

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



O unikalnym projekcie
edukacyjnym KSON-u
str. 3

NIEPEŁNOSPRAWNI TU TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LIPIEC

6/85/2016

Oni stworzyli
pomocną dłoń
str. 18-19



Dzień Godności Osoby
z Niepełnosprawnością
Intelektualną str. 4-5

KARKONOSKI PORTAL
DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Nowości | O NAS | BIURA | GAZETA | PORADY | PRAWNIK | PSYCHOLOG | KONTAKT | 1% PIT

Międzynarodowy Dzień Inwalidów

e-gazeta także
w wersji mówionej
sprawdź na www.kson.pl

„Oswajamy starość”: cykl działań aktywizujących osoby 60+

Od sierpnia br. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w partnerstwie z Klubem Seniora i Wolontariusza uruchomi program „Oswoić starość”.

Zwiększająca się populacja seniorów, w tym coraz częściej samotnych, a także ponad 4-letnie doświadczenia Sejmiku w zakresie aktywizacji i integracji osób starszych zdecydowały o przyznaniu środków finansowych na realizację tego projektu z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Projekt zakłada zaktywizowanie grupy seniorów w blokach tematycznych:

Warsztaty pn. „Sprawny senior – oswajamy umysł”, podczas których uczestnicy poznają teoretyczne modele pomyślnego starzenia się, a także praktyczne wskazania określonych metod dbałości i pobudzania sprawności umysłowej.

- Warsztaty pn. „Oswajamy samotność” przeznaczone dla osób, które cierpią po utracie najbliższych.
- Warsztaty edukacyjne pn. „Oswajamy finanse” w celu doskonalenia świadomości seniorów w zakresie możliwości bezpiecznego posługiwania się kartami płatniczy-

mi, a także zadbania o własną wiarygodność finansową.

- Warsztaty edukacyjne pn. „Oswajamy budżet” czyli, jak wiązać koniec z końcem w wydatkach domowych.
- Szkolenie „Animator grup senioralnych”, którego celem jest przygotowanie seniorów chętnych i gotowych do pro-



Informacji udzielamy osobiście w siedzibie KSON Jelenia Góra, Osiedle Robotnicze 47 A od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 16.00 oraz telefonicznie 75 752 42 54, 75 752 31 83, e-mail: biuro@kson.pl

wadzenia i animowania spotkań hobbystycznych i integracyjnych w środowiskach senioralnych.

- Spotkania hobbystyczno-tematyczne moderowane przez profesjonalnych animatorów w czterech blokach tematycznych: hobby, turystyka i rekreacja, sport i zdrowie, kultura i edukacja.

Głównym miejscem prowadzonych działań i zajęć będzie utworzona w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w ramach niniejszego projektu Kawiarenka Aktywnego Seniora.

Istotą projektu jest utrwalanie potencjału aktywności społecznej seniorów i szerokiego otwierania się seniorów na środowisko w celu poprawy jakości własnego życia.

Zapraszamy do uczestnictwa w naszym projekcie zainteresowanych seniorów zamieszkałych w Jeleniej Górze i w okolicznych miejscowościach.

Zgłoszenia do uczestnictwa w projekcie przyjmować będziemy od 1 sierpnia br.

Rekrutacja odbędzie się na podstawie ankiet i indywidualnych konsultacji.

(M.J.)

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



TRIANON
POLSKA



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-Chrzęszcz

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: biuro@kson.pl

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15. **Druk:** GRAFIX, 58-506 Jelenia Góra, ul. Wrocławska 59, tel. 75 712 30 74

Nakład 8000 egz.

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

W szkołach bezpiecznie i przyjaźnie

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych przez najbliższe trzy lata będzie realizował kolejne bardzo ważne zadanie. Projekt, zatytułowany „Bezpieczna Szkoła, bezpieczna przyszłość” oficjalnie rozpoczęty został 8 lipca br.

Celem projektu „Bezpieczna szkoła, bezpieczna przyszłość” jest zwiększenie bezpieczeństwa w środowisku szkolnym poprzez tworzenie przyjaznego miejsca pracy i nauki – rodzaj zagrożenia: TERRORYZM.

Zadaniem projektu jest przeprowadzenie przeglądu placówek oświatowych, szkoleń dla pracowników szkół oraz wydanie rekomendacji do szkolnych procedur bezpieczeństwa. Działania obejmą ponad 2 tys. szkół na terenie całego kraju.

W bieżącym roku zaplanowano realizację działań w 333 szkołach podstawowych, gimnazjalnych i średnich, projekt realizowany będzie również w roku 2017 oraz 2018.

– Cieszę się bardzo – mówi Stanisław Schubert, prezes KSON-u – że udało nam się pozyskać środki finansowe na to zadanie. W głównej mierze zawążyło nasze doświadczenie przy realizacji poprzednich oświatowych i społecznych projektów. Warto tu wspomnieć o Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych czy chociażby programu aktywizującego osoby niepełnosprawne, które

podjęły zatrudnienie w branży turystycznej. Warto dodać, że procedury bezpieczeństwa nie uwzględniają dotychczas specyfiki niepełnosprawności. Inna jest reakcja na określone polecenie w sytuacji kryzysowej, uczniów np. z autyzmem, niedowidzących lub niedosłyszących i z tego także powodu realizacja tego projektu przez KSON jest uzasadniona.

„Projekt, który rozpoczął się 8 lipca 2016 i realizowany będzie do końca roku 2018 roku.”

– Projekt ten finansowany jest ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej – dodaje Iwona Pikosz, koordynator projektu. – Chcąc zrealizować projekt zgodnie z jego założeniami, zapewnić wysoką jakość podejmowanych działań, a przede wszystkim zrealizować głównie założenia: pobudzenie świadomości i wypracowanie umiejętności postępowania pracowników oświaty

na wypadek wystąpienia sytuacji zagrożenia w postaci wtargnięcia osób niebezpiecznych z zewnątrz, w pierwszej ko-

lejności przeszkoliliśmy 25 osób – szkoleniowców, prelegentów, trenerów, zaangażowanych do realizacji projektu – informuje.



– Podczas szkolenia niezwykle miło było nam gościć naczelnika Wydziału Edukacji i Sportu Urzędu Miasta w Jeleniej Górze Pawła Domagałę oraz Ewę Wołczyk – dyrektor biura poselskiego posłanki Marzeny Machałek, która wspierała, także merytorycznie, przygotowanie wniosku do MEN – podkreśla koordynatorka. Jednym z prelegentów spotkania był naczelnik Wydziału Prewencji Jeleniogórskiej Policji Tomasz Szczurowski, który opowiadał o zagrożeniach terrorystycznych i metodach zwalczania przestępczości.

– Miło mi, że ten projekt rozpoczyna się właśnie w Jeleniej Górze. Jesteśmy pierwszym województwem w kraju, które przeprowadza szkolenia dotyczące zagrożeń w szkołach. Zostałem oddelegowany do pełnienia roli szkolącego decyzją Komendanta Miejskiego Policji w Jeleniej Górze. Nasz program niczym praktycznie się nie różni od zadania, które odbywa się pod patronatem FBI – powiedział Tomasz Szczurowski.

D. Kostka

Fot. Archiwum KSON





Fot. Katarzyna Rakus

Grupa wolontariuszy pozuje w przebraniach na tle płótna z odbitymi rękami.

DZIEŃ GODNOŚCI Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną 2016

Od kilku lat w Wydziale Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach kształceni są studenci, którzy w przyszłości będą pracować z osobami z niepełnosprawnością. Poza planowymi zajęciami oraz praktykami mają oni możliwość nabycia cennych doświadczeń podczas różnego rodzaju wydarzeń skierowanych do osób z niepełnosprawnością. Jednym z nich jest organizowany od pięciu lat Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną.

Podczas każdego obchodu do Cieszyna przyjeżdżają podopieczni szkół specjalnych, ośrodków rehabilitacyjno-edukacyjno-wychowawczych, szkół integracyjnych, domów pomocy społecznej, Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz innych placówek świadczących usługi dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Każdego roku obchodom towarzyszy motyw przewodni. Motywem przewodnim poprzednich lat był styl piracki, bajkowy, folkowy, starożytny, a w tym roku 17 maja 2016 bawiliśmy się w klimacie starożytności. Organizatorami wydarzenia od początku było Koło Naukowe Pedagogów

oraz Zakład Pedagogiki Specjalnej, a w tym roku organizatorem zostało również Stowarzyszenie Na Rzecz Harmonijnego Rozwoju Dzieci i Młodzieży „Nasze Dzieci”. Projekt został dofinansowany z budżetu Miasta Cieszyn oraz wsparty przez NSZZ „Solidarność” Uniwersytetu Śląskie



Fot. Anna Hlubek

Grupa składająca się z osób na wózkach i opiekunów podczas zajęć muzycznych. Uczestnicy stoją w kole i machają kolorowymi hustami.

go. W tegorocznym Dniu Godności wzięło udział 140 osób z niepełnosprawnością intelektualną, około 40 pracowników wspomnianych wcześniej placówek, a jako wolontariusze włączyło się około stu studentów Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji i Wydziału Artystycznego w Cieszynie oraz uczniowie z III Liceum Ogólnokształcącego im. W. Szybińskiego w Cieszynie i z Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Wiśle.

Podczas pierwszej części spotkania zorganizowany został bieg terenowy, w trakcie którego uczestnicy zmierzali się z zadaniami na poszczególnych stacjach. Podczas warsztatów nasi goście poznawali starożytne budowle, wykonywali piramidy z makaronu i innych produktów spożywczych, bawili się magicznymi cieczami, uczestniczyli w warsztatach muzycznych, plastycznych oraz warsztatach z savoir vivre prowadzonych przez uczniów z Wiśły. Podczas tej części powstało również wielkie płótno z kolorowymi odciskami rąk wszystkich uczestników, była również możliwość zrobienia sobie pamiątkowego zdjęcia w fotobudce oraz posilenia się w punktach gastronomicznych. Część oficjalną otworzyła dr hab. Urszula Szusćnik, Dyrektor Instytutu Nauk o Edukacji Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji, która wraz z pozostałymi gośćmi honorowymi Sekretarzem Miasta Cieszyn Stanisławem Kaweckim, panią dyrektorem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Cieszynie Kazimierą Kawulok, przewodniczącą NSZZ „Solidarność”



Uczestnicy na widowni podczas części oficjalnej.

Krzysztofem Pszczółką oraz rzecznikiem prasowym Zakładu Karnego w Cieszynie ppor. Tomaszem Głaskiem zostali symbolicznie ukoronowani wieńcem z liści laurowych przez dr Dorotę Prysak. Tego dnia byli z nami również prezes Stowarzyszenia na Rzecz Harmonijnego Rozwoju Dzieci i Młodzieży „Nasze Dzieci” z Cieszyna mgr Anna Woźniak oraz Pani Beata Cher-Tomiczka z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Obchody uświetniły dwa przedstawienia muzyczno-teatralne – „Czerwony Kapturek” oraz „Jaś i Małgosia”, przygotowane przez zespół instrumentalny studentów Uniwersytetu Śląskiego Wydziału Artystycznego w Cieszynie na kierunku Edukacja Artystyczna w zakresie sztuki muzycznej pod opieką dr Bogusława Jana



Dziewczynka składająca z fragmentów fotografie starożytnych budowli.

Bembna. Spotkanie zakończyło się wręczeniem na scenie uczestnikom pisemnych podziękowań i drobnych upominków oraz odśpiewaniem wspólnie finałowej piosenki.

Joanna Kapias

Udane mistrzostwa w lekkiej atletyce

Z bardzo dobrej strony zaprezentowali się lekkoatleci z klubu Start Gorzów Wielkopolski, a także zawodnicy z klubu sportowego niepełnosprawnych Start-Simet w Jeleniej Górze na Mistrzostwach Polski w Lekkoatletyce rozegranych w dniach 1–3.07.2016 r. w Słupsku.

Startowało około 160 osób, reprezentujących 27 klubów niepełnosprawnych w Polsce, w tym ekipy z Tunezji, Australii i Republiki Południowej Afryki, przygotowujące się do paraolimpiady Rio de Janeiro. Zawodnicy z Jeleniej Góry zdobyli 3 medale, w tym: medal srebrny w grupie amputacji zdobył weteran sportu niepełnosprawnych Wiktor Żuryński, uzyskując w oszczepie z pozycji siedzącej drugi

wynik. Kamil Skitek był drugi w rzucie oszczepem i maczugą, a Bogusław Zagrodzki był trzeci w pchnięciu kulą w grupie osób z porażeniem mózgowym. Łukasz Wolski w tej kategorii schorzeń osiągnął dwa piąte miejsca: w pchnięciu kulą i rzucie oszczepem. Zawodnicy ci startowali z pozycji siedzącej na specjalnych siedziskach tzw. kozach. Są to młodzi zawodnicy, rozwojowi. Klub stworzył nową

grupę osób niepełnosprawnych z porażeniami mózgowymi, którzy uprawiają lekkoatletykę oraz będą tworzyć trzon narciarzy biegowych na siedząco tzw. sled-dze. Należy więc występ sportowców jeleniogórskich uznać za bardzo udany, rokujący dobre perspektywy na przyszłość. Zawodnicy Jeleniogórskiego Klubu Sportowo-Rehabilitacyjnego przygotowywali się na boisku Agroturystyki „Pan Tadeusz” w Kostrzycy, gdzie mieli bardzo dobre warunki do treningów.

Świetne wyniki uzyskali gorzowscy lekkoatleci. Zdobyli łącznie 29 medali (20 złotych, 5 srebrnych i 4 brązowe). Klub



Start Gorzów i Miasto Słupsk byli organizatorem zawodów.

Najlepszym zawodnikiem Mistrzostw Polski został Bartosz Tyszkowski – Start Gorzów Wlkp., a zawodniczką Renata Śliwińska – również ze Startu Gorzów Wlkp. Zawodnicy ci otrzymali puchary ufundowane przez Prezydenta RP Andrzeja Dudę.

Medaliści GZSN Start Gorzów Wlkp.: Maciej Lepiato –



złoty medal (skok wzwyż), Łukasz Mamczarz – srebrny medal (skok wzwyż), Maciej Kęsicki – 2x złoty medal (bieg na 100 m i 200 m), Tomasz Błatkiewicz – 2x złoty medal (pchnięcie kulą i rzut dyskiem), Bartosz



Tyszkowski – 2x złoty medal (kula i dysk), Michał Głąb – 2x złoty medal (kula i dysk), Marek Wieteki – 2x złoty medal (dysk i oszczep), Patryk Kolański – srebrny medal (400 m) i brązowy medal (100 m), Jakub

Rega – 2x złoty medal (1500 m i 800 m), Lech Stoltzman – złoty medal (kula), Daniel Lisowski – srebrny medal (oszczep), Mateusz Wojnicki – złoty medal (kula), brązowy medal (dysk), brązowy medal (oszczep), Adrian Imianowski – srebrny medal (dysk), Łukasz Wieteki – złoty medal (1500 m), Renata Śliwińska – 3x złoty medal (kula, dysk i oszczep), Sebastian Gil – złoty medal (200 m) i srebrny medal (100 m), Damian Mrzygłocki – brązowy medal (kula).

Pełna lista wyników znajduje się pod linkiem:

<http://93.175.143.67/wp-content/uploads/2016/07/wynikiMP2016-1.pdf>

M.D.

*Źródło: kluby Start-Simet Jelenia Góra oraz Start Gorzów
Fot. Start-Simet*

Po naszej publikacji kierownictwo sklepu poprawiło oznakowanie parkingu

A jednak można!

Na zbyt mały znak, informujący o miejscu parkingowym dla osoby niepełnosprawnej narzekła nasza Czytelniczka. Pisaliśmy o tym w marcowym wydaniu Biuletynu Niepełnosprawni „Tu i Teraz”. Po tej interwencji, oznakowanie poprawiło się.

Czytelniczka skarżyła się, że małej tabliczki zawieszanej na ścianie budynku nikt nie widzi i na miejscu dla inwalidów stoją osoby sprawne. Utrudnia jej to robienie zakupów, gdyż ma kłopoty z chodzeniem, a miejsca najbliższej wejścia do sklepu zwykle są zajęte.

Rzecznik prasowy sieci Dino Maciej Galicki obiecał nam, że oznakowanie zostanie poprawione. I dotrzymał słowa. Teraz znak jest o wiele bardziej widocz-

ny. Czytelniczka przesłała nam zdjęcie po zmianie – zamieszczamy je obok. Mijamy nadzieję, że teraz miejsce to rzeczywiście będzie służyło tym, którzy potrzebują z niego skorzystać.

M. D.

Fot. Czytelniczka



PFRON ma się nieźle



Siedziba PFRON-u. Fot. PFRON

Prezes Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Robert Kwiatkowski w lipcu przedstawił wnioski z raportu oceny dotychczasowej działalności Funduszu. Wnioski? Jest nieźle ale będzie jeszcze lepiej.

Celem analizy było przedstawienie stanu Funduszu na dzień 27 kwietnia 2016 r., w szczególności w obszarze finansowym, kadrowym i zarządczym.

– O zdolności Funduszu do realizacji zadań określonych ustawą zapewniają m.in. pozytywne oceny kontroli zewnętrznych, w szczególności corocznych kontroli NIK w zakresie wykonania planu finansowego PFRON (pozytywne oceny od 2011 roku) – czytamy we wnioskach z raportu. – Stwierdzane w toku kontroli nieprawidłowości w zakresie przychodów i wydatków nie wpływały na obniżenie ocen, ponieważ ich wartość nie przekraczała przyjętych przez NIK progów istotności.

Generalnie więc, jest dobrze. Ale są też obszary, w których pewne rzeczy można poprawić. Przy wnioskach znajduje się analiza SWOT (mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia). Do mocnych stron autorzy raportu zaliczyli m.in. dysponowanie zasobami (kadrowymi, finansowymi) do

realizacji zadań na planowanym poziomie, zagwarantowane środki finansowe na informatyzację, posiadanie przez Fundusz statusu osoby prawnej itd. Do słabych: brak ustalonej strategii działania Funduszu w perspektywie kilkuletniej, niedopasowanie struktury organizacyjnej (rola oddziałów, role jednostek biura), inflacja technologiczna kluczowych systemów informatycznych, ale i problemy w przepływie informacji pomiędzy jednostkami Funduszu.

Szansę to przede wszystkim konstruktywna współpraca organów MRPiPS i PFRON we wdrażaniu nowoczesnych rozwiązań ukierunkowanych na poprawę skuteczności i efektywności działania na rzecz beneficjentów Funduszu czy możliwość planowania działania w dłuższej perspektywie w związku z utrzymaniem w niezmienionej formule statusu PFRON. Wśród zagrożeń na pierwszym miejscu wymienione są ograniczenia prawne, m.in. luki, niespójności prawa, ale zaraz

po tym jest brak centralnej bazy orzecznictwa.

Autorzy raportu zalecali 10 zadań do wdrożenia w krótkim okresie (do roku) i 6 w okresie dłuższym (powyżej roku), prowadzących do optymalizacji działań PFRON-u. Wśród tych pierwszych znajdziemy m.in. złożenie wniosku o dokonanie przeglądu regulacji prawnych do Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych w tym ustawy o rehabilitacji, rozporządzeń, opinii i interpretacji pod kątem efektywności, spójności z realizacją zadań ustawowych przez PFRON, dokonanie przeglądu wewnętrznych zarządzeń, procedur i instrukcji. Jest też mowa o dokonaniu systemowej podwyżki wynagrodzeń pracowników (nie było podwyżek od 2009 roku), dokonania wyceny i etatyzacji stanowisk, poprawę działania systemów informatycznych.

W późniejszym czasie (po roku) należy dokonać przeglądu oraz ewaluacji działań realizowanych przez Fundusz w ramach zadań ustawowych, zainicjowanie działań mających na celu wdrożenie centralnego (ogólnopolskiego) rejestru orzeczeń o stopniu niepełnosprawności czy rejestru wsparcia uzyskiwanego przez osoby niepełnosprawne.

Prezes R. Kwiatkowski na konferencji przedstawiającej wyniki raportu wskazał, że jednym z ważniejszych zadań jest zmiana struktury Funduszu, co pozwoli na skuteczniejszą realizację działań adresowanych do osób niepełnosprawnych. Zadeklarował również przygotowanie Strategii działania Funduszu na kolejne 5 lat.

Pełną treść Raportu o stanie PFRON-u można znaleźć na stronie pfron.org.pl w zakładce Komunikaty. Zainteresowanych zapraszamy do lektury.

R. Z.

Źródło: pfron.org.pl

Jest huśtawka dla dzieci na wózkach

Pierwsza w Jeleniej Górze huśtawka dla dzieci poruszających się na wózkach inwalidzkich, zlokalizowana na Zabobrze, przeszła już odbiór techniczny i jest gotowa do użytku. Na zlecenie Miasta zamontowała ją firma APIS. Niepełnosprawne dzieci mogą samodzielnie korzystać z tego urządzenia dzięki ręcznym uchwytom i specjalnej platformie.

– Trwają ostatnie zabiegi na terenie okalającym urządzenie, w tym koszenie trawy i porządkowanie otoczenia – informuje Cezary Wiklik, rzecznik prasowy Urzędu Miejskiego w Jeleniej Górze. – O tym, czy urządzenie warte 18,5 tys. zł, umożliwiające zabawę dzieciom poruszających się na wózkach inwalidzkich spełni swoje zadanie, przekonamy się za jakiś czas. W innych miastach Polski zdarzają się bowiem trudne sytuacje, gdy takie huśtawki są oblegane przez dzieci zdrowe. Namawiamy do życzliwości wobec poszkodowanych przez los – o ile zdrowe dzieci mają wybór i mogą korzystać z huśtawek na innych placach zabaw, to „wózkowicze” takich szans nie mają – jest to jedyne tymczasem takie urządzenie w Jeleniej Górze – dodaje rzecznik.

Pomysł zamontowania takiego urządzenia na miejskim placu zabaw przy ul. Komedy Trzcńskiego chwali m.in. Romuald Szpot, dyrektor Zespołu



Szkół i Placówek Specjalnych w Jeleniej Górze.

– To milowy krok w kierunku poprawy jakości życia niepełnosprawnych dzieci – mówi. – Tylko w naszej placówce mamy około 30 dzieci i młodzieży poruszającej się na wózkach inwalidzkich, dla których ta huśtawka będzie zarówno formą rozrywki i sposobem na spędzanie wolnego czasu,

jak i rehabilitacją. Wierzę, że jeśli ta huśtawka sprawdzi się na Zabobrze, to powstaną kolejne w innych częściach miasta. Wielkie uznanie dla tych, którzy wpadli na taki pomysł i doprowadzili do jego realizacji – dodaje dyrektor Zespołu Szkół i Placówek Specjalnych w Jeleniej Górze.

Tekst i fot.

Angelika Grzywacz-Dudek



Razem przekroczmy granice ciszy i ciemności

W lipcową słoneczną sobotę 9 lipca uwagę przechodniów i pasażerów zwracała akcja happeningowa pod hasłem „Razem przekroczmy granice ciszy i ciemności”, którą przed katowickim dworcem PKP zorganizowała Śląska Jednostka Wojewódzka Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym.

Przez dwie godziny specjaliści i wolontariusze zachęcali przechodniów do spróbowania, jak to jest być głuchoniewidomym, do założenia gogli symulujących różne wady wzroku oraz stymulatorów wyciszających słuch

I nie widzieć i nie słyszeć?

Wolontariusze wcielali się w rolę przewodników, prowadzili chętnych po najbliższym otoczeniu, omijali z nimi latarnie, kwietniki, betonowe słupki, ostrzegali przed krawężnikami.

Jak tłumaczy obecny podczas akcji wiceprezes Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym – Krzysztof Wostal, na szczęście tylko 3 do 6 procent osób głuchoniewidomych jest całkowicie pozbawionych wzroku i słuchu. Pozostali mają zdolność widzenia i słyszenia w różnym stopniu, są więc niewidomi – słabosłyszący, niesłyszący – słabowidzący i słabosłyszący – słabowidzący.



cy. Tych ostatnich jest około 50 procent.

Na miejscu były specjalne gogle, które symulowały różne wady wzroku.

– Po ich założeniu widziałam tylko przez otworek w prawym górnym rogu – mówiła jedna z „ochotniczek” – widziałam więc światło, widziałam ściany budynku, ale żeby zobaczyć coś bliżej i niżej musiałam nienaturalnie wykrzywić głowę. A jeśli

trzymałam ją normalnie – nie widziałam nic pod nogami ani przede mną! Kiedy chciałam sobie nalać wody do kubka, musiałam trzymać kubek i butelkę nad głową, żeby nie rozlać. Ciekawe, co myśleli inni patrząc na mnie?

– Jestem pełen podziwu dla tych osób, dla mnie to fenomen – poruszają się z białymi laska-

mi, ale jak oni „śmigają” na telefonie komórkowym! Jak są zorientowani w rzeczywistości. Jak szybko znajdują informacje! Coś, czego ja – widzący i słyszący – nie umiem zrobić, a oni to umieją – mówił mężczyzna, który wraz z nastoletnim synem zatrzymał się przy stoisku.

Kilka osób przyznało, że wstyd im, ale... owszem, wiedzieli o osobach niewidomych i o głuchych, nie zdawali sobie jednak sprawy, że są osoby z jednoczesnym uszkodzeniem wzroku i słuchu.

Wiedza na temat głuchoślepoty jest bowiem niewielka, nawet w polskim prawie do tej pory jej nie ma. W orzeczeniu o niepełnosprawności jest wpisany kod oznaczający dominujący rodzaj niepełnosprawności – wzroku lub słuchu.

Takie akcje są organizowane

między innymi po to, aby pomóc zrozumieć głuchoniewidomych, aby dotrzeć do Polaków z informacją o nich. Krzysztof Wostal, jeden z inicjatorów powstania oddziału TPG na Śląsku w 2005 roku, mówi: chcemy w ten sposób pokazać, że wśród nas żyją osoby głuchoniewidome i że żyją aktywnie, ich życie wcale nie jest ponure. Pracują, działają, podróżują. Chcemy też uświadomić innym, że wprawdzie mogą one spełniać różne role społeczne, lecz czasami potrzebują w tym wsparcia. Przez takie akcje chcemy też zyskać wolontariuszy, którzy pomogą czasami gdzieś się dostać, coś przeczytać, opisać, przetłumaczyć, jeśli nie dosłyszysz.

To już druga taka akcja zorganizowana przez śląską jednostkę TPG, pierwsza odbyła się 16 czerwca na katowickim rynku i cieszyła się dużym powodzeniem.

– Jako jedyni w kraju specjalizujemy się we wspieraniu dzieci i dorosłych z jednoczesnym uszkodzeniem wzroku i słuchu. Poza wsparciem prawniczym i psychologicznym prowadzimy treningi funkcjonowania codziennego, poruszania się. Pragniemy tu pokazać naszą organizację, jak działamy, pomagamy osobom



głuchoniewidomym i tym samym zachęcać również do dołączenia do klubu darczyńców naszej organizacji, byśmy razem mogli pomagać osobom z jednoczesną dysfunkcją zmysłów wzroku i słuchu – mówi K. Wostal.

Klub to nie tylko organizacje, firmy. Mogą to być też darczyńcy prywatni, którzy chcieliby wspierać działalność na rzecz głuchoniewidomych choćby niewielkimi kwotami. – Piszemy projekty, jesteśmy organizacją pożytku publicznego, korzystamy ze środków PFRON, ale różnie bywa – raz są pieniądze, raz ich nie ma, stąd pomysł powołania klubu – mówi inicjator przedsięwzięcia.

Alfabet Lorma

Obok stolików duży baner. Napis „Nie widzę, nie słyszę, rozmawiam dotykaniem”, a pod nim rysunek dłoni z literkami zaznaczonymi w różnych miejscach. To alfabet Lorma, alfabet głuchoniewidomych, którzy widzą zbyt słabo, aby móc rozmawiać językiem migowym; dzięki niemu mogą się porozumiewać z otoczeniem. Polega na kreśleniu linii lub punktów na dłoni drugiej osoby.

I tak – litera S to narysowanie kółka we wnętrzu dłoni, literom

A, E, I, O, U odpowiadają punkty na opuszkach palców, po prostu dotykamy osoby głuchoniewidomej w danym punkcie dłoni.

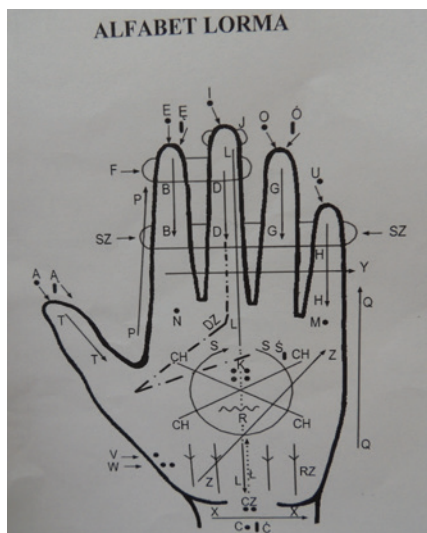
Cały kciuk to literka „T”, ale jeśli dotykamy czubka kciuka, to mówimy literkę „A”.

Taki sam zarys dłoni z zaznaczonymi literkami widnieje na koszulkach wszystkich wolontariuszy i organizatorów. Przyciąga uwagę, ciekawi. Ale coraz więcej osób nie czyta już Braille’em, zapomina migowego, bo postęp technologiczny, specjalistyczny sprzęt umożliwia im większą aktywność – korzystają z aparatów słuchowych, systemów wspomagających słyszenie, monoukularów, lup, elektronicznych powiększalników, specjalistycznych programów komputerowych, dzięki nim korzystają z Internetu, poczty, jak mówią „są na bieżąco”.

Dwie godziny spędzone podczas happeningu były tak pełne interesujących rozmów i spotkań, że minęły nie wiadomo kiedy.

– Jak cudownie widzieć i słyszeć! Bosko! A miałem taki fatalny humor. Dziękuję Wam, cześć! – powiedział jeden z uczestników po zdjęciu gogli i słuchawek i pobiegł do swojego życia, szczęśliwszy niż przed kwadransem.

Ilona Raczyńska-Ciszak



MOPS: pomoc dla niepełnosprawnych



Do 30 sierpnia niepełnosprawni mogą ubiegać się o pomoc w ramach programu Aktywny Samorząd 2016 Moduł I. Program finansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W Jeleniej Górze stosowne wnioski przyjmuje Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.

Na co można wykorzystać pomoc finansową w Module I? Oto szczegóły:

Obszar A Zadanie 1 – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu,

Obszar A Zadanie 2 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy kategorii B,

Obszar B Zadanie 1 – pomoc w zakupie sprzętu elektro-

nicznego lub jego elementów oraz oprogramowania,

Obszar B Zadanie 2 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania,

Obszar C Zadanie 2 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym,

Obszar C Zadanie 3 – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości,

Obszar C Zadanie 4 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne (co najmniej na III poziomie jakości),

Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej, tj. dziecka będącego pod opieką wnioskodawcy, przebywającego w żłobku lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką (dziennego opiekuna, niani lub w ramach klubu dziecięcego, punktu przedszkolnego, zespołu wychowania przedszkolnego).

Warto dodać, że wnioskodawca także musi mieć udział własny w programie. W Module I udział własny wnioskodawcy jest wymagany w poniższych zadaniach i wynosi co najmniej: 10% ceny brutto zakupu/usługi w ramach Obszaru B, Zadanie nr 1, Obszaru C Zadania: nr 3 i nr 4, 15% ceny brutto zakupu/usługi w ramach Obszaru A, Zadanie nr 1 oraz Obszaru D, 25% ceny brutto zakupu/usługi w ramach Obszaru A.

Skąd wnioski i gdzie je dostarczyć?

Wnioski można pobrać ze strony jeleniogórskiego Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Natomiast przyjmowanie wniosków odbywa się w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jeleniej Górze, przy Al. Jana Pawła II nr 7, w dziale rehabilitacja – tel. 75 755 88 01, e-mail: mops_jg@wp.pl oraz dr@mops.jelenia-gora.pl. Punkt informacyjny dla osób niepełnosprawnych jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.30.

Robert Czepielewski
źródło: MOPS Jelenia Góra
Fot. www.mops@jelenia-gora.pl

Każdy może dołączyć



Przedstawiciele Koła Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Słubicach oraz Stowarzyszenia EuroJumelages w Gorzowie Wlkp. są partnerami w realizacji ogólnopolskiej akcji OnkoRejs Marsz Granicami Polski 2016. Jak mówi Adam Poholski lokalny koordynator akcji: w terminie od 21 do 27 sierpnia przejdziemy ponad 100 kilometrowy odcinek wzdłuż Polskiej granicy od Kostrzyna nad Odrą przez Słubice do Gubina.

Głównym celem projektu jest zwrócenie uwagi na niezwykle ważną rolę profilaktyki w wykrywaniu chorób nowotworowych. Jak wskazują specjaliści wczesne wykrycie raka daje niemal stuprocentową gwarancję wyzdrowienia. W marszu może uczestniczyć każdy, będą osoby w trakcie leczenia, osoby po przebytej chorobie nowotworowej oraz z innymi schorzeniami i niepełnosprawnościami, które chcą pokonać własne słabości oraz motywować innych do dbania o własne zdrowie. Jak podkreśla Urszula Olszowska, prezes słubickiego Koła Polskiego To-

warzystwa Walki z Kalectwem, każdy wysiłek daje radość, dodaje energii, dlatego na trasie może do nas dołączyć każdy kto chce przejść dany odcinek.

W trasę piechurzy będą wyruszać o godzinie 9.00 kolejno 21 sierpnia z Kostrzyna nad Odrą do Górzycy, 22 sierpnia z Górzycy do Drzecina, 23 sierpnia z Drzecina do Słubic, 24 sierpnia ze Słubic do Frankfurtu nad Odrą. Powrót do Słubic, 25 sierpnia ze Słubic do Świecka, 26 sierpnia ze Świecka do Rąpic, 27 sierpnia z Rąpic do Gubina. – Każdego dnia mamy zaplanowane rów-

nież spotkania z mieszkańcami podczas których będziemy rozmawiać o zdrowiu, profilaktyce, leczeniu oraz pokonywaniu własnych ograniczeń – dodaje U. Olszowska.

Osoby zainteresowane udziałem w całym marszu lub w więcej niż jednym dniu mogą zgłosić się do 30 lipca. Jednodniowy udział można zgłosić do 16 sierpnia wypełniając formularz zgłoszeniowy online na stronie www.twkslubice.eurojumelages.org.pl lub kontaktując się z koordynatorem marszu Adamem Poholskim email: sekretariat@jumelages.org.pl.

Informacje o pozostałych odcinkach marszu oraz koordynatorach regionalnych dostępne są na stronie www.onkorejs.pl

Dorota Pilecka
Fot. Archiwum
Stowarzyszenia EuroJumelages

Wspaniały piknik integracyjny w Cyrklandzie

Podczas gier i zabaw na pikniku w Miłkowie, pod okiem terapeutki Ilony Sobol, uczestnicy mogli przełamać onieśmienie i zbudować płaszczyzny wzajemnego zaufania. Dwudniowa impreza w Cyrklandzie pełna była niezapomnianych atrakcji.

Słoneczna pogoda i mnóstwo atrakcji sprawiły, że XXVI Piknik Integracyjny „Powitanie Lata” Jeleniogórskiego Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa był naprawdę udany. Podczas imprezy, która odbyła się w „Cyrklandzie” w Miłkowie, nikt nie narzekał na nudę. W cyrkowym miasteczku rodziny i przyjaciele niepełnosprawnych osób spędzili dwa dni z noclegiem w wozach cyrkowych.

Dla zaproszonych gości przygotowano dania z grilla, słodki poczęstunek i napoje. Odbył się też konkurs potraw piknikowych przyrządzonych przez uczestników. Zwycięzcą została mama Piotra, która zaskoczyła wszystkich swoim specjałem –



rzodkiewkami konserwowymi, za co otrzymała nagrodę specjalną – słoik miodu z mniszka lekarskiego.

Drugiego dnia odbyła się wybieżka do gospodarstwa agroturystycznego „Ananda Margi” w Głębocku. – Spotkanie z mnichem Acarya Vanditananda Avadhvta było dla uczestników okazją do zdobycia wiedzy o Indiach i kulturze tego narodu. Dowiedzieliśmy się o diecie wegetariańskiej, zdrowym trybie życia oraz leczeniu wielu chorób. Na zakończenie pikniku czekała na nas gorąca grochówka.

A wszystko to w otoczeniu naszych pięknych gór – relacjonuje Bożena Tarłowska.

– Dziękujemy Marii Izdebskiej za dostarczenie nam wspaniałych przeżyć podczas występu młodych artystów z Młodzieżowego Teatru „Cyrkland” oraz udostępnienie terenu na zorganizowanie pikniku – mówi Bożena Tarłowska, z-ca prezesa zarządu Jeleniogórskiego Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa.

*Angelika Grzywacz-Dudek
Fot. Użyczone/Organizatorzy*



Dworzec wreszcie dla wszystkich

Inwestycja PKP PLK S.A. o wartości 23,7 mln zł jest już niemal na półmetku. Po kilkudziesięciu latach dworzec kolejowy w Jeleniej Górze odzyskuje blask. Jest też wreszcie winda i inne udogodnienia dla osób niepełnosprawnych.

Perony podniesiono, co znacznie ułatwia podróżnym wsiadanie do pociągów. Na każdym z peronów ma być nowa nawierzchnia, odnawiane są wiaty, zamontowane czytelne oznakowania i tablice informacyjne. Wyższy poziom bezpieczeństwa pasażerów zagwarantuje lepsze oświetlenie oraz instalacja monitoringu. Ponadto nie brakuje udogodnień dla osób niepełnosprawnych: umieszczone zostały specjalne (wyczuwalne pod stopami) wypukłe maty odblaskowe ułatwiające orientację osobom niewidomym i słabowidzącym, jest już jedna z trzech planowanych wind oraz platforma dźwigowa (aby skorzystać z platformy dla osób niepełnosprawnych, przy peronie 4 należy skontaktować się z pracownikiem ochrony dworca, który jest uprawniony do jej obsługi).

Perony nr 3 i 4 czekają tylko na ostatnie prace wykończeniowe, ale już można z nich korzystać.

Z kolei perony nr 1 i 2 doczekały się „demolki” i do końca bieżącego roku również powinny zostać udostępnione podróżującym. Wśród pasażerów trudno spotkać niezadowolonych. – Pierwszy raz jestem na tym dworcu. Robi wrażenie, szczególnie winda, bo to ważne dla niepełnosprawnych czy rodziców z wózkami. Remont na pewno jest uciążliwy dla ludzi, ale efekt będzie piorunujący – stwierdziła podróżna z Łodzi. Coraz więcej dworców w miejscowościach małych i dużych przestaje straszyć. – Wszyscy narzekamy na Unię Europejską, ale bez tych pieniędzy tego wszystkiego by nie było – dodała łodzianka.

Wykonawcą prac jest konsorcjum Infracol – Track Tec Construction,



ich wartość wynosi 23,7 mln zł (brutto).

Przypomnijmy, że w fazie planowania inwestycji Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych został zaproszony przez przedstawicieli inwestora, aby omówić jak przystosować dworzec do potrzeb osób niepełnosprawnych, żeby służył im jak najlepiej.

Red. i foto: Przemek Kaczalko



Jedzie po protezy dla innych

Fundacja Legii wraz Fundacją Krok do Marzeń realizują ciekawy projekt charytatywny „W protezie na rowerze”. Na czym polega? Niepełnosprawny sportowiec Kamil Miształ musi pokonać na rowerze 2016 kilometrów! Dochód będzie przeznaczony na szczytny cel.

Kamil jest założycielem Fundacji Krok do Marzeń, dzięki czemu możliwe będzie zebranie środków na zakup dwóch nowych protez dla Marcina Kusińskiego i Mateusza Żebrowskiego – podopiecznych Fundacji Amp Active. – Będziemy mocno ścisnąć kciuki za Kamila na całej długości trasy – zapowiada Anna Mioduska, Prezes Fundacji Legii.

Marcin Kusiński marzy o specjalnej protezie sportowej, dzięki której będzie mógł nie tylko grać w piłkę, ale także biegać. Natomiast Mateuszowi Żebrowskiemu dynamiczna stopa pozwoli jeździć na rowerze. Koszt wykonania obu specjalistycznych



protez przekracza możliwości finansowe każdego z nich – dlatego do walki włączył się Kamil Miształ.

– Sam jestem niepełnosprawnym sportowcem, zawodnikiem amp futbolu w barwach Lamparta Warszawa i uwielbiam jeździć na rowerze – opowiada Kamil. – Jestem urodzonym optymistą, dlatego wierzę, że uda mi



się przejechać 2016 kilometrów i pomóc Marcinowi oraz Mateuszowi w spełnieniu ich sportowych marzeń.

Nie jest to pierwsza taka inicjatywa Kamila. W 2015 roku przejechał tysiąc kilometrów, aby zebrać pieniądze dla 7-letniego Oskara cierpiącego na porażenie mózgowie. – Takie wsparcie jest niezwykle ważne, gdyż pozwala osobom niepełnosprawnym uwierzyć, że także oni mogą spełniać swoje marzenia – na przykład poprzez sport – mówi Patrycja Plewka, psycholog i terapeutka, założycielka Fundacji Amp Active, która sama na co dzień porusza się w protezie. Patrycja od początku zapewnia wsparcie psychologiczne dla Kamila i będzie się nim opiekowała także podczas całej wyprawy.

– To właśnie dzięki Patrycji wszystkie trzy fundacje spotka-



ły się przy realizacji projektu „W protezie na rowerze” – mówi Anna Mioduska. – Fundacja Amp Active powołała do życia klub amp futbolu Lampart Warszawa, w którym grają Kamil, Marcin i Mateusz. Połączyła ich pasja do piłki, która łączy także miliony ludzi na całym świecie. Projekt „W protezie na rowerze”, jego cele i wartości idealnie wpisują się w misję społeczną Legii, szczególnie w roku stulecia istnienia klubu. Dystans 1916 kilometrów symbolicznie oddaje rok utworzenia naszego Klubu, kolejne 100 kilometrów uświetnia jego jubileusz. Bardzo się cieszymy, że możemy brać udział w tym wspaniałym wydarzeniu. Dlatego też na całej długości trasy Kamilowi towarzyszyć będzie reprezentantka Fundacji Legii – Ulrike Fuhrmann.

Uczestnicy będą codziennie pokonywać od 90 do 170 kilometrów. Podróż potrwa do 7 sierpnia 2016 roku, a jej startem i metą będzie Stadion Miejski im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Trasa wyprawy przebiegnie w następujący spo-



sób: Warszawa – Szydłowiec – Jędrzejów – Częstochowa – Kluczbork – Namysłów – Wrocław – Świdnica – Szklarska Poręba – Wałbrzych – Kłodzko – Nysa – Prudnik – Jastrzębie Zdrój – Zakopane – Nowy Sącz – Krynica Zdrój – Iwonicz Zdrój – Ustrzyki Dolne – Przemyśl – Łańcut – Biłgoraj – Lublin – Warszawa.

– Serdecznie zapraszamy kluby kolarskie, osoby z dysfunkcjami i każdego, kto kibicuje naszemu przedsięwzięciu, do

dołączania do nas na poszczególnych etapach podróży. Razem możemy więcej – zachęca Anna Mioduska.

Organizatorzy szczególnie zachęcają do dołączenia do Kamila na ostatnich stu kilometrach.

Partnerem wyprawy jest sieć sklepów Decathlon, która zdecydowała się wesprzeć projekt dostarczając rowery oraz wszelki potrzebny ekwipunek sportowy.

Wyprawę można na bieżąco śledzić na facebookowym profilu wydarzenia „W protezie na rowerze”.

Zebrał: M.D.

Źródło: Fundacja Legii



Organizatorzy zachęcają wszystkich do wsparcia tej szczytnej akcji.

Każda złotówka się liczy.
mBank S.A.

Nr konta: 83 1140 1010 0000

5259 0300 1015

Tytuł przelewu:

Darowizna na cele statutowe

Fundacja Legii

ul. Łazienkowska 3

00-449 Warszawa

Studenci stworzyli pomocną dłoń

Ewelina Mazurek i Paweł Hryniewiecki, studenci II roku kierunku inżynierskiego Edukacja Techniczno-Informatyczna Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze, pod kierunkiem dr inż. Tomasza Klekiela opracowali projekt ortezy dłoni. To nowatorskie urządzenie ma być pomocne osobom po udarze, wylewie czy innym uszkodzeniu mózgu.

Ewelina Mazurek jest ciepliczanką. Skończyła Zespół Szkół Rzemiosł Artystycznych w Jeleniej Górze i to tam zaraziła się ciekawością do świata informatyki. – Dlatego szukałam studiów o kierunku, na którym mogłabym rozwijać swoje zainteresowania. Wybrałam edu-

cję techniczno-informatyczną Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze z nadzieją, że będą mogła tam robić coś ciekawego. I nie rozczarowałam się. Dzisiaj „wkręciłam się” w technologię 3D i chcę dalej robić coś w tym kierunku – dodaje Ewelina Mazurek.



Fot. Archiwum KPSW

Paweł Hryniewiecki pochodzi z Gryfowa Śląskiego i tak, jak Ewelina pasjonuje się informatyką. – Skończy-



Fot. Archiwum KPSW

łem Technikum Informatyczne w Gryfowie Śląskim i edukacja techniczno-informatyczna na KPSW była naturalnym wyborem. Jednak nie sądziłem, że będę mógł robić coś tak ciekawego i potrzebnego. Mam nadzieję, że w przyszłości nasz projekt zostanie wykorzystany do realnej rehabilitacji ludzi – dodaje student.

Łatwo nie było

Pracę nad ortezą dłoni Ewelina i Paweł zaczęli w marcu br., a skończyli w czerwcu. – Mieliśmy przedmiot „nauka o materiałach”, na którym wykładowca Tomasz Klekiel zaproponował nam wykonanie takiego projektu ortozy z części drukowanych w drukarkach 3D. Zgodziliśmy się bez zastanawiania – opowiada Ewelina. – Mieliśmy z Pawłem różne koncepcje, ale w trakcie obliczeń i prac musieliśmy je



Fot. Angelika Grzywacz-Dudek

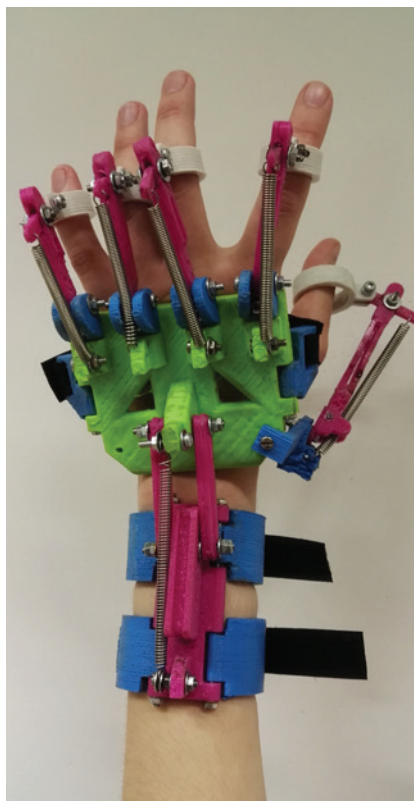
zweryfikować. Okazywało się, że nie wszystko do końca pasuje, bo w programie nie widać rozbieżności, np. w kształcie poszczególnych elementów, więc wyszły one dopiero przy realizacji. Na dobry trop cały czas prowadził nas wykładowca, który podpowiadał, jakie poprawki trzeba wprowadzić – dodaje Ewelina.

Kwestią obliczeń parametrów zajął się przede wszystkim Paweł Hryniewiecki. – Pracy było naprawdę sporo i żeby to doprowadzić do końca musieliśmy zostawać po godzinach na uczelni, ale nie żałujemy. W końcu udało się zrobić prototyp urządzenia, które mam nadzieję kiedyś zacnie pomagać ludziom – mówi.

Tanie i skuteczne

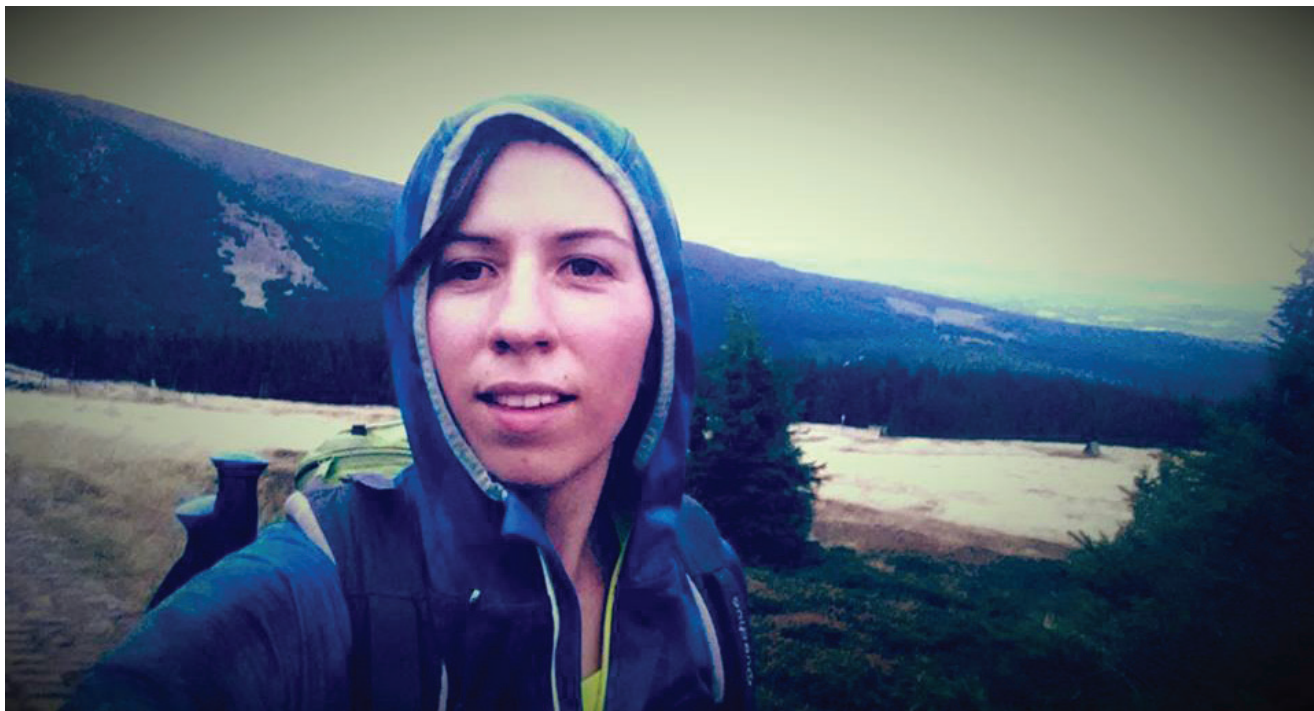
– Nasze urządzenie nie ma żadnych silniczków wspomagających i działa na zasadzie pracy mięśni dłoni, które są wspomagane przez odpowiednie sprężyny – wyjaśnia Ewelina Mazurek. – Jego użytkowanie jest bardzo proste i intuicyjne. Koszt takiej ortozy to około 200 zł. Obecnie przygotowaliśmy prototyp pod wymiar dłoni Pawła, ale w przyszłości można byłoby ten rozmiar dopasować do konkretnego użytkownika. W każdym razie mamy taką nadzieję – dodaje studentka.

Angelika Grzywacz-Dudek



Fot. Archiwum KPSW

Z założenia orteza ma służyć do wspomaganie ruchu palców podczas ćwiczeń rehabilitacyjnych dla osób po udarze, wylewie czy innym uszkodzeniu mózgu. Urządzenie ma wspomagać pracę mięśni podczas ćwiczeń. Może też wspierać pracę dłoni podczas codziennych domowych czynności. Z pomocą aparatu użytkownicy z niedowładem dłoni i towarzyszącą im tzw. spastycznością mięśni (nieprawidłowe, nadmierne napięcie mięśni) będą mogli łatwiej chwycić przedmioty. Zdaniem autorów, dzięki zaproponowanej ortezie, pacjent może stać się samodzielny, ponieważ łatwiej będzie mu samodzielnie kontrolować ruchy palców i dłoni.



Trenerka aktywna

Rozmowa z Destiną Kuliś: pedagogką specjalną, tłumaczką-przewodniczką osób głuchoniewidomych, trenerką aktywności, trenerką samoobrony i asertywności dla kobiet WenDo, trenerką pracy w projekcie KSON „Praca? Jestem na TAK!...”

MŻ: *W projekcie „Praca? Jestem na Tak!: aktywizacja zawodowa z niepełnosprawnościami” pełni Pani rolę trenerki pracy. Jak się zaczęła Pani praca z osobami z niepełnosprawnościami?*

DK: W zasadzie już w klasie podstawowej miałam dużo kontaktu z osobami z niepełnosprawnościami. Pomagałam w organizacji pikników integracyjnych, podczas których pełniłam funkcję asystentki występujących podczas konkursu piosenki artystów i artystek. Niesamowitą energię dawało mi to już wówczas. Kolejne kroki, to już niczym kula gradowa – studia z pedagogiki specjalnej, wolontariat w Towarzystwie Pomocy Głuchonie-

widowym, następnie szkolenie na tłumaczkę-przewodniczkę osób głuchoniewidomych, kurs języka migowego i wiele, wiele godzin spędzonych na asystenturze. De facto przeszłam wszystkie stopnie wsparcia osób z niepełnosprawnościami, najpierw asystowałam w dotarciu na spotkania, do urzędu, do domu itp., później aktywizowałam społecznie Uczestników i Uczestniczki w projekcie: „Trener aktywności” Fundacji Eudajmonia, a teraz aktywizuję zawodowo osoby z niepełnosprawnościami w KSONie.

MŻ: *Z tego, co wiem to i tak nie wszystko, co robi Pani dla osób z niepełnosprawnościami...*

DK.: Jestem osobą aktywną, również fizycznie, trenowałam wiele lat karate i z biegiem czasu połączyłam moją współpracę z osobami z niepełnosprawnościami z aktywnością fizyczną. Chyba zaczęło się od przebiegnięcia nocnego górskiego maratonu z moim głuchoniewidomym kolegą. Rok później pobiegliśmy w Biegu Powstania Warszawskiego, by następnie spróbować swoich sił w Rzeźniku – Ultramaratonie Bieszczadzkiem. W międzyczasie organizowałam i brałam udział w projekcie „Nie widząc przeszkód – jeżdżę na rowerze!”. W ramach tej inicjatywy na tandemach z osobami głuchoniewidomymi dojechaliliśmy/łyśmy z Warszawy do Helsinek oraz objechaliśmy/łyśmy całą Polskę dookoła. W tym czasie odbyły się także dwa spływy kajakowe osób głuchoniewidomych, w których miałam przyjemność wziąć udział organizowane przez Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym. Z kolei od 2012 roku rozpoczęła się jedna z najdłuż-

szych i najwspanialszych przygód mojego życia – udział w projekcie „Razem na szczyty – niepełnosprawni w górach”, w ramach którego zdobywamy Koronę Gór Polski z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Teraz ma miejsce druga edycja tego projektu.

MŻ: Czy każda osoba może się zgłosić i poruszać się z Wami po górach?

DK.: Jak najbardziej. Rekrutacja do projektu jest ciągła i cały czas otwarta. Wystarczy wypełnić formularz na stronie www.razemnaszczyty.pl i czekać na maila z zaproszeniem na kolejną wyprawę. Wyjeżdżamy raz w miesiącu, zawsze na weekend. W sierpniu czeka na nas nie kto inny – sama Królowa Śnieżka. Zachęcam wszystkie chętne osoby do zapoznania się ze szczegółami na stronie.

MŻ: To chyba nadal nie wszystko, czym jeszcze się Pani zajmuje?

DK.: W tym roku skończyłam Akademię Treningu WenDo organizowaną przez Fundację Autonomia, co oznacza, że stałam się trenerką samoobrony i asertywności dla kobiet i osób z doświadczeniem socjalizacji do roli kobiety. Jest to niesamowita metoda pracy z kobietami, która za przykładem niemieckim powinna wejść do szkół. Kobiety podczas dwudniowych warsztatów WenDo przechodzą wspaniałą metamorfozę. Stają się pewne siebie, silne, asertywne. Potrafią wyznaczać i bronić swoich granic, mówić o swoich potrzebach.

MŻ: Jak to osiągnąć w 2 dni?

DK.: To jest właśnie siła WenDo, ta metoda jest tak opracowana, że jest to możliwe! Ba! To się dzieje! WenDo opiera się przede wszystkim na pracy z głosem, wyznaczaniu granic, wzmocnieniu oraz technikach samoobrony. Wraz ze mną Akademię skończyło 28 osób – powoli fala WenDo zalewa

całą Polskę! WenDo nie jest ani sztuką walki, ani psychoterapią. Na warsztaty może przyjść każda kobieta, bez względu na sprawność fizyczną. Akademię skończyła osoba poruszająca się na wózku oraz osoba słabowidząca, a także dwie osoby znające Polski Język Migowy. W ten sposób WenDo otwiera się na osoby z niepełnosprawnościami.

MŻ: Jakie najbliższe plany?

DK.: Moim marzeniem jest przeprowadzenie warsztatów WenDo dla kobiet głuchoniewidomych w całej Polsce. Wiąże się to z dostosowaniem tej metody do tak różnorodnej grupy, ale uważam, że jest to ważne społecznie wyzwanie i warte poświęcenia czasu i energii.

MŻ: Życzę w takim razie wytrwałości w dążeniu do celu.

D.K.: Dziękuję bardzo!

Rozmawiała: Monika Żak

KARKONOSKI PORTAL DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

PPP

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

O Nas / Über Uns / About Us / O Nás / Мiсия i yjии:

NOWOŚCI O NAS BIURA GAZETA PORADY PRAWNIK PSYCHOLOG KONTAKT 1% PIT

esteś tutaj: [Strona Główna](#) » Międzynarodowy Dzień Inwalidy

Międzynarodowy Dzień Inwalidy

e-gazeta także w wersji mówionej sprawdź na www.kson.pl

Szukasz czegoś?

Wpisz szukane hasło...

Pobierz Najnowszą Gazetę w PDF!

pobierz

Każdego roku w Ownicach spotykają się osoby niepełnosprawne z województwa lubuskiego między

Niepełnosprawni rajdowcy? To możliwe!

Przy Automobilklubie Śląskim w Katowicach od wielu lat działa Koło Osób Niepełnosprawnych, jedno z nielicznych w kraju. Co roku, na zlecenie Zarządu Głównego Polskiego Związku Motorowego jest organizatorem dwóch samochodowych rajdów turystyczno-nawigacyjnych, które są jednocześnie rundami turystycznego pucharu Polski i mistrzostw okręgu. Wiosenny rajd nazywa się Ślązaczek, jesienny Karliczek. Pod koniec czerwca odbyła się XV runda Turystycznego Pucharu Polski „Ślązaczek” 2016.

Po uroczystym rozpoczęciu Rajdu przez Komandora Waldemara Sikorę i omówieniu trasy przez jej autora Marcina Lutka, rozpoczęły się próby sprawnościowe. Trzeba wykonać manewry na placu, według otrzymanych map nawigacyjnych. Nie jest to łatwa konkurencja, wystarczy źle odczytać lub zapamiętać polecenia z map i już na tym etapie otrzymuje się punkty karne, bo sędziowie oceniają czas przejazdu i jego precyzję. Już tu zaczynają się dysproporcje pomiędzy załogami.



Po próbie sprawnościowej samochody ustawiły się na linii startu. Było ich 9, w tym 6 załóg składających się z osób z niepełnosprawnością, co przy ubiegłorocznej frekwencji – ponad 20 załóg, jest słabym wynikiem. Przeszkodą, nie do przewidzenia przez organizatorów okazał się... mecz Polska – Szwajcaria w piłce nożnej, co dla wielu okazało się ważniejsze niż uczestnictwo w rajdzie. Załogi, wypuszczone kolejno przez sędziów, wyjechały w trasę, aby

po kilku godzinach dojechać do mety w Katowicach Kostuchnie.

– Nasze rajdy turystyczno-nawigacyjne są otwarte dla wszystkich, to pełna integracja kierowców z niepełnosprawnością i pełnosprawnych, nikt nie jest traktowany ulgowo, wszyscy równo. Załoga jest dwuosobowa, mogą być dwie osoby niepełnosprawne, może być jedna; bez znaczenia czy jest to pilot czy kierowca. Rajd odbywa się w normalnym ruchu drogowym, a uczestników obowiązuje bezwzględne przestrzeganie prze-





pisów ustawy Prawo o Ruchu Drogowym, nie ma „zmiłuj”, bo to jeden z naszych celów – stałe doskonalenie bezpieczeństwa jazdy – wyjaśnia Grażyna Trębacz, wiceprzewodnicząca Koła ON i współorganizatorka imprezy.

Rajd składał się z dwóch odcinków, w jednym z katowickich punktów Polskiego Związku Motorowego była przerwa – czas na krótki odpoczynek i wypełnienie testów z przepisów bezpieczeństwa ruchu drogowego i pomocy przedmedycznej, bo bycie niepełnosprawnym nie zwalnia z wiedzy na ten temat. Zdobyte w testach punkty wliczane są do klasyfikacji ogólnej. Drugi odcinek o długości 35 km kończył rajd metą w dzielnicy Katowic Kostuchna.

Cały rajd był dość trudny, przebiegał przez centrum Katowic i ich dzielnice: Brynów, Ligotę, Piotrowice, Murcki, Kostuchną i Zarzecze.

Są jeszcze pekapy, czyli Punkty Kontrolne Przejazdu. To zadania

W XV Rundzie TPP „Ślązaczek” 2016 zwyciężyli:

I. Maciej Krzewski i Jacek Sobczyk z Automobilklubu Mysłowickiego

II. Gabriela i Bartosz Hyrja z Automobilklubu Mysłowickiego

III. Kazimierz Frąc i Artur Rak z Automobilklubu Śląskiego

Wśród załóg niepełnosprawnych zwyciężyli:

I. Kazimierz Frąc i Artur Rak z Automobilklubu Śląskiego

II. Jerzy Kapica i Danuta Bolczyk z Automobilklubu Śląskiego

III. Jerzy Nawa i Krystyna Nawa z Automobilklubu Śląskiego

W klasyfikacji zespołowej I miejsce zajął Automobilklub Śląski, II Automobilklub Mysłowicki, III miejsce – Opolskie Zrzeszenie Automobilistów

sprawdzające, czy rzeczywiście zawodnicy znaleźli się w zaznaczonych punktach. Układający trasę dla niepełnosprawnych starają się jednak tak ją planować, aby można było zobaczyć wszystko z okien samochodu.

Prezes Automobilklubu Śląskiego, Stanisław Olewiński, jest dumny z koła osób niepełnosprawnych. – Mamy najgorszą statystykę śmiertelności na drogach w Europie na 100 tysięcy mieszkańców, a nikt nie widzi, że ci ludzie przychodzą tu po to, żeby podnosić swoje umiejętności, poprawić technikę i kulturę jazdy, także wiedzę, bo mają też, oprócz sprawnościowego, egzamin z wiedzy o bezpieczeństwie w ruchu drogowym. Mają również przejechać przez aglomerację miejską, dostrzec punkty orientacyjne. Jest to doskonałe techniki i wiedzy na drodze. A to wszystko są elementy wpływające na bezpieczeństwo.

Ilona Raczyńska-Ciszak
Fot. Ilona Raczyńska-Ciszak

Kolej Karkonoska

– jedyna szansa na rozwój regionu jeleniogórskiego

Ostatni pociąg z Karpacza dojechał 02.04.2000 roku. Od tego czasu linie kolejowe nr 308 (Kamienna Góra – Jelenia Góra) oraz 340 (Mysłakowice – Karpacz) ulegały postępującej – lecz nie całkowitej – degradacji. Dlaczego ruch pasażerski na tych liniach został zawieszony? Pod koniec lat 90 stosowano tzw. „politykę wygaszania popytu”, tzn. rozkład jazdy był całkowicie niedopasowany do potrzeb lokalnej społeczności, czy też nie był komfortowy pod względem turystycznym. Co więcej niektóre z połączeń nie były wykazywane w rozkładzie jazdy (fot. poniżej), czyli dowodziły jedynie pracowników PKP

do pracy na poszczególnych stacjach.

Z zachowanych rozkładów jazdy pociągów 1995/96 widać, jak niedopasowane do potrzeb były ówczesne połączenia. Nie pasowały one zarówno uczniom w dojeździe do szkół czy też turystom dojeżdżającym rano w góry. Należy wziąć również pod uwagę to, że prawdopodobnie te połączenia nie były skomunikowane z pociągami dalekobieżnymi docierającymi do Jeleniej Góry.

Degradacja linii kolejowych, rzekomy brak zainteresowania przewoźników tymi liniami sprawił, że w roku 2015 gminy, na których terenie znajdują się te linie, otrzymały pismo o za-

miarze ich fizycznej likwidacji. Dzięki różnym grupom, komitetom czy inicjatywom procedura ta została wstrzymana, ponieważ pod presją społeczną gminy opowiedziały się negatywnie odnośnie likwidacji.

Na podstawie obserwacji oraz badań ankietowych przeprowadzonych w roku 2009, czyli długo przed remontem linii kolejowej nr 274 Jelenia Góra – Wrocław można wywnioskować, że pasażerowie w latach 1990-2000 odeszli od kolei ze względu na uciążliwość jakie towarzyszyły podróżowaniu w wagonach 2. klasy. Główne skojarzenia z koleją wynikające z ankiet to: długa podróż, brudna toaleta, spóźnienia i przesiadki. Jednym z pozytywnych skojarzeń są piękne widoki.

Właśnie te piękne widoki są najważniejszym argumentem za reaktywacją linii kolejowych nr 308 i 340. W ciągu 16 lat od zawieszenia ruchu pociągów te negatywne skojarzenia zostały praktycznie zlikwidowane (remont linii nr 274, nowoczesne pociągi typu Newag Impuls itd.) w związku z czym pozostało jedynie przywrócić do stanu używalności linie kolejowe zarówno jako udogodnienie dla mieszkańców, ale także jako produkt turystyczny regionu jeleniogórsko-kamiennogórskiego.

W dobie obecnego rozwoju

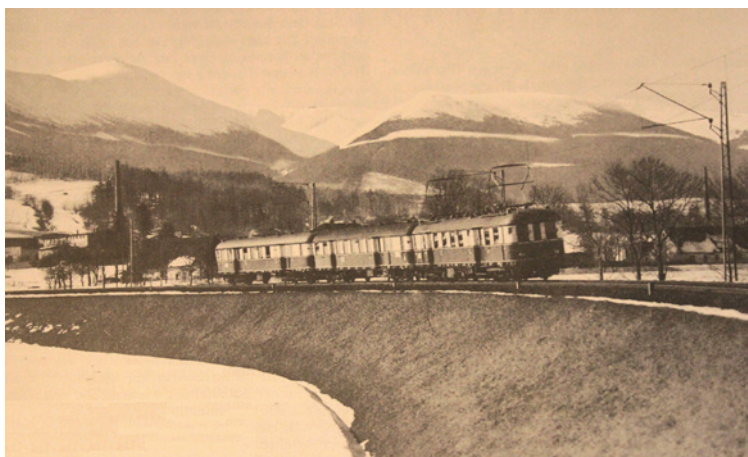
| 246 JELENIA GÓRA — KARPACZ | | nr poc. 246, 250 | | nr poc. 251, 255 | | nr poc. 252, 254 | | nr poc. 253, 254 | | nr poc. 254, 255 | |
|----------------------------|------|------------------|-------|------------------|---|------------------|---|------------------|----|------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 0 | 8.55 | 15.20 | 18.23 | | | | | | | | |
| 1 | 9.00 | 15.25 | 18.28 | | | | | | | | |
| 2 | 9.05 | 15.30 | 18.31 | | | | | | | | |
| 3 | 9.08 | 15.33 | 18.36 | | | | | | | | |
| 4 | 9.14 | 15.39 | 18.42 | | | | | | | | |
| 5 | 9.15 | 15.40 | 18.43 | | | | | | | | |
| 6 | 9.19 | 15.44 | 18.47 | | | | | | | | |
| 7 | 9.20 | 15.51 | 18.54 | | | | | | | | |
| 8 | 9.30 | 16.01 | 19.04 | | | | | | | | |

Rozkład jazdy pociągów z sezonu 1995/96. Do Karpacza wjeżdżają 3 składy, wyjeżdżają 4

| 1118 Zillerthal-Erdmannsdorf-Krummhübel Alle Züge 2.3. Kl. | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| km | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Zillerthal-Erdmannsdorf 301. ab | 6.23 | ... | 7.22 | ... | 8.42 | 9.55 | ... | 10.24 | ... | 12.13 | ... | |
| 4 | Arnsdorf (Riesengeb.) | 6.35 | ... | 7.34 | ... | 8.54 | ... | ... | 10.36 | ... | 12.25 | ... | |
| 6 | Birkigt | 6.41 | ... | 7.40 | ... | 9.00 | ... | ... | 10.42 | ... | 12.31 | ... | |
| 7 | Krummhübel | 6.46 | ... | 7.45 | ... | 9.05 | 10.12 | ... | 10.47 | ... | 12.36 | ... | |
| km | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Zillerthal-Erdmannsdorf 301. ab | 13.14 | 14.19 | 14.58 | ... | 16.38 | 17.49 | 19.07 | 20.38 | 21.05 | ... | ... | |
| 4 | Arnsdorf (Riesengeb.) | 13.26 | 14.31 | 15.09 | ... | 16.48 | 18.01 | 19.19 | 20.50 | 21.16 | ... | ... | |
| 6 | Birkigt | 13.31 | 14.37 | 15.15 | ... | 16.54 | 18.07 | 19.25 | 20.56 | 21.22 | ... | ... | |
| 7 | Krummhübel | 13.37 | 14.42 | 15.20 | ... | 16.59 | 18.12 | 19.30 | 21.01 | ... | ... | ... | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Krummhübel | 6.52 | 8.36 | 8.41 | 10.53 | ... | 12.42 | ... | 14.18 | 15.17 | 16.00 | 17.18 | |
| | Birkigt | 6.57 | 8.41 | 8.46 | 10.58 | ... | 12.47 | ... | 14.23 | ... | 15.05 | 17.25 | |
| | Arnsdorf (Riesengeb.) | 7.00 | 8.48 | 8.53 | 11.05 | ... | 12.54 | ... | 14.30 | ... | 15.12 | 17.30 | |
| | Zillerthal-Erdmannsdorf 301 an | 6.11 | 7.14 | 8.59 | 9.04 | 11.16 | ... | 13.05 | 14.09 | 14.41 | 15.34 | 16.23 | 17.41 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Krummhübel | 19.06 | ... | 19.50 | 20.36 | 21.05 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | |
| | Birkigt | 19.11 | ... | 19.55 | 20.41 | 21.09 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | |
| | Arnsdorf (Riesengeb.) | 18.37 | 19.18 | ... | 20.02 | 20.49 | 21.15 | ... | ... | ... | ... | ... | |
| | Zillerthal-Erdmannsdorf 301 an | 18.48 | 19.29 | ... | 20.13 | 21.00 | an | ... | ... | ... | ... | ... | |

Rozkład jazdy dla odcinka kolei prywatnej (Mysłakowice – Karpacz)

ju Karpacza i regionu jeleniogórskiego pod kątem atrakcji turystycznych oraz perspektywiczny brak budowy nowych dróg dojazdowych od nowo budowanej drogi ekspresowej S3 sprawia, że należy przedsięwziąć szybkie i skuteczne działania na rzecz reaktywacji wymienianych w niniejszym artykule linii kolejowych. Obecny czas jest ostatnim okresem współfinansowania tego typu projektów ze środków UE, z których należy skorzystać. Brak alternatywnego



Pociąg elektryczny na nasypie kolejowym linii nr 308 (kierunek Ogorzelec)



Dworzec kolejowy w Karpaczu na tle Śnieżki

sposobu podróży do m.in. Karpacza sprawi, że turystom przyjeżdżającym w Karkonosze ta trasa będzie budzić następujące skojarzenia: „długa podróż”, „korki”, „brak toalety”.

Czym będą skutkowały takie skojarzenia? Na to pytanie proszę odpowiedzieć sobie samodzielnie.

Andrzej Olszewski
Radny Miasta Karpacza
Koordynator projektów
„Pociągiem w Góry”
oraz „Stacja Kowary”

Infrastruktura bardzo potrzebna

W numerze 4/83/2016 z kwietnia br. pisaliśmy o działaniach podejmowanych przez „Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie”. Przypomnijmy, że to ponadpartyjna regionalna inicjatywa zmierzająca do realizacji najbardziej potrzebnych regionowi elementów infrastruktury. Do takich należy na pewno planowana budowa łącznika od Bolkowa do Jeleniej Góry. Mimo „czarnych chmur” nad kontynuacją drogi S-3 od Lubawki, budowa łącznika nie straciła na aktualności.

Karkonoskie Inicjatywy Obywatelskie podjęły również działania na rzecz odbudowy

nieczynnych linii kolejowych ze szczególnym uwzględnieniem linii Jelenia Góra – Karpacz. W tej sprawie 26 lipca w świetlicy KSON spotkali się wójtowie Mysłakowic i Podgórzyna oraz wiceburmistrzynie Karpacza i Kowar. Obecny też był Rafał Szymański – radny Jeleniej Góry.

Po multimedialnej prezentacji inżyniera A. Olszewskiego na temat zagrożeń i szans dla Kolei Karkonoskiej przedstawiciele wyżej wymienionych samorządów wyrazili duże zainteresowanie odbudową linii kolejowych i dworców znajdujących się na ich terenie. – To dobry prognostyk – mówi Paweł Gluza

z KSON-u – aby podjąć działania między innymi z dyrekcją Kolei Dolnośląskiej, których szefowie również zainteresowani są takimi projektami.

Na przełomie sierpnia i września planujemy odbyć spotkanie ze wszystkimi zainteresowanymi stronami tego przedsięwzięcia z udziałem M. Obrębalskiego i T. Lewandowskiego – radnych Sejmiku Województwa Dolnośląskiego. Udział w takim spotkaniu potwierdził również Cezary Przybylski – Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

O postępach w tej sprawie będziemy informować Czytelników. Wsparcie dla tych działań zapowiedziała również pani poseł Marzena Machałek.

Ł.M.

Trudna droga po medal

Kilka miesięcy temu na łamach biuletynu pisałem o Marku Zwolenkiewiczu, który po utracie wzroku, zaczął trenować bowling i kręgle klasyczne dla osób niewidomych. Pasja do obu dyscyplin, ciężka praca i częste treningi przez ostatnie kilka lat doprowadziły go do ścisłej kadry narodowej (17 zawodników), która w dniach 23-28 maja uczestniczyła w 16. Mistrzostwach Europy IBSA osób niewidomych i słabowidzących w kręglach klasycznych w chorwackiej miejscowości Koprivnica.

W trakcie mistrzostw, reprezentacja Polskiego Związku Kręglarskiego Osób Niewidomych i Słabowidzących pod wodzą prezes Czesławy Koniecznej i trener kadry narodowej Bożeny Polak, zdobyła 12 medali – w tym cztery złote, trzy srebrne i pięć brązowych.

– Mistrzostwa Europy w Chorwacji były pierwszą imprezą tak wielkiej rangi w trakcie całej mojej przygody z kręglami klasycznymi – opowiada po powrocie Marek Zwolenkiewicz.

– Zawody były przygotowane profesjonalnie, zapięte na przysłowiowy ostatni guzik. Każdy z nas był bardzo dumny, występując w charakterze reprezentanta Polski, a kiedy ktoś z nas stawał na podium, a zwłaszcza, gdy grany był Mazurek Dąbrowskiego, lzy cisnęły się do oczu.

Wśród medalistów na duże słowa uznania zasługują zwłaszcza ci, którzy z Chorwacji przywieźli po dwa krążki. Wśród nich znalazła się dwukrotna złota medalistka występująca w kategorii

B2 – Jadwiga Dudek. Kolejnym podwójnym złotym medalistą został, chyba najbardziej doświadczony zawodnik naszej kadry, Zdzisław Koziej (w kategorii B1).

– Zdzisław Koziej ma wśród zawodników przydomek „general”. Zastanawiamy się ostatnio, czy nie awansować go na „marszałka” – śmieje się M. Zwolenkiewicz. – Od tego zawodnika można bardzo dużo się nauczyć i warto brać z niego przykład, czy to podczas treningów, czy podczas zawodów. W rozgrywkach drużynowych kobieca drużyna zdobyła brązowe medale, męska natomiast srebrne i to jest mój pierwszy medal na Mistrzostwach Europy.

Na drugim stopniu podium w czasie tych Mistrzostw Europy stanęli: Maria Harazim i Stanisław Fortkowski (Mix Tandem B2) oraz Emilia Sawiniec i Albert Sordyl (Mix Tandem B3). Kolej-



Srebrni medaliści w mixtach Maria Harazim i Stanisław Fortkowski z panią trener Bożeną Polak.

nymi sukcesami mogą pochwalić się Regina Szczypiorska, która w kategorii B1 zdobyła brązowy medal i Emilia Sabiniec, również brązowa medalistka, ale w kategorii B3. Albert Sordyl natomiast zdobył dwa brązowe medale w kategorii B3 i jest to pierwszy polski zawodnik tej kategorii, który zdobył indywidualnie medal na Mistrzostwach Europy – dodaje M. Zwolenkiewicz.

W dniach 1 i 2 lipca 2016 roku, na jednej z najnowocześniejszych w Europie kręgielni „SkyBowling” w Centrum Handlowym „Sukcesja” w Łodzi, odbyły się eliminacje oraz finały Indywidualnych Mistrzostw Polski w bowling osób niewidomych i słabowidzących Sekcji Niepełnosprawnych Polskiego Związku Kręglarskiego. Na Mistrzostwach zjawilo się około stu osób z 16 klubów. Grano jednocześnie na 24 torach.

Po powrocie z mistrzostw poprosilem Marka Zwolenkiewicza z Jastrzębia Zdroju, reprezentującego klub Karolinka Chorzów, o podzielenie się wrażeniami z tego turnieju.

– Nowa kręgielnia była bardzo wymagająca. Najmniejszy błąd powodował, że kula wpadała do rynny. Z tym problemem bory-

kało się wielu zawodników, jednak znaleźli się tacy, którzy zrobili bardzo dobre wyniki. Zdzisław Koziej z klubu Hetman Lublin został Mistrzem Polski w kat. B1, Szczepan Polkowski z klubu Morena Iława zdobył tytuł wice-mistrza. Ja natomiast, po półfinałach i finałach, zająłem trzecie miejsce – relacjonował nam.

Wśród pań, w kategorii B1 Mistrzynią Polski została Karolina Rzepa z Łuczniczki Bydgoszcz, moja klubowa koleżanka, Grażyna Krysiak z Karolinki Chorzów zdobyła tytuł wicemistrzyni, natomiast II wicemistrzynią została Kasia Świątek z Łuczniczki Bydgoszcz. Mistrzynią w kategorii B2 została Jadwiga Dudek z klubu Pionek Włocławek, wicemistrzynią Janina Szymańska z WiM Olsztyn, na III miejscu stanęła Danuta Odulińska (Morena Iława). W kategorii B3 pierwsze miejsce zajęła Honorata Borawa (Łuczniczka Bydgoszcz), II miejsce – Zofia Sarnacka (WiM Olsztyn), a III Emilia Sawiniec (Hetman Lublin). Wśród mężczyzn startujących w kategorii B2 zwyciężył Mieczysław Kontrymowicz (WiM Olsztyn), po srebro sięgnął Stanisław Stopierzyński (WiM Olsztyn), a po brąz Stanisław Poświatowski (Jaćwing Su-

wałki). W kategorii B3 pierwsze miejsce na podium zajął Krzysztof Huszcza (WiM Olsztyn), drugie Zbigniew Strzelecki (Karolinka Chorzów), a trzecie Grzegorz Kanikuła (Hetman Lublin).

Mistrzostwa Polski były również sposobem na sprawdzenie kadrowiczów przed tegorocznymi Mistrzostwami Świata.

– Po dekoracji zwycięzców dowiedzieliśmy się, iż na Mistrzostwa Świata została wybrana 14-osobowa reprezentacja, do której niestety się nie zaliczam – przyznał M. Zwolenkiewicz. – Mistrzostwa Świata odbędą się w ostatnim tygodniu sierpnia na tej samej kręgielni w Łodzi, na której organizowane były ostatnio Mistrzostwa Polski. Mniej więcej tydzień przed mistrzostwami planowane jest zgrupowanie kadry.

Od Autora: chciałbym bardzo podziękować Panu Markowi, Jego żonie, synowi i synowej za pomoc w zredagowaniu tej informacji z tak ważnych imprez środowiska osób niewidomych i słabowidzących.

Natomiast kadrowiczom biorącym udział w Mistrzostwach Świata w Łodzi życzyć wyników lepszych niż ich rywale.

Andrzej Koenig
niewidomy



Złota medalistka kat. B2 Jadwiga Dudek wraz z asystentem Albertem Sordylem i trenerką Kadry Bożeną Polak.



Złoty medalista Zdzisław Koziej z asystentem Mieczysławem Kontrymowiczem.

28. Święto Matki za nami

W Jeleniej Górze-Cieplicach tradycyjnie w ostatni majowy weekend parafia przy kościele pw. Matki Bożej Miłosierdzia zatętniła życiem. Kolejne Święto Matki znów przyciągnęło wielu znakomitych gości i uczestników wydarzenia.

Wśród gości znaleźli się m.in.: Elżbieta Nowak-Trześniewska (ambasadorka jeleniogórskiej koszykówki), Maciej Wróblewski (bard z Zielonej Góry) przedstawiciele parlamentu, władz wojewódzkich i samorządowych, a wśród tegorocznych zespołów muzycznych znalazły się: Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Tryńczy, „Wędrownie Gitary”, „Paka Buziaka”, Estradowy Zespół Muzyki Dawnej oraz Anna Patrys.

Wydarzenie rozpoczęła sesja naukowa w sobotę 28 maja w Filii Politechniki Wrocławskiej tematem: „Zdrowa rodzina fundamentem życia i miłości”. Pierwszy z wykładów pt.: „Przyszłość Polski idzie przez rodzinę” wygłosił ks. profesor Paweł Bortkiewicz (UAM w Poznaniu). Kolejne nt. własnych doświadczeń w leczeniu dietą warzywno-owocową chorób cywilizacyjnych i bezpłodności oraz o wpływie stosowania tej diety przed poczęciem, na utrzymanie ciąży i zdrowy rozwój dziecka wygłosiła dr Ewa Dąbrowska (Gdański Uniwersytet Medyczny). Sobotnie uroczystości dopełniły koncert muzyki dawnej i wręczenie tzw. Oskarów Święta Matki.

W niedzielę po przemarszu orkiestry i straży grobowych została odprawiona Msza św. koncelebrowana pod przewodnictwem biskupa legnickiego Zbigniewa Kiernikowskiego w intencji matek, ojców, małżeństw i rodzin. Zawsze tej Mszy św. towarzyszy ucałowanie rąk obecnym na niej matkom. W homilii Ksiądz Biskup, nawiązując do odczytywanego tego dnia Słowa Bożego – w tym do modlitwy Salomona w Świątyni Jerozolimskiej i uzdrowienia sługi setnika, zachęcał, aby ten ewangeliczny przykład motywował nas do przyjmowania Chrystusa pod „nasz dach”, do naszego umysłu, działania, abyśmy mogli przeżyć uzdrowienie.

Po Mszy św. minister rodziny, pracy, polityki społecznej Elżbieta Rafalska przywołała postaci trzech matek: matki rodziny wielopokoleniowej (fenomen cici Pelasi), młodą matkę, która „lubi się wyszumieć”, oraz matkę kończącą swoją pracę zawodową (nagranie dostępne na stronie Radia Plus Legnica – www.legnica.fm). – Pełnimy różne role zawodowe. Jesteśmy nauczycielkami, pielęgniarkami,



ekspedientkami, ministrami, ale w gruncie rzeczy zawsze będziemy w ostateczności odpowiadać za to, jak wywiązałyśmy się z naszych obowiązków matczynych, rodzicielskich, jakimi byłyśmy matkami – mówiła pani minister. Mówiąc o aktualnych działaniach Rządu RP na rzecz pomocy rodzinie podziękowała też za całą dotychczasową troskę Kościoła w Polsce o rodziny.

Nie zabrakło też musztry paradowej w wykonaniu Straży Grobowej „Turki” z Tryńczy i miejscowej Gwardii Matki Bożej Miłosierdzia, parady rowerowej czy pokazów konnych. Ponadto liczne wydarzenia towarzyszące jak: koncerty, gry i zabawy rodzinne, spotkania, wystawy, prezentacje zarówno na estradzie, jak i przykościelnym placu ściągnęły licznie rodziny z parafii oraz goście.

Inicjatorem wydarzeń od 28 już lat jest ks. prałat dr Józef Stec, proboszcz parafii, wraz z członkami Stowarzyszenia Święta Matki. – Od 28 lat, kiedy zaczynaliśmy budowę kościoła, przypominam naszym parafianom, że w naszej religii musi być równowaga między miłością Boga a miłością człowieka – mówi ks. Stec. – Abyśmy byli godni kochać Matkę Bożą, zacznijmy prawdziwie kochać matkę ziemską. Dlatego od tylu już lat organizujemy to wielkie święto rodzinne. Ksiądz Prałat wyraził też wielką radość i wdzięczność, że wydarzeniu towarzyszy wiele życzliwości, inicjatyw i pomocy ze strony jego parafian, a także instytucji, organizacji i zapraszanych gości.

Ks. Piotr Nowosielski

Niedziela nr 24 z 12 czerwca 2016 r.



W poczekalni oddziału onkologicznego cz. 5

STRACH

Strach nieodłącznie towarzyszy rakowi. Często pojawia się jeszcze przed postawieniem diagnozy, która dla wielu ludzi pomimo postępów wiedzy medycznej jest równoznaczna z wyrokiem śmierci. Informacje o tym, jak częste są choroby nowotworowe, działają na podświadomość ludzi i zakorzeniają w niej głęboki lęk. Paniczny strach wywołuje nie tylko rozpoznanie raka u nas samych lub bliskich nam ludzi. Czasami wystarczy sama możliwość zachorowania, żeby zburzyć nasz spokój i dobre samopoczucie. Dla takiego lęku znaleziono odpowiednią nazwę: Cancerofobia, oznaczająca lęk przed rakiem i to w sytuacji, kiedy sama choroba istnieje jedynie w naszych myślach i wyobrażeniach. Cancerofobia objawia się przede wszystkim uporczywymi obawami przed zachorowaniem własnym lub kogoś z grona najbliższych. Pojawia się obsesyjne szukanie informacji na temat nowotworów, doszukiwanie się symptomów choroby, a także interpretowanie każdego pogorszenia samopoczucia jako efektu zachorowania. Zdarza się, że do tego dochodzą częste wizyty u lekarzy, zgłaszanie się na badania, oraz zażywanie środków uspokajających, gdy lęk uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie. Osoby zdrowe, ale panicznie bojące się zachorowania na raka zdolne są spostrześć i interpretować coś, co real-

nie nie istnieje lub jest po prostu czymś innym. Rzekomo powiększony chorobowo węzeł chłonny, w rzeczywistości, może być nadwężonym mięśniem. Nasłuchiwanie i wyczekiwanie określonych symptomów płynących z organizmu, może prowadzić do zachowań całkowicie irracjonalnych.

Taka postawa potrafi zburzyć nie tylko spokój, ale także wpłynąć negatywnie na stan naszego portfela.

Jacek ma 30 lat. Nikt z jego najbliższych nie chorował nigdy na raka. Pomimo tego od prawie pięciu lat Jacek obsesyjnie lęka się zachorowania na nowotwór. Zmieniają się jedynie narządy, których ta choroba może dotyczyć. Jacek podejrzewał już u siebie czerniaka, raka jelita grubego, trzustki i prostaty. Każda taka wyimaginowana choroba kończyła się zazwyczaj nie tylko wizytą u lekarzy, ale także u „specjalistów” leczących raka sposobami znacznie odbiegającymi od zasad medycyny konwencjonalnej. Do tego dochodziły kupowane za niemałe pieniądze specyfiki, egzotyczne zabiegi okładów z gorących kamieni i picie mikstur z ziół, podobno cudownie oczyszczających organizm. Jacek zarabia nieźle, ale wydatki na magiczne zabiegi i specyfiki w znaczący sposób odbijają się na stanie jego bankowego konta.

Marzena, 42-letnia właścicielka firmy, raka przypisuje sobie wszędzie; podejrzewała już u siebie chłoniaka, następnie raka piersi, a od niedawna bóle stawów skłoniły ją do przypuszczenia, że choruje na raka kości. Ze swoimi podejrzeniami odwiedziła lekarza, który stwierdził u niej postępującą nerwicę lękową i zalecił dokładne badania, których Marzena nie wykonała ponieważ panicznie boi się wyników.

Zgodnie z prawdą należy podkreślić, że zachorowalność na raka trochę rośnie. Lęk przed rakiem natomiast rośnie lawinowo. Boją się zarówno osoby młode, dwudziestokilkuletnie, jak i pacjenci w wieku emerytalnym. Co więcej, liczba osób zmagających się ze swoim lękiem rośnie z roku na rok. Czy to oznacza, że jesteśmy coraz bardziej chorowici? Wręcz przeciwnie. Słupki są coraz większe, ponieważ rośnie średnia długość życia ludzi, a co za tym idzie, choruje coraz więcej osób starszych, które kilka dekad temu w ogóle nie dożyłyby wieku, w którym są szczególnie podatne na nowotwory. Badacze podkreślają, że gdy weźmie się pod uwagę ten czynnik, w każdej poszczególnej grupie wiekowej ilość nowotworów oraz śmiertelność spada. Wielu Polakom strach przed zachorowaniem na raka uniemożliwia codzienną egzystencję. Zniechęca ich także do badań mogących rozwiązać ich irracjonalne obawy.

Tadeusz Siwek



Przyspitalne lądowisko prawie gotowe

To już ostatni z etapów prac przy modernizacji placu do lądowania ratunkowych śmigłowców. – Będą mogły tu lądować zaraz po rejestracji lądowiska w urzędzie lotnictwa, co może potrwać do miesiąca – mówi dyrektor Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego Kotliny Jeleniogórskiej Tomasz Dymyt.



Mimo że nowe lądowisko dla lądowisków niewiele różni się od poprzedniego, Tomasz Dymyt tłumaczy, że gdyby nie przeprowadzono tego remontu, szpitalny oddział ratunkowy od nowego roku miałby problemy z finansowaniem.

– Kiedyś przepisy były prostsze i można było przystosować kawałek placu, wymalować go, nazwać miejscem do startów i lądowań. To wystarczało. Teraz taki plac musi spełniać szereg wymogów technicznych, w tym np. muszą być odpowiednie światła nawigacyjne,

sama płyta musi być okrągła. Są to wymagania uzgodnione z Lotniczym Pogotowiem Ratowniczym. A przede wszystkim taki obiekt

„Na razie jeleniogórski szpital ma wytyczone lądowisko na terenie miejscowego Aeroklubu.”

musi być zarejestrowany w Urzędzie Lotnictwa Cywilnego jako lądowisko i tylko na tej podstawie wchodzi jako kryterium rankingu do wartości wyceny, tzw. osobodnia na szpitalnym oddziale ratunkowym. Od przyszłego roku szpitalne oddziały ratunkowe muszą mieć lądowiska, a nie miejsca do startów i lądowań – wyjaśnia Tomasz Dymyt.

Jak często śmigłowce lądują przy jeleniogórskim szpitalu? – Ta-

kich statystyk nie prowadzimy – odpowiada Tomasz Dymyt. – Odkąd pracuję, zdarzyło się to jeden raz kiedy podczas prowadzonej przebudowy śmigłowiec wylądował na trawniku obok – dodaje dyrektor.

Zastępca dyrektora Zbigniew Markiewicz dodaje, że były lata, w których takich lądowań było tu kilkadziesiąt. – Był okres, w którym odbywały się szkolenia GO-PR-u i śmigłowiec u nas lądował kilka razy dziennie, natomiast w pozostałym czasie było różnie. Często pacjenci byli transportowani do nas bezpośrednio z gór i tu na miejscu opatrywani – mówi Zbigniew Markiewicz.

– Ta inwestycja jest wymogiem funkcjonowania szpitalnego oddziału ratunkowego, niezależnie od tego, czy śmigłowiec wylądował tu jeden raz, czy wiele razy w roku – podkreśla szef placówki.

Tekst i fot.

Angelika Grzywacz-Dudek

Koszt przebudowy przyspitalnego lądowiska to około 600 tys. zł, które placówka wyłożyła z własnego budżetu. Dyrekcja szpitala ma jednak nadzieję na odzyskanie tych pieniędzy z dofinansowania zewnętrznego.



ZOBACZYĆ NIEWIDZIALNE

Koło Naukowe Pedagogów, Zakład Pedagogiki Specjalnej przy Uniwersytecie Śląskim w Cieszynie oraz Koło Polskiego Związku Niewidomych w Cieszynie zapraszają na

„I Międzynarodową tyflokonferencję – Zobaczyć Niewidzialne; Niewidomi we współczesnym świecie”

Konferencja odbędzie się 22 listopada 2016 r. w Centrum Konferencyjnym Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie.

Konferencja ma charakter interdyscyplinarny i jest skierowana do pedagogów, psychologów, lekarzy, osób niewidomych i ich rodzin oraz wszystkich innych osób zainteresowanych problematyką dysfunkcji wzroku

Wszystkie organizacje zainteresowane prezentacją podczas konferencji prosimy o kontakt z Joanną Kapias tel. 510 691 391 lub drogą mailową jkapias@us.edu.pl

Listy pani Ziuły

SCHAB Z WESELA

Pisałam już kiedyś o producentach tak sprytnie umieszczających na opakowaniach datę ważności, że przeciętny konsument nie może jej znaleźć. Na moje uwagi oczywiście nikt nie zareagował. I bardzo dobrze, że tak się stało, bowiem miałam czym się zająć w okresie kiedy wszyscy pasjonowali się piłką nożną. Chodziłam z moim starym do sklepów wielkopowierzchniowych i graliśmy w daty. Kto później ją odszukał, ten musiał wozic wygranego wózek między regałami. Oczywiście to ja byłam wożona, ale mój stary nabrał dzięki temu kondycji i nawet zauważyłam, że trochę mu tu i ówdzie coś drgnęło, ale jeszcze niewiele.

Przy okazji tej zabawy dowartościowałam się także intelektualnie podczas lektury innych informacji. Dowiedziałam się

przykładowo, że składnikiem ryżu białego ziarnistego firmy Risana jest... ryż biały ziarnisty. Uczciwie, choć niechętnie, muszę się przyznać, że niektóre opisy produktów przekraczały możliwości moich szarych komórek. Nie mogłam chociażby zrozumieć informacji, że dostawcą truskawek jest 42447 mający swoją siedzibę w kraju o nazwie Polska. Być może wytwarza on także czołgi i dlatego adres jest utajniony? Na opakowaniu śliwek suszonych produkowanych dla polskiej sieci handlowej Piotr i Paweł można przeczytać następujący tekst: „Kraj pochodzenia: 1. Chile, 2. USA, 3. Francja, 4. Argentyna.” Sądziłam, że w środku są owoce ze wszystkich wymienionych krajów, a każdy oznaczono odpowiednią cyfrą. Aby się o tym przekonać zainwestowałam w jedno opakowanie. Nic takiego nie zauważyłam. Produkt ozdabiała fotografia świeżych i suszonych śliwek z podpisem: „Zdjęcie symboliczne”. Przyznam się panu szczerze, panie redaktorze, że stanęłam

całkiem otumaniona. O symbolicznym grobie to już słyszałam, ale o symbolicznym zdjęciu śliwki nigdy!

Na szczęście w sklepach są stoiska spożywcze, gdzie zawsze można się odstresować przy lekturze nazw towarów. Z nowości warto wymienić mleko wydojone. Nazwa nie jest pozbawiona elementów pedagogicznych, bowiem po jej przeczytaniu wiele młodych osób z pewnością sprawdzi w internecie co oznacza słowo wydoić, a przy okazji dowie się czegoś o krowie. Inne propozycje są dyskusyjne. Sformułowanie kiełbasa prawdziwa sugeruje, że pozostałe wędliny to podróby i nie warto ich kupować. Zapewne w zamyśle twórców nazwa schab z wesela miała podkreślić jego znakomitą jakość. Ja miałam jednak inne skojarzenia. Wyobraziłam sobie, że jest to coś czego goście weselni już nie mogli przełknąć, dlatego resztki, oblane wodą, olejem od śledzi i rosół, trafiły do sklepu.

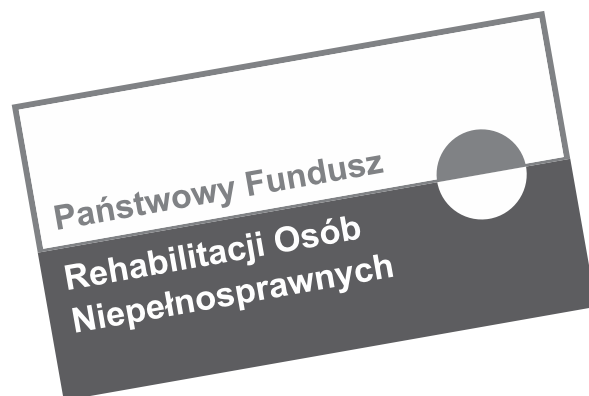
ZIUTA KOKOS

KONSULTACJE SPOŁECZNE

– wszyscy zmieniamy ustawę o rehabilitacji

Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych i Prezes Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych ogłosili szerokie konsultacje społeczne.

Konsultacje mają na celu przebudowę i unowocześnienie systemu wsparcia Osób Niepełnosprawnych, funkcjonującego już od 25 lat.



Uwagi i propozycje można zgłaszać do 15 września 2016 roku za pośrednictwem formularza zamieszczonego na stronie internetowej PFRON: www.pfron.org.pl

Liderzy 25-lecia

Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych oraz Prezes Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych chcą nagrodzić Liderów 25-lecia – tych, których działania, pomysły i inicjatywy szczególnie przyczyniły się do rozwoju systemu wsparcia Osób Niepełnosprawnych w Polsce.

Nagrody wręczane będą w kategoriach:

- Dostępność • Edukacja • Sport • Pracodawca
- Kultura • Złota Dziesiątka (głosowanie internetowe)

Kandydatury wraz z uzasadnieniem można zgłaszać do 16 sierpnia 2016 roku poprzez wypełnienie formularza on-line dostępnego na stronie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych www.pfron.org.pl. Rekomendacje natomiast należy przestać na adres e-mail: redakcja@pfron.org.pl.

Internauci za pośrednictwem profilu Facebook PFRON będą mogli dokonać wyboru Złotej dziesiątki spośród zgłoszonych do Plebiscytu Liderów 25-lecia w dniach 16 sierpnia – 6 września 2016 r. Regulamin Plebiscytu Lider 25-lecia można znaleźć na stronie PFRON www.pfron.org.pl.

KRZYŻÓWKA z KSON-em Nr 14

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------|--|--------------------------|--|------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|--|
| NP. GRAD | | WIECZORNY POSIEK | | TAMA | | ARKADIA, ELDORADO | | WIELKIE ROZMIARY (ILOŚĆ) | | PRZECIWLĘGŁY NADIROWI | |
| STOLICA (GWINEI) | | JAKOW (1913-76) | | PIANISTA RADZIECKI | | 35 | | 10 | | ANTONIM METY | |
| RODZAJ FRYZURY | | 3 | | 8 | | COFANIE SIĘ W ROZWOJU | | 38 | | | |
| ETYKIETKA | | | | 34 | | BRZEG, KRAWĘDŹ | | 6 | | 19 | |
| GAGATEK | | | | 1 | | KPINA, SZYDERSTWO | | | | 9 | |
| 32 | | | | 5 | | NA CZAPCE WOJSKOWEJ | | | | | |
| EDEN | | CZASOMIERZ | | 4 | | | | 42 | | | |
| | | TALIZMAN | | | | | | | | | |
| MIAZ SZYPKOWY | | NAJLEPSZA OBRONA | | 16 | | 21 | | WŁAŚCICIEL ZIEMSKI, W STAROŻYT. RZYMIE | | KLASA JACHTU LUB MIESZK. HELSINEK | |
| SZYPKOWY ODPIR | | ZAMKOWY ODPIR | | W PORĄDZIE STAJĄ | | | | | | NAJSZYBSZY BIEG KONIA | |
| 13 | | 15 | | ZDRADZIECKI U PINOKIA | | NAJWAŻNIEJSZY W KLASZTORZE | | ".... W NOHANT" JAROSŁAWA IWASZKIEWICZA | | 36 | |
| 39 | | COŚ ODRAŻAJĄCEGO | | DZIAŁ MEDYCZYNY | | 11 | | 26 | | | |
| | | 27 | | SZWAJC. OSR. SPORT. ZIM. | | | | | | | |
| | | | | | | DAWNIEJSZA GRA PODWÓRKOWA | | | | 31 | |
| STAW Z RZEPKĄ | | GRECKI BOHATER | | 2 | | BIKINI, MURURDA | | 20 | | DENTYSTYCZNY LUB RZĄDOWY | |
| | | | | | | HINDUSKI OBYČAJ PALEŃIA WODY | | | | | |
| 30 | | | | 22 | | SKORUPIAK ŁADOWY, PRÓSIONEK | | 24 | | | |
| STALI W PIECU HUTNICZYM | | ...ZŁĘGO NA JEDNEGO | | | | | | ZWÓJ, ROLKA | | WYJĄTKOWY EGZEMPLARZ | |
| MASO. N. BOBREM (ZIELONC-BOROBRSNE) | | ANG. JEDN. POJEMNOŚCI | | 25 | | | | ODZYWKA BRYDŻOWA | | 41 | |
| DAWNY STUDENT | | | | | | ŚLAD | | | | NAJDŁUŻSZY DOPIYW DUNAJU | |
| 7 | | | | | | UMIAR | | 40 | | 28 | |
| BABIL.-ASYR. BÓG NIEBA | | MASA GIPSO-WA NA SZTUKATERIE | | BYŁA W RAJU | | 37 | | DRZEWO IGLASTE POD ŚCIŚLĄ OCHRONĄ | | 33 | |
| 12 | | 14 | | | | SCHODZI ZIMĄ W GÓRACH | | 23 | | 43 | |
| INWALIDA | | | | | | WAŁ POŁODOW-COWY | | BIAŁY, ŻÓŁTY LUB TOPIONY | | 17 | |
| KLOSTERIUM, GŁON | | | | 29 | | | | | | | |
| TOWARZYSZY POŻAROWI | | | | BRZMIENIE, DŹWIĘK | | | | PLECIONKA | | | |

Litery z ponumerowanych i zaznaczonych pól utworzą rozwiązanie. Należy wpisać je w miejsce obok, wyciąć, przykleić na kartkę pocztową i przesłać na adres redakcji: Niepełnosprawni Tu i Teraz, ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „Krzyżówka nr 14”, bądź przynieść osobiście, w terminie do 30 sierpnia. Spośród nadesłanych odpowiedzi rozlosujemy nagrodę – niespodziankę. Ze zwycięzcą skontaktujemy się telefonicznie bądź drogą mailową. Autorem krzyżówki jest Henryk Suchodół.

ROZWIĄZANIE

Moje dane osobowe:

imię i nazwisko:

adres:

telefon (mail):

NASZ INFORMATOR NA CZAS WOLNY

Co, gdzie, kiedy...

TEATRY



JELEŃ GÓRA

Teatr im. Cypriana Kamila Norwida: Przerwa wakacyjna.

Zdrojowy Teatr Animacji: Letnie koncerty promenadowe w muszli koncertowej Parku Zdrojowego w Cieplicach: Jacek Szreniawa Trio „Od Sinatry do Stinga”, czyli piosenki na Głos i Kontrabas – 30.07, g. 16.00; Animato – zespół harmonijek ustnych „Od Chopina do Niemena” – 6.08, g. 16.00; Koncertowo i sportowo – Taii Chii – 13.08, g. 16.00; Zumba Fitness – 20.08, g. 16.00; Koncert w ramach Festiwalu dell Arte – 21.08, g. 16.00; Rogacewicz&Sikora „Shakespeare Sonety” – 27.08, g. 16.00.

GORZÓW WLKP.

Teatr im. Juliusza Osterwy (Scena Letnia): „Powitania – pożegnania” – 30.07, g. 20.30; „Pierwsza młodość... druga młodość...” – 31.07, g. 20.30; O czym pani marzy – koncert Zespołu „Sklep z ptasimi piórami”. Wystąpią: Ryszard Leoszewski (wokół, gitara), Mariusz Smoliński (piano), Krzysztof Ciesielski (kontrabas) i Leszek Grochala (perkusja) – 26.08, g. 20.00, Art Cafe.

CIESZYN

Teatr im. Adama Mickiewicza: Koncert galowy w ramach Międzynarodowego Studenckiego Festiwalu Folklorystycznego – 22.08, g. 18.00 i 23.08, g. 18.30; Program satyryczno-kabaretowy „Dużo kobiet, bo aż trzy” z Magdą Umer, Hanną Śleszyńską, Joanną Kołaczkową i Arturem Andrussem – 8.09, g. 19.00.

KINA



JELEŃ GÓRA

Helios – Galeria Sudecka, al. Jana Pawła II 51. Rezerwacja telefoniczna: indywidualna – 75 718 64 19, grupowa – 75 765 74 78; Lot, ul. Pocztowa 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/reper-tuar/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

Festiwal dell Arte w regionie jeleniogórskim już od 13 sierpnia. Otworzy go o godz. 16.00 Concertino Chamber Orchestra w kościele w Mysłakowicach. Tego samego dnia o 19.00 koncert Holgera Schaefera w Wieży w Siedlęcinie, także o 19.00 – koncert jazzowy Dave Douglas z zespołem w Stodole w Bukowcu. 14 sierpnia o godz. 19.30 – koncert Anna Maria Jopek Kwartet w Ornamental Farm w Bukowcu. 15 sierpnia o godz. 17.00 odbędzie się spektakl teatru pantomimy w pałacu w Wojanowie, tam także o godz. 19.30 – koncert Rainhart Trio. 16 sierpnia o g. 19.30 – koncert Kwartetu Polskiego Deutsche Oper Berlin na zamku w Karpnikach. 17 sierpnia o g. 19.30 „Życie jest pio-

senką” – wieczór piosenek Jacka Cygana przy stole w Bukowcu. Jackowi Cyganowi towarzyszyć będą: Natalia Klimczak, Natalia Capelick-Muianga, Mariusz Patyra, Mariusz Szaban, Kameleon Quintet pod dykcją Radosława Labakhury, Artur Sekura. 18 sierpnia o g. 19.30 Koncert Leszka Możdżera w Artystycznej Stodole w Bukowcu. A 19 sierpnia o 19.30 koncert Jadwigi Rappe w Wojanowie. 20 sierpnia o 17.00 koncert Krzyżowa Music w pałacu w Pakoszowie, o 19.30 – koncert Marka Prestona z zespołem Mirek Sitkowski „BIG GANG” w Bukowcu, 21 sierpnia o g. 16.00 – koncert Cafe Tango w cieplickim Parku Zdrojowym.

GORZÓW WLKP.

Muzeum Lubuskie w Gorzowie Wlkp. – Makieta historycznego miasta Gorzowa stanowi centralny element ekspozycji stałej, zatytułowanej „Gorzów na szlakach historii”. Ukazuje całościowy kształt miasta z I połowy XVII wieku (tj. obejmującej również okres wojny trzydziestoletniej), uwzględniając zarówno elementy obronne sięgające rozwiązań sprzed lokacji miasta (relikty słowiańskich grodzisk wokół założenia miejskiego), średniowieczne mury miejskie z basztami oraz nowożytnie konstrukcje obronne, unikatowe ze względu na położenie wśród wzniesień skarpy warciańskiej i nieistniejących dziś historycznych starorzeczy sprzed regulacji Warty.

CIESZYN

W Galerii Zmienna Szpitala Śląskiego w Cieszynie czynna jest wystawa „Na ludową nutę...” Agnieszki Pawlitko. Artystka dyplom zrealizowała w pracowni malarstwa prof. Tadeusza Rusa. Zajmuje się malarstwem i rękodziełem artystycznym (haft ludowy: cieszyński, beskidzki, kaszubski, haft koralikowy, frywolitka igłowa, ceramika i biżuteria artystyczna). Tworzy głównie w technice akrylowej.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

**CENTRUM CZYNNIE JEST:
PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 10.00-16.00**

tel. 75 752 42 54, 75 752 31 83

NAPISZ DO NAS! info@kson.pl

Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Dorota Gniewosz

Radca Prawny-Aplikant
Mateusz NOWAK

Radca Prawny
Bartosz NOWAK

Radca Prawny
Jakub PAWLAK

Psycholog
Maja KOZŁOWSKA

Doradca ds. poradnictwa
socjalnego 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

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 przesyłać pod adres:
Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A,
58-500 Jelenia Góra z dopiskiem „BIULETYN”, lub
drogą elektroniczną na adres: biuro@kson.pl

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

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW 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

Zapraszamy do Karkonoskiego Klubu Seniora i Wolontariusza!

Warsztaty dla głuchoniewidomych

W Karpaczu odbyły się warsztaty, zorganizowane przez Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym. To już druga edycja. Program był bardzo bogaty – od wycieczek i poznawania roślinności do nauki samoobrony czy zajęć z udzielania pierwszej pomocy.

W tym roku do Karpacza przyjechała dwudziestoosobowa grupa głuchoniewidomych. Każdej osobie towarzyszył opiekun.

Michał Drzewek, kierownik warsztatów zapytany, jak szkolenia prowadzone przez TPG wpływają na ludzi z taką niepełnosprawnością odpowiedział,

że już samo wyjście tych osób z domu jest dużym osiągnięciem. A wyjście z domu uwalnia od wyobcowania, ale też wzmacnia aktywność ruchową. – Dlatego podczas warsztatów duży nacisk kładziemy też na zajęcia ruchowe i ogólnorozwojowe – dodaje.

Tekst i fot.

Robert Czepielewski

Warsztaty zrealizowano w ramach trzeciego okresu projektowego pod nazwą „Zielone Światło Dla Aktywnego Rozwoju Osób Głuchoniewidomych II” i były współfinansowane ze środków PFRON.

