



*Z okazji zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia
szczęścia rodzinnego
oraz realizacji*

*wszystkich marzeń
i planów, nawet tych
najbardziej śmiałych*

życzy

Czytelnikom

redakcja

oraz wydawca

Karkonoski Sejmik Osób

Niepełnosprawnych



Międzynarodowy Dzień Wolontariusza
strona **3**

Wybory samorządowe strona **5**

Caritas walczy z bezrobociem strona **6**

Medale gimnastyków z Wojcieszowa
strona **10**

Narciarstwo to nie tylko nogi strona **12**

**Damian Stankiewicz pokochał taboret
perkusisty** strona **15**

Gdy spotkasz osobę niewidomą strona **16**

Zapomniane świąteczne zwyczaje
strona **20**

Fonograficzne plany Sejmiku

Jak już informowaliśmy, nasz miesięcznik ukazuje się także w wersji „mówionej” na płytach CD. Przeznaczone są dla osób niewidomych i niedowidzących.

– Działalnością fonograficzną chcieliśmy się zająć już w 2003 roku – mówi prezes KSON **Stanisław Schubert**. – Planowaliśmy utworzenie Zakładu Aktywności Zawodowej, który by wydawał podręczniki z powiększonym drukiem dla uczniów niedowidzących, a także na płytach, czytane przez lektorów. Z pewnością było i jest na nie zapotrzebowanie. Zakład Wydawnictw i Nagrań Polskiego Związku Niewidomych pracuje przestarzałymi metodami, bowiem proponuje dzieła literackie na taśmach magnetofonowych wychodzących już z obiegu. W naszym ZAZ-ie mieli znaleźć zatrudnienie niepełnosprawni.

Niestety, projekt został odrzucony przez Urząd Marszałkowski jako niepewny ekonomicznie. Sądzę, że zadziałał wtedy stereotyp zgodnie z którym inwalidzi powinni wykonywać proste prace, chociażby robić przysłowiowe już miotły. Nadal uważam, iż była to błędna decyzja. Przecież płyty z powieściami mogą kupować także ludzie widzący, aby ich, przykładowo, posłuchać w samochodzie podczas długiej podróży.

W październiku tego roku KSON powrócił do dawnego pomysłu. Niewielkim nakładem kosztów na płyty zostały nagrane wszystkie dotąd wydane numery „Tu i Teraz”. Znajdą się na nich również kolejne, a ponadto najciekawsze artykuły z miesięcznika PZN „Pochodnia”, którego redakcja wyraziła już na to zgo-

dę. Centralna Biblioteka Książki Mówionej w Warszawie zezwoliła natomiast na przegrywanie w odcinkach nagrań literatury znajdujących się w jej zbiorach. Pierwsze będzie „Boże igrzysko” Normana Davisa.

– Sądzymy, że powieści na CD zapromują także Jeleniogórską Bibliotekę Książki Mówionej – uważa Stanisław Schubert. – Ma ona 3 tysiące pozycji na taśmach magnetofonowych. Jeśli zaś chodzi o nasze dalsze plany fonograficzne, to myślimy o wydawaniu na CD miesięcznego przeglądu prasy lokalnej i centralnej. To by było przedsięwzięcie komercyjne. Sprzęt do odtwarzania płyt jest coraz tańszy, powinno więc się udać.

Mam nadzieję, iż decydenci zmienią zdanie i pomogą nam przy tworzeniu profesjonalnego studia nagrań.

AG

Poseł w KSON-ie

23 listopada w siedzibie Sejmiku odbyło się spotkanie z wrocławskim posłem Platformy Obywatelskiej **Sławomirem Piechotą**. Wzięli w nim także udział inni działacze tej partii, w tym Marek Obrebalski, wtedy jeszcze kandydat, a dziś prezydent Jeleniej Góry.

Dyskutowano głównie na temat problemów środowiska niepełnosprawnych, bliskich posłowi Piechocie, sam jest bowiem osobą poruszającą się na wózku inwalidzkim. Stwierdził on między innymi, że przy ich rozwiązywaniu władze wszystkich szczebli potrzebują organizacji pozarządowych, bowiem tylko one mają pełne rozeznanie potrzeb swoich członków i wiedzą, które trzeba zaspokoić w pierwszej kolejności.

g

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00
i czwartki w godz. 13.00-16.00
w biurze Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych
przy ul. Grabowskiego 7 w Jeleniej Górze
tel: 075 75 24 254 • e-mail: biuro@kson.pl

Jeleniogórski Biuletyn Informacyjny
 **MIESIĘCZNIK OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH
I STARSZYCH FINANSOWANY
PRZEZ URZĄD MIASTA
JELENIEJ GÓRY**

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
Redagują: Marek Chromicz, Andrzej Grzelak (red. naczelny) i zespół wolontariuszy KSON
Adres wydawcy i redakcji: ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 242 54, tel./fax centrum informacji: 75 231 83,
e-mail: biuro@kson.pl • www.kson.pl
Łamanie: AD REM, Jelenia Góra, ul. 1 Maja 60, tel. 075 75 222 15
Druk: NYC Drukarnia, ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra
Redakcji nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń, ts
– tekst sponsorowany.
Nakład 2000 egz.

egzemplarz bezpłatny

Na ich pomoc zawsze można liczyć!

W dowód uznania dla wielu niestrudzonych ochotników, którzy swój czas i umiejętności darują innym, w roku 1986 Organizacja Narodów Zjednoczonych wyznaczyła 5 grudnia jako Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. W dniu tym na całym świecie organizowane są spotkania i imprezy, w trakcie których w sposób szczególny wyrażamy im naszą wdzięczność za bezinteresowną pracę i pomoc.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od początku istnienia opiera działalność na pracy wolontariuszy, bez których jego funkcjonowanie nie byłoby możliwe. Na rzecz Sejmiku aktualnie pracują 33 osoby, które obsługują biuro oraz poszczególne jednostki organizacyjne. Wiele z nich ma już za sobą kilkuletni staż, jak chociażby: **Adela Ladzińska** (od listopada 2002 r.), **Stanisław Dzedzic**, **Stanisław Schubert**, **Wojciech Grzybowski**, **Anna Muryn**, **Teresa Firmanty**, **Stanisław Górski**, **Teresa Adamowicz**. Pełny wykaz wolontariuszy oraz ich funkcje zamieszczony jest na naszej stronie internetowej – www.kson.pl.

Popularyzacją tej społecznej działalności zajmuje się Centrum Wolontariatu w Warszawie, które jest organizatorem ogólnopolskiego konkursu „Barwy Wolontariatu”. Po raz pierwszy przeprowadzono go w roku 2001. Nosił on wówczas tytuł „Wolontariat – nowe spojrzenie na pracę społeczną”. Od tego czasu ruch ten znacząco się rozwinął, zarówno w obszarach dotychczas powszechnie z nim utożsamianych, takich jak: pomoc społeczna, ekologia, oświata, służba

zdrowia, jak i w nowych dziedzinach – administracja, kultura, wolontariat pracowniczy, usługi specjalistyczne, takie jak porady prawne czy tłumaczenia.

Różnorodność obszarów, w których pracują wolontariusze i pojawiające się ciągle ich nowe role i funkcje, sprawiają, że wolontariat w naszym kraju staje się szalenie barwny. Stąd narodziła się nazwa wspomnianego konkursu. Jego Kapituła wybiera laureatów. Tegoroczni zostali zaprezentowani w czasie uroczystej Gali Wolontariatu 10

grudnia w Teatrze Dramatycznym w Warszawie, transmitowanej w Programie 2 TVP. Jeleniogórskich laureatów konkursu na wolontariusza 2006 roku poznamy w maju.

*

Zgodnie z ustawą o działalności instytucji pożytku publicznego i wolontariacie z 24 kwietnia 2003 r. wolontariuszem może być każdy kto dobrowolnie, ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na rzecz organizacji, instytucji i osób indywidualnych, wykraczające poza więzi koleżeńsko-rodzinne. Korzystający zawiera z wolontariuszem stosowne porozumienie o współpracy na piśmie.

Zanim ktoś zdecyduje się na ten rodzaj działalności musi odpowiedzieć sobie na kilka prostych pytań. Podstawowe z nich

Prawa i obowiązki wolontariusza

Wolontariusz pracuje bezpłatnie. Musi posiadać odpowiednie kwalifikacje. Przysługuje mu zaopatrzenie z tytułu wypadku przy wykonywaniu obowiązków, a także świadczenia przewidziane w przepisach o powszechnym ubezpieczeniu zdrowotnym.

Korzystający z pomocy wolontariusza na jego prośbę potwierdza treść porozumienia, wydaje pisemne zaświadczenie oraz opinię o wykonywaniu świadczeń, informuje o przysługujących mu prawach i obowiązkach. Musi także powiedzieć o ryzyku dla zdrowia i niebezpieczeństwach związanych z wykonywanymi zadaniami oraz o zasadach ochrony przed nimi. Zapewnia bezpieczne i higieniczne warunki pracy, pokrywa koszty podróży służbowych i diet. Może też zwracać inne niezbędne wydatki, w tym za udział w szkoleniach.

Wolontariusz nie jest pracownikiem, gdyż nie pobiera wynagrodzenia, choć wykonuje polecenia przełożonych w określonych terminach. Słowo „praca” powinno być w tym wypadku używane w znaczeniu szerszym. Można więc powiedzieć, że realizowane przez wolontariusza zadania na rzecz korzystającego „odpowiadają świadczeniu pracy”, ale nim nie są.

dotyczy wolnego czasu. Trzeba się zastanowić nad tym czy w natłoku codziennych zajęć stać nas jeszcze na dodatkowe obowiązki, na poświęcenie się dla innych. Jeśli dojdziemy do wniosku, że tak, to trzeba sprecyzować w jakich dniach i godzinach w ciągu tygodnia chcemy te obowiązki wykonywać. To z pewnością ułatwi dalszy kontakt z konkretną organizacją.

W drugim etapie przemyśleń musimy się zdecydować jakim rodzajem i formą zajęć jesteśmy szczególnie zainteresowani, czy chcemy, przykładowo, wesprzeć organizacje pozarządowe swoim doświadczeniem zawodowym i umiejętnościami w zakresie księgowości, marketingu, języka obcego, itp. Być może jednak wolontariat ma stanowić dla nas odskocznnię od codziennej pracy i nauki. Wtedy najlepszy jest bezpośredni kontakt z ludźmi – pomaganie osobie starszej, czytanie niewidomemu, uczestniczenie w terapii dziecka autystycznego. Istnieje też możliwość pomagania w biurze jakiejś organizacji przy realizacji konkretnych projektów, tworzeniu stron internetowych,

projektowaniu materiałów promocyjnych, organizowaniu imprez, itp. Wolontariusz przydatny jest w różnych pracach biurowych – przy przepisywaniu tekstów, wysyłaniu faxów, kserowaniu, segregowaniu dokumentów. Może też tłumaczyć teksty z języków obcych, a jeśli posiada odpowiednią wiedzę udzielać porad specjalistycznych (prawnych, księgowych). Potrzebni są dyżurni przy telefonie zaufania lub w recepcji.

Wolontariusze mogą pomagać przy organizacji uroczystości, festynów, konferencji, rozprawadzać ulotki, zbierać podpisy pod petycjami, kwestować. Lista ich zajęć jest właściwie nieograniczona. Wszystko zależy od ich umiejętności i tego w czym specjalizuje się organizacja z którą współpracują.

Zajmują się pojedynczymi osobami bądź rodzinami, które z jakiś względów potrzebują pomocy. Są to przede wszystkim ludzie niepełnosprawni. Trzeba być z nimi, wspierać ich i motywować do aktywności. Oczekują oni wyjścia z kimś na spacer, do kina lub po prostu porozmawia-

nia. Dotknięci kalectwem są często samotni. Otrzymują pomoc specjalistyczną, ale nie mają kontaktu z innym człowiekiem.

Wielu wolontariuszy spędza czas z niewidomymi – czytają im prasę, książki, załatwiają sprawy urzędowe. Pomoc dla osób starszych polega przede wszystkim na przebywaniu z nimi. Często seniorzy mają dużo do opowiedzenia, chociażby jakieś pasjonujące historie z czasów wojny, ale brakuje im słuchaczy, brakuje też kogoś z kim by mogli podyskutować, przykładowo, o aktualnej sytuacji politycznej, czy też ekonomicznej.

*

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych dziękuje wszystkim wolontariuszom za dotychczasową współpracę. Jednocześnie oczekujemy na kolejnych. Jeśli lektura tego tekstu przekonała Cię, że nadajesz się do podjęcia dodatkowych obowiązków, masz na to czas i chęć, przyjdź do nas! Potrzebujący czekają!

Wojciech Grzybowski

PFRON znowu się spóźnił

Władze Jeleniej Góry otrzymały w listopadzie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych 400, a powiatu 200 tysięcy złotych na usuwanie wszelakiego rodzaju barier oraz dopłaty do turnusów rehabilitacyjnych. Teoretycznie jest to informacja bardzo pozytywna, ale tylko teoretycznie. Pieniądze należy wydać do końca roku, a zanim dotrą do zainteresowanych powinny przejść przez określone

procedury, między innymi ich podział muszą zatwierdzić radni. Jesteśmy po wyborach, rady dopiero się konstituują i mają szereg innych pilnych problemów.

PFRON co rok ostatnią tranzę pieniędzy należnych inwalidom przekazuje dopiero w październiku i nie reaguje na żadne petycje w sprawie przyspieszenia tego terminu. Tym razem nastąpiło to jeszcze później, choć z góry było wiadomo jak sytuacja

będzie wyglądała po wyborach samorządowych.

Społeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych Ziemi Jeleniogórskiej zapowiedział interwencję w tej sprawie, nie tylko w PFRON-ie, ale także w Ministerstwie Pracy i Polityki Socjalnej.

*

Jeleniogórscy radni już podczas pierwszej sesji podjęli uchwałę w sprawie podziału pieniędzy. Dziękujemy!

g

Niepełnosprawność zaistniała w kampanii

Po raz pierwszy w wyborach samorządowych Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych rekomendował swoich kandydatów na radnych Jeleniej Góry, startujących z ramienia różnych ugrupowań. Debiut można uznać za bardzo udany, bowiem w Radzie Miejskiej zasiadzie **GRAŻYNA PAWLUKIEWICZ-REHLIS**, a i pozostali nasi reprezentanci spisali się całkiem nieźle.



Pani Grażyna z zawodu jest ekonomistką i rehabilitantką. Od 17 lat pracuje społecznie na rzecz osób niepełnosprawnych. Aktualnie sprawuje funkcję wiceprzewodniczącej Polskiego Związku Niewidomych na Dolnym Śląsku, jest też członkiem zarządu PZN w Jeleniej Górze, wolontariuszką KSON-u, współpracuje z Wolontariatem Osób Niepełnosprawnych Legnickiej Kurii Biskupiej. W radzie reprezentować będzie Platformę Obywatelską.

W sumie kandydaci rekomendowani przez KSON do samorządu jeleniogórskiego dostali prawie tysiąc głosów, natomiast **Andrzej Broniszewski** (Platforma Obywatelska), ubiegający się o mandat w Sejmiku

Dolnośląskim, blisko półtora tysiąca. Poza Grażyną Pawlukiewicz-Rehlis stosunkowo dużym zaufaniem jeleniogórczan cieszą się: **Marek Goliś** (lista PSL) i **Miłosz Kamiński** (Wspólne Miasto). Nieco mniej głosów zebrali **Waldemar Wiśniewski** (Platforma Obywatelska), **Małgorzata Michalska-Pochłód** (Nasz Dom) i **Iwona Zielińska** (Komitet Eugeniusza Piotrowskiego).

– W Jeleniej Górze mieszka około 17 tysięcy osób dotkniętych niepełnosprawnością, z tego pełnoletnich jest około 15 tysięcy – mówi **Stanisław Schubert**, prezes KSON. – Przyjmując założenie, że frekwencja w tej grupie nie różniła się od ogólnomiejskiej, czyli wynosiła 42 procent, do urn poszło ponad 6000 ludzi dotkniętych inwalidztwem. Jest to potężna grupa społeczna, bo przecież trzeba także doliczyć członków ich rodzin. Cieszę się, że KSON potrafił przedstawić jej konkretną propozycję. Byliśmy aktywni w przedwyborczej kampanii, dzięki czemu znalazł się w niej temat niepełnosprawności i to jako jeden z istotnych. Z pewnością tak będzie także w przyszłości, bowiem wypracowa-

waliśmy formułę na wystartowanie w kolejnych wyborach.

Przedstawiciele KSON reprezentowali pięć różnorodnych politycznie komitetów wyborczych. Poparliśmy wszystkich, bo niepełnosprawność jest ponad organizacyjnymi podziałami. Przy rozwiązywaniu problemów ludzi dotkniętych inwalidztwem należy współpracować niezależnie od politycznych sympatii czy antypatii.

Większość niepełnosprawnych głosowała na kandydatów nie akcentujących problemów tej grupy w swoich programach. O niektórych wiadomo jednak, że mimo to będą ją poruszać w Radzie Miasta. Wybieraliśmy po prostu ludzi znanych i szanowanych.

Na listach różnych komitetów znalazło się też kilka osób związanych z niepełnosprawnością, które nie zabiegały o wsparcie KSON. Kilkadziesiąt głosów uzyskał **Leszek Karbowski** (SLD), trochę mniej **Adela Ladzińska** i **Teresa Zasada-Tokarska**.

Środowiskowy nacisk osób niepełnosprawnych na lokalne władze dopiero się organizuje i będzie rósł w miarę stopniowego wzrostu obywatelskiej świadomości społeczeństwa. W tych wyborach jeszcze wielu liderów naszych stowarzyszeń nie zdecydowało się kandydować, ale być może do tej decyzji dojrzeją przy kolejnej kampanii. O efektach będziemy mówić może już za cztery lata.

Miłosz Kamiński

Caritas walczy z bezrobociem

„Indywidualne ścieżki kariery zawodowej szansą dla osób niepełnosprawnych” – to nazwa ogólnopolskiego programu, którego inicjatorem i realizatorem jest Caritas. Współfinansuje go Europejski Fundusz Społeczny oraz PFRON. Jego celem jest zmniejszenie bezrobocia wśród ludzi dotkniętych kalectwem w stopniu umiarkowanym i znacznym, usamodzielnienie tych, których niektórzy od razu skazują na niepowodzenie i pozostanie w domu.

W kraju powstały 44 ośrodki szkoleniowe, w tym dwa na terenie Diecezji Legnickiej –

w Legnicy i Jeleniej Górze. Zajęcia w nich rozpoczęły się 1 października, a potrwają do końca 2007 roku. W ich ramach co miesiąc odbywają się dwa dziesięciodniowe warsztaty: dzienny i całodobowy z noclegami. Ich uczestnicy nie ponoszą żadnych kosztów. Spotykają się z pedagogiem, psychologiem i doradcą zawodowym, którzy uczą ich poruszania się po trudnym rynku pracy.

– Do końca lutego mamy już zajęte wszystkie miejsca – mówi pani **Małgorzata Jaworska** – **Musiał** z Caritasu. – Ludzie zgłaszają się indywidualnie,

bądź jednorodne grupy przysyłają stowarzyszenia, przykładowo byli już u nas głusi.

Przy okazji warsztaty spełniają też funkcję integracyjną. Niepełnosprawni poznają się ze sobą, zaprzyjaźniają. Są nawet tacy, którzy przychodzą z pytaniem czy nie mogą zapisać się po raz drugi. To najlepsza recenzja naszej pracy.

Jeleniogórskie Biuro Programu mieści się w siedzibie Caritas przy ul. Żeromskiego 2, tel. 075 643 45 92, wew. 61.

AG

Niedzielny wypad do Wrocławia

Członkowie Klubu Miłośników Ciekawego Życia, działającego przy Stowarzyszeniu Osób Przewlekłe Chorych „Pomocna Dłoń”, 19 listopada udali się na wycieczkę do Wrocławia.

Zaczęli ją od zwiedzenia Panoramy Racławickiej. Jej pomysłodawcą był znany lwowski malarz Jan Styka, który zaprosił do współpracy znakomitego batalistę Wojciecha Kossaka. Płótno miało uświetnić setną rocznicę Insurekcji Kościuszkowskiej i zwycięskiej bitwy pod Racławicami. Ekspozycja oprócz samego obrazu obejmuje także sztafaż ustawiony przed nim i oświetlony tak, aby widz nie umiał odróżnić, gdzie kończą się znajdujące na podłodze obiekty, a gdzie zaczyna obraz.

Następnie udaliśmy się do Muzeum Narodowego. Są tam najstarsze zbiory z terenu Wrocławia i Dolnego Śląska (z dawnych muzeów niemieckich i z niektórych obiektów sakralnych) oraz Lwowa. Muzeum posiada 100 tysięcy eksponatów z prawie wszystkich dziedzin sztuki.

Końcowy akcent wycieczki był jak najbardziej współczesny, czyli Galeria Dominikańska z dziełkami sklepów, kawiarni i barów.

Zachęcamy wszystkich chętnych do wzięcia udziału w naszych kolejnych eskapadach.

Teresa Adamowicz

*
* *



Fot. Jolanta Żyżnowska

Wszyscy powinni mieć równe szanse

Od stycznia 1995 roku działa Jeleniogórskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym. Powstało z inicjatywy pedagogów: Katarzyny Kliczkowskiej, Ryszarda Miłka i Marii Zawory, a jego członkami są ludzie z niepełnosprawnością intelektualną oraz ich rodzice, inni członkowie rodzin, opiekunowie prawni i przyjaciele.

Stawiają sobie za cel stwarzanie warunków osobom upośledzonym umysłowo do normalnego życia w społeczeństwie, do integracji z pełnosprawnymi. Nie zapominają jednocześnie o tych, którzy do samodzielnej egzystencji, ze względu na stan zdrowia, się nie kwalifikują. Wymagają więc stałej opieki, ale to nie umniejsza ich potrzeby doznawania szacunku, miłych przeżyć, prawa do zmienności uczuć.

Rodzice poprzez działalność w stowarzyszeniu chcą również dać sobie szansę przeżycia solidarności z innymi, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji. To pozwala im lepiej zrozumieć własne dziecko, pogłębia umiejętność mądrego wspierania go w dążeniu do samodzielności, a jednocześnie pomaga w przezwyciężaniu własnych cierpień i rozterek.

Stale placówki rehabilitacyjne, edukacyjne i terapeutyczne służyć mają realizacji statutowych zadań. Organizowane są też koncerty, wystawy, festiwale, warsztaty, wycieczki, a dla rodziców grupy wsparcia. Mogą oni także liczyć na porady specjalistów z wielu dziedzin.

Stowarzyszenie prowadzi między innymi: ośrodki wczesnej interwencji dla dzieci z zaburzeniami rozwoju psychoruchowego w wieku do 7 lat oraz ich rodzin, dla młodych ludzi z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, gdzie są dowożeni i się uczą, dzienne centra aktywności, środowiskowe domy samopomocy dla dorosłych, kluby sportowe, zespoły artystyczne, mieszkania treningowe (rozwój samodzielności), zakłady aktywności zawodowej (działalność gospodarcza non-profit), warsz-

taty terapii zajęciowej. W jeleniogórskich znajduje się osiem pracowni: gospodarstwa domowego, ogrodnicza, plastyczna, krawiecka, ceramiczna, introligatorska, stolarska, poligraficzno-multimedialna. Działa również zespół wokalny „Akcent” oraz sekcja Olimpiad Specjalnych „Radość”.

a



**Polskie Stowarzyszenie
na Rzecz Osób
z Upośledzeniem Umysłowym
Koło w Jeleniej Górze
ul. Waryńskiego 14,
tel./fax: 0 75 75 259 61,
0 75 76 478 18**



SPOTKAJMY SIĘ ZNOWU!

Od siedemnastu lat jestem ociemniały. Myślę jednak, że pomimo wielu przeciwności i ograniczeń udało mi się dość dobrze zaistnieć w nowych okolicznościach. Stosunek do ślepoty mam nienawistny. Robię wszystko, aby nigdy mną nie zawładnęła. Najcenniejszym moim kapitałem są obrazy miejsc, ludzi, zdarzeń. Dzięki temu poruszam się samodzielnie po mieście, robię zakupy, jeżdżę autobusami, itp. Wiem, że nie każda osoba niewidoma jest w tak dobrej sytuacji jak ja. Stare mądre przysłowie mówi, że jeżeli zadadzą ci tylko cierpienie i ból, a nie zabiją, to na pewno z opresji wyjdiesz wzmocniony. Mnie wzmocniła rodzina, widzący działacze Polskiego Związku Niewidomych, niektórzy urzędnicy, a nawet obsługa pewnego marketu.

W latach dziewięćdziesiątych PZN należycie spełniał obowiązki wobec swoich członków. Uważam, że teraz jest o wiele gorzej. Moim zdaniem lwia część posiadanych pieniędzy przeznaczana na działalność statutową, w tym wynagrodzenia, a całkowicie ociemniali pozostawieni są sami sobie, zdani na łaskę i niełaskę otoczenia.

Kiedy ja byłem działaczem PZN organizowaliśmy cykliczne spotkania niewidomych. Niestety, niektórzy moi widzący koledzy zamiast nam pomóc wytworzyli atmosferę nieufności

i niechęci, co skutecznie storpedowało całe przedsięwzięcie.

Wtedy było w Jeleniej Górze i okolicach szesnaście osób takich jak ja. Ile jest dzisiaj? Nikt nie zna dokładnej liczby. Sądzę jednak, że nie ma co wracać do przeszłości, lepiej zacząć wszystko od nowa. Spróbujmy się poznać za pośrednictwem naszego miesięcznika „Tu i Teraz”, który ukazuje się przecież także w wersji „mówionej”. Napiszcie do redakcji coś o sobie. Może uda się zorganizować spotkanie? Na pewno mamy sobie bardzo dużo do przekazania, wiele możemy się od siebie wzajemnie nauczyć.

Stanisław Stryjewski

DIALOG Z DIALOGIEM

Pod koniec ubiegłego roku zmieniłem miejsce zamieszkania. Poprosiłem więc Telefonię Dialog o przeniesienie telefonu. Na stare lokum nie miałem jeszcze kupca, dlatego zgodziłem się, aby rachunki przychodziły na dotychczasowy adres. W czerwcu mieszkanie sprzedałem. Osobiście udałem się więc do Biura Obsługi Klienta Dialogu przy ulicy Sudeckiej w Jeleniej Górze, gdzie na piśmie złożyłem informację o zmianie miejsca zameldowania. Na kopii uzyskałem odpowiednią pieczętkę i podpis. Sądziłem, iż wszystkie formalności

mam za sobą, ale okazało się, że tak mi się tylko wydawało.

Pod koniec czerwca Dialog wysłał rachunek na dawny adres. Nowy właściciel mieszkania mi go dostarczył. Kiedy jednak sytuacja powtórzyła się w lipcu i w sierpniu doszedł do wniosku, że nie ma takiego obowiązku i listy zaczął przekazywać do zwrotu.

Ja tymczasem odbierałem telefony z Dialogu. Nagrany na taśmie sympatyczny, męski głos informował mnie, iż postępuję bardzo brzydko, gdyż nie płacę rachunków i może to się dla mnie źle skończyć. Nie chcąc uchodzić za zwykłego łobuza ponownie udałem się na ul. Sudecką. Pani z Biura Obsługi Klienta obejrzała kopię złożonego w czerwcu pisma. Wyraziła zdziwienie zaistniałą sytuacją. Sprawdziła ile zalegam, coś tam zaznaczyła w komputerze i osobiście wypełniła druki przelewu.

Pieniądze wpłaciłem, ale mój dialog z Dialogiem wcale się na tym nie skończył. Za jakieś dwa, trzy dni listonosz przyniósł mi „list z pogrózkami” zakończony informacją, że gdybym jednak zdecydował się uregulować zaległości, to rachunki mam przefaksować. Fax nie jest urządzeniem znajdującym się w każdym polskim domu. Doszedłem więc do wniosku, że skoro zawinił Dialog to nie widzę powodu, aby narażać się na dodatkowe koszty. Wkrótce telefon zamilkł, oczywiście pod wieczór, kiedy biuro na Sudeckiej jest

już nieczynne. Pozostało mi skorzystanie z Telecentrum. Musiałem użyć telefonu komórkowego, bo innej możliwości nie miałem.

Przez kilka minut słuchałem muzyki i informacji o tym dla- czego Dialog jest najlepszy. Było też ostrzeżenie, że rozmowa jest nagrywana. Wreszcie moja skarga została wysłuchana. Mój rozmówca zadał mi pytanie gdzie dokonałem przelewu pieniędzy. Gdy dowiedział się, iż skorzystałem z usług Poczty Polskiej, wyczułem, iż stał się bardziej rozluźniony.

– Opowiem panu jak działa Poczta Polska... – zaczął teoretycznie dłuższą wypowiedź, ale nie miałem zamiaru jej słuchać i szybko zareagowałem:

– Nie obchodzi mnie to! Wiem natomiast, że Dialog nie przysyłał mi rachunków. Jak więc miałem je zapłacić, skoro nawet nie wiedziałem jaka jest na nich kwota?

– Niech się pan nie denerwuje! Poczta Polska...

– Nie chce wiedzieć nic o Poczcie. Chcę wiedzieć kiedy włączycie mi telefon!

– Niech mnie pan posłucha! Poczta Polska...

Rozłączyłem się. Rozmowa ta kosztowała mnie ponad 20 złotych. Mój telefon milczał przez trzy dni.

Ludziłem się, że skoro rozmowa była nagrywana, to ktoś odpowiedzialny jej wysłucha i doczekam się przeprosin. Doczekałem się jedynie kolejnego rachunku. Jedna z pozycji faktu-

ry brzmiała: „Włączenie po wyłączeniu jednostronnym – 20 zł + Vat”.

Trudno wymyśleć do tego wszystkiego komentarz bez używania słów „uważanych powszechnie za obraźliwe”. Powstrzymam się więc od niego. Klienci Dialogu niech sami wyciągną wnioski. Ja już do nich nie należę!

Zygmunt C.

DO MUZEUM W KWIETNIU

Otrzymałam bardzo miły list od dyrektora Muzeum Powstania Warszawskiego pana Jana Ołdakowskiego. Nie mogłam uczestniczyć w tegorocznych

obchodach rocznicy wybuchu Powstania. Pan dyrektor napisał, iż przygotowane z tej okazji pamiątki otrzymam za pośrednictwem poczty.

W liście są także informacje, które mogą przydać się innym, dlatego je przekazuję. Muzeum Powstania Warszawskiego mieści się przy ul. Grzybowskiej 79 (tel. 022 626 95 06, www.1944.pl), czynne jest od środy do poniedziałku w godzinach od 10.00 do 18.00, w czwartki do 20.00. Jest bardzo chętnie odwiedzane. W sierpniu, przykładowo, gościło ponad siedemdziesiąt tysięcy osób. Dlatego obecnie grupy zorganizowane mogą rezerwować zwiedzanie dopiero na kwiecień 2007 roku.

**Helena
Krawczyk-Demczuk**

Kto może pomóc?

Pani Barbara znalazła się w bardzo trudnej sytuacji. Dotychczas utrzymała siebie i syna z pracy na umowę – zlecenie, świadczenia rodzinne i zaliczki alimentacyjnej. W sumie była to kwota około siedmiuset złotych. Umowa jednak skończyła się z końcem października, a stan zdrowia znacznie pogorszył. Pani Barbara musi zażywać drogie leki, na które należy wydać około 470 zł na miesiąc. Do tego jeszcze dochodzą koszty dojazdów do lekarzy specjalistów.

Za naszym pośrednictwem zwraca się do instytucji i życzliwych ludzi o wsparcie finansowe. Bez niego nie jest w stanie kontynuować leczenia, ani też zaspokoić najniezbędniejszych potrzeb życiowych syna.

Osoby zainteresowane udzieleniem pomocy mogą zadzwonić pod numer telefonu 075 71 38 002.

Można też skontaktować się z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych.

Medale gimnastyków z Wojcieszowa

Na przełomie września i października w Rzymie odbyły się, zorganizowane po raz pierwszy, Europejskie Młodzieżowe Igrzyska Olimpiad Specjalnych. Wzięło w nich udział 57 ekip narodowych, w skład których wchodziło 1347 zawodników w wieku od 12 do 21 lat i 370 trenerów. W organizacji imprezy pomagało 2000 wolontariuszy.

Polska reprezentacja, licząca 44 sportowców i 12 trenerów, była trzecia pod względem liczebności – po włoskiej i rosyjskiej. Nasi młodzi zawodnicy startowali w: bowlingu, koszykówce, lekkiej atletyce, piłce nożnej, pływaniu i gimnastyce. W ich gronie znaleźli się dwaj gimnastycy z Wojcieszowa – **ŁUKASZ KOWALSKI** i **ŁUKASZ NAGIET** z sekcji „Promyk” działającej przy Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym.

Cała ekipa, dzień przed wyjazdem do Włoch, spotkała się w hotelu Stegny w Warszawie. W stolicy cały wolny czas poświęciliśmy na dopasowywanie sprzętu sportowego i dopracowywanie szczegółów podróży. Dla większości był to pierwszy lot w życiu i można było wyczuć spore napięcie. Na lotnisku rozmowom towarzyszył lekki strach. Jednak wszystko minęło z chwilą odezwania się samolotu od ziemi. Do Rzymu lecieliśmy prawie dwie godziny. Czas na pokładzie szybko mijał dzięki wspaniałym widokom za oknem.

Na lotnisku zostaliśmy powitani przez wolontariuszkę Monikę, która od 14 lat mieszka we

Włoszech. Wraz z nią udaliśmy się autokarami do miejscowości Fiuggi, położonej 78 km od Rzymu. Tam spędziliśmy w rodzinnej atmosferze dwa dni w pięknym hotelu Sud America. Władze miasteczka zorganizowały nam wycieczki po okolicy i dyskotekę w stylowym klubie.

*

Przyszła jednak pora zmierzenia się z innymi w sportowej walce. 30 września przenieśliśmy się do hotelu Montemario w Rzymie. Tego samego dnia o godzinie 20.00 odbyła się ceremonia otwarcia igrzysk na Stadio dei Mari, który położony jest obok pięknego stadionu, gdzie swoje mecze rozgrywają piłkarze Romy i Lazio. Uroczystość transmitowała na żywo telewizja RAI Sport.

1 października wszyscy nasi reprezentanci rozpoczęli zmagania o medale. Zawodnicy z Wojcieszowa startowali w gimnastyce sportowej, w której od lat odnoszą duże sukcesy na terenie kraju, sławiąc nasz region i szkołę. Eliminacje jednak nie wypadły imponująco. Nasi chłopcy byli poddenerwowani i zagubieni. Z pewnością przy-

czynili się do tego pełne trybuny hali i żywiołowy doping, z którym spotkali się pierwszy raz na taką skalę. Choć taka atmosfera początkowo im przeszkadzała, to jednak umiejętności kibicowania można Włochom tylko pozazdrościć. Obyśmy z podobnym spotykali się na krajowych imprezach! Na szczęście w finałach obaj Łukasze nie przestraszyli się ani rywali, ani licznie zebranej publiczności. Wykonali układy gimnastyczne na bardzo wysokim poziomie i znacznie poprawili wcześniejsze rezultaty.

Miło było patrzeć na nich, kiedy rywalizowali z innymi, walcząc z każdym jak równy z równym. Przy wszystkich próbach widać było u nich maksymalną koncentrację, aby nie popełnić prostych błędów. Stawka była bardzo wyrównana, a o kolorze medalu decydowały niekiedy setne ułamki punktu.

*

Ceremonia dekoracji zwycięzców odbyła się dzień po finałach. Jakież towarzyszyło nam napięcie, kiedy usiedliśmy przed pięknie przygotowanym podium! Szarpały nami wątpliwości, bo do końca nie podano wyników i trzymano nas w pełnej niewiedzy. Nie był to zabieg celowy, lecz efekt awarii programu komputerowego podsumowującego rezultaty. Niepotrzebnie się baliśmy, bo raz za razem proszono naszych zawodników na podium.

W najsilniejszej grupie Łukasz Nagiet, zdobywając 2 złote i 4 srebrne medale oraz drugie miejsce w wieloboju, został młodzieżowym wicemistrzem Europy. Łukasz Kowalski z dwoma złotymi, jednym srebrnym i dwoma brązowymi medalami pokonał wszystkich zawodników w średniej grupie sprawnościowej. Zdobył w wieloboju złoty medal i uzyskał tytuł młodzieżowego mistrza Europy drugiej grupy.

Jestem dumny z chłopców, bowiem wiem ile pracy kosztowało ich przygotowanie się do tych zawodów, ile potu zostało na sali gimnastycznej, ile wolnego czasu przeznaczili na ćwiczenia, kiedy ich koledzy grali w piłkę lub jeździli na rowerach.

W rzymskich zawodach Polskę reprezentowało trzech gimnastyków i dwie gimnastyczki. Zdobyli razem 26 medali. Jak łatwo obliczyć połowa tego dorobku należy do Łukasza Nagiety i Łukasza Kowalskiego ze Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w małym, liczącym niewiele ponad 4 tysiące mieszkańców Wojcieszowie.

Uroczyste zakończenie igrzysk odbyło się 5 października



Pamiątkowe zdjęcie wykonane po ceremonii dekoracji zwycięzców: od lewej Łukasz Kowalski, autor artykułu i Łukasz Nagiet.

o godzinie 20.00 na Stadio Centrale del Tennis w Rzymie. Następnego dnia już bez żadnych obaw udaliśmy się na lotnisko. Przed odprawą zadowoleni trenerzy żartowali, że mogą być problemy, bowiem limit wagi bagaży został znacznie przekroczony ze względu na znajdujące się w nich medale.

*

Nasz pobyt we Włoszech to nie tylko wrażenia sportowe i radość z odniesionego sukcesu. Lecieliśmy na jednym pokładzie z Sylwią Gruchałą. W Rzymie

odwiedziła nas Pani Prezydentowa Kwaśniewska, a także Pani Niemczycka. Byli przedstawiciele gabinetu obecnego prezydenta. Igrzyskom patronował znany piłkarz Kaka, który obecnie gra w Milanie. Odwiedził także halę gdzie startowali gimnastycy. Ze wszystkimi mamy wspólne zdjęcia, które stanowiąc będą cenną pamiątkę.

Jacek Engler
*trener i opiekun zawodników,
nauczyciel SOSW
w Wojcieszowie*

Termin konkursu przedłużony

W numerze wrześniowym ogłosiliśmy **KONKURS NA NAZWĘ SIEDZIBY KARKONOSKIEGO SEJMIKU OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH** przy ul. Grabowskiego 7 w Jeleniej Górze. Wszyscy przyznają, że jest bardzo ładny architektonicznie obiekt, zasługuje więc na to, aby miał nie tylko adres. Pod koniec lat czterdziestych ubiegłego wieku mieściła się w nim Liga Morska.

Do końca października otrzymaliśmy około trzydziestu propozycji, jednak wiele osób zwróciło się do nas z prośbą o przedłużenie terminu konkursu. Spełniamy ją i **na nazwy będziemy czekać do końca roku.**

Wyniki ogłosimy w numerze lutowym „Tu i Teraz”. Zwycięzca konkursu weźmie bezpłatnie udział w jednej z wycieczek organizowanych przez Klub Miłośników Ciekawego Życia.

Narciarstwo to nie tylko nogi

JAROSŁAW ROLA w 1997 roku uległ bardzo ciężkiemu wypadkowi. Wraz z kolegą został poparzony prądem z zerwanej linii wysokiego napięcia. Stracił obie nogi, a ręce także nie są w pełni sprawne. O tym jednak, o wypadku i jego konsekwencjach nie chce rozmawiać. Dla niego ważniejsze jest dziś i jutro, to co robi i co jeszcze może zrobić. A osiągnął już bardzo wiele i nie zamierza na tym poprzestać.

– Dziewięć lat temu zawalił się pański świat. Młody, 17-letni chłopak, uczeń liceum, na progu życia został człowiekiem niezwykle ciężko poszkodowanym przez los...

– To prawda, wywróciło się wówczas wszystko. Przez pierwsze pół roku po wypadku trwało podstawowe leczenie, a następnie przyszedł niemal dwuletni okres rehabilitacji. Potem jako 19-letni chłopak musiałem dokonać niezwykle trudnego życiowego wyboru. Wówczas jeszcze

nie wiedziałem jakie możliwości mają osoby niepełnosprawne, nie wiedziałem, że uprawiają sport. Sądziłem, że muszę się rozstać ze wszystkim co robiłem dotychczas. Brakowało mi sensownego pomysłu na życie. To był bardzo trudny okres.

Zacząłem szukać informacji. Dowiedziałem się, że na świecie sport niepełnosprawnych jest świetnie rozwinięty, że ma nawet olimpijski wymiar. Dowiedziałem się także, że i w Polsce niepełnosprawni są zorgani-

zowani w klubach sportowych, a ich dokonania są bardzo znaczące. Na początku oczywiście nie myślałem o profesjonalnym zajmowaniu się sportem. Chciałem tylko w jakiś sposób kontynuować to co robiłem przed wypadkiem – głównie jazdę na rowerze i nartach. Pomogło mi obejrzenie telewizyjnych relacji z imprez sportowych dla niepełnosprawnych. Zobaczyłem jak wiele można dokonać pomimo ogromnych przecież ograniczeń. W jednym programów podano adres Sportowego Stowarzyszenia Inwalidów Start w Poznaniu. Tam się zgłosiłem.

– Pomogli?

– Nawet bardzo. To znakomity zespół ludzi, bardzo kompetentnych i ambitnych, zdolnych do udzielenia pomocy każdemu, a także wskazania sposobów na życie. Pokazują możliwości, a zainteresowany musi dokonać wyboru.

I tak zaczęła się moja przygoda ze sportem, a szczególnie z narciarstwem alpejskim. Oczywiście na początku jeździłem rekreacyjnie, a pierwsze wyprawy w Alpy to były wyjazdy ze Startem. Po pewnym czasie okazało się, że bardzo mnie to interesuje. Pojawiły się też pierwsze wyniki, a to umożliwiło awans do kadry. Narty stały się moją koronną dyscypliną i jakimś sposobem na życie.





– **Wielu ludziom trudno jest pojąć jak osoba bez nóg może uprawiać narciarstwo alpejskie na najwyższym poziomie...**

– Często się z tym spotykam. Ale narciarstwo to nie tylko nogi. Ten sport wymaga siły, odwagi, znakomitego refleksu, poczucia równowagi, a także dobrej ogólnej sprawności. Dlatego musiałem się zająć innymi, uzupełniającymi sportami, np. jazdą na rowerze czy nartach wodnych. Oczywiście korzystam ze sprzętu specjalistycznego, przystosowanego do moich potrzeb i możliwości.

– **Podobno sam pan go konstruuje?**

– Zrobiłem specjalny sportowy wózek, rower górski, jedyny taki na świecie. Na nim byłem między innymi na Śnieżce. Jest to konstrukcja mająca pełną amortyzację i pełną skalę przełożeń. To daje potężne możliwości poruszania się w terenie. Podobny widziałem w USA, ale o znacznie gorszych parametrach.

Oczywiście można kupić specjalistyczny sprzęt. Ale jeśli ma on być z najwyższej półki, koszty są ogromne. Wolałem, korzystając ze swojej wiedzy, sam go zbudować, tak aby spełniał moje

wszystkie wymagania. Teraz jeszcze narty, tak zwane monoski, mam austriackie, fabryczne. Są dobre, ale następne będę już budował sam. Zamierzam wprowadzić pewne zmiany w konstrukcji, co umożliwi mi „urwanie” kolejnych setnych części sekundy na stoku.

– **Będzie pan producentem takiego sprzętu?**

– Na razie w dużej skali chyba nie. Po prostu nie mam czasu. Niemal pół roku spędzam w Alpach, studiuję na Akademii Wychowania Fizycznego. Chcę ją ukończyć ze specjalizacją narciarstwo alpejskie. To będzie mi bardzo potrzebne, bo właśnie z żoną przygotowujemy się do otwarcia szkoły narciarskiej. Sporo czasu poświęcamy też budowie domu w Karpaczu.



Aktywną Szkołę Narciarstwa zamierzamy prowadzić właśnie w tym mieście. Pierwsze zajęcia odbędą się jednak na stoku Aesculapa na Łysej Górze w Dziwiszowie, od 1 do 6 lutego. Ten stok wspaniale spełnia warunki dla początkowego nauczania osób niepełnosprawnych. Jest szeroki, łagodny i świetnie utrzymany. Na razie w Karpaczu podobnego nie znaleźliśmy. Wielkie znaczenie ma też przychylność władz Aesculapa i osobiste zaangażowanie jego szefowej pani Teresy Raźniewskiej.

Chcę jako członek SSI Start rozpropagować narciarstwo alpejskie, doprowadzić do tego, by każdy niepełnosprawny miał dostęp do tego sportu. Taki właśnie jest zamysł szkoły. Świadomość osób niepełnosprawnych rośnie szybko i na pewno będą oni coraz częściej uprawiać sport, a on umacnia ludzi, pozwala im na dowartościowanie siebie. Mam nadzieję, że kiedyś okolice Karpacza będą wielkim sportowym centrum osób niepełnosprawnych.

Cieszę się, że jakby naprzeciw moim planom wyszła deklaracja nowego prezydenta Jeleniej Góry Marka Obrębalskiego. Zapowiedział on zwiększenie wydatków miasta na uprawianie sportu przez ludzi dotkniętych inwalidztwem.

– Lista pana osiągnięć sportowych jest dość długa...

– Nieskromnie powiem, że rzeczywiście mam się czym pochwalić. W latach 2004-2006 zdobywałem mistrzostwo Polski w slalomie specjalnym i w gigancie. Teraz jestem w alpejskim Pucharze Europy w pierwszej dziesiątce i w pierwszej piętnastce Pucharu Świata. Największym jednak moim sukcesem jest udział w ostatniej Zimowej Paraolimpiadzie, gdzie w slalomie zająłem 10. miejsce wśród ponad siedemdziesięciu zawodników. Mam nadzieję, że jest to tylko zapowiedź kolejnych, może większych sukcesów.

8 grudnia zaczynam zawody Pucharu Europy. Ale tak naprawdę to moim celem jest dobry wynik na przyszłorocznych mistrzostwach świata i Paraolimpiadzie w Vancouver. Przyznam, że te imprezy zaczynają mi się śnić.

– Kiedyś jednak sport się kończy, a żyć trzeba dalej...

– Dlatego już teraz zajmuję się budową sprzętu nie tylko dla siebie, ale także dla innych. Mam warsztat, w którym wspólnie z zainteresowanym budujemy sprzęt przygotowany specjalnie dla niego. Działam jak krawiec szyjący „garnitur na miarę”. Tylko w ten sposób można zaspokoić specjalistyczne potrzeby niepełnosprawnych. Jednym



Z uczestnikami Zimowej Paraolimpiady, w tym z Jarosławem Rolą, spotkał się prezydent Lech Kaczyński

z moich życiowych celów jest wspomniana szkoła. Jak to będzie wyglądało w przyszłości, zobaczymy. Na razie działamy „po kosztach”, ale kiedyś może przecież być inaczej.

– Był pan rowerem nawet na Śnieżce.

– Byłem, ale to był wjazd rekreacyjny, spacerowy. Do-

wiedziała się o tym telewizja i po tygodniu musiałem pojechać raz jeszcze, już „dla telewizji”. Ale tak naprawdę gdy jest czas po prostu z żoną jeździmy na rowerowe spacer, tak jak tysiące innych ludzi. W naszym domu to normalność.

– Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Marek Chromicz

Strona internetowa Jarka Roli – www.sport-on.con

Na niej są między innymi prezentowane dyscypliny sportowe, które mogą uprawiać niepełnosprawni. Tam znaleźć można szczegółowe informacje o narciarskim obozie na Łysej Górze.

Pan Jarosław zgłosił gotowość spotkania się w siedzibie Sejmiku z osobami zainteresowanymi uprawianiem sportu. Czekamy na listy. Jeśli nasi Czytelnicy zgłoszą taką chęć, do spotkania szybko doprowadzimy.

Większość osób powyżej pięćdziesiątki komputer uważa za wynalazek przeznaczony dla ich dzieci i wnuków. Traktują go z szacunkiem i nie dotykają, aby niczego nie zepsuć. To jednak nieprawda. Komputer to przyjazne urządzenie dla przedstawicieli wszystkich pokoleń. Aby się o tym przekonać wystarczy przyjść na

KURS KOMPUTEROWY DLA OSÓB STARSZYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Zobaczysz, że komputer to: rozrywka, narzędzie pracy, źródło informacji, możliwość szybkiego i taniego porozumiewania się z dziećmi i wnukami mieszkającymi w innych miejscowościach.

Zapisy przyjmuje Biuro Sejmiku

Chciałbym dać ludziom coś od siebie...

Pokochał taboret perkusisty

Damian Stankiewicz pokazał co potrafi w czasie ostatniego Jarmarku Kulturalnego, gdy na scenie cieplickiego Teatru Zdrojowego został sam ze swoją perkusją. Publiczność była wręcz oczarowana, a jego występ nagrodzono burzą oklasków.



Jest osobą niepełnosprawną z dysfunkcją wzroku. Od najmłodszych lat był krótkowidzem. Na dodatek jako ośmioletni chłopak w czasie zabawy w rzucanie lotkami stracił jedno oko. Jego możliwości są więc znacznie ograniczone. Damian jednak o tym nie chce mówić uznając, że to już przeszłość, a liczy się teraźniejszość i przyszłość. Tylko przez jeden rok w szkole podstawowej miał zorganizowany tok indywidualnego nauczania. Jest w pełni samodzielny, a w każdym bądź razie stara się takim być. Za rok czeka go matura w jeleniogórskim „Żeremie” i w tym samym czasie skończy szkołę muzyczną. Nie ukrywa, że nie zawsze bezkonfliktowo godzi obowiązki bycia uczniem dwóch szkół równocześnie. Często brakuje mu czasu choć na chwilę przerwy, na narty, jazdę na rowerze.

Ojciec Damiana jest muzykiem, co zapewne miało wpływ na jego artystyczne wybory. Ma już bardzo skonkretyzowane plany. Chce studiować w Dreźnie lub w Katowicach. Oba miasta leżą w porównywalnej odległości od Jeleniej Góry i w obu tamtejszych uczelniach muzycznych są wydziały jazzu i muzyki rozrywkowej. Na egzaminie wstępnym będzie zdawał egzamin z perkusji, a przyjmowany jest tylko

jeden student z danego instrumentu. Musi więc być po prostu najlepszy.

Przez pierwszych sześć lat szkoły muzycznej uczył się w klasie fortepianu. To wprowadziło go w świat muzyki. Wibracje wielkich emocji poczuł jednak dopiero na taborecie perkusisty. W szkole muzycznej II stopnia poświęcił się „bębnom”. Oczywiście nie rezygnuje z gry na fortepianie. To zrozumiałe, bo przecież i na nim grali i grają najwięksi mistrzowie jazzu. A Damian chyba o takiej właśnie karierze marzy.

Ćwiczy w szkole, ale „na bębnach” musi grać także w domu. Na szczęście jego sąsiedzi są bardzo tolerancyjni. Przez pięć lat miał swój zespół. Ostatnio jednak z powodu braku czasu na ćwiczenia i wyjazdu gitarzysty do USA grupa zawiesiła działalność. Damian nie ukrywa, że chciałby doprowadzić do powstania nowego zespołu.

– Strasznie dużo chcę opowiedzieć – mówi – przekazać myśli, uczucia, emocje. Kocham improwizację. Mam głowę pełną pomysłów. To małe kompozycje. Nie zawsze przenoszę je na papier, ale świetnie pamiętam i czuję. Niektóre na pewno kiedyś zapiszę.

Damian krytycznie wypowiada się o wielu współczesnych

trendach. Martwi go nie tylko zanikająca popularności muzyki klasycznej, ale i marna jakość rozrywkowej.

– To w wielu wypadkach są już tylko proste schematy, które mogą grać nawet ludzie nie mający pojęcia o muzyce – uważa. – Ale to często wystarcza do zdobycia sławy i pieniędzy. Na krótko, co prawda, ale jednak. Tak chyba musi być, skoro w szkołach nie ma praktycznie żadnego kształcenia muzycznego.

Solo Damiana w cieplickim Teatrze Zdrojowym to była demonstracja tylko części możliwości instrumentów perkusyjnych. Ich rodzina jest dość spora – sztabkowe, melodyczne, przykładowo marimba, wibrafon, ksylofon. W szkole gra się na nich klasykę, między innymi Bacha.

Damian nie planuje szczegółów muzycznej kariery, bo wierzy, że życiem, a szczególnie życiem artysty, w dużej mierze rządzi przypadek. Trudno przewidzieć z kim i kiedy wspólnie coś zagra, czy to spotkanie „zaiskrzy” i jak się to skończy.

– Na razie jednak najważniejsza jest matura – mówi. – A potem zobaczymy. Chciałbym spełniać swoje marzenia, być zauważonym, dać ludziom coś od siebie.

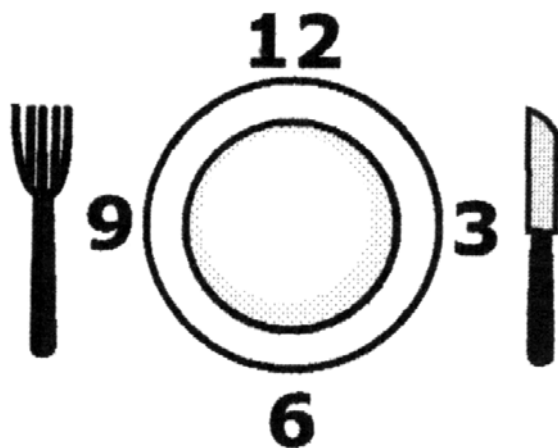
mar

Nie narzucajmy się z pomocą!

Gdy spotkasz osobę niewidomą

Niewidomi poruszają się samodzielnie, pracują zawodowo, załatwiają sprawy w urzędach, robią zakupy, korzystają ze środków lokomocji, propozycji placówek kulturalnych i rekreacyjno - sportowych. Wielu z nich z łatwością wykonuje różne czynności i nie lubi, żeby im pomagać, kiedy nie odczuwają takiej potrzeby. Pomóż więc niewidomemu tylko wtedy gdy cię o to poprosi, albo kiedy zauważysz, że czuje się niepewnie lub jest dezorientowany. Jeżeli zobaczysz człowieka z białą laską nie przechodź obojętnie! Przyjrzyj mu się! Sytuacja, w jakiej się z nim spotkasz i jego zachowanie, podesuną ci rodzaj i formę pomocy.

- **JEŻELI NIE WIESZ JAK NALEŻY POSTĄPIĆ** przede wszystkim staraj się zachować w sposób naturalny, unikaj nadmiernego współczucia i nie próbuj pomagać więcej niż trzeba.
- **ROZMAWIAJĄC Z OSOBĄ NIEWIDOMĄ** pamiętaj, że jest takim samym człowiekiem jak ty, interesuje się tym samym co inni ludzie. Nie musisz unikać tematu utraty wzroku, ale nie należy rozmawiać tylko o tym. Słowa „widzieć” używaj równie często jak w rozmowie z osobą widzącą. Będzie to zupełnie naturalne. Kieruj wypowiedzi wprost do niewidomego. Nie traktuj towarzyszącej mu osoby jak „tłumacza”. To, że ktoś nie widzi nie oznacza, że nie rozumie tego co mówisz.
- **GDY SŁUCHASZ NIEWIDOMEGO** potwierdzaj to w sposób werbalny, wtrącając przykładowo słowa: „tak”, „rozumiem”.
- **WITAJĄC SIĘ Z OSOBĄ NIEWIDOMĄ** możesz delikatnie dotknąć jej dłoni wypowiadając jednocześnie słowa powitania.
- **INFORMUJ DELIKATNIE NIEWIDOMEGO CO SIĘ DZIEJE.** Wchodząc z nim do pokoju lub biura powiedz mu kto się w nim znajduje.
- **JEŻELI ZNAJDUJESZ SIĘ W TOWARZYSTWIE NIEWIDOMEGO NIE ZOSTAWIAJ NA WPÓŁ OTWARTYCH DRZWI.** Muszą być zamknięte lub całkowicie otwarte. Gdy zmienisz ustawienie mebli, nie odstawisz na miejsce krzesła lub otworzysz okno, zawsze o tym poinformuj. Nigdy nie zostawiaj żadnych przedmiotów na podłodze, a zwłaszcza szklanych.
- **ZASYGNALIZUJ SWOJE PRZYBYCIE.** Przedstaw się, gdy wchodzisz do pokoju, w którym znajduje się osoba niewidoma. Uprzedź ją także o swoim odejściu.
- **PROponując ZAJĘCIE MIEJSCA** nie staraj się posadzić niewidomego na krześle. Wystarczy jeśli położysz jego rękę na oparciu.
- **W CZASIE POSIŁKU** uprzedź osobę niewidomą, gdy stawiasz przed nią talerz z zupą lub napełnioną szklankę. W przeciwnym przypadku jej przypadkowy ruch może spowodować „katastrofę”. Jeśli wyrazi takie życzenie poinformuj jak rozłożone jest nakrycie lub



jak ułożone są potrawy na talerzu. Najlepiej jest posługiwać się tarczą zegara. Mówimy wtedy, że przykładowo ziemniaki znajdują się na godzinie 3, surówka na 6, a kotlet na 9. Możemy się zapytać czy pokroić mięso lub wsypać cukier do kawy. Nigdy jednak nie należy robić tego bez zgody niewidomego.

- **GDY MIJASZ IDĄCĄ OSOBĘ NIEWIDOMĄ** ustąp jej przejścia. Ona ciebie nie widzi! Nie zachowuj się jednak tak „jakby ciebie nie było”. Odgłosy, jakie powodujesz, pomagają jej w orientacji.
- **PRZY UDZIELANIU WSKAZÓWEK** pamiętaj, że jeśli ktoś nie widzi, to informacja typu: „trzeba pójść tam, gdzie stoi biały dom”, nic mu nie da. Należy powiedzieć: „trzeba pójść 50 metrów prosto, a potem skręcić w prawo”.
- **POMAGAJĄC NIEWIDOMEMU W PRZEMIESZCZANIU SIĘ** pozwól mu ująć się pod rękę. Wyczuwa wtedy dobrze twoje ruchy i łatwiej przewiduje przeszkodę niż w przypadku, gdy ty trzymasz go pod ramię. Staraj się go nieznacznie wyprzedzać, zwalniając nieco podczas wchodzenia lub schodzenia z krawężnika, czy korzystania ze schodów. Po udzieleniu pomocy nie oddalaj się w milczeniu. Zasygnalizuj, że chcesz odejść.
- **ZWRACAJ UWAGĘ NA PROBLEMY Z LOKALIZACJĄ.** Gdy zauważysz osobę niewidomą próbującą przejść przez jezdnię, popatrz czy obróci prawidłowy kierunek i nie zbacza z bezpiecznej drogi. Ostrzeż ją przed ewentualnymi przeszkodami. Jeżeli będzie to konieczne, ujmij rękę lub łaskę niewidomego i wskaż nią kierunek. Postępuj podobnie w innych miejscach, gdzie poruszanie się osoby niewidomej może być utrudnione, przykładowo w parku, na placu zabaw. Zwróć uwagę na niewidomych, którzy nie wiedząc o tym znaleźli się na ścieżce rowerowej.
- **NA PRZYSTANKU** zapytaj się niewidomego o numer linii autobusu, na który czeka. Poinformuj go kiedy podjedzie jego pojazd.



- **ZAREAGUJ, GDY NIEWIDOMY PODCHODZI DO KRAWĘŻNIKA PRZYSTANKU.** Przystanki i perony nie zawsze mają wypukłe oznaczenia na obrzeżach. Oznakowanie żółtym, kontrastującym z podłożem pasem, ważne jest dla słabowidzących, ale dla całkowicie niewidomego to informacja niedostępna.
- **GDY POMAGASZ PRZY WCHODZENIU DO POJAZDU** podaj ramię niewidomemu i wejdź pierwszy. Możesz też podprowadzić go do drzwi i położyć jego rękę na poręczy przy wejściu.
- **USTĄP MIEJSCA!** W środkach lokomocji osoba niewidoma jest bezpieczna jeśli siedzi. Gdy nie ma wolnego miejsca lub podziękuje za nie, naprowadź jej rękę na uchwyt.
- **PRZY WYCHODZENIU ZE ŚRODKA KOMUNIKACJI** zaoferuj swoje ramię i wysiadaj pierwszy. Masz wtedy możliwość uchronienia niewidomego przed bolesnym zderzeniem z ewentualną przeszkodą – koszem na śmieci, słupem, pryzmą śniegu.
- **GDY NIEWIDOMY KORZYSTA Z PSA PRZEWODNIKA** nie odwracaj uwagi pracującego psa od wykonywanych czynności. Pełni on bardzo odpowiedzialną funkcję.
- **WIDZĄC NIEWIDOMEGO W URZĘDZIE** zapytaj go co chce załatwić i staraj się w tym pomóc. Gdy oczekujesz razem z nim, przykładowo w poczekalni, wskaż mu wolne miejsce siedzące i poinformuj kiedy zbliża się jego kolejka.

- **GDY POTRZEBNY JEST PODPIS OSOBY NIEWIDOMEJ** wskaż miejsce podpisu, prowadząc jej rękę na określony punkt na dokumencie.
- **JEŚLI DOSTRZEŻESZ NIEPEWNOŚĆ U SPOTKANEGO W SKLEPIE NIEWIDOMEGO**, podejdź i życzliwie zapytaj co chciałby kupić. W zależności od prośby podprowadź go do właściwego stoiska lub kasy. Może mu być także potrzebna pomoc w odczytaniu informacji podanych na etykietach produktów. Nie denerwuj się, jeśli niewidomy długo rozmawia z ekspedientką, a ty czekasz w kolejce.
- **ILE TO KOSZTUJE?** Gdy ktoś zada ci takie pytanie, nie odpowiadaj: „przecież widać”. Może to być osoba mająca poważne problemy ze wzrokiem.



- **GDY WRĘCZASZ NIEWIDOMEMU PIENIĄDZE** podawaj każdy banknot lub monetę oddzielnie, określając jej wartość.

**Opracowano
na podstawie wydawnictwa
Polskiego Związku Niewidomych**



**OŚRODEK KSZTAŁCENIA
USTAWICZNEGO DLA POTRZEB
RYNKU PRACY "AMICUS"**
ul. Piotra Skargi 19 • 58-500 Jelenia Góra
tel. 075 752-39-72 • 075 752-42-54
502-588-244 • 309-939-903 • 605-450-779

OFERTA: Realizujemy różnorodne formy kształcenia w zależności od potrzeb rynku pracy:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kursy językowe (zróżnicowany poziom); • Kursy zawodowe m.in.: <ul style="list-style-type: none"> - Zakładanie i prowadzenie działalności gospodarczej; - Przedstawiciel handlowy; - Podstawy księgowości; - Fundusze UE rodzaje i metody pozyskiwania; - Zawód kelner; - Kucharz małej gastronomii; - Zawód handlowiec sprzedawca; - Magazynier z uprawnieniami na wózki widłowe; - Operator wózków widłowych; - Florystyka (bukieciarstwo); | <ul style="list-style-type: none"> - Aranżacji terenów zielonych; - Minimum sanitarne; - Opiekunka do dzieci i osób starszych z nauką języka (niemieckiego, angielskiego); - Fotografii analogowej i cyfrowej oraz komputerowej obróbki zdjęć. • Kursy informatyczne: <ul style="list-style-type: none"> - podstawy obsługi komputera - Obsługa komputera dla zaawansowanych; - Podstaw tworzenia stron internetowych (HTML i style CSS); - Tworzenie interaktywnych serwisów internetowych (język PHP) |
|--|---|

Im starszy tym lepszy

W ramach podróży kulinarnej po pograniczu polsko-czesko-niemieckim zatrzymamy się dzisiaj na dłużej w naszym kraju. Zbliżają się bowiem święta, a trudno je sobie wyobrazić bez bigosu, który stanowi polską wizytówkę.

Wywodzi się z tradycji myśliwskich. Przed wiekami, podobnie zresztą jak dzisiaj, mężczyźni po zakończeniu łowów gromadzili się przy ognisku. Do zawieszonego nad nim kociołka wrzucali kawałki mięsa wszystkich upolowanych zwierząt, a także jadalne, leśne rośliny. Pierwszy więc bigos prawdopodobnie gotowano bez jego podstawowego składnika, czyli kapusty. Trafiła ona do garnka później. Miała uczynić potrawę bardziej... lekkostrawną. No cóż, nasi przodkowie nie mieli takiej wiedzy jak współcześni lekarze i dietetycy.

Jeden ze staropolskich przepisów zaleca przygotowanie bigosu w następujący sposób:

„Uszatковать kilka główek kapusty świeżej albo wziąć kwaśnej, wycisnąć z sosu, włożyć w rondel, zalać mocnym rosółem, włożyć kawałek świeżego, przerastającego mięsa wieprzowego i gotować razem. Gdy mięso miękkie wyjąć, pokrajać w kostkę, dodać tak samo pokrajanej pieczeni wołowej, wieprzowej lub ze zwierzyny, cokolwiek znajduje się w spiżarni. Ugotowaną kielbasę pokrajać na kawałki, zmieszać to wszystko z kapu-

stą. Pokrajać w kostkę słoninę i wysmażyć. Na tej słoninie zarumienić dwie cebule drobno pokrajane, zmieszać z kapustą, dodać soli, pieprzu, parę łyżek śliwkowych powideł i dusić aż się wysadzi. Wlać trochę czerwonego wina lub madery i dusić, aż się dobrze wygotuje.

Podaje się do śniadania lub na obiad przed zupą. Odgrzewany bigos jest jeszcze smaczniejszy, dlatego lepiej jest od razu większą ilość zrobić i zachować w glinianym garnku w spiżarni.”

Współcześni mistrzowie sztuki kulinarnej odrzucają zalecenie, aby dodać „cokolwiek znajduje się w spiżarni”. Ich zdaniem bigosu nie można robić z „resztek”, ale z najlepszej jakości mięsa i wędlin. Wszystko trzeba odrębnie podsmażyć i poddusić, oddzielnie też gotuje się kapustę słodką i kiszoną. Kiedy już wszystko znajdzie się w jednym garnku, jego zawartość należy przegotowywać jeszcze przez 48 godzin. Zimą, w przerwach między jednym a drugim zagotowaniem, naczynie powinno trafić na balkon lub za okno. Przemarznięcie nadaje bowiem potrawie niepowtarzalny smak.

W czasach realnego socjalizmu bigos mocno „podupał”. Sklepy świeciły pustkami, robiono go więc wyłącznie z „resztek” i to nie zawsze nadających się do tego celu, chociażby z podrobów. Czasy się zmieniły, ale nie odzyskał jeszcze dawnego blasku. Jednak wielu kucharzy zaczyna sięgać po dawne receptury, czyli wszystko jest na dobrej drodze.

*

Kapustę z „dodatkami” je się też w innych krajach. Do kwaszonej po niemiecku, przykładowo, dodać należy: fasolę, chudy boczek, cebulę i oczywiście przyprawy, w tym jałowiec, a do szwabskiej (też kiszonej): chudy boczek, wędzoną kielbasę, słoninę, ryż, a dominującą przyprawą jest mielona papryka. Prawdziwego bigosu można jednak spróbować tylko w Polsce!

Życzę smacznego!

Ksawery Rondel

**Ten numer
„Tu i Teraz”
jak i poprzednie
przeczytać można
również w internecie
na stronie
Karkonoskiego
Sejmiku
Osób
Niepełnosprawnych
www.kson.pl**

„We wiliją chłopców biją, a w święta dziewczęta...”

Odchodzące świąteczne zwyczaje

Prastare, polskie tradycje wigilijne powoli odchodzą w zapomnienie. Współczesny świat święta Bożego Narodzenia zamienił bowiem w wielką, komercyjną imprezę. Zapomina się więc o dawnych zwyczajach. A nasi dziadowie wierzyli głęboko, że od przebiegu wigilijnego dnia zależy jaki będzie nadchodzący rok. Wielu obrzędów nie sposób już przywrócić, ale z pewnością warto choć je przypomnieć.

Wierzono niegdyś, że panna, która w wigilię trze mak niebawem wyjdzie za mąż, a jeśli myśliwy w ten dzień upoluje zwierzynę, to cały rok będzie miał szczęście w lesie. Jeśli chłopu zdarzyło się 24 grudnia wstąpić do karczmy, jego żona martwiła się, że cały rok będzie miał słabość do okowity.

Był obyczaj nakazujący „podebranie” sąsiadowi sprzętu gospodarskiego – wideł, pługa, a nawet wozu. Jeśli się udało, nadchodzący rok miał być pełen dostatku i „łgnięcia” do rąk żartownisia wszelkiego dobra. Wszystko kończyło się zwykle symbolicznym okupem i wspólną wizytą w karczmie.

W dzień wigilijny, gdy pracy było wiele, a dzieciaki wołały się bawić niż w domu pomagać, przypominano im, niekiedy bardzo boleśnie, że „we wiliją chłopców biją, a w święta dziewczęta”.

Tego dnia w każdym domu, w szlacheckim dworze i w najmniejszej zagrodzie, od rana

najważniejsza była kuchnia.

Rządziły w niej kobiety. Wieczera musiała być gotowa w chwili, gdy pierwsza gwiazdka zaświeciła na niebie. Stół nakrywano uroczyście, na białym obrusie. Pod nim kładziono sporo siana, wcześniej obwiązując go powróżkami. Zwykle też w kątach ustawiano wielkie snopy zboża. Oczywiście do czasu rozpo-

częcia wieczerzy obowiązywał post, czasem tylko łagodzony śledziem, a bywało, że i napitkiem w wiejskiej karczmie.

Gdy na niebie zabłysła pierwsza gwiazdka w obejściach zamierał

wszelki ruch. Wieczerzę zaczynało od modlitwy, którą odmawiał gospodarz lub osoba najstarsza przy stole. W dworach często był to ksiądz. Podczas łamania się opłatkiem nie tylko składano sobie życzenia, ale też wspominało tych, którzy w mijającym roku odeszli. Obowiązywała magia liczb. Ilość osób zasiadających do stołu powinna być parzysta, bo inaczej któremuś z biesiadników groziła śmierć w nadchodzącym roku. Jedno miejsce przy stole zostawiano puste. Czekano na nieznanego wędrowca, na powrót kogoś bliskiego z Sybiru, na marnotrawnego syna, który zawieruszył się w wielkim świecie...

Potrawy przygotowywano w liczbie nieparzystej, jakby w opozycji do parzystej ilości jedzących. W magnackich zamkach podawano zwykle jedenaście dań, w szlacheckich dworach dziewięć, a w chłopskich zagrodach siedem. Kolację zaczynało się od zupy z nasion konopi zwanej siemieniuchą lub barszczu z grzybami. Była też kapusta z grochem, kluski z makiem i miodem, polewka z suszonych śliwek oraz rzepa. Zawsze też starano się, nawet w najskromniejszych zagrodach, by na stole stała strucla. Kolberg pisze, że był to „kołacz pszenny, podługowaty, na końcach palczasty, przez środek plecionką z ciasta obłożony i posypany czarnuszką”.

Ryby

podawano od najdawniejszych czasów. Były one bowiem pożywieniem postnym, wręcz ideal-



nym na wigilijnym stole. Mógł być to zarówno skromny śledź, jak i bardzo wystawne dania zdobiące pański stół. A. Żółkowski tak pisał w 1820 roku o wigilijnej „postnej” rybie:

*A zasiadłwszy do stołu
w godzinę zmierzchową
Jadł polewkę migdałową
Na drugie zaś danie
Szedł szczupak w szafranie
Dalej okoń, pączki tłusto
Węgorz i liny z kapustą
Karp sadzony z rodzynkami
Na koniec do chrzanu grzyby
I smażone ryby!*

Z Litwy dotarł do nas obyczaj podawania kutii. Sporządzano ją z pszenicy, maku i miodu, ale w biedniejszych domach także z pęczaku, ryżu, kaszy perłowej lub nawet klusek. Jadano dużo, a często nawet zbyt dużo. Ale i to miało uzasadnienie. Biesiadnicy byli przekonani, iż w ten sposób zabezpieczają się przed głodem w nadchodzącym roku.

Choinka

uznawana jest za starą, tradycyjną dekorację. Tak naprawdę w obecnej postaci w polskich domach pojawiła się dopiero pod koniec XIX wieku. Obyczaj jej ustawiania i dekorowania dotarł z Niemiec. Wcześniej podobne funkcje pełnił tak zwany sad lub podłazniczka. Była to jodełka zawieszona pod sufitem izby czubkiem w dół. Ozdabiano ją świecidełkami, a niekiedy także świeczkami. Ta tradycja jeszcze przetrwała w niektórych okolicach dawnej Galicji.

*

Do dziś często jeszcze trochę wierzymy w to, że w wigilijną noc rozmawiają zwierzęta.



Czy na pewno tak jest – nie wiadomo, gdyż podsłuchiwanie zwierząt było zabronione. Wieczorem w oborze karmiono je szybko i zostawiano w spokoju. Domyślano się bowiem, że ich rozmowy to najczęściej skargi na gospodarzy, a tego nikt nie chciał słuchać. Powszechne też było przekonanie, że podsłuchujący szybko umrze. Szeroko była znana historia pewnego gospodarza, który ukrył się w żłobie w wigilijną noc. Gdy tak leżał usłyszał: „Leż gospodarzu w żłobie, wkrótce będzie po tobie”. I rzeczywiście, szybko umarł. To co mówią zwierzęta mógł zresztą usłyszeć tylko człowiek bez grzechu. A o takiego zawsze było trudno. Jeśli jednak ktoś taki we wsi się znalazł, to uszczęśliwiał wszystkich, bo w okolicznych studniach woda zamieniała się w wino. Warto dodać, że szczególnie szacunkiem cieszyło się tylko bydło i owce. Konie lekceważono, gdyż nie było ich w betlejemskiej stajence przy narodzinach Dzieciątka.

W wigilijną noc kilkoma kroplami wody polewano nogi, „by lepiej i zdrowo chodziły”. Gospodarze obmywali twarz w wodzie, do której wcześniej

wrzucali miedzianą monetę. To zapewniało „zdrowie jak pieniądź”. Młodzieńcy kapali się w przerębli dla siły i zdrowia.

Wigilia to

dzień niezwykle

tajemniczy, radosny, dzień wybaczenia. Współczesność niestety coraz bardziej oddala nas od zwyczajów naszych rodziców i dziadków. A przecież ich istotą było wspólne przygotowanie świąt, wspólny posiłek, wspólna radość z oczekiwania na narodziny Zbawiciela. Prezenty co prawda zaczęto sobie dawać już ponad sto lat temu, ale to przecież nie one stanowiły o istocie świąt. Nikt też, jak to się dzieje współcześnie, nie zaczynał „marketowych” świąt już w listopadzie.

Inne mamy czasy, ale czy musimy się zmieniać aż tak, by zapominać czym naprawdę są święta Bożego Narodzenia? Pamiętajmy, że tak jak dla naszych Ojców tak i dla nas powinien to być nade wszystko czas pokoju, wspólnoty, radości z bycia razem, czas dla rodziny, czas modlitwy i radości dla wszystkich.

mar

Adresy i telefony



KARKONOSKI SEJMIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH *Organizacja pożytku publicznego*

KRS 0000100516 • Data założenia: 27.03.2001 r.

Adres: ul. Grabowskiego 7 • 58 500 Jelenia Góra • tel.: 075 75 242 54

Punkt Informacji – Telefon Zaufania: tel./fax 075 75 231 83

www.kson.pl • e-mail: biuro@kson.pl • NIP: 611-24-47-442

STOWARZYSZENIA I ORGANIZACJE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

• KARKONOSKI KLUB AMAZONEK

Dyżury członków zarządu: czwartki, godz. 16.00,
Klub Nauczyciela przy ul. Bankowej 15 w Jeleniej
Górze, tel.: 76 461 55

• KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH

ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 75 249 39

Dyżury członków zarządu: wtorki i czwartki,
godz. 9.00-13.00, pierwszy czwartek miesiąca
– godz. 13.00-17.00.

Zarząd Okręgu Dolnośląskiego PZN ma swoją
siedzibę przy ul. Grunwaldzkiej 12B we Wrocławiu
(kod 50-355), tel.: 071 32 132 02.

• STOWARZYSZENIE OSÓB DIALIZOWANYCH „DIALIZA”

ul. Bohaterów Września 18/5, 58-560 Jelenia Góra
– Cieplice, tel.: 64 293 05

• ODDZIAŁ TERENOWY POLSKIEGO TOWARZYSTWA WALKI Z KALECTWEM

pl. Piastowski 21, 58-560 Jelenia Góra – Cieplice,
tel.: 75 571 63, 0607 604 587

• KOŁO MIEJSKIE POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW

ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 75 327 36, 0609 892 888

Dyżury członków zarządu: środy, godz. 15.00-17.00

Adres korespondencyjny: ul. B. Chrobrego 12/3,
58-500 Jelenia Góra

• TOWARZYSTWO CHORYCH NA STWARDNIENIE ROZSIANE

ul. Moniuszki 3/18, 58-506 Jelenia Góra,
tel.: 75 410 79

• POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

ul. Wojska Polskiego 25, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 75 221 61

Biuro czynne jest od wtorku do piątku w godz.
9.00-12.30.

Rejon obejmuje zasięgiem działania powiaty:
złotoryjski, lwówecki, jeleniogórski oraz miasto
Jelenia Góra.

• STOWARZYSZENIE OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH „POMOCNA DŁOŃ”

ul. Grabowskiego 7, 58 500 Jelenia Góra,
tel.: 75 231 83

• POLSKI ZWIĄZEK GŁUCHYCH

ul. Grabowskiego 7, 58 500 Jelenia Góra,
tel.: 75 258 01

• POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM KOŁO W JELENIEJ GÓRZE

ul. Waryńskiego 14, tel./fax: 75 259 61, 76 478 18

PUNKT INFORMACJI – TELEFON ZAUFANIA 075 75 231 83

- Pomagamy osobom niepełnosprawnym w rozwiązywaniu problemów społecznych, socjalnych i zawodowych.
- Udzielamy porad psychologicznych i prawnych.
- Podpowiadamy jak walczyć z barierami architektonicznymi.
- Osoby zgłaszające się do nas kontaktujemy ze specjalistami z różnych dziedzin.

W skład zespołu doradców wchodzi między innymi: **Ewa Knychas** (psycholog), **Marta Kawwa-Geringer** (psycholog, doradca zawodowy), **Małgorzata Jadwińska-Komada** (doradca zawodowy), **Irena Kawałek** (doradca socjalny), **Maria Karpińska** (doradca socjalny), **Marek Nałęcz-Socha** (radca prawny), **Zdzisław Wojtas** (rzeczoznawca samochodowy), **Zbigniew Domosławski** (internista, opieka paliatywna), **Andrzej Broniszewski** (rehabilitacja lecznicza), **Mirosław Osowski** (rehabilitant – masażysta), **ks. Artur Kotrys**, **ks. Marian Majda**.

Czekamy od poniedziałku do piątku, od godz. 9.00 do 17.00!

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
ogłasza zapisy do

chóru

Prowadzić go będzie **HELENA PASZEK**
– współtwórczyni Chóru Akord i jego
pierwsza akompaniorka.

Uczestnictwo w zajęciach to:

- możliwość spędzania czasu wśród ludzi o podobnych zainteresowaniach, których łączy miłość do muzyki,
- szansa na realizację własnych planów i ambicji artystycznych,
- zajęcia rehabilitacyjne realizowane poprzez muzykoterapię.

CZEKAMY!

Adresy i telefony

POWIATOWE CENTRA POMOCY RODZINIE

Jelenia Góra:

– ul. Podchorążych 15, e-mail: pcpr@pcpr.jgora.pl (powiat ziemski)

Telefony:

sekretariat – 075 64 732 77,
kierownik PCPR – 075 64 732 79,
osoby niepełnosprawne
– 075 64 732 82
rodziny zastępcze – 075 64 732 83,
pomoc instytucjonalna
– 075 64 732 84
księgowość – 075 64 732 80,
fax – 075 64 732 78.
Dojechać można autobusem MKZ nr 1

Dział Rehabilitacji Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

– pl. Piastowski 21, tel. 75 588 02,
e-mail: mopsjg@wp.pl

Kamienna Góra:

– ul. Armii Ludowej 7, tel. 74 445 70

Lwówek Śląski:

– Morcinka 7, tel. 782 56 41

MIEJSKIE I GMINNE OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Jelenia Góra – ul. Słowackiego 13, tel. 75 239 51

Gryfów Śląski – Ubocze 300, tel.: 78 137 81

Janowice Wielkie – ul. Kolejowa 2, tel. 75 155 33, e-mail: gopsjanowice@poczta.onet.pl

Jeżów Sudecki – ul. Długa 63, tel. 71 322 54, e-mail: gops@jezowsudecki.pl, www.jezowsudecki.pl

Kamienna Góra – al. Wojska Polskiego 10a, tel. 64 666 71

Karpacz – ul. Krótka 4, tel. 76 185 95

Kowary – ul. Pstrowskiego 7, tel. 71 821 13, e-mail: mopskowary@neostrada.pl

Lwówek Śląski – ul. Morcinka 7, tel. 78 256 41, e-mail: PCPRLwówekSlaski.pl

Lubawka – ul. Kamiennogórska 23, tel. 74 118 00, e-mail: ops1lub@poczta.onet.pl

Lubomierz – pl. Wolności 1, tel. 78 331 39

Marciszów – ul. Szkolna 4b, tel. 74 106 52, e-mail: marcgops@wp.pl

Szklarska Poręba – ul. Sikorskiego 8, tel.: 71 721 46, e-mail: mopsszklarska@epf.pl

Świeradów Zdrój – ul. 11 Listopada 35, tel.: 78 163 21 wew. 21

Wleń – ul. Ogrodowa 8, tel.: 71 365 83

POWIATOWY URZĄD PRACY W JELENIEJ GÓRZE

ul. Podchorążych 15, tel. 075 6473160 do 162,
fax 075 6473163,

e-mail: wrje@praca.gov.pl, www.jeleniagora.ibip.pl

FILIA

DOLNOŚLĄSKIEGO WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ

al. Wojska Polskiego 18, tel. 075 76 479 66 wew. 110,
tel./fax 0757522754, e-mail: wrjeciz@praca.pl, www.dwup.pl

STRONY INTERNETOWE O PRACY

www.praca.gov.pl – serwis informacyjny urzędów pracy

www.epuls.praca.gov.pl
– pośrednictwo pracy na terenie Polski

www.eures.praca.gov.pl
– EURES to sieć współpracujących publicznych służb zatrudnienia pomagających znaleźć pracę w krajach Unii Europejskiej oraz Norwegii, Islandii i Szwajcarii

www.1praca.gov.pl – Program „Pierwsza Praca”

www.bezrobocie.org.pl – strona Programu „Bezrobocie – co robić?”

Ponadto między innymi:

www.praca.onet.pl

www.praca.wp.pl

www.praca.interia.pl

www.praca.pl

www.jobsales.pl

ZAKŁADY PRACY CHRONIONEJ DZIAŁAJĄCE W JELENIEJ GÓRZE

PPHU OMEGA

ul. Powstańców Śląskich 22
tel.: 76 473 99

SIMET S.A.

al. Jana Pawła II 33
tel.: 64 714 00

PPU PROINVAL S.A.

ul. Wojewódzka 5a
tel.: 75 520 15

ZP-H WIREX

ul. Karola Miarki 42
tel.: 76 782 44

ZAKŁAD USŁUG

GOSPODARCZO-SOCJALNYCH ANTENA

ul. Fabryczna 1
tel.: 75 570 03, fax: 75 570 20
adres do korespondencji:
al. Jana Pawła II 8a,
58 506 Jelenia Góra

DUKO S.J.

Z. D. Drapiej, A. Dawiec
ul. Sobieskiego 60
tel.: 76 762 64

ZAKŁAD USŁUG

ORTOPEDYCZNYCH

ul. Chrobrego, pawilon 438a
tel.: 75 233 55

DOZORBUD

ul. Ogińskiego 6
tel.: 64 221 16

PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUGOWE

JAREX

ul. Krótka 1
tel.: 76 471 91

SPÓŁDZIELNIA USŁUGOWA

PIAST

ul. Grabowskiego 7
tel.: 75 337 52

IMPEL SECURITY

ul. 1 Maja 80
tel.: 64 567 00

EUROIMPEX

ul. Sudecka 42
tel.: 76 778 77
e-mail: office@euroimpex.pl

**W Biurze Sejmiku
przyjmowane są zapisy do
ZWIĄZKU INWALIDÓW
SŁUCHU
Sprawami organizacyjnymi
zajmuje się
pan Marek Dębski.**

POWIATOWE ZESPOŁY ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Jelenia Góra (ziemski i grodzki) – ul.
Wojska Polskiego 18,
tel. 75 227 54

Kamienna Góra – ul. Armii Ludowej 7,
tel. 74 446 50

Lwówek Śląski – ul. Morcinka 7, tel.
78 220 44

O rodzinnej atmosferze

Może pan mieć na ten temat oczywiście inne zdanie, panie redaktorze, ale ja to uważam, że komuniści bardziej umieli uszanować świąteczną tradycję. Niektórzy mówią, że nie potrafili rządzić i dlatego oferowali do sprzedaży puste półki. A ja podejrzewam, iż była to celowa działalność. Człowiek przez cały rok mógł sobie tylko pomarzyć o karpie, szynce i jakiejś maleńkiej mandarynce. Apetyt mu się dzięki temu wyostrzał, poprawiało trawienie. Jak więc zobaczył wszystko na świątecznym stole, ogarniało go błogie uczucie radości, rozkoszy, a przede wszystkim miłości do rodziny. Nie miało znaczenia, że woń skarpet wuja Leona skutecznie konkurowała z zapachem kapusty z grochem. Nikt nie zwracał uwagi na to, że dziadek sztuczną szczękę kładł na półmisku z rybą

w galarecie, a ciocia Fela opluła ościami dywan za którym trzeba było stać kilka dni w kolejce. Kochało się tą swoją rodzinę, bo na tle świątecznych specjałów była jakaś piękniejsza. Wiedziałam, iż spotkam się z nią znowu na Wielkanoc, aby rozkoszować się białą kielbasą, o której można było już zacząć marzyć.

Obecnie rządzący wprowadzili artykuły świąteczne do ciągłej sprzedaży i przestały być atrakcyjne. Dobrze, że zachowali choć resztki przyzwoitości i pensje płacą symboliczne. Dzięki temu większość społeczeństwa nie może sobie na nie pozwolić i nadal świętuje zgodnie z polską tradycją. Odgrają się jednak, że i to się kiedyś skończy.

Na początku listopada wsadziłam tego swojego ślubnego ciamajdę na wózek i zabrałam do hipermarketu, żeby trochę ode-

tchnął kulturalną atmosferą. Kiedy zobaczył na drzwiach świecący napis: „Wesołych świąt”, podniósł się o własnych siłach i zaczął składać życzenia. Jak już zlizął mi cały puder z policzków, wrzasnął, że chce karpia. Co miałam robić? To co prawda tylko mąż, ale też człowiek! Przez miesiąc zdążyliśmy już poprobować większość artykułów spożywczych uważanych za świąteczne, łącznie z kaszanką i kilkoma czekoladowymi Mikołajami. Na końcowe dni grudnia czekamy więc bez specjalnych emocji

Wiem, że świat się zmienia i jakoś trzeba się do tego dostosować. Dlatego święta oczywiście wyprawię. Wątpię jednak abym zgodnie z tradycją w tych dniach potrafiła szczerze pokochać wuja Leona i jego skarpetki.

Redaktorom podobno się nie przelewa, dlatego karpia codziennie nie jedzą. Sądzę więc, że będzie pan miał święta wesołe, czego szczerze życzę!

Ziuta Kokos

pośmiejmy się z siebie

Na skrzyżowaniu stoi niewidomy z psem przewodnikiem. Zapala się czerwone światło i w tym momencie zwierzę ciągnie swego pana na jezdnię. Rozlega się przeraźliwy pisk hamulców i niewidomy jakoś cały i zdrowy przechodzi na drugą stronę ulicy. Zatrzymał się, poszperał po kieszeniach, znalazł ciastko i daje je psu. Spotkało się to z natychmiastową reakcją przechodnia:

– Co pan robi? Ten pies o mało co pana nie zabił, a pan nagradza go ciastkiem?

– Nie. Chce tylko sprawdzić gdzie ma łeb, aby go kopnąć w zadek!

Niedowidząca prowadzi samochód, świeżo po kursie prawa jazdy.

– Spójrz, Edek – mówi do męża. – Co za ludzie! Ten facet już od minuty biegnie przed maską naszego auta. Co mam zrobić?

– Zjedź wreszcie z chodnika!

*

– Wiesz, nasz sąsiad dwa miesiące temu prawie zupełnie ogłuchł!

– Coś podobnego! A jak to znosi jego żona?

– Dotąd tego jeszcze nie zauważyła!

*

– Czy pani syn zawsze się jąka? – pyta nauczyciel.

– Tylko wtedy gdy mówi.