

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WRZESIEŃ

1/30/2009

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

Niepełnosprawni sportowcy
na pielgrzymce

strona **3**

Wjazd na Okraj

strona **4**

Cieszyn partnerem Jeleniej Góry

strona **5**

Przełamać bariery

strona **6**

SKALDOWIE pozdrawiają
niepełnosprawnych

strona **12**

ROLA Śnieżki w życiu człowieka

strona **15**

Medyczne nowinki

strona **16**

W świecie paragrafów

strona **18**

Karkonosze na wybiegu

strona **24**



Fot. KOT

Po II Kongresie Eucharystycznym
Legnickie Pole 2009

strona **8**



Fot. M. Dębski

Niepełnosprawni Dolnoślązacy z wizytą w Danii

strona **20**

Przeczytaj i przekaż innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

BEZ RĄK Z SARDYNII NA KORSYKĘ

50-letni Francuz Thierry Corbalan, który stracił w wypadku obie ręce, przepłynął słynącą z silnych przeciwnych prądów Cieśninę Świętego Bonifacego z Sardynii na Korsykę. Wyposażony w jedną płetwę, potrzebował niecałych pięciu godzin na pokonanie 15 kilometrów. Asekurował go płynący kajakiem i dostarczając co pół godziny pożywienie były sportowiec Franck Bruno, który sam stracił jedną rękę.

– Postanowiłem zmierzyć się z tym wyzwaniem, aby dać nadzieję tym niepełnosprawnym, którzy już jej nie mają – powiedział pływak.

Corbalan z zawodu jest informatykiem. Pracuje korespondencyjnie na posterunku policji.

BREAK DANCE UZDRAWIA?

W brytyjskiej edycji programu „Mam talent” 73-latek Fred Bowers zaskoczył wszystkich tańcząc break dance. Widzowie i jurorzy zagłosowali za jego kandydaturą do półfinału.

Sukces przysporzył jednak Fredowi także kłopotów. Dostaje on bowiem od państwa pieniądze na samochód i 70 funtów tygodniowo ze względu na chorą nogę. Jego niepełnosprawność została zakwestionowana przez urzędników po wyczynach na parkiecie.

Staruszek przyznał się, że taniec pomógł mu i jest gotowy zwrócić państwu pieniądze, które dostawał.

KOMFORTOWO DO SAMOLOTU

Nowoczesny ambulift, czyli pojazd umożliwiający osobom z niepełnosprawnością wygodne

dostanie się na pokład samolotu, został oddany do ich dyspozycji w porcie lotniczym Katowice w Pyrzowicach. Zakupiono go we Włoszech za ponad 1,3 mln zł.

Podnośny ambulans jest zaprojektowany tak, by osoba na wózku inwalidzkim mogła być sprawnie dostarczona na pokład każdego typu samolotu, od najmniejszej maszyny po wielkiego jumbo - jeta, czyli na wysokość ok. 6 metrów. Ogrzewana i klimatyzowana kabina jest unoszona i opuszczana za pomocą podnośnika hydraulicznego. Jednorazowo mieści pięć wózków inwalidzkich, dwoje noszy oraz dwie osoby z obsługi.

Podobne do katowickiego urządzenia są już stosowane na lotniskach w Warszawie i Krakowie.

PISTOLET TEŻ JEST POTRZEBNY?

Amerykańska firma doprowadziła do oficjalnego uznania wytwarzanego przez nią pistoletu kalibru 9 mm za sprzęt medyczny i ma nadzieję, że rząd federalny będzie finansował jego zakup seniorom. Kosztuje 300 dolarów i został zaprojektowany dla tych, którzy ze względu na choroby stawów lub inne dolegliwości mają trudności ze strzelaniem ze zwykłej broni.

Zdaniem prezesa firmy, pistolet jest osobom o ograniczonej sprawności ruchowej nie mniej potrzebny niż laska czy wózek na kółkach. Aby nacisnąć spust wystarczy nacisnąć go kciukiem, zamiast palcem wskazującym.

Firma ma zamiar rozpocząć produkcję w roku 2010 i przyjmuje już zapisy klientów. Specjaliści wątpią jednak, by udało jej się uzyskać dofinansowanie.

Opracował gel

 NIEPEŁNOSPRAWNI TU i TERAZ BIULETYN INFORMACYJNY	  	TRIANON POLSKA 
DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON		
Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych • Partner: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” – TRIANON Redaktor naczelna: Justyna Bytnar, stale współpracują Andrzej Grzelak, Romuald Witczak, Krystyna Susabowska, Halina Kluz. Adres wydawcy i redakcji: ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 242 54, tel./fax 075 75 231 83, biuro@kson.pl • www.kson.pl Skład i druk: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12 Nakład 3000 egz.		
egzemplarz bezpłatny		

Niepełnosprawni sportowcy na pielgrzymce

W trakcie II Kongresu Osób Niepełnosprawnych, który miał miejsce 28-29 sierpnia w Legnicy, odbył się mecz piłki siatkowej. Nie był to zwykły mecz, ponieważ grano go na siedząco. Jednym z zawodników był Pan Wiktor Żuryński, który opowiada nam jak zaczęła się przygoda z siatkówką na siedząco.

Skąd pomysł na tego typu sport? Kto był pomysłodawcą?

Wiktor Żuryński: Piłka siatkowa na siedząco jest grana w Europie od 40 lat, a w Polsce od 1997 roku, kiedy to powołano w Jeleniej Górze klub, w którym siatkówka była dyscypliną wiodącą. Pomysłodawcą i twórcą byłem ja. Zawodnikami drużyny są osoby z dysfunkcjami narządu ruchu, głównie amputacji nóg i niedowładów kończyn.

Od jak dawna istnieje drużyna? Ilu ma członków?

W.Ż.: Drużyna istnieje od 1997 roku. W Polsce powstało w tym czasie 5 drużyn. Rozegrało dwa turnieje mistrzowskie w Katowicach i Warszawie. Nasza drużyna zajęła pierwsze miejsce. Wtedy też powołano Kadrę Polski, w której grałem ja oraz niepełnosprawni członkowie mojej drużyny m.in.: Jerzy Wojtaszek, Mariusz Sztyniok, Jarosław Dąbrowski. Trenerami byli wtedy: Jan Lizak, Franciszek Piluczonek oraz Jan Kazimierz Kowalski. Obecnie drużyna liczy 24 zawodników z całego województwa.

Jak wygląda nabór, czy są chętni?

W.Ż.: Nabór prowadzony jest na bieżąco. Przyjmujemy

wszystkich chętnych, którzy chcieliby spróbować swych sił. Ze względu jednak na specyfikę tego sportu niewiele osób niepełnosprawnych może pozwolić sobie na intensywne treningi i wysiłek, który jest niezbędny. Ogłaszamy się głównie dając pokazy na różnego typu festynach, jak również poprzez osiąganie sukcesów, co jest równoznaczne z popularyzacją dyscypliny. Mamy także w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, którego jesteśmy członkiem, stronę internetową: www.kson.pl

Jak często i gdzie odbywają się treningi?

W.Ż.: Treningi odbywają się trzy razy w tygodniu (wtorek, czwartek od 17:00-18:30, sobota od 11:00-13:00) w szkole podstawowej nr 11 w Jeleniej Górze (Zabobrze), która jest przystosowana do użytkowania przez osoby niepełnosprawne. Po każdym treningu uczestnicy mają możliwość skorzystania z basenu, który mieści się w w/w szkole.

Czy gracie Państwo tylko dla przyjemności, czy również bierzecie udział w zawodach, mistrzostwach?

W.Ż.: Klub zrzesza zarówno osoby, które uczestniczą w zajęciach sportowych dla przyjemności jak i zawodników, którzy na co dzień grają w drużynie Start „Simet” Jelenia Góra i osiągają sukcesy rangi mistrzowskiej na zawodach. Bierzemy udział w Mistrzostwach Polski Osób Niepełnosprawnych w piłce siatkowej granej na siedząco. Obec-



nie jest zgłoszonych 10 ekip, rozegrano dwa turnieje: pierwszy w Elblągu od 3-5 kwietnia 2009 oraz drugi w Busku Zdroju od 28-30 maja 2009.

Czy macie jakieś sukcesy na swoim koncie?

W.Ż.: W kadrze Polski mamy trzech zawodników: Grzegorza Samczyka, Wojtkę Rećko oraz Pawła Karczmarczyka. Nasza drużyna w minionych latach wielokrotnie zdobywała medale Mistrzostw Polski. 1997-1998 – złoto, 1999-2000 – srebro, 2001-2003 – brąz, 2006-2008 – czwarte miejsce. Czas więc znowu wrócić na podium.

Czy w najbliższym czasie szykują się jakieś konkurencje, rywalizacje?

W.Ż.: Po dwóch turniejach Mistrzostw Polski nasza drużyna zakwalifikowała się do turnieju finałowego w Legnicy w dniu 23-25 października 2009, gdzie będziemy grać o medal z drużynami: „Start” Wrocław, „Atak” Elbląg, „UKS” Poznań, tak więc mamy już pewne czwarte miejsce w Polsce, ale liczymy na medal i finał o złoto. Organizujemy turniej – Memoriał im. Jerzego Huberta Modrzejewskiego (współautora ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych) od 10-

11 września 2009. Niebawem będzie również walka o Puchar Polski w Szczecinie 26-28 listopada 2009. Sezon kończymy turniejem w Złotorii 4-6 grudnia 2009. Jako ciekawostkę powiem również, że w 2008 roku powstała drużyna kobiet w piłce siatkowej na siedząco, będąca reprezentacją województwa dolnośląskiego. Było to możliwe dzięki pomocy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. Kadra nasza wystąpiła również na Mistrzostwach Europy Kobiet – Elbląg 20-27 września 2009, ale to już temat na inną okazję.

Rozmawiała JB

Wjazd na Okraj

15 sierpnia już po raz 12 w Kowarach odbył się Kolarski Wjazd na Okraj. Wśród uczestników był jeden niepełnosprawny, pan Mirosław Zymek, który opowiada nam o swojej sportowej przygodzie.

Skąd pomysł na wzięcie udziału w tego typu imprezie?

Mirosław Zymek: Jeżdżę dużo i często na rowerze, ale nigdy się nie ścigałem, znajomi namówili mnie abym spróbował i szczerze mówiąc nie zastanawiałem się długo.

Czy wcześniej już Pan startował, czy jest to Pana debiut?

M.Z.: Nie, jak już wspominałem nie rywalizowałem nigdy w tej dyscyplinie sportu.

12-sto kilometrową trasę pokonał Pan ze świetnym czasem 53 minuty 27 sekund, podczas

gdy niektórzy uczestnicy w ogóle nie dojechali do mety. Jakie uczucia towarzyszyły Panu już na szczycie, to w końcu wielki sukces.

M.Z.: Najważniejsze zwycięstwo, to pokonać siebie, własne słabości. Niepełnosprawność to stan umysłu potrafimy tyle, ile sami chcemy osiągnąć, dlatego czasami trzeba znaleźć inny sposób.

Czy za rok będzie Pan startował?

M.Z.: Tak i szczerze mówiąc myślę już o poprawieniu czasu, który uzyskałem w tym roku.

Jakie dziedziny sportu poza kolarstwem i siatkówką Pana interesują? Czy mógłby Pan opowiedzieć o sukcesach i najbliższych planach?

M.Z.: Generalnie lubię ruch i chętnie podejmuję każdą aktywność fizyczną, uwielbiam pływać, uprawiam turystykę górską (amatorsko z rodziną), a co do sukcesów to nasza drużyna siatkarska zajmuje czwarte miejsce wśród drużyn polskich.

Rozmawiała Justyna Bytnar



Fot. B. Lipiński

Drodzy czytelnicy!!

Jak zauważyliście nasza gazeta ukazuje się z informacją o regionie cieszyńskim. Zastanawiacie się zapewne dlaczego?

Po pierwsze dzielimy się dobrymi praktykami z innymi regionami kraju, a Działajmy Razem z Cieszyna jako pierwsze odpowiedziało na zaproszenie do współpracy. Po drugie cieszyńskie, podobno jak jeleniogórskie, to obszar turystyczny dosyć mocno zaangażowany w udostępnianie dóbr turystycznych osobom starszym i niepełnosprawnym. Po trzecie, nasz partner ma daleko rozwiniętą współpracę w tej dziedzinie z czeskimi i słowackimi partnerami, których doświadczenia w otwieraniu gór powinniśmy naśladować. I po czwarte, Działajmy Razem oraz Sejmik podejmują nowatorskie formy aktywizacji społecznej środowiska osób niepełnosprawnych. Duży nacisk kładą na integrację. Z tego właśnie powodu oddajemy w państwa ręce biuletyn zawierający informacje nie tylko o regionie cieszyńskim, ale również o ludziach, którzy próbują skutecznie rozwiązać problemy niepełnosprawności.

Część nakładu przekazana zostanie naszym cieszyńskim przyjaciółom. Czekamy na opinie czytelników i być może na inne formy pozytywnej współpracy.



Fot. Trianon PL archiwum

*Wizyta delegacji ze Stowarzyszenia „Działajmy Razem”
Trianon PL z Cieszyna w Mahmutlar*

DZIAŁAJMY RAZEM

wielkie pomieszczenia w szkole, gdzie odbywała się rehabilitacja dzieci z autyzmem, a tuż obok, w maleńkiej salce gimnastycznej – terapie ruchowe. Od początku stowarzyszenie było nastawione na pomoc nie tylko maluchom, ale też ich opiekunom poprzez szkolenia i wykłady.

W 2003 r. stowarzyszenie nawiązało kontakt z podobnymi organizacjami w Szwecji. Z tej współpracy skorzystały nie tylko niepełnosprawne dzieci, ale też szkoła, której uczniowie i nauczyciele wyjeżdżali do Szwecji, a także władze Cieszyna, które dzięki temu nawiązały kontakty ze swoimi szwedzkimi odpowiednikami. Mieszkańcy miasta mogli poznać szwedzką kulturę, podczas organizowanych co roku przez stowarzyszenie „Dni szwedzkich”.

**TRIANON
POLSKA**

– Z naszych kontaktów korzystali terapeuci z całej Polski – stwierdza Ewa Gagat, prezes Stowarzyszenia „Działajmy Razem”. Napytanie czego mogliśmy się nauczyć od Szwedów, odpowiada, że korzyści były obopólne. – Nigdy nie stawaliśmy przed naszymi szwedzkimi partnerami w roli petentów. Mamy dobrych terapeutów i dobre metody, dlatego uczyliśmy się od siebie wzajemnie – tłumaczy, choć dodaje z odrobiną zazdrości, że u naszych północnych sąsiadów praca niepełnosprawnych są normą. – Tam osoba niepełnosprawna pracuje, ma samochód, samodzielnie mieszka, normalnie żyje.

Prawie dziesięć lat temu, grupka zdesperowanych rodziców, którzy nie mogli znaleźć pomocy dla swoich niepełnosprawnych dzieci, postanowiła założyć stowarzyszenie. Dziś ta niewielka organizacja jest częścią międzynarodowego projektu i współdziała nie tylko z krajami europejskimi, ale ma także partnerów w Azji.

Zacząło się skromnie. Stowarzyszenie „Działajmy Razem” powstało przy Szkole Podstawowej nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Cieszynie. Tworzyła je grupa 30-35 osób, głównie rodziców niepełnosprawnych dzieci, które uczęszczały do „dwójki”. Stowarzyszenie zajmowało nie-



Festiwal z okazji Dnia Dziecka w Alanya – kwiecień 2009, w której uczestniczyła delegacja z Polski

Niepełnosprawni chodzą do dobrych restauracji, które są dostosowane do ich potrzeb i nikt się nie dziwi, że ktoś w takim lokalu karmi osobę niepełnosprawną – tłumaczy prezes E. Gagat.

Kolejnym etapem w rozwoju stowarzyszenia było nawiązanie współpracy z partnerami z Turcji. – Stało się to przypadkiem. Wodzisław szukał miasta partnerskiego w Szwecji. Zaprezentowałam im region Skone. Podczas spotkania obecny był turecki partner Wodzisławia – miasto Alanya, którego przedstawiciele zainteresowali się naszą dzia-

łalnością. Tak zaczęła się nasza współpraca z Turcją – wspomina prezes E. Gagat.

Następnie przyszedł czas na współpracę z naszymi południowymi sąsiadami. Na początku 2009 r. parlamentarzyści Czech, Polski i Słowacji podpisali porozumienie o powołaniu Grupy Środkowoeuropejskiej w celu integracji osób niepełnosprawnych. W skład grupy wchodzi organizacje ze strony polskiej, czeskiej i słowackiej. Stronę polską reprezentuje Stowarzyszenie na Rzecz Integracji „Działajmy Razem”. Z Grupą Środkowoeuro-

pejską współpracują również zaprzyjaźnione regiony ze Szwecji i Turcji. Grupa ta ma bardzo ambitne plany. W celu ich realizacji odbyło się spotkanie wszystkich międzynarodowych partnerów w Cieszynie, na którym powołano grupy projektowe: budowa wioski wakacyjnej w Alanya, rehabilitacja, mobilita, media, turystyka dla wszystkich.

Niewątpliwie największym projektem, realizowanym przez stowarzyszenie „Działajmy Razem” jest budowa wioski rehabilitacyjno-wypoczynkowej i edukacyjno-szkoleniowej, która powstanie w tureckiej miejscowości Alanya.

Wszystkie obiekty w wiosce mają być dostosowane dla osób niepełnosprawnych i będą nawet posiadały certyfikat „Equality”. Wioska ma być także przyjazna dla środowiska, będzie budowana z wykorzystaniem materiałów ekologicznych, w planach jest własna oczyszczalnia, spalarnia śmieci i wykorzystanie energii słonecznej. – To wszystko jest na razie na etapie planowania. Minie jeszcze wiele czasu, zanim wioska zacznie działać – tłumaczy prezes E. Gagat.

Halina Kluz

Przełamać bariery

Konstytucja Rzeczypospolitej Polski określa, że wszyscy obywatele są równi wobec prawa; wszyscy mają prawo do równego ich traktowania i nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym i gospodarczym z jakiegokolwiek przyczyny (art. 32). W ten sposób ustawa zasadnicza podkreśla z całą mocą, że osoby niepełnosprawne posiadają te

samo prawa fundamentalne, które posiadają wszyscy obywatele i nie mogą być dyskryminowane, prześladowane czy marginalizowane ze względu na swoją dysfunkcję. Rzeczywistość jednak w żaden sposób nie przystaje do teorii. Niepełnosprawni obywatele na co dzień napotykają wiele barier, które faktycznie znacznie ograniczają lub uniemożliwiają im pełną realizację ich praw

konstytucyjnych. Bardzo istotną sprawą jest przeciwdziałanie dyskryminacji poprzez tworzenie społeczeństwa otwartego i dostępnego dla wszystkich.

Wielką wagę mają działania na najniższych szczeblach: miasta, gminy, powiatu, bo to właśnie władze miast mogą naprawdę wiele zrobić dla osób niepełnosprawnych, o czym zresztą mówią sami zainteresowani.

Pozornie zdawać by się mogło, że Cieszyn jest miastem przyjaznym dla osób niepełnosprawnych, tak przynajmniej może się wydawać osobie zdrowej. Jednak fakty są nieco inne. Już samo położenie geograficzne sprawia że prawie wszędzie jest „pod górkę”. Cieszyn, jak nieprzymierzając Rzym, położony jest na kilku wzgórzach. Ulice malowniczo pną się i opadają, co dla osoby zdrowej jest urocze, ale dla niepełnosprawnego stanowi często barierę nie do przebycia bez pomocy drugiej osoby.

Do tego dochodzą bariery architektoniczne i administracyjne. Wysokie chodniki, wyłożone nierówną drobną kostką, może i ładną, ale stanowiącą dodatkową i niepotrzebną przeszkodę dla niepełnosprawnych, wysokie krawężniki, brak podjazdów do ważnych miejsc publicznych – to tylko niektóre problemy. Likwidacja barier architektonicznych wymaga zaangażowania środków finansowych i władze naszego miasta w miarę możliwości prowadzą te działania: dostosowują ciągi piesze, udostępniają bądź organizują miejsca obsługi w urzędach i miejscach publicznych. Powstały przedszkola i szkoły integracyjne, dostępna jest część sklepów, obiektów sportowych. Obiekty kultury wyglądają już nieco gorzej. Dostępny cenowo i bezbarierowy jest teatr w... Czeskim Cieszynie i on ratuje sytuację.

To powstała biurokratyzacja życia, skomplikowane przepisy i prawo powodują, że osoby niepełnosprawne mają duże problemy z załatwianiem spraw codziennych i ograniczenia w realizacji planów życiowych. Zmia-

na tego stanu rzeczy powinna być jednym z głównych działań władz państwowych i samorządowych wszystkich szczebli.

Opieka i pomoc społeczna realizowana jest w Cieszynie prze-
ważnie przez stowarzyszenia, dofinansowywane przez Urząd Miejski. Często jednak „granty” dostają te stowarzyszenia, które wokół siebie potrafią zrobić dużo szumu medialnego i przebić się przez mur biurokracji oraz wąską grupę ludzi ustalających reguły w MOPS-ie. Ponadto, niestety w dobie kryzysu oszczędności dotyczą przede wszystkim osób potrzebujących (zawieszone programy pomocowe), a podwyżki dostają urzędnicy wyższych szczebli. Stowarzyszenia często dostają pieniądze na etaty, szkolenia, utrzymanie siedzib a nie na rzeczową działalność skierowaną dla osób potrzebujących i niepełnosprawnych.

Nasze miasto jest bogate w instytucje opiekuńcze. Działają tu domy spokojnej starości, zakłady opiekuńcze Sióstr Boremeuszek, Elżbietanek i Bonifratrów. Łącznie mamy 11 domów pomocy społecznej. Obiekty te są dobrze wyposażone i prowadzą wzorowo swoją działalność. Trudno jednak myśleć spokojnie o starości skoro pobyt kosztuje ponad 2.300 złotych miesięcznie. Kogo na to stać? – *Marginesem działalności dla niepełnosprawnych jest rozwijanie codziennej aktywności ruchowej. Perłką natomiast są organizowane obozy rehabilitacyjne czy działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku.* – twierdzi Czesław Bannot, niepełnosprawny zamieszkały w Cieszynie.

W powiecie cieszyńskim działa 36 organizacji i stowarzyszeń,

które stawiają sobie za cel pomoc osobom niepełnosprawnym, ponadto 10 organizacji ogólnopolskich ma w naszym powiecie swoje oddziały bądź koła. Pozarządową pomoc osobom niepełnosprawnym dopełniają 4 fundacje, również działające u nas. Jedną ze wspomnianych organizacji pozarządowych jest Stowarzyszenie na Rzecz Integracji „Działajmy Razem”, które już wcześniej opisywaliśmy.

Nie można nie docenić wkładu władz zarówno miejskich, jak i powiatowych w pomoc osobom niepełnosprawnym w naszym mieście. Nasi władarze przynajmniej starają się coś robić. Jednym z przykładów jest wspólna strategia, jaką władze powiatu oraz Związek Komunalny Ziemi Cieszyńskiej postanowiły przyjąć na lata 2001-2016, znalazło się w niej także miejsce na działania na rzecz osób niepełnosprawnych. W punktach przedstawiają się następująco:

- Polepszenie warunków życiowych osób niepełnosprawnych poprzez likwidowanie barier oraz rehabilitację.
- Poprawę warunków sprzyjających aktywizacji zawodowej, zatrudnienia i przeciwdziałania skutkom bezrobocia wśród osób niepełnosprawnych.
- Wprowadzenie nowych i rozszerzenie istniejących form wsparcia.

Czas pokaże, czy i jak te punkty zmienia rzeczywistość niepełnosprawnych w naszym mieście i powiecie.

Cz.B.

Nie domykajmy drzwi

„Jesteśmy dziećmi jednego ojca”. Pod tym hasłem odbył się II Kongres Osób Niepełnosprawnych Diecezji Legnickiej. Uroczystość trwała dwa dni, od 28-29 sierpnia.

Wszystkich zebranych dnia pierwszego, przywitano w pięknej sali konferencyjnej przy kościele pod wezwaniem Matki Bożej Królowej Polski. Odczytano tam listy m.in. od Ojca Świętego Benedykta XVI oraz od Prezydentowej Marii Kaczyńskiej. Chwilę później byliśmy świadkami wystąpienia Jerzego Pokoja Przewodniczącego Rady Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, który poinformował zebranych, iż nie przyszedł do nich z listem lecz ze słowem. Zwrócił uwagę na to, byśmy umieli dotrzeć do ludzi, aby część swojego życia poświęcić drugiemu człowiekowi. Dodał, że taką właśnie drogą kroczy Samorząd Województwa,

który prowadzi m.in. działania na rzecz udostępniania gór osobom niepełnosprawnym. Jednym z ważnych punktów programu, była prezentacja zdjęć artysty fotografa Marcina Niesłonego z Chorzowa, który zaprezentował fotografie z hospicjum przedstawiające dwudziestoletniego chłopca i historię dotyku, który mu pozostał. W kościele odbyła się msza święta pod przewodnictwem biskupa Legnickiego Stefana Cichego, na której m.in. zostało odczytane świadectwo lekarki opiekującej się wcześniej wspomnianym młodym człowiekiem.



Lekarze nie dawali mu żadnych szans na przeżycie, tymczasem Pan Bóg zdecydował inaczej... Wierni dowiedzieli się, jak ważny jest dotyk, czuły dotyk, który informuje drugiego człowieka, że nie jest sam na tym świecie. Po otrzymaniu błogosławieństwa wszyscy pielgrzymi udali się przed świątynię, gdzie przywitała nas radośnie grająca orkiestra. Na zewnątrz stało kilka rozstawionych namiotów, a w każdym z nich sporo ciekawostek poczynawszy od wystaw fotografii i obrazów, po smaczne i syte posiłki oraz desery. Niedługo po tych wszystkich atrakcjach, rozpoczęły się wykłady.

Pierwszy z nich nosił tytuł „Duchowość, a życie duchowe”. Warto zapamiętać, że duchowość posiada każdy człowiek, natomiast życie duchowe może mieć tylko człowiek głęboko wierzący. Kolejne wykłady omawiały „wychowanie religijne w ro-



dzinach osób z niepełnosprawnością”, „miłość jako argument genetyczny – podstawa terapii” oraz „spotkanie na moście – katecheza osób z autyzmem”. Dzień zakończyło nabożeństwo z kanonami Taize.

Sobota zaowocowała również ciekawymi wydarzeniami, które miały miejsce na Legnickim Polu. Tradycyjnie odbyła się msza święta w Sanktuarium Św. Jadwigi, tym razem pod przewodnictwem Biskupa Zielonogórsko-Gorzowskiego Stefana Regmunta. We mszy uczestniczyli również przedstawiciele władz samorządowych i parlamentarzysty m.in. Poseł na Sejm RP Sławomir Piechota, Wicemarszałek Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Jerzy Łużniak, przedstawiciele władz samorządowych Dolnego Śląska oraz przedstawiciele PFRON. Chwilę po mszy rozdawano honorowe tytuły „Przyjaciela Osób Niepełnosprawnych”. Wśród na-



Fot. KOT

grodzonych znalazło się czterech przedstawicieli Ziemi Jeleniogórskiej: Siostry Służebniczki NMP Niepokalanie Poczętej ze Szklarskiej Poręby, ksiądz prałat dr Józef Stec z kościoła pod wezwaniem Matki Bożej Miłosierdzia w Jeleniej Górze, ksiądz kanonik Krzysztof Kowalczyk z kościoła pod wezwaniem Świętego Jana Apostoła i Ewangelisty w Jeleniej Górze oraz Ryszard Grek ze Starostwa Powiatowego w Jeleniej Górze.

„Zacząło się to 10 lat temu – mówi Pan Ryszard – kiedy poznałem świętej pamięci księdza dziekana Tadeusza Grabiaka, z którym razem rozpoczęliśmy organizowanie pielgrzymek do Krzeszowa. Zapewnialiśmy posiłki często dla 3,5 do 4 tysięcy ludzi. Następnie w Mysłkowicach wprowadziliśmy opłatek dla niepełnosprawnych, na którym

były również osoby, które nie pokazywały się w otoczeniu innych ludzi. Potem doszły imprezy Wielkanocne na 300-400 osób. Nadal pomagam przy organizacji pielgrzymek do Krzeszowa, kongresów, wszelkiego rodzaju imprez związanych z niepełnosprawnymi. Jestem członkiem Zarządu Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Zostałem odznaczony Złotą Odznaką Towarzystwa Walki z Kalcetwem przyznaną mi przez Zarząd Główny w podziękowaniu za moją współpracę z nimi.

Jako laureat nagrody jestem niesamowicie zaszczycony, tytuł ten jest dla mnie niczym honori causa, tym bardziej, że trudno jest go otrzymać. Zwykle z naszego terenu przypada on góra 2-3 osobom rocznie. Mnóstwo osób działa na rzecz niepełnosprawnych, więc przyznanie tytułu „Przyjaciela Osób Niepełnosprawnych” daje niesamowitą satysfakcję. Jest to spore wyróżnienie, które mogę przyrównać do odznaczenia państwowego. Gratulacje i podziękowania



Fot. justbye

Fot. KOT



otrzymałem również od Starosty Jeleniogórskiego”.

Panu Ryszardowi i wszystkim laureatom, szczerze GRATULUJEMY!!

Przyszła również czas na zabawę i dobrą muzykę, czyli występ zespołu Skaldowie, którzy przypomnieli nam swoje największe przeboje. Razem z nimi w głos śpiewaliśmy znane nam dobrze piosenki: *Z kopyta kulig rwie, Nie domykajmy drzwi, Wiosna, Z całego serca życzę Ci, Cała jesteś w skowronkach, Prześliczna* wiolonczelistka i wiele, wiele innych. Już w takt pierwszej piosenki zgromadzeni pod sceną niepełnosprawni zaczęli tańczyć i radośnie szaleć. Któż z nas w pełni sprawnych byłby zdolny do czegoś takiego? Podziwiam otwartość tych ludzi,

bowiem wśród tego typu imprez zwykle artyści zachęcają do zabawy i zwykle zabawa rozkręca się dopiero pod koniec. Tutaj było zupełnie inaczej... Wśród bawiących się osób nie zabrakło szczęśliwych „dyrygentów”, których zauważył nawet sam Jacek Zieliński, jak najbardziej aprobując ich zaangażowanie. Artysta stwierdził, że niczym się

nie różniliśmy od niepełnosprawnych, bowiem wszyscy jesteśmy dziećmi Bożymi. Nie obeszło się również bez muzycznych dedykacji, którymi zostały obdarzone głównie panie. Na koniec koncertu wspólnie z zespołem zaśpiewaliśmy niesamowity hit *Wiosna*. Zaraz po utworze artyści rozdawali autografy oraz sprzedawali płyty ze swoimi największymi przebojami, a na scenę wkroczył biskup Stefan Regmunt i udzielił wszystkim błogosławieństwa. Tak zakończył się II Kongres Osób Niepełnosprawnych.

*„Nie domykajmy drzwi,
zostawmy uchylone usta.
Może nadejdą sny,
zapełni się godzina pusta
Nie domykajmy drzwi,
może niebieski motyl wleci
Czekajmy na ten świt,
może nadzieja nas oświeci
Nie domykajmy drzwi,
zawróćmy porzucone słowa
Nie domykajmy drzwi, może
zaczniemy żyć od nowa...”*

Niechaj ten refren zagości w naszych sercach i będzie nam przypominał o tych, którzy bardzo nas potrzebują...

Justyna Bytnar



Fot. justbye

„Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych”



Honorowy tytuł „Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych” otrzymali:

- Ks. Prałat dr Józef Stec z Jeleniej Góry
- Ryszard Grek z Jeleniej Góry
- Ks. Kanonik Krzysztof Kowalczyk z Jeleniej Góry
- Siostry Służebniczki NMP Niepokalanie Poczętej ze Szklarskiej Poręby
- Barbara Kostyra z Bolesławca
- Jadwiga Bobek z Bolesławca
- Jan Cołokidzi z Bolesławca
- Jan Serkiem burmistrz Chojnowa
- Dolnośląska Izba Rzemieślnicza i Mała Przedsiębiorczość we Wrocławiu
- Jerzy Wójciak z Legnicy
- Cech Rzemiosł Różnych w Legnicy

**Został również przyznany tytuł
Super-Przyjaciela Osób Niepełnosprawnych
Diecezji Legnickiej,**

**który otrzymał
ksiądz biskup senior TADEUSZ RYBAK pierwszy biskup legnicki.**

SKALDOWIE pozdrawiają niepełnosprawnych

Rozmowa z Jackiem Zielińskim, wokalistą zespołu SKALDOWIE. Zespół Skaldowie wystąpił w drugi dzień II Kongresu Osób Niepełnosprawnych w Legnicy. Usłyszeliśmy i przypomnieliśmy sobie wiele wspaniałych piosenek, które wraz z zespołem wspólnie śpiewaliśmy. Pan Jacek Zieliński dzieli się z nami swoimi wrażeniami z tego koncertu.

Czy już wcześniej zespół brał udział w tego typu imprezie?

Jacek Zieliński: W imprezie na tak dużą skalę braliśmy udział po raz pierwszy, nato-

się niepełnosprawnymi i wyjeżdżając z nimi na obozy letnie lub zimowe i właśnie podczas tych obozów występowaliśmy. Miało to miejsce kilka razy w naszym życiu, aczkolwiek jak już wspominałem na tak dużą skalę po raz pierwszy.

Już podczas pierwszych taktów piosenki, publiczność zareagowała bardzo radosnymi i ciepłymi brawami. Nie trzeba było nikogo zachęcać do

tańców jak to zwykle bywa na koncertach, bo publiczność się rozkręca dopiero pod koniec. Tutaj było zupełnie inaczej. Co Pan o tym myślicie?

J.Z.: Myślę, że publiczność, którą zastaliśmy na Legnickim Polu jest bardzo otwarta, żywa, kochająca, czuła i bardzo wrażliwa. Dlatego wystarczy kilka dźwięków i rytm, żeby Ci ludzie poczuli chęć do otwarcia się, do zabawy, rytmicznego podskakiwania, tańczenia, czy też śpiewania razem z nami. Na tym koncercie, pamiętam, że nawet pojawił się jakiś „dyrygent”, który zaczął dyrygować zespołem. Oczywiście wszystko działo się spontanicznie i naturalnie. Ludzie niepełnosprawni reagują bardzo żywo na muzy-



miast kilkakrotnie uczestniczyliśmy w bardziej kameralnych spotkaniach i koncertach z osobami niepełnosprawnymi, z którymi od lat związany jest nasz poeta i wieloletni kierownik literacki zespołu Leszek Aleksander Moczulski. W Krakowie jest grupa ludzi, którzy opiekują



kę, co zauważyłem już na wyżej wspomnianych spotkaniach i są wspaniałym odbiorcą muzyki.

Podczas koncertu powiedział pan coś bardzo ważnego, mianowicie: że niczym się nie różnimy od niepełnosprawnych, bowiem wszyscy jesteśmy dziećmi Bożymi. Co Pana zdaniem należy zrobić, by społeczeństwo zaczynało otwierać się na innych ludzi i pomagać słabszym?

J.Z.: To jest kwestia zrozumienia tego problemu. Absolutnie nie należy takich ludzi dyskryminować, lecz dziękować Bogu, że jesteśmy zdrowi i że możemy w jakiś sposób pomóc tym ludziom, którzy są niepełnosprawni.

Muzyka łagodzi obyczaje, uspokaja i wycisza. Ludzie bardzo często tego potrzebują i uciekają w jej świat. Jaka muzyka działa na Pana łagodząco? Czego lubi Pan słuchać oraz jakie utwory (ewentualnie czyje) poleciłby Pan naszym podopiecznym.



J.Z.: To jest trudne pytanie, bo ja coraz mniej słucham, jestem sam zajęty graniem i tworzeniem, ale jeżeli znajduję chwilę na słuchanie muzyki, to jest to muzyka poważna jak Bach, Mozart oraz przyjemny jazz. Niedawno byłem na imprezie Jazz na Kalatówkach i wielką przyjemność sprawiło mi wysłuchanie sporej porcji utworów jazzowych. Jeśli chodzi o piosenki, to cenię takie, które mają oryginalną, piękną

melodię, piękną harmonię, mądre, głębokie słowa wychodzące prosto z serca, które docierają do serc innych ludzi.

Jakie refleksje nasuwają się Panu, po występie na Legnickim Polu?

J.Z.: Warto grać dla takich ludzi, bo oni chłoną tę muzykę całym organizmem, nie tylko ciałem, ale również sercem, duszą. Ta publiczność „żyła” na koncercie i to chyba każdy widział, że reagowali na rytm, dźwięki, na to, co do nich mówiliśmy. Zauważyli z naszej strony chęć kontaktu, który chcieliśmy z nimi nawiązać, co zresztą się udało, dlatego życzę wszystkim artystom, żeby przynajmniej raz w życiu spotkali się z taką publicznością.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

J.Z.: Ja również dziękuję, pozdrawiam wszystkich niepełnosprawnych, ale również i pełnosprawnych.

Rozmawiała Justyna Bytnar



Pomoc kosztuje...

Ponad pół miliona złotych mniej niż w ubiegłym roku otrzymało Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Jeleniej Górze na tegoroczną działalność w zakresie pomocy świadczonej na rzecz osób niepełnosprawnych.

Jak poinformowała nas dyrektorka placówki Jolanta Bagińska - na rehabilitację zawodową i społeczną osób niepełnosprawnych przeznaczono ponad 322 tys. zł., podczas gdy w ubiegłym roku była to kwota 888 tys.

Do zadań realizowanych przez PCPR należą m.in.:

- dofinansowania do turnusów rehabilitacyjnych,
- dofinansowania do działań realizowanych przez organizacje pozarządowe w sferze sportu, kultury, rehabilitacji i turystyki,
- likwidacja barier architektonicznych i w komunikowaniu się,
- zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny, ortopedyczny i środki pomocnicze.

Kwota dofinansowania turnusów rehabilitacyjnych (115 tys. zł) pozwoliła na pozytywne zaopiniowanie tylko 164 wniosków z 430 złożonych. W związku z ograniczeniem środków w bieżącym roku - z dofinansowania tego mogły skorzystać jedynie dzieci i młodzież. Na zadania w zakresie sportu, kultury, rehabilitacji i turystyki osób niepełnosprawnych przeznaczono 30 tys. zł, pieniądze te zostały w całości wykorzystane przez organizacje pozarządowe działające w tej sferze.

Do Centrum wpłynęły 63 wnioski dotyczące likwidacji

barier architektonicznych i w komunikowaniu się na łączną kwotę 406 tys. zł. Ponieważ kwota na ten cel, pozostająca w dyspozycji Centrum, była znacznie niższa - jedynie 20 tys. zł. - zakwalifikowano do realizacji tylko 3 wnioski.

Zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny, ortopedyczny i środki pomocnicze pochłonęło niemal całość przewidzianej na ten cel kwoty czyli blisko 157 tys. zł.

Jak informuje dyrektorka Jolanta Bagińska - Centrum otrzymało na działalność w bieżącym roku dodatkowe 100 tys. zł. Najprawdopodobniej połowa tych środków zostanie przeznaczona na aktywizację zawodową (do dyspozycji Powiatowego Urzędu Pracy), natomiast reszta zostanie przeznaczona na sprzęt rehabilitacyjny, ortopedyczny i środki

pomocnicze. Ostateczne decyzje w tej sprawie zostaną podjęte na najbliższym posiedzeniu Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie powstało w 1998 roku, obszarem działania jest powiat Jelenia Góra. Oprócz pomocy osobom niepełnosprawnym, zajmuje się rozwiązywaniem innych problemów społecznych ze szczególnym uwzględnieniem pomocy rodzinie, np. udzielaniem informacji o prawach i uprawnieniach, organizowaniem i prowadzeniem specjalistycznego poradnictwa i terapii rodzinnej, a także organizowaniem opieki w rodzinach zastępczych.

**Siedziba PCPR
znajduje się przy
ul. Podchorążych 15,
tel. 075 6473 277
faks: 075 64 73 278
e-mail: pcpr@pcpr.jgora.pl.**

zm



Fot. M. Rola



ROLA Śnieżki w życiu człowieka

Życie ludzkie jest piękne, gdy podejmujemy wyzwania, które przed nami stawia. Każdy z nas marzy o czymś innym, każdy ma plany i oczekiwania. Dążymy do osiągnięcia celów, a gdy to się uda, stawiamy sobie nowe, często trudniejsze i bardziej skomplikowane, co nie oznacza, że niemożliwe do zrealizowania.

16 lipca 2006 roku Pan Jarosław Rola podjął się ogromnego wyzwania, bowiem tego dnia zdobył szczyt Śnieżki (1602 m n.p.m). 2 lata wcześniej rozpoczął projektowanie roweru, który stał się połączeniem wózka i roweru górskiego. Handbike, czyli z angielskiego, rower z napędem ręcznym posiada bogate wyposażenie w skład, którego wchodzi: terenowe koła, przerzutki, sprawne hamulce tarczowe oraz amortyzowane zawieszenie, które pomaga pokonać nawet najtrudniejsze etapy trasy, do których można zaliczyć strome podjazdy oraz wyboistą drogę. Zanim jednak wybrał się na Śnieżkę, trenował na pobliskich wzniesieniach. Wraz z małżonką, która zawsze go wspiera, odwiedzili m.in. Chojnik, Wielką

Kopę oraz Sokolik w Rudawach Janowickich. Przyszedł w końcu czas na upragnioną Śnieżkę. Były trzy podejścia, bowiem za pierwszym razem przeszkodą stała się wielka wyrwa w ziemi, kolejną próbę realizacji uniemożliwiły długie i strome schody. Jak widać przeciwności losu nie zniechęciły Jarka Roli, by stanąć oko w oko ze Śnieżką. Cel został osiągnięty, a szczyt zdobyty!!

Panu Jarkowi szczerze gratulujemy i czekamy na kolejne sukcesy, zachęcając tym samym inne niepełnosprawne osoby, do

podejmowania tego typu wyzwań.

Justyna Bytnar

Jednocześnie informujemy, że 5 października pod hasłem „GÓRY OTWARTE DLA WSZYSTKICH” nastąpi uroczyste otwarcie Karkonoszy dla osób niepełnosprawnych.

Fot. M. Rola



Z SOLĄ RÓŻNIE BYWA

Brytyjscy eksperci oceniają, że zmniejszenie średniego dziennego spożycia soli przez statystycznego obywatela do 6 gramów, z 8,6 obecnie, zapobiegłoby w ciągu roku ponad 20 tys. przedwczesnych zgonów. Pozwoliłoby to także publicznej służbie zdrowia zaoszczędzić na kosztach leczenia ok. 1,5 miliarda funtów. Na zawał serca umiera w Wielkiej Brytanii co czwarty mężczyzna i co szósta kobieta.

W tej sytuacji rząd rozpoczął wojnę z przesoloną żywnością. Bekon i chleb, wraz z długą listą podstawowych produktów, znalazły się na celowniku rządowej agencji. Namierzyła ona 80 artykułów dostępnych w supermarketach, polecając zmniejszenie w nich zawartości soli, w niektórych przypadkach nawet o połowę. Ma to nastąpić do 2012 r. Wskaźnik soli w puszkowanych sardynkach powinien obniżyć się do 0,93 grama z 1,5 obecnie, szynki do 1,65 z 2,5, zaś śniadaniowych płatków do 0,68 z 0,8 grama. Sól ma być też mniej w popularnym smarowanym śniadaniowym serze, deserach i pastach, makaronach i pierożkach.

Rząd przystępuje też do akcji uświadamiającej, mającej na celu zmniejszenie liczby schorzeń kardiologicznych.

75 proc. konsumpcji soli pochodzi w Wielkiej Brytanii z codziennych artykułów żywnościowych.

*

Ocena soli nie jest jednak jednoznaczna. Może mieć ona działanie przeciwdepresyjne. Psychologowie z Uniwersytetu Stanu Iowa zaobserwowali, że szczury, którym jej brakowało, unikały zachowań, które zazwyczaj sprawiają im przyjemność, takich jak picie słodkich napojów czy wciskanie dźwigni stymulującej miłe doznania w mózgu. Naukowcy nie twierdzą, że to, co obserwowali u gryzoni, było odpowiednikiem pełnej depresji u ludzi, ale niemożność odczuwania przyjemności jest jedną z podstawowych cech tego schorzenia.

Organizmy żyjące na ziemi potrzebują soli (czyli jonów chlorku i sodu). Reguluje ona bowiem większość procesów fizjologicznych, które w nich zachodzą. Ma to związek z tym, że wyewoluowaliśmy się z istot zamieszkujących niegdyś słone oceany.

Eksperymenty dowiodły między innymi, że w mózgach szczurów, którym odcięto dostęp do soli, zachodziły podobne zmiany aktywności co u gryzoni, którym odstawiono narkotyki. Jednym z objawów uzależnienia jest nadużywanie danej substancji, mimo wiedzy na temat jej szkodliwego działania. Tak jest również z solą.

Obecnie większość ludzi spożywa sól w nadmiarze – przeciętny obywatel świata zjada jej 10 gram dziennie, choć lekarze zalecają, by nie przekraczać 4 gramów, a wystarczyłyby nawet dwa.

MARCHEWKI NIE KROIMY

Podczas wielu badań udowodniono przeciwnowotworowe działanie marchewki. Jednak okazuje się, że aby w pełni z niego korzystać, nie powinniśmy jej kroić przed gotowaniem.

Swoje właściwości marchewka zawdzięcza zawartemu w niej składnikowi o nazwie falkarinol, który redukuje ryzyko rozwoju raka nawet o 33 proc. Gdy naukowcy zbadali jego zawartość w marchewce pokrojonej przed gotowaniem, okazało się, że zawiera ona o 25 proc. mniej tego korzystnego składnika niż gotowana w całości.

Wysoka temperatura zmiękcza ścianki komórek, przez co cukier, witamina C i inne składniki, m.in. falkarinol, łatwiej się wypłukują. Gdy pokroimy marchewkę, powierzchnia narażona na działanie wysokiej temperatury zwiększa się i warzywo traci więcej składników odżywczych.

KIELISZEK NA PAMIĘĆ

Obserwując przez sześć lat 3069 osób w wieku 75 i więcej lat, naukowcy z Wake Forest University stwierdzili, że ci, którzy wypijali 8 do 14 jednostek alkoholu (80-140 gramów czystego alkoholu) tygodniowo byli o 37 procent mniej narażeni na demencję niż wynosi średnia dla całej populacji. Z drugiej strony ci, którzy wypijali powyżej 14 jednostek zapadali na demencję aż dwa razy częściej. W przypadku osób, które już na początku badań miały problemy ze sprawnością umysłową alkohol wydawał się przyspieszać postęp choroby.

Nie wiadomo w jaki sposób alkohol miałby pomagać w zachowaniu sprawności umysłowej. Na-

ukowcy przypuszczają, że może chodzić o obniżanie poziomu cholesterolu albo przeciwdziałanie powstawaniu zakrzepów. Badania na zwierzętach sugerują, że alkohol wzmacnia wydzielanie acetylocholin, związku ważnego dla pamięci.

Jednak specjaliści nie polecają niepijącym starszym osobom, by zaczęły pić w trosce o zdrowie, zwłaszcza, gdy mają już problemy z pamięcią czy koncentracją - alkohol może je pogłębić. Sprawdzone sposoby na demencję to zrównoważona dieta, regularna aktywność fizyczna i aktywność społeczna.

WYBIELACZ LECZY

Amerykańscy naukowcy znaleźli nowe zastosowanie dla domowego wybielacza. I nie ma ono nic wspólnego z praniem. Okazuje się, że kąpiele z jego dodatkiem mogą skutecznie leczyć dziecięcą egzemę.

Chroniczna i ostra egzema, czyli alergiczny wyprysk kontaktowy, bywa zmartwieniem wielu dzieci. W początkowym stadium pojawiają się czerwone swędzące plamy i grudki, które z czasem zamieniają się w pękające pęcherzyki. Dyskomfort pogłębia potrzeba drapania, które z kolei powoduje pęknięcia skóry i zwiększa ryzyko zakażenia MRSA, czyli gronkowcem odpornym na metycylinę. Swędzenie często nie pozwala dzieciom zasnąć i jest przyczyną problemów z koncentracją na lekcjach.

W trzymiesięcznych badaniach przeprowadzonych przez naukowców z Northwestern University wzięło udział 31 dzieci w wieku od 6 miesięcy do 17 lat. Połowa dwa razy w tygodniu stosowała 5-10 minutowe kąpiele z dodatkiem wybielacza. W przypadku drugiej grupy kontrolnej zastosowano placebo.

Na rezultaty nie trzeba było długo czekać. U dzieci, które brały kąpiel z dodatkiem wybielacza, stan zapalny zmniejszył się pięciokrotnie w porównaniu z grupą kontrolną. Znaczną poprawę zaobserwowano także u małych pacjentów, którzy moczyli w wodzie z wybielaczem tylko część ciała dotkniętą egzemą. Pozytywny efekt kąpieli potwierdza również fakt, że poprawa nastąpiła na całym ciele z wyjątkiem szyi i głowy, które nie były zanurzane w wodzie.

Badacze twierdzą, że jest to prosta, bezpieczna i tania forma leczenia.

Bardziej sceptyczne stanowisko zajmują w tej sprawie specjaliści z Wielkiej Brytanii. Według nich leczenie poprzez kąpiele z wybielaczem może być niebezpieczne i powinno być stosowane tylko pod nadzorem lekarza.

ROMANTYCZNIE, ALE RYZYKOWNIE

Kolacje przy świecach są romantyczne, ale gdy robi się je zbyt często mogą szkodzić zdrowiu - ostrzegają naukowcy z USA. Ich zdaniem bardziej szkodliwe są świece parafinowe, a mniej z wosku pszczelego lub soi.

Badacze z Uniwersytetu Południowej Karoliny przeanalizowali skład chemiczny dymu ulatniającego się z różnych świeczek. Spalająca się parafina uwalniała szkodliwe związki, które wcześniej kojarzono z ryzykiem raka płuc oraz astmą.

Zdaniem naukowców jest to związane głównie z tym, że w trakcie spalania świec nie wytwarza się wystarczająco wysoka temperatura i dlatego nie dochodzi do pełnego spalania niebezpiecznych dla zdrowia związków organicznych, jak toluen czy benzen. Zaznaczają jednak, że aby świece parafinowe mogły naprawdę zaszkodzić zdrowiu trzeba by ich używać regularnie przez wiele lat.

Najbardziej na szkodliwe działanie dymu ze świec narażone są osoby, które palą je często, przykładowo przy okazji relaksacyjnej kąpieli (często w łazience o złej wentylacji) lub do stworzenia odpowiedniego nastroju przy kolacji.

Badacze sugerują też, że miłośnicy świec powinni przestawić się na robione z wosku pszczelego lub soi, bo w czasie ich spalania nie powstaje tak dużo szkodliwych chemikaliów.

Komentując pracę Amerykanów specjaliści brytyjscy podkreślają, że na ryzyko raka znacznie silniej wpływają inne czynniki niż palenie świeczek: palenie papierosów (również bierne), nadużywanie alkoholu, otyłość, niezdrowa dieta, brak aktywności fizycznej oraz długotrwała ekspozycja na słońce.

Opracowała ga

PEŁNOMOCNIK DO RACHUNKU BANKOWEGO

Udanie się przez osobę niepełnosprawną do banku często nie jest dla niej zbyt proste. Czynności związanych z korzystaniem z rachunku bankowego niekoniecznie jednak należy dokonywać osobiście. Można ustanowić pełnomocnika.

Banki prowadzą rachunki w oparciu o zawartą umowę, na mocy której zobowiązują się do dokonywania określonych czynności, przede wszystkim do przechowywania środków pieniężnych posiadacza rachunku oraz, jeżeli umowa tak stanowi, do przeprowadzania na jego zlecenie rozliczeń. Umowa przewiduje wyraźne oznaczenie stron – banku i posiadacza rachunku, jednak nie wyłącza dokonywania pewnych czynności przez osobę trzecią, czyli pełnomocnika. Wszelkie czynności prawne dokonywane przez niego, w imieniu i w interesie mocodawcy, odnoszą skutek bezpośrednio wobec reprezentowanego.

Ustanowienie pełnomocnictwa nie jest czynnością skomplikowaną. Osoba, która wyraża wolę dokonywania czynności związanych z rachunkiem bankowym przez pełnomocnika, powinna udzielić pełnomocnictwa na piśmie. Nie musi być ono sporządzone w formie aktu notarialnego, nie licząc wskazanych w ustawie określonych czynności (na przykład sprzedaży nieruchomości). Pełnomocnictwa udzielić można nie tylko osobie pełnoletniej, posiadającej pełną zdolność do czynności prawnych, ale również i takiej, która posiada ograniczoną zdolność do czynności prawnych. W dokumencie pełnomocnictwa należy umieścić dane dotyczące zarówno mocodawcy jak i pełnomocnika – a zatem ich imiona i nazwiska, oznaczenie miejsca zamieszkania, ewentualny termin, na który pełnomocnictwo zostało udzielone, datę oraz wskazanie przedmiotu czynności, do wykonania których pełnomocnik został umocowany. Pod treścią dokumentu podpisuje się mocodawca, jednakże banki wymagają również złożenia wzoru podpisu pełnomocnika.

Stosunek pełnomocnictwa wygasa z kilku przyczyn. Podstawową jest upływ czasu, na jaki zostało ono udzielone, jeżeli przewidziano taki termin.

Mocodawca może pełnomocnictwo odwołać uzasadniając przyczynę decyzji. Gdy udzielone zostało dla określonej czynności, wygasa z chwilą jej dokonania. Pozostałe dwie przyczyny wygaśnięcia to zrzeczenie się pełnomocnictwa przez umocowanego oraz śmierć pełnomocnika bądź mocodawcy. Zawsze wygaśnięcie skutkuje obowiązkiem zwrotu dokumentu.

PRACA ZA GRANICĄ MA WPŁYW NA ŚWIADCZENIA RODZINNE

Jeśli członek rodziny pracuje w kraju należącym do Unii Europejskiej, a jego bliscy pobierają w Polsce świadczenia rodzinne, regionalny ośrodek pomocy społecznej może wydać nakaz zwrotu nienależnie pobranych świadczeń. Należą do nich: zasiłek rodzinny wraz z dodatkami, przykładowo jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka lub kształcenia i rehabilitacji dziecka z niepełnosprawnością, oraz świadczenia opiekuńcze – zasiłek i świadczenie pielęgnacyjne.

Osoby, które pobierają świadczenia mają obowiązek zgłoszenia do swojej gminy informacji o tym, że członek ich rodziny został zatrudniony za granicą. Dokument ten przekazywany jest do marszałka województwa, który z kolei oddaje je do regionalnych ośrodków polityki społecznej (ROPS). Ich zadaniem jest sprawdzenie czy między Polską a państwem zatrudniającym członka rodziny zachodzi koordynacja systemów zabezpieczenia społecznego i który z nich jest w takiej sytuacji upoważniony do wypłaty świadczeń.

Jeśli taka informacja nie zostanie przekazana przez rodzinę, która otrzymuje świadczenie, a ROPS uzna, że przepisy koordynacji z danym krajem mają zastosowanie, trzeba będzie zwrócić nienależnie pobrane świadczenia.

Choć przepis ten obowiązuje od kilku lat, sytuacje takie zdarzają się dość często. Winni zaniebdania nie są jedynie świadczeniobiorcy. Gminy nie wiedzą jak postępować w takich sprawach i zdarza im się wydawać na potrzebę osób pracujących za granicą dokumenty, których nie przewiduje regulująca te kwestie ustawa.

Dużym problemem są odsetki od nienależnie pobieranych świadczeń. Aby oddać otrzymane pieniądze, świadczeniobiorca musi poczekać na odpowiednią decyzję. Ta z kolei może być wydawana po ustaleniu szczegółów sprawy z zagranicznymi instytucjami. Korespondencja między urzędami może trwać bardzo długo, a odsetki naliczane są za każdy dzień do momentu zwrotu świadczeń.

Generalna zasada określająca kraj właściwy do wypłaty świadczeń stanowi, że decyduje o tym miejsce pracy rodzica. Gdy oboje pracują – miejsce przebywania dzieci, przy czym, jeżeli spełnione jest kryterium dochodowe, część świadczeń wypłaci Polska, a różnicę kraj pracy ojca.

KARTA PARKINGOWA INACZEJ

Od 22 września zgodnie z nowelizacją ustawy Prawo o ruchu drogowym podstawą otrzymania karty parkingowej dla osób z niepełnosprawnością są orzeczenia o niepełnosprawności wydane wyłącznie przez Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Osoby mające orzeczenie o lekkim stopniu niepełnosprawności będą mogły otrzymać kartę tylko

w przypadku ustalenia przyczyny niepełnosprawności oznaczonej symbolem 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroby neurologiczne).

Karty nie można otrzymać na podstawie orzeczeń wydawanych przez organy rentowe – ZUS, KRUS, MSWiA.

Bez zmian pozostają wzory wniosków o wydanie karty, opłata oraz tryb postępowania.

Dokumenty wymagane do wydania karty parkingowej:

- wypełniony wniosek,
- załączona kserokopia orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (oryginał do wglądu),
- opłata w wysokości 25 zł,
- aktualna fotografia (1 szt. o wymiarach 35 mm x 45 mm),
- upoważnienie do złożenia wniosku o wydanie karty parkingowej i jej odbioru (jeśli podanie o kartę będzie składać i odbierać inna osoba niż uprawniona do jej otrzymania),
- dowód osobisty wnioskodawcy lub osoby upoważnionej przez wnioskodawcę.

Opracował and

SPÓŁECZNY 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 Niepełnosprawni „Tu i Teraz”
przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia
dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych
(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp)

Kontakt: Biuro Sejmiku

Lekcja życia od Duńczyków

Wrzesień obfitował w wiele ciekawych wydarzeń, jednym z nich była wizyta przedstawicieli Dolnego Śląska, czyli Urzędu Marszałkowskiego, Wrocławskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych oraz Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Danii, a konkretnie w regionie Środkowej Jutlandii. Spotkanie odbyło się na zaproszenie Duńskiego Departamentu Spraw Społecznych.

Po przyjeździe do Danii, zatrzymaliśmy się w miejscowości AARHUS, gdzie 7 września zostaliśmy zakwaterowani. Dnia następnego delegacja udała się do centrali rehabilitacji (centrum Marselisborg), w której przebywają osoby z uszkodzeniem mózgu. Centrum cieszy się sporym powodzeniem, bowiem w ciągu tygodnia zgłosiło się do niego aż 250 osób. Gra jest warta świeczki, ponieważ atrakcji jest mnóstwo. Duńscy podopieczni uczą się w grupach 4-6 osobowych m.in. szycia, gotowania, malarstwa, florystyki czy też logopedii. W każdej z grup jest

tyle samo kobiet, co mężczyzn, a zajęcia trwają 3 godziny w tygodniu, w ciągu 6 miesięcy. W centrum pracują nauczyciele, którzy są opłacani, pozostali to wolontariusze.

Potem zwiedzano centrum informacji na temat niepełnosprawności oraz centrum dla osób niepełnosprawnych fizycznie, w którym rehabilituje się aż 30 rodzajów niepełnosprawności. W samej bibliotece jest około 4 tysięcy publikacji, co pomaga i ułatwia zdobywanie wiedzy na temat niepełnosprawności. W budynku tym mieści się również centrum nauki. Niebawem

Duńczycy otworzą 10 kolejnych ośrodków wiedzy o niepełnosprawności.

Kolejny dzień, to wizyta w centrum do spraw instrumentów pomocniczych gminy SILKEBORG, a w niej spory magazyn oraz miejsce zaopatrzenia ortopedycznego.

Niepełnosprawni mogą w tym miejscu wypożyczać wszelkiego rodzaju protezy i inne potrzebne rzeczy, całkowicie za darmo, a środki pomocnicze finansuje gmina. Trzeba zaznaczyć jednak, iż żaden niepełnosprawny nie otrzymuje sprzętu na własność, lecz go użytkuje.

Czy w Polsce kiedykolwiek tak będzie?? Czas pokaże... Ośrodek ten zajmuje się również przystosowaniem mieszkań na potrzeby niepełnosprawnych... brzmi to wszystko jak piękna bajka. Na szczęście tak się dzieje naprawdę.

Delegacja odwiedziła również miejsce całodobowego pobytu dla niepełnosprawnych osób dorosłych (18-24 lat) z autyzmem, którzy są pełnosprawni ruchowo. Mieszkania mają w pełni wyposażone (2 pokoje, kuchnia, łazienka, toaleta). Wspólnie z opiekunem planują zajęcia, a do dyspozycji mają warsztat ślusarski, warsztat stolarski oraz zaplecze gospodarcze z wszystkimi narzędziami ogrodniczymi. Każdy przedmiot ma swoje miejsce, bowiem ludzie z autyzmem lubią mieć porządek. Za wykonaną pracę otrzymują



Fot. M. Dębski

wynagrodzenie, do tego mają jeszcze rentę od państwa, z której opłacają swój pobyt w ośrodku. Mogą w nim również przyjmować bliskie osoby i układać dla siebie menu.

Kolejne spotkanie miało miejsce w dziennym centrum oraz w mieszkaniach samodzielnych dla osób z niepełnosprawnością fizyczną w Tagdakkervej. Ośrodek wybudowano 3 lata temu dla 28 pensjonariuszy. Aktualnie w ośrodku przebywa 20 osób, przeważnie na wózkach. Każdy z podopiecznych ma własne mieszkanie (kuchnia, łazienka, toaleta, 2 lub 3 pokoje z bogatym wyposażeniem). Bywają również takie przypadki, dla których zamontowano dźwigi i windy sterowane z łóżka lub pilotem. Wszystko, aby pomóc i ułatwić życie drugiemu człowiekowi. Niepełnosprawni mogą mieć w ośrodku zwierzaka, który, jak sami wiemy, daje sporo radości. Poza tym istnieją sale zainteresowań: sala muzyczna (pianino, organy, gitara, perkusja, flet), sala plastyki i tkactwa oraz sala telewizyjna, a dookoła ośrodka duży, piękny park.

10 września delegacja odwiedziła Fundację Husset Venture, która poszukuje pracy osobom niepełnosprawnym. Jak poinformował Prezes Karłkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych – *Przyjęty przez Duńczyków „system skandynawski”, w przeciwieństwie do stosowanego w Polsce „systemu niemieckiego” nie zakłada kar za niezatrudnienie osób niepełnosprawnych. System ekonomicznych zachęt dla pracodawców, a szczególnie to, że dostosowanie poszczególnych stanowisk pracy pokrywa gmina, skutkuje tym, że rynek pracy jest dla niepełnosprawnych rzeczywiście otwarty.* Wypada naszym władzom zwrócić uwagę na to, iż jednak da się usprawnić system na tyle, by niósł on pomoc innym.

Odwiedzono również szkołę społeczną EGMONT (dla osób



niepełnosprawnych), w której uczy się młodzież z całej Europy, USA, Afryki i Chin. Zaletą ośrodka jest spory park ze ścieżkami dla rowerzystów i osób poruszających się na wózkach. Poza tym uczniowie mieszkają w domkach kempingowych, a szkoła znajduje się przy samym morzu, co pozwala na korzystanie z plaży, żagliówek, kajaków lub pontonów.

W wyjeździe uczestniczyły osoby znające doskonale problematykę osób niepełnosprawnych w Polsce. Czytelny sposób duńskich zasad pomocy osobom dotkniętym przez los, może służyć jako wzór do naśladowania. Zdaniem Kurta Nillsena, naszego opiekuna i przewodnika, znającego również polskie realia, trzeba nam 15 lat, aby dorównać poziomowi opieki społecznej na wzór duński.

Nasza wizyta powinna dać sporo do myślenia przedstawicielom władz. Widać, że w Danii ludzie niepełnosprawni naprawdę żyją i cieszą się życiem. Ta lekcja powinna obfitować w naszym kraju sporą serdecznością i pomocą ze strony państwa i drugiego człowieka, aby niepełnosprawni mogli ŻYĆ w Polsce jak LUDZIE.

Marek Dębski



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**
Klub Nauczyciela, ul. Bankowa 15, 58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 755 44 12
- **KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWI-
DOMYCH** ul. Jana Pawła II 7, 58-500
Jelenia Góra, tel.: 075 752 49 31
- **STOWARZYSZENIE OSÓB DIALIZO-
WANYCH W ORGANIZACJI**
ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia
Góra, tel.: 075 75 242 54
- **ODDZIAŁ TERENOWY POLSKIEGO TO-
WARZYSTWA WALKI Z KALECTWEM**
ul. Jana Pawła II, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 607 604 587
- **KOŁO MIEJSKIE POLSKIEGO STOWA-
RZYSZENIA DIABETYKÓW**
ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia
Góra, tel.: 075 75 327 36, 0 609 892
888
- **TOWARZYSTWO CHORYCH NA
STWARDNIENIE ROZSIANE** ul. Jana
Pawła II 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.:
075 75 410 79
- **POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, REN-
CISTÓW I INWALIDÓW**, ul. Wojska Pol-
skiego 25, 58-500 Jelenia Góra, tel.:
075 75 221 61
- **POLSKI ZWIĄZEK GŁUCHYCH** ul. Gra-
bowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.:
075 75 258-01
- **POLSKIE STOWARZYSZENIE NA
RZECZ OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM
UMYSŁOWYM KOŁO W JELENIEJ GÓ-
RZE** ul. Waryńskiego 14, 58-500 Jele-
nia Góra, tel./fax: 075 75 259 61, 075
76 478 18
- **JELENIOGÓRSKIE STOWARZYSZENIE
RODZIN I PRZYJACIOŁ DZIECI Z ZE-**

PUNKT INFORMACJI – TELEFON ZAUFANIA KSON Jelenia Góra 075 75 231 83

Obsługa: Kazimiera Gronostaj, Monika Żak, Agnieszka Patrys

- Pomagamy osobom niepełnosprawnym w rozwiązywaniu problemów społecz-
nych, socjalnych i zawodowych.
- Udzielamy porad psychologicznych i prawnych.
- Podpowiadamy jak eliminować bariery architektoniczne.
- Osoby zgłaszające się do punktu kontaktujemy ze specjalistami z różnych
dziedzin.

Punkt Informacji współpracuje z Zespołem Doradców i Specjalistów, w skład
którego wchodzi: Szef Zespołu **Andrzej Broniszewski** – specjalista do spraw
rehabilitacji leczniczej (środa w godzinach 13.00-15.00)

Ewa Knychas – psycholog

Piotr Kędziora – psycholog

Maria Kawwa Geringer – psycholog, doradca zawodowy

Ewa Kisiel – lekarz okulista

Marek Nałęcz Socha – radca prawny

Bartosz Nowak – radca prawny

Zdzisław Wojtas – doradca w sprawach wypadków komunikacyjnych

Ks. Henryk Bujak – wsparcie duchowe

Ks. Marian Matuła – wsparcie duchowe

Terminy z wymienionymi specjalistami do uzgodnienia w Punkcie.

Współpracujemy również z doradcami z innych dziedzin i umożliwiamy konsulta-
cje po wcześniejszym zgłoszeniu.

UWAGA!! Konsultacje członków zespołu są bezpłatne!!

Czekamy od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00-15:00!

SPOŁEM DOWNA ul. Rataja 18/31,
58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 51
705, 0 607 587 103, e-mail: jwielo-
cha@wp.pl, www.jgora.darzycia.org

- **STOWARZYSZENIE LARYNGEKTOMO-
WANYCH** ul. Grabowskiego 7, 58-500
Jelenia Góra, tel.: 075 75 242 54 lub
075 64 38 595
- **STOWARZYSZENIE OSÓB NIEPEŁNO-
SPRAWNYCH SŁUCHOWO** ul. Grabow-
skiego 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.:
075 75 242 54
- **JELENIOGÓRSKI KLUB SPORTOWO-
REHABILITACYJNY** ul. Kiepur 17/31,
58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 76 43
571, 0 601 952 560
- **ZWIĄZEK INWALIDÓW WZROKU** ul.
Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 242 54
- **STOWARZYSZENIE KLUB LUDZI CIE-
KAWEGO ŻYCIA** ul. Grabowskiego 7,
58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 242
54
- **GRUPA WSPARCIA „PRZYJACIELE”**
ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia
Góra, tel.: 075 75 242 54
- **JELENIOGÓRSKIE TOWARZYSTWO
SPOŁECZNO-KULTURALNE** ul. Grabow-
skiego 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.:
075 75 242 54

PEŁNOMOCNIK PREZYDENTA DO SPRAW OSÓB

**NIEPEŁNOSPRAWNYCH
MIROSLAWA CICHOCKA,**
ul. Jana Pawła II 7,
tel.: 075 64 80 567

(poniedziałek-środa 9.00-16.00,
0601 160 997
czwartek-piątek godz. 9.00-16.00
58-500 Jelenia Góra p. 217 MOPS
(II piętro).

Interesanci – poniedziałek
w godz. od 9.00-11.00

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W CIESZYNIE

Siedziba główna

ul. Srebrna 2, 43-400 Cieszyn,
tel. (033) 479 48 70;
tel. kom. 508 063 224

e-mail: poczta@mops.cieszyn.pl
Filia nr 1

ul. Rynek 6, 43-400 Cieszyn,
tel. (033) 858 35 87;
tel. kom. 510 092 524

Filia nr 2
ul. Towarowa 6, 43-400 Cieszyn,
tel. (033) 852 01 55;
tel. kom. 510 092 528

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

ul. Bobrecka 29, 43-400 Cieszyn,
tel. (0 33) 851 04 44;
fax (0 33) 851 07 75

Życie twórczo – na przekór...



RENATA GALIK ma 20 lat. Mieszka we Wleniu. Od urodzenia zmagą się z nieuleczalną

chorobą – porażeniem mózgowym. Uczęszcza do Państwowej Szkoły Muzycznej II stopnia im. Stanisława Moniuszki w Jeleniej Górze.

Jej pasją jest pisanie wierszy, piosenek, komponowanie muzyki i śpiew. Wszystkiego nauczyła się sama. Ma ogromną potrzebę tworzenia. Bacznie obserwuje wszystko co ją otacza, zawsze pełna nowych pomysłów. Od najmłodszych lat pokonując chorobę bierze udział w różnego rodzaju koncertach, konkursach i festiwalach, zarówno literackich jak i muzycznych.

Jej osiągnięcia są wynikiem ogromnej pracy nad kształtowaniem swoich talentów. Zaś docenianie jej twórczości daje Renacie siłę do spełniania marzeń.

Występowała między innymi w Teatrze Ateneum w Warszawie w ramach Ogólnopolskiego Teatru Niepełnosprawnych oraz na Międzynarodowym Festiwalu Integracji w Lubsku.

Wielka praca, wielki lęk i wielka nadzieja jest w Renacie, która codziennie z uśmiechem pokonuje swoją chorobę. Jednym z jej wielkich marzeń jest wydanie tomiku wierszy.

Krystyna Susabowska

RENATA GALIK

Wizja

Widzę światło biegnące jasną smugą do mnie,
Widzę płonący w oddali żarliwy ogień.
Widzę złote drzwi otwarte szeroko,
Widzę, że przysiadł na nich biały gołąb.
Na górze fragment błękitnego nieba
Na białej chmurze stoi Matka Święta.
... Nagle jednak powracam do rzeczywistości
Zbudzona łagodnymi słowy życzliwości.
Przedemną prosty człowiek z łaską białą
Co obdarzył mnie tą wizją wspaniałą.

Internet

Boże nie mojej pamięci serca oczekujący
Boże w delikatności swej niewymagający
Ty, który uczysz mądrze korzystać z rzeczy materialnych
Przez wynalazców dla nas ludzi zbudowanych
Dajesz mi do dyspozycji każdy dzień,
Abym mogła przez najprostsze czyny uszczęśliwiać Cię
Więc skoro mam komputer w swym domu
Czas przy nim spędzony ofiarowuję Bogu
Pan obecny jest w duszach mych sióstr i braci
W swojej najprostszej ludzkiej postaci

Nie ma czasu do stracenia
Chcę napisać Tobie Boże e- maila
Nie patrz więc Ojczy z przekąsem
Na moją internetową pocztę
Mam z tego powodu ogromną pociechę
Kiedy mogę Ciebie mego adresata obdarzyć
e- mailem

Kameleon

Obracam globus siedząc w wygodnym fotelu
Zwiedzam Azję, Europę to znowu Peru
Jestem teraz w Egipcie, gdzie nad ogromnym Nilem
Postanawiam odpocząć na chwilę
Potem pięknym światu zaciekawiona
Jestem w Afryce, gdzie spotykam kameleona
Podążam szlakiem moich myśli
Widzę jak to stworzenie wtapia się w gęstwinę liści
Ten gad musi być zdolny niesłychanie
Sztuką jest zmienić barwę ciała na własne żądanie
Jutro dokończy swoją prezentację
Bo teraz udaje się na kolację
Podziwiam szczerze
To jedyne w swoim rodzaju zwierzę
Kameleon potrafi korzystać z umiejętności, które są
mu dane
A my, czy chcemy rozwijać z zamiłowaniem swój
talent

KARKONOSZE NA WYBIEGU



Z okazji 50-lecia Karkonoskiego Parku Narodowego, 4 września odbył się uroczysty wernisaż otwierający wystawę fotografii prezentujących nasze wspaniałe i piękne góry. Każde ze zdjęć jest kunsztownie dopracowane, i nie mam tutaj na myśli programu do

obróbki zdjęć, lecz cierpliwość i talent autorów, bowiem sporo czasu musieli oni poświęcić na to, by prezentowanymi zdjęciami oddać piękno Karkonoszy, ich ostrość, ale zarazem ciepło i delikatność. Wśród autorów zdjęć znaleźli się m.in.: Zbigniew Kulik, Janina Hobgarska, Piotr Krzaczkowski, Marek Arcimowicz. Wystawa trwa do końca października, tak więc wszystkich miłośników gór i wspaniałych fachowych zdjęć zapraszamy do Biura Wystaw Artystycznych w Jeleniej Górze.

justbye



Fot. justbye

Śmiech to zdrowie

Po wakacjach spotykają się dwaj przyjaciele.

– Gdzie byłeś?

– W górach, ale nic szczególnego. A ty gdzie?

– W Norwegii.

– O, to super! I co tam widziałeś ciekawego?

– Pingwiny, niedźwiedzie polarne ...

– A fiordy widziałeś?

– Fiordy to mi z ręki jadły.

*

Na przystanku autobusowym mały chłopiec z wielkim lizakiem trąca w nogę starszego pana.

– Czy pan lubi lizaki?

– Nie.

– To proszę mi go na chwilę potrzymać, bo muszę zawiązać sznurowadło.

*

W zakładzie pogrzebowym:

– Czy jest szef?

– Nie ma, wyjechał po towar.

Spotkało się dwóch kolegów po długim czasie.

– Jak żyjesz? Co dobrego u ciebie? Opowiadaj!

– Jakoś leci, ale w małżeństwie mi się nie układa. Mam podejrzenie, że żona mnie zdradza.

– Dlaczego tak myślisz?

– Mam taką pracę, że ciągle muszę zmieniać miejsce zamieszkania: trzy lata w Lublinie, dwa w Stargardzie, dwa w Katowicach i teraz znowu Jelenia Góra.

– No i co z tego? Przecież jeździecie razem!

– Tak! Tylko, że w tych wszystkich miejscowościach przesyłki do domu przynosił ten sam listonosz!

*

W sklepie zoologicznym:

– Poproszę tego stepującego żółwia z wystawy.

– Kurde, znowu zapomniałem wyłączyć podgrzewacz!

Szef do sprzątaczk:

– Pani Wiolu, proszę posprzątać windę.

– Na każdym piętrze?

*

Na konferencji poświęconej alkoholizmowi prelegent mówi:

– Dowiedziono, że na ogół żony odchodzą od alkoholików.

Pytanie z sali:

– A ile trzeba wypić?

*

Na rozprawie rozwodowej:

– A pan jakie ma zastrzeżenia do żony?

– Panie sędzio, ona żyć mi nie daje, ciągle czegoś chce!

– Prosimy o jakieś przykłady...

– Ależ bardzo proszę! W sobotę wpadli kumple na piwko. Siadliśmy na tarasie, gadamy, pijemy, słońeczko świeci, bo lipiec mamy gorący, a ta jak nie zacznie znowu: „Wyrzuć choinkę!”