



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Asystenci osób
niepełnosprawnych:
nowy projekt KSON-u str. 4



NIEPEŁNOSPRAWNI TU **i** TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LISTOPAD/GRUDZIEN

8/110/2020

Gest dobroci i pamięci

str. 10-11



*Niech magiczna noc wigilijnego wieczoru przyniesie
ciepło i spokój. Niech każda chwila świąt Bożego
Narodzenia żyje własnym pięknem, a Nowy Rok
obdaruje zdrowiem i pomyślnością.
Wszystkiego co najlepsze życzą*

Redakcja, Wolontariusze, Zarząd KSON i współpracownicy KSON

Dowiozą niepełnosprawnego na miejsce

Wniosek Starostwa Powiatowego w Jeleniej Górze jest jednym ze 154 złożonych przez samorządy z całego kraju, które przeszły pozytywną ocenę formalną i merytoryczną Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach projektu pn. „Usługi indywidualnego transportu door-to-door oraz poprawa dostępności architektonicznej wielorodzinnych budynków mieszkalnych”.

Dofinansowanie, o jakie ubiega się samorząd powiatu jeleniogórskiego, wynosi około 600 tysięcy złotych. Kwota ta pozwoli między innymi na zakup busa i obsługę systemu bezpłatnego dowozu na terenie powiatu osób starszych, chorych, mających trudności w samodzielnym przemieszczaniu się np. ze względu na ograniczoną sprawność, poruszających się na wózkach inwalidzkich, o kulach, niewidomych lub słabowidzących. W założeniu osoby potrzebujące pomocy będą mogły zamówić busa wraz z kierowcą i dojechać do lekarza, apteki lub aby załatwić inną ważną potrzebę. Projekt będzie też służył aktywizacji zawodowej tych osób, gdyż umożliwi im dojazd do Powiatowego Urzędu Pracy lub na rozmowę kwalifikacyjną z pracodawcą.

Pozytywna ocena wniosku nie oznacza jeszcze automatycznego przyznania pieniędzy na finansowanie grantu, ze względu na ograniczoną kwotę środków przeznaczonych na konkurs. Obecnie trwają negocjacje po-

między PFRON-em, a Starostwem Powiatowym w Jeleniej Górze, dotyczące złożonego wniosku.

Na realizację projektu pt. „Usługi indywidualnego transportu door-to-door oraz poprawa dostępności architektonicznej wielorodzinnych budynków mieszkalnych” przeznaczono kwotę 53 749 996,82 zł, z czego 45 300 497,31 zł pochodzi z Europejskiego Funduszu Społecznego. Celem projektu jest ułatwienie integracji społeczno-zawodowej osób z potrzebami wsparcia w zakresie mobilności poprzez zapewnienie przez jednostki samorządu terytorialnego (JST) usług indywidualnego transportu door-to-door oraz poprawę dostępności wielorodzinnych budynków mieszkalnych.

Cel projektu zostanie zrealizowany poprzez wykonanie zadań zgłoszonych w konkursie grantowym przez uprawnione JST – gminy, związki i porozumienia gmin, powiaty oraz związki i porozumienia powiatów, w których nie występuje dotychczas usłu-



DOOR-TO-DOOR
Konkurs grantowy dla samorządów



ga door-to-door. Usługi te będą przystępne cenowo dla osób korzystających (osób z potrzebą wsparcia w zakresie mobilności) i nakierowane na wzmocnienie aktywizacji społeczno-zawodowej odbiorców. Wpływ interwencji na aktywizację społeczno-zawodową uczestników zostanie zbadany w ewaluacji przeprowadzonej w końcowym etapie projektu. W ramach konkursu zostaną dofinansowane projekty (około 150), w których zaplanowano realizację usług door-to-door, a także projekty obejmujące zarówno sfinansowanie usług door-to-door, jak i dostosowań architektonicznych w wielorodzinnych budynkach mieszkalnych.

Zakończenie realizacji projektów finansowanych z grantów zaplanowano na rok 2022.

Grzegorz Kędziora

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor naczelna: Bożena Bryl-Chrząszcz. **Sekretarz redakcji:** Robert Zapora. **Redakcja:** Elżbieta Schubert (korekta), Katarzyna Pietuszek – Radio KSON, Leszek Kosiorowski, Monika Żak, Ludmiła Wiśniewska (koordynator projektu), Przemysław Kaczałko, Grzegorz Kędziora, Jerzy Ogonowski, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jacek Szych, Małgorzata Mazurek.

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54, 795 650 990, e-mail: biuro@kson.pl Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. Druk: 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.

Miedziowe Centrum Zdrowia stale się rozwija

Prędzej czy później każdy z nas trafi do przychodni albo szpitala. Dlatego rozpoczynamy nowy cykl, w którym przybliżymy Państwu przyjazne placówki służby zdrowia. Na początek – Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – „MIEDZIOWE CENTRUM ZDROWIA” S.A. w Legnicy, który rozpoczął swoją działalność, jako jeden z pierwszych w Polsce.



Budynek Miedziowego Centrum Zdrowia w Legnicy, fot. MCZ

Jednym z najbardziej docenianych przez samych pacjentów jest Oddział Diabetologiczny. Od sierpnia br. po reorganizacji Szpitala MCZ funkcjonuje on jako pododdział Oddziału Chorób Wewnętrznych i Diabetologii, jednak dla pacjentów jest to nieodczuwalna zmiana. Obecnie oddział po zmianie lokalizacji wyposażony jest w 17 łóżek stacjonarnych. Pacjenci w trakcie hospitalizacji mają do dyspozycji sale: 1-, 2- i 3-osobowe z pełnym zapleczem sanitarnym, w tym dwie sale o podwyższonym standardzie oraz salę edukacyjną, a po kolejnych remontach również salę gimnastyczną. Oddział współpracuje z przyszpitalnymi Poradniami Diabetologicznymi m.in. w Lubinie, Legnicy i Głogowie, gdzie porad udzielają lekarze z ogromnym doświadczeniem klinicznym, wywodzący się też z Oddziału.

Oddział prowadzi diagnostykę hipoglikemii oraz diagnostykę i leczenie wszystkich typów cukrzycy, prowadzi pacjentki z cukrzycą ciężarnych, osoby na terapii Osobi-

stymi Pompami Insulinowymi. Pacjenci Oddziału mają prowadzone pełne profile glikemii, stosowane są nowoczesne leki (m.in. flosyny, leki inkretynowe) i najnowocześniejsze insuliny. Kadra Medyczna Oddziału prowadzi również ogólną i indywidualną edukację diabetologiczną – uczy jak żyć na co dzień z tą przewlekłą, postępującą chorobą. Pacjenci mogą również skorzystać z badania składu ciała i porady dietetyka klinicznego. Psycholog ocenia możliwości poznawcze pacjentów. Oddział Diabetologiczny dysponuje pełnymi możliwościami diagnostyki powikłań cukrzycowych (neuropatii czuciowej, autonomicznej, konsultacji okulistycznych, kardiologicznych, dermatologicznych i neurologicznych). Ta współpraca wielu specjalistów umożliwia dobór zindywidualizowanej, skutecznej, bezpiecznej i akceptowalnej przez pacjenta terapii.

Przy Oddziale funkcjonuje Gabinet Profilaktyki i Leczenia Zespołu Stopy Cukrzycowej (ZSC),

który prowadzi edukację dotyczącą pielęgnacji stóp, profilaktyki rozwoju ran i leczy obecne owrzodzenia nowoczesnymi, aktywnymi opatrunkami.

Oddział Diabetologiczny prowadzi również działalność naukową i szkoleniową organizując konferencje i warsztaty z zakresu diabetologii. Zapraszani wykładowcy to najlepsi specjaliści – profesorowie wyznaczający standardy opieki diabetologicznej w Polsce.

Co roku organizowane są „Dni Walki z Cukrzycą”. Pielęgniarki oddziału przeprowadzają badania profilaktyczne: poziom glikemii, cholesterolu, wagi, wzrostu, BMI, hemoglobiny glikowanej, wykrzystują dostępne materiały edukacyjne dotyczące diety, wysiłku fizycznego, profilaktyki stopy cukrzycowej oraz zachowań prozdrowotnych.

W 2018 r. „MIEDZIOWE CENTRUM ZDROWIA” S.A. przeprowadziło akcję społeczno-edukacyjną pt. „Słodka Julka” mającą na celu przeprowadzenie badań przesiewowych w kierunku cukrzycy dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych z 14 miejscowości znajdujących się na terenie Zagłębia Miedziowego. Podczas akcji przeprowadzono szereg badań profilaktycznych oraz szeroko pojętą akcję informacyjno-edukacyjną, połączoną z warsztatami dla dzieci, nauczycieli oraz rodziców. Projekt zyskał ogólnopolskie uznanie i zdobył I miejsce w prestiżowym konkursie „Bezpieczny Szpital Przyszłości – Inspiracje 2018”, kategoria: „Profilaktyka i popularyzacja zdrowia”.

Warto podkreślić, że kierownictwo MCZ i diabetolodzy z oddziału szpitalnego ściśle współpracują ze stowarzyszeniami diabetyków, a także z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych.

Lukasz Muraszko

POMOC OSOBOM Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

– NOWY PROJEKT KSON – ASYSTENCI

W Jeleniej Górze około 17% mieszkańców to osoby z orzeczoną stopniem niepełnosprawności. Tylko w roku 2019 w mieście i w powiecie zostało orzeczonych 1031 osób ze znacznym i 1590 osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, zaś w samej Jeleniej Górze odpowiednio znaczny 647 osób i umiarkowany 984 osoby. Należy podkreślić, iż w 2019 roku Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Jeleniej Górze wydał 3125 orzeczeń o niepełnosprawności, z czego – 1132 po raz pierwszy dla osób powyżej 16 roku życia i z miasta, i powiatu. W samym mieście Jelenia Góra mieszkańcom po raz pierwszy wydano 1925 orzeczeń z czego po raz pierwszy 684 orzeczenia. Ponadto orzeczenia są wydawane dla dzieci do 16. roku życia i takich zostało wydanych w mieście i powiecie 236, a w samym mieście 149.

Te informacje wskazują, jak ogromne są potrzeby wsparcia niepełnosprawnych pomocą osób trzecich to jest pełniących funkcję asystentów osób niepełnosprawnych. O ustanowienie takiego zawodu Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych wielokrotnie występował do różnych instytucji rządowych i parlamentarnych.

W roku 2019 zaczął funkcjonować tzw. Fundusz Solidarnościowy, przy pomocy którego urzędy miast i gmin mogły zatrudnić asystentów dla tych osób niepełnosprawnych, które nie są objęte ustawowym wsparciem przez gminne i miejskie służby opieki społecznej. Na Dolnym Śląsku na ten cel przeznaczono w ubiegłym roku kwotę 30 mln zł, a skorzystało z niego 31 gmin i miast, uzyskując dotację na tzw. asystenturę od kilkunastu do kilkuset tysięcy złotych, bez zaangażowania lokalnych budżetów. Niestety miasto Jelenia Góra nie przystąpiło do tego projektu. Na rok 2020 przeznaczono z Funduszu Solidarnościowego kwotę ponad 50 mln zł, a wnioski można było składać od 21 stycznia 2020 roku, ale i w tej edycji jak się dowiadujemy również Jeleniej Góry nie ma. Z informacji pochodzących z Urzędu Miasta powodem nieprzystąpienia Jeleniej Góry do tego projektu był „krótki termin na przygotowanie dokumentacji

konkursowej, która ściśle wiązała z przeprowadzeniem diagnozy potrzeb osób niepełnosprawnych w tym zakresie”.

KSON już w ubiegłym roku, widząc ogromną potrzebę wsparcia i opieki osób niepełnosprawnych i wzrastającą liczbę orzeczeń o niepełnosprawności stopnia znacznego i umiarkowanego przystąpił do analizy potrzeb między innymi w oparciu o przeprowadzoną ankietę wśród potencjalnych podopiecznych, z której wynikało, że na usługi asystenckie w Jeleniej Górze jest ogromne zainteresowanie – w zakresie pomocy w czynnościach samoobsługowych 58% ankietowanych oraz zapewnienia asysty domowej 32% ankietowanych.

KSON złożył skutecznie wniosek do Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – pn „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnościami” i oczekuje na podpisanie umowy na usługi asystenckie, którymi zostaną objęte min. 50 osób w okresie luty-grudzień 2021 r. z terenu województwa dolnośląskiego ze szczególnym uwzględnieniem subregionu jeleniogórskiego.

Pomocą zostaną objęte osoby wymagające wysokiego poziomu wsparcia, w tym osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi i trudnościami z mobilnością i ko-

munikacją oraz dzieci posiadające orzeczenie o umiarkowanym bądź znacznym stopniu niepełnosprawności. Zakres wsparcia asystenckiego w ramach projektu będzie obejmował przede wszystkim pomoc w wyjściu, powrocie oraz/lub dojazdach w wybrane przez uczestnika miejsca tj. np.: rehabilitacja, szkoła, zakupy (przy aktywnym udziale uczestnika), sprawy urzędowe, wyjścia do teatru, kina, (bilety wstępu finansowane w ramach zadania) oraz pomoc w zakresie czynności dnia codziennego, w tym asysta domowa, z wyłączeniem czynności typowo pielęgnacyjnych. Usługi te realizowane będą 7 dni w tygodniu, z wyłączeniem czasu nocnego, a każdy z klientów będzie miał do wykorzystania określoną liczbę godzin (średnio 40 h/m-c). Usługi asystenckie rozpoczną się w lutym 2021 r.

– To jest bardzo trudny projekt – mówi Monika Żak z KSON-u, – ale zaowocują nasze dotychczasowe doświadczenia, bowiem podobny projekt realizowaliśmy już w latach wcześniejszych w zakresie opieki wytchnieniowej a także prowadziliśmy warsztaty mające na celu przygotowania do pracy z osobami z niepełnosprawnościami około 20 opiekunów. Część z nich pracuje z osobami niepełnosprawnymi w Polsce zaś część wyjechała do pracy za granicą”.

Osoby chętne do pracy w charakterze asystentów prosimy o przesłanie swojego CV na adres biuro@kson.pl w terminie do 15 stycznia 2021 r. Kryteria: wysoka kultura osobista, komunikatywność, doświadczenie poparte referencjami w pracy na stanowisku asystenta osoby z niepełnosprawnością, mile widziane ukończone szkolenia i kursy.

Ludmiła Wiśniewska

Mikołaj pamiętał o dzieciach w szpitalu

Ze względu na pandemię, tym razem grupa animatorów i wolontariuszy nie mogła umilić mikołajek podczas zabaw i warsztatów na oddziale pediatrycznym Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego Kotliny Jeleniogórskiej, ale to nie znaczy, że Stowarzyszenie Pomocy Chorym Dzieciom, działające przy oddziale nic dla nich nie przygotowało. Były życzenia i mnóstwo uśmiechów pod oknami szpitala, a także paczki z prezentami.

– Tylko w taki sposób mogliśmy umilić naszym małym pacjentom ten wyjątkowy dla nich dzień. Najważniejszy jest dla nas uśmiech dziecka, zwłaszcza chorego. To właśnie ten uśmiech nadaje sens temu, co robimy. Dlatego tak wielka jest moja wdzięczność wszystkim wspaniałym sponsorom, którzy mimo bardzo ciężkiego okresu, walcząc również o przetrwanie, znaleźli czas i pieniądze, aby nam pomóc – powiedziała Anna Sinica, organizatorka wydarzenia.

Prezenty otrzymały dzieci z pediatrii oraz chirurgii dziecięcej. Akcja z okazji Mikołajek oraz Dnia Dziecka ma już wielo-



letnią tradycję w jeleniogórskim szpitalu i nawet w tak trudnym czasie nie zabrakło ludzi dobrych serc.

– Swoją bezgraniczną wdzięczność kieruję do firm i osób prywatnych: ANWIM S.A. – właściciel polskiej sieci stacji paliw MOYA; Ryszard Łasek, agent stacji paliw MOYA Jelenia Góra, Grupa GB Grzegorz Bielewicz, Nadleśnictwo Szklarska Poręba, Nadleśnictwo Świeradów, Galeria Nowy Rynek, Fundacja Indigo, KPSW w Jeleniej Górze Kierunek Pielęgniarstwo, Danuta Wójcik, Lucyna Musiał, Wiktoria Zabłocka, Daniel Piątek, Magdalena Adamowicz, Krystyna Szopińska, Grzegorz Sinica – dodała A. Sinica, prezes Stowarzyszenia Pomocy Chorym

Dzieciom przy oddziale pediatrycznym WCSKJ.

O tym, że poza leczeniem chorób, z którymi dzieci trafiły do oddziałów szpitalnych – niezwykle ważne jest wsparcie psychiczne, nie trzeba nikogo przekonywać.

– Bardzo się cieszę, że mimo trudnych warunków epidemicznych po raz kolejny udało się zorganizować akcję. To bardzo fajna inicjatywa – powiedział Nikola Lambrinow, dyrektor WCSKJ. – Psychiczne wsparcie jest bardzo ważne. W czasie studiów sam byłem Mikołajem w szpitalu i wiem, że dla dzieci to bardzo ważne, żeby miały chociaż namiastkę tego, co jest w domu – dodał dyrektor.

Przemek Kaczałko



Niezwykła Kraina już świadczy pomoc

Ponad 7 milionów złotych kosztowała budowa i wyposażenie Ośrodka Rehabilitacyjno-Opiekuńczo-Wychowawczego „Niezwyczajna Kraina” w Wołowie (województwo dolnośląskie).

„Niezwyczajna Kraina” to 3-kondygnacyjny ośrodek rehabilitacyjno-opiekuńczo-wychowawczy zlokalizowany w Wołowie. Znalazły się w nim m.in. placówka edukacyjna, przedszkole integracyjne, a także miejsce na warsztaty zajęciowe i rehabilitację. W ośrodku pomoc w zakresie usług rehabilitacyjnych, opiekuńczych i wychowawczych może otrzymać prawie 100 dzieci i dorosłych z niepełnosprawnościami (aktualnie z powodu epidemii koronawirusa będzie tam przebywać ok. 60 osób).

– Taki ośrodek był w Wołowie bardzo potrzebny. Dotychczas część osób z niepełnosprawnościami z Wołowa musiała szukać pomocy w innych miastach. Ośrodek jest przeznaczony dla potrzebujących z powiatu wo-



W oficjalnym otwarciu placówki uczestniczyli marszałek Cezary Przybylski i Paweł Wybierała, członek zarządu województwa, fot. UMWD

łowskiego, choć już pojawiają się pytania o wolne miejsca napływające z całej Polski – wyjaśnia marszałek województwa dolnośląskiego Cezary Przybylski.

Budowa ośrodka dała szansę na profesjonalną opiekę nad osobami z niepełnosprawnościami, możliwość rehabilitacji „na miejscu”, a także wsparcie dla osób sprawujących pieczę nad potrzebującymi.

– Powstanie tego miejsca da możliwość walki z izolacją i wy-

kluczeniem społecznym osób z niepełnosprawnościami, a także zapewni nowe miejsca pracy dla mieszkańców powiatu – dodaje Paweł Wybierała, członek zarządu województwa.

Wartość projektu przekracza 7,1 miliona złotych, a dofinansowanie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego 2014-2020 sięga 5,8 miliona złotych.

(UMWD)

Aukcja bombek na rzecz dzieci

Mimo trudnej sytuacji wywołanej pandemią, już po raz siódmy odbywa się aukcja bombek na rzecz oddziałów dziecięcych Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego Kotliny Jeleniogórskiej

Pomysł aukcji urodził się w 2005 roku, a inspiracją była Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Jej organizatorem od lat jest jeleniogórski społecznik Mariusz Synówka. W ramach akcji odbywającej się w sieci, licytowane są bombki przyozdobione przez lokalnych artystów. Pieniądze uzyskane w ten sposób przeznaczane są na zakup sprzętu medycznego, który służy małym pacjentom jeleniogórskiego szpitala.

– Do tej pory uzbieraliśmy na 5 pomp strzykawkowych, 2 pompy kroplówkowe, defibrylator dziecięcy, 2 kardiomonitorry, 3 inhalatory, pulsoxymetry i narzędzia dla chirurgii dziecięcej – mówi Mariusz Synówka. – Wartość tych zakupów przekracza 50 tys. zł. Dodatkowo jedną pompę podarowała na rzecz akcji firma Dr. Schneider z Radomierza, a kolejną fundacja BankuPKO "Dobro Procentuje".



W tym roku na internetowej licytacji wystawiono sześć bombek. Tym razem zysk z ich sprzedaży zostanie przeznaczony na zakup sprzętu dla oddziału pediatrii jeleniogórskiego szpitala, m.in. bezcieniowej lampy diagnostycznej oraz termometrów elektronicznych.

Grzegorz Kędziora

Pomoc w drodze

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zawiesił swoją działalność otwartą, ograniczając się do łączności wirtualnej tj. telefonicznej i mailowej ze swoimi podopiecznymi. Nadal, jak już informowaliśmy, pozostają do dyspozycji ponad 3 tys. naszych beneficjentów z terenów Miasta Jeleniej Góry, wzmocnione kadrowo punkty doradcze z zakresu psychologii, prawa a także porad Rzecznika Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej.

Szczególnie często wykorzystywane są porady natury psychologicznej i doradztwa pacjentów, oferowane wobec utrudnionego dostępu do usług medycznych. Nic dziwnego, bowiem zamknięcie seniorów w domach, powoduje określone napięcie psychiczne, które nie zawsze potrafią rozwiązać domowe zajęcia, pasje czy okazjonalne spacer, które też trzeba ograniczać. Właśnie pełna izolacja jest, zdaniem fachowców, najbardziej skuteczną metodą na przerwanie łańcucha zakażeń, których jak słyszymy, przybywa z dnia na dzień.

– Zwróciliśmy się do naszych

Prosimy wszystkich, nawet wstępnie zainteresowanych o kontakt tel. 75 752 42 54 lub mailowy biuro@kson.pl, celem ustalenia liczby osób, dla których ta akcja wsparcia seniorów mogłaby być zrealizowana.

podopiecznych – mówi Stanisław Schubert, Prezes KSON – w sprawie dostarczania do ich domów posiłków cateringowych, złożonych z zestawów śniadaniowych, obiadowych i kolacyjnych, które mogłyby wyeliminować wędrowkę seniorów po sklepach w celu dokonania zakupów. Obecnie na tę

formę wsparcia wyraziło zgodę około 30 osób, głównie z terenu Jeleniej Góry.

Dodatkową wartością tego przedsięwzięcia jest to, że firma cateringowa dostarczałaby zainteresowanym niezbędne zakupy, nie tylko spożywcze, pobierając za to dodatkowe, uzgodnione wynagrodzenie. Wariantowy koszt pakietu żywienia wynosi około 50 zł dziennie za 3 posiłki do wyboru (śniadanie, obiad: zupa i drugie danie, kolacja). Stawki będą jeszcze negocjowane w zależności od uzyskania ewentualnego dofinansowania. Warto dodać, że dzięki takiemu połączeniu możliwości z potrzebami, przyczyniamy się również do podania pomocnej ręki padającej już drugi raz w tym roku jeleniogórskiej gastronomii, ale przede wszystkim, motywujemy seniorów do unikania kontaktów zakupowych. Obecnie prowadzimy rozmowy na temat możliwości dofinansowania takich posiłków przez jeden z funduszy.

(Ł.M.)

1% PODATKU WYPŁACONY

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych podsumowano akcję zbierania 1% podatku od osób fizycznych za rok 2019. Darczyńcy jak zwykle byli wrażliwi na prośby fundacji, organizacji pozarządowych i rodzin ze szczególnymi potrzebami. 900 darczyńców przekazało 28 obdarowanym kwotę prawie 64000 zł. Kwoty darowizny wynosiły od kilkudziesięciu złotych do kilkunastu tysięcy złotych, z przeznaczeniem na cele ochrony zdrowia i rehabilitację.

Jak zwykle, Sejmik dokonał przekazania poszczególnych kwot osobom wskazanym w deklaracjach bez żadnych potrąceń. Akcja zbierania 1% trwa już ponad 10 lat. Nie publikujemy

nazwisk osób obdarowanych z uwagi na ochronę danych osobowych. Ponadto, w poprzednich latach po takiej publikacji osoby te stały się przedmiotem wyjątkowo agresywnego hejtu.



Niemniej jednak, w imieniu obdarowanych wszystkim darczyńcom serdecznie dziękujemy.

Przypominamy także, że od stycznia 2021 roku rozpoczyna się kolejny okres, w którym osoby fizyczne i przedsiębiorcy będą mogli w sposób uregulowany prawem wspierać potrzeby osób niepełnosprawnych.

(Ł.M.)

COVID-19 nie oszczędza dzieci

Według najnowszego raportu organizacji z listopada 2020 roku, co dziewiąte zakażenie COVID-19 dotyczy dziecka lub nastolatka. UNICEF ostrzega, że pandemia koronawirusa może mieć tragiczny, długofalowy wpływ na życie dzieci.

UNICEF w przeddzień Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka, opublikował raport „Averting a Lost COVID Generation”, w którym przedstawia tragiczne i ciągle rosnące negatywne skutki pandemii na życie najmłodszych. Chociaż przebieg infekcji COVID-19 u dzieci jest najczęściej łagodny, to liczba zakażeń wśród najmłodszych rośnie, a długoterminowe konsekwencje pandemii na edukację, zdrowie i warunki życia dzieci mogą być druzgoczące i zagrażać całemu pokoleniu.

Przez całą pandemię COVID-19 utrzymuje się mit, że dzieci praktycznie nie są dotknięte przez chorobę. Nic bardziej mylnego. Dzieci chorują i przenoszą wirus, ale to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Utrudnienia w dostępie do podstawowych usług i rosnący poziom ubóstwa to największe zagrożenie dla dzieci. Im dłużej trwa ten kryzys, tym większy ma wpływ na edukację, zdrowie, odżywianie i warunki życia najmłodszych. Przyszłość całego pokolenia jest zagrożona, powiedziała Henrietta Fore, Dyrektor Generalna UNICEF.



Według raportu UNICEF (stan na 3 listopada br.), w 87 krajach, dla których były dostępne dane porównawcze, na COVID-19 zachorowało łącznie 25,7 mln osób. Wśród nich, dzieci i młodzież poniżej 20. roku życia stanowiły 11%. To znaczy, że co dziewiąty zakażony był dzieckiem. Konieczne są bardziej wiarygodne dane dotyczące liczby testów, zakażeń i zgonów z podziałem na grupy wiekowe, aby przeanalizować wpływ koronawirusa na najbardziej zagrożone grupy dzieci.

Eksperti UNICEF zauważają w raporcie, że utrudnienia w dostępie dzieci do podstawowych usług medycznych i opieki społecznej to poważne zagrożenie. Opierając się na danych ze 140 krajów UNICEF stwierdza, że:

- w większości analizowanych krajów odnotowa-

no utrudnienia w dostępie do usług medycznych takich jak rutynowe szczepienia, wsparcie psychologiczne czy opieka ambulatoryjna dla najmłodszych cierpiących na skutek chorób zakaźnych wieku dziecięcego. Główną przyczyną tej sytuacji jest obawa przed zakażeniem koronawirusem;

- nastąpił spadek o 40% w dostępie do wsparcia żywnościowego dla kobiet i dzieci. W październiku br. 265 mln dzieci na świecie wciąż nie miało dostępu do posiłku w szkole, a ponad 250 mln dzieci poniżej 5. roku życia nie zostało objęte suplementacją witaminą A;

- utrudniony jest dostęp do 70% usług w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, co w czasie pandemii koronawirusa i braku wsparcia ze strony szkoły stanowi ogromne zagrożenie.

Jeszcze bardziej alarmujące dane, jakie zawiera raport mówią, że:

- w listopadzie 2020 r. 572 mln uczniów nie mogło chodzić do szkół z powodu zamknięcia placówek w 30 krajach. To 33% wszystkich uczniów w systemie edukacji;

- w ciągu najbliższych 12 miesięcy, z powodu zakłóceń w dostępie do podstawowych usług i rosnącej skali niedożywienia, dodatkowo może dojść do 2 mln zgonów wśród dzieci i 200 tys. martwych urodzeń;

- liczba dzieci poniżej 5. roku życia, które cierpią na skutek ostrego niedożywienia lub zaburzenia przyrostu masy ciała może się zwiększyć o ponad 6 milionów;

- w połowie 2020 r., na ca-

Aby skutecznie walczyć z kryzysem wywołanym pandemią COVID-19, UNICEF apeluje do rządów państw o:

1. Zapewnienie wszystkim dzieciom dostępu do edukacji, w tym wyeliminowanie nierówności w dostępie do edukacji zdalnej.
2. Zagwarantowanie dostępu do opieki medycznej, wsparcia żywnościowego i szczepień dla każdego dziecka.
3. Wsparcie i ochronę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz walkę z wykorzystaniem, przemocą i zaniedbaniem najmłodszych.
4. Zwiększenie dostępu do czystej wody pitnej i sanitariatów oraz ochronę środowiska i walkę ze zmianami klimatu.
5. Zahamowanie rosnącej skali ubóstwa dzieci.
6. Podwojenie wysiłków na rzecz ochrony i wsparcia dzieci oraz rodzin dotkniętych przesiedleniami oraz żyjących na obszarach konfliktów zbrojnych i katastrof naturalnych.

łym świecie, liczba dzieci dotkniętych wielowymiarowym ubóstwem, czyli brakiem dostępu do edukacji, opieki medycznej, zakwaterowania, żywności, sanitariatów czy wody,

zwiększyła się o 150 mln, czyli o ok. 15%.

(UNICEF-Polska)

Fot. Użyczone/UNICEF



**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

Gest dobroci i pamięci

Wolontariusze Caritas przygotowali paczki świąteczne dla potrzebujących osób starszych. Jest to kontynuacja organizowanej przez Caritas Polska akcji „Pomoc dla Seniora”. 350 paczek mogło być przygotowane dzięki hojności głównego sponsora, którym jest Fundacja KGHM Polska Miedź. Natomiast żołnierze 16. Dolnośląskiej Brygady Obrony Terytorialnej sprawnie zapakowali i dostarczyli żywność do Parafialnych Zespołów Caritas.

– Kiedy przychodziliśmy do naszych babć i dziadków zawsze czekały na nas drobne upominki czy łakocie, dziś to seniorzy potrzebują takich gestów dobroci i pamięci – mówi ks. Dariusz Amrogowicz, dyrektor Caritas Archidiecezji Wrocławskiej.

To ważne byśmy w tym trudnym czasie pandemii nie zapominali o tych najsłabszych, o naszych seniorach.

– KGHM jest zawsze gotowy do pomocy najbardziej potrzebującym osobom. Dlatego angażujemy m.in. wolontariuszy naszej firmy, którzy już nie raz udowodnili jak potrafią się zmobilizować. Uruchomiliśmy kompleksowy pakiet wsparcia seniorów, który będziemy realizować na Dolnym Śląsku, gdzie bije

Od marca żołnierze 16 Dolnośląskiej Brygady Obrony Terytorialnej realizują zadania, których celem jest wsparcie m.in. placówek pomagających osobom samotnym, ubogim i seniorom. Ponadto codziennie na Dolnym Śląsku, m.in. w szpitalach, placówkach służby zdrowia, czy w organizacjach pomocowych służy ponad 450 żołnierzy z 16 DBOT i 11 LDKPanc.

serce naszej firmy – zapewnia Marcin Chłudziński, prezes Zarządu KGHM Polska Miedź S.A.

Dzięki zaangażowaniu żołnierzy z 16 Dolnośląskiej Brygady Obrony Terytorialnej przygotowane wspólnie paczki trafiły do parafialnych zespołów





Caritas, które rozprawdają je wśród osób najbardziej potrzebujących.

W paczkach znajdowały się najbardziej potrzebne produkty, głównie artykuły żywnościowe o długim terminie ważności. To ważne, gdyż w czasie pandemii seniorzy bardzo często mają duże trudności z robieniem zakupów.

– W całej akcji nie chodzi tylko o paczki, ważne jest również to, że ktoś odwiedzi seniorów – podkreśla Paweł Trawka, rzecznik wrocławskiej Caritas. – To buduje pewnego rodzaju relację bliskości.

– Dla żołnierzy jest to jedno z łatwiejszych i równocześnie przyjemnych zadań przyjętych do realizacji. Bardzo chętnie odwiedzamy osoby starsze i samotne robiąc im zakupy i dostarczając żywność. Jeśli chodzi o wdzięczność ze strony tych osób, to tak naprawdę niepotrzebne są słowa. Wystarczy radość, uśmiech w oczach tych ludzi i to jest dla nas ogromne podziękowanie – podkreśla kpt. Renata Mycio Oficer Prasowy 16 Dolnośląskiej Brygady Obrony Terytorialnej.

(DBOT)

Fot. Użyczone/DBOT



Wyciąganie ręki pozwala odkryć przede wszystkim temu, który to robi, że istnieje w nas zdolność do wykonywania gestów, które nadają życiu sens. Ileż wyciągniętych rąk widzimy codziennie! Niestety, coraz częściej zdarza się, że pośpiech wciąga nas w wir obojętności do takiego stopnia, że nie potrafimy docenić ogromu dobra, które codziennie dokonuje się w ciszy i z wielką szczodrością. Zdarza się, iż dopiero wtedy, gdy dzieją się rzeczy wywracające kurs naszego życia, nasze oczy stają się zdolne do zobaczenia dobroci „świętych z sąsiedztwa”. (Orędzie na Dzień Ubogich, Ojciec Święty Franciszek)



Ogólnopolskie „Idole 2020” przyznane

Od 2007 roku Fundacja „Szansa dla niewidomych” podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND wręcza statuetki „Idol”. Nagroda skierowana jest do tych, którzy w swoim życiu kierują się dobrem dla drugiego człowieka, a ich działania skierowane są w stronę środowiska niewidomych.

W tym roku statuetki były przyznawane w następujących kategoriach: Instytucja/Placówka Kultury/Firma, Edukacja, Urząd Otwarty Dla Niewidomych, Media oraz Idol Środowiska.

Konkurs jest podzielony na dwa etapy: wojewódzki i krajowy. Zwycięzcy etapu wojewódzkiego nagradzani są podczas regionalnych konferencji REHA. Laureaci pierwszego etapu biorą udział w konkursie krajowym. Ostateczne wyniki zostają ogłoszone podczas ogólnopolskiej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND w Warszawie. Nad prawidłowym przebiegiem KONKURSU „IDOL” w tym roku czuwała KAPITUŁA w składzie: Marek Kalbarczyk – przewodniczący kapituły, Igor Busłowicz, Sylwester Peryt, Ilona Nawankiewicz, Ewa Bąk, Agata Domańska.

Zapraszamy do zapoznania się z wynikami w poszczególnych kategoriach po głosowaniach regionalnych:

Województwo Dolnośląskie **IDOL ŚRODOWISKA:**

1. Anna Karolak
2. Katarzyna Paślawska
3. Marcin Pleśniak

MEDIA:

1. Andrzej Tikhonov

EDUKACJA:

1. Dolnośląski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 13 dla Uczniów Niewidomych i Słabowidzących oraz z innymi niepełnosprawnościami im. Marii Grzegorzewskiej we Wrocławiu
2. Politechnika Wrocławska – Laboratorium Tyfłoinformatyczne w Centrum Wiedzy i Informacji Naukowo Technicznej Politechniki Wrocławskiej ex aequo Uniwersytet Wrocławski

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:

1. Pawilon Czterech Kopuł– Muzeum Narodowe we Wrocławiu
2. Centrum Kultury Zachód
3. Paweł Romańczuk twórca grupy Małe Instrumenty

Województwo Kujawsko-Pomorskie **IDOL ŚRODOWISKA:**

1. Jerzy Deja
 2. Izabela Wasilewska
- URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH:**



1. Urząd Miasta Torunia, Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej

Urząd Miasta Żnin **INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:**

1. Martel – Mariusz Ziętara
2. Niewidzialny Dom
3. Centrum Handlowe Focus

Województwo Lubelskie

EDUKACJA:

1. Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
- INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:**

1. Krematorium dla zwierząt Lwie Serce Iwaniczy

Województwo lubuskie:

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Anita Nowicka
2. Dariusz Kuciński

URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH:

1. Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Zielonej Górze
2. Narodowy Fundusz Zdrowia w Zielonej Górze

MEDIA:

1. Radio Eska ex aequo Radio Zachód
- INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:**

1. Mediateka Zielonogórska ex aequo Polskie Stowarzyszenie Diabetyków – Lubuski Oddział Rejonowy w Zielonej Górze
2. Lubuski Teatr

Województwo Łódzkie

MEDIA:

1. Studenckie Radio Żak Politechniki Łódzkiej
- INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:**

1. Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”
- Województwo małopolskie:**

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Lucyna Zaleska
 2. Dominika Feiglewicz
 3. Barbara Wysoczańska-Grochal
- INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:**

1. Krakowskie Biuro Festiwalowe
2. Teatr im. Juliusza Słowackiego w Krakowie
3. WOMAI – World Of My All Inspirations

Województwo Mazowieckie

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Anna Bocheńska
2. Anna Gębka
3. Dominika Putyra

MEDIA:

1. blog „Słabowidzący– dobrze myślący”, jak również kanał – YouTube „SłaboWIDZĄCY”

2. Elżbieta Korczyńska

3. Marzena Rogalska

URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH:

1. Agnieszka Górniak – Ekspert ds. wsparcia i współpracy z NGO od 2017 r.

2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kozienicach

3. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Siedlcach

EDUKACJA:

1. Elżbieta Neroj

2. Michał Jalinnik

3. Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:

1. Biblioteka Publiczna Gminy Kozienice

2. Oddział Rejonowy PCK w Kozienicach

3. Teatr Roma

Województwo Opolskie

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Alicja Stelmaszczyk
2. Adam Wala
3. Piotr Pańków

MEDIA:

1. Nowa Trybuna Opolska
2. Monitor trzeciego sektora
3. Radio Park FM

URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH:

1. Centrum Dialogu Obywatelskiego Urzędu Miasta Opola

2. Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Opolu
3. Biuro Partnerstwa i Dialogu Obywatelskiego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego

EDUKACJA:

1. Szkoła Podstawowa nr 20 w Opolu
2. Przedszkole nr 6 w Nysie
3. Szkoła Podstawowa nr 13 w Opolu

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:

1. Firma Greg Wodziej z Opola
2. Miejska Biblioteka Publiczna w Opolu
3. Teatr im. Jana Kochanowskiego w Opolu

Województwo Podkarpackie

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Barbara Moskal
2. Teresa Biało i NEFI
3. Marcin Kaczmarzyk

MEDIA:

1. Radio Leliwa
2. Radio Rzeszów
3. TVL Telewizja Lokalna Tarnobrzeg

URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH:

1. Urząd Miasta w Tarnobrzegu
2. Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krosna
3. Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa

EDUKACJA:

1. Państwowa Uczelnia Zawodowa w Tarnobrzegu
2. Biuro Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Rzeszowskiego
3. Państwowa Wyższa Szkoła Wschodnioeuropejska w Przemyśle

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:

1. Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Rzeszowie
2. Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku
3. Skansen Archeologiczny Karpacza Troja

Województwo Podlaskie

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Ewa Anna Ambrożej
2. Elena Świątkowska
3. Anna Drabarz

MEDIA:

1. TVP 3 Białystok
2. Wydawnictwo Bratczyk

EDUKACJA:

1. Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Białostockiej

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:

1. Muzeum Historyczne w Białymstoku
2. Muzeum w Tykocinie
3. Muzeum w Bielsku Podlaskim

Województwo Pomorskie

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Jerzy Dzióbek

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:

1. Muzeum Emigracji w Gdyni

Województwo Śląskie:

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Hanna Pasterny
2. Agata Plech
3. Joanna Zarzeczna

URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH:

1. Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Rybniku
2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Częstochowie

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:

1. Bank Śląski Oddział Bytom ul. Dworcowa 12
2. Teatr Rozrywki w Chorzowie
3. Galeria Bielska BWA

Województwo Świętokrzyskie

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Paweł Słowik
2. Elżbieta Siudak
3. Krystyna Malarecka

URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH:

1. Krystyna Anna Jurys
2. Andrzej Michalski, dyrektor Świętokrzyskiego Oddziału PFRON
3. Marek Materek Prezydent Miasta Starachowice

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:

1. Stowarzyszenie Działań Twórczych i Rozwoju „Nawigacja”
2. Miejska Biblioteka Publiczna w Kielcach Filia nr 9
3. Klub Modnej Babeczki

Województwo Warmińsko-Mazurskie

URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH:

1. Ośrodek Informacji dla Osób Niepełnosprawnych przy Miejskim Zespole ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie

Województwo Wielkopolskie

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Leszek Szmaj ex aequo Tomasz Jerzyk

Województwo Zachodniopomorskie

IDOL ŚRODOWISKA:

1. Patrycja Klakla
2. Bogusław Krasnodębski
3. Halina Czosnowicz

URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH:

1. Powiatowy Urząd Pracy w Policach

EDUKACJA:

1. Szkoła Podstawowa nr 41 z Oddziałami Integracyjnymi w Szczecinie
2. Szkoła Podstawowa nr 21 z Oddziałami Integracyjnymi w Szczecinie
3. Szkoła Podstawowa nr 55 w Szczecinie „Błękitna”

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA:

1. Centrum Aktywności Kulturalnej Osób Niepełnosprawnych w Książnicy Pomorskiej w Szczecinie

ex aequo Stowarzyszenie POLITES ze Szczecina

2. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Szczecinie

Finał ogólnopolski

Powyższe osoby, instytucje i organizacje wzięły udział w ogólnopolskim głosowaniu, którego wyniki ogłoszono na 18 Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, która odbyła się w Warszawie. Laureatami zostali:

IDOL ŚRODOWISKA

1. Lucyna Zaleska
2. Anita Nowicka
3. Dominika Putyra

MEDIA

1. Andrzej Tikhonov
2. Radio Leliwa
3. Blog „Słabowidzący – dobrze myślczy”, jak również kanał YouTube „Słabowidzący”

URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH

1. Krystyna Anna Jurys
2. Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Rybniku
3. Ośrodek Informacji dla Osób Niepełnosprawnych przy Miejskim Zespole ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie

EDUKACJA

1. Biuro Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Rzeszowskiego
2. Elżbieta Neroj – Radca generalny w Departamencie Wychowania i Kształcenia Integracyjnego w Ministerstwie Edukacji Narodowej
3. Państwowa Uczelnia Zawodowa w Tarnobrzegu

INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA

1. Bank Śląski Oddział Bytom ul. Dworcowa 12
2. Muzeum w Tykocinie
3. Niewidzialny Dom

Zwycięzcy otrzymali dyplom oraz statuetki „Idola 2020”. Wszystkim nagrodzonym należą się wielkie gratulacje oraz podziękowania za zaangażowanie i pomoc środowisku osób niewidomych z terenu całej Polski.

*Andrzej Koenig
niewidomy*



Maty dla bezpieczeństwa

To kolejna inicjatywa mająca służyć poprawie bezpieczeństwa niepełnosprawnych uczniów podstawówki integracyjnej w Jeleniej Górze. 26 listopada przy niezwykle ruchliwym przejściu przy ul. Różyckiego zamontowano specjalne maty które pomagają w orientacji osobom niewidomym i niedowidzącym.

Inicjatorem był przewodniczący Rady Rodziców Szkoły Podstawowej nr 8 Mariusz Synówka. Zabobrzańska szkoła jest jedyną jeleniogórską podstawówką z oddziałami integracyjnymi. Wśród uczniów jest co najmniej kilkanaścioro dzieci mających problemy ze wzrokiem. Zamontowane maty mają uzmysławiać, że zbliżają się do przejścia dla pieszych. Przy okazji wymieniono wysłużone tabliczki przypominające o tym, aby wchodzić na zebrać tylko na zielonym świetle.

– Maty zostały zamontowane dzięki wsparciu finansowemu biura projektowego AGRAD Marcin Kostrzewski oraz firmy PROMAX Macieja Wandzela –

mówi Mariusz Synówka. – Koszt to około 2 tysiące złotych. Teraz czekamy na zamontowanie na tym przejściu sygnalizacji wzbudzeniowej, uruchamianej na przycisk. Planujemy, też żeby podobne maty, po zakończeniu budowy przyszkolnej hali spor-



towej, znalazły się przy innym przejściu dla pieszych w pobliżu szkoły.

Montaż mat przy przejściu przy ul. Różyckiego był następnym krokiem w kierunku poprawy bezpieczeństwa uczniów

SP nr 8, podjętym w tym roku szkolnym. We wrześniu w tym miejscu zamontowano emitery dźwięku. Potem przy czterech „zebrach” w pobliżu szkoły wymalowano wymyślone przez jej uczniów hasła mające przestrzegać przed używaniem telefonów komórkowych przy wchodzeniu na pasy. Ta akcja wymyślona przez Radę Rodziców przy Szko-

le Podstawowej nr 8 nawiązuje do przeprowadzonej dwa lata temu w stolicy przez "Tramwaje Warszawskie" kampanii pn: „Odłóż smartfon i żyj!”. W ramach akcji znakowano przejścia dla pieszych w okolicy ponad



200 stołecznych szkół. Przed zebra-
niami pojawiły się duże napisy
z hasłem „Odlóż smartfon i żyj”
w celu sugestywnego zwrócenia
uwagi pieszym, jak łatwo nara-
żają się na niebezpieczeństwo
na drodze. Dotyczy to głównie
dzieci i młodzieży poruszają-
cych się po chodnikach, bez
pamięci zapatrzonych w ekran
swojego telefonu.

Zdaniem Grzegorza Rybar-
czyka z jeleniogórskiej Straży

Miejskiej – nie ma wątpliwości
co do celowości takich działań
jaki miały miejsce na jelenio-
górskim Zabobrze.

– Akcja ta jest bardzo po-
trzebna z uwagi na to, że jest
ukierunkowana na młodzież,
która wychodząc ze szkoły od-
razu sięga po telefon, sprawdza
wiadomości, biegnie szybko
na dodatkowe zajęcia – mówi
G. Rybarczyk. – Dlatego trze-
ba tej młodzieży uświadomić,

żeby przejście dla pieszych było
przejściem dla pieszych, gdzie
konieczna jest koncentracja.
Mamy patrole prewencyjne przy
szkołach i widzimy jak młodzi
ludzie i nie tylko przechodzą
przez przejścia. Mówimy im
o zasadach przechodzenia przez
jezdnię i o tym, że tutaj może
nastąpić bardzo niebezpieczna
sytuacja, że ktoś może stracić
życie.

Grzegorz Kędziora

Nie tylko gaszą pożary

**Strażacy Kotliny Jeleniogórskiej wyszli z inicjatywą wsparcia se-
niorów tuż przed Wigilią. Ochotnicze Straże Pożarne zbierają
żywność, chemię i nowe ubrania, a po 18 grudnia dostarczą pacz-
ki do starszych, często samotnych osób...**

Prowadzący facebookową
stronę Strażacy Kotliny Jelenio-
górskiej wraz z przedstawicielem
Państwowej Straży Pożarnej po-
informowali 1 grudnia br. o roz-
poczęciu akcji – włączyło się do
niej 16 jednostek Ochotniczych
Straży Pożarnych.

– W tych ciężkich czasach
są ludzie zdani sami na siebie,
dlatego chcemy im pomóc –
powiedział Marcin Urbaniak
z OSP Rybnica. – Nie zbieramy
pieniędzy, tylko dary w formie
produktów – mogą to być m.in.
mąka, makarony, cukier, jajka,
ziemniaki, wszelkiego rodzaju
warzywa, a także ubrania takie
jak szlafrok, pidżama, kapcie –
ważne, żeby były nowe. Mogą to
być również pampersy dla doro-
słych, czy artykuły chemiczne –
dodał M. Urbaniak.

Wytypowano ok. 20 osób be-
neficjentów, ale jeśli akcja spotka
się z dużo większym odzewem,
strażacy zwrócą się do urzę-
dów gmin, ośrodków pomocy

społecznej o wytypowanie po-
trzebujących. Część jednostek
ma możliwość przechowywania
produktów.

– Strażacy zawsze niosą po-
moc i chętnie przyłączyli się do
akcji. Znamy ludzi, którzy po-
trzebują pomocy – dodała Na-
talia Barszczewska, strażaczka
z OSP Łomnica.

– Wspieramy inicjatywy,
które są skierowane do nasze-



go społeczeństwa. W miarę na-
szych możliwości staramy się
pomagać – powiedział Krzysztof
Zakrzewski, rzecznik prasowy
PSP w Jeleniej Górze.

Przemek Kaczałko
Fot. Przemek Kaczałko



Rusza we Wrocławiu Ośrodek Opieki nad Pacjentem po COVID-19

Przy Dolnośląskim Centrum Chorób Płuc otwiera się pierwszy na Dolnym Śląsku i drugi w Polsce Ośrodek Kompleksowej Opieki nad Pacjentem po COVID-19, który obejmie swoją opieką pacjentów, u których występują powikłania po zarażeniu wirusem SARS-CoV-2. Samorząd województwa przekaże 200 tysięcy złotych na specjalistyczny sprzęt do diagnostyki w ośrodku.



– Zależy nam na zapewnieniu kompleksowej opieki dla wszystkich naszych pacjentów. Zakażenie koronawirusem to w wielu przypadkach dopiero początek walki o powrót do pełni zdrowia. Późniejsze powikłania po chorobie mogą być bardzo niebezpieczne. Miejsca takie jak to zapewniają profesjonalną opiekę i specjalistyczny sprzęt. Pamiętajmy aby obserwować się i zgłaszać w razie wystąpienia niepokojących objawów – apeluje marszałek Cezary Przybylski.

Dzięki dofinansowaniu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego w kwocie blisko 200 tys. złotych Ośrodek Kompleksowej Opieki nad Pacjentami z COVID-19 kupi najnowszy system do badania funkcji wentylacyjnej płuc w warunkach wysiłku. Urządzenie to jest niezwykle potrzebne,

ponieważ część zaburzeń nie jest wykrywana w warunkach stacjonarnych i są dopiero widoczne przy zwiększonym zapotrzebowaniu organizmu na tlen w warunkach wysiłku.

Dodatkowo urządzenie to będzie służyło innym pacjentom Dolnośląskiego Centrum Chorób Płuc, przede wszystkim kwalifikowanych do zabiegu usunięcia fragmentów płuc z powodu nowotworów. Znacznie poprawi to bezpieczeństwo zabiegów torakochirurgicznych, bowiem ocena możliwości układu oddechowego będzie bardzo dokładna.

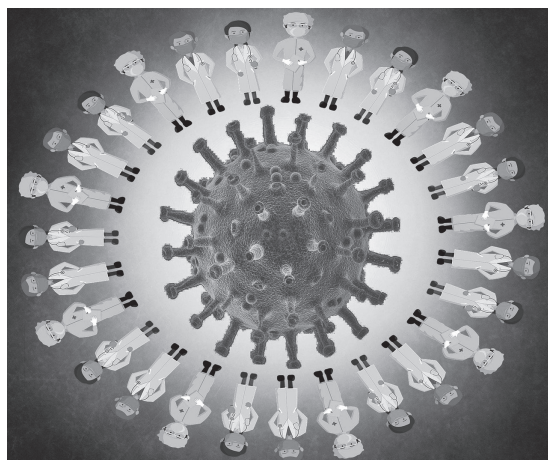
– Coraz więcej osób, które przeszły zakażenie koronawirusem przez wiele tygodni odczuwa skutki przebytej choroby. Wirus SARS-Cov-2 może pozostawiać niepożądane ślady w całym organizmie, świadczy to o tym, że mamy do czynienia z naprawdę niebezpieczną chorobą, której absolutnie nie możemy bagatelizować. Dzięki uruchomieniu Ośrodka Kompleksowej Opieki osoby, u których występują powikłania po przebyciu choroby COVID-19 będą otoczone profesjonalną opieką.

To bardzo ważne, aby ozdrowieńcy, którzy nadal zmagają się z różnymi dolegliwościami mogli liczyć na pomoc specjalistów. Takie działania znacznie zwiększają szanse na powrót do zdrowia – mówi wicemarszałek Marcin Krzyżanowski.

Usługi medyczne świadczone dla pacjentów, którzy przeszli COVID-19 są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia oraz ze środków Dolnośląskiego Centrum Chorób Płuc. Oznacza to, że pacjenci nie będą ponosili żadnych kosztów wynikających z korzystania z Ośrodka Kompleksowej Opieki.

Dodatkowo DCChP we Wrocławiu nawiązało współpracę dotyczącą kierowania pacjentów do jedynego w Polsce szpitala, w którym w ramach pilotażu Ministerstwa Zdrowia prowadzone są stacjonarne turnusy rehabilitacji pulmonologicznej dla pacjentów po COVID-19. Mowa tutaj o Szpitalu Specjalistycznym MSWiA w Głucholazach. Szpital przy ulicy Grabiszyńskiej podjął również współpracę z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu w ramach kwalifikacji dawców osocza od ozdrowieńców.

Koordinacją opieki nad pacjentem polegającą na umawianiu wizyt, konsultacji oraz kon-



także z chorym zajmować się będą wykwalifikowane asystentki medyczne.

W ramach działalności ośrodka, pacjenci będą mogli korzystać z:

- badań czynnościowych układu oddechowego (spirometria, dyfuzja, pletyzmografia, wysiłkowe badanie płuc)
- badań obrazowych układu oddechowego (RTG, TK, angioTK, scyntygrafia) oraz serca (USG serca, MRI serca)
- badań laboratoryjnych (gazometria włósniczkowa, gazometria tętnicza, przeciwciała, troponina etc.)
- w zależności od potrzeb z bezpłatnych konsultacji:
 - rehabilitanta
 - psychologa
 - dietetyka
- pracownika socjalnego z wykształceniem kwalifikacji do bezpłatnego wypożyczenia koncentratora tlenu i tlenoterapii biernej w domu w ramach

NFZ (Ośrodek Leczenia Niewydolności Oddechowej w Domu DCCChP)

- wysokospecjalistycznych diagnostycznych hospitalizacji jednodniowych na oddziale pulmonologicznym DCCChP
- kwalifikacji do Nieinwazyjnej Wentylacji Mechanicznej w warunkach szpitalnych
 - To co wyróżnia nasz Ośrodek Kompleksowej Opieki nad Pacjentem po COVID-19, to holistyczne i skoordynowane podejście do problemów zdrowotnych naszych podopiecznych. W ramach naszej placówki pacjent będzie pod opieką specjalistów chorób płuc, którzy dysponują szerokimi możliwościami diagnostycznymi i leczniczymi
 - dodaje Marcin Murmyło Dyrektor Dolnośląskiego Centrum Chorób Płuc we Wrocławiu. – Mamy coraz więcej „ozdrowieńców” po COVID-19, u których choroba zostawiła trwałe ślady, przede wszystkim w płucach, ale

DANE KONTAKTOWE

Ośrodek Kompleksowej Opieki Nad Pacjentem z COVID-19
Dolnośląskie Centrum Chorób Płuc ul. Grabiszyńska 105, gabinet 12 (niski parter) – wejście A

Rejestracja: 71 33 49 683 lub 71 33 49 684 (godz. 7.30-15.00)

Skierowanie: Skierowanie może wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego (rodzinny, specjalistyczny ambulatoryjny, izba przyjęć, poszpitalne).

Szpital przyjmuje e-skierowania – prosimy wówczas o wpisanie kodu resortowego 1270 (Poradnia Gruzlicy i Chorób Płuc)

również w stanie psychicznych, układzie krążenia czy ogólnej sprawności. Chcemy im pomóc w powrocie do normalnego życia – dodaje dyrektor Murmyło.
(UMWD)

Fot. enriquelopezgarr z Pixabay

Prezenty wręczone – dzieci szczęśliwe

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w ramach projektu „Mikołaj Dzieciom” wręczył paczki mikołajkowe 60 dzieciom w wieku od 2 lat do 10 lat z rodzin objętych wsparciem ośrodka.

Powyższy projekt skierowany jest do dzieci ze środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym. Biorąc pod uwagę fakt, iż każde dziecko ma potrzebę otrzymania prezentów i bycia wyróżnionym, nasz projekt chce wyjść naprzeciw oczekiwaniom dzieci i choć w części zaspokoić ich potrzeby, po prostu wzbudzić uśmiech na twarzach, sprawić aby dzieci w tym dniu czuły się szczęśliwe i radosne – podkreśliła Ewa Olk z jeleniogórskiego MOPS-u.



W tym roku ze względu na pandemię nie mogliśmy zorganizować zabawy, która odbywała się co roku, ale chcieliśmy i tak wzbudzić radość w dzieciach – podkreśliła Ewa Olk.

Tekst i fot. Przemek Kaczałko

Jesienno-zimowe dary natury

Większość osób zapytana o porę zbierania ziół wymieni wiosnę i lato, jednak sezon zielarski trwa tak naprawdę cały rok. Istnieją surowce zielarskie, które wręcz zaleca się zbierać w okresie jesienno-zimowym, gdyż wówczas właśnie zawierają najwięcej substancji czynnych. Pamiętajmy również, że są zioła, które można zbierać dopiero po pierwszych mrozach.

Późna jesień jest najlepszą porą na zbiory tzw. ziół korzeniowych. W tym czasie największą wartość mają korzenie mniszka lekarskiego, żywokostu, łopianu czy tataraku. Rośliny te przez cały okres swojej wegetacji zgromadziły wiele substancji i to w odpowiedniej ilości, która pozwoli im przetrwać, mimo że obumarły już ich liście i łodygi.

Mniszek lekarski

Zatrzymajmy się chwilę przy korzeniu mniszka lekarskiego, który z całej rośliny jest częścią najbardziej wartościową. Związki zawarte w korzeniu mniszka jak glikozydy, sterole, olejki lotne, cholina czy inulina, wspomagają pracę wątroby, pęcherzyka żółciowego oraz procesy trawienne. Usuwają też z naszego organizmu toksyny. Picie wywaru z korzenia mniszka lekarskiego pomaga obniżyć poziom cukru we krwi, a także ciśnienie krwi. Korzeń pomaga również w leczeniu biegunki, chorób pęcherza moczowego, a także dny moczanowej. Niektóre plemiona Indian stosują napar z korzenia przy leczeniu nerek, zgagi i przy niestrawnościach. Jednak osoby, które cierpią na wrzody żołądka czy jego zapalenie powinny



uważać w stosowaniu korzenia tego zioła, gdyż może on powodować nadprodukcję kwasu żołądkowego, co tylko zwiększy dolegliwości. Korzenie mniszka, ale roślin starszych, wykupujemy późną jesienią, oczyszczamy z części nadziemnych, oczywiście myjemy i suszymy w temperaturze do 30 stopni. Jeśli roślina jest uprawiana, a nie rośnie dziko, to zbieramy korzenie w drugim roku po wysiewie, gdyż takie mają największą wartość. Zasuszony korzeń przechowujemy do roku, a przygotować z niego można odwary i nalewki. Do wykonania np. herbatki z korzenia mniszka potrzebujemy litr zagotowanej wody, do którego dodajemy dwie łyżeczki posiekanego korzenia. Mieszmamy jedną minutę, stale trzymając mieszaninę na ogniu, a następnie odstawiamy na około czterdzieści minut. Herbatka jest gotowa do picia po uprzednim przecedzeniu naparu. Polecam do schłodzonego naparu dodać miód lipowy i sok z cytryny.

Warto tu też wspomnieć, że naukowcy na wydziale Chemii i Biochemii Uniwersytetu Windsor w Kanadzie doszli do wniosku, że korzeń ten jest bardzo skuteczny w walce z komórkami nowotworowymi. Działa nawet lepiej niż chemioterapia, ponieważ zabija komórki tylko dotknięte rakiem i to w czasie czterdziestu ośmiu godzin. Jego działanie zostało wypróbowane głównie na osobach chorych na białaczkę. Korzeń mniszka jest również źródłem wielu witamin, jak wit. A, D, C i z grupy B oraz minerałów, np. potasu, magnezu, krzemu czy żelaza.

A co powiecie Drodzy Czytelnicy na kawę z mniszka? Okazuje się, że korzeń z mniszka zawiera m.in. kwas kawowy, a jest to także substancja przeciwzapalna, żółciopędna, przeciwmiażdżycowa i wykazuje działanie fungistatyczne, czyli hamujące wzrost grzybów oraz bakteriostatyczne. Taką mniszkową kawę przygotowujemy tak samo jak kawę w ziarnach. Mielimy ususzony korzeń, a potem przesypujemy do kafeterki, najlepiej trzy łyżeczki (z osobistej praktyki). Taka kawa prawie nie pachnie, ale niestety jest bardzo gorzka. Dlatego też, żeby złagodzić jej gorycz można zrobić ją w tzw. wersji instant, czyli zalać wrzątkiem jedną łyżeczkę zmielonego korzenia mniszka. Jest wówczas delikatna i nie trzeba jej słodzić. Można dodać mleko lub śmietankę kokosową i oczywiście przecedzić przed podaniem.

Późną jesienią oprócz różnych korzeni zbieramy, tuż po pierwszych mrozach, owoce tzw. ziół owocowych, jak np. owoce jarzębiny, kaliny, berberysu czy rokitnika. Dlaczego po przemroźeniu? Wówczas bowiem tracą one goryczkę i nadają się do przetworzenia. Zaś późną zimą można zbierać owoce jałowca, które wykorzystuje się jako przyprawę, a tak ze do produkcji olejków eterycznych.

Jemioła

Ciekawym przykładem na późno jesienne dary jest jemioła, którą zbiera się od grudnia do wczesnego marca. Już nasze babcie i prababce stosowały to zioło na nadciśnienie. Mimo że jest krzewem półpasożytniczym, gdyż rośnie na drzewach i pobiera od nich sole mineralne i wodę, to dla człowieka oprócz zastosowania, jako ozdoby bożonarodzeniowej, pod którą chłopak może skraść buziaka dziewczynie, ma także działanie zdrowotne. Ta rosnąca na dębach wykazuje najsilniejsze właściwości lecznicze. Jemioła rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Ma też działanie moczopędne i uspokajające, a zawarte w ziele lektyny i wiskotoksyny pobudzają układ odpornościowy. Listki i małe gałązki jemioły można stosować zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Polecam Państwu nalewkę, na którą potrzebujemy 40g ziela jemioły, 5g liści ruty i 5g liści melisy, które zalewamy litrem czerwonego wytrawnego wina, wcześniej zmieszanego z 50g spirytusu. Całość odstawiamy na 2 tygodnie w ciepłe miejsce. Następnie nalewkę zlewamy i filtrujemy przez bibułkę. Pijemy trzy razy dziennie po

30 kropli. Przydatne również dla pań przy obfitych krwawieniach menstruacyjnych.

Igliwie i pączki

W porze zimowej możemy także zbierać igliwie sosny zwyczajnej, świerku czy też jodły i wykorzystywać je na napary do kąpieli wzmacniających oraz do inhalacji. Pamiętajmy też, że do zielarskich surowców zbieranych późną jesienią i zimą, należą pączki sosny, buka, brzozy, czarnej topoli czy porzeczki. Pączki czarnej topoli mają częste zastosowanie wspomagające w leczeniu oskrzeli i płuc. Zaś pączki sosny i jej gałązki są bogatym źródłem witaminy C i przepięknie pachnących olejków eterycznych – cudowne do inhalacji.

Z igiełek sosny i świerka parzymy zdrową herbatkę, którą można wzbogacić skórką pomarańczy lub cytryny. Zimową porą taka herbatka nie tylko rozgrzeje, ale i pomoże w udrożnieniu zatok lub zatkanego nosa, a zapach igliwia ukoi nerwy i poprawi samopoczucie.

Osobiście polecam KONFITURĘ Z IGIEŁ SOSNY, która pomaga w leczeniu przeziębienia, kaszlu, a nawet przy zapaleniu oskrzeli. Profilaktycznie można ją stosować do wzmocnienia układu odpornościowego, co przecież jest tak ważne w okresie jesienno-zimowym. A jak ją przygotować? Potrzebujemy dwie szklanki świeżych igieł sosny, pół szklanki owoców dzikiej róży, półtorej litra wody, trzysta gram cukru i jedną cytrynę.

Oczywiście wszystkie rośliny pozyskujemy z czystych, nieskażonych terenów i najlepiej pod koniec jesieni po pierwszych przymrozkach.

Po umyciu i obraniu z gałązek igiełek sosny, zalewamy je, wraz z umyтыми owocami dzikiej róży, jednym litrem wrzącej wody i rozdrabniamy blenderem. Odstawiamy na około dwanaście godzin i przecedzamy przez sito, tak aby zatrzymać pestki i włoski owoców dzikiej róży, gdyż tylko nadałyby gorzkiego smaku konfiturze. Do przecedzonej mieszaniny dolewamy pozostałą część wody, dodajemy cukier i gotujemy do momentu zagęszczenia. Pod koniec dodajemy sok z cytryny, który z kolei pomoże zniwelować goryczkę z igieł sosny. Konfiturę nalewamy do słoiczka i od razu zakręcamy, aby podarować sobie jej dodatkowe pasteryzowanie. Podczas gotowania traci się i tak już część witaminy C. Taka konfitura ma ciemnobrązową barwę i konsystencją bardziej przypomina miód niż marmoladę. Jej smak i aromat są delikatne, a w domu pięknie pachnie.

Sól... sosnowa

Pamiętajmy także o najprostszym zielarskim wykorzystaniu potencjału ziół, a jest nim sól, np. sól sosnowa, którą można używać zarówno do relaksujących kąpieli, jak i w celach kulinarnych. Przykładem mogą być pieczone ziemniaczki, czy sos grzybowy przyprawione sosnową solą. Po utarciu igieł sosny z solą niejodowaną, ma ona zieloną barwę, która znika szybko zaraz po wysuszeniu soli. Do takiej przyprawy można także dodać sosnowe pączki, gdyż zawarta w nich żywica i olejki eteryczne wzbogacą smak i zapach potraw.

Małgorzata Mazurek

Wspominamy tych, którzy przegrali walkę z koronawirusem

Bogdan Nauka, odszedł w wieku 62 lat. Polonista, teatrolog i reżyser, dyrektor Zdrojowego Teatru Animacji w Cieplicach. Laureat wielu nagród i wyróżnień. Człowiek niezwykle otwarty, ciepły i serdeczny.

Wspomina Stanisław Schubert, Prezes KSON: Bogdan... nie można o Nim wszystkiego powiedzieć, nawet w trochę kronikarskim, ciepłym przypomnieniu Prezydenta Miasta. Jedno jest pewne, że straciliśmy Artystę o wspaniałych zdolnościach organizatorskich. Kierował przecież, w najtrudniejszym okresie, dwoma teatrami, ba – zespołami teatralnymi. Poznałem Go bliżej w 2007 roku, gdy zrodził się pomysł wystawienia „Zemsty”, w obsadzie miejscowych VIP-ów. Spektakl ten reżyserował Jacek Paruszyński, ale „Spiritus Rector” zdarzenia był dyrektor Bogdan Nauka. To on zasugerował, by kasę z biletów przeznaczyć na fundusz budowy windy w teatrze. Podpowiadał też „persony dramatu”, aby nadać mu dramaturgii. Marek Obrębalski i Marcin Zawila w rolach nie tylko scenicznie zwaśnionych Rejenta i Cześnika, mimo paru „wpadek” wypadli rewelacyjnie. Podobnie jak Jerzy Łużniak w roli Papkina.

W dniu premiery, 26 czerwca 2008 roku, teatr wypełniali widzowie – jak rzadko – po ostatnie „jaskółki”. Gdy kurtyna poszła w górę, przez widownię przeszedł prawdziwy ksiądz (Jó-



*Bogdan Nauka,
fot. Przemysław Kaczalko*

zef Stec w prałackich szatach), z prawdziwymi ministrantami. Przy dźwiękach dzwonek śpiewali „Niech się dzieje wola Nieba”... Na scenie grali, za Bogdana sugestią, niepełnosprawni aktorzy, min. na wózku Małgosia Leoniec w roli Klary. To było wydarzenie! Na skromnym raucie po spektaklu, poproszony o głos Bogdan, stanął ze znaną sobie skromnością, w drugim rzędzie. Już po 10 latach winda w „Norwidzie” ruszyła. Jak myślisz Boguś, warto tę „Zemstę” powtórzyć? Może teraz z cytatu „jak będzie zgoda, wtedy Bóg nam rękę poda”? Śpij spokojnie Przyjacielu...

Ryszard Jędrecki, przegrał walkę z COVID-em w wieku 72 lat. Związany był z GOPR-em od 1970 roku, uprawnienia instruktora ratownictwa górskiego zdobył 8 lat później. Był członkiem Zarządu Grupy Karkonoskiej GOPR, wieloletnim ratowni-

kiem zawodowym, członkiem kapituły Odznaczeń GOPR, członkiem Fundacji GOPR, prezesem Klubu Seniora Grupy Karkonoskiej GOPR, ratownikiem narciarskim. Za swoją pracę wielokrotnie nagradzany i odznaczany.

Wspomina Katarzyna Pietuszek, Radio KSON: Ryszard, a w zasadzie Rysiek, był Człowiekiem wyjątkowym. Niewiele jest osób, które tak bezgranicznie kochają to, co robią. Przemierzył wszystkie górskie szlaki, znał każdy karkonoski kamień, każde schronisko, jego historię. Opowiadał tak zajmująco, że słuchało się z wypiekami na twarzy. Wielokrotnie gościł na antenie Radia KSON, opowiadając, jak przygotowywać się do górskich wycieczek, na co zwracać uwagę i o czym pamiętać. Nie było sytuacji, której odmówił wywiadu. Każda pora, jeśli nie miał akurat dyżuru, była dobra. Jego głosu,



Ryszard Jędrecki, fot. GOPR

ciepłego i przyjaznego, można było także słuchać na antenie Muzycznego Radia w porannych komunikatach. Znałam także Ryszarda prywatnie, z Jego żoną siedziałyśmy w jednej gimnazjalnej ławce w warszawskim Liceum Żmichowskiej. Spędzaliśmy razem wakacje. Pomagał mi, gdy przeniosłam się ze stolicy w Karkonosze. Nie odmawiał, zawsze służył radą i pomocą. Był po prostu Przyjacielem.

Z wyglądu przypominał dostojnego „Grizzly”, postawny, wyprostowany, czujny. Na górskich stokach zmieniał się w zwinną kozicę. Gubił się na warszawskich ulicach, nigdy na karkonoskich szlakach.

Mam nadzieję, że znajdziesz Ryśku w Niebiosach jakieś szczyty, równie białe, jak o tej porze nasza Królowa Śnieżka. Na ziemi z pewnością będzie Ciebie bardzo brakowało.

Dr Przemysław Wiater, odszedł w wieku 62 lat. Z zawodu był historykiem sztuki, dyplomowanym kustoszem. Przez wiele lat pracownikiem Domu Carla i Gerharta Hauptmannów w Szklarskiej Porębie, oddziału Muzeum Karkonoskiego w Jeleniej Górze. Wykładał w Wyższej Szkole Menedżerskiej w Legnicy. W lutym 2020 roku objął stanowisko dyrektora Muzeum Karkonoskiego w Jeleniej Górze. Jego zaangażowanie w odkrywanie historii regionu, a zwłaszcza Szklarskiej Poręby, było bezcenne. Był autorem kilkunastu świetnych publikacji z zakresu historii Dolnego Śląska, a szczególnie dziejów Karkonoszy i Gór Izerskich. Swoim zaangażowaniem, pasją, sprawiał, że mieszkańcy regionu chętniej interesowali się historią. Odszedł



Przemysław Wiater, fot. Przemysław Kaczałko

człowiek o ogromnej wiedzy, którą tak chętnie się dzielił.

Wspomina Grzegorz Sokołowski, szef Lokalnej Organizacji Turystycznej w Szklarskiej Porębie: Dla mnie to po prostu „Przemo” – mój wieloletni przyjaciel, współpracownik w Radzie Miejskiej Szklarskiej Poręby. Był członkiem Rady Miejskiej w Szklarskiej Porębie z najdłuższym stażem. Przemek był historykiem, ale to jest mało powiedziane. Był przede wszystkim wielkim pasjonatem i duszą człowiekiem, jeśli chodzi o historię regionu. Inicjował wiele wspólnych działań. Miał tyle w sobie siły, zaparcia, że wiele jego idei było realizowanych nie jednocześnie, ale przez dłuższy czas,



Fot. UM Szklarska Poręba

np. Ski-Retro Festiwal, Flanela, czy Bieg Retro. Przemek nie tylko je inicjował, ale także w nich uczestniczył. Miał przeogromną wiedzę. Wydaliśmy wspólnie kilka książek, ostatnio album o Szklarskiej Porębie. Praca z Nim sprawiała mi ogromną radość, wymienialiśmy się pomysłami, co powinniśmy zrobić, jak to wydanie zmieniać. Zaczęliśmy rozmawiać o wydaniu nowej książki i Szklarskiej Porębie, swojego rodzaju przewodnika historycznego – bo takiego do tej pory nie było. Przemek miał wielkie poczucie humoru i był doskonałym przyjacielem. Udzielał się na tylu forach, tak wiele rzeczy Go interesowało, był w tylu miejscach obecny, że trudno to wszystko ogarnąć. Jest to potężna strata dla nas – mieszkańców Szklarskiej Poręby, ale nie tylko, bo także dla nas – przyjaciół. Wielki żal i pustka, bo dziś nie ma osoby która by tę pustkę wypełniła. Przemek będzie z pewnością żył w swoich dziełach, w swoich książkach, w swoich artykułach i we wszystkich przedsięwzięciach, które za inicjował. Wielu przyjaciół podtrzyma to, co On zaczął...

Katarzyna Pietuszek

Drugie życie z pasją

Po wielu latach pracy jako przewodnik i specjalista od rozrywki w domach wczasowych, po wypuszczeniu w szeroki świat córki, Zygmunt Trylański zajął się na całego tym, co kocha: fotografią. Jego zdjęcia zdobywają laury na konkursach w różnych zakątkach świata, a on sam jednego jest pewny: w życiu na nic nigdy nie jest za późno!



Gdy kiedyś przez miesiąc opiekowałem się dwoma nastoletnimi praktykantkami szkoły fotograficznej, zabierałem je w przeróżne miejsce mojej pracy: na konferencję międzynarodową, do instytucji i organizacji pozarządowej, w góry, na spotkania z ciekawymi ludźmi różnych specjalności związanych z mediami. Na koniec zapytałem, co bądź kto okazał się dla nich najciekawszy. Odpowiedziały zgodnie bez wahania: Zygmunt Trylański.

Odwiedziliśmy go w jego mieszkaniu w bloku w centrum Szklarskiej Poręby. Mieszka w nim sam, otoczony regałami pełnymi książek, fotografiami i komputerem, na którym śledzi bieżące wydarzenia. Ma 75 lat, ale jego wrażliwość i intelekt są żywsze niż u niejednego nastolatka.

Poprosiłem Zygmunta o jedną, złotą radę dla początkujących, którzy chcą robić dobre zdjęcia.

– Książki! Czytajcie książki – odpowiedział. – Książki wszech-

stronnie rozwijają, kształtując wyobraźnię, wrażliwość, intelekt.

Sam czyta niemal bez przerwy. By pochłaniać więcej książek, skończył kurs szybkiego czytania. Dzięki temu czas, który dawniej poświęcał na przeczytanie jednej książki, teraz wystarcza mu na przeczytanie pięciu-sześciu.

– No i radzę też podglądać mistrzów fotografii, uczyć się od nich – podpowiadał młodym fotografom.

Zalicza się do mistrzów, i to w skali międzynarodowej. Niedawno uhonorowany został prestiżowym tytułem przez największą organizację fotograficzną na świecie (FIAP z siedzibą w Luksemburgu), działającą pod patronatem UNICEF-u. By zostać przez nią wyróżnionym, trzeba mieć bogaty dorobek fotograficzny: szereg wystaw, medali, nagród.

Zygmunt Trylański je ma, bo sukcesy odnosi od półwiecza, choć proza życia sprawiła, że zajmował się fotografią z różną in-

tensywnością. Najpierw poświęcał jej dużo czasu, potem mniej, a ostatnio znowu bardzo wiele. Wysłał swoje prace na konkursy w różnych częściach świata, często z powodzeniem: otrzymuje nagrody i wyróżnienia.

Na emeryturze ma też bardzo dużo czasu na inną pasję, łączącą się z fotografią: podróże. Sprzyja temu, m. in., przynależność do Związku Polskich Fotografów Przyrody. W tym roku organizacja ta obchodzi swe 25-lecie, co zamierzała uświetnić 25 plenerami w różnych zakątkach Polski. Zygmunt zamierzał wziąć w dużej części z nich. Niestety, pandemia pokrzyżowała te plany.

– Zwykle jednak rocznie uczestniczę w kilkudziesięciu wyjazdach w kraju i za granicą. I mam nadzieję podróżować, dopóki nogi niosą – mówi.

Wśród krajów, które świetnie wspomina, jest cudowna Malta. Wstrząsnęła nim Armenia, gdzie był z grupą ratownictwa kataklizmowego po trzesieniu ziemi. Do wymarzonych kie-

runków należy Nowa Zelandia: piękne plenery, urozmaicona przyroda i strefy klimatyczne, cudowne przestrzenie i poczucie wolności.

Ale pod ręką ma Karkonosze, co bardzo docenia. Mieszka blisko wyciągu na Szrenicę.

– Kiedy najlepiej robić zdjęcia w górach? – pytam.

– Rano jest najkorzystniejsze światło, to złota godzina po wschodzie słońca – radzi. – Błękitna jest przed zachodem, wtedy też światło jest dobre.

Poza wybitnymi fotografiami przyrody, znany jest także jako autor świetnych aktów. Zasłynął w tej roli już w latach 70. poprzedniego stulecia, zdobywając główną nagrodę na największej wystawie aktów w Krakowie.



Skąd się wziął w Karkonoszach?

Urodził się w Łodzi, tam się uczył, studiował i pracował. W 1968 roku, gdy studenci domagali się demokracji, na co rządzący wtedy komuniści odpowiedzieli represjami, nie należał do pokornych, więc wyrzucono go najpierw z Politech-

niki Łódzkiej, a potem z pracy w Anilanie.

– O 17 lat starsza siostra mieszkała w Szklarskiej Porębie, więc dołączyłem do niej – wspomina. – W Funduszu Wczasów Pracowniczych znalazłem pracę. Prowadziłem turystów na wycieczki. To był rok 1971.

Uprawnienia przewodnickie zdobył na kursie prowadzonym przez najślynniejszego przewodnika z Karkonoszy, charyzmatycznego Tadeusza Stecia, którego wspomina jako wspólnego wykładowcę. Potem były szalone w Karkonoszach lata siedemdziesiąte, pełne ludzi z całej Polski, zabawy, muzyki i śpiewu. Ludzie pięknie się wtedy bawili, śpiewali w autokarach, a nawet na ulicach.

Ten radosny nastrój zburzony został przez stan wojenny, gdy władza wprowadziła różne zakazy, nawet w górach. Szczególnie absurdu była stalowa lina, oddzielająca Polskę Ludową od Czechosłowacji na szczycie Śnieżki.

Siostra Zygmunta była ulubioną modelką Vlastimila Ho-

fmana – największego malarza, a może w ogóle artysty, w Karkonoszach po zakończeniu II wojny światowej.

– Zaprowadziła mnie do niego i potem już sam go odwiedzałem, w wieku 7-8 lat – opowiada. – Pozowałem. Mistrz zabawiał mnie opowieściami, bo byłem dzieckiem, więc trzeba było mnie czymś zająć przez kilka godzin. Pamiętam dokładnie opowieści Hofmana o reinkarnacji. Gdy zaczynał widzieć u mnie zmęczenie bądź brak zainteresowania, częstował cukierkami z wielkiej wazy. Był niesamowitą osobowością, skupioną w pełni na sztuce, wiele obrazów rozdał. Nie znał wartości pieniądza. Na szczęście miał żonę, która dbała o wszystko... Dzięki tym wizytom rozpoznałem siebie w pastuszku grającym na trąbce na obrazie w klasztorze w Niepokalanowie.

Często jeździ do Pragi, w którym, po studiach w Danii i Anglii, zamieszkała, zakochała się i założyła rodzinę jego córka.

– Kiedy pojedziesz do Nowej Zelandii? – pytam na pożegnanie. – Może uda się w kolejnym życiu? – odpowiada Zygmunt Trylański. – Może jednak w tym? Czyli w drugim życiu. Kiedy zaczyna się to drugie? Wtedy, gdy człowiek zdaje sobie sprawę, że pierwsze ma swój kres. Przez kilkadziesiąt lat nie dopuszczamy tej myśli, a gdy zdajemy sobie z tego sprawę, doceniamy każdego sympatycznego człowieka, którego spotkamy, każdą dobrą książkę, każdy uśmiech kobiety...

Leszek Kosiorowski
Zdjęcia z archiwum
Zygmunta Trylańskiego

Autyzm trzeba oswajać

Autyzm to przypadłość, która zaliczana jest do grupy symptomów zwanych wycofaniem, czyli unikaniem kontaktu ze światem zewnętrznym, z ludźmi i otoczeniem. Uważa się, że jest to zaburzenie dotyczące mózgu, mogące mieć podłoże genetyczne. O autyzmie Katarzyna Pietuszko (Radio KSON) rozmawia z Joanną Kłagą, p.o. wiceprezesa Fundacji AUTIKA



Katarzyna Pietuszko (po lewej) rozmawia z Joanną Kłagą

Katarzyna Pietuszko: Zdarzają się takie sytuacje, gdy obserwując własne dziecko dostrzegamy, że zachowuje się inaczej, niż powinno. Często składamy to na karb tego, że być może rozwój nie przebiega tak, jak powinien. Nie wiemy, że nasz malec może cierpieć na autyzm. Proszę powiedzieć, co to jest autyzm i jak go rozpoznać?

Joanna Kłaga: Autyzm to jest odmienność rozwojowa, to znaczy, że dziecko rodzi się zdrowe, nie towarzyszą inne jednostki chorobowe, nie jest niepełnosprawne intelektualnie, czyli rozwija się w inny neurologicznie sposób. Bardzo często towarzyszy temu, na przykład, opóźnienie w rozwoju mowy, albo zupełne odrzucenie komunikacji werbalnej. To jest po prostu inny spo-

sób patrzenia na świat, na siebie, na swoje potrzeby. Moim zdaniem jest to naprawdę dogłębne i prawdziwe życie ze swoimi priorytetami i potrzebami, ale jest ono tak odmienne od naszych norm społecznych, że potrzebuje bardzo intensywnego wsparcia. Rozpoczynając od rodziny, kończąc najprawdopodobniej na sąsiadach, na każdym przechodniu, który zechce być otwarty na taką osobę. No i oczywiście istotną rolę odgrywa szkoła.

– W jaki sposób rodzic może dostrzec, że z dzieckiem nie dzieje się tak, jak powinno się dziać?

– Czasami ten proces bywa dosyć długi. Mniej więcej między 12 a 15 miesiącem życia można zaobserwować pewne cechy: dziecko nie wodzi wzrokiem, nie

obraca się w stronę mamy, która wchodzi do pokoju, nie reaguje na naszą mimikę odtwarzając to, co mówimy. Później, kiedy taki młody człowiek rośnie, często są objawy towarzyszące, np. podskakiwanie, bieganie na palcach, bardzo odroczone mowa, chociaż nie w każdym przypadku. Ważne jest, żeby zauważać, że każdy autysta jest inny. Cech wspólnych, na przykład alternatywnej komunikacji i pewnych zachowań schematycznych jest kilka. To są osoby bardzo różnorodne i myślę, że ok. 15-16 miesiąca życia warto przyglądać się naszemu dziecku, obserwować je, w jednocześnie poczytać o prawidłowym rozwoju w tym okresie. Jeżeli zauważamy brak zainteresowania rodzicem, czy nietypowe ruchy, albo tzw. zawieszanie się, to warto to zdiagnozować. To nie jest proste, to jest długi proces, ale warto to zrobić i zacząć działać. Zacząć terapię i wspomaganie dziecka. Nie szukać drugiej, trzeciej piątej opinii, co się często zdarza. Pierwsze lata życia są najważniejsze, plastyczność mózgu do 10. roku życia ma większe szanse, żeby dziecko komunikowało się werbalnie. Wszystko jest do przeżycia. Przypomina to trochę „specjalistyczną obsługę własnego dziecka”.

– Czy lekarze albo terapeuci są w stanie pomóc? Jeśli tak – to jakimi metodami? Farmakologicznie? Czy taka pomoc jest w ogóle potrzebna?

– Bardzo ważnym przesłaniem naszej Fundacji jest hasło, że my oswajamy autyzm. Autyzmu nie da się leczyć. Nie ma magicznych tabletek, nie ma środków na autyzm. Lekarze są ogromnym wsparciem. Mądry pediatra, który wspiera rodzinę,

który dobiera indywidualny kalendarz szczepień, który odeśle do dobrego psychiatry jest na wagę złota. Dobry psycholog, który będzie szukał ścieżek dotarcia, nie pójdzie na skróty i nie będzie szukał farmakologicznych rozwiązań uspokajających, który będzie w stanie dostrzec, że zachowania nieswoiste – często nazywane niechcianymi – są w rzeczywistości odbodźcowaniem, naturalną potrzebą dziecka, tak samo jak picie, jedzenie sen – to może uratować przede wszystkim rodzinę jako całość. Jest potrzebne takie wsparcie i na szczęście jest coraz lepiej. Autyzm jest wychwytywany coraz wcześniej, specjalistów jest coraz więcej. Misją naszej Fundacji jest to, aby szkolić jak największą liczbę rodziców, nauczycieli, opiekunów w różnego rodzaju ośrodkach.

– Jak komunikować się z dzieckiem, z którym komunikacja jest utrudniona?

– Mamy teksty, czyli system wspomagania. Są to karty, zwane piktogramami. Bardzo często też pracujemy na tak zwanych kalendarzach dnia, bo rutyna, powtarzalność i ciągłe omawianie pewnych elementów daje autystom ogromne poczucie spokoju i bezpieczeństwa. I kiedy osiągniemy ten poziom codziennego bezpieczeństwa, można zrobić plansze i tak długo pokazywać i nazywać czynności, aż staną się bardziej zrozumiałe. Trzeba przede wszystkim pamiętać, że jeśli nasze dziecko nie mówi, to nie oznacza, że my mamy do niego nie mówić. Z nowocześniejszych sposobów – od kilku lat na rynku jest takie urządzenie, które się nazywa MÓWIK. Jest wyposażony w specjalnie

opracowany program, napełniony piktogramami podzielonymi na czynności, potrzeby, emocje i całe serie tablic pozwalających się w taki sposób ułożyć, że dziecko niemówiące może wybrać całą sekwencję i odtworzyć ją na przykład mamie.

– W Jeleniej Górze przy ul. Wolności powstaje sala terapeutyczna. Co w niej będzie się odbywać?

– Planujemy tam zajęcia terapeutyczne w systemie 1 na 1, czyli dziecko – psycholog, dziecko – terapeuta SI, dziecko – logopeda. Pomieszczenie jest wysprzątane, wyczyszczone, większość mebli już kupiona. Za chwilę będzie można rozpocząć zajęcia.

*rozmawiała
Katarzyna Pietuszek
Radio KSON*

Inwestycje w DPS-ach

Dwie inwestycje mające ułatwić wykonywanie codziennych czynności ich mieszkańcom, zrealizowano w Domach Pomocy Społecznej w powiecie jeleniogórskim.

W DPS w Sosnowce, którego pensjonariuszami są osoby starsze została oddana do użytku zmodernizowana winda osobowa. Dźwig osobowy, z którego do tej pory korzystali mieszkańcy DPS-u miał ponad 20 lat i był bardzo awaryjny. To sprawiało duże problemy z dostarczaniem seniorom posiłków i z korzystaniem przez nich z pomieszczeń rehabilitacyjnych. Koszt zadania to ponad 94 tysiące złotych. Środki te po połowie pochodziły z dotacji pozyskanej z Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego i środków własnych DPS.

Po dwóch miesiącach prac, zakończono także remont łazienki w zabytkowym budynku



pałacowym Domu Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich. Koszt inwestycji to 68 tysięcy złotych. Na kwotę po połowie złożył się wkład własny DPS w Janowicach Wielkich oraz dotacja z Urzędu Wojewódzkiego. Wyremontowana łazienka jest estetyczna i funkcjonalna oraz w pełni przystosowana do użytku przez osoby niepełnosprawne. Co ważne, ze względu na czas pandemii wykonawca prac prowadził je bez wchodzenia na teren DPS, dzięki tymczasowemu wejściu z zewnątrz wykonanemu na czas remontu bezpośrednio do pomieszczeń łazienki. DPS w Janowicach Wielkich jest przeznaczony dla dorosłych mężczyzn niepełnosprawnych intelektualnie.

*Grzegorz Kędziora
Fot. Starostwo Powiatowe*

Piknik „Przestworza bez barier”

Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku w Jeleniej Górze, które w tym roku obchodzi 10-lecie swojej działalności, zorganizowało „Piknik- Przestworza bez barier” w ramach „Dnia białej laski”, który przypada 15 października.

– Najpierw miały być loty samolotem i szybowcem dla 40 naszych członków. Niestety z uwagi na warunki pogodowe odbył się tylko jeden lot, ale dyrektor Aeroklubu Jeleniogórskiego Jacek Musiał zaprosił uczestników pikniku na loty w bardziej sprzyjających warunkach. Spotkanie na lotnisku – mówi Alicja Osińska-Dębska z CIW-u – wykorzystaliśmy na zapoznanie się z typami samolotów, historią i perspektywami jeleniogórskiego lotniska oraz możliwościami uprawiania sportu lotniczego przez osoby niepełnosprawne.

Drugie spotkanie z lotnictwem odbyło się na górze Szybowcowej w Jeżowie Sudeckim, skąd widać całe Karkonosze i piękną kotlinę Jeleniogórską, a jest to również serce szybownictwa, o czym w czasie godzinnego spotkania opowiadał szybownik i były pilot pasażerskich samolotów Stanisław Błasiak. Mówił o książce m.in. swojego autorstwa, o historii lotnictwa jeleniogórskiego, o rekordach naszych szybowników, wreszcie o zakładach szybowcowych w Jeżowie Sudeckim.

– Zwiedziliśmy jeszcze – mówi Mirosława Joško, prezes CIW-u – „grunau baby”, czyli obecne zakłady szybowcowe, które od roku 1928 r. zajmo-



wały i zajmują się produkcją i naprawą szybowców. To tutaj budowano pierwsze drewniane szybowce „grunau baby”, których parę egzemplarzy jeszcze lata. Pasjonaci tych modeli spotykali się w Jeżowie Sudeckim jeszcze regularnie do ubiegłego roku, przywożąc na lawetach w pełni sprawne, kilkudziesięcioletnie aparaty.

– Dzisiaj – opowiadał Henryk Mynarski, właściciel zakładu – zajmujemy się naprawą i serwisowaniem szybowców, oczywiście już nie z drewna, ale z włókien poliwęglowych. Perspektywą jest produkcja szybowców z napędem elektrycznym i wodorowym. Projektanci z Jeżowa pracują nad nowym modelem szybowca dwuosobowego, który może być dostosowany do pilotowania przez osoby niepełnosprawne. Tacy piloci, już nie tylko na Zachodzie Europy, aktywnie uczestniczą w lotnictwie amatorskim. W zakładach szybowcowych w Jeżowie Sudeckim pasjonaci – specjaliści pracują również

nad renowacją starych modeli szybowców.

– Na zakończenie pikniku, w namiocie na górze Szybowcowej, odbyło się spotkanie przy smacznym posiłku i wspianą muzyce z dawnych lat, którą zaprezentował nam Jerzy Dera, porywając wszystkich do tańca. Piknik „Przestworza bez barier” był kolejną udaną propozycją Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku na aktywność i to nie tylko z uwagi na święto niewidomych i słabowidzących – mówi Krystyna Binias.

W poprzednich latach spacerowaliśmy w górach, pływaliliśmy pontonami po Bobrze, a już za rok wielu naszym członkom marzy się lot balonem. Cieszymy się także, że udało nam się zorganizować piknik w ostatniej chwili przed wirusowymi ograniczeniami.

Piknik był częściowo dofinansowany przez Urząd Miasta Jeleniej Góry ze środków PFRON.

(M.D.)

Seniorzy spotkania zastąpili serfowaniem w sieci

Kołobrzescy seniorzy, dotychczas bardzo aktywni, ze względu na pandemię musieli zmienić przyzwyczajenia i pozostać w domu. – Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, bo nauczyliśmy się serfować w sieci – mówią mimo wszystko z optymizmem.

Seniorom w całej Polsce, także tym z Kołobrzegu, ze względu na większą w tej grupie wiekowej – jak wskazują medycy oraz statystyki – możliwość zarażenia się wirusem COVID-19 – zalecane jest unikanie spotkań i dużych zbiorowisk ludzkich. Jesień życia nieczęsto kojarzy się z dużą aktywnością, jednak wśród kołobrzeskich seniorów wielu jest takich, którzy polubili organizowane od kilku lat z myślą o nich specjalnie im dedykowane cykliczne zajęcia.

Ci, którzy chcieli na emeryturze bardziej zadbać o swoje zdrowie mogli brać udział w wykładach

lekarzy o profilaktyce chorób, mogli chodzić na basen, aerobik, rozwijać swoje zainteresowania plastyczne, a ci z uzdolnieniami artystycznymi mogli zapisać się do chóru czy do kółka teatralnego i potem zaprezentować przed wszystkimi swoje umiejętności na scenie.

– Z sentymentem wspominam również organizowane od kilku lat w naszym mieście ogólnopolskie „Senioralia”, na którą przyjeżdżali uczestnicy z całego kraju. Między innymi dzięki temu kołobrzescy seniorzy, nawet ci, którzy nie mieli rodzin, nie czuli się samotni, pozostawieni sami sobie, bo wiedzieli, że zawsze mogą liczyć na pomoc przyjaznej duszy. Niestety, kil-

ka miesięcy temu ten przekłety wirus wszystko odmienił. Mam nadzieję, że to już długo nie potrwa – mówi z obawą 74-letni pan Jerzy.

Niestety, komunikat Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, który jest organem prowadzącym dla dwóch kołobrzeskich Klubów Seniora, gdzie



organizowano zajęcia dla osób przeżywających jesień życia, a więc: przy ulicy Koszalińskiej 28 oraz przy ulicy Okopowej 15 A, nie napawa optymizmem. Jak udało nam się dowiedzieć, obie te placówki, a dodatkowo także Dzienny Dom Pomocy Dla Seniorów – będą nieczynne do odwołania, czyli praktycznie do czasu, gdy koronawirus „odpuści” i spotykanie się będzie bezpieczniejsze. A przecież taki stan może niestety jeszcze potrwać nawet kilka miesięcy. Co do tego czasu? Czy nasi seniorzy będą zmuszeni być pozbawieni możliwości spotykania się uwięzieni we własnych domach?

W kołobrzeskim MOPS proponowano jednak pewne

rozwiązanie tego problemu: w związku z zawieszeniem działalności placówek „Senior+” w okresie pandemii Covid-19 wprowadzono alternatywne formy zajęć, które odbywają się codziennie w dni robocze od poniedziałku do piątku, zdalnie poprzez komunikator internetowy dwukrotnie w ciągu dnia w godzinach 9.30 i 13.30.

– Senior powinien jednak posiadać komputer stacjonarny, laptop lub telefon komórkowy typu smartfon ze stałym łączem internetowym. Pomagamy wówczas naszym klubowiczom – i nie tylko – założyć pocztę e-mail oraz dostosować ustawienia komputera. W obu klubach mamy jeszcze wolne miejsca i zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w zajęciach – zachęcają

w MOPS. Kontakt dla zainteresowanych: Elżbieta Sikora, kierownik Ośrodka Wsparcia Aktywny Senior, tel. 94 35 52 331, Klub Senior +I, tel. 94 35 52 518 oraz Klub Senior + II, tel. 780 282 626.

– Zajęcia już trwają. Dzięki nim dowiedziałam się jak serfować w sieci i odkryłam wiele nowych możliwości. Mieszkam sama, ale z pomocą instruktorów potrafię nawiązać już kontakt z moimi wnukami, mieszkającymi w innych miastach i nie czuję się już tak samotna – cieszy się 68-letnia pani Teresa.

Jolanta Wiatr
Fot. pixabay.com

Pandemia w Szwecji od wiosny do jesieni

Korespondencja własna z Goeteborga

Kiedy na początku marca tego roku zajmowałam swoje miejsce w samolocie, tego dnia ani w Jeleniej Górze, ani na wrocławskim lotnisku jeszcze nie wyczuwało się zbytniego napięcia. W tym momencie nie przypuszczałam, że opłacony lot do Szwecji okaże się realny tylko w połowie. Dolecieliśmy do Goeteborga szczęśliwie, ale za trzy tygodnie ani kilka miesięcy później nie skorzystaliśmy z biletu powrotnego, a LOT powiadomi mejlowo, że z powodu epidemii nie sposób przewidzieć, kiedy loty zostaną wznowione, ale bilety pozostają ważne, czyli możliwe do wykorzystania w ciągu dwóch lat. A to nie było krzepiące rokowanie.

Każdego dnia z przerażeniem śledziliśmy doniesienia z kraju o rosnącej ilości zakażeń i pierwszych zgonach, również w Jeleniej Górze, o czym dowiadaliśmy się z rozmów telefonicznych i listów mejlowych, oglądaliśmy reportaże z ulic, placówek handlowych, dziwiąc się wyglądowni twarzy zakrytych масечkami. Wreszcie dowiedzieliśmy się o zdalnej pracy i zamykaniu szkół i placówek pożytku publicznego. W Goeteborgu oświata funkcjonowała bez zakłóceń, podobnie jak handel i zakłady produkcyjne. Stadiony i hale sportowe gromadziły kibiców i zawodników. Ale jak dowiadaliśmy się, i w tym kraju, zwłaszcza w rejonie stolicy, notowano przypadki wirusowej infekcji, a co gorsze, zgonów w domach opieki. To nie jest kraj rodzin wielopokoleniowych pod



jednym dachem. Starzy z własnych domów przenoszą się do mieszkań z wygodami, a kiedy kończy się ich samowystarczalność, znajdują schronienie w placówkach opiekuńczych.

Uczniowie w wielu europejskich szkołach pobierali naukę zdalnie, a tutaj czternastolatek wychodził spokojnie do szkoły z domu, udzielającego mi gościny, tylko jego o pięć lat starszy brat maturzysta odbywał zaocznie ostatnie konsultacje. Mijając codziennie podczas spacerów nad zatokę pobliskie przedszkole, widziałam dzieci hasające beztrudno na urządzonym przy placówce placu zabaw. Im było cieplej, tym więcej osób widywałam nad zatoką, czytających, spuszcających na wodę łodzie, kajaki i motorówki i podjadających lunchy na zaimprovizowanych piknikach.

Rząd nie wtrącał się do decyzji, podejmowanych przez resort zdrowia, a ten wyraźnie liczył na odporność zahartowanych Szwedów i spodziewał się rychłego uzyskania tak zwanej

odporności stadnej. Dalej nie stosowano znaczących ograniczeń, ale medycyna nie była jednomyślna. Grupa lekarzy o wysokim autorytecie wystosowała do władz otwarty list, domagając się, by w ich kraju doceniona została waga sytuacji. Kiedy nie nastąpiła oczekiwana reakcja, zostało zreagowane drugie wystąpienie. I wtedy, czyli przed wakacjami dowiedzieliśmy się, że nasz licealista, który zdążył zdać maturę, będzie miał zakończenie nauki, ale mniej uroczyste, niż nakazywał obyczaj. Nie będzie w tym międzynarodowym liceum uroczystości z udziałem wszystkich klas, bo każda z nich będzie świętować oddzielnie, a wykluczona jest obecność dodatkowych osób, czyli rodziców, rodzeństwa i przyjaciół. Więc w pewnym stopniu wystąpienie medycznych autorytetów przyniosło jakiś skutek.

W tym stanie rzeczy na absolutnie czekał udekorowany dom, gratulacyjne wiązanki kwiatów, osobno w narodowych barwach Polski i Szwecji i gratulacyjny

tort z takimiż barwami w porczykowej dekoracji.

Skłamałabym, gdy pisała, że ta beztroska w Goeteborgu, drugim co do wielkości mieście Szwecji, nie miała żadnych wyjątków. Jednym z nich była prowadzona przez młodych Japończyków mała, ale bardzo popularna restauracyjka w portowym centrum miasta, nad Gotą. Bulwar, przy którym wyrosły kawiarnie i restauracje, jest ulubionym miejscem rekreacji i Szwedów, i turystów. Miałam okazję obserwować, jak w porze nasilającej się na świecie pandemii tutaj dorośli i dzieci wchodzili do lokali, ale w tej wspomnianej azjatyckiej restauracyjce widniał napis, że tylko, stojąc na zewnątrz, można zamówić potrawy, a najczęściej jest to sushi, zabrać je w bezpiecznych pojemnikach lub spożyć, zajmując miejsca przy wystawionych stolikach. Ponieważ epidemia miała swój początek w Chinach, zatem nic dziwnego, że Azjaci zapanowali rozwagą i dyscypliną, której zabrakło Szwedom.

Loty były wciąż zawieszane, więc na niedługi pobyt w domu wróciłam promem. Warto wspomnieć, że wydłużony wyjazd poza dom zagroził mojemu zdrowiu. Mimo szalejącej pandemii zamówione, a wysłane kurierem z Wrocławia medykamenty do-

tarły do mnie po kilku dniach. Kiedy w Polsce wysyłamy przesyłkę kurierem, trafia ona pod nasz adres, tutaj natomiast adresat otrzymuje wiadomość, że jest do odebrania na najbliższej poczcie.

Wracałam niemieckim promem, w porcie czekała wielka ilość tirów i tylko kilka samochodów osobowych. Zanim samochód wjechał na prom, funkcjonariusze graniczni zapytali nas o status zawodowy i dokument potwierdzający cel podróży, co nie dotyczyło mnie, emerytki, więc odprawa seniorki ograniczyła się do zmierzenia temperatury. Uznając, że nie stanowię epidemiologicznego zagrożenia, zostałam wpuszczona na prom. Ze zdziwieniem stwierdziłam, że młodą, urodziwą załogę promu obojga płci stanowią Polacy. Opuściłam na trochę kajutę, by wypić kawę w kafeterii i z pokładu na ósmym, jak pamiętam, poziomie napawać się widokiem spokojnego morza. Bałam się kontaktu z ludźmi. W lokalu na promie przeważali kierowcy tirów. Podróżowali bez maseczek, ale widać było, jak starają się zachować bezpieczny dystans od siebie.

Teraz, jesienią, znów jestem w Szwecji. Czerwcowy absoltwent przyleciał z Londynu, gdzie

dostał się na studia i uczy się online, słucha przez internet wykładów i tą samą drogą wypełnia testy. Z powodu sytuacji w Anglii przesunął termin lotu. Jego brat wciąż chodzi do szkoły, ale pandemiczna sytuacja się zmienia. Maseczki choć nieobowiązkowe, ale są w coraz powszechniejszym użyciu i coraz częściej pracownicy handlu zasłaniają nos i usta. Za to nakazany jest dystans społeczny i widać wyraźnie, jak ludzie się oddalają od siebie poza bezpieczną granicę.

A w połowie października oglądam pięćdziesięciolatkę, która w stroju kąpielowym zanurza się w wodzie zatoki. Za kilka dni tej samej przyjemności morsów zażywają dwie na oko trzydziścioletki, a widok ociekających wodą sylwetek wywołuje dreszcze.

Kiedy piszę ten tekst, pozostaje jeszcze pod wrażeniem newsu, że w centrum Goeteborga w piątkowe popołudnie zdewastowano kościół Chrystusa Króla. Świątynia służy katolikom różnych ras i narodowości, Polacy mają niedzielą Mszę św. o trzynastej, po Węgrach. Kiedyś uczestniczyłam w Eucharystii po arabsku. Kiedy piszę te słowa, jeszcze trwa dochodzenie w sprawie profanacji.

Jeszcze jedno – od kilku dni dopuszczalne są rozmaite spotkania z co najwyżej ośmioma uczestnikami. Pani domu, który udziela mi gościny, pracuje korzystając z internetu. Ja czekam na zmniejszenie ilości zachorowań, co zadecyduje o moim powrocie. Jakby nie było, wiek i choroby współistniejące sytuują mnie w grupie wysokiego ryzyka.

Szwecja mimo wszystko wydaje mi się krajem bezpieczniejszym.

Maria Suchecka



Niepełnosprawny w szybowcu? Dlaczego nie

Uchem Radia KSON, czyli o niepełnosprawności i lataniu – rozmowa z Henrykiem Mynarskim, właścicielem Zakładu Produkcyjnego Szybowców w Jeżowie Sudeckim



Katarzyna Pietuszek: Produkuje Pan szybowce, których nazwy przypominają nazwy ptaków i innych stworzeń latających – bocian, czapla, mucha, komar. Czym one się różnią?

Henryk Mynarski: Mają kadłub, mają skrzydła, mają ustrzeżenia, mają bardzo podobny system sterowania. Moż-

na powiedzieć więc, że niczym, jednak technologicznie bardzo mocno się zmieniły. Do lat 80-tych podstawową konstrukcją było drewno i sklejka. Szybowce miały duszę, ładnie pachniały drewnem i to się czuje do dzisiejszego dnia. Dziś mamy do czynienia z szybowcami kompozytowymi, które pozwalają na

bardzo wierne odtworzenie powierzchni profilu, z uwagi na to, że wykonuje się je w odpowiednio przygotowanych formach, z odpowiednio przygotowanych modeli.

– Szybowiec sam nie wzniesie się w powietrze, musi być spełnionych kilka warunków – po pierwsze samolot, który wyniesie go na odpowiednią wysokość, no i prądy powietrzne, które pozwolą mu utrzymać się na tejże wysokości.

– Zapomniała Pani jeszcze o prądzie elektrycznym. Nowoczesne szybowce są wyposażone w silnik elektryczny, odpowiednio śmigło, wszystko odpowiednio spakowane w układ. Taki szybowiec jest w stanie sam wystartować. To jest innowacja w lotnictwie szybowcowym.

– Czy jest wielu amatorów nauki latania szybowcem? To przyjemne wzniesie się do góry, spojrzeć z ogromnej wysokości, popatrzeć, podziwiać, dołożyć sobie trochę adrenaliny.

– Jest to jeden ze sportów, zaliczanych do sportów ekstremalnych. Może to nie jest tak niebezpieczne jak wspinaczka górską, ale tu wszystko cały czas musi być pod kontrolą. Trzeba wykazać się umiejętnością latania, znajomością meteorologii. Jeszcze 15 lat temu nie był to sport specjalnie popularny. Dziś jest zupełnie inaczej.

– Szybowiec ma swoją dużą, wygląda majestatycznie na niebie, przypomina ogromnego ptaka.

– Oczywiście, czasem na pewnej wysokości bardzo trudno odróżnić czy lecą bociany, sokoły czy szybowiec.

– Czy Pan lata?
– Latam głównie za klientami (śmiech). Całkiem poważnie, to spędzam 12-14 godzin dziennie przy produkcji, obsłudze. Na latanie brakuje mi czasu.

– **Rozmawiałam ostatnio z Jackiem Musiałem z Aeroklubu Jeleniogórskiego na temat przystosowania jednego z Pana szybowców do lotów osób z pewnymi niepełnosprawnościami. Czy jest to realne?**

– Jest to realne, osobiście od kilku lat staram się o to. Wymaga to zmian w strukturze płatowca, szybowca, wymaga odpowiedniego podejścia inżynierskiego, przeprowadzenia prób, które szybowiec będzie musiał przejść – prób naziemnych i prób w locie. Trzeba też przewidzieć sytuacje awaryjne w powietrzu, bo na przykład osoba, która ma niedowład kończyn dolnych, w sytuacji awaryjnej może mieć

problem z wyjściem z szybowca. Oczywiście ważne są też koszty zrealizowania takiego pomysłu. Próbowaliśmy nim zainteresować Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości, Instytut Lotnictwa i inne bardzo ważne instytucje. Nie udaje nam się, zawsze jest jakiś problem.

– **Jakie byłyby koszty doposażenia takiego szybowca?**

– Szybowiec w wersji podstawowej kosztuje ok. 74-75 tysięcy euro, czyli 300 tysięcy złotych. I tyle mnie więcej potrzebujemy pieniędzy.

– **Czy próbował Pan tym projektem zainteresować władze Jeleniej Góry?**

Mógłby służyć nie tylko niepełnosprawnym, ale także innym mieszkańcom. Można na nim umieścić godło miasta. Dobra reklama.

– Byłem raz w Ratuszu i jak usłyszałem – my pieniędzy nie mamy – to nie było już o czym rozmawiać. W Bielsku Białej, skąd pochodzę, poradzono sobie z tym inaczej i sądzę, że moglibyśmy to podpierać. Ten pomysł to Fundusz Obywatelski. Miasto ma określone kwoty przychodu i z tego do 2 procent powinno przeznaczać na Fundusz Obywatelski. Trzeba napisać projekt, powinni zrobić ludzie którzy mają do tego smykałkę. W Bielsku Białej zrobił to Aeroklub. Uzyskali kilka tysięcy głosów, projekt przeszedł i szybowiec udało się kupić. Gdyby taki



projekt powstał w naszym mieście bardzo chętnie go pomogę napisać, nie mówiąc już o realizacji.

– **Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych realizuje wiele projektów. Rozmawiał Pan ostatnio ze Stanisławem Schubertem, czy także w sprawie projektu?**

– Tak, Pan Prezes jest jak najbardziej za napisaniem tego projektu i do rozmowy z pewnością jeszcze wrócimy. Może w większym gronie.

– **Trzymam kciuki za realizację tego pomysłu. Wiem, że lot szybowcem osobie niepełnosprawnej sprawiłby ogromną frajdę. Dziękuję za rozmowę.**

– Dziękuję również.

rozmawiała
Katarzyna Pietuszek
Radio KSON
Zdjęcia Radio KSON



Listopadowe refleksje w Radiu KSON

Zdawałoby się, że radio KSON ma za sobą najtrudniejszy okres organizacyjny – mówi dziennikarka Katarzyna Pietuszek. Przypomnijmy, wystartowaliśmy przed dwoma laty, a nowoczesne studio radiowe i tv to zasługa dofinansowania Narodowego Instytutu Wolności, w ramach projektu „Przez media do integracji”.

Przez te dwa lata zmieniła się trochę kadra, w miejsce weteranów pojawiają się młodzi technicy, montażyści i kandydaci na dziennikarzy, w tym niepełnosprawni, co nas bardzo cieszy.

Od początku tego roku, w ramach wspomnianego projektu, nadaliśmy ponad 130 audycji poruszających sprawy społeczne, obywatelskie. Mówiliśmy o ważnych inicjatywach i przedsięwzięciach na rzecz regionu, także o zdrowiu, turystyce, oczywiście też o pandemii. Największą popularnością cieszył się cykl „Obywatel w urzędzie”, w ramach którego prezentowaliśmy działania poszczególnych samorządów województwa dol-

nośląskiego. Jeszcze w tym roku, na wyraźne oczekiwanie naszych słuchaczy, przedstawimy strukturę i działanie Urzędu Miasta w Jeleniej Górze i omówimy zmiany, jakie przyniesie od stycznia 2021 roku reorganizacja Powiatu Jeleniogórskiego na Powiat Karkonoski.

Z satysfakcją odnotowujemy otwartość wielu urzędów i instytucji na, czasem trudne, dziennikarskie rozmowy w studiu i w terenie. Chętni do polemik

są przede wszystkim władze mniejszych jednostek samorządowych Kotliny Jeleniogórskiej i okolic, takich jak Karpacz, Szklarska Poręba, Mysłakowice. Gryfów Śląski, Kowary czy Jeżów Sudecki. Marzy nam się, aby wszystkie instytucje, w tym także jeleniogórski Ratusz, były bardziej otwarte na media. Radio KSON jest przecież radiem obywatelskim, a dobrze poinformowani mieszkańcy mają szansę stać się autentycznymi współgospodarzami, a na tym władzy przecież powinno zależeć najbardziej. Monitoring transparentności działań urzędników to również zadanie statutowe KSON, będącego wydawcą mediów.

Cieszymy się z kontaktów ze słuchaczami, którzy do nas dzwonią i piszą, zgłaszając również sprawy interwencyjne – żadnej z nich nie chowamy pod



zielone sukno. Jest zapotrzebowanie na swoisty koncert życzeń, czego domagają się głównie seniorzy. Młodsza część słuchaczy z zainteresowaniem odbiera nasz program motoryzacyjny, przygotowywany przez Jerzego Dworaka, który jako prawnik prowadzi także magazyn „Prawo bliżej Ciebie”.

Seniorzy z ogromnym entuzjazmem przysłuchują się audycjom znanego dziennikarza wrocławskiego Leszka Kopcia, który przenosi nas w świat muzyki z minionych lat.

Zadbaliśmy o to, aby w przyszłym roku, w ramach projektu, znalazły się środki głównie na działalność dziennikarską. To niezwykle ważne, ponieważ oferty współpracy z Radiem KSON złożyli dziennikarze z terenu całej Polski, a internetowe radio nie zna przecież gra-



nic. Zatrudnieniu części z nich sprzyja możliwość dofinansowania ich wynagrodzeń ze środków PFRON. Z tego powodu, między innymi, mile widziane są osoby niepełnosprawne.

W listopadzie, miesiącu refleksji, w ramach cyklu „Czas wspomnień”, zaprezentowaliśmy Państwu opowieści o znanych mieszkańcach regionu, którzy odeszli. Wśród nich byli ludzie sztuki, sportu, turystyki, nauki, osoby duchowne. Wspominali Ich przyjaciele, współpracownicy, koledzy – udostępniając często archiwalne nagrania. Cykl rozpoczął się we Wszystkich Świętych, oczywiście z powtórkami, a w programie przypominaliśmy Państwu postaci Tadeusza Stecia, Leszka Krzeptowskiego, Andrzeja Strycharczyka, Waldemara Siemaszko, Norberta Kucharczyka, czyli popularnego Puszka, księdza Mariana Matulę – czyli Kubka, Czesława Żyłowskiego, Romana Pistla, Andrzeja Kempę i Ryszarda Wojnarowskiego.

W listopadzie także, kontynuując mimo pandemii, tzw. otwartą turystykę społeczną wzięliśmy udział w ogólnopolskiej wirtualnej debacie na temat usuwania barier w turystyce, bo przecież wirus kiedyś minie.

Aby włączyć radio KSON należy posługiwać się komputerem, tabletem, laptopem bądź smartfonem. W wyszukiwarce wystarczy wpisać www.radiokson.pl. Można też do nas dzwonić pod numer 690-680-050.

Radio KSON nadaje całą dobę, bez przerwy.

Na telewizję internetową, z powodu COVID, muszą Państwo jeszcze chwilę poczekać. Jednak już teraz zbieramy pomysły.



Specjalną ofertę Zespół Redakcyjny Radia KSON zaplanował na czas świąt i Nowego Roku. Nie zabraknie w niej ży-

czeń świątecznych, refleksji, przepisów kulinarnych i dobrej muzyki na Sylwestra.

Zespół Radia KSON



Artysta przez przypadek

Z NIEWIDOMYM WOKALISTĄ ARMANDEM PERYKIETKO ROZMAWIA
WANDA MILEWSKA

Armand Perykietko, bas-baryton, laureat wielu festiwali urodził się 13 maja 1966 roku w Sulechowie w województwie lubuskim. Wiele lat temu stracił wzrok na skutek zwyrodnienia barwnikowego siatkówki. Jest absolwentem Liceum Samochodowego w Skwierzynie. W 1997 roku ukończył średnią Szkołę Muzyczną im. Tadeusza Szeligowskiego w Gorzowie Wlkp. w klasie śpiewu solowego Eligiusza Sowy, z którym współpracował przez 23 lata.

Czy pochodzi pan z rodziny muzycznej? Proszę opowiedzieć o rodzicach i czy ma pan rodzeństwo?

– Rodzice nie mieli wykształcenia muzycznego, ale brat mojej mamy gra na gitarze i prowadził nawet zespół muzyczny. Mama była księgową w szkole a tata imał się różnych zawodów. Siostra moja mieszka w Brukseli i jest tam nauczycielką matematyki. Chyba po wujku odziedziczyłem umiłowanie gry na gitarze i sam nauczyłem się na niej grać. Ponieważ naukę śpiewu rozpocząłem dość późno, więc za późno było na naukę gry na fortepianie, najczęściej korzystam z podkładów muzycznych.

Jak już wspomniałem, tata wykonywał wiele różnych prac. Jest z zawodu inżynierem melioracji. Prowadził stawy hodowlane, przy których także pracowałem, miał zakład melioracyjny, a następnie założył firmę artystyczną, która zajmowała się



organizowaniem moich koncertów.

A obecnie kto organizuje panu występy?

– Teraz jestem zatrudniony w Fundacji King Music, zajmującej się promowaniem osób niepełnosprawnych.

Kto wybrał panu imię Armand? Nazwisko też jest artystyczne. Czy interesował się pan swoim pochodzeniem?

– Mama czytała wiele książek, prawdopodobnie w którejś powieści Balzaca natknęła się na to imię i postanowiła, że jeśli będzie miała syna, to tak go nazwie. Natomiast mojej młodszej siostrze, to ja wybrałem imię. Jadąc z mamą autobusem, poznałem dziewczynkę Ilonkę, spodobało mi się to imię, bar-

dzo chciałem mieć siostrzyczkę. I mam – Ilonę.

Mój tata urodził się we Lwowie i nazywał się Perekietka, po wojnie, urzędnicy przepisując nazwisko wielokrotnie pomyłkowo je zmieniali, czego konsekwencją jest, że krewni nazywają się Perykietko, Perekietko, Perekietka.

A z rodzinnych historii, to całkiem niedawno dowiedziałem się, że mój dziadek – ojciec taty, walczył w najlepiej zorganizowanym podziemnym wojsku, czyli Armii Krajowej. Podczas rodzinnych wspomnień i robienia porządków na strychu mojego wujka we Wrocławiu, znaleziona została w kuferku legitymacja z 1920 roku świadcząca o przyznaniu Krzyża Wa-

lecnych mojemu dziadkowi, podpisana przez Józefa Piłsudskiego. Był tam także Medal Niepodległości z 1938 roku. Mój dziadek Szczepan Perekietka zmarł w 1946 roku, nie przeżył operacji żołądka.

Jak pan reagował na wieść o tym, że może nie będzie widział?

– Pogorszenie widzenia zaczęło się gdy byłem w podstawówce, nie nastąpiło to nagle. Długo miałem kurzą ślepotę, czyli gorzej widziałem o zmroku. Poważne kłopoty zaczęły się po skończeniu liceum samochodowego, ale też następowało to stopniowo. Potem widziałem tylko zarysy budynków. A teraz mam poczucie światła i to dość słabe. Po ukończeniu szkoły zacząłem pracować u taty na stawach hodowlanych. I w tym czasie miałem wypadek, wpadłem ciągnikiem do stawu. Był rok 1991. Wzrok pogarszał mi się coraz bardziej. Pomyślałem, żeby zmienić zawód. Chciałem zostać masażystą, jednak był to czas kiedy te kierunki były obelżone – trzy osoby na jedno miejsce. W szkole w Bydgoszczy stwierdzili, że jestem kawalerem to dam sobie radę i wybrali osoby, które miały na utrzymaniu rodziny. Potem zdarzył się przypadek. Byłem na spotkaniu u kolegi, w którym uczestniczył Sylwester Ochmański – nauczyciel klasy fletu, zauważył mój talent i skierował na przesłuchania do pana Sowy. – I tak to się zaczęło – powiedział Armand, podkreślając, że wtedy pan Eligiusz zaznaczył, że widzi mały talencik ale potrzeba dużo pracy.

Jest pan mężem i tatą. Jak i gdzie poznał pan swoją piękną żonę?

– Moją przyszłą żonę Elżbietę

W trudnym pandemicznym czasie Armand Perykietko został laureatem XXVII Ogólnopolskiego Przeglądu Twórczości Muzycznej Osób Niewidomych i Słabowidzących *Widzieć Inaczej* o nagrodę Burmistrza Miasta Turku, który odbył się 17 października 2020 roku. Występował w programach telewizyjnych, koncertach charytatywnych, brał udział w festiwalach. W 2004 roku śpiewał u boku światowej sławy tenora Marka Torzewskiego. Otrzymał nagrodę Grand Prix i nagrodę publiczności na Festiwalu Piosenki Włoskiej La Scarpa Italiana. W 2005 roku w Dusznikach Zdroju otrzymał dyplom mistrzowski podczas kursu wokalnego zorganizowanego przez Polskie Stowarzyszenie Pedagogów Śpiewu i Akademię Muzyczną we Wrocławiu.

poznałem w 1992 roku podczas rekolekcji, należeliśmy wtedy do wspólnoty *Odnova w Duchu św.* A 13 maja 1995 roku pobraliśmy się.

Pamiętam pana żonę, ponieważ pracowała w gorzowskiej bibliotece.

– Tak. I ja tę bibliotekę często odwiedzałem, Ela czytała mi tam artykuły. A obecnie pracuje w szkolnej bibliotece we Wrocławiu.

Pamiętam, że dość długo byliście małżeństwem bezdzietnym, kiedy pojawiła się wasza córeczka?

– Emilka urodziła się po trzynastu latach naszego małżeństwa. I teraz ma 13 lat. Wcześniej, bo w 2006 roku zostaliśmy rodziną zastępczą dla Sary – córki naszej przyjaciółki, która zginęła w tragicznych okolicznościach. Gdy mieliśmy w domu Sarę, wtedy przyszła na świat Emilka. Teraz Sara ma 28 lat i mieszka w Gorzowie. A Emilka jest uczennicą siódmej klasy i w tej chwili jak wielu polskich uczniów uczy się zdalnie. Za chwilę rozpocznie lekcję muzyki na fortepianie, która także odbywa się on-line.

Jak wygląda życie artysty

w tym trudnym pandemicznym czasie?

– W połowie października występowałem w Turku, byli tam tylko wykonawcy bez publiczności. Przewodniczącym jury był Robert Janowski – znany z telewizyjnego programu „Jaka to melodia”. Miałem też koncert w Domu Kultury we Wrocławiu, występ odbył się w sali kameralnej, w której planowano na widowni 50 osób, jednak sytuacja z dnia na dzień się zmieniała ze względu na obostrzenia i był to koncert dla dwunastu osób.

Czy w takim przypadku możemy mówić o planach?

– Zaplanowany jest koncert piosenek włoskich *O sole mio* w operze bydgoskiej, który miał się odbyć 30 listopada ale ostateczny termin został ustalony na 7 grudnia. Oczywiście bez udziału publiczności z nagraniem wcześniej w Poznaniu muzyką. Emitowany będzie przez telewizję. Wystąpią wykonawcy niepełnosprawni, gościem będzie m.in. Jacek Wójcicki, który zaśpiewa właśnie *O sole Mio*. Ja zaśpiewam *La sciate mi cantare*.

Dziękuję za rozmowę.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum autorki

Widoki są dla wszystkich

Czas wakacyjny już wprawdzie już dawno za nami, ale każdy okres sprzyja aktywności fizycznej. Wystarczy chcieć. W naszym przypadku – osób niepełnosprawnych – uprawianie sportu i rekreacji ma pozytywny wpływ nie tylko na naszą kondycję fizyczną. Jest on także doskonałym sposobem na rozładowanie stresu, poprawę samopoczucia oraz poznawanie nowych ludzi.

Sport i rekreacja pełni niezwykle istotną rolę w życiu człowieka. Regularna aktywność fizyczna w znaczący sposób wpływa na poprawę jakości życia osoby z niepełnosprawnością. Chodzi tutaj nie tylko o aspekt rozrywkowy, ale przede wszystkim fakt, że sport stanowi niezwykle skuteczną formę rehabilitacji i integracji.

Góry, które często mamy na wyciągnięcie ręki, są urzekająco piękne. Zapewniają nam nie tylko zapierające dech w piersi widoki, ale także niezapomniane wspomnienia i przeżycia. Mimo wszystkich czyhających na szlakach niespodzianek, w góry może wybrać się naprawdę każdy. Obecnie coraz częściej na szlakach górskich można spotkać osoby niepełnosprawne z różnymi dysfunkcjami, które wraz z swoimi przewodnikami



W Karpaczu na Kopę można dostać się wygodną gondolą.

lub wolontariuszami pokonując własne słabości, uczą się odwagi, pokory, wytrwałości i umiejętności ponoszenia konsekwencji własnych decyzji.

Niepełnosprawność zazwyczaj nie stanowi bariery w uprawianiu sportu, pod warunkiem, że forma aktywności jest dostosowana do stopnia niepeł-

nosprawności, stanu zdrowia oraz możliwości osoby niepełnosprawnej. Poszukując najlepszej formy aktywności fizycznej, powinniśmy brać pod uwagę, że nie może ona narażać nas na kontuzje, które mogą przyczynić się do pogłębienia naszej niepełnosprawności. Regularna aktywność fizyczna niesie ze

sobą wiele korzyści dla wszystkich osób uprawiających jakiś sport amatorsko czy zawodowo. Wzmacnia naszą pewność siebie, pomaga nam budować poczucie własnej wartości, a także obniża poziom stresu.

Uprawiając sport możemy także zaspokoić drżącą w każdym z nas potrzebę rywalizacji, którą odczuwają nie tylko osoby sprawne. Sport ułatwia nawiązywanie relacji z nowo poznanymi osobami i podtrzymywanie znajomości z ludźmi o podobnych zainteresowaniach.

Dzięki aktywności fizycznej niepełnosprawny lepiej radzi sobie z akceptacją swojej dysfunkcji i nie traktuje jej jako bariery, która uniemożliwia rozwój i prowadzenie normalnego życia.

Większość społeczeństwa postrzega osoby niepełnospraw-



Wygodnym szlakiem, dostosowanym do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, można dojść do Równi pod Śnieżką.

ne tylko w jednym wymiarze – przez pryzmat naszych ograniczeń i problemów. Często uważa się, że pewne dziedziny życia są dla nas niedostępne, że są rzeczy i sytuacje, z którymi sobie nie poradzimy. Czasami sprawni niecierpliwią się i denerwują, kiedy pewne czynności robimy wolniej lub inaczej. Dlatego też

często największą barierą do pokonania, zarówno dla niepełnosprawnych, jak i sprawnych, jest zmiana myślenia. Bo to, że ktoś porusza się o kulach, nie ma ręki, jest niesłyszący lub niewidomy, wcale nie czyni z niego kogoś mniej wartościowego. Naprawdę chcemy, podobnie jak osoby pełnosprawne, pojawiać się na

górskich szlakach, na bieżniach, obiektach sportowych, ścieżkach spacerowych, trasach biegowych i rowerowych i czuć się psychicznie podobnie jak Wy, osobami pełnowartościowymi tylko z jakąś dysfunkcją.

Andrzej Koenig
niewidomy

GÓRSKA PRZYGODA, CZYLI SPRAWNI I NIEPEŁNOSPRAWNI NA SZLAKU

Jest taki rajd...

Przykładem integracji, a także radości czerpanej z podziwiania górskich widoków, jest Ogólnopolski Rajd Granica. Jest to harcerska impreza, na którą stali bywalcy czekają z niecierpliwością przez cały rok. Przez 3 dni po górach wędrują harcerze sprawni i niepełnosprawni (z tzw. nieprzetartego szlaku). Należy podkreślić, że nieprzetarty szlak stanowi sporą grupę uczestników.

Trasy wytyczone są głównie w Karkonoszach, ale niektóre wiodą po Górach Izerskich oraz Rudawach Janowickich.

Organizatorzy, Chorągiew Dolnośląska ZHP, przygotowuje co roku około dziesięć tras, dostosowanych długością i stopniem trudności do wieku i możliwości uczestników. Młodzi harcerze wędrują po 10-15 km dziennie, starsi mają dłuższe trasy. Bardziej wytrawni trapezry mogą zgłosić się na trasę, podczas której do przejścia jest nawet o blisko 40-kilometrowy odcinek. Co roku uruchamiane są 3 lub 4 trasy dla członków nieprzetartego szlaku.

Ale rajd to nie tylko wędrówka. Na każdej z tras przygotowano punkty, podczas których należy wykonać rozmaite zadania. Tu organizatorzy tras wykazują się ogromną twórczością. Na niektórych punktach trzeba

skonstruować własny pojazd, na innych jest trzeba się poczuć jak harcerze z Szarych Szeregów. A jeszcze na innych jest zwiedzanie okolicznych atrakcji. Co roku grupy ns odwiedzają hutę „Julia” gdzie poznają technikę wytapiania szkła w piecu hutniczym. Uczestnicy na koniec mogą własnoręcznie ozdobić kryształowe szklanki czy kubki. Zabawy przy tym jest co niemiara. Podczas wędrówek uczestnicy odwiedzają też ośrodki edukacyjne Karkonoskiego Parku Narodowego. To tam mogą dowiedzieć się m.in., jakie charakterystyczne skały występują w Karkonoszach, gdzie występuje unikatowa roślinność, czy też, dlaczego niektóre szlaki są zamykane zimą, a inne wiosną.

Punktem kulminacyjnym jest finał rajdu, który odbywa się przy Szkole Podstawowej nr 1 w Szklarskiej Porębie. Dział



Co roku we wrześniu na karkonoskich szlakach można spotkać uczestników „Granicy”.

tam miasteczko programowe, a na boisku organizowane są różnego rodzaju zabawy i konkursy. A wieczorem – koncert.

Rajd Granica zrzesza co roku około tysiąca uczestników, w tym od 200 do 300 niepełnosprawnych. Tegoroczny rajd ze zrozumiałych powodów był nieco mniejszy. Z uwagi na pandemię i ograniczenia obowiązujące w schroniskach turystycznych, organizatorzy nie mogli przyjąć wszystkich chętnych. Zrezygnowano też z niektórych atrakcji. Zamiast koncertu odbyło się – równie ciekawe – widowisko z ogniobraniami. Ci, którzy wyruszyli na szlaki Kotliny Jeleniogórskiej, z pewnością nie żałowali. W ich głowach pozostały nowe przyjaźnie, wspaniałe wrażenia po górskiej wędrówce. No i nadzieja, że kolejna edycja już za rok.

R. Z.

Fot. Archiwum Rajdu

Twórczo na emeryturze

Wanda Szymanowska – polonistka, autorka książek dla dorosłych i dla dzieci opowiada o swojej pracy literackiej, o rodzinie i licznych pasjach. Od prawie 40 lat jest żoną tego samego męża. Ma troje dorosłych dzieci. Na razie doczekała jednego wnuka. Mieszka na wsi w powiecie rawickim w Wielkopolsce. W listopadzie tego roku ukazała się jej najnowsza książka pt. *Ojej, Murzynka*.

Wanda Milewska: *Zauważyłam, że jesteś energiczną osobą, czy wigor pomaga w twórczości?*

Wanda Szymanowska: Pomaga we wszystkich poczynaniach życiowych. Czy apatyczne osoby osiągają sukcesy? Nie zastanawiałam się nigdy nad tym, ale jest im chyba trudniej.

Z czego czerpiesz pomysły, czym się inspirujesz?

– Baczenie obserwuję życie i ludzi.

Czy Twoje książki mają jakiś wspólny element?

– Najbardziej powiązane ze sobą są poszczególne części sagi obuwniczej. W każdej występują te same bohaterki główne i jest to samo miejsce wydarzeń. Wątki miłosne w moich powieściach są rzadkością. Skupiam się raczej na zjawiskach społecznych, mentalności polskiej prowincji i zawsze staję po stronie osób, które są w jakiś sposób upośledzone społecznie. Próbuje odczarować wiek 55+, który uchodzi za poważną uwerturę starości. Z taką kategoryzacją się nie zgadzam. Znam wiele

osób w wieku 70+, 80+, które nadal są młode. W mojej pracy pedagogicznej walczyłam z mentalnością nastoletnich starszków. To poważna przypadłość. Młodzi ludzie żyją jak starszki. Siedzą pod kocykiem, otoczeni urządzeniami elektronicznymi, żywią się niezdrowo, każda aktywność fizyczna sprawia im trudność, nic im się nie chce i nie opłaca. Lekarze alarmują, że coraz więcej młodych cierpi na „starcze” dolegliwości.

Ile książek napisałaś? Jakie to są książki?

– Napisałam siedem książek dla dorosłych i cztery dla dzieci. Poza tym moje krótkie utwory znaleźć można w kilku antologiach. Mam na koncie również publikacje związane z wykonywanym zawodem.

Która książka była pierwsza? I czy teraz coś byś w niej zmieniła?

– Zadebiutowałam wiosną 2014 roku książką „Zielone sandały”. Raczej nic bym nie zmieniła. Mimo że ukazała się sześć lat temu nadal cieszy się wielkim powodzeniem wśród czytelników.

Z myślą o jakim czytelniku piszesz?

– Piszę głównie dla kobiet dojrzałych, chociaż wiem, że mam też męską publiczność. Kobiety w wieku dojrzałym to najbardziej „wyrobiona” czytel-



niczo grupa. Natomiast „Latte z walerianą” kieruję głównie do nauczycieli i rodziców dzieci w wieku szkolnym. W tej książce demaskuję wnętrze pokoju nauczycielskiego i ujawniam absurdy współczesnej edukacji.

Wiem, że miałaś bardzo dużo spotkań autorskich, czy były jakieś niezapomniane?

– Zazwyczaj rocznie było ich kilkadziesiąt. W tym roku jest zupełnie inaczej. Sezon spotkań autorskich zamknął się, nim zdążył się rozkręcić. Najbardziej utkwiło mi w pamięci jedno nieudane spotkanie. To był ogromny szok. Nauczycielka, które umówiła się ze mną na spotkanie, nie miała pojęcia o co chodzi, wszystko ją dziwiło. Przyznała, że sama nigdy w takim wydarzeniu nie brała udziału.

łu. Dodam, że była to szkoła w bardzo dużym mieście. Poza tym wszystkie spotkania wspominam z wielką przyjemnością. Żywy kontakt z czytelnikiem jest niezastąpiony.

Grasz na pianinie, czy urozmaicasz muzyką swoje spotkania?

– Tylko spotkaniom z dziećmi towarzyszy muzyka. Do każdego utworu dziecięcego dołączam piosenkę. Są to kompozycje mojej przyjaciółki Marii Zofii Tomaszewskiej, wybitnej specjalistki w dziedzinie edukacji muzycznej. Spotkania z dziećmi mają to do siebie, że muszą być przemyślane pod względem metodycznym jak każde zajęcie przedszkolno-szkolne. Samo słowo może znudzić małych odbiorców, dlatego sięgam po inne środki przekazu.

Wiele podróżujesz, czy doświadczenia turystyczne mają odzwierciedlenia w Twoich książkach?

– Tak i to bardzo. Podróżowałam dużo nie tylko turystycznie. Zdarzało się, że pracowałam za granicą. Grzechem byłoby nie wykorzystać wiedzy zdobytej w podróży. Niedawno wybrałam się w bardzo egzotyczną podróż do Kenii, gdyż potrzebna mi była wiedza o tym kraju. Nie brałam tam udziału w żadnym safari, nie mam zdjęć zwierząt i parków narodowych. Głównie interesowało mnie życie obyczajowe. Jak wykorzystałam tę wiedzę, okaże się wkrótce. Chcę jeszcze dodać, że dużo uwagi w moich książkach poświęcam sprawom multi-kulturowym. Jestem zdecydowaną przeciwniczką rasizmu, dyskryminacji oraz utrwalania krzywdzących stereotypów.

Jakie gatunki literackie preferujesz?

– Piszę tylko powieści obyczajowe, mocno osadzone we współczesnych realiach. Natomiast najchętniej czytam książki bardzo dobrze napisane i bardzo źle napisane. Te ostatnie głównie po to, by wiedzieć jak nie należy pisać. Moi znajomi uważają, że to niepotrzebna strata czasu, ale ja trwam w swoim postanowieniu.

Piszesz codziennie, czy czekasz na wenę?

– Jestem w takiej sytuacji życiowej, że mogę bez reszty poświęcić się pisarstwu. Wobec tego piszę codziennie, bo mam swój prywatny „plan dzienny” – ok. 2-3 strony. Nie wierzę w takie cuda jak wena. Wierzę w warsz-

Wanda Szymanowska:
książki dla dorosłych – Zielone kalosze, Niebieskie sandały, Czerwone szpilki, Czarne lakierki, Lardzelka, Latte z walerianą, Kim, do diabła, jest Anita?! **Książki dla dzieci** – Ciapek, Tomcio Telefoncio, Zaina, Oto rzeka szeroka jest.

tat pisarski i wytrwałość. Przed rozpoczęciem nowej książki przygotowuję szkic tematyczno-fabularny, robię dość dokładny reaserch i notatki, więc potem idzie jak z płatka.

Często jesteś widywana z różą na ramieniu...

– Nie zawsze noszę różę na ramieniu. Zdarza się, że przypinam inne kwiaty. Dlaczego akurat taką ozdobę noszę? Odpowiedź jest bardzo prozaiczna. Jestem alergikiem, dlatego nie mogę nosić żadnej biżuterii. Uczulają mnie wszystkie metale. Te bardzo szlachetne również.

O co powinnam jeszcze Cię zapytać?

– Myślę, że o przeszłość. Piszę

od sześciu lat. Przedtem, prawie 40 lat, w szkole podstawowej uczyłam języka polskiego, języka niemieckiego i przedmiotów artystycznych. Z dużym poświęceniem zajmowałam się też edukacją europejską i globalną.

Przez całe życie zawodowe pracowałam tylko w jednej szkole. Moje CV jest bardzo krótkie: zatrudniona i przeszła w stan spoczynku.

Doczekałaś się także adaptacji scenicznej Lardželki. Jak to się stało, że Grubaska, bo taki jest tytuł spektaklu zrobiła karierę sceniczną?

– Reżyser przeczytał książkę, zachwycił się, stwierdził że temat bardzo gorący i tak to się stało. A ponieważ odtwórczyni tytułowej roli okazała się genialna, sztuka okazała się wielkim sukcesem i nadal jest wystawiana na deskach różnych teatrów w Polsce.

Czy uważasz się za płodną pisarkę? To pytanie zadaję w imieniu jednej z czytelniczek Twoich książek.

– To jest siódmy rok mojej twórczości. Po rozłożeniu 11 pozycji, w tym 4 dziecięcych na rok, wychodzi całkiem przyzwoicie. Proszę zwrócić uwagę, że Józef Ignacy Kraszewski wydał 600 tomów w czasach, gdy nikomu nie śniło się o komputerze, a nawet o maszynie do pisania. Danielle Steel wydała ponad 100 powieści, a jeszcze żyje, ma się dobrze, cały czas tworzy, a świat szaleje za jej książkami. W polskiej bardzo poczytnej literaturze obyczajowej mamy grono pisarek w wieku 40+. Niektóre mają na koncie ponad 30 książek. To jest dopiero płodność! Nieraz myślę, że zaczynały w pieluchach.

Dziękuję za rozmowę.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum autorki

Andrzej Bator ambasadorem Polski i województwa lubuskiego

Andrzej Bator, absolwent Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina w Warszawie i wychowanek Zespołu Pieśni i Tańca Mazowsze pod egidą Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej, znalazł się w *Encyklopedii Dziedzictwa Polonii Świata. Ambasadorowie Polonii*, pod redakcją Zbigniewa Piaseka wydanej przez Wydawnictwo Politechniki Krakowskiej w 2020 roku.

Andrzej Bator – baryton, ukończył studia wokalnno-aktorskie w klasie śpiewu operowego, uzyskując dyplom z wynikiem bardzo dobrym i tytułem magistra sztuki. Zaszczytne miejsce Śpiewaka w encyklopedii jest efektem krzewienia przez niego kultury polskiej w świecie, m.in. w Stanach Zjednoczonych Ameryki, Europie czy Australii.

Artysta śpiewa, komponuje i jest pedagogiem. W swojej twórczości wielokrotnie podkreśla, że pochodzi z Ziemi Lubuskiej, z Bledzewa, gdzie się urodził i jest Honorowym Obywatel Gminy Bledzew. Przez wiele lat mieszkał w Nowym Jorku. Od dawna jest mieszkańcem Warszawy.

W jego bogatym repertuarze operowym, operetkowym oraz pieśni artystycznej znajdują się jego kompozycje m.in. *Ave Maryja, Do Matki Bożej Rokitnianskiej, Tęsknota za ojczyzną, Bledzewske Tango, Czardasz dla Ciebie* i inne, również utwory patriotyczne dotyczące kraju a także jego małej lubuskiej ojczyzny.

Andrzej Bator doskonalił się pod kierunkiem najsłynniejszych gwiazd Metropolitan Opera i La Scali, m. in. u Luciano Pavarottiego, Bruno Pola, Evangelina, Colon. Wystąpił w Galowym koncercie w ONZ dla ambasadorów z całego świata.

Artysta wykonał repertuar w 11 językach.

Bator jest twórcą muzyki sakralnej, Hymnu Ziemi Lubuskiej, Hymnu O Janie Dekercie Prezydencie Starej Warszawy. Skomponował utwór *Ojcie święty* dedykowany św. Janowi Pawłowi II w Australii w Melbourne. Jest założycielem Towarzystwa Śpiewaczego na Ziemi Lubuskiej *O Sole Mio* i Przyjacielem Hospicjum im. Brata Alberta w Żarach oraz Przewodniczącym konkursu orkiestr wojskowych na ziemi mazowieckiej, jest Honorowym Ambasadorem Polskiego Korpusu Pokoju. Prowadzi działalność charytatywną koncertową na rzecz seniorów, osób chorych i niepełnoprawnych.

Encyklopedia Dziedzictwa Polonii Świata.

Ambasadorowie Polonii:

ISBN: 978-83-66531-19-2;

Wydawnictwo: Wydawnictwo Politechniki Krakowskiej;

Rok wydania: 2020; Język publikacji: polski; Ilość stron: 516.

Obok artystów w encyklopedii znaleźli się propagatorzy polonijnego dziedzictwa w dziedzinach: biznesowych, dyplomatycznych, sportowych, zawodowych, naukowych, medycznych, lotniczych, architektonicznych czy działalności polonijnej.



Encyklopedia dotyczy wyłącznie Polaków żyjących. Wydana jest w pięciu językach i przeznaczona głównie dla młodego pokolenia.

Autor encyklopedii Profesor Zbigniew S. Piasek, w strukturach światowych organizacji polonijnych, pełni między innymi funkcję korespondenta zagranicznego „Stowarzyszenia Polsko Amerykańskich Inżynierów” w Nowy Yorku, „Polonia Technica” w USA oraz korespondenta w organizacji międzynarodowej „Strzelecki Heritage Inc. Melbourne” w Australii.

Profesor podjął się eksperymentalnych badań zmierzających do monograficznego opisu osiągnięć Polonii i Polaków w USA, Rosji, Kanadzie, Ameryce Południowej, Europie, Afryce, Australii i Nowej Zelandii, Azji, Ukrainie, Japonii oraz na Bliskim Wschodzie w okresie od drugiej wojny światowej do współczesności.

Zbigniew S. Piasek/red.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum W. Milewskiej



Magiczny wieczór wigilijny

Boże Narodzenie to piękne święta, które zbliżają ludzi do siebie, które wydobywają z ludzi dobre cechy.

Pewien starszy mężczyzna od lat mieszkał samotnie i z nikim nie utrzymywał kontaktów. Miał trudny charakter, zrobił się zgorzkniały i ciągle bywał ze wszystkiego niezadowolony. Starszy sąsiedzi unikali go. Jednego lata do domu obok wprowadziło się sympatyczne młode małżeństwo z kilkuletnim synem. Pozdrawiali zawsze starszego pana ze swojego ogródka, próbowali nawiązać z nim kontakt, lecz pan Józef był zatwardziały, ignorował ich i nie odpowiadał.

Chłopcu nudziło się. Na tej ulicy nie miał kolegów. Rodzice nie pozwalali mu też mieć psa. Bawiąc się samotnie w ogrodzie, zza płotu spoglądał na pana Józefa i myślał, że fajnie byłoby mieć dziadka.

Gdy młodzi sąsiedzi jechali na zakupy, zawsze pytali, czy coś nie przywieźć. A kiedy mama Aleksa gotowała zupę, to wysyłała syna, żeby zaniósł ją dla pana Józefa. Ten nigdy nie chciał jej przyjąć. Potem zupę wylewał, mimo że po spróbowaniu smakowała mu. A garnek odnosił pod drzwi, kiedy sąsiadów nie było w domu. Odmówił też zaproszeniu na adwentowe ciasto.

Sąsiadów to zachowanie jednak nie zrażało. Zawsze mile odnosili się do starszego pana. Sprzątali liście wzdłuż jego płotu i gdy nastawała zimna pora, usuwali śnieg sprzed jego domu, bo widzieli, że on nie ma na to sił. W końcu zatwardziało serce mężczyzny zaczęło topnieć.

W dzień wigilii, gdy Aleks przez okno wypatrywał pierwszej gwiazdki, zauważył, że na podwórko wchodzi sąsiad. Pan Józef chciał przemknąć niepostrzeżenie,



lecz to mu się nie udało. Aleks, wołając rodziców, szeroko otworzył drzwi i na schodkach ganku ujrzał pięknie błyszczące łyżwy, o których od dawna marzył.

Chłopiec z radością rzucił się panu Józefowi na szyję. Starszy pan tak się tym wzruszył, że został u sąsiadów na wigilii i razem z nimi, po długim okresie samotności, spędził bardzo mile święta Bożego Narodzenia. Odtąd żyli w przyjaźni i sąsiedzkiej zgodzie, a Aleks zyskał dziadka, którego nie miał.

Warto rozejrzeć się, czy w naszym sąsiedztwie również nie mieszka ktoś samotny, kogo moglibyśmy przyjaźnie pozdrowić, spytać się o zdrowie, zaproponować pomoc lub choćby poczęstować kawałkiem ciasta.

Iwona Gucwa

Święta (jednak) inne, niż dotąd

Jesteśmy liczną i trzymającą się razem rodziną, choć mieszkamy w różnych regionach kraju. Na każde święta zawsze wszyscy zjeżdżamy do rodziców w Szczecinie. Tak było od zawsze. A teraz? Nikt z nas – pięciorga rodzeństwa z rodzinami – nie wyobrażało sobie, by nadchodzące święta Bożego Narodzenia spędzić z dala od siebie, a przede wszystkim od rodziców w rodzinnym domu.

Zawsze liczną gromadą, ponad 20 osób, zasiadaliśmy przy wigilijnym stole z siankiem pod obrusem i najpyszniejszym na świecie maminym barszczem z uszkami, pieczonym karpem, śledzikami w różnej postaci i makielkami pełnymi maku i bakalii. Zawsze też całą rodziną udawaliśmy się na pasterkę, a przez następne dwa dni nie mogliśmy się nagadać i nacie-

zyć sobą. A teraz w czasie pandemii?

Rozmawialiśmy między sobą, rodzeństwem, jak rozwiązać ten problem. Pewnie, że mieliśmy wątpliwości, ale w końcu uradziłyśmy, że pandemia pandemią, ale rodzinnych świąt nie odpuścimy i jak zawsze jedziemy do Szczecina. O swojej decyzji, w naszym wspólnym imieniu, najstarsza siostra powiadomi-

ła mamę. – W telefonie zapadła cisza – opowiadała nam siostra. A potem mama powiedziała: Czy naprawdę chcecie, żeby to była nasza ostatnia wigilia w pełnym, rodzinnym składzie? W życiu różnie się układa, a teraz niestety jest trudny czas i trzeba przestrzegać nakazów, bo nikąd się nie biorą. My z tatą zasiadziemy do wigilii u siebie, a wy u siebie. Jakoś to przeżyjemy, a rodzinnej wigilii moglibyśmy wszyscy nie przeżyć. Da Bóg – w przyszłym roku będzie jak zawsze, a teraz trzeba zadbać o bezpieczeństwo.

Tak więc nasza rodzicielka zdecydowała za nas wszystkich. Nie od razu, ale po pewnym czasie, przyznaliśmy jej rację.

Paulina

Rozdarte serca chorych podczas epidemii

Ludzi, którzy pamiętają okres drugiej wojny światowej jest coraz mniej. Lata powojenne pamięta większa liczba osób, ale na pewno żadna z tych grup nie spodziewała się takich czasów jakie mamy obecnie. Codziennie zderzamy się z niepokojącymi, wręcz tragicznymi, informacjami z całego świata dotyczącymi pandemii koronawirusa.

Powoduje to, że jesteśmy w ciągle narastającym napięciu. Im wyższe są liczby dotyczące zachorowań, a przede wszystkim zgonów, tym bardziej ogarnia nas lęk, że lada moment wirus dopadnie nas lub kogoś z bliskich. Ze statystyk jasno wynika, że dramatem tym została dotknięta duża grupa osób na całym świecie. Nie ma praktycznie kraju, w którym największa zachorowalność nie jest wśród osób starszych, z przewlekłymi chorobami, podopiecznych przebywających w hospicjach oraz osób przebywających w domach

pomocy. Do napisania tego materiału natknęły mnie dwa przykłady, które poznałem na portalu osób niepełnosprawnych.

Pierwszy przykład to rodzina z trójką dzieci. Mama tej trójki dzieci chorowała od pewnego czasu na nowotwór. W okresie pandemii trafiła do szpitala i okazało się, że na oddziale jest osoba z koronawirusem i musiała zostać poddana kwarantannie. Dzieci, mąż i najbliższa rodzina nie mogły odwiedzić kobiety. W tym czasie niestety choroba ją pokonała i nikogo nie było z bliskiej rodziny przy niej. Nie

był to sposób pozbycia się chorej osoby tylko próba pomocy jej w cierpieniu. Najgorsze było przekonanie, że to nie personel, ale oni powinni być ostatnimi przy mamie w chwili jej odchodzenia ze świata.



Fot. Pixabay

Drugi przykład to historia chłopca, który od urodzenia więcej czasu spędza w szpitalach niż w domu. Zawsze kiedy tuż przed świętami choroba się nasila i dziecko zaczyna się dusić, rodzice zawożą je do szpitala, w którym jest pod stałą opieką specjalistów. Zawsze decyzja jest jedna – kilkudniowy pobyt w szpitalu. Problem pojawił się w momencie pandemii – dziecko musi zostać bez rodzica. Wprowadź chłopiec zna doskonale personel, który traktuje go jak synka, to jednak nagle świat, w którym nie ma przy nim ro-

dzica, stał się z bezpiecznego jednym wielkim zagrożeniem. I pojawił się niesamowity obraz, na którym po jednej stronie wrywa się pielęgniarce zalany łzami chłopiec, a po drugiej stoi wielki mężczyzna, a zarazem mały i bezradny, bo nie może ochronić przed bólem samotności swojego synka, choć mu obiecał, że zawsze przy nim będzie.

Nie inaczej sytuacja przedstawia się z podopiecznymi pozostającymi w hospicjach czy domach pomocy. W trakcie epidemii, która mocno dotknęła takie osoby pozostały one same przykute do swoich łóżek bez możliwości odwiedzin przez najbliższą rodzinę. Ta nagła izolacja od najbliższych – kto wie – czy nie jest najtrudniejszą barierą do pokonania? Kontakt telefoniczny to ledwie namiastka tego, czego potrzebują mieszkańcy takich

ośrodków. Nie zastąpi bliskości, ciepła, przeświadczenia, że są dla kogoś ważni.

Pomimo zapewnień, że wirus jest w Polsce opanowany, nadal nie wiemy, jak długo taka sytuacja potrwa. Jedno jest pewne: nie możemy pozwolić jako społeczeństwo, aby te rozdarte serca po obu stronach murów i bram zostały pozostawione same sobie. Dodajmy im otuchy i nadziei na lepsze jutro i pokażmy, co jest dobre, a nie tylko co szare, smutne i niepewne.

Andrzej Koenig, niewidomy

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 9.00-16.00**

tel. 75 752 42 54, 795 650 990

infolinia 800 700 025

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

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny

Mateusz NOWAK

Radca Prawny

Bernadetta BASZAK

Adwokat

Jerzy DWORAK

Psycholog

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego 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 przysyłać pod adres:

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

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00

i czwartki w godz. 13.00-15.00

w biurze Karkonoskiego Sejmiku

Osób Niepełnosprawnych

Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze

**Pilnie zatrudnimy w KSON dziennikarzy
prasowych, radiowych i telewizyjnych,
mile widziane osoby niepełnosprawne.**

CV proszę wysyłać na **biuro@kson.pl**

Zapraszamy do Karkonoskiego Klubu Seniora i Wolontariusza!

Czytaj więcej w e-biuletynie: www.kson.pl oraz na facebooku 43

ŚWIATEŁKO Z BETLEJEM PRZYJEDZIE MIMO PANDEMII

Kto je pobierze i postawi na wigilijnym stole, będzie miał szczęście – tak mówi legenda o Betlejemskim Świątecznym Pokoju. Mimo pandemii, i w tym roku udało się je rozprzestrzenić po Europie. W pierwszej połowie grudnia trafiło do Polski.

Historia – jak czytamy na stronie Związku Harcerstwa Polskiego – zaczyna się w Betlejem, mieście położonym w Autonomii Palestyńskiej, które przez lata było w centrum napięć politycznych, konfliktów zbrojnych oraz ataków terrorystycznych. Właśnie tam ponad dwa tysiące lat temu narodził się Jezus Chrystus.

W Grotcie Narodzenia Pańskiego w Betlejem płonie wieczny ogień. To właśnie od niego co roku odpala się jedną małą świeczkę, a następnie skauci rozprzestrzeniają symboliczny płomień po całym świecie.

Świąteczne światło trafia do domów mieszkańców a tradycja mówi, że należy utrzymać je do Wigilii. Ogień betlejemski symbolizuje szczęście i pokój. W tym roku, choć z powodu pandemii idea była nieco zagrożona, także udało się go rozprzestrzenić. Polscy harcerze otrzymali go od skautów słowackich.

W pierwszej połowie grudnia Betlejemskie Świąteczne Światło Pokoju trafiło do Wrocławia, a następ-

nie do Jeleniej Góry. 20 grudnia w Kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego ogień zostanie oficjalnie przyjęty i przekazany władzom miasta i mieszkańcom.

Harcerze niosąc lampiony ze Świątecznym światłem do parafii, szkół, szpitali, urzędów i domów, dzielą się radością nowiną i krzewią największe uniwersalne wartości braterstwa i pokoju. W tym roku przypada 30-lecie Betlejemskie-

go Świątecznego Pokoju, jest to więc szczególnie rok. Pozostaje mieć nadzieję, że w tym roku ogień spełni szczególną rolę: przyniesie nie tylko pokój i szczęście, ale i lepsze czasy. Tego chyba wszyscy sobie życzymy.

R. Z.

W ubiegłym roku przekazanie Betlejemskiego Świątecznego Pokoju odbyło się na Jarmarku Bożonarodzeniowym.

Jeleniogórscy harcerze zwykle odbierają światło z Wrocławia.

