



# NIEPEŁNOSPRAWNI

# TU **i** TERAZ

## BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LISTOPAD

3/32/2009

### W NUMERZE:

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

Co będzie kiedy zabraknie  
jednego z nas... strona **3**

Wywiad z Wiceprezydentem  
Miłoszem Sajnogiem strona **4**

Turystyka Cieszyna dostępna  
dla niepełnosprawnych strona **6**

Przyjazne miejsca strona **11**

Wywiad z Prezesem TV DAMI  
Krzysztofem Błażejczykiem  
strona **14**

Nowinki medyczne strona **16**

W świecie paragrafów  
strona **18**

Ankieta strona **20**

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

KSON znowu rozśpiewany  
strona **24**



Fot. ZAS Archiwum

Masz głos, masz wybór strona **8**



Fot. A. Kacalak

Rodzice „Fasolki” strona **12**

**Przeczytaj i przekazuj innym**

## MAPA DLA NIEWIDOMYCH

Mapy komunikacyjne i turystyczne ułatwią dostęp do oferty Krakowa turystom niepełnosprawnym. Powstały w dwóch wersjach: dla niewidomych oraz słabowidzących. Dołączono do nich książki ze spisami skrótów oraz opisy zabytków w brajlu i druku powiększonym. Na każdy komplet składa się teczka formatu A3 z mapami komunikacyjnymi i formatu A4 z turystycznymi.

Mapy komunikacyjne dla niewidomych wykonano techniką sitodruku wypukłego na kolorowym kartonie, dla słabowidzących wydrukowano powiększonym, kolorowym i czytelnym pismem, co jest także bardzo pomocne dla osób starszych. Zaznaczono na nich ogólny plan miasta, główne ulice, przystanki tramwajowe, autobusowe, ronda, ważne ulice, dzielnice oraz linie tramwajowe. Turystyczne obejmują plan Starego Miasta, a także muzea punkty informacji turystycznej, kościoły i elementy infrastruktury (przejścia dla pieszych na linii Plant i przystanki tramwajowe).

## MUZEUM CHORÓB

2500 próbek tkanek zarażonych różnymi chorobami wystawiono w Muzeum Chorób Ludzkich na Uniwersytecie Nowej Południowej Walii w Sydney w Australii. Obejrzeć można przykłady nowotworów, krwiałków i innych dysfunkcji organizmu.

Organizatorzy ekspozycji mają nadzieję, że zachęci ona zwiedzających do większej dbałości o własne zdrowie i ciało.

## WIELBŁĄDY LECZĄ

Fizjoterapeuci w procesie leczenia coraz częściej wykorzystują konie. Natomiast niezbyt interesują się wielbłędami. Tymczasem ruch tych

zwierząt podczas chodu przenosi się na jeźdźca i prowadzi do odprężenia, rozluźnienia oraz poczucia błogostanu. Jadąca osoba niepełnosprawna uczy się prawidłowo utrzymywać postawę ciała, jak również szkoli się w znajdowaniu i wyczuwaniu równowagi. Ponadto kontakt ze zwierzęciem, a przede wszystkim jego ciepło, mają pozytywny wpływ na ogólne samopoczucie pacjenta.

Wielbłądy nie są płochliwe, ich chód jest stacyczny, monotony, a garby to doskonałe „urządzenie” do ćwiczeń. Nie wykonują gwałtownych ruchów, czekają cierpliwie na klęczkach, aż chory je dosiądzie.

Pierwszy nietypowy ośrodek terapeutyczny z wykorzystaniem wielbłądów dla osób z niepełnosprawnością motoryczną powstał w pobliżu Berlina. Leczone są tu nie tylko schorzenia neurologiczne. Z ośrodka korzystają ludzie z urazem mózgu, cierpiący na sklerozę, ataksję, czy chroniczną depresję. Nie poleca się go natomiast chorym na padaczkę, mającym alergię na sierść zwierzęcą, także kobietom w zaawansowanej ciąży.

40-minutowa jazda kosztuje około 115 euro, czyli dość drogo jak na kieszeń przeciętnego polskiego pacjenta.

## ROŚNIE ZAPASNIK?

9-letni Rosjanin Dżambułat Chatochow waży 147 kilogramów. Uważany jest za najgrubsze dziecko na świecie. Nosi buty numer 8. Krzesła w domu zostały wykonane na zamówienie, aby nie popękały pod jego ciężarem. Kiedy był niemowlakiem wózek musiał mieć specjalnie wzmocnione kółka.

Dżambik jest miłośnikiem zapasów i marzy o tym, aby w przyszłości zdobyć dla Rosji złoty medal na olimpiadzie.

Opracował giel

	<b>NIEPEŁNOSPRAWNI</b> <b>TU i TERAZ</b> BIULETYN INFORMACYJNY				<b>TRIANON</b> POLSKA
<b>DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON</b>					egzemplarz bezpłatny
<b>Wydawca:</b> Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych • <b>Prezes:</b> Stanisław Schubert <b>Partner:</b> Stowarzyszenie „Działajmy Razem” – TRIANON PL w Cieszynie <b>Redaktor naczelna:</b> Justyna Bytnar, stale współpracują Andrzej Grzelak, Romuald Witczak, Krystyna Susabowska, Ryszard Chromik. <b>Koordynator Projektu:</b> Krystyna Ogrodnik-Turakiewicz. <b>Adres wydawcy i redakcji:</b> ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 242 54, tel./fax 075 75 231 83, biuro@kson.pl • www.kson.pl <b>Skład i druk:</b> AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12					
<b>Nakład 3000 egz.</b>					

# Co będzie kiedy zabraknie jednego z nas...?

**Do Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w bieżącym roku wpłynęło wiele listów z pytaniami dotyczącymi możliwości likwidacji różnorodnych barier, na jakie w codziennym życiu napotykają osoby niepełnosprawne.**

Nadawcami jednego z listów byli rodzice niepełnosprawnego 23-letniego Krzysztofa. Rodzice mają ok. 50 lat, razem z synem zamieszkują na piętrze bloku na Zabobrze. Bez ich wspólnej pomocy Krzysztof nie może się poruszać: opuszczać mieszkania, ani do niego wejść. Rodzice pytają: „Co będzie kiedy zabraknie jednego z nas...? Pomyślcie...”. Pomyśleliśmy... KSON i Jeleniogórskie Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa w najbliższym czasie poczyni starania w kierunku podjęcia działań na rzecz specjalistycznego budownictwa przez samorząd miasta i Towarzystwo Budownictwa Społecznego. Wstępny pomysł polega na tym, aby miasto przeznaczyło grunty na ten cel, a deweloper (np. TBS) wybudował mieszkania, z których część byłaby przystosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych. Zapłata za tę inwestycję mogłaby nastąpić np. z kredytu hipotecznego lub z oszczędności potencjalnych inwestorów (którzy często np. dysponują mieszkaniami własnościowymi). Podobne rozwiązania stosuje się już w wielu miastach Polski.

W niektórych – jak np. Stargardzie Szczecińskim – tzw. **mieszkalnictwo wspomagane** stało się już trwałym elementem polityki mieszkaniowej tego miasta. Stargardzki TBS w ramach programu „Bez barier” buduje mieszkania w pełni przystosowane do indywidualnych potrzeb osób niepełnosprawnych. Innym, godnym naśladowania pomysłem, jest realizacja mieszkań przystosowanych do potrzeb osób starszych, w których to mieszkaniach osoby te będą miały zapewnioną pomoc (świadczoną przez wolontariuszy) w codziennych czynnościach. Realizatorzy programu „Bez barier” podkreślają fakt, że przy realizacji zadań dotyczących mieszkalnictwa wspomagane jest niezbędna jest ścisła współpraca z organizacjami pozarządowymi, które znają potrzeby i oczekiwania mieszkaniowe swoich podopiecznych. Wydaje się więc, że pomysł rozwoju mieszkalnictwa wspomagane w Jeleniej Górze jest jak najbardziej godny uwagi i być może jest jedyną alternatywą dla całkowitego odizolowania lub umieszczenia osób takich jak np. wspomniany wyżej Krzysztof, w Domu Pomocy Społecznej.

W bieżącym roku napłynęło również bardzo wiele listów dotyczących **pracy dla osób niepełnosprawnych**. W październikowym numerze Biuletynu pisaliśmy o działaniach podjętych przez Sejmik w kierunku aktywizacji zawodowej, m.in. o podjętych przez KSON staraniach utworzenia **Centrum Integracji Społecznej**, w ramach którego mogłoby znaleźć zatrudnienie wiele osób niepełnosprawnych. We wrześniu b.r. wystąpiliśmy z wnioskiem o częściowe (na poziomie 1/3 kosztów całkowitych) sfinansowanie tego przedsięwzięcia ze środków budżetu miasta Jelenia Góra. Niestety, do dnia dzisiejszego nie znamy stanowiska Urzędu w tej sprawie. Z kolei KSON jako organizacja pozarządowa nie jest w stanie zapewnić całości środków finansowych na realizację tego, bardzo społecznie użytecznego, przedsięwzięcia.

Kolejną, podjętą przez KSON inicjatywą na rzecz aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych jest umożliwienie tym osobom zatrudnienia w jednej z tzw. elastycznych form, a mianowicie **telepracy**. Stanowi ona dla osób niepełnosprawnych niewątpliwie ogromną szansę na zatrudnienie, zwłaszcza na otwartym rynku pracy. Praca zdalna daje takie możliwości, gdyż znikają ograniczenia związane z przestrzenią i czasem. Osoba niepełnosprawna może wykonywać pracę

w każdym miejscu (niekoniecznie na przykład w mało przyjaznym biurze) i w dowolnym czasie. Dla grupy osób niepełnosprawnych, zwłaszcza z problemami w przemieszczaniu się, telepraca może być jedyną realną możliwością pozyskania zatrudnienia i niezależności ekonomicznej. Wychodząc na przeciw tym potrzebom, KSON przeprowadził wstępne rozmowy z jedną z jeleniogórskich firm, świadczącą usługi telemarketingowe. W

ramach tej współpracy mogłyby być również organizowane kursy komputerowe m.in. dla osób niepełnosprawnych. Przewidywany termin rozpoczęcia realizacji tych działań to styczeń 2010 r.

Dużym problemem na lokalnym rynku pracy jest też wysokie **bezrobocie wśród absolwentów miejscowych uczelni wyższych (także niepełnosprawnych)**, w tym m.in. absolwentów kierunku: fizykoterapia. Rozwiązaniem tego problemu mogłyby

być powstanie Centrum Usług Fizykoterapeutycznych, które świadczyłyby swoje usługi w formie mobilnej tzn. w domu zainteresowanej osoby.

Redakcja Biuletynu zwraca się z prośbą o kontaktowanie się z nami osób zainteresowanych formami wsparcia przedstawionymi w tym artykule. Czekamy również na kolejne listy, zapytania, opinie, pomysły, ale także na propozycje rozwiązań nurtujących Państwa problemów.

mz

# *Marzeniem jest świat bez barier*

*Wywiad z Wiceprezydentem Miasta Jelenia Góra  
Miłoszem Sajnogiem*

**Jest Pan długoletnim działaczem organizacji pozarządowej, czy swoje doświadczenia zamierza Pan wykorzystać w pracy wiceprezydenta nadzorującego te sprawy?**

**Miłosz Sajnog:** Tak, doświadczenia zebrane w okresie pracy w wolontariacie uważam za bardzo cenne. Mam nadzieję, że teraz będą procentować.

**Czy widzi Pan szanse na to, aby organizacje pozarządowe stały się rzeczywiście trzecim sektorem gospodarki miasta?**

Oczywiście. Ale musi się to stać przy ich aktywnym udziale i współpracy. Rola organizacji pozarządowych stale wzrasta w naszym życiu, mam nadzieję, że

tak będzie również w Jeleniej Górze.

**Jaki jest Pańskim zdaniem powód braku szerokiej integracji tych organizacji i co w tej materii powinny zrobić NGO's (Non-governmental organization), czyli organizacje pozarządowe i administracja samorządowa?**

Mam nieodparte wrażenie, że organizacje zamiast współpracować, to starają się osiągnąć dominującą pozycję, każda z osobna. To kładzie się cieniem na całą sferę NGO's oraz rozбивa i tak słaby jeszcze sektor pozarządowy. NGO's powinny ze sobą współpracować i razem realizować zadania. Administracja samorządowa może taką integra-

cję stymulować. Mam nadzieję, że w najbliższych konkursach położymy większy nacisk na współpracę.

**Czy Pańskim zdaniem informacje o podziale środków publicznych dla NGO's winny być transparentne i w jaki sposób zamierza Pan tę transparentność osiągnąć?**

Podział środków publicznych jest w Polsce transparentny. Obowiązujące są konkursy oraz komisyjne rozpatrywanie aplikacji. Byłem niejednokrotnie krytykowany za taki, a nie inny podział, ale uważam (a przyglądałem się procedurom od środka), że był on transparentny. To nie problem w przejrzystości podziału, ale szczupłości środ-

ków, braku umiejętności pisania ofert i tak dalej i dalej. Może odpowiedzią na te problemy jest zwiększony udział NGO's w życiu publicznym i śmielsze desygnowanie swoich przedstawicieli do samorządów, a może te problemy znikną wraz z rozwojem w Polsce społeczeństwa obywatelskiego? Sam natomiast jestem ciekaw ile z organizacji NGO's wywiązuje się ze składania sprawozdań oraz upublicznia swoje finanse. Z tego co wiem robi to niewiele organizacji.

**Czy będzie Pan wspierał współpracę miasta z NGO's w formie partnerstwa przy aplikowaniu o środki zewnętrzne? Idzie m.in. o przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i wyrównywanie szans osobom niepełnosprawnym?**

Samorząd ma obowiązek współpracy z organizacjami pozarządowymi. W mojej ocenie na terenie miasta taka współpraca kształtuje się dobrze, chociaż pewnie znajdzie się liczne grono krytyków. Ja osobiście widzę bardzo dużą rolę, jaką mają do odegrania NGO's. Mam nadzieję, że uda nam się rolę tego sektora zwiększyć.

**Jak Pan się odnosi do prowadzonej akcji fundacji Stefana Batorego „Masz głos, masz wybór”?**

W ostatnich wyborach samorządowych miałem okazję przyglądać się tej akcji z bardzo bliska, bo współorganizowałem ją na terenie Jeleniej Góry. Tak się jednak śmiesznie złożyło, że moja rola zmieniła się i po-

proszono mnie, a także moich współpracowników o wycofanie się z tej akcji. Mogę dzisiaj śmiało powiedzieć, że tylko wobec naszego sztabu skierowano takie żądania, a przynajmniej jeden sztab konkurencyjny brał udział w tej akcji do końca. Dlatego, biorąc pod uwagę stosowanie podwójnych standardów przez pozostałych organizatorów tej akcji, mam dzisiaj do niej dystans.

**Niepełnosprawni to 17% społeczności mieszkańców miasta, bez uwzględnienia licznej populacji osób starszych. Jak Pan ocenia działania miasta w celu likwidacji barier i wyrównywaniu szans?**

Patrząc na środki jakie kierowane są na likwidowanie barier

widzę tu całkiem spore pole do działania. Dużo już zrobiono, jednak sporo pozostaje do zrobienia. Marzeniem jest świat bez barier, ale zawsze przecież może być lepiej.

**Czego możemy Panu życzyć na początku sprawowanej funkcji Wiceprezydenta Miasta w kończącym się roku oraz na rok następny?**

Nie wiem, pierwszy raz obejmuje taką funkcję. Na pewno życzenia wytrwałości i siły bardzo się przydadzą.

**Zatem tego właśnie Panu życzymy i dziękujemy za rozmowę.**

*Justyna Bytnar*



Fot. justbye

# Dobre praktyki

## Turystyczne atrakcje Cieszyna dostępne dla niepełnosprawnych

Samo położenie geograficzne sprawia, że przystosowanie miasta do potrzeb osób niepełnosprawnych jest trudne i kosztowne. Cieszyn położony w dolinie rzeki Olzy posiada w większości strome, wąskie uliczki pokryte częściowo „kocimi łbami” i kostką. Dlatego poruszanie się w zabytkowej części miasta, wymaga od osób na wózku inwalidzkim, sporych umiejętności i wysiłku. Oprócz walorów turystycznych, Cieszyn, podzielony granicą, pełni funkcje handlowe. Szczególnie w dni targowe miasto jest bardzo zatłoczone. Mimo tego w mieście przez ostatnie lata użyteczność dla niepełnosprawnych uległa poprawie. W większości dostępne są hotele, urzędy, sklepy, przychodnie lekarskie. Nieco gorzej jest z obiektami kultury. Brak dostępu do kina, domu kultury. Brak wydzielonych parkingów przy zamku, studni Trzech Braci, przy ratuszu na rynku.

Istniejące parkingi nie zawsze odpowiadają normom, a ich umiejscowienie budzi zastrze-

parkingu. Na Zamku Sztuki i Przedsiębiorczości są windy ale wyznaczonych parkingów



Fot. Cz. Banot

żenia. Odradzam dokonywania zakupów na targowiskach, bo nie dość, że brak parkingów, to jeszcze tłok w wąskich alejkach handlowych. Dostępne jest muzeum z jednym wyznaczonym miejscem parkingowym. Do teatru zimą trudno jest dotrzeć ze zbyt oddalonego od wejścia

brak. Część obiektów kultu religijnego zapomniano wyposażyć w odpowiednią infrastrukturę, zwłaszcza brakuje (po raz kolejny wymienianych) wyznaczonych miejsc parkingowych.

Można bez przeszkód napaść się pięknem przyrody spacerując po lasku miejskim i wzdłuż rzeki Olzy, zaglądając nad zalew kajakowy, boiska sportowe, basen, halę widowiskową z lodowiskiem. Dostępne dla niepełnosprawnych są ogródki letnie przy restauracjach w mieście i na obrzeżach. Stowarzyszenie „Działajmy Razem – Trianon PL” w swoich działaniach zaplanowało wykonanie Studium bezbarierowości miasta Cieszyna.



Fot. Cz. Banot

*Czesław Banot*

# Architektoniczne plusy i minusy Jastrzębia Zdroju

Na co dzień zdrowi mieszkańcy Jastrzębia Zdroju nie zastanawiają się nad tym, jakie bariery architektoniczne stwarza nasze miasto osobom niepełnosprawnym.

Mirek, 23-letni niepełnosprawny Jastrzębianin, zмага się z takimi barierami. Jest niepełnosprawny od urodzenia i ma paraliż lewostronny, po przebytych (tuż po porodzie) porażeniu mózgowym. Wprawdzie chodzi, jednak sprawia mu to dużo problemów. Do codziennych obowiązków używa tylko prawej ręki.

Bariery, z jakimi się zмага, to wysokie chodniki, na które ciężko jest mu wejść. Kolejnym przykładem jest brak wind w blokach 2 i 4-piętrowych. Jeśli już konieczne jest wejście po schodach, to

później jest problem z zejściem po nich, ponieważ poręcz znajduje się tylko po jednej stronie. W takiej sytuacji chłopak musi opierać się o ścianę i uważać, aby nie spaść lub korzystać z czyjejs pomocy przy zejściu. Mirek zdaje sobie sprawę z tego, iż zainstalowanie wind w każdym bloku nie jest możliwe, natomiast przymocowanie na klatkach schodowych dodatkowych poręczy na pewno nie powinno być problemem, ani zbyt dużo kosztować.

Jednak Jastrzębie Zdrój nie jest jedynym miastem, w którym bariery ograniczają osoby niepełnosprawne. Na szczęście w mieście istnieją miejsca parkingowe dla niepełnosprawnych kierowców. Mirek sam, od ponad roku, jest kierowcą, dlatego

takie miejsca są dla niego ważne. Parking dla niepełnosprawnych posiada prawie każde osiedle, supermarket oraz inne placówki. Kolejnym pozytywnym przykładem jest posiadanie przez większe supermarkety i galerie handlowe ruchomych schodów, które ułatwiają poruszanie się po takich miejscach, także osobom na wózkach inwalidzkich. Istotny jest także fakt, że większość placówek zdrowotnych w Jastrzębiu Zdroju posiada przy wejściu podjazdy lub windy, co bardzo ułatwia osobom niepełnosprawnym wejście do tych placówek.

W Jastrzębiu Zdroju istnieją miejsca, które stwarzają bariery architektoniczne niepełnosprawnym. Należy dążyć do likwidowania ich, aby pomóc chorym osobom. My zdrowi, nie zdajemy sobie sprawy z tego, jakie bariery czekają na takie osoby w naszym mieście.

P.S.



## Zaproszenie na obchody Dni Turecko-Szwedzkich

W ramach obchodów Dni Turecko-Szwedzkich przygotowanych przez Stowarzyszenie Trianon Polska, w dniach **9-15 grudnia 2009 r.** odbędzie się szereg imprez promujących Turcję oraz Szwecję. Obchody przebiegać będą na kilku płaszczyznach i obejmować tematykę związaną z edukacją i rehabilitacją osób niepełnosprawnych. Swoje znaczące miejsca znajdą również zagadnienia związane z biznesem. W dniu 9 grudnia br. w Jastrzębiu Zdroju odbędzie się spotkanie biznesowe Izb Gospodarczych, firm branży odzieżowej, budowlanej, turystycznej oraz produkcji sprzętu rehabilitacyjnego z możliwością kooperacji.

Stowarzyszenie zaprasza do udziału w spotkaniach z przedstawicielami biznesu Turcji, Szwecji, Czech, Słowacji i Polski poprzez różnorodne formy kontaktu, takie jak: panele dyskusyjne, spotkania biznesowe, dzięki którym zaistnieje możliwość nawiązania nowych kontaktów biznesowych z możliwością wymiany doświadczeń i rozpoczęcia współpracy. Inauguracyjny koncert charytatywny w ramach organizowanych Dni Turecko – Szwedzkich odbędzie się w Teatrze im. A. Mickiewicza w Cieszynie dnia 11 grudnia 2009 o godzinie 17:00.

Oprócz interesującego programu artystycznego odbędzie

się rozdanie nagród laureatom konkursów plastycznych oraz wiedzy o naszych partnerach. Na spotkaniu w foyer teatru po koncercie będziemy mogli degustować potrawy tureckiej i szwedzkiej kuchni.

Podczas spotkania w dniu 11 grudnia 2009 o godzinie 10:00 w Starostwie Powiatowym w Cieszynie w obecności przedstawicieli z PFRON, Ministerstwa Zdrowia z Czech zostanie zaprezentowana makieta Europejskiej Wioski Integracyjnej, której budowa przewidziana jest w Turcji w miejscowości Alanya, w ramach Grupy Środkowoeuropejskiej.

# Komunikacja pomiędzy Samorządem a mieszkańcami Jeleniej Góry

W ramach Akcji „Masz głos masz wybór” – organizowanej w całym kraju przez Fundację im. Stefana Batorego i Szkołę Liderów we współpracy z organizacjami pozarządowymi – Karkonoska Koalicja Organizacji Pozarządowych od 2006 roku organizuje debaty mieszkańców Jeleniej Góry z Prezydentem oraz monitoruje realizację deklaracji zobowiązań Prezydenta.

W debatach zarówno mieszkańcy miasta jak i organizacje pozarządowe zadają Prezydentowi pytania dotyczące najbardziej uciążliwych problemów i oczekiwanych zmian.

W 2007 roku Prezydent podczas debaty złożył deklarację rozwiązania 5 problemów.

Wśród zadań znalazły się:

1. Zakończenie realizacji projektu pn. „Zaopatrzenie w wodę i oczyszczalnie ścieków w Jeleniej Górze (w tym zakład uzdatniania wody, ścieki wodociągowe i kanalizacyjne, modernizacja miejskiej oczyszczalni ścieków)
2. Zakończenie przebudowy trzynastu ulic w Cieplicach i siedmiu ulic w Sobieszowie.
3. Uruchomienie sezonowego lodowiska z wypożyczalnią łyżew.
4. Powstanie podstrefy Specjalnej Strefy Ekonomicznej
5. Ograniczenie zagrożenia przeciwpowodziowego rejonu ulic Mieszka I (m.in. poprzez rozmieszczenie tam 20 rękawów ochronnych)

Organizacje pozarządowe skupione w Koalicji przeprowadziły monitoring realizacji zadeklarowanych zadań. Raport z monitoringu potwierdził wykonanie złożonych zobowiązań.

W 2008 roku podczas debaty Prezydent przedstawił 6 kolejnych problemów.

Wśród nich znalazły się:

- niedobór miejsc pracy dla wysoko wykwalifikowanych specjalistów
- zbyt małe pokrycie obszaru miasta miejscowymi planami zagospodarowania przestrzennego
- trudności komunikacyjne miasta
- niedostateczne poczucie bezpieczeństwa publicznego
- nieodpowiednie wykorzystanie walorów uzdrowiskowej części miasta (Cieplic)
- dekapitalizacja zabudowy miejskiej.

Prezydent zobowiązał się do prowadzić do:

1. Budowy drogi łączącej ul. Spółdzielczą i Objazdową
2. Termomodernizacji 8 obiektów oświatowych
3. Oddania do użytku „Książnicy Karkonoskiej”
4. Oddania do użytku kompleksu sportowego ORLIK 2012 przy ZSOiT
5. Opracowania koncepcji programowo-przestrzennej Centrum Rekreacji Wodnej – Termy Cieplickie
6. Opracowania Lokalnego Programu Rewitalizacji miasta Jelenia Góra na lata 2008-2013



Fot. Z. S. Archiwum



Monitoring przeprowadzony przez organizacje skupione w Koalicji potwierdził wykonanie zobowiązań.

**W roku 2009 podczas debaty Prezydent przedstawił kolejne problemy do rozwiązania. Są one ujęte w deklaracji, której fragment zamieszczamy:**

1. W Miejskim Domu Kultury „Muflon” zostanie w tym roku przeprowadzony remont pracowni muzycznej i remont wejścia głównego. Zakupimy 3 zestawy stołów ceramicznych dla pracowni garncarskiej.
2. Współ z Regionalnym Zarządem Gospodarki Wodnej wykonany zostanie remont regulacyjny na potoku Wrzosówka na odcinku od ulicy Karkonoskiej do ul. Młyńskiej.
3. W ramach posiadanych środków pomożemy mieszkańcom w uporządkowaniu placu zabaw /zwanego Jordaniem, znajdującego się przy zbiegu ulic Dembowskiego i Kamiennogórskiej/ oraz jego doposażeniu w ławki i inne sprzęty.
4. W ramach bieżącego utrzymania zostanie wykonane doświetlenie ulicy Karkonoskiej
5. Po dopracowaniu, w drugiej połowie tego roku, zostanie wyłożony do publicznego wglądu plan zagospodarowania przestrzennego Sobieszowa, a pod koniec roku powinien być plan zatwierdzony.
6. Ulica Kusocińskiego będzie

wykonywana w trakcie realizacji zadania Osiedla Żeromskiego. Na ten cel przeznaczone jest 45.000 zł.

7. W tym roku zostanie dookończony oznakowanie ulic w Sobieszowie.
  8. Ulica Sabały, która została rozkopana przez Spółkę Wodnik, zostanie naprawiona w ciągu dwóch tygodni.
- Ponadto w ramach tzw. „ścieżki rozszerzonej” Akcji „Masz głos masz wybór” dwie organizacje zostały wytypowane do opracowania strategii zmniejszenia izolacji informacyjnej w Jeleniej Górze.

W ramach prac Stowarzyszenie Ośrodek Edukacji Makrobiotycznej-Biuro Porad Obywatelskich oraz Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych wspólnie z przedstawicielami Samorządu powołały zespół ds. opracowania Strategii, który pracował od kwietnia do czerwca 2008 roku.

Mieszkańcy Jeleniej Góry w przeprowadzonych ankietach wskazali na brak dobrej komunikacji pomiędzy nimi a samorządem. Jako sposób na poprawę tego stanu zaproponowali :

1. Zwiększenie ilości tablic informacyjnych, które powinny

pojawić się w różnych dzielnicach miasta.

2. Zwiększenie ilości bezpośrednich spotkań Prezydenta z mieszkańcami
3. Ulepszenie dostępności i aktualizacja informacji zamieszczanych w Biuletynie Informacji Publicznej
4. Utworzenie newslettera jako dodatkowego narzędzia informowania mieszkańców o pracy samorządu na rzecz mieszkańców.
5. Cykliczny udział przedstawicieli samorządu w interaktywnych audycjach radiowych i telewizyjnych.
6. Zamieszczanie na stronie internetowej Rady Miasta protokołów i wniosków z posiedzeń Komisji Rady Miasta i Sesji Rady Miasta.
7. Rozsyłanie ulotek informujących o ważniejszych przedsięwzięciach samorządu na rzecz mieszkańców.
8. Organizowanie corocznych konkursów na najlepsze inicjatywy obywatelskie.
9. Wypracowanie perspektywicznych zasad współpracy samorządu z organizacjami pozarządowymi.

Na podstawie ankiet i zebranego w trakcie prac materiału,



Fot. ZAS Archiwum...

Zespół opracował dokument pn. Strategia Zmniejszania Izolacji Informacyjnej w Jeleniej Górze.

Strategia została w dniu 7 listopada 2008 roku przyjęta do realizacji przez Prezydenta Miasta, Przewodniczącego Rady Miejskiej oraz Koalicję Organizacji Pozarządowych.

W październiku br. dokonaliśmy wstępnego przeglądu realizacji Strategii.

Mieszkańcom Jeleniej Góry najbardziej doskwierał brak tablic informacyjnych rozmieszczonych w różnych miejscach miasta, które informowałyby o najważniejszych działaniach samorządu na rzecz mieszkańców. Pierwsza tablica miała stać na Pl. Ratuszowym do końca grudnia 2008 roku. Nie stała i nie ma jej do dzisiaj. Od przedstawiciela samorządu dowiedzieliśmy się, że inwestor wycofał się z realizacji.

Mieszkańcy zwracali również uwagę na mało przejrzysty Biuletyn Informacji Publicznej. Zamieszczane w nim informacje są trudne do „wydobycia”. M.in. chodziło o zamieszczanie w Biu-

letynie Informacji Publicznej uchwał Rady Miejskiej.

Są one oznaczone jedynie numerami, brak jest natomiast opisów treści uchwał. Uchwały są – zdaniem korzystających – trudno dostępne. W wyszukiwaniu zaawansowanym, po wpisaniu frazy, przeważnie pokazuje się informacja: „brak wyniku poszukiwanej frazy”. Nie pojawiły się oczekiwane zmiany; nadal nie zamieszczane są protokoły z sesji i komisji Rady Miasta, nie można również zapoznać się z wnioskami i opiniami z posiedzeń poszczególnych komisji Rady Miasta.

W innych Biuletynach Informacji Publicznej, np. Wrocławia, Warszawy, Krakowa, Poznania protokoły, wnioski i opinie są zamieszczane.

Organizacje pozarządowe wskazywały na potrzebę organizowania przez samorząd konkursów na najlepsze inicjatywy obywatelskie oraz wypracowanie perspektywicznych zasad współpracy samorządu z organizacjami pozarządowymi. Realizacja tych zadań nie została rozpoczęta.

Jakie zadania z przyjętego harmonogramu udało się wdrożyć? Wprowadzona została nowa forma komunikacji – newsletter. Uzyskujemy w nim informacje dotyczące wyłącznie

impresz kulturalnych i występujących zagrożeń pogodowych. Organizowane są spotkania prezydenta i jego zastępców z mieszkańcami miasta w dzielnicach.

Z wstępnej oceny realizacji wdrażania Strategii wynika, że przez rok znikoma

część przyjętych do realizacji działań została wdrożona.

Organizacje pozarządowe mają kłopot z uzyskaniem w terminie odpowiedzi na składane pisma. Zastrzeżenia również budzi dostęp do informacji publicznej, szczególnie w odniesieniu do podziału środków dla NGO.

W strukturach samorządu brakuje osoby, która byłaby szczerze zainteresowana współpracą z organizacjami pozarządowymi.

W najbliższych planach koalicja organizacji pozarządowych realizować będzie spotkania z Radnymi Sejmiku Województwa Dolnośląskiego oraz Radnymi Rady Miasta w niektórych dzielnicach miasta. Przygotowujemy się także do debat w wyborach samorządowych na nadchodzący 2010 rok. W tej mierze Akcja „Masz głos, masz wybór” zostanie wzbogacona o nową inicjatywę Fundacji Batorego i Szkoły Liderów pod nazwą „Daj głos mieszkańcom”. Ma ona na celu większe niż dotychczas włączenie do współpracy samorządów i profesjonalizację organizacji kampanii „Masz głos, masz wybór”. Wiele organizacji pozarządowych z terenu kraju sygnalizuje niechęć części samorządów do podejmowania wspólnych działań w tym zakresie. Mimo to Akcja „Masz głos, masz wybór” w skali kraju objęła 191 miast i gmin oraz 230 organizacji pozarządowych i jest cennym wkładem w budowę demokratycznych relacji pomiędzy władzą a mieszkańcami.

**Karkonoska  
Koalicja Organizacji  
Pozarządowych**



# Przyjazne miejsca

Z perspektywy dwudziestu lat ociemniałego życia myślę, że mogę podzielić się przemyśleniami na temat określony w tytule. O miejscach nieprzyjaznych pisał nie będę chociaż zapewniam, że takie istnieją. Oczywiście są to instytucje, placówki handlowe, komunikacja itp.

Zacznę od handlu. Zauważyłem, że na przestrzeni ostatnich lat stosunek handlowców do niepełnosprawnych klientów nieznacznie zmienił się na lepsze. Prawa wolnego rynku i konkurencja zrobiły swoje. Bywają niekiedy sytuacje, że mam poczucie jakbym znalazł się w epoce późnego Gierka, gdzie klient nie był mile widziany. Na szczęście takich zdarzeń jest coraz mniej.

Człowiek niepełnosprawny powinien zaistnieć w takich miejscach, bo wtedy obsługa się do niego przyzwyczaja i nawet wie, co on chce kupić. Warto jest głośno powiedzieć dzień dobry. Odpowiada wtedy sprzedawczyni i pół kolejki, a to można odebrać jako dobry znak. Ja robię cotygodniowe zakupy w marketach, do których mogę dotrzeć samodzielnie nie korzystając z komunikacji miejskiej. W moim przypadku są to markety Biedronka i Aldi przy ul. Sobieskiego. W Biedronce idę „na dźwięk kasy” i głośno mówię dzień dobry. Pani kasjerka odpowiada i wzywa kogoś z obsługi. Najczęściej podchodzi młoda panienska, która pcha przed sobą wózek na

zakupy. Idziemy razem w regały wypełniając go towarem. Po skasowaniu panienska pomaga załadować mi wszystko do plecaka i przeprowadza na drugą stronę ruchliwej ulicy.

Przed wieloma laty poprosiłem o przeprowadzenie przez ulicę i funkcjonuje to do dzisiaj. Kilka miesięcy temu, gdy Biedronka była w remoncie zaryzykowałem pójście do marketu Aldi. Mile zostałem zaskoczony. Pan z ochrony widząc jak stukam białą laską po dużym placu wyszedł i zapytał czy chcę u nich zrobić zakupy. Reszta odbyła się podobnie jak w Biedronce. Optymistyczne jest to, że oni zaakceptowali mnie od razu i ja nie musiałem tam zaistnieć. Idealnie będzie, gdy zostanie zainstalowane nad drzwiami urządzenie elektroniczne, które co kilkanaście sekund mówiłoby: Aldi, Aldi.

Obecnie, gdy mam niefortunny dzień, to mogę cały budynek obejść dookoła obstukując go laską.

Innym przykładem przyjaznej i ważnej instytucji jest Kredyt Bank przy ul. Wolności. Mam tam swoje konto i obsługiwany jestem poza kolejnością. Nie jest to wielka hala z dużą liczbą okienek, gdzie załatwia się wszystko na stojąco. W tym banku są warunki kameralne, gdzie klient siedzi naprzeciw pracownika, który ma przed sobą komputer i maszynkę do liczenia pieniędzy. Po załatwieniu sprawy je-

stem odprowadzany przez tego samego pracownika do wyjścia. Polecam ten bank niewidomym koleżankom i kolegom. Inną ważną i przyjazną instytucją jest Wydział Rehabilitacji MOPS-u, który przeniósł się ostatnio na ul. Jana Pawła II. Wprawdzie nie udało mi się załatwić wszystkiego, co chciałem, ale wiem, że nie zawsze były ku temu możliwości. Dzięki Wydziałowi Rehabilitacji mam dobrze wyposażone mieszkanie w sprzęt ułatwiający mi życie codzienne. Bardzo ważne są dotacje do turnusów rehabilitacyjnych.

Na zakończenie opiszę skrótowo działalność najbardziej przyjaznej wszelkim osobom niepełnosprawnym instytucję w Jeleniej Górze mianowicie Karikonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

Przekonałem się, że są tam autentyczni wolontariusze, którzy zawsze mają czas dla inwalidów i starają się im pomóc. Mnie pomogli w kilkunastu sprawach, w tym kilku bardzo trudnych, gdzie brał mnie w obronę Rzecznik Niepełnosprawnych działający przy KSON. Wiem, że to nie koniec i z pomocy Rzecznika będę musiał jeszcze skorzystać. Reasumując moje rozważania uważam, że nasze kalekie życie choć bardzo trudne nie musi być beznadziejne.

*Stanisław Stryjewski*  
*warsztaty dziennikarskie*  
**KSON**

## ***Drodzy Czytelnicy!***

*W numerze listopadowym naszego Biuletynu zamieszczamy specjalnie dla Was artykuł położnej, pani Agnieszki Kacalak na temat ciąży i emocji, które towarzyszą przy narodzinach dziecka. Być może wielu z Was pomoże on w podjęciu pewnych, ważnych dla Was decyzji oraz rozwieje wątpliwości lub obawy związane z tym tematem.*

*Zachęcamy również do zadawania pytań naszej specjalistce w tej dziedzinie i kierowania ich pod adres mailowy: [redakcja.kson@wp.pl](mailto:redakcja.kson@wp.pl)*

*Odpowiedzi na niektóre z pytań postaramy się zamieścić w numerze grudniowym.*

# RODZICE „FASOLKI”

„Jestem w ciąży...” krótkie zdanie, które buduje się w Twojej świadomości ...

Myśl, jaka niesie za sobą lawinę niezwykle, czasem sprzecznych emocji...

Szybciej bije Ci serce, tylko nie wiesz, czy to z radości, czy z lęku, który pojawił się zaraz za nią. Bo przecież – choć jesteś taka jak dawniej, wyglądasz normalnie, nie masz jeszcze nawet małego zarysu brzuszka, wiesz

już doskonale, że COŚ SIĘ ZMIENIA...

Wiesz już, że nie ma dziewczyny, którą byłaś... Ta mała Istotka, o której istnieniu właśnie się dowiedziałas – robiąc test lub podczas wizyty u lekarza, której istnienie od jakiegoś czasu podejrzewałaś ... zmienia Cię w dojrzałą kobietę – Matkę, która nosi pod sercem nowe Życie – Małą Fasolkę, której zdjęcie być może przed chwilą dostałaś od lekarza po badaniu USG...

Niezwykle uczucie...

Bez względu na to, jak długo czekałaś na wiadomość o dziecku, moment w którym dowiadujesz się, że Jest – zawsze niesie za sobą element zaskoczenia, niedowierzanie, że TO JUŻ, radość ale także niepokój – czy dam radę, czy będę dobrą mamą, a mój mąż/partner – dobrym tatą dla naszego Dziecka... Pojawia się pytanie – czy już dojrzelismy do rodzicielstwa, czy jesteśmy gotowi na pojawienie się dziecka w naszej rodzinie?

Ciąża trwa około 40 tygodni – to czas potrzebny na to, aby Twoje dziecko mogło rozwinąć się i dojrzeć do życia poza Twoim ciałem, ale to także czas abyś Ty dojrzała do macierzyństwa, a tata dziecka – do ojcostwa. To



*Fot. Szkoła Narodzin Jeannette w Warszawie.*

*Na zdjęciu położna Agnieszka Kacalak w Szkole Narodzin*



*Fot. Szkoła Narodzin Jeannette w Warszawie*

dla Was niezwykle czas, czas na wytworzenie nowych więzi i relacji. Nie jesteście już tylko mężem i żoną, ale jesteście RODZICAMI – Mamą i Tatą.

- Jak poradzić sobie w tej nowej sytuacji?
- Co będzie się działo przez te 9 miesięcy oczekiwania?
- Jak zmieni się moje ciało, jak ja się zmienię?
- Jak przebiega poród? Czy zdecydować się na poród rodzinny?



Fot. Szkoła Narodzin Jeannette w Warszawie

• Jak zmieni się nasze życie po porodzie?

• Czy poradzę sobie z opieką nad noworodkiem? Czy będę umiała karmić piersią?

I wiele innych pytań, na które nie znajdujesz odpowiedzi.

Co robić?

Możesz porozmawiać z mamą czy teściową, ale pamiętaj, że one, choć pełne szczerych chęci – opowiedzą Ci o dawnych czasach...

Możesz porozmawiać z przyjaciółką, koleżanką, poczytać forum w Internecie – jednak te wypowiedzi będą wypowiedziami subiektywnymi. Każdy ma potrzebę podzielenia się swoimi odczuciami, a Ty potrzebujesz rzetelnych informacji...

Najlepiej więc zapytać kogoś, kto się na tym zna – lekarza, położną, czy pielęgniarkę środowiskową. Tylko – gdzie ich szukać?

Najlepszym rozwiązaniem jest uczestnictwo w zajęciach Szkoły Rodzenia.

Szkoły Rodzenia – prowadzone od wielu lat przez doświadczonych osoby są tak naprawdę Szkołami Rodzicielstwa.

Program Szkół Rodzenia obejmuje bardzo szeroką tematykę:

- psychologię i fizjologię ciąży

- fizjologię i psychologię porodu

- obszernie zajęcia na temat noworodka: ocenę noworodka po porodzie (badanie lekarskie i skala Apgar), stany przejściowe i szczepienia noworodka oraz opiekę i pielęgnację malucha, to tylko niektóre zagadnienia

- połóg, czyli co się dzieje po porodzie, jak sobie poradzić w nowej sytuacji

- karmienie piersią

- zajęcia z rehabilitantem lub fizjoterapeutką – ćwiczenia dla kobiet w ciąży.

Najlepiej, abyście wybrali taką Szkołę Rodzenia, w której zajęcia prowadzą osoby pracujące w szpitalu, w którym planujecie poród. Położne i lekarze, z którymi spotkacie się w tej szkole opowiedzą

o procedurach obowiązujących w danej placówce. Dzięki temu będziecie wiedzieli czego się spodziewać i o co można poprosić. Dostaniecie także informacje, co zabrać ze sobą do porodu i wykaz niezbędnych dokumentów.

Na zajęcia do Szkoły Rodzenia najlepiej chodzić z osobą towarzyszącą...

Najlepiej, jeśli będzie to ojciec dziecka – jeśli planujecie wspólny poród, lub mama, siostra, czy przyjaciółka – które mogą także towarzyszyć przy porodzie. Między uczestnikami wytwarza się specyficzna więź, która sprawia, że po porodzie jesteście dla siebie najlepszą grupą wsparcia.

*Agnieszka Kacalak  
położna*

**Szkoła Rodzenia  
na terenie Jeleniej Góry  
znajduje się przy  
ulicy Cieplickiej 69-71,  
MSWiA, bud. E**



Fot. A. Kacalak

# *To moje miejsce, mój dom...*

## Wywiad z Prezesem TV DAMI Krzysztofem Błażejczykiem

**Trudno nie zauważyć, że w programach telewizyjnych DAMI i ODRY, z którą współpracujecie, duża część materiałów porusza tematykę osób niepełnosprawnych. To nie jest częsty przypadek w telewizjach komercyjnych. Skąd to zainteresowanie?**

**Krzysztof Błażejczyk:** Sprawy i problemy środowiska osób niepełnosprawnych były TV DAMI bliskie właściwie od zawsze. Nigdy nie stroniliśmy od tematów trudnych, stanowiących niejednokrotnie w innych mediach sferę „tabu”, czyli sferę problemów, o których się nie

mówi. Uważam, że ludzi niepełnosprawnych należy pokazywać nie tylko w chwilach ich osobistego, czy grupowego sukcesu, ale przede wszystkim ukazując codzienne problemy tego środowiska, bo takie działania służą szeroko rozumianej sprawie integracji społecznej, zawodowej i zdrowotnej.

**Właściwie na terenie województwa dolnośląskiego TV DAMI specjalizuje się w tego typu programach. Filmy o niepełnosprawnych są robione z dużą starannością, ale i empatią. Z czego się bierze ta sztuka docierania do jądra problemu,**

**gdy idzie o zespół redakcyjny?**

Moim zdaniem postrzeganie wielu spraw i codziennych problemów, o których mówimy przez pryzmat empatii stanowi niezwykle istotny element warsztatu dziennikarskiego. Nie można realizować programu telewizyjnego na jakikolwiek temat, bez drobiazgowej analizy i zrozumienia tego tematu, ale także współodczuwania wagi poruszanych zagadnień dla ludzi, których bezpośrednio dotyczy. W tym ujęciu empatia stanowi naturalny, ale bardzo istotny instrument pracy dziennikarza, pozwalający na przedstawianie wybranego problemu nie tylko na płaszczyźnie intelektualnej, ale także ogólnoludzkiej.

**Jaki jest zasięg TV DAMI, do ilu osób ona trafia. Jaki ma wskaźnik oglądalności?**

TV DAMI i TV ODRA Jelenia Góra są jedynymi stacjami telewizyjnymi w Jeleniej Górze. Nasze produkcje docierają do lokalnej społeczności, gdzie niejednokrotnie są jedynym, codziennym medium, co daje nam pozycję lidera w dostępności do mieszkańców. Wraz z naszym sygnałem docieramy do 65 tys. mieszkańców Jeleniej Góry,



a swoim zasięgiem obejmujemy około 85% powierzchni miasta Jelenia Góra.

Docieramy do:

- Jelenia Góra (TV DAMI) – 16.000 rodzin
- Jelenia Góra (TV ODRA) – ok. 20.000 mieszkańców

TV DAMI posiada również dobrze prosperujące oddziały telewizyjne w Wałbrzychu i Legnicy.

**Czy filmy realizowane przez Was o naszych działaniach na rzecz wyrównywania szans podlegają wymianom między innymi telewizjami?**

Oczywiście, współpracujemy z wieloma telewizjami, z którymi prowadzimy wymianę materiałów filmowych, w tym również tych, które adresowane są do środowiska osób niepełnosprawnych. Dla przykładu – programy z cyklu „Turystyka bez barier” realizowane przez nas od ponad roku ukazywały się wielokrotnie nie tylko w jeleniogórskiej DAMI i ODRZE, ale również w telewizji w Legnicy, Wał-

brzychu, Polkowicach, Jaworze i Telewizji Sudeckiej w Bielawie.

**Jest Pan zaliczany do Przycięciół osób niepełnosprawnych. Pewnie chciałyby one poznać Pana zainteresowania, zatem proszę powiedzieć coś o sobie i swoich pasjach?**

Urodziłem się w Jeleniej Górze, tu pracuję, wychowuję dzieci wraz z ukochaną żoną – to moje miejsce, mój dom. Mam szczęście ponieważ wykonuję pracę, która jest moją pasją; przez ponad piętnaście lat miałem okazję pracować w telewizjach z całej Polski, niemniej zawsze najmocniej związany byłem z lokalną stacją w Jeleniej Górze. Jestem fanem podróżowania w różne zakątki Ziemi, uwielbiam aktywnie poznawać nieznanne kraje poprzez bezpośredni kontakt z kulturą, mieszkańcami i oczywiście kuchnią danego regionu. Ponadto jak każdy facet interesuję się samochodami i sportem, przede wszystkim piłką nożną i koszykówką.

**Jakie są najbliższe plany TV DAMI?**

Plany TV DAMI są od dawna jasno określone, stawiamy na rozwój, zarówno jeśli chodzi o kwestie merytoryczne jak i sprzętowe. Dziś jesteśmy telewizją lokalną o standardach telewizji publicznej, dysponujemy najwyższej jakości sprzętem dostosowanym do wymogów ośrodków telewizyjnych w systemie HD i apple. Naszą siłą jest wykwalifikowany, młody zespół pracowników, którzy z pasją wykonują swój zawód. W chwili obecnej ruszyliśmy z budową nowej siedziby TV DAMI w centrum Jeleniej Góry, gdzie mieścić będzie się zarówno redakcja, studio nagrań oraz dział marketingu i zarząd. Postęp i rozwój technologiczny tworzenia i emisji programu telewizyjnego stawia przed nami nowe wyzwania, pociąga to za sobą konieczność ciągłego rozwoju – i w tej kwestii nie zamierzamy zwolnić naszego tempa!

**Bardzo dziękuję za rozmowę**

*Justyna Bytnar*

## **PEŁNOMOCNIK PREZYDENTA MIASTA JELENIA GÓRA DO SPRAW OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH**

**MIROŚŁAWA CICHOCKA,  
ul. Jana Pawła II 7, 58-500 Jelenia Góra, p. 217 MOPS (II piętro)**

**poniedziałek – środa w godz. 9.00-16.00, tel.: 075 64 80 567**

**czwartek – piątek w godz. 9.00-16.00, tel.: 0 601 160 997**

**Interesanci – poniedziałek w godz. od 9.00 – 11.00**

## SOJA POMAGA PŁUCOM

Badania australijskie wykazały, że dieta bogata w produkty sojowe zmniejsza ryzyko przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), poważnego schorzenia związanego głównie z paleniem tytoniu. Rozwija się ona na podłożu stanów zapalnych w oskrzelach i płucach. Charakteryzuje się stopniowym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe i ostatecznie prowadzi do niewydolności oddechowej.

Naukowcy od dawna próbują zrozumieć jakie czynniki (przykładowo elementy diety czy styl życia) mogą obniżyć ryzyko tego schorzenia. Wiadomo już chociażby, że osoby, które jedzą dużo owoców, są mniej narażone na POChP. Australijscy naukowcy skupili się na produktach sojowych. W badaniach wzięło udział 300 japońskich pacjentów cierpiących na tą chorobę oraz 340 zdrowych osób, dobranych pod względem wieku. W jednej i drugiej grupie zebrano dane na temat spożycia soi oraz przeprowadzono badania spirometryczne służące do oceny wydolności oddechowej.

Soja jest obecna w wielu daniach japońskiej kuchni. Z dotychczasowych badań wynikało, że może m.in. obniżyć poziom cholesterolu i łagodzić objawy menopauzy. Teraz okazało się, że ma również pozytywny wpływ na czynność płuc i jest związana z niższym ryzykiem POChP. Osoby, które jadły duże ilości produktów sojowych (średnio 50,2 grama dziennie) rzadziej cierpiały na to schorzenie niż te, których spożycie wynosiło 28,5 grama. Zanim jednak będzie można formułować jakiegokolwiek zalecenia na temat roli soi w prewencji chorób płuc, konieczne są dalsze badania.

## GRY WIDEO SZKODZĄ

Uważa się, że z gier wideo korzystają głównie dzieci i młodzież. Statystyki wskazują jednak, że przykładowo w USA średni wiek użytkownika tego rodzaju rozrywek wynosi 35 lat.

Wcześniejsze badania na nastolatkach wskazywały, że częste korzystanie z gier jest niekorzystne dla zdrowia, bowiem siedzący tryb życia sprzyja nadwadze oraz problemom natury psychicznej. Obecnie naukowcy amerykańscy objęli badaniami

grupę ponad 500 dorosłych w wieku od 19 do 90 lat. Użytkownicy gier wideo stanowili 45 proc.

Zgodnie z przewidywaniami okazało się, że ten rodzaj rozrywki niekorzystnie wpływał na ich zdrowie. Kobiety miały silniejsze objawy depresji, mężczyźni z kolei większy wskaźnik masy ciała. Miłośników gier wyróżniała też skłonność do poszukiwania wsparcia w społecznościach internetowych, czyli woleli poświęcać aktywność społeczną w realnym świecie na rzecz wirtualnego.

Jeden z naukowców określił gry wideo jako pseudoaktywność. Jego zdaniem dzieci i dorośli znacznie bardziej potrzebują rozrywki w stylu zabawy w „chowanego” czy w „berka”.

\*

Również oglądanie telewizji nie jest najzdrowsze. Najnowsza praca naukowców z Uniwersytetu w Pittsburgu dowodzi, że spędzanie czasu przed małym ekranem i korzystanie z innych elektronicznych mediów podnosi ryzyko depresji w młodym wieku.

Badacze przeanalizowali dane zebrane w grupie 4 142 nastolatków, którzy nie mieli objawów depresji. Pytano ich o to jak wiele godzin spędzili w ostatnim tygodniu przed telewizorem, jak długo oglądali filmy wideo, korzystali z gier komputerowych czy też słuchali radia. Badania prowadzono w latach 90., jeszcze zanim rozpowszechniło się DVD oraz internet. Młodzi mieli kontakt z mediami elektronicznymi średnio przez 5,7 godziny dziennie (szacuje się, że dziś czas ten wynosi nawet 8,5 godziny). Siedem lat później, gdy średnia ich wieku wynosiła niecałe 22 lata, wszystkich przebadano pod kątem występowania depresji. Jej objawy stwierdzono u 308 osób, częściej u mężczyzn.

Naukowcy uważają, że zajmują one czas, który młodzież mogłaby przeznaczyć na aktywność chroniącą przed depresją - kontakty z rówieśnikami, sport, kulturę. Siedzenie przed ekranem w nocy może z kolei zaburzać rytm snu, co niekorzystnie wpływa na rozwój emocjonalny i umysłowy.

## NIBY „ZDROWE”, A JEDNAK NIEZDROWE

Zdaniem ekspertów kwas linolowy, który występuje w wielu olejach roślinnych, a także tzw.



zdrowych margarynach, pozytywnie wpływa na serce, ale może przyczyniać się do około 30 proc. zachorowań na wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Z kolei występujące w tłustych rybach kwasy omega-3 zmniejszają ryzyko zapalenia jelita grubego aż o 77 proc.

Wniosek ten naukowcy wysnuli po na analizie dzienniczek żywieniowych prowadzonych przez ponad 200 tys. osób. Okazało się, że to właśnie dieta bogata w kwas linolowy ma największy wpływ na rozwój choroby jelita. Ryzyko w przypadku badanych, którzy spożywali najwięcej kwasu linolowego, było ponad dwukrotnie wyższe. Średnio konsumujemy go ok. 10 gramów dziennie, czyli ekwiwalent około dziewięciu płaskich łyżeczek margaryny lub trzech oleju słonecznikowego. Diety osób, które w badaniach były w największym stopniu narażone na rozwój choroby, zawierały ponad trzy razy więcej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Choć dzienniczki żywieniowe nie zawsze są wiarygodnym źródłem informacji, zależność ta ma swoje biologiczne uzasadnienie. Z kwasu linolowego powstaje w organizmie kwas arachidonowy, który jest składnikiem błon komórkowych jelit. Nadmierne jego ilości mogą przekształcić się w komórki zapalne, które występują u pacjentów z zapaleniem jelita grubego. Do powstania tej choroby przyczyniają się jednak także inne czynniki, takie jak palenie, bakterie czy stres.

## BÓLE PO LECZENIU RAKA PIERSI

Naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze przebadali 3 253 kobiety w wieku od 18 do 70 lat, które 2-3 lata wcześniej przeszły operację usuwania guza piersi. 47 proc. spośród nich odczuwało ból w jednym lub więcej miejscach, z czego 13 proc. przyznawało, że jest on silny. W grupie tej 77 proc. odczuwało go codziennie. Najczęściej dotyczyło to kobiet, które przeszły uzupełniające naświetlania (ale nie chemioterapię).

Zaobserwowano też silny związek między wiekiem pacjentek a częstotliwością dolegliwości, przy czym młode kobiety (między 18 a 39 rokiem życia) były bardziej na nie narażone, zwłaszcza gdy przeszły operację oszczędzającą pierś. 58 proc.

pacjentek miało zaburzenia czucia lub odczuwało dyskomfort (np. pieczenie), najczęściej w okolicy pachowej, ramieniowej, piersi oraz w boku.

Zdaniem naukowców przewlekłe bóle po operacji usuwania guza piersi oraz po naświetlaniach uzupełniających są w przeważającym stopniu bólami neuropatycznymi, prawdopodobnie związanymi z uszkodzeniem w czasie operacji nerwu międzybrowo-ramiennego. Techniki operacyjne oszczędzające ten nerw najprawdopodobniej mogłyby je zredukować.

## CZERWONE MIĘSO SPRZYJA PROSTACIE

Amerykańscy naukowcy informują, że u mężczyzn, którzy konsumowali największe ilości czerwonego mięsa (przede wszystkim wołowiny i wieprzowiny) ryzyko raka prostaty było o 12 proc. większe niż u tych, którzy spożywali go najmniej. W plebiscycie na najbardziej niebezpieczny sposób przyrządzania mięsa wygrało grillowanie.

Przez dziewięć lat lekarze obserwowali 175 343 mężczyzn w wieku od 50 do 71 lat, którzy wypełniali kwestionariusze dotyczące diety. Określali w nich m.in. ile i jakiego rodzaju mięso spożywali, a także w jaki sposób je przyrządzali. W ciągu dziewięciu lat na raka prostaty zachorowało 10 313 uczestników, a 419 zmarło.

Potwierdza to przypuszczenia, iż mięso przyrządzane w wysokiej temperaturze ma związek z rozwojem raka.

## ŚWIEŻY CZOSNEK LEPSZY

Świeżo zgnieciony czosnek lepiej wpływa na nasze serce niż suszony czy gotowany – to wniosek z ostatnich badań. Dotąd dobry jego wpływ na serce przypisywano przeciwutleniaczom. Okazuje się, że surowy, świeżo zgnieciony czosnek wytwarza w reakcji chemicznej siarkowodór, znany z charakterystycznego zapachu zgniłych jajek. Rozluźnia on naczynia krwionośne, co zwiększa przepływ krwi.

*Opracował ga*

## ŚWIADCZENIE PIELĘGNACYJNE

Zgodnie z przepisami o świadczeniach rodzinnych *świadczenie pielęgnacyjne z tytułu rezygnacji z zatrudnienia albo innej pracy zarobkowej* przysługuje:

- osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny (mogą to być także np. dziadkowie lub rodzeństwo osoby niepełnosprawnej),
- opiekunowi faktycznemu dziecka (jeśli wystąpił do sądu z wnioskiem o jego przysposobienie) w przypadku, gdy nie podejmuje albo rezygnuje z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad dzieckiem legitymującym się orzeczeniem o niepełnosprawności albo osobą dorosłą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Obowiązek alimentacyjny obciąża krewnych w linii prostej (dziadków, rodziców, dzieci, wnuki) osoby uprawnionej oraz jej rodzeństwo.

Rodzice są obowiązani do świadczeń alimentacyjnych w stosunku do dziecka, które nie jest jeszcze w stanie utrzymać się samodzielnie (dzieci mają prawo do równej stopy życiowej z rodzicami). Poza tym uprawniony do świadczeń alimentacyjnych jest ten, kto znajduje się w niedostatku, czyli nie może własnymi siłami zaspokoić swoich usprawiedliwionych potrzeb w zakresie utrzymania, a więc: mieszkania, wyżywienia, odzieży, leków itd.

Obowiązek alimentacyjny zobowiązanego w dalszej kolejności (dziadków, rodzeństwa) powstaje dopiero w sytuacji, gdy nie ma osoby zobowiązanej w bliższej kolejności, osoba ta nie jest w stanie uczynić zadość swemu obowiązkowi lub uzyskanie od niej na czas potrzebnych uprawnionemu środków utrzymania jest niemożliwe albo połączone z nadmiernymi trudnościami.

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje jednak w przypadku, gdy dochód rodziny sprawującej opiekę (rodzice, krewni w linii prostej, rodzina zastępcza, itp.) w przeliczeniu na osobę nie przekracza 583 zł. Przy ustalaniu prawa do świadczeń rodzinnych zasadą jest, że do członków rodziny

zalicza się: małżonków, rodziców dzieci, opiekuna faktycznego dziecka oraz pozostające na utrzymaniu dzieci do ukończenia 25. roku życia, a także powyżej 25. legitymujące się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności. Do członków rodziny nie zalicza się natomiast dziecka pozostającego pod opieką opiekuna prawnego, dziecka pozostającego w związku małżeńskim, a także pełnoletniego posiadającego własne dziecko, chyba, że jest niepełnosprawne.

Świadczenia pielęgnacyjne nie przysługują, jeżeli:

- osoba sprawująca opiekę ma ustalone prawo do emerytury, renty, renty socjalnej, zasiłku stałego, zasiłku przedemerytalnego lub świadczenia przedemerytalnego,
- osoba wymagająca opieki: pozostaje w związku małżeńskim lub została umieszczona w rodzinie zastępczej (z wyjątkiem rodziny zastępczej spokrewnionej z dzieckiem, na której ciąży obowiązek alimentacyjny) albo w związku z koniecznością kształcenia, rewalidacji lub rehabilitacji przebywa w placówce zapewniającej całodobową opiekę przez więcej niż pięć dni w tygodniu, w tym w specjalnym ośrodku szkolno – wychowawczym,
- osoba w rodzinie ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury na to dziecko,
- osoba w rodzinie ma ustalone prawo do dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego, albo do świadczenia pielęgnacyjnego na to lub na inne dziecko w rodzinie,
- na osobę wymagającą opieki członek rodziny jest uprawniony za granicą do świadczenia na pokrycie wydatków związanych z opieką, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.

Postępowanie w sprawie przyznawania świadczeń rodzinnych prowadzi wójt, burmistrz lub prezydent miasta właściwego ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubiegającej się o takie świadczenie. W celu uzyskania do niego prawa należy złożyć wniosek na odpowiednim formularzu i dołączyć do niego: orzeczenie o niepełnosprawności albo o znacznym stopniu niepełnospraw-

ności dziecka, zaświadczenia lub oświadczenia o dochodach, uwierzytelnioną kopię dokumentu stwierdzającego tożsamość osoby ubiegającej się o świadczenie pielęgnacyjne oraz zaświadczenie specjalnego ośrodka szkolno – wychowawczego, w przypadku umieszczenia w nim dziecka, o nie korzystaniu z całodobowej opieki.

## ODPRAWA EMERYTALNA

Warunkiem koniecznym do uzyskania odprawy jest ustanie stosunku pracy związane z przejściem na emeryturę albo rentę. Nie ma znaczenia czy jest to renta stała czy okresowa. Nie przysługuje natomiast pracownikowi uprawnionemu do renty rodzinnej. Nie jest istotny sposób rozwiązania stosunku pracy. Może to być porozumienie stron, wypowiedzenie umowy przez jedną ze stron, a nawet upływ czasu na jaki została zawarta umowa na czas określony. Wyjątek stanowi rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia przez pracodawcę, które nastąpiło z winy pracownika, a także przez pracownika z winy pracodawcy.

Zgodnie z Kodeksem pracy odprawa stanowi równowartość wysokości miesięcznego wynagro-

dzenia (kwota minimalna). Układy zbiorowe mogą przewidywać inne rozwiązania.

Odprawa rentowa lub emerytalna są świadczeniami jednokrotnymi. Otrzymanie jednej z nich wyklucza nabycie w przyszłości prawa do następnej, nawet jeśli ktoś wielokrotnie i z różnych przyczyn przerywał czynne życie zawodowe, a następnie powracał do niego, a zakończenie zatrudnienia pozostawało w związku z przejściem na rentę lub emeryturę.

Od tej zasady są też wyjątki. Może się zdarzyć że, pracownik wcześniej uzyskał takie świadczenie, ale jego wypłata nie miała umocowania w obowiązujących w tamtym okresie ustawach.

Jeżeli przepisy obowiązujące w trakcie kolejnego zakończenia stosunku pracy przewidują wyższe świadczenie, pracownik powinien otrzymać uzupełnienie. Przykładowo w związku z przejściem na wcześniejszą emeryturę dostał odprawę w wysokości jednomiesięcznego wynagrodzenia. Potem wrócił do pracy. Po kilku latach, po osiągnięciu wymaganego wieku, ponownie przeszedł na emeryturę, a u nowego pracodawcy obowiązywał regulamin przewidujący 3-miesięczną odprawę. Ma więc prawo do dwumiesięcznego wynagrodzenia.

*Opracował and*

## SPÓŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00  
i czwartki w godz. 13.00-15.00

w biurze Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych  
przy ul. Grabowskiego 7 w Jeleniej Górze

Redakcja Niepełnosprawni „Tu i Teraz”

**przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia**  
**dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych**  
(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp)

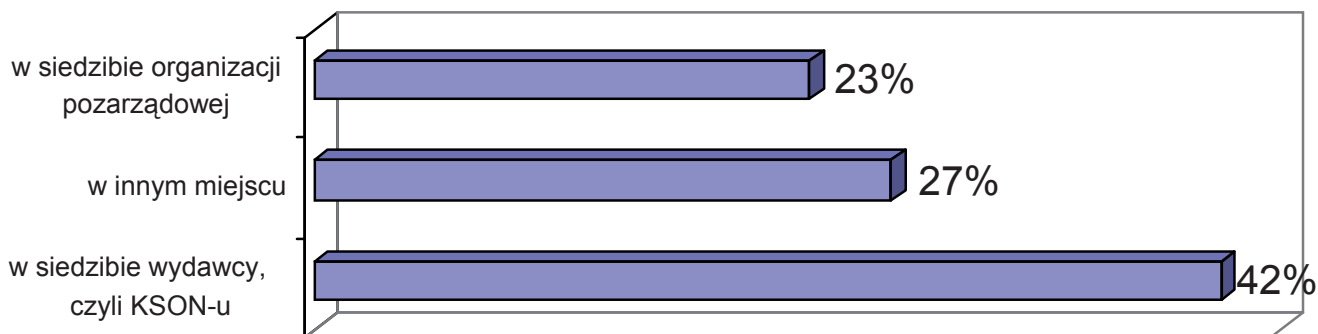
**Kontakt: Biuro Sejmiku**

# ANKIETA

## *Czytelnicy o Tu i Teraz*

Pod koniec ubiegłego roku zwróciliśmy się do naszych Czytelników z prośbą o wypełnienie anonimowej ankiety na temat zawartości oraz kolportażu TiT. Dzisiaj, z dużym opóźnieniem, które wynikało nie z naszej winy, publikujemy jej rezultaty. Podajemy tylko po trzy najczęściej pojawiające się odpowiedzi.

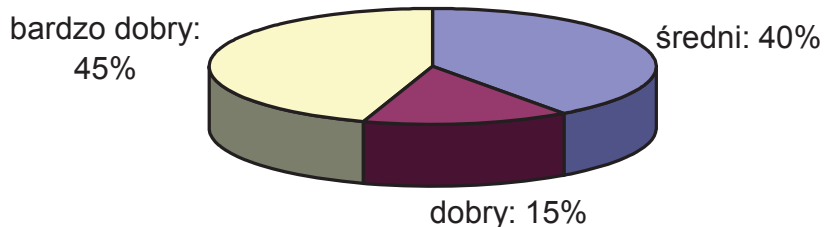
**Gdzie Pan(i) odbiera najczęściej bezpłatne egzemplarze TiT?**



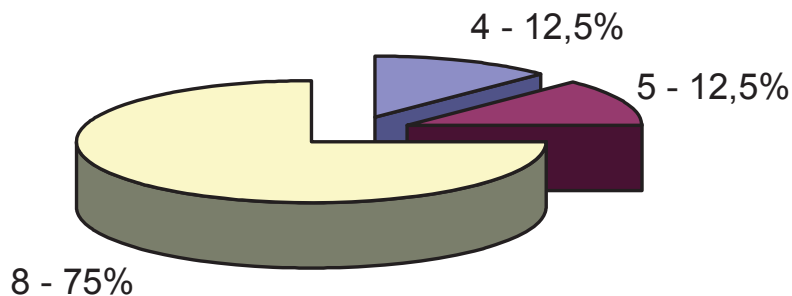
**Jak w skali 1 do 10 ocenia Pan(i) TiT?**

6 - 37,5%      7 - 25%      8 - 25%

**Pana(i) zdaniem system rozprowadzania wśród czytelników TiT jest:**



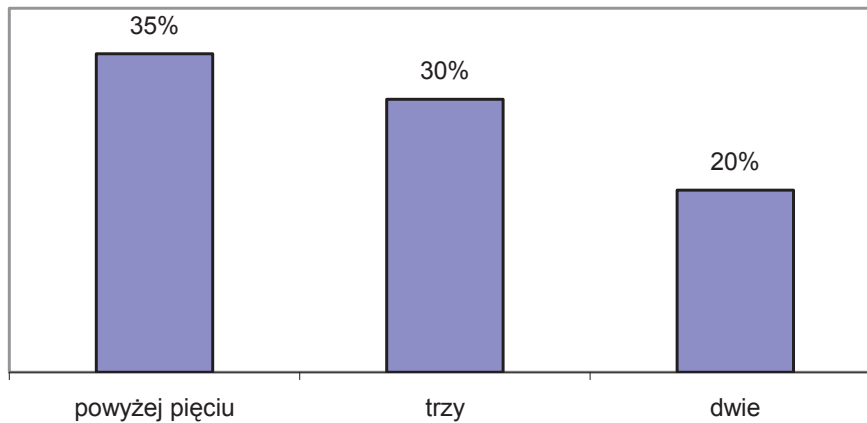
**Ile egzemplarzy TiT przeczytał Pan(i) w 2008 roku?**



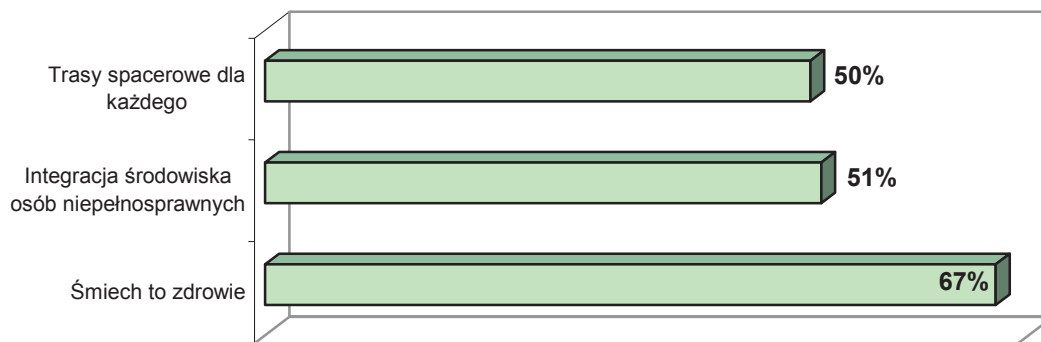
**Czy czyta Pan(i) TiT na stronie internetowej [www.kson.pl](http://www.kson.pl)?**

tak - 25%      nie - 75%

## Ile osób z Pana(i) najbliższego otoczenia czyta jeden egzemplarz TiT?



Proszę w skali 1 do 10 ocenić stale rubryki i tematy poruszane w Biuletynie (stosunek uzyskanych punktów do możliwych do uzyskania):



Wśród ankietowanych najmniej było zainteresowanych artykułami o sytuacji niepełnosprawnych na rynku pracy, co z pewnością może stanowić przyczynek do szerszej dyskusji na ten temat.

## Czy Pana(i) zdaniem biuletyn pisząc o niepełnosprawności powinien ograniczać się do problemów z terenu:

miasta i powiatu Jelenia Góra	38%
rejonu dawnego województwa jeleniogórskiego	27%
Dolnego Śląska	22%

## Jakiej tematyki brakuje na łamach TiT lub jest jej za mało?

porad lekarza	16%
bardziej rozszerzonych porad prawnika	13%
porad specjalistów z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	12%

Nikt nie był zainteresowany większą liczbą informacji o sporcie niepełnosprawnych.

## TiT jest oficjalnie miesięcznikiem, ale z przyczyn niezależnych od redakcji i wydawcy ukazuje się nieregularnie. Czy Pan(i) uważa, że:

powinien ukazywać się regularnie raz w miesiącu	- 80%
nie ma to znaczenia	- 15%
powinien ukazywać się regularnie raz na dwa miesiące	- 5%

Z ankiet wynika, że nasi Czytelnicy to przeważnie ludzie w wieku 50-60 lat (55%) i 60-70 lat (25%). Nie było nikogo poniżej „trzydziestki”. Mają wykształcenie zawodowe (40%) i średnie zawodowe (35%), mieszkają w mieście powyżej 5 000 mieszkańców (80%), są niepełnosprawni (50%).

Wszystkim dziękujemy za wypełnienie ankiet. Będą one dla nas bardzo pomocne przy dalszym redagowaniu Tu i Teraz.

Andrzej Grzelak, opracowanie graficzne aat

## 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 OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

- **KARKONOSKI KLUB AMAZONEK**  
Klub Nauczyciela, ul. Bankowa 15, 58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 755 44 12
- **KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWI-  
DOMYCH** ul. Jana Pawła II 7, 58-500  
Jelenia Góra, tel.: 075 752 49 31
- **STOWARZYSZENIE OSÓB DIALIZO-  
WANYCH W ORGANIZACJI**  
ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia  
Góra, tel.: 075 75 242 54
- **ODDZIAŁ TERENOWY POLSKIEGO TO-  
WARZYSTWA WALKI Z KALECTWEM**  
ul. Jana Pawła II, 58-500 Jelenia Góra,  
tel.: 607 604 587
- **KOŁO MIEJSKIE POLSKIEGO STOWA-  
RZYSZENIA DIABETYKÓW**
- ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia  
Góra, tel.: 075 75 327 36, 0 609 892  
888
- **TOWARZYSTWO CHORYCH NA  
STWARDNIENIE ROZSIANE** ul. Jana  
Pawła II 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.:  
075 75 410 79
- **POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, REN-  
CISTÓW I INWALIDÓW**, ul. Wojska Pol-  
skiego 25, 58-500 Jelenia Góra, tel.:  
075 75 221 61
- **POLSKI ZWIĄZEK GŁUCHYCH** ul. Gra-  
bowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.:  
075 75 258-01
- **POLSKIE STOWARZYSZENIE NA  
RZECZ OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM**

## PUNKT INFORMACJI – TELEFON ZAUFANIA KSON Jelenia Góra 075 75 231 83

Obsługa: Kazimiera Gronostaj, Monika Żak, Agnieszka Patrys

- Pomagamy osobom niepełnosprawnym w rozwiązywaniu problemów społecznych, socjalnych i zawodowych.
- Udzielamy porad psychologicznych i prawnych.
- Podpowiadamy jak eliminować bariery architektoniczne.
- Osoby zgłaszające się do punktu kontaktujemy ze specjalistami z różnych dziedzin.

**Punkt Informacji** współpracuje z Zespołem Doradców i Specjalistów, w skład którego wchodzi: Szef Zespołu **Andrzej Broniszewski** – specjalista do spraw rehabilitacji leczniczej (środa w godzinach 13.00-15.00)

**Ewa Knychas** – psycholog

**Piotr Kędziora** – psycholog

**Maria Kawwa Geringer** – psycholog, doradca zawodowy

**Ewa Kisiel** – lekarz okulista

**Marek Nałęcz Socha** – radca prawny

**Bartosz Nowak** – radca prawny

**Zdzisław Wojtas** – doradca w sprawach wypadków komunikacyjnych

**Ks. Henryk Bujak** – wsparcie duchowe

**Ks. Marian Matuła** – wsparcie duchowe

Terminy z wymienionymi specjalistami do uzgodnienia w Punkcie.

Współpracujemy również z doradcami z innych dziedzin i umożliwiamy konsultacje po wcześniejszym zgłoszeniu.

**UWAGA!! Konsultacje członków zespołu są bezpłatne!!**

**Czekamy od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00-15:00!**

**UMYSŁOWYM KOŁO W JELENIEJ GÓ-  
RZE** ul. Waryńskiego 14, 58-500 Jele-  
nia Góra, tel./fax: 075 75 259 61, 075  
76 478 18

- **JELENIOGÓRSKIE STOWARZYSZENIE  
RODZIN I PRZYJACIÓŁ DZIECI Z ZE-  
SPÓŁEM DOWNA** ul. Rataja 18/31,  
58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 51  
705, 0 607 587 103, e-mail: jwielo-  
cha@wp.pl, www.jgora.darzycia.org
- **STOWARZYSZENIE LARYNGEKTOMO-  
WANYCH** ul. Grabowskiego 7, 58-500  
Jelenia Góra, tel.: 075 75 242 54 lub  
075 64 38 595
- **STOWARZYSZENIE OSÓB NIEPEŁNO-  
SPRAWNYCH SŁUCHOWO** ul. Grabow-  
skiego 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.:  
075 75 242 54
- **JELENIOGÓRSKI KLUB SPORTOWO-  
REHABILITACYJNY** ul. Kiepur 17/31,  
58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 76 43  
571, 0 601 952 560
- **ZWIĄZEK INWALIDÓW WZROKU** ul.  
Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra,  
tel.: 075 75 242 54
- **STOWARZYSZENIE KLUB LUDZI CIE-  
KAWEGO ŻYCIA** ul. Grabowskiego 7,  
58-500 Jelenia Góra, tel.: 075 75 242  
54
- **GRUPA WSPARCIA „PRZYJACIELE”**  
ul. Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia  
Góra, tel.: 075 75 242 54
- **JELENIOGÓRSKIE TOWARZYSTWO  
SPOŁECZNO-KULTURALNE** ul. Grabow-  
skiego 7, 58-500 Jelenia Góra, tel.:  
075 75 242 54

### MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W CIESZYNIE

#### Siedziba główna

ul. Srebrna 2, 43-400 Cieszyn,

tel. (033) 479 48 70;

tel. kom. 508 063 224

e-mail: poczta@mops.cieszyn.pl

Filia nr 1

ul. Rynek 6, 43-400 Cieszyn,

tel. (033) 858 35 87;

tel. kom. 510 092 524

Filia nr 2

ul. Towarowa 6, 43-400 Cieszyn,

tel. (033) 852 01 55;

tel. kom. 510 092 528

### POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

ul. Bobrecka 29, 43-400 Cieszyn,

tel. (0 33) 851 04 44;

fax (0 33) 851 07 75

## Życie twórczo – na przekór...

W niedzielę 15 listopada w hotelu Caspar odbył się wernisaż Marii Maczkowskiej noszący tytuł „Kosmiczne Anioły”. Ciekawe wnętrza Caspara oraz pięknie oświetlone tęczowe anioły zatrzymywały przy sobie gości. Wystawie towarzyszył zespół

jazzowy, więc każdy z obecnych przeżył duchową ucztę. Malarka jest sympatyczką Stowarzyszenia „W cieniu lipy czarnońskiej”. Wiersze Jej zostały wydane w jednym z almanachów, zaś szkice aniołów są ozdobą tomiku poetyckiego.

Należy nadmienić, iż Maria Maczkowska oddała swoje obrazy na aukcję Fundacji HascoLek, która udziela pomocy dzieciom niepełnosprawnym.

28 listopada odbędzie się we Wrocławiu „Spotkanie ze sztuką”, z którego pieniądze zostaną przeznaczone na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla dzieci.



### ANIOŁ ZACHWYTU

Ty pokazałeś mi  
jak oglądać  
dzieło Stwórcy  
aby doznać zdumienia,  
zachwytu i uniesienia.  
Zaraziłeś mnie  
entuzjazmem  
w podziwianiu  
cudów natury,  
umiejętnością przeżywania  
otaczającej mnie  
rzeczywistości.  
Jesteś Ojcem sukcesu.

Ewa Pelzer

## Czytelnicy odkrywają MOC MODLITWY

18 grudnia o godzinie 11:00 w siedzibie KSON odbędzie się uroczysty opłatek i obchody Dnia Wolontariusza. W związku z powyższym zamieszczamy wiersz pt. „Modlitwa Wolontariusza” autorstwa Trebuscha.

### MODLITWA WOLONTARIUSZA

Obdarz nas dobry Boże łaską widzenia sercem,  
abyśmy potrafili zmieniać świat i ludzi według Twojej woli.  
Pozwól nam zachować radość tworzenia nawet wtedy, gdy nie wszystko się udaje  
i obdarz nas mądrością rozumienia dlaczego tak jest...  
Spraw Panie, abyśmy uwolnili się od próżności, zazdrości, złości i pychy.  
Spraw, by nie przygnębiały nas nieszczęście, choroba, bieda i samotność tych, którym chcemy pomóc,  
a najlepszą dla nas zapłatą niech będzie poczucie dobrze uczynionej i z serca płynącej pomocy...

## KSON znowu rozśpiewany

Przed miesiącem dzięki determinacji naszych wolontariuszek i współzałożycielek chóru AKORD, koleżanek Władysławy Hasinec i Ewy Gańskiej – CHÓR AKORD wznowił swoją działalność. Prowadzenia chóru podjęła się wolontariuszka pani Anna Patrys – artystka śpiewaczka, absolwentka wydziału wokalnno-aktorskiego Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach. Zdaniem pani Anny, zdecydowanie brakuje mężczyzn, ponieważ obecnie chór liczy niespełna 10 osób (w tym tylko 2 panów). Za-

jęcia chóru odbywają się w każdy czwartek o godzinie 16:00 i trwają 2 godziny. Aktualnie pracujemy nad repertuarem kolędowym.

Przewiduje się, że Chór wystąpi podczas spotkania opłatkowego tradycyjnie organizowanego z okazji Świąt Bożego Narodzenia.

Na zdjęciu A. Patrys. Fot. z archiwum A. Patrys



## Śmiech to zdrowie

Do oddziału banku w trakcie remontu wchodzi zdenerwowany klient i od drzwi już krzyczy na dysponenta:

– Co to jest, co to ma znaczyć?!

– W czym mogę pomóc?

– Co to za remonty? Po co pomalowano cały budynek?

– Dzięki temu nasza placówka wygląda ładniej, schludniej, aby nasi klienci czuli się lepiej.

– Może i tak, tylko tam przy bankomacie miałem zapisany na ścianie numer PIN!

\*

Zimowe popołudnie. Piękna dama wychodzi na spacer w futrze i spotyka na ulicy członków ekologicznej organizacji Greenpeace.

– Jak pani nie wstyd nosić futro zdarte z żywych norek?

– To nie norki, to poliestry.

– A czy pani wie ile poliestrów musiało oddać życie, żeby pani miała futro?!

\*

W zimowy wieczór gajowy złapał w lesie złodzieja, który kradł ścięte drzewo.

– Co, kradniemy drzewo?

– Panie gajowy, ja tylko zbieram paszę dla królików!

– Chcesz mi wmówić draniu, że króliki jedzą drewno?

– Jeśli nie będą chciały jeść, to napalę nim w piecu...

\*

Mężczyzna koresponduje z blondynką na czacie.

– Piszemy do siebie już od dwóch tygodni, może moglibyśmy spotkać się w realu?

– Ale u mnie nie ma Reala. Proponuję Biedronkę.

\*

Dentysta schyla się nad pacjentem i ma zamiar rozpocząć borowanie, gdy nagle zastyga w bezruchu i pyta nieufnie:

– Czy mi się tylko wydaje, czy też trzyma pan rękę na moich jądrach?

– To tylko taka mała asekuracja. Bo przecież nie chodzi o to, żebyśmy sobie wzajemnie ból zadawali... Prawda, panie doktorze?