

NIEPEŁNOSPRAWNI TU TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

PAŹDZIERNIK-LISTOPAD

5/100/2018

TWORZYLI SERCEM str. 8-9



**Obrazki
z życia Julki**
str. 24-25



**Choroby otępienne
– problem
XXI wieku** str. 6-7

Nowy numer ułatwi pacjentom życie

Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP) to wspólny projekt Rzecznika Praw Pacjenta oraz Narodowego Funduszu Zdrowia. Pod jednym numerem telefonu od 13 listopada można uzyskać informacje dotyczące zabezpieczenia potrzeb zdrowotnych Pacjentów, jak i ochrony ich praw. Na początku listopada podpisano oficjalne porozumienie w tej sprawie.

Informacja będzie obsługiwana przez kilkudziesięciu pracowników oddziałów wojewódzkich Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Biura Rzecznika Praw Pacjenta.

Do tej pory w każdym oddziale wojewódzkim informacja funkcjonowała pod innym numerem telefonu. To nie ułatwiała życia pacjentom, którzy próbowali uzyskać ważne wiadomości w kilku oddziałach. Nowy, jednolity numer w całym kraju, zastąpi kilkanaście numerów funkcjonujących w oddziałach wojewódzkich funduszu. Gwarantuje on uzyskanie szybkiej, kompleksowej i przejrzystej informacji dotyczącej funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce. Dzwoniąc pod numer 800 190 590 można dowiedzieć się m.in. jak uzyskać kartę EKUZ, jakie prawa przysługują osobie ubezpieczonej, gdzie znajduje się najbliższy szpital, w jaki sposób

można zgłosić naruszenie praw pacjenta czy też jakich formalności należy dopełnić, by skorzystać z leczenia uzdrowskiego.

NFZ zapowiada, że rozmowy będą nagrywane. – Zależy nam na wysokiej jakości udzielanej informacji i profesjo-

800 190 590
Telefoniczna
Informacja Pacjenta
Telefon czynny w dni
powszednie w godz. 8.00-16.00

nalnej obsłudze Pacjentów – czytamy w komunikacie Funduszu.

Tylko w 2017 infolinie NFZ obsługiwały około 40 tysięcy połączeń miesięcznie. Tymczasem liczba udzielonych porad na infolinii Rzecznika Praw Pacjenta od momentu powstania urzędu, przekroczyła 338 tysięcy. – Li-

czymy, że dzięki nowemu rozwiązaniu liczby te ulegną zwiększeniu, przez co zdecydowanie więcej Pacjentów będzie mogło uzyskać istotne dla nich informacje – zapowiada Fundusz.

To pierwszy etap wprowadzanych zmian, plany NFZ oraz Biura Rzecznika Praw Pacjenta wykraczają daleko poza samo informowanie. Docelowo Telefoniczna Informacja Pacjenta będzie nie tylko pomagała Pacjentowi poruszać się po systemie ochrony zdrowia, ale z czasem, na wzór brytyjskiego NHS, pozwoli na uzyskanie prostych porad medycznych.

R. Z.
źródło: nfz.gov.pl



NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

Koordynator projektu: Ludmiła Wiśniewska. **Redakcja:** Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Monika Żak, Przemysław Kaczałko, Jerzy Ogonowski, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias

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

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** Laser-Graf Wojciech Włostowski, 09-400 Płock, Kostrogaj 1. Nakład 8000 egz.

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

Papierowe L-4 odejdą do lamusa

Od 1 grudnia 2018 r. lekarze będą wystawiać wyłącznie zwolnienia elektroniczne. Czy to ułatwi życie pacjentom?

Zakład Ubezpieczeń Społecznych wymienia korzyści wynikające z nowego rozwiązania. Lekarz przekazuje zaświadczenie lekarskie e-ZLA elektronicznie bezpośrednio do ZUS. Zakład z kolei udostępnia e-ZLA płatnikowi składek (np. pracodawcy) na jego profilu na PUE ZUS nie później niż dzień po otrzymaniu go od lekarza. Zwolnienia te będą podpisywane przez lekarzy za pomocą kwalifikowanego podpisu elektronicznego lub podpisu zaufanego.

Informacja o zwolnieniu jest przekazywana także ubezpieczonemu (m.in. pracownikowi), posiadającemu profil ubezpieczonego/ świadczeniobiorcy na PUE ZUS.

Wzór zaświadczenia lekarskiego wystawionego w formie dokumentu elektronicznego jest ustalony przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Elektroniczne zwolnienia mogą wystawiać lekarze posiadający profil na PUE ZUS lub zintegrowaną z PUE aplikację gabinetową. Od 23 października 2018 r. lekarze mogą upoważnić tzw. asystentów medycznych do wystawiania e-zwolnień w swoim imieniu.

Co ważne, gdy lekarz (lub asystent medyczny) wystawi e-ZLA, pacjent nie musi dostarczać zwolnienia pracodawcy (w przypadku pracowników) albo ZUS (m.in. w przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą). Nie musi już podczas choroby czy opieki np. nad chorym dzieckiem udawać się do pracodawcy czy jednostki ZUS albo prosić o dostarczenie zwolnienia rodzinę czy znajomych. E-ZLA zostanie przesłane na profil PUE płatnika i do systemu ZUS.

Nie dotyczą go w związku z tym ewentualne obniżenia zasiłku chorobowego czy opiekuńczego z powodu przekroczenia terminu 7 dni do dostarczenia tego dokumentu. Konieczne jest natomiast przesłanie

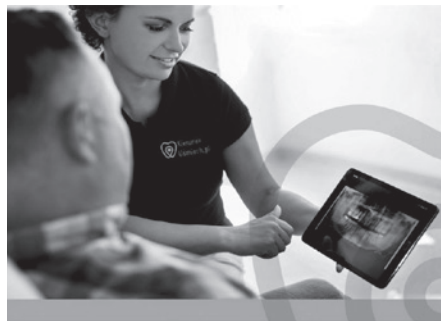
(złożenie) wniosku m.in. w przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą, występujących o zasiłek po ustaniu zatrudnienia (ubezpieczenia) czy pracowników, którym ZUS, a nie pracodawca wypłaca świadczenia chorobowe. Ubezpieczony może to zrobić korzystając ze swojego profilu na PUE. Wniosek w jego imieniu może także złożyć pracodawca, np. poprzez ZUS Z-3.

Do końca listopada 2018 r. lekarz będzie mógł wystawiać papierowe zwolnienia według dotychczas obowiązujących zasad, czyli w tradycyjnej, papierowej formie. Jeśli wystawi papierowe zwolnienie, musi poinformować pacjenta o konieczności doręczenia zwolnienia pracodawcy (w przypadku pracowników) czy ZUS (m.in. w przypadku przedsiębiorców) w terminie 7 dni od jego otrzymania. Gdy termin ten zostanie przekroczony, zasiłek chorobowy czy opiekuńczy zostanie obniżony o 25 procent (za okres od 8 dnia orzeczonej niezdolności do pracy do dnia dostarczenia zwolnienia).

R. Z.

Źródło: ZUS

REKLAMA



Zakres leczenia

Osoby niepełnosprawne korzystające z leczenia w Czechach, w ramach programu „Kierunek Uśmiech”, mogą liczyć na kompleksową i profesjonalną pomoc stomatologiczną. Leczenie stomatologiczne jest konieczne dla utrzymania zdrowia jamy ustnej oraz zachowania prawidłowych funkcji żucia. Skutki nieleczonej próchnicy i chorób przyzębia to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim negatywny wpływ na cały organizm pacjenta już i tak obciążonego innymi schorzeniami.

Zakres leczenia dostępnego dla osób niepełnosprawnych w Czechach, odpowiada polskiemu koszykowi świadczeń gwarantowanych, który został ustalony przez Ministerstwo Zdrowia. Składa się na niego dziś ponad 100 różnych świadczeń ogólnostomatologicznych, chirurgicznych i periodontologicznych.

Mając na uwadze niepełnosprawność pacjenta, a także stan jego zdrowia, w tym choroby przewlekłe, zabiegi w większości przypadków wykonywane są w znieczuleniu ogólnym (w narkozie).



0 naszej placówce

Posiadamy dwa tego typu ośrodki stomatologiczne w Czechach, które zostały w pełni przystosowane do leczenia osób niepełnosprawnych z Polski.

- Zespół specjalistów: dentyści, anestezjologzy, pielęgniarki, asystentki
- Leczenie w narkozie (znieczulenie ogólne)
- Zespół polskich i czeskich lekarzy
- Kompletnie niezbędne wyposażenie
- Leczenie według koszyka świadczeń
- Gabinet dostosowany do potrzeb os. Niepełnosprawnych
- Przestronna poczekalnia
- Poczekalnia indywidualna dla wymagających Pacjentów
- Łatwy dojazd bez winiety
- Leczenie dla grup

Proste zasady i minimum formalności.

tel. +48 514 699 779
leczenie@kierunekusmiech.pl

tel. +48 533 734 343
fundacja@kierunekusmiech.pl
fb.com/kierunekusmiech



Stomatologia dla osób niepełnosprawnych



REFUNDACJA NFZ



Wszyscy jesteśmy tacy sami

Gala PFRON z okazji XVI edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego

Gala zorganizowana przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych dla laureatów i uczestników etapu wojewódzkiego XVI edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego: Sztuka Osób Niepełnosprawnych odbyła się 4 października w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Gorzowie Wlkp.

Uroczystość wpisuje się w obchody stulecia odzyskania Niepodległości, dlatego na początek odśpiewany został Hymn Polski.

Konkurs pod tytułem „Niepodległa bez barier – od morza do Tatr”, kierowany był do uczestników warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy oraz mieszkańców domów pomocy społecznej.

Spotkanie odbyło się pod hasłem: „Jesteśmy wszyscy tacy sami”. – Jest to bardzo trafne określenie, jednak osoby niepełnosprawne potrzebują oparcia i wsparcia opiekunów – wspomniała przedstawicielka Lubuskiego Sejmiku Samorządowego, a po chwili potwierdziły się jej słowa. Obserwując przygotowany występ artystyczny, dało się zauważyć jak instruktor wspo-

mał grupę niepełnosprawnych artystów, gestykulując i podpowiadając. Po skończonej prezentacji jeden z występujących głośno powiedział: – Fajnie było, ale się skończyło – co wywołało ogólną radość i zadowolenie widzów.

Dyrektor Lubuskiego Oddziału PFRON Andrzej Gonia powiedział, że dzięki temu konkursowi zobaczyliśmy jak osoby niepełnosprawne postrzegają swoją małą ojczyznę, ale także cały kraj. – Dzięki państwu możemy spojrzeć także w inny sposób, bo jest to ciekawe i pouczające – stwierdził dyr. Gonia.

Galę uświetnił występ muzyczny oraz czytanie poezji. Z prezentacją sceniczną pt. „Emocje” wystąpili uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy Polskiego Stowarzy-

szenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją. Natomiast wiersze czytali Hanna Krupa i Marek Kołodziej, prezentując twórczość z tomiku, którego są współautorami. Wśród wyróżnionych znalazła się Hanna Krupa, uczestniczka Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Armii Polskiej, nagrodzona w kategorii malarstwo i witraż.

Pierwsze miejsce w tej kategorii za pracę pt. „Rozkwitła Ojczyzna” przypadło Januszowi Ordonowi z WTZ przy Stowarzyszeniu „Nasz ośrodek” we Wschowie.

Pierwsze miejsce w kategorii grafika zdobył Arkadiusz Kosiński za pracę pt. „Niepodległa bez barier – od morza do Tatr” z WTZ przy Stowarzyszeniu Rodzin Katolickich Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej w Gorzowie Wlkp.

Laureatem pierwszego miejsca w kategorii rzeźba kameralna i płaskorzeźba został Tadeusz Młynarczyk z WTZ w Kamieniu

Wielkim za pracę pt. „Polska w rozkwicie”.

W kategorii tkanina i aplikacja zwycięzcą został Łukasz Janik z WTZ w Strzelcach Krajeńskich za pracę pt. „Moja wolność”.

Pierwsze miejsce w kategorii: zdjęcia i film, otrzymała pra-

ca zbiorowa Ewy Kołodziejczak, Eweliny Mierzwy i Przemysława Latuska za pracę pt. „Z życiem” z ŚDS PSONI w Gorzowie Wlkp.

W tej samej kategorii drugie miejsce zajął Bartosz Stando za pracę pt. „Biegnie skacząc po górach – niepełnosprawny Bar-

tek ma możliwość wyjeżdżania z Polski także w Pireneje”, a trzecie – Artur Przybieg za pracę pt. „Ala idzie w stronę biało-czerwonej flagi i nikogo to nie dziwi”, obydwaj z WTZ przy Fundacji „Złota Jesień” w Gorzowie Wlkp.

Podczas Gali wręczone zostały nagrody dla laureatów i osób wyróżnionych w pięciu kategoriach konkursu. Nagrody, w postaci kart podarunkowych, wręczyli m.in. dyrektor Oddziału Lubuskiego PFRON Andrzej Gonja oraz dyrektor Wydziału Polityki Społecznej Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego Grażyna Jelska. List do uczestników Gali wystosował prezydent Gorzowa Wlkp. Jacek Wójcicki.

Wanda Milewska



Najszczerze wyrazy współczucia
naszej Koleżance



Krysi Lichtańskiej
z powodu tragicznej śmierci
córki Izabeli i Grzegorza.

*Koleżanki i Koledzy
z KSON*

Z żalem zawiadamiamy, że w dniu
15 listopada 2018 r. odszedł od nas,
przeżywszy 89 lat, wieloletni działacz
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków
koło w Jeleniej Górze oraz Karkonoskiego
Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

Śp. Henryk Kosiński
Żonie i Rodzinie

serdeczne wyrazy współczucia składają

*Koleżanki i Koledzy
z KSON i Stowarzyszenia Diabetyków*



Z żalem zawiadamiamy, że 31 listopada 2018 r.,
w wieku 86 lat odeszła od nas nasza Koleżanka,
aktywna Uczestniczka wspólnych wycieczek,
koncertów i spotkań,

lekarz stomatolog Bożena Mikulicz

**Rodzinie Świętej Pamięci Bożenki składamy
najserdeczniejsze wyrazy współczucia.**

*Koleżanki i Koledzy
ze Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku
i Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych*

Serdeczne wyrazy współczucia naszemu

Koledze
Włodzimierzowi Pietuszcze
z Radia KSON z powodu śmierci
Jego Świętej Pamięci Mamy



*składają Koleżanki i Koledzy
z Karkonoskiego Sejmiku Osób
Niepełnosprawnych*

CHOROBY OTEPIENNE – problem XXI wieku



Od początku września Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych realizuje „Edukacyjny program dla opiekunów i rodzin osób z niepełnosprawnościami typu otępiennego, w szczególności z chorobą Alzheimera”. W ramach tego projektu 26 października w Książnicy Karkonoskiej w Jeleniej Górze odbyła się konferencja „Choroby otępienne – problem XXI wieku”.

Schorzenia neurodegeneracyjne, a w szczególności choroba Alzheimera dotyka już ludzi po 56. roku życia, a liczba zdiagnozowanych zachorowań na całym świecie systematycznie rośnie.

Wykładem „Zrozumieć osobę starszą – czyli jak z wiekiem zmienia się myślenie, przeżywanie i zachowanie. Jak rozmawiać z osobami starszymi i dotknię-

tymi otępieniem i demencją” psycholog Szymon Trzebuniak zaprezentował schemat zachowania i postępujące ograniczenia w percepcji osób zmagających się z otępieniem i demencją. W obrazowy sposób omówił powszechne relacje opiekuna i osoby chorej. Na przykładach przedstawił usprawnienie tych relacji poprzez zrozumienie me-

chanizmów postrzegania otoczenia przez osoby chore. Wykład wywołał sporą dyskusję, w której słuchacze, często opiekunowie chorych, przedstawiali swoje życiowe doświadczenia, a Szymon Trzebuniak omawiał je z punktu widzenia psychologa praktykującego na co dzień w Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie chorych w Bolesławcu oraz Domu Pomocy Społecznej w Bolesławcu.

Wykładem „3 x P, czyli trzy kolejne kroki – 1. Prewencja, 2 – Profilaktyka, 3 – Procedura Leczenia – zapewnią każdemu najlepszy osiągalny stan



zdrowia” zastępca dyrektora ds. medycznych oddziału NFZ we Wrocławiu – dr Zbigniew Hałat przedstawił zagadnienia chorób otępiennych nie jako problem cywilizacyjny, a naturalny etap życia, który od zawsze towarzyszy człowiekowi. Przedstawiając założenia programu „3 x P” omówił obecną sytuację panującą na rynku usług medycznych oraz niepokojące prognozy na najbliższe lata dotyczące możliwości finansowania leczenia tej grupy pacjentów w odniesieniu do rosnących potrzeb.

Ostatnim wykładem Szymon Trzebuniak zaprezentował „Trudności w opiece nad osobami starszymi. Poświęcenie, przemęczenie, irytacja, bezsilność,

stres – jak pomagając bliskim chronić siebie”. Wykład w całości poświęcony został opiekunom chorych na otępienie, demencję i chorobę Alzheimera, którzy wykonując tytaniczną pracę często sami zmagają się z ogromnym obciążeniem psychicznym, niekiedy prowadzącym do depresji. Najczęściej opieką zajmuje się najbliższa rodzina, która zazwyczaj musi pogodzić opiekę nad osobą chorą z pracą zawodową i prowadzeniem własnego gospodarstwa domowego. Taki natłok obowiązków często wywołuje poczucie bezradności, przemęczenia, a w efekcie pogorszenie stanu zdrowia opiekuna. Osoba zmagająca się z otępieniem jeszcze często

w naszej społeczności odbierana jest w sposób negatywny, i jak wynika z licznych wypowiedzi, problem ten jest przez rodzinę ukrywany. Konkluzją konferencji było podkreślenie znaczenia objęcia opieką i wsparciem nie tylko osoby chorej, ale również jego opiekuna, gdyż od stanu zdrowia opiekuna w znacznym stopniu zależy standard opieki nad osobą zmagającą się z chorobą neurodegeneracyjną. Cała konferencja została zarejestrowana przez internetowe Radio KSON, a zaprezentowane w jej trakcie wykłady można odsłuchać na stronie

www.radiokson.pl

Remigiusz Stefaniak



Realizowany przez KSON projekt współfinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, prowadzony jest do końca roku. Osoby zainteresowane wsparciem w ramach projektu zapraszamy do wcześniejszego kontaktu oraz zgłoszenia chęci udziału w spotkaniu, w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 10.00 do 16.00 lub telefonicznie 75 75 24 254, a także na e-mail: biuro@kson.pl.



Tworzyli sercem

W połowie października 2018 r. galeria BWA we współpracy z kołem grodzkim Polskiego Związku Niewidomych w Bielsku-Białej ponownie zaprosiła do swojej siedziby osoby z dysfunkcją wzroku. Tym razem zaproponowano warsztaty malarskie dla osób niewidomych i słabo widzących. Z zaproszenia skorzystała 10-osobowa grupa. Nikt z nich nie wiedział jak będzie to przebiegało i jak niewidomi się na takich zajęciach odnajdą.

W pierwszej części oprowadzono całą grupę po wystawie „INTUICJA MALARZA. Daniel Balabán, Jarosław Modzelewski”. Autorami prac są dwaj niezwykle artyści, dwie osobowości malarskie. Ta ekspozycja zestawia obrazy dwóch artystów

średniego pokolenia, reprezentujących czeskie i polskie malarstwo lat 90. Obaj artyści czerpią inspiracje ze swoich przeżyć i doświadczeń. Malując, kierują się intuicją jako metodą w obrazowaniu rzeczy bardziej i mniej widocznych.



Pomimo, że większość uczestników warsztatów miała kłopoty ze wzrokiem, mogli sobie obrazy wyobrazić dzięki bardzo dobrej audiodeskrypcji, zastosowanej przez oprowadzającą Grażynę Cybulską.

Druga część warsztatów odbyła się w sali wystawowej, gdzie prezentowane były prace na wystawie „W ZASIĘGU. SZTUKA CZESKA XIX I XX WIEKU ZE ZBIORÓW REGIONALNEJ GALERII SZTUKI W ZLINIE”. Tutaj można było m.in. zobaczyć oprócz obrazów także rzeźbę, którą osoby niewidome mogły obejrzeć dotykiem, czyli „obrazlować”.

Właśnie w tej sali były przygotowane materiały do praktycznej części warsztatów. Pomysłodawcą tej formy zajęć jest pochodząca z Łodzi artystka Ewa Markiewicz-Adamczewska, która swoje prace wystawiała już w bielskiej galerii BWA. Ta forma to jej racjonalizatorski pomysł, na podstawie którego w BWA prowadzone są warsztaty nie tylko z osobami niewidomymi.

Na stołach były przygotowane białe podkłady o wymiarach 90x90 cm oraz taśma malarska o różnej szerokości. Stanowisk było dziewięć, więc praktycznie każdy z uczestników pracował sam. Praca twórcza polegała na wyklejaniu za pomocą właśnie taśmy malarskiej dowolnej kompozycji na białych podkładach. Powstawały zarówno jakieś konkretne kształty, figu-

ry czy np. oczy, nos i usta, jak również rzeczy abstrakcyjne. Następnie za pomocą wałków malarskich i gąbki całość wyklejonego obrazu pokryto dwukrotnie czarną farbą akrylową. Po wyschnięciu usunięto naklejone kawałki taśmy. Osoby prowadzące warsztaty ułożyły dziewięć „obrazków” tworząc jeden duży obraz o wymiarach 270 x 270 centymetrów. Efekt pracy jest naprawdę zadziwiający, każdy z elementów praktycznie do siebie pasuje.

– Końcowym efektem był wieloelementowy obraz złożony z dziewięciu kwadratów o wym. 90 x 90 cm, każdy autorstwa dziewięciu różnych osób. Wyszukane układy linii biegnące od zewnętrznych krawędzi pracy ku jej centrum, różnice w grubościach linii, dynamika i ich zagęszczenie obrazują indywidualne podejście do wyrażania emocji. Ale te osobne elementy zestawione w całość zyskują nową jakość, tworząc spójną harmonijną kompozycję – podsumowała jedna z prowadzących warsztaty Grażyna Cybulska i dodała: – Osobne historie, nastroj, pojęcia określające emocje zostały przełożone tu na język abstrakcyjnych znaków – język najbardziej uniwersalny.

Wykonane przez osoby z dysfunkcją wzroku dzieło zawiesznie w siedzibie koła grodzkiego Polskiego Związku Niewidomych przy ul. Mostowej 1.

Andrzej Koenig
niewidomy

fot. użyczone

Warsztaty prowadziły pracownice BWA: Grażyna Cybulska, Małgorzata Krzempek i Adriana Piekarska.



Płać, parkuj i...

Czy rodziny pacjentów muszą płacić wysokie kary za przekroczenie czasu postoju na przyszpitalnych parkingach? – To może ograniczać prawa obywateli do kontaktu z najbliższymi – obawia się Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar. Szczególnie wrażliwą grupą są osoby niepełnosprawne – dodaje. Ministerstwo Zdrowia w odpowiedzi na jego pismo informuje, że... istnieje możliwość zmiany przepisów.



Za postój na przyszpitalnym parkingu trzeba płacić. Taka sytuacja to norma w wielu miejscach w Polsce

To sytuacja dobrze znana: jedziemy do bliskiego, który znalazł się w szpitalu. Przywozimy mu najpotrzebniejsze rzeczy, wjeżdżamy na parking szpitala i... okazuje się, że trzeba zapłacić. Płatne parkingi obowiązują w większości szpitali i placówek leczniczych w Polsce. Ale nie to jest najgorsze. Problemem są kary i dodatkowe opłaty za przekroczenie czasu postoju.

– Szpitale i inne podmioty lecznicze – aby zwiększyć swe przychody – często wynajmują lub oddają w dzierżawę swe tereny na przyszpitalne płatne parkingi – zauważa Rzecznik Praw Obywatelskich. – Przedsiębiorcy ustanawiają zaś regulaminy przewidujące, że kierowca, zajmując miejsce postojowe, zawiera umowę najmu tego miejsca i w przypadku nieuiszczenia opłaty lub parkowania ponad opłacony czas postoju zobowiązany jest do dość wysokiej kary umownej. Korzystający z takich parkingów nie zawsze są w stanie zapoznać się z regulaminem i często narażają się na takie kary.

Zdaniem RPO, wygórowane opłaty mogą ograniczać prawa pacjentów do kontaktu z najbliższymi, czy prawa do dodatkowej opieki pielęgnacyjnej.

– Szczególnie wrażliwą gru-

pą są osoby o ograniczonej możliwości samodzielnego poruszania się, zwłaszcza osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami – pisze Adam Bodnar. – Mogą one nie być w stanie pokonać odległości z oddalonych od szpitala publicznie dostępnych miejsc postojowych.

W swym wystąpieniu Adam Bodnar podkreślał, że nie chodzi o pozbawienie możliwości pobierania jakichkolwiek opłat. Zwracał zaś uwagę ministra, że warto byłoby rozważyć wprowadzenie do ustawy o działalności leczniczej przepisów, które uzależniałyby możliwość oddawania w dzierżawę lub najem terenów przyszpitalnych od zobowiązania się przedsiębiorcy, że nie będzie dochodził od osób korzystających z parkingów żadnych kar umownych ani opłat dodatkowych z tytułu naruszenia regulaminu parkingu i ustalałyby maksymalną wysokość opłaty pobieranej za parkowanie.

– W mojej ocenie nie istnieje potrzeba podejmowania inicjatywy ustawodawczej, dotyczącej zmiany ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej – odpisał rzecznikowi Łukasz Szumowski, Minister Zdrowia. – O ile można ewentualnie rozważać

wprowadzanie regulacji ograniczających opłaty parkingowe, w przypadku gdy podmioty lecznicze dysponują tytułem prawnym (prawem własności) do nieruchomości przeznaczonych na tzw. parkingi przyszpitalne albo oddanych przedsiębiorcom, o tyle należy wykluczyć ingerencję ustawodawczą tą konkretną ustawą w rozporządzanie prawem własności do nieruchomości przez podmioty inne niż podmioty lecznicze.

Słowem, jeśli parking znajduje się na terenie należącym do szpitala, można zastanawiać się nad zmianą prawa. Jeśli jest na terenie np. prywatnym, takiej możliwości w tym przypadku nie ma.

Na razie jednak na taką zmianę przepisów się nie zanoszi. Sprawie będziemy się przyglądać.

Warto przypomnieć, że w Jeleniej Górze korzystanie z parkingu przyszpitalnego odbywa się na zasadzie porozumienia KSON-u z dyrekcją szpitala, które sprawę opłat reguluje w ten sposób, że osoby posiadające ważną europejską kartę parkingową płacą za postój 1 zł, bez względu na czas parkowania.

R. Z.

Pokażny zastrzyk dla szpitali

Zakupy sprzętu medycznego, remonty oddziałów, budowa nowych gmachów oraz termomodernizacja budynków. Tak samorząd województwa kujawsko-pomorskiego wspiera inwestycje w szpitalach powiatowych w regionie. Jak wyliczyli samorządowcy, w ostatnich latach ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego trafiło na ten cel blisko ćwierć miliarda złotych!

fot. Andrzej Goński



Szpital powiatowy w Brodnicy imponuje teraz nowoczesnym wyposażeniem, funkcjonalnie rozwiązanymi przestrzeniami wewnątrz kompleksu i... efektowną, szklaną elewacją.

– Nowoczesne techniki w służbie zdrowia ratują życie. Nasze lecznice, także te powiatowe, muszą mieć możliwość ich wykorzystywania. Szpitale powiatowe w regionie przeszły już znaczącą modernizację, połączoną w wielu przypadkach z rozbudową szpitalnych kompleksów oraz zakupami wyposażenia i nowoczesnej aparatury, w poprzedniej perspektywie finansowej. Kontynuujemy ten proces – mówi marszałek Piotr Całbecki.

W ramach Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007-2013 na inwestycje w miejskich i powiatowych lecznicach regionu trafiło dofinansowanie o łącznej wartości blisko 170 milionów złotych. Wśród największych zadań znalazła się rozbudowa i modernizacja szpitala w Brodnicy. Na wartość blisko 42,5

mln złotych przedsięwzięcie złożyły się: przebudowa i rozbudowa budynku głównego, budynków poradni specjalistycznych i administracji oraz modernizacja pracowni endoskopowej i radiologicznej, a także liczne zakupy, wśród których na uwagę zasługują przede wszystkim tomograf komputerowy i cyfrowy aparat rentgenowski, tak zwane kolumny anestezyjologiczne i chirurgiczne, wyposażenie noworodkowego stanowiska resuscytacyjnego oraz operacyjny stół ortopedyczny.

Z wyremontowanych oddziałów oraz nowoczesnego sprzętu diagnostycznego korzystają też między innymi pacjenci szpitali w Chełmnie, Lipnie, Radziejowie i Świeciu. W szpitalu w Wąbrzeźnie powstał nowoczesny blok operacyjny, lecznica w Tucholi

dysponuje nowym budynkiem, w którym funkcjonuje oddział kardiologiczny, a w nowym skrzydle chełmińskiego szpitala ulokowano oddział położniczy oraz pediatrię. Inwestycje współfinansowane ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego przeprowadziły też lecznice miejskie w Bydgoszczy i Toruniu oraz szpitale w Grudziądzu i Inowrocławiu. Samorząd województwa przeznaczył też specjalne wsparcie na inwestycje na oddziałach położniczych w Kujawsko-Pomorskiem.

Trwa realizacja kolejnych inwestycji – w aktualnym rozdaniu unijnych środków samorząd województwa przeznaczył dotąd na ten cel około 75 milionów złotych z RPO. Szpital Miejski w Bydgoszczy wykorzystał 4 miliony złotych dotacji na poprawę diagnostyki, terapii i rehabilitacji kardiologicznej. Szpital Miejski w Toruniu pozyskał 5,4 miliona złotych na budowę trzykondygnacyjnego skrzydła, w którym umieści m.in. oddział przeszczepów szpiku i związaną z nim pracownię badań molekularnych, a także oddział leczenia udarów. Lecznica w Rypinie kosztem 9 milionów złotych zbuduje nowy pawilon na potrzeby oddziału rehabilitacyjnego oraz przychodni podstawowej opieki medycznej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. Szpital w Lipnie otrzymał prawie 5 milionów złotych na przebudowę bloku operacyjnego oraz bloku porodowego, a także zakupy specjalistycznego wyposażenia.

Beata Krzemińska

rzecznik prasowy
Urzędu Marszałkowskiego

W JELENIEJ GÓRZE POWSTAŁA W 1997 ROKU PIERWSZA W POLSCE SEKCJA TEJ DYSCYPLINY SPORTU

Jubileusz siatkarzy na siedząco



Jeleniogórski Klub Sportowo-Rehabilitacyjny turniejem siatkówki na siedząco uczcił 20-lecie swojej działalności. Był to jednocześnie Memoriał J. H. Modrzejewskiego i uhonorowanie kończącego karierę sportową Wiktora Żuryńskiego.

Zawody pod nazwą „20 lat na 100-lecie SIADkówka”, które odbyły się 3 listopada w hali przy Szkole Podstawowej nr 11 – poza swoim wymiarem sportowym, były też okazją do wspomnień i uhonorowania zasłużonych dla jeleniogórskiego klubu zawodników, trenerów, działaczy oraz jego przyjaciół. Był też pożegnalną imprezą kończącego swoją wieloletnią przygodę z siatkówką na siedząco prezesa klubu,



zawodnika oraz reprezentanta Polski Wiktora Żuryńskiego.

W tak szczególnym dla siebie dniu odebrał on od obecnego na zawodach trenera Kadry Narodowej w siatkówce na siedząco Bożydara Abadżijewa specjalną koszulkę.

Warto wspomnieć, że Wiktor Żuryński był pionierem siedzącej wersji siatkówki w naszym kraju. Za jego sprawą w 1997 roku w Jeleniej Górze powstała pierwsza w naszym kraju sekcja tej dyscypliny.

– W 1996 roku oglądałem Olimpiadę w Atlancie i po raz pierwszy zobaczyłem grających siatkarzy na siedząco – wspomina Wiktor Żuryński. – I tak sobie pomyślałem, jako siatkarz, nie mający prawie nogi, wspomagający się aparatami

ortopedycznymi, gdzie wysiłek na stojąco był bardzo duży, że siatkówka na siedząco jest świetnym rozwiązaniem dla takich osób jak ja. W 1997 roku w oparciu o pracowników Spółdzielni Inwalidów Simet założyliśmy pierwszą w Polsce sekcję siatkówki na siedząco. Kolejne lata to pasmo sukcesów naszego klubu.

Na przełomie wieków Start – Simet był między innymi Mistrzem Polski, zdobywcą Pucharu Polski i właściwie aż do 2004 roku nie schodził z podium krajowego championatu. W tym klubie swoje pierwsze kroki stawiała medalistka paraolimpijska w lekkiej atletyce Lucyna Kornobys. Tutaj też grali reprezentanci Polski: Jerzy Wojtaszek, Jarosław Dąbrowski, Wiktor Żuryński,

Piotr Truszkowski, Piotr Tośko, Grzegorz Samczyk. Niestety obecnie w klubie sekcja siatkówki na siedząco, przeżywa regres. Młodzi ludzie nie garną się do tej dyscypliny i na jubileuszowy turniej ledwo udało się sklecić drużynę. Ale ten klub to nie tylko siatkówka. Są sekcje lekkiej atletyki, narciarstwa biegowego, tenisa stołowego oraz bocci.

* * *

Z kronikarskiego obowiązku dodajmy, że w imprezie z kompletem zwycięstw triumfował zespół wicemistrza Polski – Indra Kaźmierz przed Startem Wrocław, Startem Szczecin, gospodarzami z Jeleniogórskiego Klubu Sportowo-Rehabilitacyjnego i Strażą Pożarną.

Grzegorz Kędziora



Dzień Białej Laski z przyjaciółmi

Po raz kolejny jeleniogórskie koło Polskiego Związku Niewidomych uczciło Międzynarodowy Dzień Białej Laski zapraszając swoich członków i osoby oficjalne na uroczystość. W trakcie spotkania wyróżniono trzy osoby, przyznając im tytuł Przyjaciela Niewidomych.



Międzynarodowy Dzień Białej Laski to okazja dla zarządu związku na podsumowanie działalności, wyróżnienie osób i instytucji, które wspierają ich działalność oraz na integrację. W tym roku wśród uhonorowanych odznaką Przyjaciela Niewidomych znaleźli się: Wojciech Chadży (prezydent Rotary Club Jelenia Góra, prezes firmy

Kry-Cha), Grzegorz Rybarczyk (Straż Miejska) oraz Ryszard Knoll (Toyota Motor Manufacturing Poland sp. z o.o).

– Dla mnie to szczególnie zaszczyt, ale to nie tylko moja zasługa. To również zasługa Straży Miejskiej, która pozwała mi na organizację spotkań, imprez i konferencji na rzecz osób potrzebujących pomocy

– powiedział Grzegorz Rybarczyk.

– Miło, że ktoś dostrzega jakieś zasługi, chociaż one nie są chyba aż tak duże, więc jestem zaskoczony tym wyróżnieniem. Dwa lata temu postanowiliśmy zaprosić członków związku na nasz festyn, organizowany przez nasz klub przy udziale finansowym i wolontariuszy



z wałbrzyskiej Toyoty – mówił Ryszard Knoll, członek zarządu Klubu Żeglarskiego Horyzont w Jeleniej Górze, a jednocześnie przedstawiciel Toyoty. Podobne wydarzenie miało miejsce również w tym roku.

Z kolei Wojciech Chadży od wielu lat współpracuje z osobami niepełnosprawnymi, a z osobami niewidomymi i niedowidzącymi kontakty są coraz częstsze.

– Jako firma Kry-Cha pomagamy udostępniając autobusy na wycieczki dla dzieci i osób niepełnosprawnych. Jeździliśmy na wycieczki po agroturystykach. Jako Rotary Club to pomoc bardziej wymierna – finansowa. Chcę, aby ci ludzie mogli integrować się ze społeczeństwem – wyznał trzeci z wyróżnionych, Wojciech Chadży.

Wydarzenie pod hasłem „Koncertowa Biała Łaska” odbyło się przy udziale zaproszonych gości i członków związku. Podczas spotkania szefowa jeleniogórskiego koła przedstawiła sprawozdanie z działalności.

– Realizowaliśmy projekty takie, jak: „Dolina Bobru widziana inaczej”, „Inspiracje niewidomego”, „Karpacz widziany inaczej”, dwie wycieczki jednodniowe – Zamek Grodziec, Bolesławiec oraz wyjazd do Wrocławia, a z małych grantów Toyoty realizowaliśmy piknik w Pilchowicach – wymieniała Iwona Tyimiuk, prezes PZN w Jeleniej Górze.

W części artystycznej wystąpili: Leszek Kopeć, Joanna Zdobylak oraz Andrey Tikhonov.

Przemek Kaczałko



W jeleniogórskim związku zrzeszonych jest 480 osób oraz 20 podopiecznych dzieci.

Zdrowie wygrało!

fot. Natalia Kłopotek-Główczewska



Podsumowanie akcji Pomorskie dla Zdrowia z udziałem pracowników Szpitala Specjalistycznego w Prabutach.

Ponad 7,5 tys. mieszkańców Pomorza i turystów skorzystało z bezpłatnych badań, konsultacji medycznych, porad dietetyków, szkoleń m.in. z ratownictwa medycznego czy rehabilitacji. Wakacyjne przychodnie przyjmowały pacjentów w Prabutach, Sopocie, Gdańsku, Luzinie, Wdzydzach Kiszewskich, Słupsku, Piasecznie i Parszycach. To efekt akcji pn. Pomorskie dla Zdrowia, w ramach której zorganizowano 11 eventów.

Celem akcji, organizowanej przez Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego i podległe szpitale, było upowszechnienie wiedzy z zakresu profilaktyki nowotworowej, rozwijanie postaw i zachowań prozdrowotnych oraz kształtowanie zdrowego stylu życia.

Korzystający z badań i porad przekonali się, że profilaktyka jest ważna. Niektórzy odetchnęli z ulgą, a inni szybko i bez wielomiesięcznego oczekiwania w kolejce otrzymali informację o konieczności pogłębionej diagnostyki. Przygotowaliśmy podsumowanie akcji.

Marszałkowie Mieczysław Struk i Paweł Orłowski 2 października 2018 r. wręczyli pamiątkowe dyplomy ponad 80 osobom. W tym gronie znaleźli się m.in. pracownicy szpitali,

wolontariusze, a także policjanci i radcowie prawni. Byli też przedstawiciele stowarzyszeń, gminy Luzino oraz instytucji kultury. Za udział w projekcie Pomorskie dla Zdrowia za współpracę, zaangażowanie i okazaną życzliwość podziękowania otrzymało kilka szpitali. Pracownicy tych placówek w wakacyjne soboty i niedziele udzielali bezpłatnych porad i konsultacji. Uhonorowani zostali też przedstawiciele Okręgowej Izby Radców Prawnych w Gdańsku, pracownicy Batalionu Ochrony Bazy w Słupsku, Jednostki Wojskowej w Redzikowie, członkowie Fundacji Kardiologii Pomorskiej oraz policjanci ze Szkoły Policji w Słupsku. Doceniono również pracowników Muzeum – Kaszubskiego Parku Etnograficznego im. Teodory i Izzydora

Gulgowskich we Wdzydzach Kiszewskich, Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku, Prabuckiego Centrum Kultury i Sportu, Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego Oddziału Kocińskiego, Stowarzyszenia Piaseczno Folklor Festiwal oraz gminy Luzino.

– Serdecznie dziękuję pracownikom wszystkich instytucji zaangażowanych w organizację akcji Pomorskie dla Zdrowia. Dziękuję za poświęcany czas, tym bardziej, że eventy odbywały się w weekendy. Doceniam podjęty trud. Jednak nie ma nic cenniejszego niż zdrowie, o czym można było się przekonać uczestnicząc w naszych wydarzeniach – mówił marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk.

W ramach letnich akcji Pomorskie dla Zdrowia wykonano prawie 7600 badań. Wykryto 1475 nieprawidłowości wymagających dalszej diagnostyki. – Większość, bo ponad 90 procent przebadanych pacjentów było mieszkańcami naszego regionu. Świadczy to o tym, że akcje takie jak Pomorskie dla Zdrowia są bardzo potrzebne, gdyż profilaktyka jest nie tylko i bardzo ważna, ale i tańsza niż leczenie – tłumaczył marszałek Struk.

Można było m.in.: zmierzyć ciśnienie tętnicze, cholesterol, poziom cukru we krwi, poziom kwasu moczowego i trójglicerydów. Wykonywano też spirometrię, saturację i określano wskaźnik prawidłowej masy ciała BMI. W ramach programu zdrowa wątroba, można było wykonać badanie krwi w celu wykrycia przeciwciał anty – HCV.

Akcję prowadzono też na wielu imprezach plenerowych.

Pomorskie.eu

Sąd uznał argumenty Rzecznika Praw Obywatelskich



Opiekun osoby z niepełnosprawnością ma prawo do zamiany zasiłku dla opiekuna (520 zł) na świadczenie pielęgnacyjne dla opiekuna osoby, której niepełnosprawność powstała po 18. lub 25. roku życia (1477 zł). Warunkiem jest rezygnacja z zasiłku na rzecz świadczenia – tak wynika z wyroku NSA w sprawie, do której przystąpił RPO.

Pan X, który opiekuje się matką z niepełnosprawnością, pobiera zasiłek dla opiekuna. Chciał jednak zyskać bardziej korzystne świadczenie – świadczenie pielęgnacyjne. Gminny Ośrodek Opieki Społecznej doszedł jednak do wniosku, że wybór świadczenia możliwy jest tylko wtedy, gdy żadnego się jeszcze nie pobiera. Skoro opiekun już dostaje zasiłek dla opiekuna, to o świadczeniu mowy być nie może. Sprawa trafiła do sądu administracyjnego. WSA w Warszawie w wyroku 2 czerwca 2017 r. (I SA/Wa 592/17) nie podzielił zarzutów skarżącego, że takie stanowisko urzędu de facto pozbawiło go prawa wyboru rodzaju przysługującego świadczenia. Ale NSA 5 października 2018 r. uchylił ten wyrok.

Pan X. do 1 lipca 2013 r. pobierał świadczenie pielęgnacyjne. Stracił je po zmianie ustawy o świadczeniach rodzinnych. Uzyskał wtedy prawo do zasiłku dla opiekuna. Wtedy bowiem prawa do świadczeń stracili opie-

kunowie tych osób, których niepełnosprawność została stwierdzona w dorosłym życiu, a nie w dzieciństwie. Świadczenia pielęgnacyjne miały być dla rodziców, którzy rezygnują z pracy, podejmując opiekę nad dzieckiem z niepełnosprawnością. Zasiłki natomiast – dla tych, którym wygaszono prawo do świadczenia pielęgnacyjnego.

Początkowo wysokość zasiłków i świadczeń była podobna. Ale po proteście opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami

Wyrokiem z 5 października 2018 r. Naczelny Sąd Administracyjny (syg. I OSK 2763/17) uchylił w całości zaskarżony wyrok, a także zaskarżoną decyzję i poprzedzającą ją decyzję Wójta Gminy.

w 2014 r. rząd podniósł wysokość świadczenia. W efekcie opiekun dziecka dostawał pomoc prawie trzykrotnie wyższą niż opiekun osoby, której niepełnosprawność stwierdzono w wieku dorosłym.

Uzależnienie wysokości wsparcia dla opiekuna od tego, w jakim momencie życia podopiecznego stwierdzono jego niepełnosprawność, Trybunał Konstytucyjny uznał za sprzeczne z konstytucyjną zasadą równości (art. 32 Konstytucji) w wyroku z 21 października 2014 r. (syg. K 38/13). Od momentu tego orzeczenia TK, choć przepisów usta-

wy nadal nie zmieniono, sądy administracyjne coraz częściej orzekają na korzyść opiekunów dorosłych osób z niepełnosprawnościami, które do tej pory nie miały prawa do świadczenia. W tym przypadku jednak tak nie było.

WSA uznał, że tu sprawa wyroku TK nie ma znaczenia, bo wystąpienie o zasiłek pozbawia prawa do świadczenia. Pan X. odwołał się do Naczelnego Sądu Administracyjnego. Rzecznik Praw Obywatelskich zgłosił udział w tym postępowaniu.

W ocenie Rzecznika nie można powoływać się na przepis, że świadczenia nie można dostawać, skoro się wystąpiło o zasiłek, bo pan X. wystąpił o zasiłek, bo stracił prawo do świadczenia – a stracił je z powodu przepisu, który rok później został uznany za niekonstytucyjny.

Przepis art. 27 ust. 5 ustawy o świadczeniach przewiduje przecież, że w sytuacji zbiegu uprawnień do świadczenia pielęgnacyjnego (pkt 2) i zasiłku dla opiekuna (pkt 5) przysługuje jedno z tych świadczeń wybrane przez osobę uprawnioną. W sytuacji rezygnacji z zasiłku dla opiekuna możliwe jest zatem skuteczne ubieganie się o zmianę świadczenia na świadczenie pielęgnacyjne przez opiekuna osoby, której niepełnosprawność powstała po 18. lub 25. roku życia.

Źródło:

Rzecznik Praw Obywatelskich

Dziękujemy, że jesteście

Sceptycy nie dawali nam szans. Bo zaczęliśmy skromnie, na papierze offsetowym i bez stałego źródła finansowania. Ryzyko niepowodzenia było spore, ale byliśmy pełni optymizmu, co w połączeniu z ciężką pracą i wytrwałością przyniosło efekt. Jaki? Szanowni Czytelnicy, czytacie jubileuszowy, setny numer Biuletynu Niepełnosprawni Tu i Teraz.

Zacząło się 13 lat temu. W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych podjęto decyzję o rozpoczęciu wydawania pisma. – To był trudny okres – wspomina Stanisław Schubert, prezes KSON-u. – Było bardzo duże zapotrzebowanie na informacje skierowane do środowiska osób z niepełnosprawnościami. Ludzie chcieli wiedzieć, jakie mają prawa, jakie obowiązki, co mogą, a czego nie. Pojawiły się programy pomocowe i niepełnosprawni chcieli wiedzieć, gdzie mogą otrzymać dofinansowanie i na co. Chcieliśmy tę informacyjną lukę wypełnić, wydając gazetę. Pojawił się jednak problem: skąd wziąć na to pieniądze?

Pierwszy numer, z pomocą Miasta Jelenia Góra, ukazał się pod koniec 2005 roku. Redaktorem naczelnym był wówczas Janusz Chodasewicz, a pismo redagował dwuosobowy zespół dziennikarski: Piotr Słowiński i Emila Wigórska, wspierani dzielnie przez wolontariuszy sejmiku.

Debiutancki numer liczył 24 strony i wydano go w nakładzie tysiąca egzemplarzy. Wydanie to było w całości czarno-białe.



fot. Remigiusz Stefaniak

Biuletynowi Niepełnosprawni Tu i Teraz poświęcono pierwszy dzień tegorocznych KSON-aliów (październik 2018 r.)

Łatwo nie było, dlatego w kolejnym roku pojawiły się pierwsze reklamy. Dochód z nich został przeznaczony na zapewnienie kolejnych wydań. Długie rozmowy z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przyniosły w końcu skutek i instytucja ta rozpoczęła współfinansowanie naszego wydawnictwa.

W tamtych czasach internet nie był tak mocno rozwinięty, jak dzisiaj. Dlatego też wersje czytane biuletynu wydawaliśmy na płytach CD. Pierwsza ukazała się w 2006 roku. Jednocześnie, aby dotrzeć do jak największej liczby odbiorców, prowadziliśmy akcję „przeczytaj i przekaz innym”. Polegała ona na tym, aby odbiorcy po przeczytaniu gazety przekazali ją innym, by też mogli zapoznać się z treścią.

Biuletyn Niepełnosprawni Tu i Teraz stale rozwijał się. Już w 2006 roku stać nas było na profesjonalny skład komputerowy. Wspierało nas (wspiera do dzi-

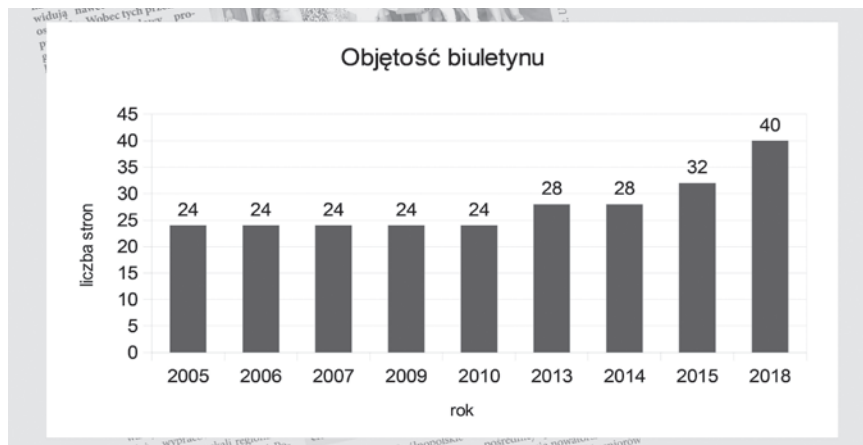
siaj!) regionalne Wydawnictwo Ad Rem. Do 2010 roku biuletyn wydawany był w objętości 24 stron. Później zwiększono ją do 28, potem do 32, następnie 36, a od tego roku wydawany jest w rekordowej objętości 40 stron!

Rósł też nakład. Od wspomnianego tysiąca egzemplarzy aż do obecnych 8 tysięcy! Dzisiaj jesteśmy gazetą ogólnopolską, docierającą do odbiorców z 16 województw.

Jedno, co nie zmieniło się, to tematyka. Naszymi odbiorcami niezmiennie są osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami a także ich rodziny. Nadal wskazujemy, gdzie można uzyskać pomoc. Interweniujemy w sprawach ważnych dla naszych Czytelników, pomagamy im w trudnych kwestiach. Piszemy o nowinkach z zakresu medycyny i rehabilitacji, o tym, jak można aktywnie spędzić czas, zapominając o swoich codziennych kłopotach. Pokazujemy dobre praktyki, które stosują rozmaite

organizacje w Polsce. Dostarczamy też odbiorcom odrobinę rozrywki w postaci krzyżówki czy felietonu.

Biuletyn w 2018 roku wydaje bardzo zróżnicowany zespół redakcyjny. Składa się z zawodowych dziennikarzy (kto, jak nie oni, lepiej wiedzą, jak pisać ciekawie), fachowców z rozmaitych dziedzin (np. fizjoterapeutów, prawników, specjalistów ds. pozyskiwania środków), a także zwykłych ludzi, którzy mają coś do powiedzenia o otaczającej ich rzeczywistości i chcą się tym podzielić. W naszym zespole są osoby w pełni sprawne, ale i z niepełnosprawnościami. Ci drudzy są wielkimi autorytetami w wielu sprawach. Weźmy choćby coraz częściej stosowane w wielu miastach nawierzchnie dotykowe. Dziennikarz, który widzi, może napisać o tych rozwiązaniach, ale choćby nie wiem, jak się starał, nie będzie w stanie rzetelnie ocenić, czy są przydatne, czy nie.



Tak zmieniała się objętość na przestrzeni lat

Osoba niewidoma najlepiej wie, czy ścieżki spełniają swoją funkcję, czy może są położone tak, że prowadzą donikąd.

Wracając do gazety, każdy obecnie wydawany numer to 30-40 informacji, 100-120 tysięcy znaków. Dla zobrazowania, jest to mniej więcej tyle, co 60-70 stron maszynopisu! No i zdjęcia, w każdym wydaniu jest średnio od 60 do 70 ilustracji (zdjęcia, wykresy, elementy graficzne).

Przez te 13 lat Biuletyn Niepełnosprawni Tu i Teraz prowadziło 5 redaktorów naczelnych. To, w kolejności chronologicznej: Janusz Chodasewicz, Andrzej Grzelak (pisze do dzisiaj!), Justyna Bytnar, Tadeusz Siwek, Robert Zapora.

Tadeusz Siwek nie tak dawno, w grudniu 2016 roku, odszedł na wieczną wartę, o czym informowaliśmy. Warto poświęcić mu kilka słów, gdyż w rozwój tego biuletynu włożył sporo serca. – Miał ogromną wiedzę – podkreśla za każdym razem Stanisław Schubert, wspominając T. Siwka. – Był mistrzem słowa. Można powiedzieć, erudyta.

Co ważne, T. Siwek dzielił się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi. Często organizował warsztaty dziennikarskie dla młodych adeptów tego zawodu. Każdorazowo namawiał ich, by pisali o tym, co leży im na sercu, słuchali ludzi i byli wrażliwi na ich problemy. Sam taki był.

Staramy się kontynuować Jego myśl, dlatego z troską pochylamy się nad każdym zgłoszonym nam problemem, jednocześnie stale rozwijając biuletyn. Gazeta mocno rozwinęła się, ale rozwinęła się też działalność informacyjna, prowadzona przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Regularnie wydawane są programy w ramach Karkonoskiej Telewizji Informacyjnej, bieżące wiadomości przekazuje wersja elektroniczna naszego biuletynu pt. e-biuletyn na www.kson.pl, a od kilku miesięcy działa, wznowione po latach przerwy, radio KSON. Zachęcamy do posłuchania audycji, przygotowanych przez naszych redakcyjnych kolegów. Ścisłe z nimi współpracujemy, dzięki czemu wybrane publikacje dziennikarzy radiowych są drukowane na naszych łamach. Idziemy razem do przodu. Z myślą o Was, Drodzy Czytelnicy!

Robert Zapora



Pierwsza, historyczna okładka biuletynu.

Kolejni Ambasadory Ludzi Otwartych Serc

Zwienięciem kolejnej edycji KSONALIÓW, czyli corocznego święta niepełnosprawnych i wolontariuszy regionu jeleniogórskiego była uroczysta Gala z wręczeniem statuetek dla ambasadorów Ludzi Otwartych Serc. Do znakomitego grona laureatów dołączyły trzy osoby: Agnieszka Więcek, Barbara Ciechanowicz oraz Ryszard Grot.



Agnieszka Więcek w wyniku wypadku samochodowego częściowo straciła wzrok, ale poprzez Stowarzyszenie „Wprowadzać w świat” pomaga osobom wykluczonym w kwestiach prawnych, wspiera organizacyjnie przy pozyskiwaniu sponsorów i przy konkursach unijnych i krajowych. Ponadto jest założycielką i prezeską Spółdzielni Socjalnej Wola w Warszawie, która jest pierwszą spółdzielnią założoną przez osoby niepełnosprawne. Od dwóch lat pracuje jako koordynatorka dwóch projektów realizowanych przez

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, realizowanych na terenie województwa mazowieckiego. Działa przy programach „Praca? Jestem na TAK!” oraz „Niepełnosprawni na etacie”.

– Dla mnie to było bardzo duże zaskoczenie – wyznała Agnieszka Więcek, koordynatorka regionalna w woj. mazowieckim i trenerka pracy w projektach aktywizujących zawodowo. – Na to, co teraz robię wpływ miał mój wypadek. Sama stałam się osobą z niepełnosprawnością, ale nie lubię się poddawać i szłam dalej. Poka-

zuję ludziom, że mimo niepełnosprawności możemy wiele osiągnąć. W projekcie Absolwent postawiliśmy na wąskie grono i np. jedna z osób będzie pracować w Biurze Pełnomocnika Rządu, a inna jako Inspektor Danych Osobowych – dodała A. Więcek.

Barbara Ciechanowicz znana jest z aktywności w Wojcieszowie, gdzie od młodych lat udziela się w harcerstwie i regionalnym zespole Stokrotki, a od 2007 roku jest członkiem koła Związku Emerytów w Wojcieszowie, którego przez dwie kadencje była przewodni-



czącą. Ponadto jest liderką i menadżerką zespołu Wojcieszowianki.

– Serdecznie dziękuję za tak wysoką ocenę mojego działania. W naszym kole emerytów 93 proc. to osoby niepełnosprawne. Przez 40 lat opiekowałam się niepełnosprawną ciocią, mam też wnuczkę, która urodziła się niepełnosprawna i ma już 25 lat, więc jestem wrażliwa na niepełnosprawność. Dzięki współpracy rodzinnej i wielkiej miłości nasza Hania jest wspaniałą olimpijką, przywozi złote i srebrne medale w zjeździe narciarskim, a na Olimpiadzie Specjalnej Dolnego Śląska zaliczyła złoto w biegu na 800 metrów – powiedziała Barbara Ciechanowicz.

Z kolei Ryszard Grot to prezes zarządu Simet S.A., czyli jeleniogórskiej firmy, która zatrudnia obecnie 260 pracowników, z czego 170 to osoby niepełnosprawne. Od wielu lat



włącza się do wszelkich akcji charytatywnych prowadzonych przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i inne organizacje pozarządowe.

W gronie laureatów poprzednich edycji są m.in. Jerzy Owsiak z Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i wiele innych znakomitych postaci.

– Praca z niepełnosprawnymi wymaga dużej cierpliwości, empatii, a jednocześnie wpisania w misję firmy zatrudnianie

osób niepełnosprawnych. W tej formule funkcjonujemy już prawie 50 lat – powiedział Ryszard Grot, prezes firmy Simet, który przyznaje, że się zaczerwienił słuchając laudacji ze strony przedstawicieli KSON-u i dziękował całej załodze swojej firmy i sejmiku.

Jak przyznaje prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Stanisław Schubert, wybór laureatów był nie lada wyzwaniem dla oceniających.

– Mieliśmy poważny problem wyboru, bo pierwotnie nominowaliśmy 6 osób, z czego wyłoniliśmy 3. Podstawowym kryterium było to, co dana osoba zrobiła dla najbardziej potrzebujących, czy jest to sprawa czystego wolontariatu lub wspomaganie, a także jaki jest zakres oddziaływania – mówił Stanisław Schubert.

Przemek Kaczalko



Wniknąć w świat ciemności

Wyobraź sobie świat bez słońca, bez prądu, bez świateł. Świat w którym panuje wieczna ciemność. Czy byłbyś/byłabyś w stanie wykonywać codzienne czynności tak jak do tej pory? Zamknij na chwilę oczy i spróbuj coś ugotować, znaleźć w szafie swoje ulubione ubrania lub przejść z pokoju do pokoju nie potykając się czy uderzając o ścianę. Według danych GUS, w Polsce żyje ponad 1,8 mln osób z dysfunkcją wzroku.



Wzrok jest jednym z pięciu zmysłów, którego narządem jest oko. Dzięki temu, że widzimy poznajemy świat, potrafimy dostrzec różnorodność tego, co nas otacza, możemy rozróżniać barwy, kształty, wysokość czegoś czy ocenić coś lub kogoś po wyglądzie bez dotykania czy wsłuchiwania się – niewidomi funkcjonują inaczej.

Kiedyś ktoś powiedział, że najtrudniej jest osobie, która ze wszystkich zmysłów utraciła akurat wzrok. I faktycznie, trudno jest nam sobie wyobrazić życie w ciągłych ciemnościach. Jednak w przypadku utraty jednego ze zmysłów, Matka Natura radzi sobie całkiem dobrze. Co prawda nie każda osoba niewidoma jest w stanie rozpoznać

kolory, ale jest w stanie wyczuć wiele innych rzeczy, o których osoby widzące, często nie zdają sobie sprawy.

Na pewno są wśród nas osoby, które chociaż na chwile chciałyby odnaleźć się w świecie ciemności, w świecie niewidomych. Wychodząc naprzeciw takim osobom z inicjatywy dwojga dziennikarzy: Moniki Szymborskiej i Krzysztofa Miączyńskiego; producentów telewizyjnych, z dużym doświadczeniem w sprawach społecznych powstało **Ważne Miejsce**, czyli w praktyce... kawiarnia, w której poczujesz się jak niewidomy. Pomysłodawcy są pewni, że warto dążyć do integracji z innymi, bez względu na ewentualne wzajemne ograniczenia. Zaciemniona przestrzeń ma dawać okazję do wejścia w świat niewidomych, ale też odkrycia własnego potencjału. Gdy nie widzimy, ożywają



inne zmysły, których na co dzień nie doceniamy. Po krótkim pobycie w ciemności okazuje się, że dotyk, słuch, węch są źródłem istotnych informacji i dają niezapomniane przeżycia. To także lekcja empatii wobec tych, których wzrok słabnie, lub w ogóle nie widzą.

Ważne Miejsce znajduje się w Katowicach przy ul. Mikołowskiej. Wszyscy odwiedzający, jak nigdy wcześniej, będą mogli przekonać się o niezwykłych możliwościach swoich zmysłów. Poznają potęgę dotyku, węchu, słuchu. Jest to ekscytyujące połączenie rozrywki i edukacji! Ważne Miejsce to **Tajemnica ciemności** na piętrze i kawiarnia społeczna na parterze. Każdy może odkryć Tajemnicę ciemności.

Już za drzwiami rozpoczniecie podróż w całkowitych ciemnościach, zdając się tylko na siebie i wspomagającego Was niewidomego edukatora. Kilka chwil pośród mroku szybko uzmysłowi Wam, że wykonanie banalnych codziennych czynności w tych warunkach stanie się nie lada wyzwaniem.



Dowiecie się, jakich doświadczać uczuć w ciemnościach, przekonacie się, jak komunikować się, gdy nie można odwołać się do wzroku, nauczycie się oceniać odległość i rozpoznawać otoczenie. Przede wszystkim jednak, doświadczyć świata niewidomych i słabowidzących.

Ciemność sprawia, że wszyscy są równi, a najważniejsze staje się nasze człowieczeństwo. Znaczenie zyskują takie umiejętności jak komunikatywność, uczynność, życzliwość, praca w grupie i przywództwo. Te ce-

chy nie znają barier takich jak status społeczny, wiek czy fizyczna sprawność. Wielkie znaczenie w przeżywaniu Tajemnicy Ciemności ma obecność osób niewidomych oraz osób z innymi niepełnosprawnościami. Ich praca jako animatorów odwraca schemat społecznego postrzegania – to oni stają się liderami i to oni pomagają nam a nie my im.

– Chcemy, aby spotykali się tu młodszy i starszy, tworząc dla siebie Ważne Miejsce. Temu też będą służyły proponowane przez nas warsztaty na bliskie wszystkim tematy – czytamy na stronie internetowej „Ważnego miejsca”.

Wszystkie osoby chcące poczuć właśnie tej naszej ciemności zapraszam do Katowic na ul. Mikołowską 44. Wiek nie gra roli. Organizatorzy kierują swoją ofertę również do szkół aby z niewidomymi odbyć podróż przez świat ciemności.

Andrzej Koenig
Niewidomy



Kilka obrazków z życia Julii

Mieszka w Szczecinie, uczy się w XVIII Liceum Ogólnokształcącym. Z nauką nie ma żadnych problemów. Dużo czyta. Jest niezwykle ciepła, empatyczna, kontaktowa i życzliwa, lubiana przez rówieśników. Julia jest niepełnosprawna, porusza się na wózku, ale nie marudzi, nie „strzela fochów”, zawsze uśmiechnięta i zadbana.

Obrazek pierwszy: Julia siedzi na koniu

Ale tylko na tym obrazku, tak naprawdę Julia ma niedowład kończyn dolnych, porusza się na wózku. Obrazek z Julią to kolaż XVII-wiecznego obrazu przedstawiający Jana III Sobieskiego, dosiadającego bitewnego rumaka, zamiast głowy króla widzimy głowę Julii. Kolaż stworzony przez szkolnego kolegę to nie tylko przejaw poczucia humoru autora, ale też swoisty żartobliwy hołd i wyrazy podziwu, jakie koleżanki i koledzy okazują Julii. Bo nie marudzi i fochów nie strzela, jest ładna, zadbana, zawsze uśmiechnięta i z niczym nie ma problemu, a jak jest problem to stara się go rozwiązać. Pomoc przyjmuje, ale tylko wte-

dy, gdy sama sobie nie może poradzić, a to rzadko się zdarza.

Obrazek drugi: narodziny Julii

– Podczas ciąży nic nie wiedziałam, bo żadne badania nie wykazały jakiegokolwiek wady płodu. Gdy się urodziła była wielką radością, a zarazem szok – pierwsze spojrzenie na córkę, za chwilę wielka miłość do niej, która pokonała wszystko. Dla mnie była maleńkim cudem, najpiękniejszym ze wszystkich dzieci – wspomina mama, Dorota Adamkiewicz. – Były wielkie emocje, radość, dużo łez. Walka z samą sobą. Nie wiem skąd wzięłam tyle mocy. Dzięki Bogu

jestem silna. Nie korzystałam z porad czy konsultacji psychologa, bo tego nie potrzebowałam, do wszystkiego doszłam sama.

Wymagało to od mamy wiele pracy, od Julii także – od początku p. Dorota założyła, że będzie córkę przygotowywać do życia tak, jakby była całkowicie sprawna. Julia w domu porusza-



ła się na rączkach. Później, gdy zaczęła uczęszczać do szkoły przyszedł czas na wózek. Mama przywoziła ją i nadal przywozi pod szkolny budynek, a koleżanki i koledzy z klasy „odbierają” Julię i towarzyszą jej w drodze na lekcje.

Obrazek trzeci: Julia w projekcie

Julka, podobnie jak wiele kolegów i koleżanek z XVIII LO Szczecinie, uczestniczy w szkolnym projekcie pt. „Śladami Jana III Sobieskiego, czyli jak wspólna historia uczy i bawi”. Jest on finansowany z funduszy Polsko-Ukraińskiej Rady Wymiany Młodzieży i z dotacji Ministerstwa Edukacji Narodowej. Wielu uczestników projektu z uznaniem mówiło o Julce. Ich niepełnosprawna koleżanka włączyła się w niego od początku. Najpierw była wizyta w Zakopanem, gdzie spotkali się z uczniami zaprzyjaźnionej szkoły ogólnokształcącej im. Marii Magdaleny we Lwowie. Logistycznie przygotowano



podróż pociągiem oraz opiekę na miejscu. W Zakopanym wspólnie projektowano i sztyt kostiumy z epoki baroku. Później lwowscy licealiści zaprosili swoich partnerów projektu do Lwowa. Wspólnie chodzili po górach, rozmawiali, pisali listy na czerpanym papierze. Listy miłosne stylizowane na korespondencję Marysieńki z królem Janem III Sobieskim. W Zakopanem Julia była mentorem ds. makijażu, zajmowała się malowaniem barokowych makijaży wykazując się pomysłowością i talentem, promieniując optymizmem i pogodą ducha imponowała zaradnością i pozytywnym myśleniem. Ona wyjaśni, że po prostu wszyscy jej pomagali i nie wyobraża sobie, by mogła zachowywać się inaczej. Mówi, że do swojej niepełnosprawności jest przyzwyczajona. Innej siebie nie zna. Pokaz gotowych strojów, peruk i makijaży odbył się na łące, towarzyszyła mu prawdziwa sesja zdjęciowa.

Obrazek czwarty: Julia na wózku w pięcioboju i wolontariacie

Mama wyjaśnia, że niepełnosprawna córka zawsze była bardzo energiczna, aktywna ruchowo, interesowała się sportem i z powodzeniem go uprawia. W sportowych, ogólnopolskich



zawodach dla niepełnosprawnych organizowanych dwukrotnie w ciągu roku przez Fundację FAR, w 2015 roku, w ośrodku przygotowań olimpijskich w Spale, w pięcioboju nowoczesnym Julia zajęła dwukrotnie 1 miejsce, mimo, że startowało ok. 100 osób. Puchary i medale z innych zawodów wypełniają jedną z domowych półek. Jest także wolontariuszką w ogólnopolskim projekcie „Dajmy dzieciom iszkierkę radości”. Coroczna ogólnopolska akcja ma na celu zbiórkę pieniędzy i pomoc dzieciom potrzebującym. Wolontariusze wykonują różne przedmioty i sprzedają je na charytatywnych aukcjach. Działania w „Iskierce” sprawiają jej dużo satysfakcji, bo okazuje

się, że ona też potrafi komuś pomóc.

Obrazek piąty: edukacja i rodzinne życie Julii

Mieszka w Szczecinie, uczy się w XVIII Liceum Ogólnokształcącym przy ul. Hożej w Zespole Szkół nr 5. Z nauką nie ma żadnych problemów, uczy się języków obcych (angielski, niemiecki, w planach ma hiszpański lub włoski).

– Jest niezwykle ciepła, empatyczna, kontaktowa i życzliwa, lubiana przez rówieśników. Jest bardzo chętna do wszelkiej dodatkowej pracy, kreatywna, solidna i odpowiedzialna – wyjaśnia nauczycielka Julii, polonistka i psycholog Kinga Maciaszczyk. Twierdzi, że to w dużej mierze zasługa mamy i reszty rodziny Julii, bo w domu ma jeszcze dwójkę rodzeństwa – starszą siostrę i brata (oni są całkowicie sprawni). Relacje między nimi są bardzo dobre. Jej nikt nie wyróżnia, ani nad nią nie ubolewa, wręcz przeciwnie brat i siostra razem z mamą dopingują ją do dalszej pracy. Mama mówi, że najmłodsza ma ze wszystkimi dobry kontakt, bo umie i chce rozmawiać o wszystkim.

Helena Kwiatkowska
Anna Kolmer

fot. Archiwum ZS nr 5



Grecja w zasięgu ręki. I portfela

Wojaze do egzotycznych państw są równie ekscytujące, co wymagające w przygotowaniu i zapewnieniu bezpieczeństwa sobie oraz bliskim. Osoby starsze, niepełnosprawne, jak i o ograniczonej mobilności są pełne obaw. Czy dam sobie radę? Czy przygotowania nie przerosną mnie? Naprzeciw tym troskom wyszła Fundacja Instytut Rewalidacji we współpracy z Wałbrzyskim biurem podróży „Juventur”. Zorganizowały objazdowy urlop po Grecji. Komfortowo i niedrogo.



Wycieczka odbyła się na przełomie września i października (15 dni), ale zapisy rozpoczęły się już w styczniu. Umożliwiło to dokładne zaplanowanie wszystkich prywatnych spraw wyjeżdżającym. Samym zainteresowanym dało to szansę np. na zaplanowanie dogodnego terminu operacji, który nie kolidował z wyjazdem.

Koszty? Zdecydowanie niższe niż w tradycyjnych biurach podróży – 2400 zł na osobę. Wszelkie płatności odbywały się ratalnie, wedle możliwości podróżnych. W tej cenie podróżni mogli liczyć na 2 posiłki dziennie, noclegi w hotelach trzy i czterogwiazdkowych, ubezpieczenie od kosztów leczenia i od następstw nieszczęśliwych wypadków. Dodatkowo Fundacja przygotowała

pełen plan podróży dla uczestników wycieczki, z wyceną wszelkich dodatkowych atrakcji.

W podróż ruszyliśmy autokarem biura podróży „Juventur”. Dwóch przemitych i gotowych do pomocy kierowców towarzyszyło nam podczas całego wyjazdu.

Nadszedł upragniony wrzesień, na który podróżni czekali z niecierpliwością. W ostatnim tygodniu przed wyjazdem z FIR-u zostały wykonane do każdego z uczestników telefony potwierdzające wyjazd. Padły pytania, czy wszystkie sprawy zostały dopięte.

Trasę rozpoczęliśmy pod siedzibą Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, gdzie mieści się również organizująca wyjazd Fundacja Instytut Rewalidacji. Dro-

ga była o tyle trudna, że przejeżdżaliśmy przez granice krajów nie należących do Unii Europejskiej. Dała nam się we znaki dokładna kontrola i restrykcyjne traktowanie każdego z osobna. Jedna z podróżnych została zatrzymana na granicy. Liczne telefony do konsulatu, rozmowy na granicy i wielokrotne poszukiwanie przyczyny kwestionowania paszportu niestety nie pomogły. Organizatorzy nie pozostawili pechowej turystki samej sobie. Skontaktowali się z powracającymi do kraju autokarami, poprosili o pomoc służby celne węgierskie i zorganizowano bezpieczny powrót do kraju. To nauka dla każdego podróżującego, że nie należy brać ze sobą jedynie jednego dokumentu tożsamości. Poza paszportem, warto wziąć także dowód osobisty.

Na ten dzień niespodzianki się zakończyły. Trafiliśmy, już w spokoju, do naszego pierwszego przystanku – Serbia, okolice Nowego Sadu. Zatrzymaliśmy się w bardzo urokliwym hotelu Sibila, z jeszcze piękniejszym otoczeniem. Kolejnego dnia wyruszyliśmy, przez Macedonię, do samej Grecji, a precyzyjnie, do miejscowości Katerini Paralia. Zostaliśmy zakwaterowani w hotelu Olympus. Przytulne pokoje, z bajecznymi widokami i niesamowita, rodzinna kuchnia. Niczego więcej nie trzeba



do szczęścia, no oczywiście poza dogodną pogodą i wycieczkami. Mieliśmy możliwość udziału w kilku atrakcjach fakultatywnych. Pierwszą było rejs pirackim statkiem. Na pokładzie byliśmy częstowani pysznym greckim winem, mieliśmy możliwość skoków do morza z samej rufy oraz tańczyliśmy sirtaki – grecki tradycyjny taniec. Pod koniec podróży kapitan zrobił sobie z nami zdjęcie po czym z majtkami oblali nas wodą. Kolejny dzień to rejs statkiem na wyspę Skiatos, gdzie kręcona była „Mamma Mia”, jeden z najlepiej opiniowanych musicali wszech czasów. Po dotarciu na miejsce oraz zwiedzeniu wyspy, dostaliśmy czas wolny na prywatne poznanie tej bajecznej wyspy. Następnie popłynęliśmy na plażę nazywaną „złotymi piaskami”. Ciekawostką jest, iż Księżna Diana przyjeżdżała tu rokrocznie, aby w spokoju wypocząć. Kolejną propozycją była wycieczka w górskie pasma Olimpu, a dokładniej przechadzka na punkt widokowy tamtejszego wodospadu. Tu odwiedziliśmy starą wioskę Panteleimona, gdzie mieliśmy możliwość popróbowania tradycyjnych potraw i zakup zbieranych na zboczach Olimpu ziół. Tego samego dnia został zorganizowany wieczór grecki, podczas którego było podanych kilka tradycyjnych dań, odbył się koncert oraz pokaz tańca w narodowych strojach greckich połączony z nauką kroków.

Te kilka dni w Paralii minęło zde-

cydowanie za szybko. Jednak komu w drogę... Następny przystanek to Delfy. Podczas drogi odwiedziliśmy Meteory, masyw skał, zbudowany z piaskowca i zlepieńca. Zwiedzaliśmy tutaj kobiecy klasztor im. Św. Szczepana. Kobiety, chcące zwiedzać to miejsce, miały obowiązek założenia długiej stonowanej w swych barwach spódnicy. Siostry udostępniały na wejściu specjalne chusty dla pań, które takowych nie ubrały tego dnia. Po dniu pełnym wrażeń zakwaterowaliśmy się w hotelu Nidimos, gdzie czekała nas istna uczta kolacyjna w pobliskiej restauracji.

Rano wyjechaliśmy do Aten. Wezliśmy na Akropol, gdzie pracownica muzeum opowiadała nam o tym miejscu, architekturze i historii Grecji. Dalej dostaliśmy możliwość samodzielnej przechadzki po stolicy, aż do czasu jednej ze zmian warty pod Parlamentem Greckim. Wieczorem dotarliśmy do Tolo, malowniczej peloponeskiej miejscowości. Kolejne 5 dni spędziliśmy w hotelu Soleil, położonym tuż obok przejrzystego morza. W trakcie pobytu mieliśmy możliwość odwiedzenia Nafplio, pierwszej stolicy Grecji. Spędziliśmy tutaj czas na targowisku, poznając nieco tutejszą kulturę „od wewnątrz”. Zwiedziliśmy również twierdzę, Zamek Palamidi.

W drodze powrotnej czekały nas kolejne atrakcje – Epidavros, Mykeny i Kanał Koryncki. Dotarliśmy do Patras skąd po odprawie wsie-

dliśmy na statek i rozlokowaliśmy się w kajutach. Podróż trwała kilkanaście godzin. Mieliśmy opóźnienie spowodowane warunkami pogodowymi. Sytuację tę wynagrodzono nam dodatkowym bezpłatnym posiłkiem. Po dopłynięciu do Ankony i chwili przerwy, ruszyliśmy do Polski, do domów.

Greckie plaże i morze wygrywają z wieloma wakacyjnymi propozycjami. Wchodząc do wody po szyję wciąż widać piasek pod nogami. Nie ma tam brudu, atakujących morskich stworzeń, ale są urocze drobne rybki, pływające z wypoczywającymi ludźmi. Zarówno turyści jak i miejscowi dzięki klimatowi oraz atmosferze nadawanej przez tę kulturę, są spokojni, radosni. Jedzenie w tawernach precyzyjnie przygotowane i smaczne. Oferta turystyczna pęka w szwach, od wypoczynku nad morzem, przez muzea, góry, kończąc na zimowych stokach narciarskich.

Należy też zaznaczyć, że wejścia do muzeów, punktów archeologicznych i innych zwiedzanych obiektów były bezpłatne dla osób niepełnosprawnych jak i dla asystentów tych osób, jedynie wymagano okazania legitymacji osoby niepełnosprawnej. W muzeach, stanowiskach archeologicznych eksponaty są opisane w kilku językach ale również są opisy dla osób z niepełnosprawnością wzroku alfabetem Braila. Jeśli ktoś myślał o wyjeździe do tego kraju szczerze polecam, a w szczególności z Fundacją Instytutem Rewalidacji. Niska cena, perfekcyjne przygotowanie, wspaniała atmosfera i pomoc w każdej chwili, w każdej sprawie. Nikt nie będzie zawiedziony.

Afrodyta Daskalakis



Już przyjmujemy zapisy na wyjazdy, nie tylko do Grecji, w specjalnie opracowanych ofertach, dostosowanych do możliwości finansowych, a przede wszystkim z opcją rozłożenia opłaty na dogodne raty.

Dotknęli historii i zasiali ziarno

Przedstawiciele jeleniogórskiego Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej, skupiające osoby niepełnosprawne i emerytów, gościli na Warmii i Mazurach. Podróż studyjna pod hasłem „Dotknąć historii” była pierwszym krokiem dla upamiętnienia wspólnie z gospodarzami 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości.

Każdego dnia gościliśmy w innej miejscowości. I tak już pierwszego dnia ks. kanonik Jan Pietrzyk, historyk – znawca historii starożytnych Prus, członek Związku Pisarzy Polskich goszcząc nas w murach butryńskiej plebanii dzielił się z nami wiedzą historyczną. Opowiadał o tragedii istnień ludzkich, których przyczyną były wojny i zabory, opowiadał o cudach podawanych z ust do ust przez lata.

Nazajutrz w Kościele Św. Jakuba Apostoła w Butrynach Alfreda Dziedzic, Danuta Mysiek, Maria Pastor, Izidora Anna Pylińska, Izabela Rochnowska prezentując almanach pt. „Karkonosze i ja” wiedli zgromadzonych po Kotlinie Jeleniogórskiej i ziemi karkonoskiej. Przedstawiając kolejne obrazy słowem malowane, opowiadały historię ziemi karkonoskiej oraz legendy

z nią związane. Tego dnia mury butryńskiego kościoła

wypełniała poezja i muzyka. W świat dźwięku klarnetu i saksofonu prowadził zgromadzonych Zygmunt Pawłowicz, a w świat poezji ks. Jan i my.

Po południu wyruszyliśmy do Gietrzwałdu, który zwany jest także „polskim Lourdes”, „warmińską Częstochową”. Do jedynego w Polsce miejsca, gdzie Najświętsza Maryja Panna objawiła się fizycznie dwom wizjonerkom, trzynastoletniej Justynie i dwunastoletniej Barbarze. Treść objawienia, jako autentyczną Kościół zatwierdził po stu latach, w 1977 r. Przesłanie gietrzwałdzkie w tym czasie stało się swoistą siłą napędową do jeszcze gorliwszej wiary Polaków, iskrą przebudzenia polskiego patriotyzmu we wszystkich zaborach. Wówczas z dzielnic rozbiorowych, dziś z wolnej Polski pielgrzymują gromadnie do Gietrzwałdu.

W poniedziałek (27) byliśmy w Świątyni Pokoju,



w której posługują księża marianie, w Stoczku Klasztornym, drugim miejscu uwięzienia kardynała Stefana Wyszyńskiego.. Prawdopodobnie w tym miejscu dwie dziewczynki grabiące siano znalazły w pniu starego dębu figurkę Matki Bożej. W tym czasie kraj był nękany wojnami z Rosją, Turcją i Szwecją. Szukający pomocy u biskupów Władysław IV za radą biskupa Warmii i Sambii – Szyszkowskiego w miejscu starego pnia dębu nakazał wznieść Świątynię Pokoju. Tu z wielką serdecznością ugościł i obdarował upominkami oraz podzielił się wiedzą historyczną ks. Krzysztof.

Po południu w wiejskiej świetlicy w Kandytach odbyło się seminarium literackie pod hasłem. „Śladami historii” oprócz nas uczestniczyli: Stowarzyszenie Bartoszycka Grupa Literacka „Barcja”, Gminna Biblioteka i Centrum Kultury z siedzibą w Górowie Iławeckim, goście z Kandyt, Bukowca i Górowa Iławckiego. Tu autorzy z Dolnego Śląska i z Warmii i Mazur wiedli w swój świat – świat poezji. Zachwycaly słu-



chaczy obrazy Karkonoszy, i ziemi Górowsko-Ławeckiej. Nie zabrakło również poezji poświęconej upamiętnieniu odzyskania przez Polskę niepodległości i pamięci poległych. O życiu literackim (jego historii) na ziemi jeleniogórskiej mówiła Danuta Mysłək, natomiast podobny temat, dotyczący krainy Barcji omówił Jerzy Sałata. W świat epopei Jana Pietrzyka zatytułowanej „Opowieść pagórków i strumieni. Ziemia Górowska” wprowadziła nas grupa artystyczna „Wena” z Kandyt, urzekając inscenizacją wybranych z epopei fragmentów. Nie obyło się bez biesiady literackiej, podczas której ogłoszono wyniki konkursu jednego wiersza. Pierwsze miejsca zajęły ex aequo Maria Duchnik i Izidora Anna Pylińska, na drugim uplasowały się ex aequo Izabela Rochnowska oraz Maria Suchecka, trzecie miejsce zajął Jerzy Sałata, w kategorii młodzieży zostało przyznane tylko pierwsze miejsce Klaudii Stupienko.

We wtorek wyruszyliśmy do Świętolińskiej bazyliki pw. Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny, jednego z najważ-

niejszych zabytków baroku w północnej Polsce. Po drodze zwiedzając zamek w Reszlu, tu z przerażeniem oglądaliśmy narzędzia tortur minionych czasów, wystawione, jako ekspozycje w oddziale Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie. Wstąpiliśmy do kościoła pw. św. Apostołów Piotra i Pawła, by dotknąć gotyckiego stylu i wzbudzić w sobie podziw dla zdolności człowieka. W drodze

Uczestnicy dziękują prezesowi Fabryki SIMET S.A. Ryszardowi Grotowi oraz Urzędowi Miasta Lubań za wsparcie finansowe tych projektów.

powrotnej w Hotelu Krasickiego, pięknie położonym nad rzekami Łyna i Symsarna, uraczyliśmy się kawą i słodkościami. Potem zwiedzając zamek biskupów warmińskich, w którym to wydzielona jest część hotelowa i restauracyjna urządzona już w bardzo nowoczesnym stylu.

Westchnęliśmy też do św. Katarzyny patronki nauki, której barokowy pomnik na dziedzińcu podzamcza przykuł naszą uwagę. Tak, jak w życiu człowieka nauka powinna zajmować centralne miejsce, tak centralne miejsce na dziedzińcu podzamcza zajmuje barokowy pomnik jej patronki.

W środę zwiedzaliśmy już Górowo Ławeckie położone nieopodal Bukowca – gospodarstwa agroturystycznego Wielebów. W przerwach, między zajęciami i wyjazdami, które służyły zwiedzaniu – poznawaniu historii, obcowaliśmy z przyrodą daleko od zgiełku, tworząc nowe wiersze.

A już w dniach 7-8 września z Krystyną Sławińską reprezentującą Grupę Literacką «Nurt» zorganizowałyśmy seminarium literackie pod hasłem „Niepodległa na dotknięcie słowa. Owocem aktywności ludzi pióra, autorów z różnych części Dolnego Śląska, a także Warmii i Mazur jest bogaty w treści, przygotowany do druku almanach „Ziarna historii”.

Danuta Mysłək

fot. Archiwum Danuty Mysłək



Artterapia: lek na troski i gorsze dni

W Galerii Promocje Osiedlowego Domu Kultury na jeleniogórskim Zabobrze odbył się wernisaż wystawy „Pomiędzy ziemią a niebem”. Prezentowane na niej dzieła czwórki artystów: Jerzego Borowca, Stanisława Mierzwińskiego, Pawła Drausa i Katarzyny Wojtyniak.

Wernisaż zgromadził wyjątkowo liczne grono miłośników sztuki. Nie zabrakło lokalnych artystów, między innymi dyrektora Liceum Sztuk Plastycznych w Jeleniej Górze – Cieplicach Jana Supersona oraz członków grupy „II – Art”. Poza możliwością obcowania ze sztuką goście wysłuchali wierszy Stanisława Mierzwińskiego oraz piosenek Katarzyny Wojtyniak.

Mimo że czwórkę twórców prezentowanych dzieł na wystawie dzieli wiele: wiek, doświadczenie życiowe, zawód oraz te-

matyka i technika prac, to łączy miłość do twórczości i sztuki. Sztuki pojmowanej jako formę artterapii, leku na troski i szarość dnia codziennego. Sztuka nie jest dla nich źródłem zarobku, ale poszukiwaniem własnej drogi.

Jerzy Borowiec jest lekarzem weterynarii ze Zgorzelca. Należy do Kolonii Artystycznej „Nowy Młyn” w Szklarskiej Porębie oraz Stowarzyszenia Ars Longa z Kamiennej Góry. Autor ponad trzydziestu wystaw indywidualnych i zbiorowych. Maluje głównie obiekty z okolic Lwówka Ślą-

skiego, ginący pejzaż starych wsi dolnośląskich i ich zabytkowej zabudowy.

Stanisław Mierzwiński to – jak mówi o sobie – malarz amator, niezależny i samorządny. Maluje od wielu lat, pisze też wiersze. Jego twórczość cechuje ogromna dbałość o szczegóły, dobra kompozycja, światłocien, bryła malowanych przedmiotów, tło i przestrzeń. Na wystawie prezentuje głównie obrazy o tematyce marynistycznej.

Paweł Draus – absolwent Liceum Plastycznego w Cieplicach, studiował na Wydziale Rzeźby Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Maluje, zajmuje się graffiti oraz sitodrukiem.

Katarzyna Wojtyniak jest studentką III roku Wydziału Techniczno-Informatycznego na kierunku Informatyka Przemysłowa Politechniki Wrocławskiej. Maluje głównie abstrakcje oraz śpiewa.

Grzegorz Kędziora



Patriotyczne spotkanie w KSON-ie

Niepełnosprawni, młodzi uczestnicy projektu „Kierunek Praca” zorganizowali w przeddzień Święta Niepodległości patriotyczne spotkanie integracyjne dla członków organizacji zrzeszonych w KSON.

– Część pieśni patriotycznych rozpoczęliśmy od Hymnu Narodowego – mówi Ewa Knychas, psycholog projektu. Potem były wspomnienia seniorów, którzy opowiadali o relacjach swoich rodziców z pierwszych dni w Niepodległej Polsce w roku 1918. Przypominano uczestników Powstania Wielkopolskiego, przy grobach których z inicjatywy Muzeum Powstania Wielkopolskiego w Poznaniu i sponsorów umieszczono specjalne tablice pamiątkowe z Krzyżem.

– Z naszej inicjatywy – opowiada Magda Czosnyka współpracująca z uczestnikami prozatrudnieniowego projektu KSON – powstała wystawa pt. „Moja mała Ojczyzna – 100 zdjęć na 100-lecie Niepodległości”. Przez „Moją małą Ojczyznę” – mówi Magda – rozumiemy piękną ziemię Jeleniogórską z jej zabytkami, krajobrazem gór, jezior



i lasów, architekturą miast i wsi Kotliny Jeleniogórskiej.

Świetlica KSON udekorowana została patriotycznymi elementami. Były to: chorągiewki, balony, kotyliony, a stół oprócz pysznych pączków ozdabiał bukiet biało-czerwonych róż. Wystawę można odwiedzać od poniedziałku do piątku od 10:00 do 16:00 w świetlicy KSON przy ul. Osiedle Robotnicze 47 a w Jeleniej Górze.

– To piękne – mówi psycholog Ewa Knychas – że szóstka młodych ludzi ma w sobie tyle zapału i pasji. W planie jest teatrzyk

kukiełkowy, popularyzacja własnych bajek uczestników projektu, radosne spotkania w Domach Dziecka, Domach Pomocy Społecznej czy na oddziałach dziecięcych szpitali. Młodzi ludzie z KSON planują stworzyć lokalną grupę działania z pasją w nazwie. Wszystkich, którzy chcą współdziałać z nami – mówią – serdecznie zapraszamy.

Spotkanie relacjonowali dziennikarze Radia KSON, Biuletynu „Niepełnosprawni Tu i Teraz” oraz Karkonoskiej Telewizji Integracyjnej.

Ł. M.





Internetowe Radio KSON nadaje

Od 27 czerwca gra internetowe Radio KSON uruchomione przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Warto przypomnieć, że jest to druga próba utworzenia stacji radiowej, której celem jest wypełnienie luki, jaką obserwujemy w środkach masowego przekazu dla osób niepełnosprawnych i seniorów.

Pierwsze radio przy Sejmiku funkcjonowało przy wsparciu środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i działało blisko pół roku, a ucichło z uwagi na brak wsparcia finansowego. – Na szczęście – mówi Redaktor Naczelna Radia KSON Katarzyna Pietuszek – udało się zachować większość urządzeń z tamtego czasu. Przy niewielkiej pomocy finansowej z KSON wznowiliśmy nadawanie.

Dostęp do audycji jest bardzo prosty, wystarczy wejść na stro-

nę www.radiokson.pl, a następnie wybrać przycisk „Słuchaj Radio KSON”. W dodatkowym oknie automatycznie uruchamia się odtwarzacz radiowy, który ewentualnie należy włączyć (jeśli nie włączy się automatycznie). Za pośrednictwem strony radiowej, w dziale „Audio” możemy przesłuchać również audycje archiwalne.

Zespół redakcyjny stworzyły osoby niepełnosprawne i seniorzy, ale nie zabrakło w nim również ludzi młodych, którzy chcą uczyć się tego zawodu,

a jednocześnie realizować swoje pasje. Ramówka początkowo zakładała trzy dni premierowe: poniedziałek – „To i owo nie tylko o zdrowiu”, środa – „Mix Maszing” i piątek – „Kalejdoskop Radia KSON”. Już od września ramówka wzbogaciła się o czwarty dzień premierowy – sobotę z programem „Dźwięki Historii”. W najbliższych planach jest pierwsza audycja dla fanów motoryzacji.

Według naszych statystyk radio zdobywa coraz większe grono słuchaczy. Już w październiku osiągnęliśmy liczbę blisko 300 wejść miesięcznie na antenę i niespełna pół tysiąca wejść na stronę z materiałami archiwalnymi. Pod koniec listopada sta-

tystyki są jeszcze lepsze: słuchaliśmy już 450 osób w miesiącu.

Zdaniem Rafała Kondraciuka, Zastępcy Redaktora Naczelnego odpowiedzialnego za techniczne aspekty funkcjonowania radia – to dobry wskaźnik, biorąc zwłaszcza pod uwagę liczbę kontaktów telefonicznych i mailowych zauważamy, że grono stałych słuchaczy systematycznie rośnie. W okresie od czerwca do listopada radio wyemitowało ponad 140 godzin audycji. Wśród naszych rozmówców są ciekawi ludzie, którzy na naszej antenie opowiadają o sobie i swoich pasjach, marzeniach i planach. W audycjach gościiliśmy między innymi znanego himalaistę – Rafała Fronię, dyrektora naczelnego Teatru im C.K. Norwida – Tadeusza Wnuka, dyrektora naczelnego Filharmonii Dolnośląskiej – Tomasza Janczaka, dyrektora Domu Muzeum Hauptmana – Janusza Skowrońskiego, dyrektora naczelnego Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego Kotliny Jeleniogórskiej – Tomasza Dymyta,

ordynatora oddziału opieki paliatywnej Szpitala Wysoka Łąka – Agnieszkę Janczyszyn, wielu znanych lekarzy i terapeutów. W okresie kampanii wyborczej prezentowaliśmy jeleniogórskich kandydatów na prezydentów i radnych wszystkich opcji. Przypominaliśmy także tych, którzy pełnili funkcje prezydentów i starostów ziemi jeleniogórskiej. Ważnym elementem działalności redakcji jest nawiązywanie kontaktów z różnymi organizacjami i instytucjami, między innymi z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych czy Ministerstwem Rozwoju Inwestycji. Dzięki nim możemy jako pierwsi na antenie informować słuchaczy o działaniach i inicjatywach podejmowanych z myślą o niepełnosprawnych i seniorach. Ale Radio KSON to nie tylko rozgłośnia zajmująca się problematyką i sprawami osób niepełnosprawnych i seniorów.

– Nawiązaliśmy kontakty – dodaje Katarzyna Pietuszek – z klasami medialnymi jele-

niogórskich szkół ponadpodstawowych oraz wydziałem dziennikarstwa Karkonoskiej Państwowej Wyższej Szkoły w Jeleniej Górze. Współpraca ta pomaga wzbogacić ramówkę o audycje interesujące również młodych słuchaczy.

Współpracę z Radiem KSON nawiązała też redakcja Biuletynu Niepełnosprawni „Tu i Teraz”. Ciekawe materiały, emitowane na antenie radia, doczekały się publikacji w wersji drukowanej. W planach jest też współpraca w drugą stronę. Bohaterów wybranych gazetowych publikacji będzie można usłyszeć na radiokson.pl.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od pewnego już czasu ogłasza nabór kandydatów na stanowisko dziennikarza. Od chętnych oczekujemy poprawnej polszczyzny i dykcji, entuzjazmu i zaangażowania w pracę. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do redakcji Radia KSON znajdującej się w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra, od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 16.00 lub do kontaktu telefonicznego pod numerem 690-680-050, e-mail: radio@kson.pl.

Chcemy tworzyć radio, które nie tylko pomoże rozwiązywać ważne problemy, ale także pozwoli na chwilę oddechu w codziennej rzeczywistości. Słuchajcie nas Państwo. Nasz skromny liczebnie zespół jest zawsze do Państwa dyspozycji.

Remigiusz Stefaniak



Dziennikarz i dźwiękowiec Rafał Kondraciuk (po lewej) z Kubą Ogonowskim relacjonowali wrześniowe wydarzenie pn. Goalball.

Od tańca do hymnu

Międzypokoleniowy pokaz tańca, koncert laureatów Festiwalu Młodych Talentów i zespołu „Sybiraczki i Kresowianie” oraz szczypta poezji – to finał projektu pn. „Tajemnica Mazura – od Tańca do Hymnu” odbył się 28 października w Jeleniogórskim Centrum Kultury.

Podczas finału projektu pn. „Odkryj Tajemnicę Mazura” mali i dumi artyści poprowadzili publiczność przez świat mazurków. Dzieci i seniorzy z Klubu Seniora „Młodzi Duchem” zaprezentowali polskie tańce narodowe takie, jak: mazur, kujawiak, oberek i polonez, których nauczyli się na warsztatach prowadzonych przez Agatę Szmigrodką. Stroje dla tancerzy szyła członkini Klubu – krawcowa pani Krystyna.

Seniorzy czytali fragmenty wierszy: „Mazurek Szopena” Władysława Broniewskiego, który tworzył w czasach I wojny



światowej, fragmenty Mazura z opery „Straszny Dwór” Stanisława Moniuszki oraz fragmenty dawnego tekstu „Mazurka Dąbrowskiego”.

Laureatka Festiwalu Młodych Talentów organizowanego przez Przysiań Twórczą – Malwina Jańta zaśpiewała piosenki: „Jeszcze jeden mazur dzisiaj” Ludwika Ksawerego Pomiana, „Mazurek” Czesława Niemena i „Mazurek, mazureczek” Ireny

Santor. Kolejna laureatka Festiwalu – Małgorzata Parzymies ze wspaiałym gitarzystą Pawłem Rudzkim wykonali takie utwory, jak: „Czerwone Jabłuszko”, „Rozkwitały pąki białych róż”, „Piechota, szara piechota”, czy też „O mój rozmarynie”. Zespół „Sybiraczki i Kresowianie” z akompaniamentem akordeonisty i skrzypka zaśpiewali pieśni z czasów I wojny światowej m.in. „Wojenko, wojenko”,



„Maszerują strzelcy”, „Pierwsza brygada” oraz „Przybyli ułani”.

Publiczność obejrzała również film Mirosława Maja z całego projektu, który przedstawiał warsztaty dla dzieci i seniorów: kulinarne, na których piekli zdrowotne ciasta – mazurki, plastyczne, podczas których powstały prace na konkurs „Od mazurka do hymnu” oraz muzyczne, w trakcie których dowiedzieli się, w jaki sposób należy śpiewać hymn Polski.

W tle występu młodych wokalistów zostały wyświetlone zdjęcia z wystawy nowego projektu Przystani Twórczej, tym razem polsko-czeskiego pn. 30 ro(c)k bez kurtyny, finansowanego z Funduszu Mikroprojektów Programu Interreg Republika Czeska – Polska oraz budżetu Miasta Jelenia Góra, która będzie wędrowała po Jeleniej Górze: w listopadzie zagości w Urzędzie Miasta – przy ul. Sudeckiej, w grudniu w Książnicy Karkonoskiej, później w siedzibie Przystani Twórczej i Muzeum Karkonoskim.

Spotkanie, które poprowadził Błażej Stachewicz, dziennikarz Radia Wawa zrealizowane zostało przez Przystań Twórczą – Cieplickie Centrum Kultury w Jeleniej Górze w ramach projektu pn. Tajemnica Mazura – od Tańca do Hymnu, dofinansowanego ze środków Narodowego

Centrum Kultury w ramach programu „Kultura – Interwencje 2018” oraz z budżetu Miasta Jelenia Góra.

Uczestnicy projektu uczestniczyli też 15 listopada w koncercie „Niepodległa”, zorganizowanym przez Filharmonię Dolnośląską, który nawiązuje do tych samych wątków ludowych i czasów I wojny światowej, również ze szczyptą poezji i fragmentami opery.

***Przystań Twórcza**
fot. Marcin Kaźmieruk*



REKLAMUJ SIĘ (W) TU I TERAZ!

Biuletyn „Niepełnosprawni Tu i Teraz” to:

- 13 lat tradycji
- 8 000 nakładu
- dystrybucja na terenie całej Polski
- zaufanie Czytelników
- aktualizowana na bieżąco strona internetowa (www.kson.pl) i e-gazeta
- dobrze zorganizowany kolportaż
- możliwość wykorzystania rozgłośni radiowej

Biuletyn jest bezpłatny co gwarantuje, że każdy egzemplarz dociera do odbiorcy. Już kilkaset złotych wystarczy, by skutecznie dotrzeć z reklamą do odbiorców.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
ul. Osiedle Robotnicze 47 A, 58-500 Jelenia Góra,
mail: info@kson.pl, tel. 75 75 242 54 lub 795 650 990



Listy pani Ziuty

Internetowe rozterki

W żywieniu mojego Karola, poślubionego w czasach błędów i wypaczeń, stosuję pasze objętościowe. Kupuję je po promocyjnych cenach tuż przed zamknięciem pobliskiego warzywniaka. Całkiem nieźle się na tej zieleninie trzyma, choć zauważyłam, że wory pod oczami ostatnio znacznie mu się powiększyły. Dlatego przy pomocy sąsiada, słuchacza pierwszej klasy zreformowanej szkoły podstawowej, postanowiłam sprawdzić w internecie, które warzywa są najzdrowsze.

Po losowaniu zaczęliśmy od buraka. Okazało się, iż między innymi pomaga na nadciśnienie, choroby układu pokarmowego, poprawia samopoczucie, dodaje energii, wzmacnia koncentrację, czujność, refleks i pamięć. Ma wpływ na prawidłowy sen i apetyt. Jednak na innym portalu napisali, że nie należy przesadzać

z jego konsumpcją. U cukrzyków podwyższa poziom cukru we krwi, pacjentom z osteoporozą wypłukuje z organizmu nie tylko toksyny, ale i przy okazji wapń. Ma właściwości rozluźniające, tak więc osoby z podrażnionymi jelitami nie mogą się zbyt daleko oddalać od toalety. Burak odpadł. Nie będę przecież co parę minut sprzątała łazienki!

Seler zapowiadał się obiecująco. Działa kojąco na obolałe stawy i system nerwowy, ułatwia trawienie, polepsza pracę serca, wzmacnia włosy, chroni skórę przed nowotworami.

Opinia innego specjalisty już nie była tak optymistyczna. Jego zdaniem warzywo to potrafi upodobnić człowieka do kłowna, gdyż powoduje wysypkę wokół oczu, na zgięciach rąk, kolan i przegubach. Może prowadzić do astmy. Co roku od kilku do kilkunastu osób w Polsce umiera na skutek silnej reakcji uczuleniowej na seler naciowy. Wyeliminowałam go. A skąd ja bym pieniądze na pogrzeb Karola wzięła? Pod-

wyższenia zasiłku pogrzebowego chwilowo żadna partia nie obiecywała.

Opisy innych warzyw są podobne. Glukoza z ziemniaka jest głównym składnikiem preparatów krwiozastępczych, ponadto wpływa dodatnio na pracę mięśnia sercowego oraz pamięć. Jednak kartofle powodują nagły wzrost poziomu cukru we krwi, a skoki cukru to prosta droga do otyłości.

Cebula chroni przed zawałem i miażdżycą, osteoporozą, nowotworami, syrop z niej łagodzi kaszel, działa przeciwcukrzycowo. Nie powinni jej jednak jeść cierpiący na choroby wątroby, nerek, zapalenie jelit i niewydolność serca. Nie wiem co dolega Karolowi. Trzyma to w tajemnicy powołując się na przepisy o ochronie danych osobowych.

W tej sytuacji postanowiłam, że jego dieta pozostanie bez zmian, ale moje zaufanie do internetu się zmieniło. Nie mam już do niego pełnego zaufania.

Ziuta Kokos

WAŻNIEJSZE STRONY INTERNETOWE

Kontynuując nasz cykl podpowiadamy Czytelnikom, gdzie można załatwić nurtującą Was sprawę. W niniejszym wydaniu przygotowaliśmy zestaw stron internetowych ważnych organizacji i instytucji, które zajmują się pomocą osobom niepełnosprawnym.



● **www.kson.pl** – strona Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Tu znajdziesz informacje o poradach prawnych, dyżurach specjalistów, szkoleniach i spotkaniach organizacji osób niepełnosprawnych. Dzięki sprawnie redagowanemu wydaniu internetowemu naszego biuletynu, będziesz wiedzieć wszystko o najważniejszych wydarzeniach w regionie jeleniogórskim i nie tylko.

● **www.mpips.gov.pl** – strona Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, a w niej najważniejsze informacje na temat pracy ministerstwa, zmiany w przepisach prawa, wszystko o programach rządowych rodzi-

na 500 plus, Maluch plus itp. Jest też bogata baza wiedzy na temat rynku pracy oraz prawa pracy (linki do organizacji, instytucji zajmujących się zatrudnieniem itp.).

● **www.niepełnosprawni.gov.pl** – strona pełnomocnika rządu do spraw osób niepełnosprawnych, a na niej szereg przydatnych informacji np. w przypadku zatrudniania osób niepełnosprawnych (prawa i obowiązki pracownika oraz pracodawcy), w przypadku ubiegania się o orzeczenie o niepełnosprawności, kartę parkingową, itp. Nawet najtrudniejsze kwestie objaśnione są w sposób jasny i przystępny.

● **www.rpo.gov.pl** – strona Rzecznika Praw Obywatelskich. Na niej informacje o podjętych przez rzecznika interwencjach w sprawach wielu grup społecznych, m.in. osób niepełnosprawnych, odpowiedzi na te interwencje, porady prawne, adresy infolinii itp. Jest też wyjaśnienie, jakimi drogami i w jakich sprawach można zwrócić się do rzecznika o pomoc.

● **www.nfz.gov.pl** – strona Narodowego Funduszu Zdrowia. Jeśli zachorujemy (oczywiście nikomu tego nie życzymy) – to dobrze wiedzieć, jakie prawa nam przysługują, do jakiego lekarza się zwrócić. Są też informacje o nocnej i świątecznej opiece zdrowotnej, o sieci szpitali. Można też sprawdzić czas oczekiwania na interesujący nas zabieg w konkretnym szpitalu.

● **www.pfron.org.pl** – strona Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Wszystko o projektach dla osób niepełnosprawnych, dofinansowaniach do turnusów rehabilitacyjnych, do zakupu sprzętu, o wysokości refundacji zakupu tego sprzętu. Na bieżąco aktualizowany dział „aktualności”, do tego całkiem sprawna wyszukiwarka kontaktów, która odpowiada, do kogo się zwrócić ze swoim problemem.

zebrał: R.Z.

KRZYŻÓWKA z KSON-em

Nr 26

ARCHIPELAG MIEDZY AFRYKĄ A MADAGASKAREM		POSŁUCH, POWĄŻANIE			SETNA CZĘŚĆ DOLARA		BRZEG ŻAGLA, ZWYKLE KILKA RAZY ZŁOŻONY — BANT		NEDZA, NIEDOSTATEK		STOP METALU Z RĘCIA, UŻYWANY M.J.N. W DENTYSTYCE
W MITOLOGII GERM. WÓDZ DEMONÓW		WYMARŁ NIELOT Z N. ZELANDII			MIEJSCE NA RUNDY				CZĘŚĆ STRZAŁY		
		BRONŃ RÓŻY		KUSKUS, ZWIERZĘ Z RODZINY PAŁANEK	WYZNANIE, WIARA						
WALEŃ WIDYWANY W BAŁTYKU							NP. „NIVEA”				
BRAMKA							WŁÓKNO AKRYLOWE				
			LINA MOCUJĄCA MASZT						 DO MŁODOŚCI”		
			JESIENNY MIESIĄC						KOLOR LUB ROSLINA		
BARIERA NA STATKU						PROWINCJA WE WSCH. CZĘŚCI RPA					
OR- CZY- KOWY	JEDNO- STKA MOCY										
						„NIEMY” NA SCENIE			SYGNALI- ZATOR ŚWIETLNY	STAWONÓG NP. STONOGA	
		CIEŃ LUB SZARPANA	WYTAPIANA W HUCIE				STADIUM ROZWOJOWE OWADA				
			ROSLINA LUB SULTANAT				OPRAWCA				
						CZŁONEK MUŻELMANSKIEJ MNIJSZOŚCI W POLSCE					
MATERIAŁ WYBUCHOWY					OKRES 1926-39 W POLSCE						
BÓSTWO TEB					ŚWIATŁA LUB ZBOŻA						
NA SZYLDZIE LUB REKLAMIE					JEZIORO W ETIOPII, POCZĄTEK NILU BŁĘKITNEGO					BYŁY DYKTATOR PANAMY OBALONY PRZEZ USA	
ZIEMIA OBIE- CANA	ATRY- BUT KOS- TUCHY				PAS PŁÓTNA USZTYWNIĄ- JĄCY BRZEG ŻAGLA	KRZEW OWOCOWY	SKRZYNIA KORBOWA		W DAWNEJ ROSJI ROBOT- NIK HOLUJĄCY STATKI NA LINIE		PODKASANY TANIEC
		GWARA ŚRODOWIS- KOWA	W ŚWIECIE WŁADCY					JEDEN Z WIELU W WIELOBOKU			
			LAMPY DWU- ELEKTRODOWA								
			ZESPÓŁ URZĄDZEN								
			RZĘKA W MONGOLII								
					ŚWIDER LUB PIERWIASTEK				DANUTA PIOSENKARKA		
WIŚNIO- WY CZE- PŁUCHOWA	ŚLIMAK PŁUCO- DYSZNY				ĆWIERBECZEK DAWNA JEDN. POJEMNOŚCI				HIST. STOLICA GÓRNEJ BIRMY		
KOŃCZY RUNDĘ											
				OBRAZA, UBLIŻENIE							
EUGENIUSZ PRZEDWOJENNY AKTOR FILM.					WYSPA INDO- NEZYJSKA NA M. CELEBES (K. BORNEO)						
CZOŁG											

Litery z wyróżnionych pól utworzą rozwiązanie. Hasło należy wpisać w miejsce obok, wyciąć, przykleić na kartkę pocztową i przesłać na adres redakcji: Niepełnosprawni Tu i Teraz, ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „Krzyżówka nr 26”, bądź przynieść osobiście, w terminie do 15 GRUDNIA 2018 r. Spośród nadesłanych odpowiedzi rozlosujemy nagrodę – niespodziankę. Ze zwycięzcą skontaktujemy się telefonicznie bądź drogą mailową. Nagrody w konkursie przekazał KSON oraz Wydawnictwo AD REM. Autorem krzyżówki jest Henryk Suchodół.

ROZWIĄZANIE

Moje dane osobowe:

imię i nazwisko:

adres:

telefon (mail):

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

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

tel. 75 752 42 54, 795 650 990

infolinia 800 700 025

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

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny

Mateusz NOWAK

Radca Prawny

Bernadetta BASZAK

Psycholog

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
społecznego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Dietetyk

Paulina DOBROWOLSKA

***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

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 przesyłać 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!



HOSPICJUM DOMOWE DLA OSÓB DOROSŁYCH

Wskazania do objęcia pacjenta opieką hospicyjną w warunkach domowych:

- choroby nowotworowe (C00-D48)
- choroby wywołane przez ludzki wirus upośledzenia odporności - HIV (B20-B24)
- następstwa zapalnych chorób ośrodkowego układu nerwowego (G09)
- układowe zaniki pierwotne zajmujące ośrodkowy układ nerwowy (G10-G13)
- kardiomiopatia (I42-I43)
- niewydolność oddechowa niesklasyfikowana gdzie indziej (J96)
- owrzodzenie odleżynowe (L89)
- stwardnienie rozsiane (G35)



ZGŁOSZENIA DO OPIEKI

Zgłoszeń do opieki można dokonywać telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 14.30 pod następującymi numerami telefonów:

71 352 84 00 wewnętrzny 100

na terenie Jeleniej Góry i powiatu jeleniogórskiego

570 760 800

oraz całodobowo mailem: hospicjum@bczwroc.pl

Wesprzyj Hospicjum Bonifratrów

Przeznacz 1% na rzecz Fundacji Św. Jana Bożego KRS: 0000134759, cel szczegółowy: HOSPICJUM lub wpłać darowiznę na konto:

62 1090 1258 0000 0001 2324 5081



RADIO PEŁNE PASJI

☎ 690 680 050
e-mail: radio@kson.pl
facebook.com/radiokson

Korzystając z telefonu komórkowego można wysłać SMS na nr. 690-680-050 o treści "Link do radia". Wiadomością zwrotną otrzymają Państwo sms'a z linkiem uruchamiającym Radio KSON

SŁUCHAJ NAS NA: www.radiokson.pl



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