



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

KSON:
20 lat minęło!
str. 22-24



NIEPEŁNOSPRAWNI **TU *i* TERAZ**

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK

3/113/2021

**70-letni...
maratończyk**
str. 6-7



Lodołamacz dla Simetu
str. 12-13



15 października: Międzynarodowy Dzień Białej Laski

Wśród nas żyją osoby niewidome i słabo widzące - o tym ma nam przypomnieć obchodzony 15 października na całym świecie Międzynarodowy Dzień Białej Laski. Statystyki w Polsce mówią o ponad 1,7 miliona osób z niepełnosprawnością wzroku.

Dzień Bezpiecznej Białej Laski, proklamowany przez Kongres Stanów Zjednoczonych, został ogłoszony przez prezydenta Lyndona S. Johnsona 15 października 1964. W 1969 roku w Kolombo na Ceylonie odbyło się IV posiedzenie Zgromadzenia Ogólnego Międzynarodowej Federacji Niewidomych (ICBA, poprzedniczki Światowej Unii Niewidomych), gdzie końcowym postanowieniem było ustanowienie daty 15 października Międzynarodowym Dniem Białej Laski. Pierwsze obchody na skalę międzynarodową odbyły się w 1970 roku. Celem obchodów jest przedstawienie opinii publicznej, środkom masowego przekazu, rządowi i władzom lokalnym problematyki osób niewidomych i niedowidzących.

Jaka jest jednak historia przedmiotu będącego „Przedłużeniem ręki” niewidomego, a znanego wszystkim jako „biała laska”?

„Wielka Brytania, Bristol, rok 1921. James Biggs, młody, uta-

lentowany fotograf pracujący dla lokalnych gazet, ulega wypadkowi, w którym traci wzrok. Kiedy od nowa poznaje świat, spotyka niewidomego weterana wojennego, który udziela mu rady: bądź samodzielny i jak najczęściej wychodź z domu. James stosuje się do zalecenia. Na coraz dłuższe spacerzy udaje się ze swoją elegancką laseczką. Eksperyment przyniósł tak dobre efekty, że młody fotograf polecał ten sposób poruszania się – z białą laską – wszystkim osobom niewidomym, które poznał.”

Obecnie z lasek korzystają wszystkie osoby niewidome. Nawet te, które mają przy sobie psa przewodnika lub posługują się elektronicznym wykrywaczem przeszkód. Bo biała laska jest nie tylko narzędziem pomocnym przy poruszaniu się, ale i znakiem rozpoznawczym osób z uszkodzonym wzrokiem. Ta ostatnia, niezwykle cenna funkcja przydatna jest zwłaszcza w ruchu ulicznym. Laska jest ostrzeżeniem dla kie-

rowców, aby w sposób szczególny uważali na osobę, która trzyma ją w dłoni. Laska zwraca też uwagę innych użytkowników ulic na przechodnia niewidomego, słabo widzącego, co ułatwia mu uzyskanie pomocy. Konieczność używania białych lasek na ulicy została nawet wpisana do polskiego Kodeksu drogowego. Zgodnie z jego postanowieniami osoba niewidoma podczas samodzielnego poruszania się po drodze jest zobowiązana nieść białą laskę w taki sposób, aby była ona widoczna dla innych uczestników ruchu.

Biała laska, oprócz identyfikacyjnej, pełni jeszcze dwie inne funkcje. „Podpowiada” osobie niewidomej, jak wygląda otoczenie oraz chroni ją przed zderzeniami z przeszkodami, pomagając w porę wykryć nagłe spadki terenu, schody, krawężniki itp.

Z okazji święta życzymy wszystkim osobom zmagającym się z chorobami narządu wzroku, by świat stawał się coraz bardziej przyjazny i dostępny, a medycyna zaskakiwała nowymi możliwościami. Życzymy także, byście czerpali z życia garściami i codziennie łamali stereotypy.

Andrzej Koenig, ociemniały

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

Redakcja: Ewa Fit, Przemysław Kaczałko, Joanna Kapias, Andrzej Koenig, Leszek Kosiorowski, Małgorzata Mazurek, Wanda Milewska, Dorota Pilecka, Elżbieta Schubert (korekta), Jolanta Wiatr, Ludmiła Wiśniewska (koordynator projektu), Monika Żak.

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.

Które hotele i lokale najbardziej dostępne?

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych realizuje obecnie konkurs ogłoszony przez Prezydenta Miasta Jeleniej Góry, dotyczący poprawy dostępności usług jeleniogórskich firm gastronomicznych, hotelarskich, usługowych, ale też jednostek rynku mieszkaniowego.

Celem jest uświadomienie przedsiębiorcom, właścicielom i zarządzającym lokalami, że osoby niepełnosprawne czy starsze to są również potencjalni klienci ich oferty. Zadbanie o dostępność w restauracjach, zakładach usługowych, kosmetycznych, fryzjerskich dla tej grupy odbiorców przynosi wymierne dochody, ale przede wszystkim podnosi prestiż przedsiębiorcy, jako człowieka szanującego wszystkich obywateli naszego miasta, bez

względu na ich sprawność fizyczną, czy psychiczną.

Drugim celem konkursu jest upowszechnienie rozwiązań ułatwiających skorzystanie z oferty lokalu. Dlatego w ramach zaproszenia do konkursu przygotowano długą i różnorodną listę typów tzw. „punktów dostępności”, czyli konkretnych instalacji ułatwiających korzystanie z usług.

Wiele z nich to proste i tanie modernizacje, na przykład wyraźne, kontrastowe i czytelne oznakowanie budynku (przy wejściu są oznaczenia o zmiennej fakturze, np. kafelki, maty z wyraźną fakturą czy zgrubieniami), strefa klamki u drzwi oznaczona kontrastowym w stosunku do drzwi kolorem, podobnie oznaczone krańcowe schody, jedno miejsce, stolik, stanowisko, dla klienta doposażone w silne, miejscowe oświetlenie, włączane

dla klientów o słabym wzroku, ciągi komunikacyjne wyodrębnione kolorystycznie, wyraźnie oznaczone toalety, wykładziny i dywany przymocowane na stałe i wiele innych.

Wprowadzenie choćby kilku, to ukłon w stronę klientów, którym los ograniczył swobodę życia.

Za udział w konkursie przedsiębiorcy otrzymają stosowne certyfikaty i nagrody. Jedną z nagród będzie prawo do unikalnego, darmowego dożywotnio konta w bazie danych platformy systemu wspierającego takich klientów, ale też dającego przedsiębiorcom wiele korzyści i możliwości rozwoju.

Prace organizacyjne i przygotowawcze konkursu trwają od lipca br. Zakończy się on galą i rozdaniem certyfikatów uczestnictwa oraz nagród. Wysłano już zaproszenia do kilkudziesięciu firm z Jeleniej Góry i zostały one bardzo pozytywnie przyjęte. Z uwagi na bardzo duże zainteresowanie udziałem, na edycję w tym roku wyczerpano już miejsca, ale Organizator zaprasza serdecznie na edycję konkursu w przyszłym roku.

Paweł Wilk

**JESTEŚ OSOBĄ Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
MASZ DZIECKO Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ?**

– KSON oferuje wsparcie asystenta,

Od marca bieżącego roku w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze prowadzony projekt pn. „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnościami”, który jest resortowym programem Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.

Polega on na indywidualnym wsparciu osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności przez osoby trzecie, które mają odpowiednie przygotowanie praktyczne lub zawodowe do wykonywania takiej funkcji, a które

nie są najbliższą rodziną podopiecznego.

– Asystenturą objęliśmy dotychczas – mówi Joanna Zagulska z KSON-u – ponad 50. Osób, głównie ze znacznym stopniem niepełnosprawności i niezdolnością do samodzielnej egzystencji, nad którymi pieczę objęło 30 asystentów.

– Asystentura dotyczy pomocy w wykonywaniu czynności życia codziennego, ale też wspólnych wyjazdach na spacer, do kina, teatru, itd. Możliwa jest też np. pomoc w dowiezieniu dziecka do przedszkola, czy szkoły – mówi Joanna Zagulska, ko-

ordynatorka programu. – W chwili obecnej, szczególnie zależałoby nam na dotarciu do tej właśnie grupy, czyli dzieci i młodzieży do 16 lat – podkreśla pani Joanna. – Serdecznie zapraszamy do szybkiego kontaktu, gdyż liczba miejsc jest już ograniczona – dodaje.

(MŻ)

Osoby (lub ich opiekunowie/rodzice), które chciałyby zostać objęte pomocą asystenta proszone są o kontakt z KSON-em pod numerem 800700025 lub osobiście w siedzibie przy ul. Osiedle Robotnicze 47a codziennie w godzinach 10.00-14.00, gdzie można pobrać wymagane dokumenty oraz załatwić wszystkie formalności.



Zobaczyć świat rękoma

Dziewięć miniatur zabytków podziwiać można w Trójmieście. Powstały one w ramach programu „Zobaczyć świat rękoma”, przygotowanego przez Rotary Club Gdynia. Makiety stworzono specjalnie z myślą o osobach słabowidzących i niewidomych, które w ten sposób mogą poznać najciekawsze obiekty związane z historią miast i morza.

W Gdyni obejrzeć można m.in. makietę przedwojenne- go ORP Orzeł, która stanęła na moło południowym. Odwzorowany z najmniejszymi detalami okręt ma być pomocny przede wszystkim niewidomym, którzy w ramach programu „Zobaczyć świat rękoma” mogą już podziwiać zabytki, budowle, statki i okręty w Trójmieście.

– To czwarta gdyńska makietka związana z morzem – mówi Przemysław Konieczka z Rotary Club Gdynia. – Pierwszą był ORP Błyskawica, potem M/S Batory i fregata Dar Pomorza. Wszystkie są efektem rotariańskiego programu dla osób niewidomych i słabowidzących – dodaje.

– Pomysł zbudowania pierwszej makiety pojawił się w 2010 roku – opowiada Tomasz Balcerkowski, ówczesny prezydent klubu Rotary Gdańsk – Sopot – Gdynia. – Była to wykonana



z brązu w skali 1:100 makiety Bazyliki Mariackiej. Wcześniej projekt makiety wykonało czworo studentów architektury i urbanistyki Politechniki Gdańskiej. – Sam odlew powstał w trzy miesiące – dodaje. – Naszym zamysłem było, aby niewidomi i ociemniałi mogli za pomocą dotyku poczuć pomorskie za-

bytki, „zobaczyć” ich skalę i rozmiar – tłumaczy. – Gdy przewodnik będzie im opowiadał, że trójząb Neptuna jest długi i tkwi w jego prawej dłoni odchylonej w lewą stronę, niewidomi będą mogli to „zobaczyć rękoma” – opowiada.

Sporym wyzwaniem dla wykonawców makiet stał się Gdański Żuraw. Obiekt w skali 1:100 waży prawie 80 kg i jest wykonany z czystego brązu.

– To wbrew pozorom skomplikowana budowla, pełna detali – opowiada Michał Wysocki, wrocławski rzeźbiarz, generalny wykonawca makiety rotarian. – Zakładaliśmy, że praca powstanie w trzy miesiące, ostatecznie zajęła nam ponad pół roku. Chcieliśmy zrobić najlepszą pracę tego rodzaju w Polsce, dlatego sporo czasu zajęły nam szczegó-





ły, jak m.in. postarzanie każdej cegły i deski Żurawia, tak by najdokładniej miniatura odzwierciedlała oryginał. Wszystko jest tak wykonane, że nie widać żadnych spawów, chociaż makietą składa się z 25 części – wyjaśnia.

Z wrocławskiej pracowni Wysockich wyszła też makietą Bazyliki Mariackiej. Oprócz nich, w Gdańsku jest jeszcze makietą stadionu PGE Areny ufundowana przez Grupę PBG. Odlew makietą Gdańskiego Żurawia kosztował ok. 50 tys. złotych. Całość ufundowali trójmiejscy rotarianie.

– Pomysł na realizację programu „Zobaczyć świat rękoma” wziął się z podróży trójmiejskich rotarian do innych krajów – opowiada Piotr Wygnańczuk z Rotary Club Gdynia. – Dwa kluby w sumie wykonały dziewięć makiet. Klub Rotary Gdańsk – Sopot – Gdynia zrealizował cztery projekty: Katedry Mariackiej,

Zabytkowego Żurawia, Ratusza Miejskiego i Placu Solidarności. Klub Rotary Gdynia wykonał pięć projektów: okrętu wojennego ORP Błyskawica, statku pasażerskiego Batory, żaglowca Dar Pomorza, okrętu podwodnego ORP Orzeł, zabytkowego kościoła w Kolibkach – wylicza. – Projekt miniatur wykonała pracownia Atelier Wysoccy Wrocław, jednak należy podkreślić, że bardzo duży udział w tych projektach mają sami rotarianie oraz ich firmy, ponieważ każdy projekt wymaga wiele pracy związanej z uzgodnieniami z lokalnymi władzami, przygotowaniem terenu, wykonaniem fundamentów itd. Oprócz tego przy wszystkich projektach współpracujemy z Okręgiem Pomorskim Polskiego Związku Niewidomych z siedzibą w Gdańsku – dodaje



P. Wygnańczuk. Program cieszy się dużym zainteresowaniem ze strony osób niewidomych i słabowidzących, ale również pozostałych, szczególnie dzieci i młodzieży, dla których jest to budząca ciekawość mała lekcja historii. Makiety stały się więc atrakcją turystyczną dla wszystkich.

Ewa Fit

Fot. Maciej Kosyczarz – KFP

Źródło: Polski Związek Niewidomych, Trójmiasto.pl



70-letni maratończyk

Sto cztery maratony przebiegł jeleniogórzanin Wiesław Dul! Jaka jest tajemnica tego sukcesu? Prowadzenie zdrowego i aktywnego trybu życia. Regularnie biega, zimą także na biegówkach, czasem jeździ na rowerze. Zaczął w latach siedemdziesiątych poprzedniego wieku.

Jest przedstawicielem pierwszej fali biegowej w Polsce, z lat 70. i 80. XX wieku, gdy bieganie propagował w telewizji niezapomniany Tomasz Hopfer. Biega i startuje nieprzerwanie od tamtej pory, będąc – razem ze swoimi rówieśnikami – łącznikiem dawnych czasów z obecnymi, gdy bieganie stało się modne i powszechne.

– Usłyszałem w Radio Wrocław transmisję z III Biegu Piastów na nartach, w Jakuszycach – wspomina Wiesław. – To był rok 1978. Mój brat startował... Częścią audycji były rozmowy na trasie z zawodnikami. Pomyślałem: za rok ja też! Wziąłem udział w IV Biegu Piastów w 1979, praktycznie bez przygotowania. Kolega z Szaflar przywiózł mi narty bez łuski, ale o tym, jak je posmarować, nie miałem pojęcia. Pobiegłem na 25 kilometrów. Jakoś ukończyłem. Potem jeździłem na biegówki z towarzystwem z Celwiskozy.

Jak zaczął biegać bez nart? W Jeleniej Górze organizowano wtedy (już wtedy, bo te zawody przetrwały do dziś!) Bieg Jeleniogórskiej Jesieni. Wykonał kilka treningów i wystartował. Pierw-



Swój setny maraton Wiesław Dul pobiegł podczas Letniego Biegu Piastów. Cóż to była za feta!

szy maraton pobiegł jednak dopiero po dziewięciu latach. Tak zresztą radzą trenerzy i doświadczeni maratończycy.

– Obecnie wielu zaczyna starty od maratonu. Wtedy tak nie biegano – wyjaśnia. – Uczestniczyłem w piątkach, dziesiątkach, piętnastkach, nawet nie w półmaratonach, których zresztą wtedy nie organizowano. W ogóle w tym czasie biegało znacznie mniej ludzi, na zawodach znało się wszystkie twarze. Na maraton namówił mnie dopiero Rysiek Semczuk – propagator biegania w Jeleniej Górze, prezes TKKF Orle.

W maratonie Wiesław zadebiutował we wrześniu 1988 w Warszawie z czasem 3:38:42.

– Dziś myślę, że gdybym wiedział o bieganiu maratonu tyle, co teraz, osiągnąłbym znacznie

lepszy czas – wspomina. – Całe szczęście, że wziąłem na trasę papier toaletowy... Dobrze, że przy Wisłostradzie były krzaki. Nie tylko ja w nich wyładowałem. Zawiniła kolacja. Z kolegą Waldkiem Cichym nakupiliśmy na nią trochę kabanosów i innych rzeczy... Jak to często po pierwszym maratonie bywa, na mecie mówiłem sobie: nigdy więcej! Minęło kilka godzin i już wiedziałem, że pociągnę do dziesięciu. Wiosną startowałem na trasie z Sobótki do Wrocławia, a jesienią w Warszawie. I tak rok po roku.

Dużym wydarzeniem w biegowym życiu Wiesława Dula było maratońskie zdobycie Berlina w 1995 roku.

– Organizacja, wielkość, uczestnicy z różnych stron świata... Choć zainteresowanie ma-

ratonem w Berlinie było znacznie mniejsze niż obecnie. Można się było zapisać w dniu startu, a nie – tak jak teraz – wiele miesięcy wcześniej i liczyć na szczęście w losowaniu. Biegaczom z dawnych demoludów przysługiwały zniżki w opłacie startowej – opowiada.

– Pobieglem w czasie 3:10:46. Wtedy taki wynik mnie rozczarował. Ale koledzy mówili, że na początku trzeba wyrwać do przodu. I ja tak zrobiłem! Najlepszy wynik na 10 kilometrów mam właśnie z tego startu. W dalszej części trasy oczywiście mocno odczułem szybki początek. Jak ja się wtedy zachowywałem... Nawet po chodniku wyprzedzałem, byle szybciej! Rok później w Berlinie już nie popełniłem tego błędu. Ukończyłem maraton w 3:07:47, a rekord życiowy miałem z Warszawy: 3:07:45! Na 40 kilometrów byłem pewny, że nie zrobię życiówki, na 41 km pomyślałem: może jednak. Walczyłem, ale nie dałem rady. Potem już nigdy nie byłem tak blisko poprawienia swojego rekordu. W sumie zbierało mi się trzynaście maratonów ber-

lińskich. Po dziesiątym przyjęto mnie do Klubu Jubilatów Maratonu Berlińskiego i nadano stały numer startowy. Gdybym chciał startować w Berlinie, mógłbym się zgłosić i zostać wpisanym na listę startową bez udziału w losowaniu – wspomina Wiesław Dul.

W poprzednim wieku biegacze w Polsce nie mieli tak łatwego dostępu do wysokiej jakości butów do biegania i innego sprzętu. Wiesław Dul miał buty do tenisa. Ale i tak kontuzje go omijały. W życiu miał tylko jedną poważną, z Jakuszyca, gdy po uderzeniu kolanem w zlodowaciały śnieg naderwał więzadło w kolanie i na sześć tygodni wyładował w gipsie.

– Wyniki nie są dla mnie najważniejsze – mówi Wiesław. – Biegałem dla zabawy i towarzysstwa. Gdy po latach bieganie stało się popularne, poznałem mnóstwo osób. I cały czas – dzięki internetowi dającemu niesamowite możliwości – poznaję kolejnych. Lubiłem też poznawać nowe miejsca. Istnieje wiele grup biegowych, więc z córkami postanowiliśmy założyć własną: Family Team. Początkowo było

nas troje, a dziś siedmioro: trzy córki, ja, dwóch partnerów starszych córek i żona. Nie tylko biegamy. Jeździmy na rowerach, uprawiamy turystykę.

Ulubione trasy biegowe Wiesława w Jeleniej Górze znajdują się w pobliżu miejsca zamieszkania: na Perłę Zachodu dołem, górą, po drugiej stronie rzeki, na Godzisz. Odkąd jednak ma nowoczesny zegarek biegowy z nawigacją, biega, gdzie oczy poniosą: na Cieplice, Stanisławów, Goduszyn, Wojcieszyce.

W najlepszej formie czuł się w wieku czterdziestu lat. – Do pięćdziesiątki się trzymałem – mówi. – Miałem rozpisane plany treningowe na 8-10 tygodni, byłem konsekwentny w realizacji. Później już się głównie bawiłem. Oczywiście, przed maratonami zwiększam kilometraż. Czas płynie i zdaję sobie sprawę, że będę biegać wolniej, a nie szybciej.

Na swój setny maraton wybrał Letni Bieg Piastów. Jakuszyce i Bieg Piastów traktuje bowiem specjalnie. To tu narodził się jako biegacz, to tu startuje przez całą zimę na biegówkach, a latem przyjeżdża na treningi bez nart. Należy do garstki Piastów, startujących w Jakuszycach nieprzerwanie od 40 lat, którzy do Biegu Piastów dołożyli udział w Letnim Biegu Piastów i Rowerowym Biegu Piastów.

Za kilka miesięcy Wiesławowi stuknie siedemdziesiątka. Powoli myśli o tym, by ograniczyć starty na długich dystansach. Kiedyś trzeba powiedzieć dość, wszystko się kiedyś kończy. Ale dopóki sił starczy, choć jednego maratonu rocznie sobie nie odmówi! Tak trzymać.



Wiesław Dul kocha biegówki! W Biegu Piastów startuje od 1979 roku.

Leszek Kosiorowski
Zdjęcia z archiwum
Wiesława Dula



Francuzi z wizytą w gorzowskich placówkach pomocowych

Dwadzieścia jeden osób z Francji złożyło wizytę w placówkach prowadzonych przez Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski. Francuscy seniorzy ze Stowarzyszenia Podróż Edukacja Odkrycia przybyli do Gorzowa, by zapoznać się ze specyfiką pracy w placówkach pomocowych.

Francuscy goście na czas wizyty zamieszkali w mieszkaniach wspieranych, które na co dzień zajmują podopieczni WTZ i ŚDS, gdzie uczą się samodzielności i wspólniania.

Przyjazd francuskich seniorów był rewizytą. Dwa lata temu przedstawiciele Stowarzyszenia Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski goszczeni byli we francuskim Cherbourg. Według relacji jednego z francuskich gości, w ich rodzinnym mieście organizowane są dni kulinarne różnych narodów, był także Dzień Polski, podczas którego

zaprezentowane zostały tradycyjne dania naszych regionów, a reklama służyła integracji ludzi, którzy z krajem nad Wisłą mają coś wspólnego. Podobno zebrało się całkiem spore grono osób twierdzących, że mają wiele wspomnień związanych z Polską.

Współorganizatorką wizyty i tłumaczką była Jolanta Kałwa ze Stowarzyszenia Voyages Education Decouvertes, która powiedziała, że we Francji jest bardzo dużo stowarzyszeń senioralnych i np. w osiemdziesięciotysięcznym Cherbourg jest

ich 1200, dla porównania w 150. tysięcznym Gorzowie Wlkp. jest około 400.

Podczas jednej z integracyjnych obiadokolacji, które odbywały się w siedzibie Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” w Gorzowie Wlkp. Andrzej Jakubaszek ze Stowarzyszenia Gorzowskiej Rady Seniorów zaprosił gości na następną wizytę na rajd rowowy trasą nadbałtycką. Pomysł bardzo się Francuzom spodobał, choć są to ludzie w wieku od 60 lat do powyżej osiemdziesięciu, chętni są do wszelkich wyzwań podróżniczych i odkrywczych. O karcie seniora, kopercie życia oraz imprezach na rzecz starszych osób opowiadały Jolanta Szeliga-Bujak – szefowa GRS oraz Bożena Kwiatek.

Podczas pobytu w Gorzowie Wielkopolskim, zagraniczni goście zachwycili się m.in. Filharmonią Gorzowską i Muzeum Lubuskim im. Jana Dekerta. Natomiast w Teatrze im. Juliusza Osterwy oklaskiwali niezwykle spektakl „Trzy razy Piaf”, który od kilku lat nie schodzi z afisza i nieustannie cieszy się popularnością.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki



Prezesem Stowarzyszenia Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski jest dr Wiesław Antosz, który od ponad 20. lat obok dwóch placówek ŚDS prowadzi także WTZ. Podopieczni ŚDS i WTZ mimo że sami potrzebują wsparcia, to w ramach terapii pomagają innym. Czują się potrzebni i odpowiedzialni. Podczas zajęć w pracowni kulinarnej gotują obiady gorzowskim seniorom, dostarczają je do ich domów, pomagają przy sprzątaniu mieszkań, wyprowadzają ich na spacer i opiekują się zwierzętami. W mieszkaniach wspieranych osoby bardziej samodzielne pomagają tym, którzy wsparcia potrzebują.

Wspomnienie o Waldemarze Wiśniewskim

Na „wieczną wartę” odszedł 30 stycznia 2021 roku mój serdeczny przyjaciel – harcmistrz RP Waldemar Wiśniewski. Człowiek o tak wielkim sercu, że trudno to ogarnąć.



Poznałem Go w 1979 roku z chwilą rozpoczęcia mojej pracy w jeleniogórskim hufcu ZHP. Zawsze uczynny, pomagający innym w potrzebie, turysta, przewodnik, uśmiechnięty. Przez wiele lat związany z HKT Grotołaz i klubem Lotnika Śmigielko. Przez wiele też lat prowadziliśmy wspólnie wiele obozów TPD dla dzieci specjalnej troski. Potem dopadła go cukrzyca. Mimo to dzielny Waldek się nie poddał. Rozpoczął społeczną działalność

w KSON. Tu razem organizowaliśmy turnieje strzeleckie dla niepełnosprawnych. Były to świetne imprezy z charakterem.

No cóż, przyszyła ta zła chwila. Waldek zachorował na Covid-19 i zmarł pozostawiając nas, swoich bliskich i przyjaciół. Kiedyś na wspólnej harcerskiej herbatce obiecaliśmy sobie, że jeśli któregoś z nas zabraknie, to drugi będzie go wspominał i tak ten obowiązek spadł na mnie. Waldek lubił strzelać sportowo. Robili-

śmy wspólnie wiele turniejów strzeleckich. I tu narodził się pomysł, by dalej to robić. Po konsultacji z kolegami z PSD Koło Miejskie Jelenia Góra zorganizowałem 29.09.2021 na terenie KSON-u Pierwszy Memoriał Strzelecki im. Waldemara Wiśniewskiego. Zawody zorganizował i przeprowadził Andrzej Gawłowski i Lucjan Marciniak z Koła LOK Energetyk.

Andrzej Gawłowski
Sędzia I kl. PZSS

Coraz głośniej o blind tenisie

Przez pandemię wszystko się zatrzymało. Bardzo tęskniliśmy za możliwością sprawdzenia się na kortach w większym gronie. Jesteśmy szczęśliwi, że udało nam się przyjechać do Wrocławia – mówili słabowidzący i niewidomi tenisisci z Hiszpanii, Niemiec, Irlandii oraz Włoch, którzy razem z zawodnikami z Polski wzięli udział w PLAY ONE Friendly Blind Tennis Tournament, turnieju organizowanym przez Fundację Widzimy Inaczej.

We wrześniu, w ciągu dwóch dni na czterech kortach obiektu K69 przy ul. Kozanowskiej rozegrano 124 mecze. W turnieju wzięło udział 49 blindtenisistów. Nad przebiegiem gry pieczę sprawowało 7 sędziów, a 12 wolontariuszy pomagało niewidomym zawodnikom zbierać piłki i poruszać się po obiekcie.

Honorowy patronat nad turniejem objęli prezydent Wrocławia Jacek Sutryk oraz Polski Związek Tenisowy.

– IBTA (International Blind Tennis Association), organizacja zajmująca się blind tenisem na arenie międzynarodowej, od dwóch lat nie organizowała mistrzostw świata ze względu na pandemię – mówi Robert Zarzecki, prezes Fundacji Widzimy Inaczej i pomysłodawca turnieju. – Zawodnicy tęsknią za międzynarodowymi rozgrywkami, zdobywaniem kolejnych doświadczeń, chcą również szukać nowych możliwości do rozwoju tego sportu. Dlatego, w porozumieniu z naszą polską „blindtenisową rodziną”, postanowiłem coś z tym zrobić – dodał.

Dla wielu spośród graczy z niepełnosprawnością wzroku biały sport jest największą pasją dającą im poczucie niezależności.

Wybór odpowiedniego obiektu nie jest prosty. Blind tenis uprawia się na kortach zadaszonych, by wiatr nie zmieniał kie-

runku lotu piłki. Korty powinny posiadać również odpowiednią akustykę, ważne jest także, by były jak najbardziej dostosowane do potrzeb osób słabowidzących, które zwracają uwagę na kolorystykę i światło.

– Te korty są fantastyczne. Świetny kontrast, pomarańczowa dywanowa powierzchnia, granatowe ściany, na tym tle bardzo dobrze widać piłkę. Warunki dla osób słabowidzących są więc naprawdę dobre – chwali wrocławski obiekt Andrea Gregori z Włoch. – Świetnie, że cały czas jest streaming na YouTube i że informujecie o tym w social mediach – podkreśla.

Blind tenis jest w Polsce młodą dziedziną sportu, która ma coraz więcej zwolenników. Wiele w tym względzie udało się zdziałać dzięki „Akademii Tenisa dla Niewidomych i Słabowidzących” (ATNiS) – projektowi realizowanemu przez Fundację, który współfinansowany jest ze środków PFRON. Treningi odbywają się w dziewięciu miastach, m.in.: w Warszawie, Dąbrowie Górniczej, Krakowie, Wrocławiu, Bydgoszczy, Toruniu, a nawet w niewielkich Świątkach pod Olsztynem. Zasady nie różnią się wiele

od reguł gry w tenisa ziemnego. Piłka do gry w blind tenisa jest nieco większa od standardowej, jest też wykonana z miękkiego, gąbczastego materiału, co z jednej strony spowalnia jej lot, a z drugiej nie niesie ryzyka kontuzji w przypadku trafienia w zawodnika. W jej środku znajduje się mniejsza piłeczka, która wypełniona jest śrutem, więc przy każdym uderzeniu wydaje dźwięk, jak grzechotka. Różnica jest też w liczbie odbić piłki od ziemi. Gracze zupełnie niewidomi i ze szczątkowym widzeniem mogą poczekać na trzy kozły, tenisisci widzący trochę lepiej – na dwa, natomiast najlepiej widzący muszą odbić piłkę po pierwszym kozle. Wszystko zależy od kategorii, do której zawodnik został przydzielony przez lekarza okulistę.

Ewa Fit

Fot. Niepełnosprawni.pl

Źródło: niepelnosprawni.pl



Jubileusz z otwarciem Centrum Wsparcia i Terapii

W nowo otwartym Centrum Wsparcia i Terapii Osób Niepełnosprawnych i ich Rodzin w Kluczach (Małopolska) odbyły się obchody 25-lecia istnienia wolbromskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną połączone z uroczystym otwarciem placówki.

Centrum powstało w budynku po dawnym Zespole Szkół w Kluczach, który na okres 20 lat użyczony został przez Gminę Klucze. Część obiektu przystosowana została na mieszkania chronione. Całkowity koszt utworzenia placówki wyniósł ponad 7 mln złotych, a całe przedsięwzięcie zrealizowano przy finansowym wsparciu Województwa Małopolskiego. W ramach CWiTONiR funkcjonują: Placówka Dziennego Wsparcia „Otwarte drzwi” dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia, w której odbywają się bezpłatne zajęcia od piątku do soboty oraz Dienne Centrum Aktywności – placówka przeznaczona dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną, w tym także z niepełnosprawnościami sprzężonymi, które to osoby nie znajdują pomocy w placówkach istniejących lub pomoc ta jest niewystarczająca.

Realizowany jest również projekt „Droga do samodzielności”, którego celem jest aktywizacja zawodowa i wsparcie w dążeniu do jak największej samodzielności dorosłych osób z niepełnosprawnościami. Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny, natomiast dla uczestników kursów i staży zawodowych przewidziane jest stypendium.



Misją Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną jest dbanie o godność, szczęście i jakość życia osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i społeczeństwie oraz wspieranie osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

Podczas uroczystości Mariusz Bojarowski, sekretarz zarządu głównego PSONI wręczył odznaczenia przyznawane przez stowarzyszenie. Medalami „Fideliter et constanter” wyróżnione zo-

stały osoby, które swoją postawą wiernie i wytrwale zmierzają do poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnością intelektualną. Były to: Agata Kornhauser-Duda, przewodnicząca zarządu Koła – Urszula Marcinkowska, wiceprzewodnicząca zarządu koła – Aneta Rzepka, skarbnik Koła – Gabriela Sorodnik oraz członek zarządu Koła – Ewa Kałwa.

Za szczególne zrozumienie i wspieranie inicjatyw oraz współpracę z PSONI Koło w Wolbromiu, a także za znaczącą pomoc w rozwiązywaniu problemów osób z niepełnosprawnością intelektualną, Dyplomy Honorowe wraz z Kulą Doskonałości otrzymali przedstawiciele władz samorządowych – wójt gminy Klucze oraz burmistrz Wolbromia. Po części artystycznej nadszedł czas na poczęstunek oraz na jubileuszowy tort. Końcowym punktem było zwiedzanie budynku centrum oraz wystawy fotograficznej przedstawiającej najważniejsze wydarzenia z 25-letniej historii Koła PSONI w Wolbromiu, a także wystawy prac rękodzielniczych wykonanych przez uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej.

*Ewa Fit
Fot. PSONI*

Źródło: PSONI

Simet z nagrodą Lodołamacza



Fot. organizator

Ta firma od wielu lat udowadnia, że możliwe jest prowadzenie biznesu w warunkach olbrzymiej konkurencji rynkowej z organizacją stabilnego zatrudnienia dla osób niepełnosprawnych. Mowa tu o Przedsiębiorstwie Simet S.A. z Jeleniej Góry, które już po raz czwarty w swojej historii otrzymało prestiżową nagrodę Lodołamacze w kategorii „zatrudnienie chronione” za szczególną wrażliwość społeczną i promowanie aktywności osób niepełnosprawnych w różnych dziedzinach życia.

Organizatorem konkursu Lodołamacze jest Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych FAZON, której założycielem jest Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych. Kampania na rzecz zatrudniania osób niepełnosprawnych Lodołamacze propaguje ideę likwidacji barier przez przedsiębiorstwa, instytucje, osoby oraz wspiera aktywizację osób z niepełnosprawnością do pełnoprawnego funkcjonowania w codziennym życiu. Jej istotą jest przełamywanie stereotypów i uprzedzeń związanych z zatrudnianiem osób niepeł-

nosprawnych, integracja osób niepełnosprawnych i stworzenie im szansy na pełne uczestnictwo w życiu społecznym, zachęta do tworzenia nowych miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych oraz podnoszenia standardu już istniejących stanowisk. Od początku trwania konkursu, który w tym roku odbywał się już po raz 16., wzięło w nim udział ponad 3000 firm. Kapituły konkursu przyznały prawie 1500 nagród oraz prawie 200 wyróżnień.

Tegoroczna gala wręczenia Lodołamaczy dla firm z województw dolnośląskiego, opolskiego, śląskiego i lubuskiego odbyła się w Teatrze im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim. Nagrodę za III miejsce dla Simetu odebrali wiceprezesi zarządu firmy Anna Bojarska-Cymara oraz Robert Bojarski.

– Ta nagroda sprawiła nam olbrzymią radość – mówi prezes zarządu Simet S.A. Jacek Bojarski. – To już czwarty Lodołamacz jakim uhonorowano poczynawszy od 2008 roku naszą firmę. Do udziału w tegorocznej edycji konkursu nominował nas dyrektor Oddziału Dolnośląskiego PFRON we Wrocławiu. Zostaliśmy wyróżnieni w jednej z siedmiu kategorii konkursu:

„Zatrudnienie Chronione”. Kapituła konkursu, składająca się z 40 osób oceniała w szczególności, czy i w jaki sposób spełniamy wszystkie wymogi wynikające z posiadania przez nas statusu zakładu pracy chronionej. Sprawdzano między innymi wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych, z podziałem na stopnie niepełnosprawności, liczbę nowo utworzonych w ostatnim roku miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych, promocję osób niepełnosprawnych w różnych dziedzinach życia społecznego i zawodowego oraz działalność charytatywną. Nagroda jest potwierdzeniem misji naszej firmy, czyli łączenia dwóch elementów – wytwarzania bardzo dobrych produktów z branży elektrotechnicznej, z tworzeniem miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych. Od pół wieku naszego istnienia udowadniamy, że da się to pogodzić.

– To mit, że osoby niepełnosprawne w pracy są mniej wydajne – dodaje wiceprezes zarządu Simet S.A. Robert Bojarski. – Bo jeśli na przykład ktoś ma niesprawne nogi, to ma za to sprawne ręce i głowę. Gdy akurat to się zbiega z naszym profilem produkcyjnym, to do

pewnych prac tworzymy nowe stanowiska. Jeśli jest osoba, która ma taką niepełnosprawność, która nie pasuje do naszego profilu produkcji, to staramy się znaleźć im pracę w innym sektorze naszej firmy. To są osoby, które świadczą usługi konserwatorskie lub sprzątające. To na tym polega nasza przychylność do zatrudnienia niepełnosprawnych. Bo na pewno takim osobom trzeba pomagać.

Przedsiębiorstwo Simet powstało w 1970 roku pod nazwą Spółdzielnia Inwalidów Simet. Wtedy też rozpoczęto produkcję osprzętu elektrotechnicznego, w tym złączek gwintowych i lampek sygnalizacyjnych. W tym czasie przedsiębiorstwo określiło profil swojej działalności sytuując się w gronie producentów elektrotechniki. Od 1997 roku jest zakładem pracy chronionej. Obecnie zatrudnia 234 osoby. Około 60 procent załogi to oso-

by niepełnosprawne w różnym stopniu. Tym samym jest największym w regionie zakładem pracy chronionej. Roczny obrót firmy kształtuje się na poziomie blisko 13,5 mln euro. Zasadniczą częścią funkcjonowania przedsiębiorstwa jest produkcja osprzętu elektrotechnicznego dla instalacji niskiego i średniego napięcia. W szczególności produkowane są: złączki szynowe (gwintowe i samozaciskowe); listwy zaciskowe i gwintowe termoplastyczne i termoutwardzalne, złączki porcelanowe – gwintowe i samozaciskowe; puszki elektroinstalacyjne (do pustych ścian, podtynkowe i naścienne). Firma jest eksporterem własnej produkcji do Niemiec, Wielkiej Brytanii, Hiszpanii, Rosji, Czech, Słowacji, Ukrainy, Estonii, Litwy, Łotwy, Węgier i innych krajów Europy. Nabywcami są także odbiorcy z Indonezji i Meksyku.

Adamfi

Fot. użyte

LODOŁAMACZE

Niżej podajemy laureatów „Lodołamaczy 2021” na etapie regionalnym (obejmującym województwa dolnośląskie, opolskie, śląskie i lubuskie) w kategorii Zakład Pracy Chronionej:

I miejsce:

**ABC-Service Sp. Jawna,
R. Brząkała, R. Gawron,
M. Nazaruk Zakład Pracy
Chronionej, 53-614 Wrocław**

II miejsce:

**Spółdzielnia Niewidomych
PROMET, 41-200 Sosnowiec**

III miejsce:

**Przedsiębiorstwo SIMET S.A.,
58-500 Jelenia Góra**

Wyróżnienie:

**Impuls sp. z o.o.,
66-400 Gorzów Wielkopolski**



Laureaci „Lodołamaczy 2021” na wspólnej fotografii

Seniorzy rządzili w Kołobrzegu

Już tradycyjnie, przekazaniem symbolicznego klucza do bram Kołobrzegu przez władze miasta oraz przemarszem w strefie uzdrowskiej rozpoczęły się kołobrzeskie Senioralia 2021.

Tym razem dwudniowe Senioralia połączone były z okrągłym jubileuszem: było to dziesięciolecie działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kołobrzegu. W poprzednich latach impreza ta miała charakter ogólnopolski, w tym roku, być może najprawdopodobniej ze względu na pandemię koronawirusa, w wydarzeniu tym uczestniczyli głównie członkowie organizacji senioralnych

z regionu. Do Kołobrzegu przyjechało kilkuset seniorów m.in. z: Czaplinka, Ustki, Białogardu, Nowogardu, Pyrzyc, Goleńiowa, Koszalina, Międzyzdrojów, Słupska, Drawska Pomorskiego, Szczecina.

To jak poprzednio, odbył się cykl imprez i spotkań, nie zabrakło prezentacji artystycznych w wykonaniu seniorów, które ze wzglę-

dów bezpieczeństwa odbyły się na scenie plenerowej Regionalnego Centrum Kultury w Kołobrzegu.

Swoje umiejętności aktorskie i wokalne zaprezentowali m.in.: zespół taneczny „Bajaderki” z UTW w Kołobrzegu, chór „Consonans” z UTW Gryfice, zespół taneczny „Szalone” z UTW w Goleniowie i wiele, wiele innych. Kolejne spotkanie seniorów w Kołobrzegu już za rok.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr



TO WCALE NIE BANK ANI SANEPID...

Na oszustwo na tzw. wnuczka nie da się już chyba nabrać żaden senior. Policja ostrzega jednak przed kolejnymi metodami oszustów, tym razem na „pracownika sanepidu” i na „bankowca”.

Dotychczas najczęściej stosowana była metoda na tzw. wnuczka, w tym celu oszust dzwonił do starszej osoby, wmawiał jej że jest jej bliskim krewnym, który znalazł się w trudnej sytuacji, której rozwiązaniem mogły być wyłącznie duże pieniądze wypłacone przez seniora z konta bankowego. Oszukanych seniorów było wielu, ale po akcjach informacyjnych prowadzonych przez policję, parafie i organizacje senioralne seniorzy stali się ostrożniejsi więc oszuści znaleźli bardziej wyrafinowane metody. Jedną z nich jest oszustwo „na bankowca”. Ostatnio jej ofiarą padli: senior z Koszalina, który stracił 70 tysięcy złotych oraz senior ze Szczecina, ten stracił aż 200 tysięcy złotych. Kiedy zadzwonił telefon koszalinianina, na jego wyświetlaczu pojawiła się informacja, że połączył się z nim pracownik jego banku, który uprzedził go o próbach przejęcia jego konta. Aby tak się nie stało, senior miał zainstalować specjalną aplikację na telefonie, która to właśnie w efekcie przyczyniła się do opróżnienia jego konta. Prawdziwi pracownicy banków wyjaśniają, że nigdy nie kontaktują się telefonicznie

z klientami w celu instalacji aplikacji na telefonie czy też podobnych większych operacji finansowych.

Główny Inspektor Sanitarny ostrzega też przed kolejnym sposobem oszustów, jest nim ten na „pracownika sanepidu”. Potencjalna ofiara otrzymuje fałszywy sms z informacją o 10-dniowej kwarantannie, w którego treści znajduje się link przekierowujący do stron z agresywnym oprogramowaniem, które może pomóc oszustom w wyczyszczeniu naszego konta. Fałszywe sms-y otrzymało kilkaset osób z całego kraju, także z Kołobrzegu i okolic.

– Prosimy nie otwierać linka wskazanego w wiadomości. Inspekcja sanitarna nigdy nie wysyła wiadomości z przekierowaniem do stron – czytamy w komunikacie Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Kołobrzegu.

Pracownicy inspekcji sanitarnej informują też, że po skierowaniu na kwarantannę wysyłany jest sms o następującej treści: „Jesteś na kwarantannie. Masz ustawowy obowiązek używania aplikacji Kwarantanna Domowa. Jest dostępna w Appstore i Google Play.”

Jolanta Wiatr

W rytmie walca z gorzowskim chórem Kalina

Taneczne rytmy i biesiadne melodie w wykonaniu gorzowskiego Chóru Kalina zdominowały październikowe zajęcia terapeutyczne w Środowiskowym Domu Samopomocy w Gorzowie Wielkopolskim. Po długiej przerwie w występach, spowodowanej pandemicznymi ograniczeniami, chór Kalina w okrojonym składzie wystąpił przed uczestnikami ŚDS przy ul. Armii Polskiej.

Pełna nazwa brzmi: Chór Kalina przy Klubie Zodiak działający przy Miejskim Centrum Kultu-



ry w Gorzowie Wielkopolskim. Wskutek ograniczeń, także w tej placówce wszelkie wizyty były odwołane, a obecnie odbywają się w mniejszych grupach. Chór pod kierunkiem Stanisława Dobrzańskiego zaprezentował się tutaj po raz pierwszy. Grupa seniorów umiliła czas i rozbawiła podopiecznych, którzy chętnie włączyli się do wspólnego śpiewania przy akompaniamencie akordeonu.

Instrument, na którym grał pan Dobrzański nadawał tempo

zespołowi, zastępując tym samym potrzebę dyrygowania. Osoby korzystające z zajęć terapeutycznych w ŚDS okazały radość z prezentowanej muzyki uśmiechami, klaskaniem i włączaniem się do rytmicznych melodii.

W skład chóru, który wystąpił w zmniejszonym składzie weszli dwaj panowie i sześć pań. Wszyscy śpiewacy obecnie są emerytami. Marek Grabowski w życiu zawodowym pracował w wielu zakładach na stanowisku elektromechanika. Józef Maliński pracował w Zakładach Włókien Chemicznych Stilon, jednej z największych gorzowskich firm, a oprócz tego przez 20 lat grał w stilonowskiej orkiestrze dętej. Obecnie prowadzi zespół śpiewaczy Echo Kresów i już zapowiedział jego prezentację także w ŚDS.

Przy okazji występu chórzyści wspomnieli lata swojej aktywności zawodowej. **Elżbieta Znalezińska** pracowała na trzy zmiany w Gorzowskiej Fabryce Makaronu, produkującej m.in.: świderki, muszelki i nitki. Wśród śpiewających były także: **Stefania Tokarska**, która pracowała jako księgowa, **Halina Jachimowska** i **Maria Lipińska** – handlowcy, **Janina Michalik** – przez wiele lat zatrudniona w Spółdzielni Inwalidów, przy której istniało wiele

działów produkcyjnych, **Stanisława Tyc** – która była przy mężu (tak się kiedyś określało panie zajmujące się domem i wychowujące potomstwo), dziś pani Stanisława nie kryła dumy z tego, że poświęciła się wychowaniu dzieci. Stanisław Dobrzański – kierownik chóru Kalina, pochodzi z Opola ale od kilkadziesiąt lat mieszka w Gorzowie. Gra w gorzowskim zespole Retro, jest akompaniatorem gorzowskiego chóru Cantare i współpracuje z innymi lokalnymi muzykami. Ukończył klasę wokalu w pomaturalnym Studium Muzycznym w Poznaniu, także Ognisko Muzyczne w klasie akordeonu. Na początku muzycznej drogi śpiewał w Zespole Estradowym Wojsk Lotniczych „Eskadra”, współpracował z Estradami: opolską, poznańską, łódzką, wrocławską. Przez kilka lat pracował z cygańskim zespołem „Terno” Edwarda Dębickiego.

Środowiskowy Dom Samopomocy przy ul. Armii Polskiej w Gorzowie Wlkp. prowadzony jest przez Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki



Podniebny piknik inwalidów wzroku

Ponad 30 osób przybyło na lotnisko Aeroklubu Jeleniogórskiego, gdzie przy sprzyjającej aurze wszyscy (a niektórzy po raz pierwszy w życiu) mieli okazję popatrzeć na nasze miasto z lotu ptaka.

– Lataliśmy szybowcem oraz samolotem Wilgą i właściwie kiedy już ostatni nasz „szybownik” wylądował, spadły pierwsze krople deszczu. Na drugą część pikniku pojechaliśmy na Górę Szybowcową, gdzie czekała na nas muzyka i catering – opowiadają uczestnicy.

Na finał wyjątkowo smaczne dania i dobrana do wieku uczestników muzyka, a szczególnie wspaniała atmosfera życzliwości i przyjaźni spowodowały, że późnym wieczorem uczestnicy pikniku, w doskonałych nastrojach, pojechali do domów.

Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku liczy sobie już 12 lat i zrzesza ponad 100 osób niedo-

widzących, niewidomych i ich opiekunów.

– Siedzibę swoją – mówi pani Mirosława Jośko wiceprezes SIW – mamy w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, gdzie spotykamy się regularnie co miesiąc w każdy ostatni wtorek miesiąca. Po okresie pandemii zapotrzebowanie na bliski kontakt wzrosło na tyle, że postanowiliśmy zorganizować przy współpracy z Jeleniogórskim Aeroklubem „Podniebny piknik”.

– Aby zapisać się do naszej organizacji – mówi Alicja Osińska-



Dębska z zarządu SIW – trzeba wypełnić deklarację i przyjść na spotkanie.

Dyżury członków zarządu odbywają się w każdy wtorek od godz. 10 do 15 w siedzibie Stowarzyszenia, przy ul. Osiedle Robotnicze 47A. Można też dzwonić pod numer 757524254.

Lukasz Muraszko
Fot. SIW



W KSON-ie stale dzieje się wiele

Z okazji 20-lecia Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych zaprzyjaźniona Fundacja Instytut Rewaldizacji i Ekonomii Społecznej zrobiła nam piękny prezent – mówi Agata Deja. – To duży 50-metrowy namiot, który stanął na Jaśkowej Polanie. Namiot wykorzystywany będzie na spotkania członków organizacji w okresie letnim, po czym zostanie złożony i zabezpieczony.

– To nie jedyny nabytek – mówi Adam Dąbrowski, zastępca redaktora naczelnego Radia KSON – bo ze środków projektowych udało nam kupić nowoczesne urządzenia techniczne, wspomagające montaż radiowy i produkcję telewizyjną w przygotowywanym właśnie studiu Karkonoskiej Telewizji Integracyjnej KTI.

– Miło jest nam też poinformować, że zdecydowanie odmłodził się zespół realizatorów Radia KSON – informuje Adam Dąbrowski. – W naszym 7-osobowym zespole techniczno-redakcyjnym przeważa młodzież w wieku 25-30 lat. Chcemy zmienić profil naszego Radia, w którym osoby niepełnosprawne będą przygotowywały informacje o „wszystkim dla wszystkich,” bez szczególnego akcentowania, że jest to radio dla osób niepełnosprawnych. Oczywiście zachowamy właściwą proporcję – dodaje Adam – pomiędzy tematami seniorów i tzw. reszty świata. W ramówce, która będzie obowiązywała od nowego roku zmieni się również charakter nadawanej muzyki, będzie ona ciekawsza, bardziej dynamiczna, ale momentami również dostojna i refleksyjna, jak to starsi słuchacze lubią.

Nowością w Radiu KSON są cykliczne audycje pt. Paraolimpiada

w Tokio, w której Wiktor Żuryński w codziennych relacjach ciekawie opowiadał o blaskach i cieniach olimpijskiego sportu.

Nowością są też audycje radiowe „Jeleniogórzanie”, w których prezentować będziemy postaci mieszkańców miasta. Tych znanych i uznanych, ale też tych o których historia milczy. W okresie listopada przypominać będziemy w konwencji wspomnień tych Jeleniogórczan, którzy odeszli.

Nadal i nieprzerwanie od 16 lat wydajemy naszą gazetę „Niepełnosprawni tu i teraz”, która w 8 tys. egzemplarzy trafia do organizacji pozarządowych, niektórych parafii, aptek i ośrodków zdrowia na terenie całego kraju, a tematy poruszane w gazecie są inspirowane przez naszych terenowych korespondentów.

Obecnie, po przerwie urlopowej, trwa bardzo intensywny system szkoleń związanych z wdrażaniem programu Dostępność plus. Jest to projekt realizowany przez KSON wspólnie z NSZZ Solidarność, finansowany przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów, który ma przybliżyć założenia ustawy o szczególnych potrzebach czyli „ustawy o niepełnosprawności”. Szkoleniem objętych jest ponad 100 osób z województwa śląskiego, opolskiego i dolnośląskiego.

Po okresie urlopowym wzrosło społeczne zapotrzebowanie na spotkania w KSON-ie, czego efektem są 4 nowe powstające organizacje: Klub Seniora i Wolontariusza jako Stowarzyszenie rejestrowe, Klub Kibica Niepełnosprawnego i Klub Sportowy Osób Niepełnosprawnych, a także Karkonoskie Centrum Edukacji Zdrowotnej „VITA”,



grupujące przy współpracy ze środowiskiem medycznym osoby chorujące na m.in. na schorzenia kardiologiczne, nowotworowe, diabetologiczne i ortopedyczne.

– W sferze wypoczynku, do 9.09. grupa seniorów z KSON wypoczywała na wczasach w Międzyzdrojach, ale już myślimy – mówi Stanisław Marek – o roku przyszłym, na który zarezerwowaliśmy w okresie letnim około 150 miejsc nad morzem. Mamy też stałą ofertę wycieczek do Grecji, Francji i Chorwacji.

– Nadal od początku grudnia ubiegłego roku trwają warsztaty wirtualne, w których bierze udział od 20 do 50 uczestników. Odbývają się one zawsze we wtorek o godzinie 12.00 na platformie zoom, co dla wielu starszych jest kolejnym przełamaniem barier cyfryzacyjnych – mówi Joanna Zagulska z KSON. – Ostatnio odbyło się 46. spotkanie, a gościem specjalnym było kierownictwo JSM, które w ocenie mieszkańców wiele uwagi poświęca zabobrzańskim seniorom i niepełnosprawnym.

W sejmiku są bezpłatni doradcy z zakresu prawa, psychologii, dietytyki i rzecznictwa osób niepełnosprawnych.

Czekamy na Państwa w siedzibie KSON-u od pn. do pt. w godzinach 10.00-16.00 przy ul. Osiedle Robotnicze 47a, tel. 757524254, biuro@kson.pl.

AD

„Szlachetne zdrowie” przez cały rok

*„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie widzi na jawie i sam to powie, że nic nad zdrowie...”
Jan Kochanowski – „Na zdrowie”*

Każdy z nas wie o tym, że aby w pełni cieszyć się i korzystać z życia trzeba być silnym i zdrowym. Zdrowie to największy skarb jaki mamy dany od życia. Możemy być bogaci mieć ogromny majątek i mnóstwo pieniędzy, jednak jeśli nie mamy zdrowia i jesteśmy chorzy, to jesteśmy biedni. Co prawda mamy środki na opłacanie lekarzy

i opiekę medyczną, ale zamiast czerpać z życia pełnymi garściami, spędzamy czas w przychodniach, szpitalach, na badaniach, często doświadczając bólu, cierpienia i nieprzyjemności.

Niestety o zdrowiu często myślimy dopiero, gdy dopada nas choroba. Zaniedbujemy swoje zdrowie, mamy złe nawyki żywieniowe, za mało się rusza-

my, stronimy od ludzi, zamiast budować dobre relacje, mamy skłonność do używek jak papierosy czy alkohol. Przypominamy sobie o zdrowiu dopiero, gdy jest już za późno.

W moim przypadku było podobnie – choroba to coś, co mnie nie dotknie. Cukrzyca, nadciśnienie itp., a ja i tak swoje. No i stało jak się stało, w 2012



Pobyt w szpitalu to nic przyjemnego. Nawet, jeśli trafimy na bardzo dobrą opiekę.

roku straciłem wzrok i stałem się osobą ociemniałą. „Wypaliły mi się żarówki”, a nowych nie da się dopasować. Na pewno nie jestem jedyny, który swoimi zaniedbaniami doprowadził się do tak poważnej dysfunkcji.

W sierpniu tego roku przebywałem 17 dni na oddziale chirurgii ogólnej cieszyńskiego szpitala śląskiego. Struktury organizacyjnej, jaka obowiązuje w szpitalach, nie trzeba nikomu przedstawiać. W zależności od choroby trafia się na odpowiedni oddział gdzie otrzymuje się fachową pomoc odpowiedniej grupy specjalistów oraz personelu pielęgniarsko-opiekuńczego.

Przyczynę mojego pobytu na oddziale zostawię do swojej wiadomości, a skupię się głównie na moich spostrzeżeniach z pobytu na sali szpitalnej. Pomimo mojej dysfunkcji podczas całego pobytu nie czułem, że traktowany jestem jak jakieś stworzenie z innej planety z którym trzeba się jakoś szczególnie obchodzić. Kadra lekarska, która pojawiała się każdego dnia dwukrotnie podczas obchodu informowała mnie zrozumiale, jak wygląda postęp mojego leczenia i jakie są rokowania na zakończenie pobytu w szpitalu.

Jednak największą pracę przy pacjentach wykonują pielęgniarki, opiekunki oraz salowe. Każda z tych osób ma swoje obowiązki, które na oddziale cieszyńskiego szpitala wykonywane są z dużym zaangażowaniem. Czy ktoś z nas zastanawiał się nad tym, kim są pielęgniarki i czym podczas swojego dyżuru się zajmują? Dostrzegamy to dopiero kiedy trafimy na szpitalne łóżko i możemy przyjrzeć się bliżej ich pracy.



Warto dbać o zdrowie, aby uniknąć częstych wizyt w przychodniach i gabinetach lekarskich.

Pielęgniarka to samodzielny, medyczny zawód z grupy specjalistów do spraw zdrowia. Sprawuje opiekę medyczną nad pacjentem (m.in. pielęgnacja pacjenta, podawanie leków, wykonywanie zastrzyków, wlewów dożylnych), asystuje lekarzowi w czasie zabiegów, operacji, wykonuje samodzielne działania w zakresie diagnostyki, leczenia i rehabilitacji medycznej, a także realizuje zlecenia lekarskie. Zajmuje się także szeroko rozumianą edukacją zdrowotną i promocją zdrowia.

Każdy pacjent podczas mojego pobytu miał inne schorzenie, chorobę, ale wszystkich łączył oddział – w tym przypadku chirurgia ogólna. Do każdego pacjenta należało podejść indywidualnie, tak, aby nie zaszkodzić mu, podtrzymać na duchu po zabiegu czy operacji, pomóc w podstawowych czynnościach dnia, podczas posiłków itp. W mojej ocenie – osoby, która „widziała” to słuchając – uważam, że każdy otrzymywał pomocy, jakiej w danym momencie potrzebował.

Nie było mowy, aby pielęgniarka wykonująca codziennie opatrunki, odmówiła poprawie-

nia czy przewinięcia opatrunku w ciągu dnia, jeżeli pacjent potrzebował naglej pomocy każdorazowo po przywołaniu na salę został wysłuchany i zaopatrzony w środki czy poproszono do niego lekarza. Tak samo sytuacja wyglądała w nocy. Najczęściej właśnie w nocy odczuwany jest największy ból i wówczas pacjent ratowany jest środkami przeciwbólowymi. Praktycznie każde wejście na salę pielęgniarki, opiekunki czy salowej odbywało się z uśmiechem na jej twarzy.

Każdy z nas jest kowalem swojego losu. Owszem nasze geny, czy środowisko, w którym żyjemy mogą mieć wpływ na nasze zdrowie. Jednak w dużej mierze zależy ono od tego, co robimy i jakie życie prowadzimy na co dzień.

Aktywny i zdrowy styl życia, badania kontrolne, przestrzeganie zaleceń i wskazówek lekarskich, dieta to niektóre rzeczy, które mogą poprawić nasze samopoczucie i zdrowie. Nie kosztuje to nas dużo, a wyniki mogą być bezcenne.

Andrzej Koenig
Ociemniały

Ks. prof. Andrzej Siemieniewski Biskupem Legnickim

Ingres nowego Biskupa Legnickiego ks. prof. Andrzeja Siemieniewskiego do Katedry Św. Piotra i Pawła odbył się 20 września. Uroczystości rozpoczęły się od procesji z plebanii katedralnej do kościoła, gdzie nowego biskupa powitali prepozyt kapituły katedralnej ks. prałat Robert Kristman oraz arcybiskup wrocławski Józef Kupny.



Po wprowadzeniu biskupa do katedry obecny na uroczystości nuncjusz apostolski w Polsce, arcybiskup Salvatore Pennacchio, odczytał zgromadzonym w katedrze papieską bullę z nominacją oraz przekazał biskupowi Andrzejowi Siemieniewskiemu pastorał. Kolejnym etapem ceremonii było tzw. homagium, czyli złożenie przez osoby duchowne i świeckie diecezji wyrazów szacunków i woli posłuszeństwa nowemu pasterzowi. Nowo wybrany biskup przewodniczył dalszej części liturgii. W swojej homilii bp Andrzej Siemieniewski zwrócił uwagę na potrzebę budowania jedności, pogłębiania wiary i wsłuchiwanie się w Słowo Boże. Podkreślił rolę parafii jako centrum życia katolickiej wspólnoty wspomaganej przez stowarzyszenia katolickie, wspólnoty eklesjalne oraz ośrodki dzieł charytatywnych. Na zakończenie powtórzył wygłoszone 25 lat wcześniej w legnickiej katedrze przez Jana Pawła II: „Abyśmy wszyscy stawali się świątynią Boga i mężnymi świadkami Jego miłości do ludzi”.

W uroczystości obok nuncjusza apostolskiego i metropolity wrocławskiego wzięli udział między innymi biskup diecezji świdnickiej Marek Mendyk, biskup diecezji zielonogórsko-gorzowskiej Tadeusz Lityński, biskupi diecezji Kościołów Grekokatolickiego i Ewangelicko-

Augsburskiego oraz przedstawiciele Kościoła Prawosławnego. Na uroczystość licznie przybyli przedstawiciele duchowieństwa z terenu diecezji, zaproszeni przedstawiciele władz samorządowych i państwowych oraz wierni.

Biskup Andrzej Siemieniewski jest po Tadeuszu Rybaku, Stefanie Cichym i Zbigniewie Kiernikowskim czwartym biskupem ustanowionej w 1992 roku Diecezji Legnickiej. Z wykształcenia jest profesorem nauk teologicznych, doktorem habilitowanym teologii Papieskiego Wydziału Teologicznego we Wrocławiu oraz doktorem teologii Uniwersytetu św. Tomasza z Akwinu w Rzymie. W latach 2006-2021 był biskupem pomocniczym diecezji wrocławskiej.

(KM)

Fot. Użyczone/KM

*Nowemu Pasterzowi
naszej Diecezji życzymy
wielu oczekiwanych
przez Kościół efektów,
zdrowia
i osobistej satysfakcji.*



Po Paralekkoatletycznych Mistrzostwach Europy

Czterdzieści dziewięć medali zdobyli reprezentanci Polski w Paralekkoatletycznych Mistrzostwach Europy, które odbyły się w Bydgoszczy. Białoczerwoni piętnaście razy stawali na najwyższym podium, oprócz tego zdobyli dwadzieścia srebrnych i czternaście brązowych medali. W klasyfikacji medalowej dało im to trzecie miejsce – za Rosją i Ukrainą.

Mistrzostwa były największą imprezą w sporcie paraolimpijskim w historii, która zorganizowana została w Polsce.

– Mam nadzieję, że to pierwsza tak duża impreza, ale nie ostatnia – mówił prezes Polskiego Stowarzyszenia Sportu Niepełnosprawnych Start i Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga. – Cieszę się, że udało się doprowadzić do końca to niezwykle trudne organizacyjnie i kosztowne wydarzenie. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji imprezy, przede wszystkim Ministerstwu Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, sponsorowi PKN ORLEN oraz miastu Bydgoszcz – dodał. – Polscy zawodnicy stanęli na wysokości zadania, a trzecie miejsce jest sukcesem. Pobili wiele rekordów i dostarczyli wspaniałych wrażeń – podsumował Szeliga.

W ostatniej sesji zawodów nasi paraolimpijczycy mogli cieszyć się z pięciu medali, w tym złotego wywalzonego przez Mirosława Madzię w rzucie dys-



Blisko 700 zawodników z 44 krajów brało udział w Paralekkoatletycznych Mistrzostwach Europy, które odbyły się w Bydgoszczy. Wśród nich była 78-osobowa reprezentacja Polski. Zawodnicy rywalizowali ze sobą w 86 konkurencjach biegowych, 20 skokowych i 58 rzutowych. Rywalizacja na stadionie „Zawiszy” w Bydgoszczy była największym tego typu wydarzeniem dla sportowców z niepełnosprawnościami w całej historii mistrzostw Europy.

kiem w kategorii F11, który już od pierwszej kolejki wiodł prym w konkursie. – Dobry rzut na początek i konkurs był mój. Ale ja tego nie wiedziałem – mówił Madzia. – Nie wiedziałem, który jestem i jak rzucają przeciwnicy, bo umówiłem się z trenerem, że skupię się tylko na sobie. Cieszę się z medalu i z wyniku.

Złoto wywalczył w pchnięciu kulą w kategorii F57 także

Janusz Rokicki. – Medali w kolekcji mam sporo, ale każdy następny cieszy. Po to trenujemy, by reprezentować nasz kraj i piąć się do góry w klasyfikacjach medalowych – powiedział Rokicki. – Trenuję wyczynowo już 18 lat, więc kontuzje przytrafiają się coraz częściej. Trzeba się z tym liczyć – podsumował zawodnik.

Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Europy były współfinansowane przez Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu oraz miasto Bydgoszcz i Województwo Kujawsko-Pomorskie. Głównym organizatorem imprezy był PKN ORLEN, a partnerami mistrzostw firma Toyota i Bydgoskie Centrum Sportu.

Ewa Fit

Fot. Bartłomiej Zborowski

Źródło: Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”, Oddział Kujawsko-Pomorski PFRON.

20 LAT MINĘŁO, JAK JEDEN DZIEŃ...



Piękny jubileusz KSON-u

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze w październiku świętował 20-lecie działalności!

Uroczystość rozpoczęto od 20 uderzeń gongu, po czym do sali teatralnej wprowadzono sztandar KSON-u. Podczas prezentacji filmu z okazji 20-lecia organizacji, można było poznać ludzi i dzieje sejmiku, który został założony w marcu 2001 roku i kilka razy zmieniał siedzibę, po obecą przy Osiedlu Robotniczym w Jeleniej Górze. Następnie przyszedł czas na wystąpienia – prezesa Stanisława Schuberta oraz zaproszonych gości.

– 20 lat to tysiące osób, które przewinęły się przez KSON. Deklaruję, że pomoc Urzędu Marszałkowskiego będzie równa, a może nawet większa, jak do tej pory. My nie robimy łaski – to nasz obowiązek, aby z państwem współpracować i pomagać –



powiedział Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego. – To najsilniejsza organizacja na Dolnym Śląsku, głos KSON-u słyszalny jest nawet w Warszawie – dodał marszałek.

– Do KSON-u trafiłem w 2019 roku, rok po wypadku. Nie wiedziałem co robić ze swoim życiem, gdzie szukać pomocy. Pomogli mi, dali wsparcie psychologiczne – wyznał Adam Dą-

browski, który dzięki sejmikowi rozwija własną działalność.

– Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych powstał w marcu 2001 roku. Coraz więcej niepełnosprawnych widać na ulicach, miasto próbuje nadążyć nad zaniedbaniami dziesięcioleci i jest coraz więcej oznaczeń, coraz mniej progów. Najważniejsze jest to, że coraz więcej osób niepełnosprawnych podejmuje pra-



*Ambasador Ludzi Otwartych Serc
Andrzej Ślęzyk od wielu lat
współpracuje z Sejmikiem.*

cę – mówił Stanisław Schubert, prezes KSON-u, który zapowiada kolejne projekty dzięki rządowemu programowi Dostępność Plus. Prezes przyznaje, że jego organizacja jest liderem pozyskiwania środków zewnętrznych. – Od 2002 roku pozyskailiśmy w sumie niemal 30 milionów złotych – dodał S. Schubert.

Tradycyjnie, uroczystość była okazją do wręczenia paszportów dla Ambasadorów Ludzi Otwartych Serc, które przyznano 6 osobom/ instytucjom. Tegoroczne trafiły do: Andrzeja Ślęzyka, dr Małgorzaty Wilczyńskiej, Joanny Konopki, Muzycznego Radia, Anny Pankowskiej-Gałąj (dyrektorka z Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego) i Konstantego



*Dziennikarz Muzycznego Radia
Jacek Rogulski z nagrodą.*

Radziwiłła (wojewoda mazowiecki).

Ambasadorzy Ludzi Otwartych Serc 2021:

JOANNA KONOPKA to dyrektorka Miejskiego Integracyjnego Przedszkola Nr 14 w Jeleniej Górze, która od 2002 roku współpracuje z KSON-em. Jest dumną mamą niepełnosprawnej córki, która od 21 lat wymaga całodobowej opieki.

ANDRZEJ ŚLĄZYK to absolwent Wyższej Szkoły Morskiej w Gdyni, który jako prezydent Rotary Clubu w Jeleniej Górze w latach 2002-2011 wyróżniał się aktywnością i zaangażowaniem w akcjach charytatywnych na rzecz dzieci, młodzieży i osób niepełnosprawnych. Po przejściu na emeryturę kapitan Ślęzyk założył w Szklarskiej Porębie Stowarzyszenie Senior 60, dzięki czemu aktywizuje i integruje osoby starsze. Jest przewodniczącym Miejskiej Rady Seniorów w Szklarskiej Porębie i współpracuje ściśle z KSON-em.

ANNA PANKOWSKA-GAŁAJ pracowała w Ministerstwie Zdrowia, gdy resortowi przewodził Konstanty Radziwiłł. Obecnie pracuje w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim, gdzie kontynuuje działania związane z aktywizacją niepełnosprawnych. Ma ogromny wkład w realizację programu PFRON-u „Stabilne zatrudnienie – osoby niepełnosprawne w administracji i służbie cywilnej” – dzięki jej determinacji MUW przyjął na staże ok. 60 osób z różnymi niepełnosprawnościami.

KONSTANTY RADZIWIŁŁ to wojewoda mazowiecki, były

minister zdrowia, który współpracował z Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie. Zarówno w ministerstwie, jak i Urzędzie Wojewódzkim – K. Radziwiłł zatrudniał wiele osób z niepełnosprawnościami.

MAŁGORZATA ŻÓŁCIŃSKA-WILCZYŃSKA to dyrektorka i lekarka w NZOZ Centrum Opieki Diabetologiczno-Endokrynologicznej we Wrocławiu. Od 1992 roku jest członkinią Europejskiego Towarzystwa Badań nad Cukrzycą, autorką wielu publikacji naukowych. Protek-



*Anna Pankowska-Gałąj odbiera
wyróżnienie z rąk prezesa KSON
Stanisława Schuberta.*

toratem objęła grupę pacjentów zrzeszonych w Jeleniogórskim Kole Pacjentów Chorych na Cukrzycę – utworzonym w 2000 roku z inicjatywy ś.p. Waldemara Wiśniewskiego i ś.p. Henryka Kosińskiego.

MUZYCZNE RADIO w Jeleniej Górze powstało w 1993 roku i jest odbierane nie tylko na terenie Dolnego Śląska, ale częściowo nawet w województwie lubuskim, wielkopolskim, czy opolskim. Od wielu lat wspiera działania KSON-u.

*Tekst i zdjęcia:
Przemysław Kaczalko*

Ciągle się rozwijamy

Rozmowa ze Stanisławem Schubertem, prezesem Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

– Sejmik obchodził niedawno 20-lecie. Jak powstał pomysł, żeby go założyć?

– Musiałbym cofnąć się do 14 maja 1994 roku, kiedy jako dość sprawy, i całkiem zasobny przedsiębiorca, w czasie drogi służbowej do Warszawy uległem wypadkowi, jadąc jako pasażer samochodu. Doznałem bardzo poważnych urazów, w wyniku czego jestem osobom niedowidzącą i trochę kuleję. Nie mogłem już pracować, z uwagi na pogarszający się stan wzroku. Zainteresowałem się Polskim Związkiem Niewidomych, wstąpiłem w jego szereg. Wtedy dostrzegłem, że organizacji pozarządowych, zajmujących się pomocą osobom niepełnosprawnych jest sporo, ale każda działa na własną rękę i we własnym kierunku. Dlatego podjąłem działania, aby je zrzeszyć. Tak, by mogły mówić jednym głosem wobec interesariuszy osób niepełnosprawnych.

Tak to się zaczęło. W marcu 2001 roku, ówczesny prezydent Jeleniej Góry Józef Kusiak przekazał nam 1100 złotych na zorganizowanie spotkania założycielskiego. W skład Sejmiku weszło 14 organizacji. Zostałem prezesem, wybraliśmy też siedmioosobowy zarząd. Pierwsze działania prowadziliśmy w moim domu, gdyż nie mieliśmy biura.

– Szybko znaleźliście siedzibę, to była piękna, ale mocno zaniedbana willa przy ul. Granowskiego.

– Nie było łatwo. Mieściliśmy się w jednym, małym pokoiku. Mieliśmy maszynę do pisania, którą przekazał nam nieżyjący już prezes

Simetu Marian Bojarski. Mocno nas wtedy wspierał. Potem dostaliśmy komputer wycofany z zakładów energetycznych.

Budynek rzeczywiście był w fatalnym stanie. Ale mieliśmy ambitny plan uruchomienia tam, w oparciu o znajdujące się w piwnicy maszyny graficzne, zakładu aktywności zawodowej, by niepełnosprawni uczyli się zawodu drukarza. Zainteresowanie tym projektem wyraził Sejmik Województwa Dolnośląskiego, który miał wesprzeć ten projekt kwotą 70 tysięcy złotych. 10 procent do tego przedsięwzięcia miało dołożyć miasto.

– I co?

– Zorganizowaliśmy nawet spotkanie, na którym mieliśmy sfinalizować te ustalenia. Niestety, ówczesny prezydent za namową osób, które nie życzyły nam dobrze, nie podpisał umowy. A z tej promisy nic nie wyszło, także w wyniku działań tzw. życzliwych osób.

– Jak sobie poradziliście?

– Koszty ogrzewania były mordercze, ale pomieszczenia podnajmowała od nas Spółdzielnia Piast, która płaciła nam za to. Poza tym, raz w roku organizowano u nas wojсковą komisję poborową. Z tych pieniędzy przez jakiś czas starczało na pokrycie kosztów eksploatacji. Z czasem było trudniej i mieliśmy zobowiązania. Dopiero w tym roku spłaciliśmy 60 tysięcy złotych długu za ogrzewanie na rzecz dostawcy energii spółki ECO. Wstawił się za nami prezydent Opola (gdzie ECO ma siedzibę), i dzięki temu nie musieliśmy spłacać odsetek.

– Z czasem się przeprowadziliście.



Prezes KSON Stanisław Schubert.

– Tak, bo utrzymanie siedziby było coraz trudniejsze. Otrzymaliśmy kilka propozycji od miasta, ale były to lokale bardzo zaniedbane. W końcu ówczesny zastępca prezydenta Jerzy Lenard pokazał nam obiekt po byłej przychodni przy Osiedlu Robotniczym. Był mocno zapuszczony, wchodząc tu trzeba było nos zatykać, ale zdecydowaliśmy się na ten lokal. Pomógł nam urząd miasta, bo ZGKiM przekazywał materiały, a myśmy znaleźli wolontariuszy, którzy wykonali szereg prac. W ubiegłym roku został przeprowadzony remont i obecnie jest to piękny budynek, bez barier architektonicznych. Muszę tu podziękować Prezydentowi Jeleniej Góry Jerzemu Łuźniakowi. Bez jego decyzji i wsparcia, nie byłoby tego.

– Przez te 20 lat z władzami samorządowymi nie zawsze było Wam po drodze. Często krytycznie ocenialiście rządzących miastem, także w tej kadencji.

– Wynika to z tego, że kolejni prezydenci nie zagłębiali się w jądro materii, ale dawali wiarę osobom nam niezbyt życzliwym. Takich przykładów mamy sporo, ale nie wracajmy do tego. Jesteśmy organizacją strażniczą, patrzymy wła-

dzy na ręce, prowadzimy działania pro obywatelskie. Często zabieramy głos w sprawach, w których widzimy, że należy reagować. Stąd może nie jesteśmy ulubieńcami władz. Znamienne jednak jest, że mamy wielkie uznanie w PFRON-ie, w wielu ministerstwach, od edukacji po spraw wewnętrznych czy zdrowia, mamy uznanie w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego, z którymi realizujemy szereg projektów. Tutaj trudniej nam się przebić.

– Siedziba to jedno, ale drugie to działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Udać się pozyskiwać na to sporo środków.

– Pierwszym projektem z PRFON-u, wartości 9 tys. złotych, był ten na aktywizację turystyczną osób niepełnosprawnych. Był to 2009 rok. Wtedy nie wiedzieliśmy, co z tym zrobić, jak to się rozlicza. Poradziliśmy sobie z tym, zaczęliśmy z niepełnosprawnymi chodzić w góry. Interesowaliśmy się też kwestią zatrudnienia osób niepełnosprawnych. Zdobyliśmy pieniądze na organizację biura pośrednictwa pracy. W końcu zaczęliśmy otwierać góry. Zrobiliśmy otwarcie trasy z Kopy do Równi Pod Śnieżką, która to rozpoczęła cały wielki program Góry Otwarte dla Wszystkich. Może jestem nieskromny, ale to u nas się zaczęło myślenie o górach dla osób niepełnosprawnych. Przez te 25 lat obróciliśmy kwotą około 25 milionów złotych, przy wkładzie własnym wynoszącym około miliona złotych. Wielkie serce okazali nam przedsiębiorcy, którzy widząc te działania, także mocno nam pomagali. W dobrych latach te dotacje wynosiły nawet do stu tysięcy złotych rocznie, co mocno nas ratowało.

Cały czas próbowaliśmy wpływać na losy niepełnosprawnych także od strony legislacji, czyli zmiany przepisów. Byliśmy konsultantami wielu programów, choćby „Bezpieczna szkoła”, realizowane go w latach 2016-2019. Procedury

przez nas opracowane zostały przyjęte przez Ministerstwo Edukacji Narodowej i są obowiązujące.

Wydajemy gazetę „Niepełnosprawni Tu i Teraz”. Już w nowej siedzibie wznowiliśmy nadawanie Radia KSON, a także Karkonoskiej Telewizji Informacyjnej, założonych jeszcze, gdy byliśmy przy ul. Grabowskiego. O środki jest coraz trudniej, bo i beneficjentów jest sporo, ale nie ustajemy.

Ważnym działaniem jest prowadzenie Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (tzw. CIWON). Na terenie Jeleniej Góry i kilku innych miast, m.in. Warszawy, Gorzowa Wielkopolskiego czy Cieszyna, mamy swoje biura. Tam mogą przyjść mieszkańcy i mogą skorzystać z porad naszych specjalistów. W Jeleniej Górze objętych tym projektem jest około 3 tysięcy osób, a w całym kraju – kilkanaście tysięcy złotych. Z tego programu udało się też zakupić trochę sprzętu biurowego, jak komputery czy łącza, bez którego żadna organizacja dzisiaj nie dałaby rady funkcjonować.

– Na gali z okazji jubileuszu podkreślał Pan, że sytuacja Sejmiku jest stabilna.

– O środki coraz trudniej, bo zgłasza się po nie wiele organizacji, ale mamy portfel projektów, które pozwolą nam utrzymać ten obiekt. Obecnie działa u nas 16 organizacji. Te, które mają u nas siedziby, mają do dyspozycji świetlicę bądź inne pomieszczenie, a także zamkniętą szafkę na dokumenty. Płacą za to 100-120 złotych miesięcznie, co wydaje mi się kwotą niewygórowaną w zamian za miejsce do spotkań, wodę, prąd ciepło.

– Co dalej? Jakie macie plany na kolejne lata?

– Najważniejszą rzeczą jest dalsza pomoc osobom niepełnosprawnym, polegająca nie tylko na organizacji wycieczek czy wyjść w góry.

Stajemy się organizacją pacjenta. Chcemy edukować naszych podopiecznych w zakresie tzw. zdrowego chorowania. Stworzyliśmy Karkonoskie Centrum Edukacji Prozdrowotnej: w konsultacji z lekarzami szpitala wojewódzkiego, będziemy edukowali ludzi, aby korzystali ze sprawdzonych wzorców zachowań w chorobie. Chodzi też o lepszy dostęp do usług medycznych,

Drugą sprawą jest korzystanie z programu Dostępność Plus. To nie tylko wyszukiwanie barier, ale pomoc w uzyskaniu środków na ich usuwanie. Pracy jest sporo, bo wstępna ocena pokazała, że zaniedbania w zakresie dostępności obiektów są stu kilkudziesięcioletnie.

Trzecia sprawa to kontynuacja działań zmierzających do otwarcia rynku pracy dla osób niepełnosprawnych. Realizujemy projekt Stabilne Zatrudnienie, który pozwoli na zatrudnienie około 240 osób w kilku województwach. Nadal prowadzimy rzecznictwo. Jestem Społecznym Rzecznikiem Osób Niepełnosprawnych Ziemi Jeleniogórskiej. Zgłasza się do mnie sporo osób, często udaje się znaleźć rozwiązanie ich problemów.

Przy okazji, chciałbym podziękować liderom organizacji zrzeszonych w Sejmiku, pracownikom a także członkom zarządu KSON: mojemu zastępcy Markowi Dębskiemu, skarbnikowi Ryszardowi Czosnyce, sekretarzowi Pawłowi Gluzie i Ryszardowi Grekowi. Jesteśmy grupą zwartych ze sobą osób, połączonych ideą integracji. Lubiemy się, ale i mówimy sobie szczerze o co chodzi. Nieraz spieramy się ostro na zebraniach, ale na koniec potrafimy znaleźć rozwiązanie i podać sobie ręce. A to jest najważniejsze!

Dziękuję za rozmowę.

ROB

Fot. ROB

Przenieśliby góry!

Zdobywają najwyższe szczyty Karkonoszy, śpiewają przy ognisku, poznają nowych przyjaciół. Wszystko po to, by stać się bardziej samodzielnym. I chociaż na chwilę zapomnieć o swoich codziennych problemach. Tak właśnie się czują uczestnicy Ogólnopolskiego Rajdu Granica.

W harcerstwie mówi się, że przyjaźń związana w magicznej scenerii ogniska przetrwa wiele lat. – Bo to prawda – mówi harcmistrzyni Aldona Karlak, kierownik referatu nieprzetartego szlaku Chorałgi Dolnośląskiej ZHP. Od wielu lat zajmuje się organizacją i koordynacją tras rajdu, przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami.

– Nasze dzieci jeżdżą tu chętnie. Co roku jest wiele tych samych twarzy. To najlepiej świadczy, że chcą tu wracać – mówi A. Karlak.

„Granica” to ogólnopolski rajd harcerski, organizowany w Karkonoszach i okolicznych górach. Co roku bierze w nim udział około tysiąca zuchów, harcerzy harcerzy starszych wędrowników i członków nieprzetartego szlaku, czyli osób z niepełnosprawnościami. Na czym polega? Uczestnicy podzieleni są na trasy. Każda dostosowana do wieku i umiejętności uczestników. Rajdowicze przez 3 dni chodzą po górach, a na koniec spotykają się w wielkim miasteczku złotowym. Tak było i w tym roku, kiedy to w pierwszej połowie września Borowice na Dolnym Śląsku zmieniły się w ośrodek harcerską wioskę. Były konkursy, gry i zabawy, widowiskowy pokaz teatralny w plenerze.

– Można tu spotkać dzieci z wieloma przypadłościami. Są osoby z cechami autyzmu, choroby Aspergera, z Zespołem Downa. Są niewidomi. Są także nie-

pełnosprawni ruchowo – mówi. – Mamy uczestników praktycznie w każdym wieku, od klas I – III po dorosłych uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej.

Chodzenie po górach nie jest łatwe, ale radzą sobie całkiem dobrze. – Znamy te dzieci. Każdy z opiekunów pracuje z nimi na co dzień w drużynach nieprzetartego szlaku. Niektórzy są w drużynach wiele lat. Wiemy, kto może sprostać wędrowce. Ba, często bywa odwrotnie: to my jesteśmy już nieco zmęczeni, a uczestnicy po krótkim odpoczynku wstają i chcą iść dalej!

Jak mówi, dzieci, które znają swojego drużynowego i ufają mu, mogą przejść jednego dnia nawet... 16 kilometrów! – Bo to prawda – tłumaczy Aldona Karlak. – Kilka lat temu organizatorzy rajdu zaopatrzyli nas w krokomierze. Wszystko było więc udokumentowane. Sami się zdziwiliśmy, że aż tyle wyszło –



śmieje się. – Ale nie nastawiamy się na rekordy. Jeżeli widać, że uczestnicy są zmęczeni, przewodnik skraca trasę.

To nie zdarza się zbyt często, bo w Karkonoszach nie ma praktycznie szczytu, na który by nie weszli. – Byliśmy kilka lat temu na Śnieżce. Teraz jedna z tras wiodła pod Łabskim Szczytem, z trudnym zejściem tzw. Mokłą Ścieżką – wymienia.

Nie tylko chodzą, ale zdarza się, że skorzystają z wyciągu, czy to w Szklarskiej Porębie, czy w Świeradowie. – To jest duże przeżycie, bo na krzesłkach są parami, jest dość wysoko. Opiekun trochę dalej, na innym krzeselku. Wiele osób odczuwa pewien dyskomfort. Czy nie obawiają się puszczać dzieci same na krzesłkach? – Ja się zawsze boję – przyznaje nasza rozmówczyni. – Ale jeszcze nigdy, a działam na tym rajdzie od wielu lat, nie zdarzyło się, żeby ktoś z uczestników zrobił nam scenę pod wyciągiem. Są bardzo posłuszni, słuchają poleceń wychowawców. Kiedyś jedno dziecko nie zdążyło przejść przez bramkę po odbiciu biletu. Powiedziałam: nic się nie stało, klęknij i przejdź pod nią. Odwracam się i patrzę, a... cała grupa klęczy – opowiada. – Przy okazji też podkreślę, że panowie z obsługi wyciągu są bardzo wyrozumiali. Jeśli ktoś potrzebuje więcej czasu, żeby usiąść na krzeselko, to zatrzymają na chwilę wyciąg.

„Granica” to nie tylko wędrówki i góry. Na trasach i w miejscach noclegów uczestnicy spędzają razem dużo czasu. – Mamy wspólne ogniska i świeczkowiska, olimpiady sportowe – wymienia szefowa dolnośląskiego Nieprzetartego Szlaku. – To nas bardzo integruje. Dzieci poznają się, wymieniają numerami telefonów. Piszą do siebie potem,



fot. Jakub Smolinski

RAJD 2021
GRANICA

wysyłają sobie zdjęcia z różnych wydarzeń w życiu. Zawierają przyjaźnie, które trwają wiele lat.

A jest z kim się zaprzyjaźniać, bo na Rajd przyjeżdżają drużyny NS praktycznie z całej Polski. Przyjeżdżały tu drużyny z Krakowa, Warszawy, Nowego Targu, Dębina czy Łodzi. No i oczywiście zawsze jest sporo drużyn z Dolnego Śląska, m.in. Złotoryi czy Legnicy.

Większość drużynowych Nieprzetartego Szlaku to nauczyciele, którzy po godzinach pracy w ośrodkach organizują jeszcze zbiórki. Ten rajd idealnie wpisuje się w istotę podstawy programowej, którą jest wdrożenie do życia w społeczeństwie. Tu się to dzieje.

– Na każdym kroku się usamodzielniają, stają się coraz bardziej zaradni. Przykład? Nasze harcerki i harcerze uwielbiają mundury – mówi Aldona Karlak. – A założenie munduru nie jest takie łatwe. Jest w nim dużo guzików, dochodzi jeszcze chusta, którą trzeba odpowiednio ułożyć i spiąć. Jest pas harcerski. A my dużo chodzimy w mundurach. Zakładanie ich zwykle zajmuje trochę

czasu, ale nie popędzamy nikogo. Ważne jest, by dzieci czerpały z tego satysfakcję.

W Rajdzie „Granica” co roku uczestniczy około tysiąca osób, z czego około 300 to członkowie Nieprzetartego Szlaku. Większość z nich to dobrzy znajomi, co roku są też nowe dzieci. – W tym roku na naszej trasie mieliśmy trzy nowe drużyny – uśmiecha się.

A. Karlak przyznaje, że „Granica” to jedno z najciekawszych i najbarwniejszych wydarzeń w całorocznej pracy drużyn NS. – Niektórzy wracają z niego naładowani pozytywną energią tak mocno, że mogliby góry przenosić – mówi.

Udział drużyn Nieprzetartego Szlaku jest wspierany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

ROB

Fot. Organizator Rajdu



Skarby z babcinej torebki

Wielu z nas trzyma na dnie szuflady stare albumy. Fotografie z lat 60-tych, 70-tych a nawet późniejszych nie zdając sobie zupełnie sprawy, że to już historia. Czas, który nigdy nie wróci. Czas gdy nasi dziadkowie i rodzice byli młodzi i piękni. Można z tych rodzinnych fotografii wyczytać fascynujące ludzkie losy. Tak właśnie postąpiła młoda, dobrze zapowiadająca się malarka (rocznik 1986) Wioleta Rzążewska pochodząca z Puław, której obrazy prezentowane są do listopada w Muzeum Karkonoskim w Jeleniej Górze.

Impulsem do powstania obrazów pod wspólnym tytułem „Dawno, niedawno... dzisiaj” była śmierć najbliższej jej osoby – babci Janiny.

– Ten znaczący brak bliskiej osoby skłonił mnie do postawienia sobie pytań o istotę ludzkiego życia. Stał się przyczynkiem do rozważań nad sprawą ciągłości między pokoleniami – opowiada Wioleta Rzążewska.

Po prostu życie

W czarnej, zakurzonej torebce swojej babci malarka odkryła

prawdziwe fotograficzne skarby. Przeważały oczywiście zdjęcia czarno-białe. Portrety zbiorowe z uroczystości rodzinnych jak śluby, wesela, pogrzeby a także portrety. Wydarzeniem, który nie uszedł uwadze fotografa był także zakup pierwszego motoru, kąpiel w rzece, sianokosy. Po prostu wiejskie życie. Wykonał je znany i ceniony w tamtejszym środowisku fotograf objazdowy Edward Jezierski z Ryk, potocznie na-



zywany „Pan Cyk”. Z zapalem fotografował życie codzienne. Za młodu dojeżdżał do ludzi rowerem, w późniejszym wieku podróżował motorem. Miał nie-



Wioleta Rzążewska – malarka, absolwentka Instytutu Edukacji Artystycznej Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Jej dyplomowy cykl malarski „Sto lat!” został zakupiony do kolekcji Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. W 2019 i 2020 roku znalazła się w rankingu Kompas Sztuki. Laureatka Programu Stypendialnego Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego a także wielu nagród i wyróżnień.



Powrót do przeszłości

Obrazy Wiolety Rządźewskiej są opowieścią o czasach, które nie całkiem jeszcze przeminęły. Choć nie jest to już ta sama wieś co 50 lat temu, to na szczęście dużo nas łączy. Są też opowieścią o więzach społecznych spajających dawne i przyszłe pokolenia. Stąd jak – opowiadała mi malarzka – nie raz zdarzyło się, że na wystawie podchodzili do niej ludzie mówiąc, że mają w albumie

podobne zdjęcia jak jej obrazy! Fotograf tak samo ustawił ich do zdjęcia. Wiele osób zachwyca się obrazem młodego małżeństwa na motorze. Wielu widzi w nim swoich dziadków czy rodziców. Niech tak zostanie choć faktycznie na obrazie sportretowani są dziadkowie pani Wiolety...

Jolanta Stopka

Fot. Archiwum Autorki

zwykłe wycucie kadru, światła, kompozycji. Przede wszystkim jednak lubił i rozumiał ludzi. Z wzajemnością. Stąd tyle w tych zdjęciach sprzed lat ciepła i emocji. Te właśnie ciepłe i klimatyczne zdjęcia ludzi, wsi, obyczajów oraz tradycji Wioleta Rządźewska postanowiła przenieść na płótno. Powstały obrazy wielkości 2 metry na 1,5.

Wielkie obrazy

– Czym zwróciła moją uwagę? Gdy zobaczyłem te wielkie obrazy – wspomina prof. Jerzy Hausner z Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, które zakupiło i eksponuje obrazy Wiolety Rządźewskiej – pomyślałem: ileż trzeba mieć w sobie pasji i energii, by malować tak wielkie obrazy! I nie pomyliłem się.

Na opłotkach

– Poznałem Wioletę Rządźewską w Internecie 4 lata temu – wspomina Henryk Dumin, antropolog kultury i kurator wystawy. – Była świeżo po studiach artystycznych, szukała swego miejsca w życiu. Pierwsza wysta-

wa pani Wiolety zaaranżowana została na opłotkach gospodarstwa, gdzie żyła jej babcia. Zakochałem się w tych pracach. Jest to piękna opowieść o ludzkiej egzystencji. Te obrazy opowiadają o czasie młodości naszych dziadków, rodziców. Towarzyszy im głęboka refleksja dotycząca przemijania. Odbieramy je tak samo niezależnie od tego, czy pochodzimy z miasta, czy wiojski.





Janina Kalinowska była strażniczką pamięci

12 września 2021 r. odeszła nagle Janina Kalinowska, wieloletnia przewodnicząca Stowarzyszenia Upamiętniania Polaków Pomordowanych na Wołyniu. To wielka strata dla wszystkich środowisk kresowych, których celem jest głoszenie prawdy o martyrologii narodu polskiego i kultywowanie pamięci historycznej. Także dla środowiska jeleniogórskiego, które wspierało jej działalność.

Była jedną ze współorganizatorek powołania Stowarzyszenia Upamiętniania Polaków Pomordowanych na Wołyniu w Zamościu. Później została jego wieloletnią przewodniczącą. Szerszej opinii publicznej dała się poznać blisko 10 lat temu.

Janina Kalinowska była „Dzieckiem Wołynia”, które cudem ocalało z rzezi wołyńskiej. Sierotą. Te tragiczne wydarzenia zaważyły na całym jej życiu. Poświęciła je na głoszeniu świadectwa o ludobójstwie dokonanym przez ukraińskich nacjonalistów. Upamiętniała ofiary tamtej zbrodni organizując obchody, spotkania historyczne, wystawy. Stowarzyszenie, któremu przewodziła, przy wsparciu Rady Ochrony Pamięci Walk i Męczeń-

stwa, ustawiło ponad 30 krzyży w miejscach mordów na Wołyniu.

We wzruszającym wpisie dokonanym na FB, przez członków jej rodziny czytamy: „Do końca walczyła o pamięć o Polakach pomordowanych na Wołyniu oraz o nazwanie tej bestialskiej zbrodni ludobójstwem. Od lat bała się, że jak odejdzie jej pokolenie, dzieci ocalałych z rzezi wołyńskiej, to ludzie o wszystkim zapomną i nikt tam już nie będzie jeździł, nikt nie będzie szukał zrównanych z ziemią i zaoranych polskich wiosek. My jednak wiemy, że jej świadectwo, które było inspiracją do powstania wielu książek, artykułów i filmów pomoże przyszłym pokoleniom w kontynuacji jej dzieła, a ziar- no prawdy historycznej o Woły-

niu jakie zasiała, zbierze w końcu oczekiwane plony”.

Urodziła się w kolonii Funduma w powiecie włodzimierskim. W 1943 r. banderowcy zamordowali jej rodziców i brata. Ona – po napadzie – wyczołgała się spod ciała matki i poszła do sąsiada – Ukraińca. On ją uratował. Była małeńka, mogła mieć 4-5 lat, ale metrykę wyrobiono jej dopiero w 1948 r. W rubryce „rok urodzenia” wpisano wtedy na chybił trafił datę „24 maja 1935 r.”. Ona sama zdawała sobie sprawę, że data ta jest wątpliwa, bo przecież gdyby w 1943 r. faktycznie miała 8 lat, to by zapamiętałaaby więcej z wczesnego dzieciństwa. A ona nie pamiętała prawie niczego, nawet tego, jak wyglądali jej rodzice. Na pewno nazywała się Janina Sokół.

Z Włodzimierza Wołyńskiego po kilku dniach tułaczki z polską rodziną Karchutów została zesłana na roboty do Niemiec. Do Polski wróciła w 1948 roku. Trafiła do domu dziecka prowadzonego przez Polski Komitet Opieki Społecznej w Zamościu, a później do Międzyrzecza Podlaskiego. Swoje dorosłe życie związała z Zamościem. Wyszła za mąż, doczekała się dwójki dzieci, była babcią trzech wnuczek i prababcią jednego prawnuka.

Jolanta Stopka

Fot. archiwum Autorki



Symboliczny grób ofiar ludobójstwa na Polakach w Katyniu i na Wołyniu, urządzony przez Kazimierza Klimkiewicza na cmentarzu w Cieplicach.

Osoby niepełnosprawne pielgrzymowały do Krzeszowa

Po raz 22. do krzeszowskiej Bazyliki Kolegiackiej Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, głównego sanktuarium maryjnego Diecezji Legnickiej, w pierwszą wrześniową sobotę, pielgrzymowały osoby niepełnosprawne. Blisko 400 osób, w grupach zorganizowanych, choć nie tylko. Można było spotkać rodziny z dziećmi, turystów, grupki znajomych. Przyjechali z różnych części naszego regionu.

Jak mówił ks. Marcin Uryga, z CARITAS Diecezji Legnickiej, spotkanie w Krzeszowie jest ważnym punktem w kalendarzu wielu osób z niepełnosprawnościami i cieszy go to, że tegoroczna pielgrzymka była liczniejsza, niż poprzednia. „...Wówczas mieliśmy surowsze obostrzenia sanitarne, dzisiaj już może być nas tyłu, że zapełniamy bazylikę, co jest bardzo ważne z punktu widzenia poczucia wspólnoty. Od niedawna te małe wspólnoty

znowu zaczęły się spotykać tam, gdzie funkcjonują. Tak samo dzisiejsza pielgrzymka jest formą wspólnoty, która zawsze dużo dawała naszym pielgrzymom. Tu odżywają stare przyjaźnie. Trudności zawsze łatwiej się przeżywa we wspólnocie...” – uważa ks. Marcin Uryga.

Eucharystii, która rozpoczęła się w samo południe, przewodniczył nowy biskup legnicki – Andrzej Siemieniewski. W swojej homilii skupił się na poszukiwaniu łaski płynącej od Boga. Czym jest owa łaska i jaką rolę w jej poszukiwaniu spełnia Maryja? Oto, co ksiądz biskup powiedział między innymi: „...wypełniają tę świątynię Ci, którzy pragną wspólnoty, wspólnoty w Jezusie Chrystusie, wspólnoty w Duchu Świętym... Ci, którzy pragną mocy łaski i pocieszenia od Boga i oczekują, że tej pomocy doznają w domu



matki, w domu Najświętszej Maryi Panny, matki Bożej Łaskawej. Okazywało się i okazuje, że przyciągająca moc macierzyńskiej miłości Maryi, że przyciągająca moc wiary w łaski jest większa, niż geograficzne położenie krzeszowskiej bazyliki...”

Każda krzeszowska pielgrzymka jest przede wszystkim okazją do wspólnej modlitwy, niezwykle ważnej zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnościami, którzy Bogu zawierzą swoje zdrowie, życie. Jest także drogą do poszukiwania przyjaźni, bliskości i miłości, które czekają w różnych miejscach. Jest także okazją do spotkań, już dziś można powiedzieć, przyjaciół z innych placówek, często znacznie oddalonych od siebie. Jest wreszcie okazją do zauważenia osób wspierających niepełnosprawnych i szczególnego podziękowania im poprzez przyznanie tytułu Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych. Takich osób jest wiele, często pozostają anonimowi i tylko ich wolontariat jest zauważalny.

Tekst i fot. KP





PROFILAKTYKA JESIENNO-ZIMOWA

Produkty pszczele (cz. I)

Rozpoczęła się już na dobre jesień, która dla świata zarówno roślin jak i zwierząt jest okresem gromadzenia zapasów i przygotowywania się do zimy. My, ludzie także wekujemy, suszymy warzywa, owoce, zioła czy grzyby. Powinniśmy jednak zadbać także o swoją odporność na okres zimowy.

Z produktów pszczelich na wzmocnienie odporności w okresie jesienno-zimowym polecam **PYŁEK PSZCZELI** surowy – suszony lub w miodzie. Obliczono bowiem, że w pyłku pszczelim można znaleźć nawet 250 rodzajów substancji odżywczych. Sam pyłek zawiera białka, węglowodany, lipidy oraz witaminy tj. A, B1, B2, B6, E, D, C i P, B12, a także sole mineralne jak fosfor, sód, miedź, magnez, siarkę, cynk czy żelazo. Pyłek to także doskonałe źródło wapnia i co ciekawe posiada go więcej niż fasola czy jogurt naturalny. Jednak dzięki połączeniu pyłku z miodem wszystkie ww. składniki wchłaniające są lepiej przez nasz organizm. A dlaczego? Otóż pyłek w miodzie jest łatwiej przyswajalny niż pyłek surowy, gdyż miód wykazuje działanie enzymatyczne. Dodatkowo jest praktyczniejszy, gdyż surowy trzeba najpierw namaczać parę godzin we wodzie. To naturalny suplement uzupełniający poziom witamin i minerałów w naszym organizmie. Pyłek w miodzie wykazuje właściwości przeciwzapalne, antybiotyczne i odtruwające, a także osłonowe i obniża poziom tłuszczu we krwi. Ma też działanie adaptogenne – inaczej mówiąc obniżające czynniki stresu. Dodatkowo bardzo korzystnie wpływa na wzrost hemoglobiny i czerwonych krwinek.

Kuracja pyłkiem

Całą kuracja powinna trwać od 2 do 3 miesięcy, np. w okresie jesienno-zimowym. Rozpoczynamy od jednej łyżeczki pyłku dziennie stopniowo zwiększając do 1 łyżki stołowej. Pyłek można dodawać chociażby do jogurtu, koktajli, kaszy manny, czy owsianki lub po prostu rozpuszczać go w wodzie. Pyłek w miodzie może być podawany dzieciom, ale maksymalnie jedną łyżeczkę dziennie i to dzieciom powyżej trzeciego roku życia. Pyłek pszczeli jest przetwarzany w ulu przez pszczoły na tzw. **PIERZGĘ**, która jest pokarmem białkowym dla pszczelej Rodziny. Dodatkowo jest ona łatwiej i szybciej przyswajalna niż pyłek surowy, a także zawiera więcej bioaktywnych związków, czyli witamin i minerałów. Ma ona podobne właściwości jak pyłek, jednak jej działanie jest znacznie korzystniejsze dla naszego organizmu, a to dlatego, że jest mieszaniną pyłków z różnych roślin.

Jak powstaje pierzga?

Pszczoły wprowadzają z gruczołów ślinowych enzymy do pyłku i ubijają go w pszczelich komórkach, które następnie dopełniają miodem. Dzięki temu w warunkach beztlenowych pyłek przechodzi

proces fermentacji mlekowej, co można porównać do naszego kiszenia kapusty czy ogórków. Dzięki zaś dużej zawartości węglowodanów i kwasu mlekowego w pierzdze nie ma rozwoju pleśni, ani bakterii gnilnych. Dlatego też może być ona długo przechowywana zarówno przez pszczołki w ulu, jak i poza nim, np. w naszej domowej apteczce. Pierzga jest dobra dosłownie na wszystko. Wzmacnia nasz układ nerwowy, reguluje funkcjonowanie układu trawiennego. Wykazuje działanie ochronne i odtruwające. Jest także polecana w okresie rekonwalescencji po zawałach, zabiegach operacyjnych, przy niedoborach witamin i soli mineralnych, jak również w stanach chronicznego zmęczenia. Jak przyjmujemy pierzgę – najprościej 100 g pierzgi dokładnie wymieszać z 1 kg miodu i zażywać jedną łyżkę stołową tej mieszanki codziennie rano na czczo.

O kicie pszczelim

Kolejnym pszczelim produktem godnym polecenia jest **KIT PSZCZELI**. Pszczoły zbieraczki z pędów liściowych oraz kwiatowych pozyskują żywice i olejki eteryczne, następnie formułują z nich grudki (podobnie jak z pyłku) i zanoszą do ula. W ulu są one mieszane z woskiem, pyłkiem i własną wydzieliną pszczoł. W ten sposób powstaje intensywnie pachnąca masa, czyli nasz kit pszczeli. Pszczoły wykorzystują go do uszczelniania ula, przymocowywania luźnych elementów i do zabezpieczania przed chorobami. Posługują się nim np. do powlekania



zwierząt, takich jak mszyce, które wtargnęły do ula i zostały uśmiercone przez pszczoły. Taka propolisowa otoczka ma służyć do ochrony przed skutkami rozkładu, czyli nieprzyjemnym zapachem, a także bakteriami powstającymi w trakcie gnicia ciała mszycy. Najwięcej kitu pszczoły produkują od drugiej połowy lata aż do jesieni, kiedy to właśnie jest ich czas przygotowania się do zimy. Pszczelarz z jednej rodziny może uzyskać 100-200 g kitu, np. zeskrobuując go ze ścian, ramek czy innych elementów ula i ręcznie oczyszczając. Kit pszczeli ma działanie bakteriobójcze, hamuje wzrost drobnoustrojów i wirusów, a także wzmacnia działanie antybiotyków. Przyspiesza gojenie ran i zapobiega powstawaniu blizn, jak również leczy choroby ropne skóry, dlatego polecam jego stosowanie w leczeniu trądziku. Można go także stosować przeciwko paradontozie i w tym celu należy pocierać dziąsła tamponem nasączonym już gotowym propolisem. W tym momencie warto wspomnieć, że pszczoły produkują kit pszczeli, zaś PROPOLIS jest gotową nalewką, wykonaną właśnie z kitu pszczelego.

Jak wykonać nalewkę?

Otóż potrzebujemy do tego alkohol, gdyż kit nie rozpuszcza się w wodzie. Na 30 g kitu pszczelego używamy 200 ml spirytusu 96% i 80 ml wody. Mieszaną wodę i spirytusu zalewamy kit i odstawiamy w ciemne miejsce na 2-3 tygodnie. Staramy się 2-3 razy dziennie wstrząsać tą miksturą, żeby propolis lepiej się wytrącił. Następnie nalewkę przesączamy przez gazę



i przechowujemy do roku w ciemnym szkle i w ciemnym, chłodnym miejscu. Wyciągiem z propolisu, który otrzymamy możemy przeżywać np. rany, dodając 3-5 kropli na 100 ml wody. Przygotowanym propolisem z kitu pszczelego możemy leczyć również afty i ból gardła. W przypadku aft nalewkę propolisową nakładamy miejscowo np. patyczkiem do czyszczenia uszu. Taki zabieg powtarzamy 3 razy dziennie przez 2-3 dni. Na ból gardła możemy zaś wykonać płukankę z propolisem. Najpierw zaparzamy pod przykryciem łyżkę suszonej szalwii lub 2 saszetki i pozostawiamy na 15-20 minut. Odsączamy napar, do którego dodajemy 5-10 kropli propolisu na szklankę i płuczemy gardło 3-5 razy dziennie. Przed każdym płukaniem należy wykonać świeży napar, gdyż propolis szybko osadza się na ściankach naczynia.

I jeszcze jad pszczeli

Na koniec warto też wspomnieć o jadzie pszczelim, który zwany jest także apitoksyną. To wydzielina gruczołu jadowego pszczoły robotnicy lub matki pszczeliej. Ma on silne działanie uczulające, ale coraz częściej znajduje zastosowanie w leczeniu niektórych dolegliwości. Sam jad jest lekko żółtą, prawie bezbarwną cieczą o gorzkim smaku i zapachu. W odróżnieniu od kitu nie rozpuszcza się w alkoholu, ale w wodzie i w słabych kwasach. Leczenie za pomocą jadu pszczelego to APITOKSYNOTERAPIA i było już znane w czasach Karola Wielkiego, który tą terapią wyleczył się z podagry. Jad działa jak naturalny antybiotyk, ma działanie przeciwzapalne oraz zapobiega zmianom spowodowanym przez miażdżycę. Badania wykazały także, że jad pszczeli absorbuje pierwiastki będące skutkiem napromieniowania radioaktywnego. Na czym polega taka terapia? Mianowicie na celowym prowokowaniu pszczoły do użądlenia pacjenta w wybrane miejsce, głównie w zewnętrzną powierzchnię biodra lub ramienia. Pierwszy etap trwa 10 dni i każdego kolejnego dnia zwiększa się dawkę użądleń



o jedną. Potem 4 dni przerwy i kolejny etap trwający 6 tygodni, podczas którego pacjent otrzymuje aż 3 użądlenia pszczoły dziennie. Jad pszczeli jest bardzo skuteczny przy artretyzmie, reumatyzmie. Jest też pomocny w leczeniu nadciśnienia, gdyż użądlenie pszczoły powoduje spadek ciśnienia tętniczego krwi. Jednak przed rozpoczęciem takiej terapii pacjent dostaje zastrzyk z jadem, a gdy pojawi się reakcja alergiczna lub białko czy cukier w moczu, wówczas takie leczenie nie może być zastosowane. Coraz częściej jad pszczeli stosowany jest także w kosmetyce, gdyż pomaga utrzymać równomierny kolor skóry i poprawia jej elastyczność. Ujędrnia też skórę i wygładza drobne zmarszczki. Apitoksyna pobudza bowiem produkcję kolagenu (a ten wzmacnia tkanki ciała) oraz elastyny (to zaś białko, które napina skórę i odpowiada za jej elastyczność).

Małgorzata Mazurek
Fot. Pixabay.com

Pamiętajmy, że wszystkie produkty pszczele są silnymi alergenami. Dlatego też jeśli stosujemy je po raz pierwszy musimy upewnić się, że nie jesteśmy na nie uczuleni, np. zamiast użyć całej łyżeczki pierzgi lub propolisu, spróbujmy najpierw paru granulek, a kropelkę propolisu wetrzymy w zgięcie ręki. Następnie poobserwujmy nasz organizm. Jak nic się nie będzie działo, wówczas śmiało możemy stosować pszczele produkty, jako cudowną ochronę w okresie jesienno-zimowym, którą gorąco wszystkim polecam.

„Takich urodzin nigdy nie miałem”

Jelenia Góra. Niezwykły prezent z okazji 90 rocznicy urodzin kapitana Zbigniewa Nowiny Boznańskiego sprawili swojemu prezesowi członkowie Związku Żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych Koła Ziemi Jeleniogórskiej. Z powodu pandemii pod blokiem, w którym mieszka zorganizowali plenerowe urodziny. Było oczywiście tradycyjne „100 lat” ale największą niespodzianką był artystyczny show w wykonaniu dwóch popularnych aktorów Zdrojowego Teatru Animacji.

Przygotowania do urodzin trwały kilka tygodni, a finał doszedł do skutku dzięki pomocy wspomnianego już Zdrojowego Teatru Animacji i Spółdzielni Mieszkaniowej „Ostoja”.

W wielkiej tajemnicy przed jubilatem wybrano termin, miejsce oraz wykonawców. Ka-



pitan Boznański do ostatnich minut niczego nie podejrzewał. Zdumiony i wzruszony słuchał życzeń i koncertu. Specjalnie z Kamiennej Góry organizatorzy przywieźli wielki baner z napisem „90 urodziny kapitana Nowiny” i rozciągnęli go pod blokiem.

– Nigdy w życiu nie miałem takich urodzin – powiedział ła-

miącym się głosem – Konspiracja była profesjonalna, na piątkę! W innych czasach zaprosiłbym was na kawę, ale teraz nie można. Nawet nie zdążyłem założyć munduru!

Artystki Diana Jonkisz i Zuzanna Łuczak ze Zdrojowego Teatru Animacji zaśpiewały specjalnie dla niego piosenki z okresu międzywojennego, ze spektaklu teatralnego „Hemarem z homarem”. Nie było siły, by nie wzruszyć się do łez słysząc przedwojenne szlagiery jak „Miłość czy wszystko wybaczyć” czy „Ja się boję sama spać”. Jubilat był i zaskoczony i wzruszony. Gdyby nie obostrzenia pandemiczne chętnie by puścił się w tany. Mimo 90 lat i wielu przeżyć kapitan Boznański jest w dobrym zdrowiu i kondycji. Pamięci mógłby mu nie jeden pozazdrościć.





– Spotkań z ludźmi bardzo mi brakuje – wyznał. – Rozmowy przez telefon to nie to samo.

Plenerowe urodziny były doskonałą rozrywką nie tylko dla kapitana ale także dla mieszkańców osiedla Orle, którzy z okien mieli możliwość uczestniczyć w tym wyjątkowym wydarzeniu. Posypały się oklaski, spadł także z balkonu jeden goździk dla jubilata.

– Dla nas było to również nowe doświadczenie i przyjemność wystąpić przed kapitanem – powiedziały aktorki. – Cieszymy się, że mogłyśmy wziąć udział w tych urodzinach.

Jolanta Stopka

Kapitan Zbigniew Boznański urodził się 24 grudnia we Lwowie w 1930 roku, w patriotycznej i szlacheckiej rodzinie. Jest stryjecznym wnukiem wielkiej malarki Olgi Boznańskiej. W wieku 14 lat złożył przysięgę i wstąpił do NSZ, stając się łącznikiem a później także kurierem NSZ na wschodnią i centralną Polskę. Przyjął i posługiwał się pseudonimem „Nowina”, który jest także herbem rodu Boznańskich. Do Cieplic przyjechał w 1946 r, gdy stracił kontakt z NSZ. Tu włączył się w antykomunistyczny ruch oporu i wstąpił do „Polskiej Organizacji Powstańczej” Orzeł”. Młodzi konspiratorzy mieli w planach zdobycie broni, przekształcenie się w oddział a następnie wyjazd w Góry Świętokrzyskie, aby tam w połączeniu z oddziałem lub samodzielnie prowadzić walkę partyzancką z Sowietami. Śmiało plany pokrzyżowało aresztowanie 32 członków organizacji.

W kwietniu 1948 roku Zbigniew Boznański – przez sąd wojskowy został skazany na 10 lat więzienia. Odsiedział 8. Siedział w najcięższych więzieniach Polski m.in. we Wronkach i w więzieniu dla młodocianych więźniów politycznych w Jaworznie. Zmuszony do pracy w „Wojskowym Korpusie Górniczym”, do grudnia 1956 r pracował jako górnik dołowy w Kopalni Węgla Kamiennego „Polska” w Świętochłowicach.

Po wyjściu na wolność ukończył technikum ekonomiczne a później studia prawnicze. Przez wiele następnych lat ukrywał swoją przynależność do NSZ. Dopiero w czasie odwilży lat 90-tych, ujawnił się i doprowadził do powstania Koła NSZ Ziemi Jeleniogórskiej. Prezesem Koła jest nieprzerwanie od ponad 30 lat. Jest jednym z najstarszych osób represjonowanych na terenie powiatu jeleniogórskiego.

Kapitan Boznański angażuje się również w działalność edukacyjną, powołał „Drużynę ka-



pitana Nowiny”. Teraz w czasie pandemii już nie – ale w normalnych czasach nie było miesiąca, by nie spotykał się z młodzieżą. Uczestniczył także w wydarzeniach patriotycznych w Jeleniej i Kamiennej Górze. Swoją wiedzę i przeżyciami dzielił się także z historykami, jak Krzysztof Szwagrzyk z IPN i Leszek Żebrowski specjalista od NSZ.

XXVII Plener Malarski w Dębnie

W Dębnie nad malowniczo położonym jeziorem Lipowo już po raz 27. odbył się plener malarski, którego inicjatorem i kuratorem jest gorzowska artystka plastyk Anna Szymanek.

Dzięki owocnej współpracy komisarza pleneru z dębnowskim Urzędem Miasta oraz ośrodkiem kultury profesjonalni artyści mają możliwość pracy, relaksu, spotkań z mieszkańcami oraz prezentacji obrazów podczas poplenerowej wystawy. Natomiast Dębnowski Ośrodek Kultury każdego roku wzbogaca się o nowe dzieła, które zostają w jego trwałej kolekcji. Każdy artysta na zakończenie pleneru przekazuje w darze po dwa obrazy. W twórczym spotkaniu udział biorą artyści z wielu miast Polski.

Anna Szymanek ur. się 1937 r. jest malarzem, ceramikiem. Uprawiała również rysunek i grafikę użytkową. Wcześniej wieloletnie plenery organizowała m.in. w Barliku, Pyzdrach, Celinach. **Obecnie artystka jest niedowidząca**, mimo podeszłego wieku ma wiele twórczych pomysłów. Podczas obecnego pleneru kuratorka zdradziła, że ma już godnego następcę, a jest to Michał Cholewiński

z Dębnowskiego Ośrodka Kultury a kuratorską batutę obiecał przejąć za 3 lata podczas trzydziestych spotkań malarskich.

Najmłodszą uczestniczką pleneru była **Natalia Brzezińska** z Polkowic, absolwentka Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, z wyróżnieniem obroniła pracę magisterską pt. „Fala sejsmiczna” stanowiąca efekt analiz zjawiska trzęsienia ziemi i sejsmogramów.

Łukasz Korczyński z Głogowa jest absolwentem Architektury i Urbanistyki Politechniki Wrocławskiej, obronił pracę dyplomową z Malarstwa na Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta. W plenerze uczestniczył po raz kolejny, twierdzi, że w tym małym mieście położonym nad jeziorem dostrzega specyficzny pełen energii klimat, sprzyjający twórczości.

Anna Cichocka jest absolwentką Politechniki Warszawskiej i członkiem Związku Polskich Artystów Malarzy i Grafików. W swojej pracy inspirowa się przyrodą także miejscem czy rozmowami. Uważa, że plener jest czasem darowanym na tę właśnie pracę. – Zostawiamy codzienność i możemy spokojnie skupić się na swoich wyobrażeniach. Ja mam

swój tok myślenia i poczucie chwili, które doświadczam na takich spotkaniach i z tego buduję swój obraz – powiedziała Anna Cichocka.

Beata Topolińska z Warsza-

wy, na plenerze w Dębnie jest po raz piąty. Ukończyła PLSP w Jarosławiu i UKSW w Warszawie, wydział historii sztuki. – Plenery to przede wszystkim spotkania z ludźmi, dzięki nim pojawia się świeżość, nigdy nie wiem co namaluję a czasem sama siebie zaskakuję – wyznała twórczyni.

Pesymistycznie wypowiedział się **Janusz Debis** – profesor nadzwyczajny Wydziału Architektury Politechniki Białostockiej, nauczyciel akademicki Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. – Uważam, że plenery chyba się powoli kończą i to pod każdym względem. Na pewno ten negatywny wpływ ma sytuacja pandemiczna – podkreślił artysta.

Roma Pilitsidis z Głogowa bardzo miło wspomina wieloletnią współpracę z Anną Szymanek. W tym roku przyjechała na plener z mężem także malarzem. – Plener, który obecnie się odbywa jest chyba wieńczącym współpracę. Zobaczymy co będzie dalej – zastanawiała się malarka.

Roma i Telemach Pilitsidis są małżeństwem od 40 lat, studia ukończyli w Zielonej Górze – Roma, w Krakowie – Telemach. Poznali się na plenerze malarskim w Szklarskiej Porębie. Twierdzą, że malując w jednej pracowni nie konkurują ze sobą, każde z nich uprawia inny rodzaj malarstwa. Roma maluje abstrakcję a Telemach bardziej realistycznie. – Hasłem mojego malarstwa jest harmonia, proporcja, równowaga, to są założenia dotyczące życia i malarstwa. Nasza współpraca polega na rozmowie, mamy dużo wspólnych tematów nigdy się nie nudzimy – mówi Roma.

Telemach Pilitsidis urodził się w Grecji, studiował w krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych. Tworzy obrazy olejne, rysunki, grafiki, pisze poezję. Pracuje również jako wykładowca malarstwa i rysunku w szkołach plastycznych.



Juliusz Marweg z Piotrkowa Trybunalskiego – mówi, że bardzo lubi oderwać się od rzeczywistości i przyjechać na plener. – Mam zwyczaj rozpoczynać pracę o 6 rano. O 12 wracam z pracowni. – Maluję też w soboty i niedziele – ku chwale Bożej – zaznaczył twórca. Nie maluję tylko wtedy gdy jestem chory ale wtedy to jest tragedia. Moje prace nie są łatwe do określenia jest w nich surrealizm a też trochę chorej wyobraźni – dodał ze śmiechem, przypominając, że on nigdy nie nadaje tytułów swoim obrazom. Uważa, że każdy odbiorca sam sobie tytuł znajdzie. Juliusz Marweg studia odbył w Państwowej Wyższej Szkole Sztuk Plastycznych w Łodzi.

Bogumiła Twardowska-Rogacewicz – absolwentka wrocławskiej Akademii Sztuk Pięknych z Jeleniej Góry, twierdzi, że do pracy potrzebuje alienacji. – Zawsze się gdzieś chowam, próbowałam kiedyś wielkiej przestrzeni z kilkoma osobami, jednak to nie dla mnie – stwierdziła malarka, twierdząc, że bywają dni, że można zrezygnować z przymusu czy obowiązku pracy ale dyscyplinę trzeba mieć. – Plenery to dla mnie odskocznia od domowych prac. Bogumiła Twardowska-Rogacewicz ma artystyczną rodzinę, mąż jest aktorem a syn ukończył Akademię Muzyczną. – Malarka, to pewna specyfika, my kobiety myślimy, że wszystko ogarniemy bo umiemy kilka prac wykonywać jednocześnie, po latach się okazuje, że siedem rzeczy naraz nie jest łatwe do wykonania – wyznała artystka, przyznając, że też tak robi ale pracuje nad tym żeby tego nie robić. – Skupić się na jednej rzeczy nie potrafię, muszę chociaż trzy robić naraz. Bogumiła pracuje też prowadząc pracownię malarstwa dla dorosłych. Zajmuje się również scenografią i projektowaniem.



Jan Żyrek pochodzi z Istebnej a mieszka w Koniakowie. Należy do Związku Polskich Artystów Plastyków. Naukę pobierał u Stanisława Mazusia. Zajmuje się także rzeźbą i stolarką. W Dębnie zainspirował się architekturą, w tym roku zaplanował namalować dębnowską bibliotekę. Prace artyści znajdują się w muzeach ale głównie w prywatnych kolekcjach w kraju i za granicą. – Do pracy potrzebuje wiele szumu, może być to muzyka nie ważne jaka byle było głośno – powiedział Jan Żyrek. Do tej pory namalował około 3 i pół tysiąca obrazów. Rzeźbi w drewnie, jedną pracę wykonał w kamieniu.

Ałła Trofimenkova Herrmann z Łagowa – maluje i organizuje plenery malarskie, najbliższy odbędzie się w październiku, na który zjadą polscy akwareliści. Ałła najchętniej maluje w swoim ogrodzie, lubi obserwować ludzi, słuchać ich opowieści. Chętnie tworzy gdy wokół niej się wiele dzieje. – Ludzie opowiadają swoje historie i to wszystko dodaje uroku i działa twórczo. Lubię gdy śpiewają ptaki ale także nie przeszkadzają mi jeżdżące samochody. Ałła maluje od dziesięciu lat i cały czas się uczy. Ałła jest Rosjanką urodziła się i wychowała w niewielkiej osadzie koło Pskowa. Do liceum plastycznego uczęszczała w Leningradzie, obecnym Peters-

burgu. Studiowała na Akademii Sztuk Pięknych we Lwowie.

Julika Matuszak – jest absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku. Dyplom uzyskała na wydziale Architektury Wnętrz i Wzornictwa Przemysłowego. Pochodzi ze Szczecinka obecnie mieszka w Gorzowie Wielkopolskim.

Włodzimierz Browiński – urodził się w Dębnie. Ukończył studia w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Zielonej Górze na wydziale Wychowania Plastycznego. Maluje pejzaże i martwą naturę w technice olejnej i pastelowej. Jego obrazy można zobaczyć w zbiorach Biblioteki Publicznej w Dębnie oraz Dębnowskiego Ośrodka Kultury, w którym pracuje od kilkunastu lat.

Komisarz pleneru – Anna Szymanek jest artystą malarzem, ceramikiem, uprawiała także rysunek i grafikę użytkową. Jest członkiem Związku Polskich Artystów Plastyków, laureatką Motyla – Nagrody Kulturalnej Prezydenta Miasta Gorzowa Wielkopolskiego. W 2017 roku została uhonorowana srebrnym Medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis. Jest inicjatorką Galerii Pod Poczтовую Trąbką w Gorzowie Wielkopolskim.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki

Koncerty papieskie po raz czwarty

W kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Jeleniej Górze zainaugurowano IV Dni Muzyki Papieskiej, w ramach których zaplanowano dwa koncerty. O wrażenia muzyczne zadbali muzycy zespołu Fides oraz Karkonoskiego Dixielandu, a całość dopełnił Jacek Paruszyński – czytający papieskie przesłania.

Jak zaznaczył Stanisław Schubert (prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych), na pomysł uczczenia wyboru Polaka (Karola Wojtyły) na papieża, powstał w 2017 roku, gdy spotkało się trzech kolegów urodzonych właśnie 16 października. – Później doszła do nas czwarta osoba urodzona 16 października i w 2018 roku – znając zamiłowania muzyczne Jana Pawła II – zorganizowaliśmy pierwszy koncert. Wtedy to była improwizacja, bo zaśpiewało 6 artystów ze wschodu – to był piękny koncert. Drugi koncert był rok później – już zrobiony profesjonalnie, z zespołem liczącym 17 wykonawców – od Hiszpanii, przez Izrael, Kazachstan, Austrię, Włochy, Niemcy i Polskę. Trzeci koncert

był gotowy, ale z powodu pandemii covid-19 nie udało się, więc zrobiliśmy płytę wspomnieniową z przesłaniem ks. Andrzeja Bokieja – wspomina S. Schubert. Prezes KSON-u wyjaśnia, że czwarta edycja Dni Muzyki Papieskiej został zainspirowany przez muzyków Karkonoskiego Dixielandu, którzy zaproponowali połączenie amerykańskich piosenek chrześcijańskich z tradycyjnym jazzem. – Razem z zespołem Fides była to próba gospelowania utworów amerykańskich – bardzo fajnie powiązał to aktor Jacek Paruszyński, który przytoczył elementy miłosierdzia. Wyznaniem głównym Jana Pawła II było najpiękniejsze przykazanie: kochaj bliźniego swego, jak siebie samego, czyli bądź przyzwito, nie rób drugiemu, co Tobie niemiłe – podkreślił S. Schubert. Uczestnicy mogli też zdobyć płyty z poprzednich koncertów, a także poczęstować się kremówkami przygotowanymi przez młodzież Zespołu Szkół Licealnych i Zawodowych Nr 2



(popularnej „Handłówki” w Jeleniej Górze). Powtórka koncertu miała miejsce tydzień później w kościele św. Jana Chrzciciela w Cieplicach. Mimo późnej pory (godz. 20) wypełniona świątynia brawami na stojąco nagrodziła muzyków i organizatorów, którzy podziękowali za wsparcie marszałkowi województwa dolnośląskiego Cezaremu Przybylskiemu, Markowi Obrębalskiemu – wiceprzewodniczącemu Sejmiku Województwa Dolnośląskiego oraz Ośrodkowi Kultury i Sztuki we Wrocławiu.

Do zobaczenia za rok na małym jubileuszu V Dni Muzyki Papieskiej w Karkonoszach.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko



BEZDOMNYCH *wspieraj mądrze!*

Kiedy widzimy bezdomnego pod sklepem czy na przystanku najczęściej powodowani odruchem współczucia obdarowujemy go drobnym datkiem pieniężnym, jedzeniem. Nie jest to jednak dobry pomysł.

Dlaczego niektórzy popadają w bezdomność? Czasem jest to niekorzystny spłot życiowych okoliczności spowodowanych rodzinnymi konfliktami i nieporozumieniami, ale najczęściej jednak – co dla wielu darczyńców z miękkim sercem może być dość zaskakujące – świadomy wybór właśnie takiego stylu życia. Właściwie nie życia lecz węgetacji przesyconej alkoholem, a często też przemocą. Powrót bezdomnego do społeczeństwa oraz do rodziny nie jest łatwy, a w największym stopniu bowiem zależy od niego samego, od jego dobrej woli i chęci. Niewielu to się udaje.

W całym kraju kompleksowego wsparcia osobom bezdomnym udzielają Miejskie i Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, Miejskie Ośrodki Pomocy Ro-

dzinie. W Kołobrzegu pomoc ta w okresie jesienno-zimowym jest wzmożona – dodatkowo oprócz Schroniska dla Osób Bezdomnych funkcjonuje także przy ulicy Zwycięzców ogrzewalnia, która w okresie od 1 października do 30 kwietnia jest otwarta całodobowo i gdzie znajduje się do dyspozycji potrzebujących piętnaście miejsc. Placówka ta udziela schronienia każdej osobie, która tam się zgłosi.

Jak więc powinniśmy postąpić, gdy spotkamy pod sklepem, czy na przystanku autobusowym osobę, która twierdzi, że jest bezdomna, prosi o pieniądze i twierdzi, że nie ma nigdzie innej pomocy? Czy na pewno powinniśmy wesprzeć ją datkiem?

– Po pierwsze skierujcie taką osobę do ogrzewalni przy ulicy Zwycięzców 12. Możecie też powiadomić policję lub Straż Miejską o miejscu pobytu osoby bezdomnej lub powiadomić pracowników socjalnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kołobrzegu albo pracownika Schro-



niska i Ogrzewalni dla Osób Bezdomnych, jest tam telefon czynny całodobowo. Tam uzyskacie też profesjonalną informację jak postępować z osobą bezdomną – podpowiada pracownik socjalny z kołobrzесьkiego MOPS.

Zapytaliśmy pana Zygmunta, byłego bezdomnego, co sprawiło, że dwa lata temu w końcu udało się wyjść z bezdomności.

– Jeszcze dwa lata temu też stałem pod marketem i prosiłem dobrych ludzi o pieniądze na jedzenie, a potem i tak wszystko przepijałem. Nie uwierzcie nigdy, że inni bezdomni robią inaczej. Gdyby nie pomoc terapeutów, to pewnie do tego czasu już bym zapił się na śmierć, a tak wyszedłem na prostą – podkreśla były bezdomny.

Jolanta Wiatr
Fot. Pixabay.com



Międzynarodowy certyfikat dla DCO

To ważny moment dla polskiej onkologii. Dolnośląskie Centrum Onkologii jako pierwszy szpital w Polsce uzyskało międzynarodową certyfikację iPAAC.

iPAAC to inicjatywa dotycząca europejskiej Sieci Kompleksowej Opieki Onkologicznej, której podstawowym celem jest rozwinięcie innowacyjnego podejścia do współczesnych wyzwań zwalczania nowotworów. Projekt łączy 44 partnerów (ministerstwa zdrowia, eksperckie jednostki nominowane oraz jednostki współpracujące w dziedzinie zdrowia) z 24 krajów europejskich. Ich działania są koordynowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego ze Słowenii, a certyfikacją iPAAC zajmuje się Niemieckie Towarzystwo Onkologiczne.

DCO jako pierwszy ośrodek w Polsce podjęło starania

o certyfikat iPAAC i przez trzy lata pracowało nad poprawą procedur i jakości leczenia pacjentów. Najważniejsze wprowadzone zmiany dotyczą m.in. rozbudowania konsylium lekarskiego z 3 do 5 lekarzy, rozszerzenia zakresu i skrócenia czasu diagnostyki, wzmocnienia roli psychologa czy wprowadzenia koordynatorów dla pacjentów chorujących na poszczególne typy nowotworów już od momentu diagnostyki – umawiają terminy badań oraz zarządzają terminarzem diagnostyki i badań.

– Teraz historia pacjenta jest szczegółowo analizowana przez pięciu lekarzy różnych specjal-

ności onkologicznych – podkreśla Aleksandra Sztuder, specjalista onkolog-radioterapeuta, koordynator DCO ds. certyfikacji iPAAC. – Zmiany dotyczą też diagnostyki, przykładowo – w opisie histopatologa znajduje się szczegółowy raport zawierający typ nowotworu i oznaczenia genetyczno-molekularne, tak by pacjent już na poziomie konsylium był kwalifikowany w pierwszej linii do nowoczesnego leczenia. Zadbaliśmy też o opiekę psychologa, z jego konsultacji może skorzystać nie tylko pacjent, ale i jego rodzina, od momentu przyścia pierwszy raz do przychodni, przez cały proces leczenia i po jego zakończeniu. Kolejne zmiany to całkowite przejście z dokumentacji papierowej na cyfrową oraz przejrzystość i „policzalność” wszystkich procedur, zarówno lekarskich, jak i pielęgniarских.

Certyfikacja ogólna DCO dotyczyła Centrum Leczenia Nowotworów Przewodu Pokarmowego, Centrum Leczenia Chorób Piersi, Centrum Uro-



onkologicznego leczącego raka prostaty oraz Centrum Ginekologicznego, zajmującego się leczeniem raka jajnika. Certyfikacja szczegółowa objęła natomiast Centrum Leczenia Nowotworów Jelita Grubego oraz Trzustki. DCO stało się jednym z dwóch certyfikowanych w tej dziedzinie szpitali w całej Europie wraz ze słynną berlińską kliniką Charite – jednym z największych europejskich szpitali, w którym pracowała ponad połowa niemieckich laureatów Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii.

Poza leczeniem nowotworów, DCO mocno stawia też na ich profilaktykę. W ostatnim czasie swoją uwagę placówka skierowała szczególnie na raka jelita grubego, który każdego roku dotyka w Polsce blisko 18,5 tys. osób, czyli średniej wielkości miasto. Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, jest jednym z trzech najczęściej występujących nowotworów. Na Dolnym Śląsku zapada na tę chorobę blisko 1,5 tys. osób rocznie. Niestety, umieralność na raka jelita grubego wciąż jest wysoka, ponieważ ok. 60 proc. pacjentów trafia do leczenia w trzecim lub czwartym stopniu zaawansowania, kiedy szanse na wyleczenie są znacznie niższe. Dlatego wrocławscy lekarze policzyli ilość powikłań po podstawowym badaniu diagnostycznym raka jelita czyli kolonoskopii. Wyliczenia te wykazały, że jest to jedno z najbezpieczniejszych badań. Odsetek powikłań po jego wykonaniu to zaledwie 0,01%. W DCO przeprowadza się rocznie aż 1500 takich badań (europejskie zalecenia określają minimum na poziomie 200 rocznie).



Chirurdzy z Dolnośląskiego Centrum Onkologii są także liderami w stosowaniu nowoczesnych zabiegów tzw. ultra niskich zespożeń. – Takie zabiegi robi tylko kilka ośrodków w Polsce – podkreśla lek. Bartosz Kapturkiewicz, specjalista chirurg-onkolog, koordynator leczenia raka jelita grubego w DCO. – Dla pacjentów oznaczają one, że mogą żyć bez stomii. Nawet jeśli nowotwór ułożony jest bardzo nisko, technika operacji jest na tyle zaawansowana, że jesteśmy w stanie poradzić sobie z tymi trudnymi przypadkami i w konsekwencji oszczędzić narząd. Dla pacjenta i jego komfortu życia jest to niezwykle ważne.

Dolnośląskie Centrum Onko-

logii pod tą nazwą funkcjonuje od 1993 roku. Wcześniej od 1956 roku działało jako Wojewódzki Ośrodek Onkologiczny. Rocznie leczonych jest tam blisko 24 tys. pacjentów z czego 7,5 tysiąca to nowe rozpoznania nowotworów. Od początku działalności szpital funkcjonuje w XIX-wiecznych budynkach przy placu Hirszfelda we Wrocławiu, dlatego od wielu lat dyrekcja ośrodka zabiegała o budowę nowej siedziby. Nowy szpital ma zostać wybudowany do 2025 roku przy ul. Kosmonautów we Wrocławiu, rok temu samorząd województwa pokazał pierwszą koncepcję architektoniczną budynku.

Adamfi

Fot. materiały DCO

OD REDAKCJI: Wydaje się, że w tym ważnym procesie walki z rakiem, na każdym jej etapie potrzebna jest również sama edukacja i współpraca pacjentów między sobą. Takie zadanie ma tworzona obecnie w KSON-ie nasza organizacja o charakterze pacjencki. To Karkonoskie Centrum Edukacji Prozdrowotnej „VITA”, która na wzór pacjentów diabetologicznych integrowała będzie również leczących się na choroby nowotworowe, ortopedyczne, neurologiczne, kardiologiczne, diabetologiczne i inne i przy ścisłej współpracy z Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej, a także innymi placówkami medycznymi.



O bezpieczeństwie niepełnosprawnego w szkole

Szkoła to miejsce, gdzie uczeń niepełnosprawny pomimo swojej niepełnosprawności ma mieć możliwość zdobycia wiedzy. Jednak bardzo istotne jest także jego bezpieczeństwo.



Od urodzenia zmagam się z dziecięcym porażeniem mózgowym, dlatego – choć poruszam się samodzielnie – to muszę liczyć się z wieloma ograniczeniami. Tymczasem w klasie pierwszej lekcje w mojej szkole, w latach 90., odbywały się na piętrze i mama codziennie musiała zanosić mnie do klasy. To jedno. Dobrze by też było, żeby w szkołach pamiętano, aby dla dzieci niepełnosprawnych były specjalne, widoczne z daleka kamizelki, by uniknąć potrącenia przez rówieśników. Natomiast nauczyciele nie powinni prosić, by tacy uczniowie wchodzili na

drabinki, by np. powiesić mapę czy napisać na tablicy temat lekcji. Uczniowie z dysfunkcją ruchu powinni być otoczeni szczególną opieką i troską, także w szkole.

A teraz, w dobie koronawirusa, nauczyciele powinni szczególnie dbać o bezpieczeństwo niepełnosprawnych dzieci, które są bardziej narażone na zakażenie, nie tylko dlatego, że mają obniżoną odporność organizmu, ale także częściej dotykają poręczy, barierek czy mebli.

Kolejną istotną rzeczą jest bezpieczeństwo podczas lekcji wychowania fizycznego. Sport jest ważny w życiu każdego ucznia, a dla osoby z niepełnosprawnością tym bardziej. Jednak często bywa tak, że uczeń z porażeniem mózgowym ma zwolnienie z lekcji w-f, bo nie ma dla niego odpowiednich warunków i opiekuna, który mógłby z nim potrenować. Tak było w moim przypadku.

I jeszcze chciałbym poruszyć temat w czasie drogi do szkoły i z powrotem. Wszystko zależy od tego, czy dany uczeń jest w stanie robić to samodzielnie. W moim przypadku stan zdrowia mi na to nie pozwalał. Mama była

zobowiązana mnie zawozić i odbierać ze szkoły. Natomiast jeżeli stan zdrowia pozwala uczniowi na dojazd autobusem szkolnym, to powinien być pod baczna uwagę opiekuna.

Bezpieczeństwo ucznia z niepełnosprawnością jest bardzo ważne. Szczególnie w szkole powszechnej, gdzie jest bardzo dużo uczniów pełnosprawnych. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i edukacja w zakresie bezpieczeństwa. By uczniowie mieli świadomość na temat zagrożeń, które wynikają z niestosownego zachowania się w danej sytuacji. A także warto powiedzieć o skutkach, które mogą się pojawić. Takich, jak długotrwały pobyt w szpitalu czy ciężka rehabilitacja.

**Krystian Cholewa,
niepełnosprawny**

Fot. Archiwum domowe



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. Możliwość odbycia płatnych staży zawodowych.

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.

Szanowni Państwo!

Nazywam się Michał Fronik i prowadzę ogólnopolską kampanię

WYRÓWNYWANIE SZANS OPIEKUNOM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH.

Kampania ma na celu edukację, tych którzy na co dzień opiekują się osobami niepełnosprawnymi oraz chorymi. **Opiekunowie mają prawo do pobierania Świadczenia Pielęgniacyjnego, które obecnie wynosi 1971 złotych i stale rośnie.**

WAŻNE: Jeśli pobierasz emeryturę lub rentę i jest ona niższa niż 1971 złotych, a opiekujesz się najbliższym członkiem rodziny: mężem, żoną, dzieckiem, ojcem lub matką **TO MASZ PRAWO do wyższego świadczenia.**

W dowolnym momencie można wrócić (odwiesić) wypłatę emerytury lub renty jeśli zakończysz opiekę na niepełnosprawnym. Niepełnosprawność może być wynikiem choroby lub wypadku.

ZAPAMIĘTAJ:

**Twoja emerytura lub renta jest niższa niż 1971 złotych,
a Ty opiekujesz się niepełnosprawnym
– KONIECZNIE SKONTAKTUJ SIĘ ZE MNĄ!
Skorzystaj z przysługujących Ci praw
i ubiegaj się o większe pieniądze!**



Michał Fronik • m.fronik@euco.pl • tel. +48 509 296 638



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