



ISSN 1895 – 4987

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WRZESIEŃ

1/40/2011

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

Fundacja Polska Miedź

strona **3**

Wydarzenia

strona **4**

Rozmowa TiT

strona **9**

Z naszych stron

strona **12**

Niepełnosprawni bez granic

strona **14**

Nowinki medyczne

strona **16**

Nasze sprawy

strona **19**

(Nie)zwykłe życie

strona **23**

Kultura

strona **24**

Droży Czytelnicy,

czas biegnie nieubłaganie, nie zawsze pozwalając na realizację wszystkich obranych celów w zamierzonym momencie. Jednak dzięki czynionym przez nasz Zespół wysiłkom dane jest nam dziś oddać w Wasze ręce kolejny numer „TU i TERAZ”. Za cierpliwość i pokładane w nas nadzieje serdecznie dziękujemy! Pragniemy Was przy tym zachęcić do współtworzenia Biuletynu: nadal dzielcie się z nami swoimi radościami i bólami, zwracajcie uwagę na ważne dla Was tematy. A może chcielibyście za naszym pośrednictwem komuś podziękować lub kogoś pochwalić?

Czekając na Wasze uwagi, zachęcam do lektury aktualnego wydania TiT, w którym poruszyliśmy najważniejsze dla naszej społeczności tematy minionych miesięcy. Przeczytać więc możecie o przeprowadzce Sejmiku, parkingach dla niepełnosprawnych, Diecezjalnej Pielgrzymce Osób Niepełnosprawnych do Krzeszowa oraz o prezydencji Polski w Unii Europejskiej.

Z pozdrowieniami

*Redaktor naczelna
Justyna Bytnar*

Przeczytaj i prześlij innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

NIEWIDOMY NIE PLOTKUJE

Norweskie Stowarzyszenie Niewidomych wpadło na oryginalny pomysł promocji zatrudniania swoich podopiecznych. Stworzyło kilka krótkich reklamówek, które w zabawny, choć według niektórych kontrowersyjny sposób, przedstawiają korzyści wynikające z pracy z niewidomymi. Z filmów wynika, że przy niewidomym koledze zza biurka można uprawiać spokojnie seks, oczywiście zachowując się cicho. Można też się przy nich przebierać, mając pewność, że nikt się o nich nie dowie.

Na efekty akcji trzeba jeszcze poczekać.

EURO 2012 DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Architekci, którzy zaprojektowali Stadion Narodowy, zapewniają, że podczas Mistrzostw Euro 2012 będzie on dostępny dla niepełnosprawnych. Na 55 tys. miejsc zaplanowali 106 dla kibiców na wózkach. Będą obniżone lądzie w barach, specjalne toalety i radiowa transmisja dla niewidomych.

Nie wiadomo jednak, czy udogodnienia te spotkają się z zainteresowaniem. W Polsce większość niepełnosprawnych nie ma nawyku wychodzenia z domu i udawania się na różnego typu imprezy, w tym mecze piłkarskie.

OBROTOWE AUTO

Dr inż. Bogdan Kuberacki opracował projekt niewielkiego, okrągłego auta elektrycznego,

przystosowanego dla osób z niepełnosprawnością ruchową o nazwie SpinCar. Okrągłe nadwozie umożliwia obrócenie pojazdu w każdym miejscu, w które wjechał, bez konieczności wykonywania manewrów cofania i zawracania.

Jest to możliwe dzięki zastosowaniu podwozia trójśladowego z nowatorskim rozmieszczeniem kół. Dwa kierowane umieszczone są w połowie szerokości SpinCara (po jednym z przodu i z tyłu), zaś dwa niekierowane – w połowie jego długości, po obu stronach pojazdu. Geometria podwozia pozwala na zbudowanie w pełni mechanicznego układu kierowniczego, co jest warunkiem dopuszczenia pojazdu do ruchu.

SpinCar ma pięć wersji: dla osób z niepełnosprawnością ruchową, rodzin, dostawczą, przeznaczoną do poruszania się po obszarach miejskich o ciasnej zabudowie oraz jako alternatywa dla jednośladów.

Wersja dla poruszających się na wózkach ma w pełni płaską podłogę i elektrycznie rozkładaną rampę wjazdową sterowaną pilotem. Umożliwia to prowadzenie pojazdu bez konieczności przesiadania się z wózka, eliminuje zatem konieczność jego demontażu na zewnątrz. SpinCara można obrócić w kierunku optymalnym dla rozłożenia rampy wjazdowej, więc każde – nie tylko poszerzone – miejsce parkingowe jest dostępne dla użytkownika.

Samochód jest nadal w fazie projektowania. Powstał sterowany radiowo model podwozia, który potwierdził zakładane możliwości manewrowe.

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, Krystyna Ogrodnik-Turakiewicz, Ewa Domańska.

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

• www.kson.pl

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

Nakład 2500 egz.

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

fundacja POLSKA MIEDŹ

Założycielem Fundacji jest KGHM Polska Miedź S. A. Fundacja powstała w 2003 roku i jest organizacją pożytku publicznego. Założenie Fundacji stanowi kontynuację dobroczynnych działań przemysłu miedziowego, który wspierał finansowo inicjatywy o różnorodnym charakterze od początku swego istnienia na Dolnym Śląsku.

Jej zadaniem jest wspieranie i wspomaganie osób fizycznych i instytucji, które nie posiadają wystarczających środków materialnych na należyte i godne funkcjonowanie. Zakres celów Fundacji jest bardzo bogaty i obejmuje m.in. ratowanie obiektów zabytkowych, wspieranie wybitnych przedsięwzięć kulturalnych, ochronę obiektów kultury religijnej, udzielanie wsparcia instytucjom naukowym, oświatowym i medycznym; wspieranie działań w zakresie kultury fizycznej i sportu, udział w budowie i rozbudowie obiektów sportowych, wspomaganie inicjatyw mających na celu upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży, pomoc społeczną rodzinom, działalność charytatywną, a także **działania na rzecz osób niepełnosprawnych**.

Wspierając osoby fizyczne, Fundacja szczególnie przeznacza środki m.in. dla: dzieci z zespołem Downa, porażeniem mózgowym, upośledzeniem umysłowym oraz na koszty zakupu pomp insulinowych, protez kończyn, aparatów słuchowych, wózków inwalidzkich, odzieży zimowej oraz leków i suplementów diety związanych z chorobami nowotworo-

wymi, a także na likwidację barier architektonicznych.

W 2010 roku Fundacja Polska Miedź przyznała **1.490 darowizn osobom fizycznym na łączną kwotę prawie 3,5 mln zł.**

Pomoc niesie również instytucjom, które także wspiera finansowo przeznaczając środki m.in. na **działania na rzecz osób niepełnosprawnych**; ochronę i promocję zdrowia; naukę, edukację, oświatę i wychowanie; kulturę, sztukę, ochronę dóbr kultury i tradycji; krajoznawstwo oraz wypoczynek dzieci i młodzieży; upowszechnianie kultury fizycznej i sportu; ekologię i ochronę zwierząt oraz ochronę dziedzictwa przyrodniczego; porządek i bezpieczeństwo publiczne oraz przeciwdziałanie patologiom społecznym; działalność charytatywną; pomoc ofiarom katastrof i klęsk żywiołowych.

W 2010 roku na realizację tych celów przyznała darowizny pieniężne **317 instytucjom na łączną kwotę 9,8 mln zł.**

Pomaganie innym jest ich priorytetem. Trudno przecenić wsparcie jakie Fundacja okazuje mieszkańcom naszego regionu. Pochyla się nie tylko nad osobistymi dramataми ludzi chorych i ubogich, wspiera tych, którzy znaleźli się w sytuacji bez wyjścia, a także organizacje pozarządowe, które poprzez działalność non profit pomagają najsłabszym.



justbye

Tekst opracowany na podstawie informacji ze strony internetowej KGHM www.kghm.pl

WYDARZENIA

Przeprowadzka Sejmiku



W grudniu ubiegłego roku siedziba Sejmiku przeniesiona została na Osiedle Robotnicze 47A. W wyremontowanym budynku nowy dom znalazło 11 organizacji pozarządowych. Znajduje się tu również Punkt Informacji z zespołem doradców oraz świetlica integracyjna.

Niestety wbrew wcześniejszym obietnicom Urzędu Miasta, większość prac remontowych musieliśmy wykonać sami. Na załączonych zdjęciach przedstawiamy stan budynku przed otrzymaniem go oraz po wykonanym przez nas remoncie. Za poświęcony czas i wysiłek z całego serca dziękujemy Wolontariuszom.

Fotografie: A. Piotrowska



Punkt Informacji

Od 6 lat KSON prowadzi Punkt Informacji, gdzie osoby niepełnosprawne mogą zwrócić się o fachową pomoc pedagogiczną, psychologiczną czy prawną. Co roku z udzielanych za pośrednictwem Punktu porad korzysta średnio około 1000 osób, głównie mieszkańców Jeleniej Góry.

W kwietniu Urząd Miasta rozstrzygnął konkurs dla organizacji pozarządowych, w ramach którego Sejmik złożył wniosek o dofinansowanie działal-

ności Punktu Informacyjnego i Społecznej Agencji Zatrudnienia z zespołem doradców. Przez komisję pod przewodnictwem Zastępcy Prezydenta Miasta Zofii Czernow został on niestety rozpatrzony negatywnie.

Nasze zastrzeżenia budzi uzasadnienie decyzji, z której wynika, że w części merytorycznej nasz wniosek otrzymał 0 punktów, natomiast za efekty dostaliśmy 5 punktów. Ten brak logiki spowodował nasze odwołanie od decyzji. Są jednak szanse na dofinansowanie w czwartym kwartale.

WYDARZENIA

Spotkanie opłatkowe w ratuszu

Nowy Prezydent miasta Marcin Zawila zaprosił niepełnosprawnych na tradycyjne, 10 już spotkanie opłatkowe. Wzięło w nim udział blisko 70 osób – niepełnosprawnych, przyjaciół KSON i urzędników. Noworoczne życzenia złożyli zebrany m. in. Starosta Jeleniogórski Jacek Włodyga, Prezydent Miasta Jelenia Góra Marcin Zawila oraz ksiądz biskup Marek Mendyk.

Fotografie: A. Piotrowski



Spieszmy się kochać ludzi...

W maju pożegnaliśmy naszego kolegę Janka Zagrobelnego. Odszedł od nas nagle po krótkiej i ciężkiej chorobie. Nadal trudno nam się pogodzić, że już Go z nami nie ma.

Jaśko był zawsze gotów nieść bezinteresowną pomoc. Sprawy Sejmiku traktował priorytetowo. Ważniejsza była dla niego tylko rodzina.

Cześć Jego pamięci!



Fot. KOT

Pegaz już oficjalnie funkcjonuje!

Stowarzyszenie Ludzi Ciekawego Życia „PEGAZ” zostało zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym w czerwcu bieżącego roku.

W skład zarządu wchodzi: Adam Lesław Smoliński – Prezes, Danuta Glinda – Wiceprezes, Łucja Zawila – Wiceprezes, Anna Stankiewicz – Sekretarz, Beata Białokryty – Skarbnik.

Stowarzyszenie jest członkiem zrzeszonym KSON-u. Jego siedziba mieści się w budynku Sejmiku. Członkiem Stowarzyszenia może zostać każdy – zarówno osoba pełno-, jak i niepełnosprawna.

Stowarzyszenie posiada szeroka formułę wspierania aktywności obywatelskiej i jest otwarte na wszelkiego rodzaju inicjatywy.

Dyżury członków Zarządu odbywają się w każdy poniedziałek w godzinach 10.00-14.00.

My w popkulturze

Świadomość społeczna nt. niepełnosprawności wzrasta, czego dowodem jest coraz większa popularność tej problematyki w mediach, liczne akcje społeczne czy obchody międzynarodowych dni poświęconych poszczególnym schorzeniom. Znana prawdą jest jednak, to że najskuteczniejsza jest edukacja poprzez rozrywkę. Dlatego od bieżącego numeru prezentować będziemy postaci popkultury – znane z estrady czy filmu gwiazdy, ale również fikcyjnych bohaterów – które mimo ograniczeń fizycznych odnoszą sukcesy.

Film

Agent mimo mroku

Przystojny brunet, którego tajną bronią są poczucie humoru i szarmancki uśmiech. Z łatwością zjednuje sobie nowopoznane osoby, ujmuje je sposobem bycia i dystansem do samego siebie. Zawodowo sztabowy agent CIA, odpowiedzialny za koordynację działań funkcjonariuszy w terenie. Współpracownicy cenią w nim profesjonalizm. Kompetentny i zdecydowany, zazwyczaj postępuje zgodnie z procedurami, zawsze kieruje się jednak w pierwszej kolejności sercem. To jednak nie wszystko, co odróżnia go od służbistów zatrudnionych w Centralnej Agencji Wywiadowczej: Auggie jest niewidomy.

Nie zawsze tak było. Kilka lat przed rozpoczęciem akcji serialu *Covert affairs* (w Polsce znanego jako *Kamuflaż*), którego jest bohaterem, był dowódcą jednostki sił specjalnych amerykańskiej armii.

Wzroku pozbawił go wybuch bomby, gdy podczas działań wywiadowczych w Iraku próbował ocalić życie towarzyszy broni. Odznaczony został Purpurowym Sercem, jedynym amerykańskim orderem nadawanym za rany odniesione w walce.

Dzięki nowinkom technicznym żadne zadanie nie jest poza zasięgiem Auggie'ego. Informacje dostępne dla pełnosprawnych funkcjonariuszy w formie grafik i wykresów program komputerowy przetwarza specjalnie dla niego w dane głosowe, inne udostępnia w alfabecie Braille'a. Niejednokrotnie to właśnie weteran irackiej wojny objaśnia agentom terenowym kolejne zadania czy sposób działania gadżetów, które przyjdzie im wykorzystać w kolejnych misjach. Również on jest zwykle pierwszą osobą, u której współpracownicy szukają wsparcia i rady, zarówno w sprawach zawodowych jak i prywatnych.

Auggie jest człowiekiem z pasją – uwielbia jazz, co

roku jeździ na drugi kraniec świata, na festiwal tej muzyki do Istambułu. Przypadkowo trafia tam na ślad groźnego przestępcy, bezpośrednio odpowiedzialnego za jego prywatną tragedię. Dzięki pomocy nowo zdobytej przyjaciółki Auggie'emu udaje się doprowadzić do aresztowania kryminalisty, którego wcześniej pokonał w walce wręcz.

Największe zwycięstwo Auggie odniósł jednak nie w potyczce na pięści – on wygrywa każdego dnia na nowo. Doznane nieszczęście nie stało się dla niego pretekstem do użalania się nad sobą, ale skłoniło go do szukania nowych możliwości wyrażania siebie. Nie traktuje on swojej niepełnosprawności jak wady, do której najwygodniej się nie przyznawać, ale potrafi czynić z niej swego rodzaju atut: dystansowi do samego siebie zawdzięcza niejedną ciekawą znajomość, dowodząc, że autoironia jest cechą wysoko cennioną w kontaktach damsko-męskich.

aat

Książka

Guillaume Musso

Potem

Główny bohater Nathan Del Amico jest nowojorskim adwokatem. Karierę rozpoczął w filii dużej korporacji w San Diego, gdzie bardzo szybko awansował. Wkrótce miał objąć odpowiedzialne stanowisko zastępcy dyrektora wydziału kancelarii w Nowym Jorku. Na rzecz kariery zaniedbał rodzinę, dlatego jego żona decyduje się odejść od niego wraz z córką, pomimo że wciąż go kocha. Pewnego dnia w kancelarii Del Amico



zjawia się Garrett Goodrich, chirurg i ordynator oddziału opieki paliatywnej, opiekun ludzi śmiertelnie chorych.

Człowiek ten posiada niezwykły dar: potrafi dostrzec świetlistą aureolę nad osobami, które niebawem mają umrzeć.

Cechą tą obdarzeni są Pośłańcy, których zadaniem jest podtrzymywanie na duchu osób umierających.

Po spotkaniu z Goodrichem Nathan jest pewien, że niebawem umrze, dlatego postanawia diametralnie zmienić swoje życie. Stara się naprawić stosunki z żoną i córeczką, bierze na siebie winę za wypadek, którego nie spowodował. Nie podejrzewa jednak, że jego przeznaczenie jest zupełnie inne...

justbye

Muzyka

Seweryn Krajewski,

Jak tam jest

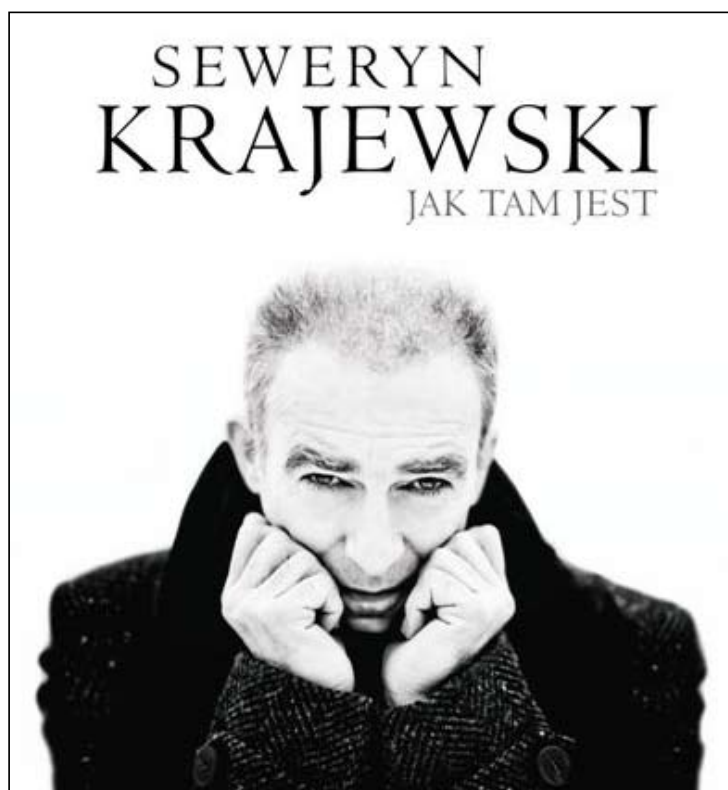
Już w lutym br. odbyła się premiera płyty Seweryna Krajewskiego *Jak tam jest*. Od tego czasu album osiągnął już status Platynowej Płyty. Na krążku znajdują się utwory, które Seweryn Krajewski skomponował do tekstów Andrzeja Piasecznego. Produkcją zajął się Krzysztof Pszona. Na płycie znajduje się 11 utworów, wśród nich nagrany z udziałem Andrzeja Piasecznego i Piotra Cugowskiego *Dym czy Znowu pada*, w którym Krajewskiemu towarzyszy Anna Teliczan.

Utwory autorstwa znako-

mitego duetu Krajewski & Piaseczny skłaniają do refleksji o życiu. Warto sięgnąć po

muzykę, która pozwoli słuchaczowi wyciszyć się i uciec do świata zadumy.

justbye



PREZYDENCJA Polski



w Unii Europejskiej

Obecnie raz na 14 lat każde państwo członkowskie Unii Europejskiej przejmując na okres sześciu miesięcy przewodnictwo w Radzie UE. W związku z pierwszą w historii polską Prezydencją, w maju br. Senat RP zorganizował warsztaty dla dziennikarzy, w których wziął udział wysłannik naszej Redakcji.

Prezydencja Polski w Radzie UE przypada na okres od 1 lipca do 31 grudnia 2011 roku.

Prace Polskiej Prezydencji prowadzone są w trzech głównych obszarach priorytetowych: *Integracja Europejska jako źródło wzrostu gospodarczego*, *Bezpieczna Europa* oraz *Europa korzystająca na otwartości*. Działania te obejmują zarówno sprawy gospodarcze, politykę zagraniczną Unii a także unijną politykę społeczną.

W ramach Prezydencji Polska poczyni starania na rzecz rozwoju rynku wewnętrznego, co przełoży się na wzmocnienie wzrostu gospodarczego Unii. Budżet Unii zostanie wykorzystany do budowy konkurencyjnych rynków zbytu dla UE. Ponadto zostanie wypracowana strategia europejskiej polityki zagranicznej uwzględniająca ważne dla Unii relacje z krajami arabskimi.

Budżet polskiej Prezydencji wyniesie 429,5 mln zł.

Przewodniczenie pracom Rady UE umożliwia promocję Polski w Europie i na świecie. Program kulturalny obejmuje 1000 projektów artystycznych realizowanych w Polsce, wśród nich Europejski Kongres Kultury we Wrocławiu

oraz ponad 400 wydarzeń kulturalnych organizowanych za granicą. W tym czasie w naszym kraju odbędzie się aż 350 spotkań na szczeblu ministerialnym i eksperckim, na które przyjedzie 30 000 delegatów z różnych krajów. Przygotowano i zarezerwowano dla nich 16 000 miejsc hotelowych.

Z dużą nadzieją patrzymy na podejmowane przez Viviane Reading, Wiceprzewodniczącą Komisji Europejskiej, działania zmierzające do systemowego ujednolicenia praw dla 80 milionowej rzeszy osób niepełnosprawnych, stosowania usprawnień wynikających z nadawania uprawnień i ulg osobom z orzeczeniem o niepełnosprawności we wszystkich krajach Unii.

Beneficjentami tego przedsięwzięcia może stać się też ponad 5,5 mln niepełnosprawnych Polaków, w tym 450 tysięcy Dolnoślązaków i ponad 20 tysięcy niepełnosprawnych mieszkańców Ziemi Jeleniogórskiej.

Warto przypomnieć, że Sejmik wystąpił z inicjatywą wydawania legitymacji identyfikującej osoby niepełnosprawne za granicą (pisaliśmy o tym w TiT 5/2010). Pomysłowi patronuje przewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Jerzy Pokój. Nasze działania wspiera również Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Jarosław Duda. Tematyką zainteresował się Piotr Borys euro-parlamentarzystą z Dolnego Śląska.

KOT

Chciałbym przychylić nieba niepełnosprawnym



W czerwcu 2010 roku w Karcznych Dolkach na trasie między Kopą a Równią pod Śnieżką dokonano oficjalnego otwarcia trasy spacerowej przystosowanej do potrzeb niepełnosprawnych turystów – miłośników Karkonoszy. Podczas spotkania z Josefem Wiegandem w Domu Śląskim rozmawiano o powstającym projekcie dotyczącym dowożenia turystów na Kopę. Usłyszeliśmy wtedy propozycję wprowadzenia systemu mieszane go kanapy i gondoli (pisaliśmy o tym w TiT nr 1/2010). O aktualny stan zaawansowania projektu zapytaliśmy **Ryszarda Wareckiego, Prezesa Miejskiej Kolei Linowej Spółka z o. o. w Karpaczu**.

Kolej gondolowa zapewniłaby osobom niepełnosprawnym komfortowy wjazd na Kopę. Jakie są szanse, by w najbliższym czasie do tego doszło?

Bardzo chcielibyśmy *przychylić nieba* niepełnosprawnym i w pewnym stopniu robimy to teraz przez opiekę, tańsze bilety, zbudowanie drogi podjazdowej na górnej stacji kolei i podobne działania. Rewelacyjnym okazał się pomysł trasy dla niepełnosprawnych, czego dowodem jest frekwencja na wyciągu. W weekend przewozimy ponad 150 niepełnosprawnych turystów. Nową kolej będziemy budowali prawdopodobnie z krzesłami

czterooosobowymi, ponieważ jest to tańsza inwestycja – koszty budowy kolei gondolowej są o około 40% wyższe. Nie bez znaczenia pozostają protesty ekologów, broniących niskiej przepustowości, która nie daje nam szansy na zwrot zainwestowanych pieniędzy. Niemniej jednak wszystkie zgody załatwiamy w wariacie ujmującym system gondolowy zakładając, że środki na pokrycie różnicy wynikającej z kosztorysu obu opcji uda nam się pozyskać z funduszy pomocy niepełnosprawnych. Ze strony władz otrzymaliśmy wstępne deklaracje, teraz organizacje inwalidzkie muszą się włączyć w dobrze rozumiany lobbying. Mam nadzieję, że w przyszłym roku nasza inwestycja zostanie wprowadzona do planu zagospodarowania przestrzennego Karpacza i uzyskamy wszystkie zgody. W takiej sytuacji ostateczną decyzję, co do realizowanego wariantu podejmiemy przy ogłaszaniu przetargu na budowę kolei.

Co sądzi Pan o systemie mieszanym?

Ze względu na inny poziom i sposób wsiadania do gondoli i na krzesło – jest to skomplikowane rozwiązanie. Taki system jest o 20-25% droższy od gondoli, która z kolei jest o 30-40% droższa od krzeseł wyprzęganych. Reasumując, system mieszany kosztuje dwa

razy więcej niż czterooosobowa kolej krzesełkowa.

Na jakie trudności napotykają Państwo w swoich działaniach, jakiego wsparcia i od kogo oczekujecie?

Trudności jest bardzo dużo: zaczynając od dotkliwie drogiej i długotrwałych badań środowiskowych, przez protesty różnego rodzaju grup interesów, po nikłą pomoc ze strony lokalnej, to znaczy karpackiej administracji. Odczuwalne wsparcie kierowane jest do nas ze strony Starostwa Powiatowego, Marszałka Województwa, a także dyrekcji KPN-u, której zależy na nowoczesnej i przyjaznej środowisku infrastrukturze turystycznej.

Czy zamierzają Państwo utrzymać dotychczasowy system ulg?

Mimo że naszym statutowym obowiązkiem jest zarabianie, nie zrezygnujemy z pomocy osobom, którym los „spłatał brzydkiego figła”. Sam kilkakrotnie uczestniczyłem w poważnych wypadkach, z których szczęśliwie wyszedłem cało, ale wiem i rozumiem, jak ciężko jest być niepełnosprawnym. Naszym obowiązkiem jest pomagać takim osobom. Nawet jeśli niektóre z nich czasem potrafią być przykre, większość docenia nasze starania, dziękuje uśmiechem wynagradzając nam je stokrotnie.

Czy przewidują Państwo jakieś usprawnienia w obsłudze niepełnosprawnych?

Niepełnosprawni turyści już teraz mają tańsze bilety na przejazd oraz możliwość bezpłatnego parkowania na naszym terenie przy dolnej stacji wyciągu, a w ramach nowej inwestycji przewidujemy zainstalowanie wind oraz specjalne toalety.

Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia w dążeniu do wyznaczonych celów.

Justyna Bytnar

Wywiad z profesorem Uniwersytetu Śląskiego **dr hab. Zenonem Gajdzą,** Kierownikiem Instytutu Pedagogiki Specjalnej

Od ilu lat na uczelni istnieje kierunek Asystent Osoby Niepełnosprawnej i w jaki sposób on powstał?

W czerwcu ubiegłego roku doczekaliśmy się pierwszych absolwentów. Jednak Asystent Osoby Niepełnosprawnej nie jest kierunkiem tylko specjalizacją w ramach Pedagogiki Ogólnej. Powstała ona z inicjatywy prof. Urszuli Szuścik jednego z pedagogów naszej uczelni oraz z zapotrzebowania profesji asystenta osoby niepełnosprawnej, co uwarunkowane było wpisaniem asystenta do krajowego rejestru zawodów.

W jakim charakterze mogą pracować absolwenci tej specjalizacji? Jakie są ich kwalifikacje?

Miejsce realizacji w tym zawodzie jest wiele. Przede wszystkim absolwenci mogą poszukiwać zatrudnienia w różnego rodzaju placówkach, zajmujących się opieką, edukacją, wychowaniem i rehabilitacją osób niepełnosprawnych. Są to na przykład: przedszkola i szkoły integracyjne, WTZ-y, DPS-y, hospicja, w szkołach masowych jako nauczyciel wspo-

magający. Kolejnym polem do działania mogą być stowarzyszenia i różne organizacje pozarządowe, w których nasi absolwenci mogą być zaangażowani do projektów uniijnych, mających na celu likwidację barier, z jakimi zmagają się osoby niepełnosprawne.

Niewiele jest w Polsce specjalności ukierunkowanych na pracę z osobami niepełnosprawnymi. Zapewne posiadają Państwo swój program autorski. Czy był on na czymś wzorowany?

Obecnie w Polsce istnieje wiele kursów przygotowawczych oraz szkół policealnych, które uprawniają do pracy z osobami niepełnosprawnymi. Jednak niewiele jest kierunków czy specjalizacji na uczelniach wyższych. Tworząc specjalizację asystencką na Uniwersytecie Śląskim, wzorowano się na programach istniejących już kierunków. Innowacją na naszej specjalizacji stanowią działania ukierunkowane na pracę w organizacjach poza opiekuńczo-oświatowych.

Asystentura osoby niepełnosprawnej w Polsce jest

w powijakach, ale coraz częściej się o niej mówi. Temat ten podejmowany jest przez różnorodne stowarzyszenia i organizacje pozarządowe. Co według Pana mogło być powodem, że dopiero od niedawna jest przedmiotem zainteresowania naukowców? Potrzeby osób niepełnosprawnych od wielu lat stanowią przedmiot badań i poruszane są na łamach wielu publikacji zarówno w Polsce jak i na świecie.

Funkcja asystenta stała się ciekawostką dla mediów, stąd może się wydawać, że dopiero od niedawna ktoś coś nowego odkrył. W Europie zawód taki istnieje już od kilkudziesięciu lat. Powstał na skutek przemian naukowych, w których zauważono dużą dysharmonię w rozwoju osoby niepełnosprawnej. Zaspakajano wówczas jej potrzeby biologiczne, a nie było mowy o potrzebach społecznych, o psychicznych uwarunkowaniach w funkcjonowaniu środowiskowym. W Polsce, mimo chęci i dostrzegania potrzeb na wielu płaszczyznach przez psychologów i pedagogów, wszelkie działania ograniczane były przez władze ministerialne,

w gestii których było wprowadzenie zawodu asystenta do krajowego rejestru zawodów.

W Europie Zachodniej czy krajach skandynawskich pomoc i wsparcie osób niepełnosprawnych jest dziedziną wysoko rozwiniętą. Które państwo według Pana może być dla Polski wzorem godnym naśladowania?

Rzeczywiście, państwa ze wskazanych terytoriów są bardzo dobrym przykładem. Według mnie najlepiej system ten funkcjonuje w Szwecji. Dostrzegane są tam różne potrzeby osób niepełnosprawnych i taka osoba może mieć kilku asystentów odpowiedzialnych

za różne sprawy. Przykładowo asystent edukacyjny zajmuje się problemami szkolnymi, asystent socjalny pomaga dotrzeć w określone miejsca. Poniękad wyręcza rodziców czy opiekunów prawnych, którzy mają wiele obowiązków związanych z życiem zawodowym, rodzinnym i nie są w stanie pomóc we wszystkim swojemu podopiecznemu.

W jaki sposób Pana zdaniem należy rozprzestrzeniać idee wdrażania asystenta do różnych placówek publicznych?

Przede wszystkim należy zacząć od uwrażliwiania społeczeństwa, i to od najmłodszych lat. Problematyka zwią-

zana z funkcjonowaniem osób niepełnosprawnych w wielu szkołach traktowana jest marginalnie. Mamy obecnie ok. 100 podręczników do kształcenia zintegrowanego, z czego tylko jeden zawiera tekst poruszający tę tematykę. Ponadto nie mówi się o tym na lekcjach wiedzy o społeczeństwie w gimnazjach czy szkołach średnich. Często zapominamy, że przedmiot ten nie powinien sprowadzać się wyłącznie do omawiania wiadomości z zakresu polityki czy gospodarki, ale służyć poruszaniu rozmaitych problemów społecznych.

Rozmawiała
Ewa Domańska

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENI OGÓRSKIEJ

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

Redakcja Niepełnosprawni „TU i TERAZ”
**przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia
o charakterze niekomercyjnym
dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych**
(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp.)
Zainteresowanych prosimy o kontakt z biurem Sejmiku

ŻYCIE jest pielgrzymką

Szukałem Was, a teraz Wy przyszlście do mnie. Któż dziś nie zna słów, którymi Ojciec Święty Jan Paweł II zwrócił się do swej ukochanej młodzieży? Już po raz dwunasty 3 września odbyła się Pielgrzymka Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół do Krzeszowa. Tym razem pod hasłem *Świętym warto być*. Pielgrzymka była dziękczynieniem za beatyfikację Jana Pawła II i tradycyjnie rozpoczęła się uroczystym przywitaniem pielgrzymów w krzeszowskiej bazylice, gdzie jeszcze przed eucharystią osobistą refleksją podzielił się z zebranymi biskup Marek Mendyk. Do momentu rozpoczęcia mszy świętej w recepcji podejmującej pielgrzymów zarejestrowało się 2.500 osób.

Na wstępie homilii ks. biskup przypomniał intencję, w jakiej pielgrzymi z diecezji legnickiej zgromadzili się w tym wyjątkowym dniu: by podziękować za posługę Wielkiego Przyjaciela Osób Niepełnosprawnych Jana Pawła II, zwyczajnego człowieka, a jednocześnie niezwyklej osoby. Biskup podkreślił, jak wielkie mieliśmy szczęście, żyjąc w czasach, gdy głową Kościoła był Polak, dziś już błogosławiony Jan Paweł II.

W dalszej części homilii przypominał, iż świętość nie jest przywilejem nielicznych, lecz

powołaniem każdego – stąd hasło pielgrzymki *Świętym warto być*. W dążeniu do niej wystarczy przyjąć wysoką miarę naszego zwyczajne-



Fot. aat



Fot. Ł. Żygadło



Fot. aat

go, codziennego życia. Co oznacza, że to co robimy na co dzień, musimy wykonywać możliwie najlepiej, z miłością. Co ważniejsze, nie wolno nam się zrażać, jeśli przyjdą niepowodzenia i porażki, bo są one wpisane w każdą drogę do świętości.

Biskup Mendyk wspomniał wyniesioną na ołtarze włoską lekarzkę Gianne Berettę Molle, która urodziła dziecko, mimo medycznych wskazań do przerwania ciąży, zagrażającej jej życiu. Kobieta zmarła kilka dni po porodzie, ale jak mówił o niej Jan Paweł II, *nie została świętą tylko dlatego, że pozwoliła dziecku żyć, sama umierając, ale całe jej życie było święte. Była zwykłą kobietą, pozostawiła listy do swojego męża, z których możemy ją poznać.*

Po eucharystii, przy akompaniamencie orkiestry dętej oraz koncertu piosenki religijnej w wykonaniu zespołu *Dzieci Dawida*, odbyła się agapa. W przerwie występu nadszedł długo oczekiwany moment wręczenia wyróżnień Przyjacieli Osób Niepełnosprawnych, przyznawanych osobom i instytucjom działającym na rzecz niepełnosprawnych. Wśród tegorocznych laureatów znaleźli się: Elżbieta Badiuk z Tere-nowego Ośrodka Polskiego Związku Głuchych w Legnicy, Dorota Blachowska, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej im. św. Franciszka w Legnicy, Jan Skowroński, przewodniczący Rady Miejskiej w Chojnowie, Stanisław Furtak, właściciel sieci piekarni i cukierni, ks. kan. Franciszek Wróbel z parafii w Pielgrzymce, Grzegorz Węlyczko, właściciel Baru Swojskiego w Legnicy, Stanisław Żuk, prezes zarządu PGE Kopalni Węgla Brunatnego Turów i gmina Nowogrodzic.

W organizację krzeszowskiego spotkania włączyło się około stu wolontariuszy z Centrum Wolontariatu Caritas Diecezji Legnickiej, Stowarzyszenia *Równe Szanse* ze Ścinawy, Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży, Akcji Katolickiej oraz Stowarzyszenia Rodzin Katolickich.

Całe nasze życie jest pielgrzymką i tylko od nas zależy, co czeka nas, gdy dotrzemy do jej celu.

Justyna Bytnar



Fot. Ł. Żygadło



Fot. Ł. Żygadło



Fot. aat



Fot. Ł. Żygadło

18. MIEDZYNARODOWY FESTIWAL KULTURY, SZTUKI I SPORTU OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Organizatorem 18. Międzynarodowego Festiwalu Kultury, Sztuki i Sportu w Ayvalik, niedaleko Izmiru w Turcji była Türkiye Sakatlar Konferansı, czyli Turecka Konfederacja Osób Niepełnosprawnych. Koordynatorem imprezy z ramienia Europy było współpracujące z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych Stowarzyszenie *Działajmy Razem* TRIANON PL.

W Festiwalu, który odbywał się w dniach od 14-19 września 2010 roku, uczestniczyło 33 ekspertów z różnych krajów Europy, zajmujących się problematyką osób niepełnosprawnych. W tym gronie nie mogło zabraknąć reprezentacji Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Program Festiwalu był bardzo bogaty: obejmował nie tylko udział w konferencji oraz w bardzo interesujących panelach dyskusyjnych (*Niepełnosprawni i Społeczeństwo*), ale również w imprezach kulturalnych i krajoznawczych wycieczkach po uroczych zakątkach wybrzeża Turcji i Morza Egejskiego.

Ważnym elementem Festiwalu była defilada osób niepełnosprawnych. Przy wspaniałej słonecznej pogodzie w barwnym pochodzie przemierzającym ulice Ayvalik przeszli reprezentanci stowarzyszeń sportowych i klubów, odbywały się występy artystyczne, a flagi państw, z których pochodzili uczestnicy Festiwalu, powiewały na wietrze.

Przedstawiciele Konfederacji oraz władz Turcji w tym Minister Lokman Aywars przedstawili sytuację osób niepełnosprawnych w Turcji. Prezes Stowarzyszenia *Działajmy Razem* TRIANON PL Ewa Gagat podziękowała za zaproszenie na uroczystości i przedstawiła ekspertów z Europy.

Głównym punktem Festiwalu była konferencja dotycząca problematyki osób niepełnosprawnych, w ramach której prelegenci przedstawiali system pomocy osobom niepełnosprawnym w poszczególnych krajach oraz dobre praktyki. W ramach panelu „Turystyka i Alanya bez barier” architekci zaprezentowali rozwiązania architektoniczne umożliwiające powszechną do-





stępność, czyli dostosowanie miast, ulic, obiektów kulturalnych, instytucji i innych obiektów do potrzeb osób niepełnosprawnych. Hołdując zasadzie, że jeżeli coś jest dostępne dla osób niepełnosprawnych – to jest dostępne dla wszystkich. Interesujący był projekt architektoniczny „wioski dla niepełnosprawnych”, która powstanie w Turcji w miejscowości Mahmutlar koło Alanya na wybrzeżu Morza Śródziemnego (pisaaliśmy o tym w TiT nr 2/2010).

Ciekawym przeżyciem był rejs po pięknym Morzu Egejskim, w czasie którego uczestnicy podziwiali nie tylko piękno krajobrazu, ale również tańczyli delektując się rytmicznością i brzmieniem tureckiej muzyki.

Niezapomniana była też wycieczka do Bergama, czyli Perga-

monu, gdzie zwiedziliśmy Akropol Pergamoński oraz bogate zbiory Muzeum Bergama. Duże wrażenie na uczestnikach wycieczki wywarł Asklepijon z ruinami antycznego szpitala, w którym leczył Galen.

Festiwal to nie tylko konferencja z ciekawymi panelami dyskusyjnymi, to również koncert grup lokalnych *Niepełnosprawni Ręka w Rękę* z udziałem niepełnosprawnych artystów, zwiedzanie meczetu w Ayvalik i niezapomniane zachody słońca. Spotkanie to zaowocowało de-

cyzją uczestników o kontynuacji współpracy i dalszych działań na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych, następstwem czego była konferencja Grupy Środkowoeuropejskiej jesienią ubiegłego roku w Cieszynie.

**Krystyna
Ogrodnik-Turakiewicz**

Fotografie: KOT



DEKALOG DLA SERCA

Eksperci programu *Nadzieja dla serc* przygotowali dla rodziców, opiekunów i bliskich dzieci i młodzieży z chorobą serca dziesięć porad, które pomogą wesprzeć młodych pacjentów we wkraczaniu w dorosłość. **Choroba nie musi bowiem oznaczać wyłączenia z aktywności towarzyskiej, zawodowej i fizycznej.**

1. Ucz pozytywnego myślenia

Metody terapeutyczne oparte na tzw. psychologii pozytywnej znacząco wpływają na poprawę stanu zdrowia. Optymistyczne nastawienie jest również niezbędnym uzupełnieniem procesu leczenia.

2. Zachęcaj do podejmowania aktywności fizycznej

Wielu rodziców odczuwa lęk przed wykonywaniem wysiłku fizycznego przez ich chorujące na serce dzieci. Tymczasem podejmowanie przez nie aktywności ruchowej jest niezwykle istotne dla stanu zdrowia, wpływa na rozwój i kondycję organizmu. Pozwala też zapobiegać chorobom układu naczyniowo-sercowego w dorosłym życiu.

3. Podkreślaj sukcesy i starania

Najczęstszym błędem rodziców jest porównywanie dziecka z rówieśnikami. Tymczasem każdy człowiek jest inny. Podkreślaj sukcesy i starania swojej pociechy! Przypomnij jej o wcześniejszych, pozytywnych doświadczeniach związanych z rozwiązywaniem trudnych sytuacji.

4. Wspieraj rozwój pasji

Zachęcanie dziecka do podejmowania nowych wyzwań to bodziec do dalszego rozwoju, zdobywania doświadczeń przydatnych w przyszłości. Pasje pomagają w budowaniu relacji społecznych, dowartościowują i motywują do nowych poszukiwań.

5. Motywuj do zdobycia kompleksowego wykształcenia

Nadmierna ochrona ze strony rodziców prowadzi często do ograniczania wysiłków intelektualnych dziecka. Tymczasem choroba serca nie powinna oznaczać rezygnacji z podejmowania nowych wyzwań, np. podjęcia studiów wyższych. Kształcenie jest dla młodej osoby bardzo ważne – pozwala na zbudowanie pozycji oraz rozwój kariery zawodowej.

6. Wspieraj w rozwiązywaniu problemów

Młody człowiek ma różne problemy, dodatkowo wzmacniane przez przyzmat choroby. Wkracza w dorosłość niejednokrotnie pełen obaw. Niezmiernie ważne jest wsparcie go w ich rozwiązywaniu.

7. Pozwól samodzielnie znaleźć rozwiązanie trudnej sytuacji

Dawanie gotowych rozwiązań jest powszechnym błędem. Nazwij problem. Pozwól nastolatkowi znaleźć samodzielnie wyjście z trudnej sytuacji. Zadaj naprowadzające pytania. Nie wyręczaj, wspieraj!

8. Ucz jak radzić sobie ze stresem

Okres dojrzewania bywa trudny ze względu na problemy emocjonalne związane z budowaniem własnej tożsamości. W przypadku osób chorych obraz świata może być zniekształcony. Bardzo istotne jest, aby uczyć dzieci jak mają radzić sobie ze stresem, jak kształtować osobowość, która umożliwia osiągnięcie celów i doświadczanie harmonii.

9. Rozmawiaj i uważnie słuchaj

Dorastający pacjenci z chorobami serca obciążeni są balastem problemów dodatkowych: psychologicznych, społecznych, samorealizacji, ekonomicznych (koszty leczenia, świadczenia socjalne), z ukierunkowaniem własnej edukacji, wyborem zawodu itp. Dlatego ważna jest rozmowa z dzieckiem. Pomocne mogą być konsultacje z psychologiem. Podczas rozmowy kształtujemy przekonanie młodego człowieka o nim samym, o świecie, uczymy go budowania relacji z innymi ludźmi, jak również programujemy jego przyszłość.

10. Motywuj do samodzielności i rozwoju

Rodzice dzieci z chorobami serca często chronią je przed nadmiernym wysiłkiem intelektualnym i przed podejmowaniem samodzielnych, często niełatwych decyzji. Działa to demobilizująco – młody człowiek czuje się zwolniony z potrzeby wkładania wysiłku w działania.

SUSZONE ŚLIWKI ZAPOBIEGAJĄ OSTEOPOROZIE

Naukowcy z Florida State University wykazali, że osteoporozie i złamaniami można zapobiegać jedząc suszone śliwki. Wcześniej badali pod tym

kątem między innymi figi, daktylami, truskawki i rodzynki, jednak żaden z tych owoców nie okazał się tak skuteczny jak śliwki.

W eksperymencie brały udział dwie grupy kobiet po menopauzie. Pierwsza spożywała po 100 gramów suszonych śliwek dziennie, druga zjadała po 100 gramów suszonych jabłek. Wszystkie dostawały ponadto codziennie dawkę wapnia i witaminy D. Grupa spożywająca suszone śliwki miała znacznie większą gęstość kości łokciowej oraz kręgosłupa.

Amerykańscy specjaliści zalecają profilaktyczne spożywanie 2-3 suszonych śliwek dziennie, a z czasem – od 6 do 10. Mogą być one dodawane do wielu potraw.

WINOGRONA CHRONIĄ SKÓRĘ

Z hiszpańskich badań wynika, że związki obecne w winogronach chronią komórki ludzkiej skóry przed szkodliwym działaniem promieni UV emitowanych przez słońce.

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe jest przyczyną poparzeń i stanów zapalnych skóry, powoduje też jej przedwczesne starzenie się i jest podstawowym czynnikiem ryzyka zachorowania na złośliwy nowotwór skóry. To szkodliwe działanie wynika z faktu, że promienie UV stymulują powstawanie w skórze wolnych rodników tlenowych. Redukują je pewne frakcje polifenoli obecne w winogronach.

Zdaniem naukowców winogrona powinny być wykorzystane w farmakologii do opracowania nowych preparatów chroniących skórę przed uszkodzeniem spowodowanym promieniowaniem słonecznym.

JAGODY NA CHOROBE PARKINSONA

Osoby, które regularnie jedzą produkty bogate we flawonoidy, zwłaszcza jagody, są mniej narażone na ryzyko rozwoju choroby Parkinsona – odkryli naukowcy ze Stanów Zjednoczonych. Prozdrowotne działanie flawonoidów wynika głównie z ich właściwości przeciwutleniających oraz przeciwzapalnych. Bogatym i łatwo dostępnym ich źródłem, poza jagodami, są jabłka (a zwłaszcza ich skórki i pestki), truskawki, czerwone wino,

a także dobrej jakości czekolada i owoce cytrusowe.

Naukowcy z Bostonu za pomocą ankiet monitorowali grupę ponad 49 tysięcy mężczyzn i ponad 80 tysięcy kobiet przez okres od 20 do 22 lat. Analizowali związek pomiędzy spożyciem flawonoidów a ryzykiem zachorowania na Parkinsona. Okazało się, że 1/5 mężczyzn, którzy zjadali ich najwięcej ze wszystkich uczestników, była wystawiona na o 40 procent niższe ryzyko zachorowania niż osoby z grupy spożywających najmniej tych substancji. Wśród kobiet zmniejszenie ryzyka zachorowania związane było głównie z jedzeniem jagód. Najprawdopodobniej ich korzystne działanie może wynikać z tego, że – podobnie jak jabłka – zjadamy je w całości, ze skórką.

Badania nadal trwają, ale ponieważ pewne jest, że jagody zmniejszają ryzyko nadciśnienia, lekarze zalecają, abyśmy regularnie zjadali od 2 do 3 filiżanek tych owoców tygodniowo.

PSY WYCZUWAJĄ RAKA PŁUC

W Gerlingen pod Stuttgartem naukowcy przeprowadzili eksperyment, którego celem było sprawdzenie umiejętności wykrywania chorób płuc przez psy. Specjalnie przeszkolonym zwierzętom dawano do powąchania próbki powietrza wydychanego przez chorych na raka płuc i na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc oraz przez osoby zdrowe. U 71 pacjentów na 100 psy były w stanie wyczuć, kto choruje na raka płuc. Eksperyment powinien pomóc w zaprojektowaniu tak zwanego elektronicznego nosa.

W wydychanym przez chorych na raka płuc powietrzu są najprawdopodobniej obecne lotne związki organiczne. Dzisiejsza medycyna nie potrafi ich jeszcze identyfikować. Rak płuc jest zwykle diagnozowany zbyt późno, by możliwe było jego skuteczne leczenie. W Polsce, podobnie jak w innych krajach, udaje się uratować jedynie 10-15 procent chorych.

Wcześniejsze badania sugerowały, że psy mogą wykrywać onkologiczne zmiany jelita grubego, a nawet raka piersi u kobiet. W życiu codziennym nie sposób jednak tego ani sprawdzić, ani wykorzystać.

Opracował GA

PRZEKSZTAŁCENIA INACZEJ

Od października zmieniły się przepisy dotyczące przekształcania użytkowania wieczystego we własność. Gminy zostały zwolnione z obowiązku udzielania bonifikat, także w stosunku do tych, którzy złożyli komplet wymaganych dokumentów kilka miesięcy temu, ale nie zostały one jeszcze rozpatrzone. 50 % bonifikaty otrzymają tylko osoby fizyczne mające prawo do użytkowania wieczystego ziemi Skarbu Państwa.

Obecnie użytkownik wieczysty w dowolnym momencie (a nie tylko do końca 2012 roku, jak przewidywały to dotychczasowe przepisy) może zażądać uwłaszczenia bez względu na to, czy budynek stoi na gminnej czy państwowej ziemi, i niezależnie od tego, co się na niej znajduje.

Opłaty za użytkowanie wieczyste rosły do tej pory w niektórych gminach nawet o kilkaset procent rocznie. Teraz nie będą mogły zmieniać się

częściej niż raz na trzy lata, pod warunkiem, że wzrośnie wartość gruntu. Jeśli zaktualizowana opłata roczna przewyższy co najmniej dwukrotnie wysokość dotychczasowej, to użytkownik będzie płacił dwukrotność dotychczas pobieranej należności. Pozostała kwota ma być rozkładana na dwie równe części.

Nowe przepisy likwidują sytuacje, kiedy jeden mieszkaniec bloku mógł w praktyce zniweczyć przekształcenie, którego chciała większość. Nadal obowiązuje zasada, że w przypadku współużytkowania wieczystego przekształcenia będą żądać wszyscy, ale prawo takie zyskuje również grupa, której suma udziałów we własności nieruchomości lokalowych wynosi co najmniej połowę. Niechętny przekształceniu współużytkownik może jedynie zgłosić sprzeciw wobec wniosku. Postępowanie zostanie wówczas zawieszone, ale zainteresowani doprowadzeniem procedury do końca będą mogli wystąpić o rozstrzygnięcie do sądu.

APTECZKA NIEKONIECZNA

Uczestnik wypadku drogowego ma obowiązek zatrzymać pojazd w taki sposób, by nie stwarzać dalszego zagrożenia i zabezpieczyć dane miejsce. Jeżeli jest ktoś ranny to powinien niezwłocznie udzielić mu niezbędnej pomocy i wezwać policję oraz pogotowie. Jeżeli tak nie zrobi popełni wykroczenie. Podlega wtedy karze aresztu lub grzywny. Może też go czekać zakaz prowadzenia pojazdów.

Większość kierowców uważa, że w związku z tym zobowiązani są przepisami do wożenia w pojazdach apteczek. Tymczasem polskie prawo nie nakłada na nich takiego obowiązku. Apteczka obowiązkowo musi być tylko w autobusach, samochodach ciężarowych przystosowanych do przewozu osób, taksówkach i pojazdach do nauki jazdy. Prawo Unii Europejskiej również nie obliguje do wprowadzenia takich przepisów. Uważa się, że w razie potrzeby ważniejsze są umiejętności kierowcy.

Nawyk posiadania apteczki jest jednak pozytywny i wielu specjalistów go promuje. Może się bowiem zdarzyć, że apteczka zostanie użyta do udzielenia pierwszej pomocy kierującemu pojazdem. Nie należy jednak kupować tanich zestawów „na pokaz”, ponieważ znajdujące się w nich produkty mogą okazać się bezużyteczne. Tępymi nożyczkami nic nie można będzie przeciąć, a ilość opatrunku nie starczy na opatrzenie rany.

Kompletując samochodową apteczkę warto skorzystać z pomocy fachowca, przykładowo aptekarza. Powinny być w niej:

- rolka plastra bez opatrunku,
- rolka plastra z opatrunkiem,
- kompres gazowy, gaziki spirytusowe,
- opatrunek jałowy oraz osobisty,
- opaska dziana podtrzymująca,
- chusta trójkątna,
- koc ratunkowy,
- rękawiczki ochronne i nożyczki,
- płyn hydrożelowy na oparzenia,
- maska do sztucznego oddychania,
- siatka opatrunkowa na głowę.

Opracował JAG

Parkowanie na jeleniogórskim podwórku

Do Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, podobnie jak do innych jeleniogórskich urzędów i instytucji wpłynęło od marca kilkadziesiąt skarg od niepełnosprawnych posiadaczy kart parkingowych. Skargi dotyczyły bardzo niekorzystnej dla nich Uchwały Rady Miasta w sprawie wyznaczania parkingów płatnych w obszarze strefy płatnego parkowania Jeleniej Góry. Jak ustaliliśmy, w rejonie Placu Ratuszowego znajdują się tylko cztery miejsca postojowe oznaczone kopertą, na odcinku ulicy 1 Maja od kościoła garnizonowego do ulicy Konopnickiej – kolejne dwa. Większość pozostałych miejsc parkingowych w okolicy jest zwykle zajmowana przez pracowników położonych w centrum urzędów i instytucji oraz niepełnosprawnych mieszkańców śródmieścia. Społeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych zwrócił się w tej sprawie do Prezydenta Miasta. W odpowiedzi Zastępca Prezydenta Hubert

Papaj poinformował, że wyznaczenie miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych ruchowo w ilości adekwatnej do liczby osób uprawnionych do parkowania na kopertach jest niemożliwe, gdyż spowodowałoby paraliż komunikacyjny w centrum Jeleniej Góry. Wynika to z faktu, iż karty parkingowe wydano dotąd około trzem tysiącom mieszkańców miasta.

Dzięki pomocy zaprzyjaźnionych or-

ganizacji inwalidzkich dotarliśmy do wypracowanych w różnych miastach Polski rozwiązań tego problemu. **Najczęściej spotykanym rozwiązaniem jest zwolnienie osoby**

uprawnionej z obowiązku uiszczenia opłaty parkingowej bądź ograniczenie opłaty do niewielkiej kwoty zryczałtowanej. W praktyce oznacza to, że inwalida pozostawiający pojazd z kartą parkingową widoczną za przednią szybą w strefie płatnego parkowania jest zwolniony z opłat za to miejsce lub płaci symboliczną złotówkę niezależnie od czasu pozostawienia samochodu na parkingu. Takie rozwiązanie wprowadziły m.in. władze Legnicy, Krakowa, Głucholazu i Warszawy.

Ponownie zwróciliśmy się do radnych Rady Miasta i Prezydenta o przeanalizowanie zasadności dotychczasowego rozwiązania, tym bardziej, że uchwała Rady Miasta Jeleniej Góry, nakładając obowiązek uiszczenia "opłaty dopłatowej" za nieopłacenie parkingu, jest najbardziej restrykcyjną z nam znanych. Jak pokazuje przykład innych gmin, znalezienie rozwiązań satysfakcjonujących osoby niepełnosprawne jest możliwe. Ich wypracowanie jest wyłącznie kwestią dobrej woli, gdyż sam **problem władzom samorządowym jest znany – wielokrotnie był poruszany w czasie ubiegłorocznej kampanii wyborczej.**

Zasadny wydaje się również postulat weryfikacji wydanych dotąd kart parkingowych, które w minionych latach otrzymywał praktycznie każdy niepełnosprawny. W świetle dzisiejszych przepisów wielu z nich karta nie zostałaby wydana. Do sprawy parkingów wrócimy.

Kon



Zabierasz miejsce – poświęć czas

Pewna matka, zagadnięta przez swoją pociechę o namalowaną na parkingu „kopertę”, wytłumaczyła, że oznaczone jest nią miejsce do parkowania przeznaczone dla osoby niepełnosprawnej. I że dzięki temu miejscu osoba niepełnosprawna może szybciej dostać się do urzędu, bo miejsce parkingowe wyznaczone jest blisko wejścia do budynku. Tylko częściowo miała rację – odnośnie przeznaczenia przekreślonego prostokąta.

W rzeczywistości bowiem miejsce dla samochodu przewożącego osobę niepełnosprawną nie tyle ma jej ułatwić, co wręcz umożliwić dostęp do instytucji publicznych i udział w życiu społecznym czy gospodarczym. Charakterystyczna „koperta” nie tylko oznacza miejsce, w którym osoba uprzywilejowana może pozostawić swój pojazd, lecz wyznacza przestrzeń na tyle dużą, że osoba niepełnosprawna ruchowo może swobodnie wsiąść do samochodu czy go opuścić, otwierając przy tym na oścież drzwi. Miejsca takie wyznaczane są w miarę możliwości na równym terenie, tak by przy samochodzie można było stabilnie rozstawić wózek i by osoba niepełnosprawna mogła się na niego swobodnie przesiąść. O czym warto pamiętać, prawo do parkowania na „kopercie” przysługuje nie tylko samej osobie o obniżonej

sprawności ruchowej, ale również kierowcy przewożącemu osobę niepełnosprawną ruchowo. Warunkiem korzystania



z wyznaczonego miejsca jest posiadanie karty parkingowej, która w czasie postoju powinna znajdować się w dobrze widocznym miejscu za przednią szybą pojazdu.

Mimo, iż w ramach zajęć przygotowujących do egzaminów na prawo jazdy kursanci

zapoznawani są ze znaczeniem „koperty” i innych znaków informujących o rezerwacji miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych, wielu kierowców ignoruje obowiązujący ich zakaz zatrzymywania się w tych miejscach. Często usprawiedliwiają się niemożnością znalezienia przepisowego wolnego miejsca bądź argumentują, że muszą pilnie załatwić sprawę niecierpiącą zwłoki. Wychodzą z założe-

nia, że skoro sami znaleźliby inne miejsce (tylko czemu go nie szukają?), to inni uczestnicy ruchu też sobie poradzą. Nie liczą się zupełnie z tym, że „koperta” została namalowana w tym miejscu nieprzypadkowo, a swoim postępowaniem mogą zmusić innego – również



nieprzypadkowo uprzywilejowanego – uczestnika ruchu do bezowocnego powrotu do domu ze względu na brak możliwości opuszczenia pojazdu.

Przeciw bezmyślnemu działaniu kierowców pełnosprawnych ruchowo kierowane są kolejne akcje na terenie całej Polski. Osiem lat temu pierwszą kampanię społeczną zainicjował Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Szczecinie: za wycieraczkami bezprawnie parkujących na „kopercie” samochodów pracownicy strefy miejskiego parkowania i wolontariusze zostawiali ulotkę o treści „Zabrałeś moje miejsce, zabierz moją niepełnosprawność”. Funkcjonariusze służb mundurowych Szczecina i Płocka dołączali je do mandatów. W Lublinie nieprawidłowo zaparkowane pojazdy „żaliły się” za pośrednictwem ulotek: „I znowu muszę się rumienić ze wstydu, bo zaparkowano mnie na miejscu dla auta osoby niepełnosprawnej”. Gdańsk postawił na kampanię edukacyjną – kierowcom

wręczano ulotki informujące o uprawnieniach do parkowania w miejscach oznaczonych „kopertą”.

W 2007 roku płocka Rzecznik Osób Niepełnosprawnych poszła o krok dalej. Od tej pory na przednią szybę zaparkowanego bezprawnie na miejscu dla niepełnosprawnych pojazdu naklejana jest duża czerwona nalepka z hasłem kampanii. Podobne rozwiązanie przyjęło Stowarzyszenie Aktywne Życie – organizator ogólnopolskiej akcji „Parkujesz – zdrapujesz”. Tak jak wspomniane wcześniej ulotki, naklejki mają skłonić kierowców do pozo-

stawienia „kopert” tym, dla których są przeznaczone. O ile jednak ulotkę można było łatwo wyjąć zza wycieraczki i wyrzucić bez zagłębiania się w jej przesłanie, o tyle z treścią naklejki kierowca będzie musiał się skonfrontować. Naklejki nie da się bowiem oderwać jednym sprawnym ruchem i nie jest to kwestia użytego kleju, ten bowiem dobrany jest tak, by nie uszkadzał szkła. Tajemnica naklejki tkwi w jej podobieństwie do puzzli – arkusz naklejki (wielkości A4) podzielony jest na setki małych prostokątów, które w trakcie zdrapywania oddzielają się od siebie, tak że zdrapującemu naklejkę kierowcy pozostaje w ręku tylko ten z jej fragmentów, który akurat podważył. Ignorującemu prawo niepełnosprawnych do „koperty” pozostaje do wyboru: zdrapywać naklejkę w miejscu publicznym, narażając się na zasłużone komentarze przechodniów lub poczekać z tym do momentu schronienia się w zaciszu garażu, wożąc do tego czasu kompromitującą ulotkę na przedniej szybie.

aat

Fotografie: aat

Zainteresowanych akcją zachęcamy do odwiedzenia strony <http://parkujesz-zdrapujesz.eu/>. Naklejki zamówić można, pisząc na adres akcja@parkujesz-zdrapujesz.org. W mailu należy podać ilość zamawianych naklejek (koszt jednej naklejki to 1,50 zł) oraz zaznaczyć, czy istnieje możliwość fotografowania obklejonych samochodów – na zdjęciach powinna być widoczna tablica rejestracyjna samochodu oraz znak, iż miejsce przeznaczone jest dla osoby niepełnosprawnej. Naklejki należy umieszczać na przedniej szybie nieprawidłowo zaparkowanego pojazdu po stronie pasażera.

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, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 25 801
- **POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM UMYŚLOWYM 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. Wojska Polskiego 25, 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 LESNEJ** 59-820 Leśna, ul. Smolnik 52, tel.: 516 661 756, e-mail: robert.ryszko@neostrada.pl
- **STOWARZYSZENIE PROMOCJI GOSPODARCZEJ „POGÓRZE” W PODGÓRZYNIE** 58-562 Podgórzyn, ul. Żołnierska 14, tel.: 75 76 21 671
- **TOWARZYSTWO TŁUMACZY I WYKŁADOWCÓW JĘZYKA MIGOWEGO „GEST”** 58-500

ORGANIZACJE ZRZESZONE W KSON

CZŁONKOWIE ZWYCZAJNI:

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

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

Obsługa: Janina Frys, Monika Żak, Urszula Ragucka, Elżbieta Schubert

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

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

Ewa Knychas – psycholog

Piotr Kędziora – psycholog

Maria Kawwa Geringer – psycholog, doradca zawodowy

Ewa Kisiel – lekarz okulista

Marek Nałęcz Socha – radca prawny

Bartosz Nowak – radca prawny

Jacek Siejka – radca prawny

Jerzy Wójtas – doradca w sprawach wypadków komunikacyjnych

Ks. Henryk Bujok – wsparcie duchowe

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

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

UWAGA!! Konsultacje członków zespołu są bezpłatne!!

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

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

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

CZŁONKOWIE WSPIERAJĄCY:

- **BIURO PODRÓŻY EURO 90 TRAVEL** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 2/2, tel.: 75 76 75 090
- **DUSZPASTERSTWO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH PARAFII ŚW. JANA APOSTOŁA I EWANGELISTY**
- **FIRMA LEXPAS Sp. z o.o. w POZNANIU** 60-115 Poznań, ul. Leszczyńska 38a, tel.: 61 83 05 655, fax.: 61 83 02 609
- **JELENIÓGÓRSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIOŁ DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA** 58-500 Jelenia Góra, ul. Rataja 18/31, tel.: 75 75 51 705, 607 587 103, e-mail: jwielochoa@wp.pl, www.jgora.darzycia.org
- **JELENIÓGÓRSKI KLUB SPORTOWO-REHABILITACYJNY „VICTORIA”** 58-500 Jelenia Góra, ul. Kiepur 17/31, tel.: 75 76 43 571, 601 952 560
- **KARKONOSKI PARK NARODOWY** 58-500 Jelenia Góra, ul. Chałubińskiego 23, tel.: 75 75 53 726, e-mail: sekretariat@kpnmap.pl
- **POLSKIE TOWARZYSTWO PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH KOŁO POWIATOWE W JELENIEJ GÓRZE** 58-530 Kowary, ul. Pstrowskiego 7, tel.: 75 71 82 113
- **STOWARZYSZENIE „OŚRODEK EDUKACJI MAKROBIOTYCZNEJ” BIURO PORAD OBYWATELSKICH** 58-500 Jelenia Góra
- **STOWARZYSZENIE POETYCKIE W CIENIU LIPY CZARNOLESKIEJ** 58-506 Jelenia Góra, ul. Komedy Trzcinińskiego 12, tel.: 697 636 758
- **SZPITAL SPECJALISTYCZNY MSWiA W JELENIEJ GÓRZE** 58-560 Jelenia Góra, ul. Cieplicka 69-71, tel. sekretariat: 75 64 35 700; fax 75 64 35 741; tel. izba przyjęć: 75 64 35 705
- **TV DAMI** 58-500 Jelenia Góra, ul. Kilińskiego 4, tel.: 75 64 50 050, 75 64 50 051
- **ZESPÓŁ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ W SOBIESZOWIE** 58-570 Jelenia Góra, ul. Cieplicka 172, tel.: 509 314 878

INNE OSOBY FIZYCZNE ORAZ PRAWNE

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W CIESZYNIE

Siedziba główna

ul. Skrajna 5, 43-400 Cieszyn,
tel. 33 479 49 00;
tel. kom. 508 063 224
e-mail: poczta@mops.cieszyn.pl
www.mops.cieszyn.pl

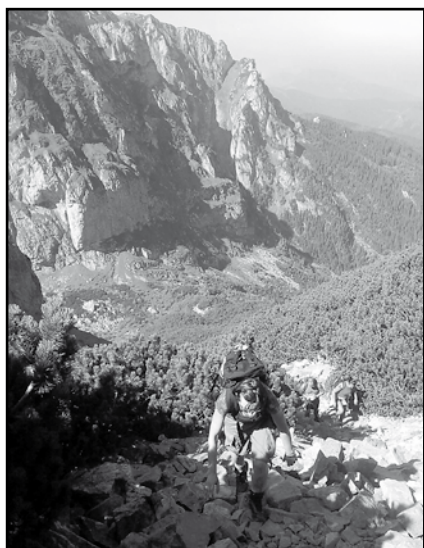
Filia

ul. Towarowa 6, 43-400 Cieszyn,
tel. 33 852 01 55;

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

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

Głową dotykam nieba



Diagnoza, którą usłyszałam 3 lata temu była niczym wyrok: wysoka krótkowzroczność z odwarstwieniem siatkówki lewego oka. Zabroniono mi wszelkiego wysiłku fizycznego – nawet niewielki może spowodować całkowitą utratę wzroku. *Proszę się oszczędzać!*, słyszałam. Wydawało mi się, że to koniec świata. Jako młoda mężatka i matka dziesięcioletniej córki tyle jeszcze chciałabym zobaczyć, osiągnąć. Nie potrafiłam pogodzić się z nową sytuacją.

Próbowałam odpędzać dręczące myśli, zapanować nad narastającym strachem i uwierzyć, że mogę walczyć. Nie chciałam rozmawiać o chorobie. Drażniły mnie pytania najbliższych, zatroskane spojrzenie męża irytowało. Miałam poczucie, że sama muszę się ze sobą uporać – tylko ja mogłam znaleźć sposób, by nauczyć się żyć w nowej sytuacji! Z czasem przyszło postanowienie: postaram się wykorzystać każdą chwilę w pełni i zapamiętać jak najwięcej ota-

czających mnie obrazów nim zapadnie mrok...

Wspinaczka wysokogórska od samego początku stała się jedną z moich ulubionych form spędzania wolnego czasu. Odkryłam, że wielogodzinne wyprawy pozwalają mi spojrzeć na życie z innej perspektywy, naładować akumulatory. Wspinam się, by poczuć niezależność. Na szczycie nic mnie nie ogranicza; czuję się, jakbym dotykała głową nieba.

Tatry to niezwykle miejsce, gdzie milkną słowa, gdzie słychać tylko przyspieszone bicie serca. I te wspaniałe, zapierające dech w piersiach widoki! Zdobywając szczyt, trzeba zmierzyć się ze swoimi słabościami oraz przeciwnościami, jakie stwarza przyroda – niesprzyjającą pogodą, śliskimi skałami, niestabilnym podłożem. Czasem wrogiem okazuje się własne ciało wspinacza: nagła utrata kondycji może być większym problemem



niż niesprzyjająca aura. Przygotowanie do takiej wyprawy wymaga czasu i wytrwałości. Trening jest konieczny, by wycieczka nie skończyła się, nim zdąży się naprawdę zacząć. Aby wyprawa nie stanowiła dla organizmu nadmiernego wysiłku, sukcesywnie pracuję nad sobą: trenuję biegi, chodzę na siłownię, pływam. Jestem w dobrej formie.

Do tej pory wspierałam się na Świnicę (2301 m n.p.m.), Czerwone Wierchy (2122 m n.p.m.), Rysy (2503 m n.p.m.) i Kozi Wierch (2291 m n.p.m.), w przyszłym roku szykuję się na Gerlach (2650 m n.p.m.). Do zdobycia pełnej Korony Tatr brakuje mi jeszcze kilku szczytów i wierzę, że osiągnę ten cel!

Odkryłam, że im bardziej angażuję się w swoją pasję, tym więcej otrzymuję od życia: moja choroba aktualnie się ustabilizowała, a dzięki swojej upartej naturze, sile i odwadze, dużo łatwiej radzę sobie z codziennością, nawet jeśli stale muszę na siebie uważać. Ogromnym wsparciem jest dla mnie moja rodzina. Choć na początku odrzuciłam pomoc męża i córki, przekonałam się, że są moimi prawdziwymi przyjaciółmi.



Królówka

Fotografie: P. Szach

Jelenia Góra świętuje



Już po raz 53 mamy okazję świętować obchody Września Jeleniogórskiego. Jak co roku Miasto przygotowało z tej okazji wiele atrakcji. Wśród nich m.in. XIV Europejski Festiwal Muzyki Organowej *Silesia Sonans*, XII Międzynarodowe Warsztaty Pszczelarskie pod patronatem Prezydenta Miasta Jelenia Góra, Festiwal Zdarzeń Komediiowych BAREJAda. Inauguracja – pod hasłem *Wrześniowy FAYER & BAYER* – odbyła się 3 września na lotnisku Aeroklubu Jeleniogórskiego. Gwiazdą wieczoru był zespół Hey z Kasią Nosowską, którego koncert poprzedził występ grupy Hurt.

justbye

Śmiech to zdrowie

Lekarz wypisując chorego po operacji udziela mu rad:

– Nie wolno palić, pić alkoholu, co najmniej osiem godzin snu na dobę.

– A co z seksem?

– Tylko z żoną, bo wszelkie podniecenie by mogło pana zabić!

*

– Czy krzywe nogi ma pan od małego? – pyta się ortopeda pacjenta.

– Nie, panie doktorze, od kolan.

*

– Mam dla pana dwie wiadomości – dobrą i złą – mówi lekarz do pacjenta po amputacji nogi. – Od której zacząć?

– Niech będzie ta zła!

– Przez pomyłkę amputowaliśmy panu zdrową nogę i teraz musimy obciąć tą chorą.

– No, a dobra wiadomość?

– Mam już kupca na pańskie buty.

*

Dyżurny w pogotowiu ratunkowym odbiera telefon:

– Proszę przyjechać! Nasz 3-letni synek połknął korkociąg!

– A co państwo zrobiliście do tej pory?

– Butelkę otworzyliśmy śrubokrętem!

*

Przyjaciółki rozmawiają o miłości:

– Powiedz czy spotkałeś już mężczyznę, który jednym do-

tknięciem poruszył w tobie każdy nerw?

– Tak, to był dentysta!

*

Podczas żniw pszczoła użądliła rolnika w przyrodzenie. Żona zawiozła go do lekarza.

– Panie doktorze, proszę mu ból odjąć, ale fason zostawić...

*

Szpital psychiatryczny. Lekarz dyżurny ze spokojem obserwuje zabawy pacjentów skaczących po łózkach i obrzucających się poduszkami. Nagle podchodzi do niego najbrudniejszy z nich.

– A ty kto? Małpka? A może Napoleon?

– Panie, zrób pan tu jakiś porządek, bo mnie kazali w tym pokoju internet podłączyć!