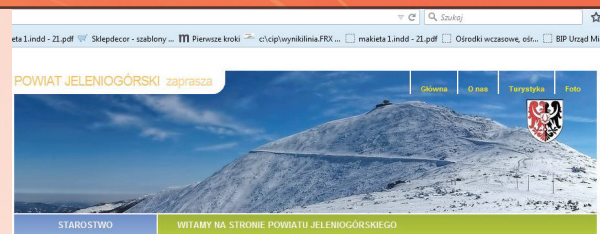


Sieć ma być dla
wszystkich! str. 6-7



NIEPEŁNOSPRAWNI TU **i** TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

KWIECIEŃ

4/71/2015



Najważniejszy
mecz Przemka
str. 14-15



Na wózku szybciej
str. 16-17

Wszystkiego co najlepsze
na Święta Wielkiej Nocy,
wiosennych nastrojów, ciepłej,
radosnej atmosfery,
miłych spotkań z najbliższymi
oraz smacznego jajka
i mokrego lanego poniedziałku

życzy
Zarząd KSON

Nowiutki bus dla DPS-u

Samochód, przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych, w tym poruszających się na wózkach trafił przed kilkoma dniami do Domu Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich. Renault trafic kosztował 111 tys. zł, z czego 76 tys. zł dofinansował Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a reszta pochodziła z budżetu powiatu jeleniogórskiego.

We wrześniu ub. roku Starostwo Powiatowe w Jeleniej Górze zawarło umowę z PFRON-em na zakup busa dla DPS-u w Janowicach Wielkich, ponieważ jest jego jednostką budżetową. Odbędzie się to w ramach „Programu wyrównywania różnic między regionami II” w obszarze D, czyli „Likwidacja bariery transportowej w Domu Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich – zakup samochodu osobowego (busa) przystosowanego do przewozu osób niepełnosprawnych”.

– Czekaliśmy kilka miesięcy, by odebrać z salonu nowego busa, który będzie zaspokajał potrzeby transportowe naszych



podopiecznych. Mieszka u nas 91 osób niepełnosprawnych intelektualnie, którzy wymagają konsultacji różnych specjalistów, co wiąże się z częstymi wyjazdami do Jeleniej Góry, Wrocławia, Wałbrzycha, czy też Jawora – wylicza Halina Rudnik, dyrektor DPS-u w Janowicach Wielkich.

W samochodzie, którym może jechać dziewięć osób wliczając kierowcę, został zamontowany podjazd na wózek inwalidzki oraz specjalne uchwyty mocujące. – Można przewieźć jedną osobę poruszającą się na wózku inwalidzkim. Dziesięciu mieszkańców naszego Domu to „wózkowicze”, dlatego potrzebo-

waliśmy nowoczesny samochód. Wcześniej do transportu mieliśmy jedynie dwa, już 10-letnie samochody, z których tylko jeden był przystosowany do przewozu osób niepełnosprawnych ruchowo – mówi Halina Rudnik.

Nowoczesny bus bardzo spodobał się mieszkańcom, którzy mieli już okazję przejechać się nim. – Jeden z naszych podopiecznych został nim już zawieziony do lekarza. Będziemy wykorzystywali ten samochód także do wyjazdów integracyjnych. Teraz więcej osób będzie mogło jeździć na wycieczki, więc mieszkańcy cieszą się – dodaje Halina Rudnik.

Aga Dutkowska

Fot. DPS Janowice Wielkie

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



**TRIANON
POLSKA**



BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Współpraca: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” TRIANON PL Cieszyn, Lubuski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Robert Zapora **Sekretarz redakcji:** Bożena Bryl-Chrząszcz

Redakcja: Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Tadeusz Siwek, Leszek Kosiorowski, Monika Żak (koordynator projektu), Damian Kostka, Przemysław Kaczałko, Jerzy Ogonowski, Andrzej Koenig, Piotr Koniecznyński, Magda Weidner – dziennikarka Gazety Lubuskiej, Daria Zawadzka

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: ntit-gazeta@o2.pl

Skład i druk: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15 **Nakład 7000 egz.**

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

**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

Czynienie dobra motorem działań

Barbara Ciechanowicz jest Przewodniczącą Polskiego Koła Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wojcieszowie i mieszkanką Wojcieszowa od dzieciństwa.

„Moja działalność od młodych lat cały czas związana była z aktywnością. Na początku działałam w harcerstwie, występowałam w zespole „Stokrotki”. Potem moja praca zawodowa związana była z Zakładami Wapienniczymi, współpracowałam również z ZUS-em i ze spółdzielczością gminną. Praca zawodowa nauczyła mnie kontaktu z ludźmi oraz wrażliwości na ich problemy.

Po przejściu na emeryturę moje życie wypełniła działalność społeczna. Od 2007 roku jestem przewodniczącą Polskiego Koła Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wojcieszowie. Koło liczy 70 członków, ale nasza działalność obejmuje wszystkich starszych i niepełnosprawnych mieszkańców okolicy, a stałymi punktami działalności są spotkania integracyjne, noworoczne, Dni Seniora, Dzień Babci i Dziadka, Dzień Kobiet. Władze Gminy doceniając naszą działalność przekazały nam piękny,

nowoczesny lokal bez barier, w centrum, nowo umeblowany.

Dużą wagę przywiązuję do pomagania osobom niepełnosprawnym, głównie dzieciom i młodzieży. Organizując doradztwo prawne m.in. w zakresie rent, emerytur i rehabilitacji. Interweniuję w sprawach niekorzystnych rozstrzygnięć administracyjnych, najczęściej skutecznie. Myślę, że w czasie swojej kilkuletniej działalności pomogłam wielu ludziom rozwiązać problemy w ich przekonaniu nierozwiązywalne.

Obecnie skoncentrowałam się na pomocy dla Kai. To 14-let-



nia niepełnosprawna uczennica gimnazjum, która mimo choroby ma podobną do mojej pasję życia. Wspieram ją i jej wspierała rodzinę, dzięki tej pomocy Kaja może rozwijać swoje umiejętności literackie, taneczne, plastyczne. Dziewczynę interesują również kraje egzotyczne, w związku z tym zbiera materiały związane z tymi krajami.

Przy współpracy z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych przekazaliśmy jej laptopa, który na pewno wzbogaci jej możliwości.

Oczywiście mam też swoją inną pasję. Jest to śpiew, taniec i muzyka. Od listopada 2010 r. prowadzę i występuję w Zespole Wojcieszowianki. W skład zespołu wchodzi 12 osób, w tym 8 pań i 4 panów. W zespole występuje również mój mąż Waldemar, który gra na bębnie. W latach 2010-2013 kierownikiem muzycznym zespołu był p. Zdzisław Wyróstek, tata Marcina Wyróstka – wirtuoza akordeonu, z którym wspólnie wypracowaliśmy pierwsze sukcesy.

Nie sposób nie dziękować Burmistrzowi Miasta za opiekę i pomoc od dofinansowania wyjazdów związanych z koncertami po stroje regionalne dla Zespołu.

Barbara Ciechanowicz
Fot. Archiwum Autorki

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w porozumieniu z burmistrzem Wojcieszowa zamierza powierzyć pani Barbarze funkcję pełnomocnika Społecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych w Wojcieszowie.



Galeria szalona

Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” w Gorzowie Wielkopolskim prowadzą stronę internetową www.wtz.com.pl. Od niedawna pojawiła się na niej „Galeria szalona”, w której prezentowane są osoby „trochę zakręcone”, posiadające ciekawe zainteresowania. Swoje hobby ujawniają w niej uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy, a także instruktorzy.

BARTEK LIGOCKI – uczestnik WTZ

Jest miłośnikiem muzyki klasycznej, skompletował kilkadziesiąt płyt CD z największymi przebojami mistrzów: Bacha, Beethovena, Mozarta, Vivaldiego czy Straussa. Kocha muzykę Chopina



ale najchętniej słucha IX Symfonii Beethovena. Kolekcjonuje filmy i gazety, najczęściej czyta Party. W telewizji ogląda teleturniej „Jeden z dziesięciu”. Ma przyjaciół ale chciałby mieć dziewczynę, z którą chodziłby na spacer. Uwielbia chodzić po górach.

EWELINA MIERZWA – uczestniczka WTZ

Gdy nie maluje, to... też maluje. Jej pasją jest odwzorowywanie, czasem dodaje swoje „pięć groszy”, czyli obraz rozświetli, rozweseli doda optymizmu. Prowadziła swoją stronę internetową, obecnie jej prace można obejrzeć na portalu społecznościowym. Jest laureatką kilku konkursów plastycznych. Urodziła się w mieście papierskim – Wadowicach. W Gorzowie mieszka od 4 lat.



ANDRZEJ GRUDZIŃSKI – był kiedyś uczestnikiem WTZ, obecnie udziela się w Środowiskowym Domu Samopomocy

Tysiące przejechanych kilometrów na rowerze,

tysiące uformowanych papierowych patyków, a do tego „perelka”, którą są szachy – to pasje Andrzeja. Lubi czytać książki. Rower i szachy Andrzej ma zawsze przy sobie. Patyczki przypominające rattan wykonuje z kolorowych, niepotrzebnych gazet. W ciągu dwóch lat Andrzej wykonał 30 000 rurki, w tygodniu udaje mu się zrobić 390 sztuk. Wykonanie jednej rurki zajmuje Andrzejowi... 38 sekund.



SEBASTIAN WITUKIEWICZ – instruktor

Poszukujący romantyk. Czy już znalazł swoje miejsce? Jest instruktorem w pracowni aktywizacji warsztatów terapii zajęciowej. Wcześniej pracował w Środowiskowym Domu Samopomocy. Jest pasjonatem starych fiatów ale jego Fiat 125p jest ciągle nowy. Kolekcjonuje miniaturowe czołgi, którymi interesował się od dziecka. Każdy eksponat jest opisany z zaznaczeniem modelu i roku produkcji, jego historią, danymi technicznymi i opisem działań bitewnych.



ALEKSANDRA POŻNIAK – instruktor

Ma psa, ogród na balkonie i zbiera grosz do grosza. Ma już okazałą kolekcję dwuzłotówek. Gdy uzbiera cały album, kupi następny. Nie lubi chodzić do ogrodu, więc stworzyła ogród na balkonie. Wszystkie rośliny wysiewa z nasion, potem robi rozsady, ich nadmiar oddaje rodzinie i znajomym. Ukończyła resocjalizację na Uniwersytecie Szczecińskim. W czasie studiów pracowała jako barmanka w „Kontrastach” – najbardziej znanym studenckim klubie.



AGNIESZKA KRÓL GRUSZECKA – instruktor

Można o niej powiedzieć królowa biegów i wspinaczki górskiej. Pierwsze miejsce na podium



pozwała na użycie takiego określenia, tym bardziej uzasadnione jest po zdobyciu Mount Blanc (w 1992 roku). Do biegania zachęcił ją brat. Lubi siatkówkę ale bieganie bardziej, także przełajowe. Na stadionie poznała przyszłego męża, który brał udział w maratonie.

ROBERT KORBELA – instruktor

Szczęściem jest, gdy praca staje się pasją. Tak jest u Roberta. Z zawodu informatyk, prywatnie kolekcjoner komputerów. Lubi muzykę i taniec towarzyski. Wiemy, że gra na pianinie ale oficjalnie tego nie zdradza. Chyba jednak woli przebierać palcami po klawiaturze komputera. Jest



zmotoryzowany, jeździ samochodem ale najbardziej dał się zapamiętać na pięknym czerwonym skuterze.

WIOLETTA PECUCH – instruktor

Tańczy i śpiewa, gra na instrumentach. Szyje i projektuje, a wtedy także śpiewa. Jest zaborcza muzycznie, gdy ktoś śpiewa, ona musi także mu wtórować. Ktoś jej kiedyś powiedział, że jest artystką ze spalonego teatru. Z humorem przyjęła wiadomość, że ostatnio także jej synkowi ktoś powiedział, że jest artystą ze spalonego teatru. „Wszystko się zgadza” – pocieszyła potomka, przecież jesteś moim synem. Może zaśpiewać sopranem i altam. Muzyka towarzyszy jej na każdym kroku. Jest członkinią gorzowskiego chóru „Cantabile”.



BARBARA KADZIEWICZ – instruktor

Ma niewątpliwego kota na punkcie kotów. Jest twórczynią kociej systematyki, w wyniku czego rozróżniamy koty kuchenne, łazienkowe, salonowe. Są także koty – mole książkowe, telewizyjne i sypialniane. Zdradziła w sekrecie, że z powodzeniem przeprowadziła „koterapię” na swoim płaczącym wnuczku. Sukces był natychmiastowy. Przez wiele lat pracowała w WTZ przy Fundacji „Złota Jesień”, obecnie prowadzi pracownię w Środowiskowym Domu Samopomocy, jest w zarządzie Spółdzielni Socjalnej „Warto nad Wartą” a także prezesuje Lubuskiemu Sejmikowi Osób Niepełnosprawnych.



Przygotowała: Wanda Milewska

Sieć ma być dla wszystkich!

Serwisy internetowe administracji publicznej, zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów w sprawie Krajowych Ram Interoperacyjności z 12 kwietnia 2012 r. powinny być dostosowane do korzystania z nich przez osoby niepełnosprawne, starsze bez względu na używany sprzęt i oprogramowanie. Sytuacja w tym obszarze nie wygląda najlepiej. Wiadomo natomiast, że do Rozporządzenia będzie musiało dostosować się ok. 80 tys. podmiotów.

Mało prawdopodobne, aby wszystkie instytucje zdążyły przygotować swoje strony internetowe dla wszystkich użytkowników sieci. Trzeba pamiętać, że dostosowanie stron nie jest zdarzeniem jednorazowym, ale ciągłym procesem.

Dostosowanie stron do międzynarodowego standardu WCAG 2.0 oznacza, że treści w nich zawarte powinny być dostępne dla każdego użytkownika internetu, w szczególności dla osób, które mają problemy ze wzrokiem, słuchem i poruszaniem się.

Bez dostosowania portali zupełnie odcinamy niektóre osoby od społeczeństwa cyfrowego, a przecież coraz więcej rzeczy można załatwić przez internet.

W jednym z zeszłorocznych numerów poddałem ocenie trzy strony internetowe Powiatowych Urzędów Pracy w: Jeleniej Górze, Cieszynie i Gorzowie Wielkopolskim.

W bieżącym numerze postaram się w skrócie ocenić portale internetowe starostw powiatowych w tych właśnie miejscowościach i dodatkowo Zielonej Góry.

Zacznę od strony powiatu cieszyńskiego z racji, że na terenie jego mieszkam. Po wpisaniu adresu strony poczułem

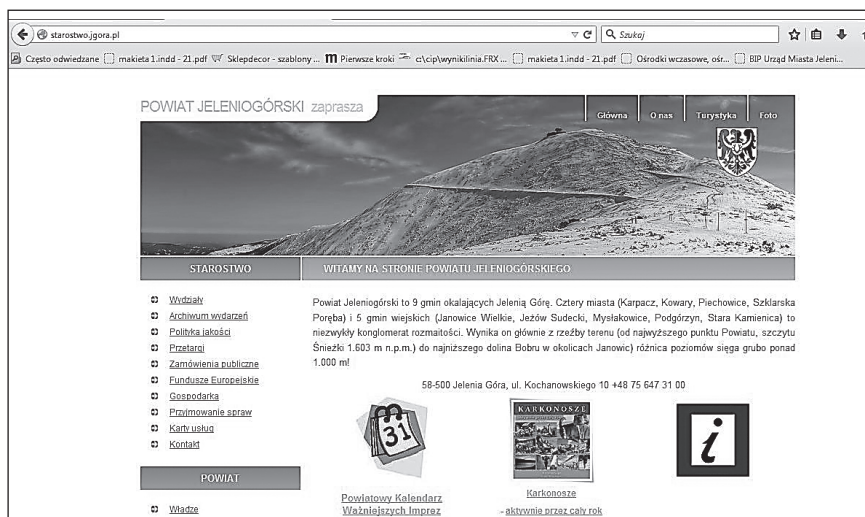
się mile zaskoczony. Ale to było tylko na chwilę. Ktoś próbował stronę dostosować do potrzeb niepełnosprawnych, ale do końca mu to chyba nie wyszło. Na początku strony jest przycisk „iWebreader”, który jest nieaktywny przynajmniej przy użyciu klawiatury. Następnie są łącza „krzyżyk”, które pewnie są do czegoś używane, ale nieczytelne dla niewidomego. Jest wyszuki-

warka, ale bez opisu „wyszukiwarka”. Można zmienić kontrast lecz nie ma wyboru wielkości liter. Na początku strony nie ma zakładki „przejdź do treści”, ale mogę pochwalić serwis za to, że po wybraniu konkretnej zakładki – łączy przechodzimy bezpośrednio do interesującej nas informacji. Podstawowe skróty klawiszowe do obsługi strony działają bez zastrzeżeń.

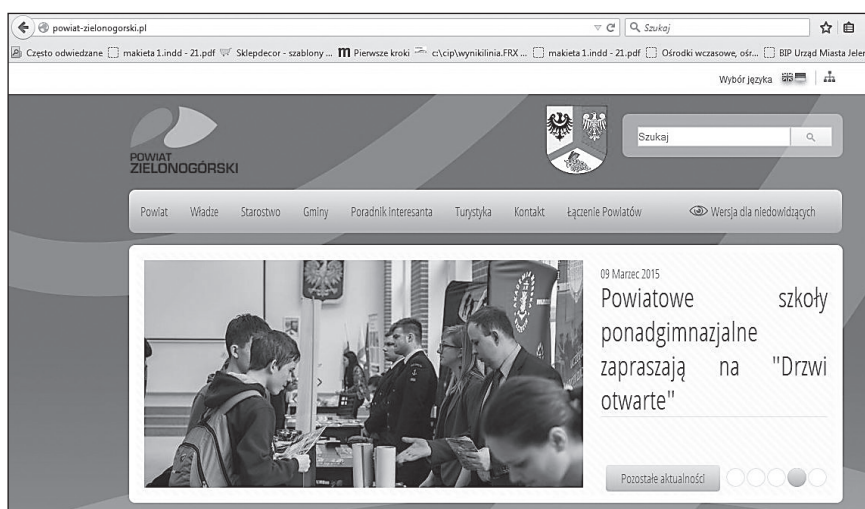


Strona internetowa Powiatu Cieszyńskiego

Większość uwag to nieprawidłowości, które dotyczą osób niewidomych i słabowidzących. Z tego względu sprawdziłem, że w każdej miejscowości powiatowej działają koła terenowe Polskiego Związku Niewidomych i na pewno administratorzy portali nie muszą kupować specjalistycznych programów udźwiękawiających, ale zwrócić się o pomoc do osób właśnie z tego środowiska. Zapewniam, że nikt w tych kołach nie odmówi pomocy.



Strona internetowa Powiatu w Jeleniej Górze



Strona internetowa Powiatu w Zielonej Górze



Strona internetowa Powiatu Gorzowskiego

Strona internetowa Starostwa Powiatowego w Jeleniej Górze www.starostwo.jgora.pl:

Tutaj strona internetowa nie jest według mnie nawet w 10 procentach dostosowana dla osób niepełnosprawnych obsługujących komputer za pomocą

klawiatury, skrótów klawiszowych i programu udźwiękowiającego dla niewidomych i słabo widzących. Brakuje czytelnej wyszukiwarki na początku strony, brak możliwości wyboru kontrastu i wielkości liter, brak możliwości bezpośredniego

przeskoczenia do treści wybranego artykułu lub informacji. Administratorzy tego serwisu naprawdę mają ogrom pracy, aby zdążyć do ostatniego maja 2015 r.

Strona internetowa Powiatu Gorzowskiego www.powiatgorzowski.pl:

Strona jest odzwierciedleniem strony Starostwa Powiatowego w Jeleniej Górze. Jedyną rzeczą na plus jest wyszukiwarka umieszczona na początku serwisu. Pozostałe uwagi można skopiować z wymienionych powyżej.

Strona internetowa Starostwa Powiatowego w Zielonej Górze www.powiat-zielonogorski.pl:

Tutaj sytuacja jest o wiele lepsza. Na początku serwisu znajduje się bezpośrednie przejście do strony dostosowanej dla słabo widzących. Wyszukiwarka na stronie jest na samym początku, ale dobrze byłoby zrobić ją winnej wersji np. „wyszukiwarka” z hasłem np.: „Formularz wyszukiwania, Wyszukiwana fraza, i „przycisk szukaj”. Jest możliwość wyboru czcionki ale program czyta nam „A” „A”, „A”. Przydatnym jest, aby była informacja „czcionka domyślna”, „czcionka średnia”, „czcionka duża”. Dodatkowo na początku dobrymi dla niewidomych byłyby zakładki „Przejdź do menu głównego”, „Przejdź do treści” i jeżeli „Wyszukiwarka” będzie w innym miejscu to jeszcze „Przejdź do wyszukiwarki”. Nie „zauważyłem – usłyszałem” o możliwości wyboru kontrastu.

Na wszystkich czterech stronach wszystkie podstawowe skróty klawiszowe działają bez zastrzeżeń. Treści zawarte na stronach są zrozumiałe.

Andrzej Koenig

Aktywny Samorząd 2015 – nie wystarczy na wszystko



Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych 3 lutego przyjął i podał do publicznej wiadomości dokument pn. Kierunki działań oraz warunki brzegowe obowiązujące realizatorów pilotażowego programu „Aktywny samorząd” w 2015 roku.

Dokument określa sposoby wydatkowania pieniędzy ze środków PFRON, przeznaczonych na rehabilitację osób niepełnosprawnych.

Tłumacząc się ograniczeniami finansowymi podjęto decyzję, by w ramach programu „Aktywny samorząd” dofinansować siedem z jedenastu zadań. Zrezygnowano z zadania „Pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania”.

W tym roku PFRON ze swoich środków dofinansuje:

Moduł I:

- Obszar A Zadanie 2 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy kategorii B

- Obszar B Zadanie 2 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania

- Obszar C Zadanie 2 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym

- Obszar C Zadanie 3 – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości

- Obszar C Zadanie 4 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania tech-

niczne (co najmniej na III poziomie jakości)

- Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej, tj. dziecka będącego pod opieką wnioskodawcy, przebywającego w żłobku lub przedszkolu, albo pod inną tego typu opieką (dziennego opiekuna, niani lub w ramach klubu dziecięcego, punktu przedszkolnego, zespołu wychowania przedszkolnego).

Moduł II – pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym poprzez dofinansowanie kosztów edukacji w szkole policealnej, kolegium lub w szkole wyższej (studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie, studia podyplomowe lub doktoranie prowadzone przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym (dziennym lub niestacjonarnym, wieczorowym, zaocznym lub eksternistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu).

Zmieniły się również zasady przyznawania środków w ramach programu „Aktywny samorząd” na dofinansowanie nauki w szkole wyższej. W wyciecznych czytamy, że PFRON rozróżnia wnioskodawców zatrudnionych i niezatrudnionych oraz określa wkład własny, jaki niepełnosprawni studenci muszą ponieść. Wkład ten wynosi: w przypadku dofinansowania

jednej formy kształcenia – 15 procent dla osób zatrudnionych, natomiast osoby niezatrudnione nie ponoszą żadnych kosztów. W przypadku dofinansowania kolejnej formy kształcenia – 65 procent dla osób zatrudnionych i 50 procent dla osób niezatrudnionych.

Termin rozpoczęcia przyjmowania wniosków ustala realizator programu – samorząd powiatowy właściwy ze względu na miejsce zamieszkania wnioskodawcy. Natomiast zakończenie przyjmowania wniosków upływa:

Modułu I: 30 sierpnia 2015 r.

Modułu II: 30 marca 2015 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2014/2015)

30 września 2015 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2015/2016).

Wszystkie osoby zainteresowane skorzystaniem z tego projektu zachęcam do śledzenia stron internetowych zarówno Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie jak i starostw powiatowych.

Ze swojej strony zapewniam, że warto się tym zainteresować bo ja będąc niewidomym, dzięki wsparciu z tych środków, mogę Państwa o takim projekcie poinformować.

Andrzej Koenig

niewidomy

Beneficjent programu

„Aktywny Samorząd 2013”

Nasi eksperci

Szanowni Państwo!

Autentyczność naszej gazety wynika z faktu, że w znacznej części redagowana jest przez osoby z niepełnosprawnością. To doskonały przykład na pełną integrację i z dumą mogą powiedzieć, że w licznych listach do redakcji Czytelnicy nie po-

trafia rozróżnić, który tekst jest pisany przez pełnosprawnego, a który przez niepełnosprawnego autora. To także dowód na to, że skuteczne były przeprowadzone jakiś czas temu w KSON warsztaty dziennikarskie. W tym numerze chcielibyśmy przedstawić autorów, którzy oprócz swoich dolegliwości znajdują czas, by

podzielić się z Państwem swoją pasją, wiedzą i doświadczeniami życiowymi. Przedstawiając nasze koleżanki i kolegów jeszcze raz im bardzo serdecznie dziękujemy. Bez nich, Biuletyn „Tu i Teraz” straciłby bardzo wiele.

Robert Zapora
redaktor naczelny

JERZY OGONOWSKI – tłumacz przysięgły języka francuskiego i rosyjskiego, prezes Dolnośląskiego Koła Polskiego Towarzystwa Tłumaczy Przysięgłych i Specjalistycznych TEPIŚ, mgr lingwistyki stosowanej. Ukończył podyplomowe studia filozoficzne oraz religioznawczo-etyczne, jest autorem licznych publikacji społeczno-ideologicznych, społeczno-kulturalnych, w tym również o niepełnosprawnych, dawniej też publikował w zeszytach filozoficznych Uniwersytetu Wrocławskiego. Prowadzi własną działalność gospodarczą jako tłumacz przysięgły i specjalistyczny. Jest całkowicie niewidomy od małego dziecka, jest to skutkiem powikłań po odrze.

ANDRZEJ KOENIG – jest mieszkańcem Skoczowa na Śląsku Cieszyńskim. Od października 2012 roku jest osobą niewidomą. Wzrok stracił z powodu m.in. powikłań cukrzycowych. Jest członkiem cieszyńskiego koła Polskiego Związku Niewidomych. W swoich tekstach porusza nie tylko sprawy dotyczące osób niewidomych ale całego środowiska niepełnosprawnych. – Dzięki pomocy ludzi z PZN poznałem pismo Brajla oraz przeszedłem kurs orientacji przestrzennej. Po Skoczowie dzięki tym zajęciom mogę poruszać się samodzielnie przy pomocy białej laski – mówi o sobie. – Staram się większość rzeczy wykonywać samodzielnie. Ale na pewno bez rodziny i przyjaciół nie byłbym w tym miejscu w jakim jestem obecnie i nie mógłbym się tym dzielić z innymi.



PIOTR KONIECZYŃSKI – student czwartego roku Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach na kierunku Zarządzanie w Fizjoterapii i Sporcie Osób Niepełnosprawnych. Interesuje się sportem, w szczególności piłką siatkową. – Mam przyjemność pisać dla Państwa artykuły o tematyce dostosowania różnych obiektów użyteczności publicznej dla osób niepełnosprawnych ruchowo – mówi o sobie. Na własnej skórze sprawdził, na jakie niedogodności napotka niepełnosprawny na basenie, jadąc kolejką linową lub windą na dworcu. Trudno o lepszy audyt.



RAFAŁ JARACZ – sprawny – niepełnosprawny. Blisko dwa lata spędził w Śląskim Centrum Chorób Serca przykuty do maszyny, czekając na przeszczep serca. Nie doczekał się, ale dzięki niesamowicie silnej woli i ciężkim ćwiczeniom fizycznym, które podjął, serce ozdrowiało i został odłączony. Stara się żyć aktywnie: jeździ na rowerze, gra w piłkę. Swoje przeżycia z pobytu w szpitalu opisał na naszych łamach w odcinkach. Ostatni z nich prezentujemy na stronie 21. Rafał będzie pisał nadal, m.in. o problemach transplantologii, o tym, jak ważna jest świadomość i deklaracja woli.



Sukcesy siatkarzy i nie tylko

W 1997 roku powstał Jeleniogórski Klub Sportowo-Rehabilitacyjny „Start Simet”, który przejął zawodników ze Stowarzyszenia Sportowego Niepełnosprawnych działającego w Jeleniej Górze w latach 1988-1996. Prezesem nowego klubu został Wiktor Żuryński, który nie ograniczał się wyłącznie do pełnionej funkcji, ale był również czynnym zawodnikiem. W JKS-R działały następujące sekcje: piłka siatkowa na siedząco (jako dyscyplina wiodąca), lekkoatletyka, narciarstwo zjazdowe i klasyczne, tenis stołowy, szachy oraz żeglarstwo.

W latach 1997-1998 trenerem siatkarzy był Jan Lizak, lata 1999-2001 to już występy pod wodzą Jana Kazimierza Kowalskiego, następnie w latach 2002-2004 zawodnikami opiekował się Franciszek Piluczonek. Czołowymi siatkarzami klubu byli w tym okresie Jerzy Wojtaszek, Jarosław Dąbrowski, Mariusz Sztyniuk, Piotr Tośko oraz Wiktor Żuryński, którzy jednocześnie stanowili trzon kadry narodowej w tej dyscyplinie. W sezonie 1997/1998 jelenio-

górzanie zdobyli mistrzostwo Polski, w sezonie 1999/2000 wicemistrzostwo kraju, a w latach 2001-2004 stawali na najniższym stopniu podium. Bardzo blisko strefy medalowej było także w latach 2005-2009, kiedy to Start-Simet plasował się na czwartym miejscu w Polsce. Również panie pod wodzą Żuryńskiego i Kowalskiego odnosiły sukcesy, głównie indywidualne – w latach 2008-2011. Największym sukcesem było VIII miejsce reprezentacji Polski z Lucyną Kornobys



Wiktor Żuryński podczas Mistrzostw Polski w lekkiej atletyce – Grudziądz 1999 rok.

w składzie na Mistrzostwach Europy w Finlandii w 2009 r.

Sekcja lekkiej atletyki była w dużej mierze bliźniaczą grupą w klubie, zawodnicy często startowali w kilku dyscyplinach, więc sukcesy odnosili zarówno w piłce siatkowej na siedząco, jak i w „królowej sportu”. Najbardziej utytułowanym zawodnikiem jest Stanisław Milczarek – medalista Paraolimpiady z Los Angeles (1984 r.), który jest również wielokrotnym mistrzem Polski w rzucie dyskiem i pchnięciu kulą. Z kolei Wiktor Żuryński to mistrz i wicemistrz Polski w rzucie oszczepem, pchnięciu kulą, czy rzucie dyskiem. Medale zdobywali także Piotr Lamch oraz Mariusz Przytajko. Wśród wyróżniających się zawodników obu sekcji można wyróżnić również Grzegorza



Kadra w piłce siatkowej na siedząco – 1997-2006 r.

Samczyka, Piotra Tośko, Jarosława Dąbrowskiego, Mirosława Zymka, Zdzisława Filipiaka, Teresę Walkowicz, Barbarę Górak, Zbigniewa Kijowskiego oraz Janusza Szpalę, który dodatkowo reprezentował klub w narciarstwie klasycznym osób niedowidzących i niewidomych.

Najlepszym narciarzem był Jarosław Dąbrowski – wicemistrz Europy w biathlonie, paraolimpijczyk z 1996 roku. Największym objawieniem w narciarstwie był jednak wielokrotny reprezentant Polski Grzegorz Żyłkiewicz, jeżdżący również w Wyścigach na tzw. „slegach”, wózkach inwalidzkich. Wśród wyróżniających się narciarzy warto wymienić Andrzeja Maślankę, Tomasza Judkę oraz Mariusza Parszywkę.

W tenisie stołowym zawodnicy reprezentujący Jeleniogórski Klub Sportowo-Rehabilitacyjny nie odbiegali od sportowców pozostałych sekcji, wielokrotnie zdobywali medale mistrzostw Polski, a wśród nich możemy wymienić: Andrzeja Krawca, Marka Beszczyńskiego, Kazi-



Wiktor Żuryński podczas Mistrzostw Polski w lekkiej atletyce – Grudziądz 1999 rok.

mierza Wolfa (był jednocześnie trenerem) oraz Lucynę Kornobys, która sukcesy odnosi po dzień dzisiejszy – jest wielokrotną medalistką mistrzostw Polski w rzucie kulą i oszczepem, a także wicemistrzynią Europy z 2014 r. Z powodzeniem nasz klub reprezentowali szachiści, gdzie prym wiedli Marcin Miller oraz Witold Chowański.

W latach 2008-2009 Klub był inicjatorem programu Dolno-

śląskiej Kadry Kobiet, która była trzonem reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy Kobiet w 2009 roku. Jak już wcześniej wspomnieliśmy, pod wodzą Wiktora Żuryńskiego i Jana Kazimierza Kowalskiego wyróżniały się Danuta Wardęga, Lucyna Kornobys, Danuta Bujok oraz Zofia Wasiewska.

Jeleniogórski Klub Sportowo-Rehabilitacyjny organizował wiele imprez typu Mistrzostwa Polski, Puchar Polski oraz Memoriał im. J.H. Modrzejewskiego w piłce siatkowej na siedząco, która nadal jest dyscypliną wiodącą w klubie. Oprócz trenerów i zawodników należy również docenić wkład działaczy tj. Andrzeja Schutza, Ewy Chowańskiej, czy Kazimierza Bałbatuna, którzy wraz z prezesem Żuryńskim zostali wielokrotnie zauważeni i wyróżnieni dyplomami i upominkami przez władze miasta Jeleniej Góry.



Lucyna Kornobys do dziś regularnie zdobywa medale w zawodach lekkoatletycznych.

Przemysław Kaczalko
(na podstawie materiałów
Andrzeja Broniszewskiego)

Niepełnosprawni ratownikami? Tak!

W Centrum Kongresów i Rekreacji „Orle Gniazdo” w Szczyrku odbywają się cyklicznie szkolenia i kursy w ratownictwie medycznym dla osób niepełnosprawnych. Prowadzone są one przez ratowników medycznych z Bielskiego Pogotowia Ratunkowego. Z roku na rok zawody cieszą się coraz większą popularnością, dlatego też po raz pierwszy zorganizowano Mistrzostwa Polski w ratownictwie medycznym osób niepełnosprawnych.



Rozmawiamy z Ireną Chumięką, zastępcą dyrektora ds. rehabilitacyjnych, pomysłodawczynią i główną organizatorką warsztatów i paramistrzostw.

– W Paramistrzostwach brało udział 9 drużyn, w każdej było po 4 zawodników – mówi. – Uczestnicy przyjechali z Wrocławia, Łodzi, Bielska-Białej,

Siemianowic Śląskich i z Katowic (ze Śląskiego Urzędu Marszałkowskiego – przyp. red.). Niektóre z miast wystawiały kilka drużyn.

Pierwsza edycja warsztatów organizowanych dla osób niepełnosprawnych odbyła się w 2010 roku. W sumie do tej pory odbyło się 5 edycji warsztatów.

Następstwem były I Ogólnopolskie Paramistrzostwa Pierwszej Pomocy dla Osób Niepełnosprawnych.

Jakie dysfunkcje mieli startujący? – Rozmaite. Byli niewidomi, osoby z chorobami narządów ruchu, w tym na wózku inwalidzkim, bez rąk, z chorobami psychicznymi, z upośledzeniem umysłowym, z chorobami serca, chorobami nowotworowymi – odpowiada I. Chumięcka.

– Pierwsza konkurencja to test pod nazwą „Ołówek”, druga – „Janosik”, trzecia – „Pierwszy Śnieg” – mówi. – Ta ostatnia to

była konkurencja zewnętrzna, trzeba było ratować człowieka, który spadł ze skarpy. Kolejne zadanie pod tytułem „Krzyś” to ratowanie dziecka, które się zadławiło. Celem było udzielenie pomocy w sytuacji zatrzymania wydolności krążeniowo-oddechowej, włącznie z użyciem defibrylatora. Trzeba dodać, co jest bardzo istotne, że we wszystkich konkurencjach byli żywi pozoranci, a nie manekiny, bo zawody były przygotowane z myślą o sprawdzeniu swoich umiejętności w realnych sytuacjach, jak w życiu. Zadania były przygotowane zgodnie z wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji. Nasze warsztaty są także prowadzone zgodnie z wytycznymi unijnymi i Polskiej Rady Resuscytacji w zakresie pierwszej pomocy. Uczestnicy dostają europejskie certyfikaty.

Wrażenia uczestniczek

Edyta Świąteczak-Gurzęda, zawodnik grupy z Siemianowic Śląskich, na co dzień pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. Osób



Niepełnosprawnych mówi: te paramistrzostwa pierwszej pomocy to przeogromne doświadczenie i konfrontacja praktyki ze swoją wiedzą. Człowiek ma taką świadomość, że jak już raz przeszedł jakiś kurs pierwszej pomocy, to ma opanowane podstawy i jest w stanie wszystko zrobić. Natomiast nikt z nas nie przechodzi weryfikacji działania ze stresem, a tutaj mieliśmy ogromną dawkę stresu. Zadania były przygotowane bardzo realistycznie; zapominaliśmy, że to sytuacja fikcyjna. W każdym zadaniu mieliśmy do czynienia z żywą osobą, perfekcyjnie ucharakteryzowaną, jakby naprawdę miała jakiś uraz. Kiedy „zostaliśmy wezwani” w nocy do człowieka, który spadł ze skarpy i musieliśmy go zdiagnozować, sprawdzaliśmy czy ma urazy na nodze, ręce, a on krzyczał z bólu. Sytuacja była tak realna, że gdyby w końcu nie wstał z ziemi, to miałabym wrażenie, że on rzeczywiście spadł! Mieliśmy tam do dyspozycji sprzęt, który do tej pory znałam tylko ze zdjęć i filmików. GOPR-owcy sta-

li przy nas, nie mogli podpowiadać, tylko nas punktowali, a my musieliśmy wykazać się operatywnością. To, że na przykład nie potrafiliśmy do końca wykorzystać deski ortopedycznej, to nie znaczy, że nie potrafiliśmy pomóc temu człowiekowi.

Profesor Krystyn Sosada, przewodniczący mistrzostw, miał dla nas dwugodzinny wykład. To ogromna dawka wiedzy poparta pokazaniem naszych błędów, które popełniliśmy podczas zawodów. Każda osoba, niezależnie od tego czy pełno czy niepełnosprawna, powinna wciąż udział w takich zawodach, gdzie trzeba się sprawdzić w realnych sytuacjach, jak również w działaniu w grupie. Nie wygraliśmy, wróciliśmy z dyplomem oraz specjalistycznym trzykołowym rowerem, który jest darem Śląskiego Wojewódzkiego Oddziału PCK w Katowicach za zajęcie



4. miejsca. Tym, którzy je zdobyli, naprawdę się to należało. Bardzo ważna jest umiejętność pracy w grupie, ponieważ robi się wszystko bardzo szybko. A zwycięzcy porozumiewali się niemal bez słów. Istotne jest też, że każdy z nas, niezależnie od swojej niepełnosprawności, zobligowany jest do udzielenia pomocy. Nawet osoba na wózku może wykonać telefon do odpowiednich służb i fachowo opisać, co się stało.

Będą i międzynarodowe mistrzostwa

W przyszłym roku w planach są międzynarodowe mistrzostwa w ratownictwie medycznym osób niepełnosprawnych, swój udział już zapowiedzieli goście z Ameryki. Zanim to się stanie, w Szczyrku będą kolejne warsztaty, na które – w imieniu organizatorów – serdecznie zapraszamy!

Piotr Koniecznyński
Foto: Orle Gniazdo



Najważniejszy mecz Przemka

– Za dużo ludzi zaangażowało się w zorganizowane przeze mnie akcje rejestracji dawców szpiku oraz w walkę z tą chorobą, bym mógł się poddać – mówi sportowiec i nauczyciel Przemysław Stempniewicz, u którego w marcu ub. roku zdiagnozowano zespół mielodysplastyczny (MDS). Jedynym ratunkiem był przeszczep komórek macierzystych od dawcy niespokrewnionego. Dzisiaj Przemek jest już po operacji.

Mimo że obecnie przebywa – i co najmniej najbliższy miesiąc spędzi – w szpitalu, w sterylnym pokoju odcięty od innych ludzi, już myśli jak dalej pomagać. Tym razem chce być społecznym ambasadorem karty dużej rodziny gminy Strzegom.

Przemysław Stempniewicz ma 37 lat. Jest mężem Iwony i wspinałym ojcem trzech cudownych chłopaków: Igora, Aleksandra i Miłosa. Był radnym gminy Strzegom. Pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół Ogólnokształcących w Strzegomiu, a także w klubie AKS Strzegom jako trener piłki nożnej. Jest miłośnikiem sportu. Najpewniej stąd u niego taki duch walki. – To jest mój najważniejszy mecz w życiu – mówił zachęcając ludzi do zarejestrowania się w bazie potencjalnych dawców szpiku ko-

stnego i komórek macierzystych.

– Wiem, że wynik będzie jeden – wróć do zdrowia, rodziny, przyjaciół, sportu, pracy – powtarzał podczas każdej rozmowy.

Do przeszczepu został zakwalifikowany 16 października 2014 roku, kiedy jego stan zdrowia bardzo się pogorszył, a wejście na piętro swojej szkoły zaczęło być poważnym problemem. Od tego momentu zaczął walkę z czasem. – Organizowałem akcje rejestracji dawców szpiku we wszystkich okolicznych miejscowościach: Świdnicy, Świebodzicach, Kłodzku, Środzie Śląskiej, Gorzowie Wielkopolskim, a nawet w Głogowie Małopolskim (woj. podkarpackie). Osobiście jeździłem do szkół i innych placówek zachęcając do udziału w akcji. Nie liczyłem na to, że pomogę sobie, ale wierzyłem, że uda mi się pomóc innym. I tak



się stało. Udało się. Jedna z osób zarejestrowana podczas moich akcji znalazła już bliźniaka genetycznego i została zakwalifikowana do oddania szpiku. Do mnie wróciło dobro... Ja dostałem komórki macierzyste od dawcy z Warszawy – dodaje Przemysław Stempniewicz.

Od przeszczepu Przemka kil-



kanaście dni. Sportowiec przebywa w szpitalu we Wrocławiu. Dla własnego bezpieczeństwa jest odizolowany od innych pacjentów. Nie mogą go również odwiedzać najbliżsi. I z tym Przemek nauczył się jednak żyć. Zamiast ubolewać nad swoim losem, walczy z tęsknotą za najbliższymi próbując dalej działać na rzecz innych. Tym razem

w charakterze społecznego ambasadora karty dużej rodziny gminy Strzegom.

– Kiedy dowiedziałem się, że jestem chory, moje życie wyróciło się do góry nogami. Dziś połowa meczu już za mną z wynikiem 1:0 dla mnie. Patrząc wstecz mogę powiedzieć, że jedyną i najskuteczniejszą metodą walki z chorobą jest drugi

człowiek – jego serce i wola pomocy. Ja otrzymałem ogromne wsparcie od rodziny, znajomych, przyjaciół i ludzi mi życzliwych. Uważam, że mam ogromny dług do spłacenia i zamierzam go zacząć spłacać. Od zaraz – mówi Przemek.

Daria Zawadzka

Fot. Archiwum

Przemysława Stempniewicza



Akcja dla Przemka przyciągnęła tłumy

W grudniu 2014 roku dyrekcja i nauczyciele strzegomskiego LO zorganizowali akcję rejestracji dawców szpiku w strzegomskim LO. Odzew na ten apel przeszedł najśmielsze oczekiwania organizatorów. Kolejkom do rejestracji nie było końca. Łącznie zarejestrowało się ponad tysiąc osób. O dobrą promocję akcji zadbali nie tylko pedagodzy, ale również uczniowie strzegomskiego LO z klasy, której Przemysław Stempniewicz był wychowawcą. W ramach warsztatów, które odbywali w TVP, wystąpili w programie

„Pytanie na śniadanie”. Wspomógł ich aktor Jacek Kawalec, który w strzegomskim LO grał w jednym z przedstawień andrzejkowych organizowanych co roku przez tę szkołę z udziałem znanych aktorów. Drogę do telewizji przetarł patron klasy dziennikarskiej strzegomskiego LO, aktor Mirosław Oczkoś. Podczas rejestracji potencjalnych dawców, dla Przemka wystąpiły również dzieci ze strzegomskich przedszkoli, uczniowie lokalnych szkół, a także lokalne zespoły, w tym Rondo. W akcję włączyło się także Strzegomskie Centrum Kultury, lokalni

strażacy, żołnierze z zaprzyjaźnionych ze szkołą jednostek, joannici z Bractwa Rycerskiego, grupa zumbowiczów, prof. Jan Chmura, posłanka Monika Wielichowska, której syn chorował kiedyś na białaczkę. W innym terminie odprawiono mszę świętą w jednym z tutejszych kościołów. Za wyzdrowienie Przemka modlono się podczas audycji w Radiu Maryja. – To wszystko dało mi siłę do walki, wiarę, że się uda. Bez tych wszystkich ludzi i tych wszystkich działań nie dałbym rady – przyznaje P. Stempniewicz.

Na wózku jest szybciej!

Zainspirowała ich pewna aplikacja na telefon komórkowy. Mowa o Endomondo Sport Tracker. Tak w skrócie opisując, daje ona możliwość rejestrowania pokonanych kilometrów. Czy to poprzez chodzenie, bieganie, jazdę na rowerze, czy też wózku inwalidzkim. – Po przejrzaniu większości „rywalizacji” znajdujących się na stronie, nie zauważyliśmy praktycznie żadnej poświęconej typowo tylko i wyłącznie dla osób poruszających się na wózkach – przyznaje Sebastian Cielecki z Zielonej Góry. – Długo nie myśląc, dokładnie 8 lipca 2014 roku stworzyliśmy razem z Krzysztofem Jagiełło rywalizację „Na wózku szybciej”. Jest ona dedykowana osobom z niepełnosprawnością ruchową poruszającym się właśnie na wózkach – dodaje współorganizator akcji.

Cel jest jeden. Chodzi głównie o promowanie zdrowego ruchu w gronie osób z niepełnosprawnością i łamanie stereotypów. – Chcemy także udowodnić społeczeństwu, że wózek inwalidzki w niczym nas nie ogranicza, a wręcz przeciwnie – pozwala na sprawniejsze i szybsze poruszanie się niż osobom pełnosprawnym codzienne chodzenie. Ponadto chcemy łamać stereotypy, jakie panują w postrzeganiu osób z niepełnosprawnością. Poprzez naszą akcję zachęcamy osoby na wózkach do aktywnego życia oraz aktywności fizycznej, która jest



Sebastian Cielecki podczas akcji „Wakacje z Zumbą”

bardzo ważną formą naszej codziennej rehabilitacji – dodaje Sebastian.

Wstępnie akcję zaplanowano na rok. Jednak organizatorzy zaznaczają, że istnieje możliwość jej przedłużenia. – Chcemy sprawdzić, ile rocznie jesteśmy w stanie pokonać kilometrów na wózkach. Jaki dystans każdy z nas pokonuje rocznie – przyznaje S. Cielecki.

Włącz się do akcji

Obecnie aż 94 osoby z całej Polski oraz dwie z zagranicy dołączyły się do akcji. Są to zarówno mężczyźni, jak

i kobiety. – Aktywnych osób, systematycznie pokonujących i dodających kilometrów dla naszej akcji obecnie jest 71. W naszym gronie są reprezentanci Polski paraolimpijskich konkurencji sportowych takich, jak: szermierka, koszykówka czy

rugby. Nasi uczestnicy biorą również aktywny udział w różnego rodzaju maratonach, półmaratonach oraz biegach ulicznych – wymienia Sebastian. Jeśli chcecie także dołączyć, nie czekajcie! To znakomity pomysł, aby dobrze się bawić, spędzać miło czas i poznać nowych ludzi. – Od 8 lipca 2014 roku udało nam się pokonać już 14,825 (dane z 17.03.2015) w czasie prawie czterech miesięcy ciągłej jazdy. W tym czasie spaliliśmy 960,679 kalorii – wylicza Sebastian. – Liderem naszej akcji wśród mężczyzn jest Peter Parker, który sam pokonał

aż 1263,55 km! Tuż za nim jest Mario Szefol – 1233 km. Natomiast wśród kobiet przewodzi Anna Syposz, która pokonała 673,78 km! Uczestnicy nasi potrafią pokonywać trasy od kilku do nawet kilkunastu kilometrów dziennie – dodaje. Zastanawiacie się, jak rozpocząć swoją przygodę? Wystarczy wejść na stronę www.endomondo.com i tam zarejestrować się oraz pobrać darmową aplikację na telefon Endomondo. Następnie zainstalować ją i pozostaje już tylko dołączyć do rywalizacji na stronie www.endomondo.com/challenges/17121391. Gdy już włączymy aplikację w swoim telefonie, wybieramy rodzaj treningu „wózek inwalidzki” i wtedy każdy pokonany przez nas kilometr będzie liczył się do akcji. – Oczywiście trzeba też posiadać dostęp do internetu poprzez swój telefon, by można było zgrywać swoje trasy do rywalizacji – podkreślają organizatorzy.

Meta i kolejne plany

Pomysłodawcy mają plany na przyszłość. Jedna akcja, to nie koniec. – Razem z Krzyskiem mamy mnóstwo pomysłów. Między innymi chcemy organizować tzw. „rywalizacje wewnątrz rywalizacji” z różnego rodzaju nagrodami, upominkami. Chcemy, aby również wiązało się to z pomaganiem innym poprzez aktywność fizyczną nas samych. W planach mamy także organizowanie happeningów, promujących aktywną formę poruszania się, w poszczególnych miastach w naszym kraju. Blokują nas jedno – środki. Wszystko robimy sami, z własnej kieszeni. Gdyby znalazł się systematycz-



Krzysztof Jagiełło (od lewej) podczas maratonu

ny sponsor, akcja na pewno nabrałaby rozmachu – zauważa Sebastian.

Magda Weidner
dziennikarka

„Gazety Lubuskiej”

Fot. Archiwum Sebastiana
i uczestników akcji



Krzysztof Jagiełło z Adrianem Beściakiem po akcji „The Best Trip”

Organizatorem akcji „Na wózku szybciej” jest Krzysztof Jagiełło z Warszawy, który porusza się na wózku inwalidzkim od siedmiu lat. Współorganizatorem jest Sebastian Cielecki z Zielonej Góry, który na wózku porusza się od dziecka.

Byli zawodnicy Stali Gorzów mogą liczyć na pomoc dawnego żuźlowca

Sportowiec rozumie i wspiera

Gorzowianin Bogusław Nowak w „czarnym sporcie” odniósł wiele sukcesów jako zawodnik Stali Gorzów. Jednak od wypadku w roku 1988 porusza się na wózku inwalidzkim. Do sportu powrócił w roli trenera, szkoląc wielu młodych i utalentowanych żuźlowców. Ale nie tylko tym się zajmuje...

byli mistrzami świata. Wielu kibiców cieszy się z możliwości spotkania, ale i dla sportowców spotkanie po latach jest bardzo ważne.

Aktywnie działa społecznie w Towarzystwie Walki z Kalectwem (koło gorzowskie), gdzie pełni rolę prezesa oraz jest założycielem Fundacji Bogusława Nowaka na rzecz Zasłużonych Zawodników Sportowych. Fundacja zorganizowała w tym roku spektakl teatralny „Żużel moje życie”, którego głównym celem jest przypomnienie i możliwość spotkania



najbardziej utytułowanych żuźlowców. W tym roku widzowie mieli okazję zobaczyć widowi-

sko z udziałem niemal wszystkich polskich żuźlowców, którzy kiedykolwiek utytułowani

Siła w integracji...

Fundacja Bogusława Nowaka powstała aby integrować środowisko byłych żuźlowców, którzy chcą pokazywać korzenie czarnego sportu, a młodym kibicom stworzyć możliwości spotkania z utytułowanymi zawodnikami. Jak mówi sam fundator, działanie jest unikatowe na skalę naszego kraju, bo w żadnym innym klubie byli zawodnicy nie są tak zintegrowani. Dzięki fundacji spotykają się kilka razy w roku, wspólnie wyjeżdżają na turnusy rehabilitacyjne do ośrodka w Gościmiu, a także finansują leczenie szpitalne lub opiekę ambulatoryjną. Szczególnie, iż

Fundacja Bogusława Nowaka
Podaruj 1% dla Zasłużonych Zawodników Stali Gorzów

Stal Gorzów

Od lewej: na motorach Edward Jancarz (ur. w 1946), Bogusław Nowak (1952), Zenon Plech (1953), J. Rembas (1956), Andrzej Pogorzelski (1938), Ryszard Fabiszewski (1952), Ryszard Działkowiak (1947) i Mieczysław Woźniak (1952).
W drugim rzędzie mechanicy: Edward Pilarczyk i Stanisław Maciejewicz oraz kierownik drużyny Bogusław Gabrysiak.

sytuacja zawodników po zakończeniu kariery bywa trudna. Wielu z nich nie miało wyuczonego zawodu oraz wykształ-

... i w wsparciu

Fundacja na rzecz Zasłużonych Zawodników Sportowych

dowiska osób niepełnosprawnych. Osobiście zaangażowany był w uruchomienie w Gorzowie Wlkp. Bus-taxi dla osób niepeł-



conych cech umożliwiających podjęcie pracy i samodzielne funkcjonowanie bez opieki i wsparcia ze strony klubu.

oferuje wsparcie i gwarantuje pomoc. Z kolei Bogusław Nowak podejmuje wiele działań na rzecz środowiska sportowego oraz śro-

dosprawnych, a w roku 2013 był jednym z inicjatorów oraz uczestników wyprawy „Równość i Godność” dookoła Polski, której celem było zwrócenie uwagi na realizację w praktyce wszystkich postanowień, które zostały zapisane w ustawach i konwencji praw osób niepełnosprawnych. Gorzów Wlkp. w Polsce znany i kojarzony jest z czarnym sportem, również dzięki sukcesom osiągniętym w latach 70., a dzięki działalności fundacji mamy okazję spotkać tych zawodników i podczas przedstawienia „Żużel moje życie” raz jeszcze przeżyć emocje i wspomnieć sukcesy mistrzów nie tylko z Gorzowa Wlkp.

Dorota Pilecka

BOGUSŁAW NOWAK był żużlowcem Stali Gorzów. Obecnie jest działaczem społecznym i menadżerem w zakładzie pracy chronionej. W czarnym sporcie odniósł wiele sukcesów. W trakcie trwania swojej kariery zdobył między innymi 12 medali Drużynowych Mistrzostw Polski, 5 medali Mistrzostw Polski Par Klubowych, tytuł Drużynowego Wicemistrza Świata, otrzymał także złoty i brązowy medal Indywidualnych Mistrzostw Polski oraz dwukrotnie III miejsce w turnieju o „Złoty Kask”. Na torze odnosił również wiele innych indywidualnych sukcesów. Za działalność społeczną, którą rozpoczął po zakończeniu kariery żużlowej odznaczony został medalem „Kalos Kagatos” (piękny i dobry), przyznawanym sportowcom po zakończeniu kariery, którzy osiągnęli także sukcesy w innych dziedzinach życia. Otrzymał również nagrodę „Zwycięzca za metą”.

Warto walczyć

Bardzo ważnym – wręcz nieodłącznym elementem codziennego życia osoby niepełnosprawnej jest, a przynajmniej powinna być, rehabilitacja. Jest to nic innego, jak proces usprawniania organizmu, którego celem w przypadku osoby niepełnosprawnej jest osiągnięcie możliwie jak największej samodzielności.

Należy pamiętać, że nieco inaczej przedstawia się obraz samodzielności w przypadku osób niepełnosprawnych. Oczywiście jest, że nie ma dwóch osób niepełnosprawnych w identycznym stanie. Nawet wówczas, gdy mamy do czynienia z dwiema osobami z takim samym rodzajem niepełnosprawności, zawsze różnić je będzie ich stan, a więc i stopień samodzielności. Przykładem może być sytuacja, gdy dla jednego człowieka z okołoporodowym mózgowym porażeniem dziecięcym po wielu, wielu latach intensywnej, niejednokrotnie bolesnej rehabilitacji, osiągnięciem samodzielności stanie się nauka chodzenia. Ja natomiast po kilkunastu latach ćwiczeń i terapii stałam się w pełni samodzielna kończąc studia, podejmując pracę, aż wreszcie zakładając własną rodzinę.

W obydwu sytuacjach można mówić o osiągnięciu samodzielności, tyle że w pierwszym przypadku największym osiągnięciem i możliwą samodzielnością jest umiejętność chodzenia, natomiast moim przykładem, chcę pokazać, że może to być coś więcej.

W ten sposób dla każdej osoby z niepełnosprawnością, próg samodzielności możliwej do osiągnięcia jest inny.

Od czego zależy efektywność rehabilitacji?

Aby usprawnianie organizmu

przyniosło możliwie najlepsze rezultaty, niezwykle istotne są: szybka i właściwa diagnoza, właściwy dobór metod i form leczenia oraz regularna rehabilitacja. Im szybciej po stwierdzeniu niepełnosprawności rozpoczyna się proces leczenia i rehabilitacji, tym większa szansa na osiągnięcie samodzielności w przyszłości. Dotyczy to zarówno dzieci rodzących się z wadami, jak i osób z niepełnosprawnością nabytą w skutek wypadku czy też chorób.

Trudy rehabilitacji to nie tylko konkretne działania, to także poświęcenie czasu ze strony rodzica – opiekuna, na codzienne ćwiczenia i terapie, trwające bardzo często latami. Efekty usprawniania nie są widoczne od razu. Mimo wielu miesięcy systematycznej pracy niejednokrotnie stan osoby niepełnosprawnej wydaje się być niezmienny. Myślę, że właśnie to jest jednym z największych trudów dążenia do samodzielności, ponieważ wymaga niezwyklej cierpliwości, wiary i samozaparcia, które w przypadku opiekunów niejednokrotnie poddawane są próbie.

Droży Rodzice i Opiekunowie osób niepełnosprawnych!

Pamiętajcie, że pomimo wszelkich trudności, przeszkód oraz chwil zwątpienia jakich z pewnością doświadczacie na co dzień, NIGDY SIĘ NIE PODDAJCIE. NIE TRĄCIE

WIARY I NADZIEI. Cieszcie się każdą najdrobniejszą umiejętnością Waszych dzieci, czy podopiecznych. A z czasem będzie ich coraz więcej, co spowoduje coraz większą samodzielność osoby z niepełnosprawnością.

Niech optymizmem napęłni was fakt, że autorką artykułu jest osoba, której rodzice zaraz po urodzeniu usłyszeli od lekarzy, że mają się przygotować na to, że ich dziecko, jeśli w ogóle przeżyje, będzie całkowicie zależne od nich. Nie poddali się. Niezwykła odwaga, determinacja i wola walki moich rodziców sprawiły, że jestem 27-letnią, samodzielną mężatką. Absolwentką studiów Pracy Socjalnej, Socjologii, Pedagogiki oraz Oligofrenopedagogiki na dwóch wydziałach Uniwersytetu Śląskiego oraz w Kolegium Pracowników Służb Społecznych. Magistrem pedagogiki.

Chciałabym, by ten przykład był także budujący dla wszystkich, którzy na co dzień poddawani są rehabilitacji i terapii. Wiem, że niejednokrotnie bywa ciężko. Gdy poddawano mnie rehabilitacji często zmuszałam się do ćwiczeń. Bywały chwile, że miałam zwyczajnie dosyć. Męczyło mnie to. W dzieciństwie nie było mi łatwo pogodzić się z myślą, że podczas, gdy ja spędzam czas na żmudnych i monotonicznych ćwiczeniach, moi rówieśnicy mogą biegać, bawić się i robić to, na co mają ochotę. Mimo wszystko zawsze pamiętałam, że robię to dla własnego dobra, po to, by w przyszłości być samodzielną, co także często powtarzali mi rodzice. Warto było.

Dorota Warczok-Paciej

To postawiło mnie na nogi



I znowu kolejne spotkanie z prof. Zembalą, dyrektorem Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Rozmowy o problemach dnia codziennego pacjentów na mechanicznym wspomaganiu krążenia. A to, że niektórzy z nas tak długo czekają na upragniony dar – serce. A to, że mamy za mało ruchu, że 20-30 minut dziennych spacerów poza pokojem to mało. A to, że z komorami serca nie możemy iść do sąsiedniego budynku do sali rehabilitacyjnej ćwiczyć. I wtedy Profesor ponownie mnie zaskoczył:

– Panie Rafale, mówiliście kiedyś ze swoim szefem firmy, że moglibyście coś ufundować dla szpitala. Może przydałyby się Wam – pacjentom ergometr albo bieżnia? – spytał mnie profesor Zembala.

Nie trzeba mi dwa razy powtarzać. Zaraz zadzwoniłem do Pana Brylińskiego Prezesa spółki WEPA Professional Piechowice S.A. Opowiedziałem mu historię, że sprzęt w szpitalu jest, ale my ze swoimi „lodówkami” nie możemy tam pójść. Pan Prezes chwilę się zastanowił i powiedział, aby dać mu czas, by mógł zadzwonić do kilku osób. Po kilku dniach dostałem telefon z sekretariatu firmy, aby podać, jaki typ sprzętu jest preferowany przez dział rehabilitacji szpitala.

W SCCS w Zabrzu rehabilitacja pacjentów stoi na niezwykle wysokim poziomie. Każdy pacjent po zabiegu, czy to po wszczepieniu bajpasów, czy po przeszczepieniu płuc, serca, czy po wszczepieniu sztucznej komory serca jest poddawany fizykalnym i oddechowym ćwiczeniom. Zadziwiła mnie wła-

śnie wczesność podejmowanych działań. Doświadczyłem tego osobiście po wszczepieniu jak i po zabiegu wszczepienia komory serca. Jak tylko się obudziłem i zostałem ekstubowany od razu przy łóżku pojawiła się para fizjoterapeutów. Pomogli mi usiąść. Jedna osoba wykonywała oklepywanie pleców, a druga pomagała mi dmuchać przez rurkę do butelki z wodą.

Po operacjach, gdzie przecinany jest mostek i otwierana klatka piersiowa, gromadzi się w niej wydzielina, którą należy usuwać właśnie poprzez oklepywanie pleców i odkaszelanie. Po operacjach kardiologicznych ważnym elementem jest właściwe oddychanie. Osoby, którym podczas operacji rozcięto klatkę piersiową, boją się oddychać, oddychają płytko. Są przestraszeni rozciętym mostkiem, czują ból, więc obawiają się, że głęboki oddech czy odkaszelnięcie spowoduje rozerwanie rany. Tymczasem prawidłowy sposób oddychania sprawia, że lepiej zaczyna funkcjonować układ krąże-

nia, odpowiednio dotleniony jest mózg i inne narządy ważne dla życia.

Dmuchiwanie przez rurkę do butelki wypełnionej w 2/3 wodą jest to najbardziej powszechny trening mięśni oddechowych. Opór stawiany przez wodę wymaga aktywizacji dodatkowych mięśni oddechowych klatki piersiowej, poprawia ono ich sprawność. Dostałem też i ćwiczyłem ze specjalnym urządzeniem z kulkami unoszonymi siłą wydechu.

Sprzęt przyjechał! I ergometr i bieżnia! Coś niesamowitego! Nie marzyliśmy o obydwu rzeczach na raz. To była niespodzianka dla nas jak i dla szpitala. Miła niespodzianka. Bieżnia stanęła w zaszczytnym miejscu: w świetlicy oddziału. Rower stacjonował na oddziałowym korytarzu. Wszyscy na oddziale cieszyliśmy się, jak dzieci. Mój szef stanął na wysokości zadania i dodatkowo dał nam możliwość wszechstronnej rehabilitacji.

Od tego dnia nasza rehabilitacja weszła naprawdę na wyższy poziom. Codziennie w godzinach przedobudowych pod okiem grupy rehabilitantów ćwiczyliśmy na nowym sprzęcie. Na zmianę: trening na rowerze w interwałach czasowych z pomiarem ciśnienia i tętna oraz chodzenie na bieżni w dostosowanym indywidualnie do każdego programie. Z dnia na dzień, pobijałem swoje „rekordy”. Szedłem szybciej i z większym nachyleniem bieżni. Rower wykorzystywaliśmy przez całe dni! Z nudów i z rana i wieczorami prosiłem pielęgniarki, aby przyprowadzały rower do mojego pokoju. Jeździłem i jeździłem, aż wyjeździłem przez około 16 miesięcy blisko 3,5 tysiąca kilometrów!

Dzięki rehabilitacji stanąłem na własnych nogach i wyszedłem ze szpitala z własnym, naprawionym sercem...

Rafał Jaracz

Czego szukać w sieci?

W poprzednich numerach Biuletynu prezentowaliśmy dobre praktyki między innymi w zakresie czasopism dla niepełnosprawnych. W tym prezentujemy najciekawsze i najbardziej przydatne, naszym zdaniem, portale internetowe dla niepełnosprawnych.

ADRES STRONY	OPIS
www.praca-bezbarier.pl	Wsparcie osób niepełnosprawnych ruchowo na rynku pracy.
www.zurs.com.pl	Strona Zakładu Usług Rehabilitacyjno-Socjalnych w Katowicach – oferty leczenia, wypoczynku i rehabilitacji, szkolenia.
www.far.org.pl	Strona Fundacji Aktywnej Rehabilitacji, która zajmuje się aktywizacją zawodową i społeczną osób z trwałym uszkodzeniem rdzenia kręgowego.
www.tus.org.pl	Strona Fundacji TUS, która prowadzi działania wspierające osoby niepełnosprawne w wejściu na otwarty rynek pracy.
www.sprawni.caritas.pl	Pomoc w aktywnym poszukiwaniu pracy. Informacje, oferty, porady.
www.niepelnosprawni.pl	Portal dla osób niepełnosprawnych. Aktualności, informacje, oferty pracy.
www.pelnosprawniwpracy.pl	Wszystko o zatrudnieniu osób niepełnosprawnych.
www.tpn.org.pl	Strona Towarzystwa Przyjaciół Niepełnosprawnych zajmującego się pomocą osobom chorym psychicznie, zwłaszcza na schizofrenię.
www.turnusy.rehabilitacyjne.pl www.rehabilitacyjne.pl www.arka.turystyka.pl	Na stronach można znaleźć odpowiedni dla swoich potrzeb turnus rehabilitacyjny.
www.integracja.org	Strona dla osób niepełnosprawnych i ich bliskich.
www.baza-wiedzy.pl	Informacje o konsekwencjach zatrudniania osób niepełnosprawnych – dla pracodawców i niepełnosprawnych.
www.spes.org.pl	Strona Stowarzyszenia na Rzecz Niepełnosprawnych, które oferuje wsparcie w osamotnieniu, chorobie i cierpieniu.

ADRES STRONY	OPIS
www.dzieci.org.pl	Dla wszystkich, którzy mają do czynienia z dziećmi – i nie tylko – niepełnosprawnymi.
www.ipon.pl	Internetowy portal Osób Niepełnosprawnych.
www.samisobie.clan.pl	Stowarzyszenie Internetowej Społeczności Osób Niepełnosprawnych
www.on.prawojazdy.com.pl	Dla niepełnosprawnych, którzy mają lub zamierzają zrobić prawo jazdy.
www.klon.org.pl	Promowanie organizacji pozarządowych oraz wspieranie aktywności osób niepełnosprawnych.
www.mamprzyjaciela.pl	Tu można znaleźć e-przyjaciela.
www.domotwarty.org.pl	Portal dla kobiet niepełnosprawnych i ich bliskich.
www.przyjazne.pl	Informacja o miejscach przyjaznych osobom niepełnosprawnym. Noclegi w całej Polsce ze szczegółowym opisem stopnia przystosowania dla osób niepełnosprawnych, informacje dotyczące stopnia przystosowania miast do przyjęcia niepełnosprawnych turystów.
www.ieon.edu.pl	Platforma skierowana jest głównie do osób niepełnosprawnych, którzy pragną poszerzyć swoje umiejętności i zdobyć wiedzę potwierdzoną certyfikatem – bez wychodzenia z domu.
www.jednooczni.pl	Serwis dla osób jednoocznych i niewidzących na jedno oko. Informacje o protezach i epirotezach, porady, forum, pracownie protetyczne.
www.dostepnestrony.pl	Serwis poświęcony tworzeniu stron internetowych dostępnych dla każdego.
www.kson.pl	Karkonoski Portal dla Niepełnosprawnych – strona www Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych – aktualności z regionu i nie tylko, bezpłatne porady prawne, psychologiczne, pośrednictwo pracy. Promowanie organizacji pozarządowych, rzecznictwo osób niepełnosprawnych, poradnictwo obywatelskie, monitoring przejrzystości życia publicznego.
www.zerobarier.org	Strona Fundacji Zero Barrier, która została założona w celu likwidacji barier między osobami niepełnosprawnymi i resztą społeczeństwa, aktywizacji osób niepełnosprawnych w różnych dziedzinach życia społecznego i zawodowego.

opracowała: **Monika Żak**

Na bariery – twórcza praca

– Tworzenie sztuki i rękodziela jest najlepszą rehabilitacją – mówi Witold Musiałowski, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kowarach. Uczestnicy i pracownicy zorganizowali Kiermasz Ozdób Wielkanocnych, który odbył się w siedzibie WTZ. Wszystkie „Cudeńka” wykonali sami.

– Oryginalne i pracowite ozdoby wykonało 30 uczestników WTZ podczas zajęć w pięciu pracowniach: plastycznej, rękodzielniczo-florystycznej, krawieckiej, tkacko-dziwiarskiej i komputerowej. Powstały pisanki w różnych technikach: filcowane, czy zdobione ścinkami wełny, lnu i materiałami ekologicznymi. Były też zające i baranki z siana oraz słomy, kartki wielkanocne, króliki i sowy z filcu, które można wykorzystać jako etui na telefon komórkowy, kompozycje kwiatowe oraz wiosenne obrazy i ramki – wymienia Witold Musiałowski.

Kiermasz odwiedziło wielu mieszkańców Kowar i całego powiatu jeleniogórskiego oraz pracownicy Urzędu Miasta Kowary, z panią burmistrz Bożeną Wiśniewską, która darzy wielką sympatią początkujących artystów i wspiera działania WTZ.

– Również rodziny osób niepełnosprawnych oglądały ich ręk-

codziela i były pod wrażeniem wykonanych ozdób. Prace zrobiły bowiem osoby z ciężkimi schorzeniami, a samo ich wykonanie, było pokonaniem kolejnych barier, jakie napotykały w życiu. By wykonać jajko ze wstążek uczestnik WTZ musiał poświęcić na to kilka dni, gdyż jest to trudna technika, wymagająca dużej precyzji. Najważniejsze jednak, że tworzenie sztuki i rękodzieło jest najlepszą rehabilitacją – mówi kierownik.

Niepełnosprawni cieszyli się z kiermaszu i ciekawiło ich, czy podobają się ozdoby świąteczne wykonane przez nich. Dlatego zaglądali na kiermasz, by podejrzeć reakcje osób zwiedzających.

– Sami mieli bowiem w czasie imprezy zajęcia, na których po-



wstawiały kolejne prace. Widok zadowolonych osób, opuszczających kiermasz z kupioną ozdobą, zachęciły uczestników Warsztatów do dalszej pracy – twierdzi Witold Musiałowski.

Pieniądze ze sprzedaży tych przedmiotów będą przeznaczone na organizację imprez integracyjnych oraz wycieczek dla uczestników WTZ.

Aga Dutkowska
Fot. WTZ Kowary



Karta parkingowa – ułatwienia dla posiadaczy

W Polsce jest około 650 tysięcy kart parkingowych, a tylko około 13 tysięcy miejsc parkingowych dla pojazdów osób z niepełnosprawnością. Oznacza to, że na jedną kopertę przypada aż 50 posiadaczy karty. Do czego, oprócz parkowania na wyznaczonym miejscu parkingowym, upoważnia posiadanie takiej karty?

Osoby niepełnosprawne oraz osoby przewożące niepełnosprawnych mogą (z zachowaniem zasad ostrożności) nie stosować się do wybranych znaków drogowych. Ustawodawca zezwala osobom niepełnosprawnym o obniżonej sprawności ruchowej na niedostosowanie się do wszystkich norm prawa drogowego. Ma to na celu ułatwienie im dostępu do miejsc użyteczności publicznej i innych elementów infrastruktury – skracając np. drogę, jaką muszą pokonać do danego miejsca.

Z takich udogodnień mogą korzystać osoby niepełnosprawne posiadające kartę parkingową oraz:

- kierujący pojazdem przewożący osobę o obniżonej sprawności ruchowej;

- pracownicy placówek zajmujących się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób niepełnosprawnych pozostających pod opieką tych placówek.

O ile placówkom opieki wydawane są karty parkingowe, o tyle inna osoba (np. krewny) przewożą-

cy osobę niepełnosprawną musi posługiwać się kartą wydaną tej osobie. Poruszanie się z kartą parkingową możliwe jest jedynie w trakcie przewożenia osoby niepełnosprawnej.

Z zachowaniem zasad ostrożności osoba uprawniona do korzystania z karty parkingowej, może nie zastosować się do znaków: B-1 (zakaz ruchu w obu kierunkach), B-3 (zakaz wjazdu pojazdów silnikowych, z wyjątkiem motocykli jednośladowych), B-3a (zakaz wjazdu autobusów), B-4 (zakaz wjazdu motocykli), B-10 (zakaz wjazdu motorowerów), B-35 (zakaz postoju), B-37 (zakaz postoju w dni nieparzyste), B-38 (zakaz postoju w dni parzyste), B-39 (strefa ograniczonego postoju).

Pamiętajmy, że stare karty parkingowe tracą ważność po 30 czerwca 2015 roku.

Andrzej Koenig

Listy pani Ziuty

Cenne dobra

Zauważyłam, panie redaktorze, że żadna ze swobód demokratycznych nie ma tyłu zwolenników i obrońców co ochrona dóbr osobistych, choć przeciętnemu obywatelowi nie przysparza ona wielkiego pożytku, a bywa, że utrudnia życie. Chce, przykładowo, odwiedzić kolegę, a nie pamięta numeru jego mieszkania. Staje przed drzwiami wieżowca z zamiarem przestudiowania listy lokatorów na domofonie i odczytuje same numerki, bo nazwiska utajniono. Koledze telefon zarekwirował komornik, tak więc z miłego patriotycznego wieczoru, bo przy winach owocowych krajowej produkcji, nic nie wychodzi.

Ochronę danych popiera wiele wpływowych grup zawodowych, chociażby pracownicy branży reklamowej. Kiedy byłam uroczą nastolatką w nagrodę za rozwiązanie krzyżówki dosta-

łam książkę zatytułowaną „Jak hartowała się stal”. Informując o tym gazeta wydrukowała nie tylko moje imię i nazwisko, ale także dokładny adres. Sąsiedzi przychodzili sprawdzić czy to rzeczywiście ja stałam się właścicielką tej cennej pozycji wydawniczej. Wszystko było jawne, a więc chyba i uczciwe. Teraz zaś dowiadujemy się, że samochód osobowy w konkursie ogłoszonym przez producenta odchudzającej mąki ziemniaczanej wygrał pan Karol z Białegostoku, łódzkę pani Zosia z Wrocławia, a sztuczne futro pan Bonifacy z Jeleniej Góry. Jak ktoś chce sprawdzić, czy to prawda, to niech pojedzie do Białegostoku i sobie szuka pana Karola. W ten sposób można rozdawać samochody codziennie. Oczywiście sprawą może zainteresować się Centralne Biuro Antykorup-

cyjne, ale przecież ryzyko jest wpisane w wykonywanie każdej profesji. Mechanik też nigdy nie ma pewności czy się młotkiem w palec nie walnie.

Pańskim kolegom po piórze, panie redaktorze, przepisy o dobrach też są na rękę. Można kogoś załatwić powołując się na anonimowych informatorów albo na pana Eugeniusza z Bydgoszczy.

Te rozważania są oczywiście bez sensu, bo przecież akurat tych przepisów nikt nie zmienia. Dziwi mnie jednak, że obrońcy prywatności nie są konsekwentni do końca. Nie wolno pokazać w telewizji czy na zdjęciu w gazecie przypadkowego przechodnia bez jego zgody, bo przecież obowiązuje „prawo do twarzy”. Codziennie jednak każdego obywatela obserwują setki kamer, a potem wiele osób wszystko to ogląda. Służby specjalne, oczywiście w trosce o nasze bezpieczeństwo, podsłuchują coraz więcej obywateli. Przeciw tego typu praktykom protestują tylko nieliczni i to bardzo nieśmiało.

ZIUTA KOKOS

NASZ INFORMATOR NA CZAS WOLNY

Co, gdzie, kiedy...

TEATRY



JELEŃ GÓRA

• **Teatr im. Cypriana Kamila Norwida:** „Miłość i polityka” – 10-11.04, g. 19.00 i 12.04, g. 17.00; „TeatSyki” (warsztaty teatralne dla najmłodszych) – 12.04, g. 11.00; „Wyprawa czarownic” (premiera) – 18.04, g. 19.00, 19.04, g. 17.00 oraz 21-24.04, g. 10.00; „Koniec świata w Deer’s Hill” – 24-25.04, g. 19.00; „Łódeczka” (spektakl dla najmłodszych) – 24-25.04, g. 11.00; „Wyprawa czarownic” – 26.04, g. 17.00, 28.04, g. 10.00 oraz 30.04, g. 19.

• **Zdrojowy Teatr Animacji:** „Projekt – Wyobraźnia, czyli o animacji w teatrze” – 1.04, g. 10.00 oraz 14-15.04, g. 11.00; „Cyrk Doktora Dolittle” – 9.04, g. 11.00; „Porwanie kaczątek” – 17.04, g. 11.00, 18.04, g. 16.00 oraz 21.04, g. 10.00; „Dekameron” – 17.04, g. 17.00; „Rydygier – mój przyjaciel wampir” – 23.04, g. 10.00; „Projekt – Wyobraźnia, czyli o animacji w teatrze” – 25.04, g. 16.00 i 28.04, g. 10.00.

GORZÓW WLKP.

• **Teatr im. Juliusza Osterwy:** „Rewolucja balonowa” – 1.04, g. 10.00; „Odprawa posłów greckich” – 8-9.04, 10.00 i 9.04, g. 12.30; „Amoroso” – 10-12.04, g. 19.00; Wieczór z piosenką Agnieszki Osieckiej i nie tylko (Art Cafe) – 11.04, g. 19.00; „Nie jestem tym, kim byłam” koncert Justyny Steczkowskiej – 13.04, g. 19.00; „Rewolucja balonowa” – 15.04, g. 10.00 i 12.30, 16.04, g.

10.00 i 17.00; „Intryga” – 18.04, g. 16.00 i 19.00 oraz 16.04, g. 16.00 i 19.00; „Ten obcy” – 21.04, g. 10.00, 22.04, g. 9.00 i 11.30 oraz 23.04, g. 10.00; Piosenki Tadeusza Nalepy i Miry Kubasińskiej – 24.04, g. 19.00; Gorzów Jazz Celebrations – 25.04, g. 19.00; „Rewolucja balonowa” – 26.04, g. 19.00, 28.04, g. 10.00; „Czerwony kapturek” – 29.04, g. 9.00 i 11.00.

CIESZYN

• **Teatr im. Adama Mickiewicza:** „Urszula Dudziak z dodatkiem harfy” – koncert – 10.04, g. 19.00; „Spektakle enVoque” na podstawie sztuki Katarzyny Ostrowskiej – 17.04, g. 18.00; Kabaret Neonówka z zespołem muzycznym Żarówka – 19.04, g. 16.00 i 19.00.

KINA



JELEŃ GÓRA

• **Lot**, ul. Pocztowa 11, tel. 75 76 76 370, kino@kino-lot.pl; **Grand**, ul. Krótka 3, tel. 600 272 831 oraz +48.75 75 223 78, kino-grand@o2.pl.

GORZÓW WLKP.

• **Helios**, Al. Konstytucji 3 Maja 102, tel. 95 737 27 38, fdp.pl/repertuar/gorzow-wielkopolski/Helios; 60 Krzesel, ul. Pomorska 73, tel. 95 733 25 26, mosart.pl/60-krzesel.

CIESZYN

• **Piast**, ul. Ratuszowa 1, tel. 033 852 04 26, e-mail: biuro-piast@interia.pl

IMPREZY



JELEŃ GÓRA

W Karkonoskim Centrum Edukacji Ekologicznej w Szklarskiej Porębie (przy ul. Okrzei 28) czynna jest wystawa Katarzyny Gorczycy pt. „Moje fantasmagorie”. Ekspozycję można zwiedzać do 30 kwietnia; Fundacja Forum Stanisławów oraz Hotel Pałac Stanisławów zapraszają 3 kwietnia (Wielki Piątek), godz. 18.00 na „Koncert Pasyjny” w ramach Festiwalu Muzykalia Stanisławskie, wykonanie: Anna Patrys – sopran dramatyczny, Róża Wysocka – fortepian, Klaudiusz Leśniak – baryton, gość: „Złodziej” w reż. Cezarego Żaka – 20.04., g. 18.00, Teatr im. C.K. Norwida w Jeleniej Górze.

GORZÓW WLKP.

Koncert „Tabu” – 10.04, g. 19.00, scena Miejskiego Centrum Kultury (ul. Drzymały 16) – do tej pory zespół zagrał około pół tysiąca koncertów, wygrał najważniejsze nagrody na muzycznych festiwalach i nagrał 3 studyjne albumy; „Kabanos” koncert 24 kwietnia, g. 20.00, Miejskie Centrum Kultury. To wydarzenie dla wszystkich, którzy spragnieni są muzyki z gatunku metal alternatywny, comedy rock. Ewenement polskiej sceny niezależnej oraz, jak sami o sobie piszą: „zespół taki sam jak żaden”.

CIESZYN

Wystawa „Rotmistrz Witold Pilecki – Ochotnik do Auschwitz” czynna jest w Muzeum Śląska Cieszyńskiego; „Cała sala śpiewa z nami” – koncert Jerzego Połomskiego z okazji Dnia Matki – 22.05, g. 17.30 w cieszyńskim Teatrze im. Adama Mickiewicza.

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 bezpłatne:

- 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
- porady mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny

CENTRUM CZYNNE JEST:
PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 9.00-16.00
zadzwoń – **BEZPŁATNA INFOLINIA**
tel. 800 700 025

lub NAPISZ DO NAS! **info@kson.pl**

Dorota Gniewosz
Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Radca Prawny-Aplikant
Mateusz NOWAK

Radca Prawny
Bartosz NOWAK

Radca Prawny
Piotr POCZĘTY

Psycholog
Maja KOZŁOWSKA

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

**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, 75 752 31 83
800 700 025 (bezpłatna infolinia)

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz.

Czytelniku!

Coś Cię denerwuje, chcesz zabrać głos w ważnej sprawie, opisać własne przeżycia, podzielić się doświadczeniami? Czekamy na listy, spostrzeżenia, artykuły dotyczące problematyki osób niepełnosprawnych.

Materiały prosimy przysyłać pod adres:

Karkonoski Sejmik

Osób Niepełnosprawnych,

ul. Osiedle Robotnicze 47A,

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

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI 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.

Wkrótce powołani będą pełnomocnicy
Rzecznika w Wojcieszowie, Szklarskiej
Porębie, Kowarach i Piechowicach.

Kogo kocham, kogo lubię...

W Gorzowie od wielu lat obchodzone są „Kaziuki” – tradycyjne wileńskie święto wywodzące się z Kresów Wschodnich, przypadające w dniu śmierci św. Kazimierza królewicza. Organizatorem gorzowskich obchodów jest Towarzystwo Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej, któremu prezesuje Wilhelmina Rother, nauczycielka, była dyrektor Zespołu Szkół Odzieżowych.

Od pięciu lat „Kaziuki” organizowane są w Zespole Szkół nr 14 im. Ambasadorów Praw Człowieka, którego dyrektorem jest Teresa Byczkowska. Od 1992 r. był to Zespół Szkół Specjalnych, w skład którego weszły: Szkoła Podstawowa, Szkoła Życia, Szkoła Przysposobienia Zawodowego i Zasadnicza Szkoła Zawodowa. W placówce edukuje się około 200 niepełnosprawnych uczniów.

Tegoroczna, już piąta, uroczystość wileńska odbyła się pod hasłem: „Kogo kocham, kogo lubię, temu podaruję serce z piernika, czyli o tradycjach Jarmarku św. Kazimierza”. Udział w niej wzięli m.in. uczniowie Zespołu Szkół Odzieżowych im. Krzysztofa Kieślowskiego, gimnazjaliści ze Szkoły nr 20 oraz Wilniacy i miłośnicy Kresów Wschodnich.

Uczniowie pod kierunkiem Barbary Krupeckiej z Towarzystwa Miłośników Wilna przygotowywali oryginalne wileńskie pierniki. Spotkanie przygotowane zostało w formie biesiady, na której nie zabrakło tradycyjnych kresowych pieśni i tańców.

Nauczycielka Iwona Syska powiedziała w rozmowie z „Tu i Teraz”, że pomysł obchodów „Kaziuków” zrodził się od momentu

uczestniczenia szkoły w projekcie edukacyjno-wychowawczym „Wolontariusz Ambasadorem Praw Człowieka”, który brał udział w ogólnopolskim programie pod nazwą „Szkoła bez przemocy”.

Początkowo praca projektowa skupiała się wokół tematyki

cem po mapie Kresów Wschodnich”. W przyszłym roku prawdopodobnie uczniowie tej szkoły wyjadą na wycieczkę do Wilna.

Prezes Wilhelmina Rother uważa, że takie spotkania są doskonałą lekcją patriotyzmu i kultywowaniem pamięci o przodkach. Uczniowie nie tylko teoretycznie poznają kraj swoich dziadków ale mają możliwość praktycznego udziału w przygotowaniu potraw, czy wykonywaniu świątecznych dekoracji. „Kaziuki” potrwać w szkole jeszcze kilka dni, przewidziane jest m.in. robienie wielkanocnych palm wileńskich.

Wileńskie święto każdego



hospicyjnej, którą skutecznie propagowała siostra Michaela Rak dyrektorka Hospicjum św. Kamila w Gorzowie. Wkrótce zakonница otrzymała propozycję tworzenia podobnej placówki w Wilnie. Od tego momentu także uczniowie włączyli się do wspierania kolejnego dzieła paliatywnego, wielokrotnie wysyłając datki do wileńskiej placówki. Przy okazji poznawali Litwę podczas zajęć pod hasłem: „Pal-

roku rozpoczyna się Mszą św. w kościele pw. Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny. Proboszcz tej świątyni śp. ks. Witold Andrzejewski – był wieloletnim kapłanem Wilniaków, on także pochodził z Ziemi Wileńskiej. Urodził się 5 kwietnia 1940 r. w Kownie, a zmarł 30 stycznia tego roku w Gorzowie Wlkp.

Wanda Milewska