



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU **i** TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LISTOPAD

8/51/2012

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

Nasze sprawy

strona **3**

Co w KSON-ie piszczy...?

strona **4**

Senior w świecie
nowoczesnych technologii

strona **5**

Dostępni Radni

strona **6**

Psychozabawia – Test

strona **7**

My w kulturze

strona **8**

Zdrowie i my

strona **10**

Sport niepełnosprawnych

strona **12**

Nasz Partner Cieszyn

strona **15**

Nowinki medyczne

strona **19**

W świecie paragrafów

strona **20**

Pigułka turystyczna

strona **21**

Z redakcyjnej poczty

strona **22**

Adresy i telefony

strona **23**

Kultura

strona **24**



Dar serca

strona **3**



IX Memoriał J. Modrzejewskiego

strona **12-13**

Przeczytaj i przekazaj innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

ŚWIERGOT PTAKÓW POMAGA NIEWIDOMYM

W metrze, w Porto w Portugalii, wdrażany jest na stacjach system nawigacji skierowany do osób z niepełnosprawnością wzroku. Aktywuje się przez telefon komórkowy. Po połączeniu ze specjalnym numerem uruchamiana jest aplikacja sterująca ruchem niewidomego. Automatyczny operator podaje wskazówki co do wyboru linii metra, bazujące na różnego rodzaju ptasim świergocie. Zróżnicowane dźwięki emitowane są przez umieszczone na ścianach nadajniki.

Autorzy systemu uważają, iż może być on stosowany także w centrach handlowych i w budynkach mieszkalnych. W metrze zaś w najbliższych miesiącach ma zostać wzbogacony o nawigację dla zagranicznych turystów.

DRINKI W CISZY

W Bolonii otwarto pierwszy we Włoszech bar prowadzony przez głuchoniemych, gdzie wszystko zamawia się za pomocą znaków migowych. Klienci, którzy ich nie znają, mogą skorzystać z małych karteczek. Każdej pozycji z karty przypisany jest osobny gest – układ palców jednej ręki lub dwóch. Ćwiczyć można przed lustrem. Ci, którym się to uda najlepiej, otrzymują w nagrodę 30 procent zniżki.

Lokal cieszy się dużą popularnością. W zamysle właścicieli ma być miejscem, gdzie spotykają się dwa światy – ludzi słyszących i niesłyszących.

Oprac. **GEL**

Tadeusz Siwek



Drodzy Czytelnicy

Dostajecie do rąk ostatni w tym roku numer Biuletynu „NTiT”. Wrócimy najprawdopodobniej za kilka miesięcy w nieco zmienionej formie i treści. Najprawdopodobniej, bo wydawanie naszego periodyku uzależnione jest przede wszystkim od środków, jakie na ten cel otrzymujemy każdego roku z kasy PFRON. Nie żegnamy się jednak tak zupełnie – przypominamy, że oprócz „papierowego” Biuletynu można nas czytać i współredagować także w postaci elektronicznej. Oczekujemy od Was zatem listów, artykułów i notatek na każdy interesujący Was temat. Będziemy wdzięczni, jeśli zechcecie podzielić się z nami Waszymi obserwacjami, prze-

myśleniami i doświadczeniami, bo tak naprawdę tylko one się liczą w naszych wspólnych relacjach. Chcemy pisać o Waszych radościach i sukcesach, dzielić się radością i uśmiechem, ale nie będziemy odwracać się od tematów trudnych, których również nie skąpi nam codzienność. Piszcie zatem o wszystkim, mając pewność, że każdy Wasz list i artykuł zostanie bardzo uważnie przeczytany, a jeśli tylko jego treść na to pozwoli, również opublikowany na stronie naszego Biuletynu. Korzystając z okazji, w imieniu wszystkich pracowników – wolontariuszy Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, a także swoim własnym – życzę Wam Wspaniałych Serdecznych i Rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia a następnie Wszelkiej Pomyślności i Szczęścia w nadchodzącym Nowym 2013 Roku.

WASZ REDAKTOR



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 Kędziara, 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 **Nakład 2500 egz.**

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

Biała laska



Używa jej każdy niewidomy i wiele osób słabowidzących. Jest niezbędną pomocą dla osób z dysfunkcją wzroku przy samodzielnym poruszaniu się poza domem. Zna ją wszyscy, a mimo to regularnie pojawiają się te same pytania. Jaką laskę wybrać? Jak ją dopasować? Która będzie lepsza?

XXI wiek przyniósł nam wiele rozwiązań rodem z filmów science-fiction. Laski wykrywające bariery z kilku metrów, ostrzegające o przeszkodach na wysokości pasa lub głowy czy też informujące o zmianie światła na przejściu dla pieszych. Mimo to podstawowe funkcje białej laski nadal pozostają niezienne. Przede wszystkim musi chronić niewidomego. Stanowi niejako przedłużenie jego dłoni, którą jest w stanie zbadać najbliższe otoczenie, wykryć przeszkodę, ominąć je, odnaleźć dalszą drogę. Dostarcza informacji o podłożu znajdującym się przed osobą niewidomą, pomaga określić jego fakturę. Umożliwia wykrycie nierówności terenu, krawężnika, a nawet ominięcie kałuży.

Nie mniej istotną funkcją białej laski jest jej rola informacyjna. Swój biały kolor laska zawdzięcza Anglikowi Jamesowi Biggsowi, ociemniałemu fotografowi z Bristolu. Mimo utraty wzroku w 1921 r. nadal chciał się przechadzać po swoim mieście. W spacerach wspomagała go jego ulubiona, zwykła laska, którą zaczął wyszukiwać drogę przed sobą. Niestety, nader szybko przekonał się, iż jego niepełnosprawność w ogóle nie rzuca się w oczy. Doprowadzało to do wielu nieprzyjemnych konfrontacji. Postanowił temu zaradzić i przemalował swą laskę na biały kolor. Od tej pory laska zaczęła zwracać na siebie uwagę i informować, iż jej właściciel jest osobą z dysfunkcją wzroku. Pomysł okazał się na tyle udany, że w roku 1932 Royal National Institute of Blind People – Królewski Narodowy Instytut dla Niewidomych zaczął rozprowadzać białe laski wśród swoich członków.

Dzisiaj osoba z dysfunkcją wzroku, chcąc przejść z białą laską przez ulicę, ma pewność, iż nadjeżdżający kierowca doskonale zdaje sobie sprawę, czym jest ten biały kij w ręku. Dzięki temu



zachowa niezbędną ostrożność mijając ją, albo, co zdarza się nader często, zatrzyma się, by umożliwić jej bezpiecznie przejście na drugą stronę ulicy.

Istnieje kilka klasycznych modeli orientacyjnej białej laski:

- laski tzw. sztywne (nieskładane),
- wersje składane z dwóch do siedmiu elementów,
- modele teleskopowe, w których jeden element wsuwa się w drugi.

Bardzo podobnie do lasek orientacyjnych skonstruowane są tzw. laski sygnalizacyjne. Od klasycznych egzemplarzy orientacyjnych odróżnia je przede wszystkim grubość. Są to cienkie laski, których zadaniem jest tylko informować, że dana osoba ma problemy ze wzrokiem. Używają ich głównie osoby słabowidzące.

Osobną grupę stanowią laski podpórcze, które występują w różnych wariantach i przeznaczone są dla osób z dysfunkcją wzroku posiadających dodatkowo inne niepełnosprawności fizyczne.

Wszystkie modele orientacyjne muszą spełniać kilka podstawowych warunków.

Przede wszystkim laska powinna być lekka. Należy pamiętać, że cały czas jest trzymana w dłoni i jej użytkowanie nie powinno w nadmierny sposób obciążać ramienia ani stawu nadgarstkowego. Z tego samego powodu musi być odpowiednio wyważona. Optymalnym rozwiązaniem jest środek ciężkości znajdujący się w okolicy rękojeści.

Materiały do produkcji i konstrukcja laski powinny być dobrane tak, by podczas użytkowania laska była zarówno sztywna, jak i odpowiednio elastyczna. Sztywność zapewnia prawidłowe przenoszenie sygnałów z trzonu do rękojeści. Elastyczność zapobiega trwałym odkształceniom trzonu po zetknięciu z przeszkodą, a także stanowi dodatkową amortyzację dla stawów nadgarstkowych.

Określenie „biała laska” może być mylące, bowiem powinna ona posiadać również odbłaskowe elementy, najlepiej czerwone paski. Czas przydatności takiej laski określa się na minimum rok. W tym okresie nie tylko musi wytrzymać klasyczne obciążenia związane z jej użytkowaniem, kaprysmi aury, ale także powinna zachować w miarę estetyczny wygląd.

Opracowanie: **JOM**
(na podstawie Piotra Witka)

Warto przypomnieć, że w przypadku zdarzenia drogowego posiadanie białej laski ma znaczenie przy ocenie sprawcy wypadku. Niestety, o tej ważnej sprawie szczególnie osoby niedowidzące zapominają.

CO W KSON-ie PISZCZY...?

DZIĘKUJEMY ZA DAR SERCA

1% podatku dla niepełnosprawnych

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych podsumowano akcję zbierania 1% podatku od osób fizycznych za rok 2011. W tym roku od stycznia do maja, 319 podatników przekazało na konto KSON łącznie kwotę 22.620 zł. Ta akcja prowadzona jest w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych już od 2004 roku. Wszystkie wpłacone kwoty w październiku każdego roku przekazujemy obdarowanym, który-



mi w tym roku zostali: B. Palczak, A. Bańka, A. Janas, M. Szociński, M. Napora, J. Konieczna.

Dowody przelewów wręczono w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych na spotkaniu w dniu 16 października 2012 r. W imieniu obdarowanych serdecznie dziękujemy!

EKSMISJE

Opisywałem niedawno dramat kobiety, która straciła rodzinny dom mając zadłużenie wobec miasta w wysokości 4000 zł. Pomimo, że spłaciła dług domu nie odzyskała. Takich sytuacji będzie więcej, bowiem sądy wydały już w Jeleniej Górze 790 wyroków eksmisyjnych, które tylko czekają na realizację.

Nie jest to jedynie nasz problem. W Portugalii banki zajęły 700.000 mieszkań ludzi, którzy nie byli w stanie spłacać kredytów – czterech popełniło samobójstwo. Kryzys i bezrobocie, z którymi liberalna gospodarka nie jest w stanie sobie poradzić rujnuje życie milionów Europejczyków. Tam jednak, gdzie jedni stają nad przepaścią, inni robią krociowe interesy. Korzystając z zapaści na rynku nieruchomości, posiadacze kapitału zakupuja świetne lokalizacje za groszowe pieniądze. Gdy minie kryzys, będą one warte kilkakrotnie więcej.

Nie jestem zwolennikiem tolerowania uchylania się od płacenia czynszu. Wielokrotnie nieuczciwi najemcy płacą jedynie za prąd, gaz, czy wodę, celowo zapominając o czynszu. Liczą na pobłażliwość władz albo ich nieudolność w egzekwowaniu należności. Często jednak uczciwi ludzie wpadają w życiowy dołek, a pozbawienie ich mieszkania jest pierwszym krokiem do bezdomności. Podstawową sprawą jest więc indywidualne rozpatrywanie poszczególnych spraw. Miasto powinno też dawać szansę rozłożenia długu na raty, czy odpracowania go.

Patrząc na fatalny stan finansów Jeleniej Góry, mam poważne obawy co stanie się z ludźmi, gdy już dojdzie do eksmisyji. Czy znajdą pomocną dłoń, dach nad głową, czy ktoś pomoże im dostać pracę? Obawiam się jednak, że eksmisyje są jedynie sposobem na zapewnienie miastu podaży lokali, które będzie można zlicytować, by na chwilę zatkać finansową dziurę w burcie. Gdy przestaną błyskać flesze, gdy dziennikarze zajmą się następnym tematem, ludzie zostaną pozostawieni samym sobie. W mieście, z którego uciekają i mieszkańcy, i inwestorzy, ich los będzie nie do pozazdroszczenia.

Rafał Piotr Szymański

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

SENIOR W ŚWIECIE NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII



W listopadzie rozpoczęliśmy realizację warsztatów aktywizujących skierowanych do osób po 60 roku życia. Środki finansowe w wysokości 94 tys. złotych pozyskaliśmy dzięki udziałowi w pierwszej edycji konkursu ASOS (Aktywność Społeczna Osób Starszych) organizowanym przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Głównym celem warsztatów jest kształtowanie umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami u osób w wieku 60+.

W szybko zmieniającym się społeczeństwie, a w szczególności w dobie szybkiego postępu technologicznego pokolenie seniorów może czuć się coraz bardziej wyizolowane, czy wręcz ze-pchnięte na margines życia społecznego. Według badań przeprowadzonych przez Radę Monitoringu Społecznego (2009) trudności adaptacyjne seniorów do nowej, z informatyzowanej przestrzeni wyrażają się m.in. w procentowym wykorzystywaniu różnych typów nowoczesnych mediów mobilnych wśród ogółu populacji (np. na przestrzeni 2007-2009 nieznacznie, bo o ok. 2,7% wzrósł odsetek seniorów korzystających z komputerów, zatem pomimo intensywnego rozwoju e-usług najstarsza część społeczeństwa zaliczana jest do najmniej licznych grup w z informatyzowanej przestrzeni). Stare media (radio, gazety, telewizja) są nadal bardzo powszechnym i naturalnym środkiem zdobywania informacji, natomiast komputer, telefon komórkowy czy też inne mobilne media używane są sporadycznie, głównie przez osoby świadome udogodnień, jakie oferują nowe media. Tymczasem szybki postęp cywilizacyjny determinowany

nowymi technologiami wymaga od współcześnie żyjących osób w coraz większym stopniu posiadania odpowiednich kompetencji w zakresie korzystania z przedmiotów codziennego użytku, w tym przede wszystkim z komputerów osobistych podłączonych do globalnej sieci. Brak umiejętności obsługi mediów elektronicznych zauważany jest głównie wśród osób z przedziału wiekowego 55-65 lat, w szczególności zaś wśród seniorów powyżej 65 roku życia. Problem jest tak duży, że jeżeli nie zostaną w najbliższym czasie podjęte próby tworzenia miejsc powszechnej całościowej edukacji dla osób starszych, to problem wykluczenia cyfrowego będzie mógł być rozwiązany jedynie poprzez naturalną wymianę pokoleń (wówczas za kilkadziesiąt lat współczynnik korzystających z nowych mediów samoistnie ulegnie zwiększeniu).

W obliczu tak dynamicznego rozwoju mediów, a zwłaszcza multimediiów interaktywnych, niezwykle ważne staje się więc zapewnienie osobom starszym godziwej i w pełni satysfakcjonującej starości. Coraz większa część seniorów chce po przejściu na emeryturę nadal aktywnie i twórczo spędzać wolny czas. Edukacja medialna seniorów jest więc jak najbardziej zasadna i potrzebna. W kontekście rozwijającego się społeczeństwa informacyjnego i stopniowego przenoszenia aktywności człowieka w cyberprzestrzeń, korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych staje się jedną z podstawowych umiejętności umożliwiających skuteczne zaspokajanie własnych potrzeb, samorealizację a także integrację społeczną. Rewolucja technologiczna – komputery, Internet, telefony komórkowe, czy np. karty kredytowe, zmieniły rzeczywistość, w której funkcjonują również seniorzy. Należy dodać, że nowe media stanowić mogą dla seniorów nie tylko łatwo dostępne źródło informacji lecz również, a może przede wszystkim umożliwiają kontakty z najbliższymi, urozmaicają funkcjonowanie w społeczeństwie, formują postawy, a także rozwijają zainteresowania oraz zaspokajają potrzeby. Dlatego tak ważne jest wyposażenie osób starszych w sprzęt i niezbędne kompetencje, a także objęcie ich opieką „przewodników” – osób, dzięki którym seniorzy mogliby nie tylko wykształcić kompetencje praktyczne, ale także podnieść swoją świadomość medialną (bezpieczeństwo informacji, zagrożenia, jakie niesie ze sobą powszechna komputeryzacja).

Wychodząc naprzeciw tym potrzebom Sejmik organizuje warsztaty składające się z trzech działań: wyjazdowych warsztatów integrująco-motywuujących, warsztatów komputerowych kształcących umiejętność posługiwania się nowoczesnymi technologiami oraz wycieczki edukacyjnej do Warszawy, gdzie Uczestnicy zapoznają się z praktycznym zastosowaniem nowoczesnych technologii (m.in. w Centrum Nauki „Kopernik”). W ramach projektu zostanie zakupiony sprzęt kompute-

rowy wraz z oprogramowaniem oraz projektor multimedialny, co pozwoli na organizowanie kursów nauki obsługi komputera, także w późniejszym czasie jako kontynuacja zadania. Więcej informacji o projekcie znajduje się na stronie www.kson.pl.

Projekt „Senior na czasie – kształtowanie kompetencji z zakresu umiejętnego posługiwania się nowoczesnymi technologiami u osób 60+ finansowany jest ze środków MPIPS oraz KSON.

MONIKA ŻAK

DOSTĘPNI RADNI

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych wspólnie z Fundacją im. Stefana Batorego i Szkołą Liderów w ramach Akcji „Masz Głos i Masz Wybór” od maja br. realizuje program pod nazwą „Dostępni Radni”. Projekt polega na przybliżeniu Radnym różnych szczebli aktualnych problemów mieszkańców, którymi Radni winni żyć przez cały czas trwania kadencji, a nie tylko, jak to się często zdarza, od kampanii do kampanii wyborczej. To także dobra okazja do bliższego poznania swoich Radnych. Na zaproszenie Sejmiku pozytywnie odpowiedzieli Radni Rady Miasta Jeleniej Góry: Wojciech Chadży (SLD), Oliwier Kubicki (PiS), Le-

szek Wrotniewski (PO) oraz Wiceprzewodniczący Rady Miasta Józef Sarzyński (SLD), Miłosz Sajnog (Razem dla Jeleniej Góry). W spotkaniach d o t y c z a s

wzięło udział blisko 300 mieszkańców, którzy na swych rozmówców wybrali wszystkich wyżej wymienionych Radnych. Mieszkańcy przychodzili zwykle z problemami, z którymi nie mogli sobie poradzić od lat lub od wielu miesięcy. Dotyczyły one następujących spraw: obciążeń za wodę i ścieki przez spółkę Wodnik, problemów z działalnością ZGKiL, a także bardzo poważnego problemu związanego z brakiem w mieście domu dziennej pomocy lub świetlicy terapeutycznej dla dzieci niepełnosprawnych. Odrębnym tematem była poruszana sprawa braku oferty miasta i powiatu na wypoczynek letni na koloniach lub półkoloniach dzieci i młodzieży niepełnosprawnej. Z blisko dwumiesięcznej obserwacji funkcjonowania programu „Dostępni Radni” wynika, że to

dobra forma dialogu społecznego, której dotychczas w mieście i powiecie brakowało. Spotkania organizowane są nie tylko z myślą o niepełnosprawnych.



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)**

Psychozabawa – Test uzależnienia od słodyczy

1. Czy zdarza ci się jeść słodycze, aby poradzić sobie ze złym samopoczuciem?
2. Czy masz poczucie winy, gdy jesz słodycze?
3. Czy jadasz słodycze samotnie, w nocy tak, aby bliscy nie zauważyli?
4. Czy miewasz dolegliwości zdrowotne wynikające z objadania się słodyczami?
5. Czy często zjadasz słodycze zamiast normalnego posiłku?
6. Czy podejmowałaś próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania jedzenia słodyczy?
7. Czy odczuwałaś niepokój albo byłaś rozdrażniona, gdy próbowałaś ograniczać objadanie się słodyczami?
8. Czy nosisz słodycze ze sobą na wypadek „nagłej potrzeby”?
10. Czy za swoje sukcesy nagradzasz się jedząc słodycze?
11. Czy słodycze stanowią znaczącą część prowiantu podczas podróży?
12. Czy zdarza ci się reagować wzburzeniem, jeżeli ulubione słodycze upadną na ziemię?
13. Czy odpoczynek kojarzysz z jedzeniem słodyczy? (np. kawa i ciasta lub lody)
14. Czy słodycze stanowią znaczącą część menu podczas organizowanych przez Ciebie imprez towarzyskich?
15. Czy sprawia ci kłopot porzucenie na dwóch kostkach czekolady?

Punktowane są tylko odpowiedzi „TAK”

Nr pytania	Liczba punktów
1	3
2	3
3	3
4	3
5	2
6	3
7	2
8	1
9	2
10	1
11	1
12	2
13	1
14	3
15	2

Interpretacja wyników

0 do 2 – Wygląda na to, że nie przepadasz za słodyczami. Potrafisz sobie odmówić zjedzenia apetycznie wyglądającego ciastka. Inni ludzie są pełni podziwu dla twojej silnej woli. Takie reakcje dobrze wpływają na twoje poczucie wartości. Przyzwyczyłaś się do życia bez słodyczy. Jeśli zjesz jakiegoś batonika, nie odczuwasz przyjemności, ale masz ogromne wyrzuty sumienia. Czy nie za bardzo się kontrolujesz? Może masz obawy, że jak już rzucisz się na słodycze, to nie będziesz mogła przestać jeść i potwornie utyjesz?

3 do 11 – Lubisz słodycze, ale nie cierpisz z tego powodu, że nie ma ich pod ręką. Lubisz zjeść deser, który stanowi dla ciebie

tylko dopełnienie obiadu. Nawet jeśli jesteś bardzo głodna, raczej nie zastępujesz posiłku słodyczami. Dbasz o wygląd i zdrowie. Znasz swoje potrzeby i potrafisz je zaspokajać. Dzięki temu, że masz dobry kontakt ze swoimi emocjami, potrafisz radzić sobie ze stresem. Nie dopuszczasz do sytuacji, w której słodycze mogłyby stanowić ucieczkę od problemów.

12 do 21 – Bardzo lubisz słodycze. Masz silny charakter i nie pozwalasz sobie na zbyt częste objadanie się słodyczami, ale... zdarzają się „wpadki”. Po każdym zdarzeniu, kiedy objadałaś się słodyczami, następuje czas wstrzemięźliwości. Dzięki temu możesz uniknąć wyrzutów sumienia i... dodatkowych kilogramów. Jeśli nagle zauważysz prawidłowość, z której wynika,

że to ty stwarzasz sobie okazje do objadania się słodyczami, zwłaszcza w sytuacji stresu, będzie to dla ciebie informacja, że możesz być uzależniona od słodyczy. Wybierz się wtedy po radę do specjalisty.

22 do 30 – Nie potrafisz się obejść bez słodyczy. Podjadasz słodycze, gdy jest miło np. żeby coś uczcić oraz, gdy jest ci smutno lub źle. Bywa, że po takiej uczcie (niezależnie od tego jaka była jej przyczyna), masz niestrawność. Czujesz się bardzo źle. Fizycznie i psychicznie. Masz wyrzuty sumienia. Postanawiasz sobie, że więcej się to nie powtórzy. Jeśli do tego nosisz słodycze stale w torebce i regularnie uzupełniasz zapasy, oznacza to, że jesteś uzależniona od słodyczy. W tej sytuacji warto zasięgnąć porady u psychologa.

My w kulturze

Teatr

Teatr im. Cypriana
Kamila Norwida
w Jeleniej Górze



CHARLES DICKENS „Scrooge. Opowieść wigilijna”

Adaptacja i reżyseria: Henryk Adamek

Występują: Magdalena Kępińska, Iwona Lach, Anna Ludwicka-Mania, Marta Łacka, Małgorzata Osiej-Gadzina, Jarosław Góral, Jacek Grondowy, Andrzej Kępiński, Igor Kowalik (gościnnie), Kazimierz Krzaczkowski, Robert Mania, Jacek Paruszyński, Bogusław Siwko

Scrooge. Opowieść wigilijna jest adaptacją jednego z najpopularniejszych dzieł Dickensa, które jest znane w Polsce pod tytułem „Opowieść wigilijna” i wielokrotnie było adaptowane na scenę i ekran. Kojarzy się z magią Świąt Bożego Narodzenia i ta magia sprawia, że wszystko staje się możliwe, a dobro zawsze zwycięża.

Dickens był wnikliwym obserwatorem stosunków społecznych XIX-wiecznej Anglii i potrafił

z niezwykłą przenikliwością obnażać zło i niesprawiedliwość świata. Czy ta historia, opowiedziana w 2010 r., wystarczająco silnie przemówi do wyobraźni widzów? Czy może wskazać właściwą drogę, współczesnym (nie tylko najmłodszym), która pozwoli ustrzec się od podobnych błędów?

Ebenezer Scrooge – bohater sztuki, to samotnik stroniący od ludzi, dbający jedynie o pomnażanie swojego majątku. W noc wigilijną ukazuje mu się duch Jakuba Marleya – zmarłego 7 lat wcześniej partnera w interesach, teraz odpokutowującego winy, popełnione za życia. Marley, chcąc uchronić żyjącego jeszcze chciwca przed podobnym losem ostrzega, aby zmienił swe postępowanie, bo spotka go zasłużona kara. Zapowiada też nadejście kolejnych duchów, które mają pomóc Ebenezerowi w dokonaniu właściwego wyboru. Pierwszy przybywa Duch Minionych Świąt Bożego Narodzenia i przypomina przeszłość: Scrooge jako chłopiec samotnie spędza Święta Bożego Narodzenia, jako młody mężczyzna odrzuca miłość swojej narzeczonej i stopniowo pograża się w odosobnieniu, a jedyną pasją jego życia staje się gromadzenie majątku. Kolejna zjawia, to Duch Tegorocznych Świąt Bożego Narodzenia, który poka-



zuje Scrooge'owi, jak wygląda ten dzień w domu jednego z podwładnych. Dom ten, choć biedny, pełen jest miłości. Najsmutniejsze jest jednak to, że jedno z dzieci jest bardzo ciężko chore, a rodzice nie są w stanie zapewnić mu odpowiedniego leczenia. Scrooge jest głęboko poruszony tym widokiem i zaczyna rozumieć, jak wielką krzywdę wyrządził do tej pory innym ludziom. Ostatnia zjawia – Duch Przyszłych Świąt Bożego Narodzenia – najdotkliwiej uświadamia Scrooge'owi jego błędy, ukazując mu wizję świata bez niego. Nie jest to miła przepowiednia, bowiem po zatwardziałym skąpcu nikt nie zapłaci, nie ma nikogo, kto by go szczerze kochał. Nikt z nim nie tęskni, nikt go nie potrzebuje. Te wizje zmieniają go.

Przedstawienie z gatunku „teatru rodzinnego” z muzyką i tańcami, dostarczy wiele wzruszeń i radości starszym i młodszym widzom.

Fot. Marcin Oliwa Soto



Zdrojowy Teatr
Animacji
w Jeleniej Górze



CHARLES DICKENS

„Przygody Sindbada Żeglarza”

Adaptacja reż. i scenografia:
Aleksander Maksymiak

Muzyka: Zbigniew Karnecki

Asystentka scenografa: Iwona
Makowska

Asystent reżysera: Rafał Książ-
dzyna

Występują: Dorota Fluder, Li-

dia Lisowicz, Katarzyna Moraw-
ska, Radosław Biniek, Sylwester
Kuper, Rafał Książdzyna, Jacek
Maksimowicz

Premiera: **2 grudnia 2012**

O spektaklu

„(...) *Pędź na lotnym okręcie
przez morza obszary (...) Zwal-
czaj wszelkie przeszkody i wszel-
kie zawady... Pędź, leć, płyn bez
ustanku! Posłuchaj mej rady!
Tego ci życzy, ukłon przesyłając
dworski Kochający cię szczerze
– twój druh Diabeł Morski*”.

Któż nie lubi opowieści
o dalekich krajach, niezwykłych
przygodach, które dobrze się
kończą? „Przygody Sindbada
Żeglarza” to poetycka wersja
Bolesława Leśmiana przygód

Sindbada z arabskiej „Księgi
tysiąca i jednej nocy”. Sindbad
Żeglarz mieszka z wujem Ta-
rabukiem-poetą w Bagdadzie.
Pewnego dnia zachęcony przez
Diabła Morskiego postanawia
wyruszyć w świat przygód, ma-
rzeń i fantazji. Na naszą scenicz-
ną podróż zapraszamy nie tylko
najmłodszych widzów.

Spektakl dla widzów od 4 do
100 lat.

**Dla osób
niepełnosprawnych
i seniorów kasy teatrów
Teatru im. C.K. Norwida
i ZTA prowadzą sprzedaż
biletów ulgowych.**

Książnica Karkonoska w Jeleniej Górze Biblioteka Książki Mówionej

Propozycje:

Bogusław Wołoszański – SIEĆ, OSTATNI BASTION SS

„Sieć, ostatni bastion SS”
opowiada dalsze losy bohate-
rów „Twierdzy szyfrów”. Tam-
ten czas, ostatnie dni drugiej woj-
ny światowej, pozostawił niewy-
obrażalnie wiele tajemnic. Ocie-
ramy się o nie, patrzymy i nęka
nas ciekawość. Czemu miały słu-
żyć betonowe tunele pod zam-
kiem Książ? Po co tysiące więź-
niów drażyło podziemne kory-
tarze w rejonie Walimia? Moż-

na tam pojechać i zobaczyć wiel-
kie podziemne komory i dłu-
gie chodniki. Co przewoził pod-
wodny okręt U-234? Co stało się
z generałem Hansem Kammle-
rem, który z ramienia SS nadzoro-
wał prace nad tajną bronią i w ma-
ju 1945 roku zniknął; razem z nim
zniknął trzeci prototyp samolotu
Ju-390, zadziwiający ogromnym
zasięgiem. Czy nigdy nie pozna-
my prawdy o tajemnicach końca
wojny? Wielu świadków wciąż
milczy, inni, którzy spisali swo-
je wspomnienia i relacje, zezwo-
lili na publikację dopiero po wie-
lu latach. W archiwach amery-
kańskich, brytyjskich, rosyjskich
są tysiące tomów dokumentów,
których ujawnienie odkryłoby
prawdę. Ale wciąż pozostają nie-
dostępne. A jednak mijający czas
rozluźnia szczelne zamknięcia.
Pojawiają się informacje, które
szokują. Niedawno dowiedzie-
liśmy się o istnieniu niemieckiej
maszyny łamiącej radzieckie szy-
fry jednorazowe, którą wywiad
aliancki nazwał „Ryba-miecz”

i zdobył 12 kwietnia 1945 roku
w Rosenheim. Ujawniono część
dokumentów zawierających wy-
kaz przedmiotów przewożonych
przez okręt U-234, ale jeszcze
wiele pozostało utajnionych.
Zdjęto klauzulę tajności z pro-
tokółu z przesłuchania niemiec-
kiego eksperta do spraw rakiet
przeciwlotniczych Zinssera, któ-
ry relacjonował przebieg próby
nuklearnej w Niemczech w paź-
dzierniku 1944 roku. Nieznane,
niewyjaśnione wydarzenia za-
czynają wychodzić na jaw, ale
jeszcze bardzo wiele pozostaje
w głębokim cieniu. Tam, gdzie
prawdy jeszcze nie poznaliśmy,
uruchamia się wyobraźnia. I na
tym polega istota tej książki, bę-
dącej hipotezą, próbą zrozumie-
nia niepojętych faktów z prze-
szłości; znalezienia ich najbar-
dziej prawdopodobnego wyja-
śnienia. Tylko tyle można teraz
zrobić. Miną lata i może ta próba
okaże się nie tak odległa od fak-
tów, które, miejmy nadzieję, że
kiedyś poznamy.

Najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i stabilności

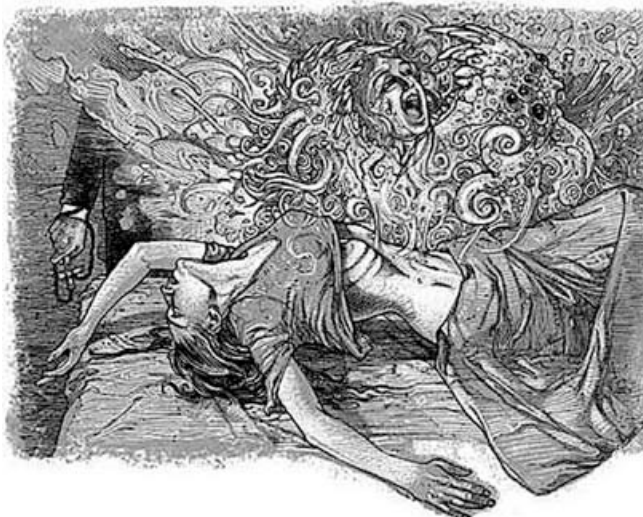


Z przeprowadzonych badań wynika, że 30 proc. Polaków to potencjalni kandydaci do poszukiwania form pomocy psychologicznej. W obserwowanej grupie ponad 30 proc. osób doświadczało obniżenia nastroju i aktywności, 76 proc. – poczucia zdenerwowania, zmęczenia, gniewu; 53 proc. mówiło o niepokoju, 18 proc. wskazywało na ograniczenie zdolności do wykonywania pracy i codziennych czynności.

Ocenia się, iż ponad 6 milionów osób w naszym kraju w ciągu swego dotychczasowego życia cierpiało lub cierpi na zaburzenia nerwicowe, związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, nastroju i zachowania o charakterze wybuchowym i impulsywnym.

23 proc. Polaków miało osobiste doświadczenia z osobami chorymi psychicznie. Życzliwość wobec nich oraz instytucji psychiatrycznych deklaruje tylko 54 proc. Pozostali reprezentują postawy niechętne oraz obojętne. Choroba psychiczna wywołuje lęk wśród 17 proc. badanych. Występuje także duży dystans wobec pełnienia ról odpowiedzialnych społecznie przez osoby, które przebyły chorobę psychiczną.

Niechętnie aprobujemy powstawanie instytucji



psychiatrycznych w pobliżu swojego miejsca zamieszkania.

* * *

Depresja to obecnie najczęstsza choroba psychiczna. Cierpi na nią około 10 procent dorosłych osób na kuli ziemskiej. Według Światowej Organizacji Zdrowia znajduje się na czwartym miejscu wśród najpoważniejszych problemów zdrowotnych, ale w 2020 roku może już przesunąć się na drugie – tuż po chorobach układu krążenia.

Zaburzenia depresyjne mają charakter poważny i przewlekły, jednak można je skutecznie leczyć. Ale tylko połowa cierpiących zgłasza się po pomoc medyczną, a wśród ludzi po 65 roku życia wskaźnik ten jest jeszcze mniejszy. W tej grupie wiekowej obserwuje się dużą liczbę nawrotów depresji.

W ciągu trzech lat występują u 90 proc. pacjentów, a liczba samobójstw jest wielokrotnie wyższa niż u ludzi z depresjami w wieku średnim. Dotyczy to przede wszystkim mężczyzn.

Zaburzenia depresyjne w wieku podeszłym to efekt kumulacji różnych czynników z całego życia – chorób, utraty partnera, samotności, izolacji, nieprzychylnych postaw społeczeństwa, niedożywienia oraz przyjmowania w nadmiarze leków, które przepisują lekarze albo kupowanych bez recepty. Są też konsekwencją różnych schorzeń wieku podeszłego, najczęściej układu sercowo-naczyniowego, miażdżycy, nadciśnienia, zaburzeń rytmu serca, cukrzycy, a u kobiet osteoporozy.

69 proc. starszych osób z depresją skarży się wyłącznie na dolegliwości somatyczne – bóle, uczucie ociężałości, zmęczenia, zaburzenia snu, apetytu, pogorszenia w chodzeniu i w ogólnym funkcjonowaniu. Chorzy nie mają chęci do życia, jedzenia, funkcjonowania, a w związku z tym nie widzą sensu regularnego przyjmowania leków, czy poddawania się rehabilitacji. Te objawy powinny



uczulać nie tylko lekarzy, ale też osoby najbliższe choremu.

Na natężenie występowania depresji w starszym wieku wpływają również czynniki społeczne i psychologiczne. Czasy są takie, że można mówić o pewnego rodzaju dyskryminacji osób starszych. Młodzi spychają seniorów, w sposób mniej lub bardziej świadomy, na margines. Osoby starsze, podsumowując swoje życie, najczęściej oceniają je negatywnie. Zdają sobie też sprawę z tego, że niewiele ich czeka w ciągu następnych lat, a jeśli już to będą to sytuacje niekorzystne, takie jak chociażby choroby, śmierć najbliższych, itp.

Sama starość jest już istotnym czynnikiem wystąpienia depresji – wystarczy, że mamy problemy ze słyszeniem, widzeniem, czytaniem, rozpoznawaniem ludzi. Zaniedbany starszy człowiek będzie miał depresję częściej niż zadbany, którego zaprowadzi się do okulisty, który otrzyma urządzenia wspierające jego aktywność fizyczną i intelektualną.

Istnieje bardzo wiele możliwości leczenia tej choroby, ale żadne leki i terapie nie pomogą, jeśli nie zbuduje się starszemu człowiekowi poczucia bezpieczeństwa i stabilności w najbliższym otoczeniu.

Opracował AG



**Karkonoski Sejmik Osób
Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze**
przekaże aktywnym sportowcom,
a także niepełnosprawnym
tancerzom

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



znanej szwajcarskiej marki **Kueschall**
(a także inne wózki dla osób niepełnosprawnych)

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

**Prowadzimy nabór do różnych
form aktywności sportowej
inwalidów wzroku.**

**Zainteresowanych prosimy
o kontakt z bezpłatną infolinią
800700025
lub osobiście w biurze Sejmiku**

**Wszystkich zainteresowanych
pracą w charakterze**

WOLONTARIUSZY

prosimy o kontakt

**z Karkonoskim Sejmikiem Osób
Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze**

ul. Osiedle Robotnicze 47A

**osobiście lub za pośrednictwem
bezpłatnej infolinii 800 700 025**

Szczecinianie zwyciężyli w IX Memoriale im. Jerzego Modrzejewskiego

Cztery zespoły siatkarzy na siedząco rywalizowały w gościnnej hali przy Szkole Podstawowej nr 11 w Jeleniej Górze w IX Memoriale im. Jerzego Huberta Modrzejewskiego. Obok gospodarzy z Victorii Jelenia Góra w zawodach brały udział zespoły z Legnicy, Szczecina oraz Wrocławia. Turniejowe pojedynki były bardzo zacięte i wyrównane, a losy wygranej w poszczególnych spotkaniach rozstrzygały się najczęściej dopiero w tie – breaku. W meczach półfinałowych jeleniogórska Victoria pokonała ekipę z Legnicy 3:2, a w spotkaniu dwóch Startów lepszy okazał się ten ze Szczecina wygrywając 3:2. W finale Victoria musiała uznać wyższość drużyny ze Szczecina, ulegając 1:3.

Zawody były pierwszą okazją do oglądania w akcji przebudowanego zespołu Victorii. W drużynie zagrali byli zawodnicy wielokrotnego medalisty Mistrzostw Polski Startu Poznań, który z przyczyn organizacyjnych został rozwiązany, Andrzej Parzych i Michał Wypych. Wkrótce do Victorii dołączy także kolejny były gracz zespołu ze stolicy Wielkopolski – Piotr Truszkowski (występował już w naszym klubie, przed kilkoma laty). Następnym graczem powracającym do Victorii jest Mirosław Zymek (z IKS Jelenia Góra). Skład jeleniogórskiego zespołu siatkarzy na siedząco uzupełniają: Adam Prutis, Wiktor Żuryński, Krzysztof Boguszewski, Zbigniew Kijowski, Zdzisław Kołodziej, Andrzej Schütz oraz nieobec-

ni na Memoriale im. J. H. Modrzejewskiego – Maciej Latawiec i Damian Bogdziewicz.

Organizator IX Memoriału im. Jerzego Huberta Modrzejewskiego czyli klub Victoria Jelenia Góra dziękuje Szkole Podstawowej nr 11 za udostępnienie sali oraz ugoszczenie uczestników zawodów smacznym obiadem.

GRZEGORZ KĘDZIORA



Sport niepełnosprawnych

JUDO dla niewidomych



Dyscyplina ta nie jest w Polsce doceniana i dlatego nie uprawia się jej w sposób zorganizowany, czyli pod egidą Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. Pozornie bowiem wydawać by się mogło, że nie jest to sport dla osób niewidzących i niedowidzących. Tymczasem na świecie niewidomi judocy rywalizują nawet ze swymi pełnosprawnymi kolegami i odnoszą sukcesy. Inne dziedziny sportu nie stwarzają takich możliwości.

Nawet poważna dysfunkcja wzroku nie jest zbyt wielkim problemem dla judoki. W praktyce bowiem nie może on polegać tylko na wzrokowej obserwacji przeciwnika podczas walki. W dużej mierze próbuje go wyczuć poprzez fizyczny kontakt i dostosowuje do tych odczuć swoje zachowanie. Niewidomi pozbawieni więc są tylko wizualnego procesu poznawczego. Gdy weźmiemy pod uwagę, że mają znacznie lepiej niż u pełnosprawnych rozwinięty zmysł dotyku i umiejętność orientowania się w przestrzeni, stanie się jasne, dlaczego mogą ćwiczyć judo.

Judo dla niewidomych to duże wyzwanie dla trenera. Cały zasób informacji musi przekazać drogą konkretnych opisów słownych i osobistych demonstracji, których niepełnosprawni potrzebują więcej niż pełnosprawni sportowcy. Powinien wyraźnie wyszczególniać, które części ciała i w jaki sposób biorą udział w wykonywaniu poszczególnych technik. Przed każdym treningiem zawodnik musi samodzielnie zorientować się w pomieszczeniu, zanotować w pamięci miejsca wymagające uwagi lub potencjalnie niebezpieczne.

W czasie zajęć cały czas trener powinien kontrolować położenie każdego z ćwiczących. Nie wolno pozwalać im znaleźć się poza matami w pobliżu potencjalnie niebezpiecznych miejsc. Ale pomoc trzeba okazywać tylko wtedy, gdy podopieczni rzeczywiście jej potrzebują, gdyż niewidomy judoka musi

być traktowany tak, jak pełnosprawny kolega. Oczekuje on pełnego udziału w zajęciach, takich samych wymagań i maksymalnego wysiłku. Nie chce, by inni patrzyli na niego z litością. Jest to dla niego upokarzające.

Niewidomym trening z widzącymi judokami umożliwia się tak często, jak tylko jest to możliwe, po uprzednim poinstruowaniu partnerów co do szczególnych jego zasad. Ułatwia to integrowanie się środowiska ćwiczących i przynosi korzyści obu stronom.

Podczas zawodów sędzia boczny kieruje zawodnika do odpowiedniej pozycji startowej, służąc mu za przewodnika. Arbiter główny daje znak przeciwnikom do ruszenia naprzód do siebie kłaśnięciem dłońmi jeden raz. Muszą nawiązać kontakt fizyczny. Gdy ich stopy są naprzeciwko siebie, sędzia ogłasza komendę do rozpoczęcia walki. Za każdym razem gdy zawodnicy tracą ze sobą kontakt fizyczny, cała procedura zostaje powtórzona.

Pożądane jest, aby strefy bezpieczeństwa na macie były możliwe do wyodrębnienia przez dotyk, przykładowo poprzez różnicę temperatury. Nie zawsze jest to wykonalne, dlatego odpowiedzialność za bezpieczeństwo zawodników i zgodny z przepisami przebieg walki całkowicie spoczywa na sędziach.

Sygnaly i komendy powinny być ustne i zawsze ze wskazaniem, którego zawodnika dotyczą. Kiedy zawodnicy są rozdzieleni, sędziowie informują ich o dotychczasowym wyniku i pozostałym czasie. Po zakończeniu walki liniowi znów są przewodnikami.

Judo uczy niewidomych podejmowania samodzielnego ryzyka, życia bez nadmiernej pomocy innych ludzi. To skutkuje wzrostem pewności siebie na co dzień.

*

Judo niewidomi zaczęli uprawiać w połowie lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Na paraolimpiadzie po raz pierwszy mogli wystartować w 1988 r. w Seulu, ale tylko mężczyźni. Kobiety toczyły walki dopiero w Atenach.

Opracował GEL



Sukcesy Paraolimpijczyków a szara rzeczywistość sportu niepełnosprawnych

Trwający 2012 rok w sporcie niepełnosprawnych można postrzegać przez pryzmat znakomitego występu Polaków na Paraolimpiadzie w Londynie. Nasi Paraolimpijczycy, na przygotowania których przeznaczono z budżetu państwa środki o niebo mniejsze niż na szkolenie pełnosprawnych sportowców, zdobyli na swojej najważniejszej imprezie sportowej aż 36 medali. Ze stolicy Wielkiej Brytanii przywieźli 14 złotych, 13 srebrnych i 9 brązowych krążków.

Co ważne, niepełnosprawni sportowcy z rywalizującą także z powodzeniem z pełnosprawnymi zawodniczkami, tenisistką stołową Natalią Partyką (w Londynie zdobyła złoto indywidualnie oraz brąz drużynowo) i byłym żużlowcem, którego karierę przerwał wypadek na torze, Rafałem Wilkiem na czele, na moment stali się bohaterami mediów.

Informacje z Paraolimpiady gościły codziennie w głównych wydaniach wiadomości telewizyjnych. Szeroko rozpisywano się na łamach gazet oraz w Internecie o kolejnych medalach niepełnosprawnych sportowców, porównując ich osiągnięcia z ich zdrowymi kolegami. W okresie Paraolimpiady na portalach społecznościowych mnóstwo było oddolnych akcji promujących osiągnięcia naszych niepełnosprawnych sportowców, protestowano przeciwko brakowi transmisji z aren sportowych w Londynie. Przykładowo w żartobliwej formie, na Facebooku można było się dowiedzieć, że Polska była jednym z nielicznych krajów, które nie pokazywały na żywo relacji z ceremonii otwarcia Paraolimpiady, a czyniła to np. Mongolia. Istnieje jednak również druga mniej efektowna, codzienna

strona medalu. W okresie między Paraolimpiadami sport niepełnosprawnych jest traktowany marginalnie i po macoszemu.

Na wspieranie aktywności sportowej inwalidów strumyczek środków finansowych płynący z budżetu centralnego jest wyjątkowo skąpy. Jako, że zdecydowana większość bardzo skromnych pieniędzy budżetowych na ten rok została przeznaczona na przygotowania oraz start Reprezentacji Polski na Paraolimpiadzie kalendarz imprez sportowych dla inwalidów został istotnie uszczuplony. W pierwszej części roku ze znaczących imprez centralnych odbyły się tylko Mistrzostwa Polski w lekkiej atletyce. Druga część roku pod względem odbywających się imprez sportowych jest tylko niewiele lepsza. Zaplanowano jedynie krajowe mistrzostwa w podnoszeniu ciężarów, narciarstwie, drużynowym tenisie stołowym,

szermierce, goalballu i narciarstwie alpejskim, siatkówce i koszykówce.

W świadomości społeczeństwa sport inwalidów nadal traktowany jest bardziej jak osobliwość lub dodatek do sportu pełnosprawnych niż świetna forma integracji oraz rehabilitacji społecznej osób dotkniętych różnymi dysfunkcjami. Skutkuje to tym, że kluby sportowe inwalidów funkcjonują prawie wyłącznie w dużych ośrodkach miejskich. Samych niepełnosprawnych zaś bardzo trudno jest namówić do podjęcia stałej aktywności fizycznej.

Swój udział w marginalizacji sportu niepełnosprawnych mają niestety też nasze media. Informacji o rywalizacji niepełnosprawnych sportowców w czteroleciu dzielącym kolejne Paraolimpiady próżno szukać w mediach, może poza nielicznymi portalami w sieci poświęconymi wyłącznie tej tematyce. W rezultacie łatwiej dowiedzieć się o wyniku meczu choćby najniższej ligi piłki nożnej niż o występach sportowców – inwalidów nawet na imprezach rangi Mistrzostw Świata lub Europy.

GRZEGORZ KĘDZIORA

Informujemy, że w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, w ramach akcji Fundacji Stefana Batorego i Szkoły Liderów

„MASZ GŁOS – MASZ WYBÓR” pełnione są

**DYŻURY RADNYCH RADY
MIEJSKIEJ JELENIJ GÓRY**



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

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

Warsztaty dziennikarskie na Górze Chełm

Dzięki środkom PFRON udało się Karkonoskiemu Sejmikowi Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze i współpracującemu z nami Stowarzyszeniu „Działajmy Razem” TRIANON.PL, czyli naszemu Partnerowi z Cieszyna, zorganizować warsztaty dziennikarskie, które odbyły się w ośrodku *Markis* na Górze Chełm wznoszącej się na wysokość kilkuset metrów nad Ziemią Cieszyńską. Tydzień później podobne szkolenie odbyło się również w Jeleniej Górze, ale o tym innym razem, aby dokładności i rzetelności dziennikarskiej stało się zadość. Dzisiaj będzie o Górze Chełm i ludziach, którzy zjechali się tam z różnych miejscowości Śląska Cieszyńskiego – w sumie dziesięć osób płci obojga w różnym wieku, ale z wyraźną przewagą młodości.

Góra Chełm to miejsce magiczne – rozciąga się z tego wzniesienia wspaniały i rozległy widok na Ziemię Cieszyńską, a łagodnie opadające stoki i wiejące z różnym natężeniem wiatry były przyczyną, że właśnie tutaj wykuwały się tradycje cieszyńskiego lotnictwa, a obecnie paralotniarstwa. Cieszynianie lubią mówić, że powstanie w tym



Markis na Górze Chełm. Czemu Markis a nie Markiz? Nikt nie wie

miejsu na początku lat trzydziestych XX-tego wieku pierwszej na Śląsku szkoły szybowcowej było wpisane w testament najśłynniejszych polskich pilotów. Dwutygodnik młodzieży polskiej w Czechosłowacji „Ogniwo”, w piątą rocznicę śmierci Żwirki i Wigury informował: „W takiej mniej więcej odległości od granicy jak laszek cierlicki, po tamtej stronie Olzy, na podobnym wzgórzu w Goleszowie, znajduje się szybowisko, które co roku przysposabia szereg młodych adeptów latania do zawojowania przestworzy”.

Znacznie wcześniej, bo jeszcze w czasach przedchrześcijańskich latały nad pobliską Czantorią, a więc pewnie także nad Gó-

rze Chełm spieszące się na sabatowe zabawy czarownice, a z czasów tych pozostały liczne legendy i opowieści do dzisiaj krążące po Ziemi Cieszyńskiej. W każdym razie także dzisiaj goszcząc w tym miejscu, łatwo jest oczami wyobraźni zobaczyć liczne poczwary kryjące się w gęstwach pobliskich lasów. Cóż, miejsce na spotkanie ludzi pióra wybrane zostało znakomicie...

Zjechało nas na to górskie uroczysko jedenaścioro – ja z odległej o niemal czterysta kilometrów Jeleniej Góry i dziesięścioro warsztatowiczów z Cieszyna i jego bliskich okolic. Spory rozrzut wieku – najmłodsza, ale niezwykle utalentowana i wrażliwa Klaudia chodzi jeszcze do gimnazjum, ale już od trzech lat próbuje z powodzeniem swoich sił w sztuce pióra. Jej koleżanka, Ania to, co prawda, uczennica liceum o profilu prawno-policyjnym, ale po pierwsze nie przekreśla to przecież jej prób i zainteresowań dziennikarskich, a po drugie policja również potrzebuje oficerów prasowych i rzeczników reprezentujących jej sprawę w kontaktach z mediami.

Niewidomy Patryk marzy



Widok z Góry Chełm

o tym, by zostać realizatorem dźwięku i chociaż dotychczas te ambitne plany pozostają w sferze marzeń, to sprawa w bliskiej przyszłości może okazać się bardzo realna, bo słuch ma chłopak fenomenalny.

Autystyczny Jordan robi w pierwszym momencie wrażenie nieco oderwanego od rzeczywistości, ale już po chwili muszę zrewidować swój osąd, bo młody człowiek zaskakuje mnie, określając bardzo precyzyjnie swoje oczekiwania w stosunku do rozpoczynającego się szkolenia.

Beata budzi z miejsca moje uznanie niezwykłym poczuciem humoru i pogodą ducha. O swoich niedyspozycjach zdrowotnych potrafi opowiadać w bardzo nietypowy sposób, który sprawia, że codzienność Oddziału Intensywnej Terapii nabiera niespodziewanego, nieledwie komediowego klimatu.

Alina marzy o japonistyce i kilkuletnim przynajmniej pobycie w Kraju Kwitnącej Wiśni. Ma niezwykle rozwinięte poczucie humoru i w zasadzie wszystko dokoła ją bawi – awansujemy ją zatem szybko na warsztatową śmieszkę, co z miejsca rozbawia ją jeszcze bardziej.

Agnieszka i Zbyszek, to małżeństwo z kilkunastoletnim sta-

żem i dwójką dzieci. Ich związek przeszedł dramatyczną próbę, gdy u Agnieszki zdiagnozowano chorobę nowotworową. Trudne chwile scementowały ich uczucie... Nie poddali się i dzisiaj wszystko wskazuje na to, że wygrali.

Helena i Jurek, matka i syn, są w tym gronie najstarsi. Ona – bardzo ciepła i opiekuńcza, często matkująca naszym młodszym kolegom i koleżankom. Jurek bardzo sympatyczny, a przy tym konkretny, o zainteresowaniach społeczno-historycznych. Helena jest księgową w Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, gdzie od końca lat 90-tych prowadzi biuro organizacji. Na warsztatach pojawiła się właśnie z tego powodu, że sprawy fundacji bardzo często związane są z działaniami podejmowanymi w środowisku lokalnych mediów.

Dziesięcioro ludzi... różnych... posiadających odrębne życiorysy i doświadczenia... Dziesięcioro ludzi połączonych na kilka dni w jeden organizm. Będę o nich na

prawo często pisał prezentując ich prace i dokonania. Tak się bowiem złożyło, że wyjeżdżając z Cieszyna miałem bardzo krzepiącą świadomość, że zdobyłem tam kilkoro nowych Przyjaciół.

**TADEUSZ
SIWEK**



Prawie wszyscy



Jordan, Helena, Klaudia i Jurek



Certyfikat dla Beatki



Helena, Klaudia i Ania



Patryk i Jordan



Pożegnalne ognisko

Czarownice, diabły, utopce i wszelkie inne niesamowite stwory miały na Śląsku Cieszyńskim postać zupełnie różną od występujących w opowieściach innych regionów Polski. Bestiarium cieszyńskie jest jednocześnie bardzo podobne do tego z za południowej granicy, u Czechów, gdzie czorty i wiedźmy pozostały wredne i złe, najczęściej szkodzące ludziom, ale jednocześnie odarte zostały z wielu atrybutów swej nadnaturalności – utopce wpisane są w krajobraz cieszyńskiej wsi; są dobrze znanymi sąsiadami, których spotkać można często (i nie zawsze trzeźwych) w wiejskiej karczynie, czarownice mieszkają pod lasem i bardziej przypominają zielarki i znachorki, niż wstrętne w swoich działaniach wiedźmy, a diabły mają znacznie mniej przerażające oblicza, niż w innych częściach kraju...

Tadeusz Siwek

„Czarownica powołana, albo krótka nauka i przestroga ze strony czarownic”

„Czarownica powołana albo krótka nauka i przestroga ze strony czarownic” to tytuł krótkiej rozprawy, która wchodzi w skład należącej do Książnicy Cieszyńskiej kolekcji Józefa Ignacego Kraszewskiego. W Cieszynie znajduje się jej druga edycja, ogłoszona w 1714 r. w Gdańsku, w oficynie Jana Daniela Stolla „za staraniem i kosztem Wiel. Consystorza Gdańskiego”. Po raz pierwszy dziełko to ukazało się już jednak 75 lat wcześniej, w 1639 r. w poznańskiej drukarni Wojciecha Regulusa, niegdysiejszego nauczyciela Akademii Lubrańskich.

Treść „Czarownicy powołanej” znacząco odbiega od opinii formułowanych w większości ówczesnych rozpraw poświęconych procesom o czary. Jest w istocie pierwszym w polskim piśmiennictwie głosem przeciw pławieniu czarownic. Jego autor krytykuje także praktykę „powoływania czarownic”, czyli wskazywania przez skazaną za czary kolejnych podejrzanych, zazwyczaj sąsiadek, lub żon i córek wpływowych osób. Powodem owego proceduru miał być – według autora – lęk oskarżonych przed torturami, sprawiający, że kobiety przyznawały się do winy, wplątując w „diabelską aferę” kolejne domniemane winowajczynie. Autor „Czarownicy powołanej” apeluje do sędziów o rozwagę. Wierzy w istnienie sił nieczystych, tj. w czarownice i diabła, kpi jednak z ogólnie akceptowanych reguł egzaminowania czarownic. Opisuje przypadki nadużyć, radząc każdemu wystrzegać się, „aby cię w osobie duchownego diabeł nie bałamucił, co mu nie nowina”. Zachęca do poszukiwań racjonalnych dowodów na istnienie czarownic, krytykując wyroki sądowe oparte na domysłach i zabobonnych praktykach.

Rozprawka jest anonimowa, choć niektórzy badacze przypuszczają, iż jej autorem mógł być sam



Wojciech Regulus, ukrywający swoją tożsamość w obawie przed konsekwencjami, jakie ściągnąć na niego mogło kwestionowanie obowiązujących wówczas opinii na temat metod zwalczania czarownictwa. Że domniemanie to nie jest pozbawione podstaw, świadczyć może kolejna książka wydana w jego oficynie, a mianowicie „Cautio criminalis oder rechtliches Bedenken wegen der Hexenprozesse”, napisany przez jezuickiego pisarza Friedricha von Spee traktat przeciw stosowaniu tortur w procesach o czary. Publikacja ta wydaje się wskazywać, iż poznański drukarz pozostawał konsekwentnym wyznawcą liberalnych, jak na owe czasy, przekonań w dziedzinie sądownictwa.

„Czarownica powołana” okazuje się interesująca także w kontekście regionalnym. Jak bowiem podczas swoich niedawnych, przeprowadzonych w Książnicy Cieszyńskiej kwerend odkryła Monika Kliś, na 44 stronie rozprawki znajduje się taki oto tekst: „[...] w Księstwie Cieszyńskim, w mieście

Cieszynie: w tym mieście byli dwaj przedni urzędowni, jako u nas, burmistrz z wójtem. Ci zheretyczawszy za connwentia książęcia między innymi zbrodniami sekty swej należytych, rzucili się też na ubogi klasztor Franciszka Św. i z despektem wyświeciwszy zakonniki jako złodzieje z miasta, nie mając dosyć na tym, z kościoła obalonego cegły zmurowali szubienice miejską. Uszło im to u książęcia, mając wielki credit, ale nie u Boga. Mieli też dziatki, które w wolności nowej Ewangelii bez bojaźni bożej wychowali, z nich wyuzdawszy się na wszelką swawolą syn burmistrzów i wójtów, poczęli ludzie despektować i łupić, co gdy się do uszu książęcia doniosło, kazał nieodwłocznie obojdwóch na onejże szubienicy powieszać. I tak pierwsi one szubienice od swych ojców wymurowaną, trybem ewangelickim poświęcili i odnowili. To mi obywatele miasta tego i tamże wiernie oznajmili”.

Powyższa relacja, przez autora „Czarownicy powołanej” zasłyszana jakoby w samym Cieszynie, a przytoczona w celu udokumentowania jego tezy mówiącej o nieuchronności kary, która spaść musi na każdego, niezależnie od jego stanu i wyznania, kto dopuszcza się łamania boskich praw, stanowi najwcześniejszy, a nieznanym dotąd historykom regionu opis okoliczności upadku cieszyńskiego klasztoru franciszkanów. Jakkolwiek, co najmniej od czasu Leopolda Jana Szersznika, legenda ta była znana cieszyńskim dziejopisom, poza Matthiasem Kasperlikiem żaden z nich nie wskazał źródła jej pochodzenia. Matthias Kasperlik zaś, przytaczając historię burmistrzowskiego syna, który jakoby zawisnąć miał na szubienicy wzniesionej z ruin franciszkańskiego klasztoru, powołał się na relację przeora cieszyńskich dominikanów, zawierającą m.in. takie oto zdanie: „Ex ruinis, to gest z tiech rozburzonych kamenj a czyhel (yak se rozprawi) Ssybeniczny Tiessynsku wystawili.” (Z ruin, to jest z rozrzuconych kamieni i cegieł – jak się opowiada – cieszyńską szubienicę wystawili). Relacja ta spisana została jednak dopiero w 1645 r., podczas gdy – przypomnijmy – „Czarownicę powołaną” wydrukowano już 6 lat wcześniej, w 1639 r., co w sposób oczywisty rodzi pytanie, czy użyte przez dominikańskiego przeora określenie „yak se rozprawi” dowodzi niezwyklej popularności owej legendy, czy też raczej w słowach przeora widzieć należy dowód jego... odczytania i znajomości także polskiej literatury. Na pytanie to zapewne nie zdołamy już znaleźć odpowiedzi. Żadne bowiem inne, znane dotąd źródło historyczne nie zawiera informacji o smutnym losie burmistrzowskiego syna,

a w prawdziwość legendy o wykorzystaniu „bosackich” ruin do budowy szubienicy powątpiewał już uczeń Szersznika, Alojzy Kaufmann. Krytycznie ustosunkowywali się do niej również późniejsi historycy Cieszyna, w tym Gottlieb Biermann i sam Matthias Kasperlik. Wszak chodziło o wydarzenia, które miały miejsce niemal 100 lat przed tym, zanim „Czarownica powołana” została napisana i trafiła pod prasy drukarskie.



Pewne wydaje się w każdym razie, że w 1545 r., gdy książę cieszyński ofiarowywał należące niegdyś do franciszkanów nieruchomości miejskiemu szpitalowi, klasztorne zabudowania jeszcze istniały, podobnie jak ich wyposażenie. Wskazują na to wyraźnie sformułowania zawarte w książęcym nadaniu: „A my chlicz aby to chudem lidem a Sspitali Tiessynskemu k dobremu a užitecznemu przysšlo, nadawame to wsseczko misto, kde byl Klasster, Kostel z Ornaty a wssem Klinoty, z stawenj m a zahradami, k tomu naležitymy, Chudym nynieyssym a budauczym w Sspitalu Tiessynskemu” (A My, chcąc aby obróciło się to na pożytek i dobro ludzi ubogich i cieszyńskiego szpitala, nadajemy całe to miejsce, gdzie był klasztor, kościół z ornatami i wszystkimi klejnotami, z zabudowaniami i ogrodami do tego należącymi, biednym obecnym i przyszłym w szpitalu cieszyńskim).

Uprzejmie informujemy, że istnieje możliwość skorzystania z **bezpłatnych porad psychologa-doradcy zawodowego**. W trakcie indywidualnych spotkań psycholog pomoże Państwu w zbadaniu predyspozycji zawodowych i określeniu ścieżki rozwoju zawodowego, a także udzieli informacji o aktualnej sytuacji na rynku pracy (oferty pracy, kursy, szkolenia itp.). Kontakt – tel. 75 7523183, e-mail: biuro@kson.pl lub bezpłatna infolinia 800700025.

CHEMIOTERAPIA POGARSZA ZDOLNOŚCI WERBALNE

Osoby, które przeszły chemioterapię z powodu choroby nowotworowej, często przyznają się do pogorszenia sprawności intelektualnej, przykładowo osłabienia pamięci i koncentracji uwagi. Jednak lekarze nie zawsze są pewni, czy za te zaburzenia można obwiniać chemioterapię, gdyż chorzy byli poddawani również innym metodom leczenia. Naukowcy z Uniwersytetu w Göteborgu w Szwecji przebadali niemal 1000 mężczyzn, którzy w przeszłości (średnio przed 11 laty) byli leczeni na raka jądra. Część z nich przeszła cykle chemioterapii. Poproszono ich o wypełnienie ankiety na temat samopoczucia oraz codziennych aktywności i zachowań. Okazało się, że pacjenci, którzy mieli pięć lub więcej cykli chemioterapii, częściej skarżyli się na różnego rodzaju problemy z wysławianiem się niż chorzy nie poddawani tej metodzie leczenia. Na przykład wypowiedzianie podobnych, ale niewłaściwych słów przynajmniej raz w tygodniu zdarzało się ponad trzykrotnie częściej panom, którzy przeszli minimum pięć cykli terapii. „Wypowiedzianie słów innych niż się planowało” lub „trudności z kończeniem zdań” stwierdzano w tej grupie około dwa razy częściej.

JEDZMY ORZECHY!

Tak zwany syndrom metaboliczny objawia się jednocześnie nadwagą, nadciśnieniem, wysokim poziomem cholesterolu i cukru we krwi. Uważany jest za jednego z najgroźniejszych współczesnych zabójców.

Zdaniem hiszpańskich naukowców w walce z nim skuteczne mogą okazać się orzechy. Testowali oni 1200 ochotników cierpiących na tę chorobę. Przestrzegali oni zasad zdrowego trybu życia, a przede wszystkim diety. Podzielono ich na trzy równe grupy, z których jedna dostawała codziennie 30 gram orzechów. Po roku właśnie w tej grupie efekty były najbardziej widoczne. Prawie 14 procent uczestników eksperymentu pozbyło się objawów syndromu.

Nie wszystkie orzechy mają właściwości lecznicze. Laskowe, włoskie i migdały mogą wpłynąć pozytywnie

nie na nasze zdrowie. Lekarze nie zalecają natomiast orzeszków ziemnych, a już szczególnie solonych.

ROZSTANIA SĄ JAK FIZYCZNY BÓL

Psycholodzy społeczni z Uniwersytetu Michigan w USA dowiedli, że te same obszary mózgu aktywizują się zarówno w odpowiedzi na ból fizyczny, jak i na cierpienie spowodowane silnym uczuciem samotności i odrzucenia. W ich badaniach wzięło udział 40 kobiet i mężczyzn, którzy w ciągu sześciu miesięcy rozstali się z partnerem. W ramach testu mieli patrzeć na jego zdjęcie i myśleć o chwilach, które wspólnie przeżyli. Następnie przykładano im do ramienia nagrzewający się przyrząd, który osiągał temperaturę gorącej kawy. Rezonans magnetyczny kontrolował aktywność ich mózgu. Okazało się, że oba doznania powodują aktywność tych samych neuronów. Informacje te w przyszłości mogą pomóc zrozumieć, w jaki sposób cierpienia emocjonalne czasami doprowadzają do chorób fizycznych oraz zaburzeń psychicznych.

OSZUKIWANIE PRZYNOSI EFEKTY

Jeśli pacjent sądzi, że lek przeciwbólowy mu nie pomoże, tak właśnie się stanie – uważają naukowcy z Uniwersytetu w Oxfordzie w Wielkiej Brytanii.

Nogi 22 zdrowych ochotników podgrzewano w sposób sprawiający im ból i proszono, by określali jego poziom w skali od 1 do 100. Przez kroplówkę w dyskretny sposób podawano im leki. Średni odczuwany poziom bólu wynosił początkowo 66. Po zastosowaniu środka przeciwbólowego, bez informowania o tym pacjentów, spadł do 55. Gdy powiedziano im o tym, obniżył się jeszcze bardziej – do 39. Kiedy jednak pacjentów oszukano mówiąc, że już nie dostają leków, zgłaszany przez nich poziom bólu niemal powrócił do punktu wyjścia.

Wyniki badań mogą mieć duże znaczenie zarówno dla leczenia pacjentów jak i testowania nowych leków. Eksperyment dotyczył zdrowych ochotników. Ludzie przewlekłe chorzy mają wiele czasu, by rozwinąć w sobie negatywne nastawienie wobec leków i w konsekwencji mogą one okazać się nieskuteczne.

Opracował GA

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.

COFNIĘCIE DAROWIZNY

Często zdarza się, że podarujemy notarialnie komuś coś cennego, najczęściej dom lub mieszkanie, a potem tej decyzji żałujemy, bowiem obdarowany nie spełnia przykładowo obietnicy opieki nad nami lub jego zachowanie wskazuje na to, że roztrwoni otrzymany majątek. Nie jesteśmy w takiej sytuacji bezradni, bowiem darowiznę można odwołać.

Jeżeli umowa została już zawarta, ale praktycznie obdarowany darowizny jeszcze nie przejął, wówczas możemy się z tej transakcji wycofać o ile udowodnimy, że w międzyczasie nasza sytuacja materialna znacznie się pogorszyła i nie możemy już sobie pozwolić na tego typu gesty.

W sytuacji, kiedy darowizna jest już całkowicie zrealizowana, jej odwołanie stanie się możliwe wtedy, gdy obdarowany dopuścił się względem darczyńcy rażącej niewdzięczności, czyli naruszył przyjęte w społeczeństwie normy moralne i obyczajowe. Może to się, przykładowo, objawiać pozostawianiem go bez niezbędnej pomocy lub dopuszczeniem się wobec niego przestępstwa. Darowiznę należy odwołać na piśmie podając przyczynę decyzji. Pismo wręczamy osobiście lub wysyłamy pocztą, ale koniecznie listem poleconym. Obdarowany ma obowiązek oddać majątek. W tym celu powinien złożyć oświadczenie u notariusza, a zwrot zostanie dokonany w drodze umowy notarialnej.

O ile nie zgodzi się na to, nie pozostaje nic innego, jak złożenie w sądzie pozwu o zobowiązanie obdarowanego do złożenia oświadczenia woli o przeniesienie własności z powrotem na darczyńcę. Orzeczenie sądu stanowi podstawę zawarcia notarialnej umowy przeniesienia własności bez udziału obdarowanego.

WYRÓŻNIENIE ZA WSPÓLNE ŻYCIE

Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie jest wręczany od 1960 roku. O jego nadanie powinien wystąpić Urząd Stanu Cywilnego z własnej inicjatywy, bowiem prowadzi rejestr zawartych małżeństw i odnotowuje, które trwają ponad pół wieku. Może to też jednak zrobić rodzina lub znajomi jubilatów na podstawie ich dowodów osobistych.

Wniosek kierowany jest do wojewody, a ten przekazuje go do Kancelarii Prezydenta RP. Procedura trwa kilka miesięcy. W imieniu Prezydenta aktu dekoracji dokonują przedstawiciele władz lokalnych. Odznaczenie nie daje żadnych uprawnień, przywilejów ani korzyści. Ma kształt stylizowanej gwiazdy z promieniami łączącymi sześć jej ramion.

Na awersie w środku są dwie srebrzone, oksydowane róże. Z drugiej strony znajduje się monogram RP, a w otoku napis: „Za długoletnie pożycie małżeńskie”. Wstążka jest różowa.

SANATORIUM NA KOSZT ZUS

Do sanatorium można pojechać nie tylko ze skierowaniem z Narodowego Funduszu Zdrowia, ale także Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Instytucja ta na 24-dniowe turnusy wysyła osoby, które nie mają jeszcze prawa do emerytury, ale grozi im całkowita lub częściowa niezdolność do pracy. Dotyczy to schorzeń: narządów ruchu (urazy lub zwyrodnienia kręgosłupa, rąk i nóg), układu krążenia (choroba wieńcowa, stan po zawale, itp.), układu oddechowego, onkologicznych, psychosomatycznych (np. nerwice).

ZUS pokrywa koszty leczenia, zakwaterowania, wyżywienia, a nawet dojazdu z miejsca zamieszkania do sanatorium i z powrotem (2 klasa pociągu pospiesznego). Na skierowanie nie trzeba czekać po kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt miesięcy jak w NFZ, ale od trzech do ośmiu tygodni. Nie ma również żadnych ograniczeń w częstotliwości wyjazdów. Po powrocie od razu można starać się o kolejne skierowanie, którego realizacja następuje w dogodnym dla chorego terminie.

Wniosek o skierowanie do sanatorium wystawia lekarz pierwszego kontaktu. Wraz z dokumentacją medyczną należy go złożyć w oddziale ZUS. O ile dokumentacja okaże się niewystarczająca, pacjenta musi zbadać lekarz orzecznik.

Opracował JAG

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

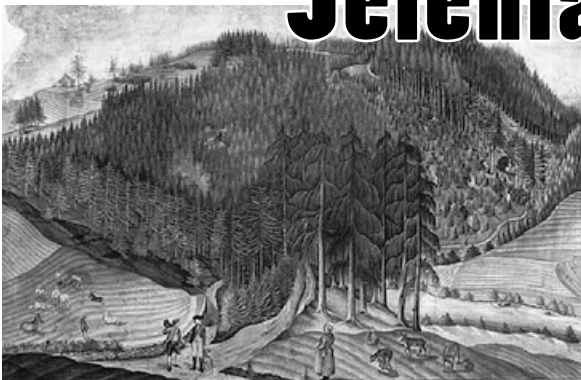
Filia

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

Jelenia Góra – HELIKON



Góra Siodło, 1794 r.

W Jeleniej Górze, a także w jej pobliżu jest wiele tras i szlaków, których niezwykła historia, czasem nawet niezbyt odległa, umyka uwadze i poznaniu dzisiejszych mieszkańców miasta. Jednym z takich niezwykłych miejsc jest mocno zarosnięty i zdziczały obecnie teren rozciągający się pomiędzy Wzgórzem Krzywoustego, a dwoma budynkami fabrycznymi zbudowanymi na brzegu Bobru, przeciskającego swoje wody pomiędzy skałami w kierunku Siedlęcina, Pilchowic, a następnie dalej do Wlenia i Lwówka Śląskiego. Przełom rzeki w miejscu, gdzie kończył się kiedyś las porastający



Zapomniane Cudowne Źródło



Helikon – Świątynia Muz

Górze Siodło zwany był i znany jako Welt-Ende, czyli Koniec Świata.

W drugiej połowie XVIII wieku władze ówczesnego Hirschbergu zadbały o zorganizowanie miejsc zabawy i wypoczynku dla mieszkańców miasta. Na terenach, których

właścicielem było miasto powstały w tym czasie liczne trasy spacerowe, oparte z jednej strony o obecne Wzgórze Krzywoustego i Górę Siodło nazywaną w XVIII wieku Helikonem. Były to niewątpliwie najbardziej eleganckie miejskie parki – skaliste zbocza Góry Siodło opadające w kierunku rzeki Bóbr stały się bardzo szybko celem wycieczek mieszkańców Jeleniej Góry. Urządzono tu ścieżki, wyposażone w barierki punkty widokowe, ustawiono ławeczki, a całą malowniczą okolicę potraktowano jak jeden wielki podmiejski park, na obrzeżach którego spacerowiczów witał „Cesarski Dąb” zasadzony podobno jeszcze w drugiej połowie XVII wieku.

Hołdując modzie na antyk utworzono na wzgórzu „Ogród Muz” ze „Świątynią Apollina”. Również okoliczne skały otrzymały odpowiednie nazwy podkreślające ich malowniczość lub kształty. Na Helikonie wznosiły się więc skaliste ściany Uranii, Hadesu i Gibraltaru, do których wiodły zadbane spacerowe ścieżki. Dodatkowo atrakcją stanowiły ocembrowane źródła, w których ugasić można było pragnienie podziwiając jednocześnie wspaniałe krajobrazy Doliny Bobru.

Dzisiaj z przepięknego parku na Górze Siodło pozostało niewiele; tylko bar-

dzo uważny poszukiwacz potrafi odnaleźć miejsce, gdzie znajdowała się jeszcze nie tak dawno świątynia Apollina – po samej budowlu jak i po otaczających ją ławkach nie pozostał żaden ślad, a teren zarosnięty gęstwiną drzew i krzaków nie pozwala nawet domyślać się, że kiedyś rozciągały się z tego miejsca przepiękne widoki na otaczające kotlinę Karikonosze.

Niewiele, oprócz malowniczego widoku na Dolinę Bobru i Jelenią Górę pozostało po platformie widokowej



Helikon



Helikon na rysunkach Katarzyny Kosack

kowej na Gibraltarze; wśród zarosli trudno odszukać ścieżkę wiodącą na ten punkt widokowy, gdzie z metalowej barierki postawionej ongiś dla bezpieczeństwa spacerujących pozostały jedynie wystające ze skały żalozne resztki, których widocznie, pomimo usilnych starań, nie udało się wandalom i złomiarzom wyrwać z kamienia.

Z Helikonu, Ścieżki Poetów i Końca Świata pozostały dzisiaj jedynie zapomniane nazwy, stare widokówki i przepiękne widoki, które w dalszym ciągu stają się udziałem wszystkich odwiedzających Górę Siodło, która wrażliwym poszukiwaczom historii potrafi ofiarować wiele estetycznych wzruszeń i magicznych tajemnic.

TADEUSZ SIWEK

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 • redakcja.kson@wp.pl • info@kson.pl • NIP: 611-24-47-442

STOWARZYSZENIA I ORGANIZACJE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

- **JELENIOGÓRSKIE 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, 75 75 258 01
- **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 Je-

lenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 754 10 79

ORGANIZACJE ZRZESZONE W KSON

CZŁONKOWIE ZWYCZAJNI:

- **FUNDACJA ANIMUS** 59-500 Złotoryja, ul. Kopernika 7, tel./fax: 76 87 81 024
- **TOWARZYSTWO KARKONOSKIE** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **KOŁO MIEJSKIE POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 32 736, 609 892 888
- **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 RODZICÓW DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH „ŚWIATEŁKO”** 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 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 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **ZARZĄD REJONOWY 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
- **DUSZPASTERSTWO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH PARAFII ŚW. JANA APOSTOŁA I EWANGELISTY**
- **FIRMA LEXPAS Sp. z o.o. w POZNANIU** 60-115 Poznań
- **JELENIOGÓRSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIOŁ DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA** 58-500 Jelenia Góra
- **JELENIOGÓRSKI KLUB SPORTOWO-REHABILITACYJNY „VICTORIA”** 58-500 Jelenia Góra
- **POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW** 58-500 Jelenia Góra
- **KARKONOSKI PARK NARODOWY** 58-500 Jelenia Góra
- **POLSKIE TOWARZYSTWO PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH KOŁO POWIATOWE W JELENIEJ GÓRZE** 58-530 Kowary
- **STOWARZYSZENIE POETYCKIE W CIENIU LIPY CZARNOLESKIEJ** 58-506 Jelenia Góra
- **SZPITAL SPECJALISTYCZNY MSWiA W JELENIEJ GÓRZE** 58-560 Jelenia Góra
- **TV DAMI** 58-500 Jelenia Góra
- **ZESPÓŁ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ W SOBIESZOWIE** 58-570 Jelenia Góra
- **PPHU „WAMAR” WACŁAW TARASIEWICZ** 58-500 Jelenia Góra
- **JELENIOGÓRSKIE STOWARZYSZENIE OSÓB BEZROBOTNYCH** 58-500 Jelenia Góra
- **PRZEDSIĘBIORSTWO SIMET SA** 58-506 Jelenia Góra
- **MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ** 58-506 Jelenia Góra
- **POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE** 58-508 w Jeleniej Górze

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

MIEDZIANA PANI

Dzieje Miedzianki, niewielkiej miejscowości w Rudawach Janowickich, od zawsze związane były z górnictwem. Już w XII wieku wydobywano tutaj miedź, srebro i ołów... Po II wojnie światowej przyszła kolej na rudę uranu, którą w tym miejscu, podobnie zresztą jak w Kowarach, Rosjanie wydobywali rękami Polaków. Z górnictwem związana jest nie tylko historia Miedzianki, ale także podania i legendy, które w każdym czasie krążyły wśród mieszkańców tego małego, ale niezwykle malowniczego górniczego zagłębia, którego zegary zatrzymały się w latach 70-tych XX wieku... Wędrując po łakach i zagajnikach porastających dawne ulice, place i ruiny zabudowań, rzadko kto zdaje sobie sprawę, że kilkanaście metrów niżej zaczyna się podziemny świat górniczych korytarzy, których łączna długość na kilku poziomach przekracza 40 kilometrów.

Strach przed nieznanym nie raz tworzył w umyśle ludzkim postacie demonów, potworów, duchów, tłumaczył nieznaną w sposób, w jaki najłatwiej było ludziom uwierzyć. Także górnictwa nie ominęły demony. Nie ma się czego dziwić – w końcu schodząc

pod ziemię górnicy byli coraz bliżej piekła.

W Miedziance od wieków opowiadało niesamowite historie o mieszkających pod ziemią niezwykle i najczęściej nieprzyjaznych ludziom istotach. Podziemny świat gnomów i zjaw strzegących ukrytych w starych wyrobiskach skarbów potrafi wrażliwego słuchacza zachwycić także dzisiaj tym bardziej, że wiele tych legend i podań umarło razem z Miedzianką. Wśród opowieści, które niegdyś krążyły w Miedziance szczególną malarskością i poetyckim powabem wyróżnia się legenda o Miedzianej Pani, władczyni górniczych podziemi, która od niepamiętnych czasów zamieszkuje najstarsze wyrobiska Miedzianki.

Najczęściej opisywana jest jako dostojna, wysmukła kobieta o skórze koloru miedzi i zielonych włosach, na które nałożona jest malachitowa korona z licznymi szmaragdami i topazami. W dłoniach trzyma berło z kryształu górskiego i jabłko z czerwonego jaspisu, które są zewnętrznymi atrybutami władzy.

W odróżnieniu od innych postaci z górniczych podań Miedzianki



Miedzianka na starej pocztówce

na Pani nie jest opiekunką górników, ale strażniczką podziemnych skarbów, których zazdrośnie strzeże przed ludzką zachłannością. Otoczona orszakiem karłowatych gnomów i krasnoludów jest bezwzględna dla intruzów w jej podziemnym królestwie. To z jej przyczyny i rozkazu w kopalniach zdarzają się zawaly, tąpnięcia, wstrząsy i wyrzuty gazów stanowiące dla górników śmiertelne zagrożenie.

Miedzianej Pani przypisywano najgorsze cechy kobiece. Była przewrotna, złośliwa, chytra, a jej jedyną działalnością było prowadzenie górników na zabicie. Opowiadano, że wszyscy, którzy w kopalni znaleźli gwałtowną śmierć i których ciała nie udało się wydobyć spod zawalów, powiększali upiorny orszak Władczyni Podziemi. Byli skazani na wieczną wędrówkę w kopalnianych chodnikach w otoczeniu gnomów, krasnoludów i innych upiórów stanowiących dwór Miedzianej Pani.

TADEUSZ SIWEK



Wejście do podziemnego korytarza



Korytarz kopalni w Miedziance

Kultura • Kultura • Kultura

KULTURA, odgrywa istotną rolę w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych oraz we włączaniu tych osób w nurt życia społecznego. Działania te zwiększając aktywność osób z niepełnosprawnością, przyspieszają proces integracji społecznej a rozpowszechnianie kultury wśród niepełnosprawnych umożliwia tym osobom korzystanie z dóbr dziedzictwa narodowego. Osoba niepełno-

sprawna w tym procesie może uczestniczyć jako twórca i odbiorca kultury. Świat kultury nie może być zamknięty dla osób niepełnosprawnych. Otworzyć ten świat może tylko integracja przestrzeni kultury, języka i edukacji.



Śmiech to zdrowie

– Dlaczego synku nie zadajesz się z Zenkiem?

– Mamo, a ty zadawała byś się z kimś, kto pali, przeklina, kłamie, bierze narkotyki i napada na młodszych?

– Oczywiście, że nie.

– No widzisz! Zenek też nie chce!

* * *

Do baru wchodzi małżeństwo starszaków. Kobieta siada przy stoliku, a jej mąż idzie po jedzenie. Następnie siada przy stoliku, bierze dwa kubeczki i nalewa do każdego połowę napoju. Potem frytki dzieli na dwie porcje, a nożykiem kroi równiutko hamburgera na pół. Mężczyzna siedzący przy sąsiednim stoliku wzruszył się tym widokiem i postanowił im pomóc:

– Przepraszam, że przeszkadzam, ale może kupić państwu drugi taki zestaw?

– Bardzo pan uprzejmy, ale dziękujemy – odpowiedziała kobieta. – Jesteśmy małżeństwem od siedemdziesięciu lat i cały czas wszystkim dzielimy się po równo.

Mężczyzna odszedł. Po chwili zauważył, że babcia siedzi cichuteczko, a dziadek się zajada. Podszedł do nich znowu:

– Dlaczego pani nie je?

– Czekam na zęby.

* * *

– Dziadku, dziś są twoje 90-te urodziny, dlatego mam dla ciebie dwie wiadomości – dobrą i złą. Którą wolisz najpierw?

– Dobrą.

– Na twoich urodzinach będą striptizerki!

– Bardzo fajnie. A ta zła?

– Będą w twoim wieku!

* * *

– Ależ pan musi być szczęśliwy... – mówi turystka do górala. – Patrzy pan na zaślubiny górskich szczytów z obłokami, widuje zachodzące słońce wypijające czar nikałego tajemniczego dnia...

– Kiedyś widywałem to wszystko, ale już teraz nie piję!

* * *

Babcia po przyjeździe do wnuka przytula go do siebie:

– Jakiś ty do mnie podobny!

Chłopczyk się rozplakał i pobiegł do mamy:

– Mamusiu, babcia mnie straszny!