

Państwowy Fundusz

Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



„PRACA! Jestem na TAK!”
– nowatorski projekt
w KSON-ie str. 16-17



NIEPEŁNOSPRAWNI TU TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

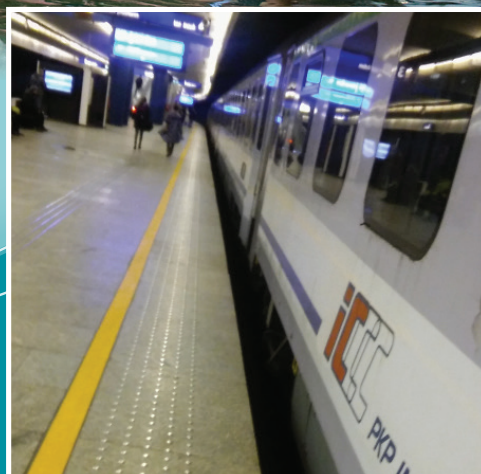
STYCZEŃ/LUTY

1/91/2017

ZDROWE UROKI MORSOWANIA NAD MORZEM I W GÓRACH str. 18-19



W numerze
Dodatek Turystyczny



Pendolino i bariery str. 4-5

„New eye – nowe oko” – program dla niewidomych i słabowidzących w Jeleniej Górze

XXI wiek wkracza w sferę niepełnosprawności. We wtorek w świetlicy Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych spotkali się przedstawiciele różnych organizacji i niepełnosprawnych, a szczególnie inwalidzi wzroku. Obecni byli zatem członkowie Jeleniogórskiego Koła Polskiego Związku Niewidomych, Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku, Karkonoskiej Akademii Aktywnych Seniorów oraz Fundacji Życ Inaczej i Instytut Rewalidacji wspierających osoby niepełnosprawne.

Tematem spotkania było wprowadzenie w Jeleniej Górze innowacyjnego projektu o roboczej nazwie „New eye- nowe oko”.

Projekt autorstwa pana Tomasza Tokarskiego, studenta Polsko-japońskiej Szkoły Akademii Komputerowych generalnie polega na zbudowaniu sieci czujników i nadajników sygnałów, które odbierane będą przez telefony komputerowe z aplikacją głosową informującą o lokalizacji obiektów, w pobliżu których się znajdujemy. W taki system wyposażone powinny być wszystkie instytucje publiczne, m.in. (agendy urzędu miasta, przychodnie, apteki, szpitale, autobusy i przystanki autobusowe).

Uczestnicy zadawali autorowi szereg trafnych pytań, istotnych z punktu widzenia inwalidów wzroku. Wytypowano również 5

osób (niewidome lub słabowidzące), które będą testowały etapy wdrażania tego projektu. „Nowe oko” to projekt, który ma szansę na sfinansowanie ze źródeł Unii Europejskiej w ramach działalności, a organizacje Polskiego Związku Niewidomych i Inwalidów Wzroku mogą być w tym zadaniu partnerami wspierając rozwój tego pomysłu.

– Zaczynamy – mówi pan Tomasz – od Jeleniej Góry, bo tutaj są moje korzenie i jestem przekonany, że już w maju uda nam się przeprowadzić pierwszy alfa test z udziałem grupy docelowej. Pan Janusz ze Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku podobnie jak inni obecni bardzo zainteresowali się tym realnym ze względów technicznych i finansowych projektu, a pan Jędrzej z Polskiego Związku Niewidomych słusznie zauważył, że dobre prak-



tyki wyniesione z „Nowego oka” w Jeleniej Górze i na trasach turystycznych mogą być rozbudowane w innych miejscowościach regionu, województwa i kraju.

Co warto podkreślić, obecni na spotkaniu z reguły starsi ludzie z entuzjazmem podeszli do tej propozycji mając świadomość, że wreszcie nadchodzi czas na przełamanie swojej obawy przed nowoczesnym sprzętem komunikacyjnym. Chodzi tutaj o konieczność „polubienia” telefonów o funkcjach dotykowych, którymi nie posługujemy się jak mówił pan Andrzej bojąc się po prostu nowości. Tymczasem nowe smartfony wyposażone są w funkcje głosowe, dosyć duże litery i cyfry, a pracownicy wielu punktów doradczych telefonii komórkowej są otwarci na współpracę także z inwalidami wzroku.

Ł M

**Szczegółowe informacje o Projekcie „AKADEMIA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI KOBIEĆ”
są na stronie: www.dawg.pl/akademiakobiet**

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



**TRIANON
POLSKA**



BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

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

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

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

Adres wydawcy i redakcji: 58- 500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54 tel./fax 75 75 231 83, e- mail: biuro@kson.pl

Skład: AD REM, 58- 500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15. **Druk:** GRAFIX, 58- 506 Jelenia Góra, ul. Wrocławska 59, tel. 75 712 30 74
Nakład 8000 egz.

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

Nie tylko dla niepełnosprawnych

Co nasz czeka w 2017 roku? Na jakie zmiany musimy się przygotować? Oto kilka zmian w przepisach, które są już pewne.

Od 1 stycznia 2017 r. zmienia się wysokość płacy minimalnej. Wyniesie 2000 zł brutto. Minimalna stawka godzinowa dla pracujących na określonych umowach zlecenia oraz umowach o świadczenie usług wyniesie 13 zł brutto za godzinę. Znika też zasada wynagradzania w wysokości 80 procent najniższej pensji w pierwszym roku pracy dla pracowników po raz pierwszy podejmujących zatrudnienie.

Również od 1 stycznia 2017 roku osoby z niepełnosprawnością, które oczekują na wydanie orzeczenia, a uprawnione są do pobierania zasiłku stałego z ośrodka pomocy społecznej, będą go mogły otrzymać już od miesiąca wystąpienia z wnioskiem o ustalenie stopnia niepełnosprawności. W okresie oczekiwania na orzeczenie przysługiwał im będzie także zasiłek okresowy.

Od 1 maja 2017 roku nie będzie obowiązywać obecna zasada, że spodziewająca się dziec-



ka kobieta może przepracować przy monitorze komputera maksymalnie 4 godziny dziennie. Będzie miała ona 15-minutową przerwę w każdej godzinie pracy, a maksymalnie będzie mogła w ten sposób przepracować osiem godzin na dobę.

Od 1 sierpnia 2017 r. będą obowiązywały nowe legitymacje osoby z niepełnosprawnością. Będą one wystawiane na okres ważności orzeczenia o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności. Okres ich ważności nie będzie mógł być dłuższy niż 5 lat w przypadku legitymacji dokumentujących niepełnosprawność oraz 10 lat w przypadku legitymacji dokumentujących

stopień niepełnosprawności dla osób, które nie ukończyły 60. roku życia. Będą one wydawane bezpłatnie i nie będzie konieczne ponowne orzekanie się.

Opiekunowie osób z niepełnosprawnością, którzy po śmierci podopiecznych stracą m.in. prawo do świadczenia pielęgnacyjnego, będą mogli ubiegać się o zasiłek dla bezrobotnych lub o świadczenie przedemerytalne.

W Ustawie regulującej tę kwestię czytamy: „okres sprawowania opieki nad osobami niepełnosprawnymi należy traktować analogicznie do okresu zatrudnienia, w zakresie możliwości zaliczenia tego okresu do okresu 365 dni uprawniających do nabycia prawa do zasiłku dla bezrobotnych, jak również do okresu uprawniającego do nabycia prawa do świadczenia przedemerytalnego”.

To tylko niektóre ze zmian, które weszły od początku roku lub wejdą w życie w następnych miesiącach. Miejmy nadzieję, że nie będą to tylko zmiany na gorsze.

Andrzej Koenig

MASZ PROBLEM? SKORZYSTAJ Z POMOCY

Przypominamy, że w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych prowadzone są bezpłatne porady prawne dla osób z niepełnosprawnością. Terminy porad uzgadniane są bezpośrednio z zainteresowanymi w biurze KSON (ul. Osiedle Robotnicze 47 A, 58-500 Jelenia Góra), można się też zapisać telefonicznie – 75 752 31 83. W ramach działalności Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych oferowana jest także szeroka gama porad specjalistów z zakresu psychologii, asystenta rodziny, mediatora sądowego. Szczegóły na stronie 35 Biuletynu lub na www.kson.pl

Pendolino do stolicy nie bez barier

W poświęteczny wtorek grupa niepełnosprawnych jeleniogórczan pojechała do Warszawy pociągiem Intercity. To bardzo dobre połączenie, dzięki któremu czas podróży trwał niewiele ponad 5 godzin. Prowizoryczne dojście do pociągu na dworcu w Jeleniej Górze narażało trochę problemów, ale przy pomocy bardziej sprawnych kolegów udało się. Wejście do wagonów Pendolino to już problem. Przestrzeń pomiędzy peronem, a wagonem to niebezpieczna dla słabo widzących ponad 30 cm dziura...

– To pułapka – mówi niedowidząca 60-letnia Pani Teresa. – Już mi się zdarzyło we Wrocławiu, że wpadłam między peron a wagon.

Do wagonu prowadzą dodatkowe 3 stopnie, jakoś pomagając sobie pokonaliśmy tę przeszkodę i zajęliśmy miejsca w czystym, pachnącym wagonie. Zaraz pojawiła się też obsługa serwująca kawę, herbatę i napoje w cenie biletu. Bardzo uprzejma drużyna konduktorska zdawała się czekać na potrzeby pasażerów. Zapytaliśmy przeto konduktorkę, czy Pendolino ma platformę dla osób niepełnosprawnych.

– Oczywiście jest jedna winda w całym składzie, znajdująca się w wagonie, gdzie jest przedział przystosowany dla wózków.

Na pytanie czy można z tej windy skorzystać, Pani Konduktorka z uśmiechem odpowie-

działa: – Oczywiście o ile nam się uda to urządzenie odpalić, bo winda często się psuje.

Do Warszawy dojechalismy o godzinie 10:50, gdzie również na Dworcu Centralnym powtórzyły się utrudnienia związane z różnicą w wysokości pokładu peronu i wagonu oraz niebezpieczną dziurą między wagonami, a peronem.

– Ze stolicy wracaliśmy tym samym składem – mówi Pan Ryszard. – Postanowiliśmy jednak zapytać, jak z barierami w pociągu Pendolino radzą sobie inni niepełnosprawni pasażerowie.

Poruszający się na wózku młody człowiek z Mławy powiedział, że właściwie nie udało mu się skorzystać z takiego urządzenia jak winda w pociągach Intercity. Radzi sobie przy pomocy silnych rąk i życzliwości pasażerów.

Zwróciliśmy się przeto do kasjerki biletowej na Dworcu Centralnym prosząc o pomoc. Usłyszeliśmy, że w regulaminie Intercity obowiązuje zasada, że każdy przypadek chęci skorzystania z windy należy zgłosić pod specjalnym numerem na 3 doby przed planowaną podróżą! Skierowano nas do biura Intercity na Dworcu Centralnym, gdzie Pani



kierowniczka ponownie poinformowała nas o obowiązującej zasadzie „3 dob”. Widząc jednak, że ma do czynienia z osobami niepełnosprawnymi poprosiła odpowiedniego pracownika.

Pan Henryk zaprowadził nas na peron oferując podstawienie odpowiedniej platformy, która zastępuje wadliwe windy w wagonach. Po drodze widzieliśmy specjalne prowadnice dla osób niewidomych, które ułatwiają przy pomocy białej laski dojście do peronu. Drodze tej towarzyszącą specjalne wypukłe maty informujące o kierunku ruchu. Na pytanie czy jest dużo osób niewidomych, które korzystają z tego udogodnienia padła odpowiedź: bardzo mało, to kilka przypadków w miesiącu. W oczekiwaniu na przyjazd pociągu pojawiło się koło nas 2 funkcjonariuszy Służby Kolei pytając, czy mogą nam w czymś pomóc. Podjechał pociąg, pan Henryk podstawił jeżdżącą platformę i weszliśmy do wagonu bez zbędnych stresów i komplikacji. Za nami z tego udogodnienia skorzystało kilkunastu innych pasażerów.

– Na Dworcu Centralnym mamy dwie takie platformy –



mówi Pan Henryk. – Gdyby było ich więcej, nie byłoby tyle wypadków, bowiem zdarza się często, że osoby starsze przy wejściu i wyjściu do wagonu mają kłopoty i było kilka związanych z tym upadków.

Podróż do Jeleniej Góry przebiegła bez przeszkód, a nastrojowa muzyka płynąca z głośników i komunikaty przekazywane w języku polskim i poprawną angielszczyzną pozwalały pasażerom czuć się po „europejsku”. Byliśmy też w schludnym i eleganckim wagonie restauracyjnym, oferującym duży wybór posiłków i na-



poi w umiarkowanych cenach. Po ponad 5-godzinnej podróży dojechalśmy do Jeleniej Góry z 15-minutowym opóźnieniem.

Remont dworca w Jeleniej Górze miał być zakończony w grudniu bieżącego roku, ale z zakresu prac wynika, że prace przedłużą się do końca pierwszego kwartału 2017 r. Oby tylko i w Jeleniej Górze pomyślano o platformach, którymi dysponuje Dworzec Centralny w Warszawie. Może wtedy unikniemy stosowania reguły „trzech dób” w PKP co jest nie tylko archaiczne, „nie europejskie”, ale i dyskryminuje niepełnosprawnych pasażerów.

Łukasz Muraszko
Fot. Archiwum KSON

Pomoc przy wsiadaniu/wysiadaniu/przesiadkach

– O potrzebie udzielenia takiej pomocy należy poinformować PKP Intercity co najmniej na 48 godzin przed rozpoczęciem podróży. Można się w tej sprawie kontaktować na kilka sposobów: telefonicznie z Infolinią PKP Intercity pod numerem 19 757, za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego dostępnego na www.intercity.pl czy w Centrach Obsługi Klienta. Konieczność wcześniejszego zgłaszania przejazdu pasażera z niepełnosprawnością wynika z rozporządzenia (WE) NR 1371/2007 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY z dnia 23 października 2007 r. dotyczącego praw i obowiązków pasażerów w ruchu kolejowym i jest również stosowana u innych przewoźników, np. w transporcie lotniczym (z wyprzedzeniem 48 h), przewozach autokarowych (z wyprzedzeniem 36 h) oraz w transporcie morskim (z wyprzedzeniem 48 h w podróży promem lub statkiem). Przepisy te obowiązują

we wszystkich krajach Unii Europejskiej. W szczególności potrzebę asysty lub/i zapewnienia odpowiedniego rodzaju taboru powinni zgłosić organizatorzy przejazdów grupowych jeśli w grupach będą podróżowały osoby niepełnosprawne – informuje rzecznik prasowy przewoźnika **Cezary Nowak**. – Aby zapewnić osobom niepełnosprawnym komfortową podróż PKP Intercity modernizuje swoją flotę. Większość pociągów posiada udogodnienia dla pasażerów z trudnością w poruszaniu się. W nowym i zmodernizowanym taborze znajdują się wydzielone miejsca dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, przestronne toalety czy rozwiązania ułatwiające wsiadanie i wysiadanie z pociągu (windy, platformy, odpowiednio szerokie drzwi itd.). Dodatkowo osoby poruszające się o kulach oraz osoby starsze, które potrzebują pomocy w dostaniu się do składu mogą skorzystać ze specjalistycznego krzeselka transportowego. Jest ono dostępne na pokładach

pojazdów Pendolino, Pesa-DART czy FLIRT3. Ponadto osoby niewidome mogą liczyć na pomoc w bezpiecznym dostaniu się i wyjściu z pociągu, jak również na pomoc w bezpiecznym zajęciu miejsca. Dużym udogodnieniem dla tej grupy osób są również oznaczenia opisane alfabetem Braille’a, np. numery miejsc, przyciski wewnątrz wagonu etc. Takie oznaczenia również znajdują się m. in. w pociągach Pendolino, FLIRT3 oraz Pesa-DART – dodaje.

Istnieje również możliwość zgłoszenia skorzystania z pomocy tylko w poruszaniu się po terenie wybranych dworców dzwoniąc pod nr tel. 22 474-13-13 lub drogą elektroniczną wysyłając maila na adres: cbdk@pkp.pl – wówczas w ciągu ok. 30 minut od przyjęcia zgłoszenia ochrona na danym dworcu będzie gotowa do udzielenia pomocy na dworcu osobie potrzebującej.

Jeszcze o usługach opiekuńczych

Wracamy do sprawy usług opiekuńczych, świadczonych przez instytucje pomocy społecznej na rzecz osób starszych i schorowanych. W artykule pn. **Winny system**, który zamieściliśmy w sierpniowym wydaniu Biuletynu, zwracaliśmy uwagę, że wynagrodzenie opiekunów osób starszych jest bardzo niskie, poniżej granicy przyzwoitości. Okazuje się, że cena nie musi być podstawowym kryterium. Szczegóły poniżej.

Zaczęło się od sygnału od Czytelniczki, która zwróciła uwagę, że opiekunowie nie przykładają się do zadań, które mają wykonać. Ponadto często zmieniają się. Głównym problemem, jak się okazało, jest rażąco niskie wynagrodzenie. Opiekunkom (w większości to kobiety) w Jeleniej Górze płaci się 5 złotych netto za godzinę! Dyrektor MOPS-u tłumaczył, że cena ta poniekąd wynika z rozstrzygnięcia konkursowego na te świadczenia. Wygrał je Polski Komitet Pomocy Społecznej, oferując niewysokie stawki. Zwróciliśmy się z tą sprawą do Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zapytaliśmy m.in. o to, czy wykonawca tego typu usług musi być wyłaniany w drodze konkursu. Można się bowiem spodziewać, że im niższa cena, tym wynagrodzenie opiekunów niższe, a to może odbijać się na jakości świadczeń. Niżej fragmenty odpowiedzi, jaką otrzymaliśmy z biura prasowego ministerstwa.

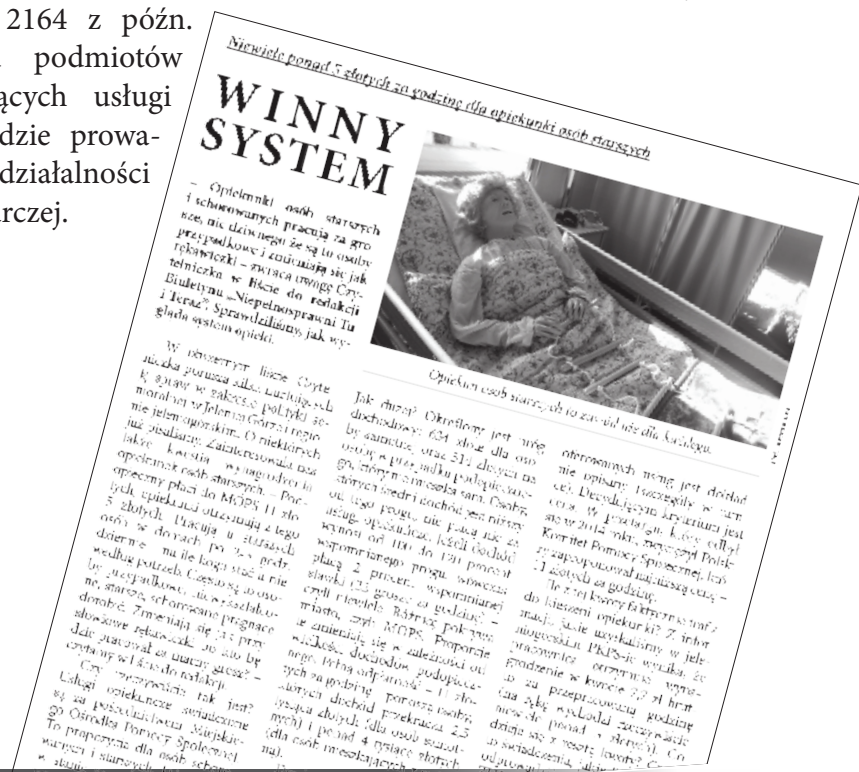
(...) „Usługi opiekuńcze mogą być świadczone samodzielnie przez gminę lub przez podmioty niepubliczne działające na zlecenie gminy, wyłonione w drodze konkursu, na podstawie przepisu art. 25 ustawy o pomocy społecznej. Gminy mogą zlecać realizację tego zadania, udzielając dotacji na

finansowanie lub dofinansowanie realizacji zleconego zadania organizacjom pozarządowym, o których mowa w przepisie art. 3 ust. 2 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2016 r. poz. 239) oraz podmiotom wymienionym w przepisie art. 3 ust. 3 tej ustawy, prowadzącym działalność w zakresie pomocy społecznej. Do zlecania zadań stosuje się przepisy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Gminy mogą także dokonywać zakupu usług opiekuńczych na podstawie ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. – Prawo zamówień publicznych (Dz. U. z 2015 r. poz. 2164 z późn. zm.) u podmiotów świadczących usługi na zasadzie prowadzenia działalności gospodarczej.

Gminy samodzielnie decydują o wyborze oferenta, kierując się określonymi przez siebie przy wyborze kryteriami. Może to być np. jakość świadczonych usług, potencjał kadrowy, doświadczenie zawodowe, koszt. W opinii Ministerstwa koszt nie powinien być czynnikiem podstawowym i decydującym o wyborze oferenta. Gminy, które decydują się na zlecenie realizacji usług opiekuńczych podmiotom niepublicznym lub dokonują zakupu usług powinny z dużą starannością dokonywać wyboru oferenta, a po wyborze korzystać z przysługującego im prawa kontroli realizacji zadania. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości mogą nawet odstąpić od umowy.

Opiekunki w ośrodkach pomocy społecznej są zatrudnione najczęściej na umowę o pracę. Mogą być też inne formy zatrudnienia (np. zlecenie). Zależy to od potrzeb ośrodka pomocy spo-



łącznej i jego możliwości. Opiekunki zatrudnione w ośrodkach pomocy społecznej są pracownikami samorządowymi.

Pracownicy ośrodków pomocy społecznej, podobnie jak inni pracownicy tych jednostek, są wynagradzani zgodnie z regulaminem wynagradzania ustalonym na podstawie ustawy z dnia 21 listopada 2008 r. o pracownikach samorządowych (Dz. U. z 2016 r. poz. 902) oraz rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 18 marca 2009 r. w sprawie wynagradzania pracowników samorządowych (Dz. U. z 2014 r. poz. 1786).

W przypadku realizacji usług opiekuńczych przez podmioty niepubliczne na zlecenie gminy lub w ramach zakupu usług, zasady wynagradzania, w tym opiekunek określają regulaminy wynagradzania, przygotowane przez te podmioty na podstawie Kodeksu pracy lub umowy cywilno-prawne.

Z danych zawartych w sprawozdaniu MPiPS-03 za okres I półrocza 2016 r. wynika, że:

- średni koszt 1 godziny usługi opiekuńczej na poziomie województwa wynosi 13,34 zł,
- średni koszt 1 godziny specjalistycznej usługi opiekuńczej na poziomie województwa wynosi 15,54 zł.

W celu zabezpieczenia minimum płacowego ustalany jest minimalny poziom wynagrodzenia pracownika zatrudnionego w pełnym wymiarze czasu pracy na warunkach wynikających z przepisów ustawy z dnia 10 października 2002 r. o minimalnym wynagrodzeniu za pracę (Dz. U. z 2015 r., poz. 2008 z późn. zm.). (...) Od dnia 1 stycznia

2016 r. wysokość minimalnego wynagrodzenia za pracę wynosi 1 850 zł, natomiast od 1 stycznia 2017 r. wynosi 2 000 zł. Określona ustawowo wysokość minimalnego wynagrodzenia ma formę zarówno stawki miesięcznej jak i godzinowej. W zależności od nominalnego czasu pracy w danym miesiącu, stawka godzinowa wyliczona według kwoty 1 850 zł wynosi w 2016 r. średnio 11,01 zł (12,17 zł przy 152 godzinach pracy, oraz 10,51 zł przy 176 godzinach pracy).

Należy jednocześnie podkreślić, że na tle obowiązującej ustawy nie ma przeszkód prawnych, aby stosownie do potrzeb i możliwości finansowych oraz zasad prowadzonej zakładowej polityki płac, pracodawca ustalił wynagrodzenia pracownikom na poziomie znacznie przekraczającym minimalne wynagrodzenie, biorąc pod uwagę art. 78 Kodeksu pracy. (...)

Powyższa regulacja ma zastosowanie do pracowników, tj. osób zatrudnionych na podstawie stosunku pracy. Odrębną kwestią jest wynagradzanie osób zatrudnionych na podstawie umów prawa cywilnego. W celu przeciwdziałania nadużywaniu umów cywilnoprawnych oraz

ochrony osób otrzymujących wynagrodzenie na najniższym poziomie, ustawa z dnia 22 lipca 2016 r. o zmianie ustawy o minimalnym wynagrodzeniu za pracę oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 1265) wprowadziła od dnia 1 stycznia 2017 r. gwarancję minimalnej wysokości wynagrodzenia również dla określonych umów cywilnoprawnych; obowiązkiem stosowania minimalnej stawki godzinowej zostały objęte umowy zlecenia (art. 734 Kodeksu cywilnego) oraz umowy o świadczenie usług, do których stosuje się przepisy o zleceniu (art. 750 Kodeksu cywilnego), wykonywane przez przyjmującego zlecenie lub świadczącego usługi na rzecz przedsiębiorcy albo na rzecz innej jednostki organizacyjnej, w ramach prowadzonej przez te podmioty działalności. Wysokość tej stawki w 2017 r. wynosi 13 zł za każdą godzinę wykonanego zlecenia lub świadczonych usług; w latach kolejnych stawka będzie waloryzowana w stopniu odpowiadającym wzrostowi minimalnego wynagrodzenia za pracę pracowników. (...)

***Biurowo Promocji i Mediów
Ministerstwo Rodziny, Pracy
i Polityki Społecznej***

Polski Komitet Pomocy Społecznej wygrał konkurs na usługi opiekuńcze w Jeleniej Górze na lata 2017 i 2018. W konkursie wpłynęły dwie oferty, ale jedna nie spełniała wymogów formalnych. Stawka za godzinę usług zwykłych zaproponowana przez PKPS wzrosła z 11 do 18 złotych, a za godzinę usług specjalistycznych z 14,5 zł do 22 złotych. Są to pieniądze, które MOPS przekazuje PKPS-owi. Z tych środków opłacane są opiekunki. Ich wynagrodzenie także wzrosło do obecnie obowiązującej minimalnej krajowej. Otrzymują 13 złotych brutto za godzinę pracy (w ubiegłym roku otrzymywały 7,7 złotych brutto). Jest więc szansa, że będzie lepiej.

R. Z.

A gdyby tak po ludzku

Dochodzą nas coraz częściej informacje, że oto kolejny okręg Polskiego Związku Niewidomych popadł w mniejsze lub większe tarapaty, że trzeba poczynić pewne związane z tym zabiegi, operacje, podjąć postanowienia itp... I wtedy, z racji wieku i doświadczenia dotyczącego działalności w różnych ogniwach PZN, otwierają się mi rozmaite klatki pamięci z przeróżnych okresów i epok.

Przed wszystkim przychodzi na pamięć ostatnie 26 lat, kiedy to, jak sądzę, pozycja niewidomych (wśród których mieliśmy znanych muzyków, pisarzy, naukowców, psychologów itp.) w społeczeństwie drastycznie spadła. Niewidomi „z radością” przyjęli nowy sposób udzielania pomocy ze strony społeczeństwa, co polegało z grubsza rzecz biorąc na tym, że to nie niewidomy jako pracobiorca, lecz pracodawca winien otrzymywać określone subwencje pieniężne, aby był zainteresowany zatrudnianiem osoby z niepełnosprawnością wzrokową. Ostatecznie zainteresowanie to przejawiało się głównie jako żądanie kierowane przez pracodawców do Państwa coraz wyższych subwencji przy jednoczesnym degradowaniu niemalże do zera wartości pracy niewidomego. W formach skrajnie zdegenerowanych jest to także tworzenie stanowisk pracy nikomu niepotrzebnej, stanowisk sztucznych, za które pracodawca i pomysłodawca pobiera nie tylko subwencję od Państwa, ale także haracze od samego pracobiorcy (patrz sprawa Dubienieckiego).

W kilku swoich wypowiedziach w różnych publikacjach próbowałem przekonać zainteresowanych, że tego rodzaju praca jest czymś poniżającym

niewidomego i zamiast na to się godzić, należałoby pomyśleć, w jaki sposób przywrócić godność osobie z niepełnosprawnością wzrokową, która to godność przy transformacji ustrojowej została drastycznie naruszona. Niestety, smutne to, ale prawdziwe: w zasadzie nie spotkałem żadnego czytelnika tych moich wypowiedzi, który rozumiałby, o co tu chodzi. Wydawali się natomiast w takiej czy innej formie pytać: jaka godność, po co godność, jakieś głupstwa...

I jakże żałośnie na tym tle wyglądają owe dziwaczne nierzadko spory, podkopywanie się wzajemne w ogólnopolskiej organizacji, jaką jest Polski Związek Niewidomych...

Oto ludzie, którzy mogą pracować tylko wówczas, gdy jakiś pracodawca otrzyma furę pieniędzy w charakterze rekompensaty za poniesiony trud zatrudniania niepotrzebnego nikomu pracownika, toczą między sobą wojny często nie wiadomo o co, a jak nie wiadomo, o co, to jak wiadomo, zawsze chodzi o pieniądze. Oto osoba, której organ kontrolny zarzucał defraudację pieniędzy i która została zwolniona ze swej funkcji, dostaje dodatkowe jeszcze pieniądze tytułem rekompensaty za poniesione straty i zadośćuczynienia za szkody moralne,

jakie to ona miałaby ponieść, a nie wykorzystywani przez nią niepełnosprawni. Osoby, które na podstawie zebranych danych ujawniają nadużycia kierownictwa okręgu, zostają uznane za działające na szkodę PZN, to z kolei po pewnym czasie zostaje uznane za niebyłe, a wszystko trwało ponad pół roku. Ktoś tu z kogoś robi wariata, a otoczenie nie reaguje.

Oto wieloletni zasłużony i oznaczony pracownik nagle nie otrzymuje absolutorium na zjeździe i konia z rzędem temu, kto by wiedział, dlaczego.

A jak to wygląda z zewnątrz? Czy chcemy tego, czy nie, społeczeństwo niezajmujące się na co dzień niewidomymi, odbiera ich raczej jako ludzi biednych, którym należy współczuć z racji bardzo ciężkich doświadczeń przez los. Kiedy ludzie ci zorientują się, że owi poszkodowani, którym chciałoby się pomóc, eliminują ze swych szeregów ludzi zdolnych, ofiarnych, a wspierają karierowiczów i w dodatku ze sobą skłóconych do granic wytrzymałości, muszą zastanowić się, czy ich myślenie nie jest błędne i czy ludzie tacy rzeczywiście zasługują na pomoc, współczucie i zrozumienie. Cała sprawa nabiera wagi tym bardziej, że niektóre z osób zajmujących stanowiska w PZN wychodzą z tymi sprawami do przeróżnych władz rządowych i samorządowych, najprawdopodobniej budząc niemałe zdumienie swego pełnosprawnego otoczenia, że ludzie, którzy winni się wspierać, bo to przecież łatwiej wspólnymi siłami walczyć z nieprzychylnym

losem, zwalczają się wzajemnie z powodów dla otoczenia niezrozumiałych. I nie o to bynajmniej chodzi, żeby, uznając perfidnie zasadę, że własne brudy należy prać u siebie, ukrywać różne drobne i mniej drobne świństwa występujące w PZN. No i, jak by nie patrzył, chciał nie chciał, ciągle sprawa okazuje się dotyczyć godności osoby niepełnosprawnej, a w konkretnym wypadku – osoby niewidomej. Bo rzecz w tym, aby nadal istniała organizacja niewidomych, która w sposób kompleksowy i naukowy rozwiązywała problematykę osób z niepełnosprawnością wzroku.

W przeciwnym wypadku nastąpi, właściwie już następuje, rozdrobnienie działań (jedni zajmują się wyłącznie tresurą psów, inni – chodzeniem z kijkami, jeszcze inni – pracą bez późniejszego nadzoru, jak zatrudnienie dalej przebiega).

I kończę moją myśl tak, jak ostatnio najbardziej lubię: do tego wszystkiego potrzebni są ludzie młodzi i w średnim wieku. My możemy jedynie występować w roli doradczej kozackiej starszyny. Aby jednak wszystko to zaczęło skutecznie działać, trzeba poprawić swój wizerunek w społeczeństwie, odejść od bezsensownych swarów i zważonej konkurencji między ambitnymi osobnikami. I właśnie „wizerunek”, a nie „image”, jak to się teraz lubi mówić i nie lubi rozumieć. Tego sobie i Czytelnikom życzę, stawiając ciągle na pierwszym planie godność osoby niewidomej, nawet jeśli są tacy, którzy niekoniecznie wiedzą, po co im ta godność.

Jerzy Ogonowski

Pożegnaliśmy kolegę i przyjaciela



W dniu 26 grudnia 2016 roku odszedł od nas po długiej, bolesnej chorobie nasz 65-letni Przyjaciół, Wolontariusz oraz długoletni Redaktor Naczelny i dziennikarz Biuletynu „Niepełnosprawni Tu i Teraz” Tadeusz Siwek.

Pogrzeb odbył się 30 grudnia na cmentarzu parafialnym w Cieplicach. W ostatniej Jego drodze uczestniczyła rodzina, koleżanki i koledzy z redakcji, sąsiedzi i wiele innych osób. T. Siwek (ur. 17 grudnia 1951 r.) pochodzi z Cieplic. Zanim został dziennikarzem, był animatorem kultury. Pracował w cieplickiej „Gencjanie” a potem w Osiedlowym Domu Kultury na jeleniogórskim Zabobrze. W międzyczasie na kilka miesięcy wyjechał do Łeby, gdzie pracował jako instruktor k-o w ośrodku wypoczynkowym a także w tamtejszym domu kultury.

Na początku lat 90-tych rozpoczął pracę w dziennikarstwie. Zaczynał w Telewizji Zabobrze. Później przez wiele lat pracował w Telewizji Dami. Zrealizował wiele popularnych cyklów telewizyjnych. Najgłośniejsze to m.in. Zamki i pałace czesko-polskiego pogranicza, Duchy Dolnośląskie czy Miejsca na Mapie Dolnego Śląska. Cały czas udzielał się artystycznie, występował w zespole Luzacy, pisał teksty, grał na gitarze, prowadził imprezy kulturalne.

– Uczył adeptów sztuki dziennikarskiej, nie tylko telewizyjnej – wspomina Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. – Wyznawał zasadę, że podstawową rolę

dziennikarza jest pisanie o prawdzie. Uważał, że jeżeli ktoś ma napisać nieprawdę, to lepiej nic nie pisać.

Dodał, że Tadeusz był człowiekiem bardzo wrażliwym. – Głęboko przeżywał kłopoty innych: zdrowotne, ekonomiczne. Ponadto był mistrzem słowa, po trochu może i nawet purystą. Miał ogromną wiedzę, dlatego nie boję się powiedzieć, że był erudytą. Do tego potrafił tę wiedzę przekazać bardzo składnym językiem. Czyniło go to w pewnym sensie człowiekiem renesansu. W czasie naszej 15-letniej znajomości Tadeusz stworzył wizerunek Sejmiku. Jako redaktor naczelny Telewizji Dami nie było dnia, żeby nie pokazywał części naszych działań. W ostatnich dniach niestety bardzo cierpiał. Kiedy szedłem po cmentarz, usłyszałem rozmowę dwóch kobiet. Nie mogły odżałować, pytały retorycznie, dlaczego Bóg zabrał człowieka w kwiecie wieku. I rzeczywiście, 65-lat dla twórcy to przecież wspaniały wiek – przyznaje Stanisław Schubert.

Tadeusz Siwek przegrał walkę z nowotworem.

Rodzinie i bliskim składamy najserdeczniejsze wyrazy współczucia.

Przyjaciele z Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

Dom Samopomocy w Witnicy przyjazny i bez barier

Środowiskowy Dom Samopomocy w Witnicy działa już 21 lat. Był był jedną z pierwszych tego typu placówek w województwie lubuskim. Od trzech lat mieści się w nowym, dostosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych budynku.

Jak informuje kierownik placówki Beata Wiśniewska: za wzorowe rozwiązania urbanistyczne i architektoniczne zapewniające dostęp do obiektu osobom z różnego rodzaju niepełnosprawnościami został on w 2014 roku laureatem Konkursu „Lubuskie bez barier” Nagrodę przyznał marszałek województwa lubuskiego Elżbieta Polak

Środowiskowy Dom Samopomocy w Witnicy mieści się w budynku parterowym o powierzchni około 300 metrów kwadratowych. Składa się z kilku przestronnych pomieszczeń: sali ogólnej – telewizyjnej, sal do prowadzenia działalności wspierającej, aktywizującej i rehabilitacyjnej oraz terapii zajęciowej, a także kuchni, jadalni, szatni, toalet oraz łazienki.



W placówce prowadzone są zajęcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi i upośledzeniem umysłowym, które z powodu choroby wymagają działań wspierająco-aktywizujących. Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy nawiązała stałą współpracę z witnickimi szkołami. Dzieci i młodzież chętnie odwiedzają podopiecznych domu. Uczestniczą w wspólnych warsztatach, spotkaniach. Tradycją są już jasełka przygotowywane przez młodzież Zespołu Szkół Samorządowych, wspólne czytanie książek czy pomoc w ramach wolontariatu w organizowaniu cyklicznych

spotkań. Na stałe do kalendarza witnickich imprez wszedł bal karnawałowy oraz Spartakiada Osób Niepełnosprawnych organizowana przez pracowników Domu.

W połowie grudnia odbyło się spotkanie wigilijne. Wzięło w nim udział 35 podopiecznych, pracownicy, a także zaproszeni goście, w tym burmistrz Miasta i Gminy Witnica Dariusz Jaworski oraz przewodnicząca Rady Miejskiej Agnieszka Pundyk.

Jak wspomina kierowniczka placówki: uczestnicy zajęć w ramach treningu kulinarnego sami przygotowali potrawy wigilijne, a w ramach terapii zajęciowej przygotowali świąteczne dekoracje. Zespół wokalny „Teraz my” pod kierunkiem Mirosława Wąsowicza zadbał o oprawę muzyczną – śpiewano polskie kolędy i pastorałki. Oczywiście wszyscy dzielili się opłatkiem, składali sobie życzenia, panowała bardzo miła, świąteczna atmosfera. Następne spotkanie wigilijne odbędzie się pod koniec 2017 roku, kolejnego roku wspólnej pracy i nowych doświadczeń.

Dorota Pilecka

*Fot. Użyczone/
Archiwum ŚDS Witnica*



Szansa dla niewidomych

„Wybitni niewidomi – ich wpływ na rozwój nowoczesnych społeczeństw” – pod takim hasłem odbyła się 1 i 2 grudnia 2016 r. w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie XIV edycja Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND.



Prezes Fundacji Szansa Marek Kalbarczyk wita wszystkich gości.

Reha to wielkie spotkanie niewidomych, słabowidzących i ich bliskich, które honorowym patronatem objęła Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda. Pierwsza Dama wystosowała list z gratulacjami dla organizatorów, który został odczytany podczas oficjalnego otwarcia konferencji. Wydarzenie było również okazją do świętowania 25 rocznicy założenia Fundacji „Szansa dla Niewidomych”, która jest głównym organizatorem spotkania. W części inauguracyjnej konferencji ogłoszone zostały wyniki konkursu IDOL w pięciu następujących kategoriach: Instytucja przyjazna niewidomym i słabowidzącym, Idol środowiska, Media, Urząd i Edukacja. Podczas sesji merytorycznej zaprezentowane zostały sylwetki wielu znamiennych niewidomych artystów i innych znaczących postaci. Swoją ofertę zaprezentowały również różnego rodzaju firmy i organizacje. Dużym zaintere-

sowaniem cieszyło się wystąpienie Dariusza Szpakowskiego „Sport cieszy wszystkich”, który opowiadał o paraolimpiadzie. Podczas wystawy tyflorehabilitacyjnej każdy zainteresowany mógł zapoznać się z najnowszymi rozwiązaniami m.in. w zakresie optyki, tyfloinformatyki, tyflografiki oraz z ofertami różnego rodzaju instytucji i firm. Organizatorzy przygotowali liczne atrakcje w postaci kon-

certów, warsztatów, pokazów, turniejów i konkursów. Pierwszego dnia odbyły się również panele dyskusyjne, maraton audiofilmów oraz manifestacja pt. „My nie widzimy nic, a wy – czy widzicie nas?”. Drugi dzień wydarzenia rozpoczęła uroczysta Msza Święta w intencji niewidomych, słabowidzących i ich bliskich w Bazylice Archikatedralnej. Tego dnia ogłoszono wyniki w kategorii Firma/wystawca roku, produkt dla niewidomych oraz produkt dla słabowidzących. Poza wystąpieniami prelegentów z wielu krajów tego dnia również zorganizowano liczne atrakcje takie jak m.in. strzelanie bezwzrokowe, ping-pong dla niewidomych czy konkurs rozpoznawania wypukłych obrazków.

Reha jest największą w Polsce tego typu konferencją, która jest okazją do spotkania niewidomych i słabowidzących z całego kraju oraz zza granicy. Bardzo ważne są poza oficjalnymi punktami programu wszystkie rozmowy w kulisach, przepływ informacji „pocztą pantoflową” i nawiązywanie nowych znajomości.

Joanna Kapias



Jedno ze stanowisk podczas wystawy tyflorehabilitacyjnej.

Placówka większych szans dla chorych

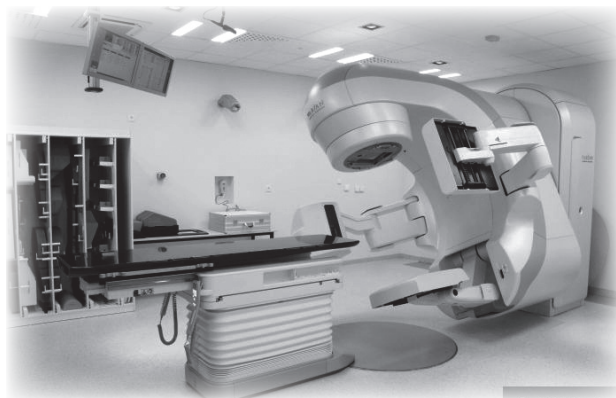
Na terenie jeleniogórskiego szpitala 10 stycznia została otwarta filia wrocławskiego Zakładu Radioterapii Dolnośląskiego Centrum Onkologii. Budowa placówki trwała niespełna rok. To druga filia DCO na Dolnym Śląsku. Pierwsza została uruchomiona w Legnicy.

Ośrodek będzie przyjmował około 800 pacjentów rocznie lecząc chorych onkologicznie za pomocą promieniowania jonizującego z pól zewnętrznych, czyli teleterapią. Koszt tej inwestycji to około 30 mln zł, z tego około 20 milionów złotych kosztował sprzęt.

– Placówka dysponuje najnowocześniejszym sprzętem – mówił dyrektor DCO we Wrocławiu dr hab. Adam Maciejczyk. – Jeden z akceleratorów to urządzenie najnowszej generacji, natomiast drugi jest trochę starszy, ale spełnia wszystkie aktualne wymagania. Do tego dochodzi jeszcze tomograf komputerowy z funkcją wirtualnej symulacji oraz system zarządzania i weryfikacji z bezpośrednim podłączeniem do serwerów, znajdujących się w ośrodku macierzystym we Wrocławiu – opowiadał Adam Maciejczyk. – Będziemy leczyć

nowotwory prostaty, piersi, mózgu, żołądka, odbytnicy, odbytu, płuc, głowy i szyi, nowotwory ginekologiczne, mięsaki tkanek miękkich oraz chłoniaki. We współpracy z oddziałami chirurgii i chemioterapii chcemy prowadzić tzw. leczenie skojarzone, które znacząco poprawi wyniki terapii – dodał dyrektor DCO we Wrocławiu.

Na parterze budynku znajduje się strefa diagnostyczna oraz gabinety lekarskie i zabiegowe, a na pierwszym piętrze pomieszczenia techniczne i socjalne. Pacjenci będą leczeni w nowym ośrodku ambulatoryjnie. Część z nich, w razie potrzeby, może przebywać w wyznaczonych, bezpłatnych hostelach. Wszyscy chorzy będą mieli wykonywaną tomografię komputerową, na podstawie której będą two-



rzne indywidualne, zgodne z anatomią pacjenta plany leczenia. Każdy chory będzie miał w trakcie leczenia wykonywane kontrolne zdjęcia, weryfikujące zgodność z planem leczenia. A pacjenci z nowotworami prostaty dodatkowo będą mieli wszczepiane znaczniki do gruczołu krokowego, aby poprawić jakość napromieniowania.

Pierwsi pacjenci pojawią się, już wkrótce. – Jesteśmy gotowi do pracy. Czekamy tylko na oficjalne rozstrzygnięcia, jeżeli chodzi o procedury końcowe kontraktowania z Narodowym Funduszem Zdrowia – poinformowała Iga Skrzypczyńska, kierownik filii DCO w Jeleniej Górze.



W otwarciu jeleniogórskiej Filii Zakładu Radioterapii DCO we Wrocławiu wzięli udział m.in.: marszałek województwa dolnośląskiego Cezary Przybylski, wojewoda dolnośląski Paweł Hreniak, wicemarszałek województwa dolnośląskiego Iwona Krawczyk, członek zarządu województwa Jerzy Michalak, biskup Zbigniew Kiernikowski.

Robert Czepielewski
Fot. Robert Czepielewski



– Jeleniogórska placówka ma zwiększyć dostępność do kompleksowego leczenia dla pacjentów onkologicznych z Kotliny Jeleniogórskiej. Chcemy zapewnić pacjentom lepsze warunki leczenia. To bardzo ważne, żeby w tym trudnym czasie zmagania się z chorobą nie musieli już tracić dodatkowo czasu na dojazd do odległych placówek – podkreślał CEZARY PRZYBYLSKI, marszałek województwa dolnośląskiego.

Klub Seniora i Wolontariusza przed nowym sezonem

Zakończyły się warsztaty Klubu Seniora i Wolontariusza. Jednym z nich były zajęcia manualne z cyklu „Zrób to sam – ozdoby Bożonarodzeniowe”. Zajęcia prowadziła stażystka KSON Agnieszka Nowak, która nie tylko ma empatię dla osób niepełnosprawnych ale również wyjątkowy talent plastyczny. W warsztatach wzięli udział zarówno seniorzy jak również dzieci ze Stowarzyszenia „Emmanuel”.

– Nauczyłam się – mówi 65 letnia pani Maria – jak można ze zwykłej kartki papieru tworzyć najróżniejsze formy geometryczne, postaci zwierząt i roślin z choinką włącznie. Wszyscy nauczyli się, jak można łatwo i przyjemnie stworzyć samodzielnie unikatowe ozdoby choinkowe. Seniorzy razem z dziećmi śpiewali również kolędy. Zajęcia zakończyły się w styczniu.

Warsztaty zrealizowane były w ramach projektu „Aktywizacja seniorów 60+”, a spotkanie międzypokoleniowe było jednym z wielu akcentów takiej aktywności. Spotkania cieszyły się tak dużą popularnością, że zajęcia Klubu Seniora i Wolontariusza przesunęły się na rok bieżący.

Bardzo dużym zainteresowa-

niem cieszyła się kawiarenka internetowa, gdzie seniorzy mogli w domowej atmosferze przy kawie, herbacie i własnych wypiekach wspólnie spędzić wolny czas.

62 letnia pani Marianna powiedziała nam, że brakuje takiej ciepłej oferty dla jeleniogórskich seniorów a szczególnie przeważającej ilości samotnych kobiet, bo panowie z reguły odchodzą szybciej. Odbływały się również wspólne wyjścia na seanse do kina Helios.

Kolejnymi warsztatami, które były prowadzone w Klubie Seniora i Wolontariusza były zajęcia komputerowe. Dziś to oczywiste, że seniorzy coraz częściej łakną wiedzy cyfrowej, a komputer dla wielu z nich przestał być narzędziem wiedzy tajemnej.

W lutym rozmawialiśmy o za-

chowaniu w pamięci regionalnych tradycji kulinarnych. Powstał pomysł opracowania nowego, zapomnianego jadłospisu, który mógłby nawet urozmaicić profesjonalne karty dań w restauracjach – mówiła pani Elżbieta Dukat z klubu Seniora i Wolontariusza.

Ostatnim elementem cyklu spotkań była interesująca prelekcja pana Stanisława Firszt, Dyrektora muzeum regionalnego w Jeleniej Górze, który mówił o historii naszego regionu.

Klub Seniora i Wolontariusza działa w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przy ulicy Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze w każdy wtorek i piątek w godzinach od 14.00 do 16.00

Zapraszamy

Droga z Jeleniej Góry przez mękę

Właśnie niedawno zapadła decyzja o ukończeniu drogi ekspresowej S3 – ostatniego polskiego odcinka między Bolkowem i Lubawką. To dobra wiadomość – jak każda o budowie nowej drogi. W efekcie S3 poprawi naszą sytuację komunikacyjną, ale czy rozwiąże problem naszej komunikacji z resztą kraju? Nie – ponieważ niestety nie rozwiąże to problemu połączenia naszego regionu z resztą kraju.

Kotlina Jeleniogórska od lat jest systematycznie i skutecznie odcinana od stolicy województwa, ale nie tylko. Dlaczego w pierwszej kolejności piszemy o połączeniu z Wrocławiem? Ponieważ jest to nasz najważniejszy ośrodek administracyjny, gospodarczy, edukacyjny i zaopatrzeniowy, a także węzeł komunikacyjny, przez który następuje połączenie z większością naszego kraju.

Podczas spotkania na początku grudnia 2016 w auli Uniwersytetu Ekonomicznego w Jeleniej Górze premier Mateusz Morawiecki zapewnił, że pomimo braku środków w budżecie na realizację wszystkich planów budowy dróg i autostrad, rząd będzie wspierał połączenia drogowe miast powiatowych – szczególnie byłych wojewódzkich – z siecią dróg krajowych.

Nasz problem (Kotliny Jeleniogórskiej, a za nią całych Sudetów Zachodnich, leży w tym, że dla nas nie ma szansy na przesunięcia środków budżetowych, ponieważ nie ma na co ich przesunąć – nie ma planów budowy żadnego połączenia o w miarę przyzwoitej przepustowości z Jelenią Górą i dalej z granicą w Szklarskiej Porębie-Jakuszytach.

Kotlina Jeleniogórska została zatem bez żadnej perspektywy komunikacyjnej, szczególnie w zakresie połączeń drogowych z Wrocławiem i dalej z całą Polską.

Żadnych to może i przesada, bo zdjęto z realizacji kilka obwodnic w kierunku Zgorzelca – tam przynajmniej są plany i były nieśpieszne realizacje – najpierw obwodnica Krzewia, potem Olszyny Lubąńskiej i to jest chyba najwygodniej-

szy kierunek opuszczenia naszego regionu. A pozostałe kierunki – połączenie z Legnicą i jej strefą – bez komentarza, z Wałbrzychem – bez komentarza, z Bolesławcem – straszne, z Kamienną Górą również łatwo nie jest. Reasumując z Jeleniej Góry łatwiej dojechać do Pragi i Drezna niż do Wrocławia.

Poważnie rzecz ujmując nawet wygrana walka o łącznik do Bolko-

„Kotlina Jeleniogórska została bez perspektywy komunikacyjnej, szczególnie w zakresie połączeń drogowych z Wrocławiem.”

wa, który poprawiłby naszą bieżącą sytuację komunikacyjną – nie rozwiąże naszych problemów. Co zatem dalej z drogami do Polski?

Mnie się marzy bezpośrednia łączność drogowa i kolejowa ze stolicą Dolnego Śląska. Jeśli mamy zabiegać o plany budowy dróg – wytyczenia przebiegu choćby pod przyszłe plany – to powinniśmy dążyć do rozwiązania problemu, a nie tylko walki o utrzymanie przejezdności jedynej trasy łączącej nas z Polską. Co byśmy powiedzieli na drogę szybkiego ruchu do Wrocławia? Taką, która nie byłaby częścią ani S3 ani też A4 – taka nasza sudecka droga do Wrocławia – z Szklarskiej Poręby-Jakuszyca? Skoro S3 poszła po linii drogi numer 5 to droga numer 5 może przebiec od Bolkowa po drodze numer 3. Zaprojektujmy taką „piątkę” od Szklarskiej Poręby-Jakuszyca do A8

(autostradowej obwodnicy Wrocławia).

A co z drogą kolejową? Tutaj kolejjarze pobili rekord skracając czas jazdy pociągu z blisko 4 godzin do 1,40 – o połowę – a właściwie dwa rekordy, osiągnięcie poprzednich 4 też było przecież wyczynem nie lada. Potrzebujemy jeszcze jednego rekordu. Co byście powiedzieli na linię kolejową z ominięciem Wałbrzycha? Taką, którą dojedziemy do Wrocławia w niespełna godzinę? Taka łączność dałaby nam szansę na to, żeby młodzież chcąc studiować we Wrocławiu nie musiała tam mieszkać, a wrocławianie mogliby przyjechać na kawę do Cieplic czy Karpacza – w sobotę albo w niedzielę, na Polanę Jakuszycką na narty albo na rower.

Czy region, w którym jest około 50 proc. całej bazy noclegowej Dolnego Śląska, region, który zyskuje na popularności w kraju, który co roku pomimo różnych przeciwności powiększa bazę noclegową o kolejne 2.000 miejsc i pobili rekord odwiedzających go turystów (ponad 2 miliony) nie zasługuje na normalną drogę i połączenie kolejowe z miastem wojewódzkim?

Wymagajmy od naszych władz lokalnych i naszych reprezentantów we władzach krajowych śmiałych rozwiązań i nie jest to żadna łaska tylko ich powinność, bo realizacja jest tym bardziej możliwa, im bardziej jednogłośnie będziemy o nie zabiegać.

Realizacja tych rozwiązań zwróci się wcześniej niż wszystkim nam się wydaje, bo każda rozważna inwestycja w infrastrukturę przynosi więcej korzyści aniżeli pochłanianie kosztów – na wszystkich szczeblach. Nie mamy szansy na rok 2020, więc mierzmy wysoko i planujmy śmiało, walczmy o plany, czyli o krok pierwszy – niezbędny do otwarcia naszego regionu na Polskę. Takie otwarcie przyniesie korzyści wszystkim mieszkańcom i wszystkim gościom nas odwiedzającym.

Artur Zuchewicz

Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie

Koszyce 2017 zdobyte

W zeszłym roku na łamach biuletynu „Niepełnosprawni tu i teraz” ukazała się rozmowa z reprezentantem Polski osób niewidomych i słabowidzących w kręglach klasycznych i bowlingu, Markiem Zwolenkiewiczem. Ma on na koncie wiele sukcesów. W listopadzie 2015 roku na Międzynarodowych Zawodach w Levoczy na Słowacji zajął on pierwsze miejsce w kręglach klasycznych, dodatkowo pobijając rekord kręgielni. Później, w styczniu 2016 roku w Koszycach również zdobył złoty medal, podczas tych samych zawodów jego drużyna zajęła III miejsce.

W styczniu bieżącego roku grupa niewidomych i słabowidzących zawodników klubu „Karolinka Chorzów”, której reprezentantem jest Pan Marek, ponownie udała się na turniej do Koszyc.

Na początek jednak kilka zdań o kręglarstwie klasycznym. Kręgle klasyczne to dyscyplina sportu, która polega na przewróceniu jak największej liczby kręgów za pomocą kuli. W grze tej jest 9 kręgów o wysokości 40 cm i wadze 1750 g ustawionych na polu w kształcie kwadratu, którego przekątna pokrywa się z osią symetrii toru. Kula pełna (bez otworów na palce) zrobiona z jednorodnej masy ma średnicę 160 mm i wagę ok. 2,85 kg. Dzieci i młodzież grają kulami mniejszymi i lżejszymi.

Zawodnicy wykonują, nie licząc rzutów próbnych, 120 rzutów w czterech seriach po 30. Każde 30 rzutów podzielone jest na 15 rzutów



Zdobywcy pucharu w konkurencji drużynowej. Od prawej brązowi medaliści: Marek Zwolenkiewicz, Marek Halicki i Teodor Radzimierski.

do „pełnych” i 15 do „zbieranych”. Przy grze do „pełnych” kręglarz oddaje rzuty do wszystkich 9 kręgów po każdym rzucie, natomiast w „zbieranych”, po pierwszym rzucie „rozbijającym” – następuje w kolejnych rzutach „dobijanie” pozostałych kręgów, aż do strącenia wszystkich.



Laureaci konkurencji indywidualnej w kategorii B1: złoty medal – Marek Zwolenkiewicz, asystent Marek Halicki.

W słowackich Koszycach zawodnicy „Karolinki Chorzów” startowali zarówno w kręglach „docelowych”, jak i „dobijanych”.

W grupie kręgów „docelowych” Marek Zwolenkiewicz zajął pierwsze miejsce i tym samym obronił tytuł z poprzednich zawodów.

W kręglach „dobijanych” pierwsze miejsce zajęła reprezentantka „KS Karolinki” Maria Harazim. Dodatkowo drużyna męska „Karolinki Chorzów” w składzie: Marek

Zwolenkiewicz, Teodor Radzimierski, Marek Halicki uplasowała się na III miejscu. Oprócz zawodników, którzy zdobyli medale, w zawodach uczestniczyły także Jolanta Strusz, Grażyna Krysiak i kierownik klubu, Czesława Konieczna.

Zawody w Koszycach przebiegły w sportowej atmosferze. Rywalizacja była bardzo zacięta a poziom wysoki. Udział w turnieju wzięli zawodnicy z 7 krajów. Mężczyźni i kobiety startowali w 3 kategoriach: B 1 – niewidomi, B 2 – bardzo słabowidzący i B 3 – słabowidzący.

Cała grupa zawodników „Karolinki Chorzów” wróciła ze Słowacji bardzo zadowolona ze swoich startów, osiągniętych wyników i miejsc w końcowej kwalifikacji. Takie wyniki utwierdzają ich w przekonaniu, że ich wysiłek i treningi nie idą na marne.

Andrzej Koenig – Niewidomy

Koło Polskiego Związku Niewidomych w Jeleniej Górze zaprasza na treningi i turnieje kręglarskie w każdą środę od godz. 16. Kręgielnia znajduje się w Jeleniej Górze przy ul. Jana III Sobieskiego 23. Wymagane jest obuwie zmienne. Bliższe informacje można uzyskać w biurze zarządu koła, tel. 75 75 249 31.

„PRACA? Jestem na TAK!”

Nowy Rok, nowe zmiany, nowe ciekawe projekty... W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych praca na rzecz osób z niepełnosprawnościami i seniorów nigdy się nie kończy. Ten rok to wiele nowych, ciekawych przedsięwzięć ale i kontynuacja dobrych, starych, sprawdzonych działań.

Takim jest właśnie projekt pn. „Praca? Jestem na TAK!” realizowany przez KSON w poprzednim roku (wcześniej pod nazwą „Gościnni sprawni – niepełnosprawni”), a służący aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych przy wykorzystaniu metody zatrudniania wspomaganego. Projekt jest współfinansowany ze środków PFRON w ramach 24 konkursu ofert. Swoim zasięgiem objął kilka regionów Polski, wszędzie świetnie wpisując się w środowisko osób z niepełnosprawnościami dzięki wyjątkowo dobremu efektom. Celem projektu jest przygotowanie do pracy zawodowej osób sprawnych inaczej w takich branżach jak: usługi hotelarskie, finansowo-ubezpieczeniowe oraz zbliżone tematycznie formy działań.

– Może w Polsce jesteśmy nowatorscy, ale na pewno nie w skali Europy, bo tam otwartość jest powszechną praktyką – powiedział w jednym z wywiadów Stanisław Schubert Prezes KSON.

Pierwsza część bieżącego projektu właśnie się kończy. Beneficjenci odbywają staże, po których część z nich już ma zapewnione zatrudnienie. Ale o tym za chwilę...

Obecnie przebiega nabór do II edycji, który potrwa do 10 lutego br. Chętni do udziału w tym nietuzinkowym projekcie

muszą spełniać kilka warunków: posiadać orzeczenie o niepełnosprawności, mieszkać na terenie województwa dolnośląskiego (na razie trwa nabór z tego terenu) i mogą to być tylko osoby niezatrudnione.

W trakcie II edycji uczestnicy skorzystają z następujących form wsparcia:

1. Szkolenia zawodowe – agent ubezpieczeniowo-finansowy, obsługa recepcji, profesjonalna obsługa klienta, podstawy e-marketingu, kurs języka obcego z ukierunkowaniem na branżę hotelarsko-turystyczną.
2. Minimum 2-miesięczne staże zawodowe, w trakcie których uczestnicy otrzymają stypendium w wysokości 910 zł/m-c. Długość stażu będzie uzależniona od indywidualnych potrzeb odbiorcy.
3. Indywidualne wsparcie psychologa, trenera pracy i pośrednika pracy.
4. Warsztaty doradztwa prawnego
5. 6-dniowe wyjazdowe warsztaty integrująco-motywuujące, gdzie uczestnicy będą mieli zapewnione noclegi i wyżywienie.
6. Możliwość udziału w grupie wsparcia.
7. Pośrednictwo w znalezieniu zatrudnienia oraz wsparcie w utrzymaniu zatrudnienia.
8. Pomoc asystenta (tłumacz języka

żyka migowego, asystent osoby niepełnosprawnej ruchowo, itd.).

9. Zwrot kosztów dojazdu na ww. szkolenia, warsztaty, spotkania itd.

Projekt obejmie ponad 100 godzin warsztatów, w trakcie których uczestnicy poza zdobytą wiedzą poznają lepiej „samiych siebie” i nauczą się „pewności siebie”. Te cechy często powinny być szkolone u wszystkich młodych ludzi wchodzących w dorosłe życie, a głównie u tych, którzy nie mieli możliwości ich wypracowania w naturalny sposób. Osoby z niepełnosprawnościami bardzo często boją się swojej inności i nie mają zaufania do własnych umiejętności.

II edycja rozpocznie się w kwietniu i potrwa do lutego 2018 roku. Ilość miejsc jest ograniczona, a o udziale w projekcie decydować będzie m.in. data wpłynięcia zgłoszenia. O rekrutacji i wszystkich koniecznych dokumentach, formalnościach można przeczytać na stronie www.kson.pl. Niezbędne informacje można również uzyskać: osobiście w biurze Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, Osiedle Robotnicze 47a oraz telefonicznie 700 800 025 (pn-pt w godz 10:00-17:00).

Jak wspominałam na początku I edycja projektu dobiega końca. Pełnymi wynikami podzielimy się w chwili zamknięcia, ale już możemy mówić o sukcesie.

Projekt daje duże możliwości, grupa osób działająca w projekcie to ludzie z pasją i olbrzymią wiedzą. Osoby, które chcą i umieją pomóc. Już teraz wykorzystaj swoją szansę i weź udział w projekcie.

Anna Daskalakis

A jak to widzą beneficjenci projektu? Bo to w końcu jest najważniejszy wykładnik...
Radosław Żłobicki to 21-letni uczestnik z okolic Kamiennej Góry.
Do Jeleniej Góry na warsztaty musiał dojeżdżać po ~30 km w jedną stronę.

Anna Daskalakis – Witaj. Radku, powiedz jak to się stało, że trafiłeś do I edycji projektu „Paca? Jestem na TAK!”.

Radosław Żłobicki – Cześć. Trafiłem do projektu właściwie poprzez znajomą, która znalazła ogłoszenie w Internecie. I to jej zawdzięczam, choć z dużą rezerwą w skuteczność do tego podchodziłem. Brałem udział w wielu innych projektach, w różnych instytucjach, które kończyły się najczęściej jakimś certyfikatem, który nic nie wnosił.

A.D. – W wielu takich projektach uczestniczyłeś? Czym się ten różni od innych?

R.Ż. – Myślę, że co najmniej w 4. Tu widzę skuteczność, cel, który został zrealizowany. Celem miało być znalezienie pracy i rzeczywiście dostałem możliwość pokazania się na rynku pracy, zaistnienia na rynku i pozostania na rynku pracy. Więc tu, rzeczywiście widać było efektywność, że te szkolenia były robione z sensem, miały odniesienie w przyszłości no i procentują do dziś.

A.D. – Projekt miał za cel przygotowanie uczestników do zatrudnienia w branżach finansowo-ubezpieczeniowych i w usługach hotelarskich. Ty brałeś udział w warsztatach powiązanych z branżą ubezpieczeniową. Powiedz jakie warsztaty miałeś i co one Ci dały, czego się nauczyłeś.

R.Ż. – Warsztaty były podzielone na dwie tury. Na początku mieliśmy zajęcia stricte z podstaw ekonomii i bankowości. Druga część była już bardziej pod kontem ubezpieczeń. Jednak jeżeli mam oceniać to więcej wniosły pierwsze zajęcia z podstaw bankowości, ale to już jest kwestia tego, że w ubezpieczeniach człowiek więcej uczy się w praktyce niż w teorii.

A.D. – Czy poza tymi warsztatami mieliście jeszcze jakieś zajęcia?

R.Ż. – Tak był jeszcze szereg zajęć z psychologami, doradcami prawnymi. No ja, szczerze mówiąc, korzystałem z tych zajęć choć nie w 100%. Były one świetnym uzupełnieniem dla osób, które miały wewnętrzny problem, z którym nie potrafiły sobie poradzić. I po to, aby przełamać jakieś bariery i lęki.

A.D. – Czy wejście do projektu było czymś uwarunkowane? Np. znajomością podstaw komputera?

R.Ż. – Z tego co pamiętam, trzeba było mieć orzeczenie o niepełnosprawności. Nie było jakiś większych wymogów do spełnienia. Nie pamiętam, czy

znajomość komputera była konieczna, ale przecież żyjemy w XXI wieku i podstawy obsługi komputera to nie jest wymóg projektu lecz czasu. Młodzi ludzie, tacy jak ja nie mają z tym problemu. I sądzę, że nie jest to jakieś wymaganie nie do przeskoczenia.

A.D. – Początek projektu, to warsztaty integracyjno-motywacyjne. Jak je oceniasz, czy są potrzebne?



Fot. Anna Daskalakis

R.Ż. – Mnie niestety na tym spotkaniu w Świeradowie nie było, wyskoczyły mi sprawy rodzinne. Uważam, że przynajmniej dla części uczestników to wspaniały pomysł, gdyż jest to szansa na otworzenie się na środowisko, bo projekt to nie tylko praca ale i możliwość zaistnienia w społeczeństwie. Takie spotkanie to sposób na prostsze przełamanie lodów, zapoznanie się, szczególnie dla osób mających problem z komunikacją. Te osoby nie skupiając się ściśle na kwestiach merytorycznych zajęć mają okazję poznać się, otworzyć i o ile zaistnieje nić zaufania, już na tym etapie opowiedzieć o swoich problemach, dolegliwościach.

A.D. – Które zajęcia uważasz za istotne dla tych bardziej w sobie zamkniętych uczestników?

R.Ż. – Myślę, że zajęcia z psychologiem są istotne, ale uważam, że najważniejszą funkcję ma do spełnienia trener pracy. Jest to osoba, która towarzyszy przez cały czas trwania projektu i często również poza projektem.

A.D. – Jak oceniasz trenerów pracy z projektu?

R.Ż. – W tym projekcie współpracowałem z jedną trenerką pracy. Jest to osoba, która ma dużo chęci do pracy i chce „jej się chce”, chce pomagać, dodatkowo wie jak to robić. Jak rozmawiałem z innymi osobami w grupie to nie słyszałem zdań o tym, że komuś się źle współpracuje, a pewnie by było to komentowane.

A.D. – W trakcie projektu mieliście również kontakt z asystentami funkcjonalnymi. Co sądzisz o tej funkcji, czy jest potrzebna, czy powinien powstać nowy zawód o takiej nazwie i cechach?

R.Ż. – Uważam, że ta funkcja dla osób, które mają większe czy mniejsze problemy zdrowotne bardzo często jest ogromną pomocą. Należy jednak dodać, że ta osoba jako asystent, nie powinna wyręczać osoby niepełnosprawnej, bo to nie o to chodzi, aby osoba z niepełnosprawnością stała się po prostu leniwa i żeby wszystko za nią robić. Asystent jako funkcja tam, gdzie można pomóc i gdzie powinien pomóc jest przydatna. Jeżeli jeszcze uda się złapać z tą osobą – asystentem jakiś bliższy kontakt, może być też dużym wsparciem w razie problemów. Ludzie są różni, trudności są różne i każdemu jest potrzebna całkiem inna pomoc. Zawsze podkreślam, że osoby niepełnosprawne dzielą się na tych, którym się coś chce i na tych, którym się nie chce kompletnie nic. Potrzeby są różne i asystent funkcjonalny może pomóc, w dotarciu do szkoły, pracy, gdziekolwiek, w prostych czynnościach i tych bardziej skomplikowanych.

A.D. – Dobiega końca I etap projektu, a tym samym koniec projektu dla Ciebie. Wiem, że jesteś teraz na stażu w firmie zajmującej się ubezpieczeniami.

R.Ż. – Tak. Staż to okazja pokazania się na rynku pracy, zaistnienia. Mój staż zakończy się prawdopodobnie stałym zatrudnieniem. Tu właśnie kończy się rola projektu, a zaczyna uczestnika. To na tym etapie istnieje szansa na zwrot w życiu, na zatrudnienie, na wykazanie się. Tu należy zdecydować czego się chce. Projekt daje szansę, a czy dana osoba ją wykorzysta czy nie, to już jest indywidualna kwestia i ani projekt nie ma na to wpływu... Ale tak jak mówię projekt daje nam pewną możliwość pokazania się i zaistnienia, no i możliwość sprawdzenia się, tak naprawdę, czy chcemy tak w ogóle, czy jesteśmy w stanie pracować.

A.D. – Dziękuję za rozmowę.

Zdrowe uroki morsowania nad morzem...

Temperatura powietrza wynosiła minus 7 stopni Celsjusza, a temperatura wody ledwo osiągała 2 stopnie powyżej zera. Zimno? Wbrew pozorom dla wielu to wymarzona pogoda do kąpieli w morzu.

Tłumy na kołobrzesckiej plaży na początku stycznia już nikogo nie dziwią. Piąta edycja Światowego Festiwalu Morsowania, która trwała w weekend w dniach od 6 do 8 stycznia jak zwykle przyciągnęła do Kołobrzegu wielu miłośników lodowatych kąpiei. Nad Bałtyk zjechały kluby morsów m.in. z Warszawy, Wrocławia, Szczecina i wielu innych miast z całej Polski, a także z zagranicy. Uczestnicy z Polski, którzy na co dzień kąpią się w rzekach i jeziorach podkreślali, że morsowanie w falach Bałtyku to zupełnie inne przeżycie. Prawdziwych morsów mróz jednak nie przerażał. Mało tego, zdarzali się również tacy, którzy z nadzieją spoglądali w prognozy poszukując zapowiedzi jeszcze większego zimna.

Wielkie morsowanie w Kołobrzegu trwało przez trzy dni. Punktem kulminacyjnym imprezy była wspólna niedzielna kąpiel, 8 stycznia na plaży centralnej w pobliżu moła w Kołobrzegu, gdzie w tym roku przeniesiono teren imprezy, wcześniej organizowanej w okolicy tzw. Kamiennego Szańca. Punktualnie o godzinie 12.00 do morza weszło około tysiąca osób. Wśród nich nie brakowało takich, którzy nie chcieli wycho-



dzić z wody. Bo tzw. morsowanie czyli kąpiele w lodowatej wodzie wbrew obawom zmarzluchów, którzy w mroźne dni wolą nie wychylać nosa z domu ma wiele zalet, przynoszących korzyści naszemu zdrowiu. Jak twierdzą doświadczone morsy regularne zażywanie kąpiei w przeręblu może mieć zbawienny wpływ na zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne każdego człowieka. Kontakt rozgrzanego ciała z zimną wodą powoduje swoisty wstrząs dla organizmu. W celu uniknięcia wyziębienia mobilizuje on siły odpornościowe poprzez zwiększoną produkcję ciepła i aktywację systemów: immunologicznego, nerwowego i hormonalnego. Efektem systematycznego korzystania z zimnych kąpiei jest zahartowanie ciała, zwiększona odporność na infekcje, a co za tym idzie – rzadsze zapadanie na choroby górnych dróg oddechowych. Poprawia się wydolność układu sercowo-naczyniowego, ukrwienie skóry i metabolizm. Dzięki morsowaniu zmniejszają się objawy astmy i schorzeń reumatycznych. Niektóre morsy zauważyły

u siebie nawet obniżenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi. Nic dziwnego, że wśród morsów nie brakowało osób w różnym wieku. Było też sporo pań, które z kolei cenią sobie w morsowaniu jego właściwości wyszczuplające i zmniejszone występowanie cellulitu. Ale nie tylko. – *Od kiedy zostałam morsem, czyli od jakichś mniej więcej trzech lat, ani razu nie byłam przeziębiona, właściwie zapomniałam też do czego potrzebne są antybiotyki, choć wcześniej bardzo często zapadałam na różne infekcje* – twierdzi 65-letnia pani **Krystyna** z Poznania.

Lodowate kąpiele obserwowały prawdziwe tłumy osób spacerujących po moła i plaży. Opatuleni w szaliki, w ciepłych czapkach i kurtkach o wiele bardziej narzekali na zimno, niż morsy kąpiące się w lodowatej wodzie. Była to już piąta edycja Światowego Festiwalu Morsowania w Kołobrzegu. Kolejna okazja do tak licznych spotkań w morsowym gronie w Kołobrzegu dopiero za rok.

Jolanta Wiatr

i w górach

Bogate tradycje morsowania są także w Karkonoszach. Na przełomie roku (29 grudnia) odbyła się kolejna edycja imprezy dla morsów przy Wodospadzie Podgórnej w Przesiece. Jednym z punktów był Bieg Morsa. Był to bieg na dystansie 5 kilometrów w ekstremalnych warunkach: panowie startowali jedynie w krótkich spodenkach, panie mogły założyć jeszcze stanik bądź górną część stroju kąpielowego. I choć w okolicach wodospadu nie było śniegu, to biegacze, którzy wspięli się nieco wyżej, mogli poczuć prawdziwie zimową aurę. Dodajmy, że w biegu uczestniczyli głównie amatorzy, było wśród nich wielu seniorów.

Oczywiście po przybyciu na metę większość z nich zanurzyła się w lodowatej wodzie. – Nie jest taka zimna – mówili ci, którzy weszli.

Przesieckie morsowanie ma swoją długoletnią tradycję. Co roku pojawiają się na nim ekipy z całego Dolnego Śląska. Tak



Morsy można spotkać także w Wodospadzie Kropelka w Górzynku. Fot. R.Z.

było pod koniec 2016 roku. Przybyły morsy z Bolesławca, Lubania, Wrocławia, czy Strzegomia. Anna Kurowska z Rady Odnowy Przesieki i Przesieckiego Klubu Morsów, organizatorka imprezy, żartowała, że wodospad stał się tak popularny zimą, że jeżeli ktoś chce pomorsować kameralnie, bez tłoku i wielu gapiów, musi przyjść na... trzecią zmianę.

Nie tylko Wodospad Podgórnej jest miejscem, które upodobał sobie miłośnicy zimowych kąpiel. Wielu można spotkać też na Wodospadzie Kropelka w Górzynku.

Warto podkreślić prozdrowotne zalety morsowania. – Cytując lekarzy, kąpiele morsowe można porównać do nowoczesnej, coraz częściej stosowanej (np. w leczeniu stwardnienia roz-

sianego) krioterapii – czytamy w artykule „Korzyści zimowych kąpiel” na portalu urodaizdrowie.pl. – Intensywna rozgrzewka, a następnie zanurzenie na kilka minut w lodowatej wodzie to bardzo silny bodziec termiczny, w wyniku którego dochodzi do skurczu powierzchniowych naczyń krwionośnych. Krew wycofuje się do naczyń położonych głębiej, poprawiając krążenie w wewnętrznych narządach i tkankach organizmu.

Niewątpliwą zaletą morsowania jest uodpornienie organizmu na niskie temperatury. Dzięki temu, morsy mają większą odporność na różnego rodzaju choroby. Podczas kontaktu człowieka z zimną wodą wydzielają się endorfiny, które uznawane są za hormon szczęścia. Morsowanie działa odprężająco, usuwa stres i zmęczenie.

Zanim jednak wejdziemy do zimnej wody, powinniśmy się do tego przygotować. Przede wszystkim, przeprowadzić rozgrzewkę. No i jest to frajda nie dla każdego. Jest to duże obciążenie dla układu krążenia, dlatego morsowanie może być niebezpieczne dla osób z chorobami serca. Jeżeli ktoś chce spróbować swoich sił, nie powinien być sam. Najlepiej skontaktować się z klubem morsa.

R.Z.



Przesieckie morsowanie jest jedną z większych imprez w regionie Karkonoszy. Fot. R.Z.

Nie tylko dla zdrowych i zamożnych

– Strach przed dentystą powoduje, że pacjenci trafiają do gabinetu dopiero wtedy, kiedy boli. A wcale nie musi tak być! Jeżeli zadbamy o zęby naszych podopiecznych zanim jeszcze wystąpią niepokojące objawy, to prawdopodobnie nigdy nie będą cierpieć z powodu próchnicy. Wystarczy, że trafią w ręce świetnych specjalistów, którzy zabiegi wykonują w znieczuleniu ogólnym – mówi dr Piotr Borowski, stomatolog.



Fot. freepik.com

– **Panie doktorze, próchnica dotyczy każdego – niezależnie od tego, czy jest zdrowy, czy niepełnosprawny.**

– Otóż to! Różnica polega na tym, że osoba zdrowa niekiedy sama potrafi stwierdzić, że potrzebna jest jej wizyta u dentysty, bo zobaczy w lustrze jakiś niepokojący objaw. W przypadku osób niepełnosprawnych zaś trzeba trochę pomóc i zacząć troszczyć się o ich zęby zanim wystąpi próchnica. Każda osoba zasługuje na pełny, zdrowy uśmiech.

– **Trzeba zatem skoncentrować się na profilaktyce, a nie leczeniu.**

– Oczywiście. Trzeba spowodować, aby zęby nigdy nie bolały i przede wszystkim – żeby one w ogóle były. Często uzębienie osób z upośledzeniami jest spisywane na straty, jeżeli ubytki są duże. Tak nie musi być! Wystarczy raz wszystko wyleczyć, a potem regularnie przeglądać, aby mieć zdrowe zęby.

– **Opiekunowie się boją, że leczenie będzie długie, nieprzyjemne i bardzo stresujące.**

– To mit. W dzisiejszych czasach możemy zaproponować naszym wymagającym pacjentom takie warunki, które ograniczą ból i stres praktycznie do zera. Receptą na to jest przeprowadzanie zabiegów w znieczuleniu ogólnym. Pacjent nie odczuwa żadnych dolegliwości, a stomatolog wówczas jest w stanie wyleczyć nawet kilkanaście zębów!

– **Wszystko to w ciągu jednej wizyty? A co z usuwaniem zębów?**

– Dokładnie tak, możemy naprawić cały uśmiech pacjenta podczas jednej wizyty. Usuwanie? Jeżeli już jest potrzebne, czego chcemy oczywiście uniknąć, to można przeprowadzić ekstrakcję nawet kilku zębów. Ze względów medycznych jest to zresztą najbardziej korzystne, całość goi się szybko i pacjent w mgnieniu oka zapomina o wcześniejszych dolegliwościach.

– **Gdzie zatem szukać klinik, które zajmują się taką kompleksową opieką nad niepełnosprawnymi?**

– Całkiem blisko! Jedną z nich

funkcjonuje już od jakiegoś czasu w Ostrawie (Czechy), zaś na otwarcie kolejnej już w lutym czeka Náchod, również w Republice Czeskiej, 90 km od Jeleniej Góry.

– **Ale dlaczego akurat Czechy?**

– Z prostych przyczyn. Po pierwsze, dla województw południowych, w szczególności dolnośląskiego, opolskiego i śląskiego, odległości do miast z naszymi klinikami są niewielkie. Komunikacja jest bardzo dobra, do Czech można dostać się łatwo i niedrogo. Po drugie: w Czechach funkcjonuje zupełnie inne prawodawstwo. Pacjent dzięki temu ma o wiele większe korzyści.

– **A koszt? Przecież takie usługi, jak kompleksowe leczenie, usuwanie zębów czy ich czyszczenie z osadów i kamienia to dziś bardzo kosztowne zabiegi.**

– Wszystkie usługi świadczymy za darmo. Nie pobieramy żadnych opłat za materiały, pracę lekarzy ani środki farmakologiczne. Koszty pokrywa NFZ w ramach finansowania transgranicznego, podobnie jak to się ma w przy-

padku zaćmy.

Niepełnosprawni i ich opiekunowie muszą zdać sobie sprawę z tego, że ich podopieczni mają pewne przywileje, z których powinno się korzystać. Minister Zdrowia określił że standardem dla osób niepełnosprawnych jest stosowanie tak jak w gabinetach prywatnych wypełnień światłoutwardzalnych oraz znieczulenia ogólnego – narkozy. Kto z nas nie chciałby usnąć na fotelu dentystrycznym i obudzić się ze wyleczonymi zębami? Tak – dla niepełnosprawnych to możliwe i to za darmo! Dobrze wiemy, że dziś w prywatnych gabinetach stomatologicznych koszt wypełnienia ubytku materiałem światłoutwardzalnym zaczyna się od około 100 złotych, natomiast cena ta wzrasta wraz z wielkością ubytku, który należy wypełnić. Tutaj natomiast wszystkie najlepsze materiały, zapewniające trwałość i wieloletnią przydatność, są całkowicie bezpłatne. To samo tyczy się narkozy ze wskazań medycznych. Jeżeli podopieczny na fotelu dentystrycznym czuje się niekomfortowo i po prostu się boi – to za darmo oferujemy pomoc anestezjologa, który wprowadzi pacjenta w stan pełnego rozluźnienia, żeby leczenie przebiegło szybko i bez stresu.

– Co zatem finansowo spoczywa w gestii opiekunów?

– Niepełnosprawni pacjenci i ich opiekunowie pokrywają tylko i wyłącznie koszt transportu.

– A kwestie formalne?

– Za kwestie formalne bierzemy także pełną odpowiedzialność, chociaż do tego potrzebna jest nieskomplikowana dokumentacja medyczna. Za to także nie są pobierane opłaty, nie ma tu żadnych kruczków. Koszty finansuje NFZ. Naszym priorytetem naprawdę jest dobro i komfort pacjenta.

– Jak wygląda zatem dobór sprzętu i specjalistów?

– Decydujemy się tylko na współpracę z najlepszymi. Wszyscy nasi lekarze są wykwalifikowanymi specjalistami, mają niezbędne certyfikaty i uprawnienia. Najważniejsze w tym wszystkim jest jednak to, że są to lekarze, którzy naprawdę kochają swoją pracę i są jej oddani. Mają swoją misję – chcą leczyć ludzi i sprawiać, żeby w szczególności ci, którzy są od osób zdrowych nieco słabsi, ale równie wartościowi – cieszyli się pięknym i zdrowym uśmiechem. Mamy wielu pacjentów, którzy po jednej wizycie nie wyobrażają sobie leczenia nigdzie indziej. Oczywiście pracujemy w grupach międzynarodowych – wśród lekarzy są zarówno Polacy, jak i Czesi, jednak nie należy obawiać się problemów z komunikacją – asystenci z chęcią tłumaczą wszelkie zagadnienia. Jeżeli chodzi o sprzęt, to nie możemy sobie pozwolić na odstępstwa od najwyższych standardów. Po prostu działamy w myśl zasady: najlepsze materiały, najlepszy sprzęt, najlepsi lekarze. To murowany sukces i nasz, i pacjentów.

– Najlepsze materiały, sprzęt i lekarze – mając taką ofertę jak wyglądają kolejki do odbicia wizyty? Polska rzeczywistość przyzwyczaiła nas do terminów mrozących krew w żyłach.

– Właśnie dlatego stworzyliśmy kliniki w Czechach. Jako, że tu funkcjonują zupełnie inne zasady, nie obowiązują limity, tak jak w innych, polskich ośrodkach refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Często jest tak, że lekarze nie mogą przyjmować nadprogramowej ilości pacjentów, ponieważ przyjęty system im na to nie pozwala. Tu jest inaczej. Przyjmujemy wszystkich, którzy

tej pomocy potrzebują. Oczywiście jest pewna kolejność, natomiast na wizytę nie czeka się bardzo długo, a nagłe przypadki są obsługiwane poza ustalonym porządkiem. Nikt nie może pozostać bez opieki.

W myśl tej zasady podejmujemy współpracę z ośrodkami, domami pomocy tak, aby całe grupy osób w ustalonym terminie cyklicznie były przywożone do gabinetów, kompleksowo leczone i przywracane środowisku jako osoby z całkowicie zdrowym uzębieniem. I najważniejsze – żebyśmy mogli faktycznie zapobiegać, a nie leczyć.

– Często w placówkach świadczących usługi nieodpłatnie traktuje się pacjentów jak w warsztacie samochodowym: „Zepsuło się? Naprawimy”, ale nic poza tym. A tu jest inaczej.

– Bo u nas liczy się człowiek i troska o niego. Nie chcemy, aby ludzie cierpieli z powodu bólu. Proces leczenia obejmuje dla nas także rekonwalescencję – dlatego po wizytach dzwoniczmy do opiekunów pacjentów, pytamy o samopoczucie podopiecznego, a jeżeli potrzebna jest pomoc – pomagamy. Natychmiast. Po to zostaliśmy lekarzami.

Rozmawiała Joanna Krakowiak

KSON pomoże

Wszyscy zainteresowani proszeni są o kontakt z Karonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze ul. Osiedle Robotnicze 47a. osobiście od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 16.00, telefonicznie pod numerem telefonu 75 752 42 54 lub mailowo na adres biuro@kson.pl

Integracja na siedząco po raz czwarty

Za nami IV edycja Turnieju Integracyjnego Siatkówki na Siedząco o Puchar Prezydenta Jeleniej Góry. W sobotnich zmaganiach w hali im. Jerzego Szmajdzińskiego w Karłonoskiej Państwowej Szkole Wyższej rywalizowało 12 zespołów podzielonych na dwie kategorie: dorosłych oraz dzieci i młodzież.

W turnieju pojawiły się dwa nowe zespoły, które w dotychczasowych edycjach nie brały udziału. Były to Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Jeleniej Górze oraz Edukacyjne Centrum Diakonii we Wrocławiu i jak się okazało szkoła dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej ze stolicy Dolnego Śląska pokazała wysokie umiejętności. To pokazuje, że turniej zatacza coraz szersze kręgi, a swój akces do kolejnej edycji zgłasza już służba zdrowia. – Mam przecieki, że fizjoterapeuci, pielęgniarki, lekarze chcą stworzyć drużynę. Myślę, że to byłoby fajne, bo na co dzień



wszyscy razem walczyliśmy o naszą sprawność – powiedziała Lucyna Kornobys, medalistka paraolimpijska w lekkiej atletyce.

Wśród uczestników były osoby, które od wielu lat grają w siatkówkę, ale przyznają, że odmiana tej dyscypliny na siedząco jest znacznie trudniejsza. – Największy problem sprawia poruszanie

się na boisku i przestawienie się, bo można użyć trochę techniki, którą nabyło się na normalnej siatkówce, ale sposób poruszania się i współdziałania w drużynie jest inny – ocenił Marcin Florkowski z Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze, którego lokalni kibice siatkówki znają z występów w ligowym zespole KS-u Jelenia Góra.

Zmaganiom siatkarzy przyglądał się Piotr Paczowski. – Dzisiaj nie gram. Z racji funkcji kibicuję wszystkim, natomiast sercem jestem przy drużynie Urzędu Miasta – stwierdził zastępca prezydenta Jeleniej Góry. – To jest niezwykle istotne, żeby poprzez sport integrować się. Najważniejszy jest sam udział – przyznał wiceprezydent.

Zmagania w hali KPSW były niezwykle emocjonujące i każdy z uczestników na długo zapamięta integrację przy okazji rozgrywek siatkówki na siedząco. Poniżej prezentujemy wyniki



obu kategorii oraz wyróżnienia indywidualne.

Drużyny dorosłych:

1. Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Jeleniej Górze
2. Komenda Miejska Policji w Jeleniej Górze
3. Komenda Miejska Straży Pożarnej w Jeleniej Górze
4. Urząd Miasta w Jeleniej Górze
5. Termy Cieplickie w Jeleniej Górze
6. Urząd Skarbowy w Jeleniej Górze
7. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Jeleniej Górze

Drużyny dzieci i młodzieży:

1. Edukacyjne Centrum Diakonii we Wrocławiu
2. Specjalny Ośrodek Szkolno-

-Wychowawczy w Jeleniej Górze

3. Warsztaty Terapii Zajęciowej w Kowarach
4. Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 8 w Jeleniej Górze
5. Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa w Jeleniej Górze.

Puchar najlepszej drużyny ufundowany przez posłankę Zofię Czernow otrzymała drużyna Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa, natomiast puchar od Urzędu Marszałkowskiego dla najlepszej drużyny otrzymały debutantki z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jeleniej Górze.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko



Razem można więcej!



Grupa uczestników wraz z żołnierzami.

*„Razem możemy więcej
Wspólnie wygramy każdy dzień
Jeśli otworzysz swe serce
Troski odejdą w cień”
– tak brzmi hymn Stowarzyszenia
na Rzecz Osób Niepełnosprawnych
„RAZEM” z Chybia.*

21 grudnia 2016 r. odbyło się spotkanie opłatkowe podopiecznych stowarzyszenia, ich rodzin, wolontariuszy i sympatyków organizacji. Dla wszystkich gości jasełka przygotowali uczniowie Gimnazjum w Chybiu. Spotkaniu towarzyszyło dużo śmiechu, ale także przedświątecznej refleksji i wspomnień. Jak to się zaczęło?

Było to w 1993 roku. W ramach działalności Stowarzyszenia SALOS z Chybia ks. Mirosław Szewieczek zorganizował pierwsze kolonie dla osób z niepełnosprawnością. Od 1996 r. organizacją turnusów zajęli się Państwo Helena i Krzysztof Bełtowski, którzy w 1999 r. założyli Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „RAZEM”

w Chybiu. Głównym celem stowarzyszenia jest organizacja wakacyjnych turnusów rehabilitacyjnych dla jego podopiecznych oraz spotkań integracyjnych. Od początku istnienia stowarzyszenia w wyjazdach wzięło udział 960 osób niepełnosprawnych oraz ponad 1050 wolontariuszy. Podopiecznymi stowarzyszenia są dzieci z niepełnosprawnością uniemożliwiającą im udział w wakacyjnym wyjeździe w towarzystwie rówieśników. Dodatkową zaletą tych wyjazdów jest możliwość korzystania z codziennych zabiegów rehabilitacyjnych. W pierwszej kolejności do udziału w kolonii są kwalifikowane osoby z Chybia i powiatu cieszyńskiego, następnie z województwa śląskiego i całej Polski.

Turnus w Głucholazach w 2016 roku

W ubiegłym roku w turnusie rehabilitacyjnym do Głucholazów wzięły udział 42 osoby z niepełnosprawnością oraz 52 wolontariuszy i członków kadry. Dzięki wyjazdom podopieczni stowarzyszenia spędzają dwa tygodnie pod opieką wolontariuszy. W tym czasie rodzice mogą odpocząć i nabrać sił na kolejny rok. Uczestnicy poza zabiegami rehabilitacyjnymi mają zapewnionych wiele atrakcji, między



Park Rozrywki i Nauki w Krasiejowie.

innymi szeroką ofertę zajęć: plastycznych, muzycznych, sportowych oraz wycieczek i dyskotek. Podczas ostatniego wyjazdu uczestnicy zwiedzili zoo we Wrocławiu, Park Nauki i Rozrywki w Krasiejowie, jeździli konno w pobliskiej stadninie koni, zwiedzili kolejką Głuchołazy i okolice, odwiedzili jednostkę straży pożarnej oraz byli na kąpielisku. Sprzyjające warunki atmosferyczne umożliwiły zorganizowanie licznych zajęć na świeżym powietrzu, takich jak bitwa na balony napełnione wodą, zajęcia animacyjne w ogrodzie oraz grill z atrakcjami. Głuchołazy odwiedzili również zaprzyjaźnieni żołnierze ze Szkoły Podoficerskiej Wojsk Lądowych w Poznaniu, z pokazem sprzętu, wyposażenia i warsztatami na temat pierwszej pomocy. Niemal codziennie wieczorem na tarasie rozbrzmiewały śpiewy przy akompaniamencie gitar.

Integracja nie na papierze

W atmosferze dobrej zabawy odbywa się rzeczywista integracja pomiędzy podopiecznymi a wolontariuszami, którymi są m.in. uczniowie szkół średnich i studenci. Już w czasie powrotu do domu i jedni i drudzy przy-

znawali, że czekają z niecierpliwością na kolejny wyjazd. To tu są zawiązywane przyjaźnie na całe życie i zachodzą zmiany w świadomości młodych ludzi. Dla wolontariuszy jest to ogromne doświadczenie zmieniające myślenie o świecie. – *Niepełnosprawni są takimi samymi ludźmi jak my, tylko w niektórych sytuacjach należy im pomagać* – pisze w anonimowej ankiecie jedna z młodszych wolontariuszek. – *Zobaczyłam, że nie tylko należy skupić się na ograniczeniach osób niepełnosprawnych, ale przede wszystkim na możliwościach. Ujrzeć ich pozytywne, mocne strony* – zauważa inna.

Studenci, którzy odbywają podczas wyjazdu praktykę wakacyjną również zauważają ich wartość. Potwierdzają to w swoich wypowiedziach: „Wcześniej kierowałam się teorią i niestety stereotypami – na studiach nie miałam większego kontaktu z osobami niepełnosprawnymi. Teraz podchodzę do każdego indywidualnie”, „Každy oligo-



Uczestnicy bawią się podczas bankietu pożegnalego.

frenopedagog, pedagog specjalny, pedagog powinien choć raz w życiu pojechać na taki obóz i poznać bliżej codzienne życie osób z niepełnosprawnością”. Niektórzy dopiero dzięki wyjazdowi decydują się na studia np. z zakresu pedagogiki specjalnej. Tak, jak jedna wolontariuszka, która mówi że dzięki wolontariatowi podjęła decyzję o swojej przyszłości, wybrała studia z pedagogiki specjalnej i obecnie realizuje się w pracy z osobami niepełnosprawnymi.

Wypowiedzi podobnych do powyższych w przeprowadzonych ankietach było bardzo wiele jednak ta jest chyba kluczowa: „Poznając osoby z niepełnosprawnością, zacząłem inaczej je traktować. Początkowo uważałem siebie za kogoś lepszego, ale już po kilku dniach moje myślenie uległo gwałtownej, radykalnej zmianie”. Tylko możliwość bezpośredniego obcowania ze sobą nawzajem umożliwia zmiany w społecznej świadomości.

Bądźmy razem, a nie obok siebie.

Więcej o stowarzyszeniu na stronie: www.razem-chybie.pl

Joanna Kapias

Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych RAZEM z Chybia



Balon z wodą lecący w stronę jednej z drużyn.

Spotkanie Osób Niepełnosprawnych w Mysłakowicach



Msza w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Mysłakowicach rozpoczęło się 21 stycznia XVIII Spotkanie Oplatkowe Osób Niepełnosprawnych, organizowane przez Gminny Ośrodek Kultury w Mysłakowicach, Parafię pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa oraz Urząd Gminy w Mysłakowicach. W tegorocznym spotkaniu udział wzięło ponad

200 osób. Po mszy, którą celebrował biskup legnicki Marek Mendyk, uczestnicy zostali przewiezieni do myślakowickiego Ośrodka Kultury, gdzie organizatorzy przygotowali posiłek oraz część artystyczną.

Głównym celem spotkań jest integracja środowiska osób niepełnosprawnych w regionie. – Ale jest też inny wymiar tych spo-

tkkań. To tu, w rozmowach kulturalnych pracownicy ośrodków, przedstawiciele stowarzyszeń oraz warsztatów terapii zajęciowej wymieniają się doświadczeniem, spostrzeżeniami, mówią o osiągnięciach oraz problemach. Wiem też, że spotkania opłatkowe są bardzo ważnym wydarzeniem dla pensjonariuszy ośrodków. Są tacy, którzy cały rok na to czekają – powiedział dyrektor



mysłakowickiego GOK-u Grzegorz Truchanowicz.

– To jest także miły moment, żeby przynajmniej raz w roku, podczas dzielenia się opłatkiem podziękować za każdy gest życzliwości, dobroci, otwartości nie tylko osobom, które służą, ale także tym, którym służymy. Myślę, że jest potrzebny taki moment, żeby powiedzieć sobie: dziękuję, że jesteś – dodał biskup Marek Mendyk

W części oficjalnej zostały wręczone przez wójta gminy Michała Ormana i Grzegorza Truchanowicza szklane statuetki wszystkim, którzy przyczyniają się do pomocy osobom niepełnosprawnym. A posłanka Zofia Czernow wspomniała osobę zmarłego w 2006 roku księdza Tadeusza Grabiaka, dziekana myślakowickiej parafii i twórcę

W tegorocznej uroczystości wzięło udział ponad 200 osób. Byli to pensjonariusze domów pomocy społecznej z Kowar, Janowic Wielkich, Sosnówki, Nieleśna, Miłkowa i Szklarskiej Poręby, a także członkowie stowarzyszeń i organizacji osób niepełnosprawnych z terenu powiatu jeleniogórskiego.

spotkań opłatkowych, którego wrażliwość, dobroć i wyjątkowa życzliwość ludzka była wzorem dla wszystkich, którzy spotykali się lub współpracowali z tym duchownym.

Po poświęceniu przez biskupa Marka Mendyka opłatków nastąpiła najbardziej uroczysta część spotkania, czyli łamanie się opłatkiem. Życzeniom, serdecz-

nościami i wzruszeniom nie było końca. Podczas składania życzeń były koledy.

– Mysłakowicki Gminny Ośrodek Kultury jest niewielką jednostką i bez pomocy wielu firm, instytucji, stowarzyszeń i osób prywatnych nie mogliśmy zorganizować tak dużej imprezy. A są to: Stowarzyszenie „Senior”, KGW w Mysłakowicach, KERiL w Mysłakowicach, Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Łomnicy, 104 Wielopoziomowa Drużyna Harcerska „Strumień” oraz Ochotniczy Hufiec Pracy w Mysłakowicach. Przy okazji chcę podziękować także pracownikom GOK-u, których pomoc także była nieoceniona – podkreślał Grzegorz Truchanowicz.

Robert Czepielewski
Fot. Robert Czepielewski



Odeszła Anna Makowska Cieleń

Setki gorzowian pożegnało 23 grudnia, pierwszą prezes gorzowskiego koła Związku Sybiraków, społecznika, regionalistkę, polonistkę dr Annę Makowską Cieleń, która zmarła w wieku 77 lat. Będąc dzieckiem przeżyła zsyłkę na Syberię. Mszę św. żałobną odprawił ks. Grzegorz Polowczyk, proboszcz, kustosz sanktuarium św. Weroniki Giuliani przy parafii NMP Królowej Polski w Gorzowie Wielkopolskim.

Anna Makowska Cieleń była parafianką tego kościoła, to m.in. dzięki jej staraniom w świątyni powstała kaplica poświęcona zesłańcom Sybiru. Z jej inicjatywy powstał Pomnik Ofiar Stalinizmu na Cmentarzu Komunalnym. Ona także przyczyniła się do tego, że gorzowscy kadeci z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących przyjęli imię Zesłańców Sybiru.

Gdy w Gorzowie powołano 15 października 1989 r. koło Związku Sybiraków ona została pierwszym jego prezesem, do końca życia pełniła funkcję honorowego prezesa.

Była nauczycielka Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Curie Skłodowskiej w Gorzowie Wlkp. rozmawiała często z młodzieżą przekazując im prawdy historyczne. Opowiadała o swoim ojcu – kościuszkowcu. Podczas jednego ze spotkań, powiedziała: Nie wiecie nawet, że tu tak bliźutko na Cmentarzu Wojennym leży żołnierz kościuszkowiec, który przeszedł szlak Lenino, zginął w Gorzowie. Po ekshumacji z Cmentarza Świętokrzyskiego został tutaj pochowany – to jest mój ojciec. Anna Makowska zawsze podkreślała, że młodzież potrzebuje spotkań z ludźmi, którzy przekazywać będą polskie tradycje i przypomną ojczyste dzieje.

Podczas spotkań opłatkowych z udziałem kapelana Sybiraków ks. Henryka Jacuńskiego, przypominała wielokrotnie: szanujemy każdy okrucieństwo, bo na kromkę chleba przed laty pracowały nawet dzieci.

Anna Makowska Cieleń była członkiem Rady Krajowej Ruchu Stowarzyszeń Regionalnych RP kadencji 2014-2018.

Dzięki niej czczone są w Gorzowie Wlkp. rocznice związane z działalnością pisarską Ireny Dowgielewicz, cygańskiej poetki Papuszy czy działacza kultury Janusza Słowika, którego imieniem nazwała Nagrodę Kulturalną przyznawaną młodym twórcom. Nale-

żała do kapituły tej nagrody. Zasiadała w wielu literackich komisjach konkursowych.

Pełniła funkcję sekretarza Stowarzyszenia Twórców i Przyjaciół Kultury Cygańskiej. Była laureatką nagrody Gorzowskiego Towarzystwa Kultury w 1990 r. W 1998 r. otrzymała medal „Za zasługi dla województwa gorzowskiego” oraz Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski.

W okresie ćwierćwiecza działalności kół oddziału gorzowskiego Związku Sybiraków, powstało 14 pomników, 16 sztandarów, 36 pamiątkowych tablic, 2 kaplice w Gorzowie i Rokitnie oraz 2 wielkie różańce w formie wagoników, wykonane przez Mariana Jonkajtisa – autora tekstu hymnu Sybiraków.

Gorzowscy Sybiracy mają swoją kaplicę w kościele pw. NMP Królowej Polski. W Katedrze Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny znajduje się tablica pamiątkowa i wielki drewniany różaniec, na którego paciorkach wytłoczone są wagoniki. Różaniec poświęcił Jan Paweł II w 1997 r. podczas wizyty na Ziemi Lubuskiej. Miejskie rondo i ulica noszą nazwę Sybiraków. W sanktuarium maryjnym w Rokitnie lubuscy Sybiracy ufundowali kaplicę „Zesłańców Sybiru”.

Tekst i fot. Wanda Milewska

Skradzione dzieciństwo na Kresach

Ta kołobrzeżanka najmłodsze lata spędziła na wsi pod Wołyniem. Do dziś pamięta przyjazne traktowanie ze strony ukraińskich sąsiadów, które niespodziewanie przerodziło się w niezrozumiałą nienawiść, następnie paniczną ucieczkę całej rodziny. – Boże Narodzenie od tego czasu kojarzy mi się źle, bo ze śmiercią dziadka – wspomina dramatyczne chwile, które zapisały się również w historii Polski.

Maria Kuberacka, rocznik 1935, z dwójką rodzeństwa i rodzicami mieszkała w małej wsi Granatowo w województwie wołyńskim, na Kresach Wschodnich. Jej wspomnienia z wczesnego dzieciństwa, choć niezbyt zasobnego są sielskie. – Mieliśmy skromny dom, ale też kawałek pola, ogrodu, zwierzęta gospodarskie, jedzenia nie brakowało. Ojciec sprzedawał na jarmarku w powiatowym miasteczku Chorowo drewniane krzesła własnego wyrobu, były pieniądze na naftę, cukier. Choć nie cierpieliśmy głodu, nie było mowy o takich fanaberiach, jak kupowanie dzieciom zabawek. Lalki robiłam sobie sama z gałganków wypchanych słomą. Teraz w starszym wieku rekompensuję sobie niespełnione dziecięce marzenia. W swoim mieszkaniu mam kolekcję lalek, maskotek, które znudziły się wnukom. Dzieci obecnie nie zdają sobie sprawy, jak są szczęśliwe – wzdycha pani Maria. Dzieciństwo pani Marii do lipca 1943 też było szczęśliwe. Żyli w zgodzie z ukraińskimi sąsiadami, mieszkańcy wsi nawet żenili się między sobą. W maju zaczęły dochodzić pogłoski o rzeziach, palonych wsiach. Granatowo położone było na uboczu, ale w lipcu ich ukraińscy sąsiedzi, znani im od dziecka zaczęli zachowywać się prowokacyjnie. – Na szczęście było lato, bo już żadnej nocy nie przespał się pod dachem, lecz

w zbożu, zawsze w innym miejscu, nawet w deszcz. Z daleka obserwowaliśmy dom, wpadaliśmy tam, by zabrać najpotrzebniejsze rzeczy. W końcu, zrobiło się tak niebezpiecznie, że musieliśmy uciekać w tym, co mieliśmy na sobie – wspomina.

Z siostrami ojca i babcią pieszo



Pani Maria, aby zrehabilitować sobie niespełnione marzenia z dzieciństwa zebrała w swoim mieszkaniu całą kolekcję lalek i maskotek.

wyruszyli w kierunku miasteczka Kisielin. Tylko dziadek nie wierzył, że ukraińscy sąsiedzi zrobią mu krzywdę, zdecydował się zostać, przypilnować majątku. Po latach dowiedzieli się, że został zaproszony na Wigilię do sąsiada Polaka, który miał żonę Ukrainkę. – Załomotali w ich drzwi wieczorem, wywołali dziadka i natychmiast rozstrzelali, ciało wrzucili do studni – mówi jeszcze dziś z łzami w oczach pani Maria. Im bardziej się poszczęściło, z innymi uchodźcami przenocowali na podłodze kościoła w Kisielinie, wrota zabarykadowali ławkami. Wiedzieli, że tacy jak oni uciekinierzy są wyła-

pywani, mordowani. – Pamiętam grozę, gdy słyszeliśmy odgłosy wyważania drzwi, ale nie udało im się – mówi nawet dziś z widoczną ulgą. Po opuszczeniu kościoła udali się na pobliski folwark, zarządzany przez Niemców. Ci obiecali zorganizować im transport do Polski, wyszło inaczej. W bydlęcych wagonach zawieziono ich do Niemiec, stali się robotnikami rolnymi u tzw. bauera. – Traktowali nas tam po ludzku, najadaliśmy się do syta, choć tylko kartofli, zupy. W tym dużym gospodarstwie niczego nie brakowało, ale bauer i jego rodzina też oszczędzali: mięso, jaja masło, wszystko szło na front. Był problem z ubraniami, chodziliśmy w porwanych łachmanach, aż żona bauera ufarbowała starą kotarę teatralną i uszyła z niej sukienki dla mnie i siostry. Po raz pierwszy zobaczyłam tam techniczne wynalazki, nieznane w mojej wsi: traktor, parową młocarnię, radio – przyznaje pani Maria.

Właśnie z radia 8 maja 10-letnia wtedy Maria dowiedziała się o końcu wojny, do wsi gdzie pracowali u bauera wkroczyły wojska alianckie. Jeszcze kilka miesięcy trwało, zanim dotarli do Polski. Rodzice planowali wyjazd do Anglii, wiedzieli, że po wojnie powrót na Kresy jest niemożliwy. Tęsknota zwyciężyła, pojechali w kieleckie, rodzinne strony ojca. Możliwość otrzymania samodzielnego gospodarstwa na Ziemiach Odzyskanych zachęciła ich do przyjazdu w marcu 1946 roku do Stramniczek. Początkowo był głód i chleb na kartki. Kiedy dostali z UNRY konia, jałówkę i krowę było już lepiej. Pani Maria wyszła za męża, od 1965 roku mieszka w Kołobrzegu.

Jolanta Wiatr

Zdrowia, szczęścia!

Nasz HOROSKOP na Nowy Rok • cz. II

Wielu z nas rozpoczęło nowy 2017 rok z wielkim pragnieniem i mocnymi przyrzeczeniami zmian wszystkiego co „złe” w nas samych. Fantastycznie, ale astrologia i gwiazdy mówią: „Nie tak szybko”. Byłoby pięknie gdyby nasze zamiary i chęci emanowały dobrą i tylko dobrą energią i wpływały na gwiazdy i ich oddziaływanie na naszą przyszłość. Ale to tak nie działa...

ZNAKI ZIEMI



Byk

Zdrowie: W okresie pierwszych 9 miesięcy poziom energii życiowej będzie stały i wysoki, dając dodatkowy impuls do działania. Z Jowiszem w sektorze zdrowia wszystkie Byki będą czuć się szczęśliwe i chętne do rehabilitacji. Byki, których zdrowie w ostatnim okresie zaczęło szwankować, muszą zwrócić uwagę na dietę! Jowisz w bardzo pozytywnym położeniu pozwoli na nadrobienie wielu zaniedbań.

Kariera i finanse: Mars i Saturn są nastawieni pozytywnie i pomogą w Twoich planach zawodowych, jednak kłopot tkwi w Twoich relacjach z kolegami z pracy lub przełożonymi, i na tym polu nie wszystkie „wojny” mogą zostać wygrane. Postaraj się być kreatywny i zadbać o dobrą atmosferę w pracy. Finanse idą w dobrym kierunku.



Koziorożec

Zdrowie: Koziorożce będą ocierać się podczas odwiedzin w szpitalach, domach opieki, więzieniach lub po prostu podczas niesienia pomocy ludziom o różnych lekarzy, choć raczej nie będą musiały korzystać z ich pomocy. Ale nie ma szans na to, aby cały rok spędzić „pod kloszem”, na medytacjach, kontemplacjach w cichych i spokojnych miejscach, nie narażając się na czynniki zewnętrzne.

Kariera i finanse: 2017 rok to czas wzlotu twórczego i niewyczerpane źródło siły, które przy determinacji i pracy zapoczątkuje spełnienie na gruncie zawodowym. Wenus dopomoże w innowacyjności pomysłów z zawodowego obszaru, tylko uważaj na zazdrośnych kolegów. Wiele zmian w połowie roku. Pierwsza połowa roku – okres zarabiania pieniędzy. Jednak pod koniec roku będziesz trzymać się za portfel, ale bez płaczu.



Panna

Zdrowie: 2017 rok to walka ze stresem. Trzeba zrobić sobie przerwę. Merkury ma zamiar zrobić w Twoim życiu nie-małe spustoszenie, ale wszystko zależy od Ciebie. Jeżeli zadziałasz szybko i będziesz poświęcać energię na dobre myśli to nie poddasz się wpływowi planety. Staraj się też być miły i otwarty dla innych ludzi, pamiętaj dobro wraca. Może by było dobrze pomyśleć również o czasie na duchowe leczenie. Wskazówki: Myśl nieszablonowo.

Kariera i finanse: Panny, to wyjątkowo pracowici ludzie. Ten rok jednak przyniesie spadek „kondycji”. W dłuższej perspektywie jednak ten rok nie zawąży na żadnych planach, po prostu, trzeba go przeżyć. W ostatnim kwartale już niektóre Panny odnotują wzrost formy. Uwaga na fałszywe obietnice i negatywnych przyjaciół!

ZNAKI WODY



Skorpion

Zdrowie: Dla Skorpionów październik będzie miesiącem, w którym dokonają się radykalne zmiany. Może to będą tylko decyzje, dla niektórych wielkie i wymagające ogromnego hartu ducha, o rozpoczęciu programu ćwiczeń i treningów, a dla innych bardzo rygorystyczne działania prowadzące do naprawienia szkód wyrządzonych na organizmie. Od października do grudnia będzie trwać czas napraw.

Kariera i finanse: Wenus niesie dobre relacje w pracy. Nie wpłynie to jednak w znacznym stopniu na rozwój kariery. Dobre relacje, brak kłopotów, opóźnień w życiu zawodowym, należy się skoncentrować na profesjonalnych wizjach i trzymać się ustalonych ter-

minów. Osoby związane z nauką będą w tym roku miały swój wyjątkowo dobry czas. Finansowo nastąpi poprawa rozłożona stopniowo w ciągu roku.



Rak

Zdrowie: Rok 2017 to czas na wyeliminowanie złych nawyków w codziennej diecie oraz podjęcie decyzji o systematycznej rehabilitacji. Zastanów się nad swoim zdrowiem. Źle jesz, zmień dietę. Palisz, rzuć palenie. Masz pracę za biurkiem, zacznij się więcej ruszać. Źle śpisz, zastanów się co jest przyczyną. Zrób wszystkie badania i zadbaj o dobre samopoczucie. Pamiętaj, że stres też zabija. Raki, które już mają w planie hospitalizację, niech jej nie odkładają, bo i tak prędzej czy później będziemy musieli rozpocząć leczenie.

Kariera i finanse: Postaraj się zmotywować innych do pracy, porwij grupę i zaraż nowymi pomysłami. To czas na łatwe pokonywanie przeciwności i zdobywanie „szczytów”. To czas na energiczne działania i ambitne kroki, które w okresie końca roku przyniosą zmiany. Finanse nie są zagrożone, niespodziewane pieniądze wpadną do Twojego portfela.



Ryby

Zdrowie: Nadchodzący rok, to porcja nowości i zmian, a co za tym idzie strachu przed nieznanym i nowościami. Każdą niepewność trzeba na spokojnie przemyśleć. Ordynuj chwile z muzykoterapią. Czas poświęcony rodzinie, bliskim, wolontariatowi pomoże uciec od zbyt radykalnych myśli, a tym samym spalić w dobry sposób nadmiar energii oferowany przez Marsa. Gdy spalimy energię w ruchu, pomóżmy jeszcze umysłowi w spokoju wyrzucić problemy codzienności po prostu relaksując się.

Kariera i finanse: Poprawne stosunki z przełożonymi i kolegami w pracy. Bez większych nacisków, ale dla ambitnych może to być okres na wypłynięcie i pokazanie się z dobrej strony. Możliwe sukcesy w konkursach, zadaniach, projektach. Preferowane również podniesienie kwalifikacji.

ZNAKI POWIETRZA



Bliźnięta

Zdrowie: Rehabilitacja, koniec ze słodyczami i zbyt bogatymi w białko produktami, zero alkoholu i o ile jesteś osobą palącą – papierosów to rady dla Bliźniąt. Koniecznie naucz się mówić „NIE” wszystkiemu, co może wyrządzić szkodę Twojemu ciału. W 2017 roku poznasz wspaniałego człowieka, który okaże się Twoim lekarzem, specjalistą i który pomoże Ci znaleźć złoty środek na odbudowanie nadwątlonego zdrowia.

Kariera i finanse: Świetny czas na ponowne poświęcenie się swoim ideałom i aspiracjom życiowym. Rok może zawocować wieloma zmianami w życiu zawodowym. Otwórz się na nowe umiejętności. Energicznie realizuj swoje cele, ambicje zawodowe. Finansowa stabilizacja dopomoże w niektórych inwestycjach długoterminowych.



Waga

Zdrowie: W zdrowiu Wąg ten rok może troszkę namieszać, przynosząc nietypowe schorzenia, dziwne doświadczenia. Naucz się żyć z niewyjaśnionym do końca schorzeniem lub poddaj się całociowym zabiegom i metodom badawczo-leczniczym. To także czas kiedy trzeba zadbać o bezpieczeństwo w domu, np. sprawdźmy czy dobrze działa wentylacja i czy czujniki gazy, dymu itp. są sprawne, ostrożności nigdy za wiele. Wskazówka: Bądź kreatywny.

Kariera i finanse: Kariera, szczególnie twórczo i intelektualnie pracujących Wąg będzie ewaluować pozytywnie. Poglębianie wiedzy zaprocentuje w rozwoju zawodowym. Osoby związane z pracami badawczymi mają szansę na nowe odkrycia, dokonania.

Twój polubowny charakter przyniesie również spokój i ułagodzenie stosunków w środowisku zawodowym. Nie wszystko jednak będzie „różowe”, w finansach niespodziewane wydatki.



Wodnik

Zdrowie: Miniony rok nie był dobry dla Wodników, cały czas zmęczonych, znużonych i wyczerpanych fizycznie i psychicznie. 2017 to rok relaksu. Dla Twojego zdrowia również, wszystko będzie szło po Twojej myśli. Chcesz zachować super formę? Mówisz i masz... tylko nie przesadź! Treningi i dieta bez obciążeń i tak spełni w tym roku swoje zadanie. Przyjdzie Ci to niebywale łatwo.

Kariera i finanse: Szereg bardzo poważnych zmian na ścieżce kariery. Tak nowe projekty jak i ukończenie starych zadań. Nowe pomysły, nowi ludzie, nowe kręgi zawodowe. Pamiętać należy jednak o rygorze i umiarze w zachowaniu w życiu zawodowym. Budżet wymaga kilku korekt. Za mało ostrożności przy wydatkach, naucz się mówić NIE, kiedy po prostu nie stać Cię. Skup się na rozwoju aby zmienić tę sytuację. To rok na wzmocnienie i spotęgowanie swoich możliwości.

ZNAKI OGNI



Lew

Zdrowie: Lwy powinny trochę zwolnić i pomyśleć o sobie i swojej kondycji fizycznej ale i o psychice. Twoje samopoczucie i zdrowie będzie miało w tym roku wzloty i upadki. Daj sobie trochę czasu na introspekcję i duchowe poszukiwania. Harmonia duszy i ciała to prawdziwe potrzeby dla Twojego stanu psychofizycznego. Saturn, Słońce i Wenus dadzą impuls do szybszego życia w drugiej połowie 2017. Pamiętaj jednak, że życie monotonne i bez nowych działań to nie dla Ciebie.

Kariera i finanse: Rok sukcesów w realizacji zaplanowanych działań, ale nie bądź bezkrytyczny, rozejrzyj się i oceń. Saturn i Wenus pomogą w realizacji ambicji zawodowych, to dobry czas na długoterminowe projekty i nowe kie-

runki. Obdarz zaufaniem i sam zaufaj to pomoże wyjść zwycięsko z biegu kariery. To też dobry czas na transakcje spekulacyjne, jednak nie przesadź.



Strzelec

Zdrowie: To czas aby dorosnąć, bez względu na wiek. Strzelec stoi teraz na pograniczu i każda z planet może skierować go do różnych domów, w różne strony. Będziesz dobrze się czuć podając się pracy dla innych, w szpitalach, hospicjach, domach pomocy itp. Tą częścią ezoterycznych doznań rządzi dom odpowiedzialny za takie przedmioty jak matematyka, fizyka kwantowa i to właśnie wprowadzi Strzelce na poziom innej strefy rozumowania i zrozumienia.

Kariera i finanse: Całkowite zaangażowanie i koncentracja w życiu zawodowym. Praca da Ci siłę. Może też być konieczne doskonalenie swoich umiejętności. Wenus pomoże Ci przetrzymać ten okres, który nie jest najlepszy dla Twojego budżetu. Wiązanie końca z końcem. Ostrożnie z wydatkami.



Baran

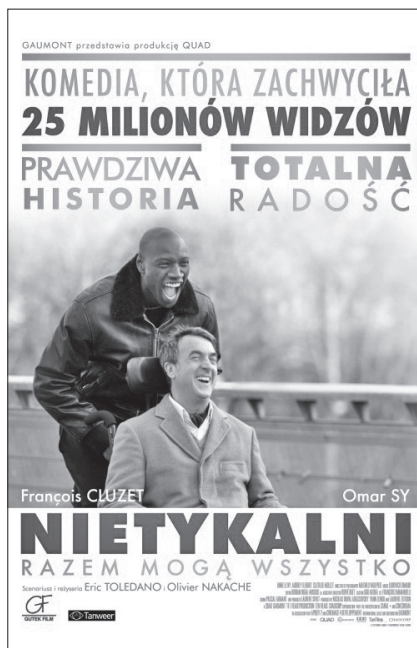
Zdrowie: Wszystkie znaki ostrzegają, że musisz zadbać o zdrowie. Mogą wystąpić niespodziewane problemy. Początek to brak snu, wyczerpanie osłabi układ odpornościowy. Sny to królewska droga do podświadomości jak powiedział Freud. Twoje niespanie może też być wynikiem strachu przed sennymi koszmarami. W wysypianiu może Ci pomóc zdrowy wysiłek fizyczny.

Kariera i finanse: Baran będzie kroczył wspaniałą ścieżką kariery, na której Wenus z Saturnem ułożyli dywan. To czas na pozytywne rezultaty, działania, które odcisną się na dalszym życiu zawodowym, a nowe kontakty przyniosą konstruktywne zmiany w kolejnych latach. Wenus stoi też na straży portfela i dba o jego zawartość. Można jednak pomyśleć o cięciach kosztów i wydatków oraz zwiększeniu oszczędności i inwestycji.

Wasza Pytia

„NIETYKALNI” warci obejrzenia

Niedawno po raz kolejny obejrzałam film pt. „Nietykalni” w reżyserii Olivera Nakachena oraz Erica Toledana. Opowiada on o niezwykle przyjaźni pomiędzy niepełnosprawnym, gderliwym i ponurym Philippem oraz czarnoskórym Drissem, który w ramach resocjalizacji po wyjściu z więzienia został zatrudniony jako opiekun, musiał zająć się pozbawionym chęci do życia Philiphem. Musi zmotywować go na nowo do wyjścia z domu i próby życia w normalnym społeczeństwie. Ta przyjaźń udowadnia, że jeśli czegoś bardzo chcemy to nie ma żadnych ograniczeń. Bariery często pojawiają się w naszej



głowie i wyobraźni. Driss próbuje pokazać Philipowi, że jeśli mamy wokół siebie życzliwych ludzi możemy, pomimo niepełnosprawności, prowadzić całkiem normalne życie i nie oglądać świata z perspektywy łóżka. Film pokazuje jednak, że czasami kosztuje nas to wysiłku i pracy nad sobą. Opowieść ta kończy się happy endem ponieważ Philips znajduje swoją drugą połówkę. Tutaj po raz kolejny obalamy mit, że chociaż jesteśmy osobą niepełnosprawną to nie możemy normalnie funkcjonować. Film jest godny obejrzenia, będzie doskonałym motywatorem do podjęcia działania dla osób, które tego potrzebują.

Anna Tokarska

Listy pani Ziuty

ZMIANY DLA ZMIAN

Reporterzy radiowi i telewizyjni, zainteresowani jak obywatele spędzają karnawał, prześcigają się w odmienianiu przez przypadki słowa „domówka”. Początkowo byłam przekonana, że chodzi o gorzałę pędzoną w domowych warunkach. Jako jednak kobieta nowoczesna poszperałam w internecie i dowiedziałam się, że to określenie dawnych prywatek. Nie mogłam zrozumieć czemu poprzednia nazwa była zła. Nie ja jedna. Znalazłam też w internecie dywagacje i na ten temat. Jeden z autorów tak je zakończył: „dlaczego te dawne domowe potańcówki nazywano prywatkami? Może to wpływ nieuświadomionej tęsknoty za wolnością i prywatnością? Taki mały, malutki buncik przeciw systemowi? Kto

wie, może coś takiego w tym było?”

Różne głupoty już czytałam, ale takiej jeszcze nie. Jeśli dalej pójdziemy tym tokiem rozumowania, to okaże się, że używanie przed 1989 rokiem przez miliony obywateli Trybuny Ludu zamiast papieru toaletowego, którego brakowało, stanowiło protest przeciw komunizmowi. Młodzieży przypomnę, iż Trybuna była organem Komitetu Centralnego PZPR.

Zmiany w języku polskim powstają czasami spontanicznie, ale zajmuje się też nimi wiele instytucji, a przede wszystkim Rada Języka Polskiego przy Polskiej Akademii Nauk. Wchodzący w jej skład profesorowie kilka lat temu ustalili przykładowo, że nazwy miejscowości uzdrowskich składające się z dwóch wyrazów muszą być rozdzielone myślnikiem, na przykład Polanica – Zdrój. Nie za bardzo wiem dlaczego, ale na pewno dzięki tej decyzji naukowcy z czystym sumieniem pobierają honoraria.

W 2006 roku we Wrocławiu zmieniono obowiązującą od ponad sześćdziesięciu lat nazwę Hala Ludowa na Halę Stulecia. Ktoś przypomniał sobie, że obiekt powstał dla uczczenia setnej rocznicy wydania we Wrocławiu przez Fryderyka Wilhelma III odezwę wzywającej do powszechnego oporu przeciwko Napoleonowi i pod taką nazwą umieszczony jest na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. Coś mi się zdaje, że to tylko pretekst, bo pomysłodawcy zmiany przede wszystkim odczuwali niechęć do słowa „ludowa” kojarzącego się im z Polską Rzeczpospolitą Ludową.

Pracodawcy też proponują coraz więcej nowych nazw dla stanowisk pracy, aby brzmiały bardziej atrakcyjnie. I tak osoba wręczająca na ulicy ulotki jest koordynatorem promocji, kelner – serverem, a zmywający naczynia w restauracjach – szkłankowym.

Język musi być żywy i musi się zmieniać, ale zmiany tylko dla zmian chyba niczemu nie służą!

Ziuta Kokos

KRZYŻÓWKA z KSON-em

Nr 20

NIEJEDEN NAD LOARĄ		ATRYBUT KUCHARZA		OZDOBNE NACZYNNIE NA TRUNKI			PRA- OSETYNEC		TYTUŁ ARYSTOKRAT.		SAMICA JELENIA
RYŚ STĘPOWY		CZEŚĆ SPŁATY		OPRAWCA			NA TALERZU LUB W ORDZIE		BRZEG, KRAWĘDŹ		GŁOS WĘŻA
				11		ODKRYTA WERANDA	19				35
EGZAMIN DOJRZAŁOŚCI						JANOS (1817-82) POETA WĘGIEŃSKI			1		40
DOŚWIADCZONY ŻOŁNIERZ	13		15			NAPÓJ DO KOKTAJLI					
	26	39	38					25		17	
DOWÓDCA FLOTY					22	WYCISZA HUK WYSTRZAŁU			44		ZAKOLE RZĘKI LUB STAW
		TYTUŁ NASTĘPCÓW MAHOMETA	ZBIERAJA GO PSZCZOŁY					OKRES W DZIEJACH	BARDZO LEKKIE DRZEWO	CZOŁG CZTERECH PANCERNYCH	41
30	RASA PSÓW	CIEMNOŚĆ		9	4						
			23			SZYBKĄ STYL PŁYWACKI	RZĘKA NA PŁW. IBERYJ. NAD ZLEWEM				
				JEDEN ZE ZMYŚŁÓW		RZADKIE IMIĘ MĘSKIE					
								34		12	
ARKA			HISZP. IMIĘ ŻEŃSKIE, (ZNACZY SZMARAGD)		5		10			8	
CHIŃSKA GRA PLANSZOWA											
TUZ											
	SZPALTA		SKRZYDŁO WIATRAKA					BRAT CÓRKI			
	GRECKA WYSPA		PRZODEK			24		DWIE PRZECIWI- NE SOBIE ZASADY BYTU		27	7
		WĄŻ Z AMER. PŁD.									
	18	W REKU MALARZA		33		14				6	RADIOWY LUB TELEFONICZNY
			28			PLECIONKA, NP. TATAMI	MIĘKKĄ SKÓRA NP. NA RĘKAWICZKI		PODZIAŁKA		DAWNA NAZWA NAZARETU (ETIOPIA)
W NIM MAPY					NIEJEDNA W BANKU	ZIMOWA ZAWALIDROGA					
PARAGWAJSKA HERBATA		37	20						31		
UKOCHANA KMICICA			43			HISZP. WÓJT LUB BURMISTRZ					45
CZŁOWIEK SIŁĄCY SIĘ NA UCZONOŚĆ		3				BRANA U KRAWCA		42	29		
ZNIECHĘCENIE, MARAZM	TARYFA, STAŁA OPŁATA			21		MULISTY OSAD NA DNI		36	16		
					ŚCIERKA, GAŁGAN						32

Rozwiązanie (imię i nazwisko autora oraz jego myśl) powstanie z liter wpisanych do wyróżnionych pól krzyżówki. Należy wpisać je w miejsce obok, wyciąć, przykleić na kartkę pocztową i przesłać na adres redakcji: Niepełnosprawni Tu i Teraz, ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „Krzyżówka nr 20”, bądź przynieść osobiście, w terminie do 20 marca 2017 r. Spośród nadesłanych odpowiedzi rozlosujemy nagrodę – niespodziankę. Ze zwycięzcą skontaktujemy się telefonicznie bądź drogą mailową. Nagrody w konkursie przekazał KSON. Autorem krzyżówki jest Henryk Suchodół.

ROZWIĄZANIE

Moje dane osobowe:

imię i nazwisko:

adres:

telefon (mail):

NASZ INFORMATOR NA CZAS WOLNY

Co, gdzie, kiedy...

TEATRY



JELEŃ GÓRA

Teatr im. Cypriana Kamila Norwida: Moździerz Danielsson Fresco Trio – 20.02, g. 21.00; „Szalone nożyczki” – 23-25.02, 19.00 i 26.02, g. 18.00, a także 3-4.03, g. 19.00 i 5.03, g. 18.00; „Klimakterium 2” – 6.03, g. 17.00 i 20.00; „Karskiego historie nieprawdziwe” (przestrzeń kreatywna) – 11.03, g. 19.00 i 12.03, g. 18.00; „Mąż mojej żony” – 18.03, g. 19.00 i 19.03, g. 18.00; „Odprawa posłów greckich” (premiera) – 25.03, g. 19.00.

Teatr Animacji: „Mała syrenka” – 19.02, g. 16.00; „Czarownice w bibliotece” – 21.02, g. 11.00 i 24.02, g. 10.00; „Rydygier, mój przyjaciel wampir” – 22.02, g. 11.00 i 25.02, g. 16.00; „Leśne przygody Tymoteusza Rymcimci” – 23.02, g. 11.00; „Na otwartym sercu” – 26.02, g. 19.00.

GORZÓW WLKP.

Teatr im. Juliusza Osterwy: „Wesele” (premiera) – 25.02, g. 19.00 oraz 26.02, g. 18.00, 28.02, g. 12.00, 1.03, g. 13.00, 2.03, g. 11.00 i 3.03, g. 12.00; Kaziuki 2017 (koncert) – 4.03, g. 17.00; „Atramentowa” (koncert Stanisławy Celińskiej) – 5.03, g. 18.00; „Gniewko i Lubinka” – 7.03, g. 9.30 i 11.30; „Żona potrzebna od zaraz” – 8.03, g. 17.30 i 20.00; „Trzy razy Piaf” – 10-11.03, g. 19.00; After Blues – 11.03, g. 20.00 w Art Cafe; „Dwie morgi utrapienia” – 12.03, g. 16.00 i 19.00; „Być jak Elizabeth Taylor” – 13.03, g. 17.30 i 20.15.

CIESZYN

Teatr im. Adama Mickiewicza: Karnawał z folklorem (koncert Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Cieszyńskiej) – 18.02, g. 17.00;

Marcin Wyróstek Music i Dance Show – 24.02, g. 18.00; „Kobieta niejedno ma imię (koncert)” – 11.03, g. 17.00; Koncert Zespołu Stare Dobre Małżeństwo – 14.03, g. 18.00; Koncert Operetki Kijowskiej – 16.03, g. 19.00.

KINA



JELEŃ GÓRA

Helios – Galeria Sudecka, al. Jana Pawła II 51. Rezerwacja telefoniczna: indywidualna – 75 718 64 19, grupowa – 75 765 74 78; Lot, ul. Pocztowa 11, tel. 75 76 76 370, kino@kino-lot.pl; Grand, ul. Krótka 3, tel. 600 272 831 oraz +48 75 75 223 78, kinogrand@o2.pl.

GORZÓW WLKP.

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

CIESZYN

Piast, ul. Ratuszowa 1, tel. 33 852 04 26, e-mail: biuropiast@interia.pl

IMPREZY



JELEŃ GÓRA

Tegoroczna edycja Międzynarodowego Festiwalu Filmowego ZOOM Zbliżenia odbędzie się w jeleniogórskim Osiedlowym Domu Kultury w dniach 20-26 luty. Uroczysta gala rozpoczynająca festiwal odbędzie się w poniedziałek (20.02) w Teatrze Norwida w Jeleniej Górze – wystąpi Moździerz Danielsson Fresco Trio. Galę festiwalową, podczas której zostaną ogłoszone wyniki (25.02 – Filharmonia Dolnośląska) poprowadzi znany krytyk filmowy Tomasz Raczek. Szczegóły nt. po-

zakonkursowej części festiwalu na stronie: www.zoomfestival.pl/pods/4374_program-pozakonkursowy-festiwalu

Trwa trasa wiosenna Urszuli, połączona z premierą płyty CD live! Artystka wystąpi 11 marca w jeleniogórskiej Filharmonii Dolnośląskiej o godz. 19.00. Po sukcesie koncertów jesiennych Urszula nie zamierza odpoczywać. Najnowsza, wiosenna trasa artystki to kontynuacja podróży koncertowych i Filharmoniach w Polsce, w ramach trasy „Urszula Akustycznie – Największe Przeboje” z kwartetem smyczkowym.

GORZÓW WLKP.

Od Bacha do Szostakowicza – koncert muzyki barokowej i symfonicznej – 24 lutego o godz. 19.00 w Filharmonii Gorzowskiej. Zagra orkiestra Filharmonii Gorzowskiej – Monika Wolińska/dyrygent, Kaja Danczowska/skrzypce, Arkadiusz Krupa/obój.

Miejskie Centrum Kultury zaprasza wszystkich głodomorów teatru na Spotkania z OFFTeatrem (dawniej MiniKonfrontacje Teatralne), które odbędą się 24 lutego 2017 r. o godzinie 19.00 w sali widowiskowej MCK przy ul. Drzymały 26. Po monodramie mała niespodzianka – fragment przedstawienia „Prezes i inni” gorzowskiego Teatru Prawie Profesjonalni z MCK. Grupa przygotowuje spektakl (premiera w marcu) w oparciu o opowiadania Sławomira Mrożka.

CIESZYN

2 marca rozpoczną się w Cieszynie Dni Teatru i potrwać do 4 marca. Na deskach cieszyńskiej sceny widzowie zobaczą spektakle z repertuaru krakowskiego Teatru STU. Będzie to „Rewizor” Gogola, a także Konsultacje Iluzjonistyczne Sławomira Pięstrzeniewicza oraz „Kogut w rosole”, czyli siedem charakterów, siedem historii i największe przeboje taneczne.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Centrum Informacji oferuje osobom niepełnosprawnym, rodzinom, opiekunom oraz pracodawcom i instytucjom zainteresowanym problematyką rehabilitacji społeczno-zawodowej bezpłatnie:

- porady i informacje w zakresie problematyki społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych
- porady prawne
- porady psychologa
- pośrednictwo pracy z możliwością korzystania z ofert pracy
- porady Społecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej
- porady mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny

**CENTRUM CZYNNE JEST:
PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK 10.00-16.00**

tel. 75 752 42 54, 75 752 31 83

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

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny – Aplikant
Mateusz NOWAK

Radca Prawny
Bartosz NOWAK

Radca Prawny
Elżbieta GAC

Psycholog
Maja KOZŁOWSKA

Psycholog
Agnieszka KUDRYŃSKA

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

*Bezpłatne porady prawne dla
osób niepełnosprawnych
(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON lub telefonicznie)*

INFORMACJE I ZAPISY
w biurze KSON
ul. Osiedle Robotnicze 47A,
tel. 75 752 42 54, 75 752 31 83

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

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

Materiały prosimy przysyłać pod adres:
Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A,
58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „BIULETYN”
lub drogą elektroniczną na adres: biuro@kson.pl

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki
w godz. 11.00-13.00
i czwartki w godz. 13.00-15.00
w biurze Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych
Osiedle Robotnicze 47A
w Jeleniej Górze

Zapraszamy do Karkonoskiego Klubu Seniora i Wolontariusza!



KARKONOSKI SEJMIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

zaprasza do udziału w projekcie

PRACA? - JESTEM NA TAK!

AKTYWIZACJA ZAWODOWA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Do udziału w projekcie zapraszamy osoby:

- z orzeczoną stopniem niepełnosprawności
- niezatrudnione
- zamieszkujące na terenie województwa dolnośląskiego
- posiadające podstawową znajomość obsługi komputera

www.kson.pl