

TU *i* TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

PAŹDZIERNIK

2/41/2011

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

Z naszych stron

strona **3**

Nasze prawo, nasze prawa

strona **5**

My w popkulturze

strona **6**

(Nie)zwykłe życie

strona **8**

Nowinki medyczne

strona **10**

W świecie paragrafów

strona **18**

Nasz Partner

strona **19**

Nasze sprawy

strona **23**

Kultura

strona **24**



Fot. E. Gronostaj

10 lat minęło jak... 2 dni

strona **12**



Przez sztukę poznaje świat

strona **20**

Przeczytaj i przekaż innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

JAK NIETOPERZ

Mieszkający w Kalifornii Daniel Kish nie widzi, a mimo to sprawnie jeździ na rowerze. Nauczył się sztuki, którą opanowały delfiny i nietoperze, zwanej echolokacją.

Wydaje dźwięki przypominające klikanie. Na podstawie ich echa potrafi rozpoznać co go otacza. Umie rozróżnić budynki, drzewa, kolumny, nawet dostrzec balkony.

Zdobytych umiejętności nie trzyma w tajemnicy, lecz uczy innych. Jego zamiarem jest rzucanie wyzwania każdemu ograniczeniu, jakie ludzie sami na siebie nakładają.

PIES DLA NIEDOSŁYSZĄCYCH

Labrador Pefo jest pierwszym w Polsce psem pomagającym osobie z niepełnosprawnością narządu słuchu. Sygnalizuje określone dźwięki, takie jak pukanie, dzwonek do drzwi, budzik czy sygnały alarmowe. Poinformuje też właściciela, gdy ktoś go zawoła. Potrafi wezwać pomoc w sytuacji kryzysowej, kiedy jego opiekun źle się poczuje, a także przyniesie telefon, gdy usłyszy dźwięk przychodzącego SMS. Psa wyszkoliła Fundacja DOGIQ.

DŹWIĘKOWA TABLICA MENDELEJEW

Układ okresowy pierwiastków, czyli tablica Mendelejewa to coś, z czym osoby widzące spotykają się niemal na co dzień. Dla niewidzących jest jednak niedostępna. Stąd w Polskim Radiu Rzeszów zrodził się pomysł „pokazania” układu okresowego

dźwiękami. Na tablicy znajdzie się 112 pierwiastków. Informacje o każdym z nich przeczyta lektor, a w ich rolach wystąpią dziennikarze. Będą podawać polską i łacińską nazwę, symbol, a także liczbę i masę atomową oraz gęstość. Pierwiastki będące metalami wyczytywać ma mężczyzna, a niemetalale – kobieta. Szum powietrza, plusk wody lub stukot poinformują czy dany pierwiastek jest gazem, cieczą, czy ciałem stałym.

Układ będzie dostępny na stronie audycji Radiolatorium Radia Rzeszów.

NIEWIDOMI ZA KÓŁKIEM

Trzydziestu niewidomych i niedowidzących wzięło udział w jazdach próbnych, zorganizowanych na torze testowym przy centrum projektowania samochodów Forda w Merkenich w Niemczech, udowadniając, że nie ma rzeczy niemożliwych.

Z pomocą profesjonalnych instruktorów członkowie grupy mogli doświadczyć szybkiej jazdy zarówno na prostym odcinku drogi, osiągając nawet 120 km/h, jak również na zakrętach. Oprócz dostarczenia niezapomnianych przeżyć, spotkanie miało także pomóc niewidomym zrozumieć mechanizm działania samochodów w ruchu ulicznym, aby ułatwić im funkcjonowanie na co dzień. Osoby z zaburzeniami widzenia orientują się bowiem w otoczeniu na podstawie usłyszanych dźwięków, jednak często trudno im ocenić rozmiary auta i jego prędkość.

Po zakończeniu kursu instruktorzy przyznali, że niewidomi radzą sobie lepiej w niektórych sytuacjach za kółkiem, niż kursanci bez wady wzroku.

Opracował GEL



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU i TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY



TRIANON
POLSKA

DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Partner: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” – TRIANON PL

Redaktor naczelna: Justyna Bytnar, stale współpracują Andrzej Grzelak, Agnieszka Turakiewicz, Ewa Domańska.

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: redakcja.kson@wp.pl

• www.kson.pl

Skład i druk: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15

Nakład 2500 egz.

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

CO W KSON-ie PISZCZY...?

W czerwcu br. Sejmik przystąpił do realizacji kolejnego zadania publicznego z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych. Jest ono swoistym wstępem i narzędziem diagnostycznym, które zamierzamy wykorzystać w przyszłości przy realizacji programu – trener pracy. Do udziału w zadaniu zaproszono osoby zainteresowane znalezieniem zatrudnienia zamieszkałe na terenie miasta Jelenia Góra, a także w innych miejscowościach województwa dolnośląskiego. Środki finansowe w wysokości 30000,00 zł. pozyskano z budżetu PFRON, a wkład własny finansowy Sejmiku wynosi 4900,00 zł. W ramach działań promocyjno-rekrutacyjnych rozdyskrebowano 200 szt. broszur informacyjnych, 30 plakatów oraz wyemitowano 3 ogłoszenia prasowe w „Nowinach Jeleniogórskich”. Do udziału w zadaniu ostatecznie zaproszono 41 osób niepełnosprawnych o różnym rodzaju i stopniu niepełnosprawności.

W ramach zadania zrealizowano już warsztaty psychologiczne i warsztaty grupowego poradnictwa zawodowego (lipiec – wrzesień). Celem warsztatów jest wypracowanie pozytywnego i adekwatnego do możliwości psychofizycznych

poczucia własnej wartości oraz wzrost świadomości własnych kompetencji, a w konsekwencji przygotowanie uczestników do udanego powrotu (wejścia) na rynek pracy. Uczestnicy warsztatów biorą udział w spotkaniach grupy wsparcia, która jest podstawowym czynnikiem wspomagającym aktywność społeczną i zawodową, gdyż powodem niskiej aktywności zawodowej jest nie tylko niewystarczający system aktywizacji zawodowej i pomocy społecznej, lecz także zakorzeniony w tych osobach brak wiary we własne siły i częste nieradzenie sobie w zwykłych kontaktach społecznych. Oprócz spotkań warsztatowych uczestnicy we własnym zakresie organizują wycieczki, ogniska i inne imprezy okolicznościowe.

Nowością jest konstruowanie Indywidualnych Planów Działania, w ramach których każdy z uczestników mógł pod okiem doradcy zawodowego zbadać swoje predyspozycje zawodowe oraz określić dalszy bieg swojej ścieżki rozwoju zawodowego. Jak twierdzą Marianna Kotuniak – psycholog oraz Renata Bech – doradca zawodowy uczestnicy warsztatów są wyjątkowo dobrze zmotywowaną grupą, istnieje więc szansa, że cel realizacji zadania tj. poprawa aktywizacji społeczno-zawodowej tych osób, zostanie osiągnięty.

Obecnie trwają intensywne przygotowania do kolejnego etapu zadania – warsztatów i indywidualnych zajęć praktycznych (staży) na otwartym rynku pracy. W ramach tych zajęć uczestnicy poznają podstawowe umiejętności społeczne i pracowni-
cze, co dla osób niepełnosprawnych, zwłaszcza tych wracających na rynek pracy po długiej nieobecności lub wchodzą-



cych na ten rynek po raz pierwszy, jest szczególnie ważne. Ze strony pracodawców chęć zorganizowania miejsc stażowych wyrazili m.in.: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Archiwum Państwowe, Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej, Dom Pomocy Społecznej „Pogodna Jesień”, Osiedlowy Dom Kultury oraz Karkonoska Agencja Rozwoju Regionalnego. Uczestnicy staży objęci są też indywidualną opieką pośrednika pracy-doradcy, który wspiera ich w wyszukiwaniu i analizowaniu ofert pracy (miejsc stażowych) pod kątem predyspozycji zawodowych, w rozmowach i negocjacjach z pracodawcami, ustalaniu zakresu obowiązków pracownika i innych formalnościach związanych z zatrudnieniem, a także monitorowaniem przebiegu stażu (ew. zatrudnienia).



branży hotelowej ze znajomością języka niemieckiego. Kurs komputerowy realizowany jest przez zaprzyjaźnioną z nami firmę „Amicus” natomiast kurs języka niemieckiego w świetlicy integracyjnej Sejmiku prowadzony jest przez germanistkę Krystynę Ogrodnik-Turakiewicz, która ponadto

w Sejmiku wolontaryjnie zajmuje się współpracą transgraniczną w tym kontaktami z LAG SH w Dreźnie i VSBI w Bad Muskau.

Zadanie zakończy się w grudniu br., w kolejnych numerach TU i TERAZ będziemy więc informować Państwa o jego efektach.

Więcej informacji o zadaniu znajdą Państwo także na naszej stronie internetowej www.kson.pl

Monika Żak
pośrednik pracy-doradca



Foto: A. Piotrowska

We wrześniu rozpoczęły się również kursy obsługi komputera oraz nauki języka niemieckiego, w których łącznie udział bierze 25 osób. Uczestnicy kursów poprawiają swoje kompetencje językowe i informatyczne, co zwiększy ich szanse na podjęcie zatrudnienia. Jest to szczególnie istotne z uwagi na turystyczny charakter naszego regionu ponieważ bardzo często poszukiwani są np. pracownicy

Zadanie
„Nowe umiejętności i kwalifikacje
szansą na zatrudnienie
osób niepełnosprawnych”
współfinansowane jest ze środków
PFRON będących w dyspozycji
Województwa Dolnośląskiego.

Głosowanie po europejsku

Jak podała Państwowa Komisja Wyborcza, przed październikowymi wyborami parlamentarnymi 841 wyborcom dostarczono zestawy wyborcze, umożliwiające oddanie głosu drogą korespondencyjną. O wyposażenie obwodowych komisji wyborczych w nakładki w alfabecie Braille’a wystąpiły 43 osoby. Wobec wielu zmian w prawie wyborczym, liczby te wydawać mogą się niewielkie. Tym mniejsze, że problemy z korzystaniem ze swoich praw wyborczych ma około 2 miliony polskich obywateli – głównie osoby niepełnosprawne i starsze.

Szeroki wachlarz ułatwień w głosowaniu miał za zadanie nakłonić osoby niepełnosprawne do udziału w święcie demokracji, jakim są wybory. Tymczasem – mimo szeroko zakrojonej kampanii informacyjnej *Wybory dla wszystkich* i popularyzującej nowe rozwiązania aktywności mediów – statystyki nie napawają optymizmem. Nie bez znaczenia jest z pewnością fakt, że są to rozwiązania nowe, mogą więc wydawać się skomplikowane.

Przyczyn niskiego zainteresowania nakładkami braille’owskimi należy się doszukiwać w dwóch źródłach. Po pierwsze, wiele osób niedowidzących i niewidomych tradycyjnie już poszło do urn w towarzystwie zaufanego pomocnika. Z drugiej strony znaczna ich grupa wcale nie wzięła udziału w głosowaniu ze względu na utrudniony dostęp do lokalu wyborczego. Co prawda zgodnie z przepisami jedna piąta wszystkich lokali dostosowana ma być do potrzeb osób niepełnosprawnych, niestety jednak pod tym pojęciem rozumie się w znacznym stopniu tylko inwalidów ruchu. Brak jest więc odpowiednich oznaczeń drogi w alfabecie Braille’a, a prowadzące do siedziby OKW schody oznaczone są w sposób nieuwzględniający faktycznych potrzeb osób niedowidzących (Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 29 lipca 2011 r. w sprawie lokali obwodowych komisji wyborczych dostosowanych do potrzeb wyborców niepełnosprawnych nakazuje oznaczać krawędzie wszystkich stopni, podczas gdy wyróżniać powinien się jedynie pierwszy i ostatni schodek). Niepełnosprawnym nie podoba się też, że o dostarczenie nakładek na karty do głosowania muszą prosić – wielu z nich ma poczucie, iż sprawiają tym urzędnikom dodatkowy kłopot. W czasie ostatnich wyborów miłą niespodzianką mogło dla nich być odkrycie, iż Państwowa Komisja Wyborcza zdecydowała o wyposażeniu w braille’owskie nakładki wszystkich komisji urzędujących w lokalach przystosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych. Czy to począ-

tek dobrego zwyczaju, przekonamy się przy okazji kolejnych wyborów.

W poszukiwaniu rozwiązań sprzyjających kształtowaniu postawy obywatelskiej osób niepełnosprawnych, przyjrzyjmy się ułatwieniom, z jakich przy okazji wyborów mogą korzystać osoby przewlekłe chore w innych europejskich państwach.

W Niemczech braille’owską nakładkę na kartę do głosowania może otrzymać każdy, kto zwróci się do jednego ze stowarzyszeń inwalidów wzroku – skorzystać z niej można zarówno podczas tradycyjnego, jak i listownego głosowania. Głosować korespondencyjnie mogą zresztą nie tylko osoby przewlekłe chore, ale również pełnosprawni obywatele: jeden na pięciu niemieckich wyborców oddaje swój głos właśnie tą drogą. Z zawiadomienia o wyborach, które każdy uprawniony otrzymuje na kilka tygodni przed datą głosowania, wynika jednoznacznie, czy wyznaczony dla niego lokal jest bezbarierowy. Jeśli nie, może wybrać inny punkt do głosowania. W siedzibie komisji wyborczej osoba niepełnosprawna może liczyć na pomoc asystenta, który w razie potrzeby odczyta listę kandydatów, a nawet pomoże w wypełnieniu karty do głosowania. Do lokalu wyborczego niepełnosprawny może dojechać na koszt gminy.

Również w Republice Czeskiej wyborca głosować musi osobiście. Osoby niepełnosprawne traktowane są tam jak obłożnie chorzy, którzy ze względu na stan zdrowia nie mają możliwości przyjść do lokalu komisji wyborczej. Po wcześniejszym zadeklarowaniu przez osobę uprawnioną do głosowania lub jej bliskich woli wzięcia udziału w głosowaniu, do domu osoby niepełnosprawnej dwóch członków komisji wyborczej przywozi przenośną urnę, dzięki czemu osoba przewlekłe chora może spełnić obywatelski obowiązek. Przy siedzibach komisji wyborczych instalowane są też coraz częściej prowizoryczne podjazdy, które mają

za zadanie umożliwić osobom na wózkach dostęp do lokalu wyborczego.

Także włoski niepełnosprawny po wcześniejszym zawiadomieniu urzędu gminy może głosować we własnym domu. Jest to jednak rozwiązanie przeznaczone dla osób obłożnie chorych, których stan nie pozwala opuszczać mieszkania. Dla pozostałych przewlekle chorych wyborców zapewniany jest na koszt władz lokalnych transport do najbliższego szpitala, w którym mieści się siedziba obwodowej komisji wyborczej. W każdym lokalu wyborczym znajduje się jedna kabina zarezerwowana wyłącznie dla niepełnosprawnych wyborców.

Niepełnosprawny Francuz może oddać głos korespondencyjnie lub przez pełnomocnika. Jeśli zdecyduje się jednak wrzucić osobiście kartę do głosowania do urny, może skorzystać z transportu zapewnionego przez lokalne władze.

Natomiast jedynym ułatwieniem, jakie dla osób niepełnosprawnych przewiduje portugalskie prawo wyborcze, jest możliwość oddania głosu przez pełnomocnika.

Z kolei w Wielkiej Brytanii istnieje możliwość głosowania listownego. Z myślą o osobach niedowidzących w lokalach wyborczych wywieszane są plakaty przedstawiające powiększoną kartę do głosowania: na plakacie wyborca może odnaleźć swojego kandydata, by porównując z nim arkusz wyborczy, postawić na karcie do głosowania krzyżyk we właściwym miejscu. Przy komisjach wyborczych zatrudniani są też asystenci, którzy służą pomocą przy wypełnianiu kart.

Po raz kolejny sprawdza się powiedzenie mówiące, że co kraj to obyczaj. Na tle przedstawionych rozwiązań ułatwienia wprowadzone przez polski Kodeks wyborczy prezentują się obiecująco. Ustawodawca zniósł najpoważniejsze z dotychczas istniejących barier prawnych, nadszedł więc czas na likwidowanie barier zakorzenionych w ludzkiej świadomości. By w czasie kolejnych wyborów niepełnosprawni szli do urn z przeświadczeniem, że nie są wyborcami drugiej kategorii.

Agnieszka Turakiewicz

My w popkulturze

Serial

Pokonać chorobę

Danuta (Dorota Segda) jest jedną z bohaterek serialu *Barwy szczęścia*. Chora na stwardnienie rozsiane kobieta zмага się z dokuczliwym bólem fizycznym i psychicznym. SM to przewlekła, zapalna choroba centralnego układu nerwowego, która ma przebieg wielofazowy z etapami zaostrzenia i poprawy. Jest to choroba autoimmunologiczna.

Początkowo Danusia jest bardzo zamknięta w sobie, rzadko wychodzi z domu, jeżeli już, to tylko z córką Klarą, która bardzo ją kocha i się nią czule opiekuje. Pomimo, że jest przykuta do wózka, stara się być osobą radosną i serdeczną.

Kiedy poznaje Ilonę, która również choruje na stwardnienie rozsiane, zaczyna nabierać wiary w siebie, we własne możliwości, w to, że może być jeszcze lepiej. Pomału zaczyna otwierać się na innych ludzi, częściej wychodzi z domu z przyjaciółką lub sama. Nie boi się świata. Dzięki Ilonie czuje, że jest potrzebna innym. Przyjaciółka proponuje Danusi pracę u znanego pisarza Eryka Nejmana. Jej zadaniem ma być przepisywanie rękopisów książek na komputer oraz przeprowadzanie adjustacji tekstu. Zajęcie pochłania ją całkowicie, coraz bardziej jej się to podoba, lubi to, co robi, bierze udział w premierach książek Eryka, wychodzi do ludzi. Jej praca jest doceniana przez samego pisarza, jak również przez jego czytelników.

Potrafi doradzić Nejmanowi, co poprawić lub proponuje mu swoje pomysły, dzięki czemu tworzą znakomity duet.

Bywają jednak i gorsze dni w chorobie. Czasem źle się czuje, jednak zawsze może liczyć na Klarę. Danuta zainspirowana pracą dla Nejmana postanawia napisać własną książkę. Zajmuje jej to sporo czasu, jednak w końcu się udaje. Początkowo nikt nie chce wydać jej książki, co podłamuje bohaterkę, jednak Eryk nie odpuszcza i używa podstępów na wydawcy.

Co się jeszcze wydarzy? Czy choroba się rozwinie, a może się ustabilizuje i zatrzyma? Co z książką Danusi? Tego możemy się dowiedzieć oglądając serial *Barwy szczęścia*.

justbye

Audiobook

Neil Gaiman, *Gwiezdny pył* (*Stardust*)

Tłumaczenie: Paulina Braiter,
Czyta: Artur Barciś, Czas
trwania: 6 godz. 31 min. 5 s.

Wspaniała powieść fantasy, baśń opowiada o przygodach młodego Tristrana Thorna. Chłopak pewnej nocy obiecuje swojej narzeczonej gwiazdkę z nieba. Żeby ją zdobyć musi wyruszyć do magicznej krainy elfów oraz

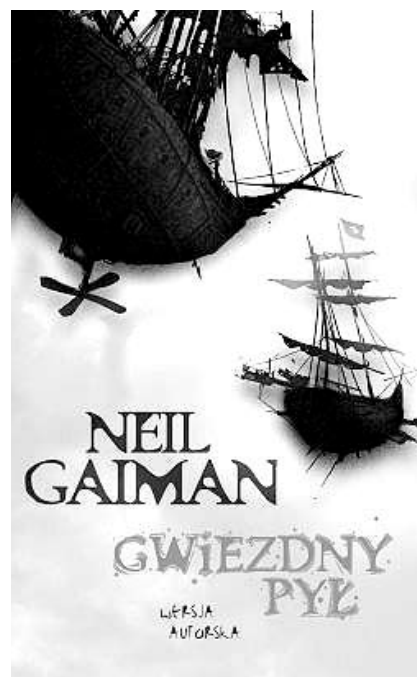
wrózek, z której jeszcze nikomu nie udało się powrócić.

Przepiękna baśń jest przeznaczona dla miłośników niesamowitych przygód.

Wydana została również w postaci audiobooka. Przez magiczny świat przeprowadza słuchacza Artur Barciś. Lektor znakomicie potrafi pobudzić wyobraźnię słuchacza. Wspaniały głos i znakomicie dobrana muzyka – wpleciona we fragmenty rozdziałów umilają czas.

Komu będzie się trudno odebrać od książki? Przekonajcie się sami!

justbye



Halina Mlynkova, *Etnoteka*

Już w listopadzie ukaże się pierwsza solowa płyta artystki. Jak do tej pory repertuar Haliny kojarzył się głównie z muzyką

Płyta

folkową. Nowy krążek zaskakuje nowoczesnością, współczesnością oraz ekspresją barw, które kontrastują z delikatnym głosem solistki. Premierowa piosenka *Kobieta z moich snów* jest dynamiczna i świeża.

Utwory są swego rodzaju odzieniami barw, których się przyjemnie słucha.

Płyta powstała dzięki współpracy producenta i kompozytora Roberta Amiriana oraz gitarzysty Jacka Królika.

Warto wsłuchać się w teksty utworów. Przemawia przez nie kobiecość oraz pewność siebie. *Etnoteka, to podróż muzyczna artystki.*

Może również stanie się podróżą słuchaczy i fanów, których Halina porwie w swój świat?

justbye

Mam dla kogo żyć

W zimowy marcowy poranek obudził mnie dźwięk telefonu, zerkam na wyświetlacz i widzę, że to mój szef – pomyślałem, że pewnie dzwoni bym wcześniej wrócił z urlopu do pracy. Przez krótką chwilę wahalem się czy odebrać ten telefon – odbieram i słyszę „Cześć Paweł mam do Ciebie sprawę...” Pomyślałem no ładnie pewnie ktoś zachorował i muszę zbierać się do pracy. Ku mojemu zaskoczeniu Darek dzwonił by złożyć mi propozycję awansu. Zaproponował mi bym został pracownikiem grupy interwencyjnej i konwojowej na terenie Szklarskiej Poręby. Pomyślałem, czemu nie? Zawsze mogę spróbować czegoś nowego. Liczyłem na fajną przygodę. Całą noc nie mogłem spać, ponieważ się denerwowałem, gdyż na dzień następny, czyli 4 marca 2009 r. miałem jechać do nowej pracy. Zastanawiałem się jacy ludzie tam pracują, czy będę w stanie odnaleźć się w tym miejscu. Mnóstwo myśli przeplatało się w mojej głowie. Wsiadłem w auto i pojechałem. Wchodzę na bazę i widzę trzech mężczyzn i jedną kobietę, czekają na mnie by się przywitać, zapoznać. Poczulem się trochę skrępowany ale było mi miło, że nowa ekipa mnie zaakceptowała. Pamiętam jak dziś datę 24 marca to właśnie wtedy miałem pierwszą służbę z dziewczyną, z którą jesteśmy razem do dzisiaj. Wszystkie służby mieliśmy wspólnie, spotykaliśmy się po pracy. Byłem taki szczęśliwy. W listopadzie zamieszkaliśmy razem. Kładłem się spać i budziłem się przy osobie którą naprawdę kocham. Było tak jak w normalnej rodzinie. Jadaliśmy razem śniadania, Aga piekła ciasta, piliśmy kawę. Niestety nie nacieszyliśmy się długo tymi szczęśliwymi chwilami. Na początku stycznia 2010 r. byłem przeziębiony, całymi dniami spałem, straciłem apetyt. Wszystko mnie drażniło. Agnieszka się martwiła, niestety ja bagatelizowałem te wszystkie objawy. 13 stycznia pojechałem do szpitala. Gwałtownie podskoczyła mi temperatura – 40 stopni C. Na izbie przyjęć zrobili mi wszystkie potrzebne badania. Lekarze postawili diagnozę – kłębuszkowe zapalenie nerek. Powiedzieli „panie Pawle musi pan zostać w szpitalu, ale niech się pan nie martwi to będą rutynowe

badania i po trzech może czterech dniach wyjdzie pan do domu”. Niestety tak nie było...

Po trzech dniach od przyjęcia mnie do szpitala poczułem bardzo silny ból w plecach, lekarz zignorował objawy. Zlecił podanie ketonalu w kroplówce. Po chwili przestałem czuć moje stopy. Przerażony wołam o pomoc i nic, krzyczę, błagam. Lekarz przychodzi i mówi, że wszystko jest tak jak być powinno. Po chwili nie czuję już kolan, bioder, brzucha. Proszę Boga aby pozwilił mi przeżyć. Przecież jestem taki młody, tyle jeszcze przede mną. Przed oczyma przeleciało mi całe moje życie, pojawiły się pytania dlaczego ja? Dlaczego właśnie mi się to przytrafiło, czym zawińilem, kogo skrzywdziłem, że teraz sam walczę o życie. Mam tyle planów, myślałem o ślubie, a teraz jestem przykuty do łóżka. Wpadłem w panikę. Podali mi leki uspokajające i przewieźli mnie do innego szpitala. Diagnozy nie było, nikt nie wiedział co mi jest, jak mnie leczyć. Po kilku dniach ponownie przewieźli mnie do innego szpitala z nadzieją, że właśnie tam ktoś mi pomoże. Leżałem na łóżku, w moim pokoju było jak na dworcu głównym w Warszawie, nie było chwili by nie było w nim lekarzy, była konsultacja za konsultacją. W końcu usłyszałem diagnozę – poprzeczne zapalenie rdzenia kręgowego. W pierwszej chwili się ucieszyłem, że wiedzą co mi jest, że będą w stanie mi pomóc. Lekarze przepraszają mnie, że nie wiedzą jak mnie wyleczyć. Myślę czy to wyrok? Czy mam szanse wyzdrowieć i żyć jak inni ludzie. Cieszyć się życiem. Agnieszka była przy mnie, gdy rano się budziłem i wracała do domu, gdy się kładłem spać. Tylko ona podtrzymywała mnie przy życiu. Tyle ile razem wycierpieliśmy wiem, że sam nigdy bym nie dał rady. Po kilku miesiącach choroby zrozumiałem, że Bóg wszystko mi poukładał. Dał mi nową pracę, postawił na mojej drodze Agnieszkę. Dlatego wiedziałem, że muszę walczyć o siebie o moje zdrowie. Muszę zrobić to dla niej. Ona na to zasługuje.

Dotarło do mnie, że pomimo tego, że jestem chory muszę próbować normalnie żyć. Chcę założyć rodzinę, mieć dzieci. Jak każdy mężczy-

zna posadzić z synem drzewo pod domem. Chce by te marzenia się spełniły. Zacząłem od kupna mieszkania. Niestety mieszkanie było w opłakanym stanie. Pomyślałem Boże daj mi siłę bym mógł wyremontować nasze mieszkanie tak by było wspaniałe, cudowne. By było takie jakie sobie wymarzyliśmy. Ludzie mówili „Paweł odpuść sobie, przecież nie dasz rady. Chłopie ty jeździsz na wózku, a ty się za remont mieszkania bierzesz”. Hmm jest takie mądre stare powiedzenie „dla chcącego nic trudnego” – święta prawda. Teraz śmieję się z Agą, że możemy dorabiać jako ekipa remontowa. Położyliśmy kafelki w kuchni, panele w pokoju. Całe mieszkanie odmalowaliśmy. Nawet osoba na wózku potrafi sobie poradzić przy malowaniu sufitu. Do tego potrzebny jest długi kij od miotły, pędzel i odrobina wiary w siebie. Postawiliśmy razem ściankę, która odgrodziła nasz przedpokój od kuchni, zrobiliśmy razem kapitalny remont naszego wspólnego mieszkania. Może trwało to dość długo ale daliśmy radę. Ja wiedziałem, że jeżeli człowiek się nie podda to może przenieść góry. Na pewno człowiek czułby się bardziej silny jeżeli otaczaliby go ludzie, którzy go

wspierają, pomagają w ciężkich chwilach życia. Ktoś kiedyś powiedział, że „prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie”. Przed chorobą otaczało mnie mnóstwo ludzi, którzy mówili o sobie, że są moimi przyjaciółmi. To dlaczego teraz mogę policzyć osoby, które mnie wspierają na palcach u jednej ręki? Kiedyś dzwonili, pisali sms-y, a teraz zachowują się jakby mnie nie znali. Przecież ja mam chore nogi. Czy to dyskwalifikuje człowieka? Czy taki człowiek nie zasługuje na normalne życie, na prawdziwych przyjaciół? Czy tacy ludzie jak ja muszą być zakwalifikowani do innej podgrupy? Ja wiem, że wyzdrowieję i wszystko będzie tak jak planowałem. Jestem teraz człowiekiem silniejszym i wiem, że się nigdy nie poddam. Mam dla kogo wyzdrowieć i mam dla kogo żyć. Pomimo mojej choroby jestem najszczęśliwszym człowiekiem pod słońcem.

Paweł Zajac

Paweł Zajac zgłosił ofertę pracy wolontaryjnej w KSON-ie, ale liczy także na to, że pomożemy mu zdobyć stałą pracę.

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIÓGÓRSKIEJ

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

Redakcja Niepełnosprawni „TU i TERAZ”

**przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia
o charakterze niekomercyjnym**

dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych
(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp.)

Zainteresowanych prosimy o kontakt z biurem Sejmiku

UŚMIECHNIĘCI ŻYJĄ DŁUŻEJ

Podczas kongresu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, który odbywał się w Paryżu, wielu specjalistów przekonywało, że wybuchy złości i gniewu u osób po zawale serca często doprowadzają do kolejnego ataku, natomiast śmiech i wszelkie pozytywne emocje przedłużają życie.

Dr Franco Bonaguidi z Pizy przez 10 lat obserwował 228 osób po zawale serca, sporządzając ich portrety psychologiczne. Jego zdaniem na podstawie stanu psychicznego można prognozować u kogo dojdzie do następnego zawału, tym razem już śmiertelnego. Osoby odczuwające zaburzenia lękowe są prawie dwukrotnie bardziej narażone na kolejny atak, a wybuchy złości i gniewu prawie dwuipółkrotnie zwiększają ryzyko.

Dr Michael Miller z University of Maryland w Baltimore 20 osobom, które nie paliły papierosów, pokazywał na oddzielnych seansach dwa różnego gatunku filmy: najpierw komedię „Sposób na blondynkę”, a potem mocno stresującego „Szeregowca Ryana”. Badał jaki jest u widzów przepływ krwi w naczyniach krwionośnych pod wpływem przeżywanych emocji.

Okazało się, że podczas komedii naczynia krwionośne były poszerzone, a przepływ krwi był o 22% większy. W drugim przypadku reakcja naczyń była odwrotna: doszło do ich zwężenia i zmniejszenia przepływu krwi o 35%. Uśmiech dał taki efekt, jaki uzyskuje się podczas ćwiczeń fizycznych albo po zażyciu leku obniżającego poziom cholesterolu we krwi i wpływającego na naczynia krwionośne.

Uśmiechajmy się więc jak najczęściej, a będziemy żyć dłużej!

OMEGA 3 POMAGA NIEMOWLĘTOM

Od dawna wiadomo, że kwasy tłuszczowe omega 3, obecne w tłustych rybach morskich i w glonach, mają korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Naukowcy z Uniwersytetu w Atlancie sprawdzali, czy ich podawanie kobietom w ciąży może mieć wpływ na odporność ich przyszłego

potomstwa. Badaniami objęto blisko 1 100 ciężarnych z Meksyku. Część z nich zażywała codziennie 400 mg kwasu, a część placebo. Ich podawanie rozpoczęto między 18 a 22 tygodniem ciąży i kontynuowano do porodu.

U dzieci kobiet zażywających w ciąży suplementy z omega 3 stwierdzono skrócenie różnych objawów przeziębienia (łącznie o 24%) w wieku jednego miesiąca. Krócej utrzymywał się u nich kaszel (o 26%), wydzielina z dróg oddechowych (o 15%) oraz świszczący oddech (o 30%). Jedy-nym objawem chorobowym występującym dłużej (o 22%) były wypryski na skórze. Również w następnych miesiącach wyniki były zadowalające.

Naukowcy wcześniej wykazali, że kobiety, które w swojej pierwszej ciąży otrzymywały 400 mg kwasu dziennie, rodziły dzieci ważące średnio o 100 gram więcej. Zalecają więc paniom spodziewającym się potomstwa zwiększenie spożycia tłustych ryb morskich, bądź stosowanie suplementów diety z omega 3. Tłuszcze te mogą łagodzić też stany zapalne i wzmacniać odporność.

BEZ SZWÓW BEZPIECZNIEJ I SZYBCIEJ

Za opracowanie technik szycia naczyń krwionośnych francuski naukowiec Alexis Carrel otrzymał w roku 1912 Nagrodę Nobla. Dzięki niemu stały się możliwe nie tylko skomplikowane operacje chirurgiczne, ale także transplantacja narządów.

Przez niemal sto lat techniki łączenia naczyń niewiele się zmieniły. Nadal używa się igły z nitką. Gdy średnica naczyń jest mniejsza niż 1 milimetr, szycie staje się bardzo trudne. Może również wywołać nadmierny rozrost tkanek w miejscach podrażnionych przez szew, co prowadzi do zwężenia naczynia. Czasami dochodzi również do reakcji zapalnej. Próby stosowania specjalnych klipsów czy magnesów nie przyniosły wyraźnie lepszych rezultatów.

Amerykańscy naukowcy przeprowadzili na zwierzętach eksperymenty z zastosowaniem żelu poloksamerowego zamiast nici. Substancja ta po ogrzaniu powyżej temperatury ciała może prze-

chodzić z postaci płynnej w stałą, a po niewielkim ochłodzeniu – upłynnia się. Jest dopuszczona do stosowania w medycynie m.in. jako nośnik leków. Można użyć stałego poloksameru do wypełnienia obu końców przeciętego naczynia, dopasować je i skleić klejem chirurgicznym. Do podgrzewania żelu wystarcza prosta lampa halogenowa.

U zwierząt łączenie naczyń przebiegało pięć razy szybciej niż przy użyciu nici, rzadziej także dochodziło do zmian zapalnych i zbliznowaceń. Udało się łączyć nawet naczynia o średnicy 0,2 milimetra.

Autorzy badań mają nadzieję, że nowa metoda pozwoli uniknąć wielu amputacji, udarów oraz zawałów serca, a jednocześnie obniży koszty opieki zdrowotnej. Jednak potrzebne są jeszcze dalsze badania kliniczne – z udziałem dużych zwierząt, a następnie ludzi.

ĆWICZENIA ZAMIAST DRUGIEGO LEKU

Nawet ponad połowa pacjentów cierpiących na depresję może nie uzyskiwać pełnej poprawy po zastosowaniu pierwszego leku, a 30% – nawet po wielu kolejnych, zmienianych terapiach.

Trwające cztery lata badania naukowców z Uniwersytetu w Dallas wskazują, że kiedy nie zadziałała pierwsza metoda leczenia, można zastosować ćwiczenia – z równie dobrym skutkiem, co wprowadzenie drugiego leku.

Uczestnicy eksperymentu ćwiczyli na bieżni, ergometrze rowerowym; prowadzili dzienniczek na temat częstości i długości wykonywanych ćwiczeń, a podczas trenowania w domu nosili monitor mierzący częstość akcji serca. Około 30% pacjentów uzyskało pełną remisję choroby, a 20% – znaczące złagodzenie objawów. Umiarkowane ćwiczenia okazały się bardziej skuteczne u kobiet z historią choroby psychicznej w rodzinie, podczas gdy intensywne treningi były efektywniejsze u tych bez rodzinnego obciążenia zaburzeniami psychicznymi. W przypadku mężczyzn bardziej intensywne ćwiczenia działały ogólnie lepiej.

Naukowcy uważają, że wielu chorych wybrałoby raczej ćwiczenia zamiast dodatkowego leku, zwłaszcza że mają one udowodniony korzystny wpływ na ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

BADANIE KRWI KARTĄ

Opracowane przez naukowców z Columbia University urządzenie o nazwie mChip ma wielkość karty kredytowej i pozwala rozpoznać infekcję w ciągu kilku minut. Opracowano już prototypowe wersje do wykrywania zakażenia kiłą i wirusem HIV. Przeprowadzone w Rwandzie praktyczne testy wykazały, że w przypadku HIV dokładność badań sięga 95%, a przy kile – 76%.

Koszt wykonania urządzenia ze sztucznego tworzywa wynosi około jednego dolara. Dzięki podziałowi na 10 stref, niewielka ilość krwi wystarczy do zrobienia testów na wiele chorób jednocześnie. Wynik można odczytać gołym okiem albo za pomocą taniego detektora.

Zamiast zmuszać pacjentów, by udali się do kliniki na pobranie krwi i czekali kilka dni na wynik, wystarczy dotrzeć do nich z testem. W przyszłości ma też powstać wersja do rozpoznawania raka prostaty.

OSTROŻNIE Z ASPIRYNĄ

Z analizy ponad 40 tys. przypadków pacjentów w Wielkiej Brytanii, którym lekarze zalecili zażywanie aspiryny, czyli kwasu acetylosalicylowego, wynika, że ci, którzy po pewnym czasie z tego zrezygnowali, byli o 60% bardziej narażeni na zawał serca.

Kwas acetylosalicylowy w dawce 500 mg jest stosowany jako lek przeciwgorączkowy i przeciwbólowy. Dawka kardiologiczna jest znacznie niższa. W profilaktyce zawału najczęściej stosuje się jedną tabletkę, przyjmowaną najlepiej wieczorem, po kolacji. Popić ją należy dużą ilością płynu.

Leczenie aspiryną powinno być prowadzone zgodnie z zaleceniami lekarza, bowiem jej stosowanie łącznie z innymi specyfikami może zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych. Kwas acetylosalicylowy modyfikuje, przykładowo, działanie leków przeciwcukrzycowych, przeciwnadciśnieniowych i przeciwdrgawkowych. Bez porozumienia z lekarzem nie wolno też aspiryny odstawiać.

Opracował GA

10 lat minęło jak... 2 dni

Przewycięzanie barier w komunikowaniu się jako element prawidłowego kształtowania wizerunku osób niepełnosprawnych, taki tytuł nosiła konferencja, którą uczciliśmy 10-lecie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych 23 września w Książnicy Karkonoskiej.

Wzięło w niej udział ponad 70 uczestników, wygłoszono 7 referatów, kilka kolejnych złożono do dokumentacji konferencji. Obecnie jest przygotowywane wydawnictwo, które będzie zawierało wszystkie te wystąpienia. Gościliśmy przyjaciół z Czech, przyjęliśmy gratulacje m.in. od Marszałka Sejmu Grzegorza Schetyny, księdza biskupa diecezji zielonogórsko-gorzowskiej Stefana Regmunta, Wicemarszałka Województwa Dolnośląskiego Radosława Mołonia, a także od parlamentarzystów. W czasie konferencji został wręczony Sejmikowi sztandar ufundowany przez znamienite osobistości Ziemi Jeleniogórskiej. Odznaczenia państwowe odebrali lokalni działacze za pracę na rzecz osób niepełnosprawnych.

• **ODZNACZENI ŻŁOTYM KRZYŻEM ZASŁUGI:**

- Andrzej Broniszewski (Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku)
- Ryszard Grek (Koło Miejskie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków)

• **ODZNACZENI BRĄZOWYM KRZYŻEM ZASŁUGI:**

- Marek Dębski (Stowarzyszenie Niedosłyszących Lira)
- Bartosz Nowak (radca prawny; współorganizator i uczestnik akcji Pro Bono)
- Jerzy Prudzienica (Stowarzyszenie Niedosłyszących Lira)
- Andrzej Wójcik (Koło Miejskie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków)
- Barbara Zagrobelna (Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Intelaktualnie i Ruchowo Przyjaciele)



Fot. A. Piotrowska

Organizacji Inwalidzkich zgłosił kilka lat wcześniej nieżyjący już Jerzy Modrzejewski, pierwszy niepełnosprawny poseł, twórca PFRON-u, ikona walki o wyrównywanie szans, były Prezes Simetu SA. Niestety jemu się nie udało. Opowiadał mi, że powodem porażki były przysłowiowe kłody, rzucane pod nogi przez te same osoby, które i nam próbowały przeszkodzić.

Przed dziesięcioma laty grupa moich ówczesnych koleżanek i kolegów, dziś niekoniecznie utożsamiających się z ruchem integracyjnym, ustaliła, że rozproszone siły pozarządowych

Z tej okazji poprosiliśmy o rozmowę Stanisława Schuberta, współzałożyciela i prezesa Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, Społecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych, Przyjaciela ludzi chorych i potrzebujących.

Minęło 10 lat od powstania Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Skąd zrodził się pomysł i co skłoniło Pana do stworzenia tej organizacji? Jak wyglądały początki funkcjonowania Sejmiku?

Wydawało mi się, że na pomysł wpadłem sam, ale, jak się okazało, nie byłem nowatorem. Ideę stworzenia Rady



Fot. E. Gronostaj

organizacji niepełnosprawnych nie dają gwarancji zabezpieczenia właściwej rangi problemów zwiększającej się coraz bardziej grupy osób niepełnosprawnych w regionie. W tamtych latach mówiło się, że niepełnosprawni stanowili 17% mieszkańców miasta. O wiele gorzej wyglądały sprawy związane z barierami architektonicznymi, choć chyba jeszcze trudniejsze były do pokonania przeszkody mentalne. Pozyskaliśmy dla naszych działań przychyłność ówczesnego prezydenta miasta Jelenia Góra Józefa Kusiaka, który przeznaczył na siedzibę Sejmiku piękną, choć zaniedbaną willę przy



Fot. KOT



Fot.A. Piotrowska

ulicy Grabowskiego 7 w Jeleniej Górze.

Od początku Sejmik jednak był obciążony pewną wadą, która do dzisiaj się za nim ciągnie – brakiem zaplecza finansowego. Budynek przy ulicy Grabowskiego wyremontowaliśmy we własnym zakresie, z pomocą zaprzyjaźnionych zakładów, właściwie na tyle, aby móc rozpocząć w nim działalność. Początkowo planowano utworzenie Zakładu Aktywności Zawodowej, który miał dać zatrudnienie około 20 niepełnosprawnych, ale w końcu rzecz rozbiła

się o wspomniane już pieniądze. Na skutek braku jednomyślności jeleniogórskich samorządowców i szkodzących tej sprawie działań kilku liderów organizacji pozarządowych, trafiły one do Złotoryi, gdzie z bezrobociem wśród niepełnosprawnych było zdecydowanie gorzej niż w Jeleniej Górze.

Mimo wszystko pierwsze lata przyniosły wiele sukcesów, głównie w sferze integracji organizacji pozarządowych. Wydawało się, że rzeczywiście zaczęliśmy mówić jednym głosem. Rozproszone dotąd organizacje inwalidzkie skupiły swoje siedziby przy Grabowskiego 7. Tam też spotykali się ich członkowie.

Powstał bardzo potrzebny Punkt Informacji dla osób niepełnosprawnych, który od początku cieszył się dużym zainteresowaniem niepełnosprawnych mieszkańców regionu. Pracowaliśmy przy budowie programu *Wyjście z niepełnosprawności*, na który



Fot.A. Piotrowska



Fot. KOT

składały się miejskie programy Domino 1 i Domino 2. Powstał pierwszy numer Jeleniogórskiego Biuletynu Informacyjnego Niepełnosprawni TU i TERAŻ, który w tym roku obchodzi 7-lecie istnienia. Powstała Społeczna Agencja Zatrudnienia. Tak więc działalność ruszyła pełną parą. Staraliśmy się koncentrować na sprawach, których nie mogły załatwić pojedyncze organizacje pozarządowe. Ten kierunek realizujemy do dzisiaj.

Prowadzenie organizacji pozarządowej nie jest łatwym zajęciem – powiedziałabym nawet, że to wyzwanie – mimo wszystko Panu się udało. Jak Pan podsumowałby te 10 lat?

Im więcej sukcesów odnosił Sejmik, tym więcej chmur zaczęło się nad nim gromadzić.

Polska zawiść, klimat podejrzliwości, zbieranie fałszowanych podpisów, rozsyłanie anonimów, to ta część pracy, czy też społecznej służby w organizacjach pozarządowych, która mniej wytrwałych powinna zniechęcić. Przetrwaliśmy w myśl zasady *co nas nie zabije to nas wzmocni*. Jednak chyba nigdy nie było tak ciężko jak w czasie kadencji prezydenta Marka Obrębalskiego. Nie było na nic pieniędzy, a Sejmik był wyraźnie dyskredytowany. Nie bez udziału prominentnych działaczy „konkurencyjnych” organizacji oraz niektórych urzędników miasta i radnych,

zmierzano do jego nihilizacji. Nauczyliśmy się sięgać po środki spoza budżetu miejskiego, pisać projekty. Potrafiliśmy skutecznie zadbać o programy, realizując powierzone zadania nawet w ramach dużych projektów, które były prawidłowo realizowane i rozliczane.

Nie miał Pan czasem ochoty rzucić tego wszystkiego? Przecież nie zawsze się wszystko układa tak, jakbyśmy tego chcieli?

Pewnie, że miałem i to niejednokrotnie! Jednak jestem tak skon-



Fot. E. Gronostaj

struowany, że im więcej przeciwności, tym bardziej chce mi się wiosłować do przodu.

Po bardzo groźnym wypadku samochodowym przyrzekłem sobie, że resztę swego życia poświęcę na pomoc innym ludziom, którzy są może mniej zaradni ode mnie. Przez cały okres działalności Sejmiku nie zarobiłem ani grosza.

Mówi się, że dobre uczynki, którymi obdarowujemy bliźnich, zwracają się nam podwójnie. Do Sejmiku codziennie przychodzą potrzebujący ludzie, którzy szukają wsparcia i pomocy. To dlatego został Pan Społecznym Rzecznikiem Osób Niepełnosprawnych?



Fot. E. Gronostaj

Do Sejmiku rzeczywiście od samego początku przychodziło około 1000 osób rocznie z najróżniejszymi problemami. Część z nich wynikała z ludzkiej niewiedzy lub braku urzędniczej życzliwości. Były to sprawy proste, które udawało się szybko załatwić, ale były też problemy poważniejsze związane z naruszaniem praw człowieka. To spowodowało, że na jednym z walnych zgromadzeń w roku 2003 zaproponowano mi funkcję Społecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych. Od razu się na to zgodziłem, widząc ogrom problemów wymagających rozwiązania.

Rocznie do Rzecznika kierowanych jest ponad 100 spraw. Przyjmujemy tylko te, których rozwiązanie jest skomplikowane. Przez 8 lat pełnienia przeze mnie funkcji Rzecznika udało się pomóc wielu mieszkańcom Jeleniej Góry, ale także ludziom spoza terenu, ponieważ piszą do nas także mieszkańcy z różnych rejonów Polski.

Zmieniała się również tematyka skarg. O ile w latach 2003/2004 były to sprawy głównie ZUS-owskie, w roku 2008/2009 do spraw orzecznictwa lekarskiego doszły problemy służby zdrowia i mieszkaniowe, potem problemy starszych i niepełnosprawnych mieszkańców wspólnot mieszkaniowych. Obecnie główne problemy związane są z nierepektowaniem przez pracodawców praw niepełnosprawnych pracowników, a także kwestie związane z udzielaniem kredytów przez instytucje finansowe osobom niepełnosprawnym przy zupełnym braku zdolności kredytowej. Tworzą się tzw. pętle kredytowe, w wyniku których wiele osób znajduje się w trudnej sytuacji życiowej.



Przez te lata oczywiście pomagały mi koleżanki, m.in. Adeła Ladzińska, Kazimiera Gronostaj, Ewa Gańska, a obecnie Urszula Ragucka. Współpracujemy również z Rzecznikiem Praw Obywatelskich, Rzecznikiem Praw Dziecka oraz Helsińską Fundacją Praw Człowieka.

Dobrze się dzieje, że w świecie niepełnosprawności jest coraz mniej polityki. Jesteśmy społeczną organizacją zajmującą się polityką wobec najsłabszych grup społecznych, w tym niepełnosprawnych. W tej kwestii jesteśmy organizacją polityczną,

jednak – co podkreślam – bez żadnych akcentów partyjnych. Po drodze nam ze wszystkimi, którzy chcą uczestniczyć w naszej misji. To jest szansa dla organizacji pozarządowych, czyli dla 3 sektora. Może jestem naiwny, ale tu dostrzegam jedyną szansę na rozwój społeczeństwa obywatelskiego. To jest również nasz cel, dlatego wspólnie z Fundacją Batorego zorganizowaliśmy akcję *Masz głos, masz wybór*. Polega ona na działaniach zachęcających do udziału w wyborach, prezentowaniu kandydatów uczestniczących



w kampanii, a także monitorowaniu składanych przyrzeczeń wyborczych.

Sejmik to również szerokie grono Wolontariuszy. Czy trzeba było ich specjalnie zachęcać do współpracy? Jakie obowiązki na nich spoczywają?

Wolontariusze to sól tej ziemi. Żaden z prezesów nie dałby sobie rady przy tworzeniu organizacji pozarządowej bez serc i umiejętności Wolontariuszy. Tak ważne jest docenienie ich pracy, choć najczęściej o to nie zabiegają. Trudno wymienić tutaj ponad 40 osób, które związane są z nami umowami wolontariackimi. Spotkamy się z nimi 14 grudnia, z okazji Dnia Wolontariusza przypominając ich wkład w pomoc ludziom przez 10 lat funkcjonowania KSON-u.

Żeby zostać Wolontariuszem trzeba zgłosić się do KSON-u. Po wstępnej rozmowie i ocenie wzajemnych możliwości podpisywana jest umowa, na podstawie której Wolontariusze mogą skorzystać z ubezpieczenia, za które zapłaci Sejmik. Dodatkowym plusem jest nauka empatii, pokory dla życia, ale także nauka pisania projektów i ich realizacji.

Wolontariat to także dodatkowy punkt przy różnego ro-

dzaju aplikacjach np. na wyższą uczelnię, stąd liczymy na zaangażowanie uczniów klas licealnych, którzy mogliby np. uczyć niepełnosprawnych i starszych języków obcych. Wolontariat to nauka życia, ale również forma terapii, która często pomaga wyjść z depresji.

Gdyby nie Wolontariusze, organizacja nasza nie mogłaby przetrwać, bo przecież tworzą ją ludzie, którzy z pomocy drugiemu człowiekowi czerpią siły do życia. To takie proste i takie piękne.

Korzystając z okazji chciałbym podziękować za wsparcie mojej żonie Eli, która od 3 lat jest w Sejmiku „moimi oczami” i z pełnym oddaniem niesie pomoc niepełnosprawnym.

W KSON-ie jest zrzeszonych wiele organizacji. Jakie warunki trzeba spełnić, żeby stać się częścią Sejmiku?

Tak, to prawda. Sejmik ma 37 członków, z których ponad połowa to inwalidzkie organizacje pozarządowe, które funkcjonując w KSON-ie zachowują pełną suwerenność organizacyjną. Wspiera nas Karkonoskie Centrum Aktywności Społecznej i Wolontariatu. To rodzaj dobrowolnego zrzeszenia ludzi chętnych do działania w organizacjach pozarządowych, nieko-

niecznie stygmatyzowanych niepełnosprawnością. U nas dowiedzieć się, co trzeba zrobić, żeby założyć stowarzyszenie zwyczajne lub rejestrowe. Pomagamy opracować statut, wypełnić określone rejestry

i druki, szkolimy w zakresie praw i obowiązków członków zarządu i komisji rewizyjnych. Możemy pomóc nawet w zapewnieniu siedziby nowopowstającemu lub już istniejącemu organizacjom.

Czy pamięta Pan jakąś ciekawą historię, która miała miejsce w Sejmiku i którą wspomina Pan z sentymentem?

Najciekawsze są dla mnie sytuacje, kiedy ze zwykłych pogaduszek powstaje coś wielkiego. Przed kilku laty spotkałem się z Panem Jerzym Pokojem, wówczas Przewodniczącym Komisji Sportu i Turystyki Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, który jako człowiek gór z zainteresowaniem wysłuchał naszego oczekiwania, aby niepełnosprawni uzyskali dostęp na Równię pod Śnieżką. Po dwóch latach od tej rozmowy niepełnosprawni mogli – często po raz pierwszy w swym życiu – oglądać Kotlinę Jeleniogórską z perspektywy Domu Śląskiego. Wszystko to dzięki wybudowanej drodze, która prowadzi z Kopy na Równię pod Śnieżką. Pomyślałem wówczas: a jednak można, także i u nas!

Kilka lat temu widziałem bowiem w Norwegii na Wielkim Trolu niepełnosprawnego człowieka, który sterował wózkiem inwalidzkim przy pomocy joysticka obsługiwanego ustami. Był on świadomym uczestnikiem turystyki. Marzyłem, aby doczekać tego i u nas. Udało się to dzięki Przewodniczącemu Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Jerzemu Pokojowi, Karkonoskiemu Parkowi Narodowemu oraz wielu ludziom otwartych serc!

Jeżeli jeszcze Miejska Kolej Linowa w Karpaczu spełni



Fot. A. Piotrowska

przrzeczenia i dowiezie niepełnosprawnych turystów na szczyt Kopy, to oznacza, że trud wszystkich pełnych zasług i udziałowców tego przedsięwzięcia się opłacał.

Obecnie w czasie weekendu ponad 100 niepełnosprawnych turystów przemierza te dotychczas niedostępne góry. Być może przed nami nowe wyzwania.

Czy nie ma Pan wrażenia, że 10 lat minęło jak jeden dzień? Jakie ma Pan plany związane z KSON-em na przyszłość i czego można życzyć Sejmikowi na kolejne lata?

Może nie jak jeden, ale jak dwa dni. Staramy się zwracać uwagę na ważne sprawy, jak praca dla niepełnosprawnych, wyposażenie ich w wiedzę na temat ich praw. Próbuje mieć wpływ na infrastrukturę miasta, regionu i województwa. Jak się



nie udaje, szukamy innych dróg, a jak się uda – i tak jest częściej – to mamy impuls na pozostałe 363 dni w roku.

Życzylbym sobie stabilizacji finansowej głównie w zakresie możliwości pokrycia kosztów utrzymania funkcjonowania naszych organizacji pozarządowych,

a także (i może nawet przede wszystkim) aby byli z nami Wolontariusze!

Zatem życzę tego oraz wielu sukcesów i cierpliwości na kolejne lata.

Dziękuję za rozmowę.

Justyna Bytnar

FUNDATORZY SZTANDARU:



Fot. A. Piotrowska

Fot. KOT

- Krzysztof Błażejczyk
- Andrzej Broniszewski
- Wojciech Chadży
- Marek Dębski
- Dorota Gniewosz
- Ryszard Grek
- Ryszard Grot
- Sylwester Izydorczyk
- Michał Kasztelan
- Koło Miejskie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków
- Danuta Kołodziej
- Zbigniew Ładziński
- Marek Nałęcz-Socha
- Jerzy Pokój
- Jerzy Prudzienica
- Józef Sarzyński
- Stanisław Schubert
- Jacek Sosnowski
- Maria Tarasiewicz
- Wacław Tarasiewicz
- Czesław Walnik
- Andrzej Więckowski
- Jacek Włodyga
- Elżbieta Zakrzewska
- Marcin Zawila

Wypoczynek na trzy sposoby

Osoby dotknięte niepełnosprawnością w ramach rehabilitacji mogą skorzystać z wypoczynku dofinansowanego przez trzy instytucje: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Narodowy Fundusz Zdrowia oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Turnus rehabilitacyjny dofinansowany ze środków PFRON

Wniosek o uczestnictwo w takim turnusie może złożyć każda osoba posiadająca znaczny, umiarkowany bądź lekki stopień niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne. Jest do tego także upoważniony jej przedstawiciel albo opiekun dziecka niepełnosprawnego. Wniosek składa się we właściwym dla miejsca zamieszkania Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie. Trzeba dołączyć kopię orzeczenia oraz wniosek lekarza, pod opieką którego znajduje się przyszły uczestnik turnusu. Starający się o dofinansowanie powinien w danym roku pierwszy raz korzystać ze środków PFRON przeznaczonych na ten cel. Musi wybrać ośrodek rehabilitacyjny, który jest wpisany do rejestru wojewody. Jego miesięczny dochód, poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym lub 65%, gdy jest samotny (w przypadku wyższych dochodów dofinansowanie zostaje zmniejszone o wysokość przekroczenia).

Dofinansowanie wynosi: 27% przeciętnego wynagrodzenia dla osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, niepełnosprawnego do 16 roku życia oraz uczących się i niepracujących osób niepełnosprawnych w wieku 16-24 lat; 25% dla legitymujących się umiarkowanym stopniem niepełnosprawności; 23% – lekkiem; 18% dla opiekuna osoby niepełnosprawnej lub zatrudnionej w zakładzie pracy chronionej bez względu na stopień niepełnosprawności.

Dofinansowanie przysługuje tylko raz w roku kalendarzowym, na pobyt na turnusie trzeba wykorzystać urlop wypoczynkowy, a suma dofinansowania nie może przekroczyć kosztów uczestnictwa w turnusie.

Pierwszeństwo przy rozpatrywaniu wniosków mają osoby do 16 roku życia, ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności oraz uczące się i niepracujące w wieku 16-24 lat.

Aktualne informacje o ośrodkach i organizatorach turnusów znajdują na stronie: www.ebon.mpips.gov.pl.

Leczenie uzdrowiskowe finansowane z NFZ

Każda osoba ubezpieczona może ubiegać się o wyjazd na leczenie uzdrowiskowe w sanatorium finanso-

wane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Skierowanie wystawia lekarz, który ma podpisaną umowę z NFZ. Przedtem kandydat musi przejść badania specjalistyczne. Na ich podstawie zostanie wystawione skierowanie, które otrzyma właściwy, ze względu na miejsce zamieszkania pacjenta, wojewódzki oddział NFZ. Ma on 30 dni na rozpatrzenie wniosku. Jeśli ktoś chce się dowiedzieć na jakim etapie jest jego sprawa, może to sprawdzić na stronie: <https://skierowania.nfz.gov.pl>.

Wyjeżdżając do sanatorium należy być przygotowanym na poniesienie opłat za część kosztów żywienia i zakwaterowania. Do tego dochodzi tzw. opłata uzdrowiskowa ustalana odrębnie w poszczególnych miejscowościach. W 2011 roku nie może ona być wyższa niż 3,92 zł/dzień.

Na czas turnusu w sanatorium trzeba wziąć urlop wypoczynkowy, ponieważ udział w nim nie upoważnia do otrzymania zwolnienia lekarskiego.

Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS

Program rehabilitacji leczniczej tej instytucji skierowany jest do osób ubezpieczonych, które:

- są zagrożone całkowitą niezdolnością do pracy,
- mają uprawnienia do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu tytułu do ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,
- pobierają rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy i rokują jednocześnie odzyskanie zdolności do pracy po przeprowadzeniu rehabilitacji.

Podstawą skierowania jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej wydane przez lekarza orzecznika ZUS. Może on je wystawić:

- na wniosek lekarza prowadzącego leczenie,
- podczas kontroli zaświadczenia lekarskiego o czasowej niezdolności do pracy,
- przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- podczas orzekania o niezdolności do pracy wydanego dla celów rentowych.

Wniosek o przeprowadzenie rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej może wystawić każdy lekarz prowadzący leczenie, a osoba, której on dotyczy, składa go w oddziale ZUS właściwym ze względu na miejsce zamieszkania.

Koszty (leczenie, zakwaterowanie, wyżywienie, dojazd) w całości pokrywa ZUS. Rehabilitacja w ośrodku trwa 24 dni, przy czym okres ten może być przedłużony lub skrócony przez ordynatora, po uzyskaniu zgody ZUS.

Opracował JAG

Działania Stowarzyszenia „Działajmy Razem” TRIANON POLSKA na rzecz aktywizacji osób niepełnosprawnych

Cieszyńskie Stowarzyszenie „Działajmy Razem” TRIANON POLSKA od 1 marca 2011 roku realizuje projekt unijny w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki: *Współpraca na rzecz aktywizacji osób niepełnosprawnych*.

Projekt ten skupia się na wypracowaniu, przetestowaniu i wdrożeniu nowych form aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych. Przedsięwzięcie odpowiada na podstawową potrzebę tych osób związaną z uczestnictwem w rynku pracy. W chwili obecnej zaledwie co siódma osoba niepełnosprawna w Polsce pracuje, średnia dla państw UE, to co druga osoba. Pokazuje to zakres koniecznych działań, które muszą zostać podjęte dla włączenia tej dużej grupy osób (ponad 12% populacji) w rynek pracy. Celem projektu jest zwiększenie poziomu zatrudnienia osób niepełnosprawnych w województwie śląskim, dzięki wypracowanym narzędziom i nowym formom wsparcia osób niepełnosprawnych. Konkretnie: aktywizacja zawodowa 90 osób niepełnosprawnych (łącznie w sześciu powiatach lub miastach na prawach powiatu), przygotowanie kadry do wdrażania metody narzędzi aktywizacji zawodowej – sześciu mentorów (po jednym w każdej jednostce samorządu terytorialnego), nawiązanie współpracy ze 100 instytucjami rynku pracy oraz innymi podmiotami wspierającymi osoby niepełnosprawne, w tym NGO.

W chwili obecnej, po ośmiu miesiącach realizacji projektu zakończyła się pierwsza jego faza – wypracowania i testowania rozwiązań aktywizujących osoby niepełnosprawne. Zostały przeprowadzone badania ankietowe 1500 osób niepełnosprawnych oraz 100 instytucji rynku pracy – podmiotów wspierających te osoby (PUP, PCPR, MOPS, GOPS itp.) w następujących powiatach woj. śląskiego: cieszyńskim, pszczyńskim, bielskim ziemskim, żywieckim oraz w miastach na prawach powiatu Jastrzębiu Zdroju i Chorzowie. W październiku odbyły się również badania focusowe różnych instytucji i organizacji pozarządowych oraz spotkanie grupy interesariuszy. Intencją pierwszej fazy wdrażania projektu było wypracowanie narzędzia współpracy z osobami niepełnosprawnymi, instytucjami rynku pracy oraz podmiotami wspierającymi te osoby (PUP, PCPR, MOPS, GOPS itp.), NGO. Od stycznia 2012 roku planowane jest testowanie narzędzia poprzez objęcie 90 osób niepełnosprawnych procesem aktywizacji zawodowej.

Druga faza projektu to wdrożenie i upowszechnianie wypracowanych rozwiązań poprzez

modyfikację narzędzi aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych oraz upowszechnianie wypracowanego modelu aktywizacji zawodowej (szkolenia, konferencje, seminaria, etc).

Zakładane efekty przedsięwzięcia to przede wszystkim wypracowany model aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych, obejmujący zakres wsparcia kierowanego do osób niepełnosprawnych, czyli indywidualne ścieżki wejścia na rynek pracy – model diagnozowania potrzeb, zakresu proponowanego wsparcia, zdefiniowanie modelu oceny uzyskiwanych efektów, zmian i korekt w ścieżce itp., a także określenie zakresu szkoleń, doradztwa zawodowego, porad psychologicznych i prawnych.

Kolejnym rezultatem będzie określenie zakresu wsparcia kierowanego do instytucji rynku pracy oraz innych podmiotów wspierających osoby niepełnosprawne, w tym NGO. Będą to moduły zawierające plan szkoleń oraz warsztatów dla osób pracujących z niepełnosprawnymi zgodnie z wypracowanymi narzędziami; moduł współpracy instytucji publicznych z organizacjami pozarządowymi w zakresie aktywizacji zawodowej; a także moduł programów kursów języka migowego.

Zuzanna Kubaszczyk

Przez sztukę poznaje świat

Przygnębienie, samotność, opuszczenie, lęk przed otaczającą rzeczywistością. Czy można to przezwyciężyć? Jak się z tym zmagać? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań poszukuje codziennie tysiące osób niepełnosprawnych. Jedni spędzają cały swój czas w zaciszu domowym, inni – mimo średniego czy starszego wieku podejmując nowe wyzwania obierają własną ścieżkę zawodową. Bohaterem reprezentującym aktywną grupę niepełnosprawnych jest Marek Pytko student II roku Uniwersytetu Śląskiego kierunku Edukacja artystyczna w zakresie sztuki plastycznej. Ma 42 lata i jak twierdzi – wiek nie jest przeszkodą w dążeniu do marzeń. *Chciałbym pomagać innym osobom niepełnosprawnym zmagającym się z podobnymi problemami.*



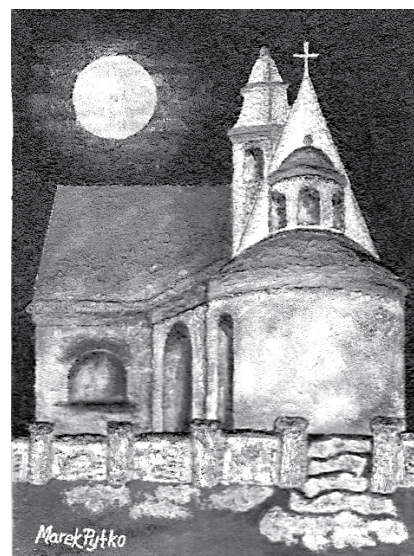
Autyzm, stwardnienie rozsiane, nowotwór i ślepotą korowo-mózgowa to niestety tylko część chorób, na które cierpi Marek. Jednak mimo wielu ograniczeń nie poddaje się, rozwija różne pasje i dąży do obranego celu.

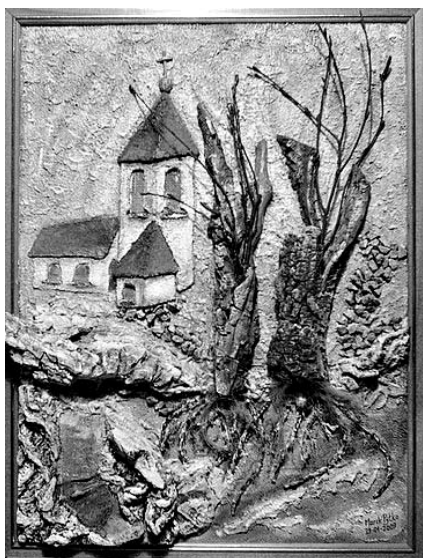


Pragnie zostać nauczycielem plastyki w ośrodku terapii zajęciowej. Aktualnie rozwija swoje umiejętności w zakresie sztuk takich jak rzeźba, malarstwo czy grafika komputerowa na wydziale artystycznym pod okiem profesjonalnych artystów. Dzięki poszukiwaniom twórczym zarówno na polu artystycznym jak i w życiu codziennym osiąga bardzo dobre wyniki. Do największych osiągnięć Marka można zaliczyć autorskie wystawy prac w Polskim Związku Niewidomych oraz wyróżnienia w wielu przeglądach twórczości osób z wadami wzroku. Wytrwale poszukuje nowatorskich rozwiązań, które pozwalają mu wyrażać siebie w sztukach wizualnych oraz przełamywać barierę wzrokową. Poprzez dobieranie szeregu rozmaitych tech-



nik uzyskuje efekty takie jak pełnosprawni studenci, czego dowodem są liczne obrazy. Powstają one dzięki zastosowaniu impastu piaskowego. Jest to technika polegająca na uwypukleniu powierzchni, która będzie malowana. Najpierw należy wyraźnie nakreślić kontur planowanego projektu, następnie wyźłobić go specjalnym dłutem tak, aby powstały rowki, do których wsypywany zostaje piasek pomieszany z akrylem. Kolejnym krokiem jest wypełnienie powstałego konturu piaskiem, a ostatnią, najważniejszą fazę stanowi ma-





wielu chorób ograniczających sprawności fizyczne i manualne? Jediną receptą jest systematyczna praca, którą należy zacząć już od najmłodszych lat. Szereg ćwiczeń manualnych oraz prac plastycznych Marek wykonywał od dzieciństwa. Początkowo traktował to jako zwykły obowiązek, jednak z biegiem czasu działania te przerodziły się w pasję. Sztuka stała się oknem na świat, sposobem na wyrażanie uczuć a także siłą do życia, która po-

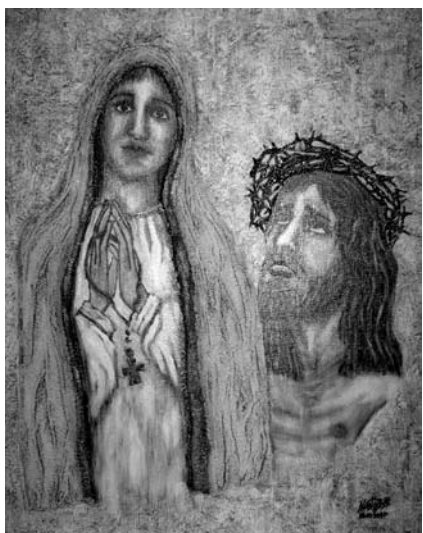


lowanie. Warto tu zwrócić uwagę na fakt, iż proces powstawania dzieła jest znacznie dłuższy co ma ogromne znaczenie przy ilości obowiązków jakim codziennie na uczelni musi sprostać Marek. Malarstwo jest tylko jednym z kilkunastu przedmiotów, a wyzwań na grafice, rysunku czy rzeźbie jest wiele. Kolejnym jego zamiłowaniem jest rzeźba konceptualna przedstawiająca urywki z życia człowieka. Przeważnie wykonuje je z drewna lub gliny. Choć są to materiały pozornie najłatwiejsze wymagają ogromnej precyzji i pełnej sprawności motoryki małej. Zatem w jaki sposób można dojść do takiej perfekcji mimo



bie. Swój bagaż doświadczeń, zdobytą wiedzę oraz tę starą mądrość traktuje jako drogowskaz pomagający postrzegać każdego człowieka w sposób indywidualny. *Chcę pracować z ludźmi chorymi, nierozumianymi przez otoczenie. Niesienie pomocy innym sprawia mi radość i jest kolejnym wartościowym doświadczeniem.*

Ewa Domańska



zwala zwalczać chorobę. Nawet wyobcowanie i izolacja, co warunkowane jest autyzmem traktowana przez Marka jest bardzo naturalnie, jest wręcz kluczem do sukcesu. Spokój i cisza sprzyjają inwencji twórczej oraz rozwojowi osobistemu. Oprócz zainteresowań plastycznych Marek lubi zgłębiać wiedzę z zakresu psychologii, neurologii, pedagogiki i kogniistyki. Jak wielokrotnie podkreśla *kluczem do poznania świata jest poznanie samego sie-*



Adresy i telefony

KARKONOSKI SEJMIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Organizacja pożytku publicznego

KRS 0000100516 • Data założenia: 27.03.2001 r.

Adres: ul. Osiedle Robotnicze 47A • 58 500 Jelenia Góra • tel.: 75 75 242 54

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

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

STOWARZYSZENIA I ORGANIZACJE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

- **JELENIÓGÓRSKIE FORUM ORGANIZACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7
- **KARKONOSKI KLUB AMAZONEK** 58-500 Jelenia Góra, ul. Bankowa 15, tel.: 75 76 46 155
- **KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 75 24 931
- **ODDZIAŁ TERENOWY POLSKIEGO TOWARZYSTWA WALKI Z KALECTWEM** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 75 57 163, 75 64 73 185
- **POLSKI ZWIĄZEK GŁUCHYCH** 58-500 Jelenia Góra, ul. Wiejska 29, tel.: 75 75 25 801
- **POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM KOŁO W JELENIEJ GÓRZE** 58-500 Jelenia Góra, ul. Waryńskiego 14, tel./fax.: 75 75 25 961, 75 76 47 818
- **TOWARZYSTWO CHORYCH NA STWARDNIENIE ROZSIANE** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 75 410 79
- **KOŁO MIEJSKIE POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 32 736, 609 892 888
- **POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW** 58-500 Jelenia Góra, ul. Bolesława Prusa 8, tel.: 75 75 22 161
- **STOWARZYSZENIE INWALIDÓW WZROKU** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **STOWARZYSZENIE LUDZI CIEKAWEGO ŻYCIA „PEGAZ”** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **STOWARZYSZENIE LARYNGEKTOMOWANYCH** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254, 75 64 38 595
- **STOWARZYSZENIE NIEDOSŁYSZĄCYCH „LIRA”** 58-500 Jelenia Góra Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **STOWARZYSZENIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH INTELEKTUALNIE I RUCHOWO „PRZYJACIELE”** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **STOWARZYSZENIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH „MOST” W LEŚNEJ** 59-820 Leśna, ul. Smolnik 52, tel.: 516 661 756, e-mail: robert.ryszyko@neostrada.pl
- **STOWARZYSZENIE PROMOCJI GOSPODARCZEJ „POGÓRZE” W PODGÓRZYNIE** 58-562 Podgórzyn, ul. Żołnierska 14, tel.: 75 76 21 671
- **TOWARZYSTWO TŁUMACZY I WYKŁADOWCÓW JĘZYKA MIGOWEGO „GEST”** 58-500

ORGANIZACJE ZRZESZONE W KSON

CZŁONKOWIE ZWYCZAJNI:

- **FUNDACJA ANIMUS** 59-500 Złotoryja, ul. Kopernika 7, tel./fax.: 76 87 81 024
- **JELENIÓGÓRSKIE TOWARZYSTWO SPOŁECZNO-KULTURALNE** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254

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

Obsługa: Urszula Ragucka, Elżbieta Schubert, Małgorzata Zdanowicz, Monika Żak

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

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

Agnieszka Kubacka – psychoterapeutka

Piotr Kędziora – psycholog

Maria Kawwa Geringer – psycholog, doradca zawodowy

Ewa Kisiel – lekarz okulista

Marek Nałęcz Socha – radca prawny

Bartosz Nowak – radca prawny

Jacek Siejka – radca prawny

Jerzy Wojtas – doradca w sprawach wypadków komunikacyjnych

Ks. Henryk Bujok – wsparcie duchowe

Ks. Marian Matuła – wsparcie duchowe
Terminy z wymienionymi specjalistami do uzgodnienia w Punkcie.

Współpracujemy również z doradcami z innych dziedzin i umożliwiamy konsultacje po wcześniejszym zgłoszeniu.

UWAGA!! Konsultacje członków zespołu są bezpłatne!!

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

Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254

- **ZARZĄD REJONOWEGO POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254

CZŁONKOWIE WSPIERAJĄCY:

- **BIURO PODRÓŻY EURO 90 TRAVEL** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 2/2, tel.: 75 76 75 090

- **DUSZPASTERSTWO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH PARAFII ŚW. JANA APOSTOŁA I EWANGELISTY**

- **FIRMA LEXPAS Sp. z o.o. w POZNANIU** 60-115 Poznań, ul. Leszczyńska 38a, tel.: 61 83 05 655, fax.: 61 83 02 609

- **JELENIÓGÓRSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIOŁ DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA** 58-500 Jelenia Góra, ul. Rataja 18/31, tel.: 75 75 51 705, 607 587 103, e-mail: jwielochoa@wp.pl, www.jgora.darzycia.org

- **JELENIÓGÓRSKI KLUB SPORTOWO-REHABILITACYJNY „VICTORIA”** 58-500 Jelenia Góra, ul. Kiepur 17/31, tel.: 75 76 43 571, 601 952 560

- **KARKONOSKI PARK NARODOWY** 58-500 Jelenia Góra, ul. Chałubińskiego 23, tel.: 75 75 53 726, e-mail: sekretariat@kpnmap.pl

- **POLSKIE TOWARZYSTWO PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH KOŁO POWIATOWE W JELENIEJ GÓRZE** 58-530 Kowary, ul. Pstrowskiego 7, tel.: 75 71 82 113

- **STOWARZYSZENIE „OŚRODEK EDUKACJI MAKROBIOTYCZNEJ” BIURO PORAD OBYWATELSKICH** 58-500 Jelenia Góra

- **STOWARZYSZENIE POETYCKIE W CIENIU LIPY CZARNOLESKIEJ** 58-506 Jelenia Góra, ul. Komedy Trzczińskiego 12, tel.: 697 636 758

- **SZPITAL SPECJALISTYCZNY MSWiA W JELENIEJ GÓRZE** 58-560 Jelenia Góra, ul. Cieplicka 69-71, tel. sekretariat: 75 64 35 700; fax 75 64 35 741; tel. izba przyjęć: 75 64 35 705

- **TV DAMI** 58-500 Jelenia Góra, ul. Kilińskiego 4, tel.: 75 64 50 050, 75 64 50 051

- **ZESPÓŁ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ W SOBIESZOWIE** 58-570 Jelenia Góra, ul. Cieplicka 172, tel.: 509 314 878

INNE OSOBY FIZYCZNE ORAZ PRAWNE

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W CIESZYNIE

Siedziba główna

ul. Skrajna 5, 43-400 Cieszyn,

tel. 33 479 49 00;

tel. kom. 508 063 224

e-mail: poczta@mops.cieszyn.pl

www.mops.cieszyn.pl

Filia

ul. Towarowa 6, 43-400 Cieszyn,

tel. 33 852 01 55;

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

ul. Bobrecka 29, 43-400 Cieszyn,

tel. 33 477 71 17

I Ty zostań studentem



W ramach projektu STUDENT II Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych pomaga finansować studia. Wystarczą chęci do nauki i minimum cierpliwości, niezbędne do wypełnienia wniosku.

Poszukując w Internecie informacji na temat stypendiów studenckich, znalazłam informację o projekcie, w ramach którego PFRON co roku przyznaje osobom ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności środki na pokrycie kosztów związanych z doksztalcaniem.

Dofinansowanie takie miało według zapisu obejmować pokrycie opłat za czesne, zakwaterowania (jeśli miejsce pobierania nauki jest poza terenem zamieszkania), dojazdu (np. bilety lub koszty paliwa), wydatki związane z uczestnictwem w zajęciach podnoszących sprawność psychiczną i fizyczną (np. basen, zajęcia relaksacyjne, masaże itp.), zakup przedmiotów ułatwiających naukę (np. książki, materiały biurowe, ksero) lub umożliwiających naukę (np. programu komputerowego) oraz kosztów

związanych z internetem. Oferta wydała się niezwykle kusząca, zwłaszcza że koszty kształcenia są duże, a nie słyszałam o podobnej ofercie adresowanej do pełnosprawnych studentów.

Przygotowałam wymagane dokumenty. Do stosownego wniosku dołączyć należało kopie orzeczenia o niepełnosprawności, oświadczenie o wysokości dochodów na członka rodziny i tzw. plan wydatków związanych z nauką. Ku mojemu miłemu zaskoczeniu (z rezerwą podchodzę do wszelakich urzędów), Panie z PFRON-u we Wrocławiu uprzejmie i cierpliwie rozwiewały przez telefon wszelkie moje wątpliwości związane ze szczegółami wniosku.

Gotowe dokumenty spakowałam w kopertę i wysłałam. Po około miesiącu zostałam telefonicznie zaproszona do siedziby Dolnośląskiego Oddziału Funduszu celem podpisania umowy.

Na miejscu otrzymałam informację o wysokości przyznanego mi dofinansowania oraz zostałam wprowadzona w procedury rozliczeń. W pełni zaakceptowane zostały wszystkie planowane przeze mnie wydatki. Ze środków Funduszu pokryć mogłam koszty nauki, dojazdów, materiałów pomocniczych. Dowiedziałam się, kiedy powinnam się rozliczyć z pierwszego semestru, aby otrzymać transzę pieniędzy na kolejne półrocze nauki.

Nie dowierzałam, postanowiłam dokładnie zapoznać się z treścią umowy, bo pewnie jest jakiś haczyk. Nie było! Jedyne, do czego się zobowiązywałam, to rozliczanie po zakończonym semestrze kosztów nauki. Miałam przedstawiać oryginały faktur za poniesione wydatki, pilnować terminów rozliczeń (wynikały z umowy) oraz regularnie przedstawiać zaświadczenia z uczelni o kontynuowaniu nauki. Niewiele za możliwość zupełnie darmowego studiowania. Pozostało mi tylko się uczyć. A może by tak jeszcze jeden kierunek?

Królówka

Optymistyczna reakcja

Często korzystam z usług malej poczty przy ul. Wolności w Jeleniej Górze. Obsługa jest uprzejma i jako niewidomy nigdy nie miałem tam żadnych kłopotów. Niedawno zostałem zaskoczony niżej opisaną sytuacją. Zamierzałem wysłać dwa listy pocztą niewidomych. Wchodząc powiedziałem głośno dzień dobry. Odpowiedziała mi pani urzędniczka i połowa może dziesięcioosobowej kolejki. Gdy zbliżyłem się do okienka ze strony jednej pani z kolejki pojawił się komentarz, który wprowił mnie w osłupienie. Młoda, może trzydziestoletnia kobieta mówiła: „Całe miasto potrafi z białą laską

oblecieć a tu się pcha bez kolejki, jakby pięć minut nie mógł poczekać”.

Zaskoczyła mnie pozytywnie reakcja pani urzędniczki i pozostałych klientów. Wszyscy stwierdzili jednogłośnie, że ja mam prawo do obsługi poza kolejką, a komentarz owej pani uznano za bardzo niestosowny. To było bardzo budujące. Wysłałem swoje dwa listy i podziękowałem za wsparcie. Stara prawda, która wynika z tej historii jest taka, że ludzie są w ogromnej większości dobrzy i warto im wierzyć.

Stanisław Strykowski

POSTAW NA SIEBIE

W hali sportowej przy ulicy Złotniczej 12 w Jeleniej Górze odbył się 29 października festyn integracyjny. Hasłem przewodnim była walka z dyskryminacją osób niepełnosprawnych i wykluczonych społecznie. Program festynu był bardzo bogaty i ciekawy. Można było podziwiać wystawy prac plastycznych, występy zespołów muzycznych i wokalnych, wziąć udział w konkursach z nagro-



Fot. archiwum MOPS Jelenia Góra



Fot. archiwum MOPS Jelenia Góra

dami, a także obejrzeć i uczestniczyć w pokazie udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej. Impreza przyciągnęła wielu mieszkańców miasta, zarówno starszych jak i tych najmłodszych. Warto się integrować!

justbye

Śmiech to zdrowie

Podczas przyjęcia z okazji czterdziestej rocznicy ślubu poproszono jubilata, aby powiedział czego się nauczył przez wszystkie lata spędzone z żoną.

– Przekonałem się, że małżeństwo jest najlepszym nauczycielem życia. Uczy lojalności, skromności, łagodności, powściągliwości, wybaczenia i wielu innych umiejętności, których nie potrzeba, gdy jest się samemu.

*

– Jasiu czy to prawda, że twój dziadek stracił język podczas wojny?

– Prawda.

– A jak to się stało?

– Nie wiem, dziadek nigdy nam o tym nie mówił.

*

Na dyskotecce Jasiu podchodzi do siedzącej dziewczynki:

– Zatańczysz?

– Tak.

– To dobrze, bo nie mam gdzie usiąść.

*

Mąż do żony:

– Taka piękna pogoda, a ty męczysz się myciem podłogi? Wyszłabyś lepiej na dwór i umyła samochód...

*

– Dziadku, czy Turcja popierała starania Polski o wejście do Unii Europejskiej?

– Tak. Zemścili się za Wiedeń!

*

Kominiarzowi otwiera drzwi starsza pani w długiej, czarnej

sukni. Uśmiecha się zalotnie i rozchyła bardziej dekolt. Na nieco pomarszczonej piersi ma wytatowaną żabę.

– Jeżeli zgadniesz co to jest, możesz pójść ze mną do łóżka.

– Słoń, to jest słoń!

– Odpowiedź mieści się jeszcze w granicach błędu.

*

Żona prezesa firmy wchodzi niespodziewanie do gabinetu męża. Zastaje go z sekretarką na kolanach. Prezes spokojnie dalej dyktuje list:

– ...i na koniec, szanowna Rado Nadzorcza, zwracam uwagę, że nie obchodzi mnie czy mamy kryzys, czy nie. Nie jestem w stanie pracować bez drugiego fotela!