



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Cukrzyca ma się lepiej,
a pacjenci... gorzej

Strona 22-23



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU  TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WRZESIEŃ

2/92/2017

**NIEBIESKICH KOPERT
JAK NA LEKARSTWO**
str. 18-19



**Kto odpowiada
za deficyt lekarzy? str. 4-5**

**Sposób na zdrowie
i smutki str. 16-17**

Nowa legitymacja osób niepełnosprawnych



Od 1 sierpnia legitymacje osób niepełnosprawnych są przyznawane i wydawane na nowych zasadach. To nie jedyna zmiana. Z dniem 1 września weszły w życie przepisy zmieniające wygląd wzoru legitymacji. Wydane wcześniej legitymacje zachowują jednak ważność i nie będzie potrzeby ich wymiany.

Legitymacja osoby niepełnosprawnej jest dokumentem poświadczającym niepełnosprawność lub stopień niepełnosprawności. Dzięki niej osoby niepełnosprawne mogą korzystać z ulg i zniżek w opłatach za dobra i usługi oferowane – na podstawie prawa miejscowego – przede wszystkim przez podmioty publiczne. Na podstawie przepisów obowiązujących na terenie całego kraju legitymacja uprawnia również do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego.

Zgodnie ze znowelizowanymi przepisami, od 1 sierpnia tego roku legitymacja dokumentująca niepełnosprawność albo stopień niepełnosprawności wystawiana jest na wniosek osoby niepełnosprawnej, która składając taki wniosek musi przedstawić do wglądu prawomocne orzecze-

nie o niepełnosprawności albo o stopniu niepełnosprawności.

W przypadku gdy osoba niepełnosprawna posiada więcej niż jedno orzeczenie o niepełnosprawności, o stopniu niepełnosprawności lub o wskazaniach do ulg i uprawnień, legitymacja wystawiona zostanie na podstawie ostatniego prawomocnego orzeczenia.

Legitymacje są wystawiane na okres ważności orzeczenia o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności lub o wskazaniach do ulg i uprawnień. Okres jej ważności nie może być dłuższy niż 5 lat (w przypadku legitymacji dokumentujących niepełnosprawność) lub 10 lat (w przypadku legitymacji dokumentujących stopień niepełnosprawności wystawionych osobom, które nie ukończyły 60 roku życia).

Legitymacje wystawione przed

NOWY WZÓR

W myśl nowych przepisów od 1 września zmienił się również wygląd legitymacji osoby niepełnosprawnej. Nowy wzór przewiduje możliwość zamieszczenia informacji dotyczących stopnia niepełnosprawności oraz symbolu przyczyny niepełnosprawności. Informacje te będą zamieszczane – wyłączenie za pomocą kodu QR – jedynie na wniosek osoby zainteresowanej lub przedstawiciela ustawowego dziecka. Nowe legitymacje również posiadają oznaczenie w alfabecie Braille'a. Wykonanie ich z poliwęglanu zagwarantuje ich trwałość, a umieszczenie napisów w języku angielskim i francuskim rozpoznawalność poza granicami kraju.

1 sierpnia 2017 roku zachowują ważność na czas w nich określony. Co ważne, nie trzeba wymieniać legitymacji wydanych na stałe. Te bowiem zachowują ważność bezterminowo. Natomiast za wydanie duplikatu tego dokumentu od 1 sierpnia pobierana jest opłata w wysokości 15 zł.

Źródło: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



**TRIANON
POLSKA**



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Współpraca: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” TRIANON PL Cieszyń, Lubuski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Robert Zapora **Sekretarz redakcji:** Bożena Bryl-Chrząszcz **Zastępca Redaktora Naczelnego:** Anna Daskalakis

Redakcja: Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Monika Żak (koordynator projektu), Przemysław Kaczałko,

Jerzy Ogonowski, Andrzej Koenig, Joanna Kapias, Wanda Milewska, Dorota Pilecka

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54 tel./fax 75 75 231 83, e-mail: biuro@kson.pl

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15. **Druk:** GRAFIX, 58-506 Jelenia Góra, ul. Wrocławska 59, tel. 75 712 30 74

Nakład 8000 egz.

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

Pieniądze albo śmierć

– Kiedy prawie sześć lat temu dowiedzieliśmy się, że mąż choruje na raka nerki, pierwsza myśl jaka przyszła mi do głowy to: ŚMIERĆ. Dlatego mój synek nosi to samo imię co jego tata – życie za życie. Bo kilka dni po diagnozie dowiedziałam się o ciąży – mówi Joanna Balcar-Palinker. Jedyną nadzieją dla jej męża może być niezwykle kosztowna kuracja.

Życie pani Joanny i pana Ireneusza toczyło się powoli, aż do fatalnej diagnozy: nowotwór nerki z przerzutami na płuca. Rak nerki to nowotwór złośliwy, który lokalizowany jest w kanalikach nerkowych. Choroba często przez długi czas nie daje żadnych objawów, dlatego jest szczególnie groźna. Najwięcej zachorowań na raka nerki notuje się u mężczyzn po 40. roku życia. Nowotwór jest chorobą nieuleczalną ale można choremu ulżyć w cierpieniu i przedłużyć życie, którego każdemu szkoda przedwcześnie kończyć.

– Zawsze żyłam ze świadomością, że to się kiedyś zdarzy, przygotowywałam się na tę chwilę pięć lat, ale rak początkowo dał się okiełznać, leki na moment zatrzymały jego progresję.

Nadszedł czas kiedy otrzymaliśmy wyniki badań, z których wynikało jasno, że leki przestały działać, a rak rośnie w siłę. Zaczęliśmy kolejną walkę, z kolejną chemioterapią, tym razem ostatnią z możliwych. Kilka bitew udało nam się wygrać, niestety wojna jeszcze przed nami – mówi Pani Joanna.

Próbowali już praktycznie wszystkiego. – Pod koniec maja tego roku usłyszeliśmy od czeskiego profesora, że jedynym ratunkiem dla męża jest lek Opdivio. Ratunkiem bardzo skutecznym, niestety... nie refundowanym w Polsce, nie na raka nerki – mówi kobieta. Nie może uwierzyć, że w Czechach leczy się nim pacjentów z rakiem nerki i jest on refundowany, a u nas nie... Profesor, który badał jej



męża, powiedział, że muszą mieć ten lek „na wczoraj”!

Kobieta zdaje sobie sprawę, że proszenie o wsparcie jest ostatecznością. – Ale tylko dzięki wsparciu osób nam przyjaznych możemy mojemu mężowi przedłużyć życie – mówi. – Jeżeli uda nam się uzbierać środki na dwa lata kuracji, mój mąż będzie zdrowy, jeżeli się nie uda – umrze... Pieniądze albo śmierć...

Kuracja dwuletnia to koszt rzędu... 670 tysięcy złotych! Miesięczna kuracja kosztuje 24 tysiące złotych. – To straszne uczucie, mieć lek w zasięgu ręki, a nie móc go podać, bo nie ma pieniędzy – mówi na zakończenie Pani Joanna. Cały czas wierzy, że nadal będzie mogła cieszyć się mężem, a dzieci – tatą.

Pan Ireneusz jest beneficjentem Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko”, Stawnica 33, 77-400 Złotów, gdzie posiada swoje subkonto.

**Nr Konta 89 8944 0003 0000
2088 2000 0010**

z dopiskiem

Ireneusz Palinker – 484

*Andrzej Koenig
niewidomy*



Kto odpowiada za deficyt lekarzy?

Polska jest w ogonie europejskich krajów pod względem liczby lekarzy, przypadających na tysiąc mieszkańców. Tak wynika z ubiegłorocznego raportu Komisji Europejskiej i Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD). – Winna temu jest lekarska korporacja zawodowa – uważa Tomasz Kędzia, prezes Stowarzyszenia „Dla Dobra Pacjenta”. I przedstawia szereg argumentów za tą śmiałą tezę, m.in. mozolnie przygotowanych wyliczeń.



– Doprowadzono do ograniczenia kadr lekarskich nie informując o tym społeczeństwa – mówi Tomasz Kędzia.

O tym, że w naszym kraju jest deficyt lekarzy, nie trzeba nikogo przekonywać. Według danych KE, w Polsce przypada zaledwie 2,2 lekarza na tysiąc mieszkańców. Jesteśmy na szarym końcu w porównaniu z innymi krajami. Problem w tym, że dotąd nie ustalono jednoznacznie, co jest tego przyczyną. – Powszechnie lansowana jest opinia, że wielu wyjechało za granicę – mówi Tomasz Kędzia. – To tylko częściowa prawda.

Tematem tym zainteresował się w ubiegłym roku. Wykonał mrówczą pracę, zbierając odpowiednie dane i próbując znaleźć odpowiedź: dlaczego tak się dzieje?

– Przewertowałem wiele roczników statystycznych. Przesiedziałem wiele godzin w jeleniogórskim Urzędzie Statystycznym. Chciałem uzyskać dane o liczbie absolwentów wydziałów lekarskich uczelni w Polsce – mówi Tomasz Kędzia. Niestety, takich danych nie otrzymał. W Rocznikach Statystycznych były informacje na temat absolwentów kierunków medycznych, bez rozbicia na lekarzy, fizjoterapeutów i innych kierunków medycznych.

– Mnie interesowali tylko lekarze – zaznacza nasz rozmówca. – Dlatego też zwróciłem się do Ministerstwa Zdrowia o dane o absolwentach uczelni w zawodzie lekarza z okresu od 1980 do 2015 roku.

Szkolnictwem wyższym w Polsce zajmuje się Ministerstwo Szkolnictwa Wyższego, wyjątkiem jednak są uczelnie wojskowe i lekarskie. Za te drugie odpowiada Ministerstwo Zdrowia. Stąd też przedstawiciel stowarzyszenia właśnie tam zwrócił się o te dane.

Uzyskał odpowiedź, ale w niej były zawarte tylko informacje za okres od 1994 do 2015 roku. – Byłem mocno zdziwiony, że – było nie było – kreator kształcenia lekarzy w Polsce nie wie, co działo się wcześniej – mówi. Nie poddał się jednak. – Napisałem do rektorów wszystkich 11 polskich uczelni medycznych i poprosiłem o dane za okres od 1980 do 1993 roku – mówi.

Dane spłynęły w ciągu trzech tygodni. Na tej podstawie zrobił zestawienie. Co z niego wynika? Że w latach 1996 i 1997 nastąpiło znaczne zmniejszenie liczby absolwentów kierunków lekarskich. W 1995 roku kierunki lekarskie w Polsce ukończyło 3886 osób, a rok później już tylko 3450. W 1997 roku absolwentów było jeszcze mniej – 2894. W krytycznych latach (2005 i 2006) redukcja liczby absolwentów medycyny wyniosła ponad 1600 osób w stosunku do ich liczby z pierwszej połowy lat dziewięćdziesiątych.

– Trzeba wiedzieć – mówi Tomasz Kędzia – że studia lekarskie

trwają 6 lat. A zatem, jeśli w 1996 roku nastąpił pierwszy wyraźny spadek absolwentów, to znaczy, że 6 lat wcześniej – czyli w 1990 roku – przyjęto mniej studentów na te kierunki.

To wciąż jednak nie daje odpowiedzi, dlaczego tak się stało? – Członkowie naszej organizacji są zgodni że jedynym, dającym się wytłumaczyć powodem ograniczenia, a jak ja to nazywam brutalnie – redukcji, liczby lekarzy w Polsce jest reaktywowanie Ustawą z 17 maja 1989 roku izb lekarskich – mówi Tomasz Kędzia. Izby zaczęły formalnie działać od 1 stycznia 1990 roku. – Uważam, że lekarska korporacja, poprzez swoje wpływy, jawne i niejawne, doprowadziła do zmniejszenia liczby absolwentów, chcąc wówczas zagwarantować pracę lekarzom.

Zrobiono to przy pełnej świadomości, że w tym zawodzie nie ma możliwości przebranżowienia się. W innych zawodach takie możliwości są, sam jestem technologiem drewna, a większość życia przepracowałem jako dziennikarz. A zawód lekarza jest pod tym względem nieplastyczny.

– Mało tego – mówi Tomasz Kędzia – dotarłem do opracowania, sporządzonego w tamtych czasach przez Śląską Izbę Lekarską, w którym jest zapis, że w ramach dyskusji na przełomie ustrojów, le-

karze mocno obawiali się bezrobocia, wynikającego z transformacji ustrojowej.

Ma jeszcze jeden argument, przemawiający za swoją śmiałą tezą. – Cztery lata temu, kiedy utworzyliśmy Obywatelskie Stowarzyszenie Dla Dobra Pacjenta, wpisaliśmy się w katalog firm, które chcą konsultować akty prawne – mówi. – I od tamtego czasu dostawaliśmy do konsultacji m.in. dokument pn. Limity przyjęć na studia medyczne: lekarskie i stomatologiczne. Byłem zdziwiony, że coś takiego w ogóle istnieje. Pokazałem to wielu znajomym lekarzom. Nie mieli pojęcia, że to tak działa.

Podkreśla, że osobiście bardzo szanuje i ceni lekarzy. – Wielu z nich to wybitni specjaliści. Nie mam nic przeciwko nim, a występuję przeciwko korporacjom, bo to one zabijają konkurencję w zawodzie – mówi.

Uważa, że jeśli jakikolwiek system ma dobrze funkcjonować, to muszą być zapewnione odpowiednie zasoby. – W medycynie są trzy rodzaje zasobów: baza, czyli szpitale ze sprzętem, środki finansowe – według mojego przekonania one są coraz większe i mogą to stwierdzić na bazie własnych doświadczeń (T. Kędzia oprócz tego, że jest dziennikarzem, pracował wiele lat

w Kasie Chorych – przyp. aut.) – wymienia. – Trzecim elementem są odpowiednie kadry. Spotykam się z przedstawicielami np. izb pielęgniarskich i one od kilkunastu spotkań mówią zawsze to samo: jest nas za mało. Wiem, że medycyna jest dziedziną, w której pełna rynkowa konkurencja nie jest możliwa. Ale konkurencja w obrębie wszystkich zawodów medycznych jest wręcz konieczna. Kwestia dotyczy dostępności leczenia i praw pacjentów.

Wnioski z mozolnie przygotowanego opracowania Obywatelskie Stowarzyszenie „Dla Dobra Pacjenta” przesłało do Kancelarii Rady Ministrów, z jednoczesnym pytaniem o ustalenie okoliczności i powodów, dla których od 1990 roku dokonano redukcji przyjęć na studia lekarskie. Ta odesłała to pytanie do Ministerstwa Zdrowia. Pisma trafiły też do Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, do Rzecznika Praw Obywatelskich, Naczelnej Izby Kontroli a nawet do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. – Uważam, że w ten sposób naruszono konkurencję w zawodach medycznych – mówi T. Kędzia.

Efekt na razie jest znikomy. – Wszyscy dziękują, ale jakoś nic z tego nie wynika. Nikt jednoznacznie nie wskazał przyczyn – mówi. Ale to go nie złości. – Uważam, że na początku te instytucje muszą

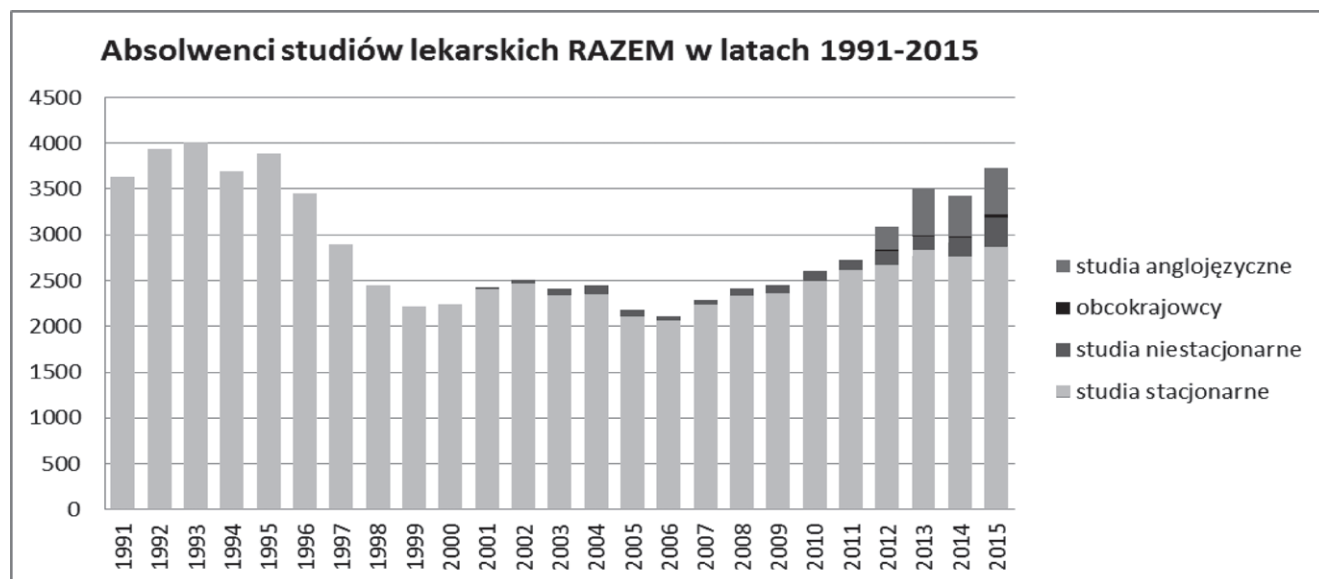
się z tymi danymi oswoić. Może potem rozpocznie się jakaś rzeczowa dyskusja – wyjaśnia. – Nie spodziewam się, że obecnie po ujawnieniu dramatycznej sytuacji ktokolwiek przyzna się do tego, że sytuację taką wywołał lub sprowokował.

Denerwuje się za to, gdy słyszy, że jakiś lekarz umarł na dyżurze z przepracowania i korporacje zawodowe za tę sytuację obwiniają kolejną władzę. – Przecież to nie władza doprowadziła do tego, że liczba kadr została zredukowana – podsumowuje. – Oni są zapracowani na własne życzenie. W większości nie mają świadomości, że tak się stało za sprawą ich własnej korporacji.

Zwróciliśmy się o stanowisko do Naczelnej Izby Lekarskiej w tej sprawie. Nie otrzymaliśmy go we wskazanym terminie. Jeśli otrzymamy, opublikujemy na naszych łamach.

R. Z., M. D., fot. M. D.

Mamy nadzieję, że ten gorący temat publikowany po raz pierwszy w naszej gazecie zmusi Państwa do refleksji. Prosimy o listy, a najciekawsze opublikujemy. Całość opracowania T. Kędzia można przeczytać na stronie www.kson.pl



Cała gama problemów związana z osobami niepełnosprawnymi składa się na obraz wymiaru sprawiedliwości

Znikną (wreszcie) bariery w sądach?

Spółeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej i dyrektor Sądu Okręgowego w Jeleniej Górze rozmawiali o likwidacji barier w sądach regionu jeleniogórskiego. W spotkaniu uczestniczyła również m.in. dyrektor Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze, którego VI Wydział Ksiąg wieczystych mieści się na ostatnim piętrze budynku ze wszystkimi dolegliwościami takiej lokalizacji.

Brak odpowiednich procedur uniemożliwia w wielu przypadkach osobom niepełnosprawnym świadome uczestnictwo w procesach ze szkodą dla obiektywnej oceny faktów. Brak przysięgłych tłumaczy języka migowego, brak umiejętności posługiwania się pismem Braille'a, brak biegłych sądowych z odpowiednią specjalistyczną wiedzą...

Cała gama problemów związana z osobami z niepełnosprawnością umysłową lub psychiczną składa się na dzisiejszy, tak dyskutowany obraz wymia-

ru sprawiedliwości. Najbardziej istotne są jednak bariery architektoniczne utrudniające, bądź uniemożliwiające dostęp osób niepełnosprawnych do sądów, prokuratur, komisariatów policji, biur adwokackich itp. Komunikacja elektroniczna nadal wymaga dostosowania i regularnego audytowania serwisów wymiarów sprawiedliwości do wymogów międzynarodowego standardu dotyczącego dostępności stron dla osób z niepełnosprawnościami WCAG 2.0.

M.in. tym sprawom poświęcone było spotkanie Spo-



Fot. Przemek Kaczałko

łecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej Stanisława Schuberta z Dyrektorem Sądu Okręgowego w Jeleniej Górze Tomaszem Żukiewiczem. W spotkaniu uczestniczyła również Katarzyna Michalska-Bochynek – dyrektor Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze.

Dyrektor Tomasz Żukiewicz ze zrozumieniem i wyjątkowym



Fot. KSON

zaangażowaniem podszedł do tak zarysowanych problemów. „Bierzemy się za bariery”. Jeszcze w tym roku w Sądzie przy ul. Bankowej wybudowana zostanie winda, która otworzy swobodny dostęp każdemu, czyli wszystkim do ksiąg wieczystych bez konieczności pokonywania wielu schodów. Do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową również w roku bieżącym dostosowane zostanie wejście do budynku Sądu przy ulicy Norwida. – Myślimy również – mówi dyrektor Tomasz Żukiewicz – o zainstalowaniu windy w Sądzie przy ulicy Wojska Polskiego. Wśród propozycji rozwiązań technicznych rozważa się lokalizację wejścia do tej windy od ulicy Grottera.

Wiele elementów infrastruktury sądowej można usprawnić od ręki. Wyposażenie wokand w informacje z powiększonym drukiem nie stanowi żadnego problemu. Warunkiem poprawy dostępu do wymiaru sprawiedliwości (i nie tylko) jest jednak wiedza o tym, że uczestnik postępowania jest osobą niepełnosprawną z określeniem rodzaju dysfunkcji. Trzeba to z odpowiednim wyprzedzeniem zgłaszać.

Podległe Sądowi Okręgowemu w Jeleniej Górze Sądy Funkcjonalne w Kamiennej Górze, Lubaniu i we Lwówku Śląskim zostały już zainteresowane problemem barier architektonicznych, a jednym ze sposobów ich rozwiązania mają być sale rozpraw zlokalizowane na parterze, wyposażone w niezbędne



Fot. Przemek Kaczko

specjalistyczne urządzenia techniczne, jak na przykład nagłośnienie.

– Będziemy się wsłuchiwać w głosy osób niepełnosprawnych – mówi dyrektor Żukiewicz, a temu celowi mogą służyć

Rzecznik Praw Obywatelskich RP w publikacji „Dostęp osób z niepełnosprawnościami do wymiaru sprawiedliwości. Analiza i zalecenia”, Warszawa, 2016, dokonał oceny warunków uczestnictwa osób niepełnosprawnych w postępowaniach i procesach prowadzonych przez organa wymiaru sprawiedliwości. Szczególną uwagę zwraca na specyficzną sytuację osób niewidomych i słabowidzących, niesłyszących oraz osób z niepełnosprawnością intelektualną lub psychiczną.

niewątpliwie „dni otwarte sądu” dla osób z różnymi dysfunkcjami. – Myślimy także o kursach języka migowego dla pracow-

ników sądu i o wypracowaniu takiej formuły przepływu informacji pomiędzy pracownikami Sądu, stażystami, aby pobudzać ich wrażliwość i empatię. Pierwsze spotkanie w Jeleniogórskim Sądzie, w którym uczestniczyć będą osoby z wadami wzroku, zaplanowano na październik bieżącego roku.

– To było bardzo udane i pouczające spotkanie – mówi Mirosława Joško, wiceprezes Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku w Jeleniej Górze. Widać, że Kierownictwo Sądu ma dobrą wolę do rozwiązywania problemów, które przez lata nie były dostrzegane. Rozpoczęta w dniu 1 sierpnia 2017 roku debata, jak poprawić i udoskonalić dostęp osób z niepełnosprawnościami do wymiaru sprawiedliwości nie tylko w naszym mieście, pozwala na optymistyczne spojrzenie w najbliższą przyszłość. Tu widać wyraźnie gotowość i determinację, a przecież o wszystkim stanowią ludzie – podkreśla.

Ł. M.



Dwa Przystanki w Kostrzynie n/Odrą

W sierpniu po raz 18. ruszyła Ogólnopolska Inicjatywa Ewangelizacyjna „Przystanek Jezus”, który rozpoczął się 31 lipca. Natomiast festiwal rockowy Przystanek Woodstock rozpoczął się 3 sierpnia. Obie odrębne inicjatywy trwały w Kostrzynie n/Odrą przez tydzień.

Przystanek Jezus jest wydarzeniem zainicjowanym przez bp. Edwarda Dajczaka, ordynariusza diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej, byłego sufragana diecezji zielonogórsko-gorzowskiej. PJ powołany został jako alternatywa skierowana do ludzi biorących udział w jednym z największych koncertów muzyki rockowej w Europie, gromadzący kilkaset tysięcy młodych ludzi, organizowany przez Jerzego Owsiaka.

Ponad 500 młodych ewangelizatorów z Polski, Anglii, Słowacji, Czech, Niemiec, Ukrainy, Francji, USA, Filipin i Pakistanu, gotowych było dawać świadectwo swej wiary. Byli wśród nich obok osób świeckich, księża, misjonarze, siostry zakonne i zakonnicy.

Nad całym terenem górował wielki, drewniany krzyż widoczny z każdej z festiwalowych scen. W tym miejscu jak w kalejdoskopie przewijały się sceny prawie biblijne. Ludzie klękali, całowali krucyfiks, żegnali się, tu się spowiadali, rozmawiali, obejmowali i uśmiechali.

Nad bezpieczeństwem przystankowiczów czuwało ponad 1500 policjantów.

O. Dominik Ochlak OMI na PJ przyjeżdża od pięciu lat. Z zadowoleniem wyznał, że odbywają się tu spowiedzi wygarniające, prawie z całego życia.

– Ludzie są bardzo szczerzy, niektórzy czekają na ten festiwal, po to, by raz do roku wyśpowiadać się podczas trwającego tu Przystanku Woodstock. Misje Przystanku Jezus są spełnione, ponieważ w atmosferze proponowanej wolności uczestnicy korzystają z możliwości słuchania Słowa Bożego – powiedział o. Dominik.

S. Aldona z zakonu Franciszkanek Misjonarek Maryi z Zamościa była na PJ po raz ósmy. Czekala na odbiór posiłku, gdy w pewnym momencie została poproszona o pomoc duchową na polu woodstockowym. Natychmiast opuściła kolejkę i ruszyła do oczekującego bliźniego.

S. Cecylia Bachalska – misjonarka Najświętszej Maryi Panny Królowej Afryki w październiku wyjeżdża na kolejną misję. Na PJ jest za każdym razem gotowa do rozmów, wsparcia i pomocy. W rozmowie z Tu i Teraz opowiedziała o spo-

tkaniu ze zrozpaczoną dziewczyną, której zaproponowała rozmowę o Jezusie. Została zignorowana i odrzucona. Gdy po chwili zapytała, czy młoda osoba ma bliskich, za których siostra ofiarowałaby modlitwę, usłyszała odpowiedź, że babcia jest bardzo chora, mama potrzebuje pomocy i jeszcze kilka innych osób z rodziny też. W rezultacie tego spotkania obie się modliły.

Ewangelizator Andrzej Pieńiążek z Gubina wspomniał o 17-letniej dziewczynie z pola woodstockowego, która zagubiła się wśród tłumu. Ratunku szukała pod krzyżem PJ i się modliła. Spanikowana nastolatka wyznała, że przyjechała ze starszym bratem ze Śląska, ale nigdzie nie ma zasięgu komórkowego i nie wie, jak odnaleźć brata, dlatego przysła się tu modlić. Ewangelizatorzy uspokoiли dziewczynę, poszukali miejsca z zasięgiem i wszystko skończyło się dobrze. – Rozmawiamy też z pijanymi, oczywiście nie o Jezusie, ale o tym, o czym oni chcą. Jedna z dziewcząt o imieniu Konstancja, przyznała, że wypila bardzo niewiele alkoholu, ale rozmawiać o Bogu nie będzie w tym stanie, bo jest On dla niej zbyt ważny – powiedział Andrzej.

Julia Żarów i Magda Chwędnicz z Zielonej Góry pracowały w kawiarni przystankowej, natomiast niepełnoletnie Karolina Iwaniak i Dominika Kibylńska z Gubina były pod opieką ks. Kuby z Gubina. Pomagały przy pracach kuchennych, a po pracy także ewangelizowały. Zajęć kulinarnych



nauczyły się w domu, ale dużą wiedzę zdobyły na warsztatach organizowanych przez Wspólnotę św. Tymoteusza w Gubinie.

Na obu sąsiadujących Przystankach PJ i PW panowała

przyjazna atmosfera. Przystankowicze Jezusa ofiarowali przybyłym Festiwalową Biblię, zawierającą Nowy Testament oraz ekscytujące historie, modlitwy i informacje.

Wanda Milewska

Koło czworokanciaste w PZN

Wiele już lat minęło, odkąd – z pewnymi przerwami spowodowanymi koniecznością pilnowania własnych interesów, bo jakoś nikt tego nie chciał za mnie robić – włączyłem się w działania na rzecz niewidomych. I chociaż niekiedy miałem już tego dosyć, to jednak czułem, że jest to jakiś mój obowiązek moralny, bo w końcu coś tam w życiu mi się udało, toteż warto o tym ludziom powiedzieć i zachęcić do tego samego, bo może im też się uda. I dodajmy: udało mi się przy niezaprzeczalnym udziale Polskiego Związku Niewidomych.

Tym razem zostałem poproszony o to, aby naświetlić z własnego punktu widzenia kolejny konflikt w Okręgu Dolnośląskim Polskiego Związku Niewidomych, który to Okręg przeżywa od dłuższego czasu – podobnie jak i niektóre inne Okręgi PZN – poważne kłopoty.

Sprawa dość skomplikowana, chociaż może tak się tylko wydawać. Trzeba przede wszystkim odnotować, że trudności Okręg Dolnośląski przeżywa już od dłuższego czasu, ulegają zmianie prezydium i prezesa, jak też dyrektorzy, którzy swe funkcje, od zwolnienia przez Zarząd dyrektor Jankowskiej, pełnią krótko i niechętnie. Od dłuższego czasu brakowało też pieniędzy na działalność Okręgu, można by rzec, że ostatnie środki zostały przekazane odwołanej ze stanowiska dyrektor Jankowskiej na otarcie łez i w ramach zawartej ugody.

Aktualny przewodniczący Komisji Rewizyjnej Okręgu Dolnośląskiego – Ryszard Kosior – twierdzi, że w tym roku po raz pierwszy od niesławnej kadencji Pani Jankowskiej, obecnie pełniąca funkcję dyrektora Okręgu, Pani Anna Jaworska, opanowała na tyle sytuację, że pieniądze już są w kwocie około 400 tysięcy złotych, podpisane są kolejne umowy z PFRON, Urzędem Marszałkowskim i MOPSem, składane kolejne projekty, a beneficjentów programów do końca roku szacuje się na około 480 osób...

Można było zatrudnić już następnych pracowników, chociaż jest ich jeszcze za mało i – jak twierdzi przewodniczący KRO – Anna Jaworska pracuje za trzech lub czterech. I tylko strach pomyśleć, co się stanie, jeżeli Pani Jaworska raptem z przyczyn losowych nie zdoła projektów zaakceptowanych przez władze realizować, bo ani kandydaci na dyrektorów, ani fachowi pracownicy potrafiący składać oferty, bynajmniej nie walą drzwiami i oknami.

Z kolei sama Pani Dyrektor uważa, że to, co aktualnie udaje się jej zrobić dla Okręgu, zawdzięcza Pani Grażynie Pawlukiewicz-Rehliś, od której wiele się nauczyła. W tej sytuacji dość trudno zrozumieć, z jakiego powodu zaistniał obecnie między obydwoma Paniami ostry spór. Tym bardziej, że zanim funkcję dyrektora objęła Pani Anna Jaworska, przewodniczący KRO proponował na to stanowisko właśnie Panią Pawlukiewicz-Rehliś, która funkcji tej nie przyjęła.

Nie chciała również kandydować na prezesa ani członka zarządu Koła PZN w Jeleniej Górze. Jest natomiast delegatem Okręgu Dolnośląskiego na Zjazd Krajowy Delegatów PZN. Koło jeleniogórskie, Okręg Dolnośląski oraz inne władze do wiadomości otrzymały od Pani Pawlukiewicz-Rehliś 39-stronicowy elaborat, w którym przedstawia wiele uwag pod adresem działalności Koła i Okręgu, w tym także Pani Jaworskiej.

Dyrektor Jaworska spotyka się z zarzutem ze strony Pani Pawlukiewicz-Rehliś, że składa oferty do władz o bardzo niskim poziomie merytorycznym. To z kolei budzi zdziwienie Pani Anny Jaworskiej, bo – jak twierdzi – takie same oferty były składane w Jeleniej Górze, zatem w tym mieście zarzutów co do poziomu merytorycznego nie było, a we Wrocławiu są. Gdzie więc może być ten pies pogrzebany?...

Przewodniczący KRO wyraża opinię, że przyczyna konfliktu leży w tym, iż dyrektor Anna Jaworska aktualnie, kiedy już wiele się od Pani Pawlukiewicz-Rehliś nauczyła, podjęła działania na własną rękę i na własną odpowiedzialność, co byłej nauczycielce może nie odpowiadać. Dodam, że powszechnie znane są w naszym kraju przypadki, kiedy to ambitne osoby wolą rządzić z drugiego rzędu, unikając przyjmowania konkretnych funkcji i obowiązków, a tym samym ponoszenia odpowiedzialności za swe działania. Zresztą stanowisko Pani Grażyny Pawlukiewicz-Rehliś w opisywanej sprawie wydaje się bardzo interesujące. Na moją prośbę o wypowiedź odnośnie konfliktu Pani Pawlukiewicz-Rehliś odpowiada: „W mojej ocenie określanie zaistniałej sytuacji mianem konfliktu pomiędzy mną i władzami Związku jest nieuzasadnione. Popieram w pełni wszelkie starania zmierzające do obiektywnego przedstawienia stanu faktycznego. To budujące, że wyraża Pan troskę o pozytywny wizerunek środowiska osób dysfunkcyjnych wzrokowo i przestrzega ewentualne rozwiązanie problemu w ramach stowarzyszenia, bez angażowania podmiotów zewnętrznych. Rodzi się jednak pytanie – czy prezentacja sprawy na tym etapie na łamach

jakiegokolwiek czasopisma jest wskazana? Czy na pewno służy niewidomym?”

Zacznijmy od tego, że Pani Pawlukiewicz-Rehlis w dniu 1 września 2015 r. otrzymała od Zarządu Koła PZN w Jeleniej Górze rekomendację do reprezentowania organizacji społecznej w Radzie ds. Osób Niepełnosprawnych przy Prezydencie m. Jeleniej Góry. Celem takiego przedstawiciela jest ochrona i reprezentowanie interesów organizacji delegującej wobec władz samorządowych. Zarząd Koła przy poparciu Okręgu cofnął tę rekomendację, prosząc, aby „...wypowiedzi Pani Grażyny Pawlukiewicz-Rehlis (...) traktować jako działanie jedynie w jej własnym imieniu.” W kierowanych do Prezydenta miasta pismach Zarządy określają działania wymienionej osoby jako dezorganizujące działalność koła i jego pracę, co przynosi szkodę stowarzyszeniu, czyli odwrotne do tych, na które delegujący Panią do Rady miasta liczyli.

Nie trzeba chyba szerzej uzasadniać, że jednostki organizacyjne, które rekomendowały daną osobę, mają pełne prawo tę rekomendację wycofać, jeżeli taka osoba rekomendowana nie spełniła ich nadziei i oczekiwań.

Stosunek do sprawy przypadkowo indagowanych odnośnie poruszanego tu zagadnienia osób można streścić w następujących punktach:

– Osoby podejmujące wcześniej próbę naprawy zaistniałej sytuacji nie wykazały specjalnego zainteresowania skutkami tej sytuacji dla ogółu niewidomych. Co więcej, było niezwykle trudno znaleźć w tym stanie rzeczy kogokolwiek na miejsce dyrektora tym bardziej, że brakowało pieniędzy na jego należyte wynagrodzenie. Dlatego, jeżeli w końcu ktoś taki się znalazł, a do tego wyraźnie nie unika trudnej pra-

cy, mimo że zarobki ma niewielkie, należy mu pomóc i wesprzeć jego starania.

– W trudnej sytuacji okręgu PZN wszelkie działania dezorganizujące, utrudniające i nakierowane głównie na własne interesy i realizację osobistych ambicji kosztem niewidomych jest naganne i musi spotkać się z właściwym odporem.

– Zgoda na pełnienie funkcji dyrektora za niskie wynagrodzenie przy pracy w tak trudnych kryzysowych warunkach okręgu winna być traktowana jako coś rzadko spotykanego i wymagającego szacunku. Należy przy tym zaznaczyć, że Pani Jaworska podjęła tę pracę we Wrocławiu, podczas gdy jej miejscem zamieszkania jest Jelenia Góra. W tej sytuacji mogłaby domagać się chociażby zwiększenia pensji ze względu na konieczność opłaty dodatkowego mieszkania. Tymczasem, ze względów oszczędnościowych, wystąpiła jedynie o dodatkowe świadczenie na dopłatę do kosztów mieszkania, dzięki czemu okręg uzyskuje oszczędność, gdyż nie musi z tej części odprowadzać należnych od pracodawców opłat.

– Stawiano również w luźnych rozmowach pytanie, czy wielu jest takich wśród związkowych działaczy, którzy gotowi są podejmować różne działania na rzecz PZN bez uzyskiwania z tego tytułu korzyści finansowych. Jeśli tak, to należałoby takich ludzi jak najszybciej pozyskać dla ogółu niewidomych, ale nikt nie potrafił ich wskazać z imienia i nazwiska.

Powyższe uwagi – po zapoznaniu z nimi Pani Prezes Dolnośląskiego Zarządu Okręgu PZN, Elżbiety Lipińskiej, zostały przez nią zaaprobowane i zaakceptowane. Wydaje się także, że postawa Pani Grażyny Pawlukiewicz-Rehlis nie znajduje akceptacji pośród członków jeleniogórskiej organizacji PZN. Wyrazem ta-

kiej dezaprobaty było „wybuczenie” jej wystąpienia na zebraniu członków koła w Jeleniej Górze w lipcu 2016 roku kiedy to próbowała przeszkodzić w sprawnym przeprowadzeniu wyborów uzupełniających do Władz Koła.

Ze swej strony dodałbym jeszcze dwa pytania:

Po pierwsze: czy struktury organizacji PZN nie są przypadkiem anachroniczne? Oto bowiem, gdy Zarząd Okręgu PZN odwołał reprezentanta koła w Jeleniej Górze, otrzymał od Prezydenta m. Jeleniej Góry Pana Zawily odpowiedź, że reprezentant był powołany przez koło w Jeleniej Górze i okręg Wrocławski (dodajmy: organ nadrzędny) odwołać go nie może. Czy zatem nie może w przyszłości być tak, że Zarząd Główny PZN odwoła prezesa jakiegoś Okręgu za malwersacje, a inne zebrane gremium ustali, że on tego zrobić nie może, bo to jest kółko graniaste czworokanciaste.

Po drugie: Czy stawianie różnych zarzutów wobec dyrektora okręgu pracującego w stresujących i trudnych warunkach kryzysowych na 39 stronach może być traktowane poważnie, jeżeli osoba wysuwająca takie zarzuty sama nie chce podjąć konkretnych działań, woli natomiast pełnić funkcje reprezentacyjne, bez ponoszenia za to jakiegokolwiek odpowiedzialności?

Można przewidywać, że w tak kształtowanej sytuacji w najbliższym czasie nie będzie w ogóle nikogo, kto zechciałby podjąć odpowiedzialne zadanie kierowania okręgiem. Trzeba zatem, aby ci, którym na istnieniu Okręgu PZN zależy, wzięli się do konkretnej konstruktywnej roboty, czego należałoby życzyć także i tym, którzy wolą traktować PZN jako trampolinę do wykonania skoku na lepsze, bardziej eksponowane miejsce we władzach samorządowych.

Jerzy Ogonowski

KALIMERA witamy w Grecji



Grupa seniorów i niepełnosprawnych z Dolnego Śląska przebywała w pierwszej dekadzie września na 10-dniowym turnusie wypoczynkowym w Paralia Katerini w Grecji. To atrakcyjne Centrum Wypoczynkowe na Riwierze Olimpijskiej Morza Egejskiego.

Tutaj, mówi 64-letnia mieszkanka Sobieszowa, uczestniczka wyprawy, czekały na nas wygodne, dobrze wyposażone pokoje w Hotelu „Olimpias”, gdzie mieliśmy również smaczne i obfite śniadania i obiadokolacje. Od Hotelu do plaży z wygodnym zejściem do morza to tylko 200 metrów. – Zauważyliśmy – mówi Pani Ewa – specjalne urządzenia ułatwiające wózkowiczom dotarcie do morskiego brzegu. Szeroka, wygodna plaża, parasole, leżaki, ciepła woda, średnia temperatura 23 stopnie, to do-

datkowy powód do radości. Tym bardziej, że jak nas informowano, w Polsce cały czas lało i było zimno. Uczestniczyliśmy w kilku fakultatywnych wycieczkach: do Meteorów (wiszące Klasztory), historycznego podnóża masywu Olimpu i w wieczorze greckim, w którym udział brało ponad 300 turystów w międzynarodowym składzie.

Przy tradycyjnych greckich potrawach i winie uczyliliśmy się miejscowych tańców i wpadających w ucho piosenek. W licznych konkursach wygry-

wali Polacy i Serbowie. Niezapomnianych wrażeń dostarczył nam rejs statkiem na wyspę Skiathos. Ponad 200 pasażerów przy akompaniamencie polskich, serbskich, niemieckich, bułgarskich, światowych i oczywiście greckich przebojów przez 4 godziny podróży w tańcu szalało na pokładzie. Dla najlepszych nagrodą była oczywiście Metaxa. – Tawerny, restauracje i sklepy otwarte do późnych godzin noc-



nych oferowały nie tylko wspaniałe potrawy i trunki w cenach umiarkowanych, ale również grecką porywającą do tańca muzykę – mówi 68-letni Pan Krzysztof z Jeleniej Góry.

Polską grupą opiekowała się Pani Krystyna Mazur, przewodniczka i pilotka, mieszkająca ponad 20 lat w Grecji, przekazując z dużym profesjonalizmem informacje nie tylko o atrakcjach turystycznych i geograficznych regionu, ale również bogatą w wydarzenia historię Greków i ich miejsce we współczesnej Europie.

– Rocznie przyjmujemy ponad 300 tysięcy turystów, z czego około 20 tysięcy to goście z Polski – mówi Pani Krystyna. – Znaną postacią na wybrzeżu Olimpijskim jest Aneta Paciorek z lokalnego biura turystycznego, która osobiście dogląda usług świadczonych polskim turystom i w każdej sytuacji służy swoją życzliwą pomocą. To Pani Aneta jest autorką swoistego mostu turystycznego pomiędzy Polską i Grecją. Choć za „sercem” wyjechała do Grecji 30 lat temu to nie zapomina o swoich dolnośląskich korzeniach. Może i z tego powodu oferty, które realizuje także dla środowiska seniorów i osób niepełnosprawnych są tak dobrane, aby w czasie 10-dniowego pobytu pokazać najpiękniejsze atrakcje Riwiery Olimpijskiej. To dzięki jej staraniom kuchnia grecka oferowana polskim turystom zawiera również nasze rodzime potrawy. Najlepszym okresem na przyjazd do Paralia Katerini dla północnych Europejczyków jest maj, wrzesień i październik. Ceny są wtedy o 30 procent niższe, temperatury można łatwiej znieść i nie ma takiego tłoku.

– Od przyszedłego roku będziemy kontynuowali turnusy wypoczynkowe na Riwierze Olimpijskiej i w Grecji – mówi Anna Daskalakis z Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. – Będą to 10-dniowe pobyty z zakwaterowaniem, z dwoma posiłkami i możliwością udziału w dodatkowych wycieczkach. Przewidujemy także 14 dniowe pobyty „objazdowe”, w których 6 dni to program turystyczny, a pozostałe 6 – czas wypoczynku w hotelach.

– Zakładamy przejazd wygodnymi autokarami z rozkładanymi siedzeniami, z alternatywą jednego noclegu po drodze. Takie rozwiązanie umożliwi bezpieczną podróż niepełnosprawnym, a zwłaszcza seniorom w dostępnej cenie jak się wydaje dla ich kieszeni, która w bieżącym roku nie przekraczała kwoty 1700 złotych – mówi A. Daskalakis.

O szczegółach dotyczących wspomnianych wyjazdów będziemy informować na stronie internetowej www.kson.pl.

E. M.



Mierz wysoko. Myśl, że możesz

**O wytrwałości w osiągnięciu celu
i potencjale, który posiada każdy
z nas, rozmawiamy
z SYLWIĄ MYŚLIWIEC**



– Jest Pani jednym ze szkoleniowców, którzy prowadzą zajęcia z uczestnikami II edycji projektu „Praca? – Jestem na TAK!” Co myśli Pani o tego typu projektach?

– Uważam, że każda inicjatywa, która daje szansę na aktywizację, czy możliwość rozwoju jest bardzo ważna. Już Goethe mówił: „Kto nie idzie do przodu, ten się cofa.” Biorąc pod uwagę tempo życia oraz szybkość zachodzących zmian, słowa te obecnie nawet wzmacniają swój przekaz. Dlatego naprawdę się cieszę, iż są osoby, które pomimo wielu różnych trudności formalnych czy zdrowotnych biorą aktywny udział w projekcie. Nie wiem, czy zwróciła Pani uwagę, że w dzisiejszych czasach jest tendencja do „kroczenia po najmniejszej linii oporu”.

– Jak mam to rozumieć?

– Coraz więcej osób zbyt szybko rezygnuje, zbyt łatwo się poddaje, kiedy coś nie idzie po ich myśli. Widać to zarówno na płaszczyźnie zawodowej jak również prywatnej. Tak nie można. Pozwolę sobie troszkę pofilozofować, podzielić się częścią moich przemyśleń. Uważam na przykład, że wytrwałości w dążeniu do celu, czy sposobu postrzegania „porażek” powinniśmy uczyć się od małych dzieci.

– Jak małych?

– Takich, które dopiero uczą się podnosić głowę, siadać, chodzić... Nim trafią do przedszkola, szkoły, nim zostaną im narzucone wzorce zachowań. Takie maluszki mają zdecydowanie więcej pora-

żek niż sukcesów. Raz za razem im się nie udaje. Co w takiej sytuacji robi małe dziecko?

– To zależy od dziecka, od jego osobowości. Jedno sobie chwilę popłacze, drugie poprzytula się do rodzica, a inne wydaje się nie zauważać, że znów się nie udało.

– No właśnie. Mam wrażenie, że dziecko jak gdyby podświadomie akceptuje to, że może się nie udać. Daje sobie zgodę na chwilę „pobeczenia”, czyli użalania się (jeśli oczywiście ma taką potrzebę). Jednak nie rozpamiętuje porażek, tylko raz za razem próbuje, aż osiągnie cel. Nie widzi swoich ograniczeń i wierzy, że da radę, że może. Wydaje mi się, że gdyby dzieci miały nasz „dorosły, analityczny umysł” w zdecydowanej większości nigdy nie zaczęłyby chodzić.

– Dlaczego tak Pani uważa?

– Spójrzmy na kilkumiesięczne dziecko. Nie umie samodzielnie siedzieć, jeść, chodzić, wstać. Taki maluszek z „naszym mózgiem” mógłby pomyśleć: skoro mam zbyt słaby kręgosłup, żeby unieść głowę lub usiąść to nigdy nie będę chodził. A skoro mógłby tak pomyśleć, to i mógłby uwierzyć, że faktycznie nie może tego zrobić. Na szczęście dla maluszka, nie ma „naszych, dorosłych ograniczeń umysłowych” i zbytnio się nie zrażając tym, jak wiele razy już klapnął na podłogę, próbuje osiągnąć wyznaczony sobie cel. Mierzy wysoko, daleko ponad posiadane w danej chwili możliwości. My też powinniśmy

tak robić. Oczywiście nie jesteśmy już dziećmi i ponosimy zdecydowanie większe konsekwencje podejmowanych decyzji niż obdarte kolano. Dlatego wcześniej powinniśmy zbadać ewentualne zagrożenia. Sprawdzić, dlaczego tak naprawdę nie podejmujemy działania.

– Czy to nie wynika z zagrożenia późniejszymi konsekwencjami?

– Nie do końca. Często nic nie robimy, bo po prostu się boimy, nie wiemy czego, a tak naprawdę ryzykujemy tylko odrobinę naszego czasu i dyskomfort, jaki poczujemy, kiedy np. ktoś nam powie – nie.

Zadajmy sobie pytanie: *Co najgorszego może mnie spotkać jeśli pójdę/zadzwońię zapytam o pracę?* Mogę usłyszeć: *Przykro mi, ale niestety nie mamy obecnie odpowiedniej oferty.* I co z tego? Nawet, jeśli usłyszymy to 4, 15, 18 razy. Będzie nam przykro? Z pewnością. Jednak każdy kolejny telefon z zapytaniem z naszej strony powinien być bardziej dopracowany. Pracodawcy weryfikują potencjalnych pracowników, ich wiedzę i umiejętności. My sprawdzamy, jak reagują na różne sposoby prezentacji naszej osoby. Owszem, nie zawsze można dłużej porozmawiać (nawet po odmowie). Jednak w wielu przypadkach można. Więc pytamy: kogo szukają, jeśli nie nas? Jeśli dziś nie szukają, to gdyby w przyszłości szukali to, co powinni wiedzieć/umieć ich pracownik? Czy wiedzą o dofinansowaniu stanowiska pracy dla osoby z niepełnosprawnością? Pochwalmy się tym, co umiemy i zapytajmy czy nasze umiejętności byłyby przydatne w firmie. Jaki zakres wiedzy czy umiejętności musielibyśmy zdobyć/uzupełnić, żeby zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie.

Podsumowując: co tak napraw-

dę ryzykujemy? Kilka, kilkanaście razy powiedziane „nie” i stracony czas. Co możemy zyskać? Nabieramy odwagi, przełamujemy swoją nieśmiałość, zdobywamy nowe umiejętności komunikacyjne i zawodowe (jeśli zaczynamy się doksztalać w oparciu o zdobyte informacje), zawieramy nowe znajomości, a co najważniejsze – mamy szansę na poznanie potencjalnego pracodawcy. Powiedzmy sobie szczerze, jeśli i tak nie mamy pracy to jest to zdecydowanie niewielkie ryzyko, a potencjalnie duża szansa. Jednak często go nie podejmujemy. I tak naprawdę dotyczy to wszystkich, nie tylko osób z niepełnosprawnościami.

Wykorzystajmy to, że obecnie naprawdę jest ciężko o rzetelnego, uczciwego, zaangażowanego pracownika z inicjatywą. Takiego, któremu naprawdę zależy. Może się okazać, że potencjalny pracodawca zauważy w nas właśnie te cechy i będzie chciał nam dać szansę.

– Uważa Pani, że tylko z tego powodu ktoś by nas zatrudnił?

– Jasne, że nie tylko. Musimy posiadać choćby podstawową (wymaganą w danej branży czy na konkretnym stanowisku) wiedzę czy umiejętności. Jednak lepiej mieć pracownika, który pracuje (ze względów zdrowotnych) trochę krócej lub z przerwami, ale NAPRAWDĘ się stara, niż takiego, który siedzi w pracy ustawowe osiem godzin, ale połowę spędza w internecie, na narzekaniu lub kombinowaniu, co zrobić, żeby nic nie zrobić.

W grupie, z którą miałam przyjemność pracować, każdy z uczestników projektu jest naprawdę dobry w jakiejś dziedzinie. Są osoby, które mają wiedzę i ogromne doświadczenie zawodowe. Są również takie, które mają sporą wiedzę oraz umiejętności. Co więcej, na bieżąco się doksztalają, jednak potrzebują szansy na to, żeby wzbogacić swój dorobek zawodowy. W tym miejscu chyba należałoby zaape-

lować do przedsiębiorców. Jeśli są wśród Państwa osoby, które szukają pracowników warto zwrócić się do Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Proszę pamiętać, że niepełnosprawność osoby, którą zatrudnicie, może nie mieć najmniejszego wpływu na jakość jej pracy. Nie idealizujmy. Prawdą jest to, że osoba, która posiada grupę inwalidzką, ma problemy zdrowotne. Może się jednak okazać, że jej wiedza, umiejętności oraz zaangażowanie ponad miarę rekompensują niewielkie niedogodności, np. częstsze przerwy. Warto wspomnieć również o dofinansowaniu stanowiska pracy dla osoby z niepełnosprawnością, które można otrzymać z PFRON-u. Procedura jest naprawdę prosta wśród osób, które łąda dzień będą kończyć szkolenie są takie, które poznały procedury, potrafią wypełniać stosowne dokumenty oraz prowadzić cały proces.

– Wróćmy jeszcze do tego, czym się kierujemy podejmując działanie. Jaki jest, czy też był Pani cel, kiedy podjęła Pani decyzję o przystąpieniu do projektu w roli szkoleniowca?

– Mhm... miałam właśnie powiedzieć, że zmienił się on w trakcie realizacji projektu, ale to nie prawda. Cel pozostał taki sam. Modyfikacji uległ tylko sposób realizacji tematu oraz prowadzenia zajęć tak, aby założony zakres wiedzy teoretycznej czy umiejętności praktycznych optymalnie odpowiadał na potrzeby i oczekiwania grupy. Szanuję ludzi, których spotykam i ich czas. Dlatego jeśli ktoś mi go oddaje do dyspozycji przychodząc na nasze zajęcia staram się, aby mógł z nich jak najwięcej skorzystać. Stąd ważne było dla mnie to, aby móc, chociaż w małej części poznać każdego z uczestników kursu, np. ich zainteresowania, posiadaną wiedzę, doświadczenia oraz umiejętności.

– Sądzi Pani, że zrealizowane

tematy przydadzą się uczestnikom projektu?

– Mam nadzieję, że w sporej części tak. Wiedza dotycząca ubezpieczeń czy finansów jest przydatna nawet, jeśli nie pracujemy w zawodzie. Każdy, kto posiada samochód musi mieć OC, większość z nas ubezpiecza nieruchomości lub szuka zabezpieczenia na życie, dożycie lub zdrowie. Więc część z omawianych tematów może przydać się w codziennym życiu. Jeśli chodzi o kurs e-marketingu, to w miarę możliwości starałam się kłaść nacisk na zdobywanie nowych umiejętności praktycznych. Wspólnie stworzyliśmy m.in. projekt logo, wizytówki, papieru firmowego, co więcej – zbudowaliśmy stronę internetową, na której każdy z uczestników kursu publikował samodzielnie opracowane treści. Wartością dodaną kursu z e-marketingu było to, że nie pracowaliśmy na wymyślonej firmie. Wspólnie zrobiliśmy coś naprawdę fajnego, co działa i może zarabiać, a do tego każdy z nas miał w tym swój udział. Korzystając z okazji zapraszam do odwiedzenia wyżej wspomnianej strony internetowej – **www.FotoAleksandrowicz.pl** do polubienia fanpage na FB: **fb.com/FotoAleksandrowicz.pl** oraz skorzystania z usług Mateusza.

Pozwolę sobie jeszcze zaproponować Czytelnikom, by poznali biografie osób, które swoją wytrwałością zmieniły świat. Często nierozumiane czy nawet wytykane palcami, ponosiły porażkę za porażką, aż osiągnęły wielki sukces. Przykładem może być chociażby nasza wielka rodaczka – Maria Skłodowska-Curie. „Moja” grupa wie, że nie ma „nie da się”, może po prostu zajmie nam to więcej czasu. Kończąc słowami Henry’ego Forda – Jeżeli myślisz, że coś możesz lub czegoś nie możesz, za każdym razem masz rację.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Monika Żak

Panie spotykają się, żeby poćwiczyć i oderwać od codziennych zajęć i problemów

Dla zdrowia, kondycji i na różne smutki

Kilkanaście kobiet od wielu lat relaksuje się uczestnicząc w forsownej gimnastyce w sali Jeleniogórskiego Centrum Kultury w zabobrzańskim „Blasza-ku”. Spotykają się dla zdrowia, kondycji i przyjaznych relacji.

Pani Basia Mazurczak, trenerka z powołania, z zawodu pielęgniarka w 1981 roku poprowadziła pierwszy aerobik w Jeleniej Górze. Później przyszedł czas na step reebok, pilates – wszystko z obowiązującymi trendami fitness w tamtych latach. Kiedy w Ameryce wymyślono callanetics, bardzo szybko jego zasady wprowadzano w Polsce. Także w Jeleniej Górze za sprawą pani Basi. Teraz uczestniczki ćwiczą swoisty mix – najlepsze ćwiczenia z każdego programu ćwiczeń z wykorzystaniem także ciężarków i taśmy. Czasem pani Basia dorzuci jeszcze elementy jogi. Spotykają się w poniedziałki i czwartki, kiedy to – już po powrocie do normalnej kondycji po letnim rozleniwieniu – rozgrzewają się przy muzyce. Każdego tygodnia o tej samej porze kilkanaście pań w różnym wieku przychodzi z matami, butelkami z wodą do sali, która z teatralnej zamienia się w gimnastyczną. Pani Basia, wysportowana, szczupła kobieta od czasu do czasu motywuje te, które nie mają zbyt silnej woli słowami o swojej rzekomej nadwadze i rozmiarze co najmniej XL, w co trudno uwierzyć, bo teraz jest to pewnie M. Spokojnym, niskim głosem cierpliwie i bardzo precyzyjnie tłumaczy każde



ćwiczenie, zrozumiałe zarówno dla tych co chodzą tu już kilkanaście lat, jak i tych, co zaledwie kilka lat, a może dopiero co się zapisały. Bo tutaj co tydzień jest inny zestaw ćwiczeń. Jak to możliwe? Pani Basia bardzo dużo



czyta, przegląda Internet, filmy instruktażowe, bo ciało przyzwyczaja się do monotonna ćwiczeń i wtedy nie przynoszą one oczekiwanych rezultatów. Cotygodniowe zestawy ćwiczeń są tak różnorodne, że nawet jak

kiedyś na chwilę trzeba było zastąpić trenerkę, to nikt nie był w stanie powtórzyć jakiegokolwiek ciągu ćwiczeń, które wykonuje się tu od lat. Gimnastyczne zadania dla pań i jednego pana, Andrzeja, są tak dobrane, by wpływały na różne części ciała: kręgosłup, stawy, przestrzenie międzyżebrowe, kręgi szyjne, kolana, biodra i wszystko inne też. Kiedy w sali, gdzie ćwiczą panuje koncentracja i cisza – czasem przerywana stękaniami lub jękami – z innych dobiega wesoła taneczna muzyka, bądź jakiś jazz. Koncentracja i aksamitny głos trenerki powoduje, że nikogo to nie rozprasza.

Niektóre z pań, które przychodzą tu od lat, mówią, że jest to odskocznia od codzienności, problemów, a pani Basia dodaje, że także nie tylko po to, by schudnąć. Poniedziałkowe i czwartkowe spotkania nazywa „odtrutką” dla umysłu. Przychodzą tutaj z przyzwyczajenia, ale i z przyjaźni. Jak tylko któreś nie



ma, zaraz dopytują, czy coś się jej nie stało. Przed zajęciami trochę poplotkują, pogadają o przepisach, o tym, co która gotowała, albo o dzieciach. Wiele spośród nich to już babcie, więc „na tapecie” często także wnuki. – Bo – jak mówi pani Basia – tutaj ćwiczy 45+. I jeden facet – dodaje. Andrzej pracuje na zmiany, więc może być tu tylko w poniedziałki. Przychodzi już trzeci sezon. Mieszka blisko, a poza tym zawsze lubił sport.

Rozglądam się. W sali są kobiety w bardzo różnym wieku. Pani Basia mówi, że młode wykruszają się: – Pochodzą trochę i nie dają rady. Czasem przyjdzie jakaś młoda dziewczyna i mówi, że chce schudnąć cztery kilo na Sylwestra. A jest grudzień. A tak się przecież nie da. Nawet przychodzili tutaj nauczyciele w-f, ale nie dawali rady. I nie chodzi tutaj o tak zwany „wycisk”, tylko o systematyczną pracę nad swoim ciałem, kształtowanie charakterów, cierpliwość.

Kiedy zaczynała przed laty przygodę pod tytułem „Fitness” nie przypuszczała, że tyle to bę-

dzie trwać: – Najpierw byliśmy na Grunwaldzkiej, potem na Obrońców Pokoju, następnie w podstawówce „Czwórcę”, na Nowowiejskiej na Policji i nawet na stadionie na Złotniczej, ale tutaj, w Błaszaku jesteśmy najdłużej – dodaje. Trenują tutaj nauczycielki, księgowe, urzędniczki, pielęgniarki, emerytki.

Przychodzą tutaj ze względów zdrowotnych. Ewa Kropielnicka jest tu drugi rok i ćwiczenia bardzo pomagają jej na kręgosłup. Potwierdza to bardzo zadbana blondynka Maja, która dodaje, że lekarz neurolog biorąc pod

uwagę jej poważne schorzenia powiedział tak: – Dopóki pani będzie ćwiczyć, to będzie również pani chodzić.

I pani Basia dostosowuje ćwiczenia do potrzeb zdrowotnych większości pań i pana ćwiczących w sali. We wrześniu, po wakacyjnej przerwie, traktuje swoich podopiecznych łagodnie, by wrócili bez uszczerbku na zdrowiu do formy z czerwca, choć już na drugich zajęciach była pierwszy raz „deseczka”.

(TAB)

Fot. TAB



Niebieskich kopert, jak na lekarstwo

Miejsca postojowe dla pojazdów osób niepełnosprawnych zamiast tradycyjnych kopert mają otrzymać kolor niebieski. Lokalne samorządy do 30 czerwca tego roku miały czas na wprowadzenie nowego oznakowania poziomego. Choć jest już „grubo” po terminie, to Jelenia Góra ma jeszcze sporo do zrobienia.



Aktualizację wymusiło rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Rozwoju z dnia 3 lipca 2015 roku. Zgodnie z nim znak P-24 czyli „miejsce dla pojazdu osoby niepełnosprawnej” powinno zostać oznakowane na jezdni kolorem niebieskim. Na jego wykonanie samorządy miały czas do 30 czerwca, po tym terminie stare koperty stały się pasem wyłączonym z ruchu. Bardzo duże zaległości w nanoszeniu nowego oznakowania ma Jelenia Góra.

– Przypominaliśmy o tym w marcu, ale podobno nie było na to pieniędzy. Dodatkowo na wprowadzenie nowego oznakowania nie chciał zgodzić się konserwator zabytków, ale w końcu udało nam się go namówić. Dziś mamy taki stan, w którym według różnych interpretacji te stare oznakowania są niezgodne z prawem – żali się Stanisław Schubert – **społeczny rzecznik osób niepełnosprawnych ziemi jeleniogórskiej**.

– Nie dotrzyaliśmy terminu z prostego powodu, mieliśmy inne zobowiązania dotyczące inwestycji i działań drogowych. Nagle byliśmy zmuszeni wyłączyć część z nich i przeznaczyć środki na przemalowywanie miejsc parkingowych. My to

zrobimy, bo tak stanowi prawo, ale ich wykonanie zajmie nam jeszcze kilka dobrych miesięcy – mówi prezydent Jeleniej Góry Marcin Zawila.

W mieście łatwiej jest znaleźć miejsca postojowe ze starą kopertą, niż z nowym niebieskim oznaczeniem, a należy podkreślić, że nie jest to kwestia wizualna, ale przede wszystkim prawna. Coraz częściej osoby niepełnosprawne spotykają się z drogowym cwaniactwem, kierowcy wykorzystują brak prawidłowego oznakowania miejsc postojowych w naszym mieście.

– Wczoraj mieliśmy taką sy-

tuację na parkingu Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych – opowiada Stanisław Schubert – **kiedy cztery pojazdy zaparkowały tutaj na pół dnia. Gdy w końcu ich właściciele przyszedli, to powiedzieli, że to oznakowanie nie jest już aktualne, więc mogą stawać gdzie chcą.**

Nie do końca tak jest. Na szczęście po stronie osób niepełnosprawnych stanęła jeleniogórska policja. – Kierujący posiadający karty wydawane osobom niepełnosprawnym przez prezydenta bądź starostę, gdy zaparkują w miejscu dla nich za-



strzeżonym, nawet jeśli będzie to tradycyjna koperta, to będą traktowane zgodnie z zasadami prawa o ruchu drogowym, czyli będą miały dostęp i możliwość parkowania w tych miejscach – zapewnia st. asp. Henryk Mieszala, naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Jeleniej Górze.

Miejski Zarząd Dróg i Mostów na bieżąco poprawia oznakowanie poziome w miejscach postojowych dla osób niepełnosprawnych.

Paweł Guszała

Fot. Paweł Guszała



Cezary Wiklik, rzecznik Urzędu Miasta w Jeleniej Górze:

Trwa oznakowywanie miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych, inaczej, niż do tej pory. Do niedawna takie miejsca było oznaczone kopertą i dodatkowo znakiem pionowym. Teraz jest za to widoczna barwa – miejsca parkowania dla osób niepełnosprawnych są malowane niebieską farbą na całej powierzchni, a dodatkowo – białym znakiem osoby na wózku.

– Jak wiele jest takich miejsc? – zapytaliśmy w Miejskim Zarządzie Dróg i Mostów. – Możemy powiedzieć, że „nie mniej, niż...” – odpowiedziano. – Mamy ścisłe informacje dotyczące takich miejsc parkowania na drogach będących w naszym zarządzie, ale są jeszcze inne, choćby osiedlowe. I w takich obszarach o liczbie i dyslokacji miejsc decyduje instytucja zarządzająca konkretną drogą.

Na drogach komunalnych, w tzw. strefie płatnego parkowa-

nia wytyczono 73 miejsca dla samochodów osób niepełnosprawnych. To ponad 10% ogółu tych miejsc, bo wszystkich w tej strefie jest ok. 600. Poza strefą płatne-

go parkowania w Jeleniej Górze istnieje ponad 150 miejsc, które w najbliższym czasie zyskiwać będą sukcesywnie nową barwę.

Fot. UM Jelenia Góra



Z ostatniej chwili...

Brawo dla Zarządu Dróg i Mostów w Jeleniej Górze, bo tylko na przełomie sierpnia i września br. według nowych wymogów pomalowano połowę „kopert”.

Mniej jest także kierowców zajmujących bezprawnie te miejsca.

Niepełnosprawni na odpuscie Św. Wawrzyńca pod Śnieżką

Do obchodów święta ludzi gór w dniu św. Wawrzyńca – patrona przewodników i ratowników górskich, dołączyła się 45-osobowa grupa niepełnosprawnych ze Stowarzyszenia Osób Przewlekłe Chorych Pomocna Dłoń. W grupie było również kilkoro dzieci niepełnosprawnych wraz z opiekunami, jak również 80-letnia seniorka.



Grupa przyjechała autokarem z przewodnikiem górskim od strony czeskiej do Pecu. Następnie uczestnicy wjechali kolejką linową na Śnieżkę.

Na szczycie 10 sierpnia odbyła się o godz. 12.00 polsko-czeska msza odpustowa w intencji ludzi gór, odprawiana przez biskupów legnickich Zbigniewa Kierlikowskiego i Stefana Cichego oraz biskupa Jana Vocal z czeskiego Hradec Kralove. We wspólnej mszy na najwyższym szczycie Karkonoszy,

oprócz ratowników i przewodników górskich, wzięli udział m.in. przedstawiciele Karkonoskiego Parku Narodowego, samorządu dolnośląskiego, członkowie wspólnot parafialnych i stowarzyszeń, oraz miłośnicy gór.

Po zakończonej uroczystości grupa podziwiała piękne krajobrazy pasm górskich Karkonoszy po stronie polskiej i czeskiej. Przy słonecznej, pogodzie, robili również zdjęcia pamiątkowe. Niektórzy z uczestników oznajmili, że są pierwszy raz na Śnieżce i byli pod wielkim wrażeniem. Wyrazili wielkie zadowolenie

nie i dziękowali za umożliwienie uczestnictwa we wspaniałej uroczystości oraz za miłą integrację.

Około godz. 14.00 grupa zjechała kolejką linową do autokaru. Wszyscy radośni i uśmiechnięci zabierali miłe wspomnienia do domu.

Dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON, tak liczna grupa mogła uczestniczyć w Rajdzie na Śnieżkę.

(TM)

Fot. Użyczone

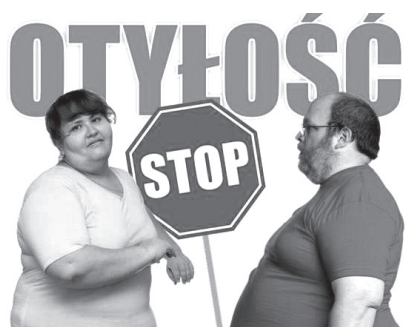


Otyłość chorobą cywilizacyjną

Otyłość, podobnie jak cukrzyca, choroby układu krążenia, są chorobami cywilizacyjnymi wpisującymi się w proces starzenia się, jednak zawsze można działać przeciw temu, pamiętając, że każdy dodatkowy kilogram, to ponadprogramowe obciążenie naszego organizmu. Oprócz terapii farmakologicznej, czyli przyjmowania dużej ilości leków najistotniejsza jest jednak dieta.

Odpowiednio dobrana dieta osoby starszej powinna uwzględniać dużą zawartość składników odżywczych przy kaloryczności odpowiedniej dla wieku i aktywności fizycznej. Racjonalne żywienie powinno składać się z optymalnie pięciu posiłków w ciągu dnia (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację). Powinno przestrzegać się odpowiednich proporcji pomiędzy poszczególnymi posiłkami oraz stałych godzin ich spożywania. Spożywanie nie rzadziej niż co 3-4 godziny powoduje, że organizm nie musi nastawiać się na dłuższe okresy głodu i nadmiernie gromadzić zapasów. Głównym źródłem energii powinny być dla osób starszych produkty zbożowe z grubego przemiału. W miejsce potraw z oczyszczonego ziarna wprowadzać produkty pełnoziarniste: zastąpić ryż białym ryżem brązowym, płatki błyskawiczne płatkami nieprzetworzonymi, mąki białe – razowymi. Nie zapominać o grubych kaszach i razowych makaronach. Owoce i warzywa powinny być jedzone do każdego posiłku, dla zdrowia i podniesienia walorów smakowych posiłków. Stanowią one główne źródło witamin, składników mineralnych, zwłaszcza zasadotwórczych (wapń, potas, magnez), a także (zwłaszcza warzywa) błonnika pokarmowego. Należy ograniczać spożycie tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego (zamieniając go na tłuszcze roślinne) oraz tłustych potraw i mięs, które należy zamieniać na drób, ryby,

chude gatunki mięsa zwierząt rzeźnych i chude wędliny. Oleje roślinne ze względu na wysoką zawartość nienasyconych kwa-



Klub Seniora i Wolontariusza ma swoją siedzibę w KSON w Jeleniej Górze, ul. Robotnicza 47a, gdzie można dowiedzieć się o szczegółach tego prozdrowotnego przedsięwzięcia. Zapraszamy od poniedziałku do piątku od 9.00 do 16.00, biuro@kson.pl, tel. 757524254

sów tłuszczowych powinny być spożywane przede wszystkim na surowo, jako dodatek do różnych potraw. Należy spożywać przynajmniej 2 razy w tygodniu ryby morskie, gdyż stanowią one najlepsze źródło drogocennych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3. Ze względu na to, że mleko i jego przetwory są najważniejszym źródłem wapnia, należy spożywać 2-4 porcje produktów mlecznych (mleko, jogurt, kefir, maślanka, chude sery) dziennie, w zależności od wieku. Spośród produktów mlecznych należy wybierać niskotłuszczowe. Zaleca się ograniczenie spożycia potraw smażonych na rzecz gotowanych,

duszonych i pieczonych bez tłuszczu. Potrawy z nasion roślin strączkowych zaleca się włączać do jadłospisu jako dania główne, będące alternatywą dań mięsnych – nie zapominajmy o nich. Wypijane napoje są dla organizmu przede wszystkim źródłem wody. Można tu wymienić czystą wodę (pitną), wodę mineralną, źródłaną, soki warzywne i owocowe, herbatę, herbatki ziołowe i owocowe, kawę zbożową oraz napoje mleczne, lecz należy pamiętać, że spożycie samej wody powinno wynosić 2 litry.

W przypadkach nadwagi i otyłości oraz zaburzeń w czynnościach przewodu pokarmowego ilość spożywanych soków owocowych powinna być mocno ograniczona. Należy również wyeliminować bądź zdecydowanie ograniczać słodczyce ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania tkanki tłuszczowej. Zaleca się dbać o urozmaicenie diety w produkty z różnych grup. Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych, cennych dla zdrowia składników odżywczych.

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych od dwóch lat działa klub seniora i wolontariusza, który wyszedł z propozycją utworzenia stowarzyszenia „XXXL”. – Będziemy się starali – mówi Krystyna Lichtańska – wdrożyć powyższe zasady w życie we współpracy z lekarzami ze specjalnościami: geriatria, dietetyka, diabetologia, fizykoterapia. Przewidujemy spotkania z fachowcami z tych dziedzin, wycieczki z kijami nordic walking, ćwiczenia gimnastyczne oraz inne zajęcia rekreacyjne. Na razie do klubu wstąpiło 12 osób, ale czekamy na chętnych.

mgr Paulina Dobrowolska
dietetyk, psychodietetyk

Cukrzyca ma się lepiej, a pacjenci... gorzej

W ostatnim czasie środowisko pacjentów z cukrzycą na całym Dolnym Śląsku zbulwersowała wiadomość, że ta choroba XXI wieku nie została ujęta w przygotowanym dokumencie „Priorytety dla Regionalnej Polityki Zdrowotnej Województwa Dolnośląskiego w latach 2016-2018”. Taka decyzja, a raczej jej brak w odniesieniu do cukrzycy być może skazuje kolejne rzesze chorych na utratę wzroku, amputacje, zawały serca i śmiertelne zejścia. Jak wynika z dostępnych w Internecie opracowań, pacjenci cukrzyco-
wi w naszym województwie znajdują się w najgorszej kondycji na tle kraju.

I tak: w woj. dolnośląskim występuje jeden z najwyższych wskaźników umieralności na cukrzycę. W okresie 2012-2014 zmarło 2084 chorych na cukrzycę i umieralność jest wyższa od ogólnopolskiej o prawie 40 proc.

Oto zdiagnozowane przyczyny takiego stanu rzeczy:

- Bardzo wysoka zapadalność na cukrzycę – 11,4 tys. na 100 tys. mieszkańców. Wskaźnik zapadalności dla woj. dolnośląskiego jest jeden z najwyższych w Polsce.
- Ograniczona dostępność do Poradni Diabetologicznych. Liczba chorych, którym udzielono choć jednej porady w ambulatoryjnej poradni specjalistycznej wynosiła 1662, 8 pacjentów /100 tys. ludności. tj. trzeci najniższy wynik w kraju. Trudności w dostępie do leczenia szpitalnego. Na Dolnym Śląsku liczba hospitalizacji na 100 tys.

dorosłych (>18 lat) wynosi zaledwie 243,2 pacjentów i tj. czwarty wynik od końca w kraju. Należy dodać, że leczenie szpitalne obejmuje głównie Oddziały Wewnętrzne, bowiem w naszym regionie funkcjonują jedynie dwa „prawdziwe” ośrodki diabetologiczne (Klinika przy ul. Borowskiej we Wrocławiu oraz Oddział MCZ w Lubinie).

- Bardzo wysoki odsetek hospitalizacji z powodu ostrych powikłań cukrzycy, głównie – śpiączki cukrzycowej: 46,2% leczenia szpitalnego. Powyższe dane świadczą o niewydolności opieki ambulatoryjnej i ograniczonej „fachowości” oddziałów wewnętrznych.
- Odsetek ponownych hospitalizacji w ciągu 30 dni wynosi 1,6% i tj. dziewiąta najwyższa wartość wśród województw.

Powyższa sytuacja pozostaje wynikiem zdecydowanie za



małej szpitalnej bazy specjalistycznej w regionie. W dodatku ośrodki specjalistyczne (dwa oddziały) świadczą usługi ogólnointernistyczne dla pacjentów z SOR-u.

– Zła organizacja pracy w zakresie ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. Choć liczebność poradni diabetologicznych w województwie jest zadawalająca (56 placówek), to jednak liczba udzielanych konsultacji w poradniach jest bardzo niska (2,21 tys.). To jest najniższy wskaźnik w Polsce. **Czas oczekiwania na wizytę jest zawrotnie długi i wynosi 627 dni.** W efekcie – 22 tys. porad rocznie nie jest finansowanych w ramach umowy z NFZ.

– Tylko jedna przychodnia diabetologiczna dla dzieci w województwie powoduje, że pacjenci muszą przyjeżdżać do Wrocławia z odległych miejscowości regionu.

Sytuacja jest krytyczna, ale nie beznadziejna o ile potrafimy z niej wyciągnąć wnioski.

Stanowczo apelujemy do wszystkich Dolnośląskich Parlamentarzystów, Wojewody, Marszałka i Samorządowców o uwzględnienie CUKRZYCY

w „Priorytetach dla Regionalnej Polityki Zdrowotnej Województwa Dolnośląskiego w latach 2016-2018”.

Powołanie kolejnych, co najmniej 1-2 Poradni Diabetologicznych dla Dzieci w regionie.

Jednocześnie sygnalizujemy potrzebę wsparcia przez Urząd Wojewódzki planu tworzenia Centrów Edukacji Diabetologicznej na Dolnym Śląsku przy współfinansowaniu jednostek Samorządu Terytorialnego i wspar-

ciu Organizacji Pozarządowych. Aktualnie funkcjonują dwa tego typu ośrodki: we Wrocławiu i w Jeleniej Górze. Do zagospodarowania pozostaje Legnica i Wałbrzych. Wymagane są podstawowe środki finansowe dla zatrudnienia edukatorów, dietetyków i psychologów.

W zasadzie wszystkie organizacje diabetyków, Sejmiki Osób Niepełnosprawnych i inne Organizacje Pozarządowe wystąpiły do Władz Wojewódzkich,

a także Dolnośląskich Parlamentarzystów o pilne podjęcie działań w celu ratowania życia i zdrowia mieszkańców naszego województwa. Czy możemy liczyć na pomoc?

Ł. M.

*Spółeczny Rzecznik
Osób Niepełnosprawnych
i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej
Stanisław Schubert
Prezes Zarządu
Oddziału Rejonowego
Polskiego Stowarzyszenia
Diabetyków w Jeleniej Górze
v-ce Prezes KSON
Waldemar Wiśniewski*

BEZPŁATNE KURSY KOMPUTEROWE DLA OSÓB PO 50. ROKU ŻYCIA



DLA KOGO SZKOLENIE?

- OSOBY W WIEKU 50+
- MIEJSCE ZAMIESZKANIA W POWIATACH:
wołowski, górowski, lwówecki, jaworski,
jeleniogórski, lubański, złotoryjski,
legnicki, dzierzoniowski, kłodzki,
wałbrzyski, ząbkowicki

ZAPISZ SIĘ NA KURS KOMPUTEROWY!

- poziom podstawowy i ponadpodstawowy, 150h
- zajęcia 2 lub 3 razy w tygodniu
- zapewniamy materiały szkoleniowe i poczęstunek
- możliwość zdobycia certyfikatu ECDL
- zwrot kosztów dojazdu dla osób niepełnosprawnych

INFORMACJE

TERMIN: październik 2017 r. - styczeń 2018 r.

MIEJSCE: KSON, 58-500 Jelenia Góra,
Osiedle Robotnicze 47a

ZAPISY: w siedzibie KSON
lub telefonicznie - tel. 75 7524254

Kursy Komputerowe w KSON dla seniorów

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zaprasza na kursy komputerowe.

Mają się one rozpocząć w siedzibie sejmiku – Osiedle Robotnicze 47a; od 6 października 2017. Program obejmuje wszystkie etapy nauki obsługi komputerów od początkujących po zaawansowane. Kursy są bezpłatne i prowadzone przez wypróbowanych prowadzących. Dla osób niepełnosprawnych zapewniamy zwrot kosztów podróży, a wszystkim oferujemy poczęstunek w czasie zajęć. Kurs zakończony zostanie egzaminem ECDL, a wszyscy jego uczestnicy otrzymają odpowiedni certyfikat. Zapisy w sekretariacie KSON od poniedziałku do piątku 9.00-16.00. Dodatkowe informacje pod numerem 757524254, bezpłatną infolinią 800700025, bądź mailowo biuro@kson.pl. Zapisy przyjmujemy do 5 października, decyduje kolejność zgłoszeń.

O studiowaniu osób z niepełnosprawnością słów kilka

Dla osób z niepełnosprawnością studia są szansą na zdobycie wykształcenia i zawodu, co poza społecznym prestiżem zwiększa szansę na zatrudnienie i poprawę swoich warunków socjalno-bytowych. – *Studiowanie to jedna z dróg pokonywania uprzedzeń i słabości. Eliminacja wyuczonej bezradności i organizacja siebie* – twierdzi Adam Wrzesiński, niepełnosprawny student z Cieszyna.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) osoby niepełnosprawne są wciąż gorzej wykształcone w porów-

naniu do osób sprawnych, można jednak zaobserwować pewne zmiany. Na polskich uczelniach w 2005 r. studiowało ponad 9 tys. osób niepełnosprawnych, a w 2010 r. było ich już 30 tysięcy.

Na jakie wsparcie mogą liczyć studenci z niepełnosprawnością? Najczęściej wybierane przez studentów niepełnosprawnych uczelnie w Polsce (patrz tabela) są to placówki, które przynajmniej w pewnej części są dostosowane (nie tylko architektonicznie) do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Zgodnie z polskim prawem, od 2011 r. szkoły wyższe mają **obowiązek**

stworzyć tymże studentom odpowiednie warunki tak, by w pełni mogli uczestniczyć w procesie kształcenia oraz w naukowych badaniach. W tym celu uczelnie otrzymują dotacje, którą mogą przeznaczyć na różne formy wsparcia takie jak:

- tłumacz języka migowego oraz kursy języka migowego dla pracowników uczelni,
- asystent studenta niepełnosprawnego, którego zadania są uzależnione od rodzaju niepełnosprawności danego studenta,
- szkolenia np. z zakresu orientacji przestrzennej na terenie uczelni dla osób z dysfunkcją wzroku,
- zakup specjalistycznego sprzętu, który można pobrać z uczelnianej wypożyczalni sprzętu.

Osobom z niepełnosprawnością przyznawane mogą być również na okres studiów stypendia socjalne.

– *Podczas studiów na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach korzystałem z usług Asystenta Osoby Niepełnosprawnej zapewnianej przez BON. Asystent pomagał mi m.in. dotrzeć na uczelnię, poruszać się po niej i załatwiać formalności np. w dziekanacie. Takie wsparcie bardzo pomogło mi ukończyć studia dziennikarskie. To, co można by w tym zakresie zmienić, to rozszerzyć usługi poza obowiązkowe zajęcia dydaktyczne np. na czas tzw. okienek* – mówi Janusz Pyrkosz, student z Częstochowy.



Fot. Peoplecreations/FreePik

NAJCZĘŚCIEJ WYBIERANE PRZEZ STUDENTÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH UCZELNIE W POLSCE

Uniwersytet Warszawski
Uniwersytet Jagielloński w Krakowie
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu,
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy w Siedlcach
Uniwersytet Śląski w Katowicach
Uniwersytet Szczeciński
Uniwersytet Gdański
Akademia Górniczo-Hutnicza



Uniwersytet Warszawski jest najczęściej wybieraną uczelnią przez niepełnosprawnych studentów, fot. Uniwersytet Warszawski.

Na wielu uczelniach działają wspomniane Biura ds. Osób Niepełnosprawnych (BON) lub Rzecznicy/Pełnomocnicy Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych. Przed wyborem uczelni warto zwrócić uwagę czy taka instytucja na danej uczelni istnieje. Jeżeli tak, można się z nią skontaktować i poprosić o informację, jakie formy wsparcia dana uczelnia zapewnia. Ponadto istnieją również prężnie działające organizacje zakładane i prowadzone przez samych studentów z niepełnosprawnością. Z takimi organizacjami również można się skontaktować i zasięgnąć opinii. Nikt lepiej nie doradzi/odradzi danej uczelni niż kolega student.

– Głównym celem naszego zrzeszenia jest integracja społeczności akademickiej ze studentami z niepełnosprawnością. Już z początku roku akademickiego, w październiku organizujemy *Adapciak dla studentów pierwsze-*

go roku. Organizujemy wyjazdy, szkolenia, udzielamy informacji nt. wsparcia, jakie uczelnia oferuje studentom, bierzemy udział w ogólnopolskich konferencjach. Członków zrzeszenia pozyskujemy już w październiku podczas wyjazdu adaptacyjnego oraz przez cały rok akademicki. Członkami są osoby, dla których los studenta z niepełnosprawnością na uczelni nie jest obojętny. W trakcie roku akademickiego mamy regularne dyżury w naszej siedzibie (około 25 godz. tygodniowo) i każdy może do nas przyjść, porozmawiać lub opowiedzieć, z jakimi problemami się zmagają na uczelni, a my w miarę naszych możliwości postaramy się każdemu pomóc – opowiada Katarzyna Filipowska, Przewodnicząca Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem” z Lublina.

Polskie uczelnie są coraz lepiej dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Po ukończeniu studiów zwiększają się szanse na znalezienie zatrudnienia, ale również naj-

lepsi mogą rozwijać się dalej na studiach III stopnia. – *Studia doktoranckie dały mi możliwość rozwoju tzn. zgłębiania prawa w naukowy sposób, obcowanie z ciekawymi ludźmi niezajmowanie się tylko pracą, ale i coś więcej: poszerzanie horyzontów, ciekawie spędzane popołudnia..* – mówi Marcin Pleśniak, doktorant z Wrocławia.

Na niektórych uczelniach wciąż trwają nabory, zatem jest to ostatni dzwonek dla niezdecydowanych. Wybierając uczelnię i kierunek, poza zorientowaniem się, jakie formy wsparcia dla studentów niepełnosprawnych oferuje uczelnia zachęcam, aby z dystansem rozważyć swoje słabe i mocne strony oraz wybierać zgodnie ze swoimi zainteresowaniami. Wówczas studia będą przyjemnością.

Joanna Kapias

Radosne obrazy Jutty w Galerii „Pod pocztową trąbką”

– „Pod Pocztową Trąbką” dawno nie było tak radosnej wystawy jak obecnie prezentowana. Obrazy emanują energią i przykuwają wzrok, czego powodem są tematyka i barwy – podkreślali miłośnicy malarstwa, zgromadzeni 24 sierpnia na wystawie „Moje widoki” Juliki Matuszak, ps. art. Jutta.

Artystka jest absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku i Liceum Sztuk Plastycznych im. Constantina Brancusi w Szczecinie. Przez 10 lat pracowała aranżując wnętrza w gdańskiej firmie produkującej luksusowe jachty. Obecnie prowadzi firmę Synteosis Architektura Wnętrz. Jej pasją jest malarstwo.

Komisarzem wystawy jest Anna Szymanek, nagrodzona w tym roku Srebrnym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”, przyznawanym przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Szymanek jest ceramiką, założycielką Galerii Sztuki, organizatorką ponad stu plenerów malarskich. W tym roku obchodziła jubileusz 60. lecia pracy twórczej.

Obrazy Jutty są kolorowe, a więc pogodne. Artystka twierdzi, że jej zamierzeniem było, aby odbiorca po ich obejrzeniu poczuł się zadowolony i szczęśliwy.

– Chcę przekazać kolory natury, energetyzujące i pozytywnie działające na psychikę. Chciałabym,

aby widz poczuł radość i mógł się odprężyć. Abstrakcje powstały całkowicie z wyobraźni, niektóre prace wykonałam na podstawie zdjęć mojego autorstwa, a inne powstały z obcowania z naturą – podkreśliła Julika Matuszak.

Dyrektor Poczty Polskiej w Gorzowie Wlkp. Michał Kuściński – współorganizator wystawy – powiedział, że obrazy Jutty emanują energią, przykuwają wzrok, a widzieć to po zainteresowaniu klientów odwiedzających pocztę.

Artystka Irena Smoleń opowiadając o realistycznym obrazie Jutty stwierdziła, że działa on jak abstrakcja, wielu odbiorców interpretowało pracę zauważając zupełnie różne zjawiska.

– W tych obrazach widać radość, młodość i temperaturę. Zdumienie i nostalgia jest wyraźnie w mniejszości, odpowiednia do młodego wieku. Najwięcej jest radości i świeżości. Julika była naszą najmłodszą koleżanką plenerową, traktowaliśmy ją jak dziecko, a tu proszę, malarka z krwi i kości – powiedziała Irena Smoleń.



Odbiorem pracy pt. „Spawacz” zaskoczona była sama twórczyni. Stwierdziła, że właśnie ten obraz był najbardziej realistyczny, natomiast ciekawa była jego interpretacja. Widzowie dostrzegali tunel do innego świata, formę akwariów, w którym za chwilę pojawiają się pływające ryby lub okno prowadzące w kosmos.

– Taki odbiór malarstwa był dla mnie najbardziej zaskakującym zjawiskiem, któremu poddał się realistyczny obraz. Zrobiłam zdjęcie mężczyźnie spawającemu zbiornik paliwa na statek, a każdy z oglądających zobaczył co innego.

Spośród prac wyróżniał się obraz podpisany: „Moc kobiecości”, a także tryptyk sporządzony przy użyciu płatków złota, powodujących zmianę barwy o różnych porach dnia. – Obraz zmienia kolor, płatki złota inaczej odbijają światło, co w konsekwencji daje nieoczekiwane kolory – powiedziała Jutta.

Wystawa, na której znalazło się 20 obrazów Juliki Matuszak potrwa do 12 października.

Wanda Milewska



Wspomnienie o Jerzym Zoniu

W dniu 19 lipca 2017 roku odszedł od nas na zawsze nasz kolega, wolontariusz, harcerz, przewodnik sudecki, pasjonat historii regionu, numizmatyk, miłośnik Kresów Wschodnich, urodzony w Stanisławowie Jerzy Zoń. Miał 79 lat.

Dotarliśmy do kilku szczegółów Jego bogatego w wydarzenia życiorysu, który poniżej pro memoriam przypominamy.

Do Związku Harcerstwa Polskiego wstąpił w 1947 roku. Należał do 67. Dolnośląskiej Drużyny Harcerskiej w Kowarach. Przyrzeczenie złożył w trakcie obozu harcerskiego zorganizowanego przez jeleniogórski Hufiec ZHP w Nowym Śliwnie (Rewał 1949 rok). Wspominał swoją drużynę, drużynowego dh Stanisława Babeckiego, zastępowego dh Jerzego Ostrowieckiego, którzy byli dla niego wzorem do naśladowania. Wśród licznych, harcerskich wspomnień, mówił o zorganizowanej w 1948 roku, zbiórce pieniędzy na zakup obrazu w Częstochowie, który miał zawisnąć w kowarskim kościele. Zakupiony, zapomniany, dopiero w 2015 roku, jego staraniem,



przy śpiewie harcerskiej modlitwy: „O Panie Boże Ojczy Nasz, w opiece swej nas miej...” zawisł w miejscu przeznaczenia. Jego harcerskie pamiątki, Znaczek Wilczka, Krzyż Harcerski, czapka, Książeczka instruktorska, w jego zbiorach zajmują szczególne miejsce. Był wiernym harcerskiej tradycji, niezmiennym formom programowym i organizacyjnym. To żywa historia harcerstwa w naszym regionie.

Jurek był również wieloletnim członkiem i działaczem Polskiego Związku Niewidomych, tworzył Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku w Jeleniej



Górze, którego do końca był wiernym członkiem. Pełnił również obowiązki członka Komisji Rewizyjnej Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, a Jego misją było integrowanie środowiska.

Brak nam będzie ciętego żartu Jerzego, wspaniałych wspomnień z czasów młodości w Stanisławowie, barwnych opowieści i anegdot, Jego ciepła i serdecznej troski o otoczenie. Jurek po prostu kochał i szanował ludzi.

*Koleżanki i Koledzy
z Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych*

Wózkowicze na razie na Kopę nie wjadą

W związku z modernizacją kolei linowej jednoosobowej „Zbyszek” w Karpaczu na kolej czteroosobową, wystąpią utrudnienia dla korzystających z obecnej kolei linowej, ponieważ prace budowlane prowadzone są podczas normalnej pracy kolei.

W trakcie modernizacji nie

będzie możliwe korzystanie z kolei przez osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Całkowite zamknięcie kolei nastąpi 18 września 2017 r. Otwarcie nowej kolei planowane jest na 20 grudnia 2017 r. Za powstałe utrudnienia związane z modernizacją kolei bardzo przepraszamy.

W. D.



Turnus rehabilitacyjny w Poddąbiu

O tym, jak ważna jest rehabilitacja w życiu osoby z niepełnościami, jak można połączyć przyjemne z pożytecznym, czyli odpoczynek z niezbędnymi zabiegami, poprawiającymi samopoczucie, opowiada uczestnik turnusu rehabilitacyjnego.

„Rehabilitacja jest całokształtem działań podejmowanych w celu przywrócenia pacjentowi pełnej sprawności. W wielu przypadkach cel ten ogranicza się do zwiększenia komfortu, jeśli powrót do pełnej sprawności nie jest możliwy. Działania podejmowane przez rehabilitantów mają na celu dostarczenie bodźców – są to najczęściej działania z zakresu fizjoterapii, a więc w pewien sposób stymulujące określone tkanki, co w założeniu ma pobudzić je do normalnego, prawidłowego funkcjonowania.”

W dniach 19 sierpnia – 2 września grupa sześciu niepełnosprawnych (pięciu niewidomych) wraz z swoimi opie-



kunami z powiatu cieszyńskiego przebywała na turnusie rehabilitacyjnym w Poddąbiu. Miejscem docelowym turnusu był Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy „Słowiniec” przy Promenadzie Słońca w Poddąbiu.

Poddąbie to sympatyczna, mała nadmorska miejscowość, a raczej była osada rybacka nieco zagubiona wśród pięknych, tajemniczych lasów, pomiędzy Ustką a Rowami. Jest położona nad samym morzem, otoczona lasami i polaną. Już sama droga dojazdowa – 4 kilometry pięknym lasem, dała nam przedsmak tego, co zobaczyliśmy później. A zobaczyliśmy małą miejscowość, w której znaleźliśmy wszystko to, co jest potrzebne do wakacyjnego odpoczynku. Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy w którym gościliśmy na tegorocznym turnu-

sie położony jest w spokojnej i ustronnej części wybrzeża. Obiekt znajduje się ok. 250 m od czystej i piaszczystej plaży.

Turnusy rehabilitacyjne realizowane są w jednym z dwóch budynków (nowo wybudowanego budynku hotelowego „Maraton”, wyposażonego w windę oraz budynku głównego) oraz domków położonych w ogrodzie.

„Słowiniec” świadczy usługi rehabilitacyjne dla osób m.in. z takimi schorzeniami, jak: choroby neurologiczne, choroby wydzielania wewnętrznego, choroby przemiany materii, mózgowo-porażenie dziecięce, niedoczynność tarczycy, schorzenia kręgosłupa, stwardnienie rozsiane, układ krwiotwórczy, układ oddechowy, układ pokarmowy, upośledzenie umysłowe, zaburzenia depresyjne i nerwicowe, narząd ruchu, słuchu i wzroku, alergologia, autyzm, cukrzyca, wady postawy i inne.

Osoby przebywające na turnusie mogły korzystać z następujących zabiegów rehabilita-



cyjnych: Bioptron, ćwiczenia siłowe, diadynamik, gimnastyka, inhalacje, kąpiel perełkowa, kąpiel wirowa, krioterapia miejscowa, laseroterapia, masaż klasyczny częściowy, pulsatronic, sollux.

Oprócz zabiegów, które odbywały się w godzinach przedpołudniowych, mieliśmy do wyboru zajęcia proponowane przez „kaowczynię” ośrodka – Nicolę Kierewicz. Były spacery większą grupą po lasach czy klifie, dyskoteki z muzyką „na żywo”, bal przebierańców, „śpiewać każdy może czyli karaoke”, ogniska z muzyką biesiadną i szantami w wykonaniu Krzysztofa Piechoty z zespołu „Kubryk”. Wszystko było prowadzone przez Nicolę.

Ciekawym przeżyciem było spotkanie z jednym z najlepszych zawodników w historii polskiego męskiego maratonu, olimpijczykiem z Barcelony (1992 r.) – Janem Hurukiem. W trakcie prawie godzinnej opowieści dowiedzieliśmy się m.in. o przygotowaniach i startach w największych, najślawniejszych maratonach na świecie, o występie w Barcelonie podczas letnich igrzysk olimpijskich, do którego przystępował w roli jednego z fa-



worytów i o zajęciu tam siódmego miejsca. Zaprezentował swoje najcenniejsze medale i okazałą kolekcję numerów startowych oraz buty do biegów długodystansowych, przygotowane specjalnie dla niego po wykonaniu odlewu jego stopy.

Odbyliśmy zorganizowane przez ośrodek i poprowadzone przez panią Nicolę dwie wycieczki po okolicy: do Ustki – połączone z rejsem statkiem „Dragon” i zwiedzaniem centrum miasta oraz do „Doliny Charlotty” ze zwiedzaniem fokarium i ZOO safari.

– Pomimo tego, że jestem osobą niepełnosprawną (niewido-

mą) nie od roku, na turnus rehabilitacyjny wyjechałem pierwszy raz. Czułem pewne obawy, czy dam sobie radę, będąc w miejscu nieznanym tylko z przewodnikiem. Po tych dwóch tygodniach uważam, że nie ma co żałować tego wyjazdu. Wszystko było przygotowywane na czas, zabiegi prowadzone profesjonalnie, a „kaowczyni” i obsługa ośrodka „pierwsza klasa” – usłyszałem od jednego z uczestników turnusu podczas drogi powrotnej na Podbeskidzie.

Jak przystało na ośrodek rehabilitacyjny, większą część osób stanowiły osoby niepełnosprawne lub schorowane. Zabiegi były dobierane dla każdego indywidualnie i wykonywane profesjonalnie przez kadrę fizjoterapeutyczną. Osoby potrzebujące jakiejś pomocy mogły taką zawsze otrzymać.

Podsumowując nasz pobyt w „Słowińcu” możemy powiedzieć, że ośrodek jest na pewno dostępny dla osób niepełnosprawnych bez względu na dysfunkcję, a szefostwo może być dumne ze swojej kadry pracującej z wielkim zaangażowaniem.

Andrzej Koenig
niewidomy



Zawody Sportowe WTZ: wygrali wszyscy!

W Kowarach miała miejsce II edycja Zawodów Sportowych Warsztatów Terapii Zajęciowej. Uczestników zawodów na obiekcie boiska Orlik przywitała Bożena Wiśniewska, burmistrz Kowar kierując do wszystkich życzenia udanej rywalizacji sportowej oraz dobrej zabawy.

W sportowej rywalizacji wzięło udział 50 osób niepełnosprawnych z powiatu jeleniogórskiego, uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej z Kowar oraz z Jeleniej Góry, którzy rywalizowali w konkurencjach: rzutu do celu, w koszykówce, w piłce nożnej, w pchnięciu kulą na siedząco oraz bocce.

Oddział Jeleniogórski Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem po raz kolejny zorganizował bardzo udaną imprezę integracyjną, w której



rywalizacja dostarczyła startującym dużo pozytywnych emocji, bowiem start w zawodach sportowych stymuluje każdego, a osoby niepełnosprawne w szczególności do przekraczania własnych barier, zarówno fizycznych jak i psychicznych.

W opinii uczestników i opiekunów zawody sportowe pomogą niejednemu uwierzyć

we własne możliwości i zmobilizują do jeszcze większej aktywności ruchowo-sportowej na co dzień.

W tych zawodach zwycięzcami byli wszyscy uczestnicy, którzy świetnie się bawili. Zawody zorganizowane w Kowarach przez Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział Terenowy w Jeleniej Górze wspar-



li: Miasto Kowary, Szkoła Podstawowa nr 1 w Kowarach oraz Nadleśnictwo Śnieżka w Kowarach.

Tekst i fot.

Witold Musiałowski

Kierownik Warsztatu

Terapii Zajęciowej w Kowarach



W wyniku rywalizacji sportowej wyłoniono zwycięzców indywidualnych, którzy zdobyli złote, srebrne i brązowe medale w następujących konkurencjach:

Rzut do celu:

1. Elżbieta Kania – WTZ Kowary
2. Konrad Pszonka – WTZ Kowary
3. Kinga Szczepańska – WTZ Kowary

Koszykówka kobiet:

1. Sylwia Salamon – WTZ Kowary
2. Renata Balińska – WTZ Jelenia Góra
3. Wioletta Majchrowicz – WTZ Jelenia Góra

Koszykówka mężczyzn:

1. Piotr Kurniak – WTZ Kowary
2. Cezary Klukiewicz – WTZ Jelenia Góra
3. Łukasz Krupiński – WTZ Jelenia Góra

Pchnięcie kulą kobiet:

1. Karolina Jakóbowska – WTZ Kowary
2. Magdalena Wilk – WTZ Kowary
3. Barbara Chodorek – WTZ Kowary

Pchnięcie kulą mężczyzn:

1. Paweł Zubiel – WTZ Kowary
2. Piotr Kurniak – WTZ Kowary
3. Piotr Pietraszek – WTZ Kowary

Piłka nożna kobiet:

1. Paulina Martowicz – WTZ Kowary
2. Daria Mostrąg – WTZ Kowary
3. Renata Balińska – WTZ Jelenia Góra

Piłka nożna mężczyzn:

1. Grzegorz Kordek – WTZ Jelenia Góra
2. Cezary Klukiewicz – WTZ Jelenia Góra
3. Łukasz Tylka – WTZ Kowary

Konkurs bocce:

1. Przemysław Wiśniewski – WTZ Jelenia Góra
2. Sandra Lekszycka – WTZ Kowary
3. Sebastian Paszkiet – WTZ Kowary

W klasyfikacji zespołowej zwyciężył WTZ Kowary – 27 punktów, zdobywając tym samym Puchar Prezesa Towarzystwa Walki z Kalectwem OT Jelenia Góra, natomiast WTZ Jelenia Góra zdobył 15 punktów.



Wsparcie krojone na miarę

– Do nowego i innowacyjnego działania podchodziliśmy z pewną obawą, niepewnością – wspomina Barbara Kadziewicz, Prezes Towarzystwa Walki z Kalectwem w Gorzowie Wlkp. – Teraz, po pięciu miesiącach realizacji, możemy już mówić o pierwszych sukcesach. Sukcesach w postaci pierwszych od wielu miesięcy prób samodzielnego siadania przez uczestników, zmniejszenia dolegliwości bólowych czy odnowieniu lub nawiązaniu nowych przyjaźni. Osoby chore na stwardnienie rozsiane wiedzą, jak ważna jest dla nich systematyczna rehabilitacja oraz możliwość rozmowy i spotkania z drugą osobą.

W projekcie „RAP-B 2017/19 REHABILITANT ASYSTENT PSYCHOLOG – BIOFEEDBACK. Kompleksowe wsparcie domowe w przewlekłym SM” uczestniczy 20 osób z Gorzowa Wlkp. oraz powiatów gorzowskiego i strzelecko-drezdeńskiego. Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, realizowany jest na terenie trzech województw przez: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Wielkopolska w Poznaniu – na terenie województwa wielkopolskiego, Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Dolnośląski we Wrocławiu – na terenie województwa dolnośląskiego, Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział w Gorzowie Wlkp. – na terenie województwa lubuskiego. Działania skierowane są do osób, które ze względu na zaawansowanie choroby, ograniczenia znaczną niesprawnością fizyczną i psychiczną jak również bariery architektoniczne lub mentalne nie są w stanie dotrzeć do sal rehabilitacyjnych i gabinetów fizjoterapeutów czy psychologów. Realizowane w ramach projektu kompleksowe wsparcie udzielane w warunkach domowych osobom długotrwale cho-

rym na stwardnienie rozsiane obejmuje rehabilitację ruchową, pomoc asystenta lub opiekunki, terapię psychologiczną, treningi EEGBiofeedback.

Rehabilitacja ma na celu jak najdłuższe zachowanie zdolności w miarę normalnego funkcjonowania, odsunięcie w czasie lub zahamowanie postępu niesprawności organizmu, maksymalne przedłużenie możliwości ruchowych, zapobieganie zesztywnieniu i zanikom mięśni z powodu siedzenia na wózkach lub z powodu leżenia, przeciwdziałanie



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

wycofaniu społecznemu przez uruchomienie aktywności własnej, uaktywnienie rodziny i opiekunów przez zaangażowanie do wspólnej pracy oraz, a może przede wszystkim, wpisanie ćwiczeń ruchowych w harmonogram dnia codziennego.

Korzystanie ze wsparcia asystenta czy opiekuna osoby niepełnosprawnej ma celu przynieść takie efekty, jak: zdobycie umiejętności i likwidacji barier mentalnych podczas korzystania z pomocy innych, zwiększenie poczucia większej samodzielności w życiu z chorobą, naukę samoobsługi w czynnościach dnia codziennego, doinformowanie i pośredni kontakt z PTSR i z instytucjami pomocowymi,

Dobre efekty metody EEGBiofeedback

EEGBiofeedback jest dość nową metodą rehabilitacji w stwardnieniu rozsianym. Metoda ta testowana jest między innymi z udziałem PTSR O/Szczecin w projekcie naukowym, sprawdzającym jej skuteczność w rehabilitacji chorych na stwardnienie rozsiane. Zastosowanie EEG Biofeedback u osób z stwardnieniem rozsianym trwa dość długo, ale wyniki terapii okazują się zaskakująco pozytywne i długotrwałe. Zainteresowanie i rokowania dla tej metody są coraz szersze. Efekty zaczynają być widoczne po przynajmniej 20 treningach. Wiadomo, że osoba po przejściu całej terapii będzie panować nad funkcjami immunologicznymi jak i fizjologicznymi. Możliwe do osiągnięcia jest też zmniejszenie napięcia mięśniowego, niwelowanie zawrotów głowy, poprawa koncentracji, prawidłowe odbieranie i reagowanie na bodźce, zmniejszenie nerwobóli, poprawa mowy oraz kontrolowanie funkcji pęcherza moczowego.

Działanie to cieszy się dużym uznaniem w środowisku lokalnym i wśród beneficjentów oraz ich rodzin.

jak również możliwość pozostania w kręgu dotychczasowych zainteresowań, hobby czy po prostu odciążenie opiekuna chorej osoby, motywowanie jej do wychodzenia (wywożenia) z domowego zamknięcia, poprzez wspólne wyjścia z domu, spacer, uczestnictwo w spotkaniach.

Bezpośredni kontakt z psychologiem, psychoterapeutą z osobami chorymi oraz opiekunami ma rozwijać umiejętności radze-

nia sobie ze stresem, panowania nad emocjami, mobilizować do wychodzenia z domowego zamknięcia oraz do podjęcia walki o atrakcyjność życia mimo choroby, a także wpływać na zmianę perspektywy patrzenia na chorobę – z pesymistycznego na racjonalny i optymistyczny, wspierać likwidowanie barier psychologicznych związanych z chorobą, kształtować umiejętność relaksowania się, gdyż organizm

chorego tego wymaga. Poprawić relacje z najbliższymi i dalszymi członkami rodziny oraz przyjaciółmi w celu jak najdłuższego zachowania aktywnego funkcjonowania społecznego.

Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych w ramach Konkursu 2/2016 pn. „Kurs na samodzielność – zwiększenie aktywności osób niepełnosprawnych w życiu społecznym”.

D. Pilecka

Wsparcie dla opiekunów osób z niepełnosprawnością

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych prowadzi nabór chętnych do udziału w projekcie wsparcia osób niepełnosprawnych oraz ich opiekunów. Oferta obejmuje: wywiad środowiskowy, szkolenia dla asystentów lub kandydatów na asystentów osób niepełnosprawnych, usługi asystenckie i opiekuńcze dla osób z niepełnosprawnością, teleopiekę, szkolenia dla opiekunów faktycznych, doradztwo indywidualne i poradnictwo psychologiczne dla opiekunów faktycznych. Wszystkie szkolenia są bezpłatne. Szczegóły na sirr.pl/ao. Kontakt: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, ul. Osiedle Robotnicze 47A, Jelenia Góra, biuro@kson.pl.

Listy pani Ziuty

ZEPCHNIĘCI NA MARGINES

Postanowiłam w tym roku zaszaleć i pojechałam nad morze, sama. Ślubnego zostawiłam, bo przecież ktoś musiał pilnować mieszkania, aby nielegalni imigranci pokoju z używalnością łazienki sobie u nas nie wynajęli. Branie miałam całkiem niezłe. Jeden taki łysy tak się we mnie zadurzył, że nawet, nie licząc się z kosztami, zafundował mi wędzonego śledzia. Oczywiście nic nim nie osiągnął! Od razu wyjaśniłam, że o seksie możemy wstępnie podyskutować dopiero po zawarciu związku. Chciał jechać do mojego starego, aby poprosić o moją rękę. Potem jakoś o tym zapomniał, ale dzięki temu ja przypomniałam sobie, że niedługo pora wracać i warto zarezerwować miejsce w autobusie.

Pani bileterka uprzejmie wy-

jaśniła, że autobus, który mnie interesuje, zatrzymuje się na tym dworcu, ale należy do firmy obcej PKS-owi ideologicznie i ekonomicznie. Dlatego bilety można kupić jedynie w internecie lub u kierowcy, oczywiście pod warunkiem, że są jeszcze wolne miejsca.

– A jak nie będzie?

– To prześpi się pani na plaży, a na drugi dzień znowu można próbować, poza poniedziałkami, bo w te dni autobus nie kursuje!

Jako myśląca feministka zaczęłam się zastanawiać jak wybrnąć z tej sytuacji. Doszłam do wniosku, że trzeba przestać się zajmować fundatorem śledzia. Moje zainteresowanie wzbudził teraz pan z wielką siwą czupryną i równie wielkim telefonem kołyszającym się w tylnej kieszeni spodni odzianych na nawet całkiem zgrabny tyłeczek. Miałam nosa. Był to emerytowany nauczyciel informatyki. Szybko wyjaśnił, że bilet jest przysyłany na adres mailowy i trzeba go sobie wydrukować, ale nie mamy

drukarki. Można też go otrzymać SMS-em i wtedy telefon staje się bilet. Zapewnił mnie, że nie zostanie on przedziurkowany tak jak każdy bilet. Za fatywę wziął tylko dwa piwa.

Jeśli to, co napisałam przeczyta jakiś przedstawiciel młodsze pokolenia z pewnością uzna, że skleroza poczyniła znaczne postępy w moim umyśle. Przecież rezerwowanie i kupowanie różnych biletów przez internet to normalka. Dla wielu seniorów to jednak nie jest normalka. Nie stać ich na nabycie odpowiedniego sprzętu, nie umiemy go obsługiwać. Ograniczenie rezerwacji biletów autobusowych tylko do internetu oznacza dyskryminację sporej grupy ludzi, spychanie ich na margines.

Problem dotyczy nie tylko autobusu kursującego latem między Kołobrzegiem a Jelenią Górą. Regulaminy wielu konkursów reklamowych, przykładowo, zaczynają się od zdania: „Wejdź na stronę...”. Innej możliwości wygrania czegokolwiek nie ma.

Ziuta Kokos

NASZ INFORMATOR NA CZAS WOLNY

Co, gdzie, kiedy...

TEATRY



JELEŃ GÓRA

Teatr im. Cypriana Kamila Norwida (w związku z przebudową i modernizacją teatru, w sezonie 2017/2018 spektakle odbywają się na scenie Kina Grand, przy ul. Krótkiej 3): „Najdroższy” (premiera odbyła się 23 września) – 28-29.09, g. 19.00; „Ania z Zielonego Wzgórza” – 1.10, g. 16.00, 2.10, g. 10.00; „Mąż mojej żony” – 6-7.10, g. 19.00 i 8.10, g. 18.00; „Szalone nożyczki” – 13-14.10, g. 19.00 i 15.10, g. 18.00; „Wyprawa czarownic” – 20.10, g. 10.00, 21.10, g. 19.00 i 22.10, g. 18.00; „Mąż i żona” – 27-28.10, g. 19.00 i 29.10, g. 18.00.

Zdrojowy Teatr Animacji: „Koziołek Matołek” – 23.09, g. 19.00; „Coś na ząb” wg „Karius Baktus” – 1.10, g. 16.00; „Ale CZAD” (koncert) – 14.10, g. 19.30; „Cyryl Doktor Dolittle” – 15.10, g. 16.00; „Na otwartym sercu” (spektakl dla dorosłych) – 21.10, g. 19.00; Zdrojowy czwartek z filharmonią – 26.10, g. 19.00; „Porwanie kaczątek” – 29.10, g. 16.00.

GORZÓW WLKP.

Teatr im. Juliusza Osterwy: „Kolacja na cztery ręce” (premiera) – 23.09, g. 19.00 i 24.09, g. 19.30; „Odessa, Odessa... – rosyjski szanson, błatnyje pieśni” w wyk. Lecha Dyblika – 29.09, g. 20.30 (Art Cafe); „Mowa ciała” – Ireneusz Krosny – 30.09, g. 19.00; „Trzy razy Piaf” – 1.10, g. 19.00 i 8.10, g. 16.00 i 19.00; „Wesele” – 4.10, g. 10.00 i 19.00; Grażyna Łobaszewska i Ajagore – 6.10, g. 20.30 (Art. Cafe); Koncert Teresy Werner – 7.10, g. 19.00; „Księżyc nad Buffalo” – 14.10, g. 16.00 i 19.00; „Gniewko i Lubinka” – 17-19.10, g. 10.00; „Kolacja na cztery ręce” – 21.10, g. 19.00; „Strażniczka magicz-

nego lasu” – 25-28.10, g. 11.30; Od Kołty do Korcza – koncert Michała Bajora – 28.10, g. 18.00; „Basia sama w domu, czyli moje najgorsze święta” – 29.10, g. 16.00 i 19.00.

CIESZYN

Teatr im. Adama Mickiewicza: Festiwal Muzyki Wokalne „Viva il Canto” – 27-30.09, g. 18.00; Międzynarodowy Festiwal Teatralny „Bez granic” – 3-8.10 (szczegóły na: www.teatr.cieszyn.pl); Koncert Edyty Geppert – 10.10, g. 19.00; „Porozory myślą” – 21.10, g. 16.00 i 19.00; „Przygody Pipi” (bajka muzyczna) – 25.10, g. 9.00 i 10.30.

KINA



JELEŃ GÓRA

Helios – Galeria Sudecka, al. Jana Pawła II 51. Rezerwacja telefoniczna: indywidualna – 75 718 64 19, grupowa – 75 765 74 78; **Lot**, ul. Pocztowa 11, tel. 75 76 76 370, kino@kino-lot.pl; **Grand**, ul. Krótka 3, tel. 600 272 831 oraz +48 75 75 223 78, kinogrand@o2.pl.

GORZÓW WLKP.

Helios, Al. Konstytucji 3 Maja 102, tel. 95 737 27 38, fdp.pl/reper-tuar/gorzow-wielkopolski/Helios; 60 Krzesz, ul. Pomorska 73, tel. 95 733 25 26, mosart.pl/60-krzesel.

CIESZYN

Piast, ul. Ratuszowa 1, tel. 33 852 04 26, e-mail: biuropiast@interia.pl.

IMPREZY



JELEŃ GÓRA

„Dama bije króla. Szach Mat” to komedia Stefana Vögla w reżyserii Andrzeja Rozhina, zrealizowana przez Teatr Capitol w Warszawie. Spektakl będzie można obejrzeć

14 października o godz. 20.00 na scenie teatralnej Hotelu Gołębiowski w Karpaczu. Rezerwacja telefoniczna: 533-509-857, e-mail: scena-teatralna@gmail.com.

„Secesja i Jelenia Góra – obraz miasta i epoki” – to najnowsza wystawa w Muzeum Karkonoskim w Jeleniej Górze. Ekspozycja jest podzielona na dwie części. Pierwsza prezentuje secesyjne budowle z centrum miasta. W drugiej części, w zaaranżowanych wnętrzach, można zobaczyć secesyjne dzieła sztuki. Wystawa czynna do 2 grudnia.

GORZÓW WLKP.

Wykład „Technika olejna czy akrylowa – podobieństwa i różnice” z cyklu Spotkania ze sztuką – 26 września o godz. 17.00 w Studiu Plastyki Miejskiego Centrum Kultury w Gorzowie Wlkp. Spotkanie jest adresowane do wszystkich, którzy podejmują własne próby malarskie oraz zainteresowanych malarstwem. Wstęp wolny.

Koncert charytatywny dla Laurki – 30 września o godz. 19.30 w gorzowskim Klubie C-60. Zagrają: Śliwa Aspiratio Crew, Jongmen, Dixon37, Polska Wersja, Dj.Wber, Dj.W. Wszystkie zebrane pieniądze zostaną przekazane na rehabilitację Laurki. Dziewczynka urodziła się jako skrajny wcześniak i musi być poddawana stałej, kosztownej rehabilitacji.

CIESZYN

Koronkowa robota: wystawa przekorna o tym, co z koronki zrobić można – jaki przedmiot, jaki użytek jest czynna do końca października w Galerii w Bramie na Cieszyńskiej Wenecji. Do czego koronka może posłużyć? Mariola Wojtas, Doro-ta Cieślak, Justyna Kobiela, Iwona Koj, Irena Krzyżak, Artur Wielocha, Katarzyna i Artur Rychlik, Anna Byrdy pokażą w swoich pracach koronkową robotę. Wstęp wolny.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

CENTRUM CZYNNE JEST:
PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK 10.00-16.00

tel. 75 752 42 54, 75 752 31 83

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

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny – Aplikant
Mateusz NOWAK

Radca Prawny
Bernadeta BASZAK

Psycholog
Ewa KRYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

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

INFORMACJE I ZAPISY

w biurze KSON

ul. Osiedle Robotnicze 47A,
tel. 75 752 42 54,
75 752 31 83

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przysyłać pod adres:

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

58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „BIULETYN”
lub drogą elektroniczną na adres: biuro@kson.pl

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIÓGÓRSKIEJ

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

Zapraszamy do Karkonoskiego Klubu Seniora i Wolontariusza!

Na wycieczki z Klubem Seniora i Wolontariusza

Od dwóch lat w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych działa Klub Seniora i Wolontariusza, a jego głównym celem statutowym jest integracja seniorów bez względu na przynależność organizacyjną i stan zdrowia. Jedną z form działalności jest organizacja integracyjnych wycieczek.



– Zapraszamy wszystkich seniorów zamieszkałych w Kotlinie Jeleniogórskiej, w tym także seniorów niepełnosprawnych – mówi prezes klubu Andrzej Wójcik. – Stałą naszą ofertą są comiesięczne spotkania tematyczne. Są to między innymi spotkania z ciekawymi ludźmi, porady żywieniowe i lekarskie, a także zabawy i gry na świetlicy lub w ogrodzie na zapleczu KSON. Ogród wyposażony jest w altanę z ławami i stołami oraz grill, nagłośnienie

i dobry, sprzyjający zabawie klimat. Od czerwca br. realizujemy w ramach projektu „DOLNY ŚLĄSK WCZORAJ – DOLNY ŚLĄSK DZIŚ” dofinansowany ze środków Urzędu Marszałkowskiego cykl wycieczek po atrakcyjnych miejscach Dolnego Śląska – wylicza prezes.

– Zwiedzaliśmy już – mówi pani Krystyna Lichtańska, sekretarz klubu – **Zamek Świny, miasto Bolków wraz z Zamekiem, Wieściszowice (Kolorowe**

Jeziorka), Sanktuarium Matki Boskiej Łaskawej w Krzeszowie i atrakcje turystyczne Chełmska Śląskiego.

Każda wycieczka rozpoczyna się prezentacją multimedialną dotyczącą zwiedzanej trasy po czym następuje wyjazd autokarem. Uczestnicy wycieczki mają zagwarantowany: przejazd, ubezpieczenie NW i OC, profesjonalnego przewodnika, ciepły posiłek i bilety wstępu. Warto zauważyć, że ceny tych biletów od ubiegłego roku wzrosły w niektórych przypadkach nawet o 100% i nie przewidują ulg! Z powyższych powodów uczestnicy partycypują w kosztach wycieczek.

– To bardzo dobra forma aktywnego wypoczynku i poznawania okolic Jeleniej Góry oraz Dolnego Śląska – twierdzi 65-letnia pani Małgorzata z Cieplic, uczestniczka wycieczki. Wielu z nas, choć mieszka od półwiecza w Jeleniej Górze i na Dolnym Śląsku, to po raz pierwszy mogła poznać jej ciekawe obiekty, szczególnie historyczne i krajobrazowe. Fachowych informacji i objaśnień udziela nam licencjonowany przewodnik Antoni Witczak, który twierdzi, że tak zdyscyplinowanych wycieczkowiczów, uważnych i chłonących wiedzę słuchaczy dawno w swojej długoletniej praktyce przewodnickiej nie spotykał.

(KSON)

Fot. KSON



Szczegóły i zapisy we wtorki i piątki od godz. 12:00 do 15:30 przyjmuje Andrzej Wójcik w siedzibie klubu Osiedle Robotnicze nr 47 A, pokój nr 4, telefon 502 243 702. Informacje można także uzyskać w sekretariacie KSON pod numerem telefonu 75 752 42 54, bezpłatna infolinia 800 700 025 lub mailowo na biuro@kson.pl.

