

**KSON odznaczył Ludzi
Otwartych Serc** str. 13-16



NIEPEŁNOSPRAWNI TU **i** TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

GRUDZIEŃ

8/67/2014

**Spieszą
na pomoc**
str. 18-19



*Najserdeczniejsze życzenia zdrowia,
pomysłności, wzajemnej życzliwości
na te Święta Bożego Narodzenia
i cały Nowy Rok 2015.*

*Składają
Kapelan, Wolontariusze, Współpracownicy
i Zarząd Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych*



GWIĄZDKA 2014



Życie po amputacji str. 6-7

Międzynarodowy Dzień

Czas podsumowań

3 grudnia to Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych – święto ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1992 roku.

Celem obchodów jest przybliżenie społeczeństwu problemów osób niepełnosprawnych, czyli tych u których występują ograniczenia w prawidłowym funkcjonowaniu spowodowane obniżeniem sprawności fizycznej lub psychicznej, albo nieprawidłowościami w budowie i funkcjonowaniu organizmu oraz pomoc we włączeniu tej grupy społecznej w życie społeczne. Obchody Dnia Osób Niepełnosprawnych są również okazją do zwiększenia świadomości publicznej o korzyściach płynących z integracji osób niepełnosprawnych w każdym

aspekcie życia społecznego, gospodarczego, kulturalnego i politycznego. Ważną tematyką obchodów jest likwidacja barier architektonicznych.

W powiecie kamiennogórskim to święto obchodzone jest po raz szósty. Oprócz osób niepełnosprawnych wzięli w nim udział: wicestarosta kamiennogórski **Małgorzata Krzyszkowska**, przewodnicząca rady powiatu a zarazem inicjatorka obchodów **Bożena Ziemiańska**, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych **Stanisław Schubert** i dyrektor Oddziału Dolnośląskiego Na-

rodowego Funduszu Zdrowia w Jeleniej Górze **Dorota Gniwosz**.

Podczas konferencji dyrektorzy placówek powiatu zajmujący się osobami niepełnosprawnymi: **Stanisław Dłużak** (Dom Pomocy Społecznej), **Wioletta Gogolewska** (Zespół Szkół Specjalnych) oraz **Izabela Zajązkowska** (Powiatowy Ośrodek Wsparcia – Środowiskowy Dom Samopomocy) przedstawili osiągnięcia i dokonania swoich podopiecznych na przestrzeni ostatnich lat.

Konferencję uświetnił występ **uczniów Zespołu Szkół Specjalnych** z Kamiennej Góry i mini recital skrzypcowy **Natalii Prokopowicz** – uczennicy III klasy Gimnazjum nr 2 w Kamiennej Górze.

P.T.



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



**TRIANON
POLSKA**



LSON

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Współpraca: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” TRIANON PL Cieszyn, Lubuski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Robert Zapora **Sekretarz redakcji:** Bożena Bryl-Chrząszcz

Redakcja: Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Tadeusz Siwek, Leszek Kosiorowski, Monika Żak (koordynator projektu), Damian Kostka,

Przemysław Kaczałko, Jerzy Ogonowski, Andrzej Koenig, Piotr Koniecznyński, Magda Weidner – dziennikarka Gazety Lubuskiej, Daria Zawadzka

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: ntit-gazeta@o2.pl

Skład i druk: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15 **Nakład 7000 egz.**

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

Osób Niepełnosprawnych

Mam prawo, mogę, chcę!

Od wielu lat, również w Polsce, obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych, z którym związane są różne inicjatywy społeczne. Celem obchodów jest przybliżenie społeczeństwu problematyki osób niepełnosprawnych oraz pomoc w zaadaptowaniu się osób niepełnosprawnych do życia społecznego.

Wprawdzie to święto przypada 3 grudnia, ale różne wyspecjalizowane instytucje obchody zaczynają już w listopadzie.

Jedną z takich organizacji pozarządowych jest Stowarzyszenie FAON, którego gliwicki oddział już 4 listopada zainaugurował cykl zajęć edukacyjno-informacyjnych dla osób niepełnosprawnych, ich rodziców i opiekunów pod tytułem „Mam prawo, mogę, chcę!”. Codziennie od 4 do 10 listopada prowadzone było poradnictwo psychologiczne i prawne dla niepełnosprawnych mieszkańców Gliwic i ich rodzin. Z bezpłatnych porad skorzystało kilkanaście osób.

Jednym z eventów w ramach „Mam prawo, mogę, chcę!” było seminarium „Zatrudnianie wspomagane szansą na pracę

osób niepełnosprawnych”, które odbyło się 6 listopada w Gliwickim Centrum Organizacji Pozarządowych. Zatrudnianie wspomagane polega na pomocy osobom niepełnosprawnym w zaistnieniu na rynku pracy, na zatrudnieniu, wyszkoleniu i utrzymaniu zatrudnienia.

Zakres wspomagania przez trenera pracy obejmuje ocenę możliwości i predyspozycji niepełnosprawnej osoby poszukującej pracy, wyszukanie stosownego do tych możliwości miejsca pracy, zatrudnienie, szkolenie osoby zatrudnianej

w miejscu pracy i jej uczestnictwo w grupie wsparcia, a także stałe monitorowanie w miejscu pracy.

W tym samym dniu odbyły się przygotowane przez Stowarzyszenie FAON targi pracy dla osób niepełnosprawnych oraz prezentacja dobrych praktyk



pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne. Swoją działalność zaprezentowali głównie wystawcy. W targach pracy uczestniczyło 10 wystawców z Gliwic i okolic, między innymi gliwicki Urząd Pracy, Tesco, Klub Jagielloński – Filia w Gliwicach, Zakład Pracy Chronionej Randstad Polska, Zakład Pracy Chronionej Megan, Spółdzielnia Socjalna Piast, Spółdzielnia Socjalna Reha-Silesia. W seminarium i w targach pracy wzięło udział około 50 osób, w tym gliwickie Warsztaty Terapii Zajęciowej wraz z podopiecznymi.

Projekt był współfinansowany ze środków budżetu Miasta Gliwice. Honorowym patronatem objęli go Marek Plura – poseł do Parlamentu Europejskiego i Zygmunt Frankiewicz prezydent miasta Gliwice.

Piotr Koniecznyński



Jak łamać bariery, to honorowo!



Medalistka igrzysk paraolimpijskich, obecnie trenerka START-u Zielona Góra. Dobra dusza, która ma w swoim życiu misję – chce pomóc odnaleźć ludziom sens życia. Mowa o Ewie Zielińskiej, honorowej „Lubuszaneczce bez barier”. Poznajcie jej historię.

Ewa miała 17 lat, gdy dowiedziała się o chorobie. Diagnoza brzmiała – rak kości. Najpierw wyluszczenie guza, później chemioterapia, która nie pomogła. Były dwie operacje. Pierwsza – amputacja nogi poniżej kolana, później powyżej i znów chemioterapia. Początki nie należały do najłatwiejszych. – Było oswajanie się z nową rzeczywistością, była niepewność, lęk i strach co będzie dalej, co przyniesie przyszłość – wspomina Ewa. – Nie skupiałam się jednak na chorobie. Chciałam normalnie żyć, szukałam swojego miejsca. Pochodzę z małej wioski, więc wtedy, 20 lat temu, osoba bez nogi, to był szok dla wszystkich. Nie miałam pojęcia, jak żyją ludzie niepełnosprawni. Gdy leżałam w szpitalu, byłam jedyną osobą na oddziale po amputacji, nikt nie przyszedł do mnie i nie powiedział, jakie są protezy, jak one wyglądają, jak się w nich chodzi. Pamiętam, jak dziś, gdy dostałam pierwszą protezę. Była ciężka, sztywna, obcierała. Podobno tak miało być. Gdy zapytałam lekarza czy są jakieś lepsze protezy, czy mogę się o taką starać, lekar-

ka odpowiedziała: – Ale Ewa, po co ci taka proteza? Zamurowało mnie – dodaje.

Moc wsparcia bliskich

Ewa przyznaje, że dopiero gdy zaczęła przebywać z osobami niepełnosprawnymi, np. podczas obozów rehabilitacyjnych, zobaczyła, że niektórzy są w dużo gorszej sytuacji i dają radę. – W czasie choroby poznałam wielu wspaniałych ludzi i właśnie oni dawali mi siłę do walki, motywację, dobre myśli. To tak naprawdę dało mi wiarę, że wszystko będzie dobrze – przyznaje. – Czułam wsparcie rodziny i bliskich, i to wsparcie miało wielką moc.

Następnie Ewa postanowiła zmienić miejsce zamieszkania. Za namową siostry wyjechała z rodzinnej wsi do Zielonej Góry. Tutaj zaczęła chodzić do szkoły. Poznała Danutę Tarnawską, prezes zielonogórskiego START-u, która namówiła ją na udział w zajęciach. – Najpierw było pływanie, później tenis stołowy, ale monotonia treningów nie odpowiadała mi – wspomina mistrzyni. – Pani prezes bardzo chciała, abym została w klubie i spróbowała trenować lekkoatletykę. Umówiła mnie z tre-

nerem Jerzym Walczakiem na trening. Na początku nieudolnie to wszystko wyglądało, ale z czasem klarowało się, w jakich konkurencjach robię największe postępy – opowiada Ewa. – Można powiedzieć, że lekkoatletyka, to moja miłość od pierwszego wejrzenia – dodaje z uśmiechem. – Odnalazłam w sporcie sens życia. To było też i tak, że na początku sama sobie chciałam coś tym udowodnić. Dawałam z siebie sto procent. Dla mnie trening był świętością. Jak nie wychodziłam z niego w mokrej koszulce, uważałam, że trening był za słaby. A przecież wszyst-



ko zależy od etapu przygotowań do danej imprezy. Trenowałam sześć razy w tygodniu – dodaje.

Zakochała się w lekkoatletyce

Determinacja, zapał i miłość do sportu pociągnęły za sobą szereg sukcesów. Od 2002 do 2012 Ewa Zielińska była nieprzerwanie w kadrze narodowej. Wygrała między innymi Mistrzostwa Europy w skoku w dal w 2003 roku. W 2008 roku wywalczyła brązowy medal w skoku w dal na Igrzyskach Paraolimpijskich w Pekinie. W 2011 zdobyła brąz na Mistrzostwach Świata w skoku w dal, a rok później brąz na Mistrzostwach Europy w biegu na 100 m. Niestety na Igrzyskach w Londynie już bez sukcesu, a za to z małą kontuzją. Pojawiła się myśl o zakończeniu kariery sportowej. – Biłam się z myślami kilka miesięcy. Lekarz ortopeda zalecał, aby zmniejszać obciążenia treningowe, bo to może zaszkodzić mojemu zdrowiu. Stwierdziłam, że dalsze trenowanie, gdzie nie mogłabym dawać z siebie stu procent, nie miałyby sensu. Decyzja zapadła. W 2013 roku zakończyłam karierę sportową – opowiada Ewa.

Jednak nie tak do końca. Obecnie jest trenerką i prowadzi zajęcia w zielonogórskim Starcie.

Teraz ona pomaga

Oprócz treningów Ewa dostała propozycję pracy od Jana Kołodyńskiego w Pracowni Orto-Prot. Zgodziłam się, bo pan Jan robi mi protezy od wielu lat i zawsze wszystko pasowało,



nie tylko taką do chodzenia, ale również do uprawiania sportu, bo biegałam i skakałam w dal w specjalnej sportowej protezie. Od roku odwiedzam pacjentów po amputacji, którzy przebywają w szpitalu w Zielonej Górze. Pokazuję im, że nawet nie mając nogi można chodzić. Mówię im, jak proteza wygląda, czasem nawet pokazuję, podpowiadam gdzie starać się o dodatkowe dofinansowania. Chcę po prostu pomóc im przejść trudne początki – opowiada Ewa. – Czasami rozmowy są bardzo trudne. Ale nie poddaję się, jeszcze bardziej zbieram w sobie energię, pomagam i wspieram pacjentów na tyle, ile mogę. Najważniejsza jest pokora i szacunek do drugiej osoby, a także umiejętność słuchania – dodaje.

Ewa wkłada całe serce w to, co robi, a największą nagrodą jest dla niej uśmiech pacjenta, który już samodzielnie porusza się na protezie. Nasza mistrzyni podkreśla: – Ja naprawdę nie robię nic takiego. A jednak! Swoją

postawą udowadnia, że nie ma barier, których nie można pokonać. Trzeba iść za głosem serca, mieć marzenia i próbować je realizować. Za swoje podejście do życia, łamanie stereotypów, pomoc i działanie na rzecz osób niepełnosprawnych, Ewa Zielińska została uhonorowana tytułem honorowego „Lubuszanina bez barier 2014”.

Magda Weidner
dziennikarka Gazety Lubuskiej
Fot. Archiwum Ewy



Życie po amputacji

Jest rok 1971... Młody człowiek podczas podróży zostaje zaczepiony przez kilku chuliganów. Wywiązuje się szamotanina, w efekcie czego zwyrodnialcy wyrzucają go z pociągu. Między wagony! Historia, którą przybliżymy chwyta za serce, ale jest jednocześnie najlepszym dowodem, że amputacja kończyn to nie koniec świata.

Piotr Lamch miał wtedy 18 lat, w trakcie podróży pociągiem padł ofiarą grupki degeneratów, którzy chcieli wymusić od niego pieniądze. A że im się nie udało, to wyrzucili go z pociągu między wagony. Działo się to między Starą Kamienicą a Rębiszowem. Sprawców do dziś nie złapano!

Po wypadku panu Piotrowi amputowano dwie nogi przed kolanami. Od marca do września 1972 roku czekał na protezy, a już w październiku był na dancingu! – Nie załamane się. Na początku uczyłem się chodzić w godzinach wieczornych i w nocy, żeby ludzie nie widzieli, bo są ciekawscy. Nie ma, że boli – kikut musi boleć. Szybko „zaprzyjaźniłem się” z protezami – opowiada Piotr Lamch. Wiele zależy od otoczenia: rodziny, przyjaciół. Nie powinni narzucać się, ale też nie odchodzić. Jestem człowiekiem wierzącym, modlitwa również mi pomogła – dodaje.

Lepiej niż sprawny

18-latek, który boleśnie wszedł w dorosłe życie nie załamał się, walczył z bólem, przewycięzał trudności życia codziennego, spojrzenia „gapiów”. W 1985 roku kupił mieszkanie w Jeleniej Górze, rok później poślubił Małgorzatę, z którą do dziś wiedzie szczęśliwe i godne życie, razem odchowali dwie

córki. Bohater naszego artykułu samodzielnie wykonuje remonty w mieszkaniu, a w 1990 roku zdał egzamin na prawo jazdy. Dopóki zdrowie pozwalało uprawiał sport.

Osiągnięcia sportowe

Pan Piotr od 1988 roku pracuje w firmie SIMET, gdzie w 1997 roku powstał klub Start Simet Jelenia Góra. Za namową prezesa rozpoczął przygodę z siatkówką na siedząco oraz lekką atletyką. W ciągu 10 lat rozegrał wiele spotkań, odnosząc liczne sukcesy z drużyną, a do najcenniejszych zalicza medale z Mistrzostw Polski w lekkiej atletyce (3 złote, 2 srebrne), które w 2001 roku odbyły się w Sopocie.

Dzięki aktywności fizycznej, miał okazję jeździć na turnieje w całej Polsce, a także do Holandii, Niemiec. Brał także udział w licznych obozach m.in. nad polskim morzem czy na Mazurach. W 2006 roku z powodu kontuzji barku zakończył przygodę ze sportem. Kupił działkę i razem z żoną dba o uprawę.

Wpłynął na zmianę przepisu?

W trakcie wizyty w miejskim Ratuszu, gdzie we wrześniu 2007 r. nasz bohater odbierał dyplom za zasługi na rzecz rozwoju sportu osób niepełnosprawnych



– Na każdych protezach można się nauczyć chodzić – mówi Piotr Lamch.

ziemi jeleniogórskiej z rąk prezydenta Marka Obrębalskiego, miał okazję zwrócić uwagę ówczesnemu Ministrowi Spraw Wewnętrznych Grzegorzowi Schetyńskiemu na wadliwy przepis w programie „Sprawny Dojazd”, który uzależniał dofinansowanie do zakupu samochodu od stopnia niepełnosprawności osoby po amputacji. Dochodziło do paradoksu, gdzie osoby bez jednej nogi (ze znacznym stopniem niepełnosprawności) dostawały wsparcie ze środków PFRON-u, a pan Lamch bez dwóch kończyn nie miał szans ze względu na orzeczenie o umiarkowanym stopniu. Wkrótce po tym spotkaniu zapis zmieniono, a pan Piotr skutecznie wnioskował o dotację.

W regionie brakuje grup wsparcia

– Osoby niepełnosprawne powinny się kontaktować z osobami po wypadkach, żeby zobaczyły na własne oczy, jak można sobie radzić w życiu – zwraca uwagę

mój rozmówca. Tego typu działania prowadzi m.in. Fundacja Aktywnej Rehabilitacji, ale najbliższą siedzibę ma w Bolesławcu. Brakuje tego u nas. Pan Lamch wielokrotnie przez przypadek spotykał ludzi młodych oraz starszych, którym po wypadku zaważył się świat. Rozmawiając z nim zyskiwali energię i wiarę na przyszłość. Niestety, bardzo często takie osoby są pozostawione bez należytego wsparcia. Ważna jest pomoc psychologów, ale równie pomocny jest kontakt z drugim człowiekiem, po podobnych przejściach. Ludziom w potrzebie należy dać wędkę, a nie rybę. Taką wędką dla poszkodowanych byłaby obserwacja i rozmowa z silnymi osobowościami, które poradziły sobie w życiu mimo przeciwności losu.

Rodzaje protez

Piotr Lamch przez 5 lat od amputacji pourazowej korzystał ze skórzanej protezy ze skórzanym lejem. Od 1977 do 2008 r. poruszał się przy pomocy plastikowej protezy, a obecnie funkcjonuje dzięki protezie z włókien



Mężczyzna najpierw nauczył się chodzić, a z czasem zrobił prawo jazdy.

węglowych. Jak mówi, rodzaj protezy jest ważny, ale stare zamienniki nie są przeszkodą, na nich również można się nauczyć chodzić. Cena jest zależna od rodzaju, ale i długości – tu każdy centymetr jest ważny. Do zeszłego roku NFZ dofinansowywał ich zakup kwotą 1,5 tysiąca zł, a od 2014 r. można otrzymać do 3,5 tysiąca zł na nogę. Można również starać się o wsparcie ze środków PFRON-u, czy różnego rodzaju fundacji.

Przykład Piotra Lamcha, człowieka o niezwykle silnym

charakterze może być wzorem dla osób w każdym wieku, które w wyniku wypadku, czy choroby tracą kończyny. W regionie nie brakuje osób o innych rodzajach niepełnosprawności, którzy mogliby dawać znakomity przykład sobie podobnym. Nic tak nie motywuje jak bezpośredni kontakt: „Popatrz! Doskonale sobie radzę, ty też możesz!” Należy jedynie zebrać chętnych do działania i dotrzeć na czas do poszkodowanych przez los.

Przemysław Kaczalko

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia pragniemy przesłać Wszystkim Czytelnikom najserdeczniejsze życzenia.

Niech nadchodzące Święta spędzą Państwo wśród rodziny, przyjaciół oraz wszystkich bliskich osób.

Niech będzie to czas spędzony w niezwyklej atmosferze spokoju, radości i miłości.

Wraz z nadchodzącym Nowym Rokiem życzymy dużo zdrowia i szczęścia.

*W imieniu Zarządu Lubuskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych
Przewodnicząca Barbara Kadziewicz*

*„(...) Niechaj Ziemię rozśpiewa
kołęda, każdy dom
i każdego z następnych
Niechaj piękne
Bożonarodzeniowe Święta
niosą Wszystkim betlejemski blask.”*

życzą Członkowie Zarządu Polskiego
Towarzystwa Walki z Kalectwem
Oddział w Gorzowie Wlkp.



Razem w Hali Rajskiej

Stowarzyszenie W Cieniu Lipy Czarnoleskiej działa dziewiąty rok, ale prawie od samego początku włącza do programu swojej działalności imprezy, w których uczestniczą osoby niepełnosprawne. Przez kilka lat, również na łamach „Tu i Teraz”, na specjalnej kolumnie Stowarzyszenie prezentowało dorobek literacki osób niepełnosprawnych oraz seniorów. Trzykrotnie zorganizowało we współpracy z Warsztatem Terapii Zajęciowej TWP konferencje połączone z warsztatami literackimi. Zrealizowane tematy obrad i warsztatów to: terapia słowem, terapia dźwiękiem oraz terapia ruchem, gestem i tańcem. Doroczną tradycją stały się Karkonoskie Integracyjne Wigilie Literackie.

Odbywają się one w Willi Łąkowy Kamień, czyli – na zaproszenie pani dyrektor Julity Zapruckiej – w Muzeum Miejskim Dom Gerharta Hauptmanna. Każdorazowo bohaterem takiego zdarzenia jest inna osoba ze środowiska osób niepełnosprawnych. Między innymi gościła tam z wystawą swoich obrazów niesłysząca Ewa Oliwkowska z Kowar, Krystyna Brzezińska z wystawą dziwoksztaltów, wykonanych z korzeni i Ksenia Kuligowska, której obrazzy zainspirowały poezję jej matki Mieczysławy Kłos-Kuligowskiej.

Tym razem to Renata

Tym razem Karkonoska Wigilia Literacka odbyła się



8 grudnia br., a jej bohaterką była niepełnosprawna Renata Galik, młodzieńka poetka, kompozytorka i wokalistka. Pani dyrektor Julita Zaprucka serdecznie powitała zebranych, a wśród nich Ligię Jamer – prezesa Towarzystwa Chorych na Stwardnienie Rozsiane i zarazem przewodniczącą Rady Powiatowej do Spraw Niepełnosprawności, przedstawicieli Polskiego Związku Niewidomych oraz podopiecznych jeleniogórskiego Warsztatu Terapii Zajęciowej TWP, którzy pod opieką instruktorów zaprezentowali owoce swojej pracy. Były to piękne ozdoby choinkowe i elementy do dekoracji wigilijnych stołów. Oplatkowe spotkanie zaczęło się czytaniem fragmentów powieści Renaty

Galik i jej pięknym, wzruszającym recitalem. Tej młodej artystce „Tu i Teraz” poświęciło niedawno obszerną publikację.

Gwiazdkowe przesłanie

Jak co roku z zaproszenia na literacką wigilię skorzystał ks. prałat dr Józef Stec, proboszcz cieplickiej parafii Matki Bożej Miłosierdzia, organizator dorocznych obchodów Święta Matki. Ks. Józef przekazał zebrany gwiazdkowe przesła-



nie, które zawsze przygotowuje w grudniu drukiem nie tylko dla parafian i przypominał, jak wiele treści niosą obchody Świąt Bożego Narodzenia. Jest to czas rodzinnych spotkań przy opłatku, czas przebaczenia, dziękowania i okazywania sobie życzliwości i miłości, a najbardziej stosownymi wyrazami dla okazania uczuć są słowa: dziękuję, przepraszam, życzę... Po wystąpieniu ks. Józefa Steca przyszedł czas na serdeczne życzenia i łamanie się opłatkiem, i ten moment był chwilą szczególnej życzliwości i wzruszenia. Wspólnie odśpiewana kolęda już przybliżyła bożonarodzeniowe nastroje.

„Pogodne nastroje”

Tradycyjnie już został ogłoszony doroczny gwiazdkowy turniej poetycki. Tym razem literaci mieli zainspirować się hasłem „Pogodne nastroje”, gdyż Boże Narodzenie to czas radości, której na co dzień zwykle brakuje ludziom zatroskanym o sprawy powszednie, a zwłaszcza osobom niepełnosprawnym.

Kiedy jury pod kierunkiem Roberta Bogusłowicza ze Stowarzyszenia W Cieniu Lipy Czarnoleskiej zajęło się oceną złożonych utworów, uczestnicy spotkania zostali zaproszeni do sali projekcyjnej, gdzie Andrzej Kępiński (socjolog, publicysta, historyk, reżyser i scenarzysta w jednej osobie) zaprezentował swój film dokumentalny „Tron na Ukrainie” dotyczący zdarzeń, jakie rozegrały się na Majdanie. W spotkaniu uczestniczyła też red. Jolanta Stopka, autorka fotografii zamieszczonych w wydanej niedawno książce tego autora. Ukraina jest przedmiotem szczególnego zainteresowania tego dziennikarza, który w tym roku



wydał „Ukrainę – po obu stronach Dniestru” – świetną pozycję, gdzie historia egzystuje obok współczesności, a związki Polski z Ukrainą, zwłaszcza w okresie Rzeczypospolitej Trojga Narodów, pokazane są w sposób niezwykle interesujący. Po projekcji wywiązała się gorąca dyskusja, co nie może dziwić, kiedy od szeregu miesięcy ten kraj nie schodzi ze szpalt gazet i jest tematem numer jeden doniesień mediów.

Wyróżnienia przyznano Agacie Tracz z Warsztatu Terapii Zajęciowej za wiersz „Razem” i Halinie Herudzińskiej za utwór „Na słowo”.

Jeżeli powiedzie się zamysł organizatorów, i tym razem plon turnieju poetyckiego ukaże się w almanachu, poszerzonym o utwory innych autorów, którzy nie mogli uczestniczyć w literackiej wigilii, ale zechcą zaistnieć w tym wydaniu zbiorowym.

Ponieważ wigilijne spotkania gromadzą uczestników przy zastawionych stołach, i tym razem nie zabrakło poczęstunku. Co prawda bez karpia, postnej kapusty z grzybami i kresowych łamańców z makiem, ale z piernikiem, sernikiem, ciastkami i wszelkimi innymi smakołykami. Przygotowane zostały przez pracowników Muzeum ale też dostarczone przez panie ze Stowarzyszenia W Cieniu Lipy Czarnoleskiej i własnoręcznie wypieczone w domowych kuchenkach.

Maria Suchecka

Fot. Robert Bogusłowicz



Nagrodzeni, wyróżnieni

W tym czasie turniejowe jury podsumowało wyniki punktacji. I miejsce przyznano Henrykowi Gilowi za wiersz „Pustka”, a drugie Halinie Herudzińskiej za utwór „Jeszcze wyżej”. Oboje autorzy reprezentują Grupę Literacką NURT, prężnie działającą przy Miejskim Domu Kultury w Lubaniu. Trzecia nagroda przypadła w udziale Annie Lechowicz ze Stowarzy-

Rehabilitacja pod Karkonoszami

Rewelacyjne położenie na skraju miasta i gór oraz doskonałe wyposażenie i dieta dla każdego. Ośrodek „Przedwiośnie” w Kowarach zaprasza do siebie zarówno niepełnosprawnych, jak i wszystkich innych, na przykład tych, którzy chcą się odstresować.

Jeszcze niedawno, na przełomie wieków, ośrodek stał niemal zupełnie pusty i groził mu los niektórych podobnych miejsc: zapomnianych, rozkradzionych, zniszczonych. Gdy na początku wieku stał się częścią szpitala Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Jeleniej Górze-Cieplicach, w jego mury zaczęło wracać życie. Dziś o „Przedwiośniu” śmiało można powiedzieć, że idzie z duchem czasów: poszerza swoją ofertę o usługi, które odpowiadają potrzebom ludzi w bardzo szybko zmieniającym się świecie.

Jak w hotelu wysokiej klasy

Gdy zwiedza się pokoje w „Przedwiośniu”, można od-



Jak mówi kierownik „Przedwiośnia” Joanna Zamaro, korzystanie z łazienek ułatwiają niepełnosprawnym uchwyty.



„Przedwiośnie” po zainwestowaniu w budynek 4 mln zł zyskało nie tylko na funkcjonalności. Pod względem estetycznym też prezentuje się o niebo lepiej.

nieść wrażenie, że to hotel cztero- lub pięciogwiazdkowy. Bardzo obszerne, wyposażone w nowe meble i telewizory, z wi-fi umożliwiającym łatwe korzystanie z internetu. Łazienki takie same: duże i wyglądające jak nowe. Kiedyś pokoje w ośrodku były znacznie mniejsze, ale zostały połączone. Było to niezbędne, by ludzie na wózkach mogli się w nich poruszać swobodnie. Wszystkich miejsc noclegowych w „Przedwiośniu” jest 65.

Udogodnień dla niepełnosprawnych jest oczywiście znacznie więcej, należą do nich choćby przyciski, z pomocą których można przywołać opiekunów.

Najbardziej w oczu rzuca się jednak panoramiczna winda. Usytuowana jest na ścianie budynku, roztacza się z niej efektowny widok na okolicę. Upraszcza wyдоста-

nie się na zewnątrz ośrodka. To bardzo duże ułatwienie komunikacyjne, tym cenniejsze, że otoczenie „Przedwiośnia” należy do jego największych atutów. W przestronnym, ładnie zagospodarowanym parku są nie tylko urządzenia do ćwiczeń, ale ścieżki zdrowia, z których jedna jest dostosowana do potrzeb inwalidów na wózkach. Druga służy chodzeniu boso, jej nawierzchnia składa się, między innymi, z szyszek, kory, kamieni i piasku.

Ośrodek dla każdego

Znakomite położenie „Przedwiośnia” powoduje, że jest świetnym miejscem pobytów ludzi ze schorzeniami na tle nerwowym. Przyjeżdżają tutaj policjanci, którzy chcą się odstresować, ale i osoby, które czują się wypalone zawodowo czy bojące się o utratę pracy. To odpowiednie miejsce także dla dzieci i młodzieży z oddziałów psychiatrycznych. Zajęcia terapeutyczne w takim miejscu, jak „Przedwiośnie” przynoszą dobre rezultaty.

Dyrektorka szpitala Elżbieta Zakrzewska podkreśla, że ośrodek jest otwarty dla każdego. Mile widziani są zarówno niepełnosprawni, jak i inne grupy, choćby sportowcy, dla których „Przedwiośnie” może być bardzo wygodną bazą treningową. Ścieżki leśne, wiodące w najwyższe partie Karkonoszy, zaczynają się tuż za bramą wjazdową.

Co niezwykle ważne dla sportowców, „Przedwiośnie” oferuje różne rodzaje wyżywienia. Jest możliwość wykupienia diety wegetariańskiej, a nawet wegańskiej.

„Przedwiośnie” pomaga dojść do siebie także osobom ze schorzeniami układów krążenia, oddechowego, moczowo-płciowego, pokarmowego i chorych na cukrzycę.

Sprzęt na wszystkie okazje

Ośrodek nie miałby szans na rozwój, gdyby nie inwestycje rządu czterech milionów złotych. Pieniądze pochodziły z różnych źródeł: oszczędności własnych, Unii Europejskiej (około 400 tys. zł), Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (600 tys. zł), Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (600 tys. zł) oraz MSWiA (400 tys. zł).

Dzięki takiemu wsparciu od-

nowiono budynek i zakupiono cenny sprzęt rehabilitacyjny, m.in. laser wysokoenergetyczny oraz aparaty do pressoterapii i terapii falą uderzeniową. Ponadto powstały gabinety zabiegów z zakresu hydroterapii, wyposażone w wanny do kąpeli perełkowej i wirowych oraz masażu membranowego. Zorganizowano

też salę fitness wyposażoną na bardzo wysokim poziomie (dzięki wsparciu Clubu Rotary). Są w niej, m.in. trener, bieżnia, stepery i rowerek.

Przebudowano klatki schodowe, dostosowując je do wymogów przeciwpożarowych, powstały sale konferencyjne ze sprzętem multimedialnym, wykonano izolację termiczną i nową elewację, odnowiono jadalnię, zainstalowano pełny monitoring.

– Posiadamy certyfikat potwierdzający, że możemy świadczyć usługi dla osób z niepełnosprawnością intelektualną – mówi dyrektor Zakrzewska. – Będziemy się ubiegać o taki



Winda nie tylko pomaga inwalidom dostać się do pokoi, ale umożliwia też podziwianie efektywnych widoków.

dokument dotyczący osób niepełnosprawnych pod względem ruchowym.

Elżbieta Zakrzewska i jej ekipa z „Przedwiośnia” liczą na to, że niepełnosprawni będą wybierać ich ośrodek. Jeśli przysługuje im dofinansowanie z PFRON-u pobytów rehabilitacyjnych, niech dowiedzą się, na jaką kwotę mogą liczyć.

– My już przygotowujemy odpowiednią ofertę pod możliwości naszego gościa – słyszymy w „Przedwiośniu”. – Jesteśmy w stanie zapewnić indywidualny program pobytu.

*Leszek Kosiorowski
Fot. Leszek Kosiorowski*



Sala fitness jest doskonale wyposażona dzięki hojności Clubu Rotary.

**Centrum Usług Medycznych
i Profilaktyki Zdrowotnej „Przedwiośnie”
znajduje się przy ul. Górniczej 22
w Kowarach (kod pocztowy: 58-530).**

Tel. 75 718 22 03, 726 320 505.

Adres internetowy:

www.przedwiosnie.eu.

Poczta internetowa:

przedwiosniemswia@o2.pl

ZNACZNY, UMIARKOWANY, LEKKI czyli stopnie niepełnosprawności

Wiele osób nadal posługuje się określeniem „grupa inwalidzka” choć pojęcie to już dawno zostało zastąpione stopniami niepełnosprawności. Problemy z nazewnictwem widać szczególnie przy okazji wymiany kart parkingowych. Jakie są aktualne stopnie i symbole niepełnosprawności?

Obecnie równolegle funkcjonuje system orzecznictwa do celów rentowych i pozarentowych. Orzecznictwem do celów poza rentowych czyli orzecznictwem o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności zajmują się Powiatowe Zespoły do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności. W systemie tym funkcjonują trzy stopnie niepełnosprawności: znaczny, umiarkowany i lekki. Kryteriami kwalifikującymi do poszczególnych stopni są:

– zdolność do pracy lub niezdolność do pracy (niezdolność do pracy jest to występowanie fizycznego, umysłowego lub psychicznego naruszenia sprawności organizmu uniemożliwiającego wykonywanie pracy zarobkowej),

– zdolność do pełnienia ról społecznych odpowiednich do wieku, płci, czynników kulturowych, co w przypadku osób dorosłych może oznaczać prowadzenie gospodarstwa domowego, podejmowanie nauki i pracy,

– zdolność do samodzielnej egzystencji, czyli zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych, takich jak samoobsługa, poruszanie się i komunikowanie.

Stopień znaczny orzekany jest w przypadku osób niezdolnych do pracy, albo zdolnych do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej oraz wymagających, w celu pełnienia ról społecznych, stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innych osób w związku

z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Konieczność sprawowania opieki definiuje się jako całkowitą zależność od otoczenia, polegającą na konieczności zapewnienia wsparcia przez okres powyżej 12 miesięcy w zakresie wykonywania czynności pielęgnacyjnych w zakresie higieny osobistej oraz karmienia, wykonywania czynności samoobsługowych, prowadzenia gospodarstwa domowego oraz ułatwienia kontaktów ze środowiskiem, a także zapewnienia pomocy w zakresie leczenia, rehabilitacji i edukacji jak również pełnienia ról społecznych.

Stopień umiarkowany orzekany jest w przypadku osób z naruszoną sprawnością orga-

nizmu, niezdolnych do pracy bądź zdolnych do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej lub w przypadku osób wymagających czasowej albo częściowej pomocy innych osób w celu pełnienia ról społecznych. Przy czym pełnienie ról społecznych i konieczność zapewnienia wsparcia definiowana jest określana podobnie, jak w przypadku stopnia znacznego.

Stopień lekki orzekany jest w przypadku osób o naruszonej sprawności organizmu, która powoduje obniżenie zdolności do wykonywania pracy, w porównaniu do zdolności, jaką wykazuje osoba o podobnych kwalifikacjach zawodowych z pełną sprawnością psychiczną i fizyczną. Lekki stopień niepełnosprawności może otrzymać także osoba, która ma ograniczenia w pełnieniu ról społecznych dające się kompensować przy pomocy wyposażenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze lub środki techniczne.

Przygotowała: Dorota Pilecka

LITERY I CYFRY NA ORZECZENIU, CZYLI CO OZNACZAJĄ SYMBOLE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI?

Symbole niepełnosprawności umożliwiają rozróżnienie poszczególnych dysfunkcji i schorzeń będących przyczyną niepełnosprawności. Stanowią także podstawę do korzystania z określonych ulg i uprawnień adresowanych do konkretnej grupy osób niepełnosprawnych. Z pewnością nie ma konieczności zapamiętywania ich wszystkich, jednakże prawidłowe odczytanie swojego symbolu będzie cenną umiejętnością. Poniżej zamieszczamy więc symbole wraz z wyjaśnieniem.

01-U – upośledzenie umysłowe, **02-P** – choroby psychiczne, **03-L** – zaburzenia głosu, mowy i choroby słuchu, **04-O** – choroby narządu wzroku, **05-R** – choroby narządu ruchu, **06-E** – epilepsja, **07-S** – choroby układu oddechowego i krążenia, **08-T** – choroby układu pokarmowego, **09-M** – choroby układu moczowo-płciowego, **10-N** – choroby neurologiczne, **11-I** – inne, w tym schorzenia: endokrynologiczne, metaboliczne, zaburzenia enzymatyczne, choroby zakaźne i odzwierzęce, zeszpecenia, choroby układu krwiotwórczego, **12-C** – całościowe zaburzenia rozwojowe np. autyzm.

– Wspólnie udało się przełamać wiele barier uniemożliwiających niepełnosprawnym normalne życie – mówił prezes Stanisław Schubert

KSON odznaczył Ludzi Otwartych Serc



Podczas IV Karkonoskiej Biesiady Integracyjnej „Spotkajmy się mimo wszystko”, która odbyła się 4. grudnia br. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych przyznał sześć statuetek i tytułów Ambasadora Ludzi Otwartych Serc za „szczególną troskę i zaangażowanie na rzecz osób z niepełnosprawnością”. – Kto dziękuje, ten dwa razy prosi – mówił Stanisław Schubert, prezes KSON-u, który dziękując za dotychczasowe działania – prosił o dalsze wsparcie, nie tylko materialne. Impreza została zorganizowana w Jeleniej Górze z okazji Światowego Dnia Osób Niepełnosprawnych i Wolontariuszy.

Spotkania integracyjne przyjaciół Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych na początku grudnia, to już tradycja. Na uroczystości i w tym roku nie zabrakło wszystkich stowarzyszeń związanych z KSON-em, ale także przedstawiciele tych instytucji, które w ostatnich latach wspierały działania osób niepełnosprawnych, przybyło wielu radnych.

– Doświadczenie i poświęcenie wielu ludzi działających na rzecz osób niepełnosprawnych sprawiły, że udało nam się wspólnie przełamać wiele barier uniemożliwiających nor-

malne funkcjonowanie – mówił prezes KSON-u, Stanisław Schubert. – To dzięki wam udaje się zmieniać rzeczywistość i świadomość ludzi – dodał.

W tym roku statuetki z tytułem Ambasadora Ludzi Otwartych Serc oraz wyjątkowym dzwonkiem odebrali: ks. Marian Matula czyli Ksiądz Kubek, w imieniu Rotary Club – Jelenia Góra – prezydent Wiktor Marconi, w imieniu Rotary Club – Karpacz Karkonosze – prezydent Artur Muckus, w imieniu Rotary Club – Jelenia Góra – Cieplice – prezydent Wojciech Jurdyga, a dla redakcji Jelonki.com:

red. naczelna Bożena Bryl-Chrząszcz oraz wydawcy: Marek Tkacz i Wiktor Marconi, natomiast w imieniu Telewizji Dami – prezes Krzysztof Błażejczyk.

Było to już drugie rozdanie tytułów Ambasadora Ludzi Otwartych Serc przez KSON. W minionym roku otrzymali je: Jerzy Owsiak oraz Fundacja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, Bartosz Kamuda i Kazimierz Klimek.

Tegoroczną uroczystość rozdania nagród poprowadził Paweł Gluza, sekretarz Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, a laudacje dla nagrodzonych odczytał aktor Jarosław Góral.

W części artystycznej uroczystości dla uczestników zagrali: Mikołaj Bakhur – młody obywatel Ukrainy, który m.in. dzięki pomocy KSON pozostał w Jeleniej Górze i rozpoczął tutaj studia.

Tekst i Fot. Daria Zawadzka

O tegorocznych Ambasadorach

Wśród tegorocznych Ambasadorów Ludzi Otwartych Serc znalazły się osoby, które swoim działaniem wspierały niepełnosprawnych, ale również osoby starsze i ubogie – jak Ksiądz Kubek czy Rotarianie. Wyróżniono również tych, którzy nagłaśniają problemy osób niepełnosprawnych oraz walczą o ich prawa, w tym Jelonek.com i TV Dami. Zakres, jak i forma tego wsparcia były bardzo różne, ale jak podkreślano, liczyło się wspólne zaangażowanie, dzięki któremu wiele udało się zmienić i zrobić.

Ksiądz Marian Matuła znany jako Ksiądz Kubek



Do roku 2001 sprawował posługę proboszcza w Jagniątkowie i Michałowicach. To dzięki jego ciężkiej pracy, oddaniu i wytrwałości, wierze w człowieka i miłości do ludzi, powstały kościoły w Jagniątkowie i Michałowicach. Ks. Kubek to człowiek wielkiego serca, swoje dzieło wspierania najuboższych i najsłabszych kontynuuje każdego dnia. Jego homilie pobudzają do refleksji, którymi dzieli się również w Nowinach Jeleniogórskich. W roku 1995 został Człowiekiem Roku w Piechowicach, a w roku 2000 został Człowiekiem Roku w plebiscycie Nowin Jeleniogórskich. Ks. Kubek to również poeta, za-



kochany Ambasador Karkonoszy – miłujący świat i ludzi. Ks. Kubek to człowiek pokory, empatii i skromności.

Rotary Club Karpacz Karkonosze



Rotary Club Karpacz Karkonosze od początku swojego powstania, czyli od 2006 roku, zgodnie z rotariańskim mottem Service Above Self (służba ponad własne interesy) pracuje na rzecz lokalnej społeczności w regionie. Doświadczenie, umiejętności oraz niezwykła wrażliwość członków tego klubu pozwoliła na zrealizowanie wielu projektów pomocowych dla szkół, fundacji, stowarzyszeń, a także najmłodszych mieszkańców. Chęć niesienia pomocy tym, którzy z różnych względów jej potrzebują, to motor napędowy w dzia-

łaniu rotarian z tego klubu. Widok uśmiechniętych dzieciaków w Stowarzyszeniu Dzieci z Zespołem Downa czy podopiecznych Kowarskich Warsztatów Terapii Zajęciowej, to dla nich największy powód do radości, a możliwość zmieniania ludzkiego życia na lepsze jest bezcenna. Członkowie Rotary Club Karpacz Karkonosze wiedzą, że wystarczy tylko włożyć w pomoc dużo serca i tego im zdecydowanie nie brakuje.

Rotary Club – Jelenia Góra



W tym roku już 17 lat mija od dnia powstania Rotary Clubu w Jeleniej Górze. Pierwszym prezydentem klubu został Zbigniew Ładziński. W czasie jego prezydentury grupa kolegów założycieli poznawała historię, zwyczajnie, osiągnięcia rotarian w kraju

i na świecie, poznawała coraz bardziej siebie samych nawzajem. Klub na miarę swoich możliwości i wiedzy niósł pomoc materialną głównie dzieciom w Jeleniej Górze i regionie, między innymi finansował: dożywianie i leczenie dzieci z rodzin ubogich z Gminy Stara Kamienica oraz ze szkół podstawowych w Szklarskiej Porębie, Wojcieszowie, Podgórzynie, Kopańcu i Jeleniej Górze, protezę hybrydową ręki dla chłopca, który stracił rękę porażony prądem, protezę bioelektryczną ręki dla dziewczynki Małgosi z Siedlęcina, fotelik rehabilitacyjny dla chorego chłopca. Organizował prezentacje dzieci specjalnej troski uzdolnionych wokalnie, wyjazdy na tzw. zielone szkoły dzieciom z biednych rodzin, wychowankom Domów Dziecka Dąbrówka w Jeleniej Górze oraz Szklarskiej Porębie.

Rotary Club – Jelenia Góra-Cieplice



Klub Rotary Jelenia Góra – Cieplice działający od 2012 roku zrzesza obecnie 25. członków. Został przyjęty do grona światowej organizacji Rotary International. Od momentu powstania członkowie Klubu aktywnie włączyli się w działania rotariańskie. Zaczęli działać w obszarach, w których pomoc jest najbardziej potrzebna. Były to działania w ochronie zdrowia, odpowiedź na zapotrzebowanie w sprzęt medyczny, rehabilitacyjny lub dydaktyczny, wspieranie działań na rzecz dzieci niepełnosprawnych, z biednych i często patologicznych rodzin oraz ludzi starszych.

Wszystko w ramach możliwości wynikających z operatywności i posiadanych środków własnych oraz umiejętności zainteresowania i zaproszenia do współpracy sponsorów i partnerów krajowych i zagranicznych. Byli współorganizatorem choinki dla dzieci z rodzin ubogich i patologicznych w Jagniątkowie. Wspólnie z Interactem wymalowali dwa bajkowe kącki w cieplickim szpitalu oraz w Ośrodku Przedwiośnie w Kowarach. Przekazali w formie darowizny różne sprzęty lub środki finansowe potrzebującym szkołom oraz osobom indywidualnym. Wymieniać można długo.

Redakcja Jelonka.com



Wspiera medialnie działania Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Razem z KSON-em walczy o prawa osób niepełnosprawnych i „burzy” stawiane im bariery nie tylko architektoniczne. Od lat walczy o bezpłatne miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych, informuje na bieżąco o zmianach zachodzących w prawie, relacjonuje działania radnych popieranych w wyborach przez środowiska osób niepełnosprawnych. Informuje o działaniach na rzecz osób niepełnosprawnych w tym o debatach, spotkaniach ze specjalistami czy z organizacjami pozarządowymi. Promuje zdolnych i aktywnych niepełnosprawnych. Staje w obronie osób eksmitowanych. Jelonka.com organizuje pomoc rzeczową i żywnościową dla osób chorych i potrzebujących pomocy, a także paczki świąteczne dla rodzin z Jeleniej

Góry i okolicy. Podejmuje się też interwencji w przypadkach, gdy osobom chorym, starszym czy ubogim dzieje się krzywda. I co najważniejsze, nie uważa swojego działania za coś wyjątkowego, ale za swój obowiązek. I zapowiada, że tą codzienną pracą będzie niepełnosprawnym wspierać dalej.

Telewizja Dami



Telewizja DAMI od wielu lat współpracuje z Fundacją Anny Dymnej „Mimo Wszystko”, wspólnie z którą co roku organizuje koncerty charytatywne „Zaczarowane Święta”, podczas których występują niepełnosprawne dzieci wraz z gwiazdami polskiej sceny muzycznej. Pozyskane pieniądze Telewizja DAMI wraz z darczyńcami przekazuje na potrzeby Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego oraz Jeleniogórskiego Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa. Dodatkowo wraz z Urzędem Marszałkowskim od lat tworzy cykl audycji propagujących turystykę i rekreację na Dolnym Śląsku dostępną dla osób niepełnosprawnych. Dzięki 8-letniej współpracy z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych stworzyła „Karkonoską Telewizję Integracyjną”, która porusza problemy niepełnosprawnych mieszkańców regionu. Krzysztof Błażejczyk, prezes Telewizji DAMI otrzymał od Biskupa Legnickiego Stefana Cichego tytuł „Przyjaciela Osób Niepełnosprawnych”, a w 2013 roku z rąk Anny Dymnej Prezes Fundacji „Mimo Wszystko” odebrał dyplom i statuetkę „Zaczarowanego Ptaszka”.



Zawód: asystent osoby niepełnosprawnej

W naszym społeczeństwie panuje przekonanie, że osoby starsze, schorowane i niepełnosprawne powinny siedzieć w domu, nie narzekać na nic i o nic nie prosić. Jednak każda taka osoba ma pełne prawo do godnego życia oraz uczestniczenia w wszelkich formach wsparcia.

Osoba starsza, poruszająca się na wózku, niewidoma, niesłysząca czy poruszająca się o kulach także chce wychodzić z mieszkania między ludzi. Chce na równi z pełnosprawnymi wyjść do kina, teatru, muzeum, na basen ale także zrobić sobie zakupy.

Jednak nie w każdej sytuacji osoby takie dają sobie radę samemu. Nie za każdym razem mogą liczyć na pomoc rodziny, znajomych czy przyjaciół. W takich sytuacjach przydatną osobą jest asystent czy asystentka osoby niepełnosprawnej.

W Skoczowie na Śląsku Cieszyńskim od września rozpoczęła działalność Szkoła Policealna Perspektywo, która m.in. kształci przyszłych asystentów osób niepełnosprawnych.

Czy wiemy kim jest asystent? Asystent powinien wprowadzać osobę niepełnosprawną do społeczności, ułatwiać jej kontakt z otoczeniem. W przypadku osób niewidzących bądź niesłyszących taka asystentura wymaga dodatkowych umiejętności, przede wszystkim posługiwania się językiem migowym bądź innymi środkami komunikacji. Takie przywileje zostały określone już w 1971 roku w Deklaracji praw osób upośledzonych umysłowo. Cztery lata później ONZ wydało kolejny akt, a mianowicie Deklarację praw osób niepełnosprawnych. W 1993 roku ONZ uchwaliło kolejny dokument poświęcony prawom osób niepełnosprawnych pt. „Stan-

dardowe zasady wyrównywania szans osób niepełnosprawnych”. Akt ten odnosił się do każdej dziedziny życia osoby z niepełnosprawnościami. Oddzielny punkt dotyczył asystentury.

Jednym z przedmiotów wykładanych w szkole policealnej jest **Terapia zajęciowa i aktywizacja**. W ramach tego przedmiotu uczestnicy zdobywają wiedzę i rozwijają umiejętności związane z planowaniem i organizacją czasu wolnego podopiecznych. Omawiane są zagadnienia dotyczące rozwijania zainteresowań osób niepełnosprawnych. Słuchacze uczą się rozpoznawać, rozwijać oraz zaspokajać potrzeby edukacyjne, kulturalne, sportowe i turystyczne osób niepełnosprawnych.

– Celem terapii zajęciowej jest m.in. rehabilitacja społeczna, ruchowa i zawodowa osób niepełnosprawnych. Terapia zajęciowa realizuje zadania związane z usprawnieniem psychofizycznym podopiecznych, odbudowaniem wartości, zdolności i umiejętności, które wcześniej posiadali i w różnym stopniu utracili oraz opanowaniem nowych – mówi



Fot. Beata Tyrna (www.ox.pl)

Asystentka osoby niewidomej wprowadza ją do sklepu.

wykładowczyni tego przedmiotu Katarzyna Cieloch.

Słuchacze kierunku Asystent Osoby Niepełnosprawnej poznają więc wybrane formy terapii zajęciowej oraz zaznajamiają się z jej wpływem na proces rehabilitacji społecznej podopiecznego.

Prowadzony jest również „Trening umiejętności życia codziennego”, dzięki któremu osoba niepełnosprawna może rozwijać umiejętności niezbędne do samodzielnego życia.

W Polsce obecnie jest około 5 miliona osób niepełnosprawnych bez względu na stopień niepełnosprawności. Miejmy nadzieję, że dla tych którzy takiej pomocy potrzebują nie zabraknie asystentów posiadających odpowiednie przygotowanie.

Andrzej Koenig

Trzeba zdać egzamin

Od 2001 roku zawód asystenta osoby niepełnosprawnej jest oficjalnie wpisany na listę zawodów i jest traktowany jak każdy inny. Nauka tego zawodu jest prowadzona w szkołach podyplomowych i policealnych. Nauka kończy się egzaminem zewnętrznym potwierdzającym kwalifikacje w zawodzie przeprowadzanym przez Okręgową Komisję Egzaminacyjną. Po zdaniu egzaminu uczestnik otrzymuje tytuł technika oraz dyplom potwierdzający kwalifikacje wraz z Suplementem Europass w języku polskim i angielskim.

Choć sami uczą się życia, to z radością robią co mogą, by innym ułatwić życie

Podopieczni WTZ spieszą na pomoc

Uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” w Gorzowie Wielkopolskim, oprócz samoobsługi, sprzętania, szycia czy obsługiwanego urządzeń mechanicznych uczą się także pomagania innym. Dzięki temu potrafią włączać się do miejskich i ogólnopolskich akcji charytatywnych.

Początkowo osoby bardziej sprawne pomagały tym, którzy mają ograniczone możliwości poruszania się czy samodzielne- go jedzenia. Dzisiaj jest to naturalne, że jeden uczestnik pomaga drugiemu. Wsparcie polega na karmieniu, wysadzaniu z wózka, ćwiczeniu na materacu, prowadzeniu niewidomych. Z czasem umiejętności zaczęły procentować i poszerzać się. Zgodnie z ustalonym regulaminem uczestnicy chodzili do szpitala. Na oddziale paliatywnym towarzyszyli osobom leżącym, pomagali prowadzać osłabionych, rozmawiali, na prośbę chorych czytali Pismo Święte i wspólnie się modlili.

Gdzie pomagają? Wszędzie!

O chęci pomagania przez podopiecznych WTZ dowiadawali się mieszkańcy Gorzowa



jeździł do leżącego pana, aby go ogolić. Przeżywał gdy po trzech latach człowiek umarł. Adam, Bartek i Jacek przez dwa lata pomagali znosić panią na wózku i prosili o pomoc. Zaczęli więc chodzić do domów osób potrzebujących pomocy. Pomagali przy przenoszeniu chorych z łóżka na wózek, robili zakupy.

Roman dwa razy w tygodniu

z trzeciego piętra, aby mąż mógł z nią spacerować po parku.

Uczestnicy są pomocni przy jednorazowych akcjach typu malowanie pomieszczeń, przynoszenie węgla, zakupy czy przeprowadzki. Pani Emilia Szozda podczas przeprowadzki nie zmieściła się z wózkiem do wynajętego samochodu, więc wolontariusze przewieźli ją ulicami miasta do jej mieszkania. Pani Emilia od kilku lat nie widziała osiedla, teraz mogła zobaczyć co się zmieniło.

Każdego roku niepełnosprawni biorą udział w miejskiej akcji pomocy schronisku bezdomnych mężczyzn, która prowadzona jest pod nazwą „Zielone Mikołaje”. Wolontariusze



Ogólnopolska akcja „Szlachetna Paczka”

przebrani są w stroje i z puszkami stoją przed marketami. Pieńki także zbierają na rzecz Hospicjum św. Kamila.

Brali udział w akcjach ogólnopolskich: „Poła nadziei” – szerzącą ideę hospicyjną, w „Szlachetnej Paczce” – tworząc bazy danych i pomagając przy rozwożeniu darów do domów osób potrzebujących.

Nie brakuje im serca

Wojewódzki Ośrodek Metodyczny w Gorzowie zaprasza wolontariuszy z WTZ do pomocy przy organizowaniu wystaw, czyli ustawianiu sztalug, przynoszenia kartonów z obrazami, a później do jej uprzątnięcia. Punktem kulminacyjnym są wernisaże, w których pomocnicy także biorą udział.

Włączali się do pomocy dzieciom w Afganistanie, organizując zbiórkę przyborów szkolnych. Akcję prowadziła 12. Szczecińska Dywizja Zmechanizowana ze Szczecina oraz Związek Żołnierzy Wojska Polskiego z Gorzowa Wlkp.

Afganistan jest jednym z krajów na świecie, który od wielu lat



Pomoc Marcie

niekiedy jest konfliktami zbrojnymi. Mieszkańcom potrzebna jest każda pomoc, brakuje jedzenia, środków czystości a dzieciom wszystkiego co jest potrzebne do nauczania.

Fundacja Dziecięca Fantazja z Warszawy zwróciła się do nich z prośbą o wsparcie ogólnopolskiej akcji charytatywnej polegającej na sprzedaży w marketach OBI eleganckiego magazynu „Sztuka dekoracji” za 1 zł, której dochód przeznaczony jest na leczenie dzieci chorych na białaczkę. Przy kasach wielkiego

supermarketu stanęli więc podopieczni warsztatu terapii zajęciowej-wolontariusze.

Wanda Milewska

Bycie wolontariuszem – to obopólna korzyść. Pomaganie wzbogaca człowieka, daje radość z czynienia dobra, uczy wrażliwości. Zauważają to podopieczni gorzowskiego WTZ i ich rodziny. Są uradowani widząc, że praca jest naprawdę potrzebna. Uczestnicy warsztatów nie mają oporów przed wejściem do nowego środowiska. Odważnie wypowiadają się w lokalnych mediach, które chętnie realizują programy z ich udziałem. Nauczyli się odpowiedzialności, punktualności, systematyczności – atutów niezbędnych w każdej pracy. Wielu z nich zostało zatrudnionych w marketach i firmach ogrodniczych i gastronomii. Obecnie przyszłością jest możliwość odbywania stażu w Spółdzielni Socjalnej „Warto nad Wartą”, która powołana została specjalnie dla nich.



Akcja „Zielone Mikołaje” na rzecz schroniska dla bezdomnych mężczyzn

Wykluczeni czy nadużywani?

Kiedy mówimy o wykluczeniu cyfrowym, mamy na myśli najczęściej zjawisko polegające na tym, że oto skutkiem szybkiego rozwoju informatyki powstaje grupa ludzi, dla których komputer, posługiwanie się nim, korzystanie z informacji tam zawartej jest niedostępne. Dotyczy to przede wszystkim ludzi starszych lub – ewentualnie – zamieszkałych na terenach zapóźnionych w rozwoju, a więc małych miasteczek bez przemysłu, miejsc pracy, ośrodków kultury, gdzie nie ma poczty elektronicznej, internetu, itp.



Ostatnio pojawiło się pojęcie dotyczące niepełnosprawnych i brzmiące: „wykluczeni z kultury”. I dopóki w ramach przeciwdziałania temu zjawisku organizowana jest audiodeskrypcja przy filmach czy w teatrach, objaśnianie dźwiękowe w muzeach i przy dziełach takich sztuk jak malarstwo i rzeźba, to bardzo dobrze, tylko przyklasnąć i rozwijać. Gorzej jednak, gdy podejmowane są działania organizowania jakichś imprez, bo są na to pieniądze, które to imprezy mogą różnym rzeczom służyć, ale na pewno nie włączeniu np. niewidomych do pełnego życia kulturalnego.

Jeśli wspierać, to z sensem

Podstawowym założeniem tego rodzaju imprez powinno być, wzorem krajów zachodnioeuropejskich, uczestnictwo w nich nie tylko samych tzw. wykluczonych, ale osób z zewnątrz, które są w stanie wyodrębnić spośród występujących na scenie postaci niepełnosprawnych osoby wykazujące talent, a ich niepełnosprawność utrudnia im wejście na „rynek kultury” i powinni wobec tego uzyskać jakąś realną pomoc i ułatwie-

nia, nie na zawsze, ale na dobry początek, rozpęd, ujawnienie i upowszechnienie tego talentu. Jeżeli żadna osoba z zewnątrz nie uczestniczy w imprezie, to impreza jest chybiona, pieniądź wyrzucony w błoto. Sama impreza może co najwyżej oddziaływać psychoterapeutycznie, bo ktoś, kto ma poczucie wykluczenia z kultury, wystąpi przed publicznością, ale na tym się sprawa kończy, ewentualnie może nastąpić za jakiś czas powtórka, jeżeli ten sam organizator albo inny ponownie zdobędzie jednorazowo środki. Co więcej, nie tylko nie ma na takich imprezach osób, które mogłyby zastosować coś w rodzaju impresariatu nad szczególnie uzdolnionym niepełnosprawnym, to jeszcze osoby prezentowane przez organizatora są zestawiane na chybił trafił, bez jakiegokolwiek selekcji, toteż obok młodych wartych zainteresowania występują osoby nie wykazujące żadnych rzeczywistych artystycznych predyspozycji, które już od lat tu i tam się pojawiały i nie wykazały niczego interesującego. Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, żeby mogły sobie pośpiewać czy pograć na jakimś instrumencie,

nie można jednak traktować ich na równi z tymi, którzy – być może – są wykluczeni z czynnego uczestnictwa w kulturze tylko dlatego, że potrzebna im jest jakaś inicjująca pomoc kompensująca ich niepełnosprawność. Wiadomo przecież, że artyści, to są osoby wyjątkowe i jeżeli zostaną otoczone tłumem przeciętności czy po prostu osobami, które chcą sobie pośpiewać, to zginą w tym tłumie i zostaną przegapione, nawet jeżeli w imprezie będzie uczestniczył jakiś kompetentny obserwator. I dalej, obserwatorzy musieliby być dobrani przez organizatorów ze znajomością przedmiotu. Pamiętam z roku 1990 konkurs chopinowski, kiedy to różne gryziopiórki wypowiadały kąśliwe uwagi pod adresem francuskiego niewidomego uczestnika tego konkursu. Uczestnik brał udział już nawet w trzecim etapie, co było przecież niemałym osiągnięciem. Ale owi mądrze gazetowi sugerowali, że powinien on wystąpić w jakimś odrębnym dla niewidomych konkursie, nie wiadomo, co nimi kierowało, najprawdopodobniej faszystowskie odchylenia ideologiczne albo ich własne – psy-

chiczne. Jeżeliby zatem ktoś taki uczestniczyłby w tego rodzaju imprezie, to po prostu narobiłby dużo złego.

Przeciw izolacji społecznej

Istotą przeciwdziałania wykluczeniu z czegokolwiek jest włączenie go do tej działalności, z której jest wykluczony. Wyodrębnienie jakiejś imprezy kulturalnej wyłącznie dla niepełnosprawnych w ogóle, czy to dla samych niewidomych, czy też osób na wózkach i nazywanie tego przeciwdziałaniem wykluczeniu jest pomyłką. Nie jest bowiem żadnym włączeniem, lecz umacnianiem i usankcjonowaniem wykluczenia. Warto też zastanowić się nad tym, czy

owo wykluczenie z kultury faktycznie istnieje. Bo gdyby było, to nigdy nie mielibyśmy ani znanego niewidomego pianisty Edwina Kowalika, ani Andrea Bocellego, ani wielu, wielu innych. Jeżeli jakiś niepełnosprawny śpiewa i gra na czymś tak sobie, ale nie występuje na scenie, to nie oznacza automatycznie, że jest wykluczony, lecz tylko tyle, że jest przeciętny. Przypisywanie mu jakiegoś wykluczenia, dyskryminacji czy czegoś takiego jest pomyleniem pojęć. I przeciwnie, jeżeli osoba wykazująca niezwykle talent, umiejętności, różne uzdolnienia artystyczne, nie może wyjść na zewnątrz ze względu na swą niepełnosprawność, to dopiero wtedy możemy

mówić o dyskryminacji i wykluczeniu, a zatem trzeba w takim wypadku zastosować środki zaradcze, działania wspomagające i przeciwdziałające negatywnej selekcji. Warto nad tym pomyśleć, kiedy wydajemy pieniądze skądkolwiek pozyskane, żeby na coś się one przydały naprawdę, żeby stanowiły bodziec dla rozwoju i rzeczywistego przeciwdziałania wykluczeniu, a nie były tylko jednorazową rozrywką przeznaczoną dla zamkniętego środowiska niepełnosprawnych, które jest jednocześnie nadawcą i odbiorcą bez żadnej możliwości przełamania tak powstałej izolacji społecznej.

Jerzy Ogonowski

Mieszkanca Karpacza napisała książkę o miasteniu

Nie dać się chorobie

Dagmara Drab od 14. lat choruje na miastenię, czyli autoimmunologiczną chorobę mięśni. Zaczęła pisać, aby nie „utopić się” w chorobie. Tak powstała książka jej autorstwa „Miastenia i Bumi na klamerkach”.

„Miastenia i Bumi na klamerkach” to opowieść o życiu nagle zmienionym przez przewlekłą, nieuleczalną chorobę. Jednak dla autorki, która z zawodu jest pielęgniarką, nie jest to powód, by użalać się nad sobą. Dagmara Drab stara się pokazać, jak z tą przypadłością żyć i jak pokonywać wynikające z niej trudności. Próbuje także w możliwie obrazowy sposób wytłumaczyć ludziom zdrowym, jak czuje się miastenik i z jakimi ograniczeniami wiąże się jego życie. Warto zatem, by po tę książkę sięgnęli

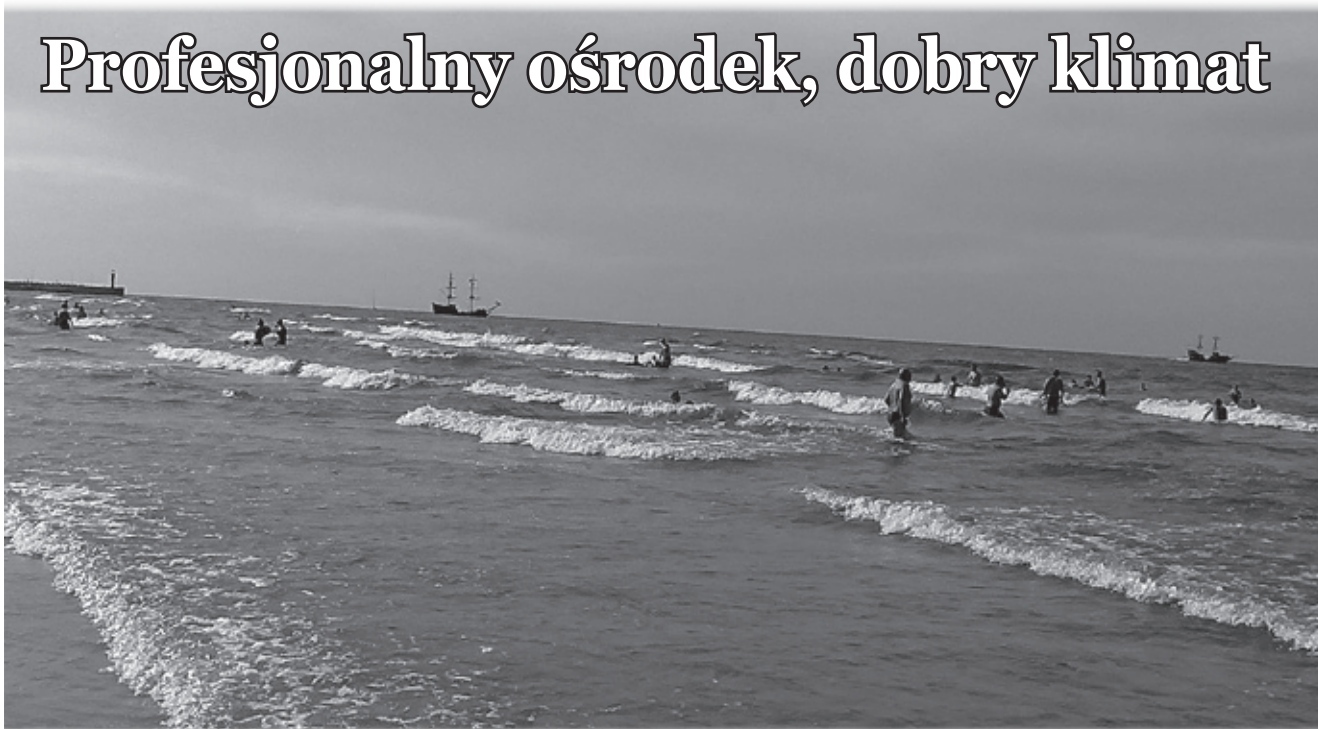
nie tylko chorzy, ale także ich rodziny i znajomi. (A-D)



Fragment książki:

Był siódmy kwietnia 2000 roku. Pragnęłam tylko w swoim własnym towarzystwie powątpić się po sklepach. Wyszłam z butiku, przeszłam na drugą stronę jezdni, aby wejść do następnego i... Właśnie tego dnia zaczęła się u mnie miastenia, co drastycznie i bezwzględnie zmieniło moje życie po kres. W jednej sekundzie zaczęła mnie koszmarnie boleć głowa. Ani przedtem, ani w przyszłości – z wyjątkiem najbliższej nocy – nie zaznałam takiej niedyspozycji mojej czaszki. Jednocześnie wszystko, na co patrzyły moje oczy, widziałam podwójnie...

Profesjonalny ośrodek, dobry klimat



Termin „rehabilitacja” znany jest powszechnie, choć nadal najczęściej kojarzy się z rehabilitacją ruchową. „Rehabilitacja logopedyczna” zaś, najczęściej kojarzona jest z usuwaniem wad wymowy u dzieci, jak również z obecnością logopedy przy łóżku pacjenta po udarze, natomiast „rehabilitacja głosowa” często nie mówi nic osobom, których nie dotknął problem laryngektomii.

Uczono nas wszystkich w szkole – zgodnie z prawdą zresztą, że głos powstaje w krtani, a więc brak tego narządu skutkuje utratą możliwości głosowego porozumiewania się. Istnieją na szczęście obecnie w logopedii i foniatrii trzy metody tworzenia zastępczego głosu u osób po usunięciu krtani – metoda przetwarzania szeptu w dźwięki mowy przy pomocy urządzenia zwanego laryngofonem, metoda tworzenia przez pacjenta głosu powstającego w przełyku oraz metoda najnowsza – silikonowa proteza głosowa implantowana chi-

rurgicznie w obrębie tchawicy. Wszystkie one wymagają od pacjenta większego, bądź mniejszego wysiłku, cierpliwości, samozaparcia w nauce posługiwania się nowym głosem, bez względu na to, którą z metod wybierze, rzecz jasna po konsultacji z lekarzem i logopedą. W przypadku pacjentów, z którymi przyszło mi pracować logopedycznie nad głosem zastępczym (a było ich bardzo wielu, przez 25 lat i uczyłam ich mówić wykorzystując wszystkie wymienione wyżej sposoby), najlepsze rezultaty dawała forma rehabilitacji grupowej, wspierana ćwiczeniami indywidualnymi.

Nieocenione wsparcie

Cieszę się zaufaniem pacjentów, umiem ich zmotywować do rehabilitacji głosowej, ale nie mogę im dać tego, co dają oni sobie wzajemnie – przykład namacalny, że można wyćwiczyć głos, co prawda inny od naturalnego, ale głos i że naprawdę się da! Myślę, że nikt nie zrozumie lepiej osoby po laryngektomii, jak ktoś, kto sam żyje z tym problemem. Operacja usunięcia krtani często ratuje życie, ale niesie też ze sobą wiele niedogodności, nie tylko związanych z porozumiewaniem się. Od kogoś innego, kto jest w takiej samej sytuacji, można przejąć sposoby radzenia sobie w niedogodnościach, można zaczerpnąć optymizmu, poprzez naturalne ludzkie myślenie – może on to dlatego nie ja? Psycholodzy podkreślają jak bardzo ważne i budujące odwagę jest wzajem-

ne wsparcie w klubach, stowarzyszeniach, związkach. W ślad za takimi działaniami poszła możliwość organizowania turnusów rehabilitacyjnych o różnych profilach, dla różnorodnych schorzeń.

Ćwiczenia i klimat

Pacjenci, z którymi miałam do czynienia, byli skłonni przyjeżdżać z daleka, a dawniej – w latach 80-tych, gdy nie było innego miejsca, ćwiczyliśmy w kącie na korytarzu szpitalnym. Pierwsze turnusy były czymś rewelacyjnym – nie liczyły się opłaty, warunki (czasem opłakane), kiepskie wyżywienie,

różnych rejonach kraju (góry, jeziora, morze), w różnych ośrodkach. Twierdzę, że zdecydowanie najlepiej czują się pacjenci laryngektomowani w klimacie nadmorskim, gdzie praktycznie cały czas korzystają z naturalnych inhalacji, wdychając aerozol morski bardzo cenny w schorzeniach laryngologicznych. Góry – to nie najlepszy wybór, ponieważ kwitnie tam mnóstwo roślin, a ich pyłki okazują się bardzo uciążliwe dla naszych pacjentów, gdyż nie mają oni w większości filtrów osłaniających tracheostomę (zwykła przesłonka przepuszcza małe pyłki i nie jest skuteczna).

liwość miksowania posiłków i doboru diety, wygodne, dobrze wyposażone, suche pokoje, cisza, ale też możliwość zabawy, wspólnych rozrywek, zabaw, wycieczek, ognisk, nie może braknąć biblioteki, sali gimnastycznej, Sali do tańca, boiska. Otoczenie ośrodka jest również ważne, gdyż wpływa na naszą psychikę, no i niezbędna jest miła atmosfera, na którą ma wpływ nie tylko kulturalna, serdeczna kadra z dyrekcją na czele, ale którą tworzą w dużej mierze sami uczestnicy.

Zalecany Górnik w Łebie

Ktoś powie, że tak sobie marzę – nie, właśnie tym miejscem – idealnym do prowadzenia turnusów rehabilitacyjnych dla moich pacjentów jest Ośrodek Profilaktyki Zdrowotnej „Górnik” w Łebie, który polecałam także innym logopedom w kraju i potwierdzają oni moją opinię o tym miejscu, a ja jadę tam w najbliższych dniach na kolejny turnus z pacjentami, 11 rok z rzędu. Ktoś po-



pokoje kilkuosobowe. Polskie Towarzystwo Laryngektomowanych pod zarządem ś.p. Pana Krzysztofa Kujawińskiego (pacjenta po laryngektomii całkowitej) organizowało ogólnopolskie turnusy dla osób laryngektomowanych, na wysokim poziomie. Jednakże stałe wymagania organizatorów rosły – Ośrodki Profilaktyki Zdrowotnej miały pole do popisu. Miałam okazję być na turnusach organizowanych w

Powracam jednak do kwestii ośrodka, w jakim odbywa się turnus. Jest to kwestia bardzo istotna – realna cena, lokalizacja – najlepiej wśród zieleni, jak najbliżej morza, spokojne miejsce do ćwiczeń logopedycznych i konsultacji, np. psychologicznych, możliwość korzystania z zabiegów fizjoterapeutycznych, ale także odpowiednie wyżywienie, jadłospis układany przez profesjonalnego dietetyka, moż-

wie „ale reklama”! Tak, właśnie o to mi chodzi, by jak najwięcej osób mogło skorzystać z dobrego ośrodka i by docenić pracę i starania wspaniałych, rzetelnych ludzi – dyrektora Stanisława Wałka oraz całej kadry „Górnika”.

Maria Górecka-Lasota

– logopeda, v-ce prezes Polskiego Towarzystwa Laryngektomowanych przy Świętokrzyskim Centrum Onkologii w Kielcach

Przegląd czasopism

Magazyn „INTEGRACJA”



Pismo zaistniało w październiku 1994 r., jego twórcą jest Piotr Pawłowski. „Integracja” jest dwumiesięcznikiem, ukazuje się od 1994 roku. Początkowo pismo wydawane było jako 8-stronicowy, czarno-biały biuletyn, który systematycznie zwiększał swoją objętość, zmieniając i ulepszając zawartość merytoryczną oraz szatę graficzną. Obecnie pismo dociera tak do osób indywidualnych, jak i do różnego rodzaju placówek: sanatoryjnych, socjalnych, do władz samorządowych, służby zdrowia, służb społecznych, szkół, bibliotek, klubów. Tym, którzy pragną uzyskać informacje o uprawnieniach i ulgach, programach pomocy, sprzęcie rehabilitacyjnym itp. Wydawca wysłał bezpłatne informatory zawierające krótkie kompendia wiedzy prawno-socjalnej na wybrane tematy. Na łamach pisma

publikowane są porady udzielane przez fachowców z dziedziny zdrowia, prawa, psychologii, kultury. Prezentowane są inicjatywy i organizacje działające na rzecz niepełnosprawnych.

„Razem z Tobą”



„Razem z Tobą” to miesięcznik osób niepełnosprawnych, wydawany od ośmiu lat przez Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych. Pismo zawiera informacje dotyczące przepisów prawnych, zdrowia, pomocnej techniki, możliwości pracy i nauki, a także funkcjonowania administracji, urzędów, instytucji, w tym europejskich. Ponadto redakcja podejmuje interwencje, publikuje listy czytelników poruszające różne, ważne sprawy, zamieszczane są rady psychologa.

„Naszym zdaniem, najbardziej przekonującym sposobem jest pokazywanie indywidualności lub grupy – w działaniu. Ze-

wnętrzna ekspresja, to oczywiście jeszcze nie całość, ale człowiek w dużej mierze wyraża siebie poprzez to, co robi. Przedstawiamy więc działania i osiągnięcia osób niepełnosprawnych oraz organizacji i instytucji pomocowych, prowadzimy działalność artystyczną, a także sportu i rekreacji. Z zaangażowaniem uprawiamy także, podporządkowaną powyższemu celom, publicystykę społeczną. Lata naszej mrówczej pracy zaowocowały w Elblągu integracją osób niepełnosprawnych, jako środowiska oraz zwiększoną świadomością, że w Polsce wszyscy obywatele mają takie same prawa – pisze Redakcja „Razem z Tobą”.

„Bardziej Kochani”



Kwartalnik wydawany jest od 1997 roku przez Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa Bardziej Kochani. Powstał, by zintegrować ludzi borykających się z tym samym problemem, by wymieniać doświadczenia, by nieść pomoc najbardziej potrzebującym. Z pisma tego szeroko korzystają młodzi rodzice, nauczyciele, te-

rapeuci i inne osoby wspierające dzieci i rodziny osób z zespołem Downa.

Lata istnienia pisma wykazały, iż jest ono bardzo potrzebne. Przez redakcję przewinęło się kilka tysięcy prenumeratorów, ludzi zainteresowanych piśmie. Do redakcji wpłynęło kilka tysięcy listów od rodzin, a także od samych ludzi z zespołem Downa. To właśnie problemy sygnalizowane w listach do magazynu Bardziej KOCHANI unaocznily fakt braku systemowego rozwiązania problemów związanych z pomocą rodzinom ludzi z zespołem Downa. Od roku 2002 Stowarzyszenie wy-

daje również Informator „Z myślą o Tobie” przeznaczony dla rodziców małych dzieci z zespołem Downa, będący swojego rodzaju przewodnikiem po trudnej drodze życia z dzieckiem niepełnosprawnym, a od roku 2008 publikację „Jak pomóc? Dziecko z zespołem Downa – pierwsze dni”, która ma przybliżyć mamom wadę genetyczną ich dziecka i odpowiedzieć na pytania jak pomóc sobie oraz dziecku. Porusza ona ważne kwestie, z którymi borykają się mamy noworodków z zespołem Downa, pokazuje formy pracy z dzieckiem oraz wskazuje, do jakich specjalistów i instytucji

należy się udać. Wszystkie te publikacje rozsyłane są nieodpłatnie do izb porodowych, poradni genetycznych, do większości placówek służby zdrowia w Polsce oraz do osób indywidualnych.

Stowarzyszenie prowadzi również Specjalistyczną Księgarnię Wysyłkową dysponującą szeroką gamą pozycji związanych tematycznie z zespołem Downa i upośledzeniem umysłowym – zarówno z zakresu literatury fachowej, jak i beletrystyki.

W kolejnym numerze przybliżymy historię Biuletynu Niepełnosprawni Tu i Teraz.

Opracowała: **Monika Żak**

Listy pani Ziuty

Emerytury uratowane?

Kilka tygodni temu pan prezydent Bronisław chwalił się, że nawet ręka mu nie zadrżała jak podpisywał ustawę, w myśl której od 1 stycznia 2015 roku każda rodzina posiadająca troje bądź więcej dzieci będzie mogła otrzymać tzw. Kartę Dużej Rodziny. Od tamtego też czasu przez ścianę zaczęłam słyszeć odgłosy wyraźnie świadczące o tym, że moi wielodzietni sąsiedzi chcą być jeszcze bardziej wielodzietni. Postanowiłam więc sprawdzić, co daje taka karta. Okazuje się, iż uprawnia do korzystania z wielu zniżek. Między innymi można kupić tańsze bilety wstępu do niektórych muzeów, instytucji wystawieni- niczych, parków narodowych, rezerwatów przyrody, obiektów rekreacyjno-sportowych. To jest chyba to, na co rodzice obciążeni licznym potomstwem czekali od dawna, bo przecież w takich rodzinach potrzeba obcowania

z dziedzictwem narodowym jest ogromna. Na bilety kolejowe też im przysługuje ulga. Należy się więc spodziewać, że wkrótce nie tylko pendolina, ale także bardziej sfatygowane wagony zapełnią się gromadami maluchów, które pod opieką mamusi i tatusia przemierzać będą nasz kraj wzdłuż i wszerz w poszukiwaniu ciekawych muzeów i galerii. Po drodze wstąpią też zapewne do jakiegoś parku krajobrazowego, aby obejrzeć sobie wielodzietnego żubra.

Ministerstwo Finansów postanowiło, że rodzice mający do wykarmienia liczne potomstwo dostaną zwrot nadpłaconego podatku już w ciągu trzydziestu dni pod warunkiem, że PIT-a wysłą drogą elektroniczną. To nie powinno stanowić problemu, bo przecież w rodzinach wielodzietnych laptopów nie brakuje.

Ulgi, zniżki i inne uprawnie-

nia mogą przyznawać nie tylko władze centralne, ale także samorządy, przedsiębiorstwa prywatne, sklepy, restauracje, hotele, choć obowiązku takiego nie mają. Niektóre jednak chcą. Sieć ekskluzywnych delikatesów zaproponowała 5 procent zniżki. Nie dotyczy to, niestety, wody. To bardzo cenna inicjatywa. Po wszechnie przecież wiadomo, że rodziny wielodzietne nabywają tylko towary z najwyższej półki. Kiełbasy kosztującej mniej niż siedemdziesiąt złotych za kilogram na ich stołach się nie zobaczy.

Te i inne zniżki z pewnością sprawią, iż nie tylko moi sąsiedzi, ale i inni obywatele wezmą się do roboty i nareszcie problem niżu demograficznego zacznie należeć do przeszłości. A to przecież radosna wiadomość dla rencistów i emerytów. Będzie miał kto pracować i świadczenia wypłacane przez ZUS pozostaną nie zagrożone.

ZIUTA KOKOS

NASZ INFORMATOR NA CZAS WOLNY

Co, gdzie, kiedy...

TEATRY



JELEŃ GÓRA

• **Teatr im. Cypriana Kamila Norwida:** „Scrooge. Opowieść Wigilijna” – 5.12 i 10.12, g. 10.00 (Duża scena) – pożegnanie z tytułem; „Pierścień Wielkiej Damy” (wg Cypriana Kamila Norwida, w reżyserii Piotra Jędrzejasa) – 5.12 o g. 19.00 i 6.12. o g. 17.00, „Mąż mojej żony” (premiera) – 31.12, g. 19.00 i 22.00.

• **Zdrojowy Teatr Animacji:** „Królewski Wróbel” – 6.12, g. 13.00, 7.12, g. 16.00 i 9.12, g. 9.00; „Rydygier, mój przyjaciel wampir” – 16.12 i 18.12, g. 10.00 oraz 20.12, g. 16.00; „Sylwestrowy Wieczór w Zdroju” – 31.12, g. 21.00.

GORZÓW WLKP.

• **Teatr im. Juliusza Osterwy:** „Królowa Śniegu – Mikołajkowe Spotkania Baśniowe” – 6.12, g. 17.00; Mikołajkowy koncert Jacka Kleyffa i Jerzego „Słomy” Słomińskiego – 6.12, g. 20.30; „Królowa Śniegu” – 7.12, g. 12.00 i 15.00 oraz 9-11.12, g. 9.00 i 13.30; Najpiękniejsze polskie kolędy – 20.12, g. 20.00.

CIESZYN

• **Teatr im. Adama Mickiewicza:** „Kopciuszek” – „Old Love” – 5.12, g. 18.00 i 20.30; Koncert jubileuszowy Zespołu Pieśni i Tańca „Olza” – 6 i 7.12, g. 16.00; „Mały Książę” – 13.12, g. 18.00; Koncert charytatywny „Z serca do serc” – 19.12, g. 17.00; Sylwester w teatrze – 31.12, g. 21.00.

KINA



JELEŃ GÓRA

• **Lot,** ul. Poczтовая 11, tel. 75 76 76 370, kino@kino-lot.pl;

• **Grand,** ul. Krótka 3, tel. 600 272 831 oraz +48 75 75 223 78, kinogrand@o2.pl.

GORZÓW WLKP.

• **Helios,** Al. Konstytucji 3 Maja 102, tel. 95 737 27 38, fdp.pl/repertuar/gorzow-wielkopolski/Helios; 60 Krzesel, ul. Pomorska 73, tel. 95 733 25 26, mosart.pl/60-krzesel.

CIESZYN

• **Piast,** ul. Ratuszowa 1, tel. 33 852 04 26, e-mail: biuropiast@interia.pl

IMPREZY



JELEŃ GÓRA

Gitarzyści Marek Napiórkowski, Jacek Królik i Jarek Dzień wystąpią podczas X Ogólnopolskiego Festiwalu i Konkursu im. Łukasza Pietrzaka „Gitaromania” Saturday Night in Jelenia Góra” – 13.12, g. 19.00 w Jeleniogórskim Centrum Kultury przy ul. Bankowej; II Kiermasz Świąteczny – od 18 do 20.12 przed Galerią Karkonoską na deptaku ul. 1 Maja w Jeleniej Górze. W czwartek i piątek będzie czynny w godz. od 10.00 do 18.00, a w sobotę od 10.00 do 14.00; Kolędy i... The Beatles w Filharmonii Dolnośląskiej – 19.12 o godz.

19.00 w wykonaniu zespołu GaD Mu Trio w składzie: Michał Gasz, Tomasz Mucha i Adam Rybak; Świąteczna Gala Mistrzów Opery Włoskiej z udziałem Anny Patrysty – 29.12, g. 19.00 w Zdrojowym Teatrze Animacji w Jeleniej Górze-Cieplicach.

GORZÓW WLKP.

Recital Jadwigi Puchały, która wykona własne utwory – 19.12, g. 16.00, **Klub „Pogodna Jesień” Miejskiego Centrum Kultury, ul. Słoneczna 63. Wstęp wolny;** Wielka wystawa klocków Lego – w salach restauracji „Radosna” tylko do 21.12 (niedziela), do g. 19.00. Galeria Sztuki Najnowszej zaprasza na wystawę „Liban”. Ekspozycja jest czynna do 4.01.2015 r. Wystawę stworzyło siedmiu krakowskich artystów: Amadeusz Ferduła, Barbara Kosakowska, Emilia Kina, Krzysztof Kaczmar, Patrícia Corrêa, Patrycja Maksylewicz i Szymon A. Nowak; **Na kolędy i pastorałki w wykonaniu Gorzowskiej Orkiestry Dętej i Chóru „Cantabile” zaprasza MCK w dniu 28.12 o g. 16:00. Wstęp wolny.** Koncert odbędzie się w Katedrze Gorzowskiej, poprowadzą go dyrygent Jadwiga Kos i kapelmistrz Bolesław Malicki.

CIESZYN

Koncert charytatywny na rzecz PCK – 12.12, g. 17.00, Dom Narodowy (Rynek 12). Wystąpią uczniowie Szkoły Muzycznej „Casio” i Zespół Regionalny „Jasieniczanka”; Koncert kolęd i pastorałek – 28.12, g. 11.30, Cieszyński Ośrodek Kultury.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
serdecznie zaprasza do korzystania z usług

OŚRODKA INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

CENTRUM CZYNNE JEST:
PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 9.00-16.00
zadzwoń – **BEZPŁATNA INFOLINIA**
tel. 800 700 025
lub NAPISZ DO NAS! **info@kson.pl**

Dorota Gniewosz
Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Radca Prawny-Aplikant
Mateusz NOWAK

Radca Prawny
Bartosz NOWAK

Radca Prawny
Piotr POCZĘTY

Psycholog
Maja KOZŁOWSKA

Psychoterapeuta
Agnieszka KUBACKA

Doradca ds. poradnictwa
socialnego i rodzinnego
Alicja MROCZKOWSKA

**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. 75 752 42 54, 75 752 31 83
800 700 025 (bezpłatna infolinia)

Redaguj biuletyn razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania
biuletynu

Niepełnosprawni Tu i Teraz.

Czytelniku!

Coś Cię denerwuje, chcesz zabrać głos w ważnej sprawie, opisać własne przeżycia, podzielić się doświadczeniami? Czekamy na listy, spostrzeżenia, artykuły dotyczące problematyki osób niepełnosprawnych.

Materiały prosimy przysyłać pod adres:
Karkonoski Sejmik

Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A,
58-500 Jelenia Góra z dopiskiem
„BIULETYN”, lub drogą elektroniczną
na adres: ntit-gazeta@o2.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmian redaktorskich w nadesłanych artykułach.

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.

Wkrótce powołani będą pełnomocnicy Rzecznika
w Wojcieszowie, Szklarskiej Porębie, Kowarach i Piechowicach.



FUNDACJA tu i teraz

58-500 Jelenia Góra ul. Okrzei 11, I piętro
tel. 504 238 128, info@fundacjatuiteraz.eu

Grupa wsparcia spotyka się w każdą środę o godz. 14:00.
Spotkania indywidualne po wcześniejszym uzgodnieniu terminu.

Moc serca i życzliwości na wigili w KSON

– Zdrowia oraz otwartości na drugiego człowieka życzyli sobie uczestnicy 14. Spotkania Opłatkowego w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Ok. 50 osób współpracujących z KSON-em oraz działających na rzecz osób niepełnosprawnych złożyło sobie życzenia i podzieliło się opłatkiem.



Dziewięć z zaprzyjaźnionego Przedszkola nr 14 w Jeleniej Górze zaprezentowały jasełka. Kapelan Sejmiku ks. Krzysztof Kowalczyk oraz ks. prałat Czesław Włodarczyk mówili o rodzinie, która jest podstawą szczęścia na Ziemi i w Królestwie Niebieskim.

Stanisław Schubert, prezes KSON-u złożył wszystkim serdeczne życzenia. – Ponieważ prezydent USA Barack Obama pojednał się z Raulem Castro, bratem Fidela, dzięki czemu światelko pokoju przemierzyło ocean, również my w Jeleniej Górze życzymy wszystkim pokoju, zdrowia i szczęśliwego 2015 roku. Ten, kto w czasie orki ogląda się za siebie nie dochodzi do Królestwa Niebieskiego. Intencją naszych spotkań jest być razem i cieszenie się z każdej chwili, które są tak ulotne – podkreślał Stanisław Schubert.

W spotkaniu wzięły oczywiście udział osoby niepełnosprawne. – Sobie życzyłbym zdrowia. Chciałbym też, by w naszym mieście urzędy i jednostki kultury bardziej otworzyły się na osoby niedosłyszące oraz głuche i szkoliły pracowników z języka migowego – mówił Bartłomiej Zagrobelny ze Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie i Ruchowo „Przyjaciele”.

– Pragnę, by w kolejnym roku powstało w Jeleniej Górze więcej miejsc pracy dla ludzi młodych oraz – w zakładach pracy chronionej – dla niepełnosprawnych intelektualnie. By radni zajmowali się bardziej sprawami ludzi niepełnosprawnych i biednych, a mieszkańcy okazywali im więcej życzliwości – podkreślała Barbara Zagrobelna, prezes SO-NiR „Przyjaciele”.

Spotkanie opłatkowe zostało



wsparte przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Tekst i fot. Aga Dutkowska