



TPG Towarzystwo Pomocy
Głuchoniewidomym

ISSN 1895 – 4987

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

BIULETYN INTEGRACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

PAŹDZIERNIK

6/57/2013

W NUMERZE:

O nas... strona **2**

Urodziny Alternatywy strona **3**

II Piknik Seniora
w Gliwicach strona **5**

Oddalamy się od Europy?
strona **6**

Niewidomi Kinomaniacy
strona **8**

Stres strona **10**

Podsumowanie lata 2013
strona **12**

Urazy rdzenia kręgowego
strona **14**

Stowarzyszenie
„Otwarte serca” strona **16**

Piękni przez sztukę strona **17**

Z redakcyjnej poczty
strona **18**

Zagospodarowanie
Borowego Jaru strona **19**

Spotkanie w Otominie
strona **21**

Wycieczka do Warszawy
strona **22**

Kultura i Humor strona **24**



Niewidomi Kinomaniacy

strona **8**



Podsumowanie lata 2013

strona **12**

Przeczytaj i przekazuj innym

Czytaj więcej w e-biuletynie: www.kson.pl

O NAS...

W siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze odbyła się debata, której tematem było kształcenie dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie, w tym w szczególności problem kształcenia dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. W debacie braли udział przedstawiciele Stowarzyszeń i Sejmiku, a przede wszystkim rodzice wychowujący dzieci z niepełnosprawnością, a także zaproszeni radni i przedstawiciele Urzędu Miejskiego oraz Starostwa Powiatowego w Jeleniej Górze. Ważnym zagadnieniem debaty był poruszony przez Panią Ewę Kaźmierczak-Wojtasiewicz problem konieczności

usprawnienia modelu integracji i wyrównywania szans w edukacji, m.in. poprzez wsparcie psychologiczne dzieci niepełnosprawnych, a także prawne ich rodziców i opiekunów. Na uwagę zasługuje również poruszona kwestia organizacji półkolonii dla dzieci niepełnosprawnych intelektualnie, w tym dzieci ze spektrum autyzmu.

Postanowiono kontynuować takie spotkania co najmniej raz w kwartale zapraszając również radnych Rady Rodziców i zainteresowanych gmin oraz przedstawicieli Poradni Pedagogiczno-Psychologicznej w Jeleniej Górze.

Krystyna Sławińska

Tadeusz Siwek

WSZYSTKIE DZIECI SĄ NASZE

Troska o dziecko jest pierwszym i podstawowym sprawdzianem stosunku człowieka do człowieka.

Jan Paweł II



W tym haśle nic się nie zdewaluowało, nic się nie zmieniło; dla każdego normalnie myślącego i odczuwającego człowieka jest oczywiste, że należy chronić dzieci przed krzywdą. Tym bardziej wstrząsające są doniesienia mediów o kolejnych bestial-

stwach, których ofiarami padają właśnie dzieci: matka (!!) dusząca swoją małą córeczkę i sy-

mulującą porwanie, ojciec bijący swojego syna tak, że dziecko umiera przez kilka dni w straszliwych męczarniach, a kiedy jego życie dobiega kresu rodzice (!!) wywożą je do Cieszyna i wrzucają do stawu... Dzieci, które pobite przez opiekunów, znajdują śmierć w rodzinie zastępczej...

Przykłady można by mnożyć, ale przecież nie o to chodzi. Z drugiej strony są przecież RODZICE walczący o swoje niepełnosprawne i chore dzieci, poświęcający wszystko w imię małego człowieka potrzebującego pomocy... Czy można zestawić i pogodzić ze sobą te jakże odmienne obrazy i postawy? Przecież wszystko dzieje się niekiedy tuż obok, za ścianą, dostępne naszej obserwacji i reakcji... Dostępne, dopóki nie jest za późno...

WASZ REDAKTOR



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**

BIULETYN INTEGRACYJNY



TPG Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym

DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Współpraca: Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym Oddział Pomorski, Fundacja Lepszy 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.

DRUGIE URODZINY STOWARZYSZENIA JELENIOGÓRSKIEJ MŁODZIEŻY



Często zdarza się nam narzekać na młodych ludzi, na ich lenistwo, nieodpowiedzialność, brak zaangażowania społecznego. Coraz częściej słyszymy także w mediach, że młodzież gremialnie opuszcza granice naszego kraju, celem poszukiwania innego, lepszego życia w Niemczech, Anglii, Irlandii... Jak okazuje się, są jednak młodzi ludzie, którzy stanowią alternatywę dla takich zachowań i robią to nie od dziś, a już od dwóch lat.

Właśnie dwa lata temu powstała all-ternatywa czyli Stowarzyszenie Jeleniogórskiej Młodzieży. Organizacja ta skupia około 50 młodych osób z terenu Kotliny Jeleniogórskiej: uczniów gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych i studentów, którzy wraz z zaproszonymi gośćmi, 11 października br. w Klubie KWADRAT w Jeleniej Górze, świętowali swoje drugie urodziny.

Święto to odbyło się w formie uroczystej gali, podczas której m. in. rozstrzygnięto plebiscyty na najlepsze Młodzieżowe Wydarzenie, Młodzieżowy Projekt oraz Młodzieżowy Ośrodek Kultury w stolicy Karkonoszy w latach 2012/13. Plebiscyt przeprowadzono na portalu społecznościowym facebook, a jego zasięg przekroczył 15 tys. osób.

W poszczególnych kategoriach wygrali odpo-



wiednio: Miasto Jelenia Góra wraz z Radą Uzdrowiska Cieplice za otwarcie skateparku, Fundacja Dolnośląska za projekt Street Wars oraz Miejski Dom Kultury Muflon w Jeleniej Górze – Sobieszów.

Podczas gali członkowie all-ternatywy wielokrotnie zadali kłam twierdzeniu o braku aktywności wśród młodzieży. Duże wrażenie na zebranych gościach zrobiła prezentacja działań stowarzyszenia. W ciągu ostatnich dwóch lat członkowie tej organizacji przeprowadzili Finały Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, brali udział w projekcie SZLACHETNA PACZKA, organizowali zbiórki





krwi. Szczególnie ważnym obszarem działalności jest dla nich aktywność obywatelska objawiająca się przeprowadzeniem debat z prezydentem miasta i innymi przedstawicielami samorządu lokalnego, akcjami happeningowymi z okazji ważnych świąt państwowych czy współpracą z Fundacją im. Stefana Batorego w ramach akcji „Masz Głos – Masz Wybór”.

Stowarzyszenie Jeleniogórskiej Młodzieży zaprezentowało swoją aktywność również w wymiarze ogólnokrajowym i europejskim. W trakcie gali przedstawiono realizowane przez nich projekty bądź przedsięwzięcia, w których brali udział, a miały one miejsce między innymi w Turcji, Gruzji, Hiszpanii, na Litwie czy na Ukrainie. Z tych krajów popłynęły także życzenia urodzinowe na-

grane w ojczystych językach przez przyjaciół jeleniogórskiej organizacji.

Podkreślmy także, że członkowie all-ternatywy postanowili odznaczyć godnością członków honorowych osoby, które ich zdaniem szczególnie przysłużyły się rozwojowi ich stowarzyszenia. W tym gronie znalazł się m. in. prezes KSON – Stanisław Schubert. Wyróżnienie to tworzy przestrzeń do współpracy międzypokoleniowej, dzięki której wykorzystać będzie można młodzieńczy entuzjazm i doświadczenie osób z trochę starszym numerem PESEL.

Na koniec all-ternatywie składamy życzenia niekończących się pomysłów i pasji do działania.

Paweł Gluza

Foto: Kacper Dąbkowski



II RODZINNY PIKNIK SENIORA W GLIWICACH

Miasto Gliwice już drugi raz zorganizowało Rodzinny Piknik Seniora. Wydarzenie odbyło się 8 września w Parku Chopina. Pogoda dopisała, więc tego niedzielnego popołudnia seniorzy i ich rodziny nie spędzali w domu, a na świeżym powietrzu, uczestnicząc w różnych atrakcjach przygotowanych przez Miasto oraz organizacje pozarządowe.

Program Pikniku obfitował w różnorodne atrakcje zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci. Gliwicki Rowerowy Patrol Pierwszej Pomocy zorganizował pokazy pierwszej pomocy. Można było między innymi poćwiczyć resuscytację krążeniowo-oddechową na przygotowanych fantomach. Seniorów i ich rodziny zachęcano również do aktywności fizycznej pokazami zumbi i ćwiczeń „Senior Cardio Fit”. Piknikowicze mogli także wziąć udział w treningu nordic walking czy rodzinnych zawodach sportowych.

Nie zabrakło także rozrywek dla dzieci, takich jak malowanie twarzy, klauni i balonowe zwierzaki. Atrakcją Pikniku były występy artystyczne. Publiczność zabawiała gwiazdy śląskiej estrady: Bernadeta Kowalska i przyjaciele, Mariusz Kala-ga oraz Kabaret „Książę Lipin i przyjaciele”.

Wzdłuż parkowych alejek rozmieszczone były stoiska informacyjne różnych gliwickich organizacji takich jak: Klub Aktywnego Seniora, Ośrodek Pomocy Społecznej, Miejski Zespół ds. Orze-



fot. archiwum UM Gliwice / S. Zaremba

kania o Niepełnosprawności. Miejska Biblioteka Publiczna zorganizowała kącik dobrej książki, gdzie każdy mógł wybrać dla siebie ciekawą lekturę, a Straż Miejska prowadziła akcję znakowania rowerów.

Na Pikniku nie zabrakło również Fundacji Lepszy Świat dla Niepełnosprawnych. Przy naszym stoisku niepełnosprawni oraz ich bliscy mogli zasięgnąć informacji na interesujące ich tematy dotyczące niepełnosprawności, a także porozmawiać z prawnikiem i psychologiem.

Impreza przyciągnęła do parku sporo mieszkańców Gliwic. Bardzo cieszymy się, że mogliśmy wziąć udział w II Rodzinnym Pikniku Seniora i mamy nadzieję, że za rok znów się odbędzie!

Petros Tovmasyan

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

**Fundacja Lepszy Świat dla Niepełnosprawnych
współpracuje z Karkonoskim Sejmikiem Osób
Niepełnosprawnych z Jeleniej Góry
od maja 2013 roku.**

W ramach naszej działalności prowadzimy

**Punkt Informacji i Wsparcia Osób
Niepełnosprawnych
przy ul. Bajana 1 w Gliwicach,**

gdzie od poniedziałku do piątku w godzinach
10.00-16.00 można skorzystać z darmowych
**porad prawnych, psychologicznych oraz
informacyjnych z zakresu rehabilitacji,
dotacji PFRON i innych dotyczących
niepełnosprawności.**

Oddalamy się od Europy?

Hasło „reforma systemu zdrowia” od dawna nie zawiera pozytywnych treści. Skutki zmian uderzyły już w rynek farmaceutyczny i pacjentów stale zażywających leki. Czy nadeszła pora na osoby niepełnosprawne, dla których zaopatrzenie w odpowiedni sprzęt oznacza być albo nie być? Projekt ministerialnego rozporządzenia w sprawie limitów nie daje większych powodów do optymizmu.

W Polsce jest ponad 5 milionów osób niepełnosprawnych, tyle, ile jest wszystkich mieszkańców Norwegii czy Słowacji. Ta ogromna rzesza chorych potrzebuje specjalistycznego sprzętu. Formalnie są to „wyroby medyczne będące przedmiotami ortopedycznymi i środkami pomocniczymi”. Pod tą enigmatyczną nazwą kryją się tysiące produktów, pozwalających osobom niepełnosprawnym na codzienną egzystencję: protezy (kończyn, piersi), ortezy (różne stabilizatory kończyn), peruki dla pacjentów onkologicznych, cewniki, pieluchy anatomiczne, pieluchomajtki, worki i osprzęt stomijny, pionizatory, wreszcie wózki inwalidzkie, laski i kule. To nie są tylko przedmioty codziennego użytku, to są produkty często decydujące o być albo nie być, o aktywności lub wykluczeniu.

Postęp technologiczny w ostatnich latach jest ogromny, pozwala wielu niepełnosprawnym na świecie cieszyć się życiem bardziej, niż kiedykolwiek wcześniej. Problem w tym, że przeciętny Polak niepełnosprawny może o najnowszym sprzęcie tylko pomarzyć. Wydatki NFZ i PFRON na zaopatrzenie osób niepełnosprawnych w Polsce stanowią

połowę tego, co w krajach o podobnym stopniu zamożności: na Węgrzech czy w Czechach. O krajach zachodnich nie ma nawet co wspominać. Do złej sytuacji, oprócz niskich limitów finansowania, przyczyniają się: biurokracja, skomplikowanie procedur, urzędnicza niemoc oraz bariery architektoniczne.

Aktualnym problemem jest nadal tzw. kolejkowanie, czyli oczekiwanie na potwierdzenie zlecenia przez NFZ, które jest niezbędne do odbioru sprzętu. Choć interwencje przyniosły pewien pozytywny skutek i część kolejek została zlikwidowana, a płynność zaopatrywania poprawiła się, to jednak pacjenci z niektórych regionów wciąż muszą czekać na niezbędne zaopatrzenie.

System finansowania w obecnym kształcie istnieje od 1998 r. Od tamtej pory wzrosła inflacja – kilkadziesiąt procent, wprowadzono VAT (najpierw 7%, potem 8%), znacznie wzrosły koszty codziennego życia. Tymczasem środki przekazywane na refundację i wspieranie osób niepełnosprawnych stale się obniżają. Porównując poziom refundacji leków z poziomem refundacji przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, widać

ogromną dysproporcję. Co więcej, ta dysproporcja stale rośnie. Największe problemy są z zaopatrzeniem ortopedycznym na zamówienie. W Polsce udział NFZ w zaopatrzeniu pacjenta w protezy stanowi maksymalnie 35% ich wartości. Resztę pacjent dopłaca z własnej kieszeni.

Polscy niepełnosprawni statystycznie plasują się wśród osób najuboższych, często żyją z niskich rent i emerytur, skromnego wsparcia rodzin. Najczęściej kupują takie urządzenia i przedmioty rehabilitacyjne, jakie mieszczą się w limitach dofinansowania. A te wciąż się zmniejszają. W rezultacie chorzy są skazani na sprzęt starszej generacji, o gorszych właściwościach, skutkujący niższą jakością życia. Dystrybutorzy elektrycznych wózków inwalidzkich argumentują, że zmuszeni są sprzedawać wózki chińskie, gorszej jakości, ponieważ na lepsze nie ma zbytu. Na to nakłada się problem systemowy: w Polsce nie istnieje standard zaopatrzenia w wózek, więc chory może jeździć czymkolwiek. Czy polskiemu państwu zależy na tym, aby niepełnosprawni byli zaopatrywani w kiepski, tani sprzęt i do końca życia pozostali na garnuszku budżetu?

Skutki reformatorskich działań Ministerstwa Zdrowia odczuli już pacjenci – konsumenci leków, lekarze, rynek farmaceutyczny. Wielu osobom, które potrzebują „wyróbów medycznych będących przedmiotami ortopedycznymi i środkami pomocniczymi”, strach

zagląda w oczy. Okazuje się, że limity – w wielu przypadkach już najniższe w Europie – mają ulec dalszemu zmniejszeniu. Projekt rozporządzenia zakłada ograniczenie asortymentu refundowanych wyrobów medycznych, w niektórych przypadkach drastyczne. Na przykład w przypadku protez (m.in. nowoczesnych zewnętrznych usztywnień kończyn, które w przeciwieństwie do gipsu pozwalają na aktywność) produkowanych seryjnie, asortyment zostanie zmniejszony dziesięciokrotnie. Dotychczas refundowane były 52 pozycje dla kończyn górnych, ma zostać 5; dla kończyn dolnych: z 62 tylko 8. Czy chodzi o to, aby polski pacjent cofnął się o całą epokę, gdy unieruchamiano ciężkim gipsem albo metalową szyną?

To tylko wybrane absurdy z projektu nowego rozporządzenia. Znajdują się w nim wyroby, których nie produkuje się od lat. Fikcja miesza się z historią, gdy

legislator wymienia takie pojęcia jak „sznurówka” czy „gorset” nie bacząc na to, że obecnie stosuje się już nowoczesne zapięcia na rzepy i systemy ściągające.

Jednocześnie z projektu wyziera brak spójności: z jednej strony zabiera się środki na pilne potrzeby, z drugiej zwiększa się wydatki bez uzasadnienia. Ręczny wózek inwalidzki miał 800 zł dofinansowania (suma wystarczająca), według projektu ma dostać 1000 zł. Po co? Nie wiadomo, jednak tę sumę można by przesunąć na wyrównanie ewidentnych braków w innych segmentach. Nowe rozporządzenie bardzo ograniczy również refundację środków do pielęgnacji stomii. Zdecydowana większość z nich nie będzie już refundowana.

Kolejna bolączka – może największa – to ograniczenie dostępu do innowacyjnych produktów. Polska stanowi pod tym względem niechlubny wyjątek na mapie Europy. Na próżno można

szukać w projekcie rozporządzenia dot. nowoczesnych urządzeń. Dotyczy to także, między innymi, produktów do kompresoterapii stosowanych przy leczeniu obrzęku limfatycznego czy niewydolności żylniej. Kobietom po mastektomii oferuje się archaiczne, ciężkie i nieprzewiewne protezy piersi, podczas, gdy na rynku są dostępne anatomiczne, lekkie, wygodne, samoprzylepne, podnoszące jakość życia po ciężkim okaleczeniu.

Nie zmienia się filozofia systemu, w którym chory nie ma wyboru. Środowiska pacjentów od dawna postulują odejście od limitów ilościowych na rzecz kwoty miesięcznej na zaopatrzenie pacjenta. Jest to szczególnie ważne w przypadku zaopatrzenia cyklicznego. Pozwoliłoby to chorym decydować, czy chcą korzystać z produktów tanich czy też otrzymać mniej, za to droższych, a resztę dokupić.

Opracował: Ryszard Grek

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

wszystkich zainteresowanych
zapraszamy do KSON,
gdzie funkcjonuje

**Stowarzyszenie
Niedosłyszanych LIRA**
oraz
**Stowarzyszenie Tłumaczy
i Wykładowców
Języka Migowego GEST**

ZESPOŁY DORADCZE W KSON

Przypominamy, że w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do 16:00 przyjmują psycholodzy, prawnicy i doradcy zawodowi. Doradztwo przeznaczone jest dla osób niepełnosprawnych z terenu całego kraju.

Można również o poradę starać się pisząc e-mail na adres **biuro@kson.pl** lub telefonicznie pod bezpłatnym numerem infolinii **800 700 025**.

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

NIEWIDOMI KINOMANIACY

Ostatni kwartał 2013 roku to najciekawszy od dawna czas dla kinomanów, dla których kino bez polskich filmów było by znacznie uboższe. Na szczęście poza znakomitą większością kinematografii hollywoodzkiej na naszych ekranach zaczynają częściej zaglądać polskojęzyczne obrazy i mają się całkiem nieźle. Aż chce się cieszyć tym faktem jak najdłużej. Polskojęzyczny film to wszak najlepsza, jedyna najczęściej okazja, by do kina mógł wybrać się widz niewidomy. „Audiodeskrypcja? Nie rozumiem?” – pyta zaskoczona bileterka. Niestety, nie wszyscy posługujemy się językiem obcym, choć na to wygląda, że lepiej w końcu nauczyć się chociaż angielskiego. Audiodeskrypcja służy osobom niewidomym w obejrzeniu filmu za pomocą słuchu. Dodatkowy lektor udziela

komentarza opisującego pokazwaną na obrazie kinowym rzeczywistość i konkretną sytuację.

Audiodeskrypcja dla widzów niewidomych jest niezbędną. Zauważyłam, że moje opisy podawane na ucho do podopiecznego czasem trudno wcielić w streszczającą sytuację krótkie, ale zgodne z faktami zdania. Nie raz zdarza się, że zamiast opisu sąsiadowi musi wystarczyć mój komentarz dotyczący pojawiającego się aktora, bądź jakiegoś zaskakującego elementu przedstawionej rzeczywistości. Niestety, taki rodzaj audiodeskrypcji, nieprzemysłany, ustalany na bieżąco przez przewodnika, musi wystarczyć osobie niewidomej. Zatem w Polsce zwykle mamy kina bez lektora i bez audiodeskrypcji, oczywiście z wyjątkiem okazyjnych wspaniałomyślnych pokazów.



Dlatego tak bardzo ucieszyliśmy się w Warsztacie Terapii Zajęciowej przy Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym z powodu kolejnych rewelacyjnych ostatnich polskojęzycznych premier w kinie. Wśród podopiecznych najwięcej jest osób borykających się z dysfunkcją wzroku. Pozostali też z trudem radzą sobie z szybkim czytaniem dialogów. Łatwiejsze, przyjemne i równouprawnione jest dla nas wspólne oglądanie filmów polskojęzycznych. Zwykle piątki zamieniliśmy w WTZ w „Piątki Kinomaników”. Nasz maraton kinowy rozpoczęliśmy celebracją premiery, jako pierwsi widzowie w jednym z Gdańskich multipleksów zobaczyliśmy „Waleśę” w reżyserii Andrzeja Wajdy. Film dokumentował nie tylko żywot wielkiego Polaka, ile okazał się, ku zachwytowi wielu widzów z WTZ, powrotem do czasów dzieciństwa. Dużą frajdą była oprawa muzyczna filmu. – Miło było usłyszeć muzykę z tamtych lat. Dawno tego nie słyszałem. Film powinni zobaczyć wszyscy, którzy z sentymentem myślą o szczęśliwie minionym systemie jako swojej młodości, ale z większą pewnością twierdząc, że „Waleśa” w reżyserii Andrzeja Wajdy to znakomita lekcja historii – recenzował film Rafał (ON),





uczestnik WTZ. – Reżyser wybrał znakomitą obsadę. Mówi się, że Robert Więckiewicz jest znacznie lepszy od oryginału. Cóż, ja mimo wszystko słyszałem różnicę, trochę więcej Wałęsowego akcentu w wymowie przyniosło więcej zabawy w kreację i przebieżankę, niż siłę prawdy. Jednak taki zabieg z kolei uniknął płytkości i powtarzalności, a aktor mógł trochę poprzekomarzać się z oryginałem i pokazać własny pazur.

Podopieczni WTZ odczuli podobnie jak ja, że Andrzej Wajda ma kolejny ważny film na swoim koncie. To następny doniosły historyczny film o Polsce. Sprawny scenariusz Janusza Głowackiego z wyborem kilku istotniejszych etapów z życia Lecha Wałęsy pozwolił, by pod strzechy naszej kinematografii trafiło dzieło bardzo porządnie dokumentujące tę fantastyczną historię i niezwykłego na mapie Europy bohatera.

Szczęśliwie w kinie nie tylko wielką historię się dokumentuje, ale również tę mniej znaną, ale jakże niezwykle ważną. Widzowie z WTZ przy TPG z wielkim namaszczeniem obejrzeć mogli następny film w języku narodowym. Pokazywany i nagradzany podczas Festiwalu Filmowego w Gdyni film Macieja Pieprzycy „Chce się żyć” przyniósł widzom wiele trudnych i emocjonujących wrażeń. Los filmowego Mateusza dla wielu osób niepełnosprawnych odzwierciedla ich życie. Dlatego nie było nam łatwo ze spo-

kojem i bez wzruszenia odbierać film, w którym bohater długo nie znajduje zrozumienia ani wśród rodziny, ani wśród specjalistów i terapeutów, nawet przyjaciele nie zawsze są wobec niego szczerzy. Przejmująca i bardzo autentyczna kreacja Dawida Ogrodnika, rewelacyjna rola Doroty Kolak (matki) i jak zwykle nietuzinkowa gra Arkadiusza Jakubika (ojca), jak i role pozostałych aktorów sprawiły, że film przybrał formę bardzo bezpośredniej i poważnej rozmowy z widzem. Zwróciłam uwagę na zachowanie naszej podopiecznej Pauliny, z upośledzeniem w stopniu znacznym, osoby głuchoniemej, która wyrażała swoje odczucia poprzez nagłe powstanie z fotela, smutek i radość. Jej reakcje odzwierciedlały podobne emocje bohatera pokazywane na ekranie. Dzieło Pieprzycy udokumentowało historię, w której życie bez możliwości wypowiedzenia siebie jest nie do zniesienia. I to na pewno nie jest odkrycie. Ale film przekonuje do dobrych zakończeń, również w życiu, i również w życiu osób niepełnosprawnych. Postać Mateusza znajduje pomoc i może skontaktować się ze światem. Szczęśliwie i widzowie, wśród których znalazły się osoby niepełnosprawne poczuli, że opłaca się chcieć, zwłaszcza jeśli gra toczy się o jakość życia.

Uczestnicy WTZ przy TPG liczą na kolejne tak bardzo udane seanse filmowe w kinie, ale na

razie pozostaje to wyłącznie kino polskojęzyczne. Nie pozostajemy jednak zniechęceni, wręcz przeciwnie nadal bardzo chcemy się walczyć o kino z równouprawnieniem dla osób niewidomych. – Film przemawia obrazem, dlatego audiodeskrypcja dla niewidomych jest tak bardzo niezbędna. Niestety, nie wszystkie sceny można odebrać wyłącznie za pomocą dźwięku – twierdzi Rafał (ON), uczestnik WTZ.

Tekst i foto: Agata Kirol

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)

Żyjemy w czasach, w których stres stał się nieodłącznym elementem naszego życia. Stres to reakcja organizmu na czynnik (wydarzenie, rzecz), który jest dla nas zagrażający. Czynniki wywołujące stres nazywamy stresorami.

Wśród symptomów stresu wyróżnia się objawy fizyczne (przyspieszone bicie serca, bóle głowy, drżenie rąk, bóle brzucha, pocenie się, nudności, wymioty, bladość, dreszcze, problemy z oddychaniem); objawy dotyczące sprawności intelektualnej (problemy z pamięcią, koncentracją, obniżenie tempa pracy umysłowej, częstsze pomyłki, uczucie pustki w głowie); objawy w emocjach i myśleniu (niepokój, rozchwianie emocjonalne, lęk, gniew, zmęczenie, drażliwość, uczucie bezsilności i braku kontroli nad działaniami, natłok myśli, pesymizm); a także tzw. „stresowe zachowania” (płaczliwość, nerwowe tiki i ruchy, szybkie mówienie, objadanie się, stosowanie używek, prowokowanie konfliktów).

Stres nie zawsze jest czymś negatywnym. Stres pozytywny (tzw. eustres), chociaż wywołuje pewien dyskomfort, prowadzi do rozwoju osobowości i motywuje nas do działania. Natomiast stres negatywny (dystres) to stres na tyle ciężki lub trwający tak długo, że dezorganizuje nasze działania. Może także doprowadzić do niewłaściwych zmian w organizmie, zarówno w ciele, jak i w psychice. To, czy dany rodzaj stresu odczuwamy jako pozytywny bądź nega-

STRESS



tywny, jest w dużej mierze kwestią indywidualną.

Odczuwanie stresu zależy też od tego, czy dane wydarzenie (lub rzecz) ocenimy jako zagrożenie lub wyzwanie. Jeśli uznamy, że zdarzenie może mieć dla nas negatywne konsekwencje i zagraża naszym wartościom – wówczas ocenimy je jako zagrożenie. Jeśli natomiast stwierdzimy, że posiadamy niezbędne atuty (zdolności, siły, możliwości uzyskania pomocy), by sobie z nim poradzić – ocenimy je jako wyzwanie.

Ten sam stresor (np. rozmowa kwalifikacyjna) dla jednej osoby może stanowić zagrożenie, a dla innej wyzwanie.

Wśród czynników wywołujących stres wyróżnia się:

- Przelomowe wydarzenia życiowe – musimy się przystosować do nowych warunków, porzucić dawne przyzwyczajenia (np. śmierć partnera, rozwód, wyprowadzenie się z domu rodzinnego ostatniego dziecka, przejście na emeryturę),
- Wydarzenia nagłe, niespodziewane (np. katastrofy, wojny) – nie sposób się do nich przygotować,
- Codzienne małe stresory (jeśli jest ich zbyt dużo lub nagromadzają się, mogą wywoływać silny stres): korki, nieuprzejmi sprzedawcy, kłótnie, szef, pośpiech, zła pogoda, niepunktualne autobusy, zgubiony klucz, pies, który zachorował.

Stałe działanie stresorów powoduje stres przewlekły.

Jak radzić sobie z małymi i dużymi stresorami? Warto pamiętać, że każdy człowiek doświadcza czasem stresu. To, że czasami jesteśmy zestresowani jest zupełnie normalne i mamy do tego prawo. Nie świadczy to o naszej słabości. „Łąki nie załamują się pod ciężarem śniegu”. Człowiek jest w stanie poradzić sobie z wieloma trudnościami.

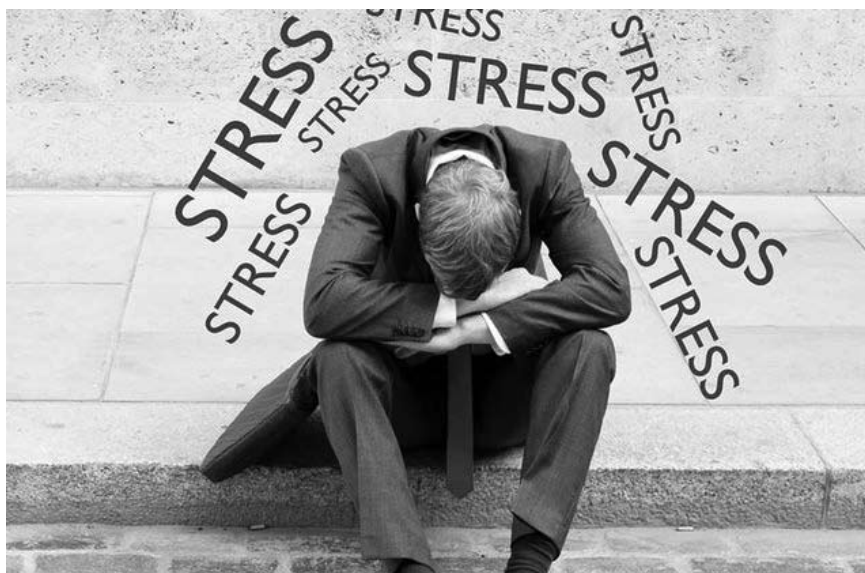
Ponadto zmieniamy to, co zmienić możemy i akceptujemy to, czego zmienić nie możemy. Na przykład alkoholik musi zaakceptować



fakt, że jest alkoholikiem, może jednak zmienić swoje zachowanie i pozostać w abstynencji.

Przewyciężyć stres pomagają także:

- Optymistyczne myślenie („Nigdy nie jest za późno na zmiany”).
- Pozytywne nastawienie do życia („Jest wielu pomocnych ludzi wokół mnie”).
- Poczucie humoru.
- Wsparcie innych osób.
- Poczucie kontroli nad zdarzeniami i ich przewidywalność.
- Przygotowanie się do stresującego wydarzenia
- Relaksacja, ćwiczenia odprężające (koncentracja na prawidłowym oddechu przeponowym).



- Wysilek fizyczny (regularne ćwiczenia pomagają zapanaować nad swoim organizmem podczas stresu, redukując tym samym samonakręcającą się

spiralę stresowych reakcji fizjologicznych).

*Joanna Ostaniewicz
Agnieszka Stańczyk*

CZYM JEST SKALA BARTHEL?

Rząd zakłada, że do 2015 r. rodzice opiekujący się dziećmi z niepełnosprawnością uzyskają świadczenia w wysokości minimalnej pensji krajowej. Równocześnie planuje się zrównanie wysokości świadczeń dla opiekunów dzieci i osób dorosłych z niepełnosprawnością, ale ich kwota będzie uzależniona od stopnia niesamodzielności osoby, która oceniona zostanie według skali Barthel.

Skala Barthel to międzynarodowa skala powszechnie stosowana w ocenie sprawności

chorego, a co za tym idzie – jego zapotrzebowania na opiekę. Taki formularz oceny wypełniają np. pielęgniarki środowiskowe, by pacjent mógł uzyskać skierowanie do opieki długoterminowej.

Na skalę Barthel składa się dziesięć czynności dnia codziennego, takich jak np. spożywanie posiłków, poruszanie się, ubieranie, rozbieranie, higiena osobista, korzystanie z toalety czy kontrolowanie czynności fizjologicznych. Ocenia się zdolność chorego do samodzielnego ich wykonywania. W skali Barthel

można uzyskać 100 pkt. Są trzy przedziały oceny: uzyskanie od 0 do 20 pkt oznacza całkowitą niesamodzielność, od 20 do 80 pkt oznacza, że w jakimś stopniu pacjent potrzebuje pomocy innych, a ocena w granicy 80 do 100 pkt oznacza, że przy niewielkiej pomocy chory może funkcjonować samodzielnie. Uzyskanie 40 pkt w skali Barthel lub mniejszej ich liczby powoduje zakwalifikowanie chorego do opieki długoterminowej – oznacza to bowiem, że wymaga on stałej opieki.

Beata Rędzia

Zapraszamy do współredagowania naszego Biuletynu

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

PODSUMOWANIE LATA 2013

W ostatnią sobotę września ponad trzydziestoosobowa grupa członków i sympatyków Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku oraz członkowie Jeleniogórskiego Klubu Nordic Walking CROSS spotkali się przy Schronisku Orle w Górach Izerskich.

Spotkanie poprzedziła turystyczna rozgrzewka, czyli pięciokilometrowy spacer od Polany Jakuszyckiej do Schroniska Orle. Uczestnicy wycieczki trasę pokonali bez specjalnego zmęczenia i nic w tym dziwnego – przez ostatnie lato grupa ćwiczyła kondycję i turystyczne umiejętności w posługiwaniu się kijkami. Przewodnik i instruktor Nordic Walking Janusz Jachnicki, podobnie jak w przypadku poprzednich wycieczek, tak i teraz korygował sposób posługiwania się sprzętem. Od właściwej techniki korzystania z kijków zależy bowiem bardzo wiele i warto się tych podstaw nauczyć.

Przypomnieć chyba warto, że nordic walking, to forma marszu ze specjalnymi kijkami wymyślona w Finlandii w latach dwudziestych ubiegłego wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Ta forma rekreacji przeżywa od ponad piętnastu lat prawdziwy renesans ze względu na możliwość uprawiania w zasadzie przez każdego – bez względu na wiek, kondycję czy tuzę. Nordic walking można uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku czy w górach – przez cały rok. Dobrze jest rozpocząć uprawianie nordic walking pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej



techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije. Godne podkreślenia są także wszechstronne zalety nordic walking, który pozwala osiągnąć takie korzyści zdrowotne jak: usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, a także zwiększenie poboru tlenu przeciętnie o 20-58%, w zależności od intensywności wbijania kijków. Rozwijają też wszystkie mięśnie kończyn dolnych i prostowników kończyn górnych, wzmacniają mięśnie tułowia oraz zwiększając mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodząc napięcia mięśniowe w okolicy barków. Niewielkie obciążenie stawów u osób ćwiczących nordic walking sprawia, że jest zalecany osobom otyłym. Nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych. Ponadto w porównaniu ze zwykłym chodem, uprawiający nordic walking spala przeciętnie od 20% do 40% więcej kalorii. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie.





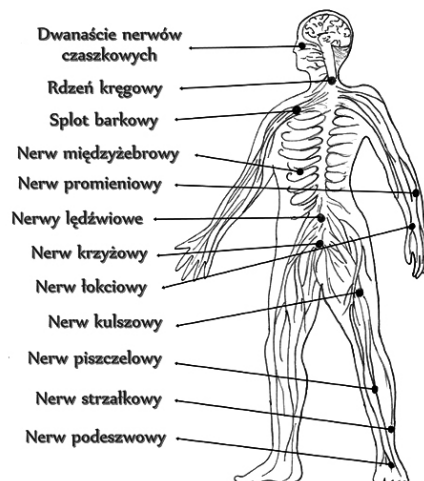
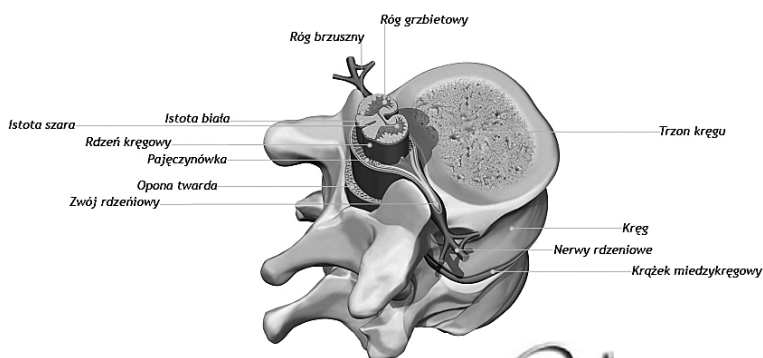
Przy Schronisku Orle zapłonęło ognisko, a jego gospodarz Pan Stanisław Kornafel Prezes Towarzystwa Izerskiego w Szklarskiej Porębie powitał gości opowiadając także o historii turystyki i planach Towarzystwa. Piękna pogoda i wspaniała atmosfera spotkania pozwoliły na czterokilometrową wyprawę do rzeki Izerki i z powrotem. Później był czas na odpoczynek, pieczenie kielbasek, śpiewy, recytacje i wspomnienia. Wspomnienia, bo klub Nordic Walinkg współpracujący ze Stowarzyszeniem Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących CROSS przy ognisku podsumował akcję letnią 2013, w ramach której zorganizowano cztery wyprawy po Kotlinie Jeleniogórskiej: do Perły Zachodu, Podgórzyna, Cieplic i Jakuszyc. Łącznie oprócz 15 członków Klubu Nordic Walking w wycieczkach wzięło udział ponad 50 osób, głównie mieszkańców Jeleniej Góry z organizacji współpracujących z KSON. To nie koniec propozycji Inwalidów Wzroku na aktywny wypoczynek, o czym powiadomimy naszych Czytelników wkrótce.

Grażyna Szablewska



URAZY RDZENIA KRĘGOWEGO

Rdzeń kręgowy to część ośrodkowego układu nerwowego, który wraz z mózgiem kontroluje aktywność organizmu, w tym ruch i zachowania. Rdzeń kręgowy stanowi istotne ogniwo między mózgiem a resztą ciała – jeżeli rdzeń kręgowy jest uszkodzony, czucie oraz umiejętność poruszania się mogą być zaburzone lub całkowicie utracone. Rdzeń kręgowy jest chroniony przez kości kręgosłupa i amortyzowany przez klarowny płyn zwany płynem mózgowo-rdzeniowym. Nerwy wchodzą i wychodzą z rdzenia kręgowego na różnych jego poziomach, by kontrolować inne części ciała.



nia kręgowego (częściowego lub całkowitego przerwania ciągłości szlaków nerwowych). Większość osób z uszkodzeniem rdzenia kręgowego nie jest w stanie chodzić. Ponadto, mają problemy z kontrolą nad oddawaniem moczu i wypróżnieniami (zaburzenie czynności pęcherza moczowego i jelit będące przyczyną nietrzymania, zakażeń układu moczowego itp.), utrzymywaniem stałej temperatury ciała, a także odpowiedniego ciśnienia, jak również problemy dotyczące oddechu i w związku z tym prawidłową mową. Do innych przewlekłych powikłań u tych osób należy dysfunkcja seksualna, występowanie odleżyn, spastyczność, ból i osteoporoza. Rokowanie w tych przypadkach jest niepewne w odniesieniu do przeżycia, a złe w sensie poprawy neurologicznej.

Obserwacje i doświadczenia lekarzy wskazują jednak na możliwość uzyskania w wielu przypadkach znacznej poprawy neurologicznej i funkcjonalnej. Oczywiście jest to możliwe pod warunkiem rozpoczęcia wczesnego i właściwego leczenia, uwzględniającego intensywne leczenie usprawniające. Szanse na istotną poprawę neurologiczną i funkcjonalną są znacznie więk-

Pod pojęciem „urazu rdzenia kręgowego” kryje się każde uszkodzenie ciągłości nerwów rdzenia. Przyczyną takiego uszkodzenia może być uraz lub inne czynniki związane ze schorzeniami. Uszkodzenia urazowe są najczęściej następstwem wypadków komunikacyjnych, wypadków w pracy lub w domu, a także w trakcie uprawiania sportu (np. skok do wody, jazda konna, gimnastyka, motocross, jazda na nartach, upadek z wysokości i inne). Uszkodzenie powstać może także w wyniku niezamierzonego przerwania ciągłości rdzenia kręgowego w trakcie operacji chirurgicznej lub następstwa choroby (np. guzów tej okolicy). Najczęściej urazy rdzenia kręgowego mogą powodować trwałe kalectwo lub utratę czucia w niektórych częściach ciała poniżej miejsca urazu. Stopień niepełnosprawności zależy od stopnia uszkodzenia i miejsca wzdłuż rdzenia kręgowego, w którym występuje.

Uraz rdzenia kręgowego dzieli się na cztery różne kategorie:

- **Kompletne uszkodzenie:** brak zależnej od woli umiejętności poruszania się brak czucia poniżej miejsca urazu.
- **Niekompletne uszkodzenie:** pewien stopień czucia poniżej miejsca urazu (neurologicznego) zostaje zachowany.
- **Tetraplegia (quadriplegia):** paraliż obejmujący większość ciała, w tym wszystkie cztery kończyny.
- **Paraplegia:** pełne lub niepełne porażenie, obejmujące kończyny dolne, a czasami inne części ciała (poza kończynami górnymi).

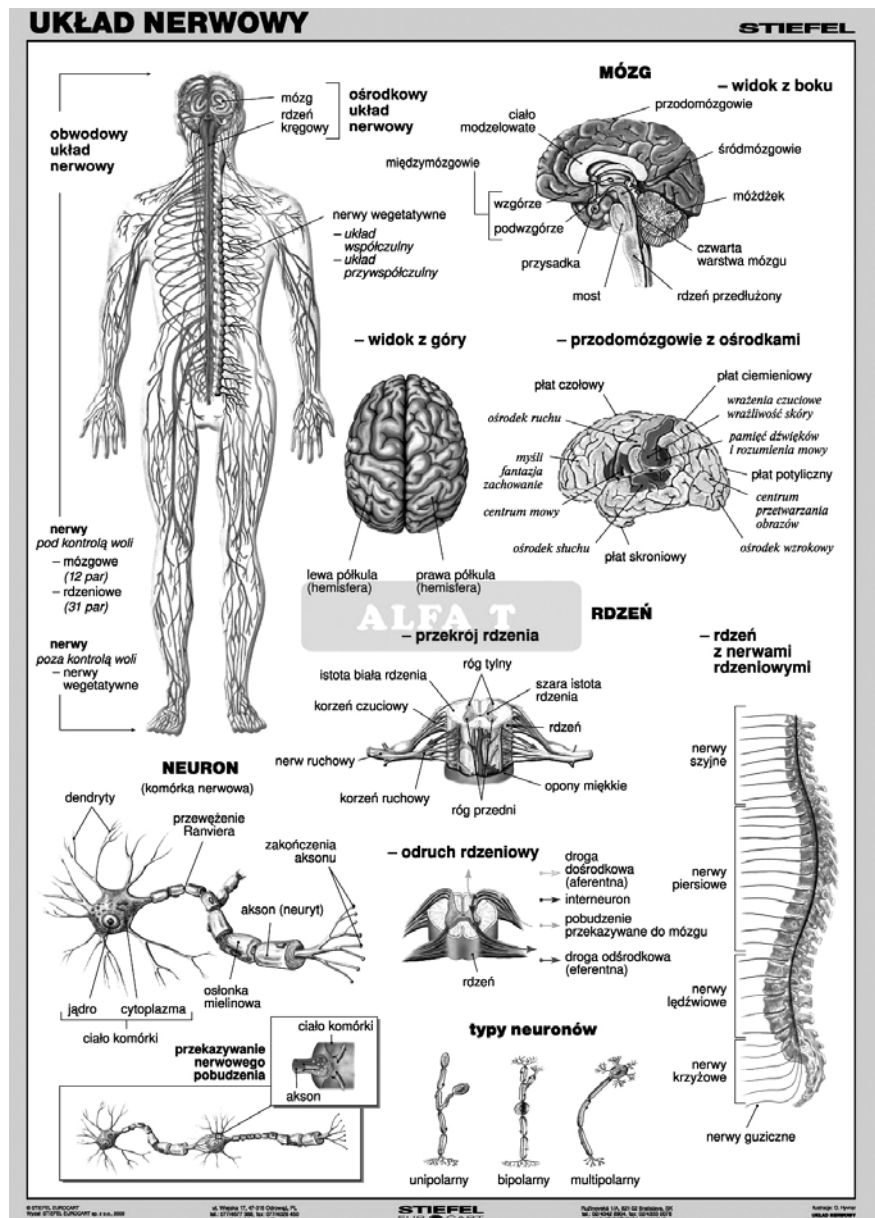
Im wyższy jest poziom uszkodzenia rdzenia kręgowego (tj. im bliżej mózgu), tym większy jest wpływ tego uszkodzenia na sprawność ruchową i czuciową, a nierzadko psychiczną. Istnieją znaczne różnice pomiędzy chorymi pod względem stopnia upośledzenia sprawności ruchowej i czuciowej, zależne od ciężkości uszkodzenia rdze-



sze u chorych z objawem niecałkowitego uszkodzenia rdzenia (z zachowanym, choćby śladowo, czuciem głębokim w stopach), szczególnie paraplegików. Jednakże nawet w grupie chorych z pełnymi objawami porażenia cztero-kończynowego (tetraplegików) stwierdzanymi przy przyjęciu do szpitala zdarzają się przypadki wyraźnej poprawy neurologicznej i funkcjonalnej.

W postępowaniu pielęgnacyjnym i rehabilitacji chorych z uszkodzeniem rdzenia kręgowego niewątpliwym utrudnieniem jest spastyczność, która przejawia się spazmem, czyli przedłużonym, niekontrolowanym, nadmiernym skurczem mięśni szkieletowych oraz patologiczną, wygórowaną odpowiedzią na wszystkie formy stymulacji dotykowej oraz bólowej. Następnie pojawia się zwiększenie i znaczne rozprzestrzenienie skurczu mięśniowego w odpowiedzi na rozciąganie. Klinicznie objawia się to wygórowaniem odruchów, wzrostem oporu mięśni przy wykonywaniu ruchu biernego z towarzyszącym zaburzeniem unerwienia recyprokalnego.

Jednym z większych problemów pielęgnacyjnych zarówno oddziałów szpitalnych, zajmujących się leczeniem pacjentów po urazach kręgosłupa i rdzenia kręgowego, jak i w opiece nad tymi pacjentami w warunkach domowych, są odleżyny. Pojawiają się szczególnie u chorych w bardzo złym stanie ogólnym, wyniszczonych, długo leżących, a także u osób w podeszłym wieku. Podkreślić należy, że dysfunkcja narządu ruchu, zaburzenie czucia i czynności zwieraczy, wilgoć i brak odpowiedniej profilaktyki stwarzają idealne warunki dla powstania odleżyn. Istotnym jest, że okres leczenia odleżyn w sposób znaczący ogranicza, a nawet uniemożliwia prowadzenie aktywnej rehabilitacji, a to



z kolei powoduje wydłużenie okresu leczenia. Z medycznego punktu widzenia odleżyna to inaczej miejscowa martwica tkanek, powstała na skutek zamknięcia krążenia z powodu bezpośredniego ucisku naczynia krwionośnego, zwykle chorobowo zmienionego – pozbawionego możliwości skurczów i rozkurczów mięśniówki między leżącą głębiej kością a pościelą lub odzieżą chorego. Ucisk taki, trwający dłużej niż 2-3 godziny, powoduje nieodwracalne zmiany pod postacią martwicy suchej lub rozplywnej, w zależności od tkanek, w których powstaje. Teoretycznie odleżyna może po-

wstać u zdrowego człowieka, po długotrwałym ucisku na określony punkt ciała – jednakże osoba zdrowa, po pewnym czasie miejscowego niedokrwienia, zaczyna odczuwać nieznośny ból. Zmusza to ją do usunięcia uciskającego przedmiotu lub zmiany pozycji. Chory z urazem rdzenia kręgowego bólu takiego nie odczuwa. Odleżyna to nie tylko trudno gojąca się rana, to także przyczyna poważnych powikłań: odwodnienia, zaburzeń elektrolitowych, zapalenia kości, posocznicy (czyli uogólnionego zakażenia). Niekiedy odleżyny mogą być przyczyną śmierci.

Opracowała: Grażyna Szablewska

STOWARZYSZENIE „OTWARTE SERCA” z Winnicy na Ukrainie

Spółeczna organizacja zajmująca się ochroną i pomocą inwalidom Stowarzyszenie „Otwarte serca” rozpoczęła swoją działalność 13 kwietnia 2003 roku, rejestrację państwową przeszła 23 stycznia 2004 roku, a w maju 2013 roku została zarejestrowana w Komisji Europejskiej.



Swoją działalnością stowarzyszenie obejmuje miasto Winnicę i województwo winnickie (Ukraina). Stowarzyszenie działa zgodnie ze Statutem. Najwyższym organem kierowniczym Stowarzyszenia jest walne zebranie członków Stowarzyszenia, które odbywa się raz na trzy lata.

W okresie między zebraniem pracą kieruje Rada Stowarzyszenia na czele z przewodniczącym, w liczbie siedmiu osób. Za działalność finansową odpowiada główny księgowy, kontrolę finansową przeprowadza komisja rewizyjna.

Misją organizacji jest pomoc w opracowywaniu i wprowadzaniu w życie nowoczesnego podejścia do socjalnej opieki nad dziećmi i młodzieżą z dziecięcym porażeniem mózgowym, wadami osobowości, syndromem Downa, autyzmem, epilepsją, schorzeniami psychicznymi, obrona praw, reprezentowanie prawnych, socjalnych, ekonomicznych, twórczych, życiowych i wszelkich pozostałych interesów inwalidów, ich rodzin i specjalistów, którzy służą pomocą tej grupie społecznej.

Stowarzyszenie prowadzi działalność programową. Aktualnie są to następujące programy: zajęcia dla młodzieży z najcięższymi formami inwalidztwa „Warsztaty terapii zajęciowej dla niepełnosprawnych”, pomoc prawna dla inwalidów i członków ich rodzin udzielana w formie porad i konsultacji przez służby informacyjno-konsultacyjne „IKS”, dzienna opieka nad ludźmi z upośledzeniem umysłowym, informacyjno-edukacyjny program „Nauczanie inkluzywnie-równe możliwości”, „Sprzyjanie polepszeniu warunków życia w domach opieki”, seminarium edukacyjne „Obóz aktywnej rehabilitacji dla opiekunów i ludzi z inwalidztwem”. Stowarzyszenie corocznie organizuje zajęcia z aktywnego wypoczynku letniego dla rodzin. Przy organizacji działa jazz-band „Horyzont nadziei” i zespół taneczny „Podolaneczka”.



Aktualnie w Stowarzyszeniu prowadzone są prace nad otwarciem edukacyjnego internatu, w którym nasi podopieczni przygotowywaliby się do samodzielnego życia pod opieką instruktorów. Chcemy również otworzyć Centrum gromadzące informacje i wszelkie środki związane z realizacją programu przygotowującego niepełnosprawnych do samodzielnego życia.

Nasza organizacja w programie „Sprzyjanie polepszeniu warunków życia w domach opieki” bardzo blisko współpracuje z domami opieki o profilu geriatrycznym w Winnicy i w Tawrowie, które opiekują się ludźmi w podeszłym wieku i inwalidami I i II grupy. Zakłady te są bardzo zainteresowane we współpracy z analogicznymi zagranicznymi placówkami.

Bardziej szczegółowo z działalnością naszego Stowarzyszenia można zapoznać się, odwiedzając naszą stronę internetową:

vidkryti-sercya.org.ua.

Przewodnicząca Stowarzyszenia **Swietlana Demko**
Tłumaczyła z ukraińskiego **Elżbieta Małaszkiwicz-Bilska**

Od redakcji: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze nawiązał współpracę ze Stowarzyszeniem „Otwarte serca” – o rezultatach wkrótce poinformujemy.

DOSTĘPNY 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

Piękni przez sztukę

Festiwal Twórczości Artystów Niepełnosprawnych – PIĘKNI PRZEZ SZTUKĘ zrodził się w roku 2012 z potrzeby zaprezentowania szerszej publiczności tak wspaniałych artystów jak Kaja Kosowska – pianistka (obecnie doktorantka na Akademii Muzycznej w Katowicach), Ewa Czardybon (absolwentka tej samej uczelni) czy Krzysztof Wyglądacz – pianista (student w/w uczelni). Również Anna Rossa – kompozytorka i wokalistka oraz zespół folkowy „Zapłoty“ z udziałem fletistki Ewy Czardybon podbili serca publiczności wykazując się wielkim kunsztem artystycznym i interpretacją wykonania utworów.

Jednocześnie w ramach Festiwalu PIĘKNI PRZEZ SZTUKĘ, który odbył się w grudniu 2012 roku, niepełnosprawne dzieci i młodzież mieli możliwość uczestniczenia w warsztatach integracyjno-artystycznych przeprowadzonych w trzech kategoriach: plastyka, muzyka, taniec.

Dzięki organizatorowi pierwszej edycji Festiwalu – Towarzystwu Przyjaciół Ronda Sztuki

w Katowicach oraz hojności Wydziału Kultury Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego uczestnicy i goście Festiwalu mogli się cieszyć sztuką w wielu odsłonach.

Warto wspomnieć, że inicjatorem powyższego przedsięwzięcia artystyczno-integracyjnego był Pan poseł Marek Plura, przy moim skromnym udziale jako animatorki kultury na rzecz



osób niepełnosprawnych. Dzięki wsparciu finansowemu Pana Posła powstała też piękna płyta z nagraniami utworów Karola Szymanowskiego i Claude'a Debussy'ego w brawurowym wykonaniu wspomnianej pianistki Kai Kosowskiej. Utwory zaprezentowane na koncercie galowym, który odbył się w nowoczesnej sali koncertowej „Symfonia“ w Akademii Muzycznej w Katowicach wzbudziły gorący aplauz publiczności, podobnie jak występy pozostałych artystów.

FESTIWAL PIĘKNI PRZEZ SZTUKĘ jest jedynym w Polsce, który promuje artystów profesjonalnych z niepełnosprawnością. Twórcom Festiwalu bardzo zależy na pełniejszej integracji tak artystycznej, jak i z odbiorcami sztuki w całym społeczeństwie. Naszą misją jest również rozbudzanie w młodzieży niepełnosprawnej pasji artystycznych i ukazania im piękna sztuki, jak się okazuje, dostępnej dla wszystkich.

W miarę możliwości finansowych i organizacyjnych będziemy starali się wraz ze Stowarzyszeniem FAON z Katowic kontynuować zainicjowany w ubiegłym roku Festiwal PIĘKNI PRZEZ SZTUKĘ, zarówno w naszym regionie jak i w przyszłości w innych częściach Polski.

Serdecznie zapraszamy do zainteresowania się naszymi przedsięwzięciami artystycznymi.

Szczegóły ukażą się wkrótce na stronie internetowej Festiwalu.

Dona Dowojno



SENIORZY

Ostatnio dużo mówi się o seniorach; rok seniorów, projekty skierowane do osób starszych, często nazywane ładnie „dla osób 60+”. Są uniwersytety trzeciego wieku oraz miejsca przyjazne seniorom itp. Jakoś częściej myślimy wówczas o naszych rodzicach, seniorach rodów, o naszych sędziwych sąsiadach. Częściej zastanawiamy się nad naszą starością, że nieuchronnie przyjdzie i chociaż to niełatwe, trzeba będzie ją zaakceptować.

W tym roku w wakacje byłam w Ciechocinku. W sanatorium, w którym przebywaliśmy, większość kuracjuszy stanowili ludzie w podeszłym wieku poruszający się o laskach, kulach, przy balkonikach, na wózkach prowadzonych przez osoby towarzyszące. Byli to zarazem przesympatyczni ludzie z niezwykłym poczuciem humoru, a przy tym bar-

dzo towarzyscy, mający czas i chętnie nawiązujący rozmowy. Na basen chodziła ze mną pani Krysią 80+, która idąc o kuli za swoim mężem Tadeuszem 85+ chodzącym o dwóch kulach, (jak mówi o „laseczkach”) na jego ponaglenie odpowiadała „już biegnę za tobą, już biegnę...”

Jola przyjechała ze swoim młodszym bratem, który nie dość, że stracił słuch, to później zachorował na chorobę Heinego-Medina. Obydwoje 70+, a codziennie przemierzali na rowerze kilkadziesiąt kilometrów.

Małżeństwo, Jadzia i Jurek przyjechali z Łodzi. Mówili o sobie „trzydziestolatkowie... do setki.” Codziennie pędzili po uliczkach Ciechocinka na wózku elektrycznym Jurka, przy czym Jadzia siedziała na kolanach męża. Chce się zaśpiewać za Kabaretem Starszych Panów: „Już szron na głowie, już nie to zdrowie, a w sercu ciągle maj”.

Zuzanna

OŁÓWKIEM I PASTELAMI

Mam na imię Monika, mam lat 31, od urodzenia z powodu dziecięcego porażenia mózgowego poruszam się na wózku inwalidzkim. Z powodu niedostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych przedszkola i szkoły miały nauczanie indywidualne w domu. Z tego powodu nie czułam się gorzej, wręcz przeciwnie, w pewnym sensie czułam się wyróżniona. Wszyscy chodzili do szkoły, a do mnie nauczyciel przychodził do domu. Nie chodziłam do szkoły, ale uczestniczyłam we wszystkich ważnych wydarzeniach szkolnych typu spotkanie opłatkowe, akademia... itp. Wtedy rodzeństwo zawoziło mnie do szkoły.

Po ukończeniu szkoły podstawowej pozostałam w domu. Bardzo się ucieszyłam, kiedy dowiedziałam się, że mogę brać udział w zajęciach w Warsztacie Terapii Zajęciowej w miejscowości położonej około 10 km od miejsca mojego zamieszkania. W WTZ zobaczyłam, że nie jestem sama, że jest dużo takich, jak ja osób niepełnosprawnych. Od tego momentu stałam się bardziej samodzielna. Mimo, że z trudnością utrzymywałam ołówek w ręku, zaczęłam rysować pejzaże, przedmioty, kwiaty, a rysunki stawały się co-

raz lepsze. Odkryłam, że rysowanie sprawia mi coraz większą radość. A do tego doszły pierwsze sukcesy. Na konkursie powiatowym zdobyłam drugie miejsce. Potem przyszły kolejne wyróżnienia, co sprawiło, że malowałam częściej i chętniej, z większą pasją. Brałam udział w plenerach malarskich, zawodach sportowych na wózku i kursach rozwoju zawodowego.

Jeszcze bardziej stałam się samodzielna, kiedy dostałam wózek elektryczny, mogę sama pojechać do sklepu, kościoła, po zakupy. Nie w każdym sklepie mogę zrobić zakupy, bo przeszkodą są oczywiście schody, ale mam taki jeden, do którego mogę wjechać do środka (jaka radość!) i kupić co potrzebuje. Moim kolejnym problemem jest problem z wymową, spowodowany porażeniem, gdy robię zakupy i personel sklepu nie może zrozumieć, czego potrzebuje, wtedy piszę na komórcę i pokazuję sprzedawcy. Bardzo nie lubię, jak ktoś bez powodu mnie obserwuje zwłaszcza, jak piję, czy jem; bardzo mnie to krępuje. Myślę wtedy, że przecież mamy XXI wiek, a ludzie wciąż patrzą na niepełnosprawnych jak na cudaków.

Monika

Zagospodarowanie turystyczne Borowego Jaru

W jeleniogórskim oddziale Dolnośląskiego Zespołu Parków Krajobrazowych odbyło się spotkanie poświęcone koncepcjom zagospodarowania turystycznego Borowego Jaru.

Wśród zaproszonych na spotkanie znaleźli się przedstawiciele instytucji i organizacji zainteresowanych rozwojem turystyki w tej części Kotliny Jeleniogórskiej. Obecni byli również reprezentanci Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze – już od kilku lat Sejmik oprócz działań podejmowanych w wysokich partiach Karkonoszy (Trasa turystyczna z Małej Kopy do Domu Śląskiego przystosowana dla niepełnosprawnych turystów!) podejmuje różnorodne działania w sprawie restaurowania starych tras spacerowych i turystycznych w okolicach Jeleniej Góry, w tym także Borowego Jaru i terenów przyległych jak np. Góra Siodło, Gapy i okolice Goduszyna. Zarówno pod względem historyczno-kulturowym jak i przyrodniczym Park Krajobrazowy Doliny Bobru stanowi teren niezwykle atrakcyjny. Istniejąca od kilku lat ścieżka rowerowo-pieszna biegnąca z Jeleniej Góry do gościńca „Perła Zachodu” nie wyczerpuje możliwości poznawczych, ani nie zaspokaja w pełni oczekiwań bardziej ambitnych turystów. Równie interesujące wydają się dawne ścieżki spacerowe wiodące przez Górę Siodło lub drugą stroną Bobru przez Gapy.

W trakcie spotkania rozmawiano na temat atrakcji terenu, któremu przy relatywnie niewielkich nakładach, można by przywrócić dawną



światność. Okazuje się bowiem, że odtworzenie niektórych leśnych tras i istniejących przy nich punktów widokowych nie wymaga przeprowadzenia prac, które w negatywny sposób odbić się mogłyby na florze i faunie tego zakątka Kotliny Jeleniogórskiej. Gwarancją takich działań w rejonie Borowego Jaru stanowi niewątpliwie udział dwóch dużych nadleśnictw, których przedstawiciele z wyraźnym zaangażowaniem odnoszą się do wstępnie proponowanych rozwiązań mających na celu turystyczne zagospodarowanie terenów leśnych Doliny Bobru.

Uczestnicy spotkania podkreślali potrzebę działań edukacyjnych w obrębie restaurowanych szlaków. W zaplanowaniu i przeprowadzeniu takiej akcji największe znaczenie przypadnie Dolnośląskiemu Zespołowi Parków Krajobrazowych, który na terenie Borowego Jaru zrealizował ścieżkę edukacyjną poprowadzoną pomiędzy dwoma wieżami owianymi bardzo długą i ciekawą historią związaną z regionem jeleniogórskim. Trasa tej ścieżki wiedzie od Jeleniej Góry, wzdłuż rzeki Bóbr, do Siedlęcina. Kolejnymi przystankami ścieżki, rozpoczynając od Wieży Krzywoustego, są: Borowy Jar, Cudowne Źródło, obiekty hydrotechniczne na rzece Bóbr, Schronisko Perła Zachodu, Jezioro Modre i Książęca Wieża Mieszkalna w Siedlęcinie. W ośmiu miejscach na ścieżce przyrodniczej rozmieszczone są informacje w formie pulpity i tablic informacyjnych. Tematy prezentowane na nich obejmują wiedzę z dziedziny przyrodniczej, historycznej i kulturowej terenu Borowego Jaru, jednego z najczęściej odwiedzanych miejsc na obszarze Parku Krajobrazowego Doliny Bobru.

Spotkanie, które odbyło się w jeleniogórskim oddziale Dolnośląskiego Zespołu Parków Krajobrazowych miało charakter roboczy i stanowiło istotny etap w przygotowaniu konferencji na temat turystycznego zagospodarowania Borowego Jaru. Konferencja zaplanowana została na ostatni dzień października w jeleniogórskim oddziale Archiwum Państwowego przy ul. płk. Wacława Kazimierskiego 3.

Do inicjatywy zagospodarowania turystycznego Borowego Jaru przyłączyły się również inne organizacje zrzeszone w KSON – Towarzystwo Karkonoskie oraz Stowarzyszenie Promenady Bobru.

Tekst i foto: Marek Dębski



Spotkanie w Otominie

W ostatnich dniach września, w Otominie koło Gdańska odbyło się spotkanie z naszym Partnerem współtworzącym i kolportującym Biuletyn *Niepełnosprawni Tu i Teraz* na terenie Gdańska i przyległych powiatów. Dziewięć osób uczestniczących w spotkaniu przez kilka dni omawiało nie tylko sprawy związane z wydawanym czasopiśmie. W programie znalazły się również kwestie powiązane z działaniami Regionalnego Biura Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych utworzonego w Warsztacie Terapii Zajęciowej przy Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym w Gdańsku.

Wypada w tym miejscu przypomnieć, że WTZ przy TPG ma swoją siedzibę w Gdańsku Oliwie przy ul. Bażyńskiego 32. Ośrodek działa od 2008 roku, a założony został przy Spółdzielni Niewidomych Sinol w 1995 roku. Z prowadzonej w ośrodku rehabilitacji społecznej i zawodowej korzysta na co dzień 20 osób, mieszkańców Gdańska, niewidomych i z innymi niepełnosprawnościami w wieku 25-50 lat. W ciągu 17 lat pracy w WTZ przy TPG przygotowano do pracy około 20 osób, które zatrudnione są na wolnym rynku bądź w działach produkcyjnych Spółdzielni Niewidomych Sinol. Jest to jedyna tego rodzaju placówka w Trójmieście, bardzo pozytywnie oceniana przez lokalne środowisko osób niepełnosprawnych.

Od początku roku 2013 pracownicy i wolontariusze ośrodka współtworzą wydawany przez KSON Biuletyn *Niepełnosprawni TU i Teraz* pisząc artykuły, które mówią o najważniejszych sprawach i problemach środowiska osób niepełnosprawnych, rozpoznają i określają ewentualne sposoby i możliwości rozwiązywania tych problemów, a jednocześnie prezentują w sposób atrakcyjny i różnorodny różne sektory życia Gdańska i jego okolic. Ponieważ w WTZ przy TPG pracują fa-

chowcy różnych specjalności w artykułach, zamieszczanych w naszym czasopiśmie często znajdują odbicie codzienna praktyka pracy z osobami niepełnosprawnymi np. problemy psychologiczne, pedagogiczne, doradztwa zawodowego, a także związane z działalnością artystyczną podopiecznych ośrodka, w którym osoby niepełnosprawne, często marginalizowane i wykluczane z życia codziennego mają szansę stworzenia własnej wypowiedzi twórczej, opowiedzenia o swoich problemach i uczuciach, mając jednocześnie pewność, że wypowiedź ta zostanie wysłuchana i zrozumiana.

Tekst i foto: Marek Dębski



WYCIECZKA do WARSZAWY

10 października br. grupa 30 uczestników drugiej edycji kursu „Senior na czasie” wyjechała na wycieczkę do Warszawy. Wyjechaliśmy wcześniej rano ok. 6.00. Pierwsze zaskoczenie – wrocławski most na obwodnicy północnej (wreszcie czynnej), najdłuższy tego typu most w Polsce jest rzeczywiście wspaniały. Drugie zaskoczenie – jakość drogi, którą jechałem ostatnio 10 lat temu, od Wrocławia do Sycowa piękna czteropasmówka szybkiego ruchu.



Później już dużo gorzej; od Sycowa przez Kępno do Piotrkowa Trybunalskiego, gdzie wjeżdżamy na dawną „gierkówkę”, cały czas remonty i ruch naprzemienny, a przecież ten fragment A8 Warszawa-Wrocław miał być gotowy do Euro 2012. Wreszcie o godzinie 14.30 parkujemy pod Pałacem Kultury i Nauki, jemy obiad w „Trojce” i wjeżdżamy na taras widokowy na 30. piętrze Pałacu. Jest trochę mglisto, ale Warszawa z tej wysokości prezentuje się bardzo pięknie: dużo wieżowców, w perspektywie widok na Stadion Narodowy i Most Świętokrzyski (znacznie krótszy od wrocławskiego, ale równie piękny). Wreszcie ok. godziny 18.00 docieramy na Wybrzeże Kościuszkowskie, do naszego



hotelu „Logos”, który zaskakuje nas zupełnie przyzwoitym standardem.

Po kolacji realizujemy całym prywatny punkt programu,

czyli Warszawa nocą. Według Internetu, najkrótsza droga z hotelu na Stare Miasto miała nam zająć ok. 15 min. w rzeczywistości dojście na Starówkę zajęło nam około godziny. W czasie spaceru Krakowskim Przedmieściem, za Uniwersytem widzimy końcówkę manifestacji smoleńskiej i dużo policji. Kiedy docieramy do pomnika Zygmunta III Wazy, rynek Starego Miasta okazuje się całkowicie rozkopany.

Drugi dzień pobytu zaczęliśmy w Centrum Nauki „Kopernik”, które jak wiadomo jest rajem dla dzieciaków, ale ponieważ seniorzy są w wielu momentach podobni do dzieci, więc był to również raj dla nas. Wrażenia wspaniałe zarówno w Centrum, jak i w Planetarium (bardzo ciekawy teatr robotyczny, a w Pla-





netarium „Niebo Kopernika” i film o „boskiej cząstce – bozynie Higgsa”.

Ok. godz. 13.00 docieramy przed Sejm Rzeczypospolitej na spotkanie z posłankami ziemi jeleniogórskiej Marzeną Machałką (PiS) i Małgorzatą Sekułą-Szmajdzińską (SLD). Wrażenia z Sejmu, takie jak z TVP – ważna debata, którą prowadzi Marszałek Grzeszczak, a później Wanda Nowicka. Kiedy byliśmy na galerii, akurat przemawiał Kazimierz Michał Ujazdowski.

Po wizycie w Sejmie ok. godziny 15.00 (jest piątek, początek weekendu!) wyjeżdżamy z totalnie zakorkowanej Warszawy bocznymi drogami dzięki wspaniałemu Panu Kierowcy Arturowi z firmy „Krycha” bez kłopotów docieramy pół godziny po północy do witającej nas ulewnym deszczem Jeleniej Góry. Zmęczeni, ale bardzo zadowoleni. Za udaną wycieczkę dziękujemy!

*Tekst: Leszek Cichoń
Foto: Marek Dębski*



KSON NA FACEBOOKU

Najnowsze, aktualne 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!

40. JARMARK STAROCI I OSOBLIWOŚCI

JELEŃIA GÓRA, 28-29 WRZEŚNIA 2013

Jarmark Staroci i Osobliwości organizowany w Jeleniej Górze od 1973 roku, jest jedną z największych tego typu imprez w Polsce, na którą ściągają kolekcjonerzy z całej Europy. Każdego roku ostatnia sobota i niedziela września oznaczają dla jeleniogórskiego Placu Ratuszowego i przyległych uliczek Starego Miasta zjazd zbieraczy i miłośników antyków oraz tłumy zwiedzających i kupujących. Tych ostatnich, ze względu na ceny, jest zdecydowanie mniej, ale po stronie aktywów należy niewątpliwie policzyć wartości poznawczo-edukacyjne imprezy. Zwiedzający i potencjalni kupcy przez dwa dni oglądają, targują się, kupują, a także uzupełniają lub wymieniają swoje zbiory. Można tu również usłyszeć ciekawe historie zbiorów, bo na jarmark



przyjeżdżają prawdziwi znawcy. Na stoiskach można było podziwiać, bądź kupić stare zegary, meble, broń, cacka ze szkła i porcelany, lustra, książki, tabliczki z czasów PRL-u, dzieła sztuki, sztucce, zabawki i tysiące innych rzeczy.



Śmiech to zdrowie

Listy Pani Ziuty

Kochajmy fotoradary!

Trudno w to uwierzyć, panie redaktorze, ale podobno Polacy nie darzą miłością fotoradarów. Przeczytałam niedawno w Gazecie Prawnej, że Główny Inspektorat Transportu Drogowego postanowił coś z tym zrobić i za 4 miliony złotych przygotowuje kampanię reklamową mającą do października 2015 roku ukierunkować właściwie nasze uczucia. Szczegóły nie są jeszcze znane. Sądzę, iż nie ma sensu głowić się nad jakimiś nowatorskimi rozwiązaniami. Najlepsze są pomysły proste i sprawdzone, czyli takie, na które klienci dali się nabrać. Proponuję oprzeć scenariusz na rodzinie jako podstawowej komórce społecznej.

Na wzgórzu siedzi Fotoradar z Fotoradarową i Fotoradarątkiem. Spoglądają na leżące w dole miasto pełne parków, basenów, wesółych miasteczek. Kamera pokazuje pała-

cyk, a na nim napis: Dom Radosnej Starości Wesoły Senior. W środku część pensjonariuszy gra w ruletkę, inni okupują barek. Na ścianie widać plakat:

„W sobotę organizujemy wycieczkę do agencji towarzyskiej. Zapisy przyjmuje pani Władzia, która zbiera też zaświadczenia lekarskie zezwalające na udział w wycieczce.”

Fotoradar: „Na to wszystko, synku, ja z mamusią zebrałem pieniądze!”

Fotoradarowa: „Nie przypisujemy sobie wszystkich zasług, kochanie. Nic byśmy nie zrobili, gdyby nie kierowcy, którzy przyspieszali na nasz widok!”

Fotoradar: „To prawda, kochanie! Dziękujemy wam, kierowcy!”

Fotoradar i Fotoradarowa: „Prosimy o jeszcze!”

Jedna reklama telewizyjna wy-

starczy, a resztę pieniędzy należy wydać na plansze informacyjne ustawiane w pobliżu instytucji wymagających samorządowego wsparcia. Mogą być na nich, przykładowo, tego typu teksty:

„Kierowco! Pamiętaj, że przekraczając dozwoloną szybkość o jeden kilometr finansujesz darmowy obiad dla głodnego dziecka!”

„Drodzy kierowcy! Za wasze mandaty kupiliśmy dla naszego szpitala dwa rentgeny i wyremontowaliśmy pokój dyrektora. Zbieramy na tomograf. Liczymy na waszą życzliwość. Dociśnijcie mocniej pedał gazu! Zdjęcie dostaniecie gratis!”

Mam nadzieję, panie redaktorze, że przekaże pan moje propozycje zainteresowanym i że nie będzie pan zachowywał się jak sknera, zwalniając przed fotoradarem.

Ziuta Kokos