

Jeleniogórski Biuletyn Informacyjny



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

Dofinansowany ze środków PFRON
oraz z budżetu Miasta Jelenia Góra

ISSN 1895 – 4987

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

STYCZEŃ-LUTY

1/22/2007

W NUMERZE:

Noworoczne plany i życzenia
strona **5**

Nowe składki,
ale refundowane strona **7**

Masz głos
– masz wybór strona **8**

Trasy spacerowe dla każdego
– do Krzyża Jubileuszowego
strona **12**

Medyczne nowinki
strona **14**

W świecie paragrafów
strona **17**

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

Listy pani Ziuty
strona **24**



Opłatkowe spotkania

strona **3**



Góry muszą być dostępne dla wszystkich!

strona **10**

Przeczytaj i przekaz innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

WYPRAWA NA KILIMANDŻARO

Niewidomy Paweł Urbański, student ekonomii Uniwersytetu Gdańskiego, przygotowuje się do wyprawy na szczyt Kilimandżaro w Afryce. Rok temu podjął próbę zdobycia najwyższej góry obu Ameryk – Aconcaguy. Słynie ona z trudnych warunków atmosferycznych, które pokrzyżowały plany niejednemu wytrawnemu wspinaczowi. Paweł wszedł na wysokość 5600 m. Dalej nie mógł iść z powodu zwicznego kolana.

Wyprawę na Kilimandżaro zaplanowano na luty. „Oczami” Pawła w drodze na szczyt będzie Kuba Matys.

KRASNAŁ NA WÓZKU

Na początku grudnia przy jednej z głównych ulic we Wrocławiu odsłonięto pomnik „krasnała na wózku”. Dołączył on do już prawie dwudziestu innych krasnali, które stały się symbolem miasta. Jest między innymi siedzący na gołębiu Gołębnik oraz śpiący na talerzu Obieżyśmak.

Obecny na uroczystości odsłonięcia niepełnosprawny poseł Platformy Obywatelskiej Sławomir Piechota powiedział, że krasnał na wózku ma pomóc ludziom lepiej zrozumieć świat, w którym żyją niepełnosprawni. Ma pokazać, że nawet krasnale są różne, przypominać, że społeczność miasta jest tak bogata, jak ta mała gromada krasnali.

Rzecznik programu „Nie ma barier Dolny Śląsk”, Bartłomiej Skrzyński, zapowiedział, iż wkrótce we Wrocławiu pojawią się kolejne krasnale - niedosłyszający z ogromną tubą oraz niewidomy z laseczką.

JAKIE PYTANIE – TAKA ODPOWIEDŹ

Jak to się stało, że jesteś niepełnosprawny? Wiele osób słyszy to pytanie i niekoniecznie ma ochotę na nie odpowiadać. Czy z takiej sytuacji można wybrnąć z humorem, przy okazji nie opowiadając historii swojego życia?

Brytyjski serwis internetowy skierowany do osób niepełnosprawnych zapytał swoich czytelników jak odpowiadają na pytania związane z ich niepełnosprawnością. Spośród nadesłanych odpowiedzi wybrano 10 najzabawniejszych. Oto niektóre z nich:

- Zdenerwowałem magika.
- Mógłbym być całkowicie sprawny, ale jestem zbyt leniwy.
- Mój ojciec jest także moim bratem.
- Urodziłem się i byłem wychowywany w laboratorium przez złego naukowca-genetyka.
- Oto co się dzieje, jeśli za dużo czasu spędzasz przed Playstation.
- Tak naprawdę to ze mną wszystko jest w porządku, jestem przedstawicielem nowopowstającego gatunku.
- Pan mnie obraża, ale dziękuję, że zwrócił pan na mnie uwagę, to bardzo wiele dla mnie znaczy.
- Próbowałem zdjąć kotka z drzewa.

Na podstawie Echo Miasta, www.bbc.co.uk/ouch, www.niepelnosprawni.pl

oprac. ag

**Jeleniogórski Biuletyn Informacyjny**
NIEPEŁNOSPRAWNI
TU I TERAZ

MIESIĘCZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I STARSZYCH DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON ORAZ Z BUDŻETU MIASTA JELENIA GÓRA

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

egzemplarz bezpłatny

Nakład 2000 egz.

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 „Tu i Teraz” proponuje
zamieszczanie reklam oraz tekstów sponsorowanych.
Niskie ceny – wysoka skuteczność!
Docieramy do ponad 8 tysięcy Czytelników!
Zamówienia przyjmuje Biuro KSON-u.

Najważniejsze, żeby dopisało zdrowie!

Oplatkowe spotkania

20 stycznia w kościele p.w. św. Jana Apostoła i Ewangelisty na osiedlu Zabobrze odbyło się Jeleniogórskie Integracyjne Spotkanie Oplatkowe Osób Niepełnosprawnych. Eucharystii przewodniczył biskup legnicki Stefan Cichy.

W nabożeństwie uczestniczyli członkowie stowarzyszeń i organizacji zrzeszających niepełnosprawnych. Obecny był prezydent Jeleniej Góry Marek Obrębalski, a także parlamentarzyści, radni, przedstawiciele zakładów pracy chronionej.

Druga część uroczystości odbyła się w kaplicy, gdzie przed oddaniem do użytku nowego kościoła przez wiele lat odprawiano Msze święte. Obecnie służyć ma ona tworzącemu się Duszpasterstwu Osób Niepełnosprawnych. Były kołеды, występy artystyczne, a przede wszystkim dzielono się płatkami i składano sobie życzenia.

Organizatorami Spotkania byli: Parafia p.w. św. Jana Apostoła i Ewangelisty, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych oraz prezydent Jeleniej Góry Marek Obrębalski.

*

Zarówno podczas Mszy świętej jak i spotkania w kaplicy biskup Stefan Cichy przypominał, że tego typu spotkania osób niepełnosprawnych, w tym ich doroczną pielgrzymkę do Krzeszowa, zainicjował i współorganizował **Stefan Regmunt, dotychczasowy biskup pomocniczy Diecezji Legnickiej, który 19 grudnia mianowany został przez papieża Benedykta XVI biskupem zielonogórsko-gorzowskim.** Zastąpił na tym stanowisku biskupa Adama Dyczkowskiego.



*Spotkanie opłatkowe
w kościele p.w. św. Jana Apostoła i Ewangelisty*

Stefan Regmunt urodził się 20 czerwca 1951 r. w Krasnymstawie. W 1965 r. wraz z rodzicami przeprowadził się na Dolny Śląsk, do Jedliny Zdroju. Cztery lata później rozpoczął studia w Metropolitalnym Wyższym Seminarium Duchownym we Wro-

clawiu. Świecenia przyjął z rąk kardynała Henryka Gulbinowicza 29 maja 1976 r. Pracę duszpasterską rozpoczął w Dzierżoniowie.

W 1981 r. został skierowany na studia doktoranckie z zakresu psychologii na Katolickim

Uniwersytecie Lubelskim. W latach 1986-1992 pełnił funkcję prefekta i wicerektora Metropolitalnego Wyższego Seminarium Duchownego we Wrocławiu. Po ustanowieniu Diecezji Legnickiej został do niej przeniesiony i mianowany proboszczem parafii p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej w Legnicy.

25 marca 1993 r. powstało Wyższe Seminarium Duchowne Diecezji Legnickiej. Biskup Regmunt był jego pierwszym rektorem. 3 grudnia 1994 r. papież Jan Paweł II mianował Go biskupem pomocniczym. Świecenia biskupie przyjął w bazylice św. Piotra na Watykanie 6 stycznia 1995 r.

– Biskup Stefan zapisał się szczególnie w duszpasterstwie powołań i tworzeniu duszpasterstwa osób niepełnosprawnych – powiedział biskup Stefan Cichy. – W październiku 2007 r. został wybrany przez Zebranie Plenarne Konferencji Episkopatu Polski na Przewodniczącego Zespołu ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia na pięcioletnią kadencję.

Za gorliwą służbę kapłańską i biskupią, za wszelkie dobro wnoszone w działalność apostołską naszego Kościoła, za posłu-

gę głoszenia słowa Bożego i posługę sakramentalną, zwłaszcza za udzielanie sakramentu bierzmowania i sumienne przeprowadzanie wizytacji kanonicznych w parafiach wyrażam biskupowi Stefanowi serdeczną wdzięczność. Życzę na nowy etap jego życia i posługi obfitości Bożych darów, opieki Matki Kościoła i dobrych współpracowników w nowej diecezji.

W Diecezji Legnickiej pożegnano biskupa Regmunta 6 stycznia, a jego ingres do katedry w Gorzowie odbył się 19 stycznia.

*

Biskup Stefan Regmunt był częstym i miłym gościem w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Służył jego wolontariuszom radą i pomocą.

20 grudnia uczestniczył w **V Integracyjnym Spotkaniu Oplatkowym** połączonym z obchodami **Światowego Dnia Wolontariusza**. Wraz z Prezydentem Jeleniej Góry Markiem Obrębalskim wręczał dyplomy i upominki. Obecny był wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Jerzy Pokój, przybyli jeleniogórscy radni,

przedstawiciele organizacji pozarządowych i zakładów pracy współpracujących z KSON.

*

Oplatkiem dzielili się także, składając sobie wzajemnie serdeczne życzenia, przede wszystkim dużo zdrowia, członkowie wielu stowarzyszeń i organizacji.

Noworoczne spotkanie mieszkańców Sobieszowa zorganizował 3 stycznia Miejski Zespół Aktywności Społecznej. W świątecznie udekorowanej kawiarence „Zaułek” Miejskiego Domu Kultury „Muflon” można było podziwiać wystawę pięknych szopek. Wieczór zaś upłynął po znaku piosenek francuskich, które grał na gitarze i śpiewał Joel Beucher. W jego repertuarze znalazły się także kolędy francuskie, które, na zmianę z polskimi, wykonywali wszyscy obecni w kawiarence.

*

Spotkania oplatkowe osób niepełnosprawnych odbyły się we wszystkich gminach powiatu jeleniogórskiego, między innymi w Mysłakowicach. Dziękujemy za zaproszenia i życzymy szczęśliwego Nowego Roku.

gel

Zdjęcia Eugeniusz Gronostaj



Dzień Wolontariusza w Sejmiku. Do książki pamiątkowej wpisuje się biskup Stefan Regmunt.



Nagrody wolontariuszom wręczał prezydent Marek Obrębalski

Noworoczne plany i życzenia

Początek nowego roku jak zwykle sprzyja snuciu planów, zarówno tych konkretnych, jak i pozostających, przynajmniej na razie, w sferze marzeń. O bliższe i dalsze zamierzenia zapytaliśmy trzy osoby na co dzień pracujące na rzecz niepełnosprawnych.

URSZULA FILIPCZUK
– dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy:

– Z racji wykonywanego zawodu, ale przede wszystkim wewnętrznych przekonań, marzę, a zarazem usilnie staram się o to, aby dla niepełnosprawnych w naszym regionie było jak najwięcej miejsc pracy. Chciałabym także, aby otrzymywali przyzwoite wynagrodzenia, pozwalające na godne życie. Obecnie jest bowiem przeważnie tak, że za swoje pensje nie mają możliwości utrzymania rodziny, nawet na najniższym poziomie. Powinni znajdować zatrudnienie na otwartym, wolnym rynku pracy, bo ten właśnie gwarantuje lepsze warunki, zarówno pracy jak i płacy.

Obecne przepisy pozwalają na tworzenie nowych stanowisk dla tego środowiska, ale problemem jest znalezienie pracodawców, którzy chcieliby zatrudniać osoby niepełnosprawne. Taką postawę przedsiębiorców chcemy przełamać, przekonując ich do zmiany polityki w tej dziedzinie.

Oczywiście niektórzy muszą być zatrudniani w warunkach pracy chronionej, ale wielu by mogło po prostu pracować w zwykłych zakładach. Do tego potrzebna jest jednak większa niż dziś przychylność pracodawców. Niepełnosprawni nie mogą funkcjonować jedynie w swoich zamkniętych środowiskach.

Chciałabym, aby przedsiębiorcy zrozumieli, że naprawdę warto stawiać na nich i w nich inwestować. To są bowiem często wspaniali i bardzo kompetentni pracownicy.

STANISŁAW SCHUBERT
– prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych:

– Chciałbym by był to rok pomyślnego wypełniania naszej misji. Niezwykle ważne jest to, by jak najszybciej zniknęły wszelkie bariery utrudniające życie niepełnosprawnym, w tym i z naszego regionu, bo barier nadal u nas nie brakuje.

Jeśli sobie uświadomimy, że tylko na terenie powiatu i miasta Jelenia Góra jest ponad 30 tysięcy osób niepełnosprawnych, to widać jak wielu z nas ten problem dotyczy. Wraz z rodzinami stanowimy potężne środowisko, którego spraw nikt nie powinien lekceważyć. A to się zdarza między innymi dlatego, że nie jesteśmy zintegrowani. Organizacje niepełnosprawnych obejmują mniej niż jedną czwartą środowiska. Wiele osób nawet nie wie, że takie są i mogą nieść pomoc, jednocześnie integrując poszczególne środowiska, co umożliwia wspólne, a zatem skuteczniejsze załatwianie wielu spraw.

Musimy się integrować by coraz silniejszym głosem przypominać, że jesteśmy pełnoprawnymi obywatelami RP, że mamy konkretne prawa i nikt,

w tym także administracja rządowa i samorządowa, nie robi nam łaski.

Przeróżające jest to, że nie umiemy pomóc szczególnie tym ludziom, którzy na skutek wypadków losowych i tragicznych zdarzeń już w młodym wieku zostali inwalidami. Nie chcemy, by wiecznie żyli z wyciągniętymi po pomoc rękami. Dlatego Sejmik zabiega o pracę dla nich, o zatrudnienie dla jak największej liczby młodych niepełnosprawnych. Przy KSON powstało licencjonowane Biuro Pośrednictwa Pracy po to, by zawodowo aktywizować ich na wolnym rynku pracy. Nie chodzi tu o kolejne kursy i szkolenia, ale o znajdowanie realnego zatrudnienia. To ogromnie ważne, bo statystyki bezlitośnie pokazują, że stale i to szybko rośnie liczba niepełnosprawnych w młodym i bardzo młodym wieku.

Chciałbym by był to rok w którym przełamiemy postawy roszczeniowe młodych ludzi i ich godzenie się na życie jedynie z minimalnych rent, polegające na oczekiwaniu na listonosza. Ludzie starsi są na to często skazani i tu nie możemy zbyt wiele pomóc, ale młodzi niepełnosprawni muszą umieć brać swoje sprawy we własne ręce. Będę szczęśliwy, gdy taka postawa stanie się powszechna.

WALDEMAR WIŚNIEWSKI
– prezes Jeleniogórskiego Oddziału Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, wiceprezes KSON:

– Najważniejsi dla nas są młodzi ludzie, którzy od samego początku stwierdzenia u nich choroby muszą mieć kontakt z dobrym fachowcem. Jeśli lekarz prowadzący popełni błąd, to jego skutki będą odczuwane przez całe życie. Dlatego tak nam zależy na właściwym leczeniu młodych diabetyków, a jest ich, niestety, coraz więcej.

Marzę też o tym, by nowoczesna technika jak najszybciej trafiała do chorych, by nowinki medyczne szybko stawały się codziennością.

Chciałbym byśmy jako środowisko ludzi chorych, emerytów i rencistów przestali płacić podwójne podatki. Obecnie bowiem płacimy je drugi raz idąc do apteki po lekarstwa, po środki ochrony zdrowia. Płacimy pomimo tego, że wcześniej przez dziesiątki lat uiszczaliśmy wszelkie daniny na rzecz państwa, w tym składkę zdrowotną.

Może w 2008 roku wreszcie cukrzyca zostanie uznana za chorobę społeczną, bo taką przecież naprawdę jest. Insulina to nie lekarstwo przeciwbólo-

we, ale środek ratujący nam życie. Tabletek przeciwbólowych mogę nie kupić, insulinę muszę. Dlatego chciałbym, by tak jak w wielu innych krajach kosztowała znacznie mniej i by minister zdrowia nie opowiadał publicznie, że zużywamy tego leku zbyt wiele.

Głupota i nieodpowiedzialność decydentów często chorych doprowadza do pasji, do poczucia bezsilnej wściekłości na urzędowe ble, ble, ble...

Wypowiedzi zebrał mar

Będzie hipoterapia

W majowym numerze Tu i Teraz pedagog i hipoterapeuta pani Małgorzata Hałon pisała o hipoterapii, czyli rehabilitacji dzieci niepełnosprawnych z udziałem koni. Jednocześnie podjęła prace organizacyjne mające na celu zorganizowanie tego typu zajęć w naszym rejonie. Wszystko wskazuje na to, że wkrótce rozpoczną się w okolicach Piechowic. Terminy i godziny zostaną wcześniej ustalone z rodzicami.

Przy ich przeprowadzaniu niezbędna jest pomoc wolontariuszy. Polegałaby ona na umiejętnym prowadzeniu konia i dodatkowej asekuracji dziecka.

Osoby chętne do współpracy z panią Małgorzatą, kochające dzieci i zwierzęta, proszone są o skontaktowanie się z biurem Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel. 075 75 242 54, e-mail: biuro@kson.pl).

g

RAZEM LIKWIDUJMY BARIERY!

Barier architektonicznych w Jeleniej Górze i okolicznych miejscowościach nadal nie brakuje.

Osoby niepełnosprawne i w podeszłym wieku wciąż mają wiele problemów z dostaniem się do urzędów, placówek służby zdrowia i innych instytucji publicznych.

Walczyć z tym zjawiskiem musimy wszyscy, wszyscy musimy żądać od odpowiedzialnych za ten stan rzeczy urzędników ich likwidacji.

Zwracamy się do naszych Czytelników z prośbą o

nadsyłanie opisów, a najlepiej zdjęć, budynków niedostępnych dla niepełnosprawnych.

Opublikujemy je na łamach Tu i Teraz.

Autorzy najciekawszych prac otrzymają nagrody.

**Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, ul. Grabowskiego 7,
58 500 Jelenia Góra, e-mail: biuro@kson.pl**

ZUS informuje

Nowe składki, ale refundowane

Osoby fizyczne prowadzące pozarolniczą działalność gospodarczą we własnym imieniu oraz wspólnicy spółek cywilnych, mający ustalone decyzją Zakładu Ubezpieczeń Społecznych prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy, od 1 stycznia obowiązkowo podlegają ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowemu z tytułu tej działalności do czasu ustalenia ich prawa do emerytury. Podobnie rzecz się ma z ubezpieczeniem wypadkowym, natomiast chorobowe jest dobrowolne. Zmiany te nie dotyczą pobierających renty rodzinne, mundurowe i rolnicze.

Renciści, którzy do końca ubiegłego roku z tytułu działalności gospodarczej opłacali tylko składkę na ubezpieczenie zdrowotne w wysokości około 190 złotych miesięcznie, nie muszą się jednak obawiać gwałtownego wzrostu kosztów. Jednocześnie bowiem 1 stycznia weszły w życie znowelizowane przepisy ustawy z 27 sierpnia 1997

roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Zgodnie z nimi przysługuje im z PFRON refundacja obowiązkowych składek na ubezpieczenie emerytalne i rentowe do wysokości odpowiadającej wysokości składki wyliczonej od podstawy wymiaru, nie wyższej niż 60 procent przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w poprzednim kwartale.

Refundacja będzie przyznawana bez względu na orzeczony stopień niepełnosprawności. Jednym z podstawowych warunków jej otrzymania jest terminowe i w pełnej wysokości opłacanie składek.

*

Wykaz dokumentów, które należy złożyć przy ubieganiu się o refundację, znajduje się na stronach internetowych Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – www.pfron.org.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące zmian w sytuacji rencistów prowadzących działalność gospodarczą można uzyskać na stanowiskach obsługi klientów w jeleniogórskim Inspektoracie ZUS przy ul. Sygietyńskiego 10 lub pod numerami telefonów: 075 64 68 433, 075 64 68 434, 075 64 68 436.

a

I N F O L I N I E **ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH**

0 801 410 410

czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 15.00

dla użytkowników programu PŁATNIK

0 801 400 400

czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 18.00

zagadnienia z zakresu koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego w Unii Europejskiej oraz sprawy związane z „Informacjami o składkach na ubezpieczenia emerytalne zaewidencjonowanych na koncie w ZUS”

0 801 044 044

**dla użytkowników telefonów stacjonarnych
lub**

22 43 33 000

**dla użytkowników telefonów komórkowych i stacjonarnych
czynna przez wszystkie dni w roku - 24 godziny na dobę**

między innymi informacje o wysokości świadczeń i składek oraz o zmianach w systemie ubezpieczeń społecznych

Nie reprezentuję Sejmiku



W trakcie ostatnich wyborów samorządowych Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych rekomendował sześciu kandydatów do Rady Miasta Jelenia Góra oraz jednego do Sejmiku Województwa Dolnośląskiego. Startowali oni z list różnych ugrupowań.

Jednocześnie powstał „Katalog działań na rzecz niepełnosprawnych i starszych mieszkańców Jeleniej Góry oraz powiatu jeleniogórskiego, które winny być podjęte przez samorządy w kadencji 2006-2010, opracowany przez stowarzyszenia zrzeszone w KSON”. Zawarte w nim tezy kandydaci prezentowali podczas spotkań z wyborcami.

Mandat jeleniogórskiej radnej uzyskała **GRAŻYNA PAWLUKIEWICZ-REHLIS**. Na początku stycznia została zaproszona na posiedzenie zarządu Sejmiku w celu zdania relacji ze swojej dotychczasowej działalności.

Wiele postulatów zawartych we wspomnianym Katalogu jest realizowanych, między innymi kontynuowane są profilaktyczne badania przesiewowe dzieci i młodzieży (cukrzyca, wady wzroku, słuchu i postawy). Zwiększone zostały wydatki z budżetu miasta na rzecz niepełnosprawnych. Rada podjęła uchwałę o ulgach dla firm tworzących nowe miejsca pracy. Nie ma w niej wprost mowy o niepeł-

nosprawnych, gdyż taki jest wymóg przepisów, ale wiadomo, iż dotyczy także tego środowiska. Dyrektor Miejskiego Zakładu Komunikacyjnego obiecuje, iż na przystankach pojawią się rozkłady jazdy pisane powiększonym drukiem. Odbywają się kursy języka migowego dla pracowników urzędów i instytucji publicznych. W budżecie miasta są pieniądze na zainstalowanie windy w teatrze. Władze zapewniają, iż wszystkie nowe obiekty zgodnie z przepisami będą bez barier architektonicznych. Podjęto prace nad udostępnieniem atrakcji turystycznych miasta i regionu niepełnosprawnym.

Są oczywiście także sprawy nadal nie załatwione. Dość opornie, przykładowo, idzie dostosowywanie sygnalizacji ulicznej oraz oznakowania poziomego ciągów pieszych do potrzeb osób słabowidzących oraz niewidomych. W dalszym ciągu nie są zsynchronizowane połączenia komunikacyjne umożliwiające sprawne dojazdy do centrów leczniczych we Wrocławiu i w

Warszawie. W tym jednak ostatnim przypadku rozwiązanie tego problemu przekracza możliwości władz miasta. Być może sytuacja poprawi się po modernizacji linii kolejowej do Wrocławia. Nie wiadomo tylko kiedy to nastąpi.

Niektóre postulaty zawarte w Katalogu Grażyna Rehlis uznała za niesłuszne, w tym utworzenie środowiskowego domu kultury dla niepełnosprawnych. Jej zdaniem nie powinni być oni izolowani, a poza tym są pilniejsze zadania w tej dziedzinie – rozbudowa Osiedlowego Domu Kultury za Zabobrzem oraz powołanie takiej placówki w Cieplicach.

W sumie jednak ocenę realizacji też zawartych w Katalogu, można uznać za zadowalającą. Zebranych zaskoczyło natomiast oświadczenie pani Grażyny Paulukiewicz-Rehlis. **Stwierdziła, iż nie przypomina sobie, aby startowała w wyborach jako osoba rekomendowana przez KSON i tym samym nie czuje się zobowiązana do reprezentowania w Radzie Miasta ani Sejmiku, ani żadnej innej organizacji pozarządowej, poza może Polskim Związkiem Niewidomych.**

gel

Rozgłośnia niepełnosprawnych

Wszystko wskazuje na to, iż nasz miesięcznik już wkrótce nie będzie w regionie jeleniogórskim jedynym środkiem masowego przekazu poświęconym problemom środowiska osób niepełnosprawnych i starszych. W Sejmiku trwają bowiem pra-

ce nad uruchomieniem rozgłośni radiowej oraz Karkonoskiego Portalu Internetowego.

Rozgłośnia początkowo ma być słyszalna w Internecie, ale jest już wskazana częstotliwość i za kilka miesięcy słuchacze audycji KSON-u będą mogli poszukać w

swoich odbiornikach radiowych. Tematyka poruszana przez rozgłośnię i portal ma być podobna do tej, którą można znaleźć na łamach Tu i Teraz, czyli dotyczyć wszystkich spraw istotnych dla niepełnosprawnych.

ag

Ustawę trzeba poprawić

Na początku roku w internetowym wydaniu Gazety Wyborczej znalazłem artykuł zatytułowany „Co czeka Wrocław i Dolny Śląsk w 2008 roku”. Był dość obszerny, jednak postanowiłem go przestudiować, aby dowiedzieć się co dobrego spotka Jelenia Górę.

Zdaniem autora bieżący rok zapowiada się po-
myślnie, bowiem:

- **Wrocław** ma duże szanse na to, aby stać się siedzibą Europejskiego Instytutu Technologii i Innowacji, który na pierwsze sześć lat działalności ma zagwarantowane 2,4 mld euro;
- **we Wrocławiu** w związku Euro 2012 ma się rozpocząć budowa stadionu na 44 tysiące widzów;
- **Wrocław** dostanie od rządu blisko 2,8 mld zł na autostradową obwodnicę z mostem na Odrze mającym być najdłuższą betonową konstrukcją podwieszaną w Polsce;
- **we Wrocławiu** rozpoczną się prace przy nowym terminalu lotniska z centrum konferencyjno-hotelowym i parkingiem na tysiąc aut za około pół miliarda zł;
- **wrocławianie** powinni doczekać się otwarcia aquaparku, choć to nie jest do końca takie pewne;
- piłkarze **wrocławskiego** Śląska są wręcz skazani na awans do ekstraklasy, bo na powstającym nowoczesnym stadionie nie powinna grać drugoligowa drużyna, dlatego poważny sponsor już szykuje się do zainwestowania w nią spor-
tych pieniędzy.

Informacji o innych miastach nie znalazłem. Specjalnie się jednak nie zdziwiłem, bowiem od dawna wiadomo, iż dla wrocławskich polityków oraz urzędników Dolny Śląsk zaczyna się i kończy na Wrocławiu. Dziennikarze niczym się od nich nie różnią. Wspomniany zespół Śląska zawsze znajdował się na czołówkach gazet, choć Zagłębie Lubin miało i ma na swoim koncie o wiele więk-
sze sukcesy.

Wrocław w ostatnich latach prężnie się rozwija. Dobrze, że tak się dzieje, tylko szkoda, że odbywa się kosztem innych miast, przede wszystkich tych, które niegdyś były siedzibami władz wojewódz-
kich.

W Tu i Teraz przeczytałem, iż w czasie zorga-
nizowanego w ramach akcji „Masz głos – masz wybór” spotkania z kandydatami na parlamenta-
rzystów ta sprawa także była poruszana. Padały różne propozycje na temat tego co należy zrobić, aby Jelenia Góra nie stawała się coraz bardziej peryferyjnym miastem. Sugerowano między in-
nymi zastosowanie skuteczniejszej promocji, co przyciągnie inwestorów. To z pewnością prawda, ale moim zdaniem poprzez naszych posłów i se-
natorów powinniśmy się również domagać zmian w ustawie o podziale administracyjnym kraju.

Znacznie sprawę upraszczając jest on zbliżony do obowiązującego przed 1975 rokiem, nie licząc tego, że zlikwidowano jedno województwo. Po-
dobnie jak wtedy także teraz mamy miasta stan-
owiące samodzielne powiaty. Nie mamy jednak miast będących samodzielnymi województwami, a kiedyś było takich pięć: Warszawa, Łódź, Kra-
ków, Poznań i Wrocław. Gdyby takie rozwiązanie zastosowano wtedy Wrocław nie mógłby sięgać do puli pieniędzy przeznaczonych dla innych dol-
nośląskich miast, z czego by odniosły one tylko korzyści.

Jeleniogórczanin

Zapraszamy do odwiedzenia STRONY INTERNETOWEJ Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych!

Znajdziesz na niej między innymi:

- * bieżące informacje o działalności Sejmiku i wchodzących w jego skład stowarzyszeń
- * aktualności i porady prawne
- * informacje z rynku pracy
- * wiadomości o osiągnięciach niepełno-
sprawnych sportowców
- * komunikaty Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
- * wszystkie numery miesięcznika Tu i Teraz
- * wersję mówioną Tu i Teraz

www.kson.pl

Chodzi nie o zmniejszanie barier, ale tworzenie normalności

Góry muszą być dla wszystkich!

JERZY POKÓJ, wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego i szef jego Komisji Rozwoju Turystyki, Rekreacji i Sportu, zna bardzo dobrze trudne problemy, z którymi na co dzień spotykają się niepełnosprawni. Szczególnie bliskie są mu sprawy związane z udostępnieniem tej grupie osób naszych gór, aby wszyscy mogli korzystać ze skarbów sudeckiej przyrody.

– Przed wielu laty – wspomina – jeszcze jako członek władz PTTK zabiegałem o udostępnienie niepełnosprawnym dostępu do Wodospadu Szklarki. Miałem wielu sojuszników, dlatego wspólnie udało nam się przekonać ówczesnego szefa PFRON, a obecnego pełnomocnika rządu do spraw osób niepełnosprawnych i sekretarza stanu w



Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej Jarosława Dudy, że warto sfinansować ten zamiar. Powstała pierwsza w Polsce górską ścieżka w pełni dostosowana do potrzeb i możliwości ludzi mniej sprawnych.

Obecnie staramy się zrobić kolejny duży i ważny krok w staraniach o otwarcie naszych gór dla tej grupy turystów. Samorząd wojewódzki we współpracy

z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych i Karkonoskim Parkiem Narodowym zabiega o stworzenie możliwości wjazdu niepełnosprawnych na Kopę i umożliwienie im bezpiecznego i wygodnego dotarcia do Domu Śląskiego. Wymaga to zabezpieczenia odpowiednich warunków na obu stacjach kolejki krzesełkowej i przebudowy drogi z Kopy aż do schroniska.

Wszystko wskazuje na to, że plany te zrealizujemy. Martwi mnie jednak niedostępność Śnieżki dla niepełnosprawnych. Wierzę, że za jakiś czas Czesi udostępnią dla nich swój wyciąg. To zaś pozwoli na dotarcie na najwyższy szczyt Sudetów nawet najbardziej poszkodowanym przez los, zarówno od strony Karpacza jak i z Czech.

Jerzy Pokój jego współpracownicy mają również wiele innych pomysłów na stworzenie warunków umożliwiających niepełnosprawnym poruszanie się po górach. Chcą żeby mogli oni docierać aż do Strzechy Akademickiej. Musi być ona oczywiście odpowiednio przystosowana. Mogłaby tam powstać między innymi pętla widokowa, można stworzyć możliwość dotarcia do Samotni. O tych wła-

śnie sprawach pan Jerzy i przedstawiciele innych zainteresowanych instytucji chcą rozmawiać z wiceministrem Jarosławem Dudą, a przede wszystkim w terenie dokładnie pokazać mu o co im chodzi i jak można konkretne problemy rozwiązać.

– Sprawą udostępnienia gór jest też bardzo zainteresowany marszałek województwa dolnośląskiego Andrzej Łoś – twierdzi Jerzy Pokój. – Już zaangażował się w skontaktowanie dyrekcji Karkonoskiego Parku Narodowego ze służbami Regionalnego Programu Operacyjnego. To budzi nadzieję na znalezienie możliwości finansowania wielu zadań z jego funduszy. Pomimo pewnych komplikacji, wynikających z przepisów ustawy o ochronie przyrody, sądzę, że te zamiary uda się w szybkim czasie sfinansować. Realizatorem wspomnianych przedsięwzięć będzie samorząd województwa, co radykalnie skróci czas ich realizacji. Zrobimy to w dwa lata!

Problemem udostępnienia dla niepełnosprawnych Kopy jest z kolei bardzo zainteresowana spółka zarządzająca kolejką krzesełkową co gwarantuje, że każda jej modernizacja uwzględni potrzeby tego środowiska.

Pomysłem, także możliwym do sfinansowania ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego i do szybkiej realizacji, jest przygotowanie deptaka dla niepełnosprawnych od Orlinka aż do schroniska Łomniczka. To fantastyczny, bardzo piękny szlak, leżący wysoko w górach,

który także pokażemy ministrowi. Będzie on ogromną atrakcją dla tych, którzy obecnie nie mogą z niego korzystać. Już teraz są tam niezłe warunki, ale ich poprawa i przygotowanie punktów widokowych, miejsc wypoczynku oraz przystosowanie nawierzchni zapewni nawet osobom na wózkach dotarcie do przepięknych, wysokogórskich miejsc. Schroniska też będą przystosowane do ich potrzeb, co uczyni z tego zakątka Karkonoszy miejsce niezwykle atrakcyjne.

Na tym etapie załatwienia spraw nie chcę mówić o potrzebnych na to konkretnych pieniądzach. Idzie o kilkanaście milionów złotych, bo inwestycje w górach są bardzo drogie, Sądę, że szybko one się znajdują.

Wiceprzewodniczący Sejmiku myśli też o odpowiednim dla niepełnosprawnych zagospodarowaniu Zachodnich Karkonoszy. Nie jest to łatwe, ale,

jego zdaniem, możliwe. Chodzi szczególnie o okres zimowy, o udostępnienie przykładowo Hali Szrenickiej dla niepełnosprawnych narciarzy. Oczywiście nikt nie zbuduje tam specjalnego wyciągu, ale przy pomocy gestorów kolejek oraz właścicieli schronisk można ich dowieźć na Halę choćby rolbami czy ratrakami.

– To jest przyszłość ruchu turystycznego – podkreśla pan Jerzy. – Świat, a nawet najbliższa nasza zagranica jest już kilkanaście lat przed nami. Po czeskiej stronie gór na gości – także niepełnosprawnych – czekają schroniskowe i hotelowe ratraki oraz rolby, czyli zimowe górskie „taksówki”. Klient nie jest skazany na łaskę restauratora lub hotelarza! Wcześniej czy później musi być tak u nas, bo inaczej przestaniemy się liczyć w turystycznym biznesie.

W tym wszystkim chodzi głównie nie o zmniejszanie ba-

rier i doraźne ułatwianie życia niepełnosprawnym, ale tworzenie normalności, czyli sytuacji kiedy nikt nie będzie pozbawiony dostępu do turystyki, do skarbów przyrody. Góry muszą być dla wszystkich!

Nadal wstydzimy się niepełnosprawnych, próbujemy ich wcisnąć w zamknięte środowisko, udawać, że nie ma problemu. A świat zmienił się ogromnie – jest na nich otwarty, bo oni nie tylko potrzebują pomocy, ale równocześnie są wielkim nabywcą dóbr i usług. Z tą grupą gospodarka turystyczna musi się coraz bardziej liczyć. Inaczej niepełnosprawni uciekną z miejsc, które nie są przygotowane na ich przyjęcie, choćby do Czech. A temu musimy przeciwdziałać! Mamy wizję, determinację i środki finansowe – zrobimy to szybko!

**Rozmawiał
Marek Chromicz**

KASPROWY WIERCH BEZ BARIER

15 grudnia zakończyła się największa modernizacja kolei linowej na Kasprowy Wierch od czasu jej powstania w 1936 roku. Wymieniono między innymi podpory, wagoniki i zmodernizowano perony. Supernowoczesne wagoniki gwarantują szybką i komfortową podróż. Niemal całkowicie przeszklone, zapewniają idealny widok na panoramę Tatr. Na stacjach w Kuźnicach, Myślenickich Turniach i Kasprowym Wierchu widoczne są zarówno zmiany w organizacji ruchu, jak i wykończeniu wnętrza. Kasy biletowe przeniesiono z holu głównego do nowych pomieszczeń. Takie rozwiązanie

znacznie usprawni komunikację. To bardzo ważne biorąc pod uwagę, że zdolność przewozowa w sezonie narciarskim wzrosła ze 180 do 360 osób na godzinę, zaś latem na górę wyjedzie w tym czasie 180 osób.

Na stacjach przebudowano toalety. Wszędzie przystosowano je dla potrzeb osób niepełnosprawnych. Są obecnie ponad dwukrotnie większe od dotychczasowych. Dzięki umieszczeniu w Kuźnicach wejścia na zewnątrz budynku, korzystanie z nich jest teraz możliwe zarówno przez pasażerów jak i turystów odwiedzających to miejsce. Na Kasprowym Wierchu toalety

znajdują się pod tarasem widokowym. Można do nich zjechać windą aby, przykładowo, nie narażać się na kontuzję będąc na stacji w butach narciarskich.

Na stacji w Kuźnicach zainstalowana została specjalna winda umożliwiająca wyjazd, także na wózku, na poziom peronu, a jego konfiguracja na Kasprowym Wierchu pozwala również na samodzielny wyjazd z wagonika na platformę dla pasażerów i dalej na taras widokowy.

Teraz Kasprowy Wierch można śmiało nazwać górą bez barier.

Trasy spacerowe dla każdego

Góry i wspaniałe zabytki, wśród których mieszkamy, stają się coraz bardziej dostępne nie tylko dla ludzi młodych, zdrowych i silnych, ale także dla osób mniej sprawnych od nich. Nie korzystamy z ich uroków często dlatego, że nie chce nam się opuszczać przysłowiowych czterech ścian własnego mieszkania, czyli po prostu z lenistwa.

Do wiosny już niedaleko, dlatego proponujemy zerwać z tym zwyczajem i spróbować zmusić się do jakiegoś wysiłku. Zaczniemy docierać tam gdzie dotrzeć się da, gdzie jesteśmy w sta-

nie. Jeśli zasmakujemy w turystyce to po jakimś czasie z pewnością okaże się, że granice naszych dotychczasowych wypraw zaczynają nas krępować, że chcemy je poszerzać, poznawać nowe obszary po których pragniemy się poruszać.

Dla tych, którzy skorzystają z naszych rad, w każdym numerze zamieszczać będziemy propozycje tras spacerowych dla niepełnosprawnych. Zaczniemy od łatwych, a nawet bardzo łatwych.

Czekamy na sugestie Czytelników gdzie by chcieli się udać na swoje pierwsze turystyczne wyprawy.

DO KRZYŻA JUBILEUSZOWEGO

Wyruszamy spod Szpitala Wojewódzkiego przy ul. Ogińskiego, dokąd dojechać można autobusem komunikacji miejskiej z każdego miejsca w Jeleniej Górze. Od przystanku idziemy lekko pod górę, a potem skręcamy w lewo. Po prawej stronie pozostawiamy główne wejście do szpitala. Poruszamy się chodnikiem, bo choć ruch jest niewielki, to jednak samochody tędy jeżdżą. Idziemy w kierunku góry

ziemi z wykopów pod szpital, której, niestety, nikt nie wywiózł, ani nie splantował. Przed nią skręcamy w prawo i chodnikiem, nie w każdym miejscu gładkim, podążamy do końca tej ulicy. Już po chwili wyłania się nam w oddali cel naszej wyprawy – Krzyż Jubileuszowy. Po prawej stronie za parkanem mamy niezagospodarowane tereny szpitala, potem kotłownię, a po lewej, za łąką, ogródkę działkowe.

Przy wjeździe do kotłowni kończy się chodnik i zaczyna krótki odcinek dziurawej drogi. Na skrzyżowaniu warto spojrzeć się lekko w prawo, na posesję z wieżyczką. Mieści się w niej zakład produkujący okna. Na jego wysokości zaczyna się wyraźny spadek poziomu powierzchni pól do ul. Wiejskiej, biegnącej doliną. Za nią ma swoje koryto Bóbr.

Skręcamy teraz w lewo na drogę szutrową, którą docieramy do obwodnicy – ul. Konstytucji 3 Maja. Tutaj jest zawsze duży ruch samochodowy, dlatego przy przechodzeniu przez jezdnię należy bardzo uważać. Spoglądamy w lewo i jeśli nie nadjeżdża żaden pojazd, albo jest daleko, pokonujemy pasmo drogi prowadzące w kierunku Maciejowej. Na środku zatrzymujemy się i sprawdzamy czy wolna jest jezdnia w kierunku miasta.

Na początku wąskiej, wyasfaltowanej drogi wiodącej do Krzyża jest mały parking dla aut spacerowiczów. Jednak



Cel naszej wyprawy - Krzyż Jubileuszowy

niektórzy kierowcy nawet na chwilę nie potrafią rozstać się ze swoimi cackami i podjeżdżają wyżej. Początkowo teren jest płaski, potem zaczyna się coraz bardziej wznosić. Prawie pod samym Krzyżem rozpoczyna się dość stroma kilkudziesięciometrowa pętla. Za Krzyżem znajduje się niewielka platforma, gdzie można odpocząć, ale na stojąco, bo ławki nie ma.

Znajdujemy się na Wzgórzach Dziwiszowskich na szczycie Sośni (450 m. n.p.m.). To jakby przedgórze Gór Kaczawskich (to tam gdzie jest Góra Szybocowa). Doskonale jest stąd widoczna Jelenia Góra – z betonowym Zabobrzem na pierwszym planie i pasmem Karkonoszy w tle.

Wzgórza Dziwiszowskie w znacznym stopniu porośnięte są lasem mieszanym, jednak w pobliżu Krzyża rośnie kilka niezwyklej urody sosen, które na naszym terenie są rzadkością. Sam Krzyż zbudowany został z metalu i pomalowany na biało. Nocą jest podświetlany. Miejsce jego ustawienia zostało doskonale wybrane, gdyż zarówno w dzień jak i w nocy jest dobrze widoczny z każdego punktu tej części Kotliny Jeleniogórskiej.

Ciekawa jest historia Krzyża. Ówczesny biskup legnicki Tadeusz Rybak chciał uczcić dwa tysiące lat chrześcijaństwa usta-

wieniem go na szczycie Śnieżki. Sprzeciwił się temu pomysłowi Karkonoski Park Narodowy, zaprotestowali także Czesi. Duchowieństwo przystało więc na Sośnię. Rozpisano konkurs na projekt wśród jeleniogórskich architektów, ale ich propozycje nie znalazły uznania. W tej sytuacji zlecono zaprojektowanie Krzyża

i instytucji. Konstrukcję wykonał zakład metalurgiczny Zbigniewa Ładzińskiego Proszkowo – elektrostatyczną powłoką, z sześćdziesięcioletnią gwarancją antykorozyjną, pokrył go Stanisław Palka. Jeleniogórski Zakład Energetyczny położył podziemny kabel zasilający oświetlenie, miasto zbudowało drogę.



Ze szczytu Sośni doskonale jest widoczna Jelenia Góra z betonowym Zabobrzem na pierwszym planie.

krakowskiemu Energoprojektowi. Miał mieć 35 metrów wysokości, ale nie zgodziły się na nią władze lotnicze. Jest więc o 10 metrów niższy, a rozpiętość jego ramion wynosi 16 metrów. Waży 6 ton. Konstrukcja kratowa składa się z 444 elementów, stoi na działce o powierzchni 22 metrów kwadratowych. Na wylanie betonowej podstawy zużyto 46 metrów sześciennych betonu.

Do postawienia Krzyża na Sośni przyczyniło się wielu ludzi

Krzyż Jubileuszowy, w trudnych warunkach zimowych, przy silnym wietrze, został zmontowany w grudniu 2001 roku. Podobny stoi na Chełmcu w Wałbrzychu.

Romuald Witczak

fot. gel

Dane o Krzyżu zaczerpnąłem ze „Skarbca Ducha Gór”, nr 1/2003



Klub Miłośników Ciekawego Życia

zaprasza

we wrześniu na ośmiodniową

wycieczkę do Grecji

Bliższe informacje w biurze KSON

tel. 075/ 75 23 183 lub 602 595 051

Akupunktura pomaga

Akupunktura jest jedną z metod leczniczych od dawna znanych w Chinach. Lekarze medycyny konwencjonalnej od lat prowadzą badania nad stosowaniem jej jako terapii wspomagającej. Jednym z nich jest dr Mirosław Kutkowski ze Stowarzyszenia Lekarzy Polskich we Lwowie.

Przeprowadził on badania na grupie pacjentów ze zdiagnozowaną chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy. To jedna z najczęstszych chorób przewlekłych przewodu pokarmowego. Zapada na nią od 7 do 10 procent populacji. Powstanie owrzodzenia i stanów zapalnych błony śluzowej przewodu pokarmowego jest wynikiem zaburzenia równowagi między działaniem czynników agresywnych i ochronnych.

Medycyna konwencjonalna nie zna skutecznych metod leczenia tych schorzeń. Celem badań prowadzonych przed dr Kutkowskiego było ocenienie skuteczności zastosowania akupunktury. Uczestniczyło w nich 35 osób, kobiet i mężczyzn w wieku od 30 do 55 lat. Zabiegi wkłuwania specjalnych igieł były wykonywane, w zależności od stanu zdrowia pacjentów, codziennie lub co drugi dzień. Igły umieszczano w ściśle określonych punktach ustalanych w zależności od indywidualnych dolegliwości chorych.

Seria lecznicza składała się z 10-12 zabiegów powtarzanych dwa lub trzy razy. Między nimi stosowano przerwy od 10 do 30 dni. Oczekiwano zmniejszenia dolegliwości subiektywnych pacjenta, przyspieszenia gojenia, zmniejszenia częstości nawro-

tów choroby oraz zapobiegnięcia jej powikłaniom.

Po zakończeniu pierwszej serii nakłuć u 10 chorych ustąpił ból w nadbrzuszu, wymioty, zgaga, krwawienie, polepszył się ogólny stan zdrowia. Po drugiej dolegliwości ustąpiły u kolejnych 10, a u 11 zmniejszyły się. Tylko u 4 chorych nie stwierdzono żadnej poprawy.

Można zatem sądzić, że warto stosować akupunkturę jako terapię wspomagającą. Włączenie jej do kompleksu metod leczniczych stosowanych przez medycynę konwencjonalną, takich jak leczenie sanatoryjno-uzdrowiskowe, dieta, preparaty farmakologiczne, może poprawić efektywność procesu zdrowienia.

Akupunkturę z powodzeniem stosuje się już jako terapię wspomagającą między innymi w leczeniu nerwicy i depresji.

Dieta jest konieczna

Postęp w naukach medycznych umożliwia obecnie wczesne rozpoznanie celiakii (schorzenie polegające na występowaniu zaburzeń trawienia i wchłaniania jelitowego związanych z nietolerancją glutenu zawartego w zbożach). Jej leczenie, polegające na wprowadzeniu ścisłej diety bezglutenowej, pozwala na powstrzymanie rozwoju i zmniejszenie objawów choroby.

Międzyuczelniany zespół naukowców ze Śląskiej Akademii Medycznej oraz Akademii Medycznej w Warszawie przeprowadził badania dotyczące efektów nieprzestrzegania ograniczeń dietetycznych. Przeanalizowali oni w jaki sposób może ono wpłynąć na stan zdrowia

dorosłych, u których w dzieciństwie rozpoznano celiakię.

Analizie klinicznej poddano historię choroby, ze szczególnym uwzględnieniem jej zaostrzeń, u trzech pacjentów w wieku 30, 32 i 40 lat. W okresie wczesnego dzieciństwa rozpoznano u nich celiakię na podstawie obowiązujących wówczas kryteriów. Przez mniej więcej 20 lat stosowali dietę bezglutenową, a następnie jej zaniechali. Po okresie 10-15 lat wystąpiły poważne objawy, które były powodem hospitalizacji na oddziale wewnętrznym. W okresie zaostrzenia choroby obserwowano między innymi: spadek masy ciała, anemię, zanik miesiączki, osteoporozę, polineuropatię, depresję i zupełny zanik kosmków jelitowych. Miesięczny monitoring chorych wykazał, że objawy ustępowały po ponownym zastosowaniu ścisłej diety bezglutenowej.

Z badań jednoznacznie więc wynika, że pacjenci z rozpoznaną w dzieciństwie celiakią wymagają specjalistycznej opieki gastroenterologicznej przez całe życie. Należy ich wspomagać w przestrzeganiu określonych zaleceń dietetycznych.

Pozytywne skutki uszkodzenia mózgu

Naukowcy z USA doszli do wniosku, że osoby z uszkodzeniami niektórych rejonów mózgu są odporne na wystąpienie zespołu stresu pourazowego. Rezultaty swoich badań opublikowali na łamach pisma „Nature Neuroscience”.

Zespół stresu pourazowego, nazywany również zaburzeniem

stresowym pourazowym (z ang. PTSD), to choroba o podłożu lękowym, która występuje u niektórych ludzi na skutek przeżycia dramatycznych wydarzeń (wojny, katastrofy, gwałt, itp.). Pacjenci mają stany lękowe, depresyjne, izolują się od otoczenia i w efekcie ich codzienne funkcjonowanie staje się poważnym problemem.

Wcześniejsze badania wykazały, że PTSD jest związane ze zmniejszeniem aktywności neuronów w korze przedczołowej mózgu, a także ze zwiększeniem aktywności neuronalnej w innej części mózgu, tak zwanym jądrze migdałowatym, pośredniczącym w odczuwaniu strachu. Zwiększenie aktywności neuronów w tych okolicach sprawia, że pacjenci reagują lękiem na sytuacje, które u innych nie wywołują strachu. Dotychczas jednak badano to zjawisko tylko przy użyciu neuroobrazowania, co nie pozwalało jednoznacznie stwierdzić czy zmiany w korze przedczołowej i jądrze migdałowatym odpowiadają za rozwój PTSD. Te części mózgu bowiem biorą również udział w wielu innych procesach.

Jordan Grafman, wraz z kolegami z National Institute of Neurological Disorders and Stroke, badał weteranów wojny w Wietnamie, którzy doznali urazów mózgu, a jednocześnie mieli wiele dramatycznych wspomnień z tamtego okresu. Naukowcy dla uzyskania szczegółowych obrazów aktywności mózgu wykorzystali technikę rezonansu magnetycznego. Następnie porównali obrazy pracy mózgu osób chorych na PTSD z obrazami pracy mózgu weteranów, których

ta choroba nie dotknęła. Odkryli istnienie różnic w aktywności neuronalnej w okolicy kory czołowej i jądra migdałowatego. Okazało się, że uszkodzenie jednego z tych regionów znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na zaburzenia pourazowe na tle stresowym.

Fakty i mity

Także lekarze wierzą wielu stwierdzeniom, które nie mają podstaw naukowych. Naukowcy z Indiana University School of Medicine w Indianapolis, poinformował „British Medical Journal”, postanowili zweryfikować siedem najbardziej rozpowszechnionych mitów dotyczących medycyny i zdrowia, często cytowanych nie tylko przez popularne media, ale także przez lekarzy.

Wiele osób uważa, że **wypijanie ośmiu szklanek wody dziennie zapewnia zdrowie**. Nie udało się jednak znaleźć potwierdzenia tej opinii w literaturze medycznej. Badania sugerują natomiast, że odpowiednią ilość wody można sobie zapewnić jedząc owoce, pijąc sok, mleko, a nawet herbatę i kawę. Natomiast picie zbyt dużych ilości wody może być, w ekstremalnych przypadkach, niebezpieczne dla życia.

Nie ma dowodów potwierdzających, często przytaczany przez lekarzy oraz komików i felietonistów, pogląd jakoby **ludzie wykorzystywali tylko 10 procent możliwości swojego mózgu**. Przeciwnie - uszkodzenie niemal każdej części mózgu trwale zaburza jego działanie. Badania czynnościowe wykazały też, że żadna część pracującego

mózgu nie pozostaje całkowicie bezczynna.

Włosy i paznokcie zmarłych nie rosną po śmierci. To kurczenie się wysychającej, martwej skóry sprawia, że wydają się coraz dłuższe. Prawdziwy wzrost wymagałby złożonego współdziałania hormonów, co nie jest możliwe po ustaniu czynności życiowych.

Podobnym złudzeniem jest twierdzenie, że **golenie prowadzi do szybszego odrastania ciemniejszych i grubszych włosów**. Po prostu ich końce po goleniu są pozbawione węższego zakończenia typowego dla włosów przed goleniem. Z czasem koniec włosa staje się coraz cieńszy, a światło powoduje jego płowienie.

Wbrew ostrzeżeniom rodziców **czytanie przy marnym świetle nie uszkadza wzroku**, chociaż może prowadzić do przejściowego zmęczenia oczu. Nie ma też przekonujących dowodów, by **telefony komórkowe zakłócały działanie szpitalnej aparatury**.

Mięso indyka, mimo dużej zawartości tryptofanu, nie powoduje szczególnej senności. Zresztą pod względem zawartości tego aminokwasu indyckie mięso nie różni się od kurzego czy wołowego (więcej tryptofanu jest w wieprzowinie oraz serze szwajcarskim), a każdy duży posiłek zwiększa przepływ krwi przez jelita kosztem mózgu.

W tym roku ma ukazać się książka amerykańskich naukowców analizująca dziesiątki kolejnych medycznych mitów.

Na podstawie PAP
oprac. ber

Nagrody rozdane

21 grudnia w siedzibie Sejmiku odbyło się podsumowanie konkursu dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych ogłoszonego przez KSON w ramach akcji „Nie ma barier Dolny Śląsk”.

W kategorii plastycznej I miejsce zdobyła **Dominika Dyrda**, II – **Anna Surmacz**, a III – **Monika Gładysiek**. Wszystkie laureatki są uczennicami I klasy Gimnazjum nr 4 w Jeleniej Górze. Wyróżnienia otrzymali: **Klaudia Wanat** (III kl. Gimnazjum w Starej Kamienicy), **Weronika Siok**, **Natalia Przelaskowska** (obie z V kl. SP nr 13 w Jeleniej Górze) oraz **Jarosław Szumanek** (I kl. Gimnazjum nr 4 w Jeleniej Górze).

W kategorii fotograficznej jury postanowiło I miejsce przyznać uczniom II klasy Gimnazjum nr 4 w Jeleniej Górze za pracę zbiorową, a wyróżnienia: **Natalii Zdyb**, **Martynie Geremek** i **Natalii Rybarczyk** oraz **Nikoletcie Banachowicz** z I klasy Gimnazjum nr 1 w Jeleniej Górze.

Kategoria literacka należała do mieszkańców gminy Stara Kamienica. I miejsce zajęła **Katarzyna Wdowiak** z Zespołu Szkół Publicznych za wiersze: „Na pograniczu” i „Choć kraty ze stali”. Wyróżniono: **Rafała Taniukiewicza** oraz **Monikę Zegar** z II klasy Gimnazjum.

Część nagrodzonych prac opublikowaliśmy w listopadowym numerze Tu i Teraz.

Gron



Laureaci konkursu



W części artystycznej spotkania wystąpili jeleniogórscy filharmonicy

Fot. Eugeniusz Gronostaj



**PRZEKAŻ 1 % SWOJEGO PODATKU PIT
NA RZECZ ORGANIZACJI
POŻYTKU PUBLICZNEGO**

KARKONOSKI SEJMIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

KRS NR : 0000100516

WYSTARCZY WPISAĆ TE DANE W ZEZNANIU PIT !

TOBIE NIE UBĘDZIE – POMOŻESZ INNYM!

KRÓTKO O DAROWIZNACH

Niezależnie od przeznaczenia 1% podatku można na rzecz Sejmiku wpłacać w ciągu 2008 roku darowizny w wysokości:

- do 6% dochodu (osoby fizyczne),
- do 10% dochodu (osoby prawne)

odpisując te kwoty od podstawy opodatkowania.

Skargi do instytucji europejskich

Polacy mają możliwość dochodzenia swoich praw przed trybunałami i instytucjami europejskimi, czyli: Europejskim Trybunałem Praw Człowieka, Europejskim Rzecznikiem Praw Obywatelskich oraz Europejskim Trybunałem Sprawiedliwości i podlegającym mu Sądem Pierwszej Instancji. Zainteresowanie ich działalnością stale rośnie. Podstawową tego przyczyną jest z pewnością niezbyt sprawne funkcjonowanie polskiego systemu sądownictwa i administracji. Odpowiadając na pytania naszych Czytelników w skrócie podajemy formalne warunki, które należy spełnić, aby skarga została rozpatrzona.

Europejski Trybunał Praw Człowieka

Skargę do tej instytucji, mającej siedzibę w Strasburgu, może wnieść osoba fizyczna, grupa osób lub organizacja pozarządowa jeśli uważają, że państwo lub jego organy naruszyły ich prawa wynikające z konwencji o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności. Prawa te to: do życia, wolności, bezpieczeństwa osobistego, wolności myśli i sumienia, rzetelnego procesu, organizowania zgromadzeń, a także zakazy: niewolnictwa oraz pracy przymusowej i karania bez podstawy prawnej. Skargę może też złożyć państwo przeciw innemu państwu. Nie można skarżyć osób prywatnych, stowarzyszeń, fundacji i związków zawodowych, chyba że wykonują zadania zlecone przez administrację rządową.

Skargę składa się osobiście lub przez adwokata. Tylko w wyjątkowych sytuacjach (odbywanie kary pozbawienia wolności, pobyt w szpitalu psychiatrycznym) skarżącego może zastąpić opiekun, członek rodziny lub kurator. Może być ona wniesiona dopiero po wyczerpaniu wszelkich możliwych środków odwoławczych, jakie przewiduje system państwa skarżonego. Złożyć ją trzeba najpóźniej w ciągu 6 miesięcy od ostatecznego zakończenia sprawy przed sądami krajowymi. Skarżone mogą być tylko czyny, decyzje i fakty, które nastąpiły po 30 kwietnia 1993 roku, czyli po ratyfikacji konwencji przez Polskę.

List wysyłamy na adres Trybunału: **The Registrar European Court of Human Rights Council of Europe F-67075 Strasbourg Cedex.**

Pismo musi zawierać: dane skarżącego (personaalia, adres, narodowość, płeć), stan faktyczny sprawy (krótki opis), określenie, które z wolności lub praw zostały pogwałcone, informacje o wykorzystanych środkach odwoławczych, zestawienie wydanych decyzji z krótką informacją o ich treści, dacie wydania i organie, które je wydał (dokumenty te nie są zwracane, więc najlepiej jest wysłać ich kopie).

Treść skargi powinna być napisana w języku angielskim lub francuskim, ale nie się nie stanie jeśli użyjemy polskiego.

Skargę rozpatruje Kanclerz Kancelarii Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w postępowaniu pisemnym. Przede wszystkim bada czy jest zasadna, to znaczy czy istnieją uzasadnione podstawy, by twierdzić, że zostało naruszone prawo wynikające z konwencji oraz czy dane państwo jest jej stroną. Jeśli uzna za niezasadną, to ją oddala. Jeśli wystąpią jakieś uchybienia formalne, czyli braki w dokumentach, niewystarczające informacje, itp., wtedy wzywa do ich uzupełnienia. O ile stwierdzi, że skarga jest zasadna, wysyła skarżącemu formularz, który należy wypełnić w języku polskim i odesłać. Stanowi on oficjalną skargę, którą Kanclerz przekazuje składowi sędziowskiemu Europejskiego Trybunału Praw Człowieka. W tym momencie kończy się tryb postępowania pisemnego, kiedy obecność osoby skarżącej nie była wymagana, a zaczyna postępowanie ustne. Wtedy jej obecność jest obowiązkowa.

Występując przed Trybunałem strona skarżąca może ustanowić reprezentanta swoich interesów w procesie. Musi być to adwokat uprawniony do prowadzenia praktyki w którymkolwiek z państw – stron oraz powinien być mieszkańcem jednego z nich. Może być to jednak także każda inna osoba dopuszczona przez Trybunał do reprezentowania skarżącego. Ma on prawo domagać się zwrotu kosztów, jakie poniósł w związku z wynajęciem fachowego przedstawiciela. Następuje to w formie późniejszej rekompensaty.

Po przedstawieniu dowodów i wysłuchaniu stron skład sędziowski ogłasza wyrok. Jeśli orzeknie, że zostało naruszone prawo skarżącego, to zasądza wypłatę odszkodowania na jego rzecz i wzywa państwo skarżone do zaprzestania naruszania prawa.

Wyrok Trybunału jest ostateczny i nie podlega apelacji.

Europejski Rzecznik Praw Obywatelskich

Jest niezależnym organem Unii Europejskiej wybieranym przez Parlament Europejski i wyposażonym w wiele uprawnień pozwalających kontrolować prawidłowość działania instytucji wspólnotowych. Instytucje krajowe nie mogą być do niego skarżone.

Skargę mogą wnosić nie tylko obywatele państw członkowskich UE, ale także państw trzecich, jeżeli zamieszkują na terytorium wspólnoty. W przypadku osób prawnych warunkiem rozpatrzenia ich sprawy jest posiadanie siedziby statutowej na terytorium UE. Skarga może być złożona przez samego zainteresowanego lub za pośrednictwem członka Parlamentu Europejskiego.

Zaskarżyć można działanie, zaniechanie i decyzje instytucji europejskiej, które uważa się za sprzeczne z prawem wspólnotowym. Chodzi tu zwłaszcza o: dyskryminację, nadużycie władzy przez administrację, zwłokę w postępowaniu, brak lub odmowę udzielenia właściwej informacji, nieuczciwość w wydawaniu decyzji, niedbalstwo i zaniedbania w pracy administracji, decyzje podjęte na podstawie wadliwych procedur.

Można zaskarżyć także instytucje wymienione w art. 46 Traktatu Rzymskiego, czyli: Parlament Europejski, Komisję Europejską, Radę UE, Europejski Bank Centralny.

Skarga powinna spełniać określone wymogi formalne. Musi pochodzić od uprawnionego podmiotu, nie może być anonimowa. Strona zaznacza w piśmie czy jej dane osobiste oraz informacje dotyczące danej sprawy mogą być ujawnione, czy też nie. Należy przedstawić konkretne działanie instytucji europejskiej łamiące prawo – tak zwany stan faktyczny sprawy.

Skargę wnosi się w terminie dwóch lat od momentu kiedy skarżący dowiedział się o faktach stanowiących jej podstawę. Powinna być poprzedzona odpowiednimi administracyjnymi procedurami odwoławczymi w stosunku do instytucji i organów, których dotyczy, czyli należy wykorzystać wszelkie możliwe instancje odwoławcze, jakie przewidują regulaminy poszczególnych organów i instytucji europejskich.

Pismo, które można napisać także w języku polskim, należy przesłać na adres: **Ombudsman 1, av. Du President Robert Schuman B.P 403 FR-67001 Strasbourg Cedex** Euro-ombudsman@euro-parl.eu.int

Jeżeli Rzecznik uzna skargę za zasadną, rozpoczyna procedurę jej rozpatrywania. W postępowaniu zwanym dochodzeniem wstępnym zbiera podstawowe informacje ją uzasadniające. Kolejną jego czynnością jest wystosowanie listu do skarżonej instytucji o ustosunkowanie się do zarzutów. Otrzymuje ona trzymiesięczny termin na odpowiedź. Następnie jej pismo przekazywane jest osobie skarżącej, która ma prawo do zgłoszenia swoich uwag i zastrzeżeń. Sprawa może zostać zakończona, jeżeli nieprawidłowości zostały usunięte.

Rzecznik nie ma żadnych administracyjnych możliwości wpłynięcia na zmianę działania skarżonej instytucji. Jeżeli nadal ona twierdzi, że jej postępowanie było prawidłowe, a z opinii Rzecznika oraz osoby skarżącej wynika całkiem co innego, wówczas dochodzi między stronami do postępowania medialnego. Jeśli nie przynosi ono pożądanych rezultatów, Rzecznik sporządza raport i przesyła go do skarżonej instytucji z żądaniem odpowiedzi w terminie trzech miesięcy. Jeśli to nie nastąpi, informuje o tym fakcie Parlament Europejski.

Europejski Trybunał Sprawiedliwości w Luksemburgu (ETS)

Podmioty uprawnione do wniesienia skargi można podzielić na trzy grupy. Do uprzywilejowanej należą: państwa członkowskie, Rada UE oraz Komisja Europejska. Traktat Ustanawiający Wspólnoty Europejskie (TWE) daje im nieograniczone prawo do wnoszenia skargi i nie muszą one wykazywać interesu prawnego w skarżeniu danego środka. Pod-

mioty półuprzywilejowane, czyli: Parlament Europejski, Trybunał Obrachunkowy i Europejski Bank Centralny, mogą wnieść skargę tylko w celu ochrony własnych uprawnień. Natomiast nieuprzywilejowane (osoby fizyczne i prawne) mają prawo zaskarżyć jedynie decyzje lub rozporządzenia, które dotyczą ich bezpośrednio i indywidualnie. Przez sformuło-

wanie „bezpośrednio i indywidualnie” rozumie się, przykładowo, decyzję organu krajowego w sprawie udzielenia pomocy publicznej konkretnemu przedsiębiorstwu, która wpływa na konkurencyjność firmy osoby skarżącej.

Europejski Trybunał Sprawiedliwości rozpatruje skargi, których przedmiotem jest: brak wywiązywania się ze zobowiązań wspólnotowych przez państwo członkowskie, stwierdzenie nieważności aktu prawa wspólnotowego, bezczynność instytucji wspólnotowych, odszkodowanie, jakie muszą wypłacić instytucje wspólnotowe w związku z wykonywaniem swoich obowiązków, spór między funkcjonariuszami UE a Wspólnotą Europejską.

Skargi mogą dotyczyć tylko spraw należących do kompetencji władz publicznych, przykładowo zezwolenie na podjęcie działalności gospodarczej. ETS jest także instytucją odwoławczą od orzeczeń Sądu Pierwszej Instancji.

Skarga, którą można napisać po polsku, powinna zawierać: imię, nazwisko i adres skarżącego, dane personalne osoby podpisującej pismo (adwokat), wskazanie strony przeciwko której skarga jest wniesiona, przedmiot postępowania oraz streszczenie zarzutów, na których skarga się opiera, orzeczenie, jakiego wydania domaga się skarżący (na przykład: odszkodowanie i cofnięcie decyzji o przyznaniu pomocy publicznej konkurencyjnemu przedsiębiorstwu), adres dla doręczeń w miejscu gdzie ETS ma siedzibę oraz nazwisko osoby upoważnionej do ich odbioru, a w przypadku osoby prawnej akty prawne, które powołują ją do życia (odpis z KRS-u).

Strony prowadzące spór mają obowiązek posiadania fachowego pełnomocnika, czyli adwokata. Może to być także nauczyciel akademicki (prawnik), ale jedynie w przypadku gdy prawo krajowe państwa członkowskiego zezwala na występowanie nauczycieli akademickich w charakterze pełnomocnika. Takie rozwiązania występują w państwach anglosaskich. Skarżący może domagać się zwrotu

kosztów, jakie poniósł w związku z wynajęciem pełnomocnika. Jest to jedyna forma pomocy w tym względzie, gdyż nie można się domagać przydzielenia adwokata z urzędu.

Mianowanie adwokata, którego zadaniem jest reprezentowanie rządów państw członkowskich i instytucji wspólnotowych, następuje w liście skierowanym do ETS.

Europejski Trybunał Sprawiedliwości rozpatruje skargi na sesjach plenarnych w składzie trzech lub pięciu sędziów. Procedura przypomina sprawy przed sądami krajowymi. Odpowiednie pisma wnosi się do kancelarii Trybunału. Jeśli nie było w nich braków formalnych, jej szef stwierdza, że sprawa staje się zawisła, nadaje jej numer seryjny, na który trzeba się od tego momentu powoływać. Jeśli wystąpiły braki formalne, przykładowo: niedostarczenie aktu ustanawiającego spółkę akcyjną, szef kancelarii wszczyna procedurę polegającą na uzupełnieniu braków. Gdy już warunki formalne zostały spełnione, rozpoczyna się druga faza postępowania, czyli wezwanie zainteresowanych podmiotów UE (instytucje lub funkcjonariusze) do określenia swego stanowiska lub wydania aktu prawnego oczekiwanego przez osobę skarżącą. Po wymianie kolejnych pism między stronami, jeżeli nie dojdzie między nimi do porozumienia, następuje publiczna rozprawa. Skarżący ma obowiązek uczestniczenia w niej. Strona musi wskazać dowody na poparcie skargi.

Po rozprawie następuje wydanie orzeczenia, które jest ostateczne i nie podlega apelacji.

Wyrok, jaki zapada na korzyść osoby skarżącej, może zawierać: nakaz wypłaty odszkodowania przez instytucje europejskie za działania sprzeczne z prawem, nakaz wypłaty odszkodowania na rzecz osoby skarżącej przez państwo członkowskie, które nie wywiązuje się ze zobowiązań wspólnotowych oraz nałożenie na nie kary pieniężnej, nakaz wydania decyzji przez instytucje UE.

Sąd Pierwszej Instancji

Został utworzony w celu odciążenia Europejskiego Trybunału Sprawiedliwości. Jest kompetentny, aby orzekać w sprawach kierowanych przez osoby fizyczne i prawne, w których przedmiot sporu odpowiada zakresowi skarg kierowanych przed

ETS, a także w sprawach pomocy państwa i antydumpingowych.

Procedura pisania skarg jest taka sama jak przed Trybunałem. Od orzeczeń można się do niego odwołać.

Oprac. ga

NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

w związku z licznymi interwencjami zgłaszanymi do Delegatury DOW NFZ i Społecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych informuje, że poradnie diabetologiczne zobowiązane są do leczenia zarówno dorosłych jak i dzieci, za co są rozliczane.

Poradnie diabetologiczne w Jeleniej Górze działające w ramach umowy z NFZ:

- w Szpitalu Wojewódzkim przy ul. Ogińskiego 5
- NZOZ „Promed”, ul. Różyckiego 6
- NZOZ „Przychodnia Zabobrze 1”, ul. Ogińskiego 1b
- NZOZ „Lekarz Rodzinny”, ul. Okrzei 20

* * *

Przypominamy, że osoby, które nie posiadają ważnego paszportu i do 31 marca 2008 roku nie wymienią starego dowodu osobistego nie będą mogły po tym terminie w Delegaturze DOW Narodowego Funduszu Zdrowia uzyskać potwierdzenia na zleceniu o zabezpieczenie w środki pomocnicze i przedmioty ortopedyczne.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych proponuje

zainteresowanym skorzystanie z usług

MEDIATORA SĄDOWEGO W SPRAWACH KARNYCH DOROTY GNIEWOSZ

Dorota Gniewosz jest wpisana do wykazu osób godnych zaufania uprawnionych do przeprowadzania postępowania mediacyjnego w sprawach karnych przez Prezesa Sądu Okręgowego w Jeleniej Górze. Należy do Stowarzyszenia Instytut Rozwiązywania Konfliktów z siedzibą w Warszawie, zrzeszającego mediatorów z całego kraju.

*

Celem mediacji jest pojednanie pomiędzy sprawcą a pokrzywdzonym. Korzyści z niej odnoszą obie strony. Przede wszystkim stwarza ona szansę na ponowne poprawne wzajemne relacje pomiędzy nimi. Pokrzywdzony może szybko i skutecznie uzyskać zadośćuczynienie, a także przeprosiny, a sprawca wybaczenie.

*

KSON, ul. Grabowskiego 7, 58 500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 242 54, 075 75 231 83

Biuro KSON

przyjmuje zapisy
do tworzących się dwóch nowych
stowarzyszeń:

ZWIĄZKU INWALIDÓW SŁUCHU

oraz

OSÓB CHORYCH NA PADACZKĘ

Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7,
tel.: 075 75 242 54, 075 75 231 83

RODZINIE ZMARŁEGO

ADAMA KIERNICKIEGO

wieloletniego Prezesa Rejonu
Jeleniogórskiego

Polskiego Związku Emerytów, Rencistów
i Inwalidów

wyrazy szczerzego współczucia
składają wolontariusze
Karkonoskiego Sejmiku Osób
Niepełnosprawnych

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 ZRZESZAJĄCE OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE

• KARKONOSKI KLUB AMAZONEK

Dyżury członków zarządu: czwartki, godz. 16.00,
Klub Nauczyciela przy ul. Bankowej 15 w Jeleniej
Górze, tel.: 075 755 44 12

• KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH

ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 249 31
Dyżury członków zarządu: wtorki i czwartki,
godz. 9.00-13.00, pierwszy czwartek miesiąca
– godz. 13.00-17.00.
Zarząd Okręgu Dolnośląskiego PZN ma swoją siedzibę
przy ul. Grunwaldzkiej 12B we Wrocławiu (kod 50-355),
tel.: 071 32 132 02.

• STOWARZYSZENIE OSÓB DIALIZOWANYCH „DIALIZA”

ul. Bohaterów Września 18/5, 58-560 Jelenia Góra
– Cieplice, tel.: 075 64 293 05

• ODDZIAŁ TERENOWY POLSKIEGO TOWARZYSTWA WALKI Z KALECTWEM

pl. Piastowski 21, 58-560 Jelenia Góra – Cieplice,
tel.: 075 75 571 63, 0607 604 587

• WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ PRZY ODDZIALE TERENOWYM POLSKIEGO TOWARZYSTWA WALKI Z KALECTWEM

ul. Kiepur 44, 58-506 Jelenia Góra,
tel.: 075 64 301 63, czynne pn-pt w godz. 7.00-15.00

• KOŁO MIEJSKIE POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW

ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 327 36, 0609 892 888
Dyżury członków zarządu: środy, godz. 15.00-17.00
Adres korespondencyjny: ul. B. Chrobrego 12/3,
58-500 Jelenia Góra

• TOWARZYSTWO CHORYCH NA STWARDNIENIE ROZSIANE

ul. Moniuszki 3/18, 58-506 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 410 79

• POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

ul. Wojska Polskiego 25, 58-500
Jelenia Góra, tel.: 075 75 221 61.

Biuro czynne: od wtorku do piątku w godz. 9.00-12.30.
Rejon obejmuje zasięgiem działania powiaty: złotoryjski,
lwówecki, jeleniogórski oraz miasto Jelenia Góra.

• STOWARZYSZENIE OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH

„POMOCNA DŁOŃ” ul. Grabowskiego 7,
58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 231 83

• POLSKI ZWIĄZEK GŁUCHYCH

ul. Grabowskiego 7, 58 500 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 258 01

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

ul. Waryńskiego 14, tel./fax: 075 75 259 61,
075 76 478 18

• JELENIOGÓRSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA

ul. Rataja 18/31, 58 500 Jelenia Góra, kontakt
– Marzena i Janusz Wielocha, tel. 075 75 51 705,
0 607 587 103, e-mail: jwielocha@wp.pl,
www.jgora.darzycia.org

• STOWARZYSZENIE LARYNGEKTOMOWANYCH

KSON, ul. Grabowskiego 7, 58 500 Jelenia Góra,
tel. 075 75 242 54, lub 075 64 38 595
(Zbigniew Czarnecki)

• JELENIOGÓRSKI KLUB SPORTOWO-

REHABILITACYJNY, ul. Kiepur 17/31, 58-500 Jelenia
Góra, tel. 075 76 43 571, 0601 952 560

• JELENIOGÓRSKIE TOWARZYSTWO SPOŁECZNO-

KULTURALNE, ul. Grabowskiego 7 (siedziba Sejmiku)
58-500 Jelenia Góra

PUNKT INFORMACJI – TELEFON ZAUFANIA KSON 075 75 231 83

Obsługa: Teresa Adamowicz, Jolanta Żyżnowska, Kazimiera Gronostaj

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

Punkt Informacji współpracuje z Zespołem Doradców i Specjalistów, w skład którego wchodzi:

Szef Zespołu **Ewa Knychas** psycholog (poniedz. 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 (poniedz. w godz. 10.00-11.00)

Maria 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 – specjalista ds. rehabilitacji leczniczej (czwartki w godz. 11.00-12.00)

Ewa Kisiel – lekarz okulista (termin do uzgodnienia)

Marek Natęcz Socha – radca prawny (poniedz. 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 Matula – wsparcie duchowe (termin do uzgodnienia)

Czekamy od poniedziałku do piątku, od godz. 10.00 do 16.00!

Punkt dofinansowany jest z budżetu miasta Jelenia Góra

Adresy i telefony

POWIATOWE CENTRA POMOCY RODZINIE

Jelenia Góra:

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

Telefony:

sekretariat – 075 64 732 77,
osoby niepełnosprawne
– 075 64 732 82
fax – 075 64 732 78.

Dojechać można autobusem MZK nr 1

Dział Rehabilitacji Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

– pl. Piastowski 21, tel. 075 75 588 02,
e-mail: mopsjg@wp.pl

Kamienna Góra:

– ul. Armii Ludowej 7, tel. 075 74 445 70

Lwówek Śląski:

– Morcinka 7, tel. 075 782 56 41

MIEJSKIE I GMINNE OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Jelenia Góra – ul. Słowackiego 13, tel. 075 75 239 51

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

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

Jezów Sudecki – ul. Długa 63, tel. 075 71 322 54, e-mail: gops@jezowsudecki.pl, www.jezowsudecki.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, e-mail: mopskowary@neostrada.pl

Lwówek Śląski – ul. Morcinka 7, tel. 075 78 256 41, e-mail: PCPRLwówekSlaski.pl

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

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

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

Szklarska Poręba – ul. Sikorskiego 8, tel.: 075 71 721 46, e-mail: mopszklarska@epf.pl

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

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

OGŁOSZENIA

dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych

(sprzęt rehabilitacyjny,
zamiana mieszkań,
poszukiwanie opiekunów, itp.)

**redakcja TU I TERAZ
przyjmuje BEZPŁATNIE.**

**Kontaktować się należy
w tej sprawie z Biurem Sejniku.**

Sprzedam aparat słuchowy
Simens Phoenix 213 na gwarancji.
Łucja Kamińska, tel. 076 81 87 210.

POWIATOWY URZĄD PRACY W JELENIEJ GÓRZE

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

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

FILIA

DOLNOŚLĄSKIEGO WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA

KARIERY ZAWODOWEJ

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

STRONY INTERNETOWE O PRACY

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

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

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

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

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

Ponadto między innymi:

www.praca.onet.pl

www.praca.wp.pl

www.praca.interia.pl

www.praca.pl

www.jobsales.pl

ZAKŁADY PRACY CHRONIONEJ DZIAŁAJĄCE W JELENIEJ GÓRZE

PPHU OMEGA

ul. Powstańców Śląskich 22
tel.: 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 ANTENA

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. Grabowskiego 7
tel.: 075 75 337 52

IMPEL SECURITY

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

EUROIMPEX

ul. Sudecka 42
tel.: 075 76 787 77
e-mail: office@euroimpex.pl

POWIATOWE ZESPOŁY ORZĘKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Jelenia Góra (ziemski i grodzki) – ul. Wojska Polskiego 18,
tel. 075 75 227 54

Kamienna Góra – ul. Armii Ludowej 7,
tel. 075 74 446 50

Lwówek Śląski – ul. Morcinka 7, tel. 075 78 220 44

Kolor i słowo mają moc



MARIA MACZKOWSKA
z zawodu jest nauczycielką,
z zamiłowania obserwatorką
zjawisk przyrody, pielęgnującą
osobiste poczucie jedności ze
Wszechświatem.

Od wczesnego dzieciństwa
utrwała dostrzegane piękno
różnymi technikami plastycz-
nymi. Ukochanym jej tematem
w malarstwie są Anioły. Doro-
bek twórczy prezentuje od 1976
roku.

Dzieli swój czas między
opieką nad niepełnosprawnym
mężem, aktywnym działaniem
w życiu kulturowym Jeleniej
Góry, codziennymi obowiązkami,
a także pisanem wierszy. Uważa,
że kolor i słowo mają moc, a zro-
zumienie tego otwiera nowy wy-
miar naszej świadomości.

Jest sympatyczką Stowarzy-
szenia „W Cieniu Lipy Czarno-
leskiej”.

Ewa Pelzer

MARIA MACZKOWSKA

CISZA

Są sekundy dłuższe
niż przelotne chwile,
w nieskończoność spoglądam
jak w zwierciadło.
Widzę własne odbicie,
poznaję tajemnice życia
bez początku i bez końca.
A wszystko to
na pozór takie proste,
czas traci
swoją odwieczny wymiar,
I odnajduję się
w nieruchomej ciszy,
odnajduję się
by przeniknąć ciemność.

KU SZCZĘŚCIU

Odkrywam na nowo
fundament własnego istnienia.
Spotykam się z ciemnością,
wyłaniam się z chaosu
docieram do swojego wnętrza,
do księżycowej świadomości.

Poddaję się instynktom i
uczuciom,
intuicji i wyobraźni.
Kocham z potrzeby miłości
.....chcę żyć!
Znaleźć spełnienie
w obrębie wyznaczonych
granic,
odnaleźć swoją drogę
podążając za szczęściem.

NADZIEJA

Niewidoczne nadziei
rusztowanie
na którym opieram
psychiczne i duchowe życie.
Mój wzrok sięga dalej
poza kres zwykłego widzenia.
Nieśmiałe powroty wyobraźni
w ciszy i w samotności.
Myśli się nie wymykają,
są coraz bliższe i bliższe,
przyoblekają barwy nadziei,
niedoskonałość umyka poza
czas
cierpienie odchodzi w
przestrzeń.

Porzucam wcześniejszą formę
istnienia,
otwieram serce na pełnię
miłości.



Wszystko na sprzedaż

Były kiedyś słowa, panie redaktorze, które wypowiadano tylko przy naprawdę wyjątkowych okazjach. Należy do nich określenie „żałoba narodowa”. Obecnie dzięki panu prezydentowi Lechowi Kaczyńskiemu zaczyna przechodzić do języka potocznego. Żałobę ogłosił po wypadku autokaru z pielgrzymami we Francji, ogłosił niedawno po katastrofie samolotu z lotnikami. W zdarzeniach tych zginęli ludzie, to wielka tragedia, szczególnie dla ich bliskich. Czy jednak rzeczywiście kwalifikują się do tego, aby nakazywać nam pozostawanie w obowiązkowym smutku, skoro liczba ofiar zbliżona jest ilości ludzi codziennie ginących na polskich drogach?

Zmarłych można czcić w różny sposób, a żałoba nie musi trwać koniecznie trzy dni, choć nie jestem za jej stopniowaniem. W odległej przyszłości zdarzyć się bowiem może, choć nie musi, że odejdzie z tego padółu uwielbiany i ceniony za fachowość przez naród pan prezydent. Wtedy musielibyśmy go opłakiwać przez co najmniej jakieś pół roku.

Pan prezydent zapomina chyba także, że łatwo mu przychodzący gest oznacza wymierne straty fi-

nansowe dla tysięcy ludzi. Trzeba bowiem odwołać spektakle, koncerty, dyskoteki, latem zamknąć wesołe miasteczka. A pracujący w nich ludzie to nie są przeważnie bogacze, których podobno tak nie lubi.

Niektórzy dziennikarze mają w tej sprawie zdanie podobne do mojego, ale większość podgrzewa jeszcze atmosferę stwarzaną przez pana prezydenta. Przy okazji używają innych słów, którymi szargać się nie powinno. Jeden z ogólnopolskich dzienników, specjalizujący się w „obronie uciskanych”, w ogromnym tytule nazwał tragicznie zmarłych lotników „bohaterami”. Długo nad tym myślałam, ale mimo wszystko nie wiem co jest bohaterskiego w fakcie, że ktoś wsiadł do samolotu, który się potem rozbił? Jak w takim razie nazwać człowieka, który, przykładowo, uratował z płomieni kilka osób?

Trudno się oprzeć wrażeniu, że być może pan prezydent i jego otoczenie usiłują na ludzkiej tragedii zbić polityczny kapitał, a niektóre gazety chcą po prostu zarobić.

Ziuta Kokos



Starsza pani składa w Urzędzie Skarbowym zeznanie podatkowe.

– Wszystko się zgadza – stwierdza urzędniczka. – Proszę jeszcze złożyć podpis.

– Słucham?

– Proszę się podpisać tak jak pani podpisuje się na listach.

Staruszka namyśla się i po chwili pisze:

„Całuję mocno! Babcia Celina”

Śmiech to zdrowie

– Twój narzeczony to utracasz! Nie ma jeszcze połowy miesiąca, a jemu już brakuje pieniędzy!

– Co ty mówisz, tato? Chciał od ciebie pożyczyć?

– Nie, ale ja od niego.

*

Mały yeti krzyczy do ojca:

– Tato, gdzie są ludzie?!

– Ludzie się skończyli. Jedź dzem.

*

Policjant zatrzymuje jadącą kobietę.

– Przekroczyła pani sześćdziesiątkę!!!

– Nie, panie władzo, to ten kapełusz mnie tak postarza...

Po roku studiów dziewczyna przyjeżdża do domu i obwieszcza mamie:

– Mam chłopaka!

– Świetnie! A gdzie studiuje?

– Ależ mamo, on ma dopiero dwa miesiące!

*

Matka tłumaczy nastoletniemu synowi:

– Ile razy mam ci powtarzać, że cię urodziłam, a nie ściągnęłam z internetu?

*

W restauracji rodzina posila się promocyjnym obiadem. Zostaje sporo resztek.

– Czy może pan nam to zapakować dla pieska? – pyta się ojciec kelnera.

– Hurrra!!! – krzyczą dzieci.

– Będziemy mieć pieska!