



TPG Towarzystwo Pomocy
Głuchoniewidomym

ISSN 1895 – 4987

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

fundacja
lepszego
świata



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

BIULETYN INTEGRACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LIPIEC

3/54/2013

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie strona **2**

Śmieci, czyli świat wg Orwell'a strona **3**

Jogurt w zsypie strona **4**

Pismo NSZZ Solidarność strona **5**

Lato w mieście strona **6**

Wolontariat sposobem
na lepsze życie strona **7**

Sprawa Radosława
Agatowskiego strona **8**

O bezpieczeństwo na przejściach
dla pieszych strona **10**

Plaże przyjazne
niepełnosprawnym strona **12**

Gdyński Magiel Twórczy strona **14**

O niesieniu pomocy strona **15**

Teatr Grodzki strona **17**

Dieta 50/50 strona **18**

Zapomniane trasy turystyczne
Jeleniej Góry strona **21**

Atrakcyjne tury
rehabilitacyjne strona **22**

Kino dla niewidomych strona **24**



O bezpieczeństwo na przejściach dla pieszych

strona **10**



Zapomniane trasy turystyczne Jeleniej Góry strona **21**

Przeczytaj i przekazuj innym

Czytaj więcej w e-biuletynie: www.kson.pl/gazeta/gazeta.php

O NAS...

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych dobiegła końca pierwsza edycja projektu „SENIOR NA CZASIE”, w której uczestniczyło 20 osób. Oprócz planowanego nabycia umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami wśród uczestników warsztatów zaobserwować można było również rosnącą konsolidację i aktywność społeczną; niezależnie od wzajemnego wspierania się i nawiązanych w czasie szkolenia przyjaźni, wielu seniorów działa obecnie w grupie wolontariuszy Sejmiku.

Przez pół roku szesnaścioro niepełnosprawnych dzieci uczestniczyło w akcji pod nazwą „DOTYK HISTORII”, prowadzonej przez Sejmik wspólnie ze Stowarzyszeniem Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Światelko”, przy dofinansowaniu przedsięwzięcia przez Fundację Banku Zachodniego. Zakończenie akcji zorganizowane zostało na dziedzińcu KSON, gdzie uczestnicy, przebrani w stroje z epoki, pomagali przy budowie średniowiecznej

wioski. Zapłonęło także ognisko, na którym pieczono kiełbaski, a wokół rozgrywały się ciekawe i porywające konkursy dostosowane do możliwości dzieci. Każdy z uczestników spotkania otrzymał nagrodę w postaci słodczy, płyty CD z utrwalonymi wydarzeniami z poprzednich spotkań, a także okolicznościowy kubek z nadrukiem „Dotyk Historii”.

W pierwszym półroczu w Gdańsku, Gliwicach, Krakowie, Toruniu i Cieszynie rozpoczęły działalność Regionalne Biura Centrum Informacji i Wspierania Osób Niepełnosprawnych KSON. Jeleniogórski punkt, w ramach którego działa także Społeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych Ziemi Jeleniogórskiej prowadzi bezpłatne doradztwo prawników, psychologów i doradców zawodowych. Zainteresowanie ofertą CIWON-u jest spore – w pierwszej połowie roku 2013 udzielono około 12000 porad. Porad zasięgać można osobiście, telefonicznie, a także drogą mailową.

Tadeusz Siwek

SEGREGACJA LUDZI I NONSENSÓW



Początek akcji segregowania odpadów pozwolił na pogłębioną o nowe doświadczenia obserwację wspólnot mieszkaniowych, w których osoby starsze i niepełnosprawne posiadają znikomy wpływ (lub nie posiadają go wcale!) na decyzję zarządców, działających często bez oglądania się na potrzeby i możliwości ludzi najbardziej poszkodowanych przez los i upływ czasu. Likwidacja zsympów w jeleniogórskich „wieżowcach” na długo przed właściwym terminem rozpoczęcia segregacji odpadów, doniesienia na po-

licję na seniorów i osoby niepełnosprawne, dla których rozdzielanie śmieci stanowi niejednokrotnie nierozwiązywalny problem, tworzenie przez zarządców nonsensownych zarządzeń wewnątrzspółnotowych, to tylko niektóre przykłady niewłaściwie pojmowanej i mocno kulejącej „reformy śmieciowej”, której problemom poświęcamy w Biuletynie, a także na naszych stronach internetowych, wiele miejsca i uwagi. Drodzy Czytelnicy – zachęcamy do dzielenia się z nami sprawami, które Waszym zdaniem należałoby zmienić lub usprawnić. Obiecujemy, że będziemy o tym pisać!

licję na seniorów i osoby niepełnosprawne, dla których rozdzielanie śmieci stanowi niejednokrotnie nierozwiązywalny problem, tworzenie przez zarządców nonsensownych zarządzeń wewnątrzspółnotowych, to tylko niektóre przykłady niewłaściwie pojmowanej i mocno kulejącej „reformy śmieciowej”, której problemom poświęcamy w Biuletynie, a także na naszych stronach internetowych, wiele miejsca i uwagi. Drodzy Czytelnicy – zachęcamy do dzielenia się z nami sprawami, które Waszym zdaniem należałoby zmienić lub usprawnić. Obiecujemy, że będziemy o tym pisać!

WASZ REDAKTOR



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i ERAZ**

BIULETYN INTEGRACYJNY



TPG Towarzystwo Pomocy
Głuchoniewidomym

DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Współpraca: Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym Oddział Pomorski, Fundacja Lepsi Świat dla Niepełnosprawnych w Gliwicach.

Redaktor Naczelny: Tadeusz Siwek, e-mail: gazeta@kson.pl

Redakcja: Bożena Wiecha-Grzech, Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Mirosława Joško, Monika Żak (Koordynator Projektu)

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54 tel/fax 75 75 231 83, e-mail: redakcja.kson@wp.pl

Skład i druk: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15 **Nakład 6000 egz.**

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

ŚMIECI czyli ŚWIAT WEDŁUG ORWELL'a

Autorzy pomysłu ustawy o śmieciach, a głównie samorządy, na które spadł obowiązek wykonania, zdają się postępować tak, jakby świat składał się tylko z ludzi pięknych, zdrowych, młodych i bogatych. Ostatnio przez 10 godzin rajcy miejscy Jeleniej Góry debatowali głównie na temat wprowadzanej ustawy śmieciowej, przy czym właściwie tylko radni PiS zauważyli, że przecież od człowieka niewidomego czy niepełnosprawnego ruchowo, mieszkającego samotnie, trudno jest wymagać, aby sprostął założonej segregacji śmieci. Nie może również przyjąć wariantu śmieci niesegregowanych, gdy np. wspólnota podejmie inną decyzję. Tymczasem w kilku wieżowcach jeleniogórskiego Zabobrza przyjęto zasadę likwidacji zsympów nie bacząc na tych najsłabszych i najbardziej przez los poszkodowanych. Oczywiście większość mieszkańców wspólnot wieżowców wyraziła na to zgodę najczęściej w głosowaniu indywidualnym. Ankieta zawierała pytania: „czy chcesz płacić za segregowane śmieci mniej, czy za niesegregowane więcej”. Wybór był prosty. Nikt już nie zwracał potem uwagi na dopisek, że wybór segregacji śmieci wiąże się z zamknięciem zsympów.

W wieżowcach mieszka bardzo dużo ludzi w podeszłym wieku, z wszystkimi tego stanu konsekwencjami i nie każdy potrafi odróżnić siedem kolorów worków lub zrozumieć skomplikowane zasady segregacji. Potem trzeba jeszcze wszystko zwieźć na parter i porozdzielać do siedmiu odrębnych pojemników. Tutaj kolejna niespodzianka – wywieszka „Segreguj śmieci – kamera cię widzi”! Rzeczywiście jeden z wieżowców wyposażony został we wszechobecne kamery, śledzące ruch lokatorów, od piwnicy przez zsymp, parter budynku ze skrzynkami na listy do poddasza. Dostęp do odtwarzania obrazu ma nieomylny Zarząd (zajmujący trzy duże pomieszczenia po suszarniach na ostatnim piętrze!), który średnio raz na kwartał organizuje spotkania lokatorów, oparte na niezwykle kuriozalnych zasadach, w myśl których Zarząd

ma wyłącznie rację, a próby zabierania głosu przez mieszkańców mających inne zdanie skutkują często groźbami przywołania straży miejskiej. Niepokorni są poddawani ostracyzmowi. Nic dziwnego zatem, że zastraszeni mieszkańcy głosują tak, jak sobie tego Zarząd życzy, często bez przewidywania skutków.

Na wspomnianej sesji Rady Miejskiej, jeden z radnych zgłosił interpelację, aby Prezydent wpłynął na straż miejską oraz policję w sprawie respektowania zasady segregacji śmieci. Sprzeciwił się temu zdecydowanie Społeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych, Stanisław Schubert, wsparty zresztą przez wiceprezydenta Huberta Papaja. Praktyka państw zachodnich wykazuje bowiem niezbicie, że jedynie edukacja, a nie represje, mogą przynieść efekt i przyczynić się do właściwego wdrażania praktyki segregowania odpadów.

Czekamy na decyzje wiceprezydenta Huberta Papaja zmierzające, aby przez specjalną ścieżkę procedowania pomóc około 150 niepełnosprawnym, mieszkającym samotnie jeleniogórczanom. Ostatnią rzeczą, której oczekujemy jest stworzenie orwellowskiego świata donosów i inwigilacji do czego wyraźnie skłaniają się przyjęte obecnie przez niektóre wspólnoty i spółdzielnie mieszkaniowe rozwiązania i regulaminy.

SZUS

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIÓGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00
i czwartki w godz. 13.00-15.00
w biurze Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych
Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze

JOGURT W ZSYPIE

Dzisiaj dwa drobiazgi dotyczące nowego systemu zagospodarowania odpadów komunalnych, o które pytano mnie ostatnio kilkakrotnie: czy myć pojemniki po jogurcie przed wrzuceniem do kosza i czy działania niektórych zarządców, którzy likwidują zsypy, uzasadniając to nowym systemem, są prawidłowe?

Odpowiedź znajdują Państwo w poniższym materiale Ministerstwa Środowiska... który jasno tłumaczy, że mycie odpadów segregowanych jest nieracjonalne, a system selektywnej zbiórki można zorganizować tak, by nie utrudniać życia starszym i osobom niepełnosprawnym. Zsyp to dobrodziejstwo cywilizacyjne, o które trzeba tylko trochę więcej zadbać, a nie iść na łatwiznę i go likwidować. Następnym pomysłem może być np. likwidacja „wypasionych” toalet w naszych burżuazyjnych mieszkaniach i budowa sławojek na rogu.

Zasady segregowania odpadów komunalnych

(...) Główne cele ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach to przede wszystkim upowszechnienie prowadzenia selektywnego zbierania odpadów komunalnych „u źródła”, zmniejszenie ilości składowanych odpadów komunalnych poprzez m.in. zapewnienie powstania odpowiednich instalacji do odzysku lub unieszkodliwiania odpadów komunalnych. Pełna i prawidłowa realizacja celów ustawy może zapewnić wypełnienie obowiązków wynikających z dyrektyw unijnych, czyli stworzenie do 2015 roku rynku selektywnego zbierania odpadów. (...)

W związku z powyższym regulaminy utrzymania czystości i porządku na terenie gminy powinny swoimi zapisami zachęcać i zapewniać osiągnięcie ww. celów. Gminy powinny zapewnić pozyskanie surowców o jak najlepszej jakości, ale bez nadmiernych obciążeń dla mieszkańców i środowiska (np. zużycie wody do mycia określonych rodzajów odpadów). Dlatego też należy zwrócić uwagę, że brak jest technologicznego uzasadnienia wprowadzania dodatkowych wymagań dla mieszkańców dotyczących np. mycia odpadów opakowaniowych przed ich umieszczeniem w pojemnikach, szczególnie w sytuacji, gdy takie wymagania nie są stawiane przez podmioty przetwarzające odpady.

Ponadto w ramach ułatwienia pozbywania się przez mieszkańców odpadów, spółdzielnie i wspólnoty mogą wykorzystać zsypy do zorganizowania odbierania odpadów komunalnych. Wówczas możliwe jest podjęcie decyzji o wrzucaniu do zsypów np. odpadów zmieszanych, natomiast odpady selektywnie zebrane mieszkańcy znosiliby do odpowiednich pojemników ustawianych dla nich w najbardziej dogodnych i ogólnie dostępnych miejscach.



Pełny tekst na stronie
Ministerstwa Środowiska
www.mos.gov.pl

Problemami segregacji śmieci przez osoby niepełnosprawne zajęła się również jeleniogórska „Solidarność”, która w tej sprawie wystosowała pismo do Prezydenta Miasta Jeleniej Góry, Marcina Zawiły. W dokumencie tym, z dnia 9 lipca br., czytamy:

Szanowny Panie,

nowe przepisy dotyczące odpadów stałych wywołały bardzo szeroką dyskusję i szereg wątpliwości co do sposobu realizacji tychże zobowiązań. Można bez przesady powiedzieć, że większość mieszkańców Jeleniej Góry dzisiaj czuje się w tej materii niepewnie i do końca nie wie, czy wykonuje swoje obowiązki dobrze. W tej sytuacji możemy sobie wyobrazić, jakie problemy piętrzy realizacja tych przepisów przed osobami niepełnosprawnymi, a szczególnie osobami niedowidzącymi lub niewidomymi. Dla tych osób prawidłowa segregacja odpadów to wyjątkowe wyzwanie, a o wiele wyższa cena wywozu odpadów nie-segregowanych również stanowi poważny problem, w tym przypadku finansowy. W skrajnym przypadku może dojść do sytuacji karania tych ludzi za nieprawidłową segregację lub nieodpowiednie pozbywanie się odpadów.

Biorąc przedstawioną sytuację pod uwagę, zwracamy się do Pana o podjęcie stosownych działań, które poprzez wprowadzenie odpowiednich przepisów prawnych zabezpieczą osoby niepełnosprawne przed problemami wyżej wskazanymi.

Zarząd Regionu Jeleniogórskiego NSZZ Solidarność sugeruje zwolnienie tych osób z segregacji odpadów i ustanowienie stawki odpłatności uwzględniającej ich najczęściej niewielkie możliwości finansowe.

Liczymy na to, że przepisy prawa dotyczące wywozu odpadów stałych nie zbudują kolejnych barier, które osoby niepełnosprawne będą zmuszone samotnie przełamywać.

Do wiadomości:

- Radni Jeleniej Góry
- Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
- Mieszkańcy Jeleniej Góry

TANDEMY SZANSĄ dla turystyki rowerowej niepełnosprawnych



Stowarzyszenie Cross wspólnie ze Stowarzyszeniem Inwalidów Wzroku w Jeleniej Górze zamierzają umożliwić osobom niewidomym i niedowidzącym uprawianie turystyki rowerowej przy użyciu tandemów. Tandem to rower dwuosobowy, w którym osoba widząca obsługuje kierownicę. Zamierzamy stworzyć rejestr „tandemowców” – mówi pani Mirosława Jośko, sekretarz Stowarzyszenia – umożliwiając także naprawy tego sprzętu, a przede wszystkim promując uprawianie turystyki rowerowej w oparciu o wytyczone i bezpieczne szlaki oraz trasy rowerowe.

Nawiązaliśmy też kontakty z producentami rowerów, którzy deklarują pomoc a także, jak sądzimy określone rabaty przy zakupie sprzętu. Dziś już taki rower średniej klasy można

kupić za ok. 1500 zł. Są również w sprzedaży rowery używane. Kluby rowerowe na zachodzie i w Polsce rosną jak grzyby po deszczu. Przez tandemy otwierają się na niepełnosprawnych umożliwiając rodzin-



ną i integracyjną turystykę, grupują niewidomych i niedowidzących dla których, jak się okazuje, świat rowerowej podróży jest tylko pozornie zamknięty.

Wszystkich chętnych i zainteresowanych prosimy o kontakt ze Stowarzyszeniem Inwalidów Wzroku funkcjonującym w KSON przy Osiedlu Robotniczym 47a w każdy dzień powszedni w godzi-

nach 10:00-16:00 lub pod bezpłatnym numerem infolinii 800-700-025.

Opracowała: Małgorzata Zdanowicz



LATO W MIEŚCIE NIE DLA WSZYSTKICH

Rodzice i opiekunowie dzieci niepełnosprawnych próbowali umieścić swoje pociechy w placówkach organizatorów wypoczynku dla dzieci i młodzieży na terenie Jeleniej Góry. Na półkoloniach i zajęciach świetlicowych w domach kultury jest bogata oferta, ale niestety warunkiem przyjęcia dziecka z niepełnosprawnością jest obecność rodzica w czasie zajęć, ponieważ... Urząd Miasta nie zapewnił środków na opiekunów tej grupy dzieci w akcji „Lato w mieście”.

W jednym z jeleniogórskich przedszkoli była deklaracja przyjęcia naszych podopiecznych – mówi Pani Krystyna Sławińska – szefowa Stowarzyszenia Rodziców i Opiekunów Dzieci Niepełnosprawnych „Świąteczko”, ale uzależniono ją od opłaty w wysokości około 300 zł miesięcznie za ośmiogodzinny pobyt dziecka. Rodzice naszych dzieci są oburzeni, jak wi-

dać, obowiązującymi w mieście podwójnymi standardami, oddzielnymi dla dzieci pełnosprawnych i zupełnie innymi dla dzieci z niepełnosprawnościami.

Warto dodać – mówi Pani Krystyna – że to już kolejne lato, w którym urzędnikom zapomniało się o głoszonej zasadzie pełnej integracji. Zwróciliśmy się w tej sprawie do Radnego, Pana Leszka Wrotniewskiego, który obiecał pomóc w rozwiązaniu problemu.

Po interwencji Radnego Urząd Miasta zobowiązał się zabezpieczyć dla niepełnosprawnych dzieci miejsca w miejskich placówkach wypoczynkowych. Wydział DIALOGU Społecznego oczekuje jednak od Sejmiku niezbędnej ilości wolontariuszy do opieki nad przyjętymi dziećmi.

Małgorzata Zdanowicz

Maja Kozłowska

OTWORZYĆ NOWE DROGI

Przypomnijmy – w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych rozpoczęła się realizacja projektu pn. „OTWORZYĆ NOWE DROGI” zaadresowanego do opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych. Głównym celem projektu jest podniesienie jakości życia opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych przy równoczesnym usprawnieniu i polepszeniu sprawowanej opieki oraz aktywizowaniu osób niepełnosprawnych. Istotnym etapem projektu

są stacjonarne warsztaty psychologiczne. Podczas odbywających się w KSON-ie 32-godzinnych spotkań, uczestnicy przyswajają niezbędne w procesie opieki umiejętności interpersonalne, poznają praktyczne metody radzenia sobie z codziennymi problemami życiowymi, a także zyskują możliwość pogłębienia wglądu w istotę swoich relacji z podopiecznymi. W trakcie zajęć uczestnicy przeprowadzają również analizę zasobów wewnętrznych podopiecznych osób niepełnosprawnych oraz opracowują skuteczne modele realizacji ich celów życiowych. Opiekunowie zostają również zapoznani z zagadnieniem rozwoju psychoseksualnego osób niepełnosprawnych oraz zyskują wiedzę, w jaki sposób poprawić jakość życia swojego oraz podopiecz-



nych. Warsztaty są prowadzone przez psycholog Maję Kozłowską, w oparciu o jej autorski program, powstały na podstawie pracy terapeutycznej z osobami niepełnosprawnymi.

Ostatnim etapem programu będą indywidualne konsultacje psychologiczne, prowadzone w środowisku domowym uczestników. Ich celem jest udzielenie wsparcia opiekunom w procesie wprowadzania zmian oraz stosowaniu nabytych umiejętności, a także diagnoza podstawowych problemów osób niepełnosprawnych.

Projekt ten jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



WOŁONTARIAT

sposobem na lepsze życie



W Polsce żyje ok. 3 500 000 osób niepełnosprawnych w wieku powyżej 15 lat, co stanowi ok. 10% całego społeczeństwa. Tylko niecałe 17% osób z tej grupy jest aktywnych zawodowo. Pozostali nie pracują i nie znajdują lub nie poszukują zatrudnienia. W tym kontekście prawdziwym wyzwaniem staje się stworzenie osobom niepełnosprawnym takich warunków, które umożliwią im aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym.

Wolontariat, a więc dobrowolne i nieodpłatne wykonywanie świadczeń na rzecz innych osób, organizacji czy lokalnych społeczności jest jedną z form aktywności, która pozwala osobom niepełnosprawnym nabywać i rozwijać kompetencje zawodowe i społeczne. Mimo braku obiektywnych danych na ten temat, wiele wskazuje, że w chwili obecnej angażowanie się osób niepełnosprawnych w działalność społeczną należy do rzadkości. Osoby niepełnosprawne to przede wszystkim odbiorcy wolontariatu, ale nie wolontariusze. A szkoda! Jest tyle możliwości, by żyć ciekawiej, spotykać innych, komunikować się lub po prostu być niezwykle potrzebnym! Należy zastanowić się nad tym, jakie bariery społeczne i instytucjonalne utrudniają osobom niepełnosprawnym angażowanie się w działalność społeczną. Co należy zrobić, by zachęcić osoby niepełnosprawne do wolonta-

riatu? Czy mamy w Polsce dobre praktyki w tym zakresie, na bazie których, można by budować rozwiązania systemowe? Z jakimi partnerami społecznymi i instytucjonalnymi należy w tym celu współpracować i jaki rodzaj wsparcia niepełnosprawnym zapewnić?

Najpierw omówmy może kilka ważnych i pozytywnych aspektów dotyczących wolontariatu osób niepełnosprawnych. Zasady organizacji wolontariatu są takie same, jak w przypadku tradycyjnego modelu wolontariatu. Dobierając ofertę takiej pracy dla osoby niepełnosprawnej należy wziąć pod uwagę indywidualne możliwości, predyspozycje i zainteresowania. Ważną rolę na początku może odegrać koordynator (asystent osoby niepełnosprawnej), który towarzyszy wolontariuszowi w pierwszym etapie jego działań i wspiera go w trudnych sytuacjach.

Cele wolontariatu integracyjnego: aktywizacja osób niepełnosprawnych, wzrost pewności siebie osób przewlekle chorujących i niepełnosprawnych, zwiększenie kwalifikacji za-

wodowych oraz lepsza orientacja na rynku pracy, poznanie mocnych i słabych stron, zwalczanie wykluczenia społecznego i marginalizacji osób niepełnosprawnych, promocja idei wolontariatu wśród instytucji – zachęcanie do angażowania w wolontariat osób niepełnosprawnych.

W czym wolontariusze mogą pomagać? Animacja czasu wolnego innym, pomoc w prowadzeniu zajęć terapeutycznych czy dydaktycznych, korepetycje, praca z osobami starszymi, chorymi i cierpiącymi np. towarzyszenie i asysta, udział w działaniach artystycznych, współorganizacja akcji i imprez okolicznościowych, prace administracyjno-biurowe, redagowanie tekstów na stronę internetową.

Co daje osobom niepełnosprawnym wolontariat? Odpowiedzi znajomych mi wolontariuszy: naukę cierpliwości, wiarę w siebie, zadowolenie, umiejętność zorganizowania swojego czasu, otwartość, śmiałość, asertywność, poczucie przydatności i bycia potrzebnym, zdobycie doświadczenia, wzrost aktywności.

Redakcja Niepełnosprawni „TU i TERAZ”
**przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia
o charakterze niekomercyjnym**
dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych
(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp.)
Zainteresowanych prosimy o kontakt z biurem Sejmiku

SPRAWA RADOSŁAWA AGATOWSKIEGO

W ostatnim czasie media donosiły o historii Radosława Agatowskiego – 25-letniego mieszkańca gminy Sianozęty (Zachodniopomorskie), który mimo tego, że ma „psychikę kilkuletniego dziecka”, posiadał na koncie już kilka wyroków za kradzieże. Radosław Agatowski kradł najczęściej podczas zbierania złomu z posesji, kiedy zdarzało się, że ginęły także rowery, wózki dziecięce a nawet pralki. Skazany prawomocnym wyrokiem niepełnosprawny chłopak w więzieniu miał pozostać do końca 2015 roku. Działania opinii publicznej spowodowały, że Kancelaria Prezydenta skierowała do prokuratora generalnego prośbę o ułaskawienie Radosława Agatowskiego. Decyzję o wstrzymaniu wykonania wszystkich wyroków Radosława Agatowskiego w sprawach o kradzieże podjął Sąd Rejonowy w Kołobrzegu. Zgodnie z postanowieniem sądu skazany został skreślony z ewidencji i zwolniony.

Szukając powodów tego stanu, kiedy osoba całkowicie niezdająca sobie sprawy z wagi popełnionych przez siebie czynów odpowiada w obliczu wymiaru sprawiedliwości tak, jak osoba w pełni poczytalna, można wskazywać winę biegłych psychologów i psychiatrów, którzy prawdopodobnie z zaniedbania lub lenistwa, nie wskazali na ograniczoną poczytalność oskarżonego.

Warto przy tej okazji przypomnieć podstawowe fakty dotyczące odpowiedzialności osób niepełnosprawnych intelektualnie. Artykuł 31 § 1 Kodeksu Karnego stanowi – Nie popełnia przestępstwa, kto z powodu choroby psychicznej, upośledzenia umysłowego lub innego zakłócenia czynności psychicznych, nie mógł w czasie czynu rozpoznać jego znaczenia lub pokierować swoim postępowaniem. A także § 2, który stanowi – jeżeli w czasie popełnienia przestępstwa zdolność rozpoznania zna-

czenia czynu lub kierowania postępowaniem była w znacznym stopniu ograniczona, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary.

Sprawca, u którego istnieje uzasadniona podejrzenia niepoczytalności lub ograniczonej poczytalności, musi mieć obrońcę z urzędu (art. 79 § 1 pkt 3 i § 4 k.p.k.). Do opiniowania w kwestiach dotyczących poczytalności powołuje się biegłych. Z reguły jest to dwóch lekarzy psychiatrów i psycholog lub seksuolog.

Kodeks wymienia następujące przyczyny niepoczytalności:

- a) upośledzenie umysłowe,
- b) chorobę psychiczną,
- c) inne zakłócenia czynności psychicznych.

A także dwie konsekwencje tego stanu:

- a) brak zdolności rozpoznania znaczenia czynu,
- b) brak zdolności pokierowania postępowaniem przez sprawcę. (Magdalena Budyn-Kulik, Komentarz do art. 31 Kodeksu karnego).

W przypadku osób niepełnosprawnych intelektualnie mamy do czynienia z upośledzeniem intelektualnym, które ma charakter niepostępujący. Polega na obniżeniu ogólnej sprawności intelektualnej oraz na istnieniu znaczących trudności w zakresie uczenia się i adaptacji społecznej. Stan ten powstaje w wieku rozwojowym. U części osób niepełnosprawnych występują też choroby psychiczne, które mają charakter postępujący, powstają na podłożu organicznym. Ich



Radosław Agatowski na ławie oskarżonych

przebieg jest różny; w różnym stopniu zaburzają funkcjonowanie człowieka. W przeciwieństwie do upośledzenia umysłowego, nie powodują globalnego obniżenia funkcjonowania człowieka, lecz zaburzają poszczególne jego aspekty (tj. myślenie, spostrzeganie).

Warunkiem przypisania winy sprawcy czynu bezprawnego, karnego i karygodnego jest zdrowie sprawcy dające znamiona pełnej zdolności do rozumienia i postrzegania swoich czynów. Ta zdolność wynika zarówno ze stopnia rozwoju psycho-fizycznego jak i z braku zakłócenia uniemożliwiającego rozpoznanie znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem.

Człowiek dojrzały ma z reguły możliwość rozpoznania znaczenia tego, co robi i ma możliwość pokierowania swoim postępowaniem. Ta możliwość jest fundamentem uczynienia człowiekowi zarzutu, że mógł zachować się zgodnie z wymaganiami normy prawnej. Możemy więc zaryzykować stwierdzenie, że człowiek dojrzały jest zdolny do bycia winnym. Dlatego nie określa się warunków tej zdolno-

ści, nie definiuje się poczytalności, tylko określa się wyjątki od reguły, czyli niepoczytalności i tym samym braku zdolności do przypisania winy, bycia winnym.

Jakie są zatem konsekwencje w przypadku popełnienia czynu zabronionego przez osobę niepoczytalną – sprawcę czynu zabronionego nie popełnia przestępstwa, gdyż nie można mu przypisać winy popełnienia czynu, a wina jest niezbędnym elementem zaistnienia przestępstwa. Niepoczytalność czyni ze sprawcy osobę niezdolną do przypisania jej winy. W przypadkach bardzo głębokiego upośledzenia można mieć wątpliwości, czy dana osoba jest w ogóle zdolna do przypisania jej czynu, czyli wystąpienia pewnej woli działania. W tych jednak przypadkach niepoczytalny nie będzie najczęściej zdolny do zaatakowania dobra chronionego prawem.

Wobec sprawcy czynu zabronionego popełnionego w stanie niepoczytalności mogą być stosowane środki zabezpieczające, nie mają one jednak charakteru kary, o której nie można mówić, jeżeli nie da się stwierdzić winy. Celem zastosowania środków za-



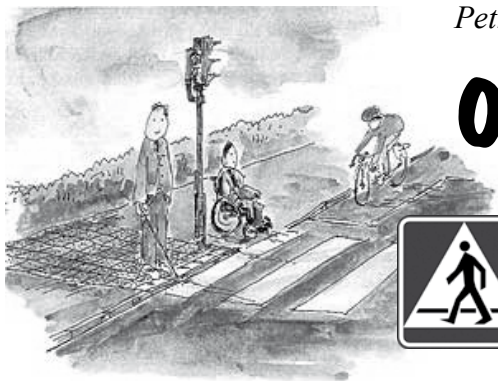
Radosław Agatowski w zakładzie karnym

bezpieczających jest niedopuszczenie do powtórzenia ataku na dobra prawnie chronione, czasami także odizolowanie jednostki niebezpiecznej od społeczeństwa. Zgodnie z art. 94 kk, jeżeli niepoczytalny był sprawcą czynu zabronionego o znacznej społecznej szkodliwości i zachodzi wysokie prawdopodobieństwo ponownego popełnienia takiego czynu, to sąd orzeka umieszczenie takiego sprawcy w odpowiednim zakładzie psychiatrycznym. Umieszczenie niepoczytalnego w zakładzie psychiatrycznym orzeka się bezterminowo. Zarządza się zwolnienie, jeżeli minie stan niebezpieczeństwa.

Sądy i biegli coraz częściej, tak jak było to w przypadku Pana Agatowskiego – zapominają o zwróceniu uwagi na ewentualność niepoczytalności. Coraz częściej do więzień trafiają osoby niepełnosprawne intelektualnie, które nie zdają sobie sprawy z popełnionych przez siebie czynów. Może sprawa Pana Radosława będzie przyczynkiem do dyskusji na ten temat i miejmy nadzieję, początkiem pozytywnych zmian.



Radosław Agatowski z matką



Petros Tovmasyan

O bezpieczeństwo na przejściach dla pieszych

fundacja
lepszego
świata



O niedomaganiach sygnalizacji ulicznej na przejściach dla pieszych w polskich miastach mówi się od dawna. Ogólnie zarzuty dotyczą najczęściej lokalizacji przejścia oraz ustawienia sygnalizacji. Problem wielokrotnie się, gdy na przejściu dla pieszych pojawia się osoba niepełnosprawna; dla „wózkowicza”, człowieka poruszającego się o kulach inwalidzkich i sporej grupy seniorów „zaprogramowany czas” przejścia bywa najczęściej zbyt krótki. Dla osób niewidomych lub słabowidzących sygnalizacja dźwiękowa zniksowana z innymi odgłosami ulicy jest zwykle niesłyszalna... Przykłady można by mnożyć dodając problem zbyt wysokich krawężników, dziurawej nawierzchni

i innych utrudnień nie zawsze dostrzeganych z perspektywy ludzi pełnosprawnych. Może zatem rozwiązaniem przynajmniej niektórych z problemów przejść dla pieszych byłaby sygnalizacja wibracyjna, o której Petros Tovmasyan pisze poniżej. Dodajmy tylko jeszcze, że system sygnalizacji wibracyjnej opracowany w Politechnice Śląskiej jest obecnie testowany przez naszych podludniowych sąsiadów.

PRZYCISK

Fundacja Lepszy Świat Dla Niepełnosprawnych jest wspólną inicjatywą naukowców z Politechniki Śląskiej i spo-



łeczników zajmujących się na co dzień osobami niepełnosprawnymi z Gliwic i Katowic. Postanowiliśmy wykorzystać pomysły rodzące się w otoczeniu Politechniki do zmiany jakości życia osób niepełnosprawnych. Działem studentów Wydziału Automatyki pod kierownictwem mgr inż. Pawła Kasperka jest przycisk dla pieszych z zainstalowaną sygnalizacją wibracyjną, który jest realizacją rozporządzenia Ministra Infrastruktury w sprawie szczegółowych warunków technicznych dla znaków i sygnałów drogowych oraz urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego i warunków ich umieszczania na drogach. Sygnalizacja wibracyjna na przycisku została przewidziana jako system uzupełniający sygnalizację optyczną i dźwiękową. Zgodnie z rozporządzeniem można stosować dotykowe sygnalizatory wibracyjne, umieszczone w przyciskach dla pieszych, lub jako urządzenia samoistne, zachowując zasady montażu jak dla przycisków dla pieszych.

Dlaczego warto stosować sygnalizację wibracyjną obok sygnalizacji świetlnej?

Dotychczas największym wsparciem osób niepełnosprawnych przy przejściach dla pieszych była sygnalizacja dźwiękowa, do której osoby niepełnosprawne zdążyły się przyzwyczaić i która w pewnym stopniu spełnia swoje zadania. Jednak taki



system posiada kilka luk, które poważnie utrudniają funkcjonowanie osób niepełnosprawnych.

Sygnalizacja dźwiękowa jednak nie zawsze bywa włączona. Bardzo często można spotkać się z działającą sygnalizacją dźwiękową, która jednak pozostaje przez cały czas wyłączona. Taki stan może być spowodowany między innymi obawami o protesty mieszkańców ze względu na uciążliwy hałas generowany przez sygnalizatory dźwiękowe na przejściach dla pieszych. Za przykład niech posłuży informacja prasowa, w której mieszkańcy Bydgoszczy skarżyli się na uciążliwy hałas, gdyż w wyniku modernizacji skrzyżowania zamontowano na nim zbyt głośne sygnalizatory dźwiękowe. Czasami problem bywa rozwiązywany przez czasowe wyłączenie sygnalizatora. Zdarza się również, że podczas modernizacji skrzyżowania likwidowane są sygnalizatory dźwiękowe, a osoby z dysfunkcją wzroku zmuszone są do korzystania z przejścia dla pieszych, gdzie zielone światło wymuszane jest przyciskiem bez żadnej informacji dźwiękowej.

Innym poważnym problemem związanym z sygnalizacją dźwiękową jest niejednorodność sygnału dźwiękowego. Regulacja prawna dopuszcza bardzo sze-



roki, praktycznie zezwalający na dowolność, zakres dopuszczalnych dźwięków emitowanych przez sygnalizatory akustyczne. Być może związane jest to z niewiedzą, jaki właściwie dźwięk, jego wysokość, głośność, częstotliwość powtarzania jest najdogodniejszy do bezpiecznego przeprowadzenia niewidomego przez jezdnię. Z obserwacji wynika, że bywają przejścia, przez które idzie się jak po sznurku, niejako prowadzonym przez kanał dźwiękowy sygnalizatora, a na innych jest to niemożliwe. Być może należałoby, poza zawodną sygnalizacją dźwiękową jako zabezpieczenie zainstalować jednorodny sygnał wibracyjny, który w przypadku zamętu, w który osoba niewidoma może być wprowadzona przez różnorodną sygnalizację dźwiękową, pozwoli tej osobie zorientować się w sytuacji.

Sygnalizacja wibracyjna jako jedyna pozwala przejść bezpiecznie przez jezdnię osobom głuchoniewidomym, a także w miejscach hałaśliwych np. przy



dużych skrzyżowaniach, gdzie poza sygnalizacją dźwiękową dochodzi bardzo wiele różnego rodzaju hałasów, staje się sygnałem bardziej pewnym i bezpieczniejszym, bo mniej narażonym na zakłócenia przez zewnętrzne bodźce. Dlatego w Europejskim Roku Obywateli trzeba zwrócić szczególną uwagę na wykorzystanie nowych technologii, zwłaszcza informacyjno-komunikacyjnych, dla realizacji praw wynikających zarówno z obywatelstwa UE, jak i z obywatelstwa krajowego, ma to szczególne znaczenie w odniesieniu do osób niepełnosprawnych.



Plaże przyjazne niepełnosprawnym

Sezon letni w pełni, warunki do plażowania i kąpieli są bardzo dobre. Tysiące turystów i mieszkańców Trójmiasta każdego dnia korzystają z uroków plażowania i morskich kąpieli.

Przez ponad trzydzieści lat byłem ratownikiem Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i patrząc z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że była to jedna z największych przygód mojego wodniackiego życia. Z lat spędzonych na rozmaitych plażach i kąpieliskach pozostało mi sporo pamiątek i jeszcze więcej doświadczeń zarówno tych dobrych, przyjemnych jak również tych, do których wracam niezbyt chętnie, ale to chyba temat na inną, bardziej rozbudowaną opowieść. Dzisiaj natomiast chciałbym zająć się sprawą plażowania i kąpieli osób niepełnosprawnych.

Z kwestią osobiście zetknąłem się w drugiej połowie lat 70-tych w trakcie pracy na plaży w Gdańsku – Brzeźnie, gdzie pełniłem obowiązki starszego ratownika.



Poproszono mnie wtedy, bym zorganizował kąpiel młodego człowieka poruszającego się na wózku inwalidzkim. Zgodziłem się chętnie nie do końca wiedząc, jakie problemy przyjdzie mi za chwilę rozwiązać. Jazda wózkiem po plaży okazała się bowiem nie-

możliwa – koła grzęzły w piasku i nie pozostało nam nic innego, jak niepełnosprawnego kąpielowicza, ubranego w żeglarski kapok posadzić na płóciennym krzeselku i wnieść do wody, gdzie natychmiast okazało się, że do końca kąpielowych kłopotów jeszcze daleko. Przy niewielkiej nawet fali przyboju szybko wyszło na jaw, że nasze krzeselko jest bardzo niestabilne, a przez to wymagające naszej nieustannej uwagi i kontroli. W efekcie w kąpiel niepełnosprawnego plażowicza zostało zaangażowanych trzech lub czterech ratowników, którzy na czas tej kąpieli musieli opuścić swoje stanowiska. W czasie kursu i późniejszej ratowniczej praktyki nikt nie przygotowywał nas do pomocy przy kąpielu osoby niepełnosprawnej a szkoda, bo taka wiedza na pewno by się nam przydała.



Wspominając tamto wydarzenie i problemy, których rozwiązaniem stało się moim udziałem z tym większą satysfakcją odnotowałem informację, że na niektórych plażach Trójmiasta, począwszy od lipca tego roku, z kąpeli morskiej mogą skorzystać również osoby niepełnosprawne. Akcja pod nazwą „Blżej wody” to jedno z wielu działań, organizowanych przez MOSiR w Gdańsku, których celem jest podnoszenie bezpieczeństwa wypoczynku nad wodą oraz komfortu tego wypoczynku.

W ramach rozszerzenia akcji „Blżej wody”, przy ośmiu wejściach na plażę ułożono drewniane kładki umożliwiające przejazd osobom poruszającym się na wózkach. Wejścia na plażę, przy których znajdują się kładki, będą oznaczone specjalnymi tablicami.

Organizatorzy wypoczynku z gdańskiego MOSiR-u dostrzegli potrzebę stworzenia osobom niepełnosprawnym, np. poruszającym się na wózku inwalidzkim, możliwości bezpośredniego kontaktu z wodą. W tym celu zakupiono specjalistyczny wózek-amfibię, którego konstrukcja umożliwia łatwy transport po plażowym piasku oraz bezpieczeństwo na wodzie, dzięki zintegrowanym pływakom.

Wózek jest udostępniany bezpłatnie na kąpielisku Gdańsk Stogi, jednej z najpiękniejszych i najbardziej popularnych plaż Trójmiasta. Wystarczy zgłosić chęć skorzystania z niego ratownikom, którzy udzielą wszelkiej pomocy i zabezpieczą kąpiel takiej osobie. Bezpieczeństwa kąpielowiczów pilnują ratownicy z brzegu, z czterech wieżyczek, a także z łodzi od strony wody. Kąpielisko jest otwarte codziennie od godziny 9.30 do 17.30. Na wyposażeniu kąpieliska jest szybka łódź motorowa oraz skuter. Niestrzeżone akwenty ratownicy patrolują przy użyciu specjalistycznych kajaków. Stogi są objęte programem PPG Rescue System, polegającym na ratownictwie przy użyciu paralołtni.

Wypada chyba jedynie dodać, że kąpielisko Gdańsk – Stogi znajdują się niedaleko historycznego centrum miasta. Wystarczy wsiąść w tramwaj linii 8 spod dworca



głównego w Gdańsku, by w ciągu niespełna 30 minut znaleźć się w okolicach kąpieliska, w pobliżu którego znajdują się parkingi a także pętla tramwajowa oraz autobusowa. W bardziej słoneczne dni kąpielisko jest oblegane przez plażowiczów i mogą być kłopoty ze znalezieniem miejsca parkingowego. Dlatego warto zostawić auto w okolicach dzielnicy Stogi i stamtąd przejść piechotą malowniczą alejką przez nadmorski las lub przejechać jeden przystanek tramwajem. Wsiadając z tramwaju jesteśmy tylko kilka minut od piaszczystej plaży. Z centrum miasta można dojechać również rowerem. Ścieżka rowerowa ciągnie się wzdłuż linii tramwajowej, aż do końca ulicy Nowotnej. Tak jak na każdej plaży w Gdańsku, również tu znajdują się specjalne stojaki na rowery.



Gdyński Magiel Twórczy

Odbyła się V edycja „Gdyńskiego Magla Twórczego”, którego celem jest integracja osób z niepełnosprawnościami ze społecznością lokalną Gdyni poprzez prezentację szeroko rozumianej twórczości i umacnianie pozytywnych relacji społecznych. Uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, ośrodki wsparcia oraz instytucje zaangażowane w działania na rzecz osób niepełnosprawnych i gdyńskie szkoły specjalne miały okazję do zaprezentowania swojej działalności, twórczości muzycznej, teatralnej, plastycznej.

Patronat Honorowy nad imprezą objął Prezydent Miasta Gdyni Wojciech Szczurek.

Podczas trwania festynu odbyły się liczne gry, zabawy, konkursy z nagrodami. Jak co roku, można było wziąć udział w pakiecie gier plenerowych przygotowanych przez pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, w których zarówno młodszy, jak i starsi uczestnicy znaleźli coś dla siebie.



Jak co roku, ważnym elementem „maglowania” był kiermasz twórczości gdyńskich organizacji pozarządowych, gdzie oprócz zakupu oryginalnych i niespotykanych przedmiotów, można było zapoznać się z ofertą placówek skierowaną do osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz ich rodzin.

Organizatorem „Gdyńskiego Magla Twórczego” jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni – Zespół ds. Wsparcia Seniorów i Osób Niepełnosprawnych oraz projekt



„Rodzina Bliżej Siebie” – panel osób niepełnosprawnych we współpracy z gdyńskimi Warsztatami Terapii Zajęciowej, Urzędem Miasta Gdynia, gdyńskimi służbami mundurowymi oraz innymi organizacjami i instytucjami działającymi i wspierającymi osoby z niepełnosprawnościami.

Zapraszamy za rok!



O niesieniu pomocy osobom niepełnosprawnym



Zdrowie staje się jedną z najbardziej cenionych wartości indywidualnych i społecznych. Traktowane jest jako podstawowy zasób społeczeństwa umożliwiający postęp. Rozwój medycyny pozwala na ratowanie życia w coraz trudniejszych przypadkach chorobowych, także w przypadku wypadków komunikacyjnych. Nie zawsze jednak pozwala na odzyskanie pełnej sprawności fizycznej.

Efektem jest coraz większa liczba osób z dysfunkcjami narządu ruchu w młodym wieku, które mimo początkowej frustracji i załamania, z biegiem czasu, zaczynają dostrzegać dla siebie szansę w nowym położeniu. Coraz bardziej dostępna pacjentom staje się robotyka, automatyka czy inżynieria biomedyczna. Neurocybernetyka czy cyberrehabilitacja stają się codziennością w niesieniu pomocy osobom z dysfunkcjami narządu ruchu. Dostępność Internetu i coraz bardziej rozpowszechniany e-learning stwarza szansę wielu osobom na rozwój, łamanie barier i stereotypów. Tok powrotu do normalnej aktywności życiowej po cierpieniu związanym z uszkodzeniem ciała nie jest jednak procesem łatwym – czym mniej widoczna jest niepełnosprawność, tym osoba nią dotknięta jest bardziej akceptowana przez społeczeństwo, a co za tym idzie szybciej przebiega proces przystosowania. Łatwiej też jest zaakceptować swoją nową fizyczność.

Kolejną wskazówką ułatwiającą przystosowanie jest rozwijanie u osób niepełnosprawnych zainteresowań i pasji, które pozwalają zapomnieć o ograniczeniach. Marginalizacja, izolacja i spowolnienie integracji na ogół wywołane jest przez utarte stereotypy, które tworzą najpoważniejsze bariery likwidowane na drodze edukacji.

Należy tworzyć osobom niepełnosprawnym przestrzeń, w której mogą się swobodnie odnaleźć.

Nie należy jednak działać wbrew ich woli, zbyt nachalnie, aby nie dopuścić do wzbudzenia poczucia zależności.

W SPOŁECZEŃSTWIE BEZ BARIER

W ostatnich latach dostrzega się wiele wysiłku wkładanego w likwidację barier. Wiele jednak zostało jeszcze do zrobienia, zarówno w sferze życia codziennego, jak i opieki zdrowotnej, nauki, pracy, normach prawa oraz przede wszystkim świadomości społecznej. Niestety w świetle dokonań Europy Zachodniej, Polska pozostaje w tyle. W krajach skandynawskich już od dawna kładzie się nacisk na szczególne problemy osób niepełnosprawnych. Owocuje to funkcjonowaniem osób niepełnosprawnych w społeczeństwie, nie zaś obok niego. W dostępnych coraz bardziej systemach edukacyjnych należy jednak brać pod uwagę, iż osoby niepełnosprawne nie powinny podejmować kształcenia na kierunkach, dających w konsekwencji pracę uciążliwą dla ich stanu zdrowia. Przykładem może być przeciwwskazanie kształcenia na kierunku oceanografii dla studenta mającego problemy z poruszaniem się. Ćwiczenia niezbędne do zakończenia nauki obejmują bowiem pracę na statku, co niesie bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia zarówno dla osoby niepełnosprawnej jak i jej pełnosprawnych opiekunów.

Godnym zauważenia jest fakt, iż dzieci podchodzą do niepełnosprawności bez uprzedzeń i to zarówno w przypadku, kiedy niepełnosprawność dotyczy rówieśników, jak ich samych. Ta wrodzona akceptacja upośledzana jest przez przykład odrazy, ucieczki i lekceważenia, najczęściej idący od starszej części społeczeństwa. U podłoża problemów środowiskowych i psychologicznych, leży często etap, kiedy to młody człowiek uczy się być częścią nierozłączną społeczeństwa z zachowaniem swojej indywidualności i zdrowo rozumianego egoizmu. Jeśli dziecko niepełnosprawne ruchowo uczące się ze zdrowymi dziećmi zostanie uznane za część wspólną grupy, wykształcają się pozytywne wzorce na dorosłe życie. W odmiennym przypadku doprowadzić można do postaw samomarginalizacji,

wykluczenia i bierności. Jest to jedna z wielu przyczyn niższego poziomu wykształcenia w populacji osób niepełnosprawnych.

Edukacja jest kluczowym powodem stanu zatrudnienia niepełnosprawnych w naszym kraju, które kształtuje się na najniższym poziomie spośród państw Unii Europejskiej. Przyczyny można również upatrywać w barierach architektonicznych, postawach społecznych i nastawieniu pracodawców, którzy obawiają się braku wydajności w pracy, częstych nieobecności lub kontroli związanych z zatrudnieniem osoby niepełnosprawnej.

Dobrym rozwiązaniem na poprawę tej sytuacji byłoby zatrudnianie osób niepełnosprawnych w urzędach czy instytucjach państwowych i samorządowych. Przykład powinien iść „z góry”. Pozwoliłoby to pracodawcom na zmianę nastawienia, a społeczeństwu na oswojenie się z niepełnosprawnością.

Istotną barierą uniemożliwiającą osobom niepełnosprawnym znalezienie ciekawej pracy jest wspomniany niski poziom wykształcenia. Osoby niepełnosprawne mają nieraz ograniczony dostęp do zdobycia kwalifikacji na miarę swoich możliwości. Głównie z przyczyn organizacyjnych ich edukacja kończy się na poziomie podstawowym. Trzeba wyraźnie podkreślić, że praca wyróżniająca człowieka spośród innych stworzeń jest jedną z najważniejszych wartości w życiu. Niemożność jej podjęcia staje się czynnikiem sprawczym wielu problemów takich jak: frustracja, upokorzenie, marginalizacja, niska samoocena.

Problemem godnym zauważenia, jest obawa utraty zasiłku socjalnego czy renty z powodu podjęcia pracy. Często zapomogi są jedynym źródłem utrzymania. W przypadku utraty prawa do zasiłku oraz pracy, osoba niepełnosprawna zostaje sama z problemem finansowym.

Jeśli chodzi o bariery architektoniczne, sytuacja kształtuje się przyzwoicie w budynkach nowoczesnych, zaprojektowanych w ostatniej dekadzie. Niestety, większość budowli służących za miejsca użyteczności publicznej powstała zdecydowanie wcześniej. Niekiedy nawet mają one status zabytku. Oznacza to, że zlikwidowanie w nich barier jest praktycznie niemożliwe. Napotyka się na wysokie krawężniki, strome schody, progi, zbyt wąskie korytarze i brak windy.

W mediach prowadzone są liczne kampanie na rzecz osób niepełnosprawnych, które poruszają sumienia i serca wielu ludzi. Niestety, najczęściej pojawiają się tam prośby o wsparcie materialne, przez co większość odbiorców może odebrać problem finansowy jako jedyną bolączkę osób niepełnosprawnych, których kreuje się w reklamie społecznej na ludzi samotnych, bezradnych i oczekujących pomocy. Taka ocena na podstawie pierwszego wrażenia, czy wyglądu na ogół okazuje się mylna – każdy człowiek, nawet jeśli dzisiaj jego wygląd odpowiada panującym powszechnie kanonom i modzie jutro może z jakiegoś powodu wyglądać zupełnie inaczej. To, co trudniej jest zmienić i ma naprawdę niezwykłą wartość, jest zwykle niewidoczne dla oczu.

Zapraszamy do współredagowania naszego Biuletynu

– teksty na tematy poruszone w „NTiT”, a także opisujące
wydarzenia i sprawy z życia osób niepełnosprawnych
prosimy przesyłać na adres:

**Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra
z dopiskiem „BIULETYN”
lub na adres poczty elektronicznej
ntit-gazeta@o2.pl**

Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i koniecznych zmian w nadesłanych materiałach.

„TEATR GRODZKI” – niepełnosprawnym

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne „Teatr Grodzki” zostało założone w roku 1999 w Bielsku-Białej z inicjatywy grupy entuzjastów: artystów i edukatorów. Od samego początku, zgodnie z zamysłem założycieli, teatr stał się używanym i skutecznym narzędziem oddziaływania edukacyjnego i terapeutycznego za sprawą prowadzonych tutaj programów edukacyjnych i artystycznych dla dzieci i młodzieży w trudnej sytuacji życiowej, osób niepełnosprawnych, ofiar uzależnień, osób starszych i innych grup potrzebujących wsparcia.

Spośród wielu działań realizowanych wspólnie ze szkołami, przedszkolami, placówkami dla osób niepełnosprawnych i ośrodkami terapeutycznymi na szczególne podkreślenie zasługują spektakle z udziałem dzieci, młodzieży i osób niepełnosprawnych, zarówno w roli aktorów jak bezpośrednich odbiorców. Wiodącą tematyką poruszaną w przedstawieniach jest przeciwdziałanie dyskryminacji, poszukiwanie właściwych dróg komunikacji międzyludzkiej, pokazywanie

sposobów radzenia sobie z problemami życia codziennego. Ponadto w ciągu kilkunastu lat działalności Stowarzyszenie „Teatr Grodzki” zorganizowało sesje szkoleniowe dla nauczycieli, trenerów i terapeutów z całej Polski oraz wydało wiele książek, filmów i czasopism na temat: terapii przez sztukę, teatru amatorskie-



go i edukacji społecznej. Stowarzyszenie organizuje konferencje, spotkania integracyjne oraz przeglądy twórczości amatorskiej takie jak cykliczne Beskidzkie Święto Małych i Dużych.

Stowarzyszenie „Teatr Grodzki” prowadzi dwa Zakłady Aktywności Zawodowej: drukarnię w Bielsku-Białej i Ośrodek Wypoczynkowy w Lalikach, zatrudniając 62 osoby z niepełno-



sprawnością oraz Warsztat Terapii Zajęciowej „Jesteś Potrzebny” w Bielsku-Białej dla 30 uczestników.

Ważnym elementem działalności Stowarzyszenia jest prowadzenie Centrum Wolontariatu, które należy do Ogólnopolskiej Sieci Centrów Wolontariatu. Swą działalnością obejmuje region Podbeskidzia. Jego rolą jest pośrednictwo pomiędzy osobami potrzebującym wsparcia a wolontariuszami.

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne „Teatr Grodzki” prowadzi działalność głównie w województwie śląskim i małopolskim, a także przeprowadza szkolenia, warsztaty i spotkania partnerskie w innych krajach, takich jak Litwa, Słowacja, Czechy, Niemcy, Finlandia i Włochy.

**Zapraszamy do korzystania
z naszych szkoleń, publikacji
oraz portali szkoleniowych:
www.teatramatorski.pl
oraz www.arteryproject.eu**





Beata Lewandowska

Specjalista psychodietetyk, współpracuje z KSON-em prowadząc bezpłatne konsultacje dla członków organizacji zrzeszonych w KSON-ie. Terminy spotkań do uzgodnienia w biurze Sejniku.

Dieta 50/50

nowy trend w odchudzaniu.

Czy dogoni popularnością dietę Dukana?

Dieta 50/50 właśnie bije aktualnie rekordy popularności w Stanach Zjednoczonych. Sięgają po nią coraz szersze grupy osób, od aktorek i modelek po osoby nie mające zawodowo nic wspólnego ze światem mody i wybiegiem...

Metoda ta ma gwarantować redukcję wagi nawet do 16 kg w dwa miesiące – tyle bowiem udało się schudnąć twórcy rozwiązania, amerykańskiemu chirurgowi plastycznemu J.B. Johnsonowi. Czy stanie się tak popularna jak dieta białkowa Dukana?

Na czym polega dieta 50/50?

Nowa dieta, jak sama nazwa wskazuje, polega na „odchudzaniu się” co drugi dzień (pół na pół). Metoda zakłada naprzemienne spożywanie dużych i bardzo niewielkich ilości kalorii, co oznacza, że jednego dnia jemy „obficie”, a drugiego dnia niemal „głodujemy”. W dni ścisłej diety autor zaleca spożywanie 25-35% tego, co w dni „obfite”, wskazując wartość 800 kalorii jako optymalną. Jeśli jednego dnia spożycie kalorii jest na poziomie 2500, to w dniu następnym należy ograniczyć się tylko do 800 kalorii na dobę. Głód można oszukiwać poprzez picie wody mineralnej, kawy bezkofeinowej, herbaty owocowej, ziołowej, a także poprzez żucie gum bez cukru. Ma to ułatwić przetrwanie „dni chudych”.

Dni „obfite” z kolei powinny być oparte o zasady zdrowego odżywiania. Najlepiej, jeśli zaplanowanych zostanie 5 posiłków: trzy podstawowe (śniadanie, obiad, kolacja) oraz dwie przekąski.

Dieta powinna być w tych dniach pełnowartościowa i prawidłowo zbilansowana pod względem wszystkich składników odżywczych. Należy pamiętać o spożywaniu owoców i warzyw, chudych gatunków mięs, nabiału oraz produktów z pełnego ziarna. Dodatkowo autor zaleca regularną aktywność fizyczną.

Stosując się do wszystkich zaleceń, powyższa kuracja ma przynieść pożądane efekty: *spadek wagi, przyrost sił witalnych, spowolnienie procesu starzenia komórek, przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej, a także łagodzenie stanów zapalnych w organizmie...*

Jakie argumenty zachęcają do zastosowania diety 50/50?

Do wyboru nowej metody zachęca szereg argumentów, które przytaczane są głównie przez liczne portale internetowe i artykuły prasowe:

- metodą 50/50 łatwiej jest osiągnąć wyniki, bo nie wymaga ona stałych restrykcji;
- ograniczenia ilości przyjmowanych pokarmów mają miejsce co drugi dzień, w resztę dni można jeść do syta;
- po około 3 tygodniach ma miejsce największy przypływ witalności;
- nie ma konieczności sprawowania stałej kontroli nad spożywanymi kaloriami. Wystarczy się nauczyć wielkości spożywanych porcji na przykładzie ściśle wyliczonych kalorii dla pierwszych kilku dni diety;
- nie ma odgórnie narzuconych posiłków, dzienny jadłospis można planować wg własnego uznania.

Czy nowa metoda ma swoich przeciwników?

Oczywiście, jak w przypadku wszystkich modnych diet, można doszukiwać się plusów i minusów ich stosowania.

Warto pamiętać, że tylko trwała zmiana nawyków żywieniowych daje gwarancję utrzymania prawidłowej wagi ciała. Co zatem się stanie z wagą, jeśli po zakończeniu kuracji 50/50 zaprzestanie się praktykowania „dni chudych” i nastąpi powrót do wcześniejszego modelu żywienia...? Czy będzie taki sam efekt, jak w przypadku braku praktykowania dożywotnich „białkowych czwartków” w diecie Dukana?

Odchudzanie jest możliwe wówczas, gdy dostarczamy do organizmu mniej kalorii niż wynosi dzienne zapotrzebowanie organizmu. Wystarczy obniżyć spożywaną ilość energii o 600-800 kalorii, a możliwa będzie redukcja wagi między 0,5-1 kg tygodniowo.

Patrząc na dietę 50/50, jednego dnia autor zaleca spożywanie np. 2500 kcal, kolejnego tylko 800 kcal (o 1700 kcal mniej). Jeśli ta wartość zostałaby rozłożona proporcjonalnie na każdy dzień, osoby odchudzające się mogłyby spożywać o 850 kcal mniej systematycznie każdego dnia i przyjmować z pożywieniem ponad 1600 kcal (zamiast 800). Or-

ganizm nie byłby narażony na głodowanie... Kaloryczność 1600 kcal stwarza możliwość pokrycia zapotrzebowania organizmu na wszystkie składniki odżywcze, zatem wyliczane korzyści diety 50/50 są możliwe do osiągnięcia także bez stosowania głodówek.

Zanim postanowimy przetestować na sobie nowe trendy odchudzania, dobrze jest zasięgnąć porady specjalistów i rozważyć wszystkie za i przeciw wybranej przez siebie metody. Może okazać się, że nie wszystkie rozwiązania będą dobre dla naszego organizmu, szczególnie w przypadku występowania różnych jednostek chorobowych...

• Listy do redakcji •

Anoreksja – koszmar mojego życia

Witam!

Moja choroba zaczęła się bardzo dawno, nawet dokładnie nie potrafię określić, kiedy... Chyba jeszcze w liceum, więc cała moja młodość jest z nią związana. Pewnie dlatego teraz, z perspektywy czasu, nienawidzę jej, gdyż odebrała mi najważniejsze lata życia. Anoreksja kiedyś była moją nieodłączną przyjaciółką, która z czasem przerodziła się w bulimię (jeszcze gorszą towarzyszkę). To one razem zniszczyły mi zdrowie, odebrały prawdziwych przyjaciół, pogorszyły relacje z najbliższymi. Jednym zdaniem zrujnowały mi życie i odebrały jego sens. Ponieważ cały mój świat legł w gruzach, mi również odechciało się żyć i postanowiłam umrzeć. Bałam się popełnić samobójstwo, myślałam, że łatwiej będzie się zagłodzić na śmierć. To jednak nie było wcale takie proste, ani łatwe. Najbliżsi próbowali mi pomóc, ale ja nie chciałam żadnej pomocy i bardzo się przed nią broniłam. Moje życie stało się koszmarem. Pragnęłam być cały czas sama, i w tej samotności tylko jadłam i wymiotowałam... potrafiłam tak robić cały dzień. Wszyscy, którzy próbowali mi pomóc, stali się moimi wrogami. Mogłam liczyć jedynie na tatę i babcię, ponieważ relacje z mamą były dla mnie bardzo trudne.

Choroba sprawiła, że stałam się nerwowa, drażliwa, kłótliwa, smutna, straciłam swoje zainteresowania. Wszystkie dni były podobne do siebie – szare i monotonne. Większość koleżanek i kolegów mnie opuściło, a po czterech latach rozpadł się mój związek. Ukończyłam studia i nie mogłam nigdzie

znaleźć pracy, a kiedy już ją miałam, strasznie jej nienawidziłam. Każdego dnia wydawało mi się, że jestem zdrowa i szczęśliwa, a jedynie otoczenie ma problemy. Nie chciałam się leczyć. Gdy już dla świętego spokoju dałam się namówić na wizytę u lekarza, zrezygnowałam po pierwszym razie. To ja byłam zdrowa, a lekarz wymyślał!

Na każdym kroku towarzyszyła mi WAGA (kuchenna i łazienkowa). Ważyłam jedzenie, picie i oczywiście siebie – tak często, jak tylko to było możliwe. Jadłam tylko o ustalonych porach, które były dla mnie „święte”. Zjedzenie pokarmu minutę wcześniej lub minutę później od ustalonej godziny było niemożliwe. Było to dla mnie prawdziwym koszmarem. Byłam tak osłabiona, że nigdzie nie wychodziłam, nie wyjeżdżałam, nie spotykałam się ze znajomymi. Każde wyjście z domu wiązało się z koniecznością zabrania ze sobą własnego prowiantu, który zjadałam o swojej godzinie. Jeśli nie miałam nic ze sobą, zawsze robiłam wszystko, żeby zdążyć do domu na swój posiłek. Początkowo jadłam trzy posiłki dziennie. Były to owoce, serki, jogurty, mleko, płatki kukurydziane. Do słodzenia używałam tylko słodzików. Kiedy mój stan się pogarszał, bolały mnie stawy, nie mogłam chodzić, siedzieć, zakładać nogi na nogę, zaczęłam pić po jednym Nutridrinku, który dawał mi siłę. W ciągu dnia bardzo dużo chodziłam, spalałam wszystkie zjedzone kalorie. Dlatego też Nutridrinka piłam w nocy (żeby go nie spalić przy chodzeniu).

Raz chciałam się leczyć, a za chwilę nie. Chodziłam do różnych specjalistów: psychiatrów, psycholo-

gów i dietetyków. Przyjmowałam leki, chodziłam na terapię, ale choroba i tak była obecna w moim życiu i co pewien czas się nasilała.

Na łamach gazety „Tu i teraz” przeczytałam artykuł pani Beaty Lewandowskiej i słowo „psycho-dietetyk”, które przyciągnęło moją uwagę. Ponieważ bardzo chciałam sobie pomóc, więc zadzwoniłam i umówiłam się. Spotkania wyglądają zupełnie inaczej niż z innymi specjalistami, ale są bardzo motywujące i ciekawe. Udało mi się przybrać na wadze ponad 5 kg, mój wskaźnik BMI jest teraz w grani-

cach normy, wynosi 18,6. Jestem zadowolona, bo poprawiły mi się wyniki badań, nie mam już anemii, nie muszę przyjmować żelaza w tabletkach i mam teraz więcej siły niż wcześniej.

Żałuję, że wcześniej nie trafiłam na taką osobę, może moja choroba trwałaby krócej. Teraz, po latach zdaje sobie sprawę, jak ważna jest pomoc specjalistów, tylko trzeba im zaufać i uwierzyć w siebie....

Małgosia



KONKURS NA LOGO KARKONOSKIEJ TELEWIZJI INTEGRACYJNEJ ROZSTRZYGNIĘTY

Komisja konkursowa rozstrzygnęła konkurs na logo KTI. W konkursie wzięło udział 5 projektów. Zgłoszone projekty oznaczono numerami od 1-5 i przystąpiono do wyboru projektu loga. W drodze głosowania największą ilość punktów 22 pkt uzyskał projekt Pana Lucjana Korony z Jeleniej Góry.

Dorota Gniewosz

Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Adwokat

Jacek SIEJKA

Radca Prawny

Bartosz NOWAK

Radca Prawny

Piotr POCZĘTY

Adwokat

Magdalena KRAJEWSKA

**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. 800 700 025
(bezpłatna infolinia)

DOSTĘPNY SAMORZĄD



Informujemy, że w Karkonoskim Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, w ramach akcji
Fundacji Stefana Batorego i Szkoły Liderów

„MASZ GŁOS – MASZ WYBÓR” pełnione są

DYŻURY RADNYCH RADY MIEJSKIEJ JELENIEJ GÓRY

Dotychczas swój udział zadeklarowali i współpracują:

**Wojciech Chadży, Oliwer Kubicki, Miłosz Sajnog,
Józef Sarzyński, Rafał Piotr Szymański,
Wiesław Tomera i Leszek Wrotniewski**

Kontakt z Radnymi za pośrednictwem biura KSON
w Jeleniej Górze

Zapomniane trasy turystyczne Jeleniej Góry

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze zorganizował cykl wycieczek turystyczno-edukacyjnych pod nazwą „Wędrówki po zapomnianych trasach turystycznych Jeleniej Góry”. Głównym celem przedsięwzięcia było zaprezentowanie i upowszechnienie walorów i atrakcji turystycznych, krajoznawczych i historycznych naszego miasta, którego wielowiekowa historia i kultura znane są większości mieszkańców w sposób dość powierzchowny i ogólny. Dawne trasy spacerowe wiodące na Helikon, Górę Siodło, Gapy i Górę Godzisz, a także istniejące przy nich miejsca widokowe są dzisiaj raczej mało uczęszczane i czekają na swój renesans. Nieco lepiej przedstawia się wiedza o miejskich zabytkach i trasach turystycznych chociaż i tutaj pozostaje sporo do zrobienia.

W ramach projektu zorganizowane zostały trzy wycieczki, których trasy nawiązywały zarówno do bogatej historii Jeleniej Góry jak też miejsc położonych

w pobliżu miasta. Uczestnicy tych eskapad mogli poznać dzieje fortyfikacji miejskich i ich znaczenie obronne w czasie wojny trzydziestoletniej, a także odwiedzić Górę Siodło i inne trasy turystyczne stanowiące miejsca rekreacji i wypoczynku dawnych miesz-



kańców Jeleniej Góry. Wycieczki poprowadził Eugeniusz Gronostaj, znawca i miłośnik regionu, który wcześniej w Książnicy Karkonoskiej w Jeleniej Górze zajmując opowiadał o walorach turystycznych i tradycjach miasta wzbogacając prelekcję prezentacją multimedialną.

Na potrzeby wycieczki po murach obronnych Jeleniej Góry opracowana została specjalna mapka, która ilustrując historię miejskich fortyfikacji stanowiła również dla uczestników wycieczek pomocny przewodnik i miłą pamiątkę odbytej eskapady. Uczestnicy wypraw wędrawali także po ścieżkach Helikonu i Górę Siodło, odwiedzili Gapę, Zamek Zbójecki, Perłę Zachodu i Górę Godzisz z istniejącymi w jej okolicach sztańcami szwedzkimi mocno wpisanymi w jeleniogórskie dzieje wojny trzydziestoletniej.

O dużym zainteresowaniu wycieczkami i podjętymi tematami świadczyć może niewątpliwie inicjatywa podjęta przez uczestników eskapad, którzy wraz z Eugeniuszem Gronostajem postanowili zrealizować kolejne wycieczki po Jeleniej Górze i okolicach miasta. W wycieczkach wzięło udział 39 osób. Projekt dofinansowany został przez Urząd Miasta Jeleniej Góry.



ATRAKCYJNE TURNUSY REHABILITACYJNE W ŁEBIE

**Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
we współpracy z Ośrodkiem Profilaktyki Zdrowotnej „Górnik” w Łebie
zaprasza na turnusy rehabilitacyjne**

Ośrodek położony jest ok. 170 metrów od plaży; dla pacjentów przewidziano zakwaterowanie w pokojach dwuosobowych, z czego cztery pokoje przystosowane są dla osób na wózkach inwalidzkich.

W roku bieżącym zaplanowano cztery turnusy rehabilitacyjne w terminach: **24.08-07.09.2013 r.** (cena 1390 zł), **07.09-21.09.2013 r.** (cena 1330 zł) oraz **21.09-05.10.2013 r.** (cena 1300 zł). Każdy turnus rozpoczyna się od godz. 18:00 a kończy o 9:00 w ostatnim dniu pobytu.

ZNIŻKI/DOPŁATY: dzieci do 3 lat – stała opłata 303 zł/turnus, dzieci 3-14 lat: oddzielne spanie, ½ żywienia z zabiegami – zniżka 140 zł, dzieci 3-14 lat: wspólne spanie, ½ żywienia, 1 zabieg dziennie – cena 840 zł, dorośli: wspólne spanie, pełne żywienie, 1 zabieg dziennie – cena 980 zł.

W ramach tych kwot każdy pacjent otrzyma 3 posiłki dziennie, a także dwa zabiegi dziennie według wskazań lekarskich (inhalacje ultradźwiękowe, solankowe z lekami i olejkami, inhalacje indywidualne, pneumatyczne, ultradźwięki, dia-



dynamik, magnetronic, BEMER, Sollux, światłoterapia, krioterapia, laser, gimnastyka zbiorowa i indywidualna). Zabiegi takie, jak masaż klasyczny, wibracyjny, wodny, suchy Hydro Jet można wykupić dodatkowo.

Ośrodek jest uprawniony do przyjmowania osób z: dysfunkcjami narządu ruchu, w tym osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, dysfunkcją narządu słuchu, upośledzeniem umysłowym, chorobami psychicznymi, chorobami neurologicznymi, chorobami układu pokarmowego,





schorzeniami endokrynologicznymi, schorzeniami laryngologicznymi, schorzeniami układu krążenia, schorzeniami układu oddechowego.

Osobom po laryngektomii szczególnie polecamy specjalistyczny turnus rehabilitacyjny dla osób laryngektomowanych.

W czasie pobytu organizator zapewnia całodobową opiekę pielęgniarstwa oraz atrakcyjny program rekreacyjno-usprawniający i kulturalno-oświatowy.

UWAGA:

1. Warunkiem uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym jest „Orzeczenie o niepełnosprawności” lub „Wniosek lekarza o skierowanie na turnus rehabilitacyjny” i „informacja o stanie zdrowia”. W przypadku braku w/w dokumentów doliczony zostanie podatek VAT w wys. 8% do obowiązujących cen skierowań w ośrodku.

2013 r.

Wymagana zaliczka w wysokości 500 zł od osoby.

Opracowała: Małgorzata Zdanowicz



**Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych
Intelektualnie i Ruchowo
PRZYJACIELE**
zapraszają na

WYCIECZKĘ SZLAKIEM TAJEMNIC DOLNEGO ŚLĄSKA

na przełomie września zorganizujemy wycieczkę autokarową do Ząbkowic (krzywa Wieża) Złotego Stoku (kopalnia złota) oraz inne atrakcje.

Koszt 1 dniowej wycieczki 90 zł od osoby w tym: przejazd, ubezpieczenie, wstępy, obiad.

Serdecznie zapraszamy
**Zapisy kontakt 607-519-384
lub KSON 75-75-231-83**

STOWARZYSZENIE INWALIDÓW WZROK

oraz

KLUB NORDIC WALKING CROSS

**organizują
cykliczne wycieczki
z udziałem przewodnika i instruktora.**

Informacja i zapisy: Biuro KSON
ul. Osiedle Robotnicze 47 a, 58-500 Jelenia Góra
tel. 75 74 24 254
lub bezpłatna infolinia 800 700 025

KINO DLA WSZYSTKICH

Wejherowskie Centrum Kultury uzyskało w ostatnim czasie dofinansowanie z Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej na zakup i wdrożenie sprzętu w kameralnej sali kinowej. Nowy budynek Wejherowskiego Centrum Kultury i jego wyposażenie pozwala poszerzać i wzbogacać działania



związane z szeroko pojętą edukacją filmową. Stwarza to warunki do upowszechniania i popularyzacji kultury i sztuki fil-

wizualnych – w zwykłych warunkach dla nich niedostępnych. W trakcie seansu kinowego, poza filmowymi dialogami, w specjalnych słuchawkach słychać głos lektora. Dzięki tak wzbogaconemu przekazowi niepełnosprawni z dysfunkcją wzroku mogą pełniej odbierać sztukę filmową.

mowej, a także do współpracy z filmowcami, pozwoliło również na realizację projektu „Kino dla wszystkich”, który skierowany jest w szczególności do osób niewidomych i niedowidzących, stanowiąc dla nich niecodzienne przeżycie.

Dzięki metodzie audiodeskrypcji można dostosować sztukę filmową do ich potrzeb. Audiodeskrypcja to narracja, która przy pomocy dodatkowych, werbalnych opisów pozwala osobom niewidomym i słabowidzącym na odbiór treści

Małgorzata Zdanowicz

Śmiech to zdrowie

Listy Pani Ziuty

Śladowe ilości

Lubię kiedy Zocha mnie odwiedza. Jesteśmy rówieśniczkami, ale ją ząb czasu bardziej wałnął. Jak się napatrzę na jej obwisłości, to potem z dumą oglądam siebie w lustrze. Ostatnio jednak długo nie przychodziła. Czułam się coraz bardziej zestresowana i postanowiłam iść do niej. Siedziała w komórcie, która jednak już nie przypominała gra-ciarzni.

– To jest mój warsztat do segregacji śmieci – wyjaśniła. – Mam między innymi stanowiska do usuwania metalowych obwódek z butelek od wódki, pozbywania się płam ze starych gazet, mycia słoików po sałatkach jarzynowych – przeterminowanych i normalnych. Do tych pierwszych potrzebne są silniejsze detergenty.

– Musiało cię to sporo kosztować!

– Wzięłam pożyczkę w zaprzyjaźnionym parabanku, ale za śmieci będę płaciła co miesiąc o 4 złote mniej. Pieniądze nie są zresztą najważniejsze, liczą się także efekty edukacyjne. Jak ostatnio ZUS mi podrzucił trochę szmalu, to zaszalałam i prawie za 3 złote zafundowałam sobie ciasteczka kruche z marmoladą wiśniową. Kiedy wczoraj, przed oddaniem na makulaturę, prasowałam opakowanie, przeczytałam przy okazji z czego ta marmoladka się składa. Ma w sobie: puree jabłkowe, cukier, wodę, błonnik roślinny, kwas cytrynowy, pektynę, koncentrat czarnej marchwi, barwnik E120, konserwujący sorbinian potasu, aromat oraz aż cały procent przecieru wiśniowego.

– Popatrz! A ja nigdy do mar-

molady nie dodawałam koncentratu czarnej marchwi!

– To dało się wyczuć! Jednego tylko, Ziuta, nie rozumiem. Na końcu każdego zestawu składników jest informacja, że można się spodziewać także śladowych ilości innych. Trzy miesiące temu kupiłam mojemu staremu na imieniny pasztet ze śliwką. Jadł go oszczędnie, dlatego dopiero teraz słoik trafił do warsztatu. W tym wypadku śladowe ilości to: soja, orzechy, seler, sezam, jajka oraz łubin. Skąd to się bierze?

– Z ludzkiej anatomii. Z rana pracownik puścił sobie gazy i na linii produkcyjnej odciskają się śladowe ilości wieczerzy.

– Jajka, sezam, to może i tak. Ale łubin?

– Nie każdego stać na restaurację. Czasami i w przydrożnym rowie kieliszek wódki trzeba zjeść!

Ziuta Kokos