



**TPG** Towarzystwo Pomocy  
Głuchoniewidomym

ISSN 1895 – 4987

Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



# NIEPEŁNOSPRAWNI

# TU TERAZ

## BIULETYN INTEGRACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

SIERPIEŃ

4/55/2013

### W NUMERZE:

O nas... strona **2**

Legitymacja osoby  
niepełnosprawnej strona **3**

Bądź aktywny  
i samodzielny strona **4**

Fundacja Wspomagania  
Rozwoju strona **5**

Eeg-biofeedback strona **6**

Hola Galizia strona **8**

Psychologiczne problemy  
osób niepełnosprawnych  
strona **10**

Olimpiady Specjalne strona **12**

Natalia Brzykcy strona **14**

Codzienna Paraolimpiada  
strona **15**

Rezolucja Rady Europy  
strona **17**

Gry komputerowe dla  
niepełnosprawnych strona **19**

Europejski Tydzień Młodości  
strona **21**

Dobre praktyki na uczelniach  
wyższych strona **22**

Kultura i humor strona **24**



Eeg-biofeedback

strona **6**



Olimpiady Specjalne

strona **12**

**Przeczytaj i przekazuj innym**

Czytaj więcej w e-biuletynie: [www.kson.pl/gazeta](http://www.kson.pl/gazeta)

## O NAS...

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od lipca br. realizuje drugą edycję projektu pn. „Senior na czasie”. Trzydziestu uczestników zakończyło pierwszy etap – warsztaty psychologiczne wyjazdowe. W sierpniu rozpoczęły się zajęcia z zakresu obsługi komputera. Zajęcia realizowane są w siedzibie KSON, w trzech dziesięcioosobowych grupach. Niejednokrotnie to pierwsze spotkanie uczestników z komputerem, któremu często towarzyszy lęk przed nowym, nieznanym, ale także ogromna ciekawość, która jest bodźcem dopingującym do podejmowania stawianych im wyzwań.

Elementem uzupełniającym zajęcia komputerowe są „Wyjścia edukacyjne”. W tym miesiącu Seniorzy zwiedzali „od kuchni” Książnicę Karkonoską. Wykorzystywane tam nowoczesne technologie w pełni zaspokajają potrzeby informacyjne i kulturalne

mieszkańców Jeleniej Góry. Ponadto w sierpniu rozpoczynają się comiesięczne spotkania z psychologami, współpracującymi z uczestnikami projektu podczas warsztatów wyjazdowych. Mają one ogromne znaczenie w realizacji projektu, gdyż stanowią element motywujący, integrujący czy aktywizujący do pracy nad samym sobą oraz do realizacji dalszych etapów.



Tadeusz Siwek

## INTEGRACJA



W nazwie naszego biuletynu zastąpiliśmy w roku bieżącym określenie „informacyjny” słowem „integracyjny”, które to pojęcie jest chyba równie często używane, jak nie zawsze i nie do końca rozumiane. Integracja społeczna – to termin, który w socjologii i innych naukach społecznych oznacza

proces włączania do zasadniczej części społeczeństwa różnorodnych, zwykle mniejszościowych grup społecznych, w tym także osób niepełnospraw-

nych. Proces ten pojmowany jest najczęściej jako dość jednostronna próba zrozumienia i akceptacji potrzeb środowiska inwalidów przy jednoczesnym dążeniu do zaspokajania tych potrzeb i tzw. wyrównywania szans. Tymczasem integracja jest zjawiskiem wymagającym akceptacji obu stron, z wszystkimi wynikającymi z tego stanu rzeczy konsekwencjami. Stąd w naszym Biuletynie „NTiT” ukazują się często teksty nie mające bezpośredniego związku z problemami osób niepełnosprawnych, ale z pewnością powiązane z procesami integracyjnymi, o czym pamiętać należy zarówno przy lekturze papierowej wersji biuletynu jak jego rozszerzonej postaci elektronicznej.

WASZ REDAKTOR



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU i TERAZ

BIULETYN INTEGRACYJNY



Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym

DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

**Wydawca:** Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

**Współpraca:** Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym Oddział Pomorski, Fundacja Lepsi Świat dla Niepełnosprawnych w Gliwicach.

**Redaktor Naczelny:** Tadeusz Siwek, e-mail: redakcja.kson@wp.pl

**Redakcja:** Bożena Wiecha-Grzech, Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Mirosława Joško, Monika Żak (Koordynator Projektu)

**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

**Skład i druk:** AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15 **Nakład 6000 egz.**

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

# UNIA EUROPEJSKA z myślą o NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Jak informowaliśmy Państwa, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od trzech lat realizuje zadanie mające na celu pomoc w identyfikacji osób niepełnosprawnych, szczególnie zagranicą. Temu służą wydawane legitymacje osoby niepełnosprawnej. Legitymacja ma formę plastikowej karty płatniczej i oprócz elementów identyfikujących w języku polskim wraz ze zdjęciem zawiera apel w pięciu językach o pomoc posiadaczowi tej karty w np. kryzysowej sytuacji. Pożytek z jej wykorzystywania jest nieoceniony, o czym piszą do nas liczni jej posiadacze. Legitymacja jest w zasadzie informacją, że problem dotyczy osoby niepełnosprawnej, bowiem nie zawsze niepełnosprawność jest widoczna. Swoim pomysłem zainteresowaliśmy Wiceprzewodniczącą Komisji Unii Europejskiej Panią Viviane Reding, która przez swego przedstawiciela odniosła się do naszej inicjatywy. Poniżej zamieszczamy fragmenty listu skierowanego do KSON prze Pana Johana Ten Geuzendama Kierownika Działu w Dyrekcji Generalnej ds. Sprawiedliwości Komisji Unii Europejskiej:

„Chciałbym też poinformować, że Akademyka Sieć Ekspertów ds. Niepełnosprawności w UE (ANED) opracowała studium poświęcone zasłkom i świadczeniom z tytułu niepełnosprawności w krajach europejskich („Disability Benefits and Entitlements in European Countries”), któremu towarzyszy baza danych zawierająca przykłady opatrzone uwagami. Studium to stanowi część wykazu działań na lata 2010-2015, załączonego do europejskiej strategii na rzecz osób niepełnosprawnych. W oparciu o wyniki tego badania Komisja zachęca do wymiany informacji oraz wzajemnego uczenia się wśród państw członkowskich, w szczególności na forum Grupy Wysokiego Szczebla ds. Niepełnosprawności, ostatnio w dniach 24 i 25 kwietnia 2013 r. Opracowanie wzajemnie uznawanej karty inwalidzkiej UE jest również jednym z działań przedstawionych przez Komisję w jej sprawozdaniu na temat obywatelstwa UE z 2013 r. Wzrastające zainteresowanie państw członkowskich UE umożliwiło Komisji powołanie grupy roboczej



**PROSIMY WSZYSTKIE OSOBY, URZĘDY I INSTYTUCJE, DO KTÓRYCH ZWRÓCI SIĘ POSIADACZ NINIEJSZEJ LEGITYMACJI – OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA O UDZIELENIE JEJ W MIARĘ MOŻLIWOŚCI POMOCY.**

We ask all individuals and institutions to which the holder of this identification card - a disabled person - turns to, to help this person if possible:

Alle Personen, Ämter und Einrichtungen werden um Unterstützung und Hilfe für den Inhaber dieses Behindertenausweises gebeten.

Toutes les personnes, les offices, les institutions auxquels s'adressera le porteur de la présente carte - une personne handicapée - sont priées de l'aider autant que possible.

Мы обращаемся ко всем частным лицам и учреждениям с просьбой оказать посильную помощь предъявителю

ds. tego projektu, w ramach której przedstawiciele zainteresowanych państw członkowskich oraz społeczeństwa obywatelskiego zajmują się praktycznymi zagadnieniami związanymi z wydawaniem modelowej europejskiej karty inwalidzkiej oraz zarządzaniem tą kartą. Prace grupy są jeszcze na wczesnym etapie zaawansowania, ale oczekuje się, że opracowana przez nią karta będzie najprawdopodobniej umożliwiła przyznawanie świadczeń w dziedzinie kultury, rekreacji, sportu, transportu i turystyki.”

Pozostajemy nadal w kontakcie z Panią Wiceprzewodniczącą Komisji UE, a także z Europarlamentarzystą Panem Piotrem Borysem, z którym pragniemy zorganizować spotkanie w tych sprawach we wrześniu br.

**Prosimy wszystkich posiadaczy legitymacji o opinie na temat ich przydatności w podróżach po kraju i zagranicą.**

# BĄDŹ AKTYWNY I SAMODZIELNY!

W Polsce jak i w krajach Europy obserwujemy wzrost wieku starzenia się społeczeństwa, co oznacza, że każdego dnia przybywa osób starszych i niepełnosprawnych, które bory-

kają się z problemami dnia codziennego. Za przykład można postawić tak błahą sprawę, jak zwyczajne korzystanie dla nas z toalety. Osoby starsze i osoby niepełnosprawne wymaga-

ją dostosowania łazienki przez wyposażenie w elementy pomocnicze jak nasadki na toalety w przypadku osób niepełnosprawnych mających problem ze wstawaniem z niskich toalet, czy osób po zabiegach endoprotezy (wymiany stawu biodrowego). W celu lepszej asekuracji można zastosować nasadkę z poręczami.



Zamontowanie poręczy przyściennych lub uchylnych ograniczy ryzyko upadków zdarzających się w łazience, jak również zapewni dodatkowy punkt podparcia przy wstawaniu z toalety czy wchodzeniu i wychodzeniu z wanny.



Dodatkowo zastosowany inny sprzęt likwidujący bariery architektoniczne w łazience, w postaci siedzisk stołków prysznicowych

czy ławeczek nawannowych, będzie wpływał w sposób znaczący na podniesienie jakości życia oraz ułatwienie wykonywania czynności dnia codziennego.

Następną grupę środków pomocniczych mogą stanowić również wszelkiego rodzaju podnośniki wannowe ręczne i wspomagane elektrycznie.



Opracowała: GALERIA ZDROWIA Jelenia Góra



# Fundacja Wspomagania Rozwoju "TU i TERAZ"

*Nikt w swojej inności nie powinien być sam*

Jesteśmy grupą specjalistów, terapeutek, nauczycieli, którzy w swojej pracy spotykają się z osobami niepełnosprawnymi. Każdego dnia poznajemy ich świat. Stawiamy diagnozę – Przewodzą terapię – Wspomagamy i wspieramy rodziny z osobami niepełnosprawnymi.

Jesteśmy po to, by pomagać, rozwijać i wspierać rozwój dzieci z autyzmem i całościowymi zaburzeniami rozwojowymi.

TU i teraz stawiamy na rozwój osób niepełnosprawnych. Tu i TERAZ pracujemy nad wyrównywaniem deficytów rozwojowych i redukcją zaburzeń zachowania.

TU i TERAZ osoby z trudnościami rozwojowymi i edukacyjnymi mają szansę na programy terapeutyczne dostosowane indywidualnie do ich możliwości.

Fundacja czynna od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 16.00. Konsultacje ze specjalistami po wcześniejszej rejestracji telefonicznej lub po wypełnieniu formularza rejestracyjnego znajdującego się na stronie [www.fundacjatuiteraz.pl](http://www.fundacjatuiteraz.pl).

## Zadania, które realizujemy:

1. „...Autyzm od A do Z... Kujawsko-Pomorskie Centrum Diagnozy i Terapii dla Dzieci z Autyzmem i Całościowymi Zaburzeniami Rozwojowymi.” Celem projektu jest wyjście naprzeciw potrzebom dzieci niepełnosprawnych województwa kujawsko-pomorskiego, u których zdiagnozowano bądź podejrzewa się występowanie autyzmu lub innych, całościowych zaburzeń rozwojowych takich jak: cechy autyzmu czy Zespół Aspergera.

2. Program terapeutyczny dla dzieci ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu. Fundacja Wspomagania Rozwoju „TU i TERAZ” przy współpracy z doktorem psychologii Panią Patrycją Rusiak w placówkach szkolnych

na terenie Torunia oraz województwa kujawsko-pomorskiego wspólnie rozpoczyna realizację programu terapeutycznego dla dzieci ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu – dysleksja rozwojowa.

Od dłuższego czasu obserwujemy aktywność organizacji zrzeszonych w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych na różnych polach przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu.

Szczególnie zainteresowała nas metoda i sposób prowadzenia Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych realizowany przez KSON w roku 2012. Uważamy, że ta dobra praktyka ma wszelkie szanse na upowszechnienie na terenie całego kraju, a w każdym razie na terenie naszego działania. Z tego względu zgłosiliśmy chęć współpracy z Sejmikiem na rok 2013 tworząc w Toruniu Biuro Regionalne KSON.

## Fundacja Wspomagania Rozwoju "TU i TERAZ"

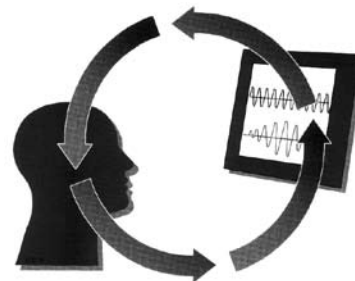
Szosa Chełmińska 160i/8, 87-100 Toruń  
tel. 505 203 525  
[biuro@fundacjatuiteraz.pl](mailto:biuro@fundacjatuiteraz.pl)

*Prezes Fundacji Inga Kuźma*

## SPÓŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

# EEG-BIOFEEDBACK



## Trenuj swój mózg

Mózg długo pozostawał całkowitą zagadką dla naukowców. Obecnie wciąż daleko nam do odkrycia pełni jego możliwości. Ale kto z nas nie chciałby zwiększyć potencjału własnego umysłu? Neuropsychologia w parze z nowoczesną technologią wychodzi naprzeciw naszym oczekiwaniom. Dziś, za pomocą treningów EEG-biofeedback, możemy nauczyć się, jak poprawić efektywność pracy mózgu w różnych obszarach funkcjonowania człowieka.

## Kilka słów o metodzie EEG-biofeedback

EEG-biofeedback jest to nowoczesna metoda terapeutyczna łącząca w sobie elementy psycho i fizjoterapii. Dzięki niej, można nauczyć się świadomie kontrolować fale mózgowie tak, aby mózg pracował efektywniej. Oparta jest o zasadę biologicznego sprzężenia zwrotnego oraz wykorzystuje elementy warunkowania klasycznego. Odpowiednio dobrany trening biofeedback poprawia pamięć i koncentrację, uczy panowania nad własnymi re-

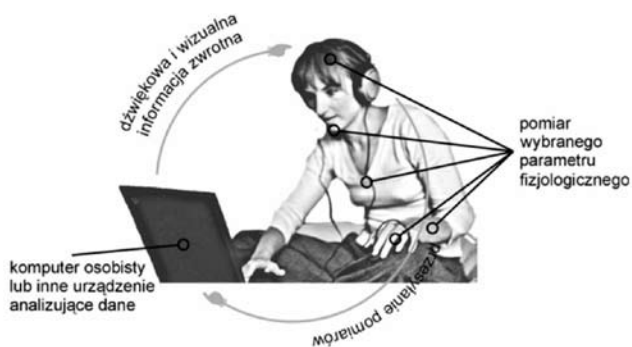
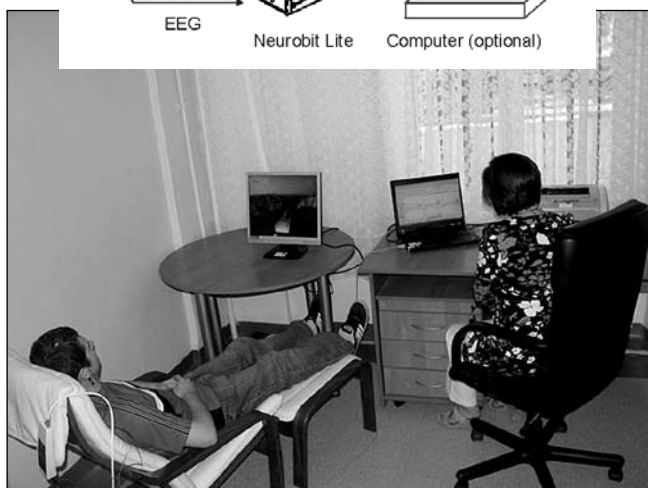
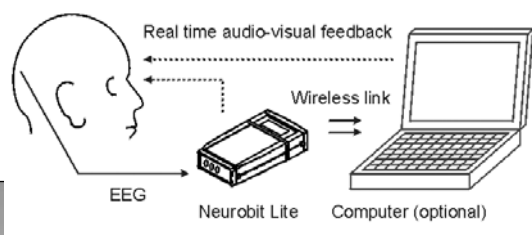
akcjami, a także pomaga w relaksacji i radzeniu sobie ze stresem.

## Rozwój EEG i biofeedbacku

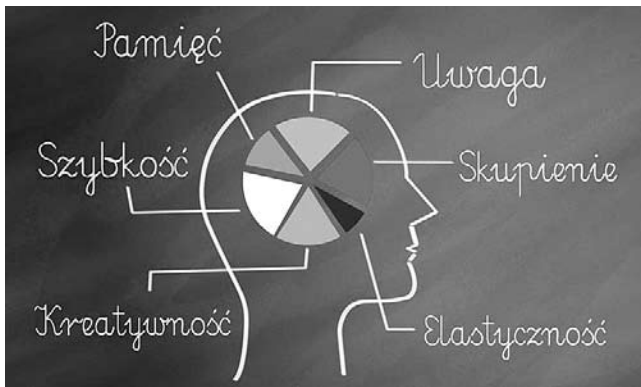
Pierwsze eksperymenty z wykorzystaniem EEG przeprowadzał już w latach 30-tych Hans Berger, ale prawdziwy przełom nastąpił w latach 60-tych dzięki pracom profesora Stermana w amerykańskim ośrodku lotów kosmicznych NASA. Stworzona przez naukowców Amerykańskiego Centrum Badań Kosmicznych metoda EEG-biofeedback była wykorzystywana w szkoleniach astronautów i pilotów. Okazało się, że trening oparty na biologicznym sprzężeniu zwrotnym skutecznie poprawia funkcjonowanie i wykonywanie złożonych zadań w sytuacjach silnego stresu, w jakich często znajdują się astronauty. Od tego czasu technologia ta znacznie się rozwinęła i rozszerzyła swój zasięg. Od lat z powodzeniem stosuje się ją w USA i Europie Zachodniej. W Polsce dopiero zaczyna robić się popularna.

## Terapia EEG-biofeedback – gra komputerowa poruszana siłą mózgu

Cały trening EEG-biofeedback opiera się na monitorowaniu fal mózgowych i kontrolowaniu ich. Pacjent na ekranie komputera widzi poszczególne fale, których zakresy może zmieniać poprzez koncentrowanie się bądź wyciszenie (w zależności od celu treningu). Gdy pacjent osiąga pożądany



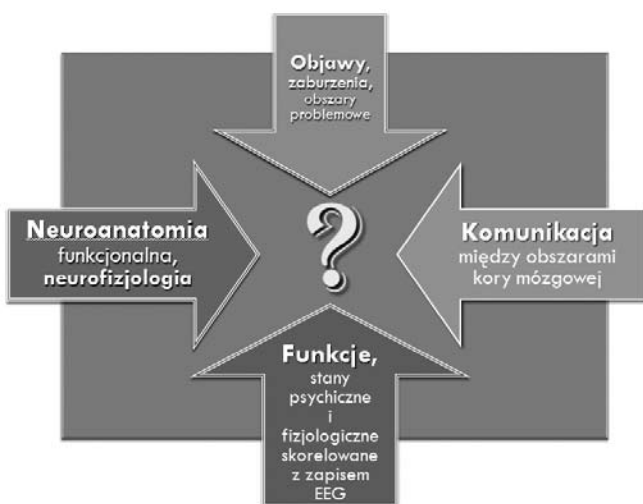
gólne fale, których zakresy może zmieniać poprzez koncentrowanie się bądź wyciszenie (w zależności od celu treningu). Gdy pacjent osiąga pożądany



stan relaksu bądź skupienia, widniejąca na ekranie animacja zaczyna się poruszać i wydawać dźwięk. Możliwości jest nieskończenie wiele, począwszy od prostych pojawiających się i znikających obrazków, poprzez animacje wprowadzające w ruch rollercoaster, czy gry polegające na przejściu wybranej planszy i zdobyciu określonej liczby punktów, skończywszy na krótkich filmach. Tak różnorodny wybór umożliwia terapeutę indywidualne dopasowanie treningu dla każdego pacjenta, a samym pacjentom nie pozwala się znużyć wciąż tą samą animacją. Nasz mózg odbiera poruszającą się animację jako nagrodę i dzięki temu zachodzi wzmocnienie pożądanego stanu umysłu. Tak wytrenowany mózg dużo łatwiej poradzi sobie w sytuacjach poza gabinetem terapeuty: łatwiej skoncentruje się podczas trudnego zadania, czy też zrelaksuje się w sytuacji stresu.

## Do kogo kierowana jest metoda?

Zakres wykorzystania biofeedbacku jest bardzo szeroki. Metoda ta jest stosowana dla polepszenia stanu zdrowia pacjentów cierpiących na za-



burzenia i choroby neurologiczne (np. stany lęku i paniki, ADHD, ADD, zaburzenia snu, depresja, uzależnienia, zaburzenia pamięci, koncentracji i uwagi, padaczka). Z metody mogą korzystać również osoby zdrowe chcące zwiększyć możliwości swojego mózgu, nauczyć się samodzielnie relaksować w sytuacjach stresowych, czy poprawić kreatywność, pamięć i koncentrację. Dlatego też biofeedback cieszy się niemałym powodzeniem wśród ludzi biznesu, żołnierzy, artystów zmagających się z treścią oraz sportowców. Nie szukając przykładów daleko - terapia biofeedback była jednym z elementów wchodzących w skład treningu Adama Małyszki. Pozwalało to skoczkowi wyciszyć się i skupić przed startem.

Biofeedback nie jest całkowitą alternatywą dla farmakoterapii. W niektórych schorzeniach ją zastępuje, w innych uzupełnia. Podstawą powodze-



nia terapii jest silna wola i motywacja pacjenta. Poczucie odpowiedzialności za wynik leczenia jest bardzo istotnym elementem wpływającym na jego skuteczność.

Zaletą biofeedbacku jest niewątpliwie to, że jest całkowicie bezpieczny i można go stosować bez ograniczeń, zarówno u dzieci jak i dorosłych. Badania dowodzą, że już kilkanaście sesji prowadzonych raz lub dwa razy w tygodniu znacząco poprawiają koncentrację u dzieci z ADHD. Metoda ta jest również bardzo skuteczna w leczeniu padaczki.

Mózg to niezwykle delikatny i tajemniczy organ. Wciąż nie mamy pełnej wiedzy na jego temat. Trudno nam nawet oszacować ogrom jego możliwości. Obecnie powoli zaczynamy ingerować w funkcjonowanie mózgu, chcąc poprawić jego pracę. Tu niewątpliwie pomocny okazuje się EEG-biofeedback, metoda pozwalająca polepszyć funkcjonowanie ludzi na różnych płaszczyznach.

# HOLA GALIZIA!

(czyli wspomnienie wizyty tematycznej w Hiszpanii)

Fundusze unijne umożliwiają nam poznawanie dobrych rozwiązań oraz zdobywania nowych zagranicznych doświadczeń. Finansowane ze środków UE wymiany, staże i praktyki zawodowe, wizyty studyjne i tematyczne, seminaria, warsztaty oraz konferencje, to doskonale sposoby, żeby poznawać, jak działają inni, czym dysponują, jakimi pracują metodami, jakie realizują projekty, jakie efekty przynosi ich praca – co robią inaczej, a co działa zupełnie podobnie.

Miałam okazję zupełnie niedawno uczestniczyć w wizycie studyjnej w Hiszpanii, która została zaplanowana w ramach działania systemowego „Damy radę – program aktywizacji zawodowej w Katowicach” realizowanego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach.

Celem naszego wyjazdu do Hiszpanii (konkretnie regionu Galizii, miast: Pedrón, La Coruña

oraz Santiago de Compostela) była wymiana doświadczeń oraz poznanie tamtejszych działań związanych z aktywizacją zawodową i społeczną osób niepełnosprawnych.

Program naszej wizyty w Hiszpanii został opracowany bardzo starannie, co umożliwiło nam odwiedzenie wielu interesujących miejsc. Przede wszystkim zapoznaliśmy się z działalnością goszczącej nas Fundacji Paideia oraz współpracujących z nią podmiotów, odwiedziliśmy między innymi dzienny dom opieki dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, stowarzyszenie działające na rzecz osób niepełnosprawnych oraz miejsca aktywizujące zawodowo osoby niepełnosprawne: pracownię graficzną oraz pola, szklarnie i ogrody.

Podczas naszego pobytu w Hiszpanii mieliśmy okazję do-

kładnie poznać sposoby i metody pracy z osobami niepełnosprawnymi wykorzystywane przez hiszpańskie organizacje, zobaczyć pomieszczenia oraz wyposażenie, jakimi dysponują hiszpańscy terapeuci, a także uzupełnić wiedzę w bezpośrednim kontakcie.



TREBORE – praca przy sadzonkach roślin  
Fot. Joanna Zarzycka

Wsparcie systemowe, którym w Hiszpanii objęte są osoby niepełnosprawne jest bardzo zbliżone do pomocy oferowanej tej grupie w Polsce, dlatego też możliwe będzie wprowadzenie sprawdzonych, poznanych podczas wizyty rozwiązań i drobnych modyfikacji w naszych ośrodkach.

Niektóre działania są bardzo zbliżone do tych funkcjonujących w Polsce. Po zakończeniu procesu edukacji osoba z niepełnosprawnością w Hiszpanii może rozpocząć aktywność zawodową lub otrzymać wsparcie w ośrodku będącym odpowiednikiem naszych Warsztatów Terapii Zajęciowej, w których obok rehabilitacji psychologicznej i pedagogicznej prowadzone są także działania zawodowe (my oglądaliśmy ośrodek, w którym osoby niepełnosprawne skręcały drobne elementy metalowe wykorzystywane dalej w produkcji lamp).

W Hiszpanii koszty pracy pracowników niepełnosprawnych są refundowane ze środków publicznych. Tam również funkcjonuje otwarty rynek pracy, na którym



Zdjęcie grupowe uczestników wizyty z Katowic  
wraz z przedstawicielami Fundacji Paideia. Fot. Stanisław Nocek



tworzone są miejsca pracy dla osób niepełnosprawnych oraz odpowiednik naszego chronionego rynku pracy, gdzie znajdują zatrudnienie osoby z niepełnosprawnością – ten segment stanowią głównie zakłady działające w obszarze ekonomii społecznej.



TREBORE – praca przy sadzonkach roślin. Fot. Joanna Zarzycka

Mieliśmy okazję osobiście odwiedzić kilka firm zatrudniających niepełnosprawnych pracowników. Podmioty te, podobnie jak w Polsce, wykonują usługi drukarskie i poligraficzne, a także prowadzą gospodarstwa ogrodnicze oraz plantacje roślinne.

W ramach projektów finansowanych ze środków unijnych w Hiszpanii podejmuje się również działania wprowadzające pracowników niepełnosprawnych na otwarty rynek pracy. Widzieliśmy stanowiska dla osób z niepełnosprawnością intelek-

tualną zorganizowane w hipermarketach lub na stacjach benzynowych.

Hiszpanie, podobnie jak my, borykają się z problemami wynikającymi z wprowadzania osób z niepełnosprawnością intelektualną na rynek pracy. Przeróżne projekty aktywizują i przygotowują chętnych do pracy, natomiast ze znalezieniem pracy



AMICOS – pracownia poligraficzna

Fot. Waldemar Szymiec

jąca pracy i właściwej promocji. Chociaż pod wieloma względami hiszpańska Galizja różni się od Górnego Śląska, w rzeczywistości niektóre problemy są bardzo podobne.



TREBORE – praca przy sadzonkach roślin. Fot. Waldemar Szymiec



AMICOS – szklarnia (aktywizacja zawodowa). Fot. Joanna Zarzycka

dla niepełnosprawnych jest kłopot. Jak więc się okazuje, nie tylko w naszym kraju zatrudnianie osób niepełnosprawnych stanowi wyzwanie dla pracodawców; także w innych częściach Europy jest to jeszcze sprawa wymaga-



AMICOS – pracownia poligraficzna. Fot. Waldemar Szymiec



TREBORE – praca przy sadzonkach roślin. Fot. Waldemar Szymiec

# PSYCHOLOGICZNE PROBLEMY OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Osoby niepełnosprawne bardzo często zmagają się z problemem izolacji. Istnieje szereg barier, które wzmagają wykluczenie. Do najbardziej oczywistych i od razu rzucających się w oczy należą bariery transportowe i architektoniczne wynikające zarówno z ograniczenia samodzielności niepełnosprawnych jak i nieprzystosowania obiektów, instytucji, środków transportu. Drugą grupę czynników wzmagających izolację stanowią indywidualne bariery psychologiczne oraz te związane z komunikacją międzyludzką. Bariery pojawiają się nie tylko po stronie społeczeństwa, ale również po stronie samych niepełnosprawnych.

## Izolacja ze strony osób niepełnosprawnych

Niepełnosprawnym często towarzyszy poczucie odmienności oraz nieakceptacji choroby, a także przeróżne obawy dotyczące tego, jak są postrzegani przez innych ludzi. Lęk i niepokój przed odrzuceniem i brakiem akceptacji może powodować duże trudności w nawiązywaniu nowych kontaktów, ale też znacząco rzutuje na już istniejące relacje rodzinne czy przyjacielskie. Niejednokrotnie zdarza się, że niepełnosprawny sam nie akceptuje swojej choroby, a co za tym idzie czuje się gorszy od sprawnych ludzi, od których w wielu sytuacjach jest uzależniony.

## Izolacja ze strony społeczeństwa

Do izolacji wynikającej ze strony społeczeństwa można zaliczyć wcześniej wspomniane bariery infrastrukturalne takie jak np. utrudnienia w korzystaniu z komunikacji miejskiej, trudny dostęp do rehabilitacji, problemy ze znalezieniem odpowiedniej pracy wynikające z niewłaściwego przygotowania lub wypalenia zawodowego ze strony osób pracujących z niepełnosprawnymi czy obaw pracodawców związanych z zatrudnianiem osób niepełnosprawnych.

Po stronie społeczeństwa leży również szereg barier psychologicznych. Należą do nich między innymi trudności w kontaktach z bliskimi, będące rezultatem np. niepokojenia się z chorobą członka rodziny; brak wsparcia i zrozumienia w środowisku; zmaganie się z uprzedzeniami i stereotypami; obojętność społeczeństwa wobec niepełnosprawności, a nawet społeczny ostracyzm.

## Jakie są następstwa izolacji niepełnosprawnych?

W konsekwencji występowania wymienionych czynników nasila się poczucie wyizolowania, powodując często objawy psychiczne (depresję, podwyższoną wrażliwość, obniżony nastrój). Ze znacznym obciążeniem zmagają się również bliscy opieku-

jący się niepełnosprawnym. Po stronie społeczeństwa następuje między innymi wzmacnianie się negatywnych postaw wobec niepełnosprawnych, a także tworzenie systemów pomocy nieadekwatnych do potrzeb.

## Wspomagajmy integrację niepełnosprawnych

Jak przerwać błędne koło wzajemnie nasilających się negatywnych zjawisk? Zmniejszenie lub całkowite wyeliminowanie barier jest możliwe poprzez wspomaganie integracji niepełnosprawnych. Służy temu pomoc osobista i techniczna świadczona na rzecz osób niepełnosprawnych. Przez pomoc osobistą rozumiemy specjalistyczne wsparcie ze strony psychologów, lekarzy, rehabilitantów, a także niezwykle ważne wsparcie ze strony bliskich. Pomoc techniczna zaś, to zapewnienie odpowiedniego sprzętu kompensującego braki wynikające z danego typu niepełnosprawności, a także możliwości leczenia i rehabilitacji, czy też likwidowanie barier architektonicznych.

Wszystko to służy stworzeniu niepełnosprawnym możliwości do łatwiejszego funkcjonowania w społeczeństwie oraz zachęceniu ich do aktywnego uczestnictwa w wielu dziedzinach życia, o których być może już zapomnieli.

Maciej Malik

# MŁODZI GLIWICZANIE – MŁODZI OBYWATELE

Od początku roku prawie 150 uczniów z czterech gliwickich szkół średnich (II, IV i V LO oraz GCE) brało udział w projekcie Szkoła Młodych Obywateli organizowanym przez Fundację Lepszy Świat i Klub Jagielloński we współpracy z Muzeum w Gliwicach i Młodzieżową Radą Miasta Gliwice. Przedsięwzięcie miało na celu rozbudzenie poprzez nowoczesne metody edukacji pozaformalnej świadomości obywa-

telskiej i aktywności społecznej młodych gliwiczian.

W ramach projektu w każdej ze szkół odbyły się trzy spotkania poświęcone kolejno funkcjonowaniu państwa na szczeblu centralnym (rząd, parlament), działaniu samorządu lokalnego oraz oddolnym inicjatywom społecznym. Finałem całego projektu była zorganizowana w oparciu o pomysły i oczekiwania młodzieży konferencja –

„Młodzi obywatele” w Ratuszu Miejskim, poświęcona aktywności młodych ludzi i ich wpływowi na kształt życia publicznego w Polsce i Europie. Wzięli w niej udział przedstawiciele Rady Miejskiej oraz Prezydent Gliwic Zygmunt Frankiewicz, który odniósł się do zaprezentowanych przez uczniów propozycji i uwag odnośnie polityki władz miasta w takich sprawach, jak bezpieczeństwo, kultura, czy zagospodarowanie gliwickiego lotniska. Celem konferencji i spotkania z władzami miasta było uzmysłowienie młodym ludziom, że ich głos też się liczy oraz warto być aktywnym i samemu dbać o swoje miasto.

**Dorota Gniewosz**  
Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Adwokat  
**Jacek SIEJKA**

Radca Prawny  
**Bartosz NOWAK**

Radca Prawny  
**Piotr POCZĘTY**

Adwokat  
**Magdalena KRAJEWSKA**

*Bezpłatne porady prawne  
dla osób  
niepełnosprawnych  
(terminy porad uzgadniane  
w biurze KSON,  
lub telefonicznie*

INFORMACJE I ZAPISY  
w biurze KSON  
ul. Osiedle Robotnicze 47A,  
tel. 800 700 025  
(bezpłatna infolinia)

## DOŚTĘPNY SAMORZĄD



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 JELENIEJ GÓRY

Dotychczas swój udział zadeklarowali i współpracują:

**Wojciech Chadży, Oliwer Kubicki, Miłosz Sajnog,  
Józef Sarzyński, Rafał Piotr Szymański,  
Wiesław Tomera i Leszek Wrotniewski**

Kontakt z Radnymi za pośrednictwem biura KSON  
w Jeleniej Górze



# OLIMPIADY SPECJALNE

Misją Olimpiad Specjalnych jest zapewnienie osobom z niepełnosprawnością intelektualną od ósmego roku życia wzwyż całorocznego cyklu treningów i zawodów sportowych w różnych olimpijskich dyscyplinach sportowych. Ta forma aktywności wpływa na rozwój sprawności fizycznej, daje sposobność demonstrowania odwagi, doświadczania radości i dumy z własnych sportowych osiągnięć. Uczestnictwo w ruchu Olimpiad Specjalnych to również szansa na nowe przyjaźnie i możliwość



pełniejszego włączenia się w życie społeczności lokalnej. Olimpiady Specjalne zostały stworzone w przekonaniu, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną potrafią przy odpowiedniej zachęce i instrukcji trenować, cieszyć się i czerpać korzyści z uprawiania sportów indywidualnych i zespołowych, dostosowanych, jeśli to niezbędne, do ich potrzeb i możliwości.

Celem Olimpiad Specjalnych jest wspomaganie rozwoju osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez udział we współzawodnictwie sportowym oraz zwiększenie świadomości społecznej i szerzenie wiedzy na temat możliwości osób z tą formą niepełnosprawności.

Rozpoczęcie działalności ruchu Special Olympics w USA i Kanadzie przypada na rok 1963. Dziedziczka znanej fortuny, Pani Eunice Kennedy Shriver przygotowała i przeprowadziła pierwsze półkolonie sportowe dla osób z upośledzeniem umysłowym. I Międzynarodowe Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych zorganizowano pięć lat później, w 1968 roku w Chicago. Udział wzięło aż 1000 zawodników. Od tego czasu systematycznie odbywają się kolejne imprezy rangi światowej. W 1983 roku do międzynarodowej rywalizacji dołączyła reprezentacja z Polski. Światowe Zimowe Igrzyska Special Olympics po raz pierwszy zostały przeprowadzone w 1977 roku w Colorado. Igrzyska letnie i zimowe odbywają się w cyklu 4 letnim, naprzemiennie, co 2 lata letnie i zimowe. Polska repre-



zентация wystąpiła w Światowych Zimowych Igrzyskach Special Olympics pierwszy raz w 1985 roku.

W Olimpiadach Specjalnych przyjęto podział na dwie grupy dyscyplin sportowych, w których zawodnicy Olimpiad Specjalnych mogą trenować i startować - dyscypliny sportowe oficjalne i popularne lokalnie. W letnich igrzyskach rywalizacja przebiega w 20 dyscyplinach – tj. pływanie, kolarstwo, piłka nożna, podnoszenie ciężarów. W zimowych natomiast jest tylko 5 konkurencji – narciarstwo zjazdowe, biegowe, łyżwiarstwo figurowe, łyżwiarstwo szybkie, hokej halowy.

Wiele osób nie miało do tej pory okazji usłyszeć o Olimpiadach Specjalnych, ale wystarczy sobie wyobrazić, że na świecie jest już ponad trzy miliony zawodników, by zrozumieć, że są to imprezy z wielką rangą. W dzisiejszych czasach ogromną rolę w świadomości ludzi odgrywają media, które niestety Olimpiady Specjalne „omijają szerokim łukiem”. Podstawowa różnica w porównaniu z prawdziwymi Igrzyskami Olimpijskimi polega na tym, że podczas igrzysk organizowanych przez ruch Special Olympics nie wolno stosować żadnej formy reklamy.

Osobiście miałem okazję zobaczyć na własne oczy REGIONALNY TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ ZUNIFIKOWANEJ OLIMPIAD SPECJALNYCH w Zabrzu i muszę przyznać, że



pozytywnie zaskoczył mnie poziom rozgrywek, a negatywnie – fakt, że na trybunach były wyłącznie osoby związane z tym turniejem. Jestem pewny, że dla uczestników widzowie z pewnością byłiby motywacją do tego, by dać z siebie wszystko. Choć muszę przyznać, że żadnemu zawodnikowi nie można było odmówić zaangażowania. Jako trener piłki nożnej – z piłkarskiego punktu widzenia wyszkolenia – muszę przyznać, że niektórzy zawodnicy prezentowali zaskakujące umiejętności, którymi przewyższali niejednego swojego zdrowego rówieśnika. Jestem przekonany, że gdyby ktoś zobaczył występy niektórych drużyn i nie wiedział, że jest to turniej dla osób niepełnosprawnych, z pewnością nawet by mu to przez myśl nie przeszło.



# BRAZOWY MEDAL POLSKIEJ JUDOCZKI

Pod koniec lipca w Sofii rozpoczęły się XXII Letnie Igrzyska Osób Niepełnosprawnych. W zawodach wzięło udział ponad 2500 zawodników z 99 reprezentacji. Kadra Polski liczyła 72 osoby, wśród nich znajdowała się również Natalia Brzykcy – zawodniczka Akademii Judo Poznań, podopieczna trenera Radosława Miśkiewicza.

Natalia Brzykcy (kategoria + 70 kg) zdobyła brązowy medal XXII Igrzysk Olimpijskich Niepełnosprawnych. 2 sierpnia polska zawodniczka wygrała najpierw z reprezentantką Turcji Aydin Munife, a następnie pokonała zawodniczkę z Ukrainy, Oksanę Krawczenko. Walka o wejście do finału z Natalią Drozdową (złoty medal) została wygrana przez Rosjankę, Natalia natomiast wygrywając walkę o brąz z zawodniczką Mongolii zapewnia sobie trzecie miejsce na podium.

*– Jestem z siebie bardzo dumna, ponieważ nie spodziewałam się medalu a szczególnie na olimpiadzie, ponieważ był to mój pierwszy start w tak ważnych zawodach i rywalizacja była bardzo ciężka... Jest to też zasługa mojego trenera Radka Miśkiewicza, który do końca mnie mobilizował i motywował. Jestem mu bardzo za to wdzięczna – mówi Natalia Brzykcy:*



Natalia Brzykcy jest pierwszą zawodniczką w historii Akademii Judo Poznań i miasta Poznań, która zdobyła medal na tak ważnej i prestiżowej imprezie. Trener Miśkiewicz nie ukrywa, że z Natalią wiąże spore nadzieje i oczekuje po tej uzdolnionej



zawodniczce wiele sportowych sukcesów.

Przygotowanie do igrzysk zarówno Natalii jak innych polskich zawodników finansował Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych.



# CODZIENNA PARAOLIMPIADA

Na potrzeby niepełnosprawnych polscy pracodawcy odprowadzają rocznie 4 mld zł. Czy to wystarczająco dużo, aby rozwiązać najbardziej oczywiste problemy?



Według danych GUS, nawet co ósmy Polak jest inwalidą. Wydawało się, że ubiegłoroczne Igrzyska Paraolimpijskie w Londynie przyniosą przełom: otworzą oczy na te miliony niedostrzeganych, przełamają społeczne stereotypy, doprowadzą do rozwiązania wielu problemów. Okazuje się, że niezbyt łatwe pozostają najbardziej istotne sprawy.

Wydaje się oczywiste, że im wcześniej zacznie się rehabilitację niepełnosprawnego dziecka, tym mniej będzie ono niepełnosprawne. W rzeczywistości najczęściej rodzice zostają z problemem sami. Wczesna pomoc dla dzieci, które urodzą się niepełnosprawne, prowadzona jest chaotycznie, a spora grupa jest jej w ogóle pozbawiona. Jaka, nie wiadomo, bo nie wiadomo nawet, ile takich dzieci się rodzi. Szacunki na podstawie danych z Instytutu Matki i Dziecka mówią, że poważniejsze zaburzenia rozwojowe występują u ok. 4-5% nowo narodzonych dzieci. Dla każdego pediatry



jest oczywistością, że intensywne terapię ruchową w okresie niemowlęctwa pozwala zniwelować wiele wad rozwojowych. Pierwsze miejsce, po szpitalnych oddziałach neurologicznych, do którego powinny trafiać wszystkie dzieci z podejrzeniem zaburzeń rozwojowych, to ośrodki wczesnej interwencji i zespoły wczesnego wspomaganie rozwoju. W kraju jest ich około 120. Ale dzieci trafiają tam za późno (jeśli w ogóle). Według lekarzy i psychologów to skandaliczne zaniedbanie.

Oczywistym jest, że opieka nad niepełnosprawnym powinna być pełnoetatowym zajęciem. W rzeczywistości państwo opiekunom, którzy rezygnują z pracy, oferuje jałmużnę – niewiele ponad pół tysiąca złotych. Około 2 mln Polaków nieodpłatnie opiekuje się dorosłymi niepełnosprawnymi członkami rodziny, często rezygnując z pracy. Około 83% niesamodzielnych dorosłych korzysta wyłącznie z opieki najbliższych. Alternatywą jest płacenie za opiekę i to nie tylko prywatną. Koszty pobytu w domu pomocy społecznej ponosi sam pensjonariusz, oddając 70% swojej renty lub emerytury. Resztę uzupełnia rodzina. Gmina dopłaca jedynie w przypadku samotnych lub bardzo biednych. Z domowej opieki długoterminowej organizowanej przez samorządy korzysta zaledwie ok. 100 tys. osób. Środowiskowe domy samopomocy czy dzienne ośrodki wsparcia są tańsze i społecznie bardziej akceptowalne niż DPS, ale gminy ich nie tworzą. O tym, żeby było jak w Europie, na razie można tylko marzyć. Z uzasadnioną złośliwością można powiedzieć, że jest jak w krajach arabskich: rodzice dzieci niepełnosprawnych otaczani są szacunkiem jako wybrańcy Boga, który dał im





dziecko wymagające większej troski, wiedząc, że to wspaniali ludzie i na pewno podołają.

Oczywistym jest, że w wielu chorobach neurologicznych i niesprawności intelektualnej pomaga terapia zajęciowa. W rzeczywistości większość chorych siedzi w czterech ścianach i nic nie robi. Lekarzy psychiatrów nie bardzo interesują pacjenci, których nie można wyleczyć. Społeczna i zawodowa rehabilitacja niepełnosprawnych jest zadaniem powiatowych centrów pomocy rodzinie. Ale te zajmują się w zasadzie wsparciem finansowym, które trafia tylko do tych, którzy sami się zgłoszą. Jeśli ktoś nie ma krewnych, nikt się nim nie interesuje. Zamyka się tych ludzi w domach pomocy społecznej, tworzy getta i udaje, że nie ma problemu. Nie wiadomo, ilu niepełnosprawnych po prostu siedzi gdzieś w czterech ścianach, w izolacji, beczynności, bez żadnej pomocy i rehabilitacji.

Oczywistym jest, że większość dzieci niewidomych, niesłyszących, niesprawnych ruchowo powinna uczyć się w powszechnych szkołach. W rzeczywistości w mniejszych ośrodkach jedyną propozycją jest szkoła specjalna. Uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi jest

bez mała 150 tys. 27% z nich uczy się w normalnych klasach w szkołach publicznych, 14% w szkołach lub oddziałach integracyjnych. Dziecko niepełnosprawne na pewno przyjmie szkoła specjalna. Zwykła publiczna może, ale nie musi. Samorządy dostają co prawda dużo większe pieniądze z MEN na jego kształcenie, ale zdarza się, że pokrywają z tych dotacji po prostu pensje nauczycieli. W mniejszych miejscowościach czy na wsiach większość dzieci z niewielkim nawet stopniem niepełnosprawności skazana jest na szkoły specjalne. Na Uniwersytecie Jagiellońskim na 50 tys. studentów 700 jest niepełnosprawnych. Niewidomych – kilkunastu. Ci, którzy przychodzą po szkołach publicznych, lepiej odnajdują się w świecie pełnosprawnych. Ale jeszcze nie jest jak w Anglii, gdzie szkolenie disability awareness (świadomości, czym jest niepełnosprawność) dla nauczycieli jest obowiązkowe. U nas – możliwe dla nielicznych chętnych. Tak naprawdę schody zaczynają się po studiach. Niepełnosprawny student marzy o jednym: zostać na doktorat. Alternatywą jest życie z renty.



Opracowała:  
Małgorzata Zdanowicz



# NIEPEŁNOSPRAWNI W UNII EUROPEJSKIEJ

Rezolucja Rady Europy w sprawie  
wyrównywania szans  
niepełnosprawnych znów aktualna.



Rok 2013 został ogłoszony przez Komisję Europejską Europejskim Rokiem Obywateli. W tym roku na terenie całej Unii Europejskiej odbędą się dziesiątki konferencji, debat oraz innych projektów poświęconych tematyce praw obywateli UE. Jest to pojęcie wciąż enigmatyczne i niejednoznaczne. Określenie praw obywateli UE, czyli sprecyzowanie ich zakresu oraz relacji z regulacjami prawnymi poszczególnych krajów wspólnoty jest niezwykle trudnym zadaniem. Powstało wiele dokumentów, które próbowały ująć to pojęcie w wymiarze praktycznym.

W ramach Europejskiego Roku Obywateli planowane są m.in. różne działania dla wzmocnienia systemu informacji na temat praw obywateli UE, którego ważnym elementem są m.in. wielojęzyczne portale internetowe „Europe Direct” i „Twoja Europa”. Wykorzystanie nowych technologii, zwłaszcza informacyjno-komunikacyjnych, dla realizacji praw wynikających zarówno z obywatelstwa UE, jak i z obywatelstwa krajowego, ma szczególne znaczenie w odniesieniu do osób niepełnosprawnych.

Tym kwestiom poświęciła dużo uwagi Rada Europy już ponad dekadę temu. Sprawie dążenia do pełnego obywatelstwa osób niepełnosprawnych poprzez nowe

technologie sprzyjające włączeniu społecznemu poświęcona została Rezolucja przyjęta przez Komitet Ministrów Rady Europy w październiku 2001 roku.

W rezolucji podkreślona została rola, jaką pełni stosowanie zasady „projektowania dla wszystkich” w zapewnianiu dostępności dla osób niepełnosprawnych, która jest konieczna dla umożliwienia korzystania przez te osoby z przysługujących im praw.

Rezolucja miała na celu określenie ramowych kierunków działań dla państw Unii Europejskiej w zakresie umożliwienia korzystania z pełni praw obywatelskich osobom niepełnosprawnym. Ponieważ w dzisiejszym społeczeństwie możliwość uzyskiwania dostępu i korzystania z zastosowań technologii jest warunkiem osiągnięcia wymienionych powyżej celów, do odpowiedzialności i obowiązku społeczeństwa należy zapewnienie równego dostępu do zastosowań technologii każdej osobie, niezależnie od jej wieku, płci lub sprawności. Aby zapewnić równość szans w zakresie pełnego i aktywnego uczestniczenia w życiu społeczeństwa, należy stworzyć każdemu możliwość korzystania z zastosowań technologii, dostępu do nich i używania ich w sposób tak niezależny i w tak równym stopniu co inni, jak jest to możliwe, nawet gdyby

czasami potrzebne były szczególne modyfikacje lub rozwiązania.

Opisane poniżej szczególne zasady i odpowiedzi na wiodące pytania odegrają decydującą rolę w ustaleniu, czy osoby niepełnosprawne skorzystają z licznych możliwości, jakie stwarzają nowe technologie, czy też zostaną wykluczone z korzystania z tego potencjału z uwagi na nowotworzone przeszkody. Te szczegółowe zasady i wiodące pytania powinny być uwzględniane obecnie i w przyszłości w odniesieniu do wszystkich produktów, powszechnych usług, systemów oraz technologii wspomagającej dla osób niepełnosprawnych we wszystkich sferach życia. Obszarami polityki szczególnego znaczenia są: sprawy dzieci i edukacja, poradnictwo zawodowe i szkolenie, zatrudnienie, integracja społeczna i środowisko, medycyna, badania i rozwój oraz szkolenia osób uczestniczących w procesie rehabilitacji i integracji osób niepełnosprawnych.

1. **Możliwość uzyskania** – Czy to istnieje? Czy można to uzyskać?
2. **Dostępność** – Czy jest to osiągalne, przystępne, wygodne?
3. **Łatwość użycia** – Czy jest to funkcjonalne, praktyczne, zrozumiałe, łatwe w obsłudze i możliwe do zastosowania?
4. **Przystępność cenowa** – Czy można pokryć wydatek?
5. **Świadomość** – Czy użytkownicy i inne podmioty, których to dotyczy, wiedzą o istnieniu produktu lub usługi?
6. **Stosowność i atrakcyjność** – Czy jest to odpowiednie, dopasowane i zachęcające?
7. **Możliwość dostosowywania** – Czy można to dostosować?
8. **Kompatybilność** – Czy można z tego korzystać razem z innymi stosownymi produktami?

Nowe technologie powinny stanowić integralną część całości szkolenia zawodowego osób niepełnosprawnych tak, by prowadziło to do zwiększania umiejętności i kwalifikacji umożliwiających szkolonym przystępowanie do dalszych programów szkoleniowych i edukacyjnych, jak również do zwiększenia możliwości zatrudnienia. Wspieranie szkolonych osób niepełnosprawnych w korzystaniu z nowych technologii powinno być integralną częścią wszystkich programów przygotowań do zawodu i szkolenia zawodowego.

Innowacje technologiczne powinny być wykorzystywane do umożliwiania osobom niepeł-

nosprawnym uzyskiwania lub utrzymywania zatrudnienia oraz rozwoju kariery zawodowej. Rozpowszechnianie technologii związanych z niepełnosprawnością oraz odpowiedniej wiedzy o możliwościach wykorzystywania nowych technologii w miejscu pracy powinno być zasadniczym priorytetem; powinno się to łączyć z kampaniami podnoszącymi świadomość wśród pracodawców.

Omawiana rezolucja definiuje również ogólne kierunki rozwoju wsparcia dla niepełnosprawnych w takich dziedzinach jak rehabilitacja medyczna, integracja społeczno-środowiskowa, rozwój e-administracji, wsparcie zatrudnienia oraz aktywizacja zawodowa.

Jednak w tych dziedzinach dokument ten nie różni się praktycznie w żaden sposób od podobnych aktów wydawanych w poszczególnych państwach europejskich czy parlamencie europejskim. Należy pamiętać, że od słowa do czynu jest daleka droga. Jednak, jak pokazuje historia, spora część rezolucji Rady Europy miała swoje odbicie w aktywnych działaniach poszczególnych państw i tworzonym przez nie prawie. Efekty omawianej rezolucji odbiły się na działaniach podejmowanych przez rządy Austrii, Niemiec, Belgii oraz państw skandynawskich. Jednak aplikacja założeń tejże rezolucji w krajach Europy środkowej jest w początkującej fazie.

## WOLONTARIUSZ NA PÓŁKOLONII

Wolontariat w moim przypadku rozpoczął się od wizyty w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, gdzie zgłosiłem swoją gotowość do pracy. Jakiś czas później dostałem telefon „Potrzebny jest opiekun” i już następnego dnia oczekiwałem przybycia mojego podopiecznego w Osiedlowym Domu Kultury na Zabobrze. W ten sposób zostałem na trzy dni opiekunem dziecka opóźnionego w rozwoju intelektualnym na zorganizowanej w ODK półkolonii.

Każdy dzień na półkolonii zaczynał się o godz. 9.00 a kończył o 15.00 – dzieci miały zaplano-

wany bardzo atrakcyjny program, który obejmował wyjazdy do ciekawych miejsc, czas wolny na powietrzu, gry i zabawy, zajęcia teatralne albo plastyczne. Pierwszy dzień spędziliśmy w Ściegnach w Western City. Tam czekało na nas wiele atrakcji. Jedną z najważniejszych był „Napad na Bank”, czyli inscenizacja strzelaniny w klimacie westernu. Widzieliśmy także pokaz tańca indiańskiego, strzelanie z łuku i rzut nożem. Drugi dzień – zajęcia teatralne i plastyczne. Trzeci – zabawa w „Stonodze”, bawialni dla dzieci.

Uważam, że na półkolonii ODK spędziłem wspaniale czas,

czując się użytecznym i potrzebnym; dbałem o bezpieczeństwo dzieci i dobrą zabawę mojego podopiecznego. Nie ukrywam, że wymagało to ode mnie sporo cierpliwości, uwagi i energii. Pomimo tego chętnie powtórzyłbym podobne doświadczenie, bo przy okazji sam nauczyłem się wiele.

*Wiktor Łoś*

**Koszty dojazdu Wiktora Łośa do Osiedlowego Domu Kultury pokrył KSON z własnych środków statutowych. Więcej o akcji Lato w mieście w kolejnym numerze naszego biuletynu.**

### 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](mailto:ntit-gazeta@o2.pl)**

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

# GRY KOMPUTEROWE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

O tym, jakie trudności napotykają niepełnosprawni fani gier, mówi się niewiele. Jak sobie z nimi radzą? Czy polscy twórcy gier ułatwiają im zabawę?

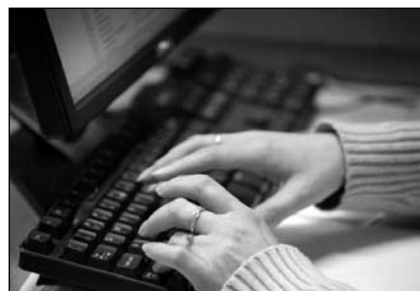
Czy niepełnosprawność przekłada się w jakiś sposób na gry komputerowe? Czy w wirtualnych światach ludzie niepełnosprawni mogą liczyć na wyrównanie szans? Przecież tam wszyscy jesteśmy wszechmocnymi wojownikami, potężnymi bohaterami, pilotami statków kosmicznych. To jednak tylko pozór – podobnie, jak w codziennym życiu, również w grach mnóstwo rzeczy, które większość graczy robi odruchowo, nawet o tym nie myśląc, jest poważnym problemem dla osób z takimi czy innymi ograniczeniami.

Przykłady – jeśli ktoś nie dysponuje pełną ruchomością obu rąk, będzie miał kłopoty z większością gier konsolowych i niejedną pecetową. Wystarczy przypomnieć sobie jakie problemy pojawiały się w sytuacji, kiedy np. mieliśmy rękę w gipsie lub wybity palec. Osoby, które mają upośledzone widzenie barwne mogą mieć problemy z rozróżnieniem

przeciwników od sojuszników lub kolorowych wskaźników na mini-mapce. A inwalidzi słuchu? W wielu grach sygnały akustyczne stanowią istotną część informacji.

Dla osób niepełnosprawnych gry komputerowe stanowią jedną z najbardziej atrakcyjnych rozrywek, w dostępie do których piętrzą się jednak poważne trudności.

W dodatku w przypadku inwalidów najczęściej nie są to przypadłości, które z czasem przeminą, ale takie, na które będą skazani do końca życia. Wyzwania jakie pojawiają się przed graczami niepełnosprawnych są bardzo zróżnicowane w zależności od rodzaju ich ograniczeń. Upośledzenie wzroku, słuchu, ruchomości, refleksu czy innych cech może przyjąć bardzo różne formy. Skąd autorzy gier mają wiedzieć, jakie rozwiązania mogą pomóc graczom, z których każdy może cierpieć na inną





przypadłość? Z pomocą przychodzą takie projekty, jak Includification czy Game Accessibility Guidelines. Pierwszy z nich, dostępny w formie ilustrowanego PDF-a, powstał dzięki fundacji AbleGamers, której celem jest wspomaganie graczy niepełnosprawnych, m.in. poprzez uświadamianie i edukowanie. Fundacja ta przyznaje również co roku wyróżnienia grom najbardziej przyjaznym osobom niepełnosprawnym. Drugi projekt powstał jako wspólny wysiłek naukowców i przedstawicieli branży gier komputerowej, żeby udostępnić materiały źródłowe, z których będą mogli skorzystać twórcy gier, swego rodzaju ściągawkę z listą gotowych do wdrożenia rozwiązań.

Oba projekty przedstawiają propozycje ułatwień, które pozwolą osobom z różnymi ograniczeniami cieszyć się grami. Proponowane rozwiązania są podzielone na trzy kategorie: trywialnie łatwe do zaimplementowania, średnio skomplikowane i trudne, które wymagają większych nakładów pracy. Każdy z tych projektów poświęca ponadto trochę miejsca na wytłumaczenie, z jakimi wyzwaniem



zmagają się osoby niepełnosprawne podczas gry, a także dlaczego warto im pomóc. Pomijając argumenty natury etycznej i ogólnoludzkiej, istnieją też bardzo konkretne przesłanki ekonomiczne – po prostu warto zagospodarować tę pulę potencjalnych klientów.

Polscy deweloperzy i autorzy gier komputerowych bardzo różnie podchodzą do uwzględnienia potrzeb graczy niepełnosprawnych. Widać jednak, że kwestia dostosowania gier do możliwości osób z różnymi typami niesprawności zaczyna się przebić do świadomości rodzimych twórców.

Ogólny obraz jest bardziej optymistyczny, niż można było spodziewać się jeszcze kilka lat temu, co nie znaczy jednak, że jest idealnie.

Warto by polskie studia pracowały nad wdrażaniem ułatwień dla graczy niepełnosprawnych, bo z jednej strony dzięki temu mogą zyskać dużą grupę wdzięcznych klientów, a z drugiej – dzięki temu – więcej osób będzie mogło cieszyć się przygodami w wirtualnych światach, na przekór barierom, jakie napotykają w codziennym życiu.

*Opracował: Tadeusz Siwek*

# EUROPEJSKI TYDZIEŃ MŁODZIEŻY



Program  
Młodzież w  
działaniu

**„Mieszkam na Śląsku i jestem aktywny” – czyli wprowadzenie w Śląską Akademię Młodych Liderów organizowaną przez Fundację Lepszy Świat dla Niepełnosprawnych we współpracy z Koalicją na Rzecz Rozwoju i Klubem Jagiellońskim.**

Już po raz szósty miał miejsce Europejski Tydzień Młodzieży, czyli przedsięwzięcie, podczas którego tysiące młodych ludzi z całej Europy mają możliwość wyrażenia swoich poglądów na rzeczywistość, która ich otacza. W ramach tego wydarzenia we wszystkich krajach Unii Europejskiej organizowane są warsztaty, seminaria i debaty koncentrujące się na zagadnieniach szczególnie istotnych dla młodych ludzi.

W czasie tego europejskiego święta chcieliśmy, aby słyszany był również głos śląskiej młodzieży, dlatego stworzyliśmy Śląską Akademię Młodych Liderów, do udziału w której zaprosiliśmy wszystkich młodych ludzi z całego Województwa Śląskiego.

Podczas tego projektu najpierw w Brennej, a następnie w Katowicach, gromadzimy 50 młodych liderów.

Wszyscy razem zastanowiliśmy się nad portretem własnym naszego pokolenia pod kątem aktywności obywatelskiej i społecznej, poczucia własnej tożsamości oraz tego, jakie są możliwości rozwoju młodych ludzi w regionie. Na wszystkie te zagadnienia patrzyliśmy perspektywicznie, czyli nie skupialiśmy się jedynie na tym, jak wygląda stan tych aspektów obecnie, ale jak będzie zmieniał się w ciągu najbliższych 10 lat. Zastanowiliśmy się jednocześnie, co zrobić, by był jak najlepszy. Tematykę uzupełniało również pytanie

o tożsamość młodych mieszkańców województwa oraz miejsce naszego regionu w Europie i świecie, któremu szczególnie poświęcona była Wielka Śląska Debata „Młody Śląsk 2013-2023”, zorganizowana w Sali Sejmu Śląskiego, nad którą tak, jak i nad całym projektem patronat honorowy objęli Wojewoda Śląski i Marszałek Województwa Śląskiego.

Często słyszy się, że młodzi ludzie są obojętni na rzeczywistość, która ich otacza, a szczególnie na politykę, która postrzegana jest w bardzo czarnych barwach. Poprzez nasze projekty chcemy przywrócić sposób myślenia o polityce i aktywności obywatelskiej jako rozumnej trosce o dobro wspólne, przejawiające się chociażby w roztropnym udziale w wyborach. Aby życie publiczne było uczciwe, potrzeba w nim uczciwych ludzi, którzy kierują się wartościami i republikańskim sposobem myślenia o swojej ojczyźnie Polsce, czyli traktowania jej jako dobra wspólnego. Dlatego oprócz dyskusji, poprzez warsztaty chcemy nabywać praktyczne umiejętności, które następnie będziemy mogli wykorzystać w naszych lokalnych środowiskach.

## KSON NA FACEBOOKU

Najświeższe informacje i ogłoszenia Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze można znaleźć również na Facebooku, najbardziej chyba popularnym obecnie serwisie społecznościowym, w ramach którego zarejestrowani użytkownicy mogą tworzyć sieci i grupy, dzielić się wiadomościami i zdjęciami oraz korzystać z aplikacji. Żeby znaleźć nas na Facebooku wystarczy w wyszukiwarce FB wpisać nazwę: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

**ZAPRASZAMY!**

**W związku z przeniesieniem  
JELENIOGÓRSKIEGO  
KOŁA POLSKIEGO  
ZWIĄZKU GŁUCHYCH  
do Zgorzelca**

wszystkich zainteresowanych  
zapraszamy do KSON,  
gdzie funkcjonuje

**Stowarzyszenie Niedosłyszących LIRA** oraz **Stowarzyszenie Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego GEST.**



*Maria Kędzierska*

## **DOBRE PRAKTYKI NA UCZELNIACH WYŻSZYCH, CZYLI O UMOŻLIWIANIU KSZTAŁCENIA OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM**

Na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie działa od 2008 r. Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych, kontynuując działalność na rzecz studentów niepełnosprawnych. Mottem jest „pomaganie i wspieranie”, ale „nie wyręczenie”. W myśl tej zasady biuro udziela pomocy i wsparcia tak w sprawach związanych ściśle z procesem kształcenia, jak i w sprawach związanych z integracją w środowisku akademickim. Biuro stara się również oddziaływać na władze uczelni tak, by przepisy i regulaminy studiów były również dostosowane dla osób niepełnosprawnych. W swojej działalności Biuro zakłada ścisłą współpracę z Działem Nauczania, Działem Spraw Bytowych, Studium Języków Obcych i Studium Wychowania Fizycznego i Sportu.

W ostatnim czasie organizowano tutaj wiele wydarzeń o charakterze integracyjnym i świadomościowym, wydawano publikacje, magazyny i ulotki; organizowano obozy szkoleniowe dla studentów niepełnosprawnych oraz warsztaty edukacyjne.

Dofinansowano też koszty pracy Pełnomocnika Rektora ds. Studentów Niepełnosprawnych lub Biura ds. Osób Niepełnosprawnych, a także wypłacano wynagrodzenia nauczycielom akademickich prowadzącym zajęcia dla studentów niepełnosprawnych.

Na kolejne lata budżetowe przewidziano zakup sprzętu i oprogramowania do wypożyczalni sprzętu specjalistycznego dla osób z dysfunkcjami narządu słuchu i wzroku; zakup komputerów wyposażonych w specjalistyczne oprogramowanie na potrzeby dostępu do materiałów dydaktycznych; wyposażenie wydziałów w sprzęt ratunkowy i związane z tym szkolenia; zakup sprzętu komputerowego do bibliotek i czytelni w ramach stanowisk dla osób niepełnosprawnych a także pełne zlikwidowanie barier architektonicznych.

Widocznym efektem działalności Biura są podjęte działania, likwidujące bariery architektoniczne na Kampusie UEK; zamontowane balustrady i poręcze, podjazdy (Kampus i akademiki),

przebudowa parkingu, skrzyżowań i montaż na nich specjalnych płyt chodnikowych z wypukłymi punktami, umożliwiającymi osobom niewidomym lokalizację przejścia dla pieszych. Na każdych drzwiach pojawiły się też brajlowskie napisy, a makiety Kampusu UEK umożliwiają zapoznanie się z jego strukturą.

Oprócz działań związanych z przystosowaniem architektonicznym widoczne zmiany zaszły w dostosowaniu materiałów naukowych, drukowanych bądź większą czcionką, bądź pisanych alfabetem Brajla. W bibliotece UEK istnieje również możliwość wypożyczenia specjalistycznego sprzętu do notowania, linijek brajlowskich, dyktafonów, powiększalników czy translatorów. Niektóre zajęcia są przystosowane specjalnie dla osób z różnymi dysfunkcjami – np. niepełnosprawny student nie musi rezygnować z zajęć wychowania fizycznego, ale może liczyć na zorganizowane zajęcia sportowe np. na basenie czy siłowni w ramach zajęć uczelnianych lub w zakresie sekcji sportowej, działającej na uczelni. Sekcja Sportowa AZS UEK Osób Niepełnosprawnych, działająca od 2011 r., daje możliwość nie tylko podtrzymania i rozwijania sprawności fizycznej, ale również profesjonalnego treningu dla osób, które chciałyby wziąć udział w zawodach.

Ważnym aspektem przygotowania nauczycieli akademickich do pracy z osobami niepełnosprawnymi są kursy i szkolenia, które pomagają likwidować bariery natury psychologicznej, przełamywać stereotypy i uprzedzenia. Do takich kursów na UEK należą nauka języka migowego, warsztaty psychologiczne, uczące w jaki sposób postępo-

wać, jak rozmawiać z osobą niepełnosprawną z zaburzeniami umysłowymi.

Pomimo tych wielu zmian, niepełnosprawni studenci wciąż wskazują, co można by jeszcze poprawić. Niektóre budynki ciągle jeszcze nie zostały dostosowane do potrzeb osób poruszających się na wózkach. W opinii studentów wciąż jeszcze należy pracować z wykładowcami, zmieniać mentalność i pokazywać nie tylko dysfunkcje, ale i potencjał osób niepełnosprawnych. Niektóre zajęcia należałoby dostosować dla osób z różnymi upośledzeniami. To dostosowanie nie wymaga wielkiego wysiłku – czasem trzeba po prostu większej czcionki w prezentacji multimedialnej, stonowanej kolorystyki, czytelności. Nic też nie stoi na przeszkodzie, by wykładowcy używali sprzętu, który jest dostępny na uczelni np. mikrofonów i by starali się przy tym mówić wyraźnie. Czasem wystarczy po prostu wykorzystanie zasobów już posiadanych i odrobina dobrej woli.

O tym, że przed nami wciąż jeszcze wiele wyzwań, że wciąż jeszcze wiele jest do zrobienia, przypominają doświadczenia niepełnosprawnych studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego – jeden z nich (ograniczenie ruchu, porusza się na wózku inwalidzkim) swoje doświadczenie studiowania opisuje tak:

„Cóż z tego, że działa pełnomocnik ds. ON, albo Biuro Osób Niepełnosprawnych. Kiedykolwiek się tam pojawię, to okazuje się, że nikt nie potrafi (lub nie chce?) mi pomóc. Spotykam się z obojętnością, pomimo ładnych nazw biur, do których jeśli pójdziesz, to musisz wyklócać się o swoje jak w jakimś urzędzie.

Taki mit tolerancji. Wciąż muszę liczyć na kolegów, którzy pomogą wjechać, wciąż muszę się z kimś umawiać, żeby cokolwiek załatwić. Zatem bariery architektoniczne sprawiają, że nie mogę się poczuć niezależnie, wciąż muszę na kogoś liczyć – i to nie zawsze na windę, bo te bardzo często nie działają. Nie umiem prosić, krępuje mnie to i stresuje. Wielokrotnie dostawało mi się za spóźnienie, ale cóż zrobić, jeśli sala znajdowała się na piętrze. Zostawiam wózek i pozwoli wdrapuję się do góry. Kiedyś wykładowca przeniósł egzamin, bo tak było mu wygodniej – było to jego drugie miejsce pracy. Tylko było tam wiele schodów. Jemu na pewno było łatwiej... Jeśli chodzi o wf raz udało mi się wyklócić o zajęcia na basenie. Zajęcia przystosowane nie są. Założenie jest takie, że przecież mogę mieć zwolnienie i nie muszę brać udziału w zajęciach sportowych...”

Powyższa opinia pokazuje jak ważne jest podnoszenie świadomości społecznej i uwrażliwianie

nie na problemy osób niepełnosprawnych. Niektóre uczelnie organizują kursy i szkolenia. Tak jest w przypadku UEK, gdzie od 2009 r. Biuro ds. ON organizuje cykl szkoleń dla pracowników naukowo-dydaktycznych i administracyjnych „Uczelnia przyjazna studentom niepełnosprawnym”. Cykliczne wydarzenie, jakim są Dni Integracji pozwala ukazać, w jaki sposób uczelnia umożliwi kształcenie, a także umożliwi adaptację społeczną. Pełnomocnik UEK ds. Osób Niepełnosprawnych zainicjował Porozumienie na rzecz współpracy w zakresie zwiększania dostępności uczelni wyższych dla osób niepełnosprawnych, do tej pory jedyne takie w Polsce. Dzięki takim działaniom możliwa jest wymiana doświadczeń, wspólnego dialogu, a także wspólne wypracowanie najlepszych rozwiązań i dobrych praktyk.

**Brawa dla Uniwersytetu Ekonomicznego w Jeleniej Górze, gdzie zamontowano windę dla niepełnosprawnych studentów.**

**STOWARZYSZENIE INWALIDÓW  
WZROKU  
oraz  
KLUB NORDIC WALKING CROSS  
organizują  
cykliczne wycieczki  
z udziałem przewodnika i instruktora.**

Informacja i zapisy: Biuro KSON  
ul. Osiedle Robotnicze 47 A, 58-500 Jelenia Góra  
tel. 75 74 24 254  
lub bezpłatna infolinia 800 700 025

## Kultura • Kultura • Kultura

### „ŚLUBY PANIEŃSKIE” W WYDANIU SPECJALNYM

Pamiętamy doskonale wypełniony po brzegi teatr im. C.K. Norwida w Jeleniej Górze, gdy 21.06.2008 r. wystawiliśmy „Zemstę” A. Fredry. Mówimy i piszemy, że „wystawiliśmy”, bo to właśnie z inicjatywy Sejmiku w spektaklu wzięli udział znani jeleniogórzanie i niepełnosprawni amatorzy, których widownia nagradzała gromkimi brawami. Dochód ze sprzedaży biletów przeznaczony był na montaż windy w teatrze - windy nadal nie ma, a modernizacja teatru oddala się w czasie. Możliwe jednak, że już w roku 2014 uda



się wystawić w Jeleniej Górze kolejny spektakl w nietypowej obsadzie – tym razem trwają „przymiarki” do „Ślubów Panieńskich” mistrza Aleksandra.



## Śmiech to zdrowie

Listy Pani Ziuty

### Nie jest tak różowo!

Żyjemy sobie, panie redaktorze, w klasycznym kapitalizmie. Polega to wszystko z grubsza na tym, że kapitalista zajmuje się głównie podsuwaniem do podpisania wyzyskiwanej klasie robotniczej umów śmieciowych, a ta zastanawia się, jak go obalić. Nie wie tylko, jaki w razie odniesienia sukcesu, wprowadzić ustrój, bo dyktatura proletariatu podobno się nie sprawdziła.

Na tym tle niespodziewanie pracodawcami z ludzką twarzą okazują się stacje telewizyjne. Od czasu do czasu któraś z nich usiłuje się kogoś pozbyć. Wywołuje to dyskusję w mediach, ale nikt nie mówi prawdy, że gwiazda odchodzi, bo już trochę stetryczała. Pojawia się natomiast szereg uwag krytycznych pod adresem jej przełożonych. Zarzuca

się im przede wszystkim brak należnego szacunku dla starszych ludzi, a i podtekst polityczny jakiś się zawsze znajdzie.

Po tym medialnym przygotowaniu „pokrzywdzeni” rozpoczynają wędrówkę po konkurencyjnych stacjach w poszukiwaniu chleba. Jak wykazuje praktyka, przeważnie kończą ją sukcesem. Głośniejsze w ostatnich miesiącach zwolnienia z telewizji publicznej objęły: Agnieszkę Szulim, Katarzynę Dowbor i Annę Popek. Pierwszą przygarnął TVN, drugą Polsat, a za trzecią ujął się kolega z pracy i TVP jakoś ustąpiła. Widzów nikt o zdanie nie pytał, choć to podobno oni są najważniejsi.

Prezenterki, w dowód wdzięczności, musiały narobić trochę szumu wokół siebie, a tym samym rozreklamować pracodawców. Agnieszka i Ania rozwiódły się więc z mężami, choć wydawało się, iż nic nie zakłóci

ich dotychczasowego szczęśliwego pożycia. Kasia nie miała się z kim rozwodzić, a poza tym robiła to już tyle razy, że kolejny rozwód by nie wywarł na widzach najmniejszego wrażenia. I miała święty spokój, jej koleżanki zaś musiały się uganiać za nowymi chłopami.

Wiele z Was, moje drogie Czytelniczki, marzy o telewizyjnej karierze i nawet w wieku dojrzałym przypadłość ta nie mija. Przypomniałam więc o powyższych przypadkach, abyście wiedziały, iż to nie jest wcale takie kolorowe życie, szczególnie wtedy, kiedy odczuwa się potrzebę wypicia ziółek, wymoczenia nóg i pójścia spać, a tu trzeba się z kochankiem po bramach chować i to jeszcze tak, aby fotoreporterzy mogli wszystko uwiecznić. Mężczyźni zaś niech nie myślą, że ich ta zabawa nie dotyczy. Wystarczy przypomnieć sobie Kamela Tomasza przypadki.

*Ziuta Kokos*