



TU TERAZ

Dofinansowany ze środków PFRON

ISSN 1895 – 4987

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

CZERWIEC – SIERPIEŃ

4/25/2008

Przeczytaj i przekaż innym

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie
strona **2**

Jodłowanie w Tyrolu
strona **7**

Wyprawy Klubu Miłośników
Ciekawego Życia strona **10**

Trasy spacerowe dla każdego
– Lotnisko Aeroklubu
Jeleniogórskiego strona **11**

Nikola Pawłowska nie rezygnuje
z marzeń strona **12**

Poziomy rower Maćka
strona **13**

Medyczne nowinki strona **14**

Przyjaciele dzieci z zespołem
Downa strona **16**

W świecie parasolów
strona **18**

Renty mają być liczone według
nowych zasad strona **20**

Życ twórczo – na przekór...
strona **23**



„Zemsta” władzy w szczytnej sprawie

strona **3**



Jubileusz cieplickiego Przedszkola Integrycyjnego

strona **8**

DOLARY DYSKRYMINUJĄ NIEWIDOMYCH

Okręgowy federalny sąd odwoławczy w Waszyngtonie orzekł, że ministerstwo skarbu USA dyskryminuje miliony niedowidzących lub niewidomych Amerykanów drukując trudne dla nich do odróżnienia banknoty. Uznał tym samym słuszność pozwu Amerykańskiej Rady Niewidomych, w którym zażądano między innymi zróżnicowania wielkości poszczególnych nominałów oraz zaopatrzenia banknotów w wytłaczane punkty i wypukły druk.

Rada zarzuciła resortowi skarbu naruszenie ustawy o rehabilitacji, której celem jest zapewnienie niepełnosprawnym samodzielnej egzystencji i pełnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Sąd nie uznał argumentacji ministerstwa, iż niedowidzący mogą korzystać z pomocy innych osób, jak sprzedawcy sklepowi, kupować kosztowne urządzenia elektroniczne do segregowania banknotów, zaginać ich rogi dla odróżnienia nominałów lub używać kart kredytowych.

KARETKI DLA OTYŁYCH

Z myślą o ułatwieniu pracy sanitariuszom walijskie pogotowie jako pierwsze w Wielkiej Brytanii wprowadziło specjalne karetki pogotowia dla osób z nadwagą. Szersze i wzmocnione nosze wytrzymują 317,5 kg wagi wobec 158,7 kg w przypadku standardowych. Dzięki wysuwającym brzegom z obu stron noszy pacjentowi nie grozi upadek, gdy zechce przewrócić się z boku na bok. Sanitariusz nie muszą też go dźwigać, bo robi to za nich specjalny mechaniczny lewarek.

Karetki dla otyłych będą wykorzystywane przede wszystkim w sytuacjach, które nie wymagają pilnej reakcji, przykładowo do przewiezienia

pacjenta ze szpitala do domu. W nagłych przypadkach pacjent nadal będzie zdany na pomoc pogotowia najbliższego jego miejsca zamieszkania i na karetki, które akurat są do dyspozycji.

„WYMIGANA” OPERA

W Finlandii powstała pierwsza na świecie wersja opery przeznaczona dla widzów niesłyszących. „Porwanie Króla Artura” zostało w całości „wymigane” przez artystów „Teatteri Totti” – jedynej w tym kraju sceny regularnie wystawiającej sztuki w języku migowym.

Premiera spektaklu odbyła się w Mariehamn, stolicy Wysp Alandzkich, podczas Narodowych Dni Kultury Głuchych.

NIEWIDOMI NA „ZAWISZY CZARNYM”

W sierpniu po raz trzeci w rejs żaglowcem „Zawisza Czarny” wyruszą niewidomi i niedowidzący. Mają między innymi uczestniczyć w międzynarodowych regatach The Tall Ships’ Races na Morzu Północnym.

Osoby niewidome mają stanowić połowę załogi i być na pokładzie samodzielne (wyklucza się przewodników i osoby towarzyszące). Elektrycy zmodyfikowali część wyposażenia jachtu: kompas, GPS, wskaźnik wychylenia steru, itp.

Pierwszy rejs odbył się w 2006 r. na trasie Gdynia - Oslo. Wzięło w nim udział 16 osób z wadami wzroku. W Oslo przykreemu wypadkowi uległ pomysłodawca imprezy, niewidomy artysta – muzyk Roman Roczeń. Niestety spadł ze schodków i uszkodził kręgosłup. Środowisko żeglarskie i muzycy wspierają go koncertami charytatywnymi.

na podstawie PAP oprac. ag

Jeleniogórski Biuletyn Informacyjny

MIESIĘCZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I STARSZYCH DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

TU I TERAZ

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
Redagują: Marek Chromicz, Sylwia Lercher, Andrzej Grzelak (red. naczelny) i zespół wolontariuszy KSON
Adres wydawcy i redakcji: ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 242 54, tel./fax centrum informacji: 075 75 231 83, e-mail: biuro@kson.pl • www.kson.pl
Łamanie: AD REM, Jelenia Góra, ul. 1 Maja 60, tel. 075 75 222 15
Druk: NYC Drukarnia, ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń, ts – tekst sponsorowany.

egzemplarz bezpłatny

Nakład 2000 egz.

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
przy ul. Grabowskiego 7 w Jeleniej Górze

Redakcja „Tu i Teraz” proponuje
zamieszczanie reklam oraz tekstów sponsorowanych.
Niskie ceny – wysoka skuteczność!
Docieramy do ponad 8 tysięcy Czytelników!
Zamówienia przyjmuje Biuro KSON-u.

To dopiero początek drogi

„Zemsta” władzy w szczytnej sprawie

Mur dzielący posiadłości dworskie głównych bohaterów „Zemsty” nabral nowego znaczenia. Jest bowiem szansa na to, że już w przyszłym roku symboliczny mur dzielący niepełnosprawnych od Teatru Jeleniogórskiego przestanie istnieć. Sprawi to zainstalowanie w jego budynku windy. Pierwsze pieniądze na tę inwestycję ofiarowali widzowie, którzy 21 czerwca przybyli na premierę sztuki Aleksandra Fredry.

Owacjami na stojąco i mnóstwem kwiatów nagrodzono aktorów tego spektaklu. I choć zdarzyło się kilka zabawnych scenicznych wpadek, sztuka udała się znakomicie, a odtwórcy wszystkich ról zapewne będą wspominać to przeżycie jeszcze długo.

Przybyłych gości witał w holu teatru zespół ludowy „Jeleniogórzanie”, a na widowni czas oczekiwania umilali muzycy z Filharmonii Dolnośląskiej. Sala szybko wypełniła się widzami, którzy nie mogli się doczekać tego niezwykłego przedstawienia. Kiedy w pierwszej scenie ujrzeli prezydenta **Marka Obrębalskiego** w roli Cześnika, posypały się pierwsze brawa.

Sztuka Aleksandra Fredry nie została wybrana przypadkowo. Właśnie „Zemsta” inaugurowała pierwszy artystyczny sezon ponad 60 lat temu. Ani wtedy, ani jeszcze wcześniej, gdy powstawał piękny budynek teatru, nikt nie myślał o barierach architektonicznych.

– Czas to zmienić – powiedział dyrektor jeleniogórskiej sceny **Bogdan Nauka**. – Oprócz zamontowania windy zniesione też będą bariery przed wejściem, czyli schody, które utrudniają dostęp do obiektu.

uwagę na fakt, iż winda w teatrze to inwestycja nie tylko w naszych bliskich, ale także w nas samych, gdyż być może za kilka czy kilkanaście lat także będziemy potrzebować pomocy i wsparcia.

Zaczęło się od listu

Kiedy w ubiegłym roku do naszej redakcji zaczęło dochodzić coraz więcej głosów o barierach architektonicznych w obiektach

Prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych **Stanisław Schubert** zwrócił



Henryk Gradkowski (Dyndalski), Marek Obrębalski (Cześnik)



Na pierwszym planie Wojciech Kapalczyński (Papkin)



Grażyna Malczuk (Podstolina), Tomasz Mydłowski (Wacław)



Ivo Łaborewicz (Papkin), Małgorzata Leoniec (Klara)

kultury w Jeleniej Górze, w głowie prezesa KSON zrodził się pomysł.

– Bardzo poruszył mnie zwłaszcza jeden list – wspomina Stanisław Schubert. – Młody niepełnosprawny architekt napisał, że może znieść bariery komunikacyjne, bariery w dostępie do urzędów, ale nie wyobraża sobie życia bez teatru. Wtedy postanowiliśmy działać.

Po dokładnym przyjrzeniu się, w jakim stopniu obiekty kultury są przyjazne niepełnosprawnym, okazało się, że barier nie ma w Jeleniogórskim Centrum Kultury przy ul.1 Maja, w Filharmonii, gdzie jest winda i w kinach Lot oraz Marysieńka. Natomiast w teatrze sceny mieszczą się na piętrach co uniemożliwia dostęp do nich. wózkowiczom i innym osobom niepełnosprawnym. Na-

tychmiast skontaktowałem się z dyrektorem Bogdanem Nauką.

Pomysł spodobał się nie tylko jemu i aktorom, ale także samorządowcom. Aktor teatru **Jacek Paruszyński** od razu podjął się pracy reżyserskiej. Na początku do udziału w sztuce zgłosiło się około 50 osób, ostatecznie została połowa. Muzycy Filharmonii Dolnośląskiej bez wahania zgodzili się „zagrać” dworską orkiestrę. Bilety na spektakl rozeszły się jak przysłowiowe świeże bułeczki.

Duma i ściągi

Wśród obsady aktorskiej znaleźli się nie tylko samorządowcy, ale także osoby niepełnosprawne i pracownicy ośrodków pomocowych.

Tomasz Mydłowski (Wacław) na co dzień pracuje w Domu Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich. Wraz ze swoim podopiecznym Piotrkiem nie wahali się z decyzją o przyjęciu ról. Pan Tomasz miał zagrać Wacława na zmianę z komendantem Policji Zbigniewem Ci smakiem, jednak ten w ostatniej chwili zrezygnował.

– Dostałem telefon, że pan Ciosmak nie zagra w sztuce – mówi Tomasz Mydłowski. – Tak więc Wacława miałem zagrać sam. Pomyślałem, że chyba całej roli nie zdążę się nauczyć, ale postaram się, żeby wszystko poszło dobrze.

Dumny ze swego udziału w sztuce jest szef Wydziału Rozwoju i Obsługi Technicznej Starostwa Powiatowego **Ryszard Grek** (Cześniak).

– Pomysł rewelacyjny, podpisują się pod nim obiema rękami – mówi. – Zanim przystąpiliśmy do projektu sporo osób wątpiło

w jego powodzenie. Pokazaliśmy im, że można i warto robić takie rzeczy.

Ryszard Grek czuł się w roli Cześnika jak ryba w wodzie. Przed laty udzielał się w zespole pieśni i tańca, więc występy w staropolskich kostiumach nie są mu obce.

– Doskonale umiem wiązać pas słucki, mogłem pokazać kolegom aktorom jak to się fachowo robi – śmieje się.

„Zemsta” to rymowany tekst, napisany trudnym językiem. Dlatego też aktorzy solidarnie posiłkowali się ściągami, żeby uniknąć wpadki scenicznej.

Prezydent Jeleniej Góry **Marek Obrębalski** (Cześnik) na próbach nie miał żadnej tremy. Żartobliwie tłumaczył to doświadczeniem.

– Wieloletnia praca dydaktyczna wyćwiczyła we mnie mocny, donośny głos – uważa pan prezydent.

Z udziału w spektaklu zadowolony był także poseł **Marcin Zawila**.

– Tekstu uczyłem się w przerwach posiedzeń sejmowych, trochę też przed samą premierą,



Ryszard Grek (Cześnik), Marzena Hryniewicka (Klara), Tomasz Mydlowski (Wacław)

w nocy – opowiada. – Gdyby jeszcze raz zaproponowano mi udział w podobnym przedsięwzięciu, zgodziłbym się natychmiast.

Reakcja widowni mówiła sama za siebie. Niekończące się oklaski, owacje na stojąco dowodzą jak bardzo potrzebna była taka inicjatywa.

– Doskonały pomysł, szkoda, że „Zemstę” mogliśmy obejrzeć tylko raz – powiedziała nam jele-

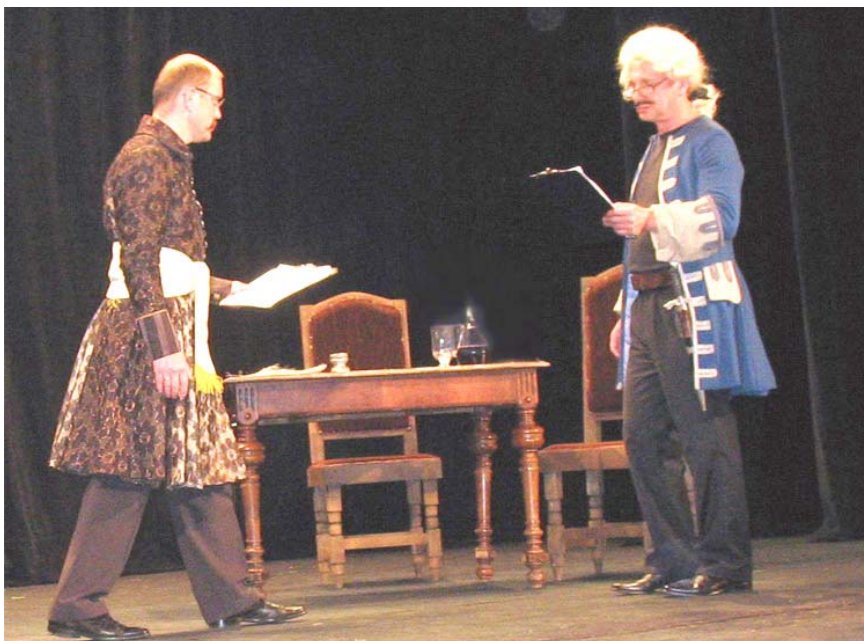
niogórzanka **Elżbieta Parobkiewicz**. – Przykład powinien iść z góry i cieszę się, że nasze władze zgodziły się wziąć w niej udział.

Winda w górę!

Dochód ze spektaklu wyniósł około 6 tysięcy złotych. To dopiero początek w staraniach o windę. Teatr Jeleniogórski musi teraz wystąpić do Urzędu Miasta o umieszczenie tej inwestycji w przyszłorocznym budżecie. Następnie do PFRON-u zostanie skierowany wniosek o dofinansowanie. Jeśli nie będzie żadnych problemów, już w przyszłym roku niepełnosprawni i starsi teatromani będą mogli bez przeszkód korzystać z oferty teatru.

Według danych ZUS zarejestrowanych jest w tej instytucji 38 tys. osób z Kotliny Jeleniogórskiej pobierających renty i emerytury. Są to ludzie niepełnosprawni lub starsi, którzy z racji wieku też mają poważne problemy zdrowotne.

– Bardzo się cieszę, że pomysł spotkał się z tak dużą życzliwością – mówi Stanisław Schu-



Grzegorz Truchanowicz (Rejent), Jerzy Łuźniak (Papkin)

bert. – Jestem wdzięczny, że ten społeczny krzyk został usłyszany. Dziękuję wszystkim, którzy całym sercem zaangażowali się w to przedsięwzięcie. Byli oczywiście i jego przeciwnicy, którzy twierdzili, iż ma ono na celu jedynie rozreklamowanie pomysłodawców. Na spektakl nie przyszli. Z windy jednak będą mogli skorzystać.

Sylvia Lercher
Foto E. Gronostaj

*

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych dziękuje wszystkim, którzy przyczynili



się do wystawienia „Zemsty”, a zwłaszcza:

- dyrekcji i pracownikom Teatru Jeleniogórskiego,
- dyrekcji i muzykom Filharmonii Dolnośląskiej,

- księdzu Arturowi z parafii p.w. św. Erazma i Pankracego w Jeleniej Górze,
- wolontariuszom z Zespołu Szkół Technicznych Mechanik w Jeleniej Górze,
- wolontariuszom z Grupy Wsparcia „Przyjaciele”.

OBSADA SPEKTAKLU:

PODSTOLINA – Grażyna Malczuk, Jolanta Peciak, Teresa Sobolewska

KLARA – Marzena Hryniewicka, Małgorzata Leoniec

PAPKIN – Jerzy Łuźniak, Wojciech Kapałczyński, Ivo Łaborewicz

CZEŚNIK – Marek Obrębalski, Ryszard Grek

REJENT – Marcin Zawila, Grzegorz Truchanowicz

WACŁAW – Tomasz Mydlowski

DYNDALSKI – Henryk Gradkowski

KSIĄDZ – Józef Stec

ŚMIGALSKI – Piotr Sztaba, Ryszard German

PEREŁKA – Piotr Sztaba

MULARZ I – Piotr Sztaba

MULARZ II – Jerzy Łuźniak

CIURY I DWORZANIE – Anna Latto, Elżbieta Zakrzewska oraz aktorzy sceny dramatycznej Teatru Jeleniogórskiego

ORKIESTRA DWORSKA – Zespół Kameralny Filharmonii Dolnośląskiej w składzie: Mirosław Kisiołek (I skrzypce), Grzegorz Kisiołek (II skrzypce), Teresa Kisiołek (altówka), Monika Koralewska (wiolonczela), Barbara Sas (fortepian)

Zespół Ludowy „Jeleniogórzanie”

REŻYSERIA JACEK PARUSZYŃSKI

Do Tesco z psami przewodnikami

Tesco, jako pierwsza sieć handlowa w Polsce, we wszystkich swoich placówkach pozwoliła robić zakupy klientom z psami przewodnikami. Przepisy polskiego prawa obligują placówkę handlową do zapewnienia bezpieczeństwa sprzedawanej żywności, jednak nie zabraniają wpuszczenia zwierząt na teren sklepu.

Pies przewodnik lub pies asystujący przed wejściem na salę sprzedaży musi posiadać uprząż

lub kamizelkę, smycz, świadectwo szczepienia przeciwko wściekliznie oraz certyfikat lub dokument poświadczający pełnienie przez niego roli asystenta lub przewodnika. Wszystkie te kryteria muszą być spełnione jednocześnie.

Niepełnosprawni klienci, mimo asysty psa, będą mogli skorzystać również z pomocy oferowanej przez pracownika sklepu. Podczas zakupów należy

trzymać psa na smyczy, możliwie tak blisko siebie, aby nie miał on bezpośredniego kontaktu z towarami na półkach. Oznacza to, że pies nie może podawać ani podnosić za osobę niepełnosprawną towarów, wachać czy dotykać produktów, ład oraz półek. Jest to niezbędne do zachowania zarówno bezpieczeństwa sanitarnego, jak i bezpieczeństwa psa oraz jego właściciela.

ler

Polsko-austriackie spotkanie muzyków

Jodłowanie w Tyrolu

Od 23 do 28 maja w Uderns w Dolinie Zillertal w Tyrolu na warsztatach, zorganizowanych przy współpracy Towarzystwa Polsko-Austriackiego, przebywała grupa dzieci i pedagogów z Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Cieplicach. W trakcie pobytu odwiedziliśmy też siedzibę stowarzyszenia Lebenshilfe, które zajmuje się osobami niepełnosprawnymi.

Jego miejscowy oddział nazywa się Berufsvorbereitung Bahnhof Uderns, czyli Przygotowanie do Pracy Stacja Uderns. Zajmuje bowiem część stacji kolejowej zaadoptowanej na potrzeby niepełnosprawnych. Przekazała ją firma do której należy wąskotorowa linia kolejowa z Jenbach do Mayrhofen. Stanowi ona jedną z atrakcji turystycznych Tyrolu. Przebiega wzdłuż rzeki Ziller, malowniczą doliną Zillertal, wśród wysoko wznoszących się po obu stronach alpejskich szczytów, jeszcze w czerwcu pokrytych śniegiem.

Odwiedzający Stację Uderns niepełnosprawni mogą dojechać tutaj wspomnianą kolejką, autobusem lub własnym autem. Nie ma problemów z parkowaniem na dużym parkingu. Pomieszczenia są jasne, nowoczesnie urządzone, bez barier architektonicznych. W dekorowaniu wnętrza uczestniczyli podopieczni stowarzyszenia Lebenshilfe, którzy pod okiem prowadzących terapię zajęciową wykonali wspaniałe dekoracje.

Członkami ośmioosobowego zespołu „Die Bahnhöfler” („Dworcowi”) są muzycy o różnym stopniu niesprawności umysłowej. Z sercem i entuzjazmem grają muzykę ludową z regionu Zillertal. Solistką jest przepięknie jodłująca Margarita. Po ich koncercie wystąpił nasz zespół dziecięcy z PSM w Cieplicach przyjęty gorącymi oklaskami.

Zarówno dla pedagogów jak i uczniów cieplickiej szkoły wizyta na Stacji Uderns była bardzo ciekawym wydarzeniem, które

na długo pozostanie w pamięci. Dzieci mogły przekonać się, że pomimo różnego stopnia niepełnosprawności można aktywnie uczestniczyć w życiu i spełniać się artystycznie - malując, rzeźbiąc lub muzykując.

Za zaproszenie do Uderns i zorganizowanie ciekawego pod każdym względem spotkania chcieliśmy podziękować prezesowi Berufsvorbereitung Bahnhof Uderns – Johannesowi Hoferowi i artyście malarzowi z Kultur Initiative Fuge – panu Franzowi Ghetta.

Marek Mikrut
Prezes

Oddziału Karkonoskiego
z siedzibą w Kowarach
Towarzystwa
Polsko-Austriackiego



Zespół „Die Bahnhöfler”

Niepełnosprawni w Euroregionie

Prezydium Euroregionu Nysa powołało grupę roboczą pod nazwą „Równość szans”. Będzie w niej działać podgrupa zajmująca się wyrównywaniem szans osób niepełnosprawnych. Wniosek o

jej utworzenie został jednogłośnie poparty przez wszystkich obecnych delegatów, którzy zadeklarowali pomoc i wsparcie na rzecz niepełnosprawnych.

Grupy robocze funkcjonują

od 1991 roku. Są płaszczyzną współpracy instytucji, ekspertów i działaczy społecznych z obszaru polskiej, czeskiej i niemieckiej strony Euroregionu Nysa.

ler

Od gruzowiska po drugi dom

30 lat temu niepełnosprawność stanowiła temat tabu. Nie mówiło się o chorych dzieciach, tak jakby ich nie było. Nie było też mowy o integracyjnych przedszkolach i szkołach. Dziś w wielu placówkach niepełnosprawne dzieci i młodzież uczą się razem ze zdrowymi, nie tylko matematyki czy języka polskiego, ale też tolerancji, pomocy i otwartości na potrzeby innych.

Tak jest w Przedszkolu Integracyjnym nr 14 w Cieplicach, które w tym roku świętuje 30-lecie istnienia. 2 sierpnia 1978 roku pierwsze maluchy rozpoczęły tu edukację. Wówczas nie nosiło nazwy „integracyjne”. Dopiero w 2006 roku utworzono takie oddziały.

– Kiedy po raz pierwszy weszliśmy do budynku zastaliśmy stare meble, a na podwórku gruzowisko – wspomina **Maria Seliga**, która przez 25 lat była dyrektorką przedszkola. – Na szczęście miałam tak pomocną kadrę, że własnymi siłami, krok po kroku, doprowadziliśmy obiekt do dzisiejszego stanu.

Nauczyciele sami oczyścili podwórko, posadzili drzewka,

a nawet wygrzebywały i resztki plastiku i metalu z ziemi, którą przedszkole otrzymało od zakładów optycznych. Dopiero wtedy mógł powstać porządny ogródek z placem zabaw dla dzieci. Ówczesne władze miasta i Jeleniogórskie Przedsiębiorstwo Budownictwa Miejskiego wspierały prace remontowe i pomagały doposażyć sale.

Również dziś przedszkole może liczyć na pomoc z Ratu-

sza. Maluchy mają do dyspozycji komputery, funkcjonalne mebelki, salę do ćwiczeń. Korytarze to galeria prac plastycznych. Na ścianach wisi też szereg dyplomów i nagród. Nauczyciele potrafią opiekować się dziećmi z różnymi schorzeniami.



– Wszyscy są po kursie arteterapii, mamy też muzykoterapię. Dzieci pracują z logopedą, surdologopedą, psychologiem, uczą się języka angielskiego – wylicza dyrektor **Joanna Konopka**. – Brakuje jedynie rehabilitanta, ale na niego nie mamy pieniędzy.

W przedszkolu są cztery grupy. W każdej kilkoro niepełnosprawnych dzieci. Placówka jest przystosowana do ich potrzeb, a pozostałe maluchy traktują kolegów jak równych sobie.

– Dzieci nie zauważają niepełnosprawności u kolegów, razem się bawią, pomagają sobie nawzajem – mówi Maria Seliga. – Niektórzy rodzice cieszą się, że ich pociechy mają kontakt z niepełnosprawnymi kolegami. Mamy tu maluchy z porażeniem mózgowym, z zespołem Downa,



autyzmem, problemami słuchu i wzroku. I dla nikogo nie jest to żadną barierą we wspólnych zabawach.

Przedszkole cieszy się bardzo dobrą opinią. Świadczy o tym między innymi fakt, że niektóre mamy przywożą tu swoje dzieci aż z Karpacza czy Sosnowki. Placówka współpracuje z Jeleniogórskim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa.

– Współpraca układa się wspaniale – mówi prezes Stowarzyszenia **Janusz Wielocha**. – Korzystamy z tutejszych sal i nagłośnienia, gdy chcemy zorganizować jakąś imprezę, przykładowo spotkanie ze św. Mikołajem.

30-lecie przedszkola zbiegło się z obchodami 900-lecia Jeleniej Góry. Na uroczystość przybyli między innymi: wiceprezydent Zbigniew Szereniuk, radna Anna Ragiel, a także przedstawiciele Straży Miejskiej i Schroniska dla Małych Zwierząt. Program artystyczny przygotowany przez przedszkolaków był pełen piosenek, wierszy i tańców. U wielu rodziców pojawiły się łzy wzru-



szenia. Potem wystąpili goście z zaprzyjaźnionych szkół, po czym obchody przeniosły się do ogrodu. Tam dzieci z rodzicami bawiły się do późnego popołudnia.

Sylvia Lercher



Aktualności, reportaże, wieści ze sportu, turystyki, porady jak pokonywać bariery - to tylko niektóre działy portalu, który powstał z myślą o osobach niepełnosprawnych. Na stronie www.kson.pl znajdują się wszelkie niezbędne informacje nie tylko z życia codziennego, ale także m.in. z zakresu prawa i medycyny.

Portal już działa!

– Na naszej stronie zamieściliśmy telefony do instytucji pomocowych, komunikaty PFRON oraz pełną informację o działalności Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Wszystko można znaleźć w jednym miejscu – mówi redaktor portalu Sylvia Lercher. – Niedługo uruchomimy także wersję audio z myślą o osobach z problemami wzroku.

Strona jest przejrzysta i na

bieżąco aktualizowana. Artykuły piszą także osoby niepełnosprawne, które najlepiej znają swoje środowisko.

Redakcja czeka na artykuły napisane przez czytelników, którzy chcieliby podzielić się swoją opinią na temat barier w mieście lub własnych sukcesów. Teksty prosimy nadsyłać na adres biuro@kson.pl, a w tytule dopisać „Listy do redakcji”. Zapraszamy do współpracy!

mok

Biuro Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

przyjmuje zapisy

do tworzących się trzech nowych stowarzyszeń:

ZWIĄZKU INWALIDÓW WZROKU

(dla osób, które nie kwalifikują się do przyjęcia do Polskiego Związku Niewidomych)

oraz

CHORYCH NA PADACZKĘ

i CIERPIĄCYCH NA CHOROBY KARDIOLOGICZNE

Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 075 75 242 54, 075 75 231 83

Szlakiem śląskich zabytków

To była świetna lekcja historii. Zaczęło się w lutym, skończyło w kwietniu. Cztery razy w tym czasie siadaliśmy rankiem do autokaru i jechaliśmy w niedaleki, śląski świat, gdzie wiele lat mieszkamy, a o którym często tak mało wiemy.

Świdnica, Brzeg, Głogów, Legnica, Legnickie Pole, Lubiąż, Paczków, Otmuchów, Nysa... Nasz znakomity stały przewodnik – **Jurek Gorczyca** – mówił nam o losach tej ziemi na przestrzeni wieków, pokazywał elementy świadczące o różnych etapach rozwoju i przebudowy świątyń, zamków i pałaców. Zwiedzaliśmy romańskie, gotyckie, renesansowe, barokowe i klasycystyczne zabytki związane z najdawniejszą i bliższą historią.

Poruszaliśmy się po miejscach znanych z historycznej działalności Piastów śląskich. W większości są one odnowione i zadbane, co cieszy oko zwiedzającego. Ilość wiadomości historycznych i z historii sztuki, jakie otrzymaliśmy od naszego przewodnika, mniej wytrawnego turystę mogłaby przyprawić o zawrót głowy, lecz ta grupa chłonęła każde słowo. Niektórzy nawet robili notatki. Ale i zoba-

czyliśmy niezwyklej piękności i wagi historycznej obiekty, o których pamięć długo pozostanie w nas i naszych zasobach fotograficznych. Nie sposób zapomnieć:

- wspaniałego renesansowego zamku piastowskiego w Brzegu – z pięknym portalem i kolumnadą podwórca, jak na Wawelu;

- Mauzoleum Piastów w kościele św. Jana w Legnicy, w bogatej barokowej kaplicy z licznymi freskami, wspaniałą kopułą, z posągami i sarkofagami ostatnich Piastów śląskich, w tym Jerzego Wilhelma, który swoją śmiercią w Brzegu zakończył tę linię dynastyczną;

- niezwykle okazałej katedry gotyckiej w Nysie;

- wielu, wielu innych pięknych obiektów, które nie sposób wymienić w tym krótkim tekście.

To po prostu nadzwyczajne, że ci dojeżdżali w większości ludzie byli tak chętni do odbioru tylu trudnych historycznych informacji. Na tych wycieczkach nie było nic z biesiadnej atmosfery luzu i zabawy, gdzie przewodnik coś tam

mówi do zupełnie na to obojętnej grupki tych, co jeszcze przy nim zostali. Przykładem potwierdzającym może być ostatnia wycieczka na trasie Paczków – Otmuchów – Nysa. Aura sprzyściła się przeciw nam – cały dzień lało. Mury obronne Paczkowa obeszliliśmy w deszczu,



w Nysie zażyliśmy ulewy. Nikt nie zostawał w autokarze, nikt się nie urywał na boki, nikt się nie pokłócił, nikt nie narzekał.

Ale i nie było podczas tych wycieczek żadnego ponuractwa. Przez mikrofon opowiadano dowcipy, a drogę na niektórych wycieczkach umilała nam część zespołu ludowego „Jeleniogórzanie”, którego członkowie okazali się uczestnikami wyprawy.

Za inicjatywę i sprawną organizację tego cyklu wycieczek chwala **Teresie Adamowicz** z **Klubu Miłośników Ciekawego Życia** w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, za wiedzę Jurkowi Gorczyca, za zapal wszystkim uczestnikom wypraw.

Romuald Witczak

Lotnisko Aeroklubu Jeleniogórskiego

Na miesiące letnio-jesienne zaplanowano w Jeleniej Górze sporą ilość imprez lotniczych. To znakomita okazja, by zachwycić się specjalną atmosferą otoczenia sportów lotniczych, czyli lotniskiem. Podczas pobytu na nim nawet ci, którzy nie wzbijają się w niebo, odczuwają tajemniczy urok związany z odrywaniem się od ziemi i bujaniem w przestworzach. Pomarzyć dobra rzecz!

Na miejsce dojeżdżamy autobusem MZK linii 3. Warto poczekać aż autobus pojedzie dalej i dopiero wtedy przejść na drugą stronę. Widoczność w tym miejscu jest dość ograniczona, bo po obu stronach wąskiej drogi rosną grube drzewa.

Brama Aeroklubu w ciągu dnia jest szeroko otwarta, ale przestrzeń do poruszania się dla widzów stosunkowo niewielka i ograniczona metalowymi barierami. Nic dziwnego, swobodne wchodzenie na płytę lotniska mogłoby być niebezpieczne tak dla intruza, jak i dla startujących i lądujących samolotów oraz szybowców. Po lewej stronie od bramy stoi budynek dyrekcji z wieżą dla sterujących ruchem lotniczym. Dalej, w lewo za tym budynkiem, na podwyższeniu, które trzeba pokonać po schodkach, znajduje się bar czynny od południa do wieczora. Po prawej stronie od wejścia stoi tablica pamiątkowa wystawiona z okazji 75-lecia lotniska, a obok na stałe tu osadzony, nieczynny już, odrzutowiec Iskra wyprodukowany w Mielcu w 1970 roku. Jego dane techniczne pokazano na tabliczce, a do środka można zajrzeć przez przezroczystą górną część. Dalej, przy szosie do Łomnicy, są hangary, gdzie chowa się szybowce i samoloty.

Na trawiastej płycie lotniska w okresie letnim zawsze stoją jakieś samoloty i szybowce. Imprezom towarzyszy bogata informacja o sprzęcie latającym, na co dzień można o wszystko pytać obsługę, która składa się z zapaleńców tego sportu z chęcią odpowiadających na pytania.

W Aeroklubie działa kilka sekcji: lotnicza, szybowcowa, spadochronowa, paralotniarska, modelarska i historyczno-organizacyjna. Stale odbywają się jakieś szkolenia i nie jest rzadkością, że ich adeptami są niepełnosprawni.

Lotnisko powstało w 1923 roku. Udane loty szybowcowe z jeżowskiej Góry Szybowcowej (tamtejsze lotnisko należy również do Aeroklubu) spowodowały ogromne zainteresowanie Kotliną Jeleniogórską. Okazało się, że są tu świetne warunki do tak zwanych lotów falowych. Do i po 1945 roku wyszło stąd wielu mistrzów lotnictwa szybowcowego, pobito wiele rekordów, ze światowymi włącznie.

Trawiasta płyta (z kamiennym podłożem) otoczona jest od północy szosą wrocławską i zabudowaniami, od wschodu stacją pomp, od południa szosą do Łomnicy, od zachodu dołem ze skarpią i niewysokimi budynkami mieszkalnymi. Samoloty i szybowce startują i lądują od wschodu w kierunku zachodnim.

W tym roku Aeroklub Jeleniogórski zaprasza między innymi na:

- Międzynarodowe Zawody Spadochronowe – 22-23 sierpnia,
- Międzynarodowe Spadochronowe Mistrzostwa Polski – 12-13 września,
- Modelarskie Mistrzostwa Polski (modele zdalnie sterowane) – 27-28 września,
- Pierwszy Zlot Latających Rodzin – 3-5 października.

Romuald Witczak

*

Od redakcji: Pierwszym skoczkiem spadochronowym Aeroklubu Jeleniogórskiego był pan **Leszek Gański**. Później przez wiele lat prowadził szkołę modelarską. Obecnie jest wolontariuszem Sejmiku. Dla uczczenia 900-lecia Jeleniej Góry przygotowuje model popularnego „grzybka”, czyli wieży widokowej.



Z marzeń nie można zrezygnować

Sztuka na czterech kółkach

Rzeźbi, maluje, rysuje, robi grafiki komputerowe, szydekuje, bierze udział w olimpiadach sportowych. Szesnastoletnia Nikola Pawłowska z Kowar jest uzdolniona artystycznie. Stara się realizować swoje marzenia na tyle na ile to możliwe, bo od dziecka porusza się na wózku.



Jest pełna optymizmu, zawsze uśmiechnięta i otwarta na ludzi pomimo, że ostatnich kilka lat spędziła niemal zamknięta w domu. Powodem było nieprzystosowane dla osób niepełnosprawnych gimnazjum w Ko-



Nikola z mamą

warach. Miała nauczanie indywidualne w domu i straciła możliwość codziennych kontaktów z rówieśnikami. Problem pojawił się także z wyborem szkoły pogimnazjalnej.

– Okazało się, że wrocławski Zespół Kształcenia Osób Niepełnosprawnych nie wchodzi w grę ze względu na konieczność zamieszkania w internacie – mówi mama Nikoli, Angelika Pawłowska. – Nikola nie jest w stanie sama sobie poradzić, a o przeprowadzce całej rodziny do Wrocławia nie mamy co marzyć.

Młoda artystka nie straciła jednak nadziei na realizację swoich planów edukacyjnych. Światło w tunelu zaświeciło, gdy

okazało się, że cieplicki Zespół Szkół Rzemiosł Artystycznych jest przystosowany do potrzeb niepełnosprawnych. Nikola spotkała się z dyrektorką placówki, panią Małgorzatą Kasztelan. Rozmowa była owocna. Nikola chce zapisać się do „rzemiosł” od nowego roku szkolnego. Do wyboru ma kilka kierunków o profilu artystycznym. Podczas pobytu w szkole zwiedziła wystawę szkła, malarstwa i rzeźby na korytarzach szkoły. Wizyta w ZSRA rozwiązała jej wątpliwości co do dalszej edukacji.

W pokoju Nikoli na ścianach wiszą jej rysunki i grafiki, a na półeczkach maleńkie rzeźby. Jej mama pokazuje segregator z rysunkami – szkice ołówkiem, konie, kwiaty, postacie z bajek namalowane pastelami.

– Moja grafika komputerowa „Róża francuska” zdobyła I miejsce na szkolnym konkursie plastycznym – chwali się Nikola. – Ale wystawy autorskiej jeszcze nie miałam.

To nie znaczy, że twórczość artystki pozostaje w cieniu. Swoje umiejętności wykorzystuje przy okazji rodzinnych uroczystości i świąt projektując okolicznościowe kartki. Właśnie



takie świąteczne perełki rozsyłał jednego roku burmistrz Kowar zaprzyjaźnionym z gminą osobom. Na zakończenie szkoły Nikola wręczyła kartki własnego autorstwa nauczycielom. Każdy dostał inną, związaną z przedmiotem, jakiego uczył. Pani Angelika pokazuje maleńkie figurki zwierząt wykonane z modeliny i wyrzeźbione w mydle, a także butelki ozdobione specjalnymi farbami.

Nikola ma na swoim koncie także sukcesy sportowe. Dwukrotnie brała udział w Dolnośląskiej Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych we Wrocławiu. W konkurencji pchnięcia kulą zajęła I miejsce. Dziewczynka interesuje się fantastyką, uwielbia układać puzzle i wszelkie zajęcia wymagające sprawności manualnej. Jej marzenie to podróże do Egiptu, ale patrzy na ten kraj nie pod kątem zwiedzania.

– Fascynuje mnie niezwykła gra cieni i kolorów złotego słońca, piasku pustyni, piramid. – mówi. – To wszystko jest piękne i takie odległe, ale z marzeń nie można rezygnować.

Sylvia Lercher

KSON zobowiązał się do załatwienia Nikoli nowego wózka. Pomoże też Zespołowi Szkół Rzemiosł Artystycznych w dalszym usuwaniu barier architektonicznych.

Poziomy rower Maćka

Kiedy dwa lata temu niepełnosprawny Maciek z Jeleniej Góry w końcu doczekał się roweru poziomego, mógł znów poczuć się komfortowo i przemierzać bez większego trudu dłuższe trasy. Czekał na niego ponad rok. Zjechał całą Polskę w poszukiwaniu materiałów oraz osoby, która podjęłaby się skonstruowania roweru. Gotowy kosztował około 8 tysięcy złotych.

W końcu znajomy Maćka sprowadził z Niemiec profesjonalną ramę, koła i siedzisko. Początkowo fachowcy nie chcieli podjąć się nietypowego zlecenia, ale w końcu udało się. Jednak rower ważył 30 kg i nie był do końca stabilny. Teraz Maciek ma o połowę lżejszy i z wbudowanym silnikiem. Poprzedni chce sprzedać.

– Właściciel jednej z krakowskich firm miał już gotową ramę – opowiada – Akurat pasowała do mnie, więc czas oczekiwania na gotowy trójkołowiec był krótki, około dwóch tygodni.

Nowy rower jest bardzo stabilny. Silnik ułatwia jazdę po trudniejszym terenie. Przy jego pomocy Maciek rozwija prędkość do 40 km/h. Teraz może wypusz-



czać się w dłuższe trasy. Był między innymi w Wojanowie i Podgórzynie. Bez problemu może też jeździć ulicami, choć nie zawsze wynika to z chęci szybszej jazdy po równej nawierzchni.

– **Wiele chodników ma zbyt wysokie krawężniki, nie jestem w stanie tam wjechać i muszę jechać ulicą – mówi. – Poza tym niektóre chodniki są za wąskie lub tak dziurawe, że jazda po nich to ryzyko.**

Przechodnie często zaczepiają Maćka, machają mu, rozmawiają, gratulują pomysłu, a kierowcy są tolerancyjni i z podziwem ob-

serwują nietypowego uczestnika ruchu drogowego.

– Poziome rowery to świetna rzecz – uważa Maciek. – Warto poświęcić czas i nierzadko nerwy w rozmowach z urzędnikami, żeby w końcu mieć własne 3 kółka. Można też starać się o dofinansowanie z PFRON.

Maciek ma stronę internetową www.maciej.bogucki.net, na której możemy poczytać o rowerach poziomych jak również zobaczyć taki sprzęt w akcji.

Syl

ZIELONA HERBATA NA BEZDECH

Do bezdechu dochodzi kiedy podczas snu miękkie tkanki w gardle zaczynają blokować drogi oddechowe, powodując wielokrotne przerwy w oddychaniu. Bezpośrednie jego objawy to głośnie chrapanie i wzdychanie, a także senność w ciągu dnia. Bezdech może mieć rozległe skutki. Ma związek z wysokim ciśnieniem krwi, przerwy w dostawie tlenu do mózgu mogą zwiększać trudności z zapamiętywaniem.

Naukowcy ze Szkoły Medycyny

Uniwersytetu Louisville w Kentucky badali na szczurach ochronny wpływ katechin występujących w zielonej herbacie na mózg poddawany przerwom w dostawie tlenu. Zwierzętom stosowano imitację zatrzymania przepływu powietrza trwającą 10 sekund i dłużej. Po 14 dniach zwiększało to u nich oznaki stresu w mózgu. Nie dochodziło do tego, jeśli dostawały wodę z katechinami z zielonej herbaty. Ponadto w porównaniu ze szczurami, które

piły tylko czystą wodę, zwierzęta te radziły sobie lepiej ze standardowym testem uczenia się i zapamiętywania w specjalnym labiryncie.

Szef zespołu dr David Gozal uważa, że teoretycznie regularne wypijanie filiżanki zielonej herbaty może korzystnie wspomagać standardowe leczenie bezdechu sennego. Na razie jednak trzeba poczekać na badania prowadzone na ludziach, żeby zdobyć definitywne na to dowody.

PIJĄCY SĄ BARDZIEJ ODPORNI

Lekarze ze Sztokholmu przeprowadzili badania mające na celu określenie odporności ludzkiego organizmu na reumatoidalne zapalenie stawów. Objęły one około 3 tys. osób – chorych i zdrowych. Ci drudzy zostali wybrani losowo. Zgromadzono dane na temat stylu ich życia, w tym ilości wypalanych papierosów oraz pitego alkoholu.

Okazało się, że u regularnie spo-

żywających alkohol odnotowano znacznie mniejsze ryzyko zachorowania w porównaniu z pijącymi mało. A im więcej wypijał badany, tym mniej był narażony na to schorzenie.

W przypadku pijących największe ryzyko spadało nawet o połowę. Prawdopodobnie ta dotyczyła zarówno mężczyzn jak i kobiet. Alkohol miał też silne ochronne działanie

u palaczy z genetycznymi predyspozycjami do reumatoidalnego zapalenia stawów. Palenie jest uważane za główny czynnik zwiększający ryzyko tej choroby. Na razie nie wiadomo w jaki dokładnie sposób alkohol może chronić przed jej rozwojem. Wiadomo jednak, że wykazuje on podobne działanie w przypadku innych schorzeń o podłożu zapalnym, chociażby układu krążenia.

WITAMINY MOGĄ SKRACAĆ ŻYCIE

Zażywane przez miliony ludzi witaminowe suplementy diety mogą zwiększyć ryzyko przedwczesnej śmierci – stwierdzili duńscy naukowcy po przeprowadzeniu na 230 tysiącach osób badań dotyczących przeciwutleniaczy. Nie znaleźli prze-

kończących dowodów, że którykolwiek z suplementów przyczynił się do przedłużenia życia, niektóre natomiast zwiększyły śmiertelność.

Specjaliści z Uniwersytetu Kopenhaskiego ostrzegają, że zdrowe osoby zażywające przeciwutleniacze

niszczą naturalną odporność organizmu i zwiększają zagrożenie przedwczesnej śmierci nawet o 16 procent. Dotyczy to jednak tylko sztucznych preparatów, a nie naturalnych witamin występujących w owocach i warzywach.

KAWA CHRONI PRZED CHOROBA ALZHEIMERA?

Tłusta dieta prowadzi do wzrostu poziomu cholesterolu we krwi, a ten jest uważany za czynnik ryzyka Alzheimer – choroby neurologicznej, która niszczy pamięć i osobowość. Jest to prawdopodobnie związane z tym, że cholesterol osłabia tak zwaną barierę krew – mózg, która chroni centralny układ nerwowy przed kontaktem z toksycznymi związkami,

mikroorganizmami, lekami, czy komórkami i – co za tym idzie – przed uszkodzeniem. Do jej uszkodzenia dochodzi nie tylko w przypadku Alzheimer, ale także wielu innych schorzeń neurologicznych: urazu głowy, udaru mózgu, choroby Parkinsona, stwardnienia rozsianego.

Na Uniwersytecie Północnej Dakoty prowadzono badania na

królikach. Niektórym podawano dziennie 3 mg kofeiny, co odpowiada jednej filiżance kawy dla osoby o średniej masie ciała.

Dietę zwierząt wzbogacono w cholesterol. Testy wykonane po 12 tygodniach ujawniły, że bariera krew – mózg była znacznie mocniejsza u królików, które dostawały kofeinę.

Naukowcy podejrzewają, że działanie kofeiny polega na utrzymaniu wysokiej aktywności genów, które odpowiadają za ścisły

kontakt komórek tworzących tę ważną barierę. Najnowsze wyniki stanowią potwierdzenie wcześniejszych obserwacji, z których

wynikało, że kofeina może chronić przed szybkim osłabieniem pamięci w starszym wieku oraz przed chorobą Alzheimera.

BEZ SZPIKU KOŚCI LEPIEJ SIĘ ZRASTAJĄ

Usunięcie szpiku oraz podanie pobudzającego wzrost kości parathormonu (PTH) przyspiesza gojenie osłabionych czy złamanych kości – poinformowali naukowcy z University of Edinburgh. Badania przeprowadzano na szczurach. W miejscu uprzednio zajmowanym przez szpik tworzyła się tkanka kostna, która po trzech tygodniach ustępowała miej-

sca nowemu szpikowi. Jednak gdy gryzoniom podawano PTH szpik nie pojawiał się, a nowa kość w jamie szpikowej nie ulegała wchłonięciu. Kości szczurów, którym usunięto szpik i podawano PTH, były mocniejsze niż inne tych samych zwierząt, a także mocniejsze od kości tych szczurów, którym usunięto szpik, ale nie podano parathormonu.

Szpik jest niezbędny do wytwarzania nowych krwinek, jednak jego zasoby zawarte w innych kościach wystarczają do tego celu. Usunięcie szpiku mogłoby znaleźć zastosowanie zwłaszcza w leczeniu trudno gojących się złamań kości udowej u osób starszych. Obecnie często potrzebne są kosztowne i ryzykowne zabiegi chirurgiczne.

WALKA Z CHOROBA PAKINSONA

W 1987 roku, z inicjatywy szwedzkich uczonych z Uniwersytetu w Lund, rozpoczęto w kilku krajach eksperyment polegający na transplataowaniu do mózłów chorych na Parkinsona wyselekcjonowanych komórek pobranych z martwych ludzkich płodów. Ich zadaniem była produkcja dopaminy, hormonu którego niedobór jest powodem występowania schorzenia.

Metoda okazała się skuteczna. U większości chorych następowała poprawa sprawności ruchowej, obniżała się sztywność mięśni, zmniejszało zapotrzebowanie na leki. Równocześnie sądzono, że czas działania transplataowanych komórek jest ograniczony do 10 lat. Obecnie wiadomo – po badaniach w Lund mózłów kolejnych pacjentów zmarłych śmiercią naturalną – iż duża część wszczepionych komórek żyje i jest

aktywna nawet 16 lat. Stwierdzono też, że ich liczba ulega w miarę upływu czasu niewielkiemu zmniejszeniu. Przyczyną jest proces przekształcania się w typowe komórki zaatakowane przez chorobę Parkinsona. Trudno jeszcze stwierdzić jak znaczące są rozmiary tego zjawiska.

Odkrycie to otwiera zupełnie nowe pola badawcze. Stwarza szansę na opracowanie metody zapobiegania chorobie lub spowolnienie chorobowego procesu.

METRO DLA PARANOIKÓW

Paranoja to stan lub zespół urojeniowy zwykle obejmujący poczucie prześladowania. Urojenia są na tyle prawdopodobne, że otoczenie często traktuje je raczej jako cechę charakteru niż chorobę. Mogą dotyczyć na przykład miłości ze strony znanej osoby lub zazdrości, bywają reformatorskie, wynalazcze czy posłannicze. Paranoja nie zaburza inteligencji, nie występują także halucynacje. Paranoiczne myśli często wyzwalane są przez niejednoznaczne zdarzenia, na przykład widok ludzi patrzących w stronę danej osoby lub rozlegający się w pokoju śmiech. Takie sytuacje

trudno jest odtworzyć podczas terapii, jednak da się je zasymulować w rzeczywistości wirtualnej.

Naukowcy z King's College w Londynie opracowali program symulujący jazdę metrem i kontakty z innymi pasażerami. Metodę wypróbowano na grupie 200 osób, z których jedna trzecia miała paranoiczne myśli. Dzięki goglom i słuchawkom mogli sobie wyobrazić, że naprawdę są w metrze. Podczas czterominutowej „przejażdżki” przechadzali się po wagonie pełnym wirtualnych pasażerów, zachowujących się jak prawdziwi ludzie. Okazało się, że

osoby z lękami, pesymistyczne, zaniepokojone i z niską samooceną najczęściej reagowały paranoicznie. Takich przypadków było więcej, niż spodziewali się prowadzący eksperyment naukowcy. Jeden z badanych widział w wirtualnym pasażerze potencjalnego napastnika, a nawet terrorystę, kobietom zdawało się, że mężczyźni na ekranie mają zamiar molestować je seksualnie.

Zdaniem twórców program może poszerzyć wiedzę psychologów o paranoi i być cennym uzupełnieniem porad udzielanych przez specjalistów.

na podstawie PAP oprac. ag

Przyjaciele dzieci z zespołem Downa

Zespół Downa to jedna z najczęstszych wad genetycznych. Powstaje w wyniku zaburzenia programu genetycznego komórek rozrodczych. Dziecko dotknięte tą wadą posiada jeden dodatkowy, 21 chromosom. To właśnie jego obecność jest przyczyną charakterystycznego wyglądu i rozwoju psychofizycznego.

Dzieci rozwijają się wolniej, ale z czasem bez problemu opanowują takie umiejętności jak: siadanie, chodzenie, bieganie, skakanie. Są samodzielne. Chętnie uczą się wielu rzeczy. Potrafią mówić, czytać, pisać i liczyć. Kochają i chcą być kochane. Mają własne zainteresowania. Mogą zdobyć zawód i żyć samodzielnie lub z niewielką tylko pomocą.

Czy jednak tak się stanie zależy w dużej mierze od ich otoczenia, od przyjaciół, rodziny, a przede wszystkim rodziców. Wychowanie każdego dziecka nie jest procesem prostym, zaś z wrodzoną wadą genetyczną wymaga szczególnej opieki. Nie wszyscy są w stanie podołać obowiązkowi. Dlatego grupa ro-

dziców 3 maja 2004 roku powołała **JELENOGÓRSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIOŁ DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA**. Podstawowym jego celem są działania na rzecz wspierania rodzin między innymi w zakresie: ochrony zdrowia, rehabilitacji, doboru terapii, kontaktu ze specjalistami, szeroko pojętej pomocy społecznej. Ważnym zadaniem jest też integracja chorych z resztą społeczeństwa.

Rodzice i opiekunowie pragną, aby ich dzieci miały jak najlepsze warunki życiowego startu, żeby dobrze przygotować je do funkcjonowania w społeczeństwie, żeby ich życie codzienne przebiegało w miarę normalnie. Temu służą wzajemne spotkania,

rozmowy, udzielanie pomocy w dotarciu do fachowej literatury, leków, przyrządów rehabilitacyjnych, kompetentnych lekarzy i rehabilitantów.

Istotną rolę odgrywają organizowane regularnie, o ile dopisze pogoda, pikniki. Mają na celu pełną integrację rodzin, umożliwiają lepsze poznanie się, wymianę doświadczeń, a jednocześnie stanowią wspaniałą formę rekreacji.

Nadrzędnym jednak celem Stowarzyszenia jest umożliwienie dzieciom właściwej terapii i rehabilitacji, a to wymaga sporych nakładów finansowych. Stąd powstaje konieczność poszukiwania sponsorów. Na szczęście tacy są.

*

Jeleniogórskie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa
ul. Rataja 18/31,
58 560 Jelenia Góra
tel. 075 755 17 05,
0607 587 103

RAZEM LIKWIDUJMY BARIERY!

Barier architektonicznych w Jeleniej Górze i okolicznych miejscowościach nadal nie brakuje.

Osoby niepełnosprawne i w podeszłym wieku wciąż mają wiele problemów z dostaniem się do urzędów, placówek służby zdrowia i innych instytucji publicznych.

Walczyć z tym zjawiskiem musimy wszyscy, wszyscy musimy żądać od odpowiedzialnych za ten stan rzeczy urzędników ich likwidacji.

Zwracamy się do naszych Czytelników z prośbą o **nadsyłanie opisów, a najlepiej zdjęć, budynków niedostępnych dla niepełnosprawnych.**

Opublikujemy je na łamach Tu i Teraz. Autorzy najciekawszych prac otrzymają nagrody.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra

e-mail: biuro@kson.pl

Kursy cieszą się popularnością

Już niedługo w urzędzie, sądzie i innych instytucjach publicznych będzie musiał być tłumacz języka migowego, który pomoże załatwić sprawy osobom korzystającym z takiej formy komunikowania się. Kursy tego języka cieszą się dużą popularnością, nie tylko w regionie jeleniogórskim, ale także na Ziemi Łużyckiej.

W Zgorzelcu i w Bogatyni wzięło w nich udział po około 40 osób. Tłumacz i wykładowca polskiego języka migowego **Olgierd Kosiba** twierdzi, że chętnych do nauki nie brakuje:

– Kursy trwały od marca do czerwca, we wrześniu ruszamy z

kolejnymi. Cieszę się, że są tak popularne, a ludzie chcą pomagać innym.

W większości miast koszt kursów pokrywany jest przez samorządy, które w przyszłości także będą musiały zatrudnić tłumacza. Niektórzy burmistrzowie już wyrazili taką chęć. Wyjątkiem była tylko Bogatynia, gdzie kursanci zapłacili z własnej kieszeni po 500 złotych.

Ustawa o języku migowym ma służyć wyrównywaniu szans oraz włączeniu w główny nurt życia osób niesłyszących i niedosłyszących. Będą mogły korzystać z usług tłumacza języka migowego, a ich najbliżsi mieli

zapewnioną możliwość nauki tego języka.

Jeśli jakaś instytucja czy urząd nie zatrudni tłumacza, osoba niesłysząca będzie mogła sama go wybrać, bez względu na koszty. Urząd zostanie zobowiązany do ich pokrycia.

*

W regionie jeleniogórskim od 2006 roku kursy języka migowego ukończyło około 200 osób. **Lista tłumaczy z certyfikatem znajduje się w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Jeśli zajdzie potrzeba skorzystania z ich pomocy, należy zadzwonić pod numer (0-75) 75-242-54.**

s

Nie wolno czekać aż dojdzie do tragedii

Droga strachu

Od kilku lat Starostwo Powiatowe we Lwówku Śląskim wraz z Zespołem Placówek Edukacyjno-Wychowawczych w Płakowicach walczy o wybudowanie chodnika przy drodze Lwówek - Płóczki. Teraz dzieci i młodzież muszą pokonywać 3 kilometry pieszo po drodze bez pobocza, aby dostać się na przystanek autobusowy.

Część z nich to podopieczni Zespołu Placówek Edukacyjno-Wychowawczych o różnym stopniu niepełnosprawności, którzy przyjeżdżają do szkoły i na praktyki nawet z odległych miejscowości. Zapomniana przez władze wojewódzkie ulica to

Złotoryjska, prowadząca do ośrodka. Ruch jest na niej duży, samochody stanowią więc poważne zagrożenie dla pieszych. Szczególnie niebezpieczne jest w okresie jesienno-zimowym, kiedy szybko zapada zmrok.

– Otrzymaliśmy pismo od dyrekcji ośrodka z prośbą o pomoc – mówi wicestarosta lwówecki **Zbigniew Grześków**. – Popiera nas także lwówecka policja, która między innymi ten odcinek uznała za szczególnie niebezpieczny.

Wicestarosta zebrał już sporą korespondencję w tej sprawie. Starostwo kilkakrotnie występowało do Dolnośląskiego Za-

rzędu Dróg Wojewódzkich we Wrocławiu o ujęcie tego odcinka drogi w zamierzeniach inwestycyjnych. Jednak w planach na lata 2007-2013 jej nie ma.

W oficjalnym piśmie Zarządu Dróg czytamy, że budowa chodników na wskazanych niebezpiecznych odcinkach może być rozpoczęta po 2009 roku. „Może” nie oznacza jednak „będzie”. W piśmie zaznaczono także, że w ciągu ostatnich kilku lat nie zanotowano tam wypadków drogowych z udziałem pieszych.

– Jesteśmy w stanie zrobić na własny koszt całą dokumentację, choć to droga wojewódzka – mówi Zbigniew Grześków. – Ale chcielibyśmy także wiedzieć czy trafi ona do planu inwestycyjnego. Nie możemy przecież czekać, aż dojdzie do tragedii.

ler

UMOWĘ KREDYTOWĄ TRZEBA CZYTAĆ

Ze statystyk wynika, że sytuacja gospodarcza w Polsce się poprawia, że lepiej zarabiamy. Jednak praktycznie większość z nas nadal musi korzystać z kredytu, aby kupić różne dobra doczesne, a przede wszystkim własne mieszkanie.

Jesteśmy atakowani reklamami banków, które starają się przekonać nas, że właśnie ich oferta jest dla nas najkorzystniejsza. Co zrobić, żeby rzeczywiście wybrać najkorzystniejszą?

Zygmunt K. z Jeleniej Góry

Zgodnie z prawem bankowym przez umowę kredytu bank zobowiązuje się oddać do dyspozycji kredytobiorcy na czas oznaczony w umowie kwotę środków pieniężnych z przeznaczeniem na ustalony cel, a kredytobiorca zobowiązuje się do korzystania z niej na warunkach określonych w umowie, zwrotu kwoty wykorzystanego kredytu wraz z odsetkami w oznaczonych terminach spłaty oraz zapłaty prowizji od udzielonego kredytu.

Umowa powinna być zawarta na piśmie i określać w szczególności: jej strony, kwotę i walutę kredytu, cel na który został udzielony, zasady i termin spłaty, wysokość oprocentowania oraz warunki jego zmiany, sposób zabezpieczenia spłaty, zakres uprawnień banku związanych z kontrolą wykorzystania i spłaty kredytu, terminy i sposób postawienia do dyspozycji kredytobiorcy środków pieniężnych, wysokość prowizji, jeżeli umowa ją przewiduje, warunki dokonywania zmian i rozwiązania umowy.

Umowa może więc być bardzo obszerna, co jednak nie powinno nas zniechęcać do jej bardzo uważnego przeczytania. W szczególności musimy zwrócić uwagę na uprawnienia banku w zakresie możliwości zmiany wysokości oprocentowania. Często zdarza się bowiem, że przedstawiane w reklamach atrakcyjne oprocentowanie dotyczy jedynie pierwszego roku spłat kredytu albo bank ma możliwości zmiany oprocentowania w zależności od wskaźników ekonomicznych, których tak naprawdę nie rozumiemy.

Koniecznym jest też sprawdzić czy mamy możliwość wcześniejszej spłaty zobowiązania oraz z jakimi formalnościami spłata taka się wiąże. Istnieją bowiem banki, które wprowadzają możliwość wcześniejszej spłaty przewidują, ale jednocześnie zobowiązują klienta do zapłaty specjalnej prowizji sięgającej nawet kilku procent spłacanej kwoty. Należy też się zainteresować czy w razie kłopotów

ze spłatą będziemy mieli możliwość uzyskania zwieszenia jego spłaty, a jeśli tak to na jaki okres. Brak stosownej klauzuli skutkować może tym, iż w wypadku zwłoki w płaceniu rat bank będzie uprawniony do wypowiedzenia umowy i postawienia całego kredytu w stan natychmiastowej wymagalności, co zawsze oznacza bardzo poważne kłopoty.

Niezwykle ważne jest w jakiej walucie weźmiemy kredyt. Co prawda stara zasada mówi, iż jeśli się zarabia złotówki to pożyczać należy też złotówki, ale jednak trzeba też ustalić czy kredyt walutowy nie będzie bardziej opłacalny. Jeśli ma on niskie oprocentowanie, to nawet w wypadku znacznej zmiany kursu danej waluty rata kredytu i tak może być niższa od raty w złotych. Najlepiej jest zasięgnąć w tej kwestii opinii doradcy kredytowego.

Obliczając koszty spłaty kredytu trzeba pamiętać, iż odsetki nie są jedynym obciążeniem. Niemal zawsze bank pobiera swoją prowizję, która sięga nawet kilku procent wartości kredytu. Do tego dochodzą koszty zabezpieczenia, takie jak przykładowo ubezpieczenie kredytu lub hipoteka. Za wpis do księgi wieczystej trzeba przecież uiścić opłatę sądową.

Przed złożeniem wniosku o kredyt należy przeanalizować własne możliwości finansowe. Musimy mieć zdolność kredytową, czyli możliwość spłaty zaciągniętego kredytu wraz z odsetkami w terminach określonych w umowie. Na żądanie banku kredytobiorca jest obowiązany przedłożyć dokumenty i informacje niezbędne do dokonania oceny tej zdolności. Przy jej ustalaniu bierze się pod uwagę udokumentowane przychody - wynagrodzenie z umowy o pracę, dochód z najmu lokalu, alimenty, itp.

Wyjątkowo bank może udzielić kredytu osobie fizycznej nie mającej zdolności kredytowej, pod warunkiem ustanowienia szczególnego sposobu zabezpieczenia spłaty, przykładowo hipoteką na nieruchomości osoby trzeciej.

Trzeba także pamiętać o tym, że w okresie spłaty kredytu bank może domagać się od nas stałego dokumentowania zdolności kredytowej poprzez chociażby przesyłanie rocznych deklaracji podatkowych. Spłacanie kredytu z nieoficjalnych przychodów nie wchodzi więc w grę.

W wyborze oferty kredytowej możemy oczywiście popełnić błąd, ale nie należy się tym aż tak bardzo przejmować. Propozycji banków jest tak dużo, że zawsze można poszukać „kredytu na spłatę kredytu”.

PRZEDAWNIEŃ ROSZCZEŃ

Otrzymałam pismo z firmy windykacyjnej wzywające mnie do zapłaty zaległego rachunku sprzed ponad trzech lat. Wydaje mi się, że go zapłaciłam, ale niestety nie znalazłam potwier-

dzenia. Chciałabym się dowiedzieć na czym polega przedawnienie, bo być może mnie też dotyczy.

Małgorzata Z. ze Szklarskiej Poręby

Kiedy otrzymaliśmy wezwanie do zapłaty przedawnionej należności możemy uchylić się od jej zaspokojenia podnosząc zarzut przedawnienia. Wierzyciel może jednak skierować sprawę do sądu, który z własnej inicjatywy nie ma prawa oddalić roszczenia dlatego, że jest przedawnione. Musimy zarzut przedawnienia zgłosić sami, najlepiej przy pierwszej czynności procesowej, przykładowo w odpowiedzi na pozew lub w sprzeciwie od nakazu zapłaty.

Jeżeli przepis szczególny nie stanowi inaczej termin przedawnienia wynosi lat 10, a dla roszczeń o świadczenia okresowe oraz związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej – 3 lata.

Jednym z najważniejszych przepisów szczególnych jest art. 554 Kodeksu cywilnego, który mówi, że roszczenia z tytułu sprzedaży dokonanej w zakresie działalności przedsiębiorstwa sprzedawcy, roszczenia rzemieślników z takiego tytułu oraz prowadzących gospodarstwa rolne z tytułu sprzedaży produktów rolnych i leśnych przedawniają się z upływem lat 2. Przepis ten stosuje się nie tylko do sprzedaży rzeczy, ale także energii i praw. Tak więc roszczenia zakładu energetycznego czy przedsiębiorstwa ciepłowniczego z tytułu sprzedaży energii przedawniają się z upływem lat 2.

Także z upływem 2 lat przedawniają się roszczenia o wynagrodzenie za spełnione czynności i o zwrot poniesionych wydatków przysługujące osobom, które stale lub w zakresie działalności przedsiębiorstwa trudnią się czynnościami danego rodzaju. Dotyczy to wszystkich umów o świadczenie usług, które nie są uregulowane innymi przepisami

(wywóz śmieci, telewizja kablowa, Internet, itp.) Trwają spory prawników czy przepis ten dotyczy także usług telekomunikacyjnych.

Bieg przedawnienia rozpoczyna się od dnia, w którym roszczenie stało się wymagalne, czyli od kiedy może być dochodzone przed sądem. Jeżeli wymagalność roszczenia zależy od podjęcia określonej czynności przez uprawnionego, bieg terminu rozpoczyna się od dnia, w którym roszczenie stałoby się wymagalne, gdyby uprawniony podjął czynność w najwcześniejszym możliwym terminie. Datę wymagalności z reguły określa rachunek lub faktura poprzez wskazanie terminu płatności. Na drugi dzień rozpoczyna się bieg przedawnienia.

Ulega on przerwaniu na skutek skierowania przez wierzyciela sprawy do sądu, jak również poprzez uznanie długu przez dłużnika. Po każdym przerwaniu termin przedawnienia biegnie na nowo. Jeśli przykładowo dłużnik uznał dług choćby na jeden dzień przed upływem terminu dwuletniego przedawnienia, cały dotychczasowy okres ulega „skasowaniu”, a wierzyciel zyskuje możliwość skierowania sprawy do sądu przez kolejne 2 lata.

Uznanie zadłużenia może nastąpić przez każde zachowanie dłużnika ujawniające jego wolę spłaty długu. Może to być skierowanie do wierzyciela pisma z prośbą rozłożenie należności na raty, nawet słowna obietnica zapłaty lub częściowa zapłata. Jeśli więc uiściliśmy wierzycielowi część długu, termin przedawnienia pozostałej należności będzie biegł od daty ostatniej, dokonanej przez nas płatności.

Oprac. ga

Renty mają być liczone według nowych zasad

Zyskają najlepiej zarabiający

O ile przygotowywana nowelizacja ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych wejdzie w życie, od początku przyszłego roku renty nie będą obliczane tak jak dotychczas na podstawie stażu ubezpieczeniowego, ale według wysokości składek zgromadzonych na indywidualnym koncie emerytalnym.

Jeżeli dana osoba nie pracowała 30 lat, to na ostateczną wysokość jej renty złożą się również tak zwane hipotetyczne składki ubezpieczeniowe, czyli te, które wpłynęłyby na jej konto w latach brakujących do 30-letniego stażu. Uzyskana w ten sposób kwota zostanie podzielona przez prognozę dalszego trwania życia osoby w wieku 60 lat. Renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy wyniesie 100 proc. tak obliczonego świadczenia, natomiast osoby częściowo niezdolnej do pracy – tylko 75 proc.

Wypłacana renta nie zmniejszy wartości konta ubezpieczeniowego. Gdy będzie przechodził na emeryturę zostanie ona wyliczona ze wszystkich zgromadzonych na nim składek.

Nowelizacja przewiduje, że przez pierwsze lata nowe renty zostaną (podobnie jak emerytury) objęte tak zwanym systemem bałwankowym, czyli w ciągu pięciu najbliższych lat tylko część renty ma być obliczana na nowych zasadach. W 2009 roku będzie to jedynie 20 proc. Udział nowej renty ma rosnąć z każdym rokiem aż do 2014 r., kiedy cała zostanie obliczona po nowemu.

Z symulacji wysokości świadczeń przeprowadzonych przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej wynika, że nowy system będzie najkorzystniejszy dla najlepiej zarabiających z długim stażem ubezpieczeniowym. Stracą natomiast osoby, których wynagrodzenia plasują się poniżej przeciętnych i mają niewiele składek na swoich kontach emerytalnych.

Nowością w planowanym systemie jest też to, że rencista (także uprawniony do renty socjalnej) będzie mógł zarabiać bez żadnych ograniczeń. Ministerstwo uważa, że lepiej zarabiający renciści będą też płacić wyższe składki do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, a z nich zostaną sfinansowane ich przyszłe emerytury, które wzrosną na skutek wyższych zarobków.

Zniesienie ograniczeń zarobkowych obejmie wszystkich rencistów, także tych, którym świadczenia zostały przyznane na starych zasadach.

Były propozycje, aby znieść również limity zarobków dla wcześniejszych emerytów. Ministerstwo wyszło jednak z założenia, że mogliby oni traktować to świadczenie jako dodatek do pensji, a to kłóciłoby się z zasa-

dami systemu emerytalnego. Ma on bowiem zapewnić podstawowe środki do życia osobie, która zrezygnowała na stałe z aktywności zawodowej.

Bez zmian pozostaną warunki, jakie musi spełnić starający się o rentę. Nadal konieczny będzie odpowiednio długi staż pracy w ciągu dziesięciu lat przed złożeniem wniosku (w zależności od wieku wynosi on od roku do pięciu lat). Orzekaniem o stopniu niezdolności do pracy w dalszym ciągu będą się zajmowali lekarze orzecznicy, a odwołania rozpatrzy komisja lekarska ZUS. Tak jak obecnie renty będą przyznawane okresowo, a na stałe tylko w wyjątkowych wypadkach, gdy stan zdrowia wnioskodawcy nie daje żadnych szans na poprawę.

Nowe zasady obliczania mają być stosowane wyłącznie do ubezpieczonych urodzonych po 1948 roku, którzy wniosek o rentę zgłoszą pierwszy raz po wprowadzeniu nowych regulacji, czyli po 1 stycznia 2009 roku. Obecni renciści, którzy świadczenie mają przyznane okresowo, nawet po zmianie przepisów mogą liczyć na przedłużenie prawa do niego na starych zasadach. Dotyczy to również osób, które straciły prawo do renty, jednak w ciągu 18 miesięcy stały się ponownie niezdolne do pracy.

**Na podstawie Rzeczpospolitej
oprac. ga**

Adresy i telefony



KARKONOSKI SEJMIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH *Organizacja pożytku publicznego*

KRS 0000100516 • Data założenia: 27.03.2001 r.

Adres: ul. Grabowskiego 7 • 58 500 Jelenia Góra • tel.: 075 75 242 54

Punkt Informacji – Telefon Zaufania: tel./fax 075 75 231 83

www.kson.pl • e-mail: biuro@kson.pl • NIP: 611-24-47-442

STOWARZYSZENIA I ORGANIZACJE ZRZESZAJĄCE OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE

- **KARKONOSKI KLUB AMAZONEK**
Dyżury członków zarządu: czwartki, godz. 16.00,
Klub Nauczyciela przy ul. Bankowej 15 w Jeleniej
Górze, tel.: 075 755 44 12
- **KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH**
ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 249 31
Dyżury członków zarządu: wtorki i czwartki,
godz. 9.00-13.00, pierwszy czwartek miesiąca
– godz. 13.00-17.00.
Zarząd Okręgu Dolnośląskiego PZN ma swoją siedzibę
przy ul. Grunwaldzkiej 12B we Wrocławiu (kod 50-355),
tel.: 071 32 132 02.
- **STOWARZYSZENIE OSÓB DIALIZOWANYCH**
„DIALIZA”
ul. Bohaterów Września 18/5, 58-560 Jelenia Góra
– Cieplice, tel.: 075 64 293 05
- **ODDZIAŁ TERENOWY POLSKIEGO TOWARZYSTWA**
WALKI Z KALECTWEM
pl. Piastowski 21, 58-560 Jelenia Góra – Cieplice,
tel.: 075 75 571 63, 0607 604 587
- **WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ PRZY ODDZIALE**
TERENOWYM POLSKIEGO TOWARZYSTWA WALKI Z
KALECTWEM
ul. Kiepur 44, 58-506 Jelenia Góra,
tel.: 075 64 301 63, czynne pn-pt w godz. 7.00-15.00
- **KOŁO MIEJSKIE POLSKIEGO STOWARZYSZENIA**
DIABETYKÓW
ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 327 36, 0609 892 888
Dyżury członków zarządu: środy, godz. 15.00-17.00
Adres korespondencyjny: ul. B. Chrobrego 12/3,
58-500 Jelenia Góra
- **TOWARZYSTWO CHORYCH NA STWARDNIENIE**
ROZSIANE
ul. Moniuszki 3/18, 58-506 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 410 79
- **POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW**
I INWALIDÓW ul. Wojska Polskiego 25, 58-500
Jelenia Góra, tel.: 075 75 221 61.
Biuro czynne: od wtorku do piątku w godz. 9.00-12.30.
Rejon obejmuje zasięgiem działania powiaty: złotoryjski,
lwówecki, jeleniogórski oraz miasto Jelenia Góra.
- **STOWARZYSZENIE OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH**
„POMOCNA DŁOŃ” ul. Grabowskiego 7,
58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 231 83
- **POLSKI ZWIĄZEK GŁUCHYCH**
ul. Grabowskiego 7, 58 500 Jelenia Góra,
tel.: 075 75 258 01
- **POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB**
Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM
KOŁO W JELENIEJ GÓRZE
ul. Waryńskiego 14, tel./fax: 075 75 259 61,
075 76 478 18
- **JELENIOGÓRSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN**
I PRZYJACIÓŁ DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA
ul. Rataja 18/31, 58 500 Jelenia Góra, kontakt
– Marzena i Janusz Wielocha, tel. 075 75 51 705,
0 607 587 103, e-mail: jwielocha@wp.pl,
www.jgora.darzycia.org
- **STOWARZYSZENIE LARYNGEKTOMOWANYCH**
KSON, ul. Grabowskiego 7, 58 500 Jelenia Góra,
tel. 075 75 242 54, lub 075 64 38 595
(Zbigniew Czarnecki)
- **JELENIOGÓRSKI KLUB SPORTOWO-**
REHABILITACYJNY, ul. Kiepur 17/31, 58-500 Jelenia
Góra, tel. 075 76 43 571, 0601 952 560
- **JELENIOGÓRSKIE TOWARZYSTWO SPOŁECZNO-**
KULTURALNE, ul. Grabowskiego 7 (siedziba Sejmiku)
58-500 Jelenia Góra

PUNKT INFORMACJI – TELEFON ZAUFANIA KSON 075 75 231 83

Obsługa: Teresa Adamowicz, Kazimiera Gronostaj

- Pomagamy osobom niepełnosprawnym w rozwiązywaniu problemów społecznych, socjalnych i zawodowych.
- Udzielamy porad psychologicznych i prawnych.
- Podpowiadamy jak walczyć z barierami architektonicznymi.
- Osoby zgłaszające się do nas kontaktujemy ze specjalistami z różnych dziedzin.

Punkt Informacji współpracuje z Zespołem Doradców i Specjalistów, w skład którego wchodzi:

Szef Zespołu **Ewa Knychas** psycholog (poniedz. i środy w godz. 10:00-12:00)

Irena Kawalek – specjalista ds opieki społecznej (środy w godz. 10:00-12:00)

Maria Karpińska – specjalista ds socjalnych (poniedz. w godz. 10:00-11:00)

Marta Kawwa Geringer – psycholog, doradca zawodowy (czwartki w godz. 10:00-11:00)

Małgorzata Jadwińska-Komada – doradca zawodowy (wtorki w godz. 11:00-12:00)

Andrzej Broniszewski – specjalista ds rehabilitacji leczniczej (czwartki w godz. 11:00-12:00)

Ewa Kisiel – lekarz okulista (termin do uzgodnienia)

Marek Nałęcz Socha – radca prawny (poniedz. w godz. 10:00-12:00)

Bartosz Nowak – aplikant radcowski (czwartki w godz. 10:00-12:00)

Zdzisław Wojtas – doradca w sprawach wypadków komunikacyjnych (termin do uzgodnienia)

ks. Henryk Bujak – wsparcie duchowe (termin do uzgodnienia)

ks. Marian Matula – wsparcie duchowe (termin do uzgodnienia)

Czekamy od poniedziałku do piątku, od godz. 10.00 do 15.00!

Punkt dofinansowany jest z budżetu miasta Jelenia Góra

Adresy i telefony

POWIATOWE CENTRA POMOCY RODZINIE

Jelenia Góra:

– ul. Podchorążych 15, e-mail: pcpr@pcpr.jgora.pl (powiat ziemski)

Telefony:

sekretariat – 075 64 732 77,

osoby niepełnosprawne

– 075 64 732 82

fax – 075 64 732 78.

Dojechać można autobusem MZK nr 1

Dział Rehabilitacji Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

– pl. Piastowski 21, tel. 075 75 588 02, e-mail: mopsjg@wp.pl

Kamienna Góra:

– ul. Armii Ludowej 7, tel. 075 74 445 70

Lwówek Śląski:

– Morcinka 7, tel. 075 782 56 41

MIEJSKIE I GMINNE OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Jelenia Góra – ul. Słowackiego 13, tel. 075 75 239 51

Gryfów Śląski – Ubocze 300, tel.: 075 78 137 81

Janowice Wielkie – ul. Kolejowa 2, tel. 075 75 155 33, e-mail: gopsjanowice@poczta.onet.pl

Jeżów Sudecki – ul. Długa 63, tel. 075 71 322 54, e-mail: gops@jezowsudecki.pl, www.jezowsudecki.pl

Kamienna Góra – al. Wojska Polskiego 10a, tel. 075 64 666 71

Karpacz – ul. Krótka 4, tel. 075 76 185 95

Kowary – ul. Pstrowskiego 7, tel. 075 71 821 13, e-mail: mopskowary@neostrada.pl

Lwówek Śląski – ul. Morcinka 7, tel. 075 78 256 41, e-mail: PCPRLwówekSlaski.pl

Lubawka – ul. Kamiennogórska 23, tel. 075 74 118 00, e-mail: ops1lub@poczta.onet.pl

Lubomierz – pl. Wolności 1, tel. 075 78 331 39

Marciszów – ul. Szkolna 4b, tel. 075 74 106 52, e-mail: marcogops@wp.pl

Szklarska Poręba – ul. Sikorskiego 8, tel.: 075 71 721 46, e-mail: mopszklarska@epf.pl

Świeradów Zdrój – ul. 11 Listopada 35, tel.: 075 78 163 21 wew. 21

Wleń – ul. Ogrodowa 8, tel.: 075 71 365 83

Marzenie Czarneckiej

serdeczne wyrazy

współczucia

z powodu śmierci

Ojca

składają

koleżanki i koledzy

z Karkonoskiego Sejmiku

Osób Niepełnosprawnych

POWIATOWY URZĄD PRACY W JELENIEJ GÓRZE

ul. Podchorążych 15, tel. 075 6473160 do 162, fax 075 6473163, e-mail: wrje@praca.gov.pl, www.jeleniagora.ibip.pl

FILIA

DOLNOŚLĄSKIEGO WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA

KARIERY ZAWODOWEJ

al. Wojska Polskiego 18, tel. 075 76 479 66 wew. 110, tel./fax 0757522754, e-mail: wrjeciz@praca.pl, www.dwup.pl

STRONY INTERNETOWE O PRACY

www.praca.gov.pl – serwis informacyjny urzędów pracy

www.epuls.praca.gov.pl – pośrednictwo pracy na terenie Polski

www.eures.praca.gov.pl – EURES to sieć współpracujących publicznych służb zatrudnienia pomagających znaleźć pracę w krajach Unii Europejskiej oraz Norwegii, Islandii i Szwajcarii

www.1praca.gov.pl – Program „Pierwsza Praca”

www.bezrobocie.org.pl – strona Programu „Bezrobocie – co robić?”

Ponadto między innymi:

www.praca.onet.pl

www.praca.wp.pl

www.praca.interia.pl

www.praca.pl 0149

www.jobsales.pl

ZAKŁADY PRACY CHRONIONEJ DZIAŁAJĄCE W JELENIEJ GÓRZE

PPHU OMEGA

ul. Powstańców Śląskich 22
tel.: 075 76 473 99

SIMET S.A.

al. Jana Pawła II 33, tel.: 075 64 714 00

PPU PROINVAL S.A.

ul. Wojewódzka 5a, tel.: 075 75 59 317

ZP-H WIREX

ul. Karola Miarki 42, tel.: 075 76 782 44

ZAKŁAD USŁUG GOSPODARCZO-SOCJALNYCH ANTEMA

ul. Fabryczna 1, tel.: 075 75 570 03,
fax: 075 75 570 20
adres do korespondencji:
al. Jana Pawła II 8a
58-506 Jelenia Góra

DUKO S.J.

Z. D. Drapiej, A. Dawiec
ul. Sobieskiego 60, tel.: 075 76 762 64

ZAKŁAD USŁUG ORTOPEDYCZNYCH

ul. Chrobrego, pawilon 438a
tel.: 075 75 233 55

DOZORBUD

ul. Ogińskiego 6, tel.: 075 64 221 16

PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUGOWE JAREX

ul. Krótka 1, tel.: 075 76 471 91

SPÓŁDZIELNIA USŁUGOWA PIAST

ul. Grabowskiego 7, tel.: 075 75 337 52

IMPEL SECURITY

ul. 1 Maja 80, tel.: 075 64 567 00

Januszowi Turakiewiczowi oraz Jego żonie Krystynie

serdeczne wyrazy

współczucia

z powodu śmierci

Matki

składają

koleżanki i koledzy

z Karkonoskiego Sejmiku

Osób Niepełnosprawnych

POWIATOWE ZESPOŁY ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Jelenia Góra (ziemski i grodzki)

– ul. Wojska Polskiego 18,
tel. 075 75 227 54

Kamienna Góra

– ul. Armii Ludowej 7,
tel. 075 74 446 50

Lwówek Śląski

– ul. Morcinka 7,
tel. 075 78 220 44

Magiczny świat Ewy



EWA PELZER od urodzenia mieszka w Jeleniej Górze. Z zawodu jest rehabilitantem medycznym. Stały i bliski kontakt z pacjentami dał jej możliwość ich obserwowania, odczytywania emocji i mowy ciała.

Miłość do ludzi, wielką radość życia oraz wrodzony optymizm wyraża poprzez poezję. Píše dla ludzi i o ludziach.

Interesuje się rozwojem duchowym oraz parapsychologią

w szerokim pojęciu. Uwielbia czytać dzieła filozofów Wschodu. Jej ukochana książka to „Zaratustra” napisana przez Osho.

Jest członkiem stowarzyszenia W Cieniu Lipy Czarnoleskiej. Działa bardzo aktywnie, prowadzi rozliczne promocje oraz spotkania literackie. Planuje wydanie w najbliższym czasie własnego tomiku poezji.

Lidia Krzysztoń

Ewa Pelzer

Moje Cieplice

Opowieści starych drzew
delikatny liści śpiew,
cicho, w powagi nastroju,
niosą legendę Cieplickiego
Zdroju.
...Dzisiaj bal u hrabiego
w pałacu
słysząc turkot powozów
na zamkowym placu.
Dwór oświetlony w swej
okazałości,
wita przybyłych, zaproszonych
gości.
Orkiestra pobrzmiwa,
rozpoczyna granie,
panowie do tańca proszą piękne
panie.
Czas na balu radośnie i szybko
umyka,
za oknem już noc z dniem się
wita.
Na skroplonej rosą zielonej
murawie
idą dzień powitać piękne,
dumne pawie.
Stary park też ze snu się budzi,

aby swą legendą cieszyć innych
ludzi.

Przyjacielowi...

Lato jesień już wołało,
gdy stanąłeś na mej drodze.
Miło nam się rozmawiało,
tak zwyczajnie, tak swobodnie!
Zatrzymałeś się w mym życiu
trochę dłużej niż na chwilę,
spotykamy się w ukryciu
by powiedzieć sobie tyle!!!
... o tym co się wydarzyło
przez czas – czas oczekiwania,
na wizytę twoją miłą
– gdy kurtyna się odsłania,
temat goni za tematem,
wymieniamy się myślami,
jesteś dla mnie starszym bratem
zespolonym wibracjami.
Przyjaźń którą darowałeś
cieszy zmysły, głaszcze serce.
Nigdy też nie powiedziałeś,
że chciałbyś czegoś w podzięce.

Mojej ukochanej siostrze

Wzięłaś z rąk Boga
bilet w jedną stronę.

Udałaś się w podróż
z której już nie wrócisz.
Zrzuciłaś ziemskiego
cierpienia koronę,
nie myśląc o tym,
że nas zasmucisz.
Niosłaś swój ciężar
z godnością królowej,
byłaś bardzo dzielna
w tych przegranych walkach.
Zakwitły bzy
i w pięknej pogodzie majowej
odeszłaś cicho,
cicho... jak na palcach.

Gdzie mieszka Bóg

Nie zamykajmy Boga w murach,
to Pan Wszechświata,
Wielki Król.
Właściciel Ziemi,
wiatru w chmurach,
wód rozszalałych,
rozległych pól!
... Zamknij więc oczy
i odpręż umysł,
zajrzyj do serca swego.
I tam w zgodności
ciała z umysłem
zobaczysz Jedyne.

Daleko od życia

Nie ukrywam, panie redaktorze, że podobnie jak większość ludzi mających za chlebodawcę Zakład Ubezpieczeń Społecznych sporo czasu spędzam przed telewizorem. Wyboru zresztą specjalnego nie mamy. Kibicowanie podwyżkom cen stało się już nudne, a seks nie każdego pociąga, szczególnie gdy się popatrzy na swojego nieco zramolałego partnera.

Telewizja zaś to przede wszystkim seriale. Wielu ich twórców ma ambicje, aby odzwierciedlały rzeczywistość. W praktyce jednak różnie z tym bywa. Nie na wszystkim się znam, ale na totalizatorze sportowym to tak. Mam bowiem bardzo istotny udział w finansowaniu budowy stadionów. Z dużym więc zdziwieniem zauważyłam

w jednym z odcinków „Daleko od noszy”, że aktor Kowalewski wypełniając kupon toto lotka kreśli krzyżyki. Tym, którzy żałują pieniędzy na nowe stadiony, wyjaśniam, iż obowiązywały one kilkadziesiąt lat temu. Od kiedy do kolektur trafiły komputery kreśli się pionowe kreski.

Jest to serial komediowy, różne więc bzdury mają prawo pojawiać się na ekranie. Jednak „M jak miłość” to już realny świat. Kilka miesięcy temu pół Polski emocjonowało się losami zagubionego kuponu z główną wygraną, który dziadek Pyrkosz podarował wnuczkowi Mroczkowi. Tuż przed jego odnalezieniem kumpel Mroczka poszedł do kolektury po wydruk z wynikami. Wynikało z niego, że do zainkasowania jest trzy miliony.

Praktycznie był to jednak tylko milion, bo w centrali wyszło na jaw, iż kwota ta przypadała na trzech obywateli, którzy skreślili właściwe numery.

Cała sytuacja nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Na komputerowych wydrukach z wynikami zawsze widnieje ilość gotówki dla jednego szczęśliwca.

Skoro więc twórcy seriali nie znają się nawet na totalizatorze, to można mieć wątpliwości na ile prawdziwe są tworzone przez nich kancelarie adwokackie, redakcje i biura projektowe? A może toto lotek stanowi wyjątek, bo scenarzyści na tyle dobrze zarabiają, że nie muszą w nic grać?

Ziuta Kokos



Wokół samicy pływa wieloryb i narzeka:

– Dziesiątki organizacji ekologicznych, setki aktywistów, tysiące polityków i naukowców, dziesiątki tysięcy ludzi na manifestacjach na całym świecie, rządy w tylu krajach robią wszystko, by zachować nasz gatunek, a ciebie boli głowa...

*

– Panie doktorze – żali się młody, przystojny, mężczyzna. – Mam już wszystko co normalnemu człowiekowi jest potrzebne do życia.

Zbudowałem piękny dom, mam Kochającą żonę, trójkę dzieci, dobrze prosperującą firmę. Jedyne, czego mi brakuje, to silne emocje. Potrzebuję ciągle dużej dawki adrenaliny, aby normalnie funkcjonować. Próbowałem już skoków spadochronowych, nurkowania w głębinach, a nawet wybrałem się samotnie do dżungli. Wszystko za mało.

– Niech pan znajdzie sobie kochankę.

– Mam trzy.

– No to niech pan o nich powie żonie.

*

Tomek wyszedł z tatą na spacer. Nagle kłania się jakiemuś obcemu mężczyźnie.

– Kto to jest?

Śmiech to zdrowie

– To pan z zakładu oczyszczania. Zawsze jak wychodzisz do pracy dzwoni do mamy i pyta czy teren jest już czysty.

*

Chodnikiem biegnie przerażona kobieta, a za nią groźnie sapiąc wielki mężczyzna. W końcu ona nie ma już sił. Staje, odwraca się do niego i krzyczy:

– Poddaje się, niech mnie pan gwałci, tylko nie zabija.

– Gwałć się pani sama, ja się śpieszę na pociąg.

*

Mąż wraca do domu i zastaje swoją żonę w łóżku z przyjacielem.

– Wiesz co Kazik – mówi z politowaniem – ja muszę, ale ty?!