

NIEPEŁNOSPRAWNI **TU TERAZ**

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

MAJ/CZERWIEC

1/111/2021

Góry są dla wszystkich str. 7



fot. Arkadiusz Lipin



Biegacze wsparli
MAKSA str. 10-11



Nowa era Polany
Jakuszyckiej str. 6-7

Zanim się zaszczepisz

Od 10 maja br. wszystkie osoby niepełnosprawne wraz z opiekunami mogą skorzystać ze szczepienia przeciw koronawirusowi bez potrzeby wcześniejszego umówienia się.

Nie muszą nawet korzystać z infolinii bądź elektronicznego formularza, tylko w punkcie szczepień po zarejestrowaniu się i zakwalifikowaniu przez lekarza, przyjąć dawkę szczepionki. Dla punktów szczepień stanie się to zadaniem priorytetowym.

Szczepienia odbywają się także w środowiskowych domach i klubach samopomocy, zakładach aktywności zawodowej, warsztatach terapii zajęciowych oraz centrach i klubach integracji społecznej. Wszystkie te działania mają na celu ułatwienie dostępu do szczepień osobom, które z racji niepełnosprawności mają problemy z dotarciem do placówek medycznych. Za zbieranie zgłoszeń do szczepień odpowiedzialne są

władze placówki, której uczestnicy zgłosili chęć udziału w szczepieniach.

Osoby z niepełnosprawnościami mogą także być objęte szczepieniami oferowanymi przez mobilne jednostki szczepiące typu MJS oraz Drive-Thru.

Wydane zostały wytyczne dotyczące dostępności architektonicznej, a także cyfrowej i informacyjno-komunikacyjnej dla osób ze szczególnymi potrzebami i dla niepełnosprawnych.

W obszarze ułatwień architektonicznych jest to: zapewnienie wolnych od barier przestrzeni komunikacyjnych budynków – dostępu do budynku i możliwości poruszania się po nim osób na wózku inwalidzkim, korzystają-



cym z kul, lasek i innych pomocy ortopedycznych, osób starszych i z wózkami dziecięcymi; zapewnienie informacji na temat rozkładu pomieszczeń (w sposób wizualny, dotykowy lub wzrokowy); zapewnienie wstępu do budynku osobie korzystającej z psa asystującego. Obszar dostępności cyfrowej i komunikacyjno-informacyjnej wyraża się przede wszystkim w dostępności strony internetowej zgodnej ze standardem WCAG 2.1, w tym umieszczenia na niej informacji w tekście łatwym do czytania – m.in. dla osób z niepełnosprawnością intelektualną; zapewnienia obsługi z wykorzystaniem środków ułatwiających komunikowanie się – usługi polskiego tłumacza migowego on-line czy np. pętli indukcyjnych do obsługi osób słabosłyszących.

W przypadku, gdy punkty szczepień nie spełniają zalecanych warunków, osobom ze szczególnymi potrzebami należy zapewnić tzw. dostęp alternatywny, polegający na zapewnieniu wsparcia innej osoby lub wsparcia technicznego.

źródło: Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych

Ewa Fit



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Bożena Bryl-Chrzęszcz. **Sekretarz redakcji:** Robert Zapora.

Redakcja: Elżbieta Schubert, Katarzyna Pietuszek – Radio KSON, Leszek Kosiorowski, Monika Żak, Ludmiła Wiśniewska (koordynator projektu), Przemysław Kaczko, Jerzy Ogonowski, Andrzej Koenig, Leszek Kosiorowski, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias

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.

W KSON o sprawach seniorów

Rada Seniorów Powiatu Karkonoskiego wzmacnia współpracę z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych. Posiedzenie rady odbyło się w gościnnych progach KSON-u w Jeleniej Górze, po czym w luźnej atmosferze uczestnicy integrowali się i rozmawiali o kolejnych wspólnych inicjatywach. Spotkanie uświetniły występy zespołu Szafiry. Z pewnością współpraca będzie się rozwijać, o czym uczestnicy są przekonani.

W trakcie spotkania omawiano działania Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych z siedzibą w Jeleniej Górze na rzecz osób niepełnosprawnych i seniorów z powiatu karkonoskiego oraz miasta Jeleniej Góry w okresie pandemii i po niej. Była też mowa o Programie współpracy powiatu karkonoskiego z organizacjami pozarządowymi i innymi podmiotami na rok 2021 oraz prezentacja „dobrych praktyk” na przykładzie funkcjonujących już rad seniorów w gminach.

– Od kilku lat współpracujemy z KSON-em, moje seniorki często jeżdżą z nimi na wycieczki. Razem z KSON-em będziemy dbać o osoby z niepełnosprawnościami w Kowarach – powiedziała Krystyna Ratajska z Kowarskiego Klubu Seniora.

– KSON zajmuje się podobnymi sprawami. Kłopoty zdrowotne przeważnie dotyczą seniorów – oni zajmują się problemami fizycznymi, a my



psychicznymi osób starszych, więc uzupełniamy się. Odkąd poznałem Stanisława Schuberta, uczestniczę w spotkaniach, gdzie są przedstawiane problemy seniorów – powiedział Zdzisław Ratajski, przewodniczący Rady Seniorów Powiatu Karkonoskiego oraz prezes Stowarzyszenia Nasze Marczyce.

W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele stowarzyszeń oraz rad senioralnych w: Myślakowicach, Kowarach, Podgórzynie, Janowicach Wielkich,

Szklarskiej Porębie, reprezentanci KSON-u oraz pracownicy Starostwa Powiatowego w Jeleniej Górze. Rozmawiano również o powrocie do normalności po pandemii.

– To początek dobrego, pocovidowego marszu. Trudno oddzielić sprawy seniorów od niepełnosprawności. Trudno

oddzielić sprawy miejskie od powiatowych. To wszystko idzie w parze i cieszę się z kontaktu i nici porozumienia – powiedział Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

– Ogródek przy KSON-ie to idealne miejsce na integrację – dodała Eugenia Elżbieta Bukat, sekretarz Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku.

Przemek Kaczalko

Fot. Przemek Kaczalko/



PAMIĘCI WALDEMARA WIŚNIEWSKIEGO

Przy Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze odbyła się 5 maja br. uroczystość upamiętniająca Waldemara Wiśniewskiego – zmarłego wiceprezesa KSON-u, wieloletniego działacza na rzecz diabetyków.

Najpierw – w Bazylice Mniejszej pw. św. Erazma i Pankraczego w Jeleniej Górze odbyła się msza św. w intencji Waldemara Wiśniewskiego, po czym uczestnicy udali się pod siedzibę organizacji, gdzie na tablicy pamiątkowej wygrawerowano imię i nazwisko byłego wiceprezesa KSON-u. Odsłonięcia dokonała żona działacza.

– 30 stycznia, w wieku 76 lat odszedł Waldemar Wiśniewski – twórca i współtwórca dolnośląskiego ruchu diabetyków, a także Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Od 21 lat pełnił funkcję przewodniczącego Koła Miejskiego Diabetyków, a od 5 lat kierował również zarządem rejonowym Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, koordynując działalność kół diabetyków w: Kowarach, Lubaniu, Zgorzelcu, Mysłakowicach, Pieńsku, Bolesławcu i Jeleniej Górze. Był również członkiem zarządu głównego Polskiego Związku Diabetyków – wspominali swojego kolegę członkowie KSON-u.

Prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Stanisław Schubert podkreślał jak wielką stratą dla organizacji była nagła śmierć Waldemara Wiśniewskiego. – Odszedł z dnia na dzień i nie możemy się po tym pozbierać. Był wice-



prezesem KSON-u, ale przede wszystkim twórcą środowiska cukrzyków. Brakuje nam tej postaci i dlatego w taki sposób postanowiliśmy go upamiętnić – powiedział prezes KSON-u. Z kolei w sali konferencyjnej siedziby KSON-u zawieszono zdjęcia portretowe czterech osób, które miały znaczny wkład w rozwój sejmiku. – Jan Zagrobelny żył sejmikiem – zawdzięczamy mu zaplecze w postaci „Jaśkowej polany”. Tadeusz Siwek przez wiele lat był redaktorem naszego pisma „Niepełnosprawni Tu i teraz”, podobnie jak Andrzej Grzelak. Czwarty to właśnie Waldemar Wiśniewski – wymieniał upamiętnionych Stanisław Schubert.



Waldemar Wiśniewski urodził się 18 stycznia 1945 roku. Z zawodu był nauczycielem wychowania fizycznego. Od 21 lat pełnił funkcję przewodniczącego Koła Miejskiego Diabetyków, a od 5 lat kierował również Zarządem Rejonowym Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, koordynując działalność kół diabetyków na terenie subregionu jeleniogórskiego. Był również członkiem Zarządu Głównego Polskiego Związku Diabetyków. Od 20 lat Waldemar Wiśniewski był również wiceprezesem KSON.

W Związku Harcerstwa Polskiego, przeszedł wszystkie szczeble funkcyjne od zucha aż do

komendanta jeleniogórskiego hufca ZHP. Był również członkiem władz Dolnośląskiej Chorągwi ZHP. Posiadał stopień harcmistrza. Równolegle działał społecznie w PTTK, do którego wstąpił w roku 1966. Koncentrował się na pracy z dziećmi i młodzieżą w dziedzinie kolarstwa. Tę działalność prowadził także jako pracownik Młodzieżowego Domu Kultury. Interesował się wspinaczką oraz jaskiniami, stąd nowe koło PTTK, które założył i którym kierował do końca – nosiło nazwę „Grotołaz”.

Za swą działalność Waldemar Wiśniewski był wielokrotnie odznaczany i nagradzany. Najbardziej cenił sobie odznakę Przyjaciół Dziecka, Krzyż Za Zasługi ZHP oraz otrzymane na wniosek KSON-u Srebrny i Złoty Krzyż Zasługi. Decyzją wszystkich organizacji zrzeszonych w KSON został wyróżniony tytułem Wolontariusza Roku 2020. Srebrną Honorową Odznakę PTTK otrzymał w roku 1984, a Złotą w 1993. W roku 1980 uzyskał Srebrną Odznakę Zasłużony w Pracy PTTK z Młodzieżą, a w 2016 odznakę 50 lat w PTTK.

(KED)

Dostępność Plus i życie...

Pan Jan ma 56 lat, choruje na jaskrę, traci wzrok i mieszka na 9 piętrze wspólnotowego wałbrzyskiego wieżowca z kundelkiem „Rysiem” ze schroniska. Porusza się samodzielnie po znanym terenie. Dalej pomagają mu ludzie. Jakiś czas temu wymieniono blokową windę na ostatni krzyk techniki, co zmieniło życie Jana i „Rysia” w horror.

– Nowa kabina ma dotykowy panel sterujący, który uniemożliwia mi samodzielną jego obsługę – żali się. – Nie widzę i nie mogę „namacać” odpowiedniego klawisza. Muszę czekać aż ktoś mi pomoże. Zgłosiłem swój problem Zarządcy Wspólnoty, po czym włączono w windzie głos. Mówi on jednak tylko, na którym piętrze kabina się zatrzymała, a nie, gdzie chcę jechać. Kolejne prośby kierowane do zarządcy zaowocowały tym, że przyklejono mi opinię piniacza.

– Najgorzej jest rano, gdy ludzie są w pracy a ja muszę „Rysia” wyprowadzić na dwór. Schodzimy pieszo – opowiada pan Jan. – Powiecie, że to zdrowo. Tylko, że właśnie na tych schodach skręciłem nogę i gdyby nie dobry sąsiad... Tyle, że On nie zawsze jest, pracuje na zmiany...

Producentem tego jeżdżącego w pionie, „nowoczesnego” cuda jest światowa specjalistyczna firma, mająca swoją siedzibę także w Polsce.

Co ciekawe, urządzenia tej firmy produkowane m.in. na rynek francuski, niemiecki i angielski, mają ułatwienia dla niepełnosprawnych w czytelnym i „gadającym” panelu sterującym windy.

– Ten smutny list pana Jana spowodował nasze zainteresowanie losem seniorów i niepełnosprawnych we wspólnotach

mieszkaniowych – informuje prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Stanisław Schubert. – Są oni w zdecydowanej mniejszości. Zarządcy w praktyce nie liczą się z ich zdaniem, a dążenie do oszczędności powoduje, że potrzeby tej grupy mieszkańców często nie są uwzględniane w wydatkach z budżetów wspólnot. Podobnie jak w Wałbrzychu, także w jeleniogórskich wieżowcach zarządzanych przez wspólnoty mieszkaniowe zamontowane są windy, które nie spełniają wymogów określonych w rządowym programie Dostępności Plus i świeżutkiej ustawie „o niepełnosprawności” która weszła w życie w marcu br. Luka prawna dotyczy właśnie specyficznej formy własnościowej, jaką jest wspólnota mieszkaniowa, przez co dzisiaj egzekwowanie dostępności budynków jest z punktu widzenia prawa utrudnione.

– W tej mierze KSON wraz z największymi organizacjami pozarządowymi grupującymi osoby niepełnosprawne złożył wniosek do Marszałka Sejmu wnosząc o nowelizację przedmiotowej ustawy – mówi S. Schubert. – O ile we wspólnotach sytuacja osób niepełnosprawnych jest podobna, jak w przypadku pana Jana, o tyle we wspólnotach zarządzanych przez spółdzielnie mieszkani-



we rzeczywiście widać troskę o jakość życia tej grupy mieszkańców. To zatem nie tylko sprawa przepisu prawnego, ale głównie empatii i zrozumienia także swego perspektywicznego interesu, bo większość obecnych zarządców będzie kiedyś starsza, będzie gorzej widziała, słyszała, a to oznacza, że inwestowanie w niepełnosprawność i starość jest najczęściej inwestowaniem we własną przyszłość.

KSON wraz z NSZZ Solidarność realizuje projekt dot. wdrażania systemu ocen dostępności obiektów na terenie województw śląskiego, opolskiego i dolnośląskiego. Przygotowywana także jest kadra ekspertów i audytorów, którzy na przestrzeni bieżącego roku dokonają oceny około 50 obiektów m.in. samorządowych. W skład zespołów eksperckich i audytorskich, oprócz architektów czy urbanistów, wchodzić będą również osoby z niepełnosprawnościami.

– Warto dodać, że od 5 września obowiązywać będzie instytucja obywatelskiej skargi na brak dostępności, którą będzie można składać w przypadku występowania barier utrudniających życie nie tylko niepełnosprawnym – dodaje Stanisław Schubert.

(MD)

Góry są dla wszystkich



Fot. Bartek Barczyk

Już wkrótce, trzeci rok z rzędu, osoby z niepełnosprawnościami i ich rodziny będą miały szansę wziąć udział w dziesięciu wycieczkach górskich po dolnośląskich Sudetach. Pierwsze wyprawy w ramach akcji „Łączą nas góry” mają wystartować na początku wakacji.

Dotychczas z programu „Łączą nas góry” skorzystało łącznie 110 osób z niepełnosprawnościami i ponad 200 osób zdrowych. Będąc organizatorem akcji Fundacja Ładne Historie zapewnia uczestnikom profesjonalny sprzęt, wyszkoloną kadrę i wolontariuszy, dzięki czemu marzenia o górskich spacerach stają się realne. Od pierwszej odsłony projektu uczestnicy pokonali już ponad 260 kilometrów sudeckich szlaków.

– Zapotrzebowanie na wycieczki stale rośnie – mówi Maria Zięba z Fundacji Ładne Historie. – Zgłaszają się do nas kolejne ośrodki i placówki, a także indywidualne osoby

i rodziny, które chciałyby po raz pierwszy pójść z nami w góry. W tym roku planujemy ruszyć na znane i lubiane trasy, jak Rudawy Janowickie czy Polanka Bielawska, ale proponujemy też kilka nowych. Będą zarówno krótsze spacerowe trasy w pobli-

skich górach, jak i bardziej wycieczkowe wyprawy.

Wycieczki mają charakter integracyjny – udział w nich biorą zarówno osoby z niepełnosprawnościami, jak i osoby zdrowe. Chcemy też rozszerzyć ofertę o zajęcia wspinaczkowe dla dzieci z autyzmem i Zespołem Aspergera. Szykujemy również koncerty dla wybranych domów pomocy społecznej – informuje Maria Zięba.

(KED)

Zanim kolejni niepełnosprawni wyruszą w góry, trzeba zdobyć pierwszy szczyt – finansowy. Aby zorganizować 10 wycieczek, potrzeba 50 tysięcy złotych. Koszt każdej wyprawy waha się od 4 do 5 tysięcy złotych. Pomóc w ich przeprowadzeniu można wpłacając pieniądze przez stronę internetową <https://ladnehistorie.pl/wesprzyj-nas/> lub dorzucać się do puszek zlokalizowanych w schroniskach górskich, m.in. w Andrzejówce, Zygmunówce i na Wielkiej Sowie. Zbiórka potrwa do końca sierpnia.

Taka medycyna nie zaszkodzi

Fot. Katarzyna Pietusko



– Przed rozpoczęciem odchudzania się, należy oczyścić organizm z toksyn – mówi Ewa Zdzenicka.

Radio KSON: Niby wszystko jest proste i nieskomplikowane, ale zdaniem wielu lekarzy takie „suche” leczenie nie jest skuteczne. Proszę powiedzieć na czym to w gruncie rzeczy polega? Czy chodzi tylko o to, abyśmy odżywiali się zdrowo?

Ewa Zdzenicka: Przede wszystkim bardzo ważną sprawą jest to, że opracowałam test indywidualnej konstrukcji urodzeniowej. Tego nikt nie robi. Po takim teście widzę wszystko to, co jest dobre i złe w organizmie każdego człowieka. Ten test podpowiada mi również wszystkie produkty żywnościowe, które są lekarstwem dla tego człowieka. Czasami jemy czosnek zimą, bo wiemy, że czosnek jest zdrowy. Niekoniecznie, dla jednych jest zdrowy, dla innych nie. Kiedyś moją pacjentką była pani, która popadła w anemię, ważyła 140 kilogramów, czyli bardzo się męczyła. Przestała jeść, bo również ją to bardzo męczyło,

Jest ważną dziedziną medycyny, a niewiele osób o niej wie. Obejmuje całość człowieka. Nie używamy leków chemicznych – mówią specjaliści – leczymy się jedzeniem, ziołami i ewentualnie homeopatią. Na tym polega zdrowie. To w dużym skrócie definicja medycyny komplementarnej. Co jeszcze powinniśmy wiedzieć o tej ważnej dziedzinie medycyny? O tym w rozmowie z EWĄ ZDZENICKĄ, certyfikowaną specjalistką w zakresie medycyny komplementarnej.

wstydziła się. Była osobą, która bardzo dużo jeździła – była pilotką wycieczek. Przeprowadzony test pokazał bardzo wyraźnie, że jedynym produktem, którego nie trawiła była woda mineralna, którą często piła – organizm po prostu tę wodę odrzucał.

Nie odchudzamy się, tylko oczyszczamy organizm. To, co „wisi” naokoło nas to toksyny, których organizm nie trawi. Młodzi ludzie – zwłaszcza w okresie wiosennym, przed wakacjami – na siłę się odchudzają, biegają do siłowni, po górach – po to, żeby mieć świetną sylwetkę. Wtedy te toksyny są jeszcze szybciej rozprowadzane po całym organizmie i cały proces jest nieskuteczny. Organizm należy oczyścić wcześniej. To o czym mówię, znajduje się w 300 artykułach na moim blogu i jest połączone ze zdrowym myśleniem – zadbaj o siebie, wsłuchaj się w swój organizm, on ci wszystko podpowiada. Ogromnym błędem jest na przykład przyjmowanie leków przeciwbólowych. Ból jest po to, żeby działać. Organizm podpowiada – jeśli boli, należy coś z tym zrobić, a nie wziąć tabletkę i udawać, że wszystko jest ok.

Radio KSON: Istnieje pojęcie wielolekowości, które w połączeniu z suplementami wydawanym bez recepty może powodować swojego rodzaju „bałagan” w organizmie. Pacjenci mogą przyjmować leki, które się wzajemnie wykluczają. Ogromne tu pole do popisu dla farmaceutów, aptekarzy, którzy przed tego rodzaju praktykami powinni przestrzegać, pełniąc rolę doradcą.

Ewa Zdzenicka: Farmaceutów bardzo cenię i ściśle z nimi współpracuję. Zasada numer jeden jest taka – niedobór jakiś witamin, minerałów w organizmie jest mniej szkodliwy niż ich nadmiar. W tej chwili jest moda kupowania wszystkiego. Pada hasło: TRAN, i wszyscy kupują tran. Tymczasem tran w nadmiarze właśnie wcale nie jest taki zdrowy, szczególnie dla młodych kobiet. Podobnie z witaminą B 12 – zanim zaczniemy ją zażywać, trzeba wiedzieć czy naprawdę brakuje nam tej witaminy. Jest jeszcze drugi aspekt tej sprawy – jeśli przychodzi do mnie osoba bardzo chora, zażywająca leki na podtrzymanie życia, nigdy nie pozwolę jej tych

leków odstawić. To mogłoby się skończyć tragedią. Zawsze mam kontakt z lekarzem prowadzącym – czy to, co proponuję nie zaszkodzi, bowiem gdy oczyszczam organizm mogę też oczyścić z tych preparatów, które są niezbędne. Medycyna komplementarna nie jest przeciw farmakologii, jest terapią wspomagającą. Wszystkie osoby, po oczyszczeniu, jeśli trzymają się zasad – a dostają je na piśmie – w większości przypadków schodzą z wielkości dawki leków. Gdy były małe dawki, nie trzeba ich pobierać zupełnie. Choroby nieuleczalne nagle znikają. To nie są cuda. Trwa to latami, ale tak jest.

Radio KSON: Zatrzymajmy się przy cukrzycy. To choroba XXI wieku i dotyka nie tylko osoby starsze, ale niestety coraz częściej dzieci.

Ewa Zdzenicka: Cukrzyca należy do tzw. chorób społecznych. Nawet dzieci w żłobkach, przedszkolach muszą być pod opieką lekarza, bo rodzą się z cukrzycą. Cukrzyca w pierwszym stadium jest efektem zaniedbania organizmu. Dopiero gdy coś się dzieje, zaczynamy bić na alarm. Nie robimy żadnych badań profilaktycznych. Nie znam przypadku, żeby chora matka urodziła zdrowe dziecko. Dzieci muszą być cały czas monitorowane. Robią sobie w szkołach zastrzyki, nauczyciele są informowani, bowiem nie wiadomo jak do takiej osoby podchodzić. Są też sytuacje skrajne, gdy rodzice trzymają to w tajemnicy. Tymczasem dziecko np. może stracić przytomność i wtedy nie bardzo wiadomo, co z nim robić. Choroba jest częścią nas i nie powinna być powodem do wsty-



Fot. Pixabay.com

Tabletki stosowane w nadmiarze mogą zaszkodzić człowiekowi

du. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, o której wspomniałam. Ja stawiałabym ją na pierwszym miejscu.

Radio KSON: Karkonoskie Centrum Edukacji Diabetologicznej, działające przy KSON, zamierza realizować program, który będzie polegać na tym, że „starzy” cukrzycy będą spotykali się z młodszymi i informowali, dlaczego wpadli w tę chorobę, jakie mogą być powikłania. Przemawia to lepiej niż jakakolwiek ulotka. Zdecydowała się Pani współpracować z nami. Jak Pani zdaniem powinni wyglądać nasze pierwsze kroki?

Ewa Zdzenicka: Myślę, że jeśli pójdziemy frontem, to więcej zdziałamy – nie tylko w sprawie cukrzycy. Chciałabym, żeby był to projekt bardzo otwarty – żeby ludzie zdrowi mogli go obserwować, przyjść, uczestniczyć w nim. Chciałabym, żeby obejmował ludzi młodych i tych, którzy dożyli sędziwego wieku i o cukrzycy wiedzą wszystko i tą wiedzą mogą się podzielić.

* * *

Radio KSON: Na projekt taki, jak na każdy inny, trzeba zdobyć dofinansowanie. Liczymy, że uda nam się pozyskać pieniądze z projektu opartego o środki Narodowego Funduszu Zdrowia pochodzące z tzw. podatku cukrowego, który w skali tego roku ma osiągnąć kwotę 3 mld złotych, a do czerwca należy się spodziewać 300 mln złotych, przeznaczonych w znacznej mierze właśnie na działania profilaktyczne. Jeśli chcą się Państwo skontaktować z nami w sprawie tego projektu – i nie tylko – jesteśmy do dyspozycji. Numer telefonu do Radia KSON to 690-680-050, infolinia Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych to – 75 75 242 54.

Mogą nas Państwo także już odwiedzać – Sejmik mieści się przy ul. Osiedle Robotnicze 47A.

A gościem Radia KSON była Ewa Zdzenicka, specjalistka w dziedzinie medycyny komplementarnej. Dziękujemy za rozmowę.

Katarzyna Pietuszek
Radio KSON



SZLACHETNA AKCJA NA RZECZ NIEPEŁNOSPRAWNEGO CHŁOPCA

Biegacze wsparli Maksa

Historia 11-letniego dziś Maksa to seria nieszczęść i tragedii. Jako czterolatek skoczył ze schodka na schodek tak niefortunnie, że stało mu się coś z kolanem. Nie mógł go wyprostować, czuł ból. Mama wzięła go do lekarza, ale podczas kolejnych wizyt nie udało się znaleźć sedna problemu.

– Słyszeliśmy, że samo przyszło, to i samo przejdzie – opowiada Kamila, mama Maksa. – Ja jednak wiedziałam, że to coś poważnego. Nikt nie zna swojego dziecka, jak matka.

Niestety miała rację. Po badaniu – w kierunku reumatologicznego zapalenia stawów i usg pod kolanem – okazało się, że w kolanie jest guz. Rezonans na chirurgii wykazał, że nowotwór zaatakował tkanki i mięsień. Maksymilian trafił na stół operacyjny.

– Okazało się, że walczymy z nowotworem złośliwym tkanek miękkich – wspomina mama chłopca. – Rozpoczęliśmy lecze-

nie onkologiczne. Jeździliśmy na chemię. Guz wracał. Konieczna okazała się amputacja.

Mama Maksa za cel swojego życia postawiła złagodzenie dolegliwości, jakie odczuwa syn. Otrzymała potwierdzenie, że Maks nie ma raka. Po pięciu latach od amputacji są jednak skutki uboczne – niedoczynność tarczycy, powiększona wątroba, alergia skórna, wada wzroku.

Kolejne kontrole, kolejni lekarze, kolejne wydatki. Rehabilitacja bez końca.

Maks rośnie, więc protezę trzeba wymieniać. Kolano elektryczne pozwoliłoby zginać nogę, na-

wet na rower Maks mógłby wsiąść i jechać...

Skąd na to wszystko pieniądze? Pani Kamila w miarę możliwości pracuje, wspiera ją grono życzliwych ludzi. Organizują imprezy i licytacje, z których dochód przeznaczony jest dla Maksa.

Byliśmy w Piechowicach w domu pani Kamili i jej syna. Po jego zachowaniu widać, że jest otoczony miłością. Nie stracił radości życia i dziecinnej spontaniczności oraz marzeń.

Mama dwoi się i troi, by zdobywać pieniądze na leczenie i rehabilitację syna. Wiele czasu poświęca na wyrób rękodzieła, które sprzedaje, między innymi na licytacjach w internecie (na facebooku na stronie: Licytacje dla Maksa).

Z pomocą postanowili przyjąć biegacze ze stowarzyszenia Bieg Piastów. Charytatywny Bieg dla Maksa miał odbyć się już w 2020, ale wtedy jego organizację unie-

możliwiła pandemia. W 2021 udało się zorganizować, choć i tym razem nie było łatwo. Nie tylko z uwagi na pandemię, ale także deszcz, który padał przez cały dzień w Szklarskiej Porębie – Jakuszycach, gdzie odbywał się bieg narciarski na rzecz Maksa. Bieg wyjątkowy, bo z uwagi na obostrzenia pandemiczne indywidualny, bez wyników i rywalizacji. Każdy uczestnik biegł tyle kilometrów, ile chciał, i gdzie chciał. Nie musiał nawet przyjeżdżać do Jakuszy. Warunkiem udziału była wpłata co najmniej 50 zł do puszek dla Maksa lub na konto fundacji, która zbiera dla niego pieniądze.

W programie Charytatywnego Biegu dla Maksa była też loteria fantowa i słodka akcja (czyli sprzedaż wypieków przygotowanych przez darczyńców). Suma ogólna uzbieranych pieniędzy w dniu biegu, czyli 27 marca 2021, wyniosła 16 070 złotych! Tyle wpłaciło aż 200 biegaczy, którzy w fatalnych warunkach, w najgorszym dniu sezonu narciarskiego w Jakuszycach, w trakcie galopującej pandemii, gdy hotele były zamknięte, zjechali z różnych stron kraju, by pobiec dla Maksa.

Ale to wcale nie był koniec! Bo inni, którzy nie byli w stanie przyjechać do Jakuszy tego akurat dnia, startowali w kolejnych. Albo u siebie w domu, także bez nart. Dzięki nim kwota wsparcia dla chłopca wzrosła do ponad 23 tysięcy złotych. Fenomenalny wynik, najważniejszy rekord sezonu!

Bieg Piastów oraz mama Maksa i on sam byli wdzięczni wszystkim, którzy przyczynili się do tego rekordu: wolontariuszom, darczyńcom, firmom Divemed, Datasport i Grafstar. Wszyscy udowodnili, że razem można więcej!

Leszek Kosiorowski
Zdjęcia: Paweł Zatoński
oraz z archiwum rodziny Maksa

Maksa można wesprzeć każdego dnia. Każdy grosz się liczy. Pieniądze przeznaczone zostaną na pokrycie kosztów rehabilitacji chłopca (80 zł za godzinę), zakup nowej protezy (około 40 tys. zł) i elektrycznego kolana (około 160 tys. zł). Na wszystko nie starczy, ale każdy grosz się liczy.

DANE DO PRZELEWU:

Fundacja "Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową"

97 1160 2202 0000 0000 9394 2103

w tytule Maksymilian Piwowarski



Czy to już na pewno koniec pandemii?

Wszystko zaczęło się w marcu 2020 roku. Najpierw 5 przypadków zachorowań na koronawirusa, potem dwucyfrowa liczba, trzy cyfry. Niedługo potem zaczęły się pojawiać pierwsze ofiary śmiertelne. Rząd wprowadzał obostrzenia sanitarne, zakazy, nakazy. I tak to się ciągnie do tej pory. Zadajemy sobie lub znajomym pytania: jak się odnajdujesz, jesteś już po? A może już się zaszczepiłeś? Jaką szczepionkę? Itp. Nie ma osób bardziej lub mniej dotkniętych tą sytuacją. Obecnie najważniejsze pytanie brzmi: czy to już na pewno koniec pandemii?

Zadano mi w zeszłym roku m.in. takie pytanie: nie boisz się tak chodzić i dotykać wszystkich napotkanych przedmiotów ręką? Przecież możesz się zarazić! Na pewno moje „brailowanie” podczas przemieszczania się napotykanym na mojej drodze przedmiotów jest bardziej niebezpieczne od przemieszczania się osób widzących, ale zarazić się można wszędzie, czasem nawet nieświadomie np. na klatce schodowej. Wirus niestety nie wybiera spośród całej populacji tych, którzy mają być zarażeni, mają trafić pod respirator czy umrzeć. To samo dotyczy każdej osoby, zarówno niepełnosprawnej, bez względu na rodzaj dysfunkcji.

W ciągu całego tego okresu były znoszone pojedyncze obostrzenia, które po jakimś czasie powracały z uwagą na wysokie wyniki zachorowalności i liczbę zgonów. Niestety, sytuacja taka nie ma tylko miejsca w Polsce czy Europie, ale problem jest ogólnoswiatowy. Osoby, które mnie znają, wiedzą, że nie oglądam telewizji (nie podaję powodu) i mój kontakt z wiadomościami odbywa się przez internet, czasem przez audycje radiowe. I tutaj mogę powiedzieć, że jest odpowiedź na pytanie: jak odnajduję się w tej medialnej rzeczywistości? Mało polityki, sensacji związanych z koronawirusem wśród celebrytów czy osób medialnych. Dużo czasu z audiobookiem, i – jeśli jest możliwość – spacerów z przewodnikiem.

Obserwując to wszystko jako osoba ociemniała cały czas zadaję sobie pytanie, czy nie za szybko to się dzieje. Gastronomia, turystyka, kina oraz muzea to branże, które chyba są najbardziej poszkodowane tym wirusem. Całemu społeczeństwu brakowało tych atrakcji. Połowa października to Międzynarodowy Dzień Białej Laski, który obchodzimy zazwyczaj na wspólnych spotkaniach podsumowując miniony rok. Niestety, nie było nam niewiadomym dane spotkać się w 2020 roku. Takie spotkania odbywają się również z udziałem osób z inną niepełnosprawnością. To chyba fakt, który najbardziej dotknął w tym okresie środowisko niepełnosprawnych – brak spotkań, kontaktów „na żywo”, a nie tylko telefon i portale społecznościowe.

Osoby niepełnosprawne są coraz bardziej widoczne w publicznych miejscach. Jednak pandemia spowodowała, że zaczęliśmy się po prostu bać wychodzenia z domu, kontaktu z drugą osobą szczególnie nie do końca nam znaną. Jeżeli już wyjdziemy z naszych „czterech ścian” to na palcach jednej ręki możemy policzyć osoby ze środowiska naszych znajomych, a nie wszyscy są chętni do rozmowy z nami.

„Patrzac” na to wszystko, co dzieje się wokół nas uważam, że jesteśmy chyba najbardziej pozbawieni od kilku lat. Zarówno politycznie jak i społecznie, za



i przeciw temu, co robi rząd, za i przeciw szczepieniu, za i przeciw temu, że koronawirus w ogóle istnieje. Na pewno mamy wolność słowa i wypowiedzi ale są tematy, które na pewno lepiej mogą nam wyjaśnić osoby posiadające kompetencję w tej dziedzinie.

Ten okres, te obostrzenia są ciężkie dla nas niepełnosprawnych. Dla osoby ociemniałej dodatkowo problemem jest fakt zachowania wymaganej odległości. Nie wyobrażam sobie jak miałbym zachować 1,5 m odległości od przewodnika. Ta sama sytuacja ma miejsce w budynkach użyteczności zbiorowej (poczta, bank) gdzie w pomieszczeniu może przebywać określona liczba osób. Na szczęście, w trudnych momentach zawsze można liczyć na pomoc osób trzecich, za co im w imieniu niepełnosprawnych dziękuję.

Na pewno jest nam, osobom niepełnosprawnym, tak samo jak innym ciężko odnaleźć się w tej trudnej sytuacji. Staramy się radzić sobie samemu, ale „pomoc drugiej osoby jest bezcenna” i za nią dziękuję Wszystkim w imieniu osób z różnymi dysfunkcjami z terenu całego kraju. Mam nadzieję, że zgodnie z zapowiedziami rządu obecna sytuacja to „koniec epidemii” i teraz już „będzie przepięknie, będzie normalnie” czego Wszystkim życzę.

Andrzej Koenig
Ociemniały

Szansa na atrakcyjne stypendium

Z początkiem czerwca br. rozpoczął się nabór wniosków do Stypendium im. Piotra Pawłowskiego, zmarłego w 2018 roku założyciela i prezesa Integracji, człowieka o wielkiej sile i charyzmie, dla którego nie istniały bariery i przeszkody nie do pokonania.

Integracja łącząc siły z Funduszem Podwójne Wyzwanie, Koalicją Liderzy Pro Bono oraz Akademią Rozwoju Filantropii w Polsce ma w planach, tworząc Fundusz Wieczysty im. Piotra Pawłowskiego w ten sposób uhonorować pamięć o człowieku niezwyklej determinacji i siły woli.

Poszukiwane są osoby z niepełnosprawnością, bowiem one, jak nikt inny na własnej skórze doświadczają trudności dnia codziennego, a poza tym są świadome tego, czego tak naprawdę potrzebują i jaka zmiana w ich przypadku byłaby najbardziej korzystna. Warto by zgłaszały się osoby młode (w wieku 18-35 lat), a więc takie, które stoją dopiero na początku swojej drogi życiowej i chcą mieć wpływ na to, jaka ona będzie.

Swoją akces do programu mogą zgłaszać także wszyscy



działający w ramach organizacji pozarządowych, osoby na co dzień współpracujące z niepełnosprawnymi i wszyscy, którym nieobce są inicjatywy obywatelskie połączone z integracją społeczną. Warto by zgłaszali się chętni z małych miejscowości, ponieważ w odróżnieniu od miast, jest w nich trudniej

o wsparcie w działaniach.

Stypendium w wysokości 10 tys. złotych co roku będzie wypłacane z Funduszu Wieczystego im. Piotra Pawłowskiego. Stypendyści liczyć będą mo-

gli na wsparcie mentorskie oraz doświadczenie osób, które od lat wspierają organizacje pozarządowe, ważne inicjatywy społeczne oraz ich liderów. Więcej na: integracja.pl

(Źródło: Integracja, niepełnosprawni.pl)

Ewa Fit

Fot. Integracja, niepełnosprawni.pl



Piotr Pawłowski urodził się w 1966 roku, planował zostać mechanikiem, a jako młody koszykarz osiągał sukcesy sportowe. Życie jednak zweryfikowało wszystkie plany. Nie-

fortunny skok na główkę w lipcu 1982 roku, do wody sięgającej mu zaledwie do pasa, zmienił wszystko. Wykruszała się koleżdy, nie było szans na powrót do sportu, odeszła pierwsza miłość. Nie od razu był gotowy zaakceptować to, co się wydarzyło, jednak zwyciężyła w nim wewnętrzna siła i zaczął szukać sposobu na siebie. Miał sprawną głowę i ograniczony zakres ruchu w jednej ręce, nauczył się więc pisać ustami. Ustami również malował – został nawet stypendystą Światowego Związku Artystów Malujących

Ustami i Nogami w Lichtensteinie. Dzięki stypendium kupił pierwszy komputer, na którym pisał prace studenckie i pierwsze teksty do założonego przez siebie magazynu „Integracja”, który ma już ponad 160 wydań j jest największą tego typu publikacją w Polsce. Piotr Pawłowski nadał kierunek i wyznaczył standardy pracy nad integracją osób z niepełnosprawnością. Po jego odejściu w 2018 roku, bliscy i przyjaciele szukają następców, którzy mogliby kontynuować jego dzieło.

Morze, nasze bardzo drogie morze

Cały tegoroczny maj i początek czerwca aura kapryśła i nie zachęcała do plażowania. Nad Bałtykiem zamiast oczekiwanego lazuru, kłębiły się deszczowe chmury, od morza wiał lodowaty wiatr. Dodatkowy efekt mrozący powodowały niebotyczne ceny nadmorskich „atrakcji”.

Czy te wszystkie, zdawałoby się – niesprzyjające okoliczności być może sprawią, że do Kołobrzegu przyjedzie mniej wczasowiczów i turystów? Okazuje się, że niekoniecznie. Jak się okazuje jest wielu takich, których ani niesprzyjająca aura, ani ceny nie zniechęcają. Chociaż sezon dopiero się rozpocznie, to na deptakach, na molo, przy latarni morskiej oraz na kołobrzesckiej plaży można zaobserwować już prawdziwe tłumy. Obecność tłumów na molo o tyle jest usprawiedliwiona, że wejście jest obecnie bezpłatne. Decyzją rady miasta od 15 czerwca na molo będą już obowiązywały bilety wstępu.

Zmęczeni pandemią, obowiązującymi wcześniej przez wiele miesięcy obostrzeniami sanitarnymi oraz związanym z tym ograniczeniem wyjazdów turystycznych chcemy odpocząć – już teraz, i to jak najszybciej. Nie zawsze zwracamy baczną uwagę na ceny, jak się jednak okazuje, wszystko jest znacznie bardziej kosztowne niż jeszcze rok czy dwa lata temu. I nie chodzi tu wcale o jakieś wyjątkowe ekstrawagancje.

Za gałkę lodów i to nie w kawiarni, ale w budce w pobliżu deptaka czy w okolicy molo zapłacimy nie tak jak rok temu 3,5 zł, ale już 4,9 zł. Po sprawdze-



Fot. Jolanta Wiatr

Od 15 czerwca za wstęp na kołobrzesckie molo trzeba płacić.

niu cennika niewielu klientów decyduje się na więcej niż jedną gałkę, i to nie tylko z powodu panującego tego dnia nad morzem dojmującego chłodu.

Zawsze lubiane przez turystów i traktowane niemal jak „tradycyjny” nadmorski przysmak gofry z bitą śmietaną i sezonowymi owocami to już wydatek rzędu 19 zł. Jeśli dodać do tego gorącą czekoladę z sokiem malinowym i bitą śmietaną (16 zł) lub gorące latte (w podobnej cenie i też w kubku z plastiku) oraz rybkę prosto ze smażalni to nietrudno obliczyć, że tylko jeden, krótki spacer nadmorskimi alejkami dla rodziny np. z dwójką dzieci może oznaczać nawet kilkusetzłotowy wydatek. Właściciele obiektów gastronomicznych tłumaczą wysokie w porównaniu do ubiegłorocznych wzrost cen wzrostem własnych kosztów, w tym płac dla pracowników, wyższymi cenami surowców oraz trudną sytuacją, w jakiej ich branża znalazła się w wyniku epidemii koronawirusa.

Czy jednak na pewno całą tę drożyznę można tłumaczyć pan-

demią? Swoją sprawdzony patent na wysokie ceny od dawna mają kołobrzeżanie. Sposób może prosty, ale wart by zastosowali go inni.

– Kiedy przyjeżdża do mnie w odwiedziny rodzina z południa Polski, nigdy nie prowadzę ich na lody czy na rybkę do smażalni przy molo. Jest powszechnie wiadomo, że tam ceny są z kosmosu, zawyżane kilkakrotnie, „robione” pod turystów. Wystarczy przejść za linię torów, oddzielających miasto od uzdrowiska i przekonać się, że ceny tych samych artykułów są tam nawet kilkakrotnie niższe. Jeśli jednak jakiś turysta chce koniecznie zjeść lody w kawiarni z widokiem na morze – to musi wtedy niestety zapłacić frycowe. Jeśli jednak woli trochę zaoszczędzić, może się rozejrzeć lub poprosić stałych mieszkańców o wskazanie bardziej przyjaznych jeśli chodzi o ceny miejsc – radzi 67-letnia pani Krystyna, która w Kołobrzegu mieszka od urodzenia.

Jolanta Wiatr

Medale św. Brata Alberta wręczone

Podczas finału 21. Edycji Ogólnopolskiego Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Albertiana – po raz 25 wręczono odznaczenia im. Św. Brata Alberta osobom, które swoim działaniem przysłużyły się osobom niepełnosprawnym, chorym i potrzebującym.

Uroczystość odbyła się w maju br. w podkrakowskich Radwanowicach. Wśród licznie przybyłych gości nie zabrakło wiceministra rodziny i polityki społecznej oraz pełnomocnika rządu ds. osób niepełnosprawnych – Pawła Wdówika.

Podczas uroczystości wyjątkowymi odznaczeniami uhonorowano cztery osoby i jedną organizację. Anna Piskorz z Kalisza otrzymała medal za przekazanie osobom niepełnosprawnym i potrzebującym domu w Zawoi,

Wanda Woś z Wołowa otrzymała go za przekazanie domu wraz z przylegającym działkami osobom niepełnosprawnym, Joannę Stokłosę odznaczono za długoletnią działalność na rzecz osób niepełnosprawnych, a Jacka Cygana – autora tekstów popularnych piosenek – za działalność charytatywną oraz wspieranie Fundacji Anny Dymnej Mimo Wszystko. Wśród laureatów nie zabrakło również Dzieła Pomocy św. Ojca Pio – które odznaczono za wspieranie osób

chorych, bezdomnych i potrzebujących.

Wydarzenie zorganizowane przy współpracy Fundacji Anny Dymnej Mimo Wszystko i Fundacji im. Brata Alberta honorowym patronatem objął Prezydent RP Andrzej Duda.

(Źródło: Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych)

Ewa Fit

Fot. Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych



Medal św. Brata Alberta jest wyróżnieniem ustanowionym w 1997 roku, projektu Krzysztofa Sieprawskiego – podopiecznego schroniska dla osób niepełnosprawnych w Radwanowicach. Wykonawstwem medalu zajmuje się społecznie Wiesław Kłeczka z Pracowni Brązowniczej w Krzeszowicach. Laureatami odznaczenia są m.in. ks. kard. Franciszek Macharski, Anna Dymna, Roman Kluska, Paweł Kukiz czy bp Jan Chrapek.

BEZPIECZNIEJ W DPS

W Domu Pomocy Społecznej w Sosnowce (powiat karkonoski) zakończył się kolejny etap remontu.

Wcześniej wyremontowano szyb windy oraz wymieniono kabinę, wykonano system oddymiania klatek schodowych oraz oświetlenie awaryjne p-poż. W budynku Zameczek wymieniono stolarkę drzwiową na korytarzu, wzmocniono

strop pomiędzy kondygnacjami, odnowiono ściany i podłogi. To nie koniec prac mających podnieść komfort życia mieszkańców DPS z gminy Podgórzyn. Między innymi w tym roku zaplanowano jeszcze: wymianę nawierzchni wszystkich ciągów komunikacyjnych dla pieszych jak i ruchu kołowego, montaż poręczy i barierek ułatwiających poruszanie się niepełnosprawnym, wymianę

oświetlenia na nowoczesne wykorzystujące odnawialne źródła energii, zabudowę terenu infrastrukturą do wypoczynku i aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu przez podopiecznych, przygotowanie parkingu dla pracowników i osób odwiedzających, wymianę ogrodzenia i bram.

Środki na tegoroczne inwestycje w wysokości ponad 900 tysięcy złotych udało się pozyskać z Funduszu Inwestycji Lokalnych.

(KED)

Po co jest ten spis?

**Rozmowa ze SŁAWOMIREM BANASZAKIEM,
kierownikiem Urzędu Statystycznego we Wrocławiu,
Oddział w Jeleniej Górze**

Katarzyna Pietuszek: Wszyscy musimy wziąć udział w Narodowym Spisie Powszechnym. Proszę naszym słuchaczom i czytelnikom coś o spisie powiedzieć, dlaczego jest robiony, jak często się go przeprowadza?

Sławomir Banaszak: Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań jest ogromnym przedsięwzięciem logistycznym. Jest to badanie, którym objęci są wszyscy mieszkańcy naszego kraju. Badanie robimy raz na 10 lat, nie tylko my, ale także wszystkie kraje Unii Europejskiej. W tym właśnie roku przypada termin, kiedy jest przeprowadzane. Badanie jest niezwykle potrzebne do zarządzania naszym krajem, zarówno na szczeblu centralnym, jak i regionalnym, lokalnym. Na jego podstawie uzyskujemy informacje: ile osób mieszka w naszym kraju, mieście, gminie. Na podstawie tych informacji powstają tzw. wskaźniki, za pomocą których liczone są narzędzia służące dystrybucji – na przykład – subwencji państwowych czy dotacji celowych dla gmin na różne zadania. Jest to jedyne badanie, podczas którego możemy zebrać informacje, dotyczące przykładowo naszego wykształcenia, wyznania, narodowości jaką odczuwamy, pełnosprawności bądź nie. To niezwykle ważne dane dla polityki społecznej, edukacyjnej, dla subwencji szkolnych itd. Badanie weryfikuje nasze dane bilansowe, liczbę ludności. Oczywiście corocznie sporządzamy bilanse do liczby ludności – dodajemy liczbę urodzeń, odejmujemy liczbę zgonów – ale

już na przykład nasze informacje na temat migracji są bardzo nieprecyzyjne, bo wiemy doskonale, że wielu Polaków nie wymeldowawszy się w Polsce, pracuje za granicą. Do nas z kolei przyjeżdża dużo obywateli innych krajów, np. Ukrainy, którzy tu mieszkają i pracują. Spis powszechny służy temu, żeby to wszystko zweryfikować.

K.P.: Udział w spisie jest obowiązkowy.

Sławomir Banaszak: Oczywiście jest obowiązkowy, ustawa zobowiązuje nas wszystkich do udziału w spisie. Mało tego, mamy obowiązek samospisu – czyli spisania się samodzielnie poprzez internet, wchodząc na odpowiednie aplikacje na stronie internetowej **spis.gov.pl** lub spisując się przy pomocy infolinii.

K.P.: Co w przypadku, gdy ktoś nie ma dostępu do internetu?

Sławomir Banaszak: Oczywiście mogą się zdarzać takie sytuacje, ale i tu mamy kilka możliwości. Po pierwsze, w każdym urzędzie gminy są stanowiska samospisowe, ogólnodostępne. Są tam pracownicy gminnych biur spisowych, przygotowani aby pomóc w przypadku wątpliwości. Ponadto w naszym oddziale, przy ul. 1 Maja w Jeleniej Górze i w każdym oddziale statystycznym są takie stanowiska, gdzie można uzyskać pomoc w wypełnianiu kwestionariusza. Inną możliwością jest skorzystanie z infolinii. Możemy zadzwonić pod numer 22 279

99 99 i wykonać tzw. spis na żądanie, czyli poprosić aby rachmistrz telefonicznie nas spisał.

K.P.: Przypominam sobie czasy, kiedy rachmistrzowie chodzili po domach.

Sławomir Banaszak: Było tak, rzeczywiście. Sytuacja pandemiczna zmusiła nas do zastosowania innych form, w trosce o zdrowie i rachmistrzów, i mieszkańców. Rachmistrzowie dziś po domach nie chodzą. Ewentualne wizyty domowe to odległa perspektywa, zależna od sytuacji pandemicznej.

K.P.: Sporo jest osób starszych, niepełnosprawnych, które nie wychodzą z domu, nie mają internetu – co w takiej sytuacji?

Sławomir Banaszak: Zachęcam wszystkich do skorzystania w takiej sytuacji z pomocy bliskich, rodziny, sąsiadów, oczywiście osób zaufanych. Jeśli nie znajdziemy takich osób, pozostaje infolinia i przekazanie informacji, że nie możemy dokonać samospisu, wtedy rachmistrz odezwie się do nas.

K.P.: Rodziny zamieszkujące pod wspólnym dachem mogą się spisywać wspólnie.

Sławomir Banaszak: Jest to jak najbardziej możliwe, a nawet wskazane, trzeba tylko dysponować numerami pesel wszystkich, którzy się spisują. Może jeszcze powiem, jak można zalogować na stronie internetowej – pierwsza metoda to wejście poprzez profil zaufany, druga – to wejście przez stronę własnego banku, który umożliwia połączenie z formularzem spisowym, trzecia metoda – to wejście samodzielne na stronę **spis.gov.pl**, gdzie podając pesel i nazwisko rodowe mamy, także możemy wejść do aplikacji.

K.P.: Wszystkie punkty formularza spisowego są obowiązkowe,

nie można żadnego pominąć, trzeba przekazywać prawdziwe informacje.

Sławomir Banaszak: Oczywiście, zachęcamy do podawania prawdziwych informacji, za nieprawdziwe grożą sankcje, określone ustawowo. Nie chcemy nikogo straszyć, po prostu zależy nam na rzetelnych danych. Są pytania wrażliwe, np. nasze wyznanie, czy niepełnosprawność, na które jeśli nie chcemy odpowiadać, możemy wybrać opcję: nie chcę odpowiadać na to pytanie. Jeszcze zachęta – wszyscy, którzy się samospiszają, mogą wziąć udział w loterii. Na końcu aplikacji, po wypełnieniu całego formularza, pojawia się pytanie – czy chcemy wziąć udział w loterii. Jeśli tak – to trzeba podać swój adres mailowy, na który otrzymamy kod i dzięki temu będziemy mogli wziąć udział w losowaniu nagród, między innymi samochodów i kuponów przed-

płatowych w wysokości 500 i 1000 złotych.

K.P: Co w sytuacji, kiedy ktoś nie ma stałego zameldowania, pomieszkuję gdzieś?

Sławomir Banaszak: Mamy możliwość spisania się bez podania stałego adresu, w takiej sytuacji wystarczy podanie miejscowości.

K.P: Do kiedy mamy obowiązek samospisania się?

Sławomir Banaszak: Spis kończy się 30 września tego roku i przypomnę jeszcze raz numer naszej infolinii 22 279 99 99, może się Państwu przydać.

K.P: Jeszcze jedno pytanie – w jaki sposób osoba korzystająca z telefonicznej pomocy rachmistrza będzie mogła sprawdzić, czy jest to osoba z odpowiednimi kompetencjami? Wielu jest dziś

oszustów, podszywających się pod różne firmy.

Sławomir Banaszak: Tożsamość rachmistrza możemy zweryfikować w dwojaki sposób – gdy zadzwoni trzeba poprosić, aby podał imię, nazwisko i swój numer, numer sobie zanotować i następnie poprosić, żeby zatelefonował ponownie za jakiś czas. W tym czasie sami dokonamy weryfikacji, wchodząc na stronę **spis.gov.pl**, gdzie dane wszystkich rachmistrzów się znajdują. Druga metoda – to telefon na infolinię – podajemy imię, nazwisko i numer rachmistrza, a pracownik infolinii dane zweryfikuje.

K.P: Wszystko zatem jasne. Dziękuję za rozmowę.

Sławomir Banaszak: Dziękuję również i zachęcam do spisu.

*Katarzyna Pietuszek
Radio KSON*

Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021

Od 1 kwietnia spisz się
przez internet na **spis.gov.pl**

+ −
× ÷ **Liczymy się
DLA POLSKI!**

 **GUS** | NSP 2021

Niezwykli aktorzy na warsztatach Pestki

Międzynarodowy Festiwal Teatrów i Kultury Awangardowej „Pestka” w Jeleniej Górze obfitował w spektakle, koncerty i panele dyskusyjne z twórcami, ale to również szereg warsztatów. Wśród nich warsztaty lalkowe, których uczestnikami byli aktorzy teatru Edycja Limitowana oraz Jeleniogórskiego Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa.

Warsztaty odbywały się pod kierownictwem Adrianny Biezan i Michała Skiby. Część z uczestników to aktorzy teatru Edycja Limitowana, którzy wraz z Łukaszem Dudą przygotowali na 16 czerwca premierę spektaklu Szekspir/Szkice.

– Prowadzący warsztaty lalkowe koncentrowali się głównie na wykorzystaniu technik lalkowych w animacji przedmiotów codziennego użytku: papier, drewno, światło to elementy, które towarzyszyły warsztatom – powiedział Łukasz Duda, dyrektor artystyczny festiwalu.

*Przemek Kaczałko
Fot. Tomasz Raczyński*



**KARKONOSKI
SEJMIK OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH**

zaprasza
do udziału w projekcie

POKONAJMY BIERNOŚĆ

AKTYWIZACJA ZAWODOWA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

**Jeśli Ty lub osoba
z Twojego otoczenia:**

- posiada aktualne
orzeczenie
o niepełnosprawności
- poszukuje pracy
- jest w wieku aktywności
zawodowej
- mieszka w województwie:
dolnośląskim, łódzkim,
mazowieckim

**To oznacza, że jest
IDEALNYM KANDYDATEM
do naszego projektu!**

UCZESTNIK OTRZYMA:

- **indywidualne wsparcie
trenera pracy**
- **wsparcie doradcze oraz
szkoleniowe ułatwiające
podjęcie zatrudnienia**
- **staże, stypendium stażowe**

Osoby zainteresowane
zapraszamy do kontaktu:
telefon **75 75 24 254**,
e-mail **koordynator@kson.pl**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt współfinansowany ze środków Państwowego
Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Szczegóły **WWW.KSON.PL**

DOSTĘPNOŚĆ BUDYNKÓW, PRZESTRZENI, STRON I APLIKACJI

Dostępna przestrzeń zarówno w najbliższym, domowym, jak publicznym wymiarze jest warunkiem bardziej samodzielnego funkcjonowania osób niepełnosprawnych. A to jest niezbędne dla integracji społecznej osób z niepełnosprawnościami. Dzięki dostępności cyfrowej z serwisów internetowych i aplikacji mobilnych mogą wygodnie korzystać osoby z niepełnosprawnościami. Dostępność cyfrowa to obowiązek prawny, ale też szansa na dostarcie do wszystkich użytkowników, w tym osób z niepełnosprawnościami.

W 2021 r. wchodzi w życie kolejne zapisy Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz niektóre zapisy Ustawy o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.

Poniżej przedstawiamy te zmiany w skrócie. Kolejnymi zapisami Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, które wchodzi w życie w bieżącym roku są:

1. Certyfikacja dostępności – weszła od 6 marca – czyli potwierdzenie przez ekspertów zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

2. Raportowanie dostępności – od 31 marca, a następnie co cztery lata każdy podmiot publiczny musi sporządzić raport o stanie zapewnienia dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami. Będzie on musiał być umieszczony na stronie BIP lub stronie internetowej i przekazany do wojewody.

3. Wnioski o zapewnienie dostępności i skarga na jej brak – od 6 września każdy będzie mógł poinformować podmiot publiczny o braku jego dostępności w wymiarze architektonicznym i informacyjno-komunikacyjnym.

Jeśli osoba ze szczególnymi

potrzebami potrzebuje dostępności, by załatwić swoją sprawę, będzie mogła złożyć wniosek o zapewnienie dostępności. Będzie można złożyć skargę na brak dostępności do Prezesa Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), jeśli:



– podmiot publiczny nie zapewnił dostępności w przeciągu 14 dni i nie poinformuje, że potrzebuje na to więcej czasu,

– podmiot publiczny poinformuje, że potrzebuje więcej czasu, ale nie zapewnił dostępności (ma maksymalnie 2 miesiące na zapewnienie dostępności),

– podmiot publiczny odmówił zapewnienia dostępności (nawet jeśli zapewnił dostęp alternatywny).

4. Zlecanie lub powierzanie zadań przez podmioty publiczne – od 20 września jeśli podmiot publiczny będzie chciał zlecić lub powierzyć realizację zadań

publicznych finansowanych z udziałem środków publicznych lub udzielić zamówienia publicznego podmiotom innym niż publiczne, musi określić w umowie warunki służące zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w zakresie zleczanych zadań publicznych lub zamówień publicznych.

Natomiast zapisy Ustawy o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych, które będą obowiązywały w tym roku przedstawiają się w skrócie następująco:

– od 23 czerwca zapisy ustawy dotyczyć będą także aplikacji mobilnych podmiotów publicznych,

– od 23 czerwca do dnia 22 grudnia przeprowadzony zostanie pierwszy monitoring aplikacji mobilnych podmiotów publicznych,

– 23 grudnia wysłane zostanie pierwsze sprawozdanie do Komisji Europejskiej dotyczące dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.

Tak więc wszystkie podmioty publiczne na terenie całego kraju powinny zacząć wdrażać te zmiany u siebie jeżeli jeszcze do tej pory ich nie uczynili oraz pilnować terminów określonych w obu ustawach, aby nie narazić się na niepotrzebne kłopoty i tłumaczenia.

Wszyscy seniorzy i niepełnosprawni w dobrze pojętym własnym interesie powinni zaangażować się w procesy dostępności, bo to dla nich wielka szansa na normalność.

Andrzej Koenig, ociemniały

Od Amazonek dla Amazonek

Dzięki akcji przeprowadzonej przez Stowarzyszenie Amazonek z Mysłakowic (powiat karkonoski) do kobiet po usunięciu piersi lub węzłów pachowych trafiły specjalne poduszki w kształcie serca, które pomagają uśmierzyć dolegliwości po tych zabiegach.

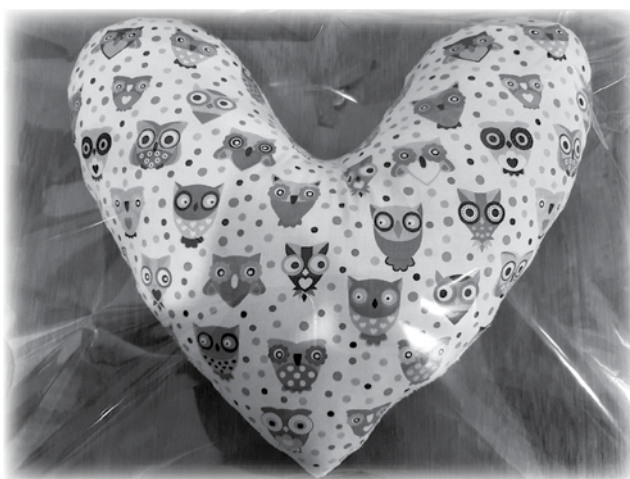
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że rak piersi jest obecnie najczęściej diagnozowanym nowotworem. Do grudnia 2020 niechlubnym liderem był nowotwór płuc. Obecnie u 12 proc. kobiet w ciągu roku diagnozuje się właśnie raka piersi. W ciągu ostatnich 20 lat całkowita liczba nowotworów piersi zwiększyła się prawie o 100 proc. W Polsce raka piersi diagnozuje się u 19 tys. kobiet rocznie, co oznacza, że codziennie ponad 50 Polek dowiaduje się o chorobie, a 15 każdego dnia umiera.

Podczas gdy liczba zachorowań w całej Europie rośnie, ale śmiertelność maleje, w Polsce przy większej liczbie chorych na nowotwór piersi, zwiększa się także śmiertelność. Z danych Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD), przywoływanych przez portal www.medonet.pl, wynika, że

średnio 41,8 na 100 tys. Polek zmarło w 2020 roku na raka piersi. W 2015 roku ta liczba wynosiła 31,1, a w 2000 roku 30,2. Mamy więc do czynienia ze stałym wzrostem, pomimo dodatkowych nakładów finansowych, rozwoju medycyny, a także, przynajmniej w teorii, zwiększenia społecznej świadomości w zakresie profilaktyki antynowotworowej.

Poduszka w kształcie serca wspiera rehabilitację pacjentek po mastektomii na każdym etapie – zarówno zaraz po operacji, jak i wtedy gdy operacja była wcześniej. Wycięcie węzłów chłonnych zaburza krążenie limfy. Noszenie poduszki pod pachą powoduje, że opuchlizna maleje lub znika. Poduszka może łagodzić ból nacięcia chirurgicznego, chronić przed przypadkowymi uderzeniami, pomagać w łagodzeniu obrzęku i zmniejszać napięcie barku. Poduszka jest specjalnie wyprofilowana, aby redukować zbieranie się płynów limfatycznych po operacji.

Poduszkę w kształcie serca dla osób po mastektomii wymyśliły Amerykanki. Pierwszą użytkowniczką była Janet Kramer-Mai, pielęgniarka onkologiczna z Erlanger Medical Center w Chattanooga w stanie Tennessee. W 2001 r. wy-



kryto u niej raka piersi. Trzy ciotki zrobiły dla niej poduszkę w kształcie serca. Pomagała jej w rekonwalescencji po mastektomii. Kiedy Janet wróciła do zdrowia, zebrała grupę wolontariuszy, z którymi zaczęła tworzyć kolejne poduszki – dla pacjentek ze szpitala, w którym pracowała. Dostawały je zaraz po operacji. Dziś poduszki są popularne w wielu krajach Europy, m.in. Danii, Szwajcarii, Niemczech.

– Przy wsparciu Ośrodka Szkolenia i Wychowania OHP w Mysłakowicach powstało 75 poduszek dla osób po mastektomii lub usunięciu węzłów pachowych – mówi Elżbieta Zakrzewska ze Stowarzyszenia Amazonek z Mysłakowic. – Nasze poduszki trafiły między innymi do Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego Kotliny Izerskiego Centrum Pulmonologii i Chemioterapii „Izer – Med” w Szklarskiej Porębie, Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Kowarach i Domu Pomocy w Kowarach. Poduszka może też trafić do każdej pani, która ma taką potrzebę i się do nas zgłosi.

(KED)

Fot. używane





Nowa era Polany Jakuszyckiej

Wkrótce poprawi się dostępność dla niepełnosprawnych i starszych jednego z najlepszych w kraju miejsc do uprawiania biegów narciarskich, kolarstwa górskiego oraz szeregu innych dyscyplin sportowych. W Szklarskiej Porębie-Jakuszyckach zbliża się do końca budowa Dolnośląskiego Centrum Sportu.

Prawie pół wieku – tyle trwały starania o budowę w Szklarskiej Porębie-Jakuszyckach nowoczesnego ośrodka sportowego. Pierwsze rozmowy na ten temat odbyły się zanim zorganizowano w 1976 roku I Bieg Piastów. Nowy ośrodek już stoi, jeszcze wiele jest do zrobienia, ale zanoszą się na to, że otwarty zostanie pod koniec 2021 roku.

Już w 2022 odbędzie się na nim Zimowa Olimpiada Młodzieży – najważniejsze wydarzenie w spor-

cie młodzieżowym zimą w naszym kraju, a w 2024 Mistrzostwa Europy Juniorów w Biathlonie. Częścią nowego ośrodka jest bowiem nowoczesna strzelnica biathlonowa – taka, o którą biathloniści startujący w Jakuszyckach zabiegali i prosili od wielu lat. Wreszcie jest!

Nowy ośrodek będzie też areną Biegu Piastów – jednego z największych biegów narciarskich na świecie. Odbywać się będzie na nim także Letni Bieg Piastów w biegach

górkich i nordic walking oraz Rowerowy Bieg Piastów w kolarstwie górskim. Oczywiście DCS będzie stanowił przede wszystkim zaplecze logistyczne tych wydarzeń, jak również będzie areną mety i startu RBP i LBP. Start Biegu Piastów może odbywać się będzie na Polanie Maliszewskiego – szerokiej i świetnej widokowo. W pomieszczeniach DCS znajdą się biura stowarzyszenia Bieg Piastów.

Ambicje władz województwa, które stoją za budową ośrodka, sięgają bardzo wysoko. Z pewnością kwestią czasu jest powrót do Jakuszyck Pucharu Świata w biegach narciarskich. Zależy na tym nie tylko władzom Dolnego Śląska, ale także – po spełnieniu warunków dotyczących organizacji na wysokim poziomie – także Międzynarodowej Federacji Narciarskiej FIS.

Ale Dolnośląskie Centrum Sportu ma tętnić życiem przez cały rok, a nie tylko podczas wielkich wydarzeń, promujących Polskę i Dolny Śląsk. Ma być ośrodkiem, który rozwiąże wreszcie problemy socjalne tysięcy ludzi, którzy przez cały rok (choć w największej liczbie zimą) odwiedzają Jakuszyce.

Żeby uzmysłowić, jak bardzo to ważne, przypomnijmy, jak było tu przez lata, jak jest teraz: za wielozadaniowe służyły gałęzie, za szatnie kiedyś wagony kolejowe (teraz nie ma nawet wagonów), gastronomia zimą jest niemal niedostępna, bo jakuszyckie hotele są tak obłożone gośćmi, że nie są w stanie przyjąć innych osób w swoich restauracjach. Przez lata niemożliwy do rozwiązania wydawał się problem toalet, których po prostu nie było. Hotelowe i te w wypożyczalniach sprzętu narciarskiego były szturmowane przez narciarzy, ale nie były w stanie obsłużyć tyle osób, więc by z nich skorzystać, trzeba było być gościem hotelu i korzystać

CO I ZA ILE | Dolnośląskie Centrum Sportu budowane jest kosztem około 140 milionów złotych z budżetów regionu i kraju. Powstaną trasy biegowe i biathlonowe, boisko piłkarskie, bieżnia lekkoatletyczna, rolkostrada, kryta pływalnia, górki saneczkowa i rowerowa dla dzieci i młodzieży, muzeum sportów zimowych, centrum odnowy biologicznej z saunarium i siłownią, wypożyczalnia sprzętu narciarskiego, rolek i rowerów oraz kabiny do smarowania nart. W podziemiu wybudowano parking oraz tunele dla zawodników i trenerów, łączące szatnie i obiekty treningowe ze strefą startu i strzelnicą.

z klucza. Dopiero całkiem niedawno toalety dla Jakuszycc zapewnili Urząd Miasta Szklarska Poręba.

Wypożyczalni sprzętu narciarskiego w Jakuszyccach jest kilkanaście, ale nawet taka ich liczba okazywała się niejednokrotnie za małą, by obsłużyć wszystkich chętnych.

Nie było (i wciąż nie ma) też łazienek, pryszniców, szafek na ubrania na zmianę, smarowni nart... O ile trasy narciarskie – wielkie dzieło Juliana Gozdowskiego (honorowego prezesa Biegu Piastów) są na poziomie światowym, to infrastruktura towarzysząca jest na poziomie bardzo niskim.

Te problemy ma rozwiązać właśnie Dolnośląskie Centrum Sportu. Mają być w nim także sale konferencyjne, mały basen, hotel, odnowa biologiczna i wiele różnych innych funkcji, które mają zapewnić wszystkim sportowcom – wyczynowcom i amatorom – dobre warunki. Jest to szczególnie istotne dla osób starszych, które aktualnie, w trudnych warunkach terenowych, bardzo naturalnych, z racji swoich ograniczeń fizycznych, są często w niekomfortowej sytuacji. O ile młodsza osoba może bez większych trudności przebrać się w samochodzie czy wręcz na par-

POSZERZĄ DROGĘ W JAKUSZYCCACH | Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad wspólnie z Dolnośląskim Parkiem Innowacji i Nauki (spółka zależna od władz województwa, która buduje Dolnośląskie Centrum Sportu) rozbudują drogę krajową nr 3 przy Polanie Jakuszyckiej. Inwestycja ma być zrealizowana w 2022. Jej wartość to ok. 15 mln zł, z czego ponad 10 mln zł pochodzić będzie z samorządu województwa. Do przebudowy planowany jest odcinek długości 700 m przy Polanie Jakuszyckiej. Mają być wykonane dodatkowe pasy ruchu dla skręcających z drogi oraz zjazdy. Powstanie sygnalizacja świetlna, chodniki i ścieżki pieszko-rowerowe oraz oświetlenie drogowe. Celem jest upłynnienie ruchu, poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego, pieszego i rowerowego.



DCS PRZYCIĄGA INNYCH | Czy Dolnośląskie Centrum Sportu będzie jedyną dużą inwestycją w Jakuszyccach? Takie obiekty podnoszą atrakcyjność terenu i przyciągają deweloperów, którzy robią świetny interes na inwestycjach w takich miejscach. Niszczą jednak ich atrakcyjność, bo inwestycje oznaczają ingerencję w krajobraz i przyrodę. Część Jakuszycc objęta jest planem zagospodarowania przestrzennego i w paru miejscach dopuszcza on budowę hoteli. Miejsca te są jednak już zagospodarowane i niewielkie, więc trudno sobie wyobrazić, by ktoś tam wznosił coś dużego. Dużych hoteli nie życzy sobie w Jakuszyccach obecny burmistrz Szklarskiej Poręby Mirosław Graf. Jego opinia jest bardzo istotna zwłaszcza w odniesieniu do dwóch miejsc należących do miasta, które leżą bardzo blisko Polany Jakuszyckiej: Babińca i Czerwonego Potoku. Oba miejsca chronione są przez opinie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska. Na razie więc zagłada inwestycyjna Jakuszyccom nie grozi. Wszystko może się jednak zmienić, gdy otwarte zostanie DCS, a do Jakuszycc wrócą zawody światowej rangi (Puchar Świata na biegówkach odbywał się tu w 2012 i 2014 roku), które zapewnią globalną promocję tego przepięknego miejsca.

kingu, a potrzeby fizjologiczne załatwić w naturze, dla ludzi starszych brak szatni i toalet może stanowić duży kłopot, zniechęcający do ponownych odwiedzin Jakuszycc. Na szczęście ważnym elementem planu działania DCS jest przystosowanie go do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Centrum będzie nawet ośrodkiem przygotowań paraolimpijskich. Można się spodziewać, że na jego terenie będą rozgrywane zawody dla niepełnosprawnych. Ta ważna grupa przyczyni się do obłożenia DCS przez cały rok.

*Leszek Kosiorowski
Fot. MT*

KSIĄDZ pełen pasji

Ks. dr Zbigniew Stępniaak znany jest jako „Ksiądz basso profundo”, czyli artysta śpiewający najniższym głosem męskim – basowym. Kapłan jest duszpasterzem środowisk twórczych Archidiecezji Warmińskiej. Urodził się w Giżycku, pochodzi z Węgorzewa, mieszka w Olsztynie, posługuje w Sanktuarium i Parafii Matki Boskiej Fatimskiej. Wątki jego życiorysu przewijają się także w Gorzowie Wielkopolskim.

W rozmowie z Wandą Milewską duchowny wyznaje, że od lat zmaga się z wadą słuchu, w wyniku czego przeszedł 13 operacji ale zapewnia, że spełnienie daje mu połączenie kapłaństwa z pracą artysty. Obecnie szuka sponsorów na wydanie płyty z pieśniami Stanisława Moniuszki.

Wanda Milewska: Jak przebiegała Księdza droga kapłańska?

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



stycznego. Pewnie rekordzistą nie jestem, ale mam za sobą 13 operacji chirurgicznych. Swoją pracę kapłańską zaczynałem w parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Olsztynku. Pracowałem tam jako wikariusz w latach 1994-2000. Równocześnie byłem katechetą w Zespole Szkół Zawodowych. Moja posługa kapłańska jednak ściśle łączy się z pracą artystyczną i studiami z nią związanymi. Opo- wiem zatem o tym łącznie. Choć moja droga do święceń kapłańskich była realizowana zgodnie z planem, to jednak nie była łatwa. Mam wrodzoną wadę – niedorozwój ucha prawego (jako artysta-muzyk nie słyszę na prawe ucho). Długie miesiące, w trakcie ostatnich lat moich studiów seminaryjnych, spędziłem w szpitalu. Jednak

święcenia kapłańskie otrzymałem razem z innymi moimi kolegami (było nas 21).

W roku 2006 biskup mianował mnie proboszczem w małej parafii niedaleko **Barczewa** – w Ramsowie. Tam pracowałem trzy lata. Zająłem się remontem pięknego, za- bytkowego kościoła parafialnego, prowadziłem mały zespół śpiewaczy, byłem też pomysłodawcą, inicjatorem i pierwszym dyrektorem artystycznym Letnich Koncertów Muzyki Wokalnej *Varmia Gaudet et Cantat* w Ramsowie.

W międzyczasie zacząłem pracę na uczelni: w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Ciechanowie (w Instytucie Filologiczno-Historycznym w Mławie) i na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie.

Od roku 2015 pomagam duszpastersko w Sanktuarium i Parafii Matki Boskiej Fatimskiej w Olsztynie. Od roku 2017 jestem też duszpasterzem środowisk twórczych Archidiecezji Warmińskiej.

WM: Gdzie się Ksiądz urodził? Z jakiej rodziny pochodzi, kim są rodzice, rodzeństwo?

– Pochodzę z Węgorzewa. Tam spędziłem całe swoje dzieciństwo i młodość. Urodziłem się w Giżycku. Moi Rodzice są emerytowanymi nauczycielami. Mama była nauczycielem fizyki i wychowaw-



czynią w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Węgorzewie, Tata – nauczycielem matematyki. Mam troje rodzeństwa: najstarsza siostra – jest lekarzem, druga magistrem analityki a brat – magister inżynier – mechanik precyzyjny.

WM: Jest ksiądz artystą śpiewającym, profesorem na uniwersytecie, do tego nieustannie się kształcącym, autorem wielu publikacji. Jak ksiądz godzi to wszystko z kapłaństwem?

– Nie jest to łatwe. Ale jeszcze trudniej było pogodzić działalność artystyczną z obowiązkami administratora parafii. Przyznaję – ja nie potrafiłem pogodzić obowiązków naukowca i artysty z obowiązkami proboszcza. Dlatego też dość długo pisałem pracę doktorską. Dziś pomagam duszpastersko: odprowadzam Msze, spowiadam, głoszę kazania... Nie muszę jednak myśleć, że dach na kościele przecieka, że muszę zamówić węgiel czy drewno na opał, że parafianie na mnie czekają, a ja powinienem być dla nich. Dzielę się swoim kapłaństwem z innymi, ale nie jest to tak angażujące, jak administrowanie parafią. Tę energię mogę spożytkować na pracę naukową, artystyczną, dydaktyczną... Dzięki temu mogę więcej koncertować, jeździć z koncertami za granicę (a często jestem np. na Syberii). Nie byłoby to możliwe bezpośrednio z parafii.

WM: Czy bardziej Ksiądz jest znany jako kapłan czy jako basso profundo?

– Myślę, że znany jestem po prostu jako ksiądz – basso profundo. Jestem dumny z tego, że jestem księdzem. I choć najczęściej występuję w stroju świeckim: w smokingu, fraku, surducie, z muszką, żabotem czy krawatem, to zawsze podkreślam, że jestem księdzem, jestem też wdzięczny, gdy tak mnie przedstawiają prowadzący moje koncerty.

WM: Jak Ksiądz daje sobie radę jako kapłan i artysta w tym niecodziennym czasie pande-

micznym? Z jakimi problemami duchowymi spotyka się Ksiądz obecnie? A co z profesją artystyczną? Czy występuje Ksiądz on line?

– Jest to wyjątkowo trudny czas, czas niepewności, odwoływanych koncertów, często w ostatniej chwili. Nawet trudno zliczyć, ile koncertów z moim udziałem zostało odwołanych. Nie jest też łatwo o środki na koncerty on-line. Próbowaliśmy pisać kilka projektów na taką działalność: do Ministra Kultury, do Marszałka Województwa... I mimo pozytywnej oceny moich wniosków, pieniędzy po prostu nie dostałem. Taki los artystów. Ale coś się też zmienia, bo ostatnio występowałem w Elckim Centrum Kultury z pieśniami polskimi. Był to koncert transmitowany w internecie. Ostatnie pół roku pracowałem nad CD z pieśniami Moniuszki. Sesję nagraniową skończyłem 13 maja br. Szukam sponsorów na wydanie płyty.

WM: Śpiewa Ksiądz o miłości, czy jest Ksiądz człowiekiem radosnym, bardziej dlatego, że jest Ksiądz artystą, czy z powodu kapłaństwa?

– Jestem człowiekiem spełnionym, choć pewnie chciałbym więcej. To spełnienie daje mi połączenie mojego kapłaństwa z pracą artysty. To połączenie sprawia, że rzeczywiście jestem człowiekiem (tak mi się wydaje) radosnym. Śpiewam o miłości – w pieśniach

miłosnych, romansach rosyjskich, ale i w utworach sakralnych. Bóg stworzył świat i człowieka na kanwie miłości. Tą miłością chcę dzielić się w wiernymi, ale i z moją publicznością.

Świat jest lepszy, kiedy umiemy dzielić się radością, miłością, dobrem... Te wartości wyraźnie płyną z muzyki, którą wykonuję. Tym się dzielę z moimi studentami. Robię co w mojej mocy, żeby świat był radośniejszy, choć też nie jest mi lekko, o czym wspominałem wyżej.

WM: Jakie jeszcze ma Ksiądz pasje?

– Muzyka, śpiewanie, koncerty! Choć przyznaję, że z powodu niedorozwoju ucha prawego muszę na przygotowanie utworów przeznaczyć znacznie więcej czasu niż inni artyści. Korzystam też z wiedzy i doświadczenia nauczycieli śpiewu.

Mam też kilka innych pasji. Od kilku lat jeżdżę na motocyklu – nie szaleję, ale bardzo to lubię. Lubie jazdę na rowerze, na nartach. W Szwajcarii chodzę po górach, a robię to z aparatem fotograficznym i kilkoma obiektywami. Pasją moją jest też fotografia artystyczna, fotografuję głównie przyrodę. Ale pasjonują mnie też stare lampowe odbiorniki radiowe (krystaliczny dźwięk), słucham płyt winylowych.

Wanda Milewska

Fot. archiwum Autorki

Ks. dr hab. Zbigniew Stępnik jest absolwentem Wyższego Seminarium Duchownego w Olsztynie, Instytutu Muzyki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Wydziału Wokalno-Aktorskiego Akademii Muzycznej w Bydgoszczy, Podyplomowego Studium Emisji Głosu przy AM w Bydgoszczy. Studia doktoranckie ukończył w Sekcji Muzykologii Teoretycznej i Stosowanej na UKSW w Warszawie. W 2019 r. stopień dra hab. otrzymał na Wydziale Wokalno-Aktorskim Akademii Muzycznej im. I.J. Paderewskiego w Poznaniu.

Pracuje na stanowisku profesora Instytutu Muzyki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Koncertuje w kraju i za granicą (m.in. w Szwajcarii, Niemczech, Rosji, na Białorusi, w Czechach).

https://pl.wikipedia.org/wiki/Zbigniew_Stępnik

ASYSTENT OSOBISTY OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” ma na celu zapewnienie dostępności do usługi asystenta tj. wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym osób niepełnosprawnych.

KSON od stycznia 2021 r. bierze aktywnie udział w ww. Programie, realizując usługi asystenckie dla mieszkańców Jeleniej Góry i subregionu. Naszym zamiarem jest objęcie wsparciem co najmniej 50 osób z niepełnosprawnością, w tym w 70% osób ze szczególnymi potrzebami, tj. osobami z niepełnosprawnościami sprzężonymi i trudnościami związanymi z mobilnością i komunikacją.

Potrzeba realizacji zadania wynika z dotychczasowych, 20-letnich doświadczeń KSON w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. KSON od kilku lat zajmuje się problemem asystentury dla osób z niepełnosprawnościami, przede wszystkim w obszarze organizacji szkoleń dla kandydatów na asystentów, głównie w obszarze asystentury funkcjonalnej. KSON pochyła się także nad problemem ściśle związanym z asystenturą, tj. wsparciem dla opiekunów dorosłych osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Zrealizowaliśmy dotychczas 2. edycję projektu „Edukacyjny program dla opiekunów i rodzin osób z niepełnosprawnościami typu otępiennego, w których akcentowaliśmy potrzebę wsparcia asystenckiego, ale także potrzebę organizacji i wdrożenia usług przerwy wytnieniowej. W 2016 r. realizowaliśmy projekt „Asystent funkcjonalny – szkolenia



Fot. Internet

i upowszechnienie usług”, w ramach którego przygotowaliśmy do pracy 10 asystentów funkcjonalnych, a rok wcześniej projekt „Otworzyć nowe drogi” w ramach którego 32. uczestników otrzymało wsparcie asystenta.

Zrealizowane ww. zadania wskazują na potrzebę profesjonalizacji tych obszarów działalności KSON oraz rozszerzenie dotychczas stosowanych metod, głównie w oparciu o wypracowane także przez inne organizacje pozarządowe modele wsparcia. Uruchomienie usługi asystenta osobistego pozwoli zabezpieczyć profesjonalną usługę wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami, co będzie odpowiedzią na konkretne potrzeby tych osób, a także pozwoli na podniesienie standardu działania KSON w tym zakresie.

Należy również wspomnieć, iż zgodnie z przeprowadzoną wśród klientów KSON ankietą opiekunowie oraz same osoby z niepełnosprawnością zgłaszają potrzeby głównie w zakresie pomocy w związanych z pomocą w załatwianiu spraw i uczestnictwie w życiu społecznym (58% ankietowanych) oraz zapewnienia asysty domowej (32% ankietowanych).

Z doświadczeń KSON wynika również, że mimo coraz częściej pojawiających się programów wspierających osoby z niepełnosprawnością, wciąż istnieje duże zapotrzebowanie na świadczenie usług asystenckich, niniejsze zadanie wypełni więc istniejącą w systemie wsparcia lukę.

Monika Żak
koordynatorka projektu

Rekrutacja do projektu trwa w sposób ciągły, dlatego osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr 800700025, mailowo: biuro@kson.pl oraz osobiście w siedzibie Sejmiku w godz. 14.00-15.30. Zapraszamy zarówno osoby z niepełnosprawnościami, jak i osoby chętne do wykonywania pracy asystenta osobistego. Szczegóły Programu i Regulamin uczestnictwa znajdują się na stronie www.kson.pl



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

Laury dla aktorów z WTZ

Chiński Teatr Cieni, który tworzą Karolina Jakóbowska i Adam Nadolski – uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kowarach (powiat karkonoski) znalazł się w gronie laureatów 21. Ogólnopolskiego Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie „Albertiana”.

Organizatorem imprezy była Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko”. W tym roku uczestnicy festiwalu mieli za zadanie zinterpretować temat przewodni wybrany przez Annę Dymną. Ich celem było zabawienie się w podróżników, odkrywców, którzy, „idąc przez życie”, potrafią zauważać piękne i ważne rzeczy, małe i duże. Zespoły teatralne miały stworzyć kilkuminutową etiudę teatralną, natomiast soliści wykonać nawiązujący do niego utwór. W tym roku chęć wzięcia udziału w festiwa-

lu zgłosiło 55 zespołów oraz 50 solistów.

Karolina Jakóbowska uczęszcza na zajęcia rękodzielnicze i florystyczne. Jest osobą wesołą i otwartą. Interesuje się sportem, tańcem i muzyką. Karolina ma za sobą liczne sukcesy, m.in. w konkursach tanecznych oraz konkursach plastycznych. Zdobyła również wyróżnienie w kategorii utworów literackich za „List do matki” w Ogólnopol-

skim Festiwalu Twórczości Osób Niepełnosprawnych „fART”.

Adam Nadolski zajmuje się głównie malarstwem w pracowni plastycznej. Był wielokrotnie nagradzany w turniejach tanecznych osób niepełnosprawnych oraz konkursach plastycznych. Między innymi był laureatem Przeglądu Twórczości Osób Niepełnosprawnych GalerION oraz Wojewódzkich Konkursów Plastycznych Fundacji L'Arche.

(KED)

Fot. Organizator



Trener po amputacji sportu nie porzuci

Jerzy Gadzimski – jedna z postaci Galerii Sław Jeleniogórskiej Koszykówki – rozgrywa obecnie jeden z trudniejszych meczów, którego stawką jest życie i zdrowie. Problemy zdrowotne – jak sam przyznaje, z własnej winy – skutkowały amputacją części nogi.

– Odezwała się bardzo poważnie cukrzyca, co przeniosło się na stopę – opowiada Jerzy Gadzimski, który przez wiele lat był prezesem i trenerem pierwszoligowego klubu koszykówki kobiet MKS MOS Karkonoszy Jelenia Góra, a ostatnio pracownik Zespołu Placówek Pozaszkolnych – Centrum Wspierania Uzdolnień (jednostki powstałej z połączenia Międzyszkolnego Ośrodka Sportu i Młodzieżowego Domu Kultury w Jeleniej Górze). Stopy nie udało się uratować i pod koniec dwumiesięcznej wizyty w szpitalu, gdzie z powodu pandemii obowiązywał zakaz odwiedzin – lekarze zdecydowali, że trzeba amputować nogę.



Przyjaciele Jerzego Gadzimskiego uruchomili zbiórkę publiczną na rehabilitację i zakup protezy dla trenera. Proteza ma kosztować 18 tys. zł, a do tego dochodzą koszty rehabilitacji. Ponadto, kluby koszykarskie z Jeleniej Góry organizują wspólny turniej, podczas którego będą zbierać środki na pomoc dla Jerzego Gadzimskiego.



– Kozakiem nikt nie jest w tym względzie, ale nie poddaję się. Myślę, że będzie lepiej, jak już będę mieć protezę – powiedział Jerzy Gadzimski, który przyznaje, że zaniedbywał zdrowie.

– Pewne rzeczy mogły być wcześniej leczone, ale to zaniedbałem. Trzeba wcześniej korzystać z badań, ja tego nie zrobiłem i to ewidentnie moja wina. Niech każdy myśli o swoim zdrowiu, bo

to szybko dopada. W ciągu chwili doszło do takiej sytuacji, że straciłem nogę – wyznała jedna z legend jeleniogórskiej koszykówki. – Muszę się przyzwyczaić do nowego życia, nawet załatwienie potrzeb fizjologicznych to trudność. W domu też muszę parę rzeczy zmienić, aby wyeliminować bariery – mówił J. Gadzimski podczas spotkania w sali Młodzieżowego

Domu Kultury przy ul. Skłodowskiej-Curie, z którą od kilkudziesięciu lat był związany. Jak wyznał nasz rozmówca, teraz rozumiał, że najważniejsze jest zdrowie i rodzina. Sportu nie zamierza porzucić i w miarę możliwości nadal uczestniczyć w życiu sportowym Jeleniej Góry.

Przemek Kaczalko
Fot. Przemek Kaczalko

Kolejna edycja „Znajdziesz mnie w bibliotece”

Pod hasłem „Znajdziesz mnie w bibliotece” promującym XVIII edycję ogólnopolskiego programu Tydzień Bibliotek, w gorzowskiej księgarni imienia Zbigniewa Herberta odbyła się w maju audycja emitowana na żywo, w której udział wzięło około dwudziestu osób.

Bibliotekarze, naukowcy, ludzie kultury, mówili m.in. o roli bibliotek w dzisiejszych czasach i czytali fragmenty książek. Rozmówcy zwrócili uwagę, że współczesne biblioteki to nie tylko wypożyczalnie książek i czytelnie ale są to miejsca o szerokim wachlarzu propozycji kulturalnych kierowanych do miłośników literatury. Biblioteki są miejscem spotkań autorskich, wystaw, wernisaży, kameralnych koncertów, spotkań ludzi przybyłych spoza Polski. Każdy tu może znaleźć coś dla siebie.

Spotkanie otworzyli dyr. Sławomir Szenwald oraz Agnieszka Pospieszna, która następnie prowadziła rozmowy z zaproszonymi gośćmi. Interlokutorem była także Emilia Mioduszevska.

W przerwach między rozmowami koncertował na saksofonie Marek Konarski – muzyk jazzowy, kompozytor, a wiersze czytała Sandra Szczudło – Ziemianin z WiMBP. Całość można obejrzeć na <https://www.youtube.com/watch?v=3am6FixJ-tV4&t=6356s>

Autorką tegorocznego hasła: „Znajdziesz mnie w bibliotece” jest Marzena Przybysz, członek Prezydium Zarządu Głównego SBP.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki



Twórczość jest dla mnie wszystkim

Maria Szafran – absolwentka zielonogórskiej Wyższej Szkoły Inżynierskiej uzyskała w Instytucie Nauk Społecznych i Ekonomicznych tytuł inżyniera organizatora przemysłu. Jest redaktorem i wydawcą swoich książek. Pisała od najmłodszych lat, wydawać zaczęła dopiero będąc na emeryturze. Członek Związku Literatów Polskich, założycielka Stowarzyszenia Artystyczna Szansa.



Fot. archiwum Autorki

Mario, Twój zawód wyuczony to inżynier. Teraz będąc na emeryturze jak siebie określasz? Czy jesteś poetką, wydawcą, redaktorem czy może jeszcze coś skrywasz?

Maria Szafran: Ha, ha – teraz to jestem babcią, a nawet prababcią, bo mam już dwoje prawnucząt. Jasiu i Lenka są moimi perełkami. A kim jestem? Staram się być całe życie przede wszystkim człowiekiem. I chyba samowystarczalnym. Na ile to mi się udaje – nie wiem. Nie dlatego, że nie umiem o to czy o tamto poprosić, ale nigdy nie staram się mieć więcej, niż potrzeba na dziś i jutrzejszy ranek. Jestem zdania – *da Bóg dzień, da i na dzień*. W kwestii – kim się tak naprawdę czuję zawodowo, też trudno mi odpowiedzieć jednym zdaniem, a to z racji, że zanim przesłama na emeryturę, pracowałam w wielu zawodach – od kontrolera jakości celulozy i papieru, poprzez wiele biurowych w przemyśle, transporcie i budownictwie, do... likwidatora firmy włącznie. I w tym okresie nie było czasu i miejsca na poezję i pisarstwo. Leciła zwyczajna proza życia. Jednak najbliższe mi jest wierszowanie.

Kiedy odkryłaś w sobie duszę poetki?

Hmm – chyba się z nią urodziłam, bo jak pamiętam, lubiłam rozmawiać z wierszami i się przekomarzać z ich treścią. Nawet w takim *Włazł kotek na płotek...* dodałam jako dziecko swoją strofkę: *Złaz kotek, mój płotek i tu nie plotkuj, łap myszki, gdzie szyszki, tam w samym środku*. Natomiast znaczenie słowa

„poetka” dotarło do mnie po przyjęciu do Związku Literatów Polskich, a miało to miejsce w grudniu 2015 roku. Byłam dumna jak paw.

Wiem, że proza też nie jest Ci obca. Kiedy powstała pierwsza książka i jaka jest jej tematyka?

Oj z prozą to raczej u mnie kiepsciunio. Wprawdzie w 2013 roku wydałam opowiadania, ale wiem, że to tylko moje pisanie terapeutyczne, żadna wartość literacka. Podobnie jest z drugą pozycją, która aktualnie jest w drukarni.

W twórczej głowie kłębią się pomysły, zatem jakie są Twoje plany w tej dziedzinie?

Teraz, to w mojej głowie wielki bałagan. Nie godzę się z biegącą rzeczywistością. Nie wierzę politykom. I to mi nie daje spokoju. Bo jak może być 17 prawd naraz w tym samym temacie? Przecież trwa taki stan rzeczy w kraju i na świecie; to destrukcja gospodarek krajowych, to upadek moralności, to zanik człowieczeństwa, i w rezultacie droga do katastrof różnego kalibru.

Co do moich planów – prawda jest banalna. Już nie planuję nic. Istniejąca vegetacja nie pozwala na żadne planowanie. Plany robią ludzie młodzi. W moim wieku cokolwiek bym nie planowała, gorzej będzie z realizacją. Nie mam żadnej siły przebicia ani tzw. pleców nigdzie. Nie zabiegałam o nic. Jeśli coś jeszcze wyjdzie spod mojego pióra, to będzie to wynik owej chwili.

Wiem, że zająłeś się także edytorstwem. Czy te dodatkowe dzia-

łania są efektem Twojego rozwoju czy jest tu trochę twardego inżynierskiego stąpania po ziemi. Bo bardziej się opląca?

Zapytałaś o delikatny temat, ale nie uciekam od odpowiedzi. Nie planowałam zdobycia tych umiejętności, ale jak wszystko w moim życiu, co parę lat stawiałam przed nowym nieznanym mi zadaniem. Przy zmianach zakładów pracy podejmowałam zupełnie inne zagadnienie i sama czytając dostępne przepisy i instrukcje, opanowywałam problematykę i ją realizowałam. Na poparcie tych słów przywołam fakt, że bez ekonomicznego wykształcenia w pewnym zakładzie pracy zawołał mnie dyrektor do gabinetu i oświadczył: – Maria, od jutra przejdiesz do gabinetu po Basi. Ona nie wraca z macierzyńskiego, a bilans ktoś musi zrobić. Wiem, że ty zrobisz wszystko. Owa Basia, to główna księgowa w transportowej firmie, ja tam byłam zatrudniona na ćwierć etatu dodatkowo jako fakturzystka, poza swoim normalnym etatem w Komendzie Hufca. I był to 4 grudnia. Nie będę opisywać szczegółów, bo zbaczam z drogi, ale tak zostałam główną księgową i już do emerytury w kolejnych zakładach pracy sporządzałam bilanse przez 10 lat. Bezblędnie. Biegli księgowi badając nigdy nic nie podważyli.

Podobnie było z edytorstwem. Szukałam wydawnictwa. Po wysłaniu próbki wierszy, panowie z pewnego wydawnictwa byli „na tak” i przysłali umowę do podpisania. Czytając ją, pomyślałam, że chyba czegoś nie rozumiem. Zadzwo-

łam i powiedziałam, że z tym się nie zgadzam, a temat widzę „tak i tak”. W innym przypadku umowy nie podpiszę. W odpowiedzi usłyszałam: skoro tak, to my panią załatwimy, że nikt pani nie wydrukuje. Kilka dni *połykałam tę żabę*, ale okazało się, że moje wiersze są drukowalne i to przez takie wydawnictwa jak „Miniatura” w Krakowie, „Pisarze.pl” w Warszawie, „MAJUS” w Zielonej Górze, WDS w Sandomierzu, a obecnie drukuję już tylko w drukarniach, w Markach i w Krakowie, ponieważ przygotowaniem do druku zajmuję się sama. Moja ciekawość – czy to potrafię? – dała mi taką odpowiedź, że już jako wydawca wykorzystałam 58. numer ISBN. Poza swoimi tomikami, opracowuję koleżankom i znajomym, a to też sprawia radość, że mogę kogoś uszczęśliwić. A jeśli chodzi o to, czy bardziej się opłaca – oczywiście jest dużo taniej, ponieważ autor nie opłaca wszystkich czynności edytorских, tylko oprawę i druk.

Należysz do Stowarzyszenia Literatów. Co to daje autorowi?

W latach 2012-2017 należałam do Stowarzyszenia Autorów Polskich w Kołobrzegu, od grudnia 2015 i nadal należę do Związku Literatów Polskich w oddziale Zielona Góra, a w roku 2018 założyłam ogólnokrajowe Stowarzyszenie Artystyczna Szansa, które skupia ludzi nie tylko z literackimi zainteresowaniami, ale które czują artystyzm nawet w powietrzu i drzewie, i potrafią z tego tworzyć sztukę. A co daje? Przynależność do określonej zbiorowości, to większa pewność siebie, to możliwość przekonsultowania gnębiących ciebie wątków, zagadnień, to podejmowanie wspólnych przedsięwzięć, to świadomość, że możesz liczyć na fachową pomoc i też czujesz się potrzebny innym.

Uczestniczyłaś w wielu spotkaniach autorskich. Jak one przebiegają? Czy zapamiętałaś któreś szczególnie? Lubisz odpowiadać na pytania czy wolisz sama się prezentować?

O tak, pamiętam chyba wszystkie moje spotkania. I wszystkie

uważam za uroczne, choć każde było inne. Pierwsze odbyło się w 2014 r. w Kazimierzu Dolnym w Bibliotece Publicznej, gdzie młodzież szkolna czytała moje wiersze już wtedy z pięciu moich tomików. Kilka wystąpień miałam w Kołobrzegu, w ramach spotkań literackich, ale to takie mini-wieczorki można powiedzieć, ponieważ tam autor miał do wykorzystania max 15 minut. Natomiast bardzo profesjonalnie były poprowadzone moje dwa wieczory autorskie przez jednego z redaktorów Radia Zachód i pracowników Świebodzińskiego Domu Kultury, a było to w okresie, kiedy jeszcze nie odzyskałam w pełni płynności mowy po przebytym udarze mózgu. Ja do chwili obecnej, gdybym musiała mówić przez godzinę z mównicy, zapewne bym nie dała rady. Z kolei jedno ze spotkań z moją twórczością przygotowywała w roku 2018 Sekcja Literacka działająca przy Świebodzińskim Domu Kultury, w czasie którego poza czytaniem moich wierszy przez członkinie Sekcji Literackiej i uczennice miejscowego Gimnazjum nr 1, na telebimie były pokazywane rekwizyty moich małych sukcesów – jak dyplomy, nagrody, listy pochwalne oraz fotografie i notki z prasy.

Czy otrzymałaś sygnały od uczestników, którzy czytali Twoje utwory, że jest w nich coś poruszającego, że odnajdują w nich siebie lub przypominają im o sytuacjach podobnych z ich życia.

Tak, były takie momenty i do tej pory pojawiają się w komentarzach pod wierszami na portalach poetyckich, można znaleźć wpisy żartobliwego typu: – ty chyba podsłuchujesz co ja myślę, albo – skąd wzięłaś wątek, przecież to wypisz-wymaluj moje życie. A pamiętam w Nałęczowie po występie, z widowni podeszła mocno starsza pani i ze łzami w oczach zaczęła mnie ścisnąć i dziękować za wiersz, który recytowałam o nieżyjącej już Mamie.

O czym będzie kolejna książka? Czy możesz zdradzić szczegóły?

Kolejna książka jest już w drukarni i jest też jakby ciągiem dalszym przeżyć tej samej Magdy, bohaterki

pierwszej mojej książki pisanej prozą. A w kąciку na pulpicie, puchnie następna gromadka wierszy, czy zdążę je wydać? Nie wiem.

Mario, czy oprócz tworzenia poezji i pisania prozą, masz jeszcze inne pasje?

Są momenty, że nic mi się nie chce. Na wszystko już się czuję za stara. Tym bardziej, że została mi odebrana sprawność fizyczna. Udar zrobił swoje. Co z tego, że jak słyszę muzykę, to odlatuję w zaświaty, skoro i tak nadal jestem w tym samym fotelu.

Czy masz przyjaciół? Jak oddziałuje na Ciebie pandemiczny czas?

Nie wiem czy mam przyjaciół, ale mogę powiedzieć, że jestem wyjątkowo nieufna i dmucham na zimne. Zbyt wiele razy musiałam dowodzić, że małpa to nie wielbłąd. Zaś co do pandemii – mimo, że jestem w grupie ryzyka, bo wiek mnie do tego upoważnia, to jej się nie boję i podskórnie czuję inaczej niż inni. Nic na to nie poradzę.

Czy w swojej twórczości odwołujesz się do Stwórcy? Czy masz takie utwory?

Tak. Zdarza mi się. Wierszy z tematyką religijną mam sporo. Nawet z inicjatywy koleżanki po piórze z Niemiec, pani Iwony Stysińskiej, napisaliśmy antologię pt. *Pogawędka z Bogiem*, w której wzięło udział 18 autorów. Wydałam też dużo wcześniej mały tomiczek pt. *W ciszy i spokoju*. Poza tym, już czwarty rok regularnie zamieszcza moje wiersze gdański religijny periodyk *Dom na Skale*.

Czym jest dla Ciebie twórczość?

Teraz, kiedy tylko ona mi została, jest wszystkim. Pocieszycielką, przyjaciółką oknem na świat i furką do ludzi. Czy drabiną do nieba? Tego nie wiem. Też nie wiem czy to się Bogu podoba, że czasem pozwalam sobie na frywolność, ale... Jak każdy człowiek – do świętych nie należę.

Z Marią Szafran rozmawiała Wanda Milewska

Początek lata – czas dla miłośników ziół

Do roślin, z których na początku lata pozyskujemy ZIELE należy fiołek trójbarwny, piołun, dziurawiec, pokrzywa, skrzyp polny, serdecznik, przetacznik oraz bazylia, estragon, cząber ogrodowy, szalwia lekarska, mięta pieprzowa, tymianek, a także hyzop lekarski. KWIATY pozyskujemy od jasnoty białej, nagietka, róży, koniczyzny białej, rumianku pospolitego, chabra bławatka, a także od lawendy, arniki górskiej czy też od wiązówki błotnej. OWOCE zaś możemy skraść malinie, jeżynie, borówce czernicy oraz porzeczce czerwonej. W lecznictwie stosujemy także podziemne części roślin, które na początku lata podaruje nam tatarak czy perz.

Piołun

Na przedstawiciela ziół, z których pozyskujemy ZIELE wybrałam dla państwa PIOŁUN, zwany także panieńskim ziołem,



Piołun

psią nutą czy też absyntem. Ma liczne właściwości zdrowotne, a przede wszystkim działa bakteriobójczo, przeciwzapalnie, przeciwskurczowo, żółciopędnie, a także zwalcza pasożyty. Można w nim znaleźć wiele wartościowych składników, jak garbniki, flawonoidy, różne sole mineralne czy też olejki eteryczne. Może być stosowany w przypadkach niestrawności i przy nieżycie żołądka. Napar z piołunu sprawdzi się także przy problemach ze zgagą, wzdęciami czy też przy tzw. uczuciu ciężkości w żołądku. Ziele to wspomaga oczyszczanie wątroby oraz odprowadzanie żółci z woreczka („pęcherzyka”) żółcio-

wego do dwunastnicy. Pobudza także apetyt oraz wspiera naszą przemianę materii.

Drogie panie – piołun to świetny i cenny środek w przypadku naszych comiesięcznych dolegliwości i dlatego właśnie nazywany jest ziołem panieńskim. Dodatkowo bardzo pomoże młodym niewiastom w uregulowaniu cykli menstruacyjnych.

A jak przyrządzić napar z piołunu? Otóż bierzemy jedną łyżeczkę zsuszonego zioła i zalewamy wrzątkiem. Następnie parzymy jakieś 20-30 minut. Odcedzamy i pijemy jedną łyżeczkę napoju trzy razy dziennie.

Zbyt długie stosowanie piołunu może jednak wywołać biegunki, nudności, wymioty, a także bezsenność, napady niepokoju oraz zawroty głowy. Dlatego też stosujemy napar z piołunu przez 10 dni, a potem zrobimy kilkutygodniową przerwę.

Jasnota biała

Najłatwiej ją spotkać w zaroślach czy nieużytkach. Kwiat jasnoty zawiera nektar o słodkim, przyjemnym zapachu, a wraz z liśćmi może być wykorzystywany jako dodatek do różnych dań czy sałatek. Roślina ta z wyglądu przypomina pokrzywę zwyczajną, ale w przeciwieństwie do niej NIE PARZY, a zawiera wiele cennych składników, jak flawonoidy, śluzu czy garbniki, a także witaminę A i witaminę C. Wykazuje działanie przeciwzapalne i uszczelniające naczynia krwionośne, a także regenerujące i oczyszczające. Pomaga złagodzić obfite i bolesne miesiączki oraz wzmocnić osłabiony pęcherz moczowy, a także w niestrawności dodatkowo łagodzi wzdęcia. Działa także uspokajająco. Niweluje opuchliznę pod oczami i pomaga na żylaki czy hemoroidy.

Młodym osobom polecam napary z jasnoty, gdyż pomogą one przy cerze trądzikowej. Jasnota biała świetnie sprawdza się



Jasnota biała

przy przewlekłych zapaleniach oskrzeli oraz przy tzw. kaszlu palacza. Głównym przeciwwskazaniem do jej stosowania jest okres ciąży i laktacji i to zarówno przy stosowaniu wewnętrznym, jak i zewnętrznym.

Napary z kwiatów sporządza się na wodzie lub mleku i mają one właściwości wykrztuśne i łagodzące. UWAGA – można podawać je nawet dzieciom.

Przepis na napar – herbatkę: 1 łyżeczkę kwiatów, albo ziela zalewamy 200 ml gorącej wody lub mleka. Parzymy ok. 15 minut. Można też zalać zimnym płynem i gotować 3-5 minut.

Ja polecam placuszki z przepisu pana Łukasza Łuczaja, do wykonania których potrzebować będziemy 3 jajka (najlepiej wiejskie, te od wolno biegających kurek), 4 l posiekanych liści i kwiatków jasnoty, 300-400g mąki, 70g cukru i 5g soli. Liście i kwiaty siekamy drobno. Całe jajka, roztrzepujemy dolewając wodę. Dodajemy posiekaną jasnotę, cukier i sól, a potem porcjami mąkę ciągle mieszając. Wody dodajemy tyle, aby mieszanina była kleista, a nie wodnista. Smażymy na patelni tak jak racuchy czy placki ziemniaczane.

Czerwona porzeczka

Porzeczki, dzięki dużej zawartości pektyn, kontrolują poziom cukru i cholesterolu we krwi, a dzięki zawartym w nich polifenolom łagodzą bóle menstruacyjne. Porzeczka czerwona zawiera także witaminę C, PP, żelazo i garbniki, co powoduje, że ma właściwości ściągające, tonizujące i antybakteryjne, dlatego też są polecane osobom,



które borykają się z cerą trądzikową i tłustą.

Owoce te polecane są przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych, chorobach układu krążenia oraz przy wzmocnieniu układu odpornościowego. Tu warto wspomnieć, że czerwone porzeczki to źródło antyoksydantów, które oczyszczają naczynia z wolnych rodników odpowiedzialnych za ich mechaniczne uszkodzenia. Proponuję domowy kosmetyk z czerwonej porzeczki. Rozgniatamy 2 łyżeczki porzeczek i mieszamy z jednym surowym białkiem kurczym. Taką papkę-maseczkę nakładamy na twarz, szyję i dekol. Czekamy aż zaschnie, następnie myjemy twarz ciepłą wodą. Taka maseczka oczyszcza skórę, dodatkowo ją rozjaśnia oraz ściąga pory i wspaniale wygładza skórę (stosowana regularnie da lekki efekt liftingujący, ze względu na zawartość witaminy C). Jednak nie polecam jej do cery naczynkowej. Zaś idealnie sprawdzi się przy cerze trądzikowej.

Perz

To ziele wieloletnie, rozłogowe, które może urosnąć nawet do 1,5 m. Lubi gleby żyzne, ale nie spotkamy go na glebach skrajnie suchych czy piaszczystych. W składzie pnączy perzu mamy olejki eteryczne, sole mineralne, węglowodany, a tak-

że saponiny. Bardzo ważnym składnikiem jest inulina – probiotyk, czyli substancja, która pobudza rozwój flory bakteryjnej w jelitach. Jest ona pożywką dla kultur bakterii. Perz zawiera także witaminę C oraz INOZYTOL, często nazywany witaminą B8. Ten ostatni poprawia nasze samopoczucie, gdyż uczestniczy w syntezie ludzkich neuroprzekazników. Jest także potrzebny podczas syntezy hormonów, np. tarczycy. To także składnik męskiego nasienia.

Perz stosowany w formie herbat jest wskazany przy zapaleniach pęcherza moczowego czy wspomagająco przy kamicy nerkowej. Pozwala na szybsze pozbycie się toksyn, gdyż ma właściwości moczopędne. Jednak nie stosujemy go przy niedrożnych drogach moczowych.

Kłącze perzu jest bardzo wskazane diabetykom, bowiem obniża poziom cukru we krwi. Można go spożywać nie tylko w postaci naparów, ale również jako dodatek do sałatek lub innych potraw. Ma specyficzny smak i dość intensywny zapach. Panom polecany jest przy leczeniu przerostu gruczołu krokowego. Roślina ta ma również właściwości antybakteryjne i wykrztuśne.

Na koniec pamiętajmy, że zioła, tak jak każda inna substancja, w nadmiarze mogą zaszkodzić.

Dlatego stosujemy je rozsądnie. Ważne jest także, aby zbierać rośliny w czystych miejscach. Na pewno ani ziół ani owoców nie powinniśmy zbierać blisko dróg, gdyż będą one przesiąknięte spalinami.

Małgorzata Mazurek

Fot. Internet

Pomoc nie tylko niewidomym i nie tylko z Podbeskidzia

Każdy nasz zmysłów jest ważny i odpowiada za konkretne wrażenia, które codziennie odbieramy. Jednym z pięciu najważniejszych jest zmysł wzroku, z którym wiąże się działanie naszych oczu. O tym jak ważne są kontrolne, okresowe badania okulistyczne, dbanie o higienę oczu, odpoczynek narządu wzroku itp. powstało wiele materiałów w portalach internetowych, książkach czy prasie. Temat poruszają eksperci, lekarze okuliści oraz osoby dotknięte dysfunkcją wzroku. Oprócz Polskiego Związku Niewidomych na terenie całego kraju działa wiele fundacji, stowarzyszeń, organizacji pozarządowych mających w swoim statucie m.in. niesienie pomocy osobom z dysfunkcją wzroku.

Jedną z takich instytucji działającą na tym polu jest Stowarzyszenie „Przejrzyj na oczy” z siedzibą w Bielsku Białej (województwo śląskie). Stowarzyszenie powstało po to, by propagować idee zdrowego stylu życia, odpowiedzialności za własne zdrowie, edukować i przeprowadzać akcje profilaktyczne wśród dzieci, młodzieży, osób z dysfunkcją wzroku jak i tych widzących. „Przejrzyj Na Oczy” mówi o rzeczach ważnych i potrzebnych, inspirowuje, motywuje, uświadamia, daje wiedzę i kompetencje. Czasem w formie lekkiej, czasem poważnej, ale zawsze z przesłaniem i przyświecającą temu ideą – zostawić ten skrawek świata lepszym!

– Po raz pierwszy zetknęłam się z działalnością społeczną w Fundacji profesora Jorge Alio z Instituto Oftalmologico VISSUM w Alicante, gdzie wtedy pracowałam. Wyjechałam do Nouadhibou w Mauretanii jako jedyny lekarz w czasie

tej misji, by przebadac populację szkolną dzieci tego miasta, a tym potrzebującym zapewnić właściwą korekcję okularową – mówi dr Agata Plech, założycielka i Prezes Stowarzyszenia „Przejrzyj na oczy”. – To było cudowne doświadczenie i widziałam jak swoim zaangażowaniem dają tym dzieciom profesjonalną pomoc, uśmiech,

nadzieję. Od 9 lat prowadzę Oddział Okulistyczny w Szpitalu Śląskim w Cieszynie, stworzyłam także Centrum Medyczne BESKIDMED, ośrodek gdzie wraz ze mną pracują inni okuliści, neurolog, chirurg naczyniowy. Pracując w obu tych miejscach od lat przeprowadzamy bezpłatne akcje profilaktyczne badań przesiewowych w kierunku zaćmy, jaskry, zwyrodnienia siatkówki związanego z wiekiem. Wiedząc jak bardzo ważny jest czas, w którym wdroży się właściwe leczenie badaliśmy przesiewowo wzrok dzieci w przedszkolach i szkołach podstawowych Podbeskidzia. Współpracujemy ze szpitalem patronując wykładom Pro Salute, a także z Cieszyńskim Kołem Polskiego Związku Niewido-



mych. Przed prawie 2 lata napisałam książkę *Przejrzyj Na Oczy, czyli jak żyć, aby długo cieszyć się świetnym wzrokiem*, która mówi o profilaktyce w chorobach oczu, a która wywołała kaskadę zdarzeń doprowadzających do dnia dzisiejszego, a mianowicie: zajęcie się tematami dotyczącymi zdrowia w każdym jego aspekcie: fizycznym, psychicznym, społecznym a także edukacją prozdrowotną, motywacją i wyrównaniem szans dla osób tych szans pozbawionych. Dlatego właśnie powstał pomysł powołania Stowarzyszenia, by docierać z tą ideą szerzej i dalej – opowiada dr Agata Plech.

Chociaż Stowarzyszenie działa dopiero od września 2020 roku jest prężne i zauważalne nie tylko na Podbeskidziu, ale również całego kraju. Pierwszą akcją było bezpłatne badanie przesiewowe pod kątem zaćmy wśród osób, które zgłosiły chęć poddania się badaniu. Kilka osób z powiatu cieszyńskiego po stwierdzeniu zaćmy zostało umówione w cieszyńskim szpitalu na zabieg usunięcia zaćmy.

Nie spoczywając na laurach Stowarzyszenie poszło za ciosem i uruchomiło ogólnopolską akcję społecznościową „Stop – krótkowzroczność” skierowaną głównie do dzieci i młodzieży, ich rodziców i nauczycieli. Wiek wczesnoszkolny jest tym okresem, w którym możemy wpłynąć na to w jakiej formie i natężeniu wystąpi u młodego pokolenia krótkowzroczność. Wiadomo bowiem, że w prawie 60% zależy to od stylu w jakim żyjemy, a zwłaszcza od pracy wzrokowej jaką wykonujemy co dnia.

– Jako Stowarzyszenie Przejrzyj Na Oczy, a jednocześnie jako praktykujący okuliści jesteśmy zaniepokojeni narastaniem wad wzroku, a w szczególności krótkowzroczności w populacji dzieci i młodzieży. Krótkowzroczność, to nie jest wyłącznie wada, która wiąże się z noszeniem okularów po to by widzieć wyraźnie. Sam ten fakt, jakkolwiek przynoszący utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu (cena okularów, ich parowanie przy zmiennych warunkach temperaturowych czy noszonej masce, trudności/wyzwania podczas uprawiania sportu) byłyby do zaakceptowania. Statystyki mówią jednak o tym, że w grupie osób z krótkowzrocznością rośnie ryzyko chorób oczu: jaskry, odwarstwienia siatkówki, zwyrodnienia ciała szklanego – mówi dr Agata Plech.

Celem tej akcji, która swoim zasięgiem obejmuje cały kraj jest edukacja prozdrowotna, by uświadamiając wpływać na zachowania i ludzkie wybory, by służyły zdrowiu oczu i ograniczeniu rozwoju krótkowzroczności. Dlatego właśnie powstała ta akcja mająca uświadomić młodych ludzi, ich rodziców, nauczycieli oraz wychowawców w tym co nie tylko mogą, ale i powinni zrobić dla zdrowia swoich oczu. Stowarzyszenie przygotowało również materiały dydaktyczne dla nauczycieli, rodziców dzieci szkolnych, a także dla uczniów, w których nie tylko uświadamia różne aspekty procesów widzenia, ale i uczy właściwych praktyk wzrokowych. Materiały są wysyłane do zain-

teresowanych szkół. Akcja trwa cały czas, a szkoły mogą stale włączać się do akcji poprzez stronę internetową Stowarzyszenia www.przejrzyjnaoczy.pl Okres wakacji na pewno będzie martwym okresem akcji jednak od września Stowarzyszenie liczy znowu na zainteresowanie problemem wśród szkół.

Ostatnią akcją Stowarzyszenia były kwietniowe badania przesiewowe w kierunku jaskry oraz chorób siatkówki (zwyrodnienia siatkówki związanego z wiekiem AMD oraz cukrzycowego obrzęku plamki) „Nie ślepnij – zbadaj się”. Wszystkie trzy choroby są w czołówce tych, które są główną przyczyną ślepoty w świecie. Jednocześnie wykryte zawczasu i leczone w początkowych stadiach zapewniają użyteczne widzenie. Niestety zdarzają się ciężkie przebiegi choroby, utraty wzroku czy inne powikłania np. cukrzycowe, gdyż wiele osób nie traktuje poważnie swojej choroby ani dbania o swoje zdrowie. Dlatego chcąc jakoś takim osobom pomóc Stowarzyszenie chciało uświadomić tej grupie ogromny problem zdrowotny, który jest obecny nie tylko w Polsce ale i na całym świecie.

– Osobiście od wielu lat choruję na cukrzycę, przeszło 15 lat podaję sobie cztery razy dziennie insulinę i na zakończenie chcę powiedzieć, że „cukrzyca nie boli tylko niszczy organizm” – często jednak zbyt późno to rozumiemy – podkreśla Andrzej Koenig.

Andrzej Koenig
ociemniały

Dla ozdowieńców bezpłatnie psycholog

Mieszkańcy Kołobrzegu i okolic, którzy mają poczucie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego po przechorowaniu COVID-19, mogą skorzystać z bezpłatnego wsparcia. Nie tylko zresztą oni: w całym kraju pomocy udzielą potrzebującym psychologowie i terapeuci.

Czas pandemii, to dla wielu nie tylko poważne powikłania zdrowotne, ale często także diametralne zmiany w otaczającej ich rzeczywistości i dotychczasowym życiu. Bywa też, że długotrwała izolacja, związana z kwarantanną, czy obawą przed zakażeniem wirusem, wywołała dodatkowo poczucie osamotnienia. Zwłaszcza jeśli jeszcze dodatkowo doszło do utraty pracy, co spowodowało również lęki i obawy przed przyszłością. Stworzyło to potrzebę udzielenia wsparcia osobom, szczególnie obciążonym skutkami tej traumy i stresu. Stąd niezwykle istotna jest pomoc, która może zostać udzielona zwłaszcza tym, którzy mają problemy z utrzymaniem lub odzyskaniem równowagi psychicznej, a przy tym doświadczającym silnej frustracji związanej z brakiem perspektyw na szybką poprawę sytuacji.

– To oczywiste, że obecna sytuacja może znacząco wpływać na myślenie i przeżywanie emocji, wywołując silną reakcję stresową. Nasz projekt zakłada indywidualne poradnictwo psychologiczne dla dzieci i do-



Fot. pixabay.com

rosłych, planujemy także utworzenie od września 2021 roku grupy wsparcia dla dorosłych, będących w kryzysie psychicznym. Dostępna jest już teraz telefoniczna pomoc dla osób potrzebujących wsparcia psychologicznego. Zadzwoń! Pomozemy – zachęcają psychologowie i terapeuci.

Z psychologiem w Kołobrzegu osoby dorosłe mogą kontaktować się m.in. w poniedziałki w godz. 14.00-16.00 pod tel. 501 803 022, w sprawach dotyczących zapisu do grupy wsparcia pod tel. 607 294 717, 600 234 672, w pilnych sprawach pomoże też od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-22.00 tzw. Pomocny Telefon, gdzie w tym czasie pod numerem 783 501 857 również dyżurować będą specjaliści.

Na tych, którzy preferują kontakt osobisty, psychologowie i terapeuci oczekują w Powiatowym Ośrodku Wsparcia dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Kołobrzegu, ul.

Łopuskiego 31-33 (budynek Szpitala Regionalnego, wejście od strony ogrodu).

Nie tylko mieszkańcy Kołobrzegu i okolic, którzy przechorowali COVID-19 i mają problemy psychologiczne, będą mogli skorzystać z bezpłatnej pomocy specjalistów. Wszyscy, którzy są w podobnej sytuacji i potrzebne jest im wsparcie psychologiczne mogą w tym celu skontaktować się z najbliższym miejskim, powiatowym lub gminnym ośrodkiem pomocy społecznej, ośrodkiem pomocy rodzinie. Tam zostaną udzielone im informacje, w jaki sposób mogą skontaktować się z psychologami czy terapeutami, którzy udzielą im pomocy. Poszukujący pomocy psychologicznej dla osób w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem koronawirusa, mogą też zwrócić się do Biura Rzecznika Praw Pacjenta tel. 800 190 590 lub poszukać informacji na stronie www.rpp.gov.pl.

Jolanta Wiatr

Szansa na pracę – Rekrutacja trwa!

Uprzejmie informujemy, że w dniu 27.05.2021 rozpoczęliśmy rekrutację do nowego projektu aktywizującego zawodowo osoby z niepełnosprawnościami.

W ramach projektu oferujemy wsparcie doradcze na każdym etapie udziału oraz szkoleniowe (szkolenia zawodowe wybrane przez uczestnika w trakcie spotkań z doradcą), staże zawodowe z wynagrodzeniem ok. 1100 zł/m-c, możliwość zakupu urządzeń/przedmiotów ułatwiających podjęcie zatrudnienia. Uczestnicy wezmą również udział w 8 dniowych integrująco-motywuja-

nych warsztatach wyjazdowych połączonych z atrakcyjnym programem rekreacyjno-rehabilitacyjnym.

Każdy uczestnik będzie przez cały okres udziału w projekcie objęty indywidualnym wsparciem trenera pracy.

Warunkiem uczestnictwa jest przede wszystkim chęć do podjęcia zatrudnienia, a formalnie to: posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności, wiek aktyw-

ności zawodowej oraz brak zatrudnienia.

Chętne osoby prosimy o przesłanie dokumentów rekrutacyjnych (do pobrania na stronie www.kson.pl) – osobiście Osiedle Robotnicze 47a, Jelenia Góra bądź drogą mailową – skany oryginałów na adres: koordynator@kson.pl. Nabór ma charakter ciągły, jednakże liczy się także kolejność zgłoszeń. W razie pytań zapraszamy do kontaktu tel. 800700025 lub mailowo.

Serdecznie zapraszamy do aplikowania!

(KSON)

Dostępni w Jeleniej Górze

Pod taką właśnie nazwą, w najbliższym czasie Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych przeprowadzi kampanię informacyjną na rzecz integracji osób niepełnosprawnych, przeciwdziałania ich dyskryminacji oraz propagowania idei dostępności, która zostanie skierowana w szczególności do społeczeństwa miasta Jeleniej Góry i gości ją odwiedzających, a także gestorów jeleniogórskiej gastronomii, hotelarstwa i usługodawców.

Jednym z elementów tej kampanii jest zorganizowanie i przeprowadzenie konkursu na najbardziej przyjazną placówkę gastronomiczną, hotelarską i usługową (z możliwością poszerzenia katalogu) w Jeleniej Górze. Konkurs, jego zasady i przebieg, będzie ogłoszony w lipcu br. na stronach internetowych KSON, Radia KSON, FB Radia Ksontv i w innych lokalnych mediach takich, jak: portal Jelonka.com, Muzyczne Radio, StrimeoTV.

Regulamin konkursu uwzględnił będzie stosowane zwyczajowo i przewidziane programem „Dostępność+” elementy debaryzacji umożliwiające osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności dostęp do ww. obiektów, tj. np. czytelność menu, doświetlenie, dostępność toalet i parkingów, znajomość języka migowego przez personel, zatrudnienie osób niepełnosprawnych w obiekcie. Dla zwycięzców przygotowane będą trzy reprezentacyjne, dekoracyjne

plakiety „Laureat Dostępności 2021” z logiem Miasta i KSON wręczone podczas uroczystej Gali zwycięzców w trakcie KSONaliów w październiku br., kiedy to obchodzone również będzie XX-lecie istnienia KSON.

Serdecznie zapraszamy do udziału!

(MD)

Zadanie: „Przeprowadzenie kampanii informacyjnej na rzecz integracji osób niepełnosprawnych, przeciwdziałania ich dyskryminacji oraz propagowania idei dostępności” współfinansowane jest ze środków budżetu Miasta Jeleniej Góry

Literacko i biesiadnie na „folwarku”

W pierwszą sobotę czerwca członkowie Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej z radością przyjęli zaproszenie Marii Sucheckiej – inicjatorce, organizatorce, a zarazem gospodyni literacko-towarzyskiego spotkania na jej działce w jeleniogórskim Ogrodzie „Krokus”. Wreszcie wszyscy mogli cieszyć się „wolnością” na łonie natury.

W swoim powitaniu gospodyni wydarzenia wspomniała tych, których brak wśród żywych, a jeszcze nie tak dawno cieszyli swoją obecnością przyjaciół po piórze. Covid-19 determinował ograniczenia sanitarne i tak lockdown na długo zamknął nas, globalną społeczność w domach, czas cieszyć się na nowo, każdą chwilą, następnym dniem i spotkaniem z wami, którego tak bardzo pragnęłam – zakończyła Maria.

Tego dnia wszystkie zmysły zostały poruszone, promienie słońca i lekki wiaterek smagały ciało, śpiew ptaków zaspakajał dotychczasowe braki koncertów na żywo, oczy pieściły ogrodowe nasadzenia, dywan stokrotek w soczystej zieleni traw wysiany



siłą natury. Inicjatorce spotkania zadbała, także o poruszenie strun umysłu.

Każdy z uczestników grupy senioralnej (w tym osób z niepełnosprawnością) z entuzjazmem,

że może się wypowiedzieć, rozwijał temat na tak postawione pytania: Co utrudnia mi życie?, Co sprawia mi największą radość?, Moje sposoby na przetrwanie najtrudniejszych problemów?

Wśród odpowiedzi na pierwsze pytanie padały: zawiść, samotność, dwulicowość, pokrętność i manipulacja, a także ból i niepełnosprawność. Radością dla wielu były kontakty międzyludzkie, nawet te telefoniczne, wszak nie było innej możliwości. I świadomość bycia w jakiejś wspólnotce, bliskość z innymi raduje – padały odpowiedzi. W chwilach trudnych, jak mówi porzekadło, jak trwoga to do Boga, ale też w rodzinie i u przyjaciół szukamy wsparcia.

Dzięki sąsiedzkiej pomocy działkowiczów Marii: Ryszarda i Janiny Apolów, Mirosławy i Zbigniewa Świtałów był grill, sadzonki dla chętnych i ich miłe towarzystwo, a nawet i wiersz Janiny, który poniżej:





U Marii na działce

słońce świeci od rana.
Cała przyroda się cieszy
przybędzie gromada.
Wszyscy uśmiechnięci.
Sami przyjaciele.
Będziemy świętować,
 sny ze swej pamięci.
Czas przyjaznej gwary
picia i jedzenia.
To jak wielkie czary
niech nam czas się święci.

Jerzy Tański z lekkością pióra
zatyłował swój wiersz:

Kwiat paproci

Księżycowa łuna oświetliła las
promyk słońca, rwał się i prze-
dzierał
przez konary drzew.

Padający świetlik wskrzesił
i opromienił poszycie runa,
zapalając isierkę nadziei na
nadchodzący świt.
Cienie i światło tańczyły wokół
polany,
tworząc teatralny spektakl.
Człowiek obłany blaskiem
księżycy
wpatrywał się z majestatycznym
namaszczeniem
na nocną iluminację wspoma-
ganą przez przyrodę
w oczekiwaniu na bajeczną noc
świętojańską.

W spotkaniu uczestniczyły 24
osoby, dla których o stoły, krzesła
oraz zastawę, a także w większo-
ści zaopatrzenie zadbali Jan Waw-
rzyński – nasz świeżo upieczony

członek stowarzyszenia oraz
Krzysztof Jurczyk.

Dla pełności obrazu warto
podkreślić, że w czasie pande-
mii stowarzyszenie wydało dwie
debiutanckie książki: Krystyny
Stefańskiej – *Inspirowane* nie
tylko pandemią i Zofii Trojnar
– *Barwy życia bez ukrycia*. Ro-
bert Bogusławicz zadebiutował
natomiast w pięknie ilustro-
wanej książce na 45-lecie Ro-
dzinnego Ogrodu Działkowego
„Krokus”, ukazał się również
twórczej Urszuli Musielak pią-
ty tomik poezji *Blaski i cienie*
natury. A ostatnio członkini tej
grupy literackiej Izabela Roch-
nowska została wyróżniona za
wspomnienie „Bogactwo zie-
mi jeleniogórskiej” w III edycji
konkursu literackiego „Jelenia
Góra i ziemia jeleniogórska we
wspomnieniach mieszkańców”
2020-2021 r., organizowanym
przez Książnicę Karkonoską.
Ponadto prace literackie oraz fe-
lietony Stanisława Schuberta są
w trakcie ostatnich szlifów przed
oddaniem do druku.

Danuta Mysłək

Fot. Jarosław Czarnoleski



Refleksje karpaczańskiego urlopowicza

25 maja odbyła się Gala pn. „Supermiasta i Superregiony 2040” (szczegóły na wyborcza.pl). Obserwowałem ją z perspektywy Karpacza, miasta pod Karkonoszami, w którym się „zainstalo-wałem” (w apartamencie „Nad Strumykiem”, o bardzo funkcyj-nalnym nowoczesnym wnętrzu).

W Karpaczu, na początku grudnia ub.r. przez główny dep-tak przeszedł kondukt żałobny z trumną, symbolizującą pogrzeb branży turystycznej. Od tamtego czasu do maja br., niewiele się zmieniło i np. dochód za kwie-cień wielu gestorów turystyki, jak za poprzednie, wciąż wy-kazywał: zero złotych w kasie. W pierwszy dzień ferii, w sklepie z upominkami było tylko dwóch klientów. W Karpaczu nie ma turystów, a POSIŁKI NA WY-NOS (tak jak to jest w dużych miastach) NIE IDĄ. Na dodatek wiosną pogoda nie dopisywała. Wielu gestorów turystyki jednak nadziei nie traci i poświęca czas na inwestycje, które od mojego poprzedniego pobytu zmieni-ły na lepsze oblicze Karpacza. Nawet znana powszechnie ano-malia, że samochód bez napędu silnikiem jedzie pod górę wbrew prawom fizyki została opisana i pamiętam, że 45 lat temu prze-konałem się o tym jadąc tam swoim pierwszym fiatem 126p.

W każdym razie jakoś za-instalowałem swoje „cyfrowe miejsce obserwacji” ulokowane „Pod Strumykiem” w nowocze-snym pensjonacie z ogromnym podziemnym garażem do dyspo-zycji i windą do 3-pokojowego apartamentu. Po napełnieniu lo-dówki zakupami ze „Stokrotki” i „Biedronki” można się zająć surfingiem po internecie i gdy-bym był zdalnym pracownikiem korporacji, mógłbym tak prze-

trwać całą pandemię, zasilając kasę gestorów turystyki, by nie splajtowali.

Pewnie trzeba by było zachę-cić do tego bogate korporacje, przygotowując zniżki, scenariu-sze zachowań, procedury i opra-cować projekt, dogadać z rządem pod kątem wsparcia małych pen-sjonatów i zamianie ich w „CY-FROWE MIEJSCA PRACY”, dla ratowania „turystyki” jej odpowiednio dedykowanego dofinansowania. A tak np. Kar-pacz wciąż traci 38 zł na sekun-dę, 1920 zł na godzinę, 20 mln zł tygodniowo (i moje wydane trzy grosze tu niewiele zmieniają). Licznik strat Karpacza, który bije na stronie internetowej miasta od grudnia 2020, pokazał już ponad 336 mln zł. No cóż, łatwo mi mówić, a jak zwykle komuś in-nemu gorzej zrobić. Wprawdzie cały czas są pozamykane kręgle i baseny (zostały otwarte niedłu-go przed oddaniem materiału do druku – przyp. redakcja), to jed-nak las i malownicze ścieżki cały czas były otwarte, można w kon-takcie z piękną przyrodą nawet w deszczu, przetrwać nawet i rok, a POSIŁKI NA WYNOS, pewnie by jakoś szły.

Wracając do „Gali Supermiast i Superregionów 2040” organi-zowanej przez Gazetę Wybor-czą, można dostrzec zapatrzenie liderów metropolii i niektórych regionów w swoje problemy, które w kontekście tych małych miast i miejscowości, takich jak

Karpacz, problemami nie są, zaś większość wypowiedzi dawała głównie upust mało konstruk-tywnej krytyce projektu KPO i Nowego Polskiego Ładu (NPL). Niewątpliwie oba projekty, nie są zbyt czytelne, mają słabe strony i są bardziej ukierunkowane na chęci poprawy bytu obywateli za wszelką cenę, co w nowym poj-mowaniu świata się bardzo liczy, ale konkretne, potrzebne reformy o których była mowa podczas EEC w Katowicach w dniach 24, 25 V 2021, czyli prawie równole-gle i dlatego warto konstruktyw-nie łączyć to co mówią przedsię-biorcy z tym co mówią politycy nieraz Ci sami od 20 lat i współ-odpowiedzialni za stan Państwa. Chodzi, by bardziej proponować rozwiązania, niż dmuchać w ża-giel opozycji, rozpalając spory pod kątem, że im gorzej, tym lepiej. W trakcie Gali odbyły się trzy wirtualne debaty z pre-zydentami miast i marszałkami województw, na które zaprosił prezydentów Michał Olszewski, szef „Wyborczej” w Krakowie, by rozmawiać o nowej, pande-micznej normalności. Rozma-wiali: Marcin Krupa (Katowice), Andrzej Nowakowski (Płock), Jacek Majchrowski (Kraków), Hanna Zdanowska (Łódź) i Krzysztof Żuk (Lublin). Pre-zydenci rozmawiali też o tym, jaka powinna być pomoc dla miast wychodzących z korona-wirusowego kryzysu. – Uznali, że patrząc na plan tzw. Nowego Ładu nie wiedzą, na czym stoją. Obietnice są duże a szczegółów brak. Na temat, czego sobie ży-czą wypowiedzieli się w ankie-cie przedstawiciele 27 miast, 17 regionów, z czego wygenero-



wano 308 konkretnych wyzwań na następne 20 lat. Te wyzwania zostały wytypowane przez ponad 67 tysięcy czytelników „Wyborczej” w plebiscycie Supermiasta i Superregiony 2040, ale czy takie badanie ma w ogóle jakiś sens? Dla przykładu formułując pierwszą strategię Dolnego Śląska uchwaloną 15 XII 2000 r. zadano takie pytania, stawiając je twarzą w twarz, mieszkańcom każdej gminy i nie anonimowo. Na tej podstawie ponad 1400 pomysłów na projekty zostało wpisanych w strategię, powstał przemysłany system ich monitoringu.

Powstały nośne slogany jak „Gra o region”, „Wrocław lokomotywą rozwoju regionu” i niewątpliwie byłbym za tym, żeby samorządom dać więcej władzy, gdyby chciały być konsekwentne i „nie wylewały za każdym razem dziecka z kąpielą” i gdyby w końcu prowadziły ten monitoring i rzetelną ewaluację, a tak

w oparciu o swoje obserwacje, mam BARDZO, bardzo mieszane uczucia. Nauczmy się korzystać z RFT i ROT-ów, wprowadzonych obligatoryjnie przez KSRR 2010-2020, bo śladu nie ma by te narzędzia były używane. Nie mam dowodów na to, że samorządy nauczyły się prowadzić politykę rozwoju miast i regionów, a Ci co ją prowadzą, tylko czekają by wskoczyć wyżej, i uciec od odpowiedzialności za realizację strategii, nie martwiąc się co i jak zostanie wdrożone i rzeczywistą jakość życia swoich wyborców. Redakcja gazety powołuje się na to, że już w lutym 2007 r. w redakcjach lokalnych GW rozpoczęła dyskusję w ramach akcji Przystanek Miasto i wyliczając grzechy główne Warszawy, Torunia, Wrocławia, Szczecina, Rzeszowa czy Trójmiasta, zajęli się polityką. I choć z tego narzekania (jak sami piszą wyłoniła się przygnębiająca

lektura) wraz z postulatami – co trzeba było już wtedy zmienić, poprawić i nad czym popracować – na lekturze pozostało. Podczas gali, blok o polityce i starciach na linii rząd – samorząd, poprowadził Mikołaj Chrzan, szef redakcji lokalnych „Gazety Wyborczej” i wiadomo było z góry, że Prezydenci będą zgodni i rzeczywiście świetnie się komunikują gdy trzeba komuś dowalić, a z tą współpracą już gorzej, choć na papierze jest ok. Wyszło, że ich zdaniem rządowi z samorządami na pewno nie jest po drodze, dziwne bo przecież rząd nie ma żadnej alternatywy oraz chęci i szans powrotu do PRL-u. Myślę, że nie ma się czego bać, choć z pewnością wiele się musi zmienić. (a co do NpŁ warto np. posłuchać <https://www.youtube.com/watch?v=qU0mXpFf3Y0>

(LP)

fot. Archiwum



Szczepmy się, by pokonać covid!

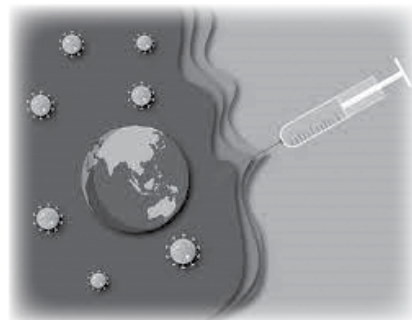
Do napisania do Państwa skłoniła mnie rozmowa, zasłyszana w jednym z autobusów miejskich w Jeleniej Górze.

Siedzą dwie młode dziewczyny – nienaganny makijaż, wymalowane modnie paznokcie, ubranie też na czasie. Pierwsza mówi: Słuchaj, mama zmusza mnie do szczepienia się przeciw COVID, a ja nie chcę. Druga odpowiada: I masz rację, te głupoty, które wygadują już mnie męczą. Szczepić się i szczepić, ciągle to samo. A ja przecież jestem antyszczepionkowcem. Znowu pierwsza: A co to antyszczepkowiec? I na tym rozmowa się urwała. Nie dlatego, że wysiadały, tylko dlatego, że nie miały już nic więcej do powiedzenia.

Mnie natomiast ręce opadły. Codziennie widzę młodych ludzi, którzy lekceważą obowiązujące jeszcze cały czas obostrzenia – noszenie maseczek w pomieszczeniach zamkniętych, zachowanie dystansu. Nie są świadomi, albo nie chcą być, czym jest ta paskudna choroba i jak może się skończyć. Mówią o manekinach w szpitalach, poddają w wątpliwość fakty i statystyki. Teraz przyszła kolej na odcinanie się od potrzeby szczepienia. Zresztą nie tylko wśród młodych ludzi są przeciwnicy szczepień. Znam o wiele starsze osoby, które bagatelizują konieczność zaszczepienia się. Ja jestem zdrowa/y, mnie nic nie dopadnie – mówią. Wierzą w teorie spiskowe, bo w ten sposób oswajają swój lęk. Widocznie nikt z ich bliskiego otoczenia nie przegrał walki z choro-

bą, nie umierał w męczarniach, w samotności, dusząc się.

Ostatnio przeczytałam w Newsweeku dość ostrą wypowiedź dra Tomasza Sobierajskiego, socjologa i wacynologa społecznego z Uniwersytetu Warszawskiego, który pisze... „Antyszczepionkowcy, ci którzy nie chcą, żebyśmy żyli w zdrowym społeczeństwie i wrócili jak najszybciej do popandemicznego świata, powinni być rugowani z przestrzeni publicznej, a ich działalność pociągana do odpowiedzialności, jako zagrażająca zdrowiu pu-



blicznemu... Proepidemicy, czyli zwolennicy epidemii, lub jak nazywa ich czule prof. Dzieciatkowski – denialiści rozumu – szkodzą społeczeństwu. A ich antyspołeczna postawa przyczynia się bezpośrednio do tego, że z powodu pandemii nadal w Polsce tracimy wielu bliskich, zdrowie, pracę i pieniądze...”.

To oczywiście dość skrajny pogląd, aczkolwiek wszyscy ci, którzy w sposób jednoznaczny definiują swoją niechęć do szczepionek, powinni być traktowani jako osoby inne, niekoniecznie w pozytywnym tego słowa znaczeniu.

Jak pisze dalej dr Tomasz Sobierajski: „...Społeczeństwo, to

nie tylko radość bycia w grupie, tworzenia więzi i relacji, korzystanie z tego, co ułatwia mi życie. To również system umów społecznych, na bardzo wielu poziomach, które pozwalają na to, żebyśmy funkcjonowali ze sobą w miarę bezkolizyjnie i dbali o siebie nawzajem. Jedną z takich umów są szczepienia, które przyjmujemy nie tylko dla siebie, ale również – w takim samym stopniu – dla innych...”.

Niejednokrotnie, jadąc autobusem, zwracałam uwagę na brak maseczki czy noszenie jej w sposób nieprawidłowy. Naraziłam się tylko na obelgi i zniewagę. Nawiasem mówiąc, nikt mnie nie popierał. Tak, jakby większość miała to w nosie. Przykre to, bo gdyby wszyscy postawili się równo, być może odniosłoby to jakiś skutek.

Kończąc, powiem jednoznacznie – uważam, że wszyscy powinni się zaszczepić, także powinno to dotyczyć młodych ludzi, o których często się mówi, że są inkubatorami wirusa. Przechodzą go łagodnie, ale rozsiewają znakiem.

Jestem po dwóch dawkach szczepionki i choć odchorowałam je (temperatura, koszmarne bóle ręki, kłopoty z poruszaniem się) wiem, że jestem bezpieczna. I ilekroć przypomnę sobie wielu znajomych, których już nigdy nie zobaczę, mam świadomość, że była to jedyna i słuszna decyzja.

Zaszczepcie się Państwo – poczujecie taką samą ulgę jak ja.

(K.T. mieszkanka Jeleniej Góry)
Fot. Pixabay

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

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

tel. 75 752 42 54, 795 650 990

infolinia 800 700 025

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

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny

Mateusz NOWAK

Radca Prawny

Bernadetta BASZAK

Psycholog

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

Jerzy DWORAK

Adwokat

Damian, Adam GAŁEK

**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
oraz techników tej branży, mile widziane
osoby niepełnosprawne.**

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

**Zapraszamy do nowego Klubu Seniora i Wolontariusza, który pod nowym
zarządem zapewnia radość, atrakcyjność form i nie pozwoli się Wam zestarzeć.**



NAJPIĘKNIEJSZA Z POLSKICH PLAŻ JEST W KOŁOBRZEGU

Najpiękniejszą z plaż. Na razie jeszcze na kołobrzesckiej plaży nie ma zbyt wielu turystów. Zmieni się to z pewnością z nadejściem wakacji i upałów.

Co roku nie tylko polskie portale turystyczne i wycieczkowe, po przeprowadzeniu sondaży wśród użytkowników publikują rankingi najbardziej atrakcyjnych plaż. Wśród 10 wybranych przez ankietowanych najpiękniejszych plaż znalazła się także ta w Kołobrzegu.

Nie trzeba wcale jechać na drugi koniec świata, aby spędzić urlop w miejscu marzeń, nad morzem, na pięknej plaży. Szerokiej, z białym, drobnym piaskiem zachęcającym do wypoczynku. Do tego czysta woda, a w pobliżu wiele atrakcji. W Polsce na razie niektórym może przeszkadzać zbyt chłodna morska bryza, ale od tego, by osłonić się przed porywami nieco jeszcze niezbyt ciepłego wiatru od morza są przecież parawany. Meteorolodzy przewidują jeszcze w czerwcu znaczne ocieplenie, więc na pewno liczba amatorów wygrzewania się

na nadmorskim ciepłym piasku nadbałtyckich plaż z każdym dniem będzie wzrastać.

Na kołobrzesckiej plaży, pomimo tego, że temperatury wody i powietrza jeszcze nie są zbyt wysokie, już można spotkać wielu amatorów tej formy wypoczynku.

Kołobrzeg znany jest przede wszystkim jako „polska stolica SPA”, ale większość wakacyjnych urlopowiczów przyciąga głównie właśnie piękna plaża, która została wyróżniona Błękitną Flagą przyznawaną za czystość i bezpieczeństwo kąpieliska oraz jakość towarzyszącej mu infra-

struktury. Najbardziej malowniczy odcinek kołobrzesckiej plaży znajdziemy na zachód od ujścia Parsęty, w kierunku Grzybową. Także miasto oferuje wiele atrakcji dla turystów lubiących zobaczyć coś więcej niż tylko plażę i morze: urokliwą starówkę, liczne zabytki, latarnię morską, z której można podziwiać widok na całą okolicę i morze.

Na liście tegorocznego rankingu Radia Zet – TOP 10 najpiękniejszych polskich nadbałtyckich plaż wskazanych przez turystów, oprócz tej w Kołobrzegu znalazły się także plaże: w Łebie, Świnoujściu, Dębках, Ustce, Mikoszewie, Trzęsaczu, Chałupach, Jarosławcu i w Rewalu.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr