w sposób negatywny – jako o braku dolegliwości. Tymczasem definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stawia poprzeczkę znacznie wyżej.

Zdrowie to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. To zdolność do rozwoju, realizacji pasji i dążenia do celów.

Podczas webinaru wybrzmiało to bardzo wyraźnie: jesteśmy jednością. Nie da się „wyjąć” psychiki z ciała i położyć jej na półce. Współczesny świat, pełen presji, szybkiego tempa i stresu, sprawia, że dbanie o ten dobrostan staje się wyzwaniem, ale i koniecznością.

Przełamujemy tabu – statystyki i rzeczywistość

W ostatnich latach temat zdrowia psychicznego wreszcie wychodzi z cienia, ale wciąż mamy wiele do zrobienia. Statystyki są nieubłagane: **„Co czwarty Polak przynajmniej raz w życiu doświadczył zaburzeń psychicznych.”**

Najczęściej są to zaburzenia nerwicowe oraz depresja. Mimo tak dużej skali, wciąż walczymy z tabu. Osoby zmagające się z problemami psychicznymi nadal spotykają się ze stygmatyzacją, niezrozumieniem, a czasem wręcz odrzuceniem.

Jako Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych stanowczo sprzeciwiamy się dyskryminacji w tym obszarze. Naszym celem jest tworzenie klimatu otwartości i inkluzyjności. Nie chcemy „nadawać łatek”. Chcemy rozumieć konkretnego człowieka i jego potrzeby. Choroba psychiczna nie definiuje osoby – jest tylko jednym z aspektów jej życia, z którym można i trzeba pracować.

System naczyń połączonych: Ciało i Umysł

Niezwykle ważnym wątkiem spotkania była wzajemna relacja między sferą fizyczną a psychiczną. To system naczyń połączonych.

Gdy pojawiają się lęki, przewlekły stres czy obniżony nastrój – cierpi całe ciało. Często na początku objawy są subtelne, dlatego tak ważna jest **czujność i obserwacja**. Czy zmieniło się zachowanie nasze lub naszych bliskich? Czy ktoś stał się bardziej wycofany, drażliwy? Szybka reakcja pozwala na skuteczniejszą pomoc.

Działa to też w drugą stronę: zaniedbanie ciała (brak snu, zła dieta, niedobory witamin) dewastuje naszą psychikę. Z kolei pozytywne nastawienie i wsparcie emocjonalne są potężnym orężem w walce z chorobami somatycznymi, w tym przewlekłymi i nowotworowymi.

Powrót na rynek pracy a kondycja psychiczna

W KSON na co dzień widzimy, jak choroba potrafi wykluczyć człowieka z rynku pracy. Nasi beneficjenci często wracają do aktywności zawodowej po długich przerwach związanych z leczeniem. Tu rola psychologa jest nieoceniona.

Proces powrotu to nie tylko napisanie CV. To zorganizowanie życia na nowo, odbudowa pewności siebie i gotowości do podjęcia wyzwań. Współpraca psychologa z doradcami zawodowymi tworzy kompleksowy system wsparcia, który pozwala naszym podopiecznym nie tylko znaleźć pracę, ale też utrzymać się w niej i czerpać z niej satysfakcję.

Co kształtuje naszą psychikę?

Podczas webinaru Ewelina Bondyra-Łuczka omówiła czynniki wpływające na nasze zdrowie psychiczne. Warto być ich świadomym:

- 1. Biologia i geny:** Nasz temperament i budowa układu nerwowego są w dużej mierze dziedziczne. Niektórzy z nas rodzą się z większą podatnością na obciążenia psychiczne – to wiedza, która pomaga zrozumieć siebie, a nie wyrok.
- 2. Trauma (szczególnie te wczesnodziecięce):** To rany, które powstały poza naszą decyzyjnością, często w dzieciństwie, ale rzucają na całe dorosłe życie. Jeśli czujemy, że przeszłość nas blokuje – warto skierować się do specjalisty. To da się przepracować.
- 3. Relacje:** Człowiek jest istotą stadną. Samotność jest dla psychiki niszcząca. Potrzebujemy drugiego człowieka, by zachować równowagę.
- 4. Stres i świat cyfrowy:** Umiarkowany stres mobilizuje, ale jego nadmiar prowadzi do wypalenia. Dziś dodatkowym obciążeniem są media społecznościowe, które sprzyjają ciągłemu porównywaniu się z innymi i obniżaniu poczucia własnej wartości.

Najlepsza inwestycja: Profilaktyka

Najważniejszym przesłaniem artykułu niech będzie to: nie czekajmy na kryzys.

Profilaktyka zdrowia psychicznego to dbanie o siebie każdego dnia. To „higiena psychiczna”, na którą składają się:

- Utrzymywanie zdrowych, wspierających relacji.
- Regularna aktywność fizyczna i odpoczynek.
- Rozwijanie pasji, które dają nam radość.
- Świadome radzenie sobie ze stresem.

Profilaktyka to także praca z własną głową – budowanie wspierających przekonań i odrzucanie tych, które nas ograniczają. I co najważniejsze – **odwaga w sięganiu po pomoc**. Wizyta u psychologa czy psychoterapeuty to nie powód do wstydu, ale wyraz dojrzałości i troski o siebie. To narzędzie rozwoju, a nie tylko leczenia.

Pamiętajcie – regularna troska o psychikę to fundament szczęśliwego życia, na które zasługuje każdy z nas.

RAZEM, A JEDNAK INACZEJ:

Jak opanować sztukę relacji i współpracy?

Człowiek jest istotą społeczną – to stwierdzenie wydaje się oczywiste, ale w praktyce codzienne współistnienie z innymi bywa nie lada wyzwaniem. W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych wiemy, że umiejętności społeczne to nie tylko „dodatek” do CV, ale fundament naszej skuteczności w pracy i szczęścia w domu. Dlatego też nasze kolejne spotkanie szkoleniowe poświęciliśmy tematowi: „Trening umiejętności społecznych – jak pracować z drugim człowiekiem”.

Webinar poprowadziła doskonale znana naszym podopiecznym Ewelina Bondyra-Łuczka – psycholog, doradca zawodowy i coach akredytowany przez ICF. Ewelina, łącząc rzetelną wiedzę naukową z zakresu psycholo-

gii osobowości z praktyką w nurcie poznawczo-behawioralnym, pokazała nam, jak budować mosty tam, gdzie pozornie dzielą nas różnice.



Relacje jako poligon doświadczalny

Praca z ludźmi jest dla nas czymś naturalnym, a jednocześnie niezwykle rozwijającym. To właśnie w kontakcie z „drugim” uczymy się najwięcej o... samych sobie. Jednak aby ta nauka była owocna, a współpraca efektywna, musimy poznać zasady gry zwanej komunikacją.

1. Jasność zamiast domysłów

Większość konfliktów nie bierze się ze złej woli, ale z niedopowiedzeń. Stosujemy skróty myślowe, mówimy półsłówkami i liczymy na to, że druga strona „się domyśli”. To pułapka. Kluczem jest **otwarta i jasna komunikacja** – wyrażanie potrzeb i oczekiwań w sposób, który nie pozostawia pola do nadinterpretacji.

2. Empatia i wspólny język

Empatia to nie tylko współczucie; to gotowość do założenia „cudzych okularów” i spojrzenia na świat z perspektywy rozmówcy. W relacjach zawodowych szczególnie ważne jest szukanie tego, co nas łączy: wspólnych celów, zadań czy motywacji. Kiedy skupiamy się na punktach wspólnych, różnice w stylu pracy przestają być przeszkodą, a stają się bogactwem zespołu.

3. Elastyczność i dzielenie się odpowiedzialnością

Każdy z nas może mieć gorszy dzień. Elastyczność to nic innego jak danie drugie-

mu człowiekowi prawa do ludzkich słabości i wspólne szukanie rozwiązań zamiast winnych. W pracy zespołowej idzie to w parze z jasnym podziałem ról. Gdy każdy wie, za co odpowiada, rodzi się poczucie sprawiedliwości i rośnie produktywność.

Zaufanie: Waluta przyszłości

Budowanie zaufania to proces długofalowy. W KSON kładziemy na to szczególny nacisk, bo bez zaufania trudno o inkluzywność i bezpieczeństwo. Zaufanie budujemy poprzez:

- **Spójność:** Robię to, co mówię.
- **Dotrzymywanie obietnic:** Moje słowo ma wartość.
- **Szacunek do granic:** Rozumiem i szanuję prywatność oraz przestrzeń innych.

Czujemy się bezpiecznie tylko wtedy, gdy wiemy, czego możemy się spodziewać po drugiej osobie.

Dlaczego tak bardzo się różnimy?

Podczas webinaru Ewelina Bondyra-Łuczka zwróciła uwagę na fakt, że nie ma dwóch osób o identycznych przeżyciach. Różnimy się na wielu poziomach:

- **Osobowość:** Ekstrawertyk rozkwitnie jako trener czy przedstawiciel handlowy, podczas gdy introwertyk może stać się genialnym księgowym, pracującym w skupieniu i unikającym przebodźcowania.
- **Emocje:** Mamy ten sam zestaw emocji, ale różny „pakiet” wyniesiony z domu – różną łatwość w ich nazywaniu i okazywaniu.
- **Wartości i przekonania:** Wartości są unikalne i rzadko podlegają negocjacji. Jednak wynikające z nich przekonania – czyli myśli typu „jestem wartościowy” lub „zawsze mam pod górkę” – są czymś, co możemy zmieniać. Przekonania budują naszą pewność siebie lub ją niszczą.

Aktywne słuchanie: Technika parafrazy

Czy wiesz, że większość z nas słucha nie po to, by zrozumieć, ale po to, by odpowiedzieć? Kluczową umiejętnością, którą warto trenować, jest **aktywne słuchanie**. Skupiamy całą uwagę na intencji rozmówcy.

Doskonałym narzędziem jest tutaj parafraza. Zamiast zakładać, że zrozumiałeś, powiedz: „Jeśli dobrze Cię rozumiem, masz na myśli to, że...”. To proste zdanie weryfikuje Twoje rozumienie i – co równie ważne – daje drugiej osobie bezcenne poczucie bycia wysłuchaną i ważną.

Recepta na dobre relacje

Budowanie pozytywnych więzi nie wymaga bycia ekspertem od psychologii. Wymaga jednak uważności. Ewelina Bondyra-Łuczka radzi, by:

1. **Słuchać z szacunkiem:** Uważność to najpiękniejszy komplement, jaki możesz dać rozmówcy.
2. **Być ciekawym świata:** Każdy człowiek to nowa perspektywa, która może wzbogacić Twoje schematy myślowe.

3. **Ćwiczyć empatię:** To umiejętność inteligencji emocjonalnej, którą można rozwijać jak mięsień. To ona spaja rodziny i społeczeństwa.

4. **Wyrażać wdzięczność:** Mały gest, miłe słowo raz na jakiś czas – to paliwo dla motywacji drugiego człowieka.

5. **Stawiać na autentyczność:** Bądź szczery co do swoich zalet, ale i motywacji. Autentyczność buduje wizerunek osoby godnej zaufania, co jest kluczowe np. podczas rozmów kwalifikacyjnych.

Każda rozmowa to szansa

Dobre relacje nie wymagają perfekcji. Wymagają gotowości do nauki. Nie bójmy się konfliktów – one są naturalnym wynikiem różnic w światopoglądzie. Ważne, by rozwiązywać je na bieżąco, spokojnie i konstruktywnie.

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych zachęcamy Was do regularnego praktykowania tych umiejętności. Każda rozmowa, nawet ta krótka, przy kawie czy w biurze, jest okazją do rozwoju. Bądźcie otwarci, bądźcie ciekawi i przede wszystkim – bądźcie dla siebie i innych wyrozumiali.

ARCHITEKCI WŁASNEJ KARIERY:

Jak skutecznie planować i osiągać cele zawodowe?

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych wiemy, że praca to coś więcej niż tylko obowiązki – to przestrzeń do samorealizacji i budowania poczucia sprawstwa. Jednak na dynamicznym rynku pracy, pełnym nowych technologii i zmieniających się wymagań, łatwo stracić orientację. Dlatego w ramach naszych działań wspierających zorganizowaliśmy webinar, który stał się praktycznym przewodnikiem po świecie zawodowych ambicji: „Jak osiągnąć cele zawodowe w obszarze rozwoju zawodowego. Mapa celów jako narzędzie kreowania przestrzeni zawodowej”.

Ekspertka, która inspirowała do zmian

Spotkanie poprowadziła **Agnieszka Marzec**, postać doskonale znana i ceniona w środowisku wsparcia osób z niepełnospraw-

nościami. Jako doświadczony doradca zawodowy i job-coach, Agnieszka od 12 lat aktywnie wspiera osoby bezrobotne oraz te zagrożone wykluczeniem społecznym. Jej profesjonalizm



to rezultat wielu lat ciężkiej pracy i nieustanniego szlifowania umiejętności, szczególnie w ramach skomplikowanych projektów Europejskiego Funduszu Społecznego (EFS).

To właśnie dzięki jej ogromnemu zaangażowaniu, dziesiątki osób, które czuły się zagubione na rynku pracy, odnalazły swoją ścieżkę zawodową. Agnieszka specjalizuje się w prowadzeniu podopiecznych przez trudny proces zmian – jej wsparcie motywacyjne jest często tym kluczowym impulsem, który pozwala uwierzyć w siebie i sięgnąć po wyznaczone cele.

Czym właściwie jest cel zawodowy?

Cel zawodowy to nic innego jak plan lub zamiar związany z naszą karierą. Co istotne, dla każdego z nas będzie on oznaczał coś zupełnie innego. Dla jednego uczestnika naszych projektów celem może być pierwszy krok na rynku pracy, dla innego awans, a dla jeszcze innego całkowite przebranżowienie lub zdobycie konkretnych, specjalistycznych kwalifikacji.

Agnieszka Marzec podkreślała, że jasno określony cel jest jak kompas:

- **Pomaga podejmować świadome decyzje** (np. czy dany kurs jest wart inwestycji czasu i pieniędzy).
- **Zwiększa motywację** i nadaje sens codziennym zadaniom.

- **Chroni przed wypaleniem zawodowym**, dając poczucie, że zmierzamy w konkretnym kierunku.

Metoda SMART: Od marzenia do konkretno

Często nasze plany zawodowe są zbyt mgliste. „Chcę lepszej pracy” to tylko życzenie. Aby stało się celem, warto zastosować popularną i niezwykle skuteczną metodę **SMART**.

Zgodnie z nią, każdy cel powinien być:

1. **S (Specific)** – Konkretny.
2. **M (Measurable)** – Mierzalny (skąd będę wiedzieć, że go osiągnąłem?).
3. **A (Achievable)** – Osiągalny (dostosowany do naszych możliwości).
4. **R (Realistic)** – Realistyczny i istotny w obecnej sytuacji.
5. **T (Time-bound)** – Określony w czasie.

Tak sformułowany cel nie tylko ułatwia działanie, ale jest też potężnym atutem podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Rekruterzy doceniają kandydatów, którzy potrafią konkretnie opowiedzieć o swoich planach i motywacjach.

Potencjał ukryty w Tobie: Mocne i słabe strony

Nie da się zaplanować drogi, nie wiedząc, z jakiego punktu startujemy. W KSON zachęcamy do głębokiej analizy własnego potencjału. Poznanie swoich mocnych stron buduje poczucie sprawstwa, natomiast świadomość słabszych punktów pozwala nam określić, jakie kompetencje wymagają jeszcze szlifowania. To właśnie ta wiedza pozwala nam wypełnić CV treścią, która autentycznie zainteresuje pracodawcę.

Zarządzanie czasem i walka z prokrastynacją

Nawet najlepszy plan może lecieć w gruzy, jeśli dopadnie nas „odkładanie na później”, czyli prokrastynacja. Agnieszka Marzec podzieliła się sprawdzonymi sposobami na utrzymanie systematyczności:

- **Dzielenie słonia na kawałki:** Duże, przytłaczające cele dzielimy na małe, łatwe do wykonania etapy.
- **System nagród:** Celebrowanie nawet małych sukcesów podtrzymuje ogień motywacji.
- **Narzędzia planistyczne:** Korzystanie z kalendarzy, planerów czy aplikacji.

Mapa Celów: Wizualizuj swój sukces

Jednym z najciekawszych punktów webinaru była prezentacja **Mapy Celów** (często nazywanej mapą marzeń). To narzędzie oparte na wizualizacji, która jest niezwykle silnym bodźcem dla naszego mózgu.

Tworzenie mapy polega na przedstawieniu swoich planów w formie graficznej. Na tablicy lub kartce umieszczamy zdjęcia, symbole, hasła i rysunki związane z karierą, edukacją, ale też zdrowiem czy rozwojem osobistym. Taka mapa umieszczona w widocznym miejscu działa jak „**kontrakt z samym sobą**”. Codzienne spoglądanie na nią przypomina nam o priorytetach i pomaga utrzymać koncentrację nawet w trudniejszych momentach.

Nie idziesz sam: Znaczenie wsparcia

W drodze do sukcesu zawodowego niezwykle ważne jest otaczanie się ludźmi, którzy

nas wspierają. Mogą to być doradcy zawodowi i trenerzy KSON, ale też rodzina i przyjaciele. Ich rady i doświadczenie pomagają podejmować trafniejsze decyzje i szybciej podnosić się po ewentualnych porażkach.

Podsumowanie: Sukces to systematyczność

Osiągnięcie celów zawodowych to proces. Wymaga on świadomości własnych potrzeb, elastyczności (bo rynek pracy i technologie stale się zmieniają) oraz wytrwałości. Jak podkreśliła prowadząca, sukces nie jest dziełem przypadku, lecz efektem systematycznej pracy i wiary we własne możliwości.

Dzięki odpowiednim narzędziom, takim jak metoda SMART czy Mapa Celów, każdy z nas może stać się architektem własnej przestrzeni zawodowej. W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych zawsze służymy Wam wsparciem w tym fascynującym procesie projektowania przyszłości.

Czy masz już swoją Mapę Celów na ten rok? Jeśli potrzebujesz pomocy w określeniu swojej ścieżki zawodowej, nasi doradcy czekają na Ciebie w biurze KSON!

ADMINISTRACJA Z LUDZKĄ TWARZĄ:

Sukces projektu „Debiutant 1.0” i nowa era staży zawodowych

Lutowa konferencja pod hasłem „Debiutant 1.0. Staże w administracji publicznej – jestem na Tak!” na długo zapadnie w pamięć uczestnikom i obserwatorom rynku pracy. Wydarzenie zorganizowane przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON) nie było jedynie formalnym podsumowaniem projektu. Było to przede wszystkim święto odwagi, determinacji i otwartości, które udowodniło, że administracja publiczna może być liderem nowoczesnej inkluzywności.

Projekt „Debiutant 1.0”, finansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), stał się pomostem między potencjałem osób z niepełnosprawnościami a potrzebami nowoczesnych urzędów. Konferencja była okazją, by głośno powiedzieć: stażysta z niepełnosprawnością to pełnowartościowy pracownik, a jego

obecność w urzędzie to zysk dla całego społeczeństwa.

Od teorii do praktyki: Na czym polegał „Debiutant”?

Głównym założeniem projektu było zwiększenie szans na zatrudnienie osób z niepełnosprawnościami na otwartym rynku pracy. Jednak w KSON wiemy, że sama oferta stażu to za mało. Dlatego postawiliśmy na **kompleksowe i profesjonalne wsparcie**. Każdy uczestnik przeszedł przez proces planowania indywidualnej ścieżki kariery, co pozwoliło dopasować jego unikalne talenty do konkretnych zadań w administracji i służbie publicznej.

Realizacja staży w ramach modułu II programu „STABILNE ZATRUDNIENIE” pokazała, że największą barierą nie są schody czy brak odpowiedniego oprogramowania, ale stereotypy. Projekt „Debiutant 1.0” skutecznie te bariery skruszył, oferując uczestnikom realne podniesienie kwalifikacji zawodowych.





DEBIUTANT 1.0

STAŻE W ADMINISTRACJI
PUBLICZNEJ – JESTEM NA
TAK!

06 lutego 2026 r.
10:00 - 12:00

Arche Hotel
Puławska Residence
ul. Puławska 361, Warszawa

Program konferencji:



Zeskanuj QR-CODE
lub odwiedź naszą
stronę www.kson.pl

KONFERENCJA PODSUMOWUJĄCA

Projekt Debiutant 1.0 pokazuje, że dostępność urzędów może realnie przelamywać bariery i otwierać drogę do rozwoju zawodowego.

EFEKTY PROJEKTU

- 142 zrealizowane staże
- wskaźnik zatrudnienia po stażu
- niwelowanie barier i stereotypów na temat niepełnosprawności

CEL SPOTKANIA

Uchonorowanie przedstawicieli administracji publicznej działających na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami oraz wręczenie statuetek za zaangażowanie w realizację projektu Debiutant 1.0.



Organizator: Partner strategiczny:



Patronat honorowy:



Partner wspierający:



Patronat medialny:





Głosy z pierwszej linii: Doświadczenia uczestników i trenerów

Najbardziej wzruszającym i inspirującym momentem konferencji były wystąpienia samych stażystów. Ich historie o przełamywaniu lęku przed wejściem do wielkich instytucji, o nauce nowych procedur i o satysfakcji z rzetelnie wykonanej pracy, były najlepszym dowodem na skuteczność działań Sejmiku.

Wspierali ich trenerzy KSON, którzy przez cały okres stażu służyli radą i pomocą, dbając o to, by proces adaptacji przebiegał płynnie. Swoją perspektywą podzielili się również

przedstawiciele urzędów, podkreślając, że stażyci wnieśli do ich zespołów nową energię, rzetelność i inne spojrzenie na rozwiązywanie problemów.

Statuetki za odwagę i otwartość: Uehonorowanie liderów zmian

Kluczowym punktem spotkania było wręczenie pamiątkowych statuetek przedstawicielom administracji publicznej. To wyraz uznania dla instytucji, które nie tylko otworzyły swoje drzwi, ale stały się aktywnymi partnerami w procesie aktywizacji zawodowej.





Liczby mówią same za siebie. Do tej pory zrealizowano **142 staże zawodowe**, a wiele z nich trwa nadal. Oto instytucje, które wyróżniły się największym zaangażowaniem:

Podziękowania popłynęły również w stronę Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego, Głównego Inspektoratu Ochrony Roślin i Nasiennictwa, Kuratorium Oświaty w Gdańsku, Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego oraz Urzędu Patentowego RP. Każdy z tych podmiotów udowodnił, że „bycie na Tak” to nie tylko hasło, ale realna postawa.

Skuteczność mierzona zatrudnieniem

Największym sukcesem projektu jest wysoki wskaźnik zatrudnienia po zakończeniu staży. To dowód na to, że „Debiutant 1.0” nie był tylko epizodem w życiorysie uczestników, ale realnym krokiem ku stabilizacji życiowej. Instytucje publiczne, widząc kompetencje i lojalność stażystów, coraz chętniej decydują się na przedłużenie współpracy w oparciu o umowę o pracę.

Wspólnie możemy więcej: Partnerzy i Patronaty

Tak duży sukces nie byłby możliwy bez współpracy wielu środowisk. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych pragnie podziękować partnerom strategicznym: **CSI Projek-**

ty oraz **Fundacji Szklane Domy**, a także partnerowi wspierającemu – **Polskiej Koalicji Partnerów Onkologicznych**.

Ranga wydarzenia została podkreślona przez liczne patronaty honorowe, w tym **Marszałka Województwa Dolnośląskiego, PFRON** oraz **Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych**. Dzięki wsparciu medialnemu (m.in. Radio KSON, Portal Integracja, Niepełnosprawni.pl), informacja o sukcesach „Debiutantów” dotarła do szerokiego grona odbiorców, budując pozytywny wizerunek osób z niepełnosprawnościami jako wykwalifikowanych pracowników.



Przyszłość zaczyna się dziś

Konferencja „Debiutant 1.0” to kamień milowy w działalności KSON. Pokazała ona, że profesjonalne wsparcie, połączone z otwartością administracji publicznej, przynosi wymierne efekty. Nie zwalniamy jednak tempa – każda kolejna osoba, która dzięki naszym projektom odnajduje swoje miejsce na rynku pracy, jest dla nas motywacją do dalszego działania.

Chcesz dołączyć do naszych kolejnych projektów jako uczestnik lub pracodawca? Zapraszamy do kontaktu z biurem Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Wspólnie budujemy rynek pracy dostępny dla każdego!

ARCHITEKCI DOSTĘPNOŚCI:

Strategiczny Przewodnik KSON dla Pracodawców po Świecie Inkluzywności

Zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami to dziś coś więcej niż CSR – to nowoczesne podejście do zarządzania talentami. W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (KSON) wierzymy, że każde miejsce pracy może stać się przestrzenią, w której liczy się pasja i zaangażowanie, a nie ograniczenia fizyczne czy zdrowotne. Zmiana zaczyna się od świadomej decyzji lidera.

Niewykorzystany potencjał polskiego rynku pracy

Dane statystyczne są jasnym sygnałem dla biznesu, że tracimy ogromną pulę talentów. W Polsce żyje ok. **4,7 mln osób z orzeczeniem o niepełnosprawności**, co stanowi ponad 12% społeczeństwa. Choć połowa z nich (2,3 mln) jest w wieku produkcyjnym, na otwartym rynku pracy odnajduje się niespełna **30%**.

Dla porównania, średnia unijna wynosi 51%. Ta luka to przestrzeń dla Twojej firmy. Setki tysięcy osób pozostają poza rynkiem, mimo że dysponują wiedzą i potencjałem, który mógłby realnie wzbogacić każdy zespół.

Zrozumieć niepełnosprawność: Poza schematem wózka

Niepełnosprawność to szerokie spektrum doświadczeń, a nie jedna kategoria. Jako pracodawca powinieneś wiedzieć, że dzieli się ona na kilka typów:



- **Ruchowa:** np. schorzenia kręgosłupa czy SM.
- **Sensoryczna:** dotycząca wzroku lub słuchu.
- **Poznawcza/intelektualna:** np. spektrum autyzmu.
- **Psychiczna:** np. doświadczenie kryzysu lękowego czy depresji.

Warto pamiętać, że niepełnosprawność bywa zupełnie niewidoczna, jak w przypadku epilepsji czy chorób neurologicznych. KSON zachęca: nie trzeba znać wszystkich kodów medycznych, by być dobrym szefem. Wystarczy otwartość na partnerską rozmowę i pytanie: „**Czego potrzebujesz, żeby dobrze czuć się w pracy?**”.

Słowa, które budują lub dzielą

Język kształtuje rzeczywistość w Twoim biurze. Prawidłowa komunikacja to fundament poczucia równości.

- **Człowiek przede wszystkim:** mówimy „osoba z niepełnosprawnością”, co podkreśla, że jest to tylko jedna z cech, a nie cała tożsamość pracownika.
- **Stop litości:** unikaj słów „biedny” czy „cierpi”, które stawiają pracownika w roli słabszego.
- **Doceniaj efekt, nie trud:** zamiast mówić „dał radę mimo wszystko”, powiedz „świetnie wykonane zadanie”.
- **Zanim pomożesz – zapytaj:** automatyczna pomoc może odbierać sprawczość. Proste: „Czy potrzebujesz mojej pomocy?” daje pracownikowi wybór.

Profesjonalne wsparcie na starcie

Pierwsze dni w nowym miejscu to stres związany z nieznanymi procedurami. KSON rekomenduje sprawdzone modele wsparcia, które ułatwiają aklimatyzację:

- **Trener pracy:** wspiera zarówno pracownika, jak i zespół, tłumacząc obowiązki krok po kroku.
- **Asystent:** pomaga w zadaniach technicznych czy przemieszczaniu się, ale nie wyręcza w samej pracy.
- **Mentor:** doświadczony kolega z zespołu, który pomaga zrozumieć kulturę organizacyjną firmy.

Fundament sprawiedliwości: Te same zasady dla wszystkich

Inkluzywność to nie przywilej, to równe szanse. Każdy członek zespołu KSON powinien być oceniany według tych samych kryteriów:

- **Jednakowe zasady:** te same premie za sukcesy, ale i te same konsekwencje za spóźnienia czy uchybienia.
- **Liczą się efekty:** ocena powinna dotyczyć jakości pracy, a nie tego, jak ktoś się porusza czy ile przerw robi.
- **Unikanie wyręczania:** pomoc powinna być udzielana tylko wtedy, gdy jest realnie potrzebna.

Biznesowe korzyści zatrudniania bez barier

Decyzja o zatrudnieniu osoby z niepełnosprawnością przynosi firmie wymierne zyski na trzech poziomach:

Poziom	Korzyści dla organizacji
Finansowy	Zwolnienie z wpłat na PFRON, dofinansowania do wynagrodzeń, refundacja kosztów dostosowania stanowiska.
Wizerunkowy	Postrzeganie jako pracodawca odpowiedzialny społecznie, budowanie zaufania klientów i kontrahentów.
Społeczny	Wzmocnienie kultury współpracy, budowanie solidarności w zespole i realny wpływ na zmniejszanie wykluczenia.

Dodatkowo, osoby z niepełnosprawnościami często wnoszą unikalne kompetencje: **wysoką odporność na stres, kreatywne podejście do problemów oraz niezwykłą lojalność** wobec pracodawcy, który dał im szansę. Ich perspektywa pozwala dostrzec detale, które inni mogą przeoczyć, co przekłada się na lepszą jakość usług i produktów.

Podsumowanie: Twoja rola w zmianie

Inkluzywne środowisko to atmosfera, w której każdy czuje się ważny i szanowany. KSON przypomina: każdy z nas ma jakieś potrzeby – jedni potrzebują ciszy, inni elastycznego grafiku. Łączy nas chęć bycia ocenianym przez pryzmat możliwości.

Zrób ten pierwszy krok. Skontaktuj się z KSON i sprawdź, jak możemy pomóc Ci otworzyć drzwi do prawdziwej różnorodności w Twojej firmie.

Chciałbyś przeprowadzić audyt dostępności w swojej firmie lub dowiedzieć się więcej o dofinansowaniach? Doradcy KSON są do Twojej dyspozycji!

NOWA ERA DOSTĘPNOŚCI:

Jak Polski Akt o Dostępności zmienia zasady gry?

Czerwiec 2025 roku przyniósł przełom w polskim ustawodawstwie. Nowa ustawa o zapewnianiu dostępności przestała być jedynie zbiorem martwych przepisów dla urzędów, a stała się realnym standardem jakości dla całego sektora usług. W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (KSON) wierzymy, że to historyczna szansa na budowę społeczeństwa bez barier. O praktycznych aspektach tych zmian rozmawiamy z ekspertami współpracującymi z KSON: Adrianem Andrzejewskim oraz Tomaszem Szewczykiem.

Czym jest Polski Akt o Dostępności?

Ustawa, zwana potocznie Polskim Aktem o Dostępności, to wdrożenie europejskich standardów (EAA) do naszej codzienności. Jej głównym celem jest eliminacja barier w dostępie do produktów i usług, z których korzystamy każdego dnia.

Tomasz Szewczyk: „Jej celem jest eliminacja barier w dostępie do podstawowych produktów i usług dla osób z niepełnosprawnościami, seniorów oraz wszystkich osób doświadczających czasowych lub sytuacyjnych ograniczeń funkcjonalnych. Ustawa implementuje założenia Europejskiego Aktu o Dostępności (EAA) i ma służyć zwiększeniu samodzielności, bezpieczeństwa i komfortu korzystania z usług publicznych i komercyjnych przez jak najszersze grono odbiorców”.

Adrian Andrzejewski dodaje, że to krok milowy: „W praktyce oznacza to, że firmy, instytucje publiczne i organizacje mają obowiązek projektować swoje produkty, strony internetowe, aplikacje, bankomaty, terminale płatnicze, sprzęt elektroniczny, a nawet usługi transportowe i komunikacyjne w taki sposób, by mogły z nich korzystać również osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności – wzrokowymi, słuchowymi, ruchowymi czy poznawczymi”.

Kogo dotyczą nowe wytyczne?

Dostępność przestaje być domeną wyłącznie urzędów. Wytyczne uderzają w samo serce gospodarki. Według Tomasza Szewczyka, zmiany dotyczą przede wszystkim średnich i dużych przedsiębiorców, instytucji publicznych oraz kluczowych usługodawców: banków, operatorów e-commerce, przewoźników, a nawet placówek ochrony zdrowia.

Dla Adriana Andrzejewskiego to coś więcej niż paragrafy – to filozofia: „Dostępność sprawia, że sytuacje takie jak pchanie wózka dziecięcego, kontuzja czy korzystanie z telefonu w pełnym słońcu nie stanowią przeszkody. To podejście przynosi korzyści całemu społeczeństwu: zwiększa samodzielność, zmniejsza wykluczenie i poprawia jakość życia. Można powiedzieć, że dostępność to inwestycja w równość szans i nowoczesność, a nie dodatkowy obowiązek”.

Jakie wymogi trzeba spełnić?

Aby budynek, strona internetowa czy usługa mogły zostać uznane za dostępne, muszą spełniać szereg kryteriów. Tomasz Szewczyk wymienia m.in. czytelność informacji, obsługę wieloma kanałami sensorycznymi oraz szkolenie personelu.

W sferze cyfrowej poprzeczka zawieszona jest jeszcze wyżej. Adrian Andrzejewski wyja-

śnia: „Strony internetowe i aplikacje mobilne muszą być postrzegalne, funkcjonalne, zrozumiałe i kompatybilne. Oznacza to m.in. opisy alternatywne dla zdjęć, napisy do filmów, możliwość nawigacji samą klawiaturą oraz prosty, logiczny język komunikatów. Każda instytucja musi też opublikować Deklarację Dostępności”.

Misja KSON: Wsparcie w drodze do dostępności

KSON, jako organizacja od lat stojąca na straży praw osób z niepełnosprawnościami, oferuje kompleksowe narzędzia, które pomagają podmiotom publicznym i prywatnym odnaleźć się w nowej rzeczywistości prawnej.

Tomasz Szewczyk podkreśla szeroki wachlarz usług oferowanych przez KSON:

- audyty dostępności architektonicznej, cyfrowej i komunikacyjnej,
- raporty z konkretnymi rekomendacjami wdrożeniowymi,
- szkolenia dla kadry zarządzającej i personelu,
- doradztwo w zakresie inkluzywnego zatrudniania.

Dostępność jako szansa biznesowa

W KSON promujemy „język korzyści”. Dostępność to nie tylko unikanie kar finansowych (które, jak zaznacza Tomasz Szewczyk, są realnie przewidziane w ustawie), ale przede wszystkim otwarcie się na nowych klientów.

Adrian Andrzejewski: „Wielu właścicieli firm nie postrzega dostępności jako szansy, dopóki ktoś nie pokaże im, że to może oznaczać większą grupę klientów i lepszy wizerunek. Dostępna strona to więcej użytkowników, a dostępny budynek to pozytywny PR i lojalność klientów. Biznes, który zacznie działać teraz, za kilka lat będzie po prostu o krok przed resztą”.

Sukces to kultura, nie tylko audyt

Kiedy będziemy mogli ogłosić sukces? Zdaniem naszych ekspertów, nastąpi to w mo-

mencie, gdy dostępność stanie się naturalnym elementem kultury organizacyjnej, a nie przykrym obowiązkiem.

Tomasz Szewczyk: „Sukces zostanie osiągnięty wtedy, gdy audyty dostępności przestaną być postrzegane jako obowiązek formalny, a staną się elementem kultury organizacyjnej. Gdy placówki medyczne, urzędy i firmy zrozumieją, że dostępność to nie tylko zgodność z przepisami, ale realna wartość dodana”.

Nowa ustawa z 2025 roku to cywilizacyjny skok. Jako Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych jesteśmy gotowi, by towarzyszyć Państwu w tej zmianie, oferując wiedzę naszych najlepszych ekspertów.

Poznaj naszych ekspertów:

Adrian Andrzejewski – Fundator i Prezes Zarządu Fundacji Otwartych Możliwości. Członek II Forum Dialogu przy Prezesie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, były członek Rady Organizacji Pozarządowych ds. Polskiej Prezydencji w Radzie Unii Europejskiej, członek Zarządu Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych oraz były członek Zarządu Stowarzyszenia Mensa Polska. Z sektorem organizacji pozarządowych związany od ponad dekady. Od



początku swojej działalności konsekwentnie wspiera rozwój społeczeństwa obywatelskiego, budując mosty między trzecim sektorem, biznesem i administracją publiczną. Łączy doświadczenie menedżerskie z głębokim zrozumieniem potrzeb społecznych, co pozwala mu skutecznie wdrażać projekty o wymiernym wpływie na życie ludzi. Na co dzień angażuje się w tworzenie systemowych rozwiązań ułatwiających osobom z niepełnosprawnościami powrót na rynek pracy i pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym, między innymi przez poprawę dostępności. Kierowane przez niego inicjatywy łączą nowoczesne technologie, podejście oparte na danych oraz humanistyczną wrażliwość, tworząc przestrzeń, w której innowacje służą człowiekowi. Jako lider stawia na współpracę, przejrzystość i odpowiedzialność. Wierzy, że zmiana zaczyna się od zrozumienia drugiego człowieka i od odwagi, by przekraczać ograniczenia – zarówno te zewnętrzne, jak i wewnętrzne.

Tomasz Szewczyk – z wykształcenia klarncista i magister socjologii. Doświadczenie zawodowe od zarządzania zespołami sprzedaży poprzez audyty bezpieczeństwa i ppoż do audytów dostępności z naciskiem na osoby o szczególnych potrzebach. Ocenia obiekty, procedury i ewakuację oraz proponuje wykonalne priorytety naprawcze. Mówi krótko i rzeczowo, tak by raporty dało się wdrożyć bez zbędnego angażowania czasu i dużych



środków. Szuka rozwiązań praktycznych. W życiu zawodowym i prywatnym podchodzi do problemów z nastawieniem: „nie ma rzeczy niemożliwych” są tylko ludzie, których trzeba przekonać, żeby powiedzieli: „chcę”, a nie „chciałbym”. Pasja w życiu prywatnym to jazda na motocyklu, dobra książka niekoniecznie o motocyklach. Czasami gra na klarncie jak znajdzie się wolna chwila, wyjazdy na wieś, żeby złapać oddech i popracować na świeżym powietrzu albo połączyć z rodziną w górę i w dół. Nikt tego nie potwierdził, ale ADHD widać w każdym momencie dnia i to przez 7 dni w tygodniu. Każda praca, którą bierze na warsztat powinna być wykonana na najwyższym możliwym poziomie. Taki skutek uboczny dążenia do perfekcji.



FUNDAMENT RÓWNYCH SZANS:

Jak Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od dwóch dekad kruszy mury wykluczenia

Niepełnosprawność nie jest wyborem, ale to, jak na nią reagujemy jako społeczeństwo, definiuje naszą nowoczesność. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON) od ponad 20 lat udowadnia, że „niemożliwe” to tylko pojęcie, które znika dzięki systemowemu wsparciu, empatii i profesjonalizmowi. Jako organizacja parasolowa, KSON stał się prawdziwym głosem tysięcy osób na Dolnym Śląsku i w całej Polsce.

– Naszą rolą jest wskazywanie i eliminowanie barier oraz problemów, na które napotykają osoby niepełnosprawne, schorowane i starsze w codziennym życiu – mówi Stanisław Schubert, prezes KSON. To nie są tylko słowa. To misja, która każdego dnia zamienia się w tyśiące godzin realnej pomocy.

Wspólny front walki o inkluzywność

KSON to potężna struktura – skupia 12 organizacji pozarządowych oraz 38 członków wspierających, w tym zakłady pracy chronionej. Reprezentuje w ten sposób ogromną część środowiska osób z niepełnosprawnościami, stając się partnerem dla rządu i samorządu.

Strategia Sejmiku opiera się na synergii. – Współpracujemy aktywnie w zakresie udzielania pomocy potrzebującym i często wspólnie aplikujemy o wsparcie finansowe. Dzięki temu możemy pomagać „tu i teraz”, zgodnie z hasłem naszej nowej kampanii: „Żyj Pełnią. Tu i Teraz” – podkreśla prezes Schubert. Organizacja nie tylko wnioskuje o usuwanie fizycznych krawężników (barier architektonicznych), ale też buduje mosty społeczne poprzez sport, turystykę i kulturę.

CIWON: Forteca wsparcia w świecie przepisów

Serce operacyjnej pomocy Sejmiku bije w Międzynarodowym Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (CIWON). Skala jego działań jest imponująca: biura w Warszawie, Poznaniu, Gorzowie, Zielonej Górze, Jeleniej Górze, Cieszynie i Krakowie oraz bezpłatna infolinia (800 700 025) tworzą ogólnopolską sieć ratunkową.

Liczyby mówią same za siebie: tylko w jednym roku doradcy zrealizowali niemal **18 tysięcy godzin pracy**, udzielając ponad **10 tysięcy porad** dla 3421 osób. To nie tylko statystyka – to tysiące rozwiązanych dramatów ludzkich związanych z ubóstwem, brakiem informacji czy bezradnością wobec urzędniczej maszyny.

Od ofiary wypadku do lidera zmian: Historia Adama

Najlepiej o skuteczności KSON świadczą żywe dowody. Adam Dąbrowski, dziś przedstawiciel organizacji, sam kiedyś potrzebował pomocy. – Przez ponad dwa lata po wypadku szukałem jakiegokolwiek zatrudnienia. To właśnie KSON pomógł mi znaleźć staż i zajęcie. Obecnie sam pomagam innym. Samemu ciężko się odnaleźć i znaleźć rzetelne informa-

cje – wspomina Adam. Jego historia pokazuje transformację z beneficjenta w aktywnego doradcę, co jest najwyższą formą rehabilitacji społecznej.

Prawo, psychologia i codzienność: Pomoc szyta na miarę

Wsparcie oferowane przez doradców CI-WON wykracza daleko poza schematy. Obejmuje ono:

- 1. Sprawy bytowe i finansowe:** Pomoc w wychodzeniu z długów, składaniu wniosków o mieszkania socjalne czy pozyskiwaniu środków na wyposażenie lokalu.
- 2. Edukację życiową:** Naukę zarządzania domowym budżetem, zdrowego odżywiania, a nawet kształtowanie nawyków higienicznych, które są kluczem do udanej integracji zawodowej.
- 3. Wsparcie obywatelskie:** Asystę przy zakładaniu kont bankowych, korzystaniu z transportu publicznego czy nabywaniu nieruchomości.

Pandemia i wojna: Nowe wyzwania dla doradców

Ostatnie lata wystawiły organizację na ciężką próbę. W czasie izolacji koronawirusowej doradcy stali się jedynym łącznikiem beneficjentów ze światem zewnętrznym, pełniąc rolę pełnomocników przed sądami i urzędami. Z kolei wybuch wojny w Ukrainie przyniósł nowe lęki, z którymi mierzyli się psycholodzy Sejmiku, wzmacniając poczucie bezpieczeństwa u osób najbardziej wrażliwych.

Wsparcie psychologiczne w KSON nie jest tylko dodatkiem – to fundament. Pozwala ono wyjść z bierności, uczy samokontroli emocjonalnej i pomaga w walce z uzależnieniami, zarówno tymi od substancji, jak i behawioralnymi.

Strażnicy praw: Rzecznik i lobbing społeczny

KSON to także organizacja „strażnicza”. Analizuje przejrzystość życia publicznego, konsultuje akty prawne i współpracuje z parlamentarzystami. Dzięki akcji „Masz Głos, Masz Wybór” realizowanej z Fundacją Batorego, Sejmik inspirowane do dialogu społecznego na najwyższym szczeblu.

Kluczową rolę odgrywa tu Rzecznik Osób z Niepełnosprawnościami. Jego praca to często walka z „nieracjonalnymi decyzjami”, na które narażeni są beneficjenci o ograniczonych zdolnościach poznawczych. Rzecznik chroni ich przed niekorzystnymi umowami bankowymi, asystuje na komisjach lekarskich i pomaga w poprawnym wypełnianiu dokumentów, dbając o to, by każda sprawa urzędowa została załatwiona z godnością.

Podsumowanie: Misja, która nigdy się nie kończy

Działalność Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych to dowód na to, że systemowa pomoc musi być holistyczna. Nie wystarczy dać komuś pracy – trzeba go nauczyć, jak ją utrzymać, jak zarządzać zdrowiem i jak czuć się pełnoprawnym obywatelem.

Dzięki wsparciu darczyńców, podatku cukrowego i funduszy publicznych, KSON nieustannie poszerza swoją ofertę, planując kolejne spotkania dotyczące poprawy usług medycznych czy dostępu do specjalistycznego leczenia. Sejmik to dziś coś więcej niż stowarzyszenie – to gwarancja, że nikt, kto zmagają się z niepełnosprawnością, nie zostanie pozostawiony sam sobie.

CYFROWY PASZPORT DO NIEZALEŻNOŚCI:

Dlaczego kompetencje IT to dziś konieczność?

W dobie powszechnej cyfryzacji umiejętność obsługi komputera przestała być dodatkowym atutem, a stała się absolutnym fundamentem funkcjonowania w społeczeństwie. Dla osób z niepełnosprawnościami świat wirtualny często staje się oknem na ten rzeczywisty – pozwala pracować, uczyć się i budować relacje bez wychodzenia z domu. W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych doskonale rozumiemy tę potrzebę, dlatego stawiamy na profesjonalną edukację cyfrową.

Zajęcia z tego zakresu prowadzi **Paweł Łuczka** – ekspert, który łączy dwa niezwykle ważne światy: technologię i empatię. Paweł jest trenerem kompetencji cyfrowych z kilkunastoletnim doświadczeniem, a jednocześnie dyplomowanym pedagogiem specjalnym ze specjalizacją w resocjalizacji. Jako technik informatyk posiada twardą wiedzę merytoryczną, natomiast jego przygotowanie pedagogiczne sprawia, że potrafi przekazać ją w sposób dostępny i zrozumiały dla każdego. W swojej pracy koncentruje się nie tylko na „klikaniu”, ale przede wszystkim na budowaniu samodzielności i pewności siebie uczestników, skutecznie wspierając ich w przełamywaniu cyfrowych barier.



Komputer jako narzędzie równych szans

Współczesny rynek pracy nieustannie ewoluje, a technologie informacyjno-komunikacyjne są jego krwiobiegiem. Kompetencje cyfrowe to dziś klucz do aktywności zawodowej i dostępu do informacji. W przypadku osób z niepełnosprawnościami ich znaczenie jest jednak szczególne. Internet i komputer to potężne narzędzia niwelujące bariery architektoniczne i komunikacyjne.

Dla osoby z ograniczeniami ruchowymi praca zdalna może być jedyną szansą na zatrudnienie. Dla osób z trudnościami w komunikacji – sieć staje się przestrzenią do swobodnego wyrażania siebie. Dlatego nasze warsztaty mają jeden główny cel: systematyczne podnoszenie umiejętności uczestników, by wykluczenie cyfrowe stało się przeszłością.

Praktyka przede wszystkim

Podczas zajęć prowadzonych przez Pawła Łuczka nie ma miejsca na nudną teorię. Warsztaty mają charakter wybitnie praktyczny. Skupiamy się na tym, co użyteczne „tu i teraz”. Uczestnicy uczą się sprawniej obsługi komputera i urządzeń mobilnych, które noszą w kieszeniach.

Oswajamy:

- Poczty elektroniczne jako podstawowe narzędzie komunikacji oficjalnej.

- Edytory tekstu i programy biurowe niezbędne w niemal każdej pracy administracyjnej.
- Wyszukiwanie informacji – uczymy, jak w gąszczu danych znaleźć wartościowe oferty pracy, darmowe kursy czy szkolenia podnoszące kwalifikacje.

Nowoczesne poszukiwanie pracy

Istotnym elementem naszych spotkań jest wykorzystanie narzędzi cyfrowych w procesie rekrutacji. Tradycyjne metody szukania zatrudnienia odchodzą do lamusa. Uczestnicy pod okiem trenera poznają zasady zakładania profesjonalnych profili w serwisach rekrutacyjnych. Uczą się, jak stworzyć i przesłać dokumenty aplikacyjne drogą elektroniczną oraz jak korzystać z platform umożliwiających bezpośredni kontakt z pracodawcą. Dzięki temu zyskują dostęp do tysięcy ofert pracy z całego kraju, zwiększając swoją aktywność i szanse na rynku zatrudnienia.

Bezpieczeństwo – tarcza w wirtualnym świecie

Internet to szanse, ale i zagrożenia. Paweł Łuczka kładzie ogromny nacisk na temat cyberbezpieczeństwa. Świadomy użytkownik to bezpieczny użytkownik. Podczas warsztatów uczestnicy dowiadują się:

Jak rozpoznawać oszustwa i próby wyłudzenia danych (phishing).

Jak weryfikować wiarygodność stron internetowych i „zbyt dobrych” ofert pracy.

Jak tworzyć bezpieczne hasła i chronić swoje dane osobowe.

Rozwijanie tej świadomości sprawia, że nasi podopieczni poruszają się po sieci pewnie i bez lęku.

Więcej niż nauka – korzyści społeczne

Realizacja warsztatów cyfrowych w KSON to także budowanie postawy otwartości na zmiany. Ideą jest lifelong learning, czyli uczenie się przez całe życie. Uczestnicy zyskują motywację do dalszego rozwoju i podejmowania nowych wyzwań. Co więcej, kompetencje te przeciwdziałają izolacji społecznej. Umiejętność obsługi komunikatorów czy załatwiania spraw urzędowych przez ePUAP to realna samodzielność i możliwość utrzymywania kontaktów ze światem.

W efekcie warsztaty te stanowią fundament procesu aktywizacji zawodowej. Nasi uczestnicy wychodzą z nich nie tylko z wiedzą, ale z poczuciem, że są konkurencyjnymi kandydatami w warunkach nowoczesnej gospodarki cyfrowej.

WIZERUNEK, KTÓRY OTWIERA DRZWI:

Autoprezentacja i profesjonalna sesja zdjęciowa w praktyce

Czy wiesz, że podczas rozmowy kwalifikacyjnej pierwsze kilka sekund może zadecydować o Twoim sukcesie? Sposób, w jaki się prezentujemy, jak mówimy i jak wyglądamy na zdjęciu w CV, to nasza wizytówka. W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych wierzymy, że profesjonalny wizerunek jest prawem każdego kandydata, dlatego oferujemy wyjątkowe warsztaty z autoprezentacji.

Szkolenie prowadzi człowiek wielu talentów – **Paweł Łuczka**. Z jednej strony doświadczony trener i pedagog, który od lat wspiera

osoby zagrożone wykluczeniem społecznym, a z drugiej – profesjonalny fotograf realizujący sesje biznesowe i wizerunkowe. To unikal-



ne połączenie kompetencji sprawia, że Paweł potrafi nie tylko przygotować uczestników merytorycznie do rozmowy o pracę, ale także wydobyć ich piękno i profesjonalizm przed obiektywem aparatu.

Więcej niż rozmowa kwalifikacyjna

Warsztaty z autoprezentacji w KSON to kompleksowe wsparcie aktywizujące. Ich cel jest prosty: wyposażać uczestników w narzędzia, które sprawią, że podczas rozmowy z pracodawcą poczują się pewnie i kompetentnie.

Zajęcia prowadzone są w formule grupowej, co ma ogromną wartość – sprzyja wymianie doświadczeń i wzajemnemu wsparciu. Uczestnicy uczą się:

- Zasad budowania profesjonalnego wizerunku (dress code, higiena, estetyka).
- Znaczenia pierwszego wrażenia – jak wejść, by zostać zapamiętanym pozytywnie.
- Spójności komunikacji – by to, co mówimy, współgrało z tym, jak się zachowujemy.

Mapa Twojego potencjału

Kluczowym elementem warsztatów jest praca nad samoświadomością. Często nie zdajemy sobie sprawy z własnych atutów. Pod okiem trenera uczestnicy tworzą mapę swoich mocnych i słabych stron. Analizują swoje kompetencje i wykonują ćwiczenia, które wzmacniają wiarę we własny potencjał zawodowy. To moment, w którym buduje się fundament pod przyszłe sukcesy.

Stres pod kontrolą

Rozmowa kwalifikacyjna to stres – to naturalne. Jednak sztuką jest nim zarządzać. Podczas zajęć kładziemy szczególny nacisk na techniki obniżania napięcia.



Uczestnicy uczą się:

- Świadomego zarządzania emocjami.
- Kontroli mowy ciała – postawy, gestykulacji, kontaktu wzrokowego.
- Pracy głosem – by brzmieć pewnie i spokojnie.

Omawiamy również najczęstsze błędy popełniane zarówno w kontakcie bezpośrednim, jak i podczas coraz popularniejszych rekrutacji online.

Metamorfoza i profesjonalna sesja biznesowa

To, co wyróżnia nasze warsztaty, to ich finał – integralny komponent wizerunkowy. Dzięki pasji fotograficznej Pawła Łuczki, szkolenie kończy się prawdziwą sesją zdjęciową. Cały proces jest profesjonalny:

1. **Wizaż:** Uczestnicy trafiają pod opiekę profesjonalnej wizażystki, która dobiera makijaż do typu urody i charakteru pracy, o którą się ubiegają.
2. **Sesja:** Następnie przed obiektywem staje Paweł. Jako fotograf z doświadczeniem w sesjach biznesowych, potrafi stworzyć atmosferę, w której model czuje się swobodnie.

Efekt? Każdy uczestnik otrzymuje gotowe, wysokiej jakości zdjęcia biznesowe. To nie są zwykłe fotografie – to profesjonalne narzędzia do budowania marki osobistej w CV, na portalu LinkedIn czy w innych mediach społecznościowych.

Efekt: Gotowość do działania

Połączenie treningu kompetencji miękkich z praktycznym wsparciem wizerunkowym



daje niesamowite rezultaty. Uczestnicy kończą warsztaty nie tylko z pięknym zdjęciem, ale przede wszystkim ze wzrostem wiedzy i samooceny. Wiedzą, jak się zaprezentować, są świadomi swoich zasobów i gotowi, by skutecznie ubiegać się o zatrudnienie. W KSON udowadniamy, że profesjonalizm nie ma barier.

NOWA ERA REKRUTACJI:

Czy polski biznes jest gotowy na talenty bez bariery?

Rynek pracownika, luka kompetencyjna i rosnąca świadomość społeczna sprawiają, że polscy pracodawcy coraz śmieiej spoglądają w stronę grupy zawodowej, która przez lata pozostawała w cieniu. Osoby z niepełnosprawnościami (OzN) to dziś nie tylko beneficjenci programów pomocowych, ale przede wszystkim wykwalifikowani specjaliści, o których zaczyna zabiegać nowoczesny biznes.

Autorem analizy jest **Ilona Brągiel**, Talent Manager z ponad 10-letnim doświadczeniem w branży HR. Specjalistka, która na co dzień projektuje strategie rekrutacyjne, łączy w swojej pracy twarde cele biznesowe z podejściem Human-Centric. W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (KSON) wykorzystuje swoje kompetencje, by łączyć potencjał kandydatów z potrzebami świadomych organizacji.



Rynek pracy dojrzewa do różnorodności

Jeszcze dekadę temu dyskusja o zatrudnianiu osób z niepełnosprawnościami toczyła się głównie w kontekście PFRON i ulg podatkowych. Dziś narracja ta ulega radykalnej zmianie. Diagnoza obecnej sytuacji na rynku pracy pokazuje wyraźny trend: **inkluzywność przestaje być modnym hasłem z raportów CSR, a staje się realną przewagą konkurencyjną.**

Pracodawcy coraz częściej dostrzegają, że różnorodny zespół to zespół bardziej kreatywny, lepiej rozumiejący potrzeby klientów i – co kluczowe – bardziej lojalny. W dobie dużej rotacji pracowników, osoby z niepełnosprawnościami wyróżniają się wysokim poziomem zaangażowania i przywiązania do miejsca pracy, które dało im szansę rozwoju.

Kompetencje ponad ograniczeniami

Współczesne technologie i elastyczne formy zatrudnienia (takie jak praca zdalna czy hybrydowa) sprawiły, że fizyczne bariery przestały być przeszkodą w karierze. Polscy pracodawcy są coraz lepiej przygotowani technicznie i mentalnie na przyjęcie pracowników z różnymi potrzebami.

Z perspektywy Talent Managera widać wyraźnie, że kandydaci z niepełnosprawnościami wnoszą do firm unikalne kompetencje miękkie:

- **Adaptacyjność:** Codzienne funkcjonowanie z niepełnosprawnością uczy nieszablonowego rozwiązywania problemów.
- **Determinacja:** Dążenie do celu mimo przeciwności przekłada się na skuteczność w realizacji zadań biznesowych.
- **Empatia:** Zdolność do głębszego zrozumienia innych, bezcenna w obsłudze klienta czy zarządzaniu zespołem.

Gotowość pracodawców – fakty, a nie mity

Badania i obserwacje branżowe potwierdzają, że gotowość polskich firm na zatrudnianie OzN rośnie. Sprzyjają temu nie tylko zmia-

ny w prawie (np. Polski Akt o Dostępności), ale przede wszystkim zmiana mentalności kadry zarządzającej.

Firmy, które decydują się na otwarcie rekrutacji dla OzN, szybko zauważają pozytywny wpływ na kulturę organizacyjną. Zespoły stają się bardziej zintegrowane, poprawia się komunikacja, a atmosfera w pracy zyskuje na autentyczności. Co więcej, pracodawcy mogą liczyć na realne wsparcie – od dofinansowań do wynagrodzeń, przez zwrot kosztów przystosowania stanowiska pracy, aż po wsparcie asystentów i trenerów pracy, co minimalizuje ewentualne obawy organizacyjne.

Dlaczego warto otworzyć się na OzN właśnie teraz?

- 1. Dostęp do ukrytych talentów:** W obliczu niedoboru specjalistów, ignorowanie tak dużej grupy kandydatów jest marnotrawstwem potencjału.
- 2. Wizerunek pracodawcy z wyboru:** Kandydaci z pokolenia Z i Millenialsów szukają

firm, które wyznają wartości zbieżne z ich własnymi. Inkluzywność jest jedną z nich.

- 3. Innowacyjność:** Różne perspektywy rodzą lepsze pomysły. Zespół jednorodny myśli schematycznie; zespół różnorodny widzi więcej.

Strategiczne podejście do rekrutacji

Ilona Brągiel podkreśla, że kluczem do sukcesu nie jest „specjalne traktowanie”, ale **mądre dopasowanie**. Skuteczna strategia rekrutacyjna to taka, która patrzy na kandydata przez pryzmat jego talentów, a nie ograniczeń.

Współpraca z organizacjami takimi jak Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych pozwala pracodawcom przejść przez ten proces płynnie. Dzięki wsparciu ekspertów, firmy otrzymują nie tylko zweryfikowanych kandydatów, ale także wiedzę, jak przygotować zespół na przyjęcie nowego pracownika.

„Polski rynek pracy jest gotowy. Pytanie brzmi: czy Twoja firma jest gotowa dołączyć do liderów zmian i zyskać lojalnych, zmotywowanych pracowników?”

NGO JAKO STRATEGICZNY PARTNER BIZNESU:

Dlaczego w dobie kryzysu demograficznego współpraca z KSON to konieczność, a nie wybór?

Przez ostatnią dekadę, współtworząc największe wydarzenia kariery w Polsce, takie jak Absolvent Talent Days czy Code Europe, obserwowałem, jak zmieniają się priorytety pracodawców. Dziś, jako Manager ds. relacji z Klientami w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (KSON), widzę wyraźnie: era tradycyjnej rekrutacji dobiega końca. Przed nami czas, w którym sukces organizacji będzie zależał od zdolności do współpracy z wyspecjalizowanymi organizacjami pozarządowymi.

Autor: Bartłomiej Jungiewicz Manager ds. relacji z Klientami w KSON, ekspert HR z ponad



10-letnim doświadczeniem, współtwórca największych inicjatyw karierowych dla młodych talentów w Polsce.

Demograficzne Tsunami – liczby nie kłamią

Aby zrozumieć, dlaczego sektor NGO staje się kluczowym ogniwem w procesach HR, musimy spojrzeć na twarde dane. Polska stoi u progu jednego z największych kryzysów demograficznych w Europie. Według prognoz GUS, do 2030 roku liczba osób w wieku produkcyjnym zmniejszy się o blisko milion. To nie jest odległa przyszłość – to dzieje się teraz.

Zasoby „tradycyjnych” talentów, o które były się firmy na targach pracy, wyczerpują się. Jednocześnie w Polsce mamy około **2,3 miliona osób z niepełnosprawnościami w wieku produkcyjnym**, z czego aktywnych zawodowo jest wciąż niespełna **30%**. To potężny, niewykorzystany rezerwuarek kompetencji, który przy odpowiednim wsparciu może wypełnić luki w niemal każdym sektorze gospodarki.

Dlaczego HR potrzebuje NGO?

Współpraca z organizacjami takimi jak KSON to dla nowoczesnego Managera HR nie tylko realizacja celów społecznych, ale przede wszystkim optymalizacja procesów operacyjnych. Dlaczego?

- 1. Dostęp do specyficznej puli kandydatów:** NGOs-y posiadają bazy danych i relacje z osobami, które rzadko pojawiają się na tradycyjnych portalach ogłoszeniowych.
- 2. Preselekcja i wsparcie merytoryczne:** My nie tylko dostarczamy CV. My wiemy, jakie dostosowania są potrzebne, jak przygotować zespół na przyjęcie nowego kolegi i jak przeprowadzić proces wdrożenia (onboarding), by był on efektywny od pierwszego dnia.
- 3. Zarządzanie ryzykiem i kosztami:** Eksperti KSON pomagają w nawigowaniu

po zawiłych przepisach dotyczących dofinansowań i ulg (PFRON), co bezpośrednio przekłada się na wynik finansowy firmy.

Przyszłość relacji Biznes-NGO

W najbliższych latach rola organizacji pozarządowych w procesach HR przejdzie transformację. Przystaniemy być postrzegani jedynie jako fundacje pomagające osobom potrzebującym, a staniemy się **wyspecjalizowanymi agencjami doradztwa strategicznego**.

Biznes przyszłości to biznes inkluzywny. Inwestorzy i klienci coraz częściej oceniają firmy przez pryzmat wskaźników ESG (Environmental, Social, and Governance). Ścisła współpraca z KSON pozwala markom budować autentyczne zaangażowanie i realnie wpływać na społeczeństwo, co w oczach młodych talentów – generacji Z i młodych absolwentów, z którymi pracowałem przez lata – jest warunkiem koniecznym do uznania pracodawcy za godnego zaufania.

Partnerstwo oparte na doświadczeniu

Przenosząc doświadczenia z zarządzania relacjami z największymi markami w Polsce do sektora NGO, wdrażam w KSON rozwiązania zwiększające zaangażowanie i optymalizujące współpracę na linii pracodawca-kandydat. Moim celem jest, aby każda firma współpracująca z Sejmikiem czuła, że ma u boku profesjonalnego partnera biznesowego, który rozumie rynek tak samo dobrze, jak potrzeby osób z niepełnosprawnościami.

Współczesny rynek pracy nie wybacza bierności. Jeśli Twoja organizacja chce być gotowa na nadchodzące lata chude w demografii, musi zacząć budować mosty z organizacjami takimi jak KSON już dziś. To inwestycja w stabilność, różnorodność i lojalność pracowników, której nie da się kupić prostą kampanią reklamową.

SUKCES NA II DOLNOŚLĄSKICH TARGACH PRACY:

KSON w sercu zawodowej integracji

Gwar rozmów, dziesiątki wymienionych uścisków dłoni i setki rozdanych wizytówek – tak w skrócie można podsumować naszą obecność na II Dolnośląskich Targach Pracy Osób z Niepełnosprawnościami. Wydarzenie to pokazało, że rynek pracy we Wrocławiu i całym regionie bije mocnym, inkluzywnym rytmem, a Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON) jest tam, gdzie ważą się losy zawodowe naszych podopiecznych.

Za nami intensywne godziny konsultacji, podczas których nasze stoisko stało się punktem wymiany doświadczeń. Spotkaliśmy wielu zmotywowanych kandydatów, z którymi rozmawialiśmy nie tylko o aktualnych ofertach, ale przede wszystkim o ich ścieżkach rozwoju, projektach aktywizacyjnych i wsparciu, jakie oferujemy w ramach CIWON.

Dlaczego warto odwiedzać targi pracy? Perspektywa KSON

W świecie zdominowanym przez rekrutację cyfrową i algorytmy, wydarzenia takie jak Dolnośląskie Targi Pracy mają unikalną wartość, której nie zastąpi najlepszy portal ogłoszeniowy. Dlaczego, jako eksperci z wieloletnim stażem, namawiamy do brania udziału w takich spotkaniach?

1. Budowanie relacji „twarzą w twarz”

Nic tak nie buduje zaufania, jak bezpośredni kontakt. Dla kandydata to szansa, by wyjść poza ramy dokumentów aplikacyjnych i zaprezentować swoją osobowość, motywację oraz pasję. Dla pracodawcy to moment, w którym „papierowe” kompetencje zyskują ludzką twarz. To właśnie na targach najczęściej zapadają decyzje o zaproszeniu na głębszą rozmowę kwalifikacyjną.

2. Skoncentrowany rynek w jednym miejscu

W ciągu jednego dnia, w jednym obiekcie, można poznać ofertę kilkudziesięciu firm

realnie zainteresowanych zatrudnieniem osób z niepełnosprawnościami. To ogromna oszczędność czasu i energii. Można porównać wymagania, warunki pracy i kulturę organizacyjną różnych przedsiębiorstw bez konieczności wielodniowego surfowania po sieci.

3. Bezpłatne doradztwo „od ręki”

Targi to nie tylko stoiska firm, to także punkty konsultacyjne takie jak KSON. Na miejscu można skonsultować swoje CV, dopytać o przysługujące uprawnienia czy dowiedzieć się, jakie kursy doszkalające warto podjąć, by zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie. To darmowy audyt Twojej ścieżki zawodowej wykonany przez profesjonalistów.

Więcej niż rekrutacja – budowanie społeczności

Dolnośląskie Targi Pracy to także potężna dawka inspiracji. Spotykając innych kandydatów, którzy z sukcesem odnajdują się na rynku pracy, uczestnicy zyskują nową energię do działania. To platforma, na której przełamuje się stereotypy o „trudnym rynku”, a zaczyna mówić o „otwartych możliwościach”.

– Cieszymy się, że mogliśmy wspierać osoby, które chcą wrócić do aktywności lub zrobić kolejny krok w swojej karierze. Energia, którą tam poczuliśmy, potwierdza, że nasze projekty aktywizacyjne trafiają w punkt i realnie zmieniają życie – podsumowują przedstawiciele KSON biorący udział w wydarzeniu.



Co dalej?

Dziękujemy organizatorom, partnerom i wszystkim, którzy odwiedzili nasze stoisko. Jeśli nie udało Ci się z nami porozmawiać we Wrocławiu – nic straconego! Nasze biura i doradcy CIWON są do Twojej dyspozycji przez cały rok.

Zapraszamy do obejrzenia fotorelacji z wydarzenia, która najlepiej oddaje atmosferę tego niezwykłego dnia. Pamiętajcie: Wasz kolejny sukces zawodowy może zacząć się od jednego, prostego „dzień dobry” na targach pracy.

Pamiętaj: Kolejna szansa na spotkanie z nami już niedługo! Śledź nasze kanały informacyjne, by nie przegapić najważniejszych wydarzeń rekrutacyjnych w Twoim regionie. Żyj Pełnią. Tu i Teraz.

KREATYWNOŚĆ, SIŁA I INSPIRACJA:

Relacja z Dnia Kobiet w warszawskim oddziale KSON

7 marca biuro Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przy ul. Włodarzewskiej 69 na warszawskiej Ochocie wypełniło się energią, uśmiechem i zapachem twórczej pracy. Mazowiecki oddział KSON zorganizował wyjątkowe spotkanie z okazji Dnia Kobiet, udowadniając, że wspólne celebrowanie ważnych chwil to najlepszy sposób na budowanie silnych, inkluzywnych więzi.

Warsztaty zorganizowane w przeddzień święta wszystkich pań stały się przestrzenią, w której ograniczenia przestały istnieć, a pierwsze skrzypce grała pasja i wzajemne wsparcie. Wydarzenie przy Włodarzewskiej 69 pokazało, że biuro KSON to nie tylko miejsce doradztwa zawodowego czy poradnictwa prawnego, ale przede wszystkim żywe centrum społecznościowe, otwarte na rozwój osobisty i integrację.

Warsztaty, które budzą moc

Głównym punktem programu były warsztaty kreatywne, podczas których uczestniczki miały okazję rozwijać swoje manualne talenty. Twórcza energia, która zapanowała w warszawskim biurze, była namacalnym dowodem na to, jak wielka siła drzemie w kobietach, kiedy działają ramię w ramię.



Podczas spotkania nie zabrakło czasu na:

- **Rozmowy motywacyjne:** Wymiana doświadczeń między kobietami o różnych historiach życiowych stała się źródłem wzajemnej inspiracji.
- **Edukację przez zabawę:** Rozwijanie nowych pasji to jeden z elementów aktywizacji społecznej, którą KSON promuje na co dzień.
- **Celebrowanie wspólnoty:** Dzień Kobiet był idealnym pretekstem do walki z izolacją społeczną i spędzenia czasu w bezpiecznej, przyjaznej atmosferze.





Włodarzewska 69 – Serce Mazowieckiego KSON-u

Wydarzenie to było również okazją do bliższego poznania działalności mazowieckiego oddziału Sejmiku. Obecność uczestniczek w biurze pozwoliła na swobodne rozmowy o bieżących projektach aktywizacyjnych, wsparciu asystenckim czy doradztwie CIWON, które na co dzień świadczymy w tym miejscu.

– Wasza kreatywność i zaangażowanie sprawiają, że takie spotkania są wyjątkowe. Dziękujemy za obecność i tę cudowną atmosferę, którą wspólnie stworzyłyśmy. To właśnie dla takich chwil i dla takich ludzi nasze war-



szawskie biuro tętni życiem – podkreślali organizatorzy wydarzenia.

Dlaczego integracja jest kluczowa?

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych wierzymy, że droga do sukcesu zawodowego i osobistego zaczyna się od poczucia własnej wartości i przynależności do grupy. Warsztaty z okazji Dnia Kobiet doskonale wpisują się w tę filozofię. Kobiety z niepełnosprawnościami często mierzą się z podwójnymi barierami na rynku pracy i w życiu społecznym, a tego typu spotkania pomagają budować pewność siebie, która jest niezbęd-



na do podejmowania dalszych kroków rozwojowych.

Zobacz relację zdjęciową

Wszystkich, którzy nie mogli być z nami 7 marca przy ul. Włodarzewskiej, zapraszamy do obejrzenia naszej relacji zdjęciowej. Kadry te doskonale oddają pasję, skupienie i przede wszystkim radość, jaka towarzyszyła uczestnikom podczas tworzenia.

Dziękujemy każdej z Was za wniesienie części siebie w to spotkanie. Do zobaczenia na kolejnych warsztatach w KSON!



WIĘCEJ NIŻ SYMBOL:

Relacja z Dnia Kolorowej Skarpetki w Kielcach

21 marca to w kalendarzu data szczególna – Światowy Dzień Osób z Zespołem Downa.

W miniony piątek zespół Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (KSON) zawitał do Kielc, aby udowodnić, że kolorowa skarpetka to nie tylko sympatyczny gest solidarności, ale przede wszystkim zaproszenie do budowania świata bez barier.

Wydarzenie w Kielcach było celebracją różnorodności, która – jak często podkreślamy w naszych projektach – stanowi realną wartość każdego zespołu i społeczności. Spotkanie zorganizowane przez Trenerów KSON nie ograniczyło się jedynie do symboli; było to merytoryczne i pełne emocji działanie na rzecz integracji oraz wzajemnego zrozumienia.

Warsztaty z psychologiem: Empatia jako fundament

Kluczowym punktem programu były warsztaty prowadzone przez psychologa. W pracy z osobami z niepełnosprawnościami, w tym z zespołem Downa, kluczowe jest odejście od litości na rzecz partnerskiego podejścia. Podczas zajęć uczestnicy mogli zgłębić temat potrzeb emocjonalnych i społecznych, ucząc się,

że za każdym człowiekiem stoi indywidualna historia, a nie tylko diagnoza czy orzeczenie.

Psycholog wraz z uczestnikami analizował, jak budować relacje oparte na szacunku. W KSON promujemy zasadę, że pomoc powinna być udzielana tylko wtedy, gdy jest na-





prawdę potrzebna, aby nie odbierać nikomu sprawczości i niezależności.

Dostępność 360 – co to oznacza w praktyce?

Wspólna dyskusja nad pojęciem „Dostępności 360” pozwoliła uczestnikom spojrzeć na to zagadnienie z nowej perspektywy. W KSON wierzymy, że dostępność to nie tylko podjazdy czy szerokie drzwi. To przede wszystkim:

- **Jakość relacji:** Budowanie mostów komunikacyjnych zamiast murów.
- **Uważność:** Dostrzeganie potrzeb drugiego człowieka, zanim staną się problemem.
- **Gotowość do bycia obok:** Partnerska obecność, która daje poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.

Dlaczego świętujemy w ten sposób?

Statystyki są nieubłagane – w Polsce jedynie około 30% osób z niepełnosprawnościami znajduje zatrudnienie, podczas gdy średnia unijna wynosi 51%. Takie wydarzenia jak to w Kielcach mają na celu zmianę tej rzeczywistości poprzez edukację i niwelowanie lęku przed nieznanym.

Osoby z zespołem Downa, podobnie jak inni pracownicy z niepełnosprawnościami, wnoszą do zespołów unikalną perspektywę, kreatywność i lojalność. Świętując Dzień Kolorowej Skarpetki, przypominamy pracodawcom i społeczeństwu, że różnorodność jest opłacalna na każdym poziomie: finansowym, wizerunkowym i czysto ludzkim.

Poczuj atmosferę tego dnia

Zapraszamy do obejrzenia naszej galerii zdjęć z Kielc. Zobaczycie na nich nie tylko kolorowe skarpetki, ale przede wszystkim uśmiechnięte twarze ludzi, którzy wierzą, że zmiana zaczyna się od każdego z nas. To był czas intensywnej pracy, ale i wielkiej radości z faktu, że wspólnie zmieniamy rynek pracy na bardziej otwarty i nowoczesny.

Dziękujemy Kielcom za niesamowitą energię i gotowość do dialogu. Razem udowadniamy, że jesteśmy „Różni, ale równi”.

