

TU TERAZ

Dofinansowany ze środków PFRON oraz budżetu województwa dolnośląskiego

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

PAŹDZIERNIK

6/27/2008

W NUMERZE:

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

**Czy zakłady pracy chronionej
przetrwają?**
strona **6**

**Jubileusz Grupy Wsparcia
„Przyjaciele”**
strona **7**

Starość w Szwecji
strona **8**

Chleb był częścią przyrody
strona **10**

**Trasy spacerowe dla każdego
– Pałac Łomnica**
strona **14**

Medyczne nowinki
strona **16**

**Otyłość powoduje wzrost
wydatków na opiekę zdrowotną**
strona **18**

W świecie paragrafów
strona **20**

Życ twórczo – na przekór...
strona **23**



**W Iwóweckim Zespole Placówek
Szkolno-Wychowawczych**

strona **3**



Szlakiem starożytnej kultury

strona **12**

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

PRZEWODNIK DLA NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH

Państwowe Muzeum Auschwitz – Birkenau wydało przewodnik w dwóch nowych wersjach – alfabetem Braille’a oraz dużą czcionką. Ich projekt został przygotowany wspólnie z Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie. Leszek Ogórek, który jest nauczycielem w tej placówce, a specjalizuje się w opracowywaniu rysunków edukacyjnych dla osób niewidomych, zaprojektował wypukłe mapy terenów byłego obozu.

Oba wydawnictwa, dobrze przyjęte przez zainteresowanych, dostępne są w muzeum za darmo.

Przewodnik to pierwszy etap dostosowywania oświęcimskiej placówki do potrzeb ludzi mających kłopoty ze wzrokiem. W przyszłości powstaną między innymi duże modele terenów byłych obozów Auschwitz i Auschwitz II-Birkenau, a także system informacyjny z wykorzystaniem alfabetu Braille’a.

KTO BĘDZIE SZYBSZY?

Do końca roku w amerykańskiej Izbie Reprezentantów mównica zostanie przystosowana do potrzeb niepełnosprawnych ruchowo. Polegać to ma na zrekonstruowaniu wbudowanego w podium drewnianego krzesła, tak aby było dostępne dla poruszających się na wózkach inwalidzkich. Do wielu części Kapitolu nadal jednak będą mieli utrudniony dostęp. Status obiektu historycznego narzuca rygorystyczne zasady modernizacji. Trudno jest jednocześnie zachować zabytkową wartość obiektu i zaadaptować go tak, aby był przyjazny dla niepełnosprawnych.

Mównica w polskim parlamencie ma być również przerobiona. Jest projekt. W maju szefowa Kancelarii Sejmu zapewniła, że zrobi wszystko, aby jak najszybciej wdrożyć go w życie. Może więc wyprzedzimy Amerykanów?

BEZDUSZNY URZĘDNIK

Peruwiański urzędnik stanu cywilnego w Limie odmówił udzielenia ślubu parze głuchoniemych, ponieważ nie byli w stanie... wypowiedzieć sakramentalnego „tak”. Swoją decyzję umotywował obowiązującymi przepisami prawnymi.

Natychmiast zareagował burmistrz dzielnicy, w której się to wydarzyło. Potępił urzędnika i zaprosił młodą parę na ślub do ratusza na koszt miasta. Narzeczeni postanowili jednak pobrać się w innej dzielnicy, gdzie urzędnikowi stanu cywilnego wystarczy twierdzące skinienie głową.

BEZPIECZNY PARK LINOWY

Korzystający z usług parków linowych po dojeździe do kolejnej platformy musi przełączyć karabinek z jednej liny asekuracyjnej na drugą. Ale na Równicy w Ustroniu, dzięki opracowanemu w Belgii systemowi, robi to automat. Do drzew przymocowano 23 zrobione w Japonii urządzenia ze stali nierdzewnej. Łączy je lina asekuracyjna, po której przesuwa się specjalna kapsuła. Do niej przypięty jest człowiek. Kapsułę wpina się do systemu na początku trasy, a wypina na samym końcu. Dzięki temu trasa jest dostępna dla dzieci, osób z lękiem wysokości, a także niepełnosprawnych. Nikt się nie odepnie od liny i nie spadnie.

Na podstawie PAP oprac. ag

 Jeleniogórski Biuletyn Informacyjny

  **NIEPEŁNOSPRAWNI**

TU TERAZ

**DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON
oraz BUDŻETU WOJEWODZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO**

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
Redagują: Marek Chromicz, Sylwia Lercher, Andrzej Grzelak (red.
naczelny) i zespół wolontariuszy KSON
Adres wydawcy: ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 242 54, tel./fax centrum informacji: 075 75 231 83,
e-mail: biuro@kson.pl • www.kson.pl
Wykonanie: NYC Drukarnia, ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra

Nakład 3000 egz. **egzemplarz bezpłatny**

**SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ**
przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00
i czwartki w godz. 13.00-15.00
w biurze Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych
przy ul. Grabowskiego 7 w Jeleniej Górze

Redakcja „Tu i Teraz”
przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia
dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych
(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp)
Kontaktować się należy w tej sprawie z Biurem Sejniku

Tyle programów ile dzieci...

Nie zawsze najważniejsza jest tabliczka mnożenia

Lwówecki Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczych zajmuje się opieką nad kilkuset dziećmi – niepełnosprawnymi umysłowo i ruchowo oraz z istotnymi dysfunkcjami w zachowaniu. Grupy te różnią się postępowaniem i mają odmienne potrzeby wychowawcze.

Kadra pedagogiczna liczy ponad osiemdziesiąt osób – wychowawców i nauczycieli w przeważającej części z wyższym, specjalistycznym wykształceniem.

formach organizacyjnych już od kilkudziesięciu lat. Dziś jest to dzielnica Lwówka Śląskiego, ale i tak gdy zapytać o „ośrodek w Płakowicach” wszyscy wiedzą o co chodzi. Siedem szkolnych



Budynek gimnazjum

– Wszyscy są bardzo zaangażowani w to co robią – mówi dyrektor placówki **Ala Janz**. – Praca tutaj to rodzaj powołania, a jest ono u nas konieczne. Ci co go nie mają, po prostu odchodzą. Ostatnio młoda nauczycielka przyszła do nas z początkiem roku szkolnego, a już 8 września zrezygnowała z pracy. Wielu innych pedagogów wycofuje się często zaledwie po roku. Nie mam o to do nich pretensji, bo wiem na jakie trudności napotykają.

Zespół od dawna jest doskonale znany jako „ośrodek w Płakowicach”, bo na terenie tej właśnie wsi działa w różnych

i internatowych budynków położonych jest na terenie dużego parku. To dobrze utrzymane, ale

stare obiekty, których poważna modernizacja musi sporo kosztować. Dlatego nie ma na to w najbliższym czasie szans. Jednak najpilniejsze prace remontowe w ramach praktyk zawodowych, pod okiem nauczycieli, wykonują uczniowie szkoły zawodowej. To pozwala im na zdobycie doświadczenia, a równocześnie gwarantuje utrzymanie koniecznego standardu budynków.

W ramach Zespołu funkcjonuje Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym i niepełnosprawnością ruchową. W jego skład wchodzi: szkoła podstawowa, gimnazjum i szkoła przysposabiająca do pracy dla dzieci z upośledzeniem umiarkowanym i znacznym. Jest też Oddział Rewalidacyjno-Wychowawczy dla wychowanków głęboko upośledzonych. Drugi pion placówki to Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii dla dzieci oraz młodzieży z zaburzeniami w zachowaniu. Także one uczą się we wspomnianych szkołach, a w zawodówce zdobywają za-



wody murarza i kucharza małej gastronomii.

Ze względu na duże psychiczne i wiekowe zróżnicowanie wychowanków ważnym problemem jest zapewnienie im pełnego bezpieczeństwa. Oznacza to konieczność rozdzielania podopiecznych niedostosowanych społecznie od upośledzonych umysłowo. Mieszkają i uczą się w oddzielnych budynkach, a ich spotkania mają miejsce tylko pod



Ala Janz i Marek Sokołowski

kontrolą wychowawców w czasie posiłków. Zaś szkoła podstawowa, gimnazjum, zawodowa i przysposabiająca do pracy to oddzielne budynki, co praktycznie zlikwidowało różne problemy, przykładowo zaczepiania najmłodszych.

Dzieci kierowane są do Płakowic przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną. Specjaliści ustalają stopień ich upośledzenia lub poziom niedostosowania społecznego. Ostateczne decyzje podejmuje Iwóweckie Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. W grupie społecznie niedostosowanych najliczniejsze są te, które z różnych przyczyn

nie chodzą do szkoły. Nie brak jednak i z sądowymi wyrokami. Bywa, ale nie jest to częste, że są także przyjmowane na prośbę rodziców.

Pobyty i kształcenie są bezpłatne, ale rodzice lub opiekunowie płacą za tak zwany wsad do garnka. Ale i te praktycznie niewielkie kwoty nie zawsze jest łatwo ściągnąć. Część dzieci niepełnosprawnych uczy się w Zespole, ale na stałe przebywa w domach rodzinnych, skąd nieodpłatnie dowozi je autobus.

– Choć działa u nas siedem różnych szkół to praktycznie musimy realizować aż 285 programów szkolnych i wychowawczych – twierdzi pani dyrektor. – Tytuł mamy wychowanków, a każdemu z nich musimy przygotować możliwość kształcenia się dostosowaną do jego ograniczeń i dysfunkcji, ale też do uzdolnień, preferencji i ambicji. Oczywiście obowiązuje nas podstawa programowa, ale jednak rozpisana na kilkaset indywidualnych programów edukacyjnych.

Ala Janz pracuje w Zespole już ponad 22 lata. Jak twierdzi, zajmowanie się dziećmi poszkodowanymi przez los i ludzi jest w jej rodzinie właściwie dziedziczne. W płakowickim ośrodku pracuje bowiem także jej mąż, a teści był tu zatrudniony kiedyś i wprowadzał ją w tajniki tego zawodu. Ale chyba nie chciałaby, aby jej dzieci kontynuowały tę tradycję. Kieruje zespołem kilkudziesięciu nauczycieli o doskonałym specjalistycznym, kierunkowym wykształceniu i dużą grupą ludzi gwarantujących wyżywienie, higienę, specjalistyczną rehabilitację i bezpieczeństwo wychowanków. Bez ich pomocy, podkreśla, wiele dzieci nie mogłoby nawet dotrzeć na zajęcia, do stołówki

czy do parku. Dlatego są oni tak ważni.

– To oddany, wykwalifikowany, kompetentny i zgrany zespół – mówi. – Szkoda tylko, że opłacany równie marnie jak wszyscy polscy nauczyciele. Dodatkowe pieniądze za zajmowanie się najtrudniejszą chyba pracą wychowawczą to nieco ponad 200 zł. Dodatki wiejskich nauczycieli są znacznie wyższe. Dlatego w tej pracy tak ważne jest „powołanie”.

Pani Ala do dziś pamięta swoją radość w chwili, gdy pewne dziecko, po wielu jej staraniach, samo odstawiło na miejsce krzeselko. Wtedy zrozumiała, że w tej szkole nie zawsze i nie dla wszystkich najważniejsza jest tabliczka mnożenia. Czasem pozornie proste czynności bywają ważniejsze.

Zdarzają się i porażki, czasem bardzo bolesne. Zawsze tak jest, gdy dziecko „po wyroku” musi zostać przeniesione z Płakowic do znacznie bardziej rygorystycznie prowadzonego Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego. Nie jest to łatwe, ale, niestety, bywa konieczne.



W ubiegłym roku taki los spotkał dwoje wychowanków.

– To niewiele, ale i tak zbyt dużo – uważa pani dyrektor.

Ogromnie ważne dla kierownictwa i całego zespołu wychowawczego jest to co dzieje się z podopiecznymi po zakończeniu nauki. Zastępca dyrektora SOSW pan **Marek Sokołowski** ma nadzieję, że bardzo pomocny w znalezieniu przez nich pracy będzie Warsztat Terapii Zajęciowej utworzony w powiecie lwóweckim w grudniu ubiegłego roku, bo wielu wychowanków wraca do rodzinnych domów w tej okolicy. Inni, szczególnie murarze, zwykle znajdują teraz zatrudnienie, często także poza granicami kraju. Cukiernikom jednak nie jest już tak łatwo. Bywa i tak, że niepełnosprawne dziecko zostaje rencistą, a jego pieniądze stanowią główne lub jedno z nielicznych źródeł utrzymania całej rodziny, często patologicznej, z pogłębiającymi się problemami.

– Na ogół dobrze wiemy, któremu z naszych wychowanków, z obu grup, coś się udało – dodaje Ala Janz. – Oni bardzo często i chętnie nas odwiedzają, by opowiedzieć jak żyją, co się u nich zmieniło. Ci nas cieszą, a o tych drugich martwimy się, choć zwykle niewiele o nich wiemy, bo nie mamy możliwości śledzenia ich poczynąń.

Natomiast los dzieci przed przyjęciem do Zespołu, ich rodzi-

ny, wychowawcy znają dość dobrze. Ich sytuację najlepiej chyba ilustruje to co dzieje się na początku roku szkolnego w kuchni. Podczas gdy przez wiele szkolnych miesięcy wydaje ona dziennie około 100 bochenków chleba, to we wrześniu pieczywa potrzeba ponad dwa razy więcej. I nie tylko pieczywa. Dzieci po prostu z wakacji często wracają wygłodzone i „odrabiają zaległości” w jedzeniu. To najlepiej świadczy o warunkach, jakie mają w domach rodzinnych.

– Dla nas, przykładowo, eurosieroctwo nie jest zjawiskiem medialnym – mówi Marek Sokołowski. – To są konkretne, opuszczone dzieci, bo i takimi się zajmujemy, czasem zresztą niepełnosprawnymi. To co prawda nie jest nasze statutowe zadanie, ale gdy matka oświadcza, że wyjeżdża na kilka miesięcy do pracy, jak możemy odmówić przyjęcia do nas jej dziecka.

Kształcenie i wychowanie to główne zadania Zespołu Placówek Szkolno-Wychowawczych. W praktyce jednak to znacznie więcej, to bardzo trudna opieka nad dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami zachowania, to wielka troska o najsłabszych, o niepełnosprawne dzieci wymagające stałej pomocy i nauki życia. To także zapewnienie szeroko rozumianej rehabilitacji, czego skutkiem bywa nawet przywracanie zdolności do samodzielnego poruszania się.



Miałem okazję oglądać wyposażenie Zespołu, widzieć sale zajęć, park, mieć kontakt z dziećmi i obserwować jaki jest ich stosunek do wychowawców i wychowawców do dzieci. Byłem też przypadkowym świadkiem „trudnego” spotkania nauczyciela z wychodzącym z terenu ośrodka wychowankiem. Mogłem zobaczyć jak skomplikowane bywają tu wzajemne relacje.

Wizyta w Płakowicach to pouczające i budujące doświadczenie. Szkoda tylko, że o takich ośrodkach, o pracujących w nich ludziach i ich wychowankach tak mało wiemy i tak mało tę pracę jako społeczeństwo cenimy.

Tekst i fot. (mar)



Czy zakłady pracy chronionej przetrwają?

Wolny rynek nie zna litości

Gdy ponad rok temu drukowaliśmy tekst „Firma z ustawy” zapowiadający gorsze, a nawet ciężkie czasy dla zakładów pracy chronionej, wierzyliśmy, że do istotnego ograniczenia ich funkcjonowania jednak nie dojdzie. A jednak wszystko wskazuje na to, że tak się stanie.

Od 1 stycznia wchodzi w życie nowelizacja ustawy o rehabilitacji i zatrudnieniu osób niepełnosprawnych. W myśl nowych przepisów PFRON nie będzie już refundował pracodawcom zatrudniającym osoby z niepełnosprawnością składek ZUS od ich wynagrodzenia. Mimo, że wzrośnie dofinansowanie do ich pensji i tak zakłady pracy chronionej dostaną w sumie o kilkanaście procent mniej pieniędzy niż obecnie. A to oznacza znaczne ograniczenie poziomu zatrudnienia niepełnosprawnych.

Nowelizacja stanowi, że pomoc publiczna będzie jednakowa dla wszystkich podmiotów działających na rynku pracy.

– Posiadanie statusu zakładu pracy chronionej jest związane nie tylko z dodatkowymi obowiązkami, ale i z dodatkowymi kosztami – mówi **Wojciech Charczyński**, wiceprezes jeleniogórskiego PROINVALU, którego wypowiedź, pełną troski o los niepełnosprawnych pracowników, zamieściliśmy we wspomnianym tekście sprzed roku. – To zaś prowadzi do nierównych warunków funkcjonowania na rynku przedsiębiorstw „normalnych” i takich zakładów jak nasz. Ustawodawca przewidział jednakową pomoc dla wszystkich firm, ale nie zauważył, że my jesteśmy zobowiązani do ponoszenia kosztów dostosowania miejsc pracy oraz do opieki medycznej i rehabilitacji niepełnosprawnych pracowników.

Zakłady pracy chronionej obecnie mogą otrzymać dofinansowanie w wysokości 40 procent minimalnego wynagrodzenia pracownika z lekkim stopniem niepełnosprawności. W myśl nowych przepisów od 1 stycznia pracodawca, który zatrudni taką osobę, dostanie wsparcie w wysokości 60 proc. najniższego wynagrodzenia, jednak nie więcej niż 75 proc. kosztów płacy, czyli pensji i opłaconych składek.

Jak wynika z symulacji przeprowadzonych przez Polską Organizację Pracodawców Osób Niepełnosprawnych, pomoc publiczna na pracowników o najniższych wynagrodzeniach zmniejszy się od 15 do 17 procent. Przy wyższych płacach będzie jeszcze gorzej, przykładowo na osobę z lekką niepełnosprawnością zarabiającą 4 tysiące dofinansowanie ma być mniejsze nawet o ponad 50 procent. W wielu firmach straty z tego tytułu sięgać będą rocznie setek tysięcy, a nawet milionów złotych, zależnie od ich wielkości i liczby zatrudnionych.

– Są to skutki ograniczeń wynikających z nowego rozporządzenia Komisji Europejskiej w sprawie tak zwanych wyłączeń blokowych. Cokolwiek to znaczy na pewno dla zatrudniających niepełnosprawnych oznacza pogorszenie warunków funkcjonowania na rynku, a dla pracowników realne zagrożenie ich miejsc pracy – uważa Wojciech

Charczyński. – Jeśli te zmiany wejdą w życie to bardzo wielu niepełnosprawnych po prostu zostanie zwolnionych. Wiele takich firm jak nasza nadal będzie funkcjonować, ale zrezygnuje ze statusu zakładu pracy chronionej, a wtedy nie zdecyduje się już na ponoszenie dodatkowych kosztów zatrudniania niepełnosprawnych. Wolny rynek nie zna litości. Zwalniani będą najmniej wydajni pracownicy, czyli w praktyce osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności lub niepełnosprawni intelektualnie

Zgodnie z zapisami nowelizacji zniknie także możliwość przekazywania różnicy pomiędzy dofinansowaniem Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych do wynagrodzenia a rzeczywistą pensją na zakładowy fundusz rehabilitacji. Jak zatem można będzie utrzymać zakładowe ośrodki rehabilitacji, choćby tak dobrze wyposażony i funkcjonujący jak nasz?

Ustawodawca przewidział w nowelizacji również szereg dodatkowych obostrzeń, choćby dotyczących publicznej pomocy przy przyjęciach nowych pracowników. Jednym z warunków jej przyznania jest pozyskanie wolnego etatu w wyniku rozwiązania umów o pracę za wypowiedzeniem złożonych przez po-

przednich pracowników, za porozumieniem stron lub w trybie dyscyplinarnym. Jeżeli warunki te nie zostaną spełnione firma otrzyma dofinansowanie tylko wtedy, gdy miejsce pracy niepeł-

nosprawnego powstało w wyniku wygaśnięcia umowy o pracę lub zmniejszenia wymiaru czasu pracy innej osoby na jej wniosek.

Czy ktoś na przewidywanych zmianach zyska? Szacuje się,

iż budżet państwa zaoszczędzi rocznie 392 mln zł, a Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych 463 mln zł.

(mar)

Nasze stowarzyszenia

Grupa Wsparcia „Przyjaciele”

Pomysł utworzenia grupy wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną narodził się w 1998 roku. Inicjatorami przedsięwzięcia byli: Barbara Zagrobelna, Maria Karpińska oraz Stanisław Lachowicz. Pomagali im rodzice niepełnosprawnych dzieci.

Początkowo grupa działała przy Specjalistycznym Ośrodku Pomocy Społecznej, a jej działalność polegała na cotygodniowych spotkaniach wszystkich zainteresowanych przy filiżance herbaty, podczas których starano się rozwiązywać bieżące problemy podopiecznych oraz ich rodziców i opiekunów. W 2005 roku przyjęła nazwę Grupa Wsparcia „Przyjaciele”, a od 2006 znalazła swoją siedzibę w budynku Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Jej członkowie zobowiązali się jednocześnie do dbania o utrzymanie porządku w Świetlicy Integracyjnej oraz pielęgnacji znajdujących się wokół terenów zielonych.

Obecnie spotkania grupy liczącej już 35 osób, a kierowanej przez **Barbarę i Jana Zagrobelnych**, odbywają się w każdy poniedziałek we wspomnianej świetlicy. Podczas nich prowadzone są dyskusje na temat miejsca niepełnosprawnych w życiu społecznym oraz potrzebie ich aktywności zawodowej, omawia się problemy mieszkaniowe i ro-

dzinne. Są spotkania z lekarzami, psychologami i terapeutami. Stali bywalcy przyprowadzają swoich znajomych, często osoby, które skończyły uczestniczenie w warsztatach terapii zajęciowej i nie bardzo wiedzą co dalej mają robić. Czasami w świetlicy zbiera się ponad 50 osób. Organizowane są także wieczorki taneczne, wyjścia do teatru czy filharmonii oraz wycieczki. W tym roku „Przyjaciele” byli w Zakopanem, Wadowicach i Oświęcimiu, a także w Czechach. Od 2006 roku wyjeżdżają na pielgrzymki do Lichenia.

Działalność grupy jest najlepszym impulsem dla niepełnosprawnych, aby wyjść z domu, widywać się z ludźmi, rozmawiać. Owocuje to nawet tworzeniem się nowych rodzin. Niedawno odbył się ślub. Państwo

młodzi poznali się właśnie podczas spotkań w Świetlicy Integracyjnej, a już w grudniu zostaną rodzicami. Rodzą się kolejne związki uczuciowe, najczęściej pomiędzy wychowankami domów dziecka. Dla wszystkich Barbara i Jan Zagrobelni, dzięki swemu ciepłu i otwartości serca, stają się niezawodnymi przyjaciółmi i doradcami.



18 października grupa obchodziła 10-lecie swojego istnienia. Na okolicznościowe spotkanie przybyli przedstawiciele władz miasta i powiatu. Wszystkim jej członkom składamy najserdeczniejsze gratulacje oraz życzenia wielu okrągłych jubileuszy.

Bliższe informacje o Grupie Wsparcia „Przyjaciele” można uzyskać na stronie www.kson.pl.

NZ



NIE MA BARIER.
Dolny Śląsk

Każdy żyje własnym życiem

Starość w Szwecji

K O R E S P O N D E N C J A W Ł A S N A

Większość czasu spędzam przy ul. Trollów nad malowniczą zatoką, mając baczenie na moje wnuki. Często jednak spaceruję wzdłuż brzegu, wyjeżdżam do kościoła (jedyne- go katolickiego w tym półmilionowym mieście). Poruszam się po Goeteborgu autobusami oraz tramwajami i widzę to, czego nie zobaczy się z okien samochodu. Przed rokiem pisałam o szwedzkich niepełnosprawnych. Tym razem chciałabym opowiedzieć o ludziach starych. Jak przed rokiem, również teraz posiłkuję się pomocą pani Kim Weddmark, której przekazałam numer "Tu i Teraz" (na zdjęciu).



Krążąc ulicami miasta rzadko widzę samotne starsze osoby. Z reguły są to pary wyruszające po zakupy lub na spacer. Przeważająca większość ubiera się na sportowo. Nieraz podjeżdżają na jeden z parkingów przy zatoce, wyjmują kule, balkoniki, laski, wózki i wyruszają zażyć trochę ruchu. Silniejszy współmałżonek wspomaga słabszego. Najwyraźniej starszankowie są wobec siebie bardzo opiekuńczy.

Tylko co najwyżej trzy razy, a spędzam tutaj dziewiąty (w sumie licząc) miesiąc, udało mi się zaobserwować rodziny dwu albo

trzy pokoleniowe. Tylko raz widziałam dziadka, który samochodem podwiózł syna z wnukiem. Nie widuję babć opiekujących się wnuczętami. Funkcjonuje natomiast gęsta sieć przedszkoli, do których trafiają małe dzieci, nawet te jeszcze nie poruszające się o własnych siłach. Wiem, bo widzę je, kiedy przyjeżdżam odebrać z przedszkola naszego dwuletniego Piotrusia. Po prostu tutaj każdy żyje własnym życiem.

Od Kim dowiaduję się, że jej matka należy do wyjątków. Ma wystarczającą emeryturę, opiekunki nie potrzebuje, będąc w wieku 87 lat mieszka u siebie, raz w tygodniu pływa w basenie, opiekuje się innymi samotnymi osobami, działa w organizacjach społecznych. Jest liderką kółka czytelniczego, które spotyka się, by porozmawiać o co ciekawszych lekturach. Takie aktywne starsze osoby widywałam na początku tego roku, kiedy przez kwartał sama chodziłam codziennie na basen. Tutaj seniorzy korzystają z kartonów nabytych po ulgowej cenie, ale przebywać mogą do godziny 15,

potem kryte kąpielisko zapełnia się tymi, którzy wracają z pracy. W godzinach popołudniowych muszą się jednak liczyć z tym, że niektóre tory zostaną oddzielone dla potrzeb grup szkolnych. Dwa razy w tygodniu widywałam tam bardzo zaawansowane wiekiem staruszki, które zanurzone w wodzie wykonywały coś w rodzaju pływania, śpiewając przy tym do rytmu wymachu ramion czy skłonów głów. Potem brały kąpiel pod prysznicem i lokowały się w oddzielnym, ciepłym pomieszczeniu na leżakach, gawędząc ze sobą. Nieliczne nawet korzystały w sauny za kolejnymi drzwiami, do której dostęp jest wliczony w cenę miesięcznego lub kwartalnego kartonu.

Większość samotnych starszych osób przebywa jednak w domach opieki. Kiedyś, aby się tam dostać, należało zapisać się i poczekać w kolejce. Teraz wystarczą dwa wezwania ambulansu do osoby, która utraci siły, by kwalifikować się do złożenia wniosku o umieszczenie w placówce opiekuńczej. Taki wniosek może wystosować też lekarz sprawujący opiekę nad daną osobą, jeśli stwierdzi, że dalsza samotna egzystencja, nawet z dochodzącą opiekunką, nie jest na dłuższą metę możliwa. Zasadą jest, że seniorzy nie mogą liczyć na to, że zajmą się nimi własne dzieci albo wnuki, tak jak w swoim czasie im nie przyszło do głowy, by oddać swoje siły opiece nad wnuczętami.

Staruszkowie sprowadzają

się do nowego miejsca pobytu ze swoim dobytkiem. Biorą go tyle ile się zmieści w przydzielonym pokoju z osobnym węzłem sanitarnym. Korzystają ze wspólnej jadalni. Mogą mieć zwierzęta – kotki i psy, rzecz jasna przyjazne, a nie agresywne. Rekompensują one brak czułości ze strony najbliższych. Można je przytulić, pogłaskać, można im się bezpiecznie zwierzyć i wyzalić. Wykluczone są inne stworzenia, które mogą zagrozić seniorowi lub współtowarzyszom starości.

Średnia emerytura wystarczy na opłacenie pobytu w domu seniorów. Mniejsze dochody muszą być uzupełnione z dotacji państwowej. W Szwecji kobiety i mężczyźni odchodzą na emeryturę w tym samym wieku, kiedy ukończą 65 lat. Ostatnio odzywiają się głosy, by przedłużyć porę odejścia w stan spoczynku do 67 lat, ale reakcja na projekt nie jest

zbyt entuzjastyczna. Aktualnie kiedy pracownik kończy 62 lata może w okresie do ukończenia 65 roku życia otrzymywać wcześniejszą emeryturę, stanowiącą 70 procent wypracowanego świadczenia. Nalicza się ją od zarobków uzyskiwanych w ciągu 30 najlepszych (pod względem dochodów i tym samym wysokości składek) lat pracy.

Ostatnio, jak mówi pani Kim, pojawił się problem z cudzoziemcami, którzy w latach sześćdziesiątych licznie przyjeżdżali do Szwecji, bo w tym kraju, o niewielkiej ilości mieszkańców, przemysł potrzebował siły roboczej. Byli to w większości Finowie, Włosi, Turcy i Grecy. Nauczyli się języka, pracowali, aż w końcu weszli w wiek emerytalny i nabyli prawa do swoich świadczeń. Kiedy jednak znajdują się w domu starców, a tracą kontakt ze środowiskiem, w którym porozumiewali się po



szwedzku, popadają we wtórny, rzec by można, analfabetyzm. Zapominają języka swojej nowej ojczyzny, w której dożywają lat, a zaczynają się posługiwać mową porzuconych stron rodzinnych. Podnoszą się głosy, że wobec tego może należałoby cudzoziemców kwaterować w domach, których pensjonariusze by stanowili jednorodną grupę etniczną i tym sposobem rozwiąże się ten problem.

Teraz rozumiem, dlaczego w Szwecji z taką troską starzy współmałżonkowie do siebie się odnoszą. Dopóki dzielą los razem, mogą się wzajemnie wspierać. Samotność będzie dla nich swego rodzaju klęską i wykluczeniem.

**Tekst i fot.
Maria Suchecka**



KARKONOSKI PORTAL DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH TU I TERAZ

- Bieżące informacje o działalności Sejmiku i wchodzących w jego skład stowarzyszeń
- Aktualności i porady prawne • Porady z dziedziny medycyny • Informacje z rynku pracy
 - Wiadomości o osiągnięciach niepełnosprawnych sportowców
 - Komunikaty Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
- Propozycje dla turystów • Informacje o koncertach, spektaklach i wystawach

www.kson.pl

Takie zwykłe życie...

Chleb był częścią przyrody

Pan ALFRED GAWLIK urodził się 1 lutego 1910 roku. Do ukończenia symbolicznej „setki” brakuje mu już więc tylko kilkunastu miesięcy. Pomimo zaawansowanego wieku cieszy się nadal dość dobrą kondycją, w zasadzie jest samodzielny, a z windy korzysta tylko wyjątkowo.

Gdy jest okazja woli na swoje pierwsze piętro w Domu Pomocy Społecznej „Złota Jesień” wejść po schodach.

– Bez windy mogę żyć – mówi – a ruch to życie. Gdybym nie pracował i stale siedział lub leżał, to na pewno nie dożyłbym tych lat.



Wiek jednak ma swoje prawa. Ostatnio pamięć pana Alfreda już mocno go zawodzi. Ale opiekunowie opowiadają, że jeszcze niedawno dobrze wszystko pamiętał.

– Chciałby pan, abym opowiedział o swoim życiu? Co tu gadać, to było takie zwykłe, normalne, szare życie – zaczyna swoją opowieść. – Chwalić się nie mam czym, ale i wstydu żad-

nego nie czuję. Ja jestem „roboty” czyjś naród”. Żyłem dość biednie i z dość biednej rodziny pochodzę. Zawsze jednak kierowałem się sumieniem i tym, by nigdy i nikomu nie zrobić krzywdy. A już szczególnie dziecku. Bo krzywda zrobiona dziecku, to, proszę pana, jest jak wielki i ciężki kamień, który trzeba potem nosić przez całe życie

Urodziłem się w Mościskach, to koło Przemyśla, i tam spędziłem dzieciństwo. To były trudne i biedne czasy. Gdy miałem cztery lata wybuchła wojna światowa, a w tym regionie walki były szczególnie ciężkie. Jako podrostek zapamiętałem nędzę tego okresu. A przecież szybko przyszły kolejne wojny...

Jak byłem mały ojciec codziennie wieczorem odmawiał pacierz z całą rodziną, prosząc Boga o chleb i zdrowie, o pracę, o pogodę na żniwa, o udane zbiory. Wówczas dzieci uczyły się nie tylko wiary, ale i życia. Nabierały przekonania, że otaczający je świat to po prostu przyroda, której i my jesteśmy częścią. Jej częścią był także chleb, którego każda okruszynka była zawsze podnoszona z podłogi i z szacunkiem całowana w geście przeproszenia za nieuwa-

gę. Dziś już nikt tak nie robi, bo to już inne czasy i obyczaje. Ale czy lepsze?

Pan Alfred ma kłopoty z przypomnieniem sobie gdzie i kiedy pracował. Pamięta jednak lata spędzone w lwowskich warsztatach PKP, gdzie nauczył się zawodu ślusarza mechanika. Był także kierowcą. Przetrwały wspomnienia o zagrożeniu rosyjskimi represjami w latach kolejnej wojny, wywózkach i licznych aresztowaniach, zatarły się jednak szczegóły, podobnie jak dotyczące jego żołnierskiej drogi znad Wisły aż za Łabę i lat powojennych. Znowu był kierowcą, między innymi w pogotowiu ratunkowym, a nawet je zakładał, tylko nie wie gdzie.

– Było trudno – mówi. – Dostałem medale i dyplomy, ale także i mocno w kość. Praco-



wać zacząłem już wówczas, gdy po prostu nauczyłem się chodzić. Wszystkie dzieci z nieza-
możnych rodzin żyły podobnie – ciężko pracowały, niedo-
dały, zawsze lękały się o jutro. Gdy zabrakło konia jego pracę musieli wykonać ludzie, w tym także my, dzieci. Zarabiałem w wielu miejscach – w ogrodach, w klasztorze i u bogatych gospodarzy zawsze walcząc o skibkę chleba, o tę świętość, o którą było tak trudno.

Mój rozmówca jest świadom,

że mieszają się w jego pamięci czasy, sytuacje, zdarzenia.

– W ciągu niemal stu lat było ich tak wiele, że to wszystko mam pomieszanę, a ułożyć ich w pamięci teraz już nie ma jak – martwi się, ale i trochę śmieje ze swej nieporadności.

Pan Alfred nie umie odpowiedzieć na pytanie co trzeba robić, by dożyć tak sędziwego wieku. Wie tylko, że należy być ciekawym życia, że warto zainteresować się innym człowiekiem, zwierzęciem, nawet mrówką.

– Otaczający świat jest zawsze ciekawy, żywy, jest dla nas, a my dla niego. I zawsze trzeba pamiętać o sumieniu – dodaje – bo jak ono jest lekkie, to łatwiej się żyje. Nie narzekam, mam przecież prawie sto lat. Powiem panu na koniec, że to nie było życie bardzo ciekawe, szybkie. To była praca, praca i praca, ciekawość świata, żona, syn i trzy córki. Zwykle życie... Więcej grzechów nie pamiętam...

Tekst i fot. (mar)

Jubileusz w Wojcieszowie

Koło Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wojcieszowie ma już 25 lat! Zrzesza około 90 osób, z czego połowa to niepełnosprawni. Zebrania odbywają się w każdą środę o godz. 15.00 w miejscowej przychodni. Najczęściej poruszane są tematy dotyczące zdrowia oraz związane z działalnością Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Przy Kole działa

zespół śpiewaczy uświetniający imprezy na terenie całej gminy.

Obchody jubileuszowe odbyły się 10 października. Po Mszy Świętej wszyscy zostali zaproszeni na spotkanie, którego atrakcją były występy artystyczne.

Gratulujemy!

SL

Za pieniądze podatników

Jeleniogórskie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa otrzymało ponad 56 tys. zł. z tytułu przekazania na jego konto 1% podatku przez rozliczających się z dochodów za rok 2007. Oprócz tego nie zabrakło darowizn, które zasiły konto Stowarzyszenia kwotą blisko 27

tysięcy złotych. Dzięki temu udało się zapewnić podopiecznym Stowarzyszenia pobyt na turnusie psychoterapeutycznym, zostaną także dofinansowane zajęcia rehabilitacyjne dla najmłodszych dzieci, a także z muzykoterapii w ramach cotygodniowych warsztatów muzycznych.

SL

Plener zintegrował

Ogólnopolski Plener Artystyczny zorganizowany został z okazji 900-lecia Jeleniej Góry. Wzięło w nim udział 64 młodych artystów z Polski i Holandii, w tym także uczniowie Zespołu Szkół Rzemiosł Artystycznych w Cieplicach, a wśród nich niepełnosprawna Nikola Pawłowska z Kowar, o której pisaliśmy w czerwcu. Uczestnicy pleneru przez kilka dni malowali różne zakątki Jeleniej Góry. Patronat nad nim objął poseł Marcin Zawila, który poprowadził dla młodych artystów wykład historyczny o mieście.

SL



Fot. Małgorzata Kasztelan

Nawiązaliśmy współpracę z greckimi niepełnosprawnymi

Szlakiem starożytnej kultury

47 osób, w tym większość niepełnosprawnych, z miasta i powiatu Jelenia Góra oraz sąsiednich przebywało w drugiej połowie września na 11-dniowej wycieczce do Grecji zorganizowanej przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Bogaty program turystyczny i ładna pogoda umożliwiły nam zobaczenie greckich skarbów krajobrazowych i historycznych.

Mieszkaliśmy w miejscowości Parelia koło Katelini – największym kurorcie turystycznym na Riwierze Olimpijskiej, w pensjonatach znajdujących się ok. 200 m od plaży. Program po-

aż 100 stopni wykutych w skale. Był to sprawdzian dla wielu z nas, ale wszyscy go zdaliśmy celując.

W Atenach zobaczyliśmy między innymi: Akropol z Par-

się w Termopilach, gdzie miała miejsce słynna bitwa między Grekami a Persami.

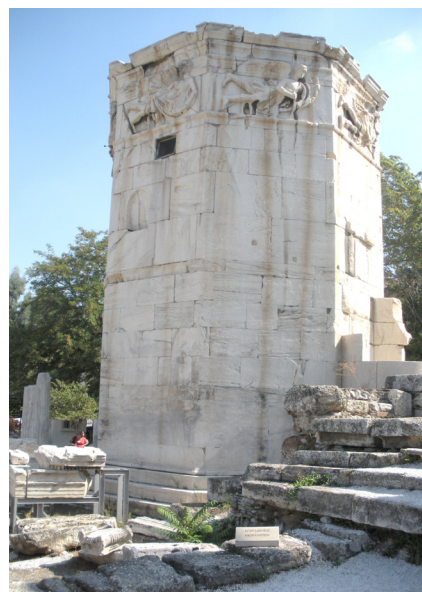
Wspaniałą wycieczką okazała się wyprawa na Olimp Litochoro, najwyższe pasmo górskie tego kraju. Naszym celem był położony na wysokość 944 m. npm punkt widokowy Stawros, skąd można podziwiać przepiękny krajobraz Olimpu i Zatoki Termajskiej Morza Egejskiego. Odwiedziliśmy malownicze miasteczko Litochoro położone u stóp Olimpu. Przespacerowaliśmy się wąwozem rzeki Enipeas, którym schodzili na ziemię greccy bogowie i gdzie zażywała kąpieli Afrodyta.

Dużą atrakcją stanowił rejs na wyspę Skiathos. Płynęliśmy wzdłuż urokliwego półwyspu Pelion wyspy Eubea, drugiej pod względem wielkości w Grecji. Z Pelion wyruszył mityczny statek Argo z Jazonem i Argonautami na poszukiwanie Złotego Runa. W czasie rejsu kapitan na pokładzie prowadził naukę ludowych



bytu to przede wszystkim liczne wycieczki. Zwiedzanie rozpoczęliśmy od wyjazdu na Meteory. Są to klasztory nazwane przez Greków „wiszącymi”. Stanowią unikat architektoniczny i widokowy w skali światowej. Średniowieczni zakonnicy zamieszkali w niemal pionowych, monolitycznych blokach skalnych. Sześć klasztorów działa do dzisiaj. Aby dostać się do jednego z nich trzeba było pokonać

tenonem, wzgórze Phynks, teatr Dionizosa, najstarszą dzielnicę Plaka, bibliotekę Hadriana, Katedrę Ateńską i Stadion Olimpijski Kalimarmaro, gdzie odbyły się pierwsze igrzyska olimpijskie ery nowożytnej. Dużą atrakcją dla wszystkich stanowiła zmiana warty przed Grobem Nieznanego Żołnierza na Placu Syntagma. Pełnią ją żołnierze zwani Evzonami. W drodze powrotnej ze stolicy Grecji zatrzymaliśmy



tańców greckich. Jak one wyglądają w wykonaniu mistrzów przekonaliśmy się podczas „Wieczoru greckiego”. Była muzyka, wino, znakomite potrawy, a główną atrakcją stanowił występ zespołu folklorystycznego.



*

Jeszcze przed wyjazdem Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych poprzez ambasadę Grecji w Polsce zapewnił sobie kontakt z podobną miejscową organizacją. Do spotkania z A.M.E.A w Katelini doszło 25 września. Grecką stronę reprezentował prezes Michalis Xatzivasiliou wraz z dwoma członka-

mi zarządu, a polską kierownictwo KSON oraz przedstawiciele organizacji wchodzących w jego skład. Poinformowaliśmy się wzajemnie o swojej działalności i metodach pracy. Najwięcej miejsca w dyskusji poświęcono

turystyce. Grecy zaproponowali przyjęcie w przyszłym roku trzech grup osób niepełnosprawnych, które zakwaterowane zostaną w warunkach bez barier, z podobnie dostosowanym programem turystycznym.

– Wyjazd taki powinien być o 30 procent tańszy – twierdzi prezes Sejmiku Stanisław Schubert.



My również zaoferowaliśmy wypoczynek w Karkonoszach.

Pod koniec spotkania Grecy otrzymali albumy o Jeleniej Górze, a my okolicznościowe pamiątki i specjalnie przygotowaną przez naszych przyjaciół plaketkę upamiętniającą ten pierwszy kontakt.

Tłumaczem podczas obrad była pani Aneta Paciorek – pracownik turystycznego biura Armira Travel, mieszkająca od 22 lat w Grecji, a pochodząca ze Lwówka Śląskiego.

**Tekst i zdjęcia
Kazimiera Gronostaj**



Prezes A.M.E.A/Katelini Michalis Xatzivasiliou oraz szef KSON Stanisław Schubert po podpisaniu porozumienia o współpracy

Pałac Łomnica

Późna jesień skłania do wycieczek niedalekich, bo i światła już mniej, i chłód bywa dokuczliwy. Tak więc pozostaniemy przy pałacach, które ostatnio stają się u nas ośrodkami promieniowania kultury i dobrych obyczajów.

Do Łomnicy z Jeleniej Góry dojechać można autobusem MKK linii 3 lub 11. Wsiąść trzeba na przystanku „Łomnica szkoła”, po czym cofnąć się do skrzyżowania i skierować dróżką obok szosy w kierunku Karpnik. Dróżka szybko się kończy i teraz trzeba przejść na drugą stronę szosy. Ze względów bezpieczeń-

stwa wcześniej należy dobrze się rozejrzeć w lewo i prawo. Dalej już lewą stroną udajemy się do wjazdu do pałacu.

W skład obiektu wchodzi przede wszystkim dwa budynki pałacowe: Duży Pałac z 1720 roku i Pałac Wdowy z 1805. Arystokratyczna rodzina von Zedlitzów miała tu majątek już w XV

wieku, w XVIII przeszedł on w ręce baronów von Thomagnini. Postawili oni w stylu barokowym Duży Pałac, do którego się dochodzi prosto od wjazdu. W roku 1738 pałac kupił sobie bajecznie bogaty kupiec jeleniogórski Christian Mentzel, fundator między innymi organów w Kościele Garnizonowym. W latach 1811 - 1835 jego właścicielem był baron Moritz von Roth, który sprzedał go rodzinie von Küster.

Po II wojnie światowej w Dużym Pałacu urządzono szkołę, a w Pałacu Wdowy ulokowało swoją dyrekcję państwowe przedsiębiorstwo handlowe. Brak należytej dbałości doprowadził do dewastacji budynków i zdziczenia parku. W latach 90. ubiegłego wieku przejęło te obiekty Stowarzyszenie Pielęgnacji Kultury i Sztuki Śląskiej, które jest spółką z o.o. i działa zgodnie ze swą nazwą.

Od kilku lat w Dużym Pałacu eksponowana jest wystawa: „Dolina Zamków i Ogrodów. Kotlina Jeleniogórska – wspólne dziedzictwo”. Otwarta jest codziennie od godz. 10.00 do 18.00 (do końca listopada, później chętni muszą poprosić o oprowadzenie); wstęp wynosi 5 zł dla dorosłych i 2 zł dla dzieci. Warto ją obejrzeć.

W Pałacu Wdowy, który stoi na prawo od Dużego, zbudowanym dla starszego pokolenia rodziny arystokratów, znajduje się obecnie kawiarnia i hotel. Warto wejść do środka, wykosztować się na kawę (6 zł), by posiedzieć w stylowo urządzonych pomieszczeniach.

Za Pałacem Wdowy rozciąga się, po prawej stronie płasko, a po lewej stromo w dolinę Bobru, wspaniały park ze starymi drzewami, po którym każdy może pospacerować już całkiem bezpłatnie. Razem z parkiem Pałacu Wojanów (o którym pisałem w poprzednim numerze) stanowi on jedną całość, przeciętą wszakże rzeką, na której nie ma mostu. W romantycznych miejscach roztawiono liczne ławeczki (w parku Pałacu Wojanów ich nie ma), gdzie można przysiąść i pozachwycać się urodą wspaniale wypielęgnowanej przyrody.



Duży Pałac



Pałac Wdowy

Do całości kompleksu należy również folwark, znajdujący się po drugiej stronie drogi wiodącej do Wojanowa. Odnowiona została jednak, jak dotąd, tylko jedna część zabudowań folwarcznych – stajnia. Na podwórku w październiku odbyły się tradycyjne dożynki z wieloma interesującymi pokazami, konkursami. Były stoiska ze zdrową żywnością z terenu całego Dolnego Śląska.

W stajni otwarta została niezwykle interesująca wystawa na temat dawnego rolnictwa. Oprócz plansz poglądowych z dobrze opisanymi zdjęciami, zgromadzono na niej maszyny rolnicze o charakterze muzealnym oraz przygotowano liczne niespodzianki dla zwiedzających, między innymi możliwość rozpoznawania ziaren różnych zbóż. Na razie ekspozycja do-

stępna jest tylko w soboty i niedziele w g. 11.00-17.00. W przyszłości folwark będzie muzealnym skansenem folwarcznym ukazującym kulturę rolniczą Dolnego Śląska.

Do autobusu wracamy tą samą drogą. Warto wcześniej popatrzeć na rozkład jazdy.

Romuald Witczak

KILIMANDŻARO ZDOBYTE

Sukcesem zakończyła się 14-dniowa wyprawa ekipy złożonej z osób z niepełnosprawnością do Afryki, której celem było wejście na najwyższy szczyt tego kontynentu Kilimandżaro (5 896 m n.p.m.). Organizatorem przedsięwzięcia była Fundacja „Mimo Wszystko” Anny Dymnej.

W dziewięcioosobowej grupie znalazło się także dwóch przedstawicieli naszego regionu – **Jarosław Rola** i **Piotr Truszkowski**. Obaj poruszają się na wózkach. Nie brali udziału w atakowaniu szczytu, ale i tak, wraz z **Angeliką Chrapkiewicz** – **Gądek** z Krakowa, są pierwszymi osobami w historii, którym z taką niepełnosprawnością udało się dotrzeć aż tak wysoko.

Poza nimi uczestnikami wyprawy byli: **Jan Mela** z Łodzi, **Katarzyna Rogowiec** z Krakowa, **Krzysztof Gardaś** z Żywca, **Krzysztof Głombowicz** z Bydgoszczy, **Łukasz Żelechowski** i **Piotr Pogon** z Krakowa. Towarzyszyli im pełnosprawni opiekunowie, dziennikarze, operatorzy filmowi i fotoreporterzy.

Program pobytu obejmował także podróż po najsłynniejszych parkach narodowych Afryki, spotkania z Polonią i korpusem dy-

plomatycznym w Kenii oraz zwiedzanie Muzeum Karen Blixen, autorki „Pożegnania z Afryką”.

– Powyżej 4700 m n.p.m. oddychało się już bardzo ciężko – powiedziała po przylocie do Polski Angelika Chrapkiewicz-Gądek. – Byłam niesiona na górę w specjalnie zrobionym siedzisku. Afrykańczycy robili pięć kroków i odpoczywali. Nogi zapadały im się w podłożu. Na wysokości 5200 m podjęłam decyzję, że wracam na dół. Mimo że psychicznie i fizycznie byłam w stanie zmierzyć się ze szczytem, to bardziej niż o sobie pomyślałam o ludziach, którzy mnie tam niosą.

20 listopada, nakładem Wydawnictwa „Znak”, pojawi się księgarniach książka „Každy ma swoje Kili-mandżaro” zawierająca relację z wyprawy. We wstępie do niej Jan Mela napisał między innymi:

„Nasze życie przypomina układanie puzzli. Planujemy sobie: pójdę do takiej i takiej szkoły, zostanę lekarzem, marynarzem, tancerzem. (...) Wszystkie puzzle są ładne i kolorowe. (...) Kiedy dotyka nas jakaś tragedia, wszystko wygląda tak, jakby ktoś porozrzucał puzzle i pozabierał część z nich. Nie zauważamy jednak, że w ich miejsce dostajemy inne, jak się z czasem okazuje, lepsze, bardziej dopasowane. Ale ciężko odnaleźć ten dar. (...)”

Oprac. Ag



Jarosław Rola na Stadionie przy ul. Złotniczej w Jeleniej Górze podczas ubiegłorocznego Memoriału Utechta

ZASTRZYK RAZ NA TYDZIEŃ

Nowa postać przeciwcukrzycowego exenatydu – leku zwiększającego wydzielanie insuliny i zmniejszającego uwalnianie glukagonu – ma pozwolić na skuteczniejsze ustabilizowanie poziomu cukru we krwi.

Naukowcy z University of Toronto przez 30 ty-

godni podawali części z 259 pacjentów exenatydy o przedłużonym działaniu, podczas gdy pozostali dostawali go w dotychczasowej formie – dwa razy na dobę. Okazało się, że stosowany raz na tydzień skuteczniej obniżał poziom glukozy. Mniejsze też były efekty uboczne.

CUDOWNY LEK NA OSTEOPOROZĘ?

W ciągu dwóch lat ma szansę wejść na rynek nowy lek na osteoporozę o nazwie denosumab. Próby przeprowadzono na 8 tys. kobiet po menopauzie, a wyniki badań ogłoszono na zjeździe Amerykańskiego Stowarzyszenia Osteoporozy w Montrealu.

Podczas wstępnych badań klinicznych po-

wodował regenerację kości. Liczba złamań kości udowej w grupie kontrolnej spadła o połowę, a niekręgowych pęknięć kręgosłupa o prawie 2/3. Daje to nadzieję milionom osób, które ze względu na osteoporozę są unieruchomione w łóżkach po złamaniach.

JEDZMY RYBY!

Jedzenie tuńczyka i innych ryb może pomóc obniżyć ryzyko zaburzeń pamięci i udaru mózgu u osób starszych – poinformowali naukowcy z Finlandii.

3660 osób w wieku ponad 65 lat poddali badaniom obrazowym mózgu w celu wykrycia drobnych uszkodzeń które mogłyby prowadzić do wystąpienia zaburzeń poznawczych, demencji lub udaru. Takie drobne uszkodzenia występują u blisko 20 procent zdrowych starszych ludzi. To samo badanie powtórzono po 5 latach u 2313 uczestników projektu. Wszystkich poproszono o wypełnienie ankiet na temat spożywania ryb. Okazało się, że ci, którzy jedzą pieczonego tuńczyka lub inne gatunki bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 przynajmniej 3 razy w tygodniu, są o 26 procent mniej narażeni na uszkodzenia mózgu. Jedzenie ryby raz w tygodniu zmniejsza takie ryzyko o 13 procent. Badania mają być kontynuowane.

*

Pozytywne skutki spożywania ryb stwierdzili także lekarze ze szwedzkiego uniwersytetu w Linköpingu. Ich zdaniem codzienne jedzenie przez ciężarne, a następnie karmiące kobiety pewnej dawki kwasu tłuszczowego omega-3 chroni w dużej mierze ich dzieci przed alergią oraz astmą.

Badaniami objęto 140 dzieci z grupy podwyższonego ryzyka, gdzie jedno z rodziców było alergikiem. Matki połowy z nich otrzymywały, od 25 tygodnia ciąży do czasu gdy ich pociechy osiągnęły trzy i pół miesiąca, codzienne dawki oleju odpo-

wiadające jego zawartości w około 140 gramach łososia. Żaden z wcześniejszych eksperymentów z zastosowaniem innych preparatów nie wykazał tak zdecydowanego efektu powstrzymywania rozwoju alergii.

Program nie został zakończony. Dzieci będą obserwowane do ósmego roku życia. Celem jest stwierdzenie czy prewencyjna kuracja olejem rybim zastosowana wobec ich matek chroni je przed astmą i alergiami również w późniejszym wieku.

Rybami o najwyższej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3 są: łosoś, makrela, śledź, sardynki i sardele.

*

Warto nie tylko jeść ryby, ale i pić tran. Pozwala to ograniczyć ilość przyjmowanych leków u osób cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów. Do takich wniosków doszli naukowcy z Dundee University oraz University of Edinburgh po trwających 9 miesięcy badaniach przeprowadzonych na grupie 60 pacjentów.

Jest to ważne odkrycie, bowiem duże dawki takich leków jak aspiryna, ibuprofen czy diklofenak mogą być przyczyną powikłań, szczególnie wrzodów żołądka. Ostatnio podejrzewa się także związek pomiędzy niektórymi z nich a zawałami serca oraz udarami mózgu.

Tran to jasnożółta, oleista ciecz o przenikliwym rybim zapachu. Zawiera między innymi witaminy A i D oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Uważa się, że to one mają właściwości przeciwzapalne.

ŻELE I MAŚCI LEPSZE OD TABLETEK

Specjaliści z Queen Mary University w Londynie po przebadaniu 585 pacjentów po 50. roku życia doszli do wniosku, że żele lub maści ze środkami przeciwbólowymi są lepsze na przewlekły ból kolana niż pigułki.

Jedne i drugie dawały jednakowo dobre efekty, ale preparaty zewnętrzne powodowały mniej skutków ubocznych, takich jak niestrawność, wzrost ciśnienia krwi, pogorszenie objawów astmy. Żele

i maści zawierają niższe dawki niesteroidowych leków przeciwzapalnych, ale są aplikowane bezpośrednio na bolące miejsce. Dlatego mogą mieć podobną skuteczność co pigułki. Są droższe, ale w dłuższym czasie ich stosowanie może dawać oszczędności.

Na bóle kolan cierpi ponad jedna trzecia osób po pięćdziesiątce. Najczęstszą przyczyną jest zwyrodnienie stawów.

STRZYKWY I NEUROLODZY

Strzykwy zwane są też „ogórkami morskimi” z racji tego, że na dnie morza przypominają poruszające się małe nóżki ogórki. Żywią się mułem, a w razie niebezpieczeństwa wystrzykują na zewnątrz własne wnętrzności. Posiadają również umiejętność nagłego zeszywnienia. Ona zainspirowała amerykańskich naukowców, aby na podstawie ich skóry stworzyć materiał, który by mógł szybko stawać się sztywny lub wiotki. Znalazłby on zastosowanie przy wytwarzaniu wszczepianych do mózgu elektrod – sztywnych podczas wszczepiania, ale miękkich po wprowadzeniu do wnętrza ciała.

Materiał składa się z pobranych od innego morskiego bezkręgowca – osłonicy, naturalnych celulozowych nanowłókien o średnicy 25 nanometrów (miliardowych części metra) osadzonych w polimerze. Gdy w otoczeniu nie ma wody nanowłókna trzymają się razem dzięki wiązaniom wodorowym,

co nadaje sztywność. W obecności wody wiązania wodorowe puszczają, co daje 1000-krotne zmiękczenie. Materiał nabiera konsystencji gumy. Po wyparowaniu wody znów sztywnieje.

Podczas wszczepiania elektrod do mózgu (np. w chorobie Parkinsona, po udarze lub przy uszkodzeniach rdzenia kręgowego) wymagana jest precyzja i delikatność. Sztywne elektrody łatwiej wprowadzić w ściśle określone miejsce, ale w galaretowatym mózgu lepiej tolerowane są miękkie implanty.

Jeśli uda się opracować materiał reagujący nie na obecność wody, ale na prąd elektryczny, mógłby on znaleźć zastosowanie także w innych dziedzinach – na przykład przy wytwarzaniu kamizelek kuloodpornych lub protez.

**Na podstawie PAP
oprac. ag**

Osoby z problemami słuchu i mowy mogą
**przekazywać wszelkie informacje
o potrzebnej pomocy SMS-em**

na numer telefonu na Stanowisku Kierowania
Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu **697 071 112**.

Można też skorzystać z Internetu:

dyzurny.kwp@dolnoslaska.policja.gov.pl

lub faksu **071-340-33-77**.

Wskazane jest by wcześniej dostarczyć policjantom (KWP, najbliższa jednostka, dzielnicowy) następujące dane: **imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu stacjonarnego lub komórkowego, adres e-mail, numer faksu oraz dane opiekuna.**

Gromadzenie tych informacji ma jedynie na celu jak najszybsze ustalenie i dotarcie do osoby potrzebującej pomocy.



**Sprzedam
rower
rehabilitacyjny**
firmy TREANS
w bardzo do-
brym stanie.

Kontakt: **0602 595 051**
lub **0600 321 674**

**Powstaje sekcja kobiet
piłki siatkowej
na siedząco**

Zainteresowane panie proszone
są o skontaktowanie się z orga-
nizatorami – tel. 0 601-95-25-
-60 lub (075) 76-43-571, email:
simet@interia.pl

Otyłość powoduje olbrzymi wzrost wydatków na opiekę zdrowotną

Problem już nie tylko Stanów Zjednoczonych

W amerykańskich filmach oglądamy na ekranie wiotkie, piękne dziewczyny oraz przystojnych, szczupłych mężczyzn walczących o ich względy. Rzeczywistość jednak, nawet ta ukazywana w obrazach dokumentalnych, jest całkiem inna. Wielu mieszkańców USA to ludzie bardzo otyli.

W czasie ostatnich trzydziestu lat występowanie nadwagi w tym kraju było coraz częstsze. Jeżeli ten trend się utrzyma wkrótce osoby szczupłe będą stanowiły zdecydowaną mniejszość. Naukowcy przewidują, iż do roku 2030 aż 86 procent dorosłej populacji mają stanowić osoby otyłe bądź z nadwagą. Wśród czarnych kobiet ich odsetek może sięgać 96, a wśród osób pochodzenia meksykańskiego - 91 procent. Zjawisko to pociągnie za sobą olbrzymi wzrost wydatków na opiekę zdrowotną, sięgający 956,9 miliarda dolarów. Co szósty dolar wydany na zdrowie pójdzie na koszty leczenia otyłych.

Otyłość przestaje już być jednak tylko problemem Stanów Zjednoczonych. Rząd w Berlinie uchwalił program mający na celu zmianę nawyków żywieniowych obywateli i zachęcenie ich do uprawiania sportu. Do 2010 roku pochłonie on 30 milionów euro. Przewidziano kampanie informacyjne w szkołach, przedszkolach, stołówkach zakładowych i domach opieki. Władze chcą przekonać producentów, by zrezygnowali z reklam produktów spożywczych skierowanych do dzieci poniżej 12 roku życia. Zamierzają też nakłonić ich do dobrowolnego zamieszczania na opakowaniach dokładnych informacji na temat zawartości tłuszczu, cukru, soli i kalorii.

Według statystyk dwie trzecie niemieckich mężczyzn i połowa kobiet pomiędzy 18 a 80 rokiem życia waży za dużo. Na otyłość bądź nadwagę cierpi 15% młodzieży. Na leczenie chorób wywołanych złym odżywianiem i brakiem ruchu wydaje się rocznie 70 miliardów euro. To jedna trzecia kosztów przeznaczanych na ochronę zdrowia.

Opozycyjna Partia Zielonych rządową inicjatywę uznała za niewystarczającą. Proponuje nawet wprowadzenie zakazu reklamowania słodczy w mediach przed godziną 20.00.

Nadwagę mają już nawet mieszkańcy państwa, gdzie jeszcze do niedawna wydawało się, iż problem ten nie istnieje, a mianowicie Chin. Otyli stanowią jedną czwartą dorosłej ludności, a większe spożycie mięsa i nabiału powoduje poważne skutki zdrowotne. Wśród krajów rozwijających się jedynie w Meksyku tempo wzrostu liczby dorosłych ludzi z nadwagą jest większe.

Z przeprowadzonych badań wynika, że klasyczna chińska dieta, bogata w jarzyny, z minimalną ilością tłuszczów zwierzęcych, już nie istnieje. Chińczycy coraz większą część energii czerpią z tłuszczu i pokarmów zwierzęcych takich jak mięso i jajka. Poza tym zmiana stylu życia sprawia, że coraz rzadziej mają okazję do aktywności fizycznej.

*

Otyłość jest przyczyną wielu chorób, między innymi nadciśnienia, cukrzycy typu II, schorzeń serca i udaru mózgu. Szczególnie niebezpieczna jest u dzieci. Najnowsze amerykańskie badania wykazały kolejny negatywny jej skutek. Dzieci, które ważą więcej niż rówieśnicy, są bardziej narażone na problemy z oddychaniem podczas zabiegów operacyjnych. Zdecydowanie częściej występują u nich trudności z wentylacją przez maskę, niedrożność dróg oddechowych, spadek ilości tlenu we krwi. Częściej chorują między innymi na astmę, nadciśnienie, bezdech senny i cukrzycę typu II, co również może mieć wpływ na trudności oddechowe podczas zabiegów.

Z kolei z norweskich badań wynika, iż ludzie, którzy mieli nadwagę w wieku 14-19 lat w życiu dorosłym są bardziej narażeni na zgon z powodu wielu przewlekłych chorób. Lekarze przez 35 lat obserwowali grupę 227 tys. osób. Odnotowano niemal 10 tys. zgonów. Wyższy odsetek był wśród tych, które kiedyś miały nadwagę. Umierały przede wszystkim z powodu schorzeń przewlekłych, takich jak zaburzenia hormonalne i metaboliczne, choroby serca (zwłaszcza niedokrwienne), układu oddechowego oraz raka okrężnicy. Stwierdzono też wiele zgonów nagłych.

Według najnowszych badań 32% Polaków ma nadwagę, 14% jest otyłych, a 3% to osoby z wagą poniżej prawidłowej.

Opracował gel

Góry dla niepełnosprawnych

Równia coraz bliżej

13 października Jerzy Pokój – przewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, zorganizował kolejne spotkanie w sprawie „otwarcia gór dla niepełnosprawnych”. Udział w nim wzięli: Jacek Włodyga – starosta powiatu jeleniogórskiego, Andrzej Raj – dyrektor Karkonoskiego Parku Narodowego, Andrzej Mańkowski – dyrektor Wydziału do spraw Osób Niepełnosprawnych w Urzędzie Marszałkowskim oraz Stanisław Schubert – prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Zebrani zapoznali się z postępem robót i zabezpieczeniem środków finansowych na wybu-

dowanie ponad 800-metrowego odcinka drogi od górnej stacji Kolei Linowej w Karpaczu do Domu Śląskiego na Równi pod Śnieżką. Ma mieć ona szerokości około 1,5 m, a przebiegać będzie równolegle do brukowanego szlaku. W miejscach punktów widokowych dyrektor Andrzej Raj zaproponował zamontowanie tablic informacyjnych i urządzeń ułatwiających poznawanie Karkonoszy między innymi przez niewidomych.

Prace już trwają. Podzielone zostały na cztery etapy, z których dla niepełnosprawnych turystów najważniejszy jest czwarty. Obejmuje on bowiem wspomnianą drogę. Budowań-

cy rozpoczną przy niej roboty w lecie, a zakończą jesienią 2009 roku. Nie jest zagrożona realizacja kolejki gondolowej na Kopę. Dyrektor Andrzej Mańkowski potwierdził, że część pieniędzy na inwestycje w wysokości około 500 tys. złotych jest zabezpieczonych w budżecie Urzędu Marszałkowskiego.

Po zakończeniu prac przyjdzie czas na udostępnienie niepełnosprawnym turystom kolejnych partii Karkonoszy, położonych po drugiej stronie granicy. Duże zainteresowanie tym pomysłem wykazuje czeski Karkonoski Park Narodowy.

W listopadzie odbędzie się następne spotkanie, tym razem poświęcone włączaniu do systemu obiektów turystycznych bez barier niektórych schronisk karkonoskich.

Gronka

MAREK JUŻ GRA!

W kwietniu ubiegłego roku odbył się koncert charytatywny, z którego dochód przeznaczony został na koszty rehabilitacji Marka Ślubowskiego, trębacza Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Dolnośląskiej. W jego organizację włączył się Karko-

noski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

Jak poinformował nas kolega Marka, Andrzej Zwarycz, rehabilitacja przyniosła efekty. Muzyk osiągnął już taką sprawność, że mógł zagrać kilka koncertów. Zawdzięcza to nie tylko leka-

rzom i rehabilitantom, ale może przede wszystkim ogromnemu samozaparcu.

Andrzej Zwarycz w imieniu własnym oraz koleżanek i kolegów z orkiestry jeszcze raz dziękuje wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji ubiegłorocznego koncertu.

g

KARKONOSKI SEJMIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ogłosił konkurs dla dzieci i młodzieży

„Moja gmina bez barier”

Zadanie konkursowe polega na przygotowaniu pracy plastycznej, literackiej lub fotograficznej obrazującej bariery na jakie napotykają osoby niepełnosprawne.

Ubiegłoroczna edycja konkursu pokazała jak wrażliwe potrafią być dzieci. Do udziału w obecnej zostało zaproszonych ponad 100 placówek oświatowych, zarówno szkół jak i przedszkoli.

Prace należy składać do 15 listopada, najlepsze w każdej kategorii zostaną nagrodzone!

Otwarcie wystawy pokonkursowej, połączone z wręczeniem nagród, zaplanowano na 12 grudnia w świetlicy Sejmiku przy ul. Grabowskiego 7 w Jeleniej Górze.

WNIOSKI RENTOWE I EMERYTALNE

W poprzednim numerze pisaliśmy o okresach składkowych i nieskładkowych jakie bierze pod uwagę Zakład Ubezpieczeń Społecznych przy ustalaniu wysokości renty lub emerytury. Poniżej przypominamy co należy zrobić, aby te świadczenia otrzymać.

Postępowanie o przyznanie renty lub emerytury jest wszczynane na podstawie złożonego wniosku. Zainteresowany lub jego pełnomocnik składa go na piśmie albo ustnie do protokołu w ZUS właściwym ze względu na miejsce zamieszkania lub u swego pracodawcy. Można go wycofać, nie później jednak niż do momentu uprawomocnienia się decyzji dotyczącej świadczenia, czyli w terminie jednego miesiąca od dnia jej doręczenia.

Do obowiązków pracodawcy w zakresie przygotowania wniosków rentowych i emerytalnych należy:

- współdziałanie z pracownikiem w gromadzeniu dokumentacji niezbędnej do przyznania świadczenia;
- wydawanie pracownikowi lub ZUS niezbędnych zaświadczeń ;
- przygotowanie wniosku o rentę z tytułu niezdolności do pracy (emerytury) i przedłożenie go za zgodą pracownika organowi rentowemu nie później niż 30 dni przed ustaniem prawa do zasiłków chorobowych (renta) lub przejściem na emeryturę;
- poinformowanie niezwłocznie po śmierci pracownika jego rodziny o warunkach uzyskania renty rodzinnej oraz przygotowanie wniosku o rentę i przedłożenie go w ZUS.

Z obowiązków tych wyłączeni są pracodawcy będący zleceniodawcami, osoby fizyczne zatrudniające pracowników, które nie wypłacają świadczeń z ubezpieczenia chorobowego oraz płatnicy składek uiszczający je za siebie i za współpracowników.

Do wniosku powinny być dołączone dowody uzasadniające prawo do świadczenia i jego wysokości, po raz pierwszy w ciągu 30 dni od wystąpienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania tej decyzji.

Jeżeli prawo do renty (emerytury) zostało udowodnione, ale nie ma dowodów niezbędnych do ustalenia jej wysokości, ZUS przyznaje świadczenie zaliczkowe, przybliżone do kwoty przewidywanej.

Decyzje w sprawie świadczeń wydają i je wypłacają organy rentowe (ZUS) właściwe ze względu na miejsce zamieszkania zainteresowanego. Jeśli ktoś mieszka stale za granicą w państwie z którym łączy Polskę umowa międzynarodowa w dziedzinie ubezpieczeń społecznych oraz uwzględniono mu okresy zatrudnienia za granicą, pieniądze otrzyma z Biura Rent Zagranicznych lub jego jednostek. W innym wypadku z ZUS-u właściwego ze względu na ostatnie miejsce zamieszkania w Polsce.

Do wniosku należy dołączyć:

- dokument stwierdzający datę urodzenia;
- kwestionariusz dotyczący okresów składkowych i nieskładkowych;
- pisemne zaświadczenie pracodawców, organów, urzędów, organizacji potwierdzające okresy składkowe i nieskładkowe (zaświadczenie z uczelni);
- zaświadczenie o wysokości wynagrodzeń z kolejnych wybranych lat – 10 kolejnych (w jednym ciągu) lub z ostatnich 20 lat poprzedzających złożenie wniosku, czyli jeśli składamy wniosek przykładowo w 2008 r. to 20 kolejnych lat wybieramy z okresu od 1988 do 2007 r.; zamiast zaświadczeń można przedstawić legitymację ubezpieczeniową z wpisami dotyczącymi zatrudnienia i osiągniętych wynagrodzeń;
- zaświadczenie o aktualnym stanie zdrowia, jeżeli przyznanie świadczenia jest uzależnione od stwierdzenia niezdolności do pracy;
- wywiad zawodowy.

Jeśli komuś brakuje dokumentów potwierdzających zatrudnienie może to udowodnić przy pomocy świadków, ale dotyczy to tylko okresów przed 14 listopada 1991 r.

Gdy pracodawca zaprzestał działalności świadectwo pracy powinien wystawić jego następca prawny. Jeśli go brakuje, trzeba zwrócić się do odpowiedniego archiwum, o którego adresie poinformuje ZUS.

ULGI DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Słyszałem, iż osobom niepełnosprawnym przysługuje ulga lub zwolnienie z opłat za wstęp do muzeów państwowych. Proszę o bliższe informacje na ten temat.

Stanisław Z.

Sprawa ta została uregulowana rozporządzeniem Rady Ministrów, które ukazało się w Dzienniku Ustaw z 10 czerwca 2008 r. (nr 160, poz.

994). Zgodnie z jego paragrafem 1 punkt 2 ulgowy wstęp do muzeów państwowych obejmuje między innymi: niepełnosprawnych wraz z ich opiekunami, osoby powyżej 65 roku życia, emerytów, rencistów oraz rencistów socjalnych.

Dokumentami uprawniającymi do korzystania z ulgi są legitymacje określające niepełnosprawność lub jej stopień, emeryta – rencisty, a także wszelkie zaświadczenia potwierdzające wiek.

UMOWA ZLECENIA I O DZIEŁO

Jestem rencistą. Mam zamiar podjąć jakąś pracę, aby podreperować swoje dochody. Nie chciałbym jednak wiązać się z firmą etatem czy też jego częścią. Proszę o wyjaśnienie na czym polega różnica między umową zlecenia a umową o dzieło.

Władysław K.

Skrótowo rzecz ujmując zgodnie z kodeksem cywilnym przez umowę zlecenia przyjmujący zobowiązuje się do dokonania określonej czynności prawnej dla dającego zlecenie. Przepisy te stosuje się także do umów o dokonanie określonych czynności faktycznych, jeżeli nie są uregulowane odrębnymi przepisami. Zleceniobiorca zobowiązuje

się tylko do dołożenia należytej staranności, a nie do osiągnięcia określonego rezultatu. Za jego brak nie odpowiada.

Przy umowie o dzieło natomiast przyjmujący zamówienie zobowiązany jest do wykonania oznaczonego dzieła, czyli przykładowo naprawy rzeczy.

Osoby wykonujące pracę wyłącznie na podstawie umowy o dzieło nie podlegają ubezpieczeniom społecznym chyba, że zawarły ją z własnym pracodawcą lub na jego rzecz.

Temat zatrudnienia w myśl tych zasad rencistów jest dość szeroki, dlatego powrócimy do niego w najbliższych numerach.

Grzegorz Andrzejewski

AGENCJA POŚREDNICTWA PRACY DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

czynna: od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:00

tel./fax 075 64 38 711

www.praca.kson.pl e-mail: praca@kson.pl

Agencja działa od 2004 r. i jest zarejestrowana w Ministerstwie Gospodarki i Pracy (nr 833/1).

Proponujemy bezpłatne usługi z zakresu:

- pomocy osobom z orzeczoną stopniem niepełnosprawności w znalezieniu pracy, podniesieniu kwalifikacji, zbadaniu predyspozycji zawodowych, itp.,
- doradztwa i pośrednictwa dla pracodawców w zakresie zatrudniania osób niepełnosprawnych,
- doboru pracowników do profilu pracodawcy,
- prowadzenia rekrutacji pracowników spośród osób niepełnosprawnych,
- monitoringu zatrudnienia osób niepełnosprawnych.

Zapraszamy do korzystania z bezpłatnych stacjonarnych oraz zdalnych (telefonicznych, e-mailowych) konsultacji.

Siedziba Agencji: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, pok. 9 (parter)

ZAPRASZAMY!

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

tel./fax 075 75 231 83

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

PUNKT INFORMACJI – TELEFON ZAUFANIA KSON 075 75 231 83

Obsługa: Kazimiera Gronostaj, Marcin Milewski, Elżbieta Czajkowska

Współpracujemy z Zespołem Doradców i Specjalistów, w skład którego wchodzi:

Szef Zespołu **Ewa Knychas** psycholog (poniedział. i środy w godz. 10:00-12:00)

Irena Kawałek specjalista ds. opieki społecznej (środy w godz. 10:00-12:00)

Maria Karpińska specjalista ds. socjalnych (poniedział. w godz. 10:00-11:00)

Marta Kawwa Geringer psycholog, doradca zawodowy (czwartki w godz. 10:00-11:00)

Małgorzata Jadwińska-Komada doradca zawodowy (wtorki w godz. 11:00-12:00)

Andrzej Broniszewski spec. ds. rehabilitacji leczniczej (czwartki w godz. 11:00-12:00)

Ewa Kisiel lekarz okulista (termin do uzgodnienia)

Marek Nałęcz Socha radca prawny (poniedział. w godz. 10:00-12:00)

Bartosz Nowak aplikant radcowski (czwartki w godz. 10:00-12:00)

Zdzisław Wojtas doradca w sprawach wypadków komunikacyjnych (termin do uzgodnienia)

ks. Henryk Bujak wsparcie duchowe (termin do uzgodnienia)

ks. Marian Matuła wsparcie duchowe (termin do uzgodnienia)

Czekamy od poniedziałku do piątku, od godz. 10.00 do 15.00!

Punkt dofinansowany jest z budżetu miasta Jelenia Góra

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

ZAKŁADY PRACY CHRONIONEJ DZIAŁAJĄCE W JELENIEJ GÓRZE

PPHU OMEGA

ul. Powstańców Śląskich 22
tel.: 075 76 473 99

SIMET S.A.

al. Jana Pawła II 33, tel.: 075 64 714 00

PPU PROINVAL S.A.

ul. Wojewódzka 5a, tel.: 075 75 59 317

ZP-H WIREX

ul. Karola Miarki 42, tel.: 075 76 782 44

ZAKŁAD USŁUG GOSPODARCZO-SOCJALNYCH ANTEMA

ul. Fabryczna 1, tel.: 075 75 570 03,
fax: 075 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.: 075 76 762 64

ZAKŁAD USŁUG ORTOPEDYCZNYCH

ul. Chrobrego, pawilon 438a
tel.: 075 75 233 55

DOZORBUD

ul. Ogińskiego 6, tel.: 075 64 221 16

PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUGOWE JAREX

ul. Krótka 1, tel.: 075 76 471 91

SPÓŁDZIELNIA USŁUGOWA PIAST

ul. Obr. Pokoju 26a, tel.: 075 75 337 52

IMPEL SECURITY

ul. 1 Maja 80, tel.: 075 64 567 00

POWIATOWE CENTRA POMOCY RODZINIE

Jelenia Góra:

ul. Podchorążych 15, pcpr@pcpr.jgora.pl
(powiat ziemski)

Telefony:

sekretariat – 075 64 732 77,

osoby niepełnosprawne

– 075 64 732 82

fax – 075 64 732 78.

Dojechać można autobusem MZK nr 1

Bolesławiec:

ul. Zwycięstwa 9, tel./fax 075 735 30 48, pcpr.boleslawiec@op.pl

Kamienna Góra:

ul. Sienkiewicza 6a, tel./fax 075 64 50 231, pcprkam.gora@interia.pl

Lubań:

ul. Przemysłowa 4, tel./fax 075 64 61 170 lub 075 64 61 171, pcpr@powiatluban.pl

Lwówek Śląski:

ul. Morcinka 7, tel./fax 075 782 56 17

Zgorzelec:

ul. Bohaterów II Armii W.P. 8, tel. 075 77 615 05, fax: 075 77 555 87, pcprzgorzelec@post.pl

MIESKIE I GMINNE OSRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Jelenia Góra – ul. Jana Pawła II 7, tel. 075 75 239 51

Dział Rehabilitacji Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej – pl. Piastowski 21, tel. 075 75 588 02, mopsig@wp.pl

Bogatynia – ul. Daszyńskiego 29, tel. 075 77 335 84

Bolesławiec – ul. Cicha 7, tel. 075 64 578 23

Gryfów Śląski – Ubocze 300, tel. 075 78 137 81

Janowice Wielkie – ul. Kolejowa 2, tel. 075 75 155 33, gopsjanowice@poczta.onet.pl

Jeżów Sudecki – ul. Długa 63, tel. 075 71 322 54, gops@jezowsudecki.pl, www.jezow-sudecki.pl

Kamienna Góra – al. Wojska Polskiego 10a, tel. 075 64 666 71

Karpacz – ul. Krótka 4, tel. 075 76 185 95

Kowary – ul. Pstrowskiego 7, tel. 075 71 821 13, mopskowary@neostrada.pl

Lwówek Śląski – al. Wojska Polskiego 27, tel. 075 78 243 03

Lubań – pl. Lompy 1, tel. 075 64 604 11, fax 075 64 644 93, mopsluban@op.pl

Lubawka – ul. Kamiennogórska 23, tel. 075 74 118 00, ops1lub@poczta.onet.pl

Lubomierz – pl. Wolności 1, tel. 075 78 331 39

Marciszów – ul. Szkolna 4b, tel. 075 74 106 52, marcogops@wp.pl

Szklarska Poręba – ul. Sikorskiego 8, tel. 075 71 721 46, mopspszklarska@epf.pl

Świeradów Zdrój – ul. 11 Listopada 35, tel. 075 78 163 21 wew. 21

Wleń – ul. Ogrodowa 8, tel. 075 71 365 83

Zgorzelec – ul. Traugutta 77b, tel. / fax 0 75 77 526 34

Gorzka, ale twórcza młodość

Dotychczas oddawaliśmy łamy autorom, którzy przekroczyli smugę cienia, osiągnęli wiek dojrzały albo wskutek wielorakich chorób stali się osobami niepełnosprawnymi. Dziś pokazemy próbkę zdolności dziewcząt, dla których czas w sposób bezwzględny przyspieszył swój bieg. Obie w bardzo młodym wieku zostały dotknięte ciężkimi chorobami, obie zamiast dziewczęcej bez troski doznały bólu i cierpienia. Natomiast ze swojego niezwykłego talentu poetyckiego i ogromnej wrażliwości zrobiły twórczy użytek. Gdyby nie Stowarzyszenie

W Cieniu Lipy Czarnoleskiej ich poezja zalegałaby komputerowe foldery i była znana nielicznym.

Maksymalnie skróciliśmy cykl przygotowania edytorskiego debiutanckiego tomiku ich wierszy, a hojny sponsor - jeleniogórski SIMET i w mniejszej, ale skutecznej skali Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa, swoimi dotacjami przyczyniły się do pokrycia kosztów wydania zbioru „**Duszki Boga miłości**”, z którego pochodzą zamieszczone poniżej wiersze. **Jego prezentacja odbędzie się w kawiarni MUZA Osiedlowego Domu Kultury (ul Komedy**

Trzcińskiego 12 w Jeleniej Górze) 3 listopada o godzinie 17.

*

Poezja ta nie opuściła jeszcze miejsca, gdzie była skrywana, a już została doceniona. Najpierw **Agata Tracz** zdobyła w Borowicach jedną z równorzędnych nagród w konkursie poetyckim „Terapia słowem”, a wkrótce potem **Ewelina Nienartowicz** taki sam sukces odniosła w ogłoszonym przez Katolickie Stowarzyszenie Civitas Christiana konkursie „Tu mieszka Bóg”. Obu Autorkom serdecznie gratulujemy.

Anastazja Daniłowicz

EWELINA NIENARTOWICZ

Duszek IX

pukanie
w okno
marzenia nadchodzą
na parapecie
przysiadły
cierpliwości uczą

Duszek XV

pozwól mi szybować
tylko na chwilę
Bóg pożyczył mi skrzydła

Duszek XIX

rodzę się z kroplą deszczu
kroplą się rodzę
spływam po szybie jak kropla
deszczu
razem z nią spływam

ginę w kałuży jak kropla deszczu
razem z nią ginę
ginę wśród milionów
jak krople giną
pamiętam deszczu melodię
nią się na zawsze staję

Duszek XXV

jestem kroplą deszczu
ginącą
wśród miliona innych
w kałuży tego świata

jestem
gałęzią drzewa radości
usychającą
wróciłam do źródeł
wreszcie wiem kim jestem
jak na początku

AGATA TRACZ

* * *

Bo ja się boję
mam liście na rękach
zielono - czerwone
i strach mam duży
kiedyś pomagał mi Artysta
jego szary kolor oczu
teraz będzie pomagał Gagat
niewidomy Gagat
zaciekawiony
osamotniony

niezrównoważony
Gagat histeryk

* * *

brakuje mi bliskości
proszę cię Artysto
wpleć w moje serce
drobinki swych myśli
i wypłacz się
ja bez łez spróbuję cię zrozumieć
bo płakać nie mogę
po lekach się nie da

* * *

Wiem, że się mniej boisz
kiedy twój mózg nie krzyczy
Nie umiem wtedy wkroczyć
w twoją idiotyczność
Wiem, że lubisz zapach koniczyzny
i zachwycasz się gwiazdami
Znam też twoje palce długie
i zapach włosów twoich też

Serca mamy dwa
Ty jedno ja drugie dlatego tak
cierpimy
bo każde serce inaczej wie

Lepiej iść prostą drogą

O korupcji ostatnio trochę mniej się mówi i pisze, panie redaktorze, bowiem inne tematy ją wypierają. Bardziej, przykładowo, martwimy się gdzie będą mieszkali nasi amerykańscy przyjaciele, kiedy banki zabiorą im domki kupione na kredyt. To nie znaczy, że staropolski zwyczaj wyrażania wdzięczności bliźnim, którzy wyświadczyli nam jakąś przysługę, odszedł w zapomnienie. Przystojni agencji CBA nadal od czasu do czasu zmuszają jakiegoś obywatela do zmiany miejsca zamieszkania. Czynią to niechętnie, gdyż są to przecież wrażliwi na krzywdę ludzką.

Wydaje mi się, że by można było zaoszczędzić im wyrzutów

sumienia, a jednocześnie przy najmniej częściowo uratować tradycję, gdyby metody wręczania dowodów wdzięczności za legalizować. A jest to możliwe.

Wyobraźmy sobie taki obrazek:

Po wyjściu pacjenta lekarz mówi do pielęgniarki:

– Czy ja dobrze widzę, pani Zosiu? Pod krzesłem chyba leży jakaś koperta?

– Rzeczywiście. Może to tego pana, który ma mieć wycięty wyrostek poza kolejnością? Niech pan za nim pobiegnie!

Po chwili lekarz wraca z pacjentem dziękującym za znalezienie jego własności.

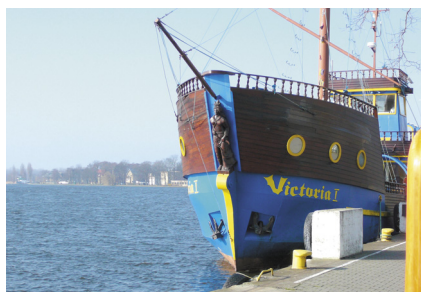
– Panie doktorze! W tej kopercie jest 5 tysięcy, czyli zgod-

nie z prawem należy się panu 500 złotych „znaleźnego”. Zaraz spiszemy umowę, a jutro uda się pan do Urzędu Skarbowego, aby zapłacić podatek.

Schemat ten nadaje się do zastosowania i w innych przypadkach. Burmistrz może udać się na wieczorny spacer w towarzystwie przedstawiciela opozycji, bo jakiś świadek musi być. Nagle znajduje dużą firmową kopertę przedsiębiorstwa, które akurat bierze udział w intratnym przetargu...

Można też wykorzystać inne pomysły. Najważniejsze, aby wszystko działo się legalnie i wszyscy byli zadowoleni!

Ziuta Kokos



Młody agronom ogląda sad i poucza właściciela:

– Pan ciągle pracuje starymi metodami. Będę zdziwiony jeśli z tego drzewa uda się panu zbierać choćby 10 kg jabłek.

– Ja też będę zdziwiony, gdyż zawsze zbierałem z niego gruszek.

*

Noc. Wielki pożar. Siedem jednostek straży pożarnej walczy z żywiołem. Do kierującego akcją podchodzi jakiś mężczyzna:

– Jak wam idzie? Nikt ze strażaków nie ucierpiał?!

– Niestety, dwóch naszych ludzi zostało w płomieniach, a sześciu

Śmiech to zdrowie

jest ciężko poparzonych. Ale za to wynieśliśmy z budynku szesnaście osób... Trwa reanimacja...

– Szesnaście? Przecież tam był tylko ochroniarz!

– Skąd pan wie? Kim pan jest?

– Kierownikiem tego prosektorium...

*

– Dlaczego pani wpatruje się w moją bieliznę? – pyta Kowalska sąsiadkę. – Czy pani swojej nigdy nie wiesza?

– Owszem, ale dopiero po wypraniu.

*

Matka i syn idą cmentarną aleją. Mijają nagrobek z napisem: „Tu leży dobry prawnik i człowiek honoru”.

– Mamusiu, dlaczego pochowali tu dwóch mężczyzn?

Mężczyzna z chłopcem weszli razem do fryzjera. Mężczyzna zaczął się ogolić, ostrzyc, zrobić manicure. Potem posadził na fotelu chłopca i mówi do niego:

– Poczekaj tutaj, ja pójdę tylko kupić sobie krawat i za 10 minut po ciebie przyjdę.

Po pół godzinie fryzjer mówi do chłopca:

– Wygląda na to, że tatuś o tobie zapomniał.

– Ale to nie był mój tatuś. On tylko zaczepił mnie na ulicy i spytał czy mam ochotę na darmowe strzyżenie.

*

– Co ci się stało w oko?

– Dostałem śrubokrętem od Kowalskiej.

– Przez przypadek?

– Nie, przez dziurkę od klucza.