



ISSN 1895 – 4987

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

GRUDZIEŃ

4/43/2011

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

Wydarzenia

strona **4**

My w popkulturze

strona **6**

Nasz Partner

strona **8**

Nasze sprawy

strona **14**

Nowinki medyczne

strona **16**

W świecie paragrafów

strona **18**

Z naszych stron

strona **21**

(Nie)zwykłe życie

strona **22**

Kultura

strona **24**

Drodzy Czytelnicy,

*Pragniemy złożyć gorące życzenia,
Z okazji Świąt Bożego Narodzenia.
Niechaj ten wyjątkowy, magiczny czas,
Sprawi, że miłość zapanuje wśród nas,
Śnieg z nieba spadnie bielutki
I ukoji wszystkie Wasze smutki.
Błask choinki w pokojach nastanie,
Gdy Wszechmocny urodzi się na sianie.
Zatem składamy życzenia świąteczne,
Abyście byli z nami wiecznie,
Niechaj pod drzewkiem zagospodzą prezenty,
Które wcześniej dostarczy Święty,
W każdym z nich młodość oraz siły rzeka
Bo ona nam wszystkim najszybciej ucieka.
A Nowy Rok łaskawszy niech będzie
I przyniesie nam zdrowie po kolędzie!!!*

Tego wszystkiego i wiele, wiele więcej życzy
Redaktor Naczelna
z całym Zespołem Redakcyjnym,
Wydawcą oraz Wolontariuszami

Przeczytaj i przekazuj innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

W ALFABECIE BRAILLE'A

W październiku Narodowy Bank Polski wprowadził do obiegu monety z nominałem zapisanym w alfabecie Braille'a. Mają one między innymi uczcić 100-lecie Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi. Bank wyemitował oksydowaną srebrną dziesięciozłotówkę oraz dwa złote ze stopu Nordic Gold.

NBP przygotował również pierwszy w historii Polski słownik pojęć ekonomicznych dla osób głuchoniemych. Dzięki tej inicjatywie wiele pojęć z dziedziny współczesnej ekonomii i finansów zostanie wprowadzonych do języka migowego.

DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH TURYSTÓW

PodrozeBezGranic.pl to portal społeczny skierowany głównie do osób z niepełnosprawnością zainteresowanych tematyką podróżniczą. Zawiera informacje o przyjaznych biurach turystycznych, miejscach dostosowanych dla niepełnosprawnych turystów, przedstawia ciekawe oferty i inicjatywy różnych organizacji oraz relacje z podróży.

Każdy z internautów może opublikować własne wspomnienia z ulubionych miejsc, umieszczać informacje o przygotowywanych wyjazdach turystyczno-sportowych, rozmawiać na forum, inspirować do działania i wspierać innych, a także prosić o poradę oraz szukać wolontariuszy do pomocy przy organizacji swoich inicjatyw.

ZASKOCZYŁ LEKARZY

Trzyletni Chase Britton z Nowego Jorku był wcześniakiem. Wykryto, iż w jego mózgu brakuje mózdzku – części, która kontroluje zdolności motoryczne, równowagę i emocje. Chłopiec jest prawie niewidomy, nie ma także mostu – części pnia mózgu, który reguluje podstawowe funkcje, takie jak oddychanie i sen.

Z medycznego punktu widzenia trzylatek nie powinien wykonywać żadnych czynności. A jednak, pomimo problemów z zachowaniem równowagi, nauczył się siedzieć, a następnie czołgać. Chodzi przy pomocy balkonika. Zaczął uczęszczać do specjalnego przedszkola w pobliżu swojego domu.

Lekarze są zaskoczeni, a naukowcy zostali zmuszeni do ponownego przemyślenia sposobu funkcjonowania mózgu.

PILOT UŁATWI ŻYCIE

W Niemczech zaprezentowano nowatorską technologię I2HOME, stworzoną przez naukowców z Czech, Hiszpanii, Niemiec, Portugalii i Szwecji. Pomoże ona osobom starszym i niepełnosprawnym w wykonywaniu domowych czynności. Pozwoli na jednoczesną kontrolę różnych usług, m.in. oświetlenia, ogrzewania, klimatyzacji i wentylacji oraz sprzętów takich, jak telewizor i odtwarzacz DVD, za pomocą uniwersalnego pilota, telefonu komórkowego lub komputera.

Z technologii tej korzysta już ponad 100 organizacji i przedsiębiorstw w Europie.

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, 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.

GRATULACJE

*Szanowny Panie Prezesie, Przyjacielu
ludzi chorych i potrzebujących,
najwytrwalszy Wolontariuszu.*

W roku bieżącym mija X rocznica współzałożenia przez Pana Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Z tej okazji pragniemy **po-gratulować Panu profesjonalizmu, zaangażowania i olbrzymiej empatii przy niesieniu pomocy ludziom słabszym.**

Życzymy Panu **dalszej wytrwałości** w trudnych działaniach, podejmowanych na co dzień na rzecz ludzi pokrzywdzonych przez los, nie tylko pochodzących ze środowiska osób niepełnosprawnych.

Życzymy **dużo zdrowia**, aby mógł Pan przez kolejne lata wspierać i inspirować do działania Członków wszystkich organizacji zrzeszonych w Sejmiku.

*Justyna Bytnar
Redaktor naczelna
z Zespołem Redakcyjnym*

PODZIĘKOWANIA

*Szanowny Panie Prezesie, Staszku,
chcemy Ci dzisiaj serdecznie podziękować
za te wszystkie lata wspólnej pracy...*

Lata, w ciągu których dałeś się poznać jako osoba kierująca Sejmikiem w sposób kompetentny i mądry, ale przede wszystkim jako człowiek dobry, wrażliwy i oddany nie tylko pracy na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych, ale także innych potrzebujących osób.

A oto fragment listu, który kiedyś napisałeś do jednej z takich osób: „...Spraw Panie, abyśmy na swej drodze spotykali ludzi wrażliwych i życzliwych dla tego, co robimy i chcemy zrobić z potrzeby serc dla naszych słabszych braci i siostr... Spraw byśmy na tej drodze nie zawiedli nikogo...”

W dniu dzisiejszym możemy podziękować Opatrzności, bo my **TAKIEGO CZŁOWIEKA** na swej drodze spotkaliśmy...

Wolontariusze KSON i Przyjaciele



Cud w Sobieszowie?

40 lat temu z kościoła pod wezwaniem świętego Marcina w Jeleniej Górze – Sobieszowie zniknął obraz św. Marcina na koniu. Przez te wszystkie lata miejsce, w którym wisiał, było puste. Obraz został odnaleziony przez proboszcza parafii, księdza Józefa Frąca, który zauważył go u swojego kolegi z seminarium, podczas odwiedzin na zjeździe kapłańskim we Wrocławiu. Nietrudno się domyślić, że od razu rozpoznał dzieło o emocjonalnej i sentymentalnej wartości dla parafian. Okazało się, że kolega kupił ten obraz od Muzeum Archidiecezjalnego we Wrocławiu. Proboszcz z Sobieszowa zamówił w Krakowie obraz błogosławionej Anieli Salawy, która pochodzi z rodzinnych stron kolegi. Wymienili się malowidłami i w ten sposób święty Marcin powrócił na swoje dawne miejsce.

Opracowano na podstawie artykułu Aliny Gierak pt. Św. Marcin już w Jeleniej z Gazety Wrocławskiej (16 listopada 2011 r.).

justbye

* * *

Co z insuliną od przyszłego roku?

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Zarząd Główny w swoim Komunikacie informuje, iż „w związku z wejściem w życie przepisów nowej ustawy refundacyjnej (od stycznia 2012 r.) mogą pojawić się **problemy z dostępnością w aptekach leków refundowanych w tym insulin dla pacjentów**. Potwierdzają to liczne doniesienia prasowe oraz informacje publikowane przez Ministerstwo Zdrowia. Nowe przepisy zabraniają udzielania rabatów i nie dają możliwości dokonania przeceny przez producentów leków, które są na stanie hurtowni i aptek w chwili wejścia zmian cen. W związku z tym, jeśli hurtownia będzie miała lek u siebie, to poniesie stratę. Aby nie narazić się na nieuniknione straty hurtowni i apteki ograniczą, więc zapasy (schodząc nawet do „0”). Dla pacjentów oznacza to brak dostępności do leku w aptece. Ponieważ sprawa dotyczy całego kanału dystrybucji (zarówno hurtowni jak i aptek)

trudno przewidzieć jak długo taka sytuacja może mieć miejsce (...). W związku z tym pacjenci, szczególnie Ci, którzy stosują leki ratujące życie, takie jak INSULINA, powinni zaopatrzyć się w leki do końca roku 2011 tak, aby nie zabrakło im insuliny w tym przejściowym okresie.”

Apelujemy do wszystkich o wcześniejsze zaopatrzenie się w potrzebne leki.

* * *

Petycja przeciw polskim obozom zagłady!

W ostatnim czasie wiele się mówi na temat okresu wojny i okupacji. Niestety coraz częściej się zdarza, że historia zostaje zafałszowana. Każdy z nas wie, jaką moc posiada plotka – mianowicie rozchodzi się z prędkością światła – podobnie jest z kompletnie nieprawdziwymi informacjami. Czy jest ktoś kto nie słyszał nazwy: polskie obozy koncentracyjne? Chyba nie...!! To, że znajdują się na terenie Polski, nie znaczy, że zostały założone przez Polaków. Najlepiej, gdyby nigdy nie powstały... a ludzie, którzy w nich zginęli mogli cieszyć się życiem, rodziną, bądź doczekać spokojnej starości. Jednakże karty historii zapisane są innymi wydarzeniami.

Jesteśmy przeciwni, aby nazywać obozy zagłady – polskimi. To miejsce śmierci wielu ludzi stworzyła wojna rękami hitlerowców!! Kto jest przeciw takiemu nazewnictwu, może podpisać się pod ogólnoswiatową petycją, której pomysłodawcą jest Alex Storożyński, amerykański dziennikarz polskiego pochodzenia. „Celem inicjatywy jest doprowadzenie do tego, aby największe amerykańskie redakcje – wprowadziły do dziennikarskich podręczników tzw. stylebooków, które określają jak należy i jak nie należy pisać – zapis o tym, że należy używać oficjalnie zaakceptowanej przez UNESCO nazwy „niemiecki, nazistowski obóz koncentracyjny i zagłady”. KSON, jako organizacja parasolowa już złożył swój podpis. Czekamy teraz na Państwa decyzję. Petycja dostępna jest na stronie www.thekf.org/events/news/petition/

KOT

Ocalić od zapomnienia

Jeleniogórskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne jest organizacją o ponad 50-letniej tradycji. Zajmuje się głównie historią regionu i dba o jego żywą pamięć. To właśnie w JTSK rozpoczęto spotkania z Jerzym Pakulskim – kronikarzem filmowym Jeleniej Góry. Wielokrotnie prezentował w świetlicy KSON swoje filmy m.in. o Pawle Trybalskim znanym artyście plastyku oraz o wydarzeniach w JTSK sprzed 30 lat. Spotkania odbywały się pod nazwą *Dawnych wspomnień* czar.

Nową formułą prezentowania historii Jeleniej Góry są spotkania z Eugeniuszem Gronostajem, pasjonatem miasta. Dotarł on do znakomitych materiałów,

które pochodzą nawet z XVII wieku. Swoje zbiory prezentuje w postaci ciekawych gawęd i ilustracji, wśród których znajdują się również stare mapy, ryciny, plany itd.

Spotkania te odbyły się już kilkakrotnie w Książnicy Karkonoskiej. Gromadziła się na nich duża grupa miłośników naszego miasta i regionu.

Pan Eugeniusz zapowiada nowe ciekawe informacje już nie tylko dotyczące królewskiego miasta Jeleniej Góry, ale także jej rzeczywistych początków.

Także znany dziennikarz telewizyjny Tadeusz Siwek prezentował zrealizowany przez siebie film o Jeleniej Górze. Nie



zabrakło również ciekawych i dowcipnych historii.

Dyżury członków zarządu JTSK odbywają się w każdy wtorek w godzinach od 11.00-15.00 w siedzibie KSON, tel.: 75 75 24 254, e-mail: jtsk@wp.pl

Wkrótce Towarzystwo będzie miało swoją stronę internetową.

Zwracamy się do Państwa z prośbą byście dzielili się wspomnieniami oraz archiwalnymi materiałami (zdjęcia, wycinki prasowe, filmy) z tamtych lat.

1% tak niewiele, a cieszy i pomaga innym

Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy wszystkim Darczyńcom, którzy w rozliczeniu PIT za 2011 rok zdecydowali się przekazać 1% swego podatku na rzecz Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Zebraliśmy łącznie 23.970,00 z czego zgodnie z Państwa wolą przekazaliśmy w całości odpowiednie kwoty wspomagając chorych i niepełnosprawnych:

- Aleksandra B. – 4,853,10 zł,
- Amadeusz M. – 3,578,09 zł

- Anna S. – 402,20 zł
- Beata P. – 5,277,24 zł,
- Julia K. – 294,80 zł
- Marek Sz. – 1,214,90 zł,
- Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie i Ruchowo „Przyjaciele” – 44,30 zł,
- Na działalność statutową KSON (głównie na tzw. „wkład własny” wymagany w projektach) przeznaczona została kwota 8,305,37 zł.

Zamieszczając dokładne kwoty przy obdarowanych udowadniamy, że Wasze pieniądze skierowane zostały do osób rzeczywiście potrzebujących. Łącznie deklaracje wpłat złożyło 342 osoby, którym serdecznie dziękujemy.

Kiedy w roku 2012 będziecie Państwo rozliczać swoje PIT-y za rok 2011, prosimy, abyście i wtedy pamiętali o Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i przekazali na potrzeby Stowarzyszeń zrzeszonych w Sejmiku 1% swojego podatku.

W tym celu w dokumencie rozliczeniowym PIT prosimy wpisać nasz nr **KSR 0000100516**, dzięki czemu znowu pomożemy niepełnosprawnym mieszkańcom naszego regionu. W Ich imieniu i własnym serdecznie dziękujemy.

**Z poważaniem
Zarząd KSON**

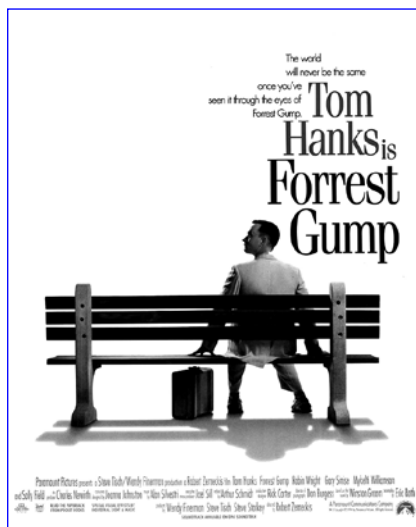
Film

Życie jak pudełko czekoladek

Sukces i zaszczyty nie są zarezerwowane dla jednej grupy społecznej. O tym, że w człowieku drzemą liczne talenty, a bohaterem może zostać każdy – niezależnie od statusu majątkowego, pochodzenia czy ilorazu inteligencji – opowiada historia *Forresta Gump*.

Jako dziecko w teście na inteligencję Forrest osiągnął wynik poniżej średniej, dlatego nie chciano go przyjąć do szkoły publicznej. Od rówieśników odróżniał się też z powodu szyn na nogach, które miały skorygować wadę postawy chłopca, a które faktycznie utrudniały mu chodzenie. Obie te przypadłości sprawiły, że Forrest był prześladowany przez kolegów ze szkoły. Uciekając przed grupą dokuczających mu chłopców, Forrest gubi szyny. niespodziewanie od tej pory bieganie staje się dla niego najbardziej naturalną formą przemieszczania.

Gdy jako licealista przebiega w trakcie meczu przez boisko, zostaje dostrzeżony przez trenera akademickiej drużyny i wkrótce potem – by stać się częścią uczelnianej drużyny – przyjęty na uniwersytet. Studia upływają mu pod znakiem futbolu, wraz z drużyną zdobywa



tytuł mistrzowski i zostaje przedstawiony prezydentowi.

Po ukończeniu studiów Forrest wstępuje do armii, wkrótce potem zostaje wysłany na wojnę w Wietnamie. Kiedy jego oddział wpada w zasadzkę, Forrest nieustraszenie odnajduje kolejnych towarzyszy broni i umożliwia im bezpieczną ewakuację. Za odwagę zostaje odznaczony orderem. Gdy na jego rękach umiera Bubba, poznany w wojsku przyjaciel, Gump nie rezygnuje z ich wspólnych planów i postanawia po powrocie do cywila samodzielnie zająć się połowem krewetek.

W szpitalu polowym Forrest odkrywa grę w ping ponga. Zgodnie z radą usłyszaną przed pierwszą grą, nigdy nie spuszcza oczu z piłki i... wkrótce dostaje się do narodowej reprezentacji USA w tej dyscyplinie.

Po odejściu z wojska, tak jak planował, kupuje łódź do połowu krewetek. Mimo początkowych trudności, również to przedsięwzięcie wieńczy sukces, a Forrest zostaje milionerem.

Czegokolwiek podejmie się bohater filmu Roberta Zemec-kisa, wychodzi mu na dobre. W życiu Forrest kieruje się zawsze zasadami wpajanymi mu przez matkę, która od samego początku broniła tezy, że każdy jest inny, a więc nie ma uniwersalnego wzorca normalności. Dlatego Forrest nie daje sobie wmówić, że jest gorszy. Od matki nauczył się też, że nie iloraz inteligencji a postępowanie świadczy o mądrości lub głupocie człowieka (*Poznasz głupiego po czynach jego*). Dzięki jej trosce i oddaniu Gump dowiedział się, że każdy cel można osiągnąć, trzeba tylko znaleźć właściwy sposób i wytrwale podążać raz obraną ścieżką.

Film pozwala spojrzeć na świat z perspektywy, z której istnienia raczej na co dzień nie zdajemy sobie sprawy. Główny bohater relacjonuje wszystkie wydarzenia z prostotą i precyzją, jakiej spodziewać się można po opowieści dziecka. Dzięki temu zrozumienie postaci i wczucie się w jej pozycję następuje samoistnie. Jest tym bardziej niesamowite, gdy mimochodem skonfrontujemy sposób postrzegania świata przez Forresta z obiektywnymi odczuciami.

Jak mawiała pani Gump, *życie jest jak pudełko czekoladek: nigdy nie wiadomo, na co się trafi*. Grunt to w pełni wykorzystać każdą szansę, którą stawia przed nami los. Podstawą sukcesu jest wiara w powodzenie.

aat

Audiobook

Joanne K. Rowling,

Harry Potter

Wydawnictwo:

Media Rodzina

Wydawnictwo Media Rodzina zadbało o to, aby wszystkie części bestsellera o Harrym Potterze zostały wydane jako audiobooki. Przygody młodego czarodzieja czytają znani i lubiani aktorzy Piotr Fronczewski i – w przypadku Czary ognia – Wiktor Zborowski.

Któż z nas nie słyszał o Harrym, chłopcu, w którego żyłach płynie krew czarodziejów? Jego przeznaczeniem jest pokonać Lorda Voldemorta. Nim jednak to nastąpi, przyjdzie mu przeżyć wiele zabawnych, ale i nie-



bezpiecznych przygód. Harry'ego poznajemy, gdy jako jedenastolatek wkracza w nieznaną mu dotąd świat, kupuje swoją pierwszą różdżkę i wyrusza do szkoły magii i czarodziejstwa. Przez kolejne lata stale będą mu towarzyszyć oddani przyjaciele: rudowłose, piegowaty Ron Weasley, który o pozamagicznym świecie wie równie mało, co Harry o czarach, oraz bystra i oczytana Hermiona Granger, która mimo swych pozamagicznych korzeni szybko okazuje się najzdolniejszą czarownicą. Wspólnie udowadniają, że warto stawiać na przyjaciół.

justbye

Muzyka

The Voice of Poland

Universal Music Polska

Muzyczny show Telewizji Polskiej Programu 2 dobiegł końca, tymczasem już 28 października miała miejsce premiera kompilacji nagrań z programu. Na krążku znalazło się 16 utworów w wykonaniu uczestników show. W ich interpretacji możemy usłyszeć covey ponadczasowych hitów jak np. *I say a little prayer* (Aretha Franklin) w wykonaniu Moniki Urlik, która zachwyca pięknym i mocnym głosem, a także *You are the sunshine of my life* (Stevie Wonder) w wersji Maćka Moszyńskiego. Również i współczesne przeboje miały wzięcie. Ewelina Kordy wykonała bowiem *Empire state of mind* (Alicia Keys) natomiast Antek Smykiewicz zaśpiewał *Use somebody* (Kings Of Leon).



Już wiemy, że najlepszym polskim głosem został Damian Ukeje. Czekamy na pierwszą płytę artysty!

justbye

Wola walki czy siła materii – co pomaga w dążeniu do celu?

*Rozmowa z Ewą Gagat Prezes Stowarzyszenia
„Działajmy Razem” TRIANON PL na rzecz integracji*

Co skłoniło Panią do utworzenia Stowarzyszenia „Działajmy Razem” TRIANON PL na rzecz integracji i w jaki sposób ono powstawało?

Pomysł zrodził się z moich osobistych potrzeb i problemów, z jakimi musiałam się zmierzyć. Mam niepełnosprawnego syna Jordana, któremu przez wiele lat nikt nie umiał pomóc. Lekarze z terenu Śląska Cieszyńskiego nie potrafili zdiagnozować choroby, a w opiniach lekarzy z Warszawy i innych ośrodków istniały rozbieżności. Po kilku latach obserwacji syna ustalono ostatecznie, że jest autystą. Jeszcze kilkanaście lat temu mało kto w Polsce słyszał o tej chorobie, w związku z czym w początkowym okresie terapii syna musiałam zamieszkać w Warszawie, gdzie był prowadzony. Kontakty z różnymi terapeutami i specjalistami z dziedziny autyzmu wiele mnie nauczyły, co zmotywowało mnie do przeniesienia zdobytej wiedzy na grunt Cieszyna.

Czy ktoś Pani pomógł w realizacji tego przedsięwzięcia?

Tak, spotkałam się z wieloma życzliwymi rodzicami, których dzieci również były niepełnosprawne. Wsparcie z ich strony dało mi możliwość i podstawy do oficjalnej działalności. Gdy

mój syn rozpoczął naukę w szkole integracyjnej, dostałam od dyrekcji mieszkanie po woźnym, które wspólnie wyremontowaliśmy i otworzyliśmy pracownię rozwoju psychomotorycznego. W ten sposób rozpoczęliśmy terapię naszych dzieci.

Jak już Pani wspomniała świadomość dotycząca wszelkich dysfunkcji była znikoma, zatem w jaki sposób pozyskiwała Pani terapeutów i specjalistów dla swoich podopiecznych?

Nie było to łatwe. Zaczęłam od uczestnictwa w zajęciach dydaktycznych w klasie integracyjnej Jordana. Było to konieczne ponieważ nikt nie wiedział jak należy z nim rozmawiać i jak w ogóle do niego dotrzeć. Później nauczyciele i inni rodzice zaczęli się stopniowo dokształcać. Z biegiem czasu dowadywałam się o różnych instytucjach pomagających osobom niepełnosprawnym, nawiązywałam z nimi kontakty i podejmowałam współpracę. Były to bardzo cenne znajomości. Staralam się sprowadzać do naszego Stowarzyszenia specjalistów zarówno z Polski jak i zza granicy.

Z jakimi państwami udało się nawiązać współpracę i czym to zaowocowało?

Podczas dwunastoletniej



działalności Stowarzyszenia udało się nam nawiązać kontakty i podjąć współpracę ze Szwecją, Turcją oraz grupą państw środkowo-europejskich. Wiele z tych państw jest dla nas niedoścignionym wzorem, który dowodzi i ukazuje w jaki sposób zapewnić osobie niepełnosprawnej oraz jej rodzicom godne do życia warunki tzn. dobre zaplecze finansowe, osobistego asystenta, edukację, pracę itd. Na największe uznanie w tej materii zasługuje Szwecja, z którą najdłużej i najprężniej udało mi się współpracować. Zaowocowało to wieloma wizytami studyjnymi, szkoleniami wymianami oraz naszym uczestnictwem w imprezach przez nich organizowanych tj. ABI Olimpiadach i obozach integracyjnych.

ABI Olimpiada to rzecz w Polsce zupełnie nieznana?

To prawda. Wynika to z faktu, iż mało się u nas mówi i robi na rzecz rehabilitacji, rewalida-

cji i usamodzielniania dorastającej młodzieży z różnymi defektami. ABI Olimpiady są to zawody zręcznościowe, w których konkurencję stanowią wybrane przez komisję czynności dnia codziennego. Każda ABI Olimpiada jest wcześniej zaplanowana. Wyznaczony zostaje temat, po to, by ludzie mogli się wszystkiego nauczyć w odpowiednim czasie. Zawody takie są ogromną motywacją dla wielu uczestników. Często dopiero na nich zauważają oni swoje możliwości, czują się dowartościowani i zaczynają wierzyć we własne siły. Sukcesy podnoszą na duchu zarówno uczestników jak i ich instruktorów, a więc korzyść jest obopólna. Oprócz uczestnictwa w imprezach, na które systematycznie byliśmy zapraszani sami wielokrotnie organizowaliśmy integracyjne festiwale pokazujące kulturę i obyczaje naszych krajów partnerskich. Największym powodzeniem i zainteresowaniem cieszyły się Dni Tureckie i Festiwale Szwedzkie, które zrzeszały tysiące uczniów ze Śląska i z innych Państw.

Czy mogła Pani liczyć na jakiegokolwiek wparcie finansowe ze strony samorządu?

Kwestie finansowe zawsze były dla nas problemowe, gdyż oferowane od władz fundusze stanowiły jedynie kroplę w morzu potrzeb. Jednak mimo wszystko starałam się walczyć z wszelkimi przeciwnościami losu. Było to możliwe dzięki wielu ludziom dobrej woli tj. burmistrzom gmin ościennych, dyrektorom szkół i szpitali, wolontariuszom, którzy pracowali społecznie lub oferowali konkretne rzeczy. Ten pozornie trudny czas pokazał, że można współ-



Fot. KOT

nie ciężką pracą coś osiągnąć mając z tego wielką radość i satysfakcję. Lecz niestety tego już nie ma. Pozostały jedynie miłe wspomnienia. Od kilku lat mogę tylko pomarzyć o organizowaniu tego typu przedsięwzięć. Coraz mniej osób odczuwa potrzebę angażowania się w coś w ramach wolontariatu i coraz mniej osób na wysokich stanowiskach widzi sens w przeznaczaniu funduszy na potrzeby osób niepełnosprawnych.

Od kilku miesięcy wdraża Pani w Stowarzyszeniu wiele projektów unijnych, które mają na celu wszelkie debarieryzacje oraz poprawę warunków socjalno-bytowych osób niepełnosprawnych. Czy środki pozyskiwane z funduszy unijnych są w stanie przynajmniej w części zrekompensować Państwa potrzeby?

Z pewnością w jakimś zakresie tak, ale nie jest to tak proste, jak mogłoby się wydawać. Istnieje wiele czynników warunkujących otrzymanie określonej dotacji, tak więc należy spełnić szereg wymaganych kroków

w celu jej uzyskania. Jednak trudne doświadczenia życiowe pokazały mi, że zdobyte pieniądze nie wystarczą do osiągnięcia obranych celów.

Co wobec tego jest najbardziej pożądane?

Myślę, że chęć dodziałania i podejmowania nowych wyzwań, uczciwe intencje, chęć niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Co prawda jedno drugiego nie wyklucza, ale często wartości materialne u ludzi wznoszą się ponad duchowe. Stanowi to wówczas ogromną przeszkodę przy znoszeniu barier, a wręcz utwierdza społeczeństwo w barierach mentalnych.

Mimo wielu napotykaných trudności nie poddaje się Pani. Co Panią motywuje do dalszej pracy społecznej i daje siły do walki?

Chyba moje dzieci, które cały czas mnie potrzebują i sprawiają mi wiele radości. Sukcesy Jordana utwierdzają mnie w przekonaniu, że warto wierzyć i mieć nadzieję na lepszą przyszłość.

Rozmawiała Ewa Domańska

NAUKA OD URODZENIA

– klucz do sukcesu czy kaleczenie dzieciństwa?

Lęk, niepewność, przerażenie, żal do losu, to najczęstsze emocje jakie towarzyszą rodzicom po przyjściu na świat ich niepełnosprawnego dziecka. Co dalej? Kto nam może pomóc? Czy da się to wyleczyć, a jeśli nie, to jak sobie z tym poradzić? Myśli kłębią się nieustannie. Ból i frustracja przeżywania na wskroś. Czy tak musi być? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań poszukuje wielu rodziców w Polsce. Nie wiedzą jaką powinni pójść drogą, gdyż nikt nie potrafi wskazać im odpowiedniej instytucji, z której mogliby otrzymać pomoc i wsparcie. Wczesne wspomaganie rodziców i dzieci niepełnosprawnych, to wciąż w naszym kraju temat pomijany i traktowany marginalnie. Dlatego w tym numerze postanowiłam zająć się tą tematyką. To kwestie niezwykle istotne, wręcz decydujące o dalszym rozwoju, postępach i sukcesach niepełnosprawnego dziecka. Z uwagi na obszerność problemu zmuszona jestem ograniczyć się do kilku jego obszarów. Tak więc przedmiot moich zainteresowań stanowić będą różnice w rozwoju oraz w postrzeganiu świata dzieci z niepełnosprawnościami oraz odmienności w postrzeganiu świata dzieci zdrowych i z dysfunkcją wzroku.

1. Dzieci widzące swoje otoczenie poznają głównie przez zmysł wzroku, a więc w pierwszych kilku fazach swojego rozwoju wiele gestów, ruchów i zachowań uczą się na zasadzie naśladownictwa. Brak wzroku dzieciom niewidomym rekompensują inne zmysły, tak więc wiele rzeczy należy im opisywać. W późniejszym okresie rozwoju różnica pomiędzy dziećmi obu światów staje się na tyle widoczna, że niewidome dziecko zaczyna zdawać sobie sprawę ze swojej inności, jest to tym bardziej groźne, że nie potrafi ono zrozumieć na czym to polega. Sytuacja taka może doprowadzić do stopniowego wycofania się dziecka ze środowiska rówieśniczego, zamknięcia się w sobie, a w konsekwencji doprowadza do niezaspokajania potrzeby kontaktu emocjonalnego

i potrzeby zabawy. *Niewidome dziecko nie może obserwować kontaktów międzyludzkich, które rozgrywają się wokół niego, ale bezpośrednio go nie dotyczą. Dziecko widzące wcześniej zaczyna zdawać sobie sprawę z istnienia więzi emocjonalnej pomiędzy ludźmi, nawet gdy nie rozumie jeszcze słów. Brak możliwości obserwowania subtelnych zdarzeń popycha dziecko w stronę intrawertycznego rozwoju osobowości, ponieważ dostępne mu są tylko werbalne formy kontaktu ze środowiskiem społecznym (H. Jastrzębska Wychowanie muzyczne w rewalidacji społecznej niewidomych na przykładzie Zakładu dla Niewidomych w Laskach).*

2. W wyniku znacznie większej aktywności wzrokowej dzieci widzące zaczynają szybciej chodzić, ale później mówić niż dzieci z uszkodzeniami wzroku. *Muzyka i mowa mogą spełniać funkcje kompensacyjne natomiast ruch, zwłaszcza w pierwszej fazie zajęć, w dużym stopniu jest działaniem korygującym. (...) Wszystkie trzy formy aktywności umożliwiają ponadto poznanie i usprawnienie oraz wnoszą radość i entuzjizm. (...) Kompensacyjne walory muzyki i mowy ekspresyjnej w odniesieniu do dzieci niewidomych wynikają z następujących ich właściwości:*
- *pozwalają one na zaistnienie procesu poznania bezpośredniego, czyli przez analizator właściwy zgodny z naturą, a nie jak to ma miejsce w innych dziedzinach, przez analizatory zastępcze,*
 - *przynoszą częściowe odprężenie ponieważ zwalniają z konieczności pokonywania barier wzrokowych nieomal nieustannie napotykanych w wyniku braku dopływu pożądaných informacji wizualnych,*
 - *dają poczucie własnej sprawności, zmniejszając przez to poczucie kompleksu tak bardzo obciążającego psychikę niewidomych,*
 - *umożliwiają doznawanie pozytywnych prze-*

żyć emocjonalnych, co wpływa na złagodzenie frustracji wynikających z kalectwa i równomierne zdynamizowanie procesów wyrównawczych,

– pobudzają sferę przeżyć estetycznych, niezdeformowanych w przypadku muzyki brakiem wzroku, lecz podobnym w swej sile i jakości doznaniom dzieci widzących. (J. Stadnicka, Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową).

3. Dzieci zdrowe prowadzą bardziej ożywiony tryb życia i zdecydowanie chętniej uczestniczą w różnych zabawach ruchowych niż dzieci niewidome. Niezwykle ważny w rozwoju dziecka niewidomego jest okres przedszkolny, w którym poprzez zabawę skłaniane jest do podejmowania aktywności ruchowej zarówno tej naturalnej wypływającej z potrzeby ciała, np. „Ruch rozwijający Weroniki Sherborne”, jak i ten pobudzany przez muzykę.

4. Dzieci niewidome i słabo widzące często zamykają się w ukształtowanym przez siebie świecie, tj. świat bajek, zabawek, muzyki w przeciwieństwie do ich zdrowych rówieśników, którzy są bardziej otwarci na otoczenie. Często już od wieku przedszkolnego trafiają do różnych placówek opiekuńczo-wychowawczych jakimi są przedszkola z internatami dla nich przeznaczone, zatem skazane są na to, że ich potrzeby zaspakajane są przez różne osoby z którymi związane są formalną zależnością, a nie więzią emocjonalną. Nałożenie się na siebie dwóch niekorzystnych czynników jakimi są: oddzielenie od rodziny oraz zamieszkanie w internacie stanowią podatne źródło powstawania sytuacji trudnych dla niewidomego dziecka. *Takie sytuacje czę-*

sto doprowadzają do dezintegracji osobowości i różnorodnych zaburzeń w zachowaniu dzieci, a więc niekorzystnych nawyków reagowania na frustrację, wzmożenie poczucia zagrożenia i postaw lękowych, obniżenie poczucia własnej wartości i nieadekwatnie niskiej samooceny, a także do obniżenia poziomu aspiracji (H. Jastrzębska Wychowanie muzyczne w rewalidacji społecznej niewidomych na przykładzie Zakładu dla Niewidomych w Laskach).

Aby uniknąć wielu niekorzystnych zaburzeń konieczna jest szybka diagnoza dziecka oraz kontakt ze zdrową grupą rówieśniczą. Jeśli wychowawca potrafi dobrze pokierować swoją grupą często staje się ona dla niewidomego dziecka motywacją do działania i poznawania świata. Dysfunkcja wzroku nie jest wówczas przeszkodą w pokonywaniu barier i trudności. Dziecko niewidome czuje, że jest stawiane na równi z jego koleżankami i kolegami, ma stworzone szanse do równie harmonijnego rozwoju, w związku z czym staje się bardziej pewne siebie i ma silniejszą konstrukcję psychiczną. Należy jednak pamiętać, by dziecko było angażowane do współpracy z grupą, a nie wyręczane przez nią.

Rodzice niepełnosprawnych dzieci bardzo często są okaleczeni psychicznie z powodu wszelkich dysfunkcji dziecka. W wielu przypadkach są zdani na siebie, gdyż różnego typu placówki edukacyjne nie są w stanie realizować wszystkich potrzeb dzieci. W przypadku dzieci niewidomych znacznie trudniejsze jest umożliwienie im wszechstronnego rozwoju edukacyjnego i fizycznego, dlatego konieczna jest pomoc i wsparcie dla ich opiekunów.

Ewa Domańska

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

Latać niczym ptak

Jędrzej Jaxa-Rożen w rozmowie
o swojej pasji – szybownictwie.

Skąd Pańskie zainteresowania lotnicze?

Zawdzięczam je ojcu, który pracował na lotnisku jako instruktor spadochronowy, szybowcowy, samolotowy, inspektor techniczny. Mama zabierała mnie ze sobą, gdy odwiedzała go w pracy. Pamiętam, że od zawsze chciałem skakać ze spadochronem. Tato był temu przeciwny, chciał, żebym chodził do szkoły muzycznej (tak się też stało, ukończyłem klasę fortepianu). Tato wiedział z doświadczenia, że lotnictwo wymaga poświęcenia i dużej ilości wolnego czasu.

Czym jest dla Pana spadochroniarstwo, co Panu daje?

Główna przyjemność zamyka się w sekundach od momentu wyskoczenia z samolotu a otwarciem spadochronu. Potem trzeba jak najszybciej znaleźć się na ziemi, poskładać by znów znaleźć się w powietrzu i móc kolejną chwilę spadać... To właśnie o spadanie tutaj chodzi, przy czym spadanie jest pojęciem nieprawdziwym: skoczek spada tylko z punktu widzenia ludzi, którzy stoją na zie-

mi. Natomiast dla spadochroniarza punktem odniesienia są koledzy, którzy spadają wraz z nim, ewentualnie chmury, a ziemia jest tylko tłem. Względem ludzi, którzy spadają obok, wcale nie spadam. My latamy wokół siebie jak ptaki. Spadochroniarstwo jest więc podobne do lotu ptaka, ponieważ człowiek nie siedzi w maszynie, ale sterując rękami i nogami, może robić wszystko na co ma ochotę. Salta, wiruje, pełna wolność.

Z kolei w paralotniarstwie ważne jest, kto dalej polecie – trzeba umieć znaleźć prądy wznoszące, opanować je, czasem wręcz okiełznać bo brykają... tu wolność wygląda inaczej, jest więcej czasu żeby się nią nasycić. Kiedy pod nogami masz dwa kilometry powietrza, nie siedzisz w żadnej maszynie i tylko od ciebie zależy dokąd polecisz dalej, to jest piękne.

Uległ Pan wypadkowi, proszę powiedzieć jak do niego do-

szło i jak Pan sobie z tym poradził?

Na lądowisku w Jeżowie Sudeckim urządziłem prezentację sprzętu. Przybyło sporo ludzi, ale niestety pogoda nie dopisywała. Dlatego pół dnia poświęciłem na zniechęcanie do lotu wszystkich, którzy w taką pogodę chcieli latać. Później wyciągnąłem skrzydło z worka, ale nie po to, żeby latać, ale żeby się nim pobawić na ziemi, poczuć je nad głową. Wkrótce doszedłem do wniosku, że warunki atmosferyczne nie są tak złe, jak się początkowo wydawało, mogę więc polecieć. Raz to zrobiłem i wróciłem na start, ale gdy za drugim razem wiatr mnie podniósł, po chwili skrzydło zło-



żyło się na pół i spadło. Znajdowałem się 5 metrów nad ziemią, więc nawet nie zdążyłem zakląć, a co dopiero zareagować. Wstać już nie byłem w stanie.

Ludzie którzy pierwszy raz siadają na wózek inwalidzki na ogół płaczą. Ja też płakałem, ale z radości – że po 3 miesiącach oglądania sufitu nareszcie mogę przejechać przez korytarz i wyjść na drugą stronę budynku.

Mimo to nie zrezygnował Pan ze swojej pasji?

Ponownie zacząłem latać dzięki kolegom. Sam nie byłbym taki bezczelny, ale okazało się, że sami chcą mi pomóc – zanieść mnie na górę, potem poskładać po lądowaniu. Znowu mogłem wzbić się w przestworza. Kiedy paralotniarze zorganizowali nawet ogólnopolską zbiórkę na sprzęt do latania dla mnie. Gdy zakończyła się sukcesem, dla wszystkich był to symbol zwycięstwa ducha nad materią.

Jakby Pan zachęcił innych do zmierzania się ze spadochroniarstwem?

Jest takie zjawisko, że jak człowiek wyskoczy ten pierwszy raz, to podoba mu bardzo, ale jak się go zapyta o szczegóły, to nie bardzo wie, co konkretnie mu się podobało. Jest to niesamowite przeżycie, z którym wiążą się duże emocje. Dopiero po oddaniu kilku skoków zaczyna się kojarzyć, gdzie jest ziemia, a gdzie niebo i zaczyna myśleć o tym bardziej logicznie. Dlatego być może na pierwszy raz lepiej spróbować paralotniarstwa – adrenalina tak nie szumi w uszach, jest czas żeby popatrzeć na świat z góry. Tak czy owak, warto podarować sobie któreś z tych doświadczeń, by choć przez chwilę poczuć się wolnym jak ptak.



Życzę Panu tyle samo lądowań, co startów.

Justyna Bytnar

Już wkrótce zaprosimy naszych niepełnosprawnych przyjaciół na spotkanie z pilotami seniorami lotnictwa, działaczami Aeroklubu Jeleniogórskiego. Może kogoś tak pochłonie szybowanie jak Pana Jędrzeja, który dziś lata pod niebem Meksyku. Okazuje się bowiem, że niebo podobnie jak góry – jest otwarte dla wszystkich. Z górami się udało, a z niebem... zobaczymy.



DBAJMY O SŁUCH!

Słuch to jeden z najważniejszych zmysłów człowieka, decyduje nie tylko o naszym samopoczuciu, ale wpływa na zakres uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. Ze stopniowej utraty słuchu nie zdajemy sobie sprawy, nic nie czujemy, to nas nie boli. Odczuwamy to dopiero za kilkanaście lat, gdy pojawią się pierwsze konsekwencje niedosłuchu. Przyczyn jest wiele, ale najważniejsze to starzejące się społeczeństwo oraz hałas, atakujący przez przenośne odtwarzacze muzyki, głośne koncerty, filmy w kinach. Z raportu CBOS Zagrożenie hałasem – opinie z lat 1999-2009 wynika, że ponad 70% obywateli naszego kraju odczuwa uciążliwy, męczący hałas już od najmłodszych lat: w przedszkolu, szkole, w pracy, na ulicy, w marketach, w galeriach, a nawet we własnym domu, gdzie atakują nas nadmierne dźwięki z mediów.

Naturalną reakcją osób, które niedosłyszą jest zwiększenie poziomu dźwięku podczas słuchania radia, oglądania telewizji oraz prośby o powtórzenie niedosłyszanej wypowiedzi czy zdania. Najpierw tracimy bowiem umiejętność rozumienia kierowanych do nas słów, a następnie coraz mniej słyszymy dźwięków z otoczenia, a w ostateczności – **nie decydując się na wizytę u lekarza** – przestajemy słyszeć! Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że niedosłuch należy do dziesięciu największych nieszczęść dorosłego człowieka. W Polsce na tę przypadłość cierpi około 3 miliony osób, a w całej Europie około 80 milionów. Można więc już uznać, że niedosłuch jest chorobą cywilizacyjną.

W większości przypadków problem rozwiązuja aparaty słuchowe. Jednak ze wstydu i obawy przed złą reakcją otoczenia oraz z powodu bardzo niskiego poziomu refundacji w Polsce, zaledwie 5% Polaków z ubytkiem słuchu decyduje się na ich używanie. W Europie średnia wynosi 19%, a najpowszechniej aparaty są używane w Danii – korzysta z nich 45% niedosłyszających Duńczyków. Te jednak spotykają się z większym zainteresowaniem otoczenia i negatywnymi komentarzami niż okulary. Dlatego osoby mające kłopoty ze słuchem odkładają wizytę u lekarza laryngologa. Im później to nastąpi, tym trudniej wypełnić uby-

tki słuchu. Naukowcy twierdzą jednak, że za kilka lat aparaty słuchowe będą tak powszechne jak dziś okulary.

Przezwyciężenie nieuzasadnionego wstydu wymaga zmiany świadomości otoczenia poprzez edukację i profilaktykę od najmłodszych lat. Upowszechnienie wiedzy o stanie słuchu poprzez dostępną diagnostykę nie tylko u lekarza laryngologa, ale i w punktach sprzedających aparaty słuchowe (badania są bezpłatne), a nawet poprzez internet, np. na stronie Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu w Kajetanach (www.ifps.org.pl) w zakładce „Dla pacjentów” można samemu zbadać stan swego słuchu, można też przeprowadzić konsultacje on-line (na czacie) ze specjalistami Instytutu. Instytut utworzył też sieć 20 Ośrodków Telerehabilitacji Słuchowej, które przybliżają dostęp do specjalistycznej diagnostyki. **Najbliższa poradnia jest we Wrocławiu, przy ul. Borowskiej 213 w Klinice Otolaryngologii Chirurgii Głowy i Szyi (tel. 71 734 37 30; 71 734 37 10).** Podjęto starania, aby taki ośrodek powstał także w Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej.

Poważną barierą, zwłaszcza dla osób starszych, jest także niski udział refundacji kosztów zakupu aparatu słuchowego. Wysokość dofinansowania jest problemem wyboru przez NFZ co jest pilniejsze w ochronie zdrowia Polaków. Zanim staniemy się społeczeństwem tak bogatym jak Duńczycy, rozwiązań można oczekiwać na rynku. Powszechne używanie aparatów słuchowych przez niedosłyszających zwiększy możliwości podażowe i tym samym obniży koszty ich produkcji. Wzrost podaży wymusi konkurencję (w tym cenową) pomiędzy firmami oferującymi aparaty. Przejściowym rozwiązaniem jest zorganizowanie **wtórne-go obrotu aparatami słuchowymi**. Korzystający z aparatów z czasem muszą je zmieniać na mocniejsze, ponieważ wraz z wiekiem cały mechanizm słuchowy starzeje się i następuje naturalny ubytek słuchu. Dotychczas używany aparat, często w pełni sprawny, leży w szufladzie, tymczasem gdzieś jest ktoś komu ten aparat mógłby pomóc. Jakaś forma (np. komisowa) obrotu, z pomocą techniczną foniatorów czeka na zagospodarowanie.

W ten proces mogłyby się włączyć stowarzyszenia inwalidzkie i fundacje. Jest to luka rynkowa do wykorzystania.

Warto podkreślić, że stan zmysłu słuchu, to nie tylko wyłączny problem jednostki dotkniętej chorobą. To bardzo poważny problem całego społeczeństwa, które ponosi koszty rezygnacji osoby niedosłyszającej z pracy, wcześniejszego przechodzenia na emeryturę i wycofywania się z życia społecznego. Te koszty są wielokrotnie wyższe niż hipotetyczny zakup aparatów słuchowych dla wszystkich potrzebujących. Według szacunków międzynarodowego zespołu ekspertów nieleczone niedosłuch kosztuje państwa europejskie 213 miliardów euro rocznie (2006 r.).

Tak więc nie należy lekceważyć pierwszych sygnałów, które mogą oznaczać, że z naszym słuchem dzieje się coś złego. Jeśli nawet aktualnie nie jest to zbyt uciążliwe, prędzej czy później wystąpią kłopoty w komunikowaniu się z otoczeniem. Nie musimy się przekonywać o tym sami: unikajmy hałasu, domagajmy się i korzystajmy z pomocy lekarzy, słuchajmy jak inni doświadczyli utraty słuchu. Nawet najdoskonalsze protezy (aktualnie implanty) nie przywrócą nam naturalnej percepcji dźwięków.

Na podstawie materiałów z akcji społecznej Trójki PR i Newsweeka pn. „Nie trać słuchu“.

opracował Jerzy Prudzienica

Do Stowarzyszenia Niedosłyszających „Lira” należą osoby doświadczone, które okażą Państwu pomoc. W KSON-ie działa również Towarzystwo Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego „Gest”. Zapraszamy!

Optymizm, lekiem na cukrzycę...

Choć o cukrzycy i jej skutkach wiedziała sporo, to nie przypuszczała, że kiedyś jej samej przyjdzie zmierzyć się z tą chorobą. Dopiero postawiona pięć lat temu diagnoza uświadomiła Pani Bożenie, że jej zdrowie jest poważnie zagrożone. Wrodzony optymizm i chęć do życia to jednak jej największa broń na walkę z chorobą.

Jak zareagowała Pani na diagnozę lekarza, że jest Pani chora?

Na początku sądziłam, że w wynikach badań są jakieś błędy. Dopiero lekarz uświadomił mi, że są one tak naprawdę potwierdzeniem moich objawów.

Jak w takim razie objawy te wyglądały?

Przed wszystkim byłam senna i osłabiona, dodatkowo czułam suchość w ustach i często bolała mnie głowa. Najbardziej natomiast zaniepokoiło mnie pogorszenie wzroku i gojenie się ran, np. po skaleczeniu się.

Wiele mówi się o tym, że cukrzyca może być chorobą dziedziczną... Czy to prawda?

Tak, ale nie koniecznie sprawdza się to w każdym przypadku. U mojej mamy np. zdiagnozowano tę chorobę dopiero w wieku osiemdziesięciu lat. Ja natomiast dowiedziałam się o niej, kiedy obchodziłam swoje pięćdziesiąte urodziny.

Co jest najczęstszą przyczyną tej choroby?

Na rozwój cukrzycy mają wpływ różne czynniki: zła dieta, szybkie tempo życia, stres. W moim

przypadku na pewno był to stres związany z długoletnią chorobą męża, którą musiałam godzić z pracą i wychowywaniem dzieci.

Może w takim razie warto było zatrzymać się na chwilę i pomyśleć o sobie?

Zapewne jest to jakiś argument, ale kiedy człowiek widzi, że ktoś inny bardziej potrzebuje pomocy, trudno wtedy myśleć wyłącznie o swoich potrzebach.

Zawsze jednak patrzyłam na życie z dużą dozą optymizmu i to dawało i daje mi dużo siły do walki do tej pory.

Jak czuje się Pani teraz?

Czuję się dobrze, choć w niektórych sytuacjach wiem, że muszę na siebie szczególnie uważać.

Na przykład kiedy zaczynam być senna to dla mnie sygnał, że zawartość cukru w organizmie spada. Wtedy nie omieszkam skusić się na coś słodkiego (śmiech). Poza tym staram się żyć aktywnie i nie stresować mało istotnymi sprawami. I to samo polecam innym. W końcu zdrowie mamy tylko jedno!

Katarzyna Marcinkowska

WSZYSTKO JEST W GENACH

Izraelscy naukowcy przebadali 477 Żydów aszkenazyjskich, którzy osiągnęli wiek od 95 do 122 lat. Aż 75% wśród nich stanowiły kobiety. Jest to populacja wyjątkowo jednorodna genetycznie, szczególnie przydatna w badaniach nad długowiecznością. Porównywano ich stan zdrowia i styl życia z grupą 3 164 osób, które urodziły się w tym samym czasie, a były przebadane w latach 1971-1975.

Nie znaleziono nic, co pozytywnie wyróżniałoby stuletnich Żydów. Równie często jak inni palili papierosy, a 24% z nich codziennie spożywało alkohol. Rzadziej uprawiali sport. Jedynie 43% regularnie ćwiczyło, podczas gdy w drugiej grupie 57%. Uczeni doszli do wniosku, że stulatkowie wyposażeni są w geny chroniące ich przed negatywnymi skutkami niewłaściwego stylu życia.

Rezultaty tych prac nie oznaczają, że można lekceważyć dietę i korzystać bez ograniczeń z używek, by żyć długo. Troska o własne zdrowie nigdy nie zaszkodzi..

KUKURYDZA NAM NIE SŁUŻY

Badania naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego wykazały, że u osób, które przez dwa tygodnie spożywały syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, czyli cukrów dodanych, wzrósł poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi.

Celem eksperymentu było ustosunkowanie się do rozbieżności związanych z zalecanym spożyciem cukru. Według wskazówek dietetycznych opublikowanych przez Amerykański Departament Zdrowia i Opieki Społecznej oraz Departament Rolnictwa górna granica dziennego spożycia kalorii pochodzących z cukrów dodanych nie powinna przekraczać 25%. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne uważa jednak, że jest to o 20% za dużo.

Porównano wpływ konsumpcji fruktozy i glukozy na organizm. Uczestnicy eksperymentu, spożywający syrop kukurydziany o wysokim stężeniu fruktozy, już po dwóch tygodniach mieli wyższy poziom tzw. złego cholesterolu, trójglicerydów, a także apolipoproteiny B (białko, którego wyso-

ki poziom może przyczyniać się do powstawania blaszek miażdżycowych). Konsumpcja glukozy nie dawała takich rezultatów.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WZMACNIA MÓZG

Od dawna wiadomo, że regularne ćwiczenia fizyczne mają korzystne skutki dla zdrowia – zmniejszają m.in. ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II, pomagają na choroby układu krążenia, osteoporozę oraz raka piersi i jelita grubego.

Naukowcy z Vancouver w Kanadzie oraz z Uniwersytetu Stanu Illinois w Urbana (USA) postanowili sprawdzić czy ruch wywiera równie dobry wpływ na mózg i sprawność umysłową. Serię badań prowadzili głównie na ludziach, ale też na zwierzętach.

Potwierdziły one tezę, że ćwiczenia aerobowe, czyli zwiększające dotlenienie organizmu, takie jak jazda na rowerze, jogging, pływanie, wspomagają rozwój intelektualny dzieci. Mają one dzięki nim dobrą percepcję, bardziej się koncentrują, są kreatywne, uzyskują lepsze wyniki w szkole, osiągają też wyższe IQ w porównaniu z nieaktywnymi rówieśnikami. Stwierdzono też polepszenie się struktury mózgu zaangażowanej w procesy pamięciowe.

Znacznie mniej badań przeprowadzono wśród młodych dorosłych, ale i tak okazało się, że i w tej grupie aktywność fizyczna daje dobre efekty. Dotyczy to zwłaszcza osób z genetyczną predyspozycją do obniżonych zdolności intelektualnych. Regularny ruch może spowalniać proces starzenia mózgu oraz zapobiegać demencji. Nawet jeśli ćwiczenia aerobowe rozpocznie się w podeszłym wieku, korzystnie wpływają na sprawność intelektualną – zwłaszcza związaną z planowaniem i podzielnością uwagi.

Również trening siłowy (z obciążeniem mięśni) może pozytywnie oddziaływać na funkcje i strukturę mózgu. Badania nad tym zagadnieniem prowadzono głównie wśród ludzi starszych. Wynika z nich, że poprawia im się pamięć i zdolności werbalne. Korzyści odnoszą również osoby, które mają już łagodne zaburzenia pamięci i są narażone na chorobę Alzheimera.

Naukowcy podkreślają, że potrzebne są dalsze badania, które wykazałyby, przykładowo, w jaki sposób indywidualne różnice między ludźmi mogą decydować o wpływie ćwiczeń fizycznych na mózg.

NA OTYŁOŚĆ TŁUSZCZOWY KOKTAJL?

Tłuszcze zawarte w naszej diecie pełnią podwójną rolę. Są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania, umożliwiając dostarczenie dużej dawki energii oraz wielu niezbędnych składników odżywczych, których cząsteczki dobrze rozpuszczają się w tłuszczach (np. witamina E). Niestety, stosunkowo łatwo je „przedawkować”, co w konsekwencji wywołuje zbyt obfitą tuszę. Stanowi to poważny problem krajów rozwiniętych. Dlatego od wielu lat prowadzone są badania mające na celu opracowanie nie tylko idealnej diety na miarę XXI wieku, ale również metody na ograniczenie postępującej „epidemii” choroby, jaką jest otyłość.

Australijscy naukowcy popatrzyli na nią nieco z innej, fizykochemicznej strony. Ich eksperymenty polegały na tworzeniu różnorodnych emulsji tłuszczów w wodzie z wykorzystaniem związków stabilizujących je, stosowanych powszechnie w przemyśle spożywczym. Koktajle tłuszczowe były tak przygotowywane, by w warunkach jakie panują wewnątrz układu pokarmowego tłuszcz tworzył kropelki o różnej strukturze. Podawano je ochotnikom, u których badano poziom trójglicerydów we krwi. Okazało się, że w zależności od sposobu przygotowania emulsji w różnym stopniu i w różnym tempie rozpadowi i strawieniu ulegały kwasy tłuszczowe stanowiące jeden z komponentów emulsji. Jednocześnie osoby badane, w krótszym lub dłuższym czasie, osiągały poczucie sytości.

Uzyskane wyniki są bardzo obiecujące. Trwają dalsze prace, których celem jest poznanie mechanizmów wytwarzania pokarmów w taki sposób, by ich spożycie było nie tylko zdrowe, ale i dodatkowo „uzdrowiało” z otyłości.

KOMÓRKI Z MIESZKÓW

Niewydolność rąbkowych komórek macierzystych to patologia, która prowadzi do mętnienia ro-

gówki. Jej powierzchnia staje się wówczas szorstka i bolesna. Może to doprowadzić do utraty wzroku. Obecnie stosowane metody leczenia opierają się na pobieraniu komórek rąbkowych ze zdrowego oka pacjenta lub też nieżyjącego dawcy.

Dr Ewa Meyer-Blazejewska z Uniwersytetu Erlangen-Nuernberg (Niemcy) jako pierwsza postanowiła wykorzystać komórki macierzyste pobrane z mieszków włosowych, co pozwoliłoby pomóc osobom, u których choroba dotyczy obojga oczu. Badania na myszach dowiodły, że komórki te w odpowiednich warunkach ulegają procesowi specjalizacji i stają się komórkami rogówki.

ODZIEDZICZONY ZAWAŁ

Ludzie znacznie częściej dziedziczą po rodzicach predyspozycje do zawału serca niż do udaru mózgu – wynika z badań naukowców z Uniwersytetu w Oksfordzie. Jeżeli kolejne eksperymenty potwierdzą tę teorię, to znacznie zmieni się sposób oceniania przez lekarzy ryzyka zawału serca i udaru mózgu u zdrowych osób. Obecnie przeważnie sumuje się historię zawałów i udarów w rodzinie pacjenta. W przyszłości prawdopodobnie trzeba będzie analizować te choroby osobno.

Badacze wyliczyli, że osoba, której oboje rodzice przeszli zawał, była sześciokrotnie bardziej narażona na wystąpienie ostrego zespołu wieńcowego. Jeśli zawał przebył tylko jeden rodzic, ryzyko było 1,5 razy wyższe. Natomiast prawdopodobieństwo udaru nie jest istotnie związane z przebyciem go przez jednego lub oboje rodziców.

Ryzyko wystąpienia tego samego schorzenia u rodzeństwa również było większe w przypadku zawału niż udaru.

Prace te mogą także pomóc w lepszym zrozumieniu genetycznych czynników ryzyka udaru, które są znacznie gorzej poznane niż w przypadku choroby wieńcowej serca. We wcześniejszych badaniach zaobserwowano, że pokrywają się one w dużym stopniu z genami zwiększającymi predyspozycje do nadciśnienia tętniczego, podczas gdy w przypadku zawału związek ten jest mniej wyraźny.

Opracował GA

REKOJMIA i GWARANCJA

Jeżeli zakupiliśmy towar wadliwy lub okaże się, że stał się taki w trakcie prawidłowego użytkowania, możemy dochodzić swoich praw konsumenta korzystając z przepisów o rękojmi lub gwarancji jakości. Pojęcia te są często mylone. Tymczasem co prawda spełniają podobną funkcję, jednak znacznie różnią się od siebie.

Rękojmia wynika z przepisów prawa określających zasadę ponoszenia konsekwencji przez sprzedawcę za wady sprzedanego towaru. Nie ma znaczenia czy się do nich przyczynił, czy o ich istnieniu wiedział, bądź miał podstawy, aby się dowiedzieć.

Kodeks cywilny rozróżnia wady fizyczne i prawne. Fizyczne polegają na tym, że towar ma cechę powodującą zmniejszenie jego wartości lub użyteczności. Muszą one istnieć w chwili jego wydania, bądź zawarcia umowy sprzedaży. Z wadą prawną będziemy mieli do czynienia, gdy sprzedana rzecz okaże się własnością osoby trzeciej lub też będzie obciążona jej prawem, przykładowo użytkowaniem, służebnością, dzierżawą.

Nie każde uszkodzenie towaru można reklamować. Reklamacja jest uzasadniona jeśli:

- wady zmniejszają wartość rzeczy, chociażby przez niższą od ustalonej w umowie jakość lub ich użyteczność odbiega od norm technicznych ustalonych dla tego rodzaju sprzętu,

- towar nie ma właściwości, o których istnieniu zapewniał sprzedawca,

- rzecz wydano w stanie niekompletnym, przykładowo brakowało instrukcji w języku polskim.

Za wadliwe można uznać towary, które nie mają właściwości przedstawianych w reklamach lub publicznych informacjach.

Zasady dotyczące ochrony sprzedaży konsumenckiej odnoszą się do umów, których wartość

przedmiotu sprzedanego czy świadczonej usługi nie przekracza 100 tys. złotych.

Rękojmia trwa rok od daty wydania rzeczy kupującemu, a trzy lata dla budynków. Aby nie utracić uprawnień z niej wynikających konsument musi zawiadomić sprzedawcę o wadzie w ciągu miesiąca od daty jej wykrycia.

Przysługuje mu prawo do odstąpienia od umowy, czyli dostaje pieniądze, które zapłacił i jednocześnie oddaje wadliwą rzecz.. Nie może jednak to nastąpić jeśli sprzedawca niezwłocznie wymieni ją na inną, sprawną, albo wadę usunie. Poza tym odstąpienie od umowy jest możliwe dopiero wówczas, gdy towar już raz wymieniono lub naprawiono.

Klient może też domagać się obniżenia ceny, a także wymiany rzeczy wadliwej na inną, bez wad, jeżeli są one produkowane seryjnie. Wtedy, przykładowo, zamiast źle działającej maszynki do mielenia mięsa dostaje drugą. W przypadku towarów oznaczonych co do tożsamości, czyli wykonanych na indywidualne zamówienie, trzeba domagać się usunięcia wad.

Odpowiedzialnym wobec konsumenta jest zawsze sprzedawca, a nie producent, hurtownik, importer lub dealer. Nie może do nich odsyłać klienta, sam musi przyjąć reklamację. Można ją złożyć ustnie – osobiście lub przez telefon. Najlepsza jednak jest forma pisemna, bowiem wtedy mamy dowód, że to uczyniliśmy. Protokół reklamacyjny sporządza się w dwóch egzemplarzach – jeden dla sprzedawcy, drugi dla konsumenta.

Sprzedawca na rozpatrzenie reklamacji ma nie więcej niż 14 dni kalendarzowych od dnia dostarczenia wadliwego towaru lub dokonania jego oględzin, o ile strony nie ustaliły innych terminów. W razie konieczności pozyskania opinii biegłego lub przeprowadzenia badania w miejscu używania towaru termin wydłuża się do 21 dni.

*

• W świecie paragrafów •

Gwarancja jakości to pisemne zobowiązanie gwaranta do bezpłatnego usunięcia wad lub wymiany towaru na niewadliwy. Może nim być producent, hurtownik, importer, dealer, ale również sprzedawca. Udzielenie gwarancji nie jest obowiązkowe. Jej szczegóły, w tym okres obowiązywania oraz przysługujące klientowi uprawnienia, określa karta gwarancyjna.

Zgodnie z zasadami przyjętymi w Kodeksie cywilnym i ustawą o sprzedaży konsumenckiej od-

powiedzialność z tytułu gwarancji jest zasadniczo ograniczona do wad fizycznych. Z jej istoty wynika, że zapewnia ona klientowi przydatność zakupionego towaru do normalnego użytku.

*

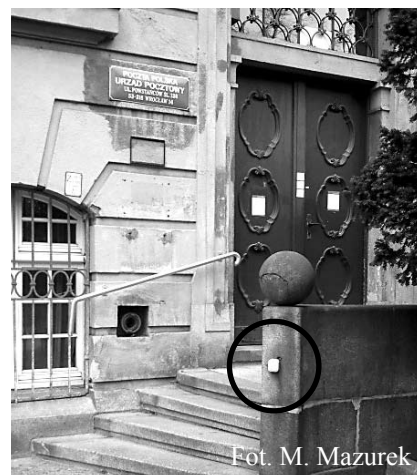
Konsument w przypadku konkretnej usterki ma prawo określić czy chce skorzystać z przepisów o rękojmi, czy też z gwarancji. Oczywiście nie może jednocześnie z obu.

Opracował JAG

Co słyszeć we Wrocławiu?

Wrocław już od kilku lat dąży do tytułu miasta bez barier dla osób niepełnosprawnych. Co roku organizowane są akcje, mające na celu zwrócenie uwagi na potrzeby tych osób. Nakłania do wspierania i wyrównywania szans. „Wrocław bez barier”, ma zachęcić firmy, organizacje pozarządowe i osoby indywidualne do działań promujących dostępność i brak dyskryminacji. We Wrocławiu mieszka ok. 90 tys. osób niepełnosprawnych, co stanowi dużą część całej społeczności. Od kilku lat zwraca się uwagę na niższe chodniki i pas sygnalizujący niewidomym koniec chodnika, w państwowych urzędach

i placówkach edukacyjnych wykonywane są specjalne podjazdy dla osób niepełnosprawnych. Również uczelnie dostosowują swoje budynki do potrzeb takich osób. W akcję włącza się także komunikacja miejska. Po mieście kursują niskopodłogowe autobusy i tramwaje, które znacznie ułatwiają niepełnosprawnym przemieszczanie się. Kolejne przystanki są w nich sygnalizowane dźwiękowo. Wrocław znany jest z krasnoludków i ważne miejsce wśród nich zajmują te symbolizujące osoby niepełnosprawne. Krasnale mają przypominać sprawnym mieszkańcom miasta, że wśród nich są osoby niepełnosprawne, które tak samo jak oni – chcą funkcjonować w mieście i być częścią społeczeństwa. Prezydent Miasta nagradza instytucje i firmy szczególnie zasłużone w tej dziedzinie specjalnymi wyróżnieniami.



Fot. M. Mazurek

Po naciśnięciu dzwonka wychodzi pracownik poczty i obsługuje niepełnosprawnych wózkowiczów

Certyfikat „Wrocław bez barier” to prestiż i uznanie. – Chodzi o pełną dostępność, jeśli lokal, jak np. Biuro Literackie jest przyjazne architektonicznie, to dla szerokiej grupy: osób starszych, rodziców z dziećmi w wózkach, czy w-skersów.

Pamiętajmy, że inwestowanie w niepełnosprawnych i starszych, to inwestowanie w naszą własną przyszłość. Nikt bowiem nie dostał na stałe młodości i zdrowia...

Magdalena Mazurek



Fot. M. Mazurek

Rekreacja i rehabilitacja w Głazie

Rozrywka, relaks, sport, kontakt z innymi osobami – każdy z nas chciałby doświadczać tego na co dzień, z łatwością i bez ograniczeń. Wszystkie te czynności czynią nas ludźmi szczęśliwymi, duchowo i intelektualnie bogatszymi. Większość z nas ma nieograniczony dostęp do wielu rozrywek i atrakcji, jakimi bombarduje nas współczesny świat. Niestety nie wszyscy mogą tak po prostu wsiąść na rower czy do samochodu i wyruszyć w podróż marzeń, lub chociażby spotkać się ze znajomymi w ulubionej dyskotekce. Takie utrudnienia wciąż spotykają osoby niepełnosprawne, które od czasu do czasu pragną opuścić swoje cztery ściany, wyjść do ludzi i zapomnieć o szarej codzienności. Wyjazd na wakacje to dla nas normalna sprawa, lecz dla niektórych nadal okazuje się utrudnieniem. Nie każde miejsce jest w pełni dostosowane do potrzeb inwalidów. Znaleźliśmy jednak takie miejsce, które spełnia wszystkie warunki udanych wakacji. Dla każdego dziecka kwestia wakacji jest najważniejszą sprawą w ciągu całego, długiego roku szkolnego. Zarówno te zdrowe, jak i te, chore pragną spędzić wesoło czas, by po powrocie do domu móc opowiedzieć o wakacyjnych przygodach rodzicom, kolegom i nauczycielom w szkole. Dlatego doskonałym rozwiązaniem może być wyjazd do urokliwej wsi położonej w centrum Polski.

Głaz, to mała wieś położona w gminie Galewice, w powiecie wieruszowskim, w województwie łódzkim. Zajmuje niewielki obszar, znajduje się w niej zaledwie kilka domów. Dookoła cisza, spokój, la-

sy i mała rzeczka. Całość tworzy wyjątkowy klimat, który niewątpliwie sprzyja dobremu samopoczuciu. W takim właśnie miejscu znajduje się Dom Wczasów Dziecięcych TPD w Głazie. Ośrodek leży na skraju sosnowego lasu, nad rzeką Strugą Węglewską. Zajmuje obszar 8 ha w tym: park, boiska trawiaste, zieloną salę, salę gimnastyczną, sad owocowy, stajnię i padoki konne oraz zbiornik wodny o pow. 0,40h. Od innych ośrodków rekreacyjnych różni się tym, że prowadzone są w nim turnusy rehabilitacyjne, z których korzystają osoby niepełnosprawne. Dodatkową atrakcją dla przyjeżdżających dzieci może być to, że w położeniu ośrodka mieszczą się również dwa rezerwaty – „Orla Bielika” i „Paproci Długosza Królewskiego”.

Ośrodek jest przygotowany na przyjazdy dzieci zdrowych jak i niepełnosprawnych – poruszających się na wózkach inwalidzkich, z upośledzeniem umysłowym, z epilepsją, ze schorzeniami układu krążenia, z dziecięcym porażeniem mózgowym, ze schorzeniami neurologicznymi, z cukrzycą, ze schorzeniami metabolicznymi, z wadami postawy. Podczas wypoczynku w pięknym i spokojnym miejscu, jakim jest Głaz, dzieci korzystają również z bazy zabiegowej placówki, która oferuje szeroki wachlarz rozwiązań. Personel oferuje popularne, nowoczesne i skuteczne metody leczenia, między innymi kinezoterapię, hipoterapię, fizykoterapię, hydroterapię i dogoterapię. Dzieci korzystają więc podwójnie, spędzając miło czas i dbając o zdrowie. Poza strona me-

dyczną ośrodek świetnie pokazuje się ze strony rekreacyjnej, oferując takie atrakcje, jak popularne w ostatnich latach nordic walking oraz biegi na orientację, poza tym można spróbować sił w jeździe konnej, a wieczorami wspólnie pośpiewać przy ognisku.

Dom Wczasów Dziecięcych w Głazie to świetne rozwiązanie na ciekawe i atrakcyjne wakacje. Połączenie rekreacji i rehabilitacji okazało się strzałem w dziesiątkę. Dowodem na to mogą być wpisy do książki gości na stronie internetowej ośrodka. Oto wpis Moniki, która już planuje kolejne wakacje w Głazie: *Z głazem mam związanych tysiąc wspomnień choć dopiero byłam tam jeden raz i na pewno pojawię się tam jeszcze wiele razy. Było super. Nie było czasu na nudę. Tęsknię za głazem i osobami tam poznanymi. Nie mogę doczekać się następnych wakacji żeby tam wrócić!* Tak po byt w Głazie wspomina Weronika: *Było megaaa! Nie da się zapomnieć. Uwielbiam Głaz! Mam nadzieję że jeszcze nieraz tam pojedę. Najlepsi ludzie na świecie! Uwielbiam pracowników ośrodka. Dziękuję za mega ferie! Szkoda że tak krótko!* Takie wpisy są najlepszą reklamą ośrodka, który wyróżnia się spośród innych.

Agnieszka Szymczak

**Więcej informacji
można zasięgnąć na
<http://www.dwdglaz.com>
98-405 Galewice; woj. łódzkie
tel./fax 62 784-39-29
tel. 62 783-87-08**

CO W KSON-ie PISZCZY...?

Dwunastu uczestników zadania „Nowe kwalifikacje i umiejętności szansą na zatrudnienie osób niepełnosprawnych” w październiku br. przystąpiło do realizacji pilotażowego działania: warsztatów i indywidualnych zajęć praktycznych.

Warsztaty praktyczne odbywały się w przedsiębiorstwach i instytucjach na otwartym rynku pracy. Każdy z nich praktykował w dwóch różnych miejscach pracy. Stanowiska wybierane były pod kątem umiejętności, predyspozycji i preferencji zawodowych uczestników, określonych w Indywidualnym Planie Działania opracowanym wcześniej przez doradcę zawodowego w czasie konsultacji z zainteresowanym. W trakcie warsztatów uczestnicy poznali różne miejsca pracy, stanowiska, zasady obowiązujące w placówce, sposoby komunikowania się ze współpracownikami i przełożonymi.

Warsztaty umożliwiły też dokonanie wyboru dalszego kierunku ścieżki zawodowej – uczestnicy obecnie realizują 40-to godzinne **indywidualne zajęcia praktyczne**. Są one monitorowane przez doradcę tak, aby potencjalny kandydat na pracownika mógł przekazać informację zwrotną, czy ten rodzaj pracy mu odpowiada i o innych ewentualnych problemach. Doradca w trakcie zajęć ocenia także uczestników pod kątem podstawowych umiejętności społecznych i pracowniczych, określając ich indywidualny poziom oraz ustalając wskazania do interwencji i wsparcia w obszarach deficytowych. Dodatkowo, w trakcie zajęć pracodawcy zostaną poinformowani o prawach i obowiązkach wynikających z zatrudniania osób niepełnosprawnych. Jednym z uczestników kursu jest Andrzej Wójcik, który obecnie odbywa staż w Karkonoskiej Agencji Rozwoju Regionalnego. *„Kiedyś pracowało się na innych zasadach. Wiele osób niepełnosprawnych miało w pracy dłuższą przerwę. Staże pracownicze dają nam możliwość zapoznania się z tymi zmianami. Mój staż jest bardzo ciekawym doświadczeniem. Potraktowano*

mnie bardzo poważnie, zapoznano mnie z pewnym zakresem obowiązków i wczoraj wykonywałem już pierwsze zadania. Podczas warsztatów ukończyłem w KSON-ie kurs komputerowy i wczoraj mogłem zdobytą wiedzę wykorzystać w praktyce. Takie staże pracy pozwalają osobom niepełnosprawnym otworzyć się na innych. Jest niezwykle ważne, by pracodawcy przekonali się, że niepełnosprawni potrafią też dobrze pracować.” – mówi Andrzej Wójcik.

Jak już wspominaliśmy w poprzednim numerze TiT-u, na bazie realizowanego zadania chcemy w przyszłości aplikować o środki na **zatrudnienie wspomagane pod nazwą „Trener pracy”**. Model ten kładzie nacisk na poszukiwanie odpowiedniego stanowiska pracy oraz pomoc w początkowym okresie zatrudnienia poprzez przygotowanie niepełnosprawnego pracownika do wykonywania zadań i obowiązków zawodowych. Kolejnym etapem jest adaptacja w nowym miejscu pracy oraz monitorowanie pracownika w celu utrzymania trwałych efektów podjętych wcześniej działań. Jednocześnie wsparciem objęty jest pracodawca i pracownicy, wobec których trener pracy pełni funkcje doradcze i konsultacyjne. Zatrudnienie wspomagane znajduje szereg istotnych uzasadnień. Przyczynia się do realizacji podstawowego katalogu praw przysługujących każdemu obywatelowi, takich jak: prawo do pracy, prawo wyboru, samostanowienia i prawo podejmowania decyzji w sprawie swojej aktywności zawodowej. Stanowi również bardzo cenny instrument rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych.

A oto lista pracodawców, u których odbywają się zajęcia: Karkonoska Agencja Rozwoju Regionalnego, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej, Restauracja „Nad Stawami” w Podgórzynie, Bar „Kubuś”, firma „Patrol”, Zakłady Metalowe „Ładziński”, Archiwum Państwowe, Dom Pomocy Społecznej „Pogodna Jesień”, Stowarzyszenie

Osób Niedosłyszających „Lira”, Biuro Nieruchomości „Sudety”.

Wszystkim Pracodawcom serdecznie dziękujemy za wkład na rzecz integracji i poprawy aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych i liczymy na równie owocną współpracę przy realizacji kolejnych programów.

Zadanie zakończy się 28 grudnia 2011 r. uroczystym rozdaniem certyfikatów o ukończeniu zajęć.

Monika Żak, doradca

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

(Nie)zwykłe życie

Przedświąteczny szal, czyli o tym jak kobieta zmienia się w... „Iron Mena”

Jest tyle do zrobienia: prezenty, zakupy, sprzątanie, przydałby się również fryzjer, a może i wizyta w solarium, bo przecież trzeba koniecznie dobrze wyglądać przy wigilijnym stole. A ponieważ jako kobieta, matka, żona – wszystko sama zrobię najlepiej... to cóż, odkurzę swoją „czarodziejską pelerynkę” i kolejny raz zamieniam się w „superbohatera”. W milczeniu, zagryzę wargi, zakaszę rękawy i w pogoni za czasem, znów będę krążyć między kuchnią, a salonem, by ogarnąć wszystko. Na tą chwilę zapomnę co to sen dla dochodzącego makowca w piekarniku, wcisnę w niepamięć własne potrzeby, tłumacząc sobie, że przecież Wigilia jest raz w roku i to takie ważne, aby rodzina, dzieci były zadowolone, obiecuję sobie, że odpocznę po świętach. Teraz wytrzymam, było idealnie! Zapomnę o kręgosłupie, bolącej nieustannie od kilku miesięcy głowie. Najważniejsze jest osiągnąć cel, utrzymać cudowny świąteczny nastrój, unoszący się wokół zapach pieczonego domowego ciasta, które tak bardzo lubi mój mąż... A w tym czasie on...? Cóż – wspaniałomyślnie usiądzie na kanapie, by nie wchodzić mi w drogę, hojnie zorganizuje mi wolną przestrzeń i wyrozumiale obejrzy kolejną powtórkę z mistrzostw w Szwajcarii w rąbaniu drewna... ewentualnie, zawody wędkarskie sprzed roku.

Cisnienie rośnie we krwi i dręczy mnie wciąż pytanie, czy zawsze musi tak być?



Czy mężczyźni zawsze będą unikać pomocy swoim bardziej wyemancypowanym towarzyszkom życia w przygotowaniach świątecznych? Tłumacząc to tym, że przecież my – kobiety lepiej odkurzamy, pierzemy, gotujemy, sprzątamy...? Dziś od swojego mężczyzny usłyszałam coś takiego: „Kochanie ja nawet nie wiem, gdzie Ty te wszystkie produkty pochowałaś, przecież nie będę każdej rzeczy szukał i zawracał Ci głowę!” Czara goryczy się przelewała, kiedy do tego dorzucił kolejne stwierdzenie, które już przesądziło o efekcie domina: „Kochanie w domu mamusia wszystko przygotowywała, ja nawet nie wiem jak się za to zabrać!”

Zmroziło mnie! Dotknięta do szpiku kości, z tego miejsca gdzie stoję, krzycząc w myślach –



Fot. A. Szach

apeluję do wszystkich matek i przyszłych matek – Kochane! Uczcie swoich synów od małego, że trzeba pomagać w przygotowaniach do Świąt (idealnie byłoby nie tylko w tym czasie)! Tym pomożecie sobie i innym – nam i przyszłym żonom! Zebrałam się w sobie i po tym co usłyszałam, postanowiłam spalić swoją „czarodziejską pelerynkę” i w tym roku zamiast wkładać rajtuzy Robin Hooda, podzielę się pałeczką z głową rodziny i wreszcie postąpię inaczej.

Być może mój rozpuszczony przez mamusię i przeze mnie mężczyzna, ma skrywane umiejętności, niespełnione marzenia i wreszcie będzie miał szansę poczuć się spełnionym, myjąc okna w grudniowym chłdzie, a czerwony odkurzacz wyda mu się niezwykle męskim narzędziem. Do tej pory odbierałam mu tę szansę, a przecież od dawna wiadomo, że to on jest w tym domu bohaterem. Postanowiłam więc, że szybciej wcielę w życie postanowienie noworoczne. Zrobię listę dla wszystkich domowników, kiedy i jakie obowiązki mają w czasie przedświątecznym do wypełnienia. Uniknę maratonu po sklepach, prezenty wylicytuję przez internet, co znacznie zaoszczędzi czas i pieniądze. Wygrany czas przeznaczę dla siebie, zrobię się na bóstwo i zadbam o swoje potrzeby, porozmawiam z koleżanką, przeczytam powieść wigilijną córce. Natomiast potrawy wraz z kolacją przygotuję razem z mężem i wciągnę go z całym impetem w świąteczny nastrój. A po wieczery, wypoczęta, odstresowana i kochająca, kiedy dzieci usną, a na niebie będą świecić już kolejne gwiazdy, podziękuję za cudowne i wymarzone święta. Tego postanowienia i Wam życzę!

Królówka

PUNKT INFORMACJI – TELEFON ZAUFANIA KSON Jelenia Góra 75 75 23 183

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:
Andrzej Broniszewski – szef zespołu, 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



Zdzisław 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!

Punkt Informacji jest współfinansowany ze środków Urzędu Miasta Jelenia Góra.

Jak wygląda Rzepiór?

Od 9 grudnia można podziwiać w Książnicy Karkonoskiej wystawę pt. *Rzepiór; Krabat – czy ich znacie?* Prezentuje ona legendarnego Karkonosza – ducha gór. Ekspozycja jest tym

bardziej ciekawa, gdyż przedstawia słynną postać widzianą oczami wyobraźni dzieci i młodzieży z Polski, Czech i Niemiec. Raz jest to sędziwy staruszek podpierający się laską, innym razem



wesoły i wiecznie młody pan przypominający ekonomistę lub historyka.

Być może rośnie nam młode pokolenie artystów – malarzy? Prace są naprawdę warte uwagi, dlatego zapraszamy do Książnicy!

justbye

Śmiech to zdrowie

Nauczycielka po latach spotyka ucznia:

– No i co ciekawego teraz robisz??

– Wykładałam chemię!

– No proszę! A gdzie?

– W Biedronce!

*

– Tato, a gdzie leży Afryka? – pyta się syn ojca policjanta.

– Chyba gdzieś niedaleko, bo u nas na komendzie pracuje Murzyn i do pracy przyjeżdża na rowerze.

*

– Pani Jadziu, gdzie się podział kurz z mojego biurka? – pyta się dyrektor sprzątaczk.

– Stałam. A czemu to pana dyrektora interesuje?

– Miałem na nim zapisane ważne telefony!

*

– Panie dyrektorze, pracuję za trzech, a nie mogę doczekać się podwyżki!

– Nie mogę, niestety, podnieść panu pensji, ale proszę mi podać nazwiska tych dwóch, za których pan pracuje, a natychmiast ich zwolnię.

*

– A ty Kaziu masz dzieci? – pyta się nauczyciel dawnego ucznia w czasie zjazdu absolwentów liceum.

– Ośmioro!

– Zawsze taki sam! W klasie też nigdy nie uważałeś!

*

– No i jak ci poszedł egzamin? – pyta się ojciec syna.

– Przez 20 minut egzaminator trzymał mnie w krzyżowym ogniu pytań...

– No i co?

– Nie wydobył ze mnie ani słowa.

*

– Sprzedał mi pan ten sweter twierdząc, że jest z wełny. Tymczasem na metce jest wyraźnie napisane, że z bawełny – krzyczy na sprzedawcę oburzony klient.

– Cicho! To tylko taki podstęp dla zmylenia moli.