



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

STYCZEŃ – LUTY

DWUMIESIĘCZNIK

1/119/2023

Zobacz, usłysz, poczuj!

str. 22-23



← W numerze 16-stronicowy DODATEK
DOSTĘPNOŚĆ A KOMUNIKACJA

Refundacja wyrobów medycznych w 2023 roku

W październiku 2022 roku minister zdrowia podpisał nowelizację Rozporządzenia w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie. Rozporządzenie to określa m.in. limity finansowania wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie ze środków publicznych, wysokość udziału własnego świadczeniobiorcy w tym limicie, a także kryteria przyznawania wyrobów medycznych i okresy ich użytkowania.

Korzyści z nowych regulacji odczują osoby, które potrzebują korekcyjnych soczewek okularowych do blizy i dali. Limit cenowy, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, wynosi 100 zł – zamiast dotychczas obowiązującego limitu na poziomie 50 zł. W przypadku osób pełnoletnich wkład własny uległ obniżeniu z 30 do 10%. Okres użytkowania nie uległ zmianie i w odniesieniu do dzieci jest ustalany wg wskazań medycznych, nie może być jednak krótszy niż 6 miesięcy, a w przypadku dorosłych wynosi 2 lata.

Oprócz soczewek kontaktowych twardych dofinansowanie zostało rozszerzone o soczewki hybrydowe i miniskleralne. Wkład własny świadczeniobiorcy wynosi 10% (obniżenie z 30%), jeżeli limit ceny zakupu nie przekracza 600 zł. Okres użytkowania niezmiennie

wynosi 1 rok. W przypadku monookularów, okularów lupowych oraz okularów lornetkowych do blizy i dali limit cenowy został podwyższony o 50 zł, są one zatem przyznawane bezpłatnie, jeżeli limit ceny zakupu nie przekracza 400 zł. Zwiększone zostało także dofinansowanie do zakupu lupy – z 80 zł na 200 zł.

Osoby, które nie ukończyły 26 r.ż. oraz mają ubytek słuchu przekraczający 30 dB mają prawo do refundacji zakupu aparatów słuchowych na przewodnictwo powietrzne oraz przewodnictwo kostne do kwoty 3000 zł za sztukę. Limity zostały zwiększone odpowiednio o 1000 zł w przypadku aparatów słuchowych na przewodnictwo powietrzne oraz o 1200 zł w przypadku aparatów na przewodnictwo kostne. Dofinansowanie przysługuje raz na 3 lata.

W przypadku osób, które ukończyły 26 r.ż. omawiana refundacja będzie przysługiwała w sytuacji, gdy ubytek słuchu przekracza 40 dB. Wsparcie dla tej grupy świadczeniobiorców wynosi do 1500 zł za sztukę w przypadku aparatów słuchowych na przewodnictwo powietrzne – wzrost refundacji o 500 zł oraz 3000 zł za jeden aparat na przewodnictwo kostne – podwyższenie limitu o 1200 zł. Osoby powyżej 26 r.ż. wnoszą wkład

w wysokości 30%. Dofinansowanie przysługuje raz na 5 lat.

W przypadku refundacji urządzeń wspomagających słyszenie dla osób, które nie ukończyły 26 r.ż., wkład własny został obniżony z 50 do 30%. Dofinansowanie takich urządzeń przysługuje raz na 5 lat.

Nowelizacja ułatwia również możliwość ubiegania się o dofinansowanie systemu monitorowania stężenia glukozy Flash, zastępującego monitorowanie glikemii za pomocą glukometru, m.in. o osoby niewidome chorujące na cukrzycę, posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności ze względu na dysfunkcję narządu wzroku leczone insuliną. Odpłatność u dorosłych pacjentów wynosić będzie 30%. Koszt jednego sensora to 250 zł, odpłatność wyniesie więc 75 zł. Częstotliwość zlecenia czujników została utrzymana comiesięcznie, jednak liczbę sztuk podwyższono z dwóch do maksymalnie trzech na miesiąc.

Z Narodowego Funduszu Zdrowia można otrzymać refundację kosztów jedynie do wysokości ustalonego limitu – wszystko ponad limit płaci osoba ubezpieczona, zopatrująca się w wyrób medyczny. Zlecenie na wyroby medyczne jest automatycznie potwierdzane przez lekarza lub osobę wystawiającą zlecenie w systemie eWUŚ (Elektroniczna Weryfikacja Upnień Świadczeniobiorcy). Nie ma więc potrzeby zgłaszania się ze zleceniem do siedziby NFZ, gdzie zlecenia były potwierdzane.

*Andrzej Koenig
Ociemniały*

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczałko, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Justyna Janicka, Jadwiga Trębacz – koordynator

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 Plock, Kostrogaj 1. Nakład 8000 egz.

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

Przełóżnijmy swoje domowe apteczki, *czyli abyśmy zdrowi byli*

Przy udziale farmaceutów z Apteki „Centrum” w Jeleniej Górze pacjenci z CEZ VITA dokonują sukcesywnie od stycznia br. przeglądów swoich domowych apteczek – mówi Regina Urbańska z Zarządu Stowarzyszenia VITA.



Wielość specjalizacji medycznych i lekarzy, a także „polska moda” na suplementy powoduje, że przyjmujemy „leki” garściami popijając je kawą, herbatą, sokami i jeszcze Bóg wie czym. Tymczasem nasza konsultantka i farmaceutka, mgr Sylwia Jarosz twierdzi, że źle stosowane leki mogą zakłócać rytm organizmu, a nawet szkodzić.

Dlatego w zaleceniach lekar-

skich oraz na ulotkach zawarte są informacje: czy lek należy spożywać rano czy wieczorem, przed jedzeniem, w trakcie, czy po. Z praktyki wiemy, że nasze domowe „apteki” są przepełnione lekami, których już dawno nie stosujemy. Czasami nie zwracamy też uwagi na ich datę ważności.

W takiej sytuacji przychodzą nam właśnie z pomocą farma-

ceuci z Apteki „Centrum”, którzy, jako pierwsi w Jeleniej Górze, organizują przegląd zgromadzonych w domu medykamentów.

– Aby umówić się na taki przegląd, trzeba zadzwonić do CEZ VITA (tel. 603 195 834) lub do Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze (tel. 75 75 24 254) – instruuje Regina Urbańska – i zarejestrować się na określony dzień, przeznaczyć na przegląd około godzinę i wraz z zapasem **wszystkich** zgromadzonych czy przyjmowanych przez pacjenta leków, udać się do apteki przy ulicy Letniej.

Dotychczas z przeglądu leków skorzystało kilkunastu członków VITY i organizacji zrzeszonych w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Mamy nadzieję, że ta dobra praktyka obejmie również inne apteki nie tylko w Jeleniej Górze.

Łukasz Muraszko

Fot. Pixabay.com

Warto dodać, że przygotowywane nowe prawo farmaceutyczne przewiduje większy niż dotychczas zakres wsparcia pacjentów przez pracowników aptek. Oprócz już stosowanych szczepień, będzie to holi- styczne doradztwo farmaceutyczne. Nie będziemy musieli po każdy medykament iść do lekarza, bo, w przypadku stałych leków, będzie je można dostać w aptece na podstawie tak zwanej recepty farmaceutycznej.



Większe dofinansowanie dla zatrudniających niepełnosprawnych

Pracodawcy zatrudniającemu osoby niepełnosprawne przy- służy ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) miesięczne dofinansowanie do wynagrodzenia pracownika niepełnosprawnego.

W grudniu 2022 roku Rada Ministrów przyjęła projekt nowelizacji ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Zakłada ona m.in. zwiększenie środków na Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) o dodatkowe ponad 400 mln zł rocznie. Dzięki temu będzie dodatkowe dofinansowanie dla pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnością.

Obecnie dofinansowanie wynagrodzenia pracownika ze znacznym stopniem niepełnosprawności wynosi 1950 zł miesięcznie, z umiarkowanym 1200 zł, a z lekkim 450 zł.

Od 1 stycznia 2023 roku stawki dofinansowania uległy zwiększeniu i przedstawiają się następująco:

- 2400 zł dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności (wzrost o 450 zł);
- 1350 zł dla osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności (wzrost o 150 zł)
- 500 zł dla osób z lekkim stopniem niepełnosprawności (wzrost o 50 zł).

Powyższe kwoty jak przypomina PFRON w odniesieniu do osób niepełnosprawnych, którym orzeczono chorobę psychiczną (02-P), upośledzenie umysłowe (01-U), całościowe zaburzenia rozwojowe (12-C) lub epilepsję (06-E) oraz niewidomych w stopniu znacznym i umiarkowanym (04-O), zwiększa się o:

- 1200 zł w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do znacznego stopnia niepełnosprawności (w sumie kwota dofinansowania wyniesie 3600 zł),
- 900 zł w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności (w sumie kwota dofinansowania wyniesie 2200 zł),
- 600 zł w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do lekkiego stopnia niepełnosprawności (w sumie kwota dofinansowania wyniesie 1100 zł).

Pracodawca zatrudniający pracownika z niepełnosprawnością może otrzymywać również dofinansowanie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

na wyposażenie stanowiska pracy dla pracownika z niepełnosprawnością. Wysokość dofinansowania na przystosowanie stanowiska pracy do potrzeb pracownika z niepełnosprawnością jest zależna od indywidualnego zapotrzebowania pracownika. Jednocześnie należy pamiętać, że łączna wysokość takiego dofinansowania nie może być wyższa niż piętnastokrotność przeciętnego wynagrodzenia.

Na polskim rynku pracy wielu pracodawców zatrudnia u siebie osoby z różną niepełnosprawnością. Mamy nadzieję, że powyższe informacje trafią zarówno do pracodawców jak i osób z niepełnosprawnością zatrudnianych na różnych stanowiskach dostosowanych do ich potrzeb.

Andrzej Koenig
Ociemniały



Naukowiec UPWr chce ukrócić proceder fałszowania miodów

Miody to jeden z tych produktów, którymi Polska może się poszczycić. Niestety coraz częściej, choć są one nazywane naturalnymi, wcale takie nie są. Doktorant UPWr Jordan Sycz dzięki grantowi z Narodowego Centrum Badań bada sposoby fałszowania miodów i tworzy prostą metodę weryfikacji ich składu.

Jordan Sycz chce przyjrzeć się bliżej sposobom fałszowania miodów naturalnych w celu opracowania prostych metod weryfikacji ich składu chemicznego oraz pochodzenia geograficznego. A wszystko to w ramach projektu „Analiza zafałszowań składu chemicznego oraz pochodzenia geograficznego naturalnych miodów pochodzących z terenu Polski i Europy w odniesieniu do miodów wzbogaconych i ziołomiodów za pomocą technik chromatograficznych sprzężonych z detekcją masową”, na który otrzymał blisko 210 tys. złotych.

– Z definicji miód to produkt naturalny wytwarzany m.in. przez pszczoły z roślin miododajnych, wykazujący szereg udowodnionych właściwości prozdrowotnych oraz posiadający wysoką wartość odżywczą. Skład chemiczny miodu naturalnego może różnić się w zależności od klimatu i warunków środo-

wiskowych, sposobu produkcji czy rodzaju surowca, z którego powstał. Niestety coraz częściej mamy do czynienia z nieuczciwymi praktykami rynkowymi – mówi Jordan Sycz i dodaje, że to miody zafałszowane, których rynek z roku na rok coraz trudniej kontrolować.

Dlaczego? W przypadku komercyjnych analiz miodów przeprowadzanych rutynowo



wykonuje się tylko podstawowe badania fizykochemiczne stosując podejście ogólne, natomiast we współczesnym świecie metody fałszowania produktów spożywczych są coraz bardziej złożone i wyrafinowane.

– Ostatnio głośno zrobiło się o zafałszowaniach tzw. miodów wzbogaconych. To m.in. ziołomiody, gdzie zamiast naturalnie zebranego pożytku pszczelego, pszczoły karmione są syropem cukrowym, dodatkiem hydrolyzatów ziołowych lub olejków eterycznych wyizolowanych z roślin olejkodajnych. Stwa-

rza to duże pole do zafałszowań składu miodów naturalnych oraz utrudnia ustalenie pochodzenia botanicznego i geograficznego. Mało tego, zdarza się, że do takich miodów dodawany jest celowo pyłek z innej rośliny by utrudnić prawidłową identyfikację – opowiada naukowiec UPWr.

Jordan Sycz zajmie się m.in. badaniem zmian składu chemicznego miodów na każdym z poszczególnych etapów jego produkcji i przetwarzania przez pszczoły oraz różnicami w profilach lotnych miodów i wykrywaniem zafałszowań w złożonych matrycach miodów wzbogaconych i ziołomiodów. Projekt ma dostarczyć także kompleksowej wiedzy na temat tzw. związków

markerowych oraz specyficznych profili chemicznych (metoda „fingerprinting”) pozwalających na dokładną analizę zafałszowań nie tylko w produkcie końcowym, ale również na etapie wytwarzania czyli pożytku pszczelego (pyłku, nektaru i spadzi). Przeanalizowane zostaną m.in. miody najczęściej dotknięte nieuczciwymi praktykami fałszowania takie jak miód rzepakowy, wrzosowy, gryczany, spadziowy, akacjowy, nawłociowy, faceliowy czy lipowy.

(UPWr/ oprac. boch)

Fot. Tomasz Lewandowski / UPWr



Klub kibica ma roczek!

W drugiej połowie stycznia br. w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych świętowano pierwsze urodziny organizacji skupionej w ramach KSON-u, czyli Karkonoskiego Klubu Kibiców Niepełnosprawnych.

KKKN ma za sobą przejechane 8113 km, 86 wydarzeń sportowych, w tym 26 wyjazdów poza Jelenią Górą. Radośni kibice wspierają jeleniogórskie kluby: MKS Karkonosze (piłka ręczna i piłka nożna), KS Wichos (koszykówka kobiet), KS Sudety (koszykówka mężczyzn), UKS Śniadek (piłka ręczna chłopców), ale organizują również wyjazdy na mecze ekstraklasy i reprezentacji Polski.

– Dochodzą do mnie sygnały, że w halach brakowało takiego doping. Bawimy się, kibicuje-

my z uśmiechem – powiedział Mariusz Marczak, prezes Karkonoskiego Klubu Kibiców Niepełnosprawnych. – Jak jesteśmy w danym mieście, staramy się przy okazji je zwiedzać, żeby było jeszcze ciekawiej – zaznaczył szef stowarzyszenia. Byliśmy m.in. w łódzkiej Atlas Arenie na turnieju finałowym o awans do I ligi koszykarek, gdzie wygrał nasz Wichos. Wyjazdy na reprezentację łączymy z warsztatami KKN-ów, gdzie uczymy się jak w danym mieście radzą sobie z barierami, problemami organi-

zacyjnymi – opowiada M. Marczak, który zapowiada, że jeleniogórscy kibice w drugim roku działalności będą też częściej na meczach wyjazdowych.

Wszyscy zgodnie potwierdzają, że tworzą wielką rodzinę i wspierają się w miarę możliwości. Podczas uroczystości w siedzibie KSON-u gośćmi specjalnymi byli szef ogólnopolskiej Federacji Kibiców Niepełnosprawnych oraz KKN-u Śląska Wrocław.

– W podsumowaniu rocznej działalności KKKN nie można

pominać pracy lidera, Mariusza Marczaka. To klucz do sukcesu organizacji, które świetnie funkcjonują na rynku. To lider, który ma wokół świetnych ludzi. Liczę na to, że jeleniogórski KKN będzie nadal tak dobrze funkcjonować jak do tej pory – powiedział Michał Fitas, prezes Federacji Kibiców Niepełnosprawnych. – KKN-y to rodzina, spędzamy razem święta, urodziny, chcemy być razem. Czasem mecz jest słaby, ale kluczem jest spotkanie się, bycie razem, kibicowanie – dodał M. Fitas.

– Karkonoski KKN wiele zawdzięcza Mariuszowi Marczakowi, który pociągnął za sobą ludzi na stadiony, hale w Jeleniej Górze, ale i we Wrocławiu i w całej Polsce – wyznał Paweł Parus, prezes KKN-u Śląska Wrocław.

Prezes KSON-u również cieszy się, że wśród osób z niepełnosprawnościami jest tylu kibiców.

– KKKN zaznaczył ślad działań KSON-u w sporcie. Niektórzy myśleli na początku, że to będzie grupa szalikowców, która wykrzykuje słowa niekoniecznie znajdujące się w książce modlitewnej i trzeba było im wytłumaczyć, że to kulturalny doping, nauka dostępności – powiedział Stanisław Schubert, który cieszy się, że działalność klubu sprawia, że niektórzy chętnie wychodzą z domu i uczestniczą w życiu miasta, mimo niepełnosprawności.

Z zaproszenia na urodziny KKKN-u skorzystali przedstawiciele sekcji piłki ręcznej Karkonoszy oraz koszykarskiego Wichosia, którzy dziękowali za wsparcie z trybun. Był też zastępca prezydenta Jeleniej Góry Janusz Łyczko oraz wiceprzewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego Marek Obrębalski.

Warto dodać, że w KSON-ie powstała kolejna, 17. organizacja członkowska. Klub Victoria Jelenia Góra chce stawiać również na sport osób niepełnosprawnych.

Przemek Kaczałko
Fot. Przemek Kaczałko





Śmierć jednego z małżonków, którzy są emerytami, wiąże się dla wdowy czy wdowca ze znacznym obniżeniem poziomu życia. Czy ich sytuację poprawić mógłby dodatek wdowi?

Obecnie wdowa czy wdowiec po śmierci męża czy żony musi zdecydować, czy zachować swoją emeryturę, czy zrezygnować z niej i skorzystać z renty rodzinnej, która wynosi 85 proc. emerytury żony lub męża. Nie zmienia to faktu, że kwota renty rodzinnej powoduje realne zmniejszenie się środków na prowadzenie gospodarstwa domowego. Jest potrzeba wsparcia takich osób np. w postaci dodatku

dla wdów i wdowców. Obywatelski projekt ustawy o rencie wdowiej ma za założenia zagwarantować emerytom godne życie i normalne funkcjonowanie po stracie współmałżonka. To obywatelski projekt, przewidujący rentę wdowią – dodatkowe świadczenie dla emerytów wdowców. W Polsce takich osób jest ok. 1,5 mln.

Obecnie trwają nad tym projektem prace ustawodawców, wymagają jednak jeszcze analiz statystycznych i naukowych.

W Kołobrzegu zebrano już kilkadziesiąt podpisów pod inicjatywą ustawodawczą dotyczącą właśnie tak zwanej wdowiej renty. Akcja taka w całym kraju potrwa do końca marca. Inicjatywa uzyskała poparcie Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych.

„Rosnące koszty utrzymania, leków i żywności są powodem, dla którego zwłaszcza owdowiałym emerytom żyje się wyjątkowo trudno.”

Aby projekt ustawy trafił do Sejmu i był od razu procedowany, należy zebrać 100 tys. podpisów na terenie całego kraju. W Kołobrzegu

podpisy są zbierane w najbardziej uczęszczanych miejscach np. w ratuszu, przy wejściu na moło, a także w Kołobrzegu na ulicy Granicznej w każdy piątek od 16.00 do 17.00.

Propozycja dodatku wdowiego polega na przyznaniu wdowie lub wdowcowi dodatkowego świadczenia w wysokości 25 proc. emerytury zmarłego małżonka. Dodatek ten przysługiwałby na wniosek wdowy lub wdowca po złożeniu wniosku do instytucji wypłacającej świadczenie osobie zmarłej. Możliwość pobierania w przyszłości takiego dodatku budzi duże emocje w środowiskach emerytów, gdzie – nie oszukujmy się – większość raczej nie należy do krezusów.

– Faktem jest, że dopóki emeryci małżonkowie żyją i pobierają emeryturę to mogą się jakoś utrzymać. W przypadku śmierci jednego z nich utrzymanie się z pojedynczej emerytury to jest już bardzo duży kłopot. Choćby ze względu na rosnące koszty żywności, leków i ogrzewania mieszkań – mówi pan Jerzy, 70-letni kołobrzeżanin spotkany przed ZUS-em. – Oby jak najszybciej ta ustawa weszła w życie. Mniej będzie biedy i ludzkich dramatów – dodaje jego żona.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Korpus Wsparcia Seniorów – może to coś dla Ciebie?

W całym kraju, także w Kołobrzegu powstają Korpusy Wsparcia Seniorów. Czym jest ta inicjatywa?

Jest to tzw. teleopieka obejmująca korzystanie przez seniorów z dostępu do opieki na odległość za pośrednictwem teleopaski, czyli specjalny program, dedykowany osobom, mieszkającym samotnie i nie mogącym liczyć na pomoc bliskich. Jego celem jest poprawa poczucia bezpieczeństwa osób starszych oraz ich możliwości samodzielnego funkcjonowania

w miejscu zamieszkania. Z teleopieki korzystać np. mogą już kołobrzeżanie powyżej 65. roku życia, którzy ze względu na stan zdrowia mają problemy z codziennym funkcjonowaniem, a także mieszkają samotnie lub z osobami, które również ze względu na stan swojego zdrowia nie mogą zapewnić im odpowiedniej opieki.

Usługa teleopieki jest nieodpłatna, a udzielenie wsparcia nie zależy od wysokości dochodów seniora i nie wymaga przeprowadzenia rodzinnego wywiadu środowiskowego, ani wydania decyzji

administracyjnej. Zgłoszenia do udziału w programie, dotyczącego objęciem usługą opieki na odległość kołobrzeżanie mogą składać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej przy ulicy Okopowej 15.

Jolanta Wiatr

GDZIE W POLSCE? Nie tylko starsi kołobrzeżanie mogą korzystać z teleopieki. Korpusy Wsparcia Seniorów powstają licznie w całej Polsce. Jeśli nie wiecie, czy w miejscu waszego zamieszkania lub w okolicy uruchomiono już Korpus Wsparcia Seniorów, a czujecie potrzebę, by zostać objęci tym programem możecie uzyskać taką informację za pośrednictwem ogólnopolskiej infolinii, pod tel. 22 505 11 11.

Tekst alternatywny CZYLI OPISY GRAFIKI I ZDJĘĆ

W ostatnim czasie, podczas luźnej rozmowy, znajomy zadał mi pytanie: słuchaj jak ty możesz kliknąć zdjęcie „lubię to”, skoro jesteś osobą niewidomą? Na pewno wiele osób z środowiska osób z dysfunkcją wzroku spotyka się z takimi pytaniami. Odpowiedzią na to jest „tekst alternatywny”. Spróbuję odpowiedzieć poniżej, na czym to polega.

Wiele osób umieszcza na portalach społecznościowych lub stronach internetowych zdjęcia lub grafiki w formatach .jpg lub .png. Aby zadbać o ich dostępność dla osób z niepełnosprawnościami wzroku, powinniśmy wprowadzić dla nich tzw. tekst alternatywny.

Tekst alternatywny to informacja „zaszyta” w kodzie strony internetowej przy obrazku oraz zdjęciu, dzięki której programy czytające, których osoby niewidome używają, będą w stanie dostarczyć dla użytkownika informację, o czym jest obrazek czy zdjęcie.

W uproszczeniu, każda osoba niewidoma, ociemniała oraz słabo widząca nie ma możliwości zobaczyć zdjęcia tak jak osoba widząca. Dlatego pomocny jest tutaj „tekst alternatywny”, który można porównać do „audiodeskrypcji” zdjęcia lub grafiki.

Wiele osób zadaje sobie teraz pytanie: jak to zrobić, aby tekst alternatywny dodać do zdjęcia? Tutaj posłużę się fachowymi wskazówkami z sieci: w swoim systemie CMS do zarządzania treścią w edytorze tekstowym musisz odszukać ustawienia „Właściwości obrazka” dla danej grafiki. W większości przypadków w edytorach tekstowych wystarczy dwa razy szybko kliknąć na obrazek, żeby pojawiło się okno z ustawieniami.

W przypadku powyżej, w pole „tekst zastępczy” wpisujesz tekst alternatywny, czyli to, co znajduje się na obrazku. I gotowe!

Teraz pojawiają się w głowie kolejne pytania: co tam wpisać? Jak

długi ma być ten opis? Jak to powiązać z tematyką mojego artykułu lub posta?

Google podpowiada: używaj krótkich, ale opisowych nazw plików i alternatywnych tekstów. Zaleca też: nie dodawaj do alternatywnego tekstu wielu słów kluczowych ani nie kopiuj i nie wklejaj całych zdań.

Wynika stąd, że tekst alternatywny musi zwięźle przekazywać to, co jest na obrazku.

Unikaj więc kwiecistych zdań, takich jak np.: „Na załączonym obrazku widać stojącego w porcie dobrze ubranego mężczyznę w sile wieku, który z malującą się na twarzy tęsknotą spogląda na statek odpływający w stronę zachodzącego słońca”.

Tekst alternatywny należy stosować także dla wszystkich elementów nietekstowych, czyli również dla wykresów, tabel, przycisków będących grafikami, filmów itd.

Jeżeli w artykule dodajemy Galerię zdjęć, to dla każdego zdjęcia musimy stworzyć unikalny tekst alternatywny. Taki sam opis dla wszystkich zdjęć to częsty zabieg, który niestety jest błędem. Dobrą praktyką jest również zmiana nazw plików przed ich wgraniem na stronę internetową do artykułu. Dla każdego zdjęcia opis alternatywny powinien być unikalny. Unikajmy więc operacji typu „kopiuj-wklej” tego samego atrybutu „alt” dla wszystkich zdjęć.

Dodawanie tekstu alternatywnego przez osobę widzącą nie jest trudnym zadaniem. Można się tego nauczyć naprawdę szybko aby

właśnie nam, osobom z dysfunkcją wzroku ułatwić „przeoglądanie” stron internetowych oraz portali typu: facebook, Instagram. Na przełomie listopada i grudnia 2022 roku przebywałem ze znajomym, który prowadzi Firmę Stebel Consulting dostępność cyfrowa audyty szkolenia doradztwo” w Centrum Kultury „Dwór Artusa” w Toruniu, gdzie prowadziliśmy trzydniowe szkolenie z dostępności. Jednym z tematów był „Tekst alternatywny” właśnie na facebooku Centrum Kultury. Wiele w tej kwestii jest do poprawienia. Opisy zdjęć nie były w tym miejscu co powinny się znajdować. Tekst alternatywny jest „zaszyfowany” i dla osoby, która nie ma włączonego programu udźwiękawiającego jest to nie do sprawdzenia. Od grudnia 2022 r. naprawdę większość postów, zdjęcia są opisane i spokojnie mogę sobie wyobrazić, co na danym zdjęciu się znajduje, a wydarzeń, warsztatów, koncertów „Dwór Artusa” organizuje wiele. Zainteresowanych zapraszam do odwiedzenia, ale trzeba mieć włączony program udźwiękawiający (można pobrać sobie darmowy program NVDA).

” Dodawanie tekstu alternatywnego przez osobę widzącą nie jest trudnym zadaniem. Można się tego nauczyć naprawdę szybko aby właśnie nam, osobom z dysfunkcją wzroku ułatwić „przeoglądanie” stron internetowych. ”

Okazuje się więc, że tekst alternatywny jest bardzo pomocny w zapewnianiu dostępności treści osobom z niepełnosprawnościami wzroku.

Pomaga również w pozycjonowaniu strony internetowej, ponieważ umiejętnie połączony z kontekstem informacji zawartych w tekście może znacząco przyczynić się do zwiększenia widoczności danego artykułu, co polecam również redakcji naszego dwumiesięcznika.

*Andrzej Koenig
ociemniały*

Karpacz/Jelenia Góra: znikają bariery w urzędach

Już wkrótce zdecydowanie bardziej dostępne dla osób niepełnosprawnych staną się budynki Urzędu Miasta w Karpaczu oraz Starostwa Karkonoskiego w Jeleniej Górze przy ul. Kochanowskiego.

Zakres inwestycji, która zostanie przeprowadzona w magistracie Karpacza jest bardzo szeroki. Obejmuje rozbudowę – dobudowę nowej części urzędu oraz przebudowę części istniejącej. Zadanie dotyczyć będzie również wykonania zagospodarowania terenu nieruchomości, w tym między innymi: dojazdu, miejsc postojowych, dojścia do urzędu, nasadzeń zieleni oraz przyłączy i instalacji zewnętrznych, a także likwidację kolizji z siecią elektroenergetyczną.

– Po zakończeniu prac budynek magistratu stanie się bardziej przyjazny dla osób starszych i niepełnosprawnych – mówi burmistrz Karpacza Radosław Jęcek. – W tej chwili samo wejście do urzędu po schodach odstrasza osoby niepełnosprawne i starsze. Poprawią się też warunki dojazdu i dojścia do magistratu. Będą one dostosowane pod kątem przyszłej przebudowy deptaka. W dalszej perspektywie chcielibyśmy zamknąć dojazd do



urzędu od strony ul. Konstytucji 3 Maja oraz wybudować podziemny parking od strony ul. Nad Łomnicą.

W budynku Starostwa Powiatowego przy ul. Kochanowskiego w Jeleniej Górze już wkrótce zostanie zamontowana i uruchomiona platforma schodowa wewnętrzna, zasięgiem obejmująca pierwsze i drugie piętro obiektu (platforma powinna i będzie posiadać wszelkie wymagane przepisami dopuszczenia do użytkowania w obiektach użyteczności publicznej). Starostwo Powiatowe na jej zakup i montaż otrzymało dofinansowanie w wysokości 200 tysięcy złotych z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – to ok. 80 proc. inwestycji.

Dzięki temu poprawi się dostępność budyn-

ku starostwa przy ul. Kochanowskiego – mówi starosta karkonoski Krzysztof Wiśniewski. – Do tej



Fot. Starostwo Powiatowe

pory podobne urządzenie było instalowane jedynie na parterze obiektu. Obecnie jeśli osoby niepełnosprawne, chcą załatwić sprawę w wydziałach mieszczących się na pierwszym i drugim piętrze budynku to urzędnicy schodzą do nich na parter. Chcemy zlikwidować niedogodność w możliwości dostania się na przykład do sali gdzie odbywają się posiedzenia rady powiatu – dodaje starosta.

Adamfi



Fot. Starostwo Powiatowe

Wolontariat w jeleniogórskim pogotowiu ratunkowym

Pogotowie Ratunkowe z Jeleniej Góry jako jedna z pierwszych jednostek ochrony zdrowia w Polsce oficjalnie zainaugurowało działalność wolontariatu, jako część promowanego przez nie ratownictwa obywatelskiego.

Akcja wystartowała oficjalnie 14 lutego. Tego dnia w Galerii Nowy Rynek pracownicy pogotowia przygotowali stoisko promocyjne, na którym można było dowiedzieć się co oznacza ratownictwo obywatelskie i dlaczego tak ważne jest, aby medycy ratujący życie mieli w tym wsparcie społeczeństwa. Można było też wypełnić ankietę i za jej pomocą wyrazić chęć przystąpienia do wolontariatu w pogotowiu.

– Jesteśmy jednym z pierwszych zakładów opieki medycznej w Polsce, który wdraża u siebie wolontariat – mówi rzecznik prasowy Pogotowia Ratunkowego w Jeleniej Górze Piotr Bednarek.



Fot. Adamfi

– Wolontariuszem w pogotowiu może być osoba w wieku powyżej 16 lat (niepełnoletni za zgodą rodziców) z odpowiednim stanem zdrowia. Osoby takie będą mogły uczestniczyć w naszych akcjach, pomagać lekarzom, pielęgniarkom i ratownikom w zabezpieczeniach medycznych, a te osoby spośród nich, które ukończą kurs kwalifikowanej pierwszej pomocy uzyskają możliwość brania udziału w wyjazdach zespołów ratow-

nictwa medycznego. Zyskają też dostęp do naszych szkoleń wewnętrznych i akcji społecznych. Wolontariusz będzie miał możliwość poprzez kontakt z profesjonalnymi medykami zatrudnionymi w pogotowiu zdobyć wiedzę i umiejętności niezbędne do ratowania życia.

Druga akcja, która była promowana 14 lutego to „Wspieram Pogotowie”. W jej ramach pogotowie szuka firm i osób prywatnych, które mogą wspierać jego działalność rzeczowo oraz finansowo. Dotyczy to nie tylko zakupu sprzętu medyczno-ratowniczego ale także np. wyposażenia części socjalnych podstacji terenowych pogotowia.

W ubiegłym roku Pogotowie Ratunkowe w Jeleniej Górze z darowizn uzyskało 160 tysięcy złotych. Pieniądze te pozwoliły między innymi na zakup sprzętu o wyższym standardzie nie ten podstawowy kupowany ze środków budżetowych. Dały także możliwość prowadzenia działalności edukacyjnej oraz organizacji I Europejskiego Forum Ratownictwa Medycznego.

Opr. Adamfi



Fot. Archiwum Jelonki.com

Pogotowie Ratunkowe w Jeleniej Górze



To nie jest biuletyn, ale czasopismo

Niedzielę spędziłam czytając ostatni numer „Niepełnosprawni Tu i Teraz”. To wspaniale redagowane czasopismo. Zdziwiła mnie bogactwo treści i bogactwo form dziennikarskich, bo poważna publicystyka współgra z klasycznym reportażem i reportażem literackim. Pod względem językowym pismo jest po prostu wręcz wypielegnowane. Dlatego, moim zdaniem, ze względu na bogactwo formy i treści, to wspaniałe dziennikarstwo nijak się ma do określenia Biuletyn.

Jeśli można coś zasugerować, to należałoby inaczej definiować ten gatunek czasopisma. Można je przedstawiać czytelnikowi jako periodyk albo po prostu czasopismo, bo to absolutnie nie jest biuletyn, tylko szlachetnej natury dziennikarstwo. I jakim cudem już tyle lat bezpłatnie trafia do rąk czytelników?

Gratuluje – podziwiając Wydawcę, Kierownictwo i Zespół Redakcyjny.

Maria Suchecka

MARIA SUCHECKA, jeleniogórzanka, pracy dziennikarskiej poświęciła ponad trzydzieści lat, jej teksty były drukowane na łamach ogólnopolskich gazet. Jest również współorganizatorką wielu konferencji z udziałem niepełnosprawnych. Jej działalność ma swój znak rozpoznawczy w postaci Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnońskiej, którego jest współzałożycielką i w tym stowarzyszeniu redagowała wiele almanachów. Wydała kilka tomików poezji i książek.

(Źródło: Jelonka.com)

Dziękuję, że jesteście

Od dłuższego czasu jestem czytelniczką Biuletynu „Niepełnosprawni Tu i Teraz”. Jestem schorowana i tu znajduję wiele treści, które mnie interesują, ale także wiele porad, z których chętnie korzystam i artykułów o ludziach, którzy mimo wieku i chorób zachowują pogodę ducha i nie rezygnują z marzeń i pasji, co w trudnych chwilach podnosi na duchu.

Kilka tygodni temu przekonałam się na własne oczy, że nie jestem odosobniona. W jedną z niedziel stycznia, jak każdej niedzieli, wybrałam się na mszę do Kościoła Łaski (d. garnizonowy) w Jeleniej Górze. W przedsiönku zauważyłam okazały stos ostatniego wydania Biuletynu. Pomyślałam, że wezmę jeden z nich jak będę wychodzić z kościoła. I co się okazało? Chociaż nie wychodziłam jako jedna z ostatnich, to Biuletynu dla mnie zabrakło. Nie było już ani jednego! Nie zmartwiłam się, bo wiedziałam, że dostanę go w aptece czy przychodni. Piszę o tym dlatego, żeby utwierdzić Was, że jesteście potrzebni i wyczekiwani.

Stała Czytelniczka



Droga Redakcjo

Jestem niepełnosprawną Ciepliczanką. Zawsze w naszym kościele w Cieplicach pw. Matki Bożej Miłosierdzia za czasów zmarłego wspaniałego Proboszcza Józefa Steca mogłam uczestniczyć w pięknych kulturalnych wydarzeniach jak np. Dzień Matki, ale także mogliśmy odebrać naszą gazetę „Niepełnosprawni Tu i Teraz”. Podobno w miesiącu parafia dostawała do rozdania parafianom ponad 200 egzemplarzy tego ciekawego czasopisma.

Teraz są kłopoty, po gazetę muszę chodzić do Kościoła Ojców Pijarów, bo nowy Proboszcz tej gazety nie chce. Czy możecie to wyjaśnić, bo po Mszy św. rozmawiałam na ten temat ze znajomymi.

Pani Józefa (nazwisko do wiadomości Redakcji)

OD REDAKCJI: O sprawach związanych z dystrybucją naszego dwumiesięcznika będziemy pisali w kolejnych wydaniach naszego czasopisma

Za sugestią Wydawcy, od następnego – marcowo-kwietniowego – wydania, z nazwy czasopisma „Niepełnosprawni Tu i Teraz” znika Biuletyn. Zastąpi go DWUMIESIĘCZNIK. Zespół redakcyjny NTIT

Seniorzy z Podgórzyna WŚRÓD LIDERÓW

Gminna Rada Seniorów w Podgórzynie (powiat karkonoski) jako jedna z dziesięciu rad seniorów w kraju została uznana za laureata w konkursie „Liderzy aktywności społecznej 60+” edycja 1/2022 zorganizowanym przez Stowarzyszenie Ogólnopolskie Porozumienie Rad Seniorów z siedzibą w Krakowie.

Gminna Rada Seniorów powstała na początku 2017 roku. Była wtedy pierwszym takim gremium na terenie ówczesnego powiatu jeleniogórskiego (obecnie karkonoskiego). To z jej działalności czerpały wzorce kolejne rady, które w kolejnych latach powstały m.in. w Szklarskiej Porębie, Janowicach Wielkich, Kowarach i Mysłakowicach. Aktywność podgórzyńskich seniorów przyczyniła się do powołania Rady Seniorów Powiatu Karkonoskiego. Jej przewodniczącym jest kierujący również

Radą Seniorów Gminy Podgórzyn Zdzisław Ratajski.

– Nasza rada została liderem ruchu senioralnego w regionie – mówi Z. Ratajski. – Doceniono też fakt, że udało nam się zorganizować szereg imprez dla naszego środowiska. Wystosowaliśmy też dwie petycje do posłów i innych instytucji dotyczące uregulowania spraw finansowania gminnych rad seniorów oraz podwyższenia dodatku pie-



łęgnacyjnego dla osób w wieku 75+.

– Jako gmina przyjazna seniorom staramy się wspierać wszelkie działania na rzecz tego

W powiecie karkonoskim rady seniorów funkcjonują także w gminach: Piechowice, Szklarska Poręba, Janowice Wielkie, Kowary i Mysłakowice.

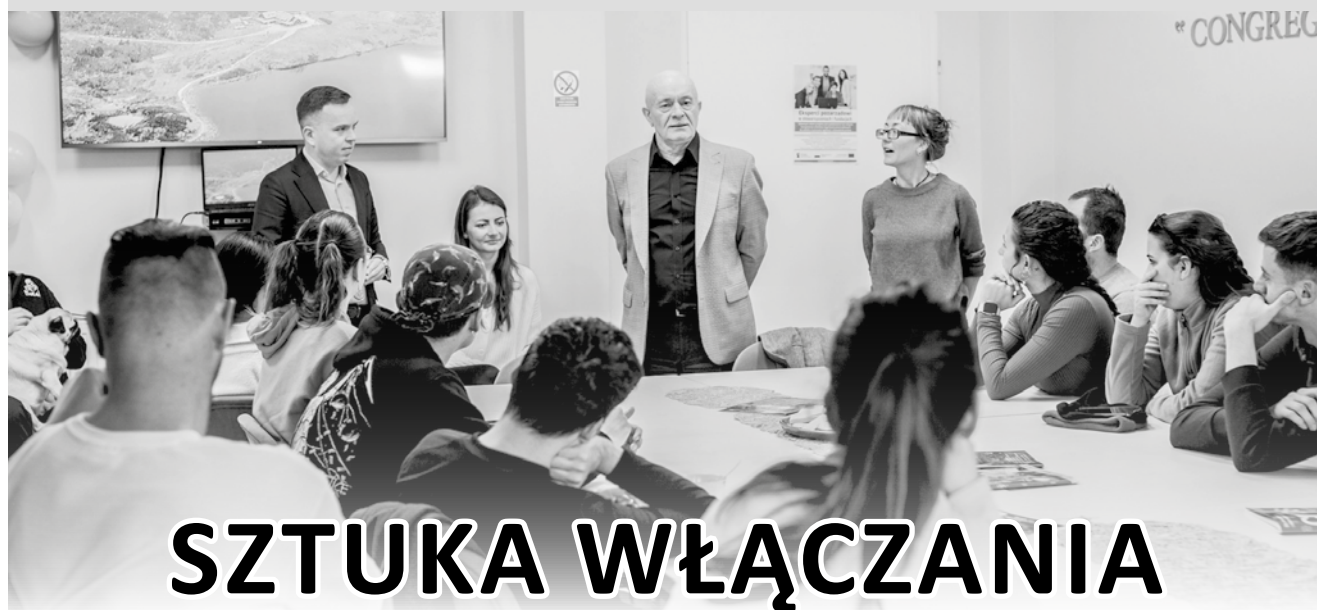
środowiska – dodaje wójt Mirosław Kalata. – To u nas powstała pierwsza w powiecie Gminna Rada Seniorów. Dla naszych seniorów organizujemy wyjazdy oraz imprezy mające służyć ich integracji. Na terenie gminy prowadzimy też kluby seniora.

Gminne rady seniorów w założeniu składają się z przedstawicieli osób starszych oraz reprezentantów podmiotów działających na rzecz osób starszych. W szczególności przedstawiciele organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku. Rada seniorów jest powoływana uchwałą Rady Gminy.

Rolą gminnej rady seniorów jest przede wszystkim komunikowanie potrzeb osób starszych poprzez opinowanie i konsultowanie dotyczących ich decyzji lokalnych władz. Może ona jednak podejmować również wiele innych działań na rzecz poprawy sytuacji seniorów i senierek w gminie. Według szacunków – aktualnie w Polsce rady seniorów działają w około 350 gminach, przy ogólnej liczbie 2477 gmin.

Adamfi

fol. Gminna Rada Seniorów z Podgórzyna



SZTUKA WŁĄCZANIA

20 przedstawicieli europejskich organizacji pozarządowych działających na rzecz młodzieży ze specjalnymi potrzebami gościło w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Wydarzenie zostało zorganizowane w ramach międzynarodowego kursu szkoleniowego ART of Inclusion 2 realizowanego z programu Erasmus+ przez Fundację Holistycznego i Zrównoważonego Rozwoju „Windmill Tree” z Leśnej.

– To już drugi kurs szkoleniowy, który organizujemy w Polsce, a dotyczy on sztuki włączania młodzieży z niepełnosprawnościami w różne rodzaje aktywności sportowej – opowiada Hrystia Pavlutska, prezeska Windmill Tree.

W tygodniowym szkoleniu, które odbyło się na początku lutego br. w Trzcińsku, brali udział reprezentanci NGO-sów z różnych zakątków Europy m.in.: z Grecji, Portugalii, Bośni i Hercegowiny czy Albani. Łącznie 20 osób,

a w tym instruktorzy, nauczyciele, psychoterapeuci. Wśród uczestników nie zabrakło delegacji z Ukrainy. Marina Slot z Odessy na co dzień pracuje z dziećmi niepełnosprawnymi. Jest muzykoterapeutką. – Takie międzynarodowe spotkania są niezwykle motywujące – opowiada Marina. – Poprzez wspólną integrację uczymy się wzajemnie. Poznajemy dobre praktyki, wymieniamy doświadczenia, a w pracy z młodzieżą jest szczególnie ważne.

Pełna wzruszeń i emocji wizyta w KSON odbyła się po raz pierwszy, ale jak zapewnia Stanisław Schubert, prezes KSON, na pewno nie po raz ostatni. – Chcielibyśmy poszerzyć naszą działalność o zadania związane z aktywizacją sportową młodzieży niepełno-

sprawnej – mówi prezes. – Sport i turystyka społeczna są dla nas jednym ze strategicznych priorytetów. Przedstawił też dotychczasowe osiągnięcia w tej kwestii, a największe wrażenia na europejskich gościach zrobiła nagrodzona tytułem „Lidera Dostępności” trasa turystyczna z Kopy do Równi pod Śnieżką, dostosowana dla potrzeb osób niepełnosprawnych i rodzin z dziećmi na wózkach.

– Nawet u nas we Włoszech jeszcze nie spotkałam się z tego typu trasą – przyznaje Elena Betti z Ravenny. – Cieszę się, że Polska ma swoje zasługi w tym zakresie.

O wyróżnionej trasie turystycznej w Karkonoszach informowaliśmy Państwa na łamach dwumiesięcznika „Niepełnosprawni Tu i Teraz” w poprzednim wydaniu. Przypomnieć jednak należy, że jest ona wyjątkowym przykładem planowania uniwersalnego, czyli takiego, które zakłada, że to



co jest dobre dla ludzi niepełnosprawnych, jest na pewno dobre dla wszystkich.

O innym wymiarze sportowej aktywności na terenie Kotliny Karkonoskiej opowiadał także Paweł Gluza, prezes jeleniogórskiego klubu sportowego Victoria. – Pracujemy z dziećmi i młodzieżą, która w obecnych czasach ma więcej specjalnych potrzeb niż kiedyś, nie tylko fizycznych, ale przede wszystkim emocjonalnych – zaznacza prezes. – W odpowiedzi na duże zainteresowanie, udało nam się na przykład stworzyć piłkarską sekcję dla dziewcząt.

Równość płciowa to jeden z ważniejszych aspektów inkluzywności, czyli włączenia, zatem takich działań, które obejmują całość, są przeznaczone dla wszystkich. Dla Martena Jansena z Holandii działania przedstawione przez szefa jeleniogórskiej Victoria były odzwierciedleniem tego, czym od lat sam się zajmuje, czyli popularyzacją sportu młodych w Holandii, a w szczególności korfballu.

– Korfball to dynamiczna, ale niekontaktowa gra, która stanowi połączenie piłki ręcznej i koszykówki – tłumaczy Jansen.



– W drużynie są 4 kobiety i 4 mężczyźni, mogą w nią grać i starsze, i młodszy. Co ciekawe, korfball uprawiają zawodnicy z 67 krajów, w tym z Polski, która w rozgrywkach plasuje się w drugiej części stawki.

W ramach sudeckiej wizyty studyjnej uczestnicy szkolenia poznali również Lucynę Kornobys, polską niepełnosprawną lekkoatletkę, medalistkę igrzysk paraolimpijskich, mistrzostw świata i Europy. Wraz z podopiecznymi Naszej Fundacji w Hali Sportowej Szkoły Podstawowej nr 8 w Jeleniej Górze pod patronatem tytułowanej paraolimpijki został

rozegrany mecz piłki siatkowej na siedząco.

– To było świetne doświadczenie dla nas wszystkich – opowiada Katarzyna Petyniak z Fundacji Windmill Tree. – Podobnie jak spotkanie z przedstawicielami firmy Sport-ON – producenta handbike'ów – rowerów dla osób z niepełnosprawnością. Mieliśmy okazję przejechać się tymi rowerami i „na własnej skórze” przekonać się jaki trud odczuwają ludzie z niepełnosprawnościami.

Ten swoisty rodzaj empatii stanie się motywem przewodnim kolejnego spotkania w ramach szkolenia Art of Inclusion 3. – Karkonosze zainspirowały nas właśnie w stronę energii i emocji – mówi Hrystia Pavlutska. – Chcemy popracować szczególnie z tymi trudnymi jak: gniew, trauma czy smutek, bez wątpienia są one istotne i dotyczą każdego z nas. Chcemy przyjrzeć się im bliżej z perspektywy osób ze specjalnymi potrzebami.

Jak zapowiadają przedstawiciele fundacji Windmill Tree, Art of Inclusion 3 prawdopodobnie odbędzie się latem, gdzie? Oczywiście, w Karkonoszach.

Joanna Pijarska

Foto: Agnieszka Trzepizór



Polana przyjazna dla seniorów

Peron kolejowy tuż przed wejściem do budynku, w środku winda, na zewnątrz podjazd dla wózków, łatwe wejście na narciarskie trasy biegowe, przeszklone lokale gastronomiczne z widokiem na Polanę Jakuszycką i Góry Izerskie. Dolnośląskie Centrum Sportu Polana Jakuszycka pod względem dostępności jest przyjazne dla osób starszych i niepełnosprawnych.



Dolnośląskie Centrum Sportu Polana Jakuszycka to budynek oraz stadion biathlonowy i narciarstwa biegowego w Szklarskiej Porębie-Jakuszyckach. Wybudowany został kosztem 291 milionów złotych przez samorząd województwa dolnośląskiego na Polanie Jakuszyckiej – świętym miejscu narciarstwa biegowego w Polsce, znanym z rozgrywania tu Biegu Piastów – jednego z największych biegów narciarskich świata. Teren pod budowę DCS został przekazany za symboliczną opłatę przez Stowarzyszenie Bieg Piastów. Jego intencją było umożliwienie budowy obiektu, który poprawi warunki bytowe sportowców amatorów, jak również da szansę organizacji wielkich imprez sportowych.

Załoga DCS starała się zaprezentować swój obiekt różnym środowiskom. Gościła także delegację Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, czyli wydawcy naszego czasopisma. Autor tego tekstu, pracując bardzo często w Jakuszyckach jako rzecznik Biegu Piastów, przyjrzał się nowemu obiektowi pod kątem dostępności dla osób z ograniczeniami ruchowymi.

Koleją lub samochodem

Przystanek kolejowy w Jakuszyckach przeniesiono z miejsca oddalonego o około trzysta metrów, bliskiego parkingu Biegu Piastów, na peron przy wejściu do budynku DCS. To spore ułatwienie dla osób starszych i niepełnosprawnych, które nie dysponują samochodami. Od strony szosy, do DCS można wjechać na wózku korzystając z podjazdu.

Gdy wysiądzie się z pociągu i wejdzie bądź wjedzie do budynku, na jego wyższy poziom można wjechać wózkiem korzystając nie tylko ze wspomnianego podjazdu. Łatwiej prosto z peronu wejść bądź wjechać na wózku do dolnej kondygnacji DCS. Na tym poziomie są szafki na ubrania, jeśli ktoś chce przebrać się po bieganiu na nartach. Jest tam też dojście do strefy spa z basenem, jak również toalety.

Jest też winda, która wwozi na wszystkie poziomy budynku (i zwozi niżej, na poziom parkingu). Gdy wjedziemy na poziom pierwszy, będzie nas dzielić tylko

kilkanaście metrów od wyjścia na stadion, ze strzelnicą biathlonową i trasami narciarstwa biegowego, przygotowywanymi przez ratraki Stowarzyszenia Bieg Piastów.

Jeśli przyjedziemy do DCS samochodem, możemy zaparkować na parkingu podziemnym, z którego windą wjedziemy na poziomy wyższe.

Gastronomia z widokami

Na dole, czyli na poziomie, z którego wchodzi się na trasy, jest też bistro. Oferuje napoje, ciasta i danie dnia, czyli drugie danie obiadowe całkiem sporych rozmiarów w cenie 28 zł. Ale w bistro można spędzać czas nie zamawiając nic. Można konsumować swój prowiant i pić swoje napoje. Duża część ścian jest oszklona, dzięki czemu siedząc w ciepłym miejscu można mieć przed sobą ładny widok na Polanę Jakuszycką z biegaczami narciarskimi.

Na tym samym poziomie jest wypożyczalnia sprzętu narciarskiego, bezpłatne toalety, recepcja oraz biura DCS i Biegu Piastów.

Jeśli wjedziemy windą o poziom wyżej, po wyjściu z niej zobaczymy obszerną salę, w której można usiąść. Prowadzą z niej wejścia na sale konferencyjne, jak również do pokoi noclegowych – hotelowych i hostelowych. Różnią się standardem i ceną.

Na następnym poziomie winda (bądź schody) doprowadzi nas do restauracji. Tu ceny są wyższe, ale danie dnia kosztuje 30 zł. Z restauracji roztacza się piękny widok na Polanę Jakuszycką i Góry Izerskie. Jest też wyjście na taras.

Biathloniści i biegacze

Na terenie stadionu DCS biegają i chodzą na nartach amatorzy, jak też odbywają się treningi i zawody młodzieży biathlonowej i narciarskiej ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Szklarskiej Porębie oraz z innych klubów. Teren jest otwarty dla wszystkich, nikt nikogo nie wygania, nie sprawdza, nie ma żadnych opłat za wejście. Podczas zawodów biathlonowych wyczynowcy rywalizują na ogrodzonej trasie na stadionie i tuż poza nim. By uniknąć kolizji, wyznacza się korytarze dojeżdżać na nartach do tras rekreacyjnych.

Jak mawiał Julian Gozdowski – legenda Biegu Piastów i Jakuszyck, najważniejsze są trasy. Te rekreacyjne, długości ponad 80 km (w zależności od warunków) w Górach Izerskich z centrum w Jakuszyckach, ratrakowane są nadal przez Stowarzyszenie Bieg Piastów.

Armatki naśnieżą

Przypomnijmy, że idee powstania DCS były dwie: budowa zaplecza socjalnego dla amatorów oraz stworzenie warunków do organizacji wielkich zawodów, jak Puchar Świata czy Mistrzostwa Świata. W tym celu konieczne jest sztuczne naśnieżanie, magazyn śniegu, trasy wyczynowe. Te ostatnie są, ale wymagają kosztownej modernizacji. Już teraz jednak, przygotowywane regularnie przez ratraki Biegu Piastów, spełniają swoje zadanie jako miejsce treningów zawodników wyczynowych. Gdy piszemy te słowa w połowie lutego, na stadionie DCS testowane są dwie armatki śnieżne, a kierownictwo tej instytucji stara się o zgodę Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska na naśnieżanie stadionu w Jakuszyckach, co mogłoby pozwolić przy-

spieszyć rozpoczęcie sezonu i opóźnić jego zakończenie.

Najważniejsze, by w centrum zainteresowania nowego ośrodka było narciarstwo biegowe. Jeśli się o to zadba, biegacze narciarscy prędzej czy później uznają to miejsce za swoje. Wtedy będzie można powiedzieć, że DCS spełnia swoje zadanie. Gdy piszemy te słowa, czeka go wielka próba: Bieg Piastów z udziałem tysięcy zawodników z 25 krajów. DCS będzie centrum logistycznym tych wielkich zawodów. Tu będzie biuro wydawania pakietów startowych, depozyt, expo, posiłek dla biegaczy, konferencja towarzysząca zawodom, a nawet bankiet dla partnerów i sponsorów Biegu Piastów. Podczas Rowerowego Biegu Piastów we wrześniu 2022 DCS sprawdził się świetnie jako baza zawodów. Oby równie dobrze spisał się w trakcie Biegu Piastów.

Zespół ekspertów KSON ds. dostępności przeprowadził na zlecenie DCS audyt dostępności obiektów Centrum dla osób niepełnosprawnych. Choć generalnie nie było źle, to wydano kilka istotnych zaleceń.

Leszek Kosiorowski

*Fot. Dolnośląskie Centrum Sportu
Polana Jakuszycka*



Eugeniusz Sroka: Życie to gra zespołowa

W dniu 5 lutego na antenie Radia KSON w programie Jeleniogórzanie wystąpił Eugeniusz Sroka. Miłośnik sportu, trener, wychowawca kilku pokoleń zawodników i przez ponad 21 lat dyrektor Szkoły Podstawowej nr 11 w Jeleniej Górze.



Zapytany o korzenie najpierw mówi o pochodzeniu żony (teść przybył tu z okolic Lwowa). Ojciec Eugeniusza Sroki przybył do Jeleniej Góry spod Częstochowy, mama natomiast z Lublińca. Zamieszkali na ulicy Bolesława Chrobrego. W tym samym czasie przybyli do Jeleniej Góry i zamieszkali po sąsiedzku państwo Barejowie. Nasz rozmówca bawił się na tym samym podwórku, co słynny dzisiaj reżyser Stanisław Bareja.

EDUKACJA

Eugeniusz Sroka uczył się w Szkole Podstawowej nr 1 w systemie ośmioklasowym, później w Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Jeleniej Górze. Po dwuletnim epizodzie praktyk w powsta-

jącym właśnie ZETO (w latach 1972-73, jako programista elektronicznych maszyn cyfrowych!), studiował na Wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego.

Już opowiadając o swojej ścieżce edukacji pan Eugeniusz sypie jak z rękawa nazwiskami osób, które wywarły wpływ na jego dalsze życie. Zamiłowanie do sportu zaszczepili w nim nauczyciele: pan Paszkiewicz, Wiśniowski, Jerzy Pietkiewicz, Leszek Kuźma, a także Marian Koczvara – dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury na Curie-Skłodowskiej. Każdej z tych postaci należałoby się przynajmniej kilka zdań, ponieważ tworzyli oni dla młodzieży w Jeleniej Górze wspaniałe środowisko rozwoju poprzez sport: zajęcia

z koszykówki, zapasy, zespół taneczny (głównie dla dziewcząt) oraz lodowisko. Całe popołudnie spędzało się w MDK-u.

Kolejną wielką postacią, która zauważyła predyspozycje Eugeniusza Sroki był Marek Kurzyński – nie tylko trener, ale prawdziwy nauczyciel, który ze swą ogromną wiedzą i sercem dla młodzieży przekazał naszemu rozmówcy „rozumienie dla sportu”. To on wytypował 15-letniego Eugeniusza Srokę do udziału w kursie młodzieżowych organizatorów sportu na obozie zorganizowanym przez wrocławskich specjalistów różnych dyscyplin sportu, między innymi Zwierzańskiego i Wiącka.

KIBICOWANIE

Przy okazji dowiadujemy się jak wyglądało kibicowanie w latach 60-tych. Najpopularniejsze wtedy w Jeleniej Górze dziedziny to boks i piłka nożna (tu znowu pojawiają się nazwiska ówczesnych zawodników). Na mecze przychodziło bardzo wielu kibiców. Trzeba było być wcześniej, żeby zdobyć dobre miejsce. Kiedy chodziliśmy na mecze, było to dla nas wielkie święto. Gdy kiedyś w domu coś nie zrobiłem tak jak trzeba, mama mnie za karę zatrzymała, nie puściła na mecz. To była dla mnie największa kara.

STUDIA

Przyszedł czas studiów na wrocławskiej AWF, wspomniany z sentymentem, a to oczywiście dzięki wspaniałym wykładow-

com: Ryszard Jezierski, p. Kaczyński, Zbigniew Naglak, profesor Józef Dziąsko.

– Chodzenie na zajęcia, to nie było za karę chodzenie, to były ciągle dyskusje, które przechodziły na dyskusje w tramwajach między kolegami – wspomina E. Sroka.

ŚCIEŻKA ZAWODOWA

Los chciał, że pan Eugeniusz Sroka wraz z żoną otrzymali od ręki przydział na mieszkanie w Jeleniej Górze. Ta sytuacja zadecydowała o porzuceniu kariery naukowej we Wrocławiu i powrocie w rodzinne strony. Żona jako pediatra podjęła pracę w Celwiskozie, ponieważ stamtąd pobierała stypendium fundowane, natomiast pan Eugeniusz zatrudnił się w Szkole Podstawowej nr 8 i już w 1977 roku założył Klub Sportowy „Wichocha” (nazwa klubu pochodzi od pseudonimu koszykarza, Janusza Wichowskiego).

Jelenia Góra w latach 70-tych pod względem sukcesów sportowych była na poziomie innych większych polskich miast, jednak były to trudne czasy. Ciemne ulice, nic się nie działo. Jak się kupiło gdzieś czekoladę i inne rzeczy, i można się tym było podzielić w domu to była wielka radość. Być może dlatego młodzież garnęła się do sportu. Państwo natomiast wspierało i zapewniało do sportu szeroki dostęp: obozy finansowane w 100%, diety dla młodzieży jeżdżącej na zawody. Możemy sobie wyobrazić jak ciężkie to były czasy, skoro nauczyciel wychowania fizycznego Juliusz Jaszczuk motywował zawodników w zapasach mówiąc: „Jak wygrasz to masz wszystko: kielbasę, chleb...

Jako wspaniałą przygodę wspomina Eugeniusz Sroka pracę w JKS „Spartakus”, gdzie prowadził zespół koszykówki w ekstraklasie, wcześniej do niej awansując, dopóki nie skończyły się fundusze. Miał też krótki epizod pracy z koszykarzami klubu „Turów” Zgorzelec w 1997 roku, ale w tym czasie pojawiła się już perspektywa objęcia stanowiska dyrektora w Szkole Podstawowej nr 11 w Jeleniej Górze. – Władze miasta zaufały mi. Współpracowałem z pięcioma prezydentami miasta Jelenia Góra przez 21 przeszło lat. Robiłem to, co naprawdę kochałem. Dowodziłem, miałem na to wpływ i wokół siebie zjednałem sobie ludzi, którzy naprawdę byli fachowcami. Miałem wspaniałych zastępców: Ewę Korczycką, Grażynę Golisz, Teresę Szewczyk, Małgosię Bieńkowską, Lucynę Dzieniszewską, Ilonę Zawiasę i wielu innych. Wspaniali ludzie do współpracy, osiągałiśmy dużo, o czym świadczyły wyniki uczniów – mówi pan Eugeniusz.

Szkoła Podstawowa nr 11 jest jedyną w Jeleniej Górze szkołą z basenem, jednak basen nie jest dobrem tylko szkoły. Dlatego we

współpracy z władzami miasta (byli to między innymi prezydent miasta Józef Kusiak i jego zastępca Bogusław Gałka) zadbał Eugeniusz Sroka o stworzenie Miejskiego Programu Powszechnej Nauki Pływania.

W całej opowieści naszego rozmówcy widać szacunek do drugiego człowieka, który przejawia się poprzez pamięć i docenianie wkładu poszczególnych osób w życie społeczeństwa – tu akurat w kontekście sportu. I potwierdzają to także starania dyrektora Eugeniusza Sroki o to, aby instruktorzy pływania zostali pełnoprawnymi nauczycielami z wszystkimi związanymi z tym przywilejami.

Nie istnieje trener bez drużyny ani dyrektor bez podwładnych. To banalne stwierdzenie, a jednak, wydaje się, niewielu jest ludzi, którzy potrafią oprzeć się pokusom władzy i docenić swoich współpracowników. A mogliby uczyć się od Eugeniusza Sroki.

*Na podstawie wywiadu
Stanisława Schuberta
Jadwigą Trębacz*

Fot. Archiwum KSON



Kto wybuduje nowy szpital onkologiczny we Wrocławiu?



„ Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii będzie jednym z najnowocześniejszych centrów leczenia nowotworów w Polsce. „

Zbliża się start jednej z największych inwestycji w branży medycznej na Dolnym Śląsku. Chodzi o budowę nowego szpitala onkologicznego we Wrocławiu. Ważnym krokiem na drodze do rozpoczęcia budowy było otwarcie ofert na projekt budowlany tego kompleksu medycznego.

Do udziału w przetargu zgłosili się: konsorcjum firm: Poli-

mex Budownictwo Spółka S.K., Electra M&E Polska sp. z o.o. oraz Polimex Mostostal S.A. z ofertą 1 419 856 235,36 zł, Mostostal Warszawa S.A. – 1 197 963 640,50 zł, PORR S.A. – 1 055 999 999,16 zł, Korporacja Budowlana Doraco sp. z o.o. – 1 328 379 592,92 zł i Mirbud S.A. – 1 177 000 000 zł. Wyłonienie wykonawcy nastąpi najprawdopodobniej do końca lutego. Budowa wrocławskiego szpitala ma zapewnione rządowe wsparcie finansowe. Łącznie jest to kwota w wysokości 550 milionów złotych. Pozostałe pieniądze mają pochodzić ze

środków samorządu województwa dolnośląskiego oraz Dolnośląskiego Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii.

– Budowa nowego Szpitala Onkologiczno-Pulmonologiczno-Hematologicznego to konieczna odpowiedź na jedno z najważniejszych wyzwań zdrowotnych na Dolnym Śląsku – zapewnia marszałek Dolnego Śląska Cezary Przybylski. – Nowoczesne leczenie onkologiczne jest dla samorządu województwa dolnośląskiego priorytetem. To troska o życie i zdrowie pacjentów onkologicznych wymagających szczególnej opieki. Dlatego powstanie no-

„Budowa szpitala ma zostać zrealizowana w ciągu 51 miesięcy od daty zawarcia umowy z wykonawcą.”

wego szpitala onkologicznego jest niezwykle ważne i wynika z wielkiej społecznej potrzeby.

Budowa szpitala ma zostać zrealizowana w ciągu 51 miesięcy od daty zawarcia umowy z wykonawcą. Powstanie przy ul. Kosmonautów we Wrocławiu na działce o powierzchni 22 hektarów.

W ramach inwestycji dotychczas został wykonany plan funkcjonalno-użytkowy, czyli szczegółowa dokumentacja zawierająca koncepcję medyczną, architektoniczną i funkcjonalną obiektu. Twórcy PFU nie kierowali się żadnym gotowym rozwiązaniem. Brali pod uwagę ścieżki pacjentów i personelu wynikające ze specyfiki placówki. Uwzględnili także bezpieczeństwo epidemiologiczne. Teraz na bazie tych założeń powstanie projekt zgodnie z trybem przetargowym „zaprojektuj i wybuduj”.

W miejscu budowy nowego szpitala, w zachodniej części Wrocławia przeprowadzono m.in. prace archeologiczne, saperskie, uzyskano także prawną ostateczną decyzję środowiskową, jak również warunki przyłączeniowe wszystkich mediów.

Centrum będzie skupiało w jednej lokalizacji zakresy leczenia realizowane dotychczas przez trzy placówki medyczne

zajmujące się opieką onkologiczną: Dolnośląskie Centrum Onkologii, Dolnośląskie Centrum Chorób Płuc i Dolnośląskie Centrum Transplantacji Komórkowych z Krajowym Bankiem Dawców Szpiku. W ramach inwestycji otworzone zostanie także pierwsze na Dolnym Śląsku Centrum Raka Tarczycy.

– Nowa siedziba Dolnośląskiego Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii będzie jednym z najnowocześniejszych centrów leczenia nowotworów w Polsce – informuje Paweł Zawadzki, zastępca dyrektora ds. Rozwoju DCOPIH. – W tworzeniu założeń projektowych aktywny udział brał personel szpitala. W sumie odbyliśmy ponad 200 spotkań.

– W warunkach, jakie mamy dziś w naszych placówkach, nie da się dalej rozwijać onkologii na odpowiednim poziomie – dodaje dr hab. Adam Maciejczyk, dyrektor DCOPIH. – Dziś chorzy na wizytę w poradni czekają w ciasnych poczekalniach. Sale chorych są wieloosobowe, co nie spełnia obecnych standardów, a z uwagi na wąskie korytarze karkołomnym wręcz problemem jest przewiezienie osoby leżącej na diagnostykę.

Warunki leczenia w nowym szpitalu mają być zdecydowanie lepsze niż w obecnie funkcjonujących placówkach onkologicznych.

W miejsce przeludnionych sal pacjenci będą mieli do dyspozycji pokoje 2-osobowe, a liczba gabinetów w ramach

„Centrum będzie skupiało w jednej lokalizacji zakresy leczenia realizowane dotychczas przez trzy placówki medyczne zajmujące się opieką onkologiczną.”

opieki ambulatoryjnej zwiększy się z 33 do 73. Wzrośnie także liczba sal operacyjnych – z 8 do 14, w tym dwie sale przeznaczone zostaną dla pacjentów leczonych w trybie jednodniowym, dzięki temu będzie można wykonywać zamiast 6000–10000 zabiegów rocznie.

Szpital w całości będzie funkcjonował w ramach unitów, co zapewni chorym kompleksową diagnostykę i leczenie w jednym miejscu.

Opr. Adamfi
fot. UMWD

Na przestrzeni ostatnich 40 lat liczba osób chorujących na raka podwoiła się, a nowotwory złośliwe stanowią dziś drugą przyczynę zgonów w Polsce. W 2019 roku – odpowiadały za 25,7% zgonów mężczyzn i 23,2% zgonów kobiet, a z chorobą nowotworową zmagają się dziś głównie osoby młode lub w średnim wieku (25-64 lat). Równie niepokojąco przedstawiają się statystyki dotyczące regionu. Tylko w 2019 roku na Dolnym Śląsku odnotowano 7 232 zachorowania u kobiet oraz 7 253 przypadki w grupie mężczyzn. Na skutek chorób nowotworowych w tym samym roku zmarło 3 933 Dolnoślązaczek i 4 432 Dolnoślązaków.

Zobacz, usłysz, poczuj!

Teatr im. Cypriana Kamila Norwida w Jeleniej Górze realizuje projekt, dzięki któremu osoby niesłyszące, niedosłyszące, a także niewidome i niedowidzące – mają okazję obcować z kulturą. Raz w miesiącu prezentowany jest spektakl z audiodeskrypcją, pętlą indukcyjną, tłumaczeniem na język migowy i projekcją dialogów. W grudniu zaprezentowano „Opowieść wigilijną”, a w styczniu „8 kobiet”.



W ramach projektu jeleniogórska placówka kultury zakupiła m.in. niezbędny sprzęt, a po spektaklu odbyły się warsztaty, dzięki którym osoby niewidome czy niesłyszące mogły zapoznać się ze scenografią kostiumami i artystami.

– Pomysł rodził się bardzo długo. Zaproponowała to szefowa marketingu (Dorota Fruba) i on dojrzał, bo jest to związane z kosztami. Pokazał się program, możliwość pozyskania pieniędzy z funduszy europejskich i natychmiast podjęliśmy działania. Udało

się pozyskać 211 tys. zł. To nie tylko warsztaty, bo cała załoga musiała przejść szkolenia, musieliśmy się nauczyć jak obsługiwać takie wydarzenia. To również zakup sprzętu, czyli pętli, która służyła do audiodeskrypcji, zatrudnienie ludzi, którzy potrafią przekazać językiem migowym bezpośrednio to, co jest na scenie – powiedział Tadeusz Wnuk, dyrektor naczelny Teatru Norwida.

– Brawo, brawo, brawo. Byłem pierwszy raz w tym Teatrze. Niemal dekadę temu zbieraliśmy pieniądze na windę, a teraz nią wjeżdżamy. Obsługa teatru odprowadza nas na miejsce, zakładamy specjalne urządzenie, dzięki któremu płynie informacja co się dzieje na scenie i właściwie wiemy wszystko, widzimy oczyma wyobraźni – powiedział Stanisław

Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. – Dzięki temu projektowi – to jest przyszłość Teatru Norwida. Przekroczył on barierę zwykłej, ludzkiej przyzwoitości – to piękny prezent na Boże Narodzenie – dodał S. Schubert.

Przedstawiciele Teatru Norwida zapowiadają, że do końca czerwca 2023 roku będą realizować w ten sposób jeden spektakl w miesiącu. W nowym sezonie artystycznym (od września 2023 r.) działania mają być kontynuowane.

– Nasze drzwi otworzyły się bardzo szeroko – cieszymy się niezmiernie. Przy realizacji tego przedsięwzięcia daliśmy możliwość udziału w kulturze osobom, które do tej pory nie mogły w pełni z tego korzystać – wyznała Dorota Fruba, koordynatorka projektu „Zobacz, usłysz, poczuj” – teatr dostępny dla każdego”.





– Mam nadzieję, że widzom daje to szersze spojrzenie na teatr. To dla nas to nowe doświadczenie, mieliśmy ciekawe zajęcia warsztatowe. Trzeba się przyzwyczaić do osoby, która siedzi i miga na scenie, ale to kwestia przygotowania do tego. Trzeba się otwierać na nowe i daje to nam nowe możliwości, na czym skorzystają: teatr i widzowie – wyznała Małgorzata Osiej-Gadzina, aktorka Teatru Norwida w Jeleniej Górze.

Widzowie nie kryją zachwytu nad inicjatywą jeleniogórskiej placówki kulturalnej. Na widowni zasiadają zarówno osoby niewidome, jak i niesłyszące. Dla wielu była to pierwsza styczność z teatrem w tak dogodnej formie.

– Było bardzo fajnie. Zanim przyszedłem, byłem sceptyczny. Nie spodziewałem się, że aż tak mi się spodoba. Wykonanie było idealne – wyznał Stanisław. – Możliwość dotknięcia makiet i kostiumów na scenie pokazała mi jak to wygląda – dodał niewidomy. – Byliśmy już na spektaklu, gdzie można było dotknąć scenografii, ale było to bez audiodeskrypcji. To ogromne przeżycie – spotkanie ze sztuką dla osób niewidomych było kiedyś niedostępne. Dzięki audiodeskrypcji wiedzą co się

dzieje poza dialogiem – wyznała mama Stanisława, która zapewnia, że dzięki otwarciu placówki na osoby z niepełnosprawnością, będzie wracać z dziećmi do teatru.

– Rewelacyjny spektakl. Korzystałem ze słuchawek – przed rozpoczęciem był opis aktorek, ich ubioru. W trakcie była mowa kto, z której strony wchodzi, co trzyma w ręku itp. szczegółowe opisywanie scen. Jeździliśmy do Kina Nowe Horyzonty we Wrocławiu, ale to większy koszt dojazdu. Bardzo chętnie będziemy przyjeżdżać do Jeleniej Góry, bo mamy bliżej – powiedział Leszek Marzec, prezes Polskiego Związku Niewidomych,



Audiodeskrypcja
– Fundacja Katarynka:

Lektor:

Mariusz Trzeciakiewicz, prezes Fundacji („Opowieść wigilijska”),
Jacek Paruszyński („8 kobiet”)

Tłumacz migowy:

Aleksandra Szalek-Palmowska

koła w Lubaniu, który przyjechał na spektakl z liczną grupą członków lubańskiego koła PZN.

– Wszystko było idealnie dostosowane do potrzeb. Warto było też zostać po spektaklu, żeby się zorientować, co było na scenie – wyznał Pan Adam, który na spektakl przybył z mamą – Urszulą.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko

Spektakle prezentowane są w ramach przedsięwzięcia grantowego „ZOBACZ, USŁYSZ, POCZUJ – TEATR DOSTĘPNY DLA KAŻDEGO”, finansowanego w ramach projektu „Kultura bez barier”, realizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach Osi priorytetowej IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, w ramach Działania 4.3 Współpraca ponadnarodowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014–2020.

Andrzej Brzeziński – mieszkaniec Karpacza od urodzenia, lat 73, ratownik Grupy Karkonoskiej GOPR. Ratownikiem górskim chciał być już jako dziecko. Ratownictwo to nie tylko jego praca, ale i pasja życia.



Ratownik z powołania

Rozmowa z Andrzejem „Junio” Brzezińskim, najstarszym ratownikiem Grupy Karkonoskiej GOPR

– Brał Pan udział w akcji ratowniczej prowadzonej po największej tragedii w Karkonoszach – lawinie w Białym Jarze w 1968. Co Pan zapamiętał z tego wydarzenia?

– Wszystko. Tak ważnych zdarzeń się nie zapomina. Miałem wtedy 19 lat, mieszkałem w Karpaczu. Nie byłem jeszcze w pogotowiu, ale sympatyzowałem z nim i kręciłem się wokół niego. Wtedy, by się do niego dostać, trzeba było być cierpliwym, bo wymagało to czasu, pracy nad tym. Czekałem na to siedem lat. Wówczas pogotowie było elitą, choć teraz też jest. Należą do niego młodzi ludzie, super wykształceni i wysportowani. Ale wracając do lawiny. Wiadomość o niej rozeszła się bardzo szybko. Bywałem w Juventurze, w którym w marcu gościła na wczasach grupa Rosjan – ofiar lawiny. Juventura był ośrodkiem zagranicznej turystyki młodzieżowej. Grupa ta przyjechała tu z Kujbyszewa na odpoczynek po rajdzie po Polsce.

– Jaki był ten pechowy dzień?

– Pogoda była piękna! Marco we słońce, ciepło, na dole krótkie rękawki. Ale na górze wiał bardzo silny wiatr. W związku z tym wyciąg krzeselkowy na Kopę był nieczynny. Przy tak cudownej aurze Śnieżka działała jednak jak magnes. Wszyscy patrzą na nią z dołu, po-

dziwiają i myślą sobie: no jak to, my na nią nie pójdziemy? Rosyjscy turyści poszli też, ze swoim pilotem.

– Mieszkańcem Warszawy?

– Tak. Podeszli pod wyciąg, a ponieważ był zamknięty, ruszyli do góry czarnym szlakiem, najkrótszym. Gdy doszli do Białego Jaru, doszło do tragedii. Z analiz wynikało, że gdyby poszli ścieżką zimową, stromszą, byłiby świadkami dużej, pięknej lawiny i nic by się nie stało. Ale tak to już jest, że każdy człowiek w górach wybiera sobie wariant łatwiejszy, bez względu na to, jak poprowadzony jest szlak. I później się dzieje... Oni też: weszli na teren łatwiejszy, lawina zabrała 24 osoby... 19 z nich zginęło. Piątka wykopała się sama.

– Kto pierwszy zawiadomił o tragedii?

– Człowiek, który był jej świadkiem, turysta z Niemiec. Bo to w ogóle było tak, że jak Rosjanie poszli czarnym szlakiem, to inni ludzie też, ich śladem, jak stado owieczek. Ten Niemiec dołączył do grupy rosyjskiej na czarnym szlaku, ale w pewnym momencie został w tyle, za własną potrzebą, bądź może by złapać nieco powietrza. Gdy zobaczył, co się dzieje, zbiegł do dolnej stacji wyciągu. Jak opowiadał mi nasz stary naczelnik



Rysiek Jaśko, który był wtedy głównym księgowym na wyciągu, Niemiec krzyczał: „Lawinen, lawinen, lawinen!”

– Rozpoczęła się akcja ratownicza.

– Pierwsi ruszyli koledzy ze Strzechy Akademickiej, potem także Waldek Siemaszko z Samotni, jak również ktoś z Kopy.

– W Karpaczu podobno szczekaczki na ulicach informowały o akcji.

– Tak, do góry ruszyli kolejni ratownicy, jak też pracownicy wyciągu, Samotni i Strzechy Akademickiej oraz wszystkich zakładów pracy na terenie Karpacza, a nawet z innych miejscowości Kotliny Jeleniogórskiej. Potem przyjechało też wojsko. Wszyscy byli wolontariuszami.

– Jak Pan się dowiedział i trafił na lawinisko?

– Ktoś mi powiedział. Pobiegłem do dolnej stacji wyciągu i dalej pieszo. Lawina spadła pomiędzy 11:30 a 12, a ja tam byłem gdzieś przed godziną drugą.

– Co Pan tam zobaczył?

– To był straszne. Ogrom śniegu! Byłem młodym człowiekiem, nigdy nie widziałem lawiny takich rozmiarów. Gdy tam dotarłem,

wraz z kolegą, na lawinisku krzęta-
li się już ratownicy. Zaangażowali
nas do pomocy, oczywiście nie na
lawinisku, ale w sekcji transpor-
towej. Dostarczaliśmy sprzęt nie-
zbędny w trakcie akcji. Kierownik
wyciągu Zbyszek Pawłowski uru-
chomił wyciąg, więc wjeżdżaliśmy
nim do góry, a w dół zjeżdżaliśmy
na nartach. Gdy zapadła noc, wozi-
liśmy pochodnie. To były inne cza-
sy – nie było wtedy latarek-czołó-
wek, czy innych źródeł światła, jak
dziś. Teren akcji został obstawiony
pochodniami, które go nieco roz-
świetlały. Cały czas było kopane,
przez pierwsze dni ostro, później
kierowano tam patrole. Lawina ze-
szła 20 marca, a ostatnia ofiara zo-
stała wykopana 5 czerwca.

– Nikogo nie udało się uratować.

– Poza tą piątką, która sama się
odkopała, nikt nie przeżył. Ofiary
były bardzo głęboko zasypane.

**– Czy gdyby techniczne moż-
liwości ratownicze były wtedy na
takim poziomie, jak teraz, szanse
byłyby większe?**

– Może. Ale byłaby to trudna
sprawa. Ta lawina była tak ogrom-
na, zeszła w tak nieciekawym miej-
scu – w zwężającej się rynnie... Ku-
muluje się tam bardzo dużo śniegu,
tworząc bardzo grube czoło lawiny.
40 lat później w tym samym miej-
scu lawina zabiła chłopaka snow-
boardzistę. To teren bardzo trudny
do prowadzenia akcji ratowniczej.
Gdzie indziej, gdy lawina się wy-
płaszcza, jest łatwiej.

**– Ale pewnie można byłoby
uniknąć tragedii, gdyby prze-
strzegano zasad i ostrzeżeń, które
przecież ogłoszono.**

– Dokładnie trzy dni wcześniej
zeszła lawina i zasypała 9 osób,
które się odkopały. Byli to narcia-
rze, w sporej części z Jeleniej Góry.
Wjechali na górę wyciągiem, zjeżd-
żali przez Biały Jar – tak najkró-
cej. Wielu tak robiło, ja też.

**– Bardzo szeroko znany zegar-
mistrz z ulicy 1 Maja w Jeleniej
Górze uczestniczył w tym wyda-
rzeniu.**

– I jego syn. Słynny wtedy ra-
townik Szatan, wówczas strażnik
narciarski na Strzesze Akademic-
kiej, napisał po tej wcześniejszej la-
winie notatkę na jej temat z ostrze-
żeniem o zagrożeniu i radą, by
tego miejsca unikać. Informacja ta
została przekazana zarówno do do-
mów wczasowych w Karpaczu, jak
i do władz lokalnych, ale została
zlekceważona. Wtedy było inaczej
niż dziś, gdy jest więcej informa-
cji, są one łatwo dostępne, prowa-
dzimy profilaktykę, badamy śnieg.
Ta tragedia doprowadziła do tego,
że z inicjatywy Waldka Siemasz-
ki rozpoczęto badania pokrywy
śniegowej i zagrożeń lawinowych.
Gdy przeszedłem do pogotowia,
wiele się od niego nauczyłem. Wie-
le informacji przekazywaliśmy też
dalej, także do mediów, wszędzie,
gdzie była potrzeba. Dziś jest spe-
cjalna służba śniegowo-lawinowa,
nie tylko w Karkonoszach. Z roku
na rok jest pod tym względem le-
piej.

**– Jak Pan ocenia na przestrze-
ni swoich ponad 50 lat w Karko-
noszach ewolucję zachowań tury-
stów i ruchu turystycznego?**

– Wtedy w Karkonoszach
i w ogóle w górach były domy
wczasowe i w każdym z nich pra-
cował kaowiec czy jakiś inny
opiekun, a w górach były Wojska
Ochrony Pogranicza. Istniała więc
kontrola i regulacja ruchu tury-
stycznego. Choć ludzie chodzili też
w góry indywidualnie. Teraz jest
– moim zdaniem – rozluźnienie,
ludzie nie przejmują się niczym
w górach. Niektórzy mówią, że byli
przecież w Alpach, na prawie 4 ty-
siącach. Okazuje się, że wjeżdżali
w Alpach wysoko kolejką... Wielu
nie czyta map, nie ma map, idzie
według map google'a. W efekcie
błądzą. Doprowadziło to GOPR do
wielu wypraw ratunkowych zimą,

w bardzo trudnych warunkach.
Naprawdę warto wydać 10 złotych
na mapę papierową, popatrzeć
sobie na nią, popytać. I tak wiele
osób robi, przychodząc z pytan-
iami do informacji turystycznych
i do naszych dyżurek. Sporo osób
ma też w telefonach naszą aplika-
cję Ratunek. To bardzo przydatne
narzędzie.

**– Dzięki niej możecie szybko
zlokalizować i odnaleźć turystę,
który się zgubił.**

– Tak, bardzo szybko. Jak ktoś
mający tę aplikację do nas zadzwo-
ni, nasz dyspozytor od razu widzi
na ekranie położenie tej osoby
i może ją pokierować, by odnalazła
właściwą drogę. Jeśli nie ma za-
grożenia, to wystarczy, bo jeśli jest
taka możliwość, idziemy po takie-
go turystę. Trzeba jednak też po-
wiedzieć, że wielu ludzi w górach
zachowuje się wzorowo – ma wie-
dzę, dobre przygotowanie i właści-
wy ekwipunek.

**– Śnieżka też przecież potrafi
dać w kość.**

– Do wszystkiego trzeba mieć
szacunek. Góry są dla rozważ-
nych. Niestety niektórzy idą w nie
spontanicznie, gubią się, a potem
dzwonią po nas. My nie jesteśmy
taksówką. Jesteśmy do innych ce-
lów. Oczywiście, mamy pomagać,
ale ludzie, którzy oczekują nasze-
go wsparcia, powinni być świadomi
tego, na co się decydują, idąc
w góry.

**– Wspomniał Pan, że ratowni-
cy to elita.**

– Przede wszystkim, by być ra-
townikiem, trzeba czuć powołanie.
Nie chodzi o to, by grać dzielnego
ratownika. Trzeba lubić to robić,
zupełnie tak, jak mówi przysłęga,
że na wezwanie naczelnika lub jego
zastępcy idziemy w góry, w każ-
dych warunkach. Tego trzeba się
trzymać.

**Rozmawiał:
Leszek Kosiorowski**

Paweł i Gawęł w jednym stali domu?

CZYLI O DOJRZAŁOŚCI OBYWATELSKIEJ

Tytuł niniejszej publikacji zaczerpnąłem z obnażającego polską skłonność do waśni wiersza Aleksandra hr. Fredry „Paweł i Gawęł”. Do rozważań na ten temat skłonił mnie artykuł zamieszczony w jednym z lokalnych portali internetowych, w którym prezes Związku Emerytów i Rencistów Stanisław Dziedzic tłumaczy nieprawidłową dystrybucję miejsc wczasowych dla swoich członków m.in. złymi warunkami lokalowymi siedziby Związku. Dalej sugeruje, że Miasto Jelenia Góra nie chce wesprzeć działalności Związku, a całą pulę zgarnia Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Prezydent Łuźniak logicznie odpowiada, że Związek w tej sprawie do niego się nie zwracał, a KSON zgłaszał podobne uwagi o preferowaniu miasta dla Związku Emerytów i Rencistów.

Informuję, że nigdy nie skarżyliśmy się na to, że ktoś dostał od nas więcej. Nawet jeżeli tak było, to podnosiliśmy jedynie sprawy czystych zasad i transparentności podziału środków, czyli obiektywności zespołów oceniających wnioski. Prawdą jest, że w liście otwartym do Prezydenta Miasta z 2019 roku zwracaliśmy uwagę na dość przypadkowy dobór członków społecznej rady ds. osób niepełnosprawnych przy Urzędzie Miasta, w którym nie uwzględniono propozycji jeleniogórskich emerytów i rencistów, podobnie z resztą jak kandydatur zgłoszonych przez KSON i kilka innych aktywnych organizacji pozarządowych. Wtedy członkiem tej rady została m.in. Grażyna Pawlukiewicz-Relis, której macierzy-sta organizacja – Koło Polskiego Związku Niewidomych w Jeleniej Górze cofnęło rekomendację....

W 2010 roku KSON przeniósł się z ulicy Grabowskiego do baraku przy Osiedlu Robotniczym i wtedy zaproponowaliśmy St. Dziedzicowi wspólne

gospodarzenie w tym obiekcie. Zdecydowanie odmówił. Godzi się w tym miejscu wspomnieć powody, dla których zmuszeni byliśmy opuścić pałacyk przy ulicy Grabowskiego, gdzie miał powstać zakład aktywności zawodowej z zakresu poligrafii. Mieliśmy już promesę finansową z Urzędu Marszałkowskiego, mieliśmy maszyny poligraficzne

„ Szacuje się, że co czwarty mieszkaniec Jeleniej Góry jest osobą niepełnosprawną lub emerytem, co oznacza, że ponad 20 000 tysięcy mieszkańców to osoby ze specjalnymi potrzebami. ”

i ponad 20 kandydatów do pracy, a zabrakło tylko obiecanej pozytywnej decyzji ówczesnego prezydenta J. Kusiaka. Odmowa utworzenia ZAZ spowodowała, że koszty eksploatacyjne budynku musiał ponieść KSON, a nie projekt ZAZ-u. Dopiero niedawno spłaciliśmy długi za centralne ogrzewanie.

Nie sposób pominąć w tej sprawie roli radnych, którzy byli rekomendowani do rady przez środowisko osób niepełnosprawnych i KSON. Należała do nich wspomniana już G. Pawlukiewicz-Relis, która zaraz po wyborze stwierdziła, że nie ma nic wspólnego z sejmikiem. Na kolejnej sesji rady miasta w sprawie pałacyku przy ulicy Grabowskiego oświadczyła, że obiekt jest pusty, nikogo tam już nie ma i popiera inicjatywę sprzedaży. Mówiła to, choć w dalszym ciągu w obiekcie realizowano projekty społeczne, funkcjonowało 12 organizacji pozarządowych i kilkunastu wolontariuszy. „Na mieście” mówiło się wtedy, że jest to „zbyt dobry obiekt dla niepełnosprawnych, a na pałacyk jest kupiec. Faktycznie, pałacyk został sprzedany jednemu z komorników za 650 000 złotych (sic!).

Nie mieliśmy też szczęścia do radnego St. Dziedzica w kadencji 2014-2018, który swoją funkcję w Związku Emerytów i Rencistów zawdzięcza rekomendacji KSON, gdy odszedł ówczesny prezes śp. Adam Kiernicki. Na jednej z komisji RM radny Dziedzic domagał się, aby zlikwidować w stosunku do sejmiku m.in. ulgi czynszowe udzielone sejmikowi przez Miasto w związku z pracami remontowymi w tym zdewastowanym obiekcie, z którego z resztą korzystali głównie emeryci i renciści. Niemcy mówią na to: „schadenfreunde” – przyjemność czerpana z cu-

dzego nieszczęścia (za: wikipedia.org).

Właściwie za kadencji prezydenta Zawiły zaliczyliśmy najwięcej „schadenfreunde” ze strony urzędników ratusza. Były liczne kontrole wykorzystania obiektu, a nawet próby dodatkowych obciążeń podatkowych, co skończyło się naszą wygraną przed Samorządowym Kolegium Odwoławczym.

Na przestrzeni lat były też dobre przykłady współpracy z radnymi i dzisiaj, mimo znacznego upolitycznienia rajców, nadal dobrze współpracujemy z Zbigniewem Ładzińskim, Józefem Szlachetą, Józefem Rypińskim, Hubertem Papajem czy Rafałem Szymańskim, a w przypadku województwa z Markiem Obrębalskim i Jerzym Pokojem. Czyli można! Można ponad podziałami polityków, w które żadna organizacja pozarządowa nie powinna się angażować. Żaden też samorząd nie powinien od tych organizacji takich zachowań wymagać ani oczekiwać.

Szacuje się, że co czwarty mieszkaniec Jeleniej Góry jest osobą niepełnosprawną lub emerytem, co oznacza, że ponad 20 000 tysięcy mieszkańców to osoby ze specjalnymi potrzebami. O ich jakości życia decydują prezydenci i starostowie w oparciu o merytoryczne opinie społecznych rad do spraw osób niepełnosprawnych. W tych radach niezmiennie od kilku kadencji reprezentować środowisko mają te same osoby niekoniecznie naszym zdaniem utożsamiające się ze środowiskiem. Dowodem jest chociażby to, że w budżecie Miasta Jeleniej Góry zaledwie około 3% przeznaczają się na zadania związane z 25 proc. populacji jeleniogórzan, czyli osobami ze szczególnymi potrzebami.

Środowisko KSON ceni sobie współpracę z prezydentem J. Łuźniakiem. Kapitalny remont siedziby KSON, powierzenie KSON-owi realizacji jednego z etapów społecznego „projektu norweskiego” to dowody, że nie jesteśmy pomijani przez gabinet prezydenta. Mamy jednak uwagi do pracy części ratuszowych urzędników, a szczególnie tych którzy odpowiedzialni są za współpracę z organizacjami pozarządowymi. Przykład: ostatnie rozstrzygnięcie konkursu – asystent osoby niepełnosprawnej, w którym wniosek KSON został

„ (...)w budżecie Miasta Jeleniej Góry zaledwie około 3% przeznaczają się na zadania związane z 25 proc. populacji jeleniogórzan, czyli osobami ze szczególnymi potrzebami. ”

zdyskwalifikowany za **brak doświadczenia** (sic!). Trudno mówić o braku doświadczenia po 20 latach organicznej pracy na rzecz niepełnosprawnych...

Mówi się o tym, że komisje oceniające są sugerowane, cokolwiek by to nie oznaczało. Jak się wydaje z obserwacji – jest to ogólnopolska fanaberia demokracji związanej z dystrybucją publicznych środków finansowych.

Uczestniczyłem ostatnio w bardzo ciekawej dyskusji, w której wzięli udział m.in. etycy, filozofowie, socjologowie i społecznicy na temat stanu obywatelskiego zrównoważenia, czyli „europejskiej dojrzałości Polek i Polaków”. Było burzliwie, ale przeważały głosy krytyczne z tezą, że nasza narodowa skłonność do nastrojowych reakcji to m.in. plebejskie proweniencje z wielopokoleniowym obciążen-

niem, których w ciągu jednego stulecia nie da się zniwelować.

Te często niekorzystne zachowania pogłębiły czasy PRL-u z „podwójną moralnością”, uśpieniem cywilnej odwagi mówienia prawdy czy pozornego posłuszeństwa w imię „ręki po szwam”. Ktoś wyraził opinię, że ani Kopernik, Chopin czy Skłodowska, podobnie jak współcześni wybitni twórcy, naukowcy i wynalazcy, Europejczyków z nas automatycznie nie czynią. Nie czynią z nas obywateli Europy również Mc Donaldy, zachodnie salony Mercedesa, Toyoty i angielsko brzmiące nazwy sklepów. Mogłoby to oznaczać, że na naszej drodze do Europy zachowujemy wschodnią, żeby nie powiedzieć azjatycką mentalność z wszystkimi jej konsekwencjami. To jest dbałość wyłącznie o własne podwórko i nieliczenie się z interesem ogółu.

Obserwując brak obiektywizmu, poczucia sprawiedliwości, waśnie, intrygi, zawiść i brak równowagi polityki, celów strategicznych i zdrowego rozsądku tylko na naszym lokalnym podwórku, myślę, że coś w tym jest. Na szczęście dla obywateli istnieją organizacje pozarządowe, w tym strażnicze, które są wspierane przez mieszkańców i ich naturalne oczekiwania spokoju, pokoju i normalności. Bo „dziura w ulicy” nie jest partyjna tylko obywatelska. Coraz częściej działania te wspierają dobre praktyki w samorządach.

W kolejnym numerze naszego dwumiesięcznika „Niepełnosprawni Tu i Teraz” dalszy ciąg obywatelskiej przygody z demokracją.

Stanisław Schubert,

prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

Niezwykłe Spotkanie Czterech Świec

Czy można żyć w zgodzie i pokoju pomimo znacznych różnic kulturowych i religijnych? Od 27 lat udowadniają to w praktyce przedstawiciele czterech mniejszości wyznaniowych zamieszkujących niewielki Trzebiatów, położony w pobliżu Kołobrzegu.

Politycy z całego świata powinni wziąć przykład z mieszkańców niewielkiego Trzebiatowa, którzy od wielu lat potrafią wspólnie żyć w zgodzie i pokoju, pomimo tak wielu dzielących ich różnic.



21 stycznia już po raz 27 z kolei w Trzebiatowskim Ośrodku Kultury spotkali się wierni czterech kościołów: rzymskokatolickiego, greckokatolickiego, prawosławnego i ewangelicko-augsburskiego, aby kolędować w wielu językach, poznając jednocześnie zwyczaje i tradycje bożonarodzeniowe przedstawicieli czterech wyznań, zamiesz-

kujących miasto oraz miejscowości tej gminy.

Symbolem czterech wyznań są tu cztery świece, które zapalili: reprezentujący wyznanie rzymskokatolickie ksiądz prałat Andrzej Dowal, grekokatolickie – konsul Ukrainy Henryk Kołodziej, prawosławne – ksiądz Andrzej Demczuk oraz ewangelicko-augsburskie – Agnieszka



Organizatorami Spotkania są od 27 lat: Trzebiatowski Ośrodek Kultury oraz miejscowe parafie: rzymskokatolicka, ewangelicko-augsburska, prawosławna i greckokatolicka.

Kupska. Duchowni wszystkich wyznań przekazali obecnym wiele życzeń, przede wszystkim, by nadal żyć razem w pokoju, wzajemnym poszanowaniu, tolerancji i zrozumieniu. – Od lat wierni czterech wyznań spotykają się, by razem celebrować świąteczny, bożonarodzeniowy czas, który w Trzebiatowie, liczony według kalendarza juliańskiego i gregoriańskiego, trwa cały miesiąc, podkreślając wyjątkowość i znaczenie wspólnego świętowania, szczególnie

„Symbolem wieczoru są świece, zapalają je po kolei przedstawiciele czterech wyznań.”

teraz, kiedy u naszych przyjaciół trwa wojna – podkreślali zgodnie wszyscy duchowni przedstawiciele swoich parafii.

Każdego roku podczas Wieczoru Czterech Świec, obok znanych w kościele rzymskokatolickim i lubianych kołęd,

zawsze pojawiają się pastoralki, szczerdriwki, pieśni cerkiewne, piosenki świąteczne, pieśni bożonarodzeniowe. Niezwykle wzruszający jest moment wspólnego śpiewu pieśni „Podajmy sobie znak pokoju”, która niesie przesłanie tego jedyne w swoim rodzaju spotkania. W tym roku pieśń ta wybrzmiała szczególnie symbolicznie.

Jolanta Wiatr

Fot. Trzebiatowski Ośrodek Kultury



Czy małe dziecko pozostawione na plaży bez opieki dorosłych jest bezpieczne? Kołobrzescy policjanci odnotowali ostatnio nietypową interwencję.

Do interwencji policji, związanych z brakiem wyobraźni dorosłych, którzy zaniedbują opiekę nad małymi dziećmi dochodzi na ogół latem. Bywa, że rodzice maluchów, rozleniwieni słońcem, szumem fal i sielską wakacyjną atmosferą zapominają, że morze to jednak groźny żywioł, a „spuszczenie z oka” nawet na moment najmłodszych pociech może skutkować tragedią. Najczęściej zdarza się, że maluch zaginie w tłumie innych plażowiczów i zanim zostanie odnaleziony, kosztuje

to mnóstwo nerwów jego opiekunów i płaczu samego dziecka. Tym razem jednak było inaczej.

Do zdarzenia doszło słonecznego dnia na początku lutego, na kołobrzesckiej plaży, w okolicach latarni morskiej. Zainteresowanie spacerowiczów wzbudził wózek stojący samotnie tuż przy brzegu morza. Wewnątrz spało małe dziecko, matki nie było w pobliżu, pozostawiła jednak kartkę z napisem: „Proszę nie budzić, dziecko śpi”. Ponieważ wózek z niemowlakiem stał tuż przy brzegu mo-

rza i przewrócić go mogła każda większa fala – o co nad Bałtykiem nietrudno, a jego życie i zdrowie mogło zostać narażone na niebezpieczeństwo – nic dziwnego, że spacerowicze powiadomili policję.

Policjanci szybko ustalili miejsce pobytu matki, odnaleźli ją w jednym z lokali na promenadzie, gdzie spokojnie piła kawę, w odległości ok. 100 metrów od wózka.

– Kobieta podeszła do wózka dopiero, kiedy zauważyła nasz patrol, ale bagatelizowała sytuację. Twierdziła, że wszystko miała pod kontrolą. Myliła się. Wobec kobiety skierowany został wniosek do sądu rodzinnego, właściwego do miejsca jej zamieszkania za brak sprawowania właściwej opieki nad dzieckiem. Działanie tej pani nie było rozsądne i mogło spowodować zagrożenie dla zdrowia i życia jej dziecka – podsumowali kołobrzescy policjanci dodając, że jest to pierwszy znany im przypadek, kiedy matka świadomie naraża swoje dziecko na niebezpieczeństwo.

Teraz matka odpowie za swoje zachowanie przed sądem.

Jolanta Wiatr

Fot. Jolanta Wiatr

W witrynach gorzowskich sklepów od kilku miesięcy goszczą lalki, które ubiera Ewa Gubska, podopieczna Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Armii Polskiej w Gorzowie Wielkopolskim.

Ewa projektuje, modeluje i szyje stroje codzienne i okazjonalne dla lalek, wśród modeli są także suknie ślubne. Najpierw pasję rozwijała w domu, potem pochwaliła się swoimi osiągnięciami i otrzymała możliwość kontynuowania minimalistycznej mody w pracowni artystycznej Środowiskowego Domu Samopomocy pod kierunkiem Barbary Kadziewicz. Pracownia artystyczna i kulinarna to najbardziej ulubione miejsca pracy Ewy Gubskiej, która swoje zdolności manualne wykorzystuje także przy robieniu różnych gadżetów czy świątecznych ozdób.

Ewa lubi również chesać swoje lalki, jednak te modelki okazały się zbyt małe do twórczego fryzjerstwa, kupiła głowy manekinów z długimi, gęstymi włosami i wtedy pokazała kunszt zabiegów upiększających zaplatając piękne warkoczki. Koleżanki, które miały długie włosy także bywały Ewy modelkami.

Lalki Ewy w witrynach gorzowskich sklepów



Oprócz halek, sukienek, wdzianek, bolerek, kapeluszy, projektuje także dla swoich małych modelek, pantofelki i torebki na zmieniające się pory roku. W swojej galerii posiada płaszczyki i kurtki, muflki, rękawiczki, czapki oraz kozaczki i trzewiki wyłącznie na zimę.

Ewa zaopatruje się w materiały w sklepie „Bławatek”, znajdującym się w centrum miasta. Właścicielką sklepu jest Grażyna Kościelniak, która przez wiele lat pracowała jako fizjoterapeutka i być może ten zawód sprawia, że lubi rozmawiać z klientkami. Ponieważ pani Grażyna posiada dar nawiązywania kontaktu, udało się z Ewą również od serca porozmawiać i zaplanować promocję wystawy oraz twórczej pracy swojej stałej klientki.

Ewa jest nabywczynią niewielkich kuponów materiałowych. Będąc po raz kolejny w sklepie z materiałami opo-



wiedziała, że jej pasją jest szycie odzieży dla lalek. Przypomniała, że jej zamiłowaniem także zainteresowała się telewizja, dzięki której dwa lata temu widzowie obejrzeni jej wystrojone modelki. Telewizja przygotowała materiał z udziałem Ewy w placówce Środowiskowego Domu Samopomocy i wyemitowała również w Teleexpresie. Ewa prezento-

wała stroje, torebki oraz buty i opowiadała o ich powstawaniu, o pomysłach i ich realizacji.

Pani Grażyna z „Bławatka” zaproponowała Ewie możliwość prezentacji strojnych lalek w oknie wystawowym sklepu, obok którego znajduje się galeria „Szafa dla Dzieciaka”. Wystrojone lalki spodobały się także pani Wioletcie właścicielce sklepu dla dzieci. Podczas następnej wizyty Ewy w „Bławatku” okazało się, że pani Wioletta przygotowała porcelanowe lalki do przymiarki modnych strojów projektowanych przez Ewę. W taki sposób lalki Ewy goszczą już na wystawach dwóch sklepów. Pani Wioletta mówi, że przechodnie często zatrzymują się przed wystawą, oglądają lalki i podziwiają szyk, krój i kolorystykę strojów, wchodzą do sklepu, żeby coś kupić ale także porozmawiać.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki



Na pomoc potrzebującym

Stowarzyszenie Pomocy Bliźniemu im. Brata Krystyna założyli ks. Władysław Pawlik, były proboszcz parafii Pierwszych Męczenników Polski, którą w 1997 r. odwiedził Jan Paweł II oraz Augustyn Wiernicki od początku kierujący stowarzyszeniem. W skład organizacji wchodzi także Gorzowskie Charytatywne Centrum Pomocy Człowiekowi nazwane imieniem Papieża Polaka.

Prezes Wiernicki powiedział, że najlepsze wspomnienia ma z okresu, w którym to dzieło charytatywne wspólnie z ks. Pawlikiem rozwijali, mimo iż to były trudne lata przekształceń własnościowych a ludzie traciли pracę i upadały gorzowskie fabryki. Na początku powstała stołówka.

– Sam posiłek nie wystarczył, więc utworzyliśmy punkt charytatywny, w którym prowadzono zbiórki i wydawanie odzieży oraz artykułów gospodarstwa domowego. Ten pierwszy punkt był dla nas wtedy wyzwaniem, ale i osiągnięciem. Mogliśmy ludzi ubrać i nakarmić – wspominał inicjator pomocowego stowarzyszenia.



Obok działalności typowo pomocowej stowarzyszenie prowadzi również działalność wydawniczą. Ostatnią publikacją jest książka autorstwa Augustyna Wiernickiego pt. „Śladami Polskich Dzieci Wojny”. Publikacja ma 680 stron. Są to wspomnienia ludzi i różne koleje ich losów. Autor powiedział, że jest to historia organizacji stowarzyszenia Dzieci Wojny w Polsce i przypomina, że podczas II wojny światowej zginęło 2 mln dzieci w tym połowa – narodowości żydowskiej.

Na pytanie: Który okres był trudniejszy w prowadzeniu tej działalności – jego początki czy czas po pandemii, prezes odpowiedział, że kiedyś było dużo więcej możliwości uzyskania wsparcia. – Mieliliśmy wtedy dziesięć piekarni więcej, były polskie hurtownie i wytwórnie spożywcze. Mieliliśmy wsparcie naszych lokalnych przedsiębiorców spożywczych. Uruchomiliśmy marketing dobroczynny. Tamte czasy może były trudniejsze ale było gdzie sięgnąć po pomoc. Dzisiaj jest dużo firm bogatych ale nie zawsze są zainteresowane żeby zająć się jakkolwiek pomocą dla ubogich.

Stowarzyszenie prowadziło kiedyś około 30. świetlic dla dzieci, dzisiaj niestety jest ich tylko 9.

– Musieliśmy zmniejszyć liczbę placówek i to wcale nie dlatego, że nie są potrzebne. Bardzo są potrzebne, bo zagrożenia wśród dzieci i młodzieży są większe niż kiedyś, teraz dodatkowo płyną z Internetu i innych dostępnych środków. Problemem wśród młodocianych są uzależnienia. Dzisiaj więcej jest sklepów z alkoholem niż z chlebem – powiedział A. Wiernicki.

Odpowiadając na potrzeby obecnych czasów, w związku z wojną na Ukrainie, stowarzyszenie pomocy bliźniemu udostępniło Ośrodek Kolonijny, Sportowo-Wypoczynkowy w Długim koło Strzelec Krajeńskich dla uchodźców.

Pod opieką codziennie przebywa tam ponad 200 osób

z Ukrainy, które korzystają z noclegów, wyżywienia, opieki medycznej, socjalnej czy psychologicznej. – Najwięcej jest kobiet z dziećmi więc one mają trudniejszą sytuację ale wiele z nich już pracuje – powiedział szef centrum charytatywnego, twierdząc, że opieką objęte są także dzieci, dla których uruchomiono w pełni wyposażoną świetlicę.

– Są też z nimi babcie i one pełnią funkcje świetlicowych. Stworzyliśmy im taki system, aby kobiety mogły się usamodzielniać, pracować i zarabiać. Po te panie przyjeżdżają polscy przedsiębiorcy i po pracy odwodzą je do ośrodka.

Pomoc dla uchodźców prowadzona jest też w Centrum Charytatywnym w Gorzowie. Tutaj wsparcie otrzymują osoby, które pracują i wynajmują

Gorzowskie Charytatywne Centrum Pomocy Człowiekowi im. Jana Pawła II wchodzące w struktury Stowarzyszenia prowadzi m.in.: Regionalny Ośrodek Społeczno-Zawodowy i Obywatelski, Regionalny Bank Żywności, Ośrodek Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym, Schronisko dla Bezdomnych Nr 1, Dział Pomocy Rzeczowej, Świetlica Nr 5 „Słoneczna” Kawiarenka młodzieżowa. Oprócz tego do dyspozycji wolontariuszy pozostają: Kaplica, siłownia i dwie sale wykładowe. Od początku istnienia Centrum kapelanem w nim jest ks. Henryk Grządko.

mieszkania, ale po dokonaniu opłat niewiele pieniędzy im zostaje – powiedział prezes Wiernicki.

Augustyn Wiernicki powiedział, że jego mama, obecnie 92-letnia pani także jest dzieckiem wojny, ten fakt był m.in. inspiracją do pracy nad zagadnieniem wojennym.

– Sam sobie czasem się dziwię swemu zaangażowaniu. Ale zawsze się modlę o to, by Pan Bóg dał mi siłę rozumienia wszystkiego, a także to, aby

być uczynnym i potrzebnym. I chyba to otrzymuję. Nigdy nie oczekuję żadnej wdzięczności ale jeśli czasem ktoś podziękuje to się bardzo cieszę. A jeśli nie, to mam poczucie, że spełniłem obowiązek, który powinienem spełnić w ramach talentów jakie otrzymałem. Bo każdy jakieś talenty ma, które może wykorzystać dla innych – powiedział prezes Stowarzyszenia Pomocy Bliźniemu im. Brata Krystyna.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki

„Powitalnik” – poradnik dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami

Rodzice, którzy otrzymują informację, że ich rodzina powiększy się o nowego członka zaczynają wymyślać imię, robić pierwsze zakupy dla noworodka. Powstają sesje zdjęciowe mamy, kręcone są filmiki, aby nic nie uciekło z pamięci. Jednak w pewnym momencie podczas wizyty kontrolnej dowiadujemy się, że dziecko urodzi się z niepełnosprawnością...

Dla takich właśnie rodziców, którzy mierzą się z informacją o możliwej chorobie lub niepełnosprawności swojego potomstwa przygotowano publikację „Powitalnik”.

Rodzajów niepełnosprawności, a raczej dysfunkcji jest mnóstwo i do każdego należy podchodzić w taki sposób, aby nie zaszkodzić takiej osobie. Tym bardziej kiedy mówimy o noworodkach czy dzieciach do drugiego roku życia.

W poradniku zawarto informację o wsparciu finansowym oraz psychologicznym, które może być przydatne w tej sytuacji. Maluchy, które przychodzą na świat z niepełnosprawnością, wymagają szczególnej uwagi. Odnalezienie się w tej sytuacji może być dla rodziców trudne, a poradnik pomoże znaleźć odpowiedzi na wiele pytań.

W publikacji zamieszczono informacje o najważniejszych

rodzajach pomocy terapeutycznej i finansowej przysługującej rodzinom mierzącym się z diagnozą dziecka. Istotną częścią poradnika jest także baza kontaktowa do rodziców – przewodników, którzy przeszli podobną drogę i mogą służyć swoim doświadczeniem i wsparciem.

Andrzej Koenig,
ociemniały

Poradnik można pobrać ze strony:
<https://stowarzyszeniemudita.pl/projekty/logistyka-codziennosci/powitalnik/?fbclid=IwAR3UcAQQAcDODPJwXZce1BO-1UwGvwkF-K94wWV1VPGM-OpvolfqRaIRJt3LY>



Przez niektórych uznana jest za dziedzinę sportu, a przez innych za metodę naturoterapii. Jednak jakbyśmy jej nie nazywali, to od dobrych kilku już lat ma ona coraz więcej zwolenników na całym świecie. A mowa o MORSOWANIU.

Morsowanie ma długą tradycję w krajach północnych, a zwłaszcza w Finlandii, gdzie łączy się ono z lokalnymi tradycjami, a także z sauną. Jeśli chodzi o Finów, to większość z nich morsuje regularnie 1-2 razy w tygodniu. W innych regionach świata, jeszcze do niedawna, uprawiali je tylko nieliczni ekstremalni sportowcy.

Przybliżyć Państwu kilka tradycji związanych z zanurzaniem się w zimnej wodzie. Wyznawcy prawosławia w dniu 19 stycznia obchodzą tzw. Święto Objawienia Pańskiego. W Polsce święto to jest nazwane świętem Trzech Króli. Według tradycji w tym dniu Jezus został ochrzczony w Jordanie. Aby uczcić ten fakt wierni w lodowej tafli zbiorników wodnych wycinają otwór. Nie jest to jednak taka zwykła przerębel, bowiem otwór ten ma kształt krzyża łacińskiego lub prawosławnego. Następnie około północy wierni zanurzają się trzykrotnie w wodzie w celu oczyszczenia i symbolicznego odrodzenia.

Natomiast w Japonii wierni praktykują tzw. MISOGI, czyli odbywają pielgrzymki do świętych cieków wodnych. Najpierw poszczą, modlą się, potem ćwiczą i zanurzają w lodowatej wo-

dzie w celu oczyszczenia. Z kolei w Stanach Zjednoczonych, w roku 1904, morsowanie stało się tradycją obchodzenia nowego roku w zimnej wodzie.

Czym jest morsowanie i na czym tak dokładnie polega?

Morsowanie to krótkotrwała kąpiel bądź zanurzenie się w zimnej wodzie na łonie natury, a dokładnie na świeżym powietrzu.

Powszechnie przyjmuje się, że woda o temperaturze niższej niż 15 stopni C to woda zimna. Jednak w przypadku morsowania, zimna woda to woda o temperaturze między 12 a 8 stopni Celsjusza. Zaś woda lodowata ma temperaturę mniejszą lub równą 4 stopni. Oczywiście termin „zimna woda” jest też kwestią umowną związaną głównie z reakcją fizjologiczną organizmu na zimno.

Kąpać się w zimnej wodzie mogą praktycznie wszystkie osoby z dobrym stanem zdrowia. Pamiętajmy, że po wejściu do takiej wody, serce zaczyna szybciej bić, zaś oddech przyspiesza. Oczywiście nie oznacza to, że coś złego dzieje się z naszym organizmem. To naturalna reakcja. Jednak nie jest wskaza-

na dla osób, które mają problemy z sercem i układem krążenia, z nadciśnieniem oraz borykających się z chorobami nerek i wątroby. Kąpiel w wodzie o temperaturze 2 stopni może trwać tylko kilka minut. Dłużej może doprowadzić do spadku temperatury ciała, czyli do hipotermii. Aby morsowanie było bezpieczne, należy przestrzegać kilku zasad. Gdy rozpoczynamy morsowanie to przede wszystkim musimy być wypoczęci i do całej czynności podejść z dobrym nastawieniem i samopoczuciem. Do samej wody wchodzimy zdecydowanie i zanurzamy się do klatki piersiowej, choć są zwolennicy zanurzania do pasa, czyli na wysokości pępka. Na początku kąpiele powinny trwać od 1 do 2 minut. Regularne kąpiele pozwolą stopniowo wydłużać ich czas, dochodząc do 5 minut. Ważne jest także odpowiednie przygotowanie. Przed wejściem do wody wykonujemy rozgrzewkę trwającą od 5 do 10 minut, np. może to być lekki bieg, podskoki czy pajacyki. Dzięki temu wyzwalamy wewnętrzne ciepło organizmu, ale bez większego wysiłku, czyli bez przysłowiowego „potu na czole”.

Pamiętajmy też, aby przed wejściem do wody nie smarować

wać ciała. Przed morsowaniem nie spożywamy nigdy alkoholu, a 2-3 godziny przed – nawet posiłków i ciepłych płynów.

Dlaczego do morsowania zakładamy czapkę?

Bowiem poprzez głowę tracimy znaczną ilość ciepła i tak naprawdę, to nią kontrolujemy temperaturę naszego ciała podczas takiej kąpeli. Zastosowanie z kolei butów neoprenowych ochroni nasze stopy przed skaleczeniem podczas wchodzenia do dzikich zbiorników wodnych. Jednak wiele osób preferuje kąpiele bez obuwia. Wśród osób bardziej zaawansowanych w morsowaniu znajdują się również zwolennicy nurkowania w lodowatej wodzie. Jeśli zamoczymy głowę na kilka sekund nic nam się nie stanie. Ja osobiście stosuję właśnie taką metodę, bez rękawiczek, bez butów i bez czapki, gdyż zanurzam właśnie głowę na kilka sekund. Pamiętajmy, że to my mamy mieć kontrolę nad swoim ciałem! Dlatego też każda osoba indywidualnie (w miarę praktyki) powinna

określić sobie czas przebywania w wodzie i to czy ubiera rzeczy ochronne. Jednak nie starajmy się w tym temacie bić rekordów. Po wyjściu z wody szybko osuszamy ciało ręcznikiem, przebieramy się w suche ubrania, przy czym najpierw zaczynamy od górnej partii ciała, a potem pozostałe części garderoby.

Nie byłabym sobą, gdybym i w tym artykule nie napisała kilku zdań na temat jakiejś cudownej rośliny. Pisząc herbatka z malin, dokładnie mam na myśli lodygi malin i ich pędy.

Tak Drodzy Państwo! Można wykonać napar nie tylko z liści czy owoców malin, ale również z ich gałązek. Zawierać on będzie mnóstwo witamin, flawonoidów i garbników, a nawet więcej niż liście czy owoce. W składzie znajdzie się także kwas salicylowy.

Taka herbatka wzmacnia naszą odporność, ma właściwości przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, a nawet przeciwbólowe. Chroni także przed infekcjami górnych dróg oddechowych i pomaga przy refluksie żołądkowym. A co ciekawe, pita regular-

JAKIE KORZYŚCI ZDROWOTNE WYNIKAJĄ Z MORSOWANIA?

Przed wszystkim to rewelacyjna forma odnowy biologicznej. W czasie kąpeli w zimnej wodzie pobudzone jest krążenie, a w organizmie następują procesy naprawcze i regeneracyjne. W trakcie zimnej kąpeli nasze serce wykonuje podobny wysiłek, jak w czasie treningu sportowego. Znika ból, a komórki łatwiej się regenerują. Dlatego tak bardzo morsowanie jest polecane osobom uprawiającym bieganie. Morsowanie poprzez poprawę ukrwienia skóry automatycznie wpływa na jej kondycję.

Kąpiele w zimnej wodzie na świeżym powietrzu mają również działanie przeciwdepresyjne, łagodzą negatywne emocje, polepszają nasz sen. Po takiej kąpeli nasz organizm otrzymuje kąpiel „hormonalną”. Dosłownie kąpie się w hormonach szczęścia, jak dopaminie, serotoninie czy endorfinach. Dlatego niektórzy uważają, że morsowanie uzależnia. Dzięki takim kąpielom usprawnia się również spalanie tkanki tłuszczowej i metabolizm organizmu.



nie zmniejsza ryzyko miażdżycy. Należy jednak pamiętać, że do naparu nie nadają się zdrewniałe gałązki. Wybieramy pędy cienkie i giętkie. Wiosną mogą mieć liście i pączki kwiatków. Po opłukaniu zalewamy garść takich gałązek szklanką wrzącej wody i zagotowujemy. Po 5 minutach odstawiamy garnek, aby napar nabrał mocy. Niestety herbatka ma gorzki smak, ale zawsze można ją dosłodzić miodem, np. lipowym lub rzepakowym. PSYCHOTA!

Małgorzata Mazurek

Na rzecz oswajania autyzmu i nie tylko

Powiat Karkonoski i Fundacja Autika podpisały umowę o współpracy, która ma przynieść korzyści obu stronom. Jest to kontynuacja wspólnych działań, ale tym razem sformalizowana.

– Na podstawie wieloletniej współpracy ze starostwem, postanowiliśmy to sformalizować. Oswajamy autyzm. Wspieramy – dzieci i dorosłych z szerokiego spektrum autyzmu oraz ich rodziny. Poszerzamy świadomość społeczną na temat osób dotkniętych autyzmem. Postanowiliśmy połączyć siły i sko-

rzystać z zasobów starostwa – dodała Joanna Kłaga, wiceprezes Fundacji Autika.

– Głównym założeniem jest nawiązanie i pogłębienie współpracy umożliwiającej efektywne połączenie i wykorzystanie potencjału obu stron w realizowaniu własnych zadań statutowych, między innymi z zakresu edukacji, oświaty kulturalnej, wspierania i promocji twórczo-



ści – powiedział Krzysztof Wiśniewski, starosta karkonoski.

Przemek Kaczałko
Fot. Przemek Kaczałko

SŁUCHAJ NAS NA:

www.radiokson.pl



tel.: 75 64 512 42

e-mail: radio@kson.pl

[facebook.com/radiokson](https://www.facebook.com/radiokson)



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

NA RATUNEK SERCOM DOLNOŚLĄZAKÓW

Już w marcu 2023 roku na Dolnym Śląsku ruszy pilotaż krajowej sieci kardiologicznej. Program ten ma skrócić okres oczekiwania pacjentów na pomoc kardiologiczną (po covidzie żyjemy o 2 lata krócej). Koordynatorem krajowej sieci kardiologicznej na Dolnym Śląsku jest Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu.

Według raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego pt. „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2022 r.”, po pandemii w Polsce średnia długość życia spadła o ok. 2 lata, a najczęstszą przyczyną zgonów są choroby sercowo-naczyniowe. Średni wzrost śmiertelności z powodu chorób układu krążenia Polaków w porównaniu z prognozami wyniósł w 2021 r. 12,8 proc. Przyczyną zwiększonej liczby zgonów są: niewydolność serca, miażdżyca, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie, wady zastawkowe.

Pod względem nadumieralności, spowodowanej problemami kardiologicznymi, Dolny Śląsk znajduje się na drugim miejscu w Polsce. Chorzy z tymi problemami zbyt długo czekają na specjalistyczną konsultację. Na przyjęcie do poradni kardiologicznej pacjent w regionie w stanie stabilnym czeka najczęściej 140 dni, a w pilnym przy-

padku – ponad miesiąc (36 dni). Oznacza to nie tylko opóźnienie we wdrożeniu odpowiedniego leczenia, ale wielu chorych może po prostu nie doczekać wizyty.

Skrócenie czasu oczekiwania na konsultacje specjalisty ma



przynieść powstanie krajowej sieci kardiologicznej. W ramach szybkiej ścieżki kardiologicznej (analogicznej do działającej od lat karty DiLO w onkologii) pacjent powinien trafić do kardiologa najpóźniej w ciągu miesiąca od otrzymania skierowania. Takie rezultaty osiągnięto na Mazowszu, gdzie pilotaż został wprowadzony w listopadzie 2021 r. Szybka ścieżka ma dotyczyć czterech grup pacjen-

tów z najczęstszymi chorobami układu krążenia: nadciśnieniem tętniczym opornym na leczenie farmakologiczne i wtórnym, niewydolnością serca, wadami zastawkowymi serca oraz zaburzeniami rytmu i przewodzenia serca.

Wojewódzki konsultant ds. kardiologii, kierownik Kliniki Kardiologii UMW prof. Marek Jasiński (na zdjęciu) podkreśla, że w czasie pandemii w całej Polsce liczba zabiegów kardiologicznych spadła o blisko jedną trzecią, a nadrobienie tych zaległości będzie wymagało zwiększenia finansowania.

– Mimo trudności, w Instytucie Chorób Serca robimy, co możemy – informuje prof. Marek Jasiński. – Tylko w ciągu dwóch lat wykonano tu 90 transplantacji serca, a w ub. r. było ich 44 u dorosłych pacjentów, a więc najwięcej w kraju. Liczba operacji zastawek aortalnych wszczepianych małoinwazyjną drogą przezskórną wzrosła u nas z 22 przed pięciu laty do 160 w minionym roku. W przypadku najbardziej ryzykownych operacji tętniaka aorty mamy najmniejszą umieralność w kraju; jesteśmy także w krajowej czołówce pod względem liczby operacji, także zabiegów pilnych.

*USK/opr. Adamfi
fot. USK we Wrocławiu*

DĘBOWE BABKI

pamiętają o seniorach

Dzięki udziałowi w programie społecznym „Danie Wspólnych Chwil”, Koło Gospodyń Wiejskich Dębowe Babki z Dąbrowicy (powiat karkonoski) zorganizowały trzy spotkania przy wspólnym stole dla seniorów, którzy ze względu na wiek i stan zdrowia czują się wykluczeni z życia lokalnych społeczności. Dębowe Babki były jednym z 90 kół gospodyń wiejskich w kraju, które wzięły udział w tym programie społecznym.

Program „Danie Wspólnych Chwil” miał być odpowiedzią na powszechny problem samotności seniorów. Celem jest włączenie osób starszych do lokalnej społeczności, a przy okazji zwrócenie uwagi na prawidłowe żywienie. Koła gospodyń wiejskich, które w nim uczestniczyły zapraszały seniorów na

comiesięczne wspólne posiłki, ponieważ osoby starsze często nie mają już siły i ochoty gotować oraz dbać o wartościowe odżywianie.

Etap pilotażowy trwał do stycznia 2023 roku, ale już teraz wiadomo, że program będzie kontynuowany w kolejnych latach. Organizatorem





była Fundacja Biedronki, która zapewniała KGW środki na zakup produktów spożywczych potrzebnych do przygotowania spotkań z seniorami, a także kompleksowe wsparcie merytoryczne. Koła uczestniczące w programie otrzymywały poradniki i instrukcje, w tym wytyczne od dietetyka dotyczące

przygotowania posiłków dla osób starszych.

W Dąbrowicy pierwszy posiłek w projekcie odbył się w drugiej połowie października. Na kolejne spotkania gospodynie z KGW Dębowe Babki zaprosiły seniorów 27 listopada i 15 stycznia. Na gości czekał obiad dwudaniowy oraz słodki poczęstu-

nek wraz z napojami. Podczas posiłku seniorzy mieli okazję wysłuchać ciekawostek o Dąbrowicy, prezentowanych przez członka Koła Gospodyń Wiejskich – Tomasza Klucha.

Adamfi

Fot. KGW Dębowe Babki

Dąbrowica to nieduża miejscowość, wszyscy się znają – mówi Marika Batogowska z KGW Dębowe Babki. – Przez pandemię ludzie „pozamykali” się w domach, dlatego widząc ogłoszenie o naborze do programu „Danie Wspólnych Chwil” stwierdziłyśmy, że spróbujemy, bo jest potrzeba. Bardzo dużo osób jest chętnych na wyjście z domu i spędzenie wspólnie czasu. Podczas spotkania członkowie koła dosiadali się do uczestników, by móc wspólne spędzić czas i rozmawiać. Było to dla nas niezwykle doświadczenie i mimo początkowych obaw oraz wątpliwości akcja okazała się wielkim sukcesem, ponieważ dała radość tym do których była skierowana.

Chciałybyśmy podziękować Fundacji Biedronki za umożliwienie udziału w tym projekcie oraz skierowanie naszej uwagi na osoby starsze w lokalnej społeczności. Jesteśmy wdzięczne wszystkim osobom, które pomagały nam organizować te spotkania i uczestnikom – seniorom, bez których one by się nie odbyły. Staliście się dla nas inspiracją i motywacją do dalszej pracy i podejmowaniu inicjatyw, na które serdecznie zapraszamy.



Gorący wieczór poetycki w ODK

Wieczór autorski z Urszulą Musielak otworzył pierwszy w tym roku cykl spotkań z ars poetica. W poniedziałek, 6 lutego, w kawiarni „Muza” przy Osiedlowym Domu Kultury na jeleńogórskim Zabobrze, zaprezentowany został szósty tomik poetycki „Zapachy życia”.

Pomimo panującego mrozu sala wypełniła się do ostatniego miejsca. Spotkanie otworzyła Dominika Krop (ODK), następnie oddała głos bohaterce wieczoru, która przywitała Alfredę Rękowską, Alicję i Jacka Nahotko, członków ze stowarzyszenia literackiego, przyjaciół i gości, dziękując za tak liczne przybycie.

– Kiedy stałam się wolna – myślę o skończeniu pracy zawodowej – zaiskrzyło w mojej głowie wiele pomysłów na dalsze życie. Powiedziałam sobie: nie dam się zamknąć w ramy tylko domowej egzystencji, trzeba

dobrze wykorzystać uciekający szybko czas, to z pewnością właściwa chwila by rozwinąć drzemiące we mnie pasje – napisała w 2016 r. do antologii „Dekada kwitnących lip” i temu wyzwaniu pozostaje wierna do dziś.

Krakowianka z urodzenia, piechowiczanka z wyboru, uczestniczyła w wykładach Uniwersytetu III wieku, w 2006 została członkiem Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej, w 2008 założyła Zespół Śpiewaczy „Szklarki”, który działa pod patronatem Piechowickiego Ośrodka Kultury oraz wydała sześć tomików

poezji: „Wyznania milczących drzew” (2013), „Skrzydła życia” (2015), „Szeptu dnia – podszeptu nocy” (2017), „Na karuzeli życia” (2019), „Błaski i cienie natury” (2021), „Zapachy życia” (2023). Ponadto pisze utwory prozatorskie, które publikowane były w almanachach.

Jej pasją i energią można obdzielić kilka osób, jednak nie zastąpi uśmiechu i żywiołowości na scenie tak, jak to było tego wieczoru, kiedy do znanych przebojów zespołu śpiewała cała





sala. Przypomnieć należy, że Zespół Śpiewaczy „Szklarki”, występujący na scenie już piętnasty rok, zdobył wiele nagród m.in. drugie miejsce w jesiennej edycji Listy Przebojów Ludowych Radia Wrocław w 2018 r. Nie zaskoczy na pewno czytelnika, iż w tomiku „Zapachy życia” znajdziemy opowiadanie pt. „Moja druga pasja to śpiewanie”.

Na zakończenie wieczoru, nie tak jak w piosence siedem róż a bukiet, i nie czerwonych a herbacianych wręczyła Urszuli Musielak i zespołowi Janina Lozer, w imieniu prezes Danuty Mysłek i członków stowarzyszenia, dziękując za niezapomniany występ.

Jarosław Czarnoleski
Fot. Jarosław Czarnoleski





„Pejzaż z katedrą”

Licznie zgromadzeni w Małej Galerii Gorzowskiego Towarzystwa Fotograficznego w Gorzowie Wielkopolskim miłośnicy plastyki wzięli udział 4 lutego w wernisażu wystawy malarstwa i rysunku „Pejzaż z katedrą” autorstwa dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 15 lat z Młodzieżowego Domu Kultury. Wystawę otworzył Marian Łazarski szef GTF-u.

Zaprezentowano ponad 30 prac, które sprawiają wrażenie otwartości i radosnego spojrzenia na świat. Kolorystyka i sposób pokazania symbolu Gorzowa, którym jest gorzowska katedra skłaniają do optymizmu. Tylko jedna praca jest trudniejsza w odbiorze – ciężka czerwień i czerń przypominają prawdopodobnie pożar, który dotknął katedrę w 2017 roku.

Prace plastyczne podopiecznych MDK-u przygotowali

kierownik pracowni plastycznej Danuta Łubińska, absolwentka Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych w Zielonej Górze oraz jej mąż Roman Łubiński – absolwent Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu. Roman Łubiński odpowiedzialny był za prezentację wystawy, zaprojektował zaproszenie, plakat i oprawę graficzną folderu. Danuta nie szczędziła pochwał młodym artystom i swojemu mężowi.

Danuta Łubińska powiedziała, że różny jest stopień zaawansowania edukacji artystycznej autorów prac.

– Szukaliśmy odpowiedzi na pytania: jakie miejsce w przestrzeni miasta mają kościoły, jak postrzegamy kościół katedralny patrząc na niego jak na pomnik architektury czy zabytek ale też na przestrzeń wiary, która wciąż jest żywa. Katedra jednocześnie może przynależeć do kultury i sztuki, turystyki i do sfery sacrum. Nasza katedra jest jednym z najstarszych i najpiękniejszych



zabytków Gorzowa. To taka dominanta miasta ale także symbol. Dlatego wybraliśmy ten temat aby móc uwiecznić tę naszą piękną katedrę – podkreśliła artystka, tłumacząc, że każda praca to próba odwzorowania i zinterpretowania świata za pomocą rysunku i malarstwa, to też próba poszukiwania barwy, formy, światłocienia i proporcji.

Dalej plastyczka powiedziała, że te prace charakteryzują się wysokim poziomem artystycznym, są oryginalne, pomysłowe i urzekają swoimi rozwiązaniami kolorystycznymi. – Za to jesteśmy wdzięczni swoim wychowankom. Bo to pod naszym kierunkiem pracowali, my byliśmy przy tym procesie twórczym, towarzyszyliśmy im i pomagaliśmy rozwiązywać problemy plastyczne – podkreślała.

– Ta wystawa dzięki wam przyczyni się do upowszechniania kultury plastycznej w środowisku lokalnym Gorzowa – zaznaczyła Danuta Łubińska.

Wanda Milewska
Fot. Archiwum Autorki



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 rzecznictwa konsumentów
- porady mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny
- porady dietetyka
- porady i wsparcie uchodźców z Ukrainy w zakresie niepełnosprawności

CENTRUM CZYNNE JEST:

PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 10.00-16.00

tel. 75 752 42 54 • infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! biuro@kson.pl

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Psycholog

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
społecznego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

Jerzy DWORAK

Radca prawny

Dagmara MAZUR

Prawo Konsumentckie

Klaudia GARNIEWICZ

**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 i seniorów.

Materiały prosimy przesyłać pod adres:

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

58-506 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, a także osoby
ze znajomością obsługi komputera i księgowości
do prowadzenia i rozliczania projektów.
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.

NASZĄ MISJĄ JEST ŚWIAT BEZ BARIER. Jeśli i Tobie bliska jest ta misja, prosimy przekazać nam swoje 1,5% podatku.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zrzesza 17 organizacji pozarządowych z subregionu jeleniogórskiego.

Od ponad 20 lat reprezentujemy interesy osób niepełnosprawnych i seniorów. Inicjujemy i współorganizujemy imprezy sportowe, kulturalne oraz turystyczne. Integrujemy, edukujemy i wnioskujemy o usuwanie barier architektonicznych, a przede wszystkim społecznych.

Tylko w ubiegłym roku wsparło nas ponad 1300 osób przekazując 40 najbardziej potrzebującym blisko 100.000 złotych.

Rozliczając PIT wpisz **KRS 0000 100 516** lub skorzystaj z naszego darmowego programu PIT, który jest umieszczony na naszej stronie internetowej. Aktualności i więcej o działalności KSON znajdziesz na kson.pl.

