

TU TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

CZERWIEC

3/46/2012

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie strona **2**

Nasze sprawy strona **3**

Co w KSON-ie piszczy? strona **4**

My w kulturze strona **6**

Sport – koło ratunkowe strona **8**

Pszczele miasteczko strona **9**

KSON na Ziemi Cieszyńskiej strona **10**

Z redakcyjnej poczty strona **11**

Sport niepełnosprawnych strona **12**

Żywnienie a nowotwory strona **14**

Nowinki medyczne strona **16**

W świecie paragrafów strona **17**

Pigułka turystyczna strona **19**

Stowarzyszenia zrzeszone w KSON strona **21**

Adresy i telefony strona **22**

Legends i podania strona **23**

Kultura strona **24**



Co w KSON-ie piszczy?

strona **4**



Sport – koło ratunkowe

strona **8**

Przeczytaj i przekazuj innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

IMPLANT STERUJE RĘKĄ

Sparaliżowanej 58-letniej kobiecie przywrócono częściowo władzę w niesprawnej od 15 lat ręce. Udało się tego dokonać dzięki wszczepionemu do jej mózgu implantowi. Sterował on chorą kończyną, a właściwie robotycznym stelażem umożliwiającym ruch ręki. Pacjentce udało się przy jej pomocy samodzielnie wypić kubek kawy. Zastosowany system jest wciąż eksperymentem, ale z pewnością stanowi jedną z wielu możliwości rozwoju protez następnej generacji. Implant zbiera sygnał z kory ruchowej mózgu i przekazuje go jako polecenie do robotycznej ręki, dzięki czemu ta się porusza. Jedynym problemem jest fakt, że zanim sygnał zostanie przekazany z implantu do ręki, jego kod jest czytany przez komputer wielkości niewielkiej lodówki. Międzynarodowy zespół naukowców uważa, że za 10-15 lat komputer uda się zmniejszyć do rozmiarów smartfona.

ŚPIJMY SIEDEM GODZIN

Coraz więcej badań świadczy o istnieniu zależności pomiędzy ilością i jakością snu, a chorobami neurodegeneracyjnymi, w tym Alzheimera. Ostatnio zajmowały się tym problemem cztery zespoły naukowe. Najszerzej zakrojone badania objęły ponad 15 tys. kobiet. Obserwowano je przez 14 lat od wieku średniego. Po przeanalizowaniu wyników można wysnuć wniosek, że mózg śpiących mniej niż pięć godzin na dobę, a także tych, którzy śpią więcej niż dziewięć, pracuje gorzej niż w przypadku przesypiających siedem godzin. Zbyt krótki lub zbyt długi sen ma związek z szybszym o dwa lata starzeniem się mózgu. Lekarze z Uniwersytetu w San Francisco, po przebadaniu jakości snu u ponad 1,3 tys. kobiet po 75. roku życia, doszli do wniosku, że zaburzenia oddychania podczas snu (przede wszystkim bezdech senny) dwukrotnie zwiększają ryzyko wystąpienia łagodnych zaburzeń poznawczych i demencji w ciągu pięciu lat. Francuzi przez osiem lat obserwowali 5 tys. osób po 65. roku życia. Stwierdzili, że starzenie się mózgu związane jest z nadmierną sennością w ciągu dnia (uskarżało się na nią 18 proc. uczestników).

Tadeusz Siwek



SŁOWO

Spośród lekcji o tematyce społeczno-obywatelskiej udzielanych mi w dzieciństwie i wczesnej młodości przez moją tatę szczególnie wyraźnie zapamiętałem jedną mówiącą o tym, że człowieka oceniać można po punktualności oraz wy-

wiązywaniu się ze złożonych obietnic. Zastanawiam się często, jak obecnie można by przyłożyć tę miarę do znanych postaci społeczności lokalnej miasta Jeleniej Góry.

Już z wstępnej analizy składanych przez nie deklaracji i późniejszej ich realizacji wynika wyraźnie, że o ile obiecywanie nie przysparza specjalnych kłopotów, to z dotrzymywaniem obietnic różnie bywa. Przeszkadza w tym często obiektywne trudności, zmiana potrzeb i priorytetów, a także wzajemne powiązania, układy i interesy, które czasem przeważają nie tylko nad interesem

społecznym, ale także zdrowym rozsądkiem. Jak bowiem ocenić można ambicjonalne rozgrywki i przepychanki lokalnych liderów ugrupowań politycznych, którzy w zaciętrzewieniu międzypartyjnych sporów zapominają o przedwyborczych deklaracjach i obietnicach? Z jakiej perspektywy należy oglądać działania przedstawicieli jeleniogórskich kupców, którzy po krótkiej i raczej bezowocnej batalii z administratorem targowiska i władzami miasta, znaleźli dość szybko inne, bardziej intratne zajęcia, nie zawracając sobie dalej głowy hasłami wypisanymi na targowiskowych banerach. Jakimi kredkami należy rysować portrety ludzi wywodzących się ze środowiska osób niepełnosprawnych, którzy po wdrapaniu się na wymarzony fotel natychmiast zapominają o ludziach, dzięki którym awans ten stał się możliwy? Odpowiedzi na te pytania wydają się dość skomplikowane, a ponieważ nie mam monopolu na nieomyślność, chętnie posłucham, co Wy, Szanowni Czytelnicy, macie na ten temat do powiedzenia – wszystkie nadesłane przez Was listy uważnie przeczytam, a najciekawsze na pewno opublikuję. Daję Wam na to moje słowo.



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**

BIULETYN INFORMACYJNY



**TRIANON
POLSKA**

DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Partner: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” – TRIANON PL

Redaktor naczelny: Tadeusz Siwek, stale współpracują Andrzej Grzelak, Grzegorz Kędziora, Romuald Witczak.

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

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

Nakład 2500 egz.

Nasze sprawy

AKTYWNY SAMORZĄD

W tym roku program wsparcia dla osób niepełnosprawnych Pegaz 2010 został przekształcony na program pilotażowy „Aktywny Samorząd”. Zmienione zostały kryteria, ale przede wszystkim PFRON przekazał nabór i weryfikację wniosków do Samorządów Powiatowych. Zajmować się tym mają Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie. Działanie wygląda na słuszne, bo przybliży osoby zainteresowane do ośrodka decydującego o wsparciu. Nakłada jednak wiele pracy na PCPR-y i obawiam się, że wydłuży drogę biurokratyczną. To na wnioski poprzedzone sprawozdaniami i zestawieniami PCPR-ów będą przydzielane poszczególnym powiatom środki PFRON w następnych latach. Oprócz stworzenia nowych procedur, weryfikacji wniosków, dużym wyzwaniem będzie dotarcie do wielu osób, które mogą być beneficjentami tego programu, a które nie mają o tym pojęcia. Są to często osoby samotne, nie mające dostępu do internetu lub nie znające komputera.

Niepełnosprawni, szczególnie w wieku średnim i starsi nie wiedzą że mogą ubiegać się o:

- Pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu (obszar A)

- Pomoc w zakupie specjalistycznego sprzętu komputerowego wraz z oprogramowaniem (obszar B1)

- Pomoc w zakupie urządzeń lektorskich (obszar B2)

- Pomoc w zakupie urządzeń brajlowskich (obszar B3)

- Dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu komputerowego i oprogramowania lub urządzeń lektorskich albo brajlowskich (obszar B4)

- Pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym (obszar C)

- Pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym (obszar D)

- Pomoc w uzyskaniu prawa jazdy kategorii B (obszar E)

- Pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej (obszar F)

Dotacje do zakupu wózka o napędzie elektrycznym w tym roku to kwota do 7000 zł, przy czym wymagany jest udział własny (minimum 10% kwoty zakupu). Decydując się na remont wózka o napędzie elektrycznym możemy liczyć na dotację do 3000 zł (udział własny nie jest wymagany). Tematyka wózków o napędzie elektrycznym jest mi szczególnie znana, bo przez wiele lat zajmowałem się produkcją takich wózków w nieistniejącym już zakładzie „Karelma” w Piechowicach. Następnie na zamówienia firmy „Elcar” i Instytutu Elektrotechniki w Warszawie projektowałem taki sprzęt. Mój ostatni projekt „wózek elektryczny AX” nagradzany był wielokrotnie nie tylko w Polsce. Niestety koszty wdrożenia do produkcji seryjnej wózka AX przekroczyły możliwości małej i będącej już w upadłości firmy „ELCAR”. Niezależnie od prac projektowych naprawiam i remontuję wózki, poma-

gam w ocenie zużycia i wypełnianiu wniosków składanych do PFRON-u.

Z niepokojem obserwuję tendencję do zmniejszania wielkości dopłat w obszarach D i C. Z każdym rokiem coraz mniej zainteresowanych stać na takie zakupy. Zapewne jest to jedna z przyczyn, że w naszym kraju z 4 zakładów produkujących wózki elektryczne zostały tylko dwie firmy. Oferowane w wielu punktach wózki elektryczne produkowane za granicą nie zawsze dają się szybko i dobrze naprawić z braku części zamiennych, a punkty dystrybucji tych pojazdów są zainteresowane częściej sprzedażą niż naprawą. Co to znaczy wiem dobrze, bo jestem w stałym kontakcie z moimi klientami, właścicielami różnych wózków.

Kontakt ten to często druga, albo i większa część zapłaty za moją pracę. To od ludzi niepełnosprawnych uczę się cierpliwości, zapału, mądrości życiowych a przede wszystkim pasji życia. To również dzięki nim ja, w pełni sprawny człowiek wiem, za co powinienem dziękować Bogu.

Andrzej Miron

Informujemy, że w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, w ramach akcji Fundacji Stefana Batorego „**MASZ GŁOS – MASZ WYBÓR**” pełnione są

**DYŻURY RADNYCH RADY
MIEJSKIEJ JELENIEJ GÓRY**



Dotychczas swój udział zadeklarowali i współpracują:
**Wojciech Chadży, Oliwer Kubicki, Józef Sarzyński,
Rafał Piotr Szymański, Leszek Wrotniewski.**

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

CO W KSON-ie PISZCZY...?

WINDA

Przed czterema laty, a dokładnie 21 czerwca 2008 roku, na scenie Teatru im. Cypriana Kamila Norwida w Jeleniej Górze miało miejsce wydarzenie niezwykle – premiera „Zemsty” Aleksandra Fredry, wystawionej w niezwyklej obsadzie. W role bohaterów komedii wcielili się bowiem ludzie znani w Jeleniej



Górze z działalności raczej pozateatralnej. Wystarczy wymienić tylko Grażynę Malczuk, Marka Obrębskiego, Marcina Zawilę, Henryka Gradkowskiego i Ryszarda Greka. Obok nich na scenie pojawili się także niepełnosprawni aktorzy. Może właśnie ze względu na tak niezwyklej zespół artystyczny sala szybko wypełniła się widzami, którzy po przedstawieniu nagrodzili twórców spektaklu owacjami na stojąco i oszalałymi ilością kwiatów. Przypomnijmy, co miała na celu sztuka wystawiona w tak niezwyklej obsadzie.

W roku 2007 nasiliła się dyskusja nad dostępnością instytucji kultury w Jeleniej Górze dla osób niepełnosprawnych. Już po wstępnej analizie okazało się, że dostępne dla inwalidów są tylko nieliczne obiekty. Teatr Jeleniogórski do nich nie należał. Stanisław Szubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze wysunął propozycję wystawienia sztuki teatralnej. Dochód z przedstawienia przeznaczony zostałby na zainstalowanie w teatrze windy. Pomysł spodobał się nie tylko dyrektorowi i aktorom, ale także samorządowcom. Na początku do udziału w sztuce zgłosiło się ok. 50 osób, ostatecznie została połowa. Bilety na spektakl zostały wyprzedane na długo przed premierą. Sztuka Aleksandra Fredry nie była wybrana przypadkowo – właśnie „Zemstą” aktorzy rozpoczynali powojenną

działalność jeleniogórskiej sceny. Mur dzielący posiadłości głównych bohaterów „Zemsty” nabrał nowego znaczenia. Instalacja windy w teatrze, zaczęła być postrzegana jako istotny krok w kierunku pozyskania nowego widza spragnionego bezpośredniego uczestnictwa w kulturze. W lokalnej prasie, zaraz po premierze „Zemsty”, pojawiły się optymistyczne prognozy mówiące, że już niebawem symboliczny mur dzielący niepełnosprawnych od obiektu teatralnego przestanie istnieć.

Minęły cztery lata – windy w teatrze nadal nie ma... Co jakiś czas pojawiały się jednak rozmaite koncepcje realizacji pomysłu, od windy zewnętrznej poczynając, na różnych rozwiązaniach wciągarek przyschodowych kończąc. Żaden z pomysłów nie zadowalał zarówno środowiska osób niepełnosprawnych, władz samorządowych Jeleniej Góry, ani konserwatora zabytków, który w kwestii montażu windy w obiekcie zabytkowym zbudowanym na początku XX-tego wieku stawiał bardzo określone warunki.

Czy zatem sprawa windy w teatrze zostanie nadal w sferze ambitnych, ale nierealnych w realizacji pomysłów? Okazuje się, że są nadzieje na udostępnienie jeleniogórskiej sceny osobom niepełnosprawnym. Planowany od dawna całkowity remont budynku teatru umożliwia bowiem instalację windy wewnątrz zabytkowego obiektu bez drastycznych zmian wprowadzanych w obręb istniejących klatek schodowych i ścian tworzących bryłę zabytku. Nie bez znacze-



nia jest również fakt, że stosunkowo wysokie koszty instalacji windy w kosztorysie robót remontowych przedstawiają się znacznie przystępniej. O postępach w sprawie windy będziemy Czytelników informować na bieżąco.

Tadeusz Siwek

MIEJSCA DO PARKOWANIA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



Inicjatywę Obywatelską Mieszkańców Jeleniej Góry dotyczącą zasad korzystania z miejsc parkingowych przez osoby niepełnosprawne reprezentuje Stanisław Mielczarek, który wspólnie z członkami założonego komitetu przez dwa mie-

siące zbierał podpisy pod wnioskiem o ponowne rozpatrzenie przez radnych uchwały określającej zasady korzystania z miejsc parkingowych przez inwalidów. Obowiązująca uchwała na równi traktuje bowiem osoby zdrowe i niepełnosprawne, które obecnie poza tzw. „kopertami” muszą płacić za pozostawienie aut. Pod wnioskiem podpisało się ponad 600 osób. Stanisław Mielczarek niejednokrotnie podkreślał, że w większości polskich miast niepełnosprawni parkują bezpłatnie lub płacą symboliczną kwotę za parkowanie poza kopertami.

W stolicy Karkonoszy jest inaczej – tutaj od inwalidy pobiera się taką samą opłatę jak od osoby pełnosprawnej. Dlatego często osoby niepełnosprawne przyjeżdżające do Jeleniej Góry z innych miast są zaskakiwane istniejącym tutaj systemem opłat. Inicjatorzy akcji złożyli obywatelski projekt nowej uchwały w tej sprawie, który poparło ponad 500 mieszkańców Jeleniej Góry i ponad 100 mieszkańców powiatu jeleniogórskiego.

W płatnej strefie parkowania w centrum Jeleniej Góry jest około 60 miejsc parkingowych oznaczonych kopertą, zajmowanych często przez osoby zdrowe pomimo tego, że miejsca te przeznaczone są wyłącznie dla niepełnosprawnych. Mogą tu par-

kować wyłącznie posiadacze kart parkingowych uprawniających do darmowego korzystania z parkingów. Okazuje się jednak, że kartami parkingowymi posługują się bardzo często osoby nieuprawnione, np. młodą, zdrową kobietę przyłapano na korzystaniu z karty jej zmarłej matki, a wiele wskazuje na to, że nie był to przypadek odosobniony. Dla uzdrowienia tej sytuacji niezbędne wydaje się

wdrożenie w życie weryfikacji wydanych kart parkingowych, co dostrzegli również politycy inicjując zmiany w zakresie ruchu drogowego. Co to za zmiany? W Gazecie Prawnej pojawiła się informacja, że wkrótce do Sejmu trafi projekt nowelizacji prawa o ruchu drogowym i kodeksu karnego. Według projektu, kierowca posługujący się nie swoją kartą parkingową będzie musiał zapłacić grzywnę. Dostanie też mandat za parkowanie na kopercie oraz pięć punktów karnych. Dokumenty mają być też lepiej zabezpieczone – ma powstać ich centralny rejestr, dzięki czemu policja i straż miejska będą mogły sprawdzić, na kogo karta została wydana. Osoby niepełnosprawne będą musiały odnawiać dokument co pięć lat.

W odpowiedzi na petycję komitetu Inicjatywy Obywatelskiej, do KSON-u wpłynęło ostatnio pismo Urzędu Miasta, z którego wynika, że w Jeleniej Górze planowane jest zwiększenie o 30 liczby miejsc postojowych dla niepełnosprawnych w strefie płatnego parkowania. Ilość wydaje się wystarczająca tym bardziej, że jak podkreślają wnioskodawcy problem leży przede wszystkim w weryfikacji istniejących kart parkingowych, których w całym powiecie w ciągu ostatnich 6 lat wydano około 4 tys., a więc ponad trzy razy więcej niż wszystkich miejsc parkingowych w centrum Jeleniej Góry.

Sprawa dotyczy co najmniej kilku tysięcy ludzi – niepełnosprawnych i ich rodzin, mieszkańców Jeleniej Góry i okolic posiadających karty uprawniające do korzystania na parkingach z wydzielonych kopert.



Tadeusz Siwek

My w kulturze

60 LAT BIBLIOTEKI DLA NIEWIDOMYCH

Polski Związek Niewidomych
BIBLIOTEKA CENTRALNA
im. dr. Włodzimierza Dolarzkiego



Jak wynika z badań przeprowadzonych przez CBOS w czerwcu 2011 roku, dla przyjemności książkę w ostatnim roku przeczytało zaledwie 30 proc. widzących Polaków. Wśród niewidomych, to prawie 75 proc. z nich. W czasie kiedy czytelnictwo książek lawinowo spada, biblioteki odwiedza coraz mniej ludzi, a kupienie książki to raczej ekstrema-gancja, biblioteka dla niewidomych w Warszawie przy ul. Konwiktorskiej świętuje swoje sukcesy. W tym roku



kończy 60 lat i jako prawna emerytka wcale nie zamierza skończyć swojej kariery.

W Polsce żyje około 100 tys. osób z dysfunkcją wzroku i chociaż czytelnictwo wśród niewidomych sięga już wielu lat, osoby niewidome, wciąż potrzebują technologii wspomagających.

W bibliotece funkcjonują zatem działy z książką mówioną (czytane przez lektorów i nagrane na kasety magnetofonowe, płyty lub inne karty pamięci), brajłem, a także istnieje możliwość wypożyczania książek przez internet poprzez specjalną platformę on-line, gdzie liczba logowań przekracza ponad 70 tysięcy.

Biblioteka łączy się także ze wszystkimi osobami nawet z najodleglejszych regionów dzięki punktom zamiejscowym, których na terenie całej Polski jest aż 172. Do czytelników mających problemy z poruszaniem,

nie wychodzących z domu i obłożnie chorych książki są dostarczane osobiście dzięki funkcjonowaniu specjalnego bibliobusu, który dowozi zamówione książki. Paczki są także wysyłane do polonii zagranicznej z takich krajów jak: Izrael, USA, Australia, Rosja, Ukraina, Szwecja, Kanada, Niemcy, Dania, Irlandia. Półki biblioteki co roku są zaś zapełniane nowościami, o które upominają się czytelnicy. W ubiegłym roku zakupiono ich ponad 600.

Wypożyczalnia jest tak zorganizowana, aby w przyjaznych warunkach w dwóch niezależnych kabinach stworzyć możliwość bezpośredniego kontaktu z pracownikami. Innym miejscem, zaspokajającym potrzeby integracyjno-kulturalne jest czytelnia. Czytelnicy mogą tam przeglądać zbiór podręczny brajlowskich czasopism i słowników, korzystać z powiększalnika, komputera z dostępem do internetu lub np. spotkać się z kimś i pograć w szachy.

Trudno byłoby znaleźć taką bibliotekę, do której w ciągu 4 miesięcy zapisuje się średnio ponad 250 osób, 25% wszystkich czytelników stanowią osoby powyżej 75 roku życia, a najmłodsi czytelnicy nie chodzą jeszcze do przedszkola. Widać więc, że książki cenią bardziej ci, którzy mają do ich zawartości dostęp utrudniony.

Na nowo utworzonym stanowisku skanowania zbiorów, każda osoba z dysfunkcją wzroku może przynieść i zamówić skanowanie dowolnej pozycji naukowej lub literackiej. Dziś na specjalnej platformie zgromadzono już ponad 23 tysiące tytułów. – Mogą być czytane przez naszych



syntetycznych przyjaciół „Jacka”, „Agatę”, „Iwonę”, „Ewę”, „Krzysztofa”, „Jana” czy „Anię”.

Strona internetowa (www.bcpzn.pl) obsługiwana i aktualizowana na bieżąco przez pracującego w Bibliotece tyfloinformatyka, została unowocześniona i jeszcze lepiej przystosowana do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Aktualna liczba unikalnych dziennych odwiedzin przekracza obecnie 500 osób. Dużym zainteresowaniem cieszy się niezmiennie Tyflogaleria, którą rocznie odwiedza ponad 5600 osób, jak również wycieczki grup zorganizowanych (dzieci, młodzież i studenci) po bibliotece. W 2011 r. gościliśmy 42 takie wycieczki, w których udział wzięło 1081 osób wraz z opiekunami. Odbyło się także 8 wernisaży wystaw prac malarskich w Tyflogalerii, których autorami byli niepełnosprawni artyści z całej Polski. Tradycją Tyflogalerii stało się organizowanie spotkań kulturalnych dla czytelników i odwiedzających bibliotekę. Są to



spotkania czwartkowe „Akademia w Tyflogalerii”, Wtorki Kulturalne, na które zaprasza się różne znamienitości ze świata nauki, kultury i sztuki oraz pokazy filmów z audiodeskrypcją – całoroczny cykl warsztatów i spotkań. Dla tych, którzy nie mogą tam być osobiście, wszystkie spotkania nagrywane są na nośnik cyfrowy i udostępniane on-line.

Od pierwszych lat istnienia biblioteki funkcjonuje dział informacji tyflogicznej, który jest zbiorem najnowszych informacji naukowych o niewidomych i dla niewidomych, gromadzone są tam materiały tyflogiczne wydawane w zwykłym druku. Ze zbiorów biblioteki tyflogicznej korzystają przede wszystkim studenci kierunków pedagogicznych, pracownicy naukowcy, nauczyciele uczący dzieci niewidome oraz rodzice (powstało wiele prac magisterskich, a nawet doktorskich na temat biblioteki).

Prężnie działa również dział szkoleniowy, gdzie porady odbywają osobiście, a także elektronicznie np. przez komunikator Skype. Szkolenie obejmuje podstawową obsługę komputera tj.: programów odczytu mowy, syntezatorów, edytorów tekstów, arkuszy kalkulacyjnych, obsługi programów pocztowych i przeglądarek internetowych, skanowania tekstów i ich zapisywania.

O tym, jak ważny jest całokształt rocznej pracy Biblioteki Centralnej PZN świadczą dane Światowej Unii Niewidomych (World Blind Union) oraz Europejskiej Unii Niewidomych (European Blind Union), według których tylko 5% wszystkich wydawanych publikacji jest dostępnych dla osób niewidomych i słabowidzących. Dotyczy to niestety najczęściej nowości wydawniczych oraz pozycji naukowych, do których dostęp powinien mieć każdy zainteresowany.

Chcąc walczyć z dyskryminacją chcemy, aby nasz Jubileusz przyczynił się do rozpowszechnienia wiedzy na temat czytelnictwa, sytuacji osób niewidomych oraz ich równego dostępu do informacji. Dodatkowo w tym roku chcielibyśmy postawić nacisk na otwarcie rynku e-booków i dostosowanie literatury elektronicznej do potrzeb osób niewidomych

i słabowidzących. Biblioteka dla niewidomych od wielu lat bezskutecznie stara się walczyć o równy dostęp do informacji, co w przypadku osób z dysfunkcją wzroku wymaga odpowiedniej adaptacji wszystkich tekstów czarnodrukowych i sprowadzenie ich do wersji cyfrowej.

Obecna sytuacja jest bardzo ciężka dla osób z dysfunkcją wzroku, gdyż nawet po zakupie książki elektronicznej w księgarni nie jest ona dostępna. Producenci szyfrują takie wersje zabezpieczając je przed piractwem, a tym samym pozbawiając niewidomych możliwości korzystania z nich.

Biblioteka PZN to jedyne miejsce w Polsce, dzięki któremu osoby z dysfunkcją wzroku nie są zagrożone analfabetyzmem i nie muszą rezygnować z kontaktu ze światem, od którego odgradza ich bariera widzenia. Czytanie książek to dla nich nie tylko forma terapii, ale także



możliwość przebywania poza marginesem wykluczonych w dostępie do informacji.

Biblioteka Centralna to miejsce stworzone dla ludzi kochających literaturę i otwarte od poniedziałku do piątku. Przez cały rok zaprasza tu wszystkich zainteresowanych, dla których dostęp jest zawsze otwarty i bezpłatny. To, jak bardzo potrzebne jest im to miejsce świadczą listy, gratulacje i wpisy do książki pamiątkowej, które gromadzi Biblioteka. Dla wielu osób, którzy stracili lub tracą wzrok jest to jedyne okno na świat, powrót do dzieciństwa i możliwość zobaczenia wszystkich miejsc, na które nie pozwoli im już słabnący wzrok.

Marta Kawalec

BIBLIOTEKA W LICZBACH:

Ilość książek mówionych 7 500

Kasety magnetofonowe 6052

Książki brailowskie 6165

Płyty muzyczne 2773 (Klasyka 1366, Rozrywka 1407)

Skanowisko 23 355

Tyfloglogia 1272

Wypożyczalnia on-line liczba czytelników prawie 2 tysiące

pobrane pliki 80 392

średnio na dzień 201

– Najchętniej wypożyczani autorzy: Ryszard Kapuściński, Henning Mankel, Daniel Steel, Joanna Chmielewska

– Najpopularniejsze tytuły: książki dźwiękowe: „Ulica tysiąca kwiatów”, Tsukiyama Gail, w Brailu – „Cień wiatru”.

– Liczba tomów brailowskich liczy sobie prawie 50 tysięcy, a mieszczą się one na powierzchni 787 m kwadratowych, na kilkudziesięciu regałach przesuwanych za pomocą wielkiej korby

– Najdłuższą książką dźwiękową jest „Saga rodu Whiteoaków” autorstwa Mazo de la Roche liczy 125 kaset magnetofonowych

– Wydanie jednej książki mającej przykładowo 130 stron, to 3 tomy brailowskie, które ważą prawie 5 kg, w wersji dźwiękowej trwa zaś prawie 8 i pół godziny,

– Najmłodszy czytelnik zapisany do Biblioteki ma 4 lata, zaś najstarszy 94 lata

Regulamin biblioteki znajduje się na stronie internetowej:

http://www.biblioteka-pzn.org.pl/page/85-regulamin_biblioteki_centralnej_polskiego_zwiazku_niewidomych.html

Pragniemy przypomnieć, że czytelnikami biblioteki mogą być osoby niewidome i słabowidzące oraz osoby po 75 roku życia, bez względu na przynależność do Polskiego Związku Niewidomych.

SPORT – KOŁO RATUNKOWE

W 1989 roku uległem wypadkowi na boisku. To był koniec dla bramkarza „Piasta” Cieszyn i „Odry” Wodzisław. Zakończyło się 25 lat spędzone między słupkami bramki piłkarskiej. Ciężka operacja kręgosłupa, paraliż. Zaczęła się żmudna rehabilitacja i szukanie szans na odzyskanie sprawności. Po roku spędzonym w Reptach Śląskich po raz pierwszy stanąłem przy pomocy kul. Tam uczyłem się ponownie chodzenia w torze wodnym. Hydroterapia i ćwiczenia okazały się bardzo pomocne. Zaczęło się pływanie dla wzmocnienia mięśni obręczy barkowej, przykręgosłupowych i lędźwiowych. Ruch w wodzie pomagał mi w utrzymaniu sporej części odzyskanej sprawności.

W tym czasie w Cieszynie nie było klubu, który zajmowałby się niepełnosprawnymi sportowcami. Moimi wynikami w pływaniu zainteresowali się działacze „Startu” Bielsko-Biała. Namówiłem do pływania młodego chłopaka ze Skoczowa, który uległ wypadkowi i uszkodził kręgosłup. Wraz z Przemysławem Klimeczko ze Skoczowa zaczęliśmy treningi. W 1994 roku pojawiły się pierwsze medale Mistrzostw Polski w pływaniu niepełnosprawnych. W 1996 roku zaznaczyliśmy swój udział w Pucharze Świata w pływaniu w Sheffield w Anglii. Wypływałem tam 5 miejsce na 50 metrów i 7 miejsce na 100 metrów stylem dowolnym. W 2000 roku dołączyli do nas: Piotr Cieślak i Janusz Rokicki. Razem zdobyliśmy około 90 medali Mistrzostw Polski w pływaniu niepełnosprawnych reprezentując Młodzieżowe

Towarzystwo Pływackie „Delfin” w Cieszynie.

W roku 2003 część zawodników sekcji pływackiej zaczęła uzyskiwać wyniki w LA: w pchnięciu kulą. Janusz Rokicki został mistrzem Polski. Były reprezentant Polski w pchnięciu kulą Zbigniew Gryźboń został trenerem niepełnosprawnych lekkoatletów. Prowadzeniem grupy sportowców zajął się MOSiR Cieszyn. Pojawiły się medale.

W 2004 roku Janusz Rokicki pojechał na Paraolimpiadę do Aten i wrócił ze srebrnym medalem. W naszym dorobku są medale mistrzostw Polski, Europy i Świata. Dzisiaj grupa niepełnosprawnych sportowców Cieszyna przydaje splendoru miastu i stanowi widoczną grupę otrzymującą nagrody za znaczne osiągnięcia sportowe. Janusz Rokicki był czwarty na Paraolimpiadzie w Pekinie, jest jedynym reprezentantem regionu na paraolimpiadę w Londynie.

Sport dla wielu osób niepełnosprawnych stał się sposobem na życie, poznawanie świata i radością w szarej codzienności. Sekcja LA prowadzona przez trenera Zbigniewa Gryźbonia to kilkanaście osób niepełnosprawnych. Są wśród nich mistrzowie Polski, Czech, Niemiec, Europy, świata seniorów i juniorów. To rzucone koło ratunkowe stanowi dla nich sens życia. Jest tu ciężka praca, ale wraz z wynikami pojawia się satysfakcja, poznawanie świata i sukcesy. Jesteśmy wdzięczni miastu i władzom za pomoc, stworzone warunki i uznanie.

Czesław Banot



„PSZCZELE MIASTECZKO” JANA GAJDACZA



Ziemia Cieszyńska ma wiele urokliwych miejsc, malowniczych widoków, godnych zwiedzenia obiektów muzealnych i atrakcji, z których jedną jest znajdujący się w Dzięgielowie (dojazd z Lesznej Górnej) uroczy skansen z czynną i możliwą do zwiedzenia pasieką pszczelarską zwaną „Pszczelim Miasteczkiem”.

Jan Gajdacz jest z zawodu kołodziejem i cieślą. Od 1957 roku zajmuje się pszczelarstwem, a swoją pierwszą pasiekę posiadał obok domu. W roku 1968 pszczelarz postanowił zaadaptować nieczynny kamieniołom na granicy Lesznej Górnej i Dzięgielowa, który po kilku latach, zmienił się w uroczą przystań dla pszczelarzy z okolicy, turystów z Polski, a także gości z Republiki Czeskiej i Słowacji.



Początkowo Jan Gajdacz posiadał w swej pasiece tradycyjne ule, wkrótce postanowił jednak zbudować ule w kształcie drewnianych domów inspirowanych beskidzką architekturą. Powstały w ten sposób dwa niezwykle ule, które tak spodobały się panu Janowi, że zapragnął zamienić swą pasiekę w „Pszczele miasteczko”. Każdą wolną chwilę poświęcał budowie nowych domków. Podczas zimowych dni powstawały dwa kolejne pszczele mieszkania, w kształcie domów, kościoła, młyna, wiatraka i wypełniały stary kamieniołom. Pan Jan przez 11 lat był prezesem Koła Pszczelarzy w Dzięgielowie i marzył, by pszczelarze mieli własne miejsce spotkań. Dzięki własnemu uporowi i finansowej pomocy gminy udało mu się zbudować świetlicę dla pasjonatów pszczelarstwa. Przez cały czas rozbudowuje swą pasiekę i według własnego pomysłu aranżuje miejsce wokół niej, by stawało się ono coraz bardziej przyjazne dla wszystkich odwiedzających.

„Pszczele Miasteczko”, to nie tylko ładny zakątek Ziemi Cieszyńskiej, ale także miejsce, w którym możemy w okresie wiosenno-letnim znakomicie odpocząć, a przy okazji dowiedzieć się wielu rzeczy związanych



z pszczelarstwem. Pan Jan serdecznie zaprasza zainteresowanych pszczelarstwem oraz osoby pragnące pobyć na łonie natury. Z wielkim zaangażowaniem opowiada o swej pasiece i wszelkich pracach związanych z miodem i jego wytwarzaniem.



Do „Pszczelego Miasteczka” dojazd jest dobry (droga asfaltowa), ale lepiej posłużyć się przewodnikiem, osobą znającą teren lub ostatecznie GPS-em wcześniej ustalając koordynaty. Można wyprawić się rowerem, samochodem osobowym lub busem. Autobus może mieć problemy z ciasnymi zakrętami wąskiej drogi. Na miejscu jest dostępny leśny parking. Do pasieki Jana Gajdacza można dojechać podróżując w kierunku przejścia granicznego w Lesznej Górnej. Przed samą granicą należy skręcić w prawo i podążać drogą, na której końcu Państwa oczom ukaże się uroczne miejsce wypoczynku. Pasieka otwarta jest dla gości każdego dnia, ponieważ pan Jan wszystkie wolne chwile poświęca swej pasji.

BoniaJaga

KSON na Ziemi Cieszyńskiej

Od marca br. KSON we współpracy ze Stowarzyszeniem Działajmy Razem TRIANON.pl w Cieszynie realizuje projekt pn. „Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych”.

W Cieszynie uruchomiono łącznie pięć punktów konsultacyjnych, w których niepełnosprawni, ich rodziny i sąsiedzi pracodawcy, ale także urzędy i instytucje mogą bezpłatnie uzyskać niezbędne informacje z zakresu prawa, psychologii z elementami terapii psychologicznej, doradztwa zawodowego. Punkty te rozmieszczone są w Cieszynie, Zebrzydowicach, Skoczowie, Wiśle i Istebnej. Łącznie od miesiąca marca punkty informacji rozlokowane na Ziemi Cieszyńskiej odwiedziło ponad 500 interesantów, a punkty obsługują działacze Stowarzyszenia Działajmy Razem TRIANON.pl w Cieszynie: Ewa Gagat, Sylwia Grzebień, Weronika Krzempek, Czesław Banot, Janina Janota i Zuzanna Kubaszczyk.

O działalności tych punktów informują tablice i banery rozmieszczone we wszystkich pięciu wymienionych miejscowościach. Jeden z punktów informacji zlokalizowano w Istebnej w super nowoczesnym ośrodku rehabilitacyjnym z pięknym basenem. Obiekt działa od roku, a na aktualnie trwającym turnusie rehabilitacyjnym odpoczywa 80 niepełnosprawnych mieszkańców z całej Polski. Warto dodać, że obiekt rekreacyjno-wypoczynkowy, w którym się ten turnus odbywa, zrealizowali inwestorzy chińscy obejmując w przedsięwzięciu 80% udziałów.

Oprócz basenu, części hotelowej i gastronomii, do dyspozycji potencjalnych gości postawiono wyciągi i trasy zjazdowe. Interesowały nas również ceny pobytu, które naszym zdaniem są konkurencyjne.

Koszty pobytu (na turnusach i indywidualnie) uzależnione są od sezonu i ilości zamówionych świadczeń. Ośrodek prowadzi bardzo elastyczną politykę ce-

nową. Rozmawialiśmy z czteroosobową rodziną, która przyjechała na turnus z Warszawy przy dofinansowaniu z PFRON-u zapłacili za 14 dni pobytu niecałe 800 zł.

A może pomysł z inwestorami chińskimi przeszczepić na grunt Cieplickich Term...



Ośrodek Rehabilitacyjny w Istebnej



• Z redakcyjnej poczty •



Szanowni Państwo,

jakiś czas temu Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych proponował mi udział w programie Fundacji im. Stefana Batorego „Dostępni Radni”. Odebrałem to z Waszej strony, jako duże wyróżnienie, szczególnie, że jest to początek mojej pierwszej kadencji...

Problem niepełnosprawności, był dla mnie do tej pory, chyba jak dla przeciętnego Polaka, czymś bardzo abstrakcyjnym. Teraz z każdą chwilą zaczynam dostrzegać, że problem ten to nie tylko kwestia zajętych kopert, za wysokich schodów, czy nowoczesnych wózków. Spotykając się z Wami zaczynam rozumieć, że sprawy te, to jedynie

mały wierzchołek potężnej góry lodowej pływającej po morzu niezrozumienia i ignorancji.

Gdy pierwszy raz z Komisją Oświaty odwiedziłem Szkołę Specjalną przy ul. Kruszwickiej, a szczególnie jej filię przy ul. Grotgera, byłem pod dużym wrażeniem zaangażowania pracujących tam ludzi i tego idealnego i prostego świata uczących się tam dzieci. W tym miejscu zrobiło mi się wstyd, że jeleniogórzanie tak mało wiedzą o tym świecie... o codziennym pokonywaniu kolejnych progów i kolejnych godzinach wyrzeczeń rodziców i opiekunów.

Kolejnym obszarem, gdzie spotkały mnie Wasze sprawy... to rozmowy podczas dyżurów i interwencji..., gdzie mój świat ludzi zdro-

wych dokłada Wam jeszcze problemów tych najgorszych, dotyczących trudów życia codziennego, z którymi najtrudniej się jest uporać, tych dotyczących czynszów, rachunków za wodę, czy problemów mieszkaniowych. Smutne jest to, że sporo tych spraw udaje się nam, radnym pozytywnie załatwić, co dowodzi, że można by ich w ogóle uniknąć lub załatwić przy pierwszym kontakcie z urzędnikiem.

Na koniec dedykuję sobie i tym ludziom cytat z mojego ulubionego świętego: „Ci, którzy otrzymują władzę, na tyle mogą się nią szczycić, na ile szczyciliby się, gdyby im zostało powierzone zadanie obmyślenia nóg braciom.”

Leszek Wrotniewski

(radny Rady Miejskiej Jeleniej Góry)



HIV?

Na badanie poszłam z koleżanką, dla towarzystwa. Gośka akurat wróciła z zagranicznych wojaży pełnych romantycznych uniesień na plaży z nieznajomym. Ja w tym czasie miałam jednego partnera, a za sobą kilka związków raczej nieudanych. Gdy usłyszałam: „Dwa razy powtarzałam pani badanie”, a potem – wynik pozytywny, krew zalała mi mózg. Psycholog próbował mnie uspokoić i tłumaczyć, że to nie jest wyrok śmierci, ale w myślach miałam jedno: MAM HIV-a! Wypisał mi skierowanie do poradni zakaźnej na szczegółowe badania i tłumaczył, że z HIV-em da się żyć. Trwało to jakieś pół godziny. Wyszłam z budynku, szłam, płacząc i myśląc, że nie ma dla mnie ratunku. Wpadłam w histerię, nie wróciłam do domu na noc, zatrzymałam się u chłopaka. Na drugi dzień, w piątek, poszłam do szpitala na potwierdzenie wyniku testu przesiewowego tzw.

testem potwierdzającym – takie są procedury. Najpierw seria krępujących pytań: ilu miałam partnerów seksualnych, czy zażywałam narkotyki dożylnie, z czego się utrzymuję (tj. czy jestem prostytutką) itp. Potem kolejne pobieranie krwi i dwa najdłuższe dni w moim życiu. Wiedziałam tylko ja, moja koleżanka i chłopak. Weekend spędziłam, wlewając łzy w poduszkę. Zero planów, żadnych ambicji i tylko myśli, jak to się mogło stać. Który z moich byłych mógł mi to świństwo podarować. Czułam obrzydzenie do siebie i wielką pustkę. Dzwoniłam

na infolinię, szukając pocieszenia, ale tam zabrakło bardziej osobistej rozmowy – widać mają pewne procedury, których muszą się trzymać, by przypadkiem jeszcze bardziej nie pograżać.

W poniedziałek poszłam po odbiór wyników. Wynik negatywny. Uffff... Dwa razy przeprowadzony test przesiewowy okazał się fałszywie dodatni. Znalazłam się w 3 proc. przypadków, gdy wynik okazał się niedokładny. Dostałam drugą szansę na zdrowe i długie życie. Tej szansy na pewno nie zmarnuję!

Alicja

Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie i Ruchowo „PRZYJACIELE”

organizuje wycieczkę do ZOO SAFARI w Czechach

Termin wycieczki 22 września 2012 r., koszt 60 zł, w tym przejazd, wstęp i ubezpieczenie.

Informacje i zapisy bezpłatna infolinia 800 700 025

AMP FUTBOL



Jest to piłka nożna dla osób po jednostronnych amputacjach lub z wadami wrodzonymi kończyn. Gra toczy się na małych boiskach typu „Orlik”. Drużyna liczy siedmiu zawodników. Grający w polu mają amputowaną kończynę dolną, a bramkarze górną. Podstawowe zasady gry są takie same jak w zwykłej piłce nożnej. Mecz trwa dwa razy po dwadzieścia minut. Zasada spalonego nie obowiązuje, a auty wykonywane są jak rzuty wolne pośrednie. Zawodnicy nie używają protez tylko metalowych kul. Zagranie piłki kulą lub kikutem traktowane jest jak zagranie ręką. Dyscyplina ta powstała w USA w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Wymyśliła ją grupa niepełnosprawnych narciarzy, z Donem Bennettem na czele, jako sposób na utrzymanie aktywności fizycznej również w lecie. Zainteresował się nią profesjonalny sędzia piłkarski Bill Barry i zaczął dynamicznie propagować.

Dzięki jego staraniom mecze piłkarskie po amputacjach rozgrywane były w trakcie dużych imprez sportowych. W 1984 w Seattle odbył się pierwszy turniej międzynarodowy. W 1987 pierwsze nieoficjalne mistrzostwa świata wygrała drużyna z Salwadoru. W 2005 roku powstała WAFF – Światowa Federacja Piłkarzy Amputowanych, która dwa lata później zorganizowała w Turcji pierwsze oficjalne mistrzostwa świata z udziałem dwunastu reprezentacji. W kolejnych w Argentynie, w 2010 roku, wzięło udział już 18 drużyn. Mecz finałowy z udziałem gospodarzy i Uzbekistanu, który obronił tytuł, obserwowało 10 000 kibiców. Ustalono już terminy kolejnych mistrzostw. Odbędą się w październiku tego roku w Kaliningradzie w Rosji, w 2014 – w Japonii, a w 2016 w Rio de Janeiro w Brazylii.

Amp Futbol uprawiany jest w ponad 25 krajach, do których stale dołączają nowe. W Anglii, Turcji, USA,



Salwadorze i Brazylii prowadzone są nawet rozgrywki ligowe. Dyscyplina została uznana przez FIFA i być może niedługo znajdzie się w programie paraolimpiad.

Polska reprezentacja zadebiutowała na przełomie marca i kwietnia tego roku w Manchesterze na Turnieju Czterech Narodów. Zajęła drugie miejsce za Anglią, a wyprzedziła Irlandię i Niemcy. Opiekuje się nią Stowarzyszenie „Amp Futbol”, które jako cel działania postawiło sobie wypromowanie tej dyscypliny, stworzenie regularnie trenujących i rywalizujących ze sobą drużyn oraz silnej reprezentacji Polski. Odbývają się zgrupowania, w których dotychczas uczestniczyło ponad trzydziestu zawodników. Zespół aktywnie wspiera Polski Związek Piłki Nożnej.

Stowarzyszenie nadal poszukuje chętnych do gry w Amp Futbol, którzy w Polsce stawia dopiero pierwsze kroki. Zainteresowani mogą pisać na adres: ul. Krośniewicka 15, 03-601 Warszawa. Bliższe szczegóły można znaleźć na stronie internetowej:

www.ampfutbol.pl.

Opracował GEL



Integracyjny Klub Sportowy Jelenia Góra

Klub, który integruje niepełnosprawnych oraz młodzież

Przed ponad półtora roku temu na mapie sportowej Jeleniej Góry pojawił się nowy klub. Jest to Integracyjny Klub Sportowy, który w swojej działalności skupia się na siatkarskim szkoleniu osób niepełnosprawnych oraz młodzieży.

Integracyjny Klub Sportowy Jelenia Góra istnieje od stycznia 2011 roku. Wtedy to w jego ramach zostały utworzone dwie sekcje sportowe. W lutym rozpoczęto zajęcia sekcji siatkówki na siedząco zarówno dla osób niepełnosprawnych, jak i pełnosprawnych. Natomiast w maju 2011 została utworzona sekcja siatkówki dziewcząt z jeleniogórskich szkół.

– Klub został utworzony z myślą o organizacji zajęć dla osób niepełnosprawnych jak i jeleniogórskiej młodzieży, która w obecnych czasach ma coraz mniej zainteresowań, jak i możliwości realizowania się – mówi prezes IKS Jerzy Sarna. W przypadku młodzieży Klub organizuje im zajęcia sportowe i biorą oni udział w zawodach sportowych, co wypełnia większość ich czasu pozaszkolnego. To samo dotyczy osób niepełnosprawnych – klub jest po to, by nie żyli tylko

pracą i domem, ale także by rozwijali się, poznawali innych ludzi oraz integrowali ze społeczeństwem.

Zajęcia siatkówki na siedząco odbywały się w roku szkolnym 2011/12 na sali Szkoły Podstawowej nr 8 w Jeleniej Górze, natomiast młodzież miała zajęcia na sali ZSO nr 1 im. Stefana Żeromskiego. W roku 2011 klubowicze brali udział w zawodach zarówno w Jeleniej Górze jak i w Warszawie, Wrocławiu, Żarowie oraz wielu innych. W trakcie wakacji odbyły się dwa turnieje dla młodzieży. Sporym osiągnięciem klubu było powołanie w roku 2012 Piotra Tośko na zgrupowanie Kadry Polski w Siatkówce na siedząco oraz zauważenie przez inne Kluby naszego województwa działania i funkcjonowania sekcji siatkówki dziewcząt, owocujące zaproszeniami na turnieje towarzyskie.



Obecnie w sekcji siatkówki dziewcząt jest 13 zawodniczek i prowadzone są rozmowy w celu pozyskania kilku nowych. Natomiast siatkarzy na siedząco jest aktualnie ośmiu i są nadal poszukiwane nowe osoby.

– W nadchodzącym sezonie 2012/13 klub będzie kontynuował zadanie „Siatkarska Jelenia Góra – Moje Miasto”, podczas którego są organizowane liczne imprezy i zawody dla jeleniogórskiej i nie tylko młodzieży – mówi J. Sarna. A także kilka imprez integracyjnych dla osób niepełnosprawnych. Obecnie są także prowadzone rozmowy z dyrekcjami szkół podstawowych w celu nawiązania współpracy szkoleniowej i wyłowienia kilku nowych talentów. Pytanie tylko czy sami zainteresowani będą chcieli aktywnie ćwiczyć, bo jak wiadomo młodzież jak i osoby niepełnosprawne coraz mniej się ruszają, wybierając telewizor czy komputer.

Wszelkie informacje na temat klubu jak i jego aktualnej działalności oraz prowadzonych zajęć można uzyskać pod nr telefonu 604-805-136 oraz 600-815-898 lub mailem iksje-leniagora@gmail.com. Można także dowiedzieć się więcej ze strony klubowej IKS:

www.iksje-leniagora.republika.pl



**Prowadzimy nabór do różnych form aktywności sportowej inwalidów wzroku.
Zainteresowanych prosimy o kontakt z bezpłatną infolinią 800700025
lub osobiście w biurze Sejmiku**



Beata Lewandowska

ŻYWIENIE a nowotwory (część druga)

Autorka, specjalista psychodietetyk, współpracuje z KSON-em prowadząc bezpłatne konsultacje dla członków organizacji zrzeszonych w KSON-nie. Terminy spotkań do uzgodnienia w biurze Sejmiku.

MASA CIAŁA A RYZYKO ROZWOJU NOWOTWORÓW

Związek nadwagi i otyłości z podwyższonym ryzykiem zachorowania na nowotwory wykazały między innymi badania prowadzone w USA na populacji 900 000 zdrowych osób. Względne ryzyko rozwoju nowotworów było tym wyższe, im wyższy był wskaźnik BMI, a szczególnie wysokie przy BMI > 40 kg/m². Liczba zgonów u osób z nadmierną masą ciała była wyższa o 52% u mężczyzn i o 62% u kobiet niż u osób z prawidłową masą ciała. Najczęściej obserwowanymi przypadkami zachorowań był nowotwór przełyku, jelita grubego, wątroby, pęcherzyka żółciowego, wątroby i nerek. Nieco słabsze powiązania zostały zaobserwowane dla raka żołądka, prostaty, piersi, szyjki macicy oraz jajników. Badania europejskie natomiast wskazują na wyraźny związek między nadwagą i otyłością a nowotworami u kobiet po menopauzie. Przy nadmiernych kilogramach zwiększyło się ryzyko zachorowania na raka piersi, macicy, nerki oraz pęcherzyka żółciowego. Szacuje się, że co najmniej 5% wszystkich nowotworów Unii Europejskiej można byłoby uniknąć, gdyby mieszkańcy mieli BMI < 25 kg/m². W Polsce odsetek osób z nad-

mierną masą ciała stanowi ponad połowę populacji naszego kraju i stale niepokojąco wzrasta...

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna jest jednym z elementów zdrowego trybu życia, a systematyczna i codzienna, zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory. W badaniach przeprowadzonych przez Instytut Onkologii w Warszawie stwierdzono istotne różnice pod względem aktywności fizycznej kobiet z nowotworem piersi mieszkających na wsi i w mieście. Okazało się, że mieszkanki miasta o małej aktywności fizycznej chorowały dwukrotnie częściej niż mieszkanki wsi, które oceniały swoje życie jako aktywne.

Aby nasza aktywność fizyczna odgrywała znaczącą rolę w prewencji chorób nowotworowych, powinna być wykonywana przez większość dni w tygodniu, a najlepiej codziennie. Aktywność fizyczna, choć często kojarzy się ze sportem i konkretnymi dyscyplinami, nie musi wcale przybierać takiej formy. Ogromną rolę odgrywają niekiedy bardzo proste czynności, które jesteśmy w stanie wykonywać każdego dnia, np. spacer (30 min.), pływanie (20 min.), grabienie liści w ogrodzie (30 min.), bieg (15 min.). Dodatkowo ruch

pomoże w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała (zapobiegnie rozwojowi nadwagi i otyłości).

NADUŻYWANIE ALKOHOLU

Jak pokazują wyniki badań epidemiologicznych, wraz ze wzrostem spożycia alkoholu zwiększa się ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Nie ma jednak określonej bezpiecznej ilości alkoholu, która nie zwiększałaby tego ryzyka. Niektóre badania pokazują, że picie **1 drinka dziennie (6-8 g czystego etanolu) podnosi ryzyko zachorowania na raka piersi o 7-11%.**

Natomiast badania prowadzone na terenie Hiszpanii wykazały, że u osób spożywających w dużych ilościach alkohol oraz palących ponad 40 papierosów dziennie ryzyko rozwoju nowotworu przełyku może zwiększać się nawet 100-krotnie! Alkohol został uznany przez IARC (Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem) za kancerogen klasy I dla raka wątroby, gdyż zwiększa ryzyko jego rozwoju. Alkoholu nie powinny również spożywać kobiety w ciąży. Według amerykańskich badań, u dzieci kobiet spożywających alkohol w ciąży, występuje zwiększone ryzyko zachorowania na białaczkę.

10 zaleceń, które pozwolą minimalizować ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe

1. Dbaj o prawidłową masę ciała (BMI do 18,5 do 25 kg/m²).
2. Bądź aktywny każdego dnia chociaż przez 30 minut.
3. Staraj się unikać kolorowych napojów oraz żywności bezwartościowej o wysokiej gęstości energetycznej (np. produkty typu *fast food*).
4. Pamiętaj codziennie o spo-

żywaniu 5 porcji warzyw i owoców.

5. Postaraj się ograniczyć spożycie czerwonego mięsa oraz wędlin peklowanych.
6. Ograniczaj spożycie alkoholu.
7. Sól staraj się zastępować naturalnymi przyprawami ziołowymi (np. tymianek, bazylią, oregano, zioła prowansalskie).
8. Zwracaj uwagę na obecność pleśni na produktach żywnościowych (ziarnach zbóż, orzechach, nasionach roślin strączkowych, warzywach i owocach). Nie spożywaj spleśniałej żywności!
9. Właściwa, dobrze zbilansowana i urozmaicona dieta zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych. Przy prawidłowo skomponowanej diecie suplementy diety nie są zalecane!
10. Zalecenia żywieniowe powinny być podawane chorym tylko przez specjalistów (lekarzy i dietetyków). Należy zwracać szczególną uwagę na wiarygodność źródeł informacji!

PRO BONO

Dorota Gniewosz

Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Radca Prawny

Bartosz NOWAK

Adwokat

Jacek SIEJKA

**Porady prawne
dla osób**

niepełnosprawnych

**(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON,
lub telefonicznie:
800 700 025)**

DWUDNIOWE INTENSYWNE WARSZTATY DZIENNIKARSKIE KSON

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze organizuje dwudniowe intensywne warsztaty dziennikarskie dla osób chcących współpracować z Redakcją Biuletynu Informacyjnego „Niepełnosprawni Tu i Teraz” wydawanego przez jeleniogórski KSON we współpracy ze Stowarzyszeniem „Działajmy Razem” TRIANON PL w Cieszynie.

Z naszych dotychczasowych doświadczeń przy redagowaniu Biuletynu wynika, że spora grupa ludzi (zarówno z Jeleniej Góry, jak z Cieszyna), którym bliska jest problematyka niepełnosprawności i zagadnienia związane z procesem integracji, chętnie pisałaby na potrzeby naszego miesięcznika. W wielu przypad-

kach główną trudność w realizacji tych zamierzeń stanowi brak przygotowania w pozyskiwaniu i opracowywaniu materiałów dziennikarskich. Warsztaty stanowiłyby doraźne rozwiązanie tego problemu przez wyposażenie dziennikarzy – amatorów w podstawową wiedzę niezbędną do odpowiednich działań.

W trakcie warsztatów omówione zostaną zagadnienia związane z teorią i praktyką dziennikarstwa, a także przeprowadzone ćwiczenia warsztatowe. Uczestnicy warsztatów nie ponoszą żadnych kosztów podjętego szkolenia. Ilość miejsc ograniczona. Zapisy i informacje w biurze KSON przy Osiedlu Robotniczym 47 A w Jeleniej Górze.

Zapraszamy do współredagowania naszego Biuletynu

– teksty na tematy poruszone w „NTiT”,
a także opisujące wydarzenia i sprawy z życia
osób niepełnosprawnych
prosimy przesyłać na adres:

**Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra
z dopiskiem „BIULETYN”
lub na adres poczty elektronicznej
ntit-gazeta@o2.pl**

Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i koniecznych zmian
w nadesłanych materiałach.

**Karkonoski Sejmik Osób
Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze**

przekaze aktywnym sportowcom

**TRZY NOWE SPORTOWE
(WYCZYNOWE) WÓZKI INWALIDZKIE**

znanej szwajcarskiej marki Kueschall

Uwaga! Jeśli posiadacie Państwo zbyt ciężkie wózki i sprzęt inwalidzki w przyzwoitym stanie, chętnie podejmiemy się pośrednictwa w przekazaniu sprzętu potrzebującym osobom niepełnosprawnym.

OMEGA-3 TAKŻE NA WĄTROBĘ

O kolejnych pozytywnych skutkach stosowania diety bogatej w kwasy tłuszczowe Omega-3 poinformowali lekarze z Uniwersytetu w Barcelonie. Ich badania wykazały po raz pierwszy, że protektyna i resolwina, które powstają z Omega-3, mogą pomóc w leczeniu stłuszczenia wątroby i zmniejszać odporność insulinową u osób otyłych.

Źródłem tych kwasów są między innymi ryby i olej rzepakowy. Zdaniem naukowców produkty te powinny być stale spożywane przez mających problemy z nadwagą.

WITAMINA D WALCZY ZE STWARDNIENIEM

Brytyjsko-kanadyjski zespół naukowców wykazał, że witamina D może zapobiegać stwardnieniu rozsianemu, ponieważ ułatwia kontrolę nad genem zwiększającym jego ryzyko.

Podobne działanie ma światło słoneczne. Pod jego wpływem w skórze powstaje aktywna postać witaminy D. Już wcześniej udowodniono, że na obszarach gdzie słońce często chowa się za chmurami stwardnienie jest więcej razy diagnozowane. W podawaniu witaminy trzeba jednak zachować umiar, gdyż zbyt duże dawki mogą być trujące.

Stwardnienie rozsiane (SM) uszkadza centralny układ nerwowy – mózg i rdzeń. Zaliczane jest do chorób autoagresywnych, czyli spowodowanych błędnym atakiem komórek odporności na tkanki własnego organizmu. Dotyka najczęściej osoby młode, ok. 30. roku życia. Zwykle przebiega rzutami – objawy zaostrzają się, a potem częściowo ustępują.

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

OTRĘBY NA CUKRZYCĘ

Pacjenci z cukrzycą mają nawet trzykrotnie wyższe ryzyko zapadnięcia na choroby układu krążenia i przedwczesny zgon w porównaniu z ogólną populacją. Specjaliści z Uniwersytetu Harvarda doszli do wniosku, że kobiety z cukrzycą typu 2, które jedzą duże ilości otrąb, są mniej narażone na zgon.

Przeanalizowano dane 7 822 pań, u których po 30. roku życia zdiagnozowano cukrzycę typu 2. Jest to najczęstsza jej postać, związana z nadwagą oraz brakiem ruchu. Pacjentki co dwa lata wypełniały ankiety na temat historii swoich chorób oraz elementów stylu życia, a co cztery lata dotyczące spożywania różnych pokarmów. Trwało to 26 lat. W tym czasie odnotowano 852 zgony, z czego 295 miało związek z chorobami układu krążenia.

Analiza, w której uwzględniono wiek, wykazała, że kobiety, które jadły najwięcej produktów z pełnego ziarna, tj. otręby, kielki oraz włókniaków, były mniej narażone na zgon. Po uwzględnieniu szeregu elementów stylu życia (palenie papierosów, aktywność fizyczna, itp.) okazało się, że jedynie spożywanie otrąb miało istotny statystycznie wpływ na spadek ryzyka śmierci.

SAMOTNOŚĆ SKRACA ŻYCIE

Ludzie samotni częściej umierają na zawały serca, a po 60. roku życia są mniej sprawni i wymagają opieki – uważają amerykańscy lekarze. Badania prowadzono w Bostonie i Nowym Jorku.

Nie chodzi, w tym wypadku, tylko o osoby mieszkające same, ale też o takie, które nie mają zbyt bliskich kontaktów z rodziną czy też sąsiadami. Są w gorszej kondycji psychicznej i częściej wpadają w depresję. Nie najlepiej radzą sobie z przyjmowaniem leków – nie pamiętają o ich zażywaniu albo w ogóle rezygnują z leczenia.

Na przedwczesny zgon najbardziej narażeni są ci, którzy opuszczają szpital i mogą polegać jedynie na sobie, a tymczasem wymagają dalszej opieki i odpowiedniego prowadzenia. Ma to szczególne znaczenie przy przewlekłej niewydolności serca.

Opracował GA

Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych wreszcie ratyfikowana przez Polskę

Kiedy 13 grudnia 2006 r., podczas Zgromadzenia Ogólnego ONZ z okazji uchwalenia Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, sekretarz generalny Kofi Annan wypowiedział znamienne słowa, iż „dla 650 milionów ludzi niepełnosprawnych na całym świecie dzisiejszy dzień przynosi obietnicę początku nowej ery”, wydawało mi się, że i dla Polski to bardzo ważne, dobrze rokujące na zmianę sytuacji osób niepełnosprawnych, wydarzenie.



W końcu po 5 latach od podpisania przez Polskę tego dokumentu, czyli od 30 marca 2007 r. w czerwcu parlamentarzyści wyrazili zgodę na ratyfikację Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych i 26 lipca 2012 r. prezydent Bronisław Komorowski podpisał ustawę o jej ratyfikacji. Ustawa wejdzie w życie po upływie 14 dni od jej ogłoszenia.

Konwencja w hierarchii źródeł prawa ustępuje jedynie Konstytucji, a ma pierwszeństwo przed ustawą. Oczywiście nie oznacza to, że te przepisy prawa, które w świetle opinii ekspertów będą sprzeczne z Konwencją, automatycznie stracą moc wiążącą. Aby tak się stało, należałoby złożyć skargę konstytucyjną i dopiero wyrok Trybunału Konstytucyjnego ostatecznie może pozbawić mocy wiążącej ów sporny przepis. Tym niemniej, nie

czekając na wyrok TK, można w razie sporu wskazywać na przepisy Konwencji jako na podstawę prawną roszczeń i domagać się ich realizacji. Organy stosujące prawo, urzędy, sądy, mogą same uznać, że

w danej sprawie należy zastosować Konwencję. Powyższe zasady, mające co prawda charakter zasad konstytucyjnych, wcale nie gwarantują tego, że z chwilą ratyfikacji Konwencji, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki państwo zacznie prowadzić działania umożliwiające osobom niepełnosprawnym realizację ich praw. Mając Konwencję można będzie jednak skuteczniej dochodzić swoich praw.

W kontekście analizowanej Konwencji, jej ratyfikowanie przez Polskę oznacza, że będzie można ją stosować bezpośrednio, czyli innymi słowy, można będzie dochodzić swoich praw, np. prawa do swobodnego poruszania się, czy też prawa do edukacji, powołać się na przepisy Konwencji, w tym przypadku art. 20 lub art. 24. Jednak brak podpisu protokołu fakultatywnego oznacza niestety, iż osoby, które będą chciały odwołać się do Komitetu ds. Praw Osób Niepełnosprawnych nie będą mogły tego uczynić, gdyż zgodnie z zapisem protokołu fakultatywnego: „Komitet nie będzie przyjmował żadnych zawiadomień, jeśli będą one dotyczyły Państwa – Strony Konwencji, które nie jest stroną niniejszego Protokołu.”

Wracając jednak do Konwencji, można zadać sobie pytanie, w jakim celu napisano kolejny akt prawny skoro te obowiązujące niejednokrotnie nie są przestrzegane. Otóż Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych to pierwszy dokument prawny rangi międzynarodowej, mieszczący w sobie szereg praw i wolności, dzięki którym osoba niepełnosprawna jest traktowana w sposób podmiotowy.

Podstawowe zasady zostały ujęte



Katarzyna Heba



• W świecie paragrafów •

w art. 3 gdzie przyjęto: poszanowanie godności osobistej, indywidualnej autonomii, w tym swobody dokonywania własnych wyborów oraz poszanowania niezależności jednostki; niedyskryminacji; pełnego i efektywnego uczestnictwa w życiu społecznym i integracji społecznej; poszanowanie odmienności oraz akceptację osób niepełnosprawnych jako mających wkład w różnorodność rodziny ludzkiej i w człowieczeństwo; równych szans; dostępności; równości pomiędzy kobietami i mężczyznami; poszanowania dla rozwijającego się potencjału dziecka niepełnosprawnego i poszanowania prawa dzieci niepełnosprawnych do zachowania swojej tożsamości.

W art. 4 sformułowano ogólne zobowiązania, które Państwa-Strony biorą na siebie. Są to m.in. zapewnienie i promowanie pełnej realizacji wszystkich praw człowieka i fundamentalnych swobód przez osoby niepełnosprawne, w tym przyjęcie stosownej legislacji, środków administracyjnych i innych dla wdrożenia praw wymienionych w Konwencji; zniesienie wszelkich podstaw i przejawów dyskryminacji oraz promowanie ochrony i praw osób niepełnosprawnych, a także tworzenie konkretnie wskazanych warunków realizacji postanowień Konwencji. Od m.in. zasady równości i niedyskryminacji, dostępności, prawa do życia, równości wobec prawa i dostępu do wymiaru sprawiedliwości, wolności od tortur oraz innego okrutnego, niehumanitarnego lub poniżającego traktowania albo karania oraz wolności od wyzysku, przemocy i wykorzystywania, ochrony integralności osobistej, po samodzielne życie i integrację społeczną, wolność ekspresji i wyrażania poglądów oraz dostęp do informacji, po poszanowanie prywatności, życia rodzinnego, edukację, pracę, adekwatne warunki życia, ochronę socjalną, uczestnictwo w życiu politycznym i publicznym, w tym zakładanie organizacji osób niepełnosprawnych i przystępowanie do nich – jako reprezentujące osoby niepełnosprawne na szczeblach międzynarodowym, krajowym, regionalnym i lokalnym.

Ideą przewodnią Konwencji jest wolność człowieka, który z powodu uszkodzenia organizmu i spowodowanych tym ograniczeń aktywności nie może być zniewolony i pozbawiony możliwości



wyborów, a przez to – wpływu na swoje życie. Ma on prawo korzystać z tego samego, co jest dostępne wszystkim innym obywatelom. Stan ten uzyskuje się na drodze znoszenia barier, racjonalnych przystosowań, odpowiednich do potrzeb osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami i potrzeb konkretnych osób oraz usług wspierających w sytuacjach, gdy osoba niepełnosprawna nie jest w stanie przezwyciężyć barier fizycznych, intelektualnych i społecznych własnymi siłami.

Na koniec warto zaznaczyć, iż prawa objęte Konwencją odnoszą się do wszystkich osób niepełnosprawnych, bez względu na rodzaj i stopień niepełnosprawności, zatem i do tych, które potrzebują szczególnej pomocy, wsparcia i opieki, aby ich jakość życia odpowiadała standardom godności. Konwencja Narodów Zjednoczonych o prawach osób niepełnosprawnych jest dorobkiem ludzkości. Jest nie tylko aktem normatywnym, ale również dokumentem edukacyjnym, który w sposób uporządkowany zbiera w jednym miejscu podstawowe wartości, prawa i kierunki rozwiązań mające wpływ na jakość życia każdej osoby niepełnosprawnej i jej miejsce w społeczeństwie.

KATARZYNA HEBA

WIDOK I ŁYSA GÓRA



Tym razem proponuję wycieczkę do miejsca niezwykle urody, mianowicie na przełęcz Widok. O Widoku – zwanym często Kapelą, bo kiedyś stała tam kaplica (a po niemiecku Kapelle oznacza kaplicę) – wielki podróżnik i uczonego pruski Aleksander Humboldt mówił, że stąd rozpościera się najpiękniejsza panorama na świecie. Nic więc dziwnego, że w 1824 r., kiedy córka króla Prus ze swym mężem, przyszłym carem Mikołajem I, opuszczali już Kotlinę Jeleniogórską po udanym urlopie, tutaj odprowadzili ich najznakomitsi obywatele Jeleniej Góry z Leopoldem Gotardem von Schffgotschem i starostą na czele. Długo delectowali się wspólnie widokiem Kotliny Jeleniogórskiej, otoczonej górami, zanim ruszyli w dalszą drogę do Berlina. W XIX w. była tu karczma, w której zatrzymywał się dylizans pocztowy. Dzisiaj przemykają tędy auta i kierowcy zajęci pokonywaniem serpentyn nie mają oka, by spokojnie popatrzeć na piękno naszej małej ojczyzny. A naprawdę warto, szczególnie podczas pięknej pogody.

Jest to przełęcz na wysokości 616 m n.p.m., którą trzeba pokonać, jadąc ze Świerzawy do Jeleniej Góry lub w odwrotnym kierunku. Dojechać tu można autobusem PKS, jednak wyłącznie osobowym, bo pospieszne nie mają tutaj obowiązku przystawać. Wsiąść trzeba na dworcu autobusowym (11.45; 13.20; 14.25 w dni nauki szkolnej; 15.30 w dni powszednie) albo z przystanku przy ZUS-ie na Zabobrze (4 minuty później). Na miejscu warto trzymać się pobocza drogi, uważać przechodząc na



drugą stronę, bo jest tu spory ruch samochodowy. Zaraz na prawo od przystanku, nieco w głębi znajduje się nieczynny już kamieniołom marmuru. Po przeciwnej stronie zaczyna się droga, która prowadzi do Mikrostacji Sportów Zimowych i Letnich im. Teresy i Stanisława Rażniewskich, zwanej popularnie Łysą Górą.

Można się tu dostać jeszcze inaczej, kto wie czy





nie ciekawiej. Ale to już trasa dla tych, którzy poruszają się na własnych nogach, choć niekoniecznie najsprawniej, bo wspinaczki żadnej nie ma. Trzeba pojechać autobusem MZK linii nr 10 do ostatniego przystanku w Dziwiszowie. Wyjazd z przystanku Podwale o g. 10.26 (oprócz niedziel); 12.36 (w dni powszednie tylko w ferie i wakacje); 13.38 (tylko w ferie i wakacje i tylko w dni powszednie). Koniec trasy autobusu nr 10 przypada w miejscu, gdzie rozpoczynają się słynne serpentyny prowadzące na widok. Opuszczamy teraz ruchliwą szosę i podchodzimy prosto asfaltową drogą wiejską pod górę, ale nie bardzo stromo. Idziemy między domami Górnego Dziwiszowa. Wkrótce dochodzimy do krzyża pokutnego, stojącego po lewej stronie drogi. Zgodnie ze średniowieczną tradycją postawił go tutaj w 1625 r. zabójca, podobno jakiegoś tutejszego czeladnika. Na krzyżu wyryte jest narzędzie zbrodni – miecz.

Droga prowadzi dalej wciąż pod górę przy akompaniamencie ciurkającego potoku Złotuchy, dopływu Bobru. Przy okazji warto przypomnieć, że w Złotusze znajdowano złoto, stąd jej nazwa. Dziwiszów był wsią nie tylko rolniczą, ale i górniczą. Kopano tu m.in. ołów, srebro i miedź. Ta długa pięciokilometrowa wieś składała się kiedyś z dwóch części (górną i dolną) i miała nawet w pewnym czasie po dwóch właścicieli. Były tu 2 kościoły (katolicki i protestancki), pałac, 3 fol-

warki, 4 gospody, browar, latem stawała się letniskiem... Teraz powoli staje się wygodnym miejscem zamieszkiwania jeleniogórzan. Choć z rolnictwa nie zrezygnowała.

Idziemy cały czas prosto do góry asfaltem aż do momentu, gdy przy ostatnim gospodarstwie asfalt się kończy, droga zakręca nieco w lewo, a my dalej teraz już polną drogą wciąż prosto. Dochodzimy do drogi szutrowej. W prawo w odległości ok. 200 m znajduje się przełęcz Widok. Po lewej jak na dłoni zbocza, wyciągi i zabudowania Mikrostacji.

Zimą to raj dla narciarzy. Ale i latem warto tu przyjeżdżać. Wspaniałe zbocza Łysej Góry (707 m n.p.m.) zostały zagospodarowane, by służyć przede wszystkim amatorom białego szaleństwa. W letniej porze można się spokojnie przyjrzeć nieczynnym teraz wyciągom, pospacerować po całym obiekcie – a jest tego 270 ha! – posilić się w barze, posiedzieć na którymś z tarasów, pokontemplować piękno Gór Kaczawskich, a nawet przejechać się na specjalnej dużej hulajnodze ze znakomitymi hamulcami. Ale są i konie pod wierzch, na których można spróbować pojeździć, na początku oczywiście wyłącznie z instruktorem.

Historia tego miejsca jest niezwykła. Istniejącej od 1970 r. szkole narciarskiej dla dzieci i młodzieży Aesculap stan wojenny w Polsce zagroził paraliżem, jako że zajęcia odbywały się na stoku w Jakuszycach, czyli w pobliżu granicy państwa, gdzie poruszać się zakazano. To stało się bezpośrednim impulsem do „odkrycia” Łysej Góry (707 m n.p.m.), a właściwie jej stoków dla szkoły. Nieugięta wola Teresy i Stanisława Rażniewskich, tyśiąca ich przyjaciół, ludzi dobrej woli, lata wysiłku i trudu wyczarowały stan obecny. To miejsce w Górach Kaczawskich jest powodem do chwały naszego pięknego regionu.

Powrót do Jeleniej Góry: PKS z Widoku o g. 14.37 (w dni nauki szkolnej); 16.57; MZK z Dziwiszowa Górnego o g. 16.11; 17.45 (tylko w dni powszednie); 19.05 (oprócz niedziel).

ROMUALD WITCZAK



STOWARZYSZENIE NIEDOSŁYSZĄCYCH „LIRA”

I. Geneza powstania

Dwa lata temu (2.07.2010 r.) wpisano Stowarzyszenie Niedosłyszających „LIRA”, jako organizację pożytku publicznego do Krajowego Rejestru Sądowego. Wcześniej funkcjonowało zwykłe Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Słuchowo. Stowarzyszenie zrzesza 40 osób z dysfunkcją słuchu, ich rodziny, przyjaciół oraz osoby wspierające niezależnie od stopnia niepełnosprawności.

Główne cele działalności to: społeczna integracja, rehabilitacja, wyrównywanie szans w dostępie do informacji, edukacji, zatrudnienia i szeroko rozumianej aktywności społecznej, a także ochrona praw obywatelskich osób niepełnosprawnych.

Środkami osiągnięcia tych celów są m.in.:

- działania w zakresie profilaktyki słuchu, udostępniające wiedzę o zdobyczach medycyny w zakresie otolaryngologii, audiologii i foniatrii,
- działalność ułatwiająca dostęp do medycznych usług diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych dotyczących słuchu i mowy,
- przeciwdziałanie powstawaniu oraz przewyższanie barier w komunikowaniu się osób z dysfunkcją słuchu,
- integracja osób niepełnosprawnych słuchowo w społeczeństwie,
- organizowanie turnusów rehabilitacyjno-szkoleniowych i wypoczynkowych,
- pozyskiwanie funduszy na realizację zadań w zakresie reha-

bilitacji społeczno-zawodowej w różnych formach,

- rozwój sportu i turystyki osób niepełnosprawnych,
- działania wspierające osoby niepełnosprawne słuchowo w różnych dziedzinach życia.

II. Główne formy działalności

Przygotowanie i realizacja projektów

W 2010 roku członkowie i wolontariusze Stowarzyszenia przygotowali i wykonali w ramach Programu Operacyjnego Współpracy Transgranicznej RCz-RP 2007-2013 projekt koordynowany przez KSON pn. „Karkonosze dla wszystkich”. Celem było zdiagnozowanie po obu stronach granicy problemu stopnia dostępności osób z niepełnosprawnością do obiektów turystycznych na obszarze Karkonoszy oraz Kotliny Jeleniogórskiej i częściowo Gór Izerskich. Zaprezentowane na seminarium doświadczenia gestorów turystyki i samorządowców oraz wyniki badań, przeprowadzonych przez studentów jeleniogórskiego Wydziału Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, ujawniły, jak obszerna jest luka w wyrównywaniu szans życiowych w obszarze wypoczynku i poznawania przyrody przez osoby niepełnosprawne.

We wrześniu 2011 roku Stowarzyszenie Niedosłyszających „LIRA” było wiodącym współorganizatorem wraz z KSON-em i innymi stowarzyszeniami oraz Urzędem Miasta Jelenia Góra

konferencji pod nazwą „Przewyższanie barier w komunikowaniu się jako element prawidłowego kształtowania wizerunku osób niepełnosprawnych”. Ponad 80 uczestników, w tym z Czech i Saksonii wysłuchało 11 referatów, które ukazały się w publikacji zwartej, wydanej przez KSON. Konferencja została sfinansowana ze środków Urzędu Miasta Jelenia Góra. Autorzy referatów i dyskutanci poszukiwali sposobów na przewyższanie barier, na jakie są narażone osoby niepełnosprawne nie tylko ruchowo i mentalnie, ale także wzrokowo i słuchowo w życiu codziennym, w edukacji, w pracy, w trakcie korzystania z dóbr kultury, wypoczynku i turystyki.

W Stowarzyszeniu Niedosłyszających „LIRA” powstała innowacyjna koncepcja „Sieciowego Ośrodka Telerehabilitacji Słuchowej w Jeleniej Górze”. Jest to pomysł włączenia Jeleniej Góry do Ogólnopolskiej Sieci Ośrodków Telerehabilitacji Słuchowej, tworzonej przez Międzynarodowe Centrum Słuchu i Mowy w Kąkule. Administratorem Ośrodka byłoby Karkonoskie Centrum Szpitalne w Jeleniej Górze, przy wsparciu metodologicznym Międzynarodowego Centrum Słuchu i Mowy (lub innych podmiotów) oraz przy wsparciu finansowym Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. Aby koncepcja stała się materialną rzeczywistością, oprócz środków finansowych, potrzeba dużego zaangażowania potencjału osób i instytucji, mogących stworzyć sprzyjający klimat do uruchomienia projektowanego Ośrodka Telerehabilitacji. Nie bez znaczenia jest tutaj aktywność w prezentowaniu swych potrzeb przez osoby z wadą słuchu, ich rodziny i przyjaciół.

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 1
- **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.: 75 754 10 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. 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.ryszo@neostrada.pl
- **STOWARZYSZENIE PROMOCJI GOSPODARCZEJ „POGÓRZE” W PODGÓRZYNIE** 58-562 Podgórzyn, ul. Żołnierska 14, tel.: 75 76 21 671
- **TOWARZYSTWO TŁUMACZY I WYKŁADOW-**

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

CÓW JĘZYKA MIGOWEGO „GEST” 58-500 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 PRZYJACIÓŁ DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA** 58-500 Jelenia Góra, ul. Rataja 18/31, tel.: 75 75 51 705, 607 587 103, e-mail: jwielocha@wp.pl, www.jgora.darzycia.org
- **JELENIÓGÓRSKI KLUB SPORTOWO-REHABILITACYJNY „VICTORIA”** 58-500 Jelenia Góra, ul. Kiepy 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 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



Karkonoski Sejmik
Osób
Niepełnosprawnych



SERDECZNIE ZAPRASZA DO KORZYSTANIA Z USŁUG

Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych

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

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

Więcej informacji na stronie
info@kson.pl

bezpłatna infolinia

www.kson.pl
praca@kson.pl

800 700 025

Porady udzielane są bezpłatnie !

Codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W CIESZYNIE

Siedziba główna

ul. Skrajna 5, 43-400 Cieszyń
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 Cieszyń
tel. 33 852 01 55

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

ul. Bobrecka 29, 43-400 Cieszyń
tel. 33 477 71 17

GRETTA Z ZAMKU BOLCZÓW

Gretta Bausch urodziła się najprawdopodobniej pod koniec lat siedemdziesiątych XIX w. w Miedziance noszącej wtedy niemiecką nazwę Kupferberg. W chwili narodzin Gretty najlepsze lata Miedzianka miała już za sobą. W kopalniach gwałtownie spadało wydobywanie, a ostatni szyb został definitywnie zamknięty w 1925 roku i tę datę można uważać za zamknięcie górniczego rozdziału historii związanego z wydobywaniem ołowiu i miedzi. Już od połowy wieku XIX Miedzianka zaczęła egzystować jako miejscowość wypoczynkowo-turystyczna. Jej położenie oraz niezwykły klimat sprawiały, iż Miedzianka chętnie odwiedzana była przez turystów i wczasowiczów poznających uroki tej części Dolnego Śląska.

Jedną z największych atrakcji turystycznych okolicy stanowiły ruiny zamku Bolczów sięgające swoimi początkami XIV w. Barwna, a momentami bardzo burzliwa historia warowni zakończyła się 5 grudnia 1645, kiedy zamek został zdobyty i spalony przez Szwedów. Od tamtego czasu Bolczów nie powrócił już do swej dawnej świetności. Będący w stanie mocno zaawansowanej, lecz wciąż pięknej ruiny, stał się główną atrakcją turystyczną okolicy.

W roku 1848 mieszkający w Janowicach hrabia Wilhelm Stolberg-Wernigerode kupił zamek, a następnie przystąpił do zabezpieczania oraz fragmentarycznej rekonstrukcji rozsypujących się murów.

W celu poprawienia warunków bezpieczeństwa odwiedzających, wybudowano drewniane schody i poręcze, aby można było korzystać z punktów widokowych, podziwiając panoramę Karkonoszy.

W końcu XIX w. przy murze zamykającym dziedziniec zamku górnego zbudowano małe schronisko turystyczne, którego główną część stanowił skromny bufet, gdzie Gretta Bausch znalazła pracę jako pomoc kuchenna.

Ruiny warowni odwiedzane były



Zamek Bolczów w czasach świetności (rycina)



Ruiny zamku Bolczów współcześnie

przez licznych turystów i wczasowiczów z Miedzianki i Janowic, a pracy przy obsłudze gości odwiedzających zamkowe ruiny było tak dużo, że Gretta odwiedzała rodzinną Miedziankę jedynie co jakiś czas, na co dzień mieszkając w niewielkiej przybudówce przeznaczonej dla pracowników schroniska. Odwiedziny Miedzianki były kłopotliwe dla Gretty zwłaszcza zimą, kiedy zejście

ze stromej i zasypanej śniegiem góry, szczególnie po zapadnięciu zmroku, było nie lada wyczynem wymagającym zarówno dobrej znajomości terenu, jak i znakomitej kondycji fizycznej. W trakcie jednej z takich późnowieczornych wędrówek Gretta postanowiła skrócić sobie drogę przez las. Najprawdopodobniej pomyliła kierunek i spadła ze skał, w każdym razie po kilku dniach dziewczynę

znaleziono nieżywą w jednej z zasypanych śniegiem kamiennych szczelin, jakich pełno znajduje się w okolicach zamkowej góry.

Mistrzowie okultyzmu i eksperci od kontaktów ze światem duchów są zdania, że można tam często napotkać umarłych nie zdających sobie sprawy z własnej śmierci. Takie zbłąkane i nieświadome swego stanu dusze trwają jakby w zawieszeniu pomiędzy dwoma światami, nawiedzając, w postaci widziadeł, ludzi i miejsca związane z uprzednią egzystencją. Widmo Gretty Bausch widywane było często przez obsługę schroniska i turystów odwiedzających zamkowe ruiny. Niejednokrotnie widywano Grettę, która pojawiała się za bufetem, jakby próbowała obsłużyć gości. Zjawy była także często widywana w okolicach zamkowej studni, gdzie wychylona poza cembrowinę szukała w lustrze wody swojego odbicia.

Podobno także współcześnie w ruinach Bolczowa można napotkać ducha Gretty Bausch. Ostatnio dziewczynę ubraną pomimo ciepłego wieczoru w grubą wełnianą suknię napotkali turyści z Niemiec latem 2001 roku. Jeśli wierzyć ich relacji Gretta, sprawiająca wrażenie całkowicie zagubionej i zdezorientowanej, usiłowała dołączyć do grupy turystów, z którymi opuściła zamkowe ruiny prowadząc mocno wystraszonych Niemców w kierunku Janowic Wielkich. Kilkaset metrów przed pierwszymi zabudowaniami, w okolicy leśnego strumienia widziadło nagle zniknęło.

Tadeusz Siwek

WYSTAWA W GOK MYŚLAKOWICE

W Gminnym Ośrodku Kultury w Myślakowicach w ramach Dni Promocji Gminy oraz realizowanego projektu pt.: „Produkt Lokalny, Tradycja i Historia Wizytówką Naszej Gminy” otworzono wystawę fotograficzną pod hasłem „Najpiękniejsze miejsca w Karkonoszach”, „Pałace i Ogrody Gminy Myślakowice” oraz wystawę autorską „Zakłady Lniarskie

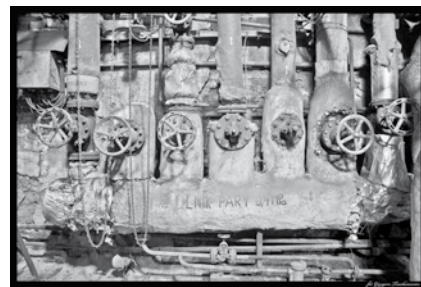
Orzeł – historia jednego dnia”. Autorami prac, stanowiących efekt rocznej pracy, są miłośnicy fotografii z terenu powiatu jeleniogórskiego oraz członkowie grupy fotograficznej przy GOK-u w Myślakowicach: Jacek Sędziak, Kamil Chorągwicki, Beata Michnowska, Jacek Pawłowski, Krzysztof Gulbinowicz, Jan Forczak, Edyta Cincio, Grzegorz Truchanowicz.



Karkonosze



Pałac Wojanów



Zakłady Lniarskie Orzeł

Śmiech to zdrowie

– No i jak ci się teraz podobam?
– pyta się żona męża po powrocie do domu z operacji plastycznej.
– Zrobili co mogli!

– Czy pan już kiedyś był w naszym zakładzie fryzjerskim?
– Nie, ucho straciłem w wypadku!

– Po co mieszasz tę herbatę? Przecież nawet jej nie posłodziłeś.
– Niech sąsiedzi pomyślą, że stać nas na luksusy!

– Czemu, Stasiu, spóźniłeś się na lekcję?
– Jak szedłem do szkoły, to napadli mnie złodzieje!

– Zrobili ci coś złego?
– Nie, tylko ukradli zeszyt z pracą domową!

– Pański pies czekał przez całą noc!
– Niech się pan tym nie przejmuj. W dzień sobie odeśpi!

Sąsiadka chwali się sąsiadce:
– Doprowadziłam do tego, że mój mąż pali tylko po dobrym obiedzie.
– To wspaniale! Jeden papieros na rok jeszcze nikomu nie zaszkodził!

– Mój mąż ma niesamowite szczęście! Dopiero wczoraj wykupił ubezpieczenie, a już dzisiaj wpadł pod samochód

Na pokładzie lecącego samolotu rozlega się głos pilota:

– Drodzy pasażerowie, silniki odmówiły posłuszeństwa. Będziemy lądować awaryjnie na bezludnej wyspie przed nami, ale prawdopodobieństwo, że ktoś nas kiedyś tutaj odnajdzie jest równe zero. Dziękujemy za wyrozumiałość.

– Zapłaciłaś rachunki za mieszkanie? – zwraca się mąż do żony.
– Tak, tuż przed wyjazdem.
– A za telefony?
– Też.
– A nasze ZUS-y?
– Na śmierć zapomniałam! Do wałam nam karę!
– Jesteśmy uratowani! ZUS nas znajdzie nawet na końcu świata!