



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

MAJ/CZERWIEC

1/34/2010

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

Siedziba KSON

strona **3**

Co w KSON-ie piszczy

strona **4**

Rehabilitacja społeczna –
Powiat Cieszyński

strona **6**

Terapeuci z ogródka
i doniczki

strona **8**

Uwaga na oszustów

strona **10**

Tak ważny jest GEST

strona **15**

Nowinki medyczne

strona **16**

W świecie paragrafów

strona **18**

Razem przekroczyli metę

strona **20**

LIRA porusza nasze serca

strona **21**

Drodzy Czytelnicy,

oddajemy Państwu pierwszy z sześciu zaplanowanych na ten rok numerów Biuletynu Informacyjnego Niepełnosprawni TU i TERAZ. Znajdują się w nim aktualności, które nagromadziły się do końca czerwca tego roku. Opóźnienie w ukazywaniu się numerów wynika z przyjętych procedur finansowania, które – jak się okazuje – nie nadążają za życiem. Liczymy, że podobnie jak w poprzednich numerach Biuletynu będziecie Państwo żywym i krytycznym korektorem naszego miesięcznika.

Kolejne numery będą zawierać relacje z bieżących wydarzeń.

Aktualności możecie Państwo śledzić na naszej stronie internetowej: www.kson.pl

Redaktor Naczelna



Niepełnosprawni w objęciach Liczyrzepy

strona **12**

Przeczytaj i przekazaj innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

SAMOCHÓD DLA NIEWIDOMYCH

Pierwszy w historii samochód dla niewidomych skonstruowali amerykańscy naukowcy z uniwersytetu w Wirginii. Do modelu SUV Ford Escape dodali lasery, kamery wideo i nowe rozwiązania technologiczne. Zostanie on zaprezentowany w styczniu. Obecnie trwają testy.

Niewidomym w prowadzeniu samochodu będą pomagać rękawice z wibracjami (każda z pięcioma czujnikami), które informują gdzie i kiedy należy skrócić. Dzięki panelowi sterowania, który został wyposażony w sieć otworów do odprowadzania sprężonego powietrza o różnym nasileniu i temperaturze, skierowanych na ręce i twarz kierowcy, będzie on informowany o różnych przeszkodach. Dodatkowo wibrująca kamizelka pomoże mu zorientować się z jaką jedzie prędkością i jak ma kierować.

*

O tym, że taki samochód jest potrzebny świadczy wydarzenie jakie miało miejsce w Bawarii. 44-letni mężczyzna, skontrolowany przez policję na parkingu przy autostradzie, okazał się prawie niewidomy. Siedział za kierownicą samochodu, jego biała laska leżała na tylnym siedzeniu, już dawno odebrano mu prawo jazdy.

Jak przejechał autostradą, prawie nic nie widząc? Mężczyzna twierdził, że za kierownicą usiadł dopiero na parkingu, a samochód prowadziła jego przyjaciółka. Wyjaśnienia te uznano jednak za niewiarygodne, ponieważ nigdzie nie natrafiono na ślad owej przyjaciółki.

DO GDYŃSKIEGO AKWARIUM NA WÓZKACH

Jeszcze w tym roku osoby poruszające się na wózkach będą mogły bez problemów zwiedzać Akwarium Gdyńskie. W ramach modernizacji od południowej strony budynku wybudowany zostanie podjazd, a wewnątrz klatki schodowej winda. Jednorazowo będzie mogła zabrać 10 osób, jeden elektryczny wózek inwalidzki lub dwa pchane ręcznie. Inwestycja ma być zakończona w grudniu, kosztować ma 560 tys. zł, z czego 200 tys. przeznaczył PFRON.

Obecnie niepełnosprawnym do przemieszczania się pomiędzy piętrami akwarium służy podnośnik zamontowany przy schodach.

NIEZWYKŁY REJS

Geoff Holt, brytyjski żeglarz z niedowładem wszystkich kończyn, na pokładzie niewielkiego katamaranu Impossible Dream w 28 dni pokonał transatlantycki dystans 2700 mil morskich – z Lanzarote na Wyspach Kanaryjskich na Wyspy Karaibskie. Celem podróży była mała wyspa o nazwie Tortola w archipelagu Brytyjskich Wysp Dziewiczych. Tam przed 25 laty Geoff Holt podczas nurkowania w płytkiej wodzie złamał kręgosłup na odcinku szyjnym i został sparaliżowany.

Podróżował w asyście Susany, która pomagała mu w codziennym funkcjonowaniu i troszczyła się o nawigację.

Opracował gel

				
BIULETYN INFORMACYJNY DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON				
Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych Koordinator Projektu: Krystyna Ogrodnik-Turakiewicz Partner: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” – TRIANON PL Redaktor naczelna: Justyna Bytnar, stale współpracują Andrzej Grzelak, Agnieszka Baszczyńska, Krystyna Susabowska, Stanisław Stryjewski. Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 242 54, tel./fax 75 75 231 83, e-mail: redakcja.kson@wp.pl • www.kson.pl Skład i druk: NYC SERWIS, 58-500 Jelenia Góra, ul. Wojska Polskiego 13				
Nakład 3000 egz.				

Siedziba KSON



Fot. KOT

Od ponad 3 lat prezydent Miasta zapowiadał wyprowadzenie Sejmiku z obecnej jego siedziby przy ulicy Grabowskiego 7.

W listopadzie 2009 roku wskazano pierwszą lokalizację po byłej przychodni DOKTOR przy ulicy Wolności w Jeleniej Górze. Część tego obiektu zajmował Monar, który starał się o objęcie wszystkich pomieszczeń na parterze tego budynku. Zgodziliśmy się na tę lokalizację, prosząc o podjęcie niezbędnych prac adaptacyjnych włącznie z podjazdem dla niepełnosprawnych. Zwracaliśmy też uwagę na to, że Monar powinien mieć zabezpieczone na swoją działalność odpowiednio duże pomieszczenia, a „ściśnięcie” dwóch dużych organizacji w kilku pokojach nie jest najszczęśliwszym rozwiązaniem.

W marcu 2010 roku zapro-

ponowano Sejmikowi budynek po straży miejskiej w oficynie ulicy Pijarskiej. Po wizji lokalnej, w skład której wchodziły organizacje KSON oceniono, że decyzja była nieprzemysłana. Stopień dewastacji budynku, duża ilość schodów, zagrzybienie i zagrożenie katastrofą budowlaną w połączeniu z wysokimi kosztami ewentualnego remontu, dyskwalifikowały ten obiekt.

Wielu Jeleniogórczan dzwoniło do nas w tej sprawie. Pisali oni również do różnych mediów powątpiewając w szacunek władz miasta dla blisko 17% grupy niepełnosprawnych. Na szczęście Miasto wycofało się z tej decyzji i 22 czerwca za-

proponowano Sejmikowi i organizacjom w nim skupionym, obiekt po byłej spółdzielni WITA w Jeleniej Górze przy ulicy Osiedle Robotnicze. Jest to DOBRA LOKALIZACJA, bowiem obiekt jest parterowy i teoretycznie bez barier. Jak oświadczył zastępca prezydenta Miasta Jerzy Lenard, wszystkie zgłoszone przez Sejmik uwagi dotyczące adaptacji tego obiektu zostaną wykonane według terminarza prac.

W budynku znajdują swoją siedzibę organizacje pozarządowe Sejmiku. Administratorem budynku w stosunku do poddżierzawców pozostanie Sejmik, a miasto stworzy właściwe warunki eksploatacyjno-finansowe dla użytkowników.

Przeniesienie siedziby ma nastąpić we wrześniu bieżącego roku, po wykonaniu wszystkich zaplanowanych prac.

To dobre posunięcie ze strony Miasta w stosunku do największej pozarządowej organizacji skupiającej osoby niepełnosprawne i starsze w Jeleniej Górze.

Miejmy zatem nadzieję, że wraz z wrześniem i jesienią przyjdą pogodny dni i lepsze czasy dla Sejmiku, niepełnosprawnych i wszystkich wspierających naszą działalność, a nasze Miasto będzie wspólnie z Sejmikiem dbać o potrzeby niepełnosprawnych.

justbye

Co w KSON-ie piszczy

W czerwcu br. Sejmik przystąpił do realizacji zadania pn. „Cykl działań warsztatowych i szkoleniowych służących aktywizacji społecznej i zawodowej oraz poprawie funkcjonowania psychofizycznego osób niepełnosprawnych”. Wartość zadania to 42.265 zł, z czego 40.000 zł pochodzi ze środków PFRON, pozostała kwota ze środków własnych KSON. Zadanie będzie realizowane do listopada, a docelowo ma w nim wziąć udział 37 osób o różnym rodzaju i stopniu niepełnosprawności. Zadanie przewiduje realizację następujących form wsparcia:

Warsztaty rozwoju zawodowego – skierowane do osób poszukujących pracy, w tym: warsztaty psychologiczne „**Poznaj swoją wartość**” – wyjazdowe z pobytem, zakwaterowaniem i wyżywieniem w atrakcyjnej miejscowości oraz warsztaty grupowego poradnictwa zawodowego z elementami grupy wsparcia. Działanie to przygotowuje osoby niepełnosprawne do wejścia na rynek pracy. Celem warsztatów psychologicznych jest podniesienie poczucia własnej wartości, uświadomienie sobie swoich kompetencji, rozpoznanie mocnych i słabych stron, utrwalenie wzorców myślenia i funkcjonowania zapewniających podnoszenie samooceny. Termin realizacji: 05-10.07.2010 r. Warsztaty prowadzone będą przez psychologów o długoletnim doświadczeniu zawodowym m.in. w pracy z osobami niepełnosprawnymi. Warsztaty grupowego poradnictwa zawodowego mają za zadanie przygotowanie uczestników do wejścia (powrotu) na rynek pracy, ucząc dostrzegania indy-

widualnego potencjału i budowania własnych zasobów oraz przekazywania wiedzy o rynku pracy (Rynek pracy – jak i gdzie szukać ofert pracy? Co daje praca?), dokumentach aplikacyjnych (redagowanie CV i listu motywacyjnego), prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej (m.in. ćwiczenia o charakterze symulacji realnych rozmów kwalifikacyjnych). Termin realizacji: sierpień – październik 2010 r. Warsztaty prowadzone będą przez wykwalifikowanego doradcę zawodowego.

Szkolenia z orientacji przestrzennej, poruszania się na wózku i posługiwania białą laską – skierowane do osób niewidomych i niedowidzących, w tym m.in.: nauka wsiadania/zsiadania z wózka, pakowanie wózka do pojazdu (w nauce może uczestniczyć opiekun osoby niepełnosprawnej), chodzenie o kulach – regulacja wysokości, nauka wstawania z różnych miejsc, chodzenie po równej powierzchni i nierównym terenie. Termin realizacji: lipiec–listopad 2010 r. Szkolenie prowadzone będzie

przez wykwalifikowanych instruktorów.

Szkolenia z zakresu nauki czynności dnia codziennego – w tym m.in. posługiwanie się ostrymi narzędziami kuchennymi, opanowanie zasad przygotowania posiłków, posługiwanie się igłą, telefonem, nauka płynnego liczenia pieniędzy, przez dotyk) – skierowane do osób niewidomych i niedowidzących. Termin realizacji: lipiec – listopad 2010 r.

Szkolenie z zakresu obsługi komputera z programem udźwiękawiającym (szkolenie indywidualne, w domu uczestnika) – skierowane do osób niewidomych i niedowidzących. *„Jestem niewidomy i zostałem fachowo przeszkolony w zakresie obsługi komputera. Trudno było znaleźć na tym terenie kogoś kompetentnego w tym temacie. Zadania podjął się Zakład Elektronicznej Techniki Obliczeniowej w Jeleniej Górze. To było szkolenie indywidualne. Przychodził do mnie do domu pan magister Janusz Kochanowski z ZETO i mnie uczył. Szkolenie, gdzie prowadzący przekazuje wiedzę grupie słuchaczy jest w tym przypadku bezsensowne. Osoba szkolona musi mieć przed sobą klawiaturę swojego komputera. Istnieją różnice w oprogramowaniu poszczególnych typów komputerów i dlatego szkolenie grupowe jest nieefektywne. Osobiście jestem z mojego szkolenia bardzo zadowolony i wszystkim niewidomym*

Co w KSON-ie piszczy

oraz niedowidzącym koleżankom i kolegom ten oto sposób uczenia się polecam” (porada niewidomego uczestnika szkolenia przeprowadzonego w 2009 roku).

Szkolenie z zakresu nauki mowy zastępczej – skierowane do osób laryngektomowanych – w 2-3 tygodniu po operacji. Nauka mowy zastępczej połączona jest z masażem okolic twarzy i okolic operowanych. Dla poprawy skuteczności tego działania w szkoleniu będą brały udział osoby, które już opanowały mowę zastępczą. Termin realizacji: lipiec – listopad 2010 r. Szkolenie prowadzone będzie przez wykwalifikowanego logopedę.

Do udziału w zadaniu zapraszamy osoby niepełnosprawne zamieszkałe na terenie województwa dolnośląskiego. Udział w zadaniu jest bezpłatny. Więcej informacji i szczegóły dotyczące rekrutacji dostępne są na stronie www.kson.pl lub pod nr tel.: 7575 23183.

Od lipca realizowane będzie również drugie zadanie pn. „Przez media do integracji!”. W ramach jego realizacji przewiduje się produkcję i emisję filmów dotyczących problematyki osób niepełnosprawnych oraz powstanie na antenie TV DAMI audycji pn. „Karkonoska Telewizja Integracyjna”.

Zakłada się, że jeden raz w miesiącu nadana zostanie audycja, w której obok dziennikarza występować będzie osoba

niepełnosprawna w roli prowadzącego (prezentera). Do prowadzenia audycji zaproszeni zostaną w szczególności uczestnicy warsztatów dziennikarskich realizowanych przez KSON już od trzech lat, ale otwarci jesteśmy także na innych zainteresowanych. Audycje traktować będą o ważnych, bieżących sprawach regionu i poruszać tematykę zarówno osób niepełnosprawnych jak i pełnosprawnych. Każda z audycji emitowana będzie siedem razy dziennie w TV DAMI, a także w TV ODRA (pięć prezentacji). W związku z zasięgiem TV DAMI oraz TV ODRA, a także wymienialnością materiałów informacyjnych między operatorami telewizji kablowej „Vectra” działaniami niniejszego projektu zostaną objęci odbiorcy z całego Dolnego Śląska, a także innych województw Polski Zachodniej. W ramach realizacji tego zadania przewidujemy

również ogłoszenie konkursu na najlepszy amatorski film dotyczący problematyki osób niepełnosprawnych. Konkurs ma charakter otwarty. Działaniem podsumowującym zadanie będzie prezentacja wszystkich filmów – odbędzie się ona w siedzibie Sejmiku. Zostaną na nią zaproszeni przedstawiciele wszystkich środowisk osób niepełnosprawnych. Zadanie współfinansowane jest ze środków PFRON będących w dyspozycji Województwa Dolnośląskiego. W związku z realizacją tego zadania zapraszamy wszystkie osoby chętne do współrealizowania filmów i audycji telewizyjnych, mile widziane osoby niepełnosprawne. Spotkania zespołu redakcyjnego odbywają się w każdy piątek o godz. 17.00 w siedzibie KSON. Prowadzącym jest Tadeusz Siwek, redaktor TV „Dami”.

MŻ



REHABILITACJA SPOŁECZNA W POWIECIE CIESZYŃSKIM W ROKU 2010

22 lutego 2010 r. została podjęta przez Radę Powiatu Cieszyńskiego Uchwała nr XXXIX/356/10 w sprawie określenia zadań realizowanych w roku 2010 ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej. Dotyczy ona podziału środków przewidzianych planem finansowym PFRON na 2010 r., przeznaczonych na realizację zadań należących do kompetencji samorządów powiatowych, na rzecz osób niepełnosprawnych. Ogólna kwota środków, jaką Powiat otrzymał wyniosła 2.273.214,00 zł, z czego 1.035.720,00 zł zostało przeznaczonych na finansowanie kosztów działania warsztatu terapii zajęciowej.

Biorąc pod uwagę fakt, iż z roku na rok PFRON przekazuje mniejsze środki na realizację zadań powiatu (w roku bieżącym Powiat otrzymał 15% środków mniej w stosunku do roku ubiegłego), niezbędne było określenie zadań priorytetowych oraz zmniejszenie zakresu zadań realizowanych w roku bieżącym.

Zdaniem władz Powiatu Cieszyńskiego najważniejszym zadaniem przeznaczonym do realizacji ze środków PFRON jest likwidacja barier architektonicznych i technicznych w mieszkaniach i domach osób niepełnosprawnych, które zwróciły się do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) z wnioskiem o udzielenie takiej pomocy.

Wnioski te rozpatrywane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 czerwca 2002 r. w sprawie określenia rodzajów zadań powiatu, które mogą być finansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (Dz. U. Nr 96, poz. 861 z późn. zm.) oraz Zasadami dofinansowania ze środków PFRON dotyczącymi likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych z terenu Powiatu Cieszyńskiego (Uchwała Nr 644/ZP/III/09 Zarządu Powiatu Cieszyńskiego z dnia 21.10.2009 r.).

Rozporządzenie to stanowi w § 6, że o dofinansowanie ze środków PFRON mogą ubiegać się osoby niepełnosprawne, które mają trudności w poruszaniu się. Nie definiuje ona pojęcia „bariera architektoniczna”, zatem zgodnie z definicją słownikową są to wszelkie utrudnienia występujące w budynku i w jego najbliższej okolicy, które ze względu na rozwiązania techniczne, konstrukcyjne lub warunki użytkowania uniemożliwiają lub utrudniają swobodę ruchu osobie niepełnosprawnej. Likwidacja barier zniweluje utrudnienia, jakie występują zarówno w budynkach zamieszkałych przez niepełnosprawnych jak również w ich najbliższej okolicy oraz umożliwi im funkcjonowanie społeczne.

Kolejnym zadaniem, którego realizacja niezbędna jest w roku bieżącym by pomóc osobom niepełnosprawnym jest dofinansowanie zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze przyznawane na podstawie odrębnych przepisów.

Postanowiono także, że dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych otrzymają tylko dzieci i młodzież do 24 roku życia ucząca się i niepracująca, bez względu na stopień niepełnosprawności i fakt korzystania z dofinansowania w roku minionym. Jest to zgodne z § 6 ust. 1 pkt. 4 Zasad udzielania dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów na turnusach rehabilitacyjnych stanowiących załącznik do Uchwały nr 678/ZP/III/09 Zarządu Powiatu Cieszyńskiego z dnia 25 listopada 2009 r.

W związku z powyższym w roku bieżącym nie będą realizowane takie zadania jak:

- 1. Dofinansowanie do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych osób niepełnosprawnych i ich opiekunów (wyjątek: j.w do wysokości posiadanych środków!),**
- 2. Likwidacja barier w komunikowaniu się,**
- 3. Dofinansowanie do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny.**

Agnieszka Baszczyńska

OCZY OTWARTE

– KONKURS DLA DZIENNIKARZY

Już poraz dziesiąty rusza konkurs dla dziennikarzy pod hasłem „Oczy otwarte” organizowany przez INTEGRACJĘ i Philip Morris Polska.

Celem konkursu jest promocja aktywności osób z niepełnosprawnością, dlatego należy zgłaszać publikacje poruszające problematykę dotyczącą właśnie tej grupy społecznej (integrację osób sprawnych z niepełnosprawnymi, sukcesy zawodowe i osobiste oraz życie codzienne osób z nie-

pełnosprawnością). W Konkursie zostaną przyznane cztery nagrody: w kategorii Artykuł Prasowy, Audycja Radiowa, Program Telewizyjny oraz Nagroda Specjalna.

Laureatów wyłonią osoby niepełnosprawne – artyści, sportowcy, działacze społeczni itp. Uroczyste rozstrzygnięcie konkursu i wręczenie nagród odbędzie się drugiego grudnia br. podczas Wielkiej Gali Integracji w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie.

Zgłoszenia można przysyłać do 15 września bieżącego roku na adres INTEGRACJI:

**Biuro Organizacyjne
Konkursu „Oczy Otwarte”
ul. Andersa 13
00-159 Warszawa**

lub mailem na adres:
oczyotwarte@integracja.org

Szczegóły Konkursu wraz z Regulaminem dostępne są na stronie internetowej:

www.oczyotwarte.org

Więcej informacji:

Dorota Starzyńska, tel.: 502 518 566, e-mail: dorota.starzynska@integracja.org

1%

Jednoprocentowa turbulencja

Sprawa dotyczy jednoprocentowego odpisu od podatku wykazanego w corocznym zeznaniu PIT. Ów jeden procent ma wspomóc zgodnie z wolą darczyńcy wskazaną przez niego organizację pożytku publicznego. Na odręcznie wypełnionym zeznaniu postanowiłem wyrazić nie określić, która organizacja ma zostać obdarowana.

Taka jest prawda. Niekiedy zdarza się, że prawda zachowuje się tak jakby wpadła w jakieś turbulencje i zaczęła chadzać na boki. Jak mam pojąć sytuację, gdy pani listonoszka przynosi list od Urzędu Skarbowego, który kwituję za zwrotnym poświadczaniem odbioru. List taki może przyprowadzić zniecka o zawał, bo z Urzędem Skarbowym się

nie dyskutuje i się jemu nie odmawia. Po otwarciu okazało się, że jestem poproszony aby stawić się do „skarbowki” celem dokonania korekty PIT-u odnośnie jednego procenta. Zaszokowało mnie to mocno, bo koszt wysyłki listu był przeszło dwukrotnie wyższy niż wartość jednego procenta, która była mniejsza niż 3 zł. Podobno system komputerowy funkcjonujący w Urzędzie Skarbowym dorzucił do mojego pitu jakąś drugą organizację pożytku publicznego i dlatego wysłano do mnie list, abym dokonał korekty, ponieważ można obdarować tylko jedną organizację. Prawdziwe jest tu przysłowie, które mówi, że „gdzie konie kują, tam żaba łapę podstawia”. Ktoś musi mieć niesamowite

wejścia w US, bo jeżeli w mojej gminie taką żabę zainstalowano w „skarbowce” to może ona równie dobrze funkcjonować w całym kraju. Do ilu ludzi wysłano pisma urzędowe, gdzie koszt wysyłki jest wielokrotnie wyższy niż wartość środków przelanych przez skarbowkę na konta organizacji przez nią faworyzowanych? Ile straciła na skutek takich poczynań moja ulubiona organizacja? Żyjemy w kraju demokratycznym i groźnym jest, gdy ktoś majstruje w mechanizmach np. finansowych próbując przekierować środki finansowe do miejsc z góry wyznaczonych. Niech odezwą się wszyscy, których podobna „przyjemność” spotkała. Warto zbadać zasięg i szkodliwość tego zjawiska.

Jan P.

Zielarskie czary

Dodają smaku i aromatu potrawom, wydobywają i podkreślają ich ukryte nuty. Od wieków znane jest jednak nie tylko ich kulinarne zastosowanie, ale i lecznicze właściwości. Jakim dolegliwościom potrafią zaradzić popularne zioła, zdawałoby się tak dobrze znane, iż często nie zwracamy uwagi na ich obecność na talerzu?

Nać **pietruszki** jest bogatym źródłem witamin A, B1, B2 i C, istotnych dla układu odpornościowego. Zwiększa przyswajalność żelaza oraz pozytywnie wpływa na wzrok. Jej antyseptyczne właściwości przeciwdziałają problemom z pęcherzem. Ma również pozytywny wpływ na układ trawienny oraz ogólną detoksykację organizmu – regeneruje naczynia krwionośne, usuwa nadmiar wody. Z tego względu osoby cierpiące na schorzenia nerek nie powinny spożywać dziennie więcej niż dwie łyżeczki natki.

Cierpiącym na reumatyzm oraz niskociśnieniowcom ulgę przyniesie kąpiel w **rozmarynie** – by ją przygotować, wystarczy umieścić w wannie bawełniany woreczek wypełniony igłami zioła. Ze względu na pobudzające działanie rozmarynu, kąpeli takiej należy unikać wieczorem. Ziele pozytywnie wpływa na koncentrację, zwiększając dopływ krwi do mózgu. Pomaga też przeciwdziałać i zwalczać bóle głowy, również o charakterze migrenowym. Substancje zawarte w liściach rozmarynu wspomagają trawienie. Odżywki z wyciągiem z zioła przeciwdziałają wypadaniu wło-

sów. Ze względu na właściwości rozgrzewające jest on przydatny w walce z przeziębieniami.

Herbata z **melisy** ma właściwości uspokajające, koi nerwy, ułatwia zasypianie, jest skuteczna w walce z bólem. Wspomaga powrót do równowagi psychicznej w przypadku nerwicy, pomaga przy zespole przewlekłego



zmęczenia. Właściwości antyseptyczne świeżej melisy stłumią w zarodku rozwijającą się opryszczkę. Ziele wzmacnia wydzielanie potu, w następstwie czego zwalcza gorączkę; melisa wzmocni też osłabiony infekcją organizm. Łagodzi nudności, pobudza apetyt, zwalcza problemy trawienne na tle nerwowym.

Przeciwdziała zespołowi PMS i łagodzi bóle miesiączkowe. Ze względu na właściwości redukujące wydzielanie flegmy, warto ją stosować w czasie uciążliwego kaszlu.

Rzeżucha pozytywnie wpływa na zmęczony organizm – pomaga przywrócić blask cerze i włosom. Ze względu na właściwości moczopędne jest nieoceniona w chorobach nerek, jej spożycie w ciągu doby należy jednak ograniczyć do kilku łyżeczek, gdyż przedawkowanie skutkować może zapaleniem pęcherza. Ze względu na bogactwo witamin (A, B, K, PP), soli mineralnych, wapnia, żelaza i magnezu, wskazane jest jej spożycie przez dzieci oraz kobiety w ciąży. Rzeżucha obniża poziom cukru we krwi, reguluje pracę trzustki, a ze względu na wysoką zawartość jodu pozytywnie wpływa na pracę tarczycy. Polecana jest również osobom z dolegliwościami reumatycznymi, osteoporozą, anemią i w zaburzeniach układu krążenia. Dzięki zawartości siarki sok z rzeżuchy wzmacnia włosy, a jego silne działanie wybielające pomaga zwalczać przebarwienia skóry. Rzeżusze przypisuje się też zdolność zwalczania dolegliwości dermatologicznych jak trądzik czy łojotok.

By pobudzić apetyt i usprawnić trawienie warto sięgnąć po **szcypior**. Jego regularne spożywanie zapewnia wzmocnienie systemu odpornościowego. Zawarte w szczypiorku olejki eteryczne działają kojąco na struny głosowe.

Oprac. mp

Reprezentacja niepełnosprawnych?

Na Sesji Rady Miasta Jeleniej Góry w dniu 22.06.2010 r. radni dyskutowali nad wnioskiem Prezydenta Miasta o wyrażenie zgody na zbycie budynku przy ul. Grabowskiego 7, gdzie od 8 lat mieści się siedziba KSON.

W dyskusji zabrali głos radni: Cezary Wiklik (SLD), Krzysztof Mróz i Ireneusz Łojek (PiS), którzy wyrazili zaniepokojenie odwróconą kolejnością procedowania w tej sprawie. Stwierdzili, że skoro w budynku tym mieszczą się organizacje należące do KSON, to na początku należy zadbać o alternatywną siedzibę dla tych organizacji, a dopiero potem podjąć czynności związane ze sprzedażą nieruchomości.

Zabrała też głos radna Grażyna Pawlukiewicz-Rehlis, która poinformowała, że o ile jej wiadomo wszystkie organizacje, które miały swoje siedziby w tym obiekcie, dawno go opuściły z różnych względów,

o których nie chce mówić, zatem wniosek Prezydenta jest uzasadniony.

Rada w konsekwencji wyraziła zgodę na sprzedaż budynku przy ul. Grabowskiego 7. Sęk w tym, aby nowa propozycja Urzędu Miasta – budynek po spółdzielni VITA, został zgodnie z przyrzeczeniem Zastępcy Prezydenta Miasta Jerzego Lenarda, przekazany Sejmikowi i organizacjom w nim skupionym na partnerskich zasadach przy spełnieniu wszystkich wymogów obiektu przeznaczonego dla niepełnosprawnych do końca września 2010 r.

Szkoda, że radna G. Pawlukiewicz-Rehlis nie wykazała należytej staranności

w zdobyciu informacji choćby z KSON.

Z Sejmiku wyprowadziła się niedawno tylko jedna organizacja tj. Polski Związek Niewidomych.

Od tego czasu w skład Sejmiku wchodzi 39 członków, z czego 11 to Stowarzyszenia rejestrowe i 9 organizacji oczekujących obecnie na rejestrację w Krajowym Rejestrze Sądowym we Wrocławiu. Pozostali zachowują status członków wspierających.

To nie pierwszy przypadek szkodzącej Sejmikowi i integracji środowiska osób niepełnosprawnych działalności radnej, która zdobyła swój mandat w znacznym stopniu dzięki rekomendacji środowiska skupionego wokół KSON.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

SPROSTOWANIE, czyli śladem naszych publikacji

Po opublikowaniu artykułu „W cieniu Ratusza”, który ukazał się w naszym Biuletynie w numerze grudniowym 4/33/2009 otrzymaliśmy list od pani Mirosławy Cichockiej, w którym pisze między innymi: „jako Peł-

nomocnik Prezydenta Miasta ds. Osób Niepełnosprawnych czuję się zobowiązana do zwrócenia Państwu uwagi na nieprawidłowości w treści artykułu *W cieniu Ratusza* w grudniowym numerze Waszego Biuletynu.

Otóż nieprawdą jest, że Pani Bożena Danielska została zgłoszona jako kandydatka do konkursu „Człowiek bez barier”, a zgłoszony jako kandydat do w/w konkursu Pan Jerzy Wojtaszek jest pracownikiem PPHU Wirex, a nie prezesem tej firmy”.

Za pomyłkę przepraszamy osoby zainteresowane.

Redakcja Biuletynu

Policja ostrzega.

Uwaga na oszustów!



Jeleniogórska policja apeluje do osób starszych, samotnie mieszkających o zachowanie szczególnej ostrożności i nie wpuszczanie do domów osób obcych podających się za pracowników Polskiego Czerwonego Krzyża, „Wodnika”, Narodowego Funduszu Zdrowia itp. oraz nie dawania nieznanym osobom pieniędzy. Policja ostrzega również przed oszustami działającymi metodą na „wnuczka”, „zięcia”, „córkę”.

Oszuści żerujący na naiwności ludzi starszych okradli na naszym terenie kilkanaście osób, które w ten sposób straciły oszczędności swojego życia. Niczego nieświadome same wpuściły złodziei do domów, a ci tak manipulowali rozmową, że pokrzywdzeni sami wskazywali miejsca przechowywania pieniędzy.

Działalność oszustów polega na wyłudzeniu pieniędzy od samotnie mieszkających starszych osób. Przestępcy po wybraniu ofiary dzwonią do niej i przedstawiają się jako ktoś z rodziny. Potrafią tak manipulować prowadzoną rozmową, że osoby poszkodowane same dostarczają im niezbędnych informacji dotyczących np. tego (z kim mieszkają, gdzie przebywa rodzina, czy posiadają jakieś kosztowności, kiedy są w domu, jak mają na imię poszczególni członkowie rodziny itd.) Zmienionym głosem podają się np. za wnuczka

lub zięcia, który znajduje się w trudnej sytuacji rodzinnej, finansowej, życiowej i prosi o pomoc. Często, gdy poszkodowanym głos wydaje się podejrzany, usprawiedliwiają to chorobą lub przeprowadzonym zabiegiem medycznym. Gdy domniemany wnuczek ma się zjawić po pieniądze dzwoni, że nie może przyjechać z bardzo ważnych powodów, choroba, szpital, wyjazd itd. Ale w zamian przyśle zaufanego kolegę. Zjawia się podstawiony mężczyzna, który odbiera gotówkę i oczywiście nigdy więcej się nie pojawia. Przestępcy czasami telefonując drugi raz podają się za policjantów, wmawiają potencjalnej ofierze fakt, że Policja może zatrzymać sprawcę dopiero po przekazaniu pieniędzy. Tłumaczą, że po gotówkę przyślą „policjantów” w cywilnych ubraniach.

Policja ostrzega przed takimi bezmyślnymi zachowaniami. Przestępcy żerują na

naiwności ludzi i wykorzystują do tego procederu przede wszystkim osoby starsze. Dlatego zwracamy się z prośbą do mieszkańców naszego regionu by zadbali o swoich bliskich w podeszłym wieku i uczulili ich na tego typu zachowania. Nie należy podawać przez telefon żadnych wiadomości dotyczących naszego mieszkania, oszczędności, kiedy przebywamy w domu i z kim mieszkamy. Ostrzegamy, aby nie odpowiadać na żadne ankiety zawierające podobne pytania, nie wydawać gotówki i żadnych innych rzeczy osobom nieznanym oraz nie wpuszczać do domu ankieterów, akwizytorów lub innych podejrzanych zachowujących się osób. Za każdym razem oddzwonić do krewnego na znany numer. Skontaktować się z kimś z rodziny w celu potwierdzenia takiego zdarzenia.

O wszelkich podejrzanych telefonach należy bezzwłocznie informować Policję pod nr 75 75 24 011 lub w całym kraju 997 i 112.

*podinspektor
Edyta Bagrowska*

JELENIÓGÓRSCY SPORTOWCY NA KRYMIE

Dziesięcioosobowa kadra niepełnosprawnych polskich siatkarek, w tym jeleniogórzanki Danuta Wardega, Katarzyna Krajniak i Eliza Okrasa, wraz trenerami Janem Kazimierzem Kowalskim i Wiktorem Żuryńskim wzięła udział w Kontynentalnym Turnieju „Evpatorija” na Krymie, w którym uczestniczyły także Ukraina, Rosja, Litwa i Niemcy. Zwycięzcą została Ukraina, która w zaciętym finale pokonała Rosję.

Jak mówi Wiktor Żuryński „był to ciężki turniej, rywalki były bardziej doświadczone i wytrenowane. Przygotowują się m.in. do Mistrzostw Świata, które odbędą

się w USA w stanie Oklahoma.” Nasza młoda drużyna, która gra ze sobą zaledwie od roku, musiała ulec lepiej przygotowanym zawodniczkom innych ekip. „Zagraliśmy – mówi Wiktor Żuryński – w ośmiu wyczerpujących meczach, zajmując ostatecznie piąte miejsce. Liczy się jednak to, że polskie niepełnosprawne siatkarki zaistniały w tym turnieju, czego dowodem jest propozycja władz ECVD dotycząca udziału Polski w Mistrzostwach Świata w lipcu bieżącego roku w USA.”

Sport inwalidzki rozwijany jest przez Jeleniogórski Klub Sportowo-Rehabilitacyjny VIC-

TORIA, który istnieje od 1997 roku i do roku 2009 nosił nazwę „Jeleniogórski Klub Sportowo-Rehabilitacyjny SIMET”. Aktualnie działają w nim sekcje sportowe siatkówki na siedząco, tenisa stołowego, narciarska i lekkoatletyczna. Do najważniejszych osiągnięć Klubu należy zaliczyć medale na Mistrzostwach Polski siatkarzy na siedząco, lekkoatletyki i narciarstwa. Klub cały czas prowadzi nabór nowych członków i zawodników. W sprawie szczegółowych informacji prosimy o kontakt z KSON.

Lucyna Kornobys



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.: **75 64 80 567**
czwartek – piątek w godz. 9.00-16.00, tel.: **601 160 997**

Interesanci – poniedziałek w godz. od 9.00 – 11.00

Niepełnosprawni w objęciach LICZYRZEPY



Fot. justbye

Piątego października 2009 roku grupa 80. niepełnosprawnych mieszkańców regionu wzięła udział w wyprawie górskiej na Równię pod Śnieżką. Choć droga była już zrobiona, to trwały jeszcze prace wykończeniowe.

15 czerwca 2010 roku w samo południe w Kaczycach Dołkach na trasie między Kopą a Równią pod Śnieżką dokonano oficjalnego otwarcia trasy spacerowej, która liczy 1100 metrów i wykonana została przez Karkonoski Park Narodowy, a sfinansowana ze środków PFRON, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego oraz Banku Ochrony Środowiska w ciągu jednego sezonu budowlanego. Tego właśnie dnia odbyła się kolejna wyprawa w góry, w której uczestniczyli m.in.: Sła-

womir Piechota Przewodniczący Komisji Polityki Społecznej i Rodziny Sejmu RP, Jerzy Pokój Przewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, Jerzy Łuźniak Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego, Andrzej Mańkowski Dyrektor Wydziału ds. Osób Niepełnosprawnych Urzędu Marszałkowskiego, Tomasz Wilamowski Inspektor Wydziału ds. Osób Niepełnosprawnych Urzędu Marszałkowskiego, Andrzej Raj Dyrektor Karkonoskiego Parku Narodowego wraz z licz-

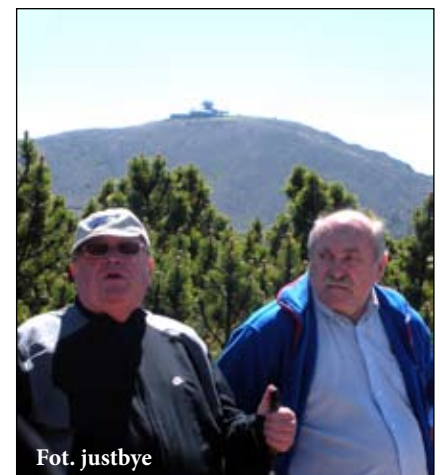
nymi współpracownikami, Jacek Włodyga Starosta Jeleniogórski, Jacek Papiernik Dyrektor Biura Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej, Alicja Szatkowska Prezes Milickiego Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci i Osób Niepełnosprawnych, Wioletta Matysek-Szumilas Dyrektor Wydziału Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi UMWD, Marcin Sokołowski Dyrektor Oddziału Dolnośląskiego PFRON, Marcin Pazurk zastępca dyrektora Dolnośląskiego Oddziału PFRON oraz Dyrektor Karkonoskiego Parku Narodowego Republiki Czech.

Przytaczamy tak wiele nazwisk, ponieważ trudno je pominąć, gdyż wszyscy są autorami tego znakomitego projektu.

Licznie przybyli również przedstawiciele organizacji pozarządowych m.in.: Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku, Stowarzyszenia Niedostosowanych Lira, Stowarzyszenia Diabetyków, Stowarzyszenia Osób Laryngektomowanych, Klubu Ludzi Ciekawych Życia, Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych Intelaktualnie i Ruchowo „Przyjaciele” z Jeleniej Góry, Milickiego Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci i Osób Niepełnosprawnych oraz Jelenio-



Fot. KOT



Fot. justbye



Fot. KOT



Fot. justbye



Fot. justbye

górskiego Klubu Sportowo-Rehabilitacyjnego VICTORIA.

Szczególnymi gośćmi byli również księża diecezji legnickiej, parafii karpackiej i ksiądz prałat kanclerz kurii legnickiej Józef Lisowski, który poświęcił tę drogę życząc jej inicjatorom i użytkownikom błogosławieństwa bożego.

Poseł Sławomir Piechota powiedział, że jest to pierwsza taka trasa wysokogórska w Polsce oraz, że cieszy się z ogromnego sukcesu, którego doczekaliśmy po trzyletnich staraniach.

Prezes KSON Stanisław Schubert podziękował wszystkim ludziom otwartych umysłów, serc i portfeli za tę inicjatywę, która ma charakter ponadczasowy. Strażnicy Karkonoskiego Parku Narodowego rozwinęli piękną zieloną szarfę, którą uroczystie przecięli: Dawid Skóra 12-letni uczeń Szkoły Podstawowej nr 11 w Jeleniej Górze, który na tę uroczystość przyjechał z rodzicami, poseł RP Sławomir Piechota,

Stanisław Stryjewski Wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku w Jeleniej Górze oraz Jerzy Pokój Przewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego.

W pięknym słońcu i w porywach ciepłego wiatru uczestnicy przeszli malowniczą trasą do schroniska Dom Śląski. Niektórzy zajęli miejsca na tarasie rozkoszując się niezapomnianymi widokami. Z tarasu wózkowicze mogli wjechać do budynku schroniska, w którym czekał na wszystkich ciepły posiłek i pyszny deser.

Po poczęstunku odbyło się spotkanie z Josefem Wiegandem, który jest przedstawicielem udziałowca Spółki Miejska Kolej Linowa Karpacz. Zaproponował on, aby w miejsce 4-osobowej kanapy, która według powstającego projektu ma wywozić turystów na Kopę, wprowadzić system mieszany kanapy i gondoli. Na gorąco pomysł ten zaakceptował dyrektor KPN Andrzej Raj, zapowiadając, że ze strony Par-

ku nie będzie żadnych przeszkód, ponieważ gondola jest najbardziej ekologicznym i przyjaznym środkiem transportu górskiego dla osób niepełnosprawnych.

Na zakończenie spotkania uczeń Dawid Skóra, Sławomir Piechota i Josef Wiegand otrzymali pamiątkowe plakietki i medale, natomiast cała grupa niepełnosprawnych turystów uroczysto zaśpiewała STO LAT pomysłodawcom i realizatorom tej drogi.

Aktualnie Sejmik prowadzi działania mające na celu uruchomienie podobnej trasy z górnej stacji gondoli w Świeradowie Zdroju do schroniska na Stogu Izerskim. Powstał również pomysł, aby przy udziale Lasów Państwowych na terenie Miasta Jelenia Góra i powiatów: jeleniogórskiego, lwóweckiego, lubańskiego oraz złotoryjskiego powstała sieć łatwo dostępnych tras spacerowych dla osób niepełnosprawnych oraz starszych.

Justyna Bytnar



Fot. KOT



Fot. justbye

Demokratyczny krztusiec

Po transformacji ustrojowej w 1989 roku powstało wiele czasopism i tabloidów, z których część wprowadziła lub prowadzi otwartą formę kontaktu z czytelnikiem w postaci forum.

W tej swobodnej dyskusji internauci wyrażają swoją opinię na tematy poruszane w artykułach prasowych niejednokrotnie nie szczędząc inwektyw, kłamstw i treści naruszających dobra osobiste różnych osób.

Spotkałem się z tym osobiście kiedy to na stronie internetowej www.jelonka.com w 2008 i 2009 roku pomówiono mnie naruszając moje dobra osobiste.

Zwróciłem się wówczas do prokuratury o objęcie tej sprawy ściganiem z urzędu.

Po przeprowadzonym śledztwie ustalono, że szkodzący mi artykuł wysłano z komputera Euroregionalnej Izby Przemysłowo-Handlowej, której prezesem jest osoba związana z niepełnosprawnymi, pan Marian Bojarski – przewodniczący Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych przy Prezydencie Miasta Jelenia Góra.

Postępowanie w tej sprawie umorzono, ponieważ nie udało się ustalić kto był autorem tego komentarza.

Redakcja JELONKI, w prze-

ciwieństwie do Euroregionalnej Izby Przemysłowo-Handlowej, przeprosiła mnie i w zasadzie mógłbym sprawę zakończyć, gdyby nie to, że na forum www.jelonka.com autorzy ukrywają-



cy się za kryptonimami /Dolnoślązak/, /Sprawny inaczej/, /~internauta/, ale i inni dalej nie przebijają w słowach w celu dyskredytacji Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych lub jego władz. Często i ja jestem przedmiotem ataku, który opiera się na wyśmiewaniu mej otyłej postury i inwalidztwa wzroku. Choć istnieje teza, że aby pracować w organizacjach pozarządowych

trzeba mieć „grubą skórę”, to nie można tolerować takich tchórzliwych, szkodzących, powstających z niskich pobudek i zawiści praktyk. Przecież swoją służbę w Sejmiku traktuję jako czysty wolontariat, co oznacza, że nie pobieram żadnego wynagrodzenia w przeciwieństwie do znanych mnie i Sejmikowi oponentów.

Sprzeciwiamy się takim praktykom, które będziemy piętnowali, a za zgodą Sądu ujawniali autorów tych „komentarzy”.

Przykład Maryli Rodowicz, która uzyskała w drodze procesu sądowego numer IP komentatorów jest jak najbardziej do zastosowania i w tym przypadku. Zamierzamy pójść tą drogą, aby ograniczyć, jeżeli nie uda się wyeliminować zwykłego chamstwa obliczonego na hołdowaniu zasadzie „obrzucić błotem”, zawsze plama zostanie.

Liczymy na to, że zainteresowani zdrową merytoryczną dyskusją, także krytyką będą Redakcje i osoby moderujące te komentarze.

Stanisław Schubert

Ministerstwo Sprawiedliwości opracowuje przepisy karne mające na celu przeciwdziałanie mobbingowi.

Tak ważny jest GEST

Dwa miesiące temu powstało Stowarzyszenie Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego „GEST”. Jest to organizacja, która zajmuje się wypełnianiem

zadaniem – mało nowatorskich rozwiązaniach statutowych, w której strukturze wojewódzkie decydują o kierunkach działania kół terenowych nie pozostawia-



Fot. Iwona Węgrzyn

luki pomiędzy osobami niesłyszącymi a resztą świata. Organizatorem i prezesem stowarzyszenia jest Olgierd Kosiba, wieloletni pełnomocnik KSON do spraw języka migowego, dzięki współpracy z którym w ciągu ostatnich czterech lat przeszkolono około 400. tłumaczy tego języka. W przygotowaniu są nowe inicjatywy, w tym wydanie specjalistycznego słownika. Stowarzyszenie może przyjąć nawet do 300. członków, jak twierdzi O. Kosiba.

„GEST” jest dobrym przykładem na przeciwdziałanie alienacji osób niesłyszących, które dzisiaj najczęściej są członkami Polskiego Związku Głuchych, to jest organizacji o – naszym

jąc swoim członkom żadnego prawa wyboru.

Niżej prezentujemy krótkie sprawozdanie prezesa nowo utworzonego Stowarzyszenia Olgierda Kosiby:

Dnia 28 maja 2010 r. odbyło się inauguracyjne spotkanie członków Towarzystwa Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego „GEST”. Zgodnie ze swoim statutem Towarzystwo



Fot. Iwona Węgrzyn

„GEST” postawiło sobie za cel wspieranie i angażowanie osób niesłyszących do różnych inicjatyw samorządowych, a także propagowanie języka migowego jako ważnego środka komunikacji. Cele te będą realizowane poprzez kampanie i akcje społeczne oraz przez realizowanie na szeroką skalę kursów języka migowego na terenie całego kraju. Od czterech lat wszelkie działania były prowadzone przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, który działa na rzecz wszystkich grup osób niepełnosprawnych. Dlatego cieszy fakt, że wreszcie powstało Towarzystwo powołane specjalnie z myślą o osobach niesłyszących, zajmujące się organizowaniem i prowadzeniem kursów języka migowego dla wszystkich grup zawodowych z udziałem osób głuchych. Koordynator ds. rekrutacji i organizacji kursów języka migowego przy KSON-ie został wybrany na Prezesa nowego Towarzystwa. Biuro Główne Towarzystwa mieścić się będzie w Uboczu nr 300, gmina Gryfów Śląski, powiat Lwówecki. Pierwszy i jak na razie największy Oddział będzie utworzony przy KSON-ie w Jeleniej Górze. Pierwsze działania Towarzystwa „GEST” przewidywane są na wrzesień/październik 2010 r.!

Określenie Głuchy pisane dużą literą nie jest obraźliwe i dotyczy osób niesłyszących, świadomych językowo i znających pojęcie Kultury Głuchych.

O problemach inwalidów słuchu będziemy informowali w kolejnych wydaniach TiT.

SOK Z BURAKÓW NA NADCIŚNIENIE

Sok z buraków pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze – stwierdzili naukowcy z Uniwersytetu Królowej Marii w Londynie. Jego działanie jest zasługą zawartych w nim azotanów. Zaobserwowali, że zarówno u pacjentów, którzy pili sok z buraków, jak i u tych, którzy przyjmowali tabletki zawierające azotany, wartość ciśnienia obniżyła się w ciągu 24 godzin. Ponadto, że im wyższe było ciśnienie badanych, tym silniejsze okazywało się działanie azotanów.

Wszystko wskazuje więc na to, że osoby walczące z nadciśnieniem będą mogły w naturalny sposób zredukować ten jeden z głównych czynników ryzyka chorób serca. A jest to problem dotykający ponad 25% dorosłej populacji. Szacuje się, że do 2025 r. odsetek ten wyniesie 30%.

Ryzyko zawału i ataku serca może zostać znacznie zredukowane, jeśli włączymy do swojej diety sok z buraków (jego działanie widoczne jest już po wypiciu 250 mililitrów), a także inne warzywa bogate w azotany, takie jak sałata, szpinak czy kapusta.

BORÓWKI NA MARSKOŚĆ WĄTROBY

Z badań chińskich specjalistów z Collegium Medycznego w Guiyang wynika, że borówka amerykańska spowalnia rozwój marskości wątroby oraz związane z tym zmiany w strukturze i pracy tego narządu.

Marskość charakteryzuje się postępującym włóknieniem miększu wątroby. Zakłóca to jej prawidłową strukturę i upośledza funkcje metaboliczne. Może być spowodowana działaniem toksyn (także alkoholu), zaburzeniami metabolizmu oraz infekcjami wirusowymi, w tym wirusem zapalenia wątroby typu B lub C. Uszkodzenie wątroby jest nieodwracalne, ale można je znacznie spowolnić lub zahamować stosując odpowiednie leczenie.

Konwencjonalne leki mają różne działania niepożądane. Dlatego naukowcy coraz częściej poszukują naturalnych składników, które wywierałyby ochronny wpływ na komórki wątroby. Z dotychczasowych prac wynika, że taki efekt może mieć kurkumina obecna w popularnej przyprawie kuchennej curry, a także kawa. Obecnie

doszła do nich borówka amerykańska znana z wysokiej zawartości związków o działaniu przeciwutleniającym. Jest to ważne, bo cząsteczki silnie utleniające, a przez to uszkadzające składniki komórek, w istotny sposób przyczyniają się do rozwoju marskości.

Eksperymenty prowadzono na 45 szczurach, które podzielono na pięć grup. Poza grupą kontrolną u wszystkich gryzoni eksperymentalnie wywołano marskość wątroby. Jednej z czterech grup podano skoncentrowany sok z borówek, drugiej – kapsułki z mieszkanką ziół stosowanych w tradycyjnej medycynie chińskiej, które skutecznie zapobiegają włóknieniu wątroby, a trzeciej – sok z borówek i kapsułki z ziołami. Czwarta nie dostawała żadnych dodatkowych preparatów. Okazało się, że ekstrakt z borówek równie skutecznie chronił wątrobę zwierząt przed włóknieniem, co chińskie zioła. Poza tym w wątrobach zwierząt spożywających wyciąg z borówek, podobnie jak u szczurów otrzymujących chińskie zioła, proces włóknienia był znacznie mniej nasilony.

IMBIR NA BÓLE MIĘŚNI

Korzeń imbiru od wieków stosowany jest w leczeniu różnych dolegliwości, m.in. na przeziębienie i bóle żołądka. Z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Georgia wynika, że jego spożywanie także skutecznie redukuje ból mięśni. Już wcześniejsze badania wykazały, że działa przeciwzapalnie na gryzonie, jednak jego wpływ na spowodowany wysiłkiem ból mięśni u ludzi nie był dokładnie poznany. Podejrzewano ponadto, że właściwości przeciwbólowe imbiru mogą wzmocnić się po jego podgrzaniu.

Wątpliwości te wyjaśniły się podczas dwóch eksperymentów, które przeprowadzono wśród ochotników. Przez jedenaście dni przyjmowali oni kapsułki zawierające dwa gramy surowego bądź podgrzewanego wcześniej imbiru. W ósmym dniu mieli wykonać 18 powtórzeń ćwiczenia na zginacz łokciowy nadgarstka. Aby spowodować umiarkowany uraz mięśni, ćwiczenie wykonywane było z ciężarkami.

Po porównaniu poziomu wywołanego wysiłkiem bólu i innych parametrów okazało się, że ba-

dani przyjmujący codziennie imbir – bez względu na to czy był on surowy, czy podgrzewany – odczuwali o 25% mniejszy ból niż osoby, które otrzymywały placebo.

OLIWKI NA PROCESY ZAPALNE

Tajemnica leczniczych właściwości oliwy z oliwek tkwi w jej zdolnościach „wykluczania genów”, które sprzyjają powstawaniu w organizmie człowieka różnego rodzaju stanów zapalnych – ustaliła grupa naukowców hiszpańskich z uniwersytetu w Cordobie. Przeprowadzone badania wykazały, że zawarte w oliwie z oliwek aktywne elementy, w pierwszej kolejności fenole, prowadzą do wydatnego zredukowania aktywności prawie 100 genów uczestniczących w powstawaniu różnych chorób, włączając w to sercowo – naczyniowe. Swoją aktywność traci też szereg genów sprzyjających stanom zapalnym.

SOJA NA RAKA PŁUC

Osoby, które rzuciły już palenie, powinny rozważyć włączenie do swojej diety produktów sojowych. Zdaniem japońskich naukowców roślina ta może być bowiem jednym z czynników zmniejszających ryzyko raka płuc. Zawarte w niej izoflawony, o działaniu zbliżonym do estrogenów, mogą posiadać właściwości przeciwnowotworowe. Dotyczy to przede wszystkim nowotworów o podłożu hormonalnym, jak rak piersi i prostaty, jednak istnieje prawdopodobieństwo, że również komórek raka płuc.

W tokijskim Centrum Badań nad Rakiem przez 11 lat prowadzono eksperyment, w którym uczestniczyło ponad 76 tys. Japończyków (36 tys. mężczyzn i 40 tys. kobiet) w wieku od 45. do 74. lat. Początkowo żadna z osób nie chorowała na raka. Naukowcy systematycznie monitorowali stan ich zdrowia, dietę oraz tryb życia. Zanotowano stosunkowo niewiele zachorowań na raka płuca – 481 przypadków wśród mężczyzn i 178 wśród kobiet.

Warto zaznaczyć, że wśród 13 tys. niepalących panów wystąpiły 22 przypadki raka płuc w grupie, która spożywała jedynie śladowe ilości soi, natomiast wśród tych, których dieta zawierała jej najwięcej, zachorowań było prawie o połowę mniej. Ze względu na niski odsetek raka wśród kobiet na-

ukowcy nie byli w stanie stwierdzić jak soja wpływa na jego rozwój.

Wnioski te wymagają potwierdzenia, gdyż nie uwzględniono wpływu biernego palenia oraz przyjmowania suplementów diety zawierających izoflawony sojowe.

MANGO NA NIEKTÓRE NOWOTWORY

Mango to wiecznie zielone drzewo pochodzące z Indii. Choć jego owoce są obecnie chętnie spożywane w wielu regionach świata, to ciągle niewiele wiadomo na temat ich właściwości zdrowotnych. Z najnowszych badań amerykańskich, prowadzonych na hodowlach komórek raka jelita grubego, piersi, płuc, białaczki oraz prostaty, wynika, iż związki w nich zawarte mogą hamować wzrost raka piersi i okrężnicy.

Mango ma co prawda około pięć razy mniejsze właściwości przeciwutleniające niż winogrona, a mimo to całkiem dobrze przeciwdziała nowotworom.

DZIKA RÓŻA NA ZWYRODNIENIE STAWÓW

Proszek z dzikiej róży łagodzi bóle związane ze zwyrodnieniem stawów i zmniejsza spożycie niesteroidowych leków przeciwzapalnych przez pacjentów z tym schorzeniem, które mają szkodliwy wpływ na układ pokarmowy – wynika z prac duńskich naukowców ze szpitala Frederiksberg w Kopenhadze.

Przeanalizowali oni wyniki trzech dużych badań dotyczących chlorowodoru glukozaminy, w których udział wzięło 933 pacjentów oraz także trzech nad proszkiem z dzikiej róży, w których uczestniczyło 287 chorych. Okazało się, że glukozamina nie była lepsza od placebo w łagodzeniu bólu stawów, natomiast proszek z róży dawał pod tym względem większe i bardziej trwałe korzyści.

Choroba zwyrodnieniowa, na którą cierpi ok. 8 mln. Polaków, dotyczy głównie stawów kolanowych, biodrowych i kręgosłupa. Jest związana przede wszystkim z degradacją chrząstki stawowej w procesie starzenia.

Oprac. ga

BEZ UDZIAŁU NOTARIUSZA

Od 16 kwietnia obowiązuje znowelizowany kodeks cywilny. Obecnie osoby niewidome, nie-mogące przeczytać oficjalnych dokumentów, pod którymi mają się podpisać, nie muszą już składać oświadczenia woli w formie aktu notarialnego.

Utrudniający im dotychczas życie artykuł 80 kodeksu cywilnego ustanowiono w 1964 roku w celu ochrony analfabetów. Brzmiał on:

„Jeżeli osoba nie mogąca czytać ma złożyć oświadczenie woli na piśmie, oświadczenie to powinno być złożone w formie aktu notarialnego”.

Podobna regulacja pojawiła się jedynie w ustawodawstwie Austrii. Została zniesiona w 2008 r.

Przez wiele lat przepis ten nie zawsze był przestrzegany. Potem jednak zaczęły pojawiać się problemy. Wiele banków, firm telekomunikacyjnych, a także instytucji publicznych, w tym PFRON i ZUS, zaczęło żądać od niewidomych, aby podpisywane przez nich umowy, przykładowo o prowadzenie rachunku bankowego, miały formę aktu notarialnego. Niektóre wymagały nawet obecności notariusza przy podpisywaniu dokumentów, co nie tylko sprawiało wiele problemów organizacyjnych, ale było również nadinterpretacją obowiązujących przepisów. Ponieważ prawnie nie uregulowano kwestii dotyczącej tego kto ponosi koszty notarialne, praktycznie obciążały one klienta.

Sąd Najwyższy uznał co prawda możliwość składania oświadczenia woli ustnie, jednak jego stanowisko w tej sprawie nie było powszechnie znane. Art. 80 k.c. był zaś sformułowany tak jasno i rygorystycznie, że w końcu doprowadził do wielu sytuacji dyskryminujących osoby niewidome.

Jego brak spowoduje, że kontrahenci niewidomych nie będą mogli żądać od nich, aby składali oświadczenie woli w formie aktu notarialnego. Oznacza to, że będą traktowani na równi z innymi obywatelami.

Uchylenie artykułu 80 k.c. nie oznacza zakazu korzystania z formy aktu notarialnego w sytuacji, kiedy niewidomy nie ufa swojemu kontrahentowi. Jeśli ma wątpliwości co do uczciwości drugiej strony, może również poprosić, aby przy podpisy-

waniu dokumentów towarzyszyła mu zaufana osoba, która odczyta wszystkie informacje. Nie bierze ona na siebie odpowiedzialności ani za treść dokumentu, ani za jego podpisanie przez osobę niewidomą. Kontrahent nie ma prawa odmówić jej udziału przy czynności prawnej, ani domagać się, aby podpisała dane oświadczenie.

Jeśli osoba zaufana nieświadomie wprowadziła w błąd niewidomego co do treści zawieranej umowy, to zgodnie z artykułem 84 k.c. może nastąpić uchylenie skutków prawnych takiej umowy.

Warto przypomnieć, że są pewne czynności prawne, które wymagają złożenia oświadczenia woli przed notariuszem, przykładowo sprzedaż lub nabycie nieruchomości. Obowiązkwowi temu podlegają wszyscy obywatele, również z dysfunkcjami wzroku.

W środowisku niewidomych pojawiły się też głosy, że artykuł 80 k.c. był potrzebny. Chronił on bowiem pozbawione wzroku osoby przed oszustami.

PRAWA PACJENTA

Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej wydał poradnik zawierający opis 14 najważniejszych praw. Są to prawa do:

1. świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych;
2. świadczeń zdrowotnych;
3. opinii innego lekarza, pielęgniarki, położnej lub zwołania konsylium lekarskiego;
4. informacji;
5. tajemnicy informacji związanych z pacjentem;
6. wyrażania zgody;
7. dostępu do dokumentacji medycznej;
8. zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza;
9. poszanowania intymności i godności;
10. poszanowania życia prywatnego i rodzinnego;
11. opieki duszpasterskiej;
12. umierania w spokoju i godności;
13. przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie;
14. dochodzenia swoich praw.

Szczegółowy opis praw pacjenta można znaleźć na stronie Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej – www.prawapacjenta.eu, pod numerem telefonu: 22 474 15 22, wysyłając e-mail: kontakt@prawapacjenta.eu lub dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii: 800 190 590 (pn.-pt. w godz. 9.00 – 21.00).

Informacji na ten temat udziela również Biuro Rzecznika Praw Pacjenta: ul. Długa 38/40, 00-238 Warszawa, tel.: 22 831 42 81, w. 364, e-mail: sekretariat@bpp.gov.pl.

ODWOŁANIE OD ORZECZENIA

Lekarz orzecznik ZUS wydaje orzeczenie na podstawie dokumentacji dołączonej do wniosku oraz po przeprowadzeniu bezpośredniego badania stanu zdrowia. Zainteresowany otrzymuje je w tym samym dniu. Jednak w sytuacji, gdy załączona dokumentacja medyczna jest wystarczająca, lekarz może wydać orzeczenie bez badania. Wówczas przesyłane jest ono do ubezpieczonego za pośrednictwem poczty.

W przypadku, gdy pacjent został skierowany

na wykonanie dodatkowych badań lub obserwację szpitalną, orzeczenie jest wydawane po dostarczeniu dokumentacji medycznej od konsultantów.

Jeśli ktoś nie zgadza się z treścią orzeczenia, ma prawo wniesienia sprzeciwu do komisji lekarskiej ZUS w terminie 14 dni od dnia jego doręczenia. Zostaje poinformowany pisemnie o terminie badania przez komisję lekarską, która dokonuje rozstrzygnięcia również w formie orzeczenia.

Prawomocne orzeczenie lekarza orzecznika lub komisji lekarskiej stanowi podstawę do wydania przez ZUS decyzji w sprawach rent z tytułu niezdolności do pracy i socjalnych. Orzeczenie komisji lekarskiej, wraz z decyzją o przyznaniu bądź odmowie świadczenia, przesyłane są ubezpieczonemu niezwłocznie za pośrednictwem poczty.

W przypadku, gdy zainteresowany nie zgadza się z decyzją ZUS ma prawo wniesienia odwołania do Sądu Okręgowego – Wydziału Ubezpieczeń Społecznych w terminie 30 dni od dnia doręczenia decyzji. Składa się je za pośrednictwem jednostki terenowej ZUS.

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

Razem przekroczyli metę...

We wtorek 15. czerwca niepełnosprawni spotkali się po raz dziesiąty w najstarszej jeleniogórskiej świątyni, w kościele pod wezwaniem świętych Erazma i Pankracego na jubileuszowej liturgii integracyjnej. Wypełniona świątynia potwierdziła kolejny raz, że Jeleniogórzanie potrzebują takich spotkań. Potwierdził to również w swojej homilii ksiądz biskup Marek Mendyk, diecezjalny duszpasterz osób niepełnosprawnych z Legnicy. Proboszcz parafii, dziekan Bogdan Żygadło na wstępie polecił odprawianą mszę świętą intencji jedności środowiska osób niepełnosprawnych, a przesłanie biskupa Mendyka odnosiło się do podstawowych wartości religii chrześcijańskiej i dotyczyło miłości bliźniego oraz wybaczenia. Podał wspaniały przykład, gdy w czasie zawodów sportowych, dwaj niepełnosprawni zawodnicy zdołali równo do mety. Na ich twarzach malowała się sportowa zaciętość i wola walki. W pewnym momencie jeden z nich upadł, a potencjalny zwycięzca zatrzymał się, podniósł kolegę i razem przekroczyli metę. To wspaniały przykład na codzienne, życiowe partnerstwo ludzi, a szczególnie niepełnosprawnych.

Mszę świętą koncelebrowało 4 księży dekanatu jeleniogórskiego, a modlitwę wiernych przygotowała młodzież Gimnazjum nr 3 wraz z katechetkami Barbarą Ludrowską i Elżbietą Fang.

Po mszy odbyła się uroczysta agapa przy bigosie, w czasie której rozmawiałam z uczestnikami. Dziwili się oni, że od jakiegoś czasu w spotkaniach tych nie uczestniczą ich przyjaciele i znajomi z innych organizacji takich jak Polski Związek Niewidomych,



Polski Związek Głuchych, Towarzystwo Walki z Kalectwem, czy też Stowarzyszenie chorych na Stwardnienie Rozsiane. *To nie Pan Bóg wymyślił granice i obszary działań stowarzyszeń – stwierdził mój rozmówca. – W czasie wszystkich działań na rzecz niepełnosprawnych powinniśmy być razem, a już szczególnie w czasie modlitwy w kościele.*

Rozmawiałam również z organizatorami spotkania, którzy zapewniali, że zaproszenia na tę uroczystość otrzymały wszystkie organizacje pozarządowe, zarówno te zrzeszone w Sejmiku jak i te nie zrzeszone. Może zatem zaproszenia trzeba kierować nie na liderów, a bezpośrednio do organizacji?

Agapa była wyjątkowo udana! Prezydent miasta częściowo sfinansował poczęstunek, a swoim profesjonalizmem zachwycał zespół muzyczny z Nielestna. Niepełnosprawni muzycy, którzy tworzą zespół, wielokrotnie byli laureatami różnych konkursów i co ważne, nigdy nie odmawiają nam swojej obecności, za którą możemy im podziękować jedynie sercem i ciepłymi oklaskami.

W spotkaniu uczestniczyli także niepełnosprawni i ich opiekunowie z innych parafii dekanatów



Fotografie – jelonka.com

jeleniogórskich. Wielokrotnie byłam pytana dlaczego „u nich” takich spotkań się nie organizuje. To tylko dowodzi, że żyjący wśród nas niepełnosprawni czasami w modlitwie wolą być sami, choć tak naprawdę zawsze jesteśmy RAZEM.

BB

LIRA

porusza nasze serca

Blisko 30. osobowa grupa niedosłyszących z terenu miasta i powiatu jeleniogórskiego wystąpiła z inicjatywą utworzenia stowarzyszenia.

Nie jest to konkurencja dla Polskiego Związku Głuchych – mówi prezes Stowarzyszenia dr Jerzy Prudzienica – otwieramy się na tych, którzy dzięki postępowi medycyny mogą ratować resztki słuchu i działać na rzecz szerokiej integracji tej grupy z tak dolegliwą niepełnosprawnością.

Szacuje się, że około 40% populacji, to osoby z różnymi wadami słuchu, które mają problemy w komunikowaniu się m.in. z urzędniczym światem, co utrudnia im życie.

Przykładem możliwości rozwiązywania takich problemów jest sam prezes Jerzy Prudzienica, który w wieku 60. lat poddał się operacji wszczepienia implantu słuchu, dzięki czemu może normalnie funkcjonować w społeczeństwie.

W LIRZE spotkać można również rodziców dzieci z niedosłuchem, którym wczesna interwencja i postęp medycyny otwierają świat normalności.

Stowarzyszenie, którego ciepłym duchem jest również Elżbieta Wardzała, ma swoją siedzibę w budynku KSON.

justbye

STOWARZYSZENIE NIEDOSŁYSZĄCYCH „Lira”

**DYŻURY ZARZĄDU
W KAŻDY CZWARTEK
w godzinach 11:00-13:00**

Kontakt telefoniczny:

75 75 24 254 • 75 64 27 201

fax: 75 75 23 183

email: wardzalaelzbieta@wp.pl

strona internetowa: www.lira.org.pl

Więcej informacji w biurze
Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych
ulica Grabowskiego 7, 58-500 Jelenia Góra



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.: 75 75 242 54

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

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

STOWARZYSZENIA I ORGANIZACJE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

- KARKONOSKI KLUB AMAZONEK** 58-500 Jelenia Góra, ul. Bankowa 15, tel.: 75 76 46 155
- KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 75 24 931
- ODDZIAŁ TERENOWY POLSKIEGO TOWARZYSTWA WALKI Z KALECTWEM** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 75 57 163, 75 64 73 185
- POLSKI ZWIĄZEK GŁUCHYCH** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 25 801
- POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM KOŁO W JELENIEJ GÓRZE** 58-500 Jelenia Góra, ul. Waryńskiego 14, tel./fax.: 75 75 25 961, 75 76 47 818
- STOWARZYSZENIE OSÓB DIALIZOWANYCH W ORGANIZACJI** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 24 254
- TOWARZYSTWO CHORYCH NA STWARDNIENIE ROZSIANE** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 754 10 79
- JELENIOGÓRSKIE TOWARZYSTWO SPOŁECZNO KULTURALNE** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 24 254
- KOŁO MIEJSKIE POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 32 736, 609 892 888
- POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW** 58-500 Jelenia Góra, ul. Wojska Polskiego 25, tel.: 75 75 22 161
- STOWARZYSZENIE LARYNGEKTOMOWANYCH** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 24 254, 75 64 38 595
- STOWARZYSZENIE NIEDOSŁYSZĄCYCH „LIRA”** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 24 254
- STOWARZYSZENIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH INTELEKTUALNIE I RUCHOWO „PRZYJACIELE”** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 24 254
- STOWARZYSZENIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH „MOST” W LEŚNEJ** 59-820 Leśna, ul. Smolnik 52, tel.: 516 661 756, e-mail: robert.ryszko@neostrada.pl
- STOWARZYSZENIE PROMOCJI GOSPODARCZEJ „POGÓRZE” W PODGÓRZYNIU** 58-562 Podgórzyn, ul. Żołnierska 14, tel.: 75 76 21 671
- TOWARZYSTWO TŁUMACZY I WYKŁADÓWCÓW JEZYKA MIGOWEGO „GEST”** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 24 254

ORGANIZACJE ZRZESZONE W KSON

CZŁONKOWIE ZWYCZAJNI:

- FUNDACJA ANIMUS** 59-500 Złotoryja, ul. Kopernika 7, tel./fax.: 76 87 81 024
- JELENIOGÓRSKA SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA „JESTEŚMY”** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 24 254

PUNKT INFORMACJI – TELEFON ZAUFANIA KSON Jelenia Góra **75 75 231 83**

Obsługa: Urszula Ragucka, Monika Żak, Anna Piotrowska

- Pomagamy osobom niepełnosprawnym w rozwiązywaniu problemów społecznych, społecznych 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 Kędziara – psycholog

Maria Kawwa Geringer – psycholog, doradca zawodowy

Ewa Kisiel – lekarz okulista

Marek Naęcz Socha – radca prawny

Bartosz Nowak – radca prawny

Jacek Siejka – 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!

CZŁONKOWIE WSPIERAJĄCY:

- BIURO PODRÓŻY EURO 90 TRAVEL** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 2/2, tel.: 75 76 75 090
- DUSZPASTERSTWO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH PARAFII ŚW. JANA APOSTOŁA I EWANGELISTY**
- FIRMA LEXPAS Sp. z o.o. w POZNANIU** 60-115 Poznań, ul. Leszczyńska 38a, tel.: 61 83 05 655, fax.: 61 83 02 609
- JELENIOGÓRSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA** 58-500 Jelenia Góra, ul. Rataja 18/31, tel.: 75 75 51 705, 607 587 103, e-mail: jwielocha@wp.pl, www.jgora.darzycia.org
- JELENIOGÓRSKI KLUB SPORTOWO-REHABILITACYJNY „VICTORIA”** 58-500 Jelenia Góra, ul. Kiepur 17/31, tel.: 75 76 43 571, 601 952 560
- KARKONOSKI PARK NARODOWY** 58-500 Jelenia Góra, ul. Chałubińskiego 23, tel.: 75 75 53 726, e-mail: sekretariat@kpnmab.pl
- POLSKIE TOWARZYSTWO PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH KOŁO POWIATOWE W JELENIEJ GÓRZE** 58-530 Kowary, ul. Pstrowskiego 7, tel.: 75 71 82 113
- STOWARZYSZENIE INWALIDÓW WZROKU** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 24 254
- STOWARZYSZENIE KLUB LUDZI CIEKAWEGO ŻYCIA** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 24 254
- STOWARZYSZENIE „OŚRODEK EDUKACJI MAKROBIOTYCZNEJ” BIURO PORAD OBywatelskich** 58-500 Jelenia Góra, ul. Złotnicza 8/1, tel.: 75 64 21 581
- STOWARZYSZENIE POETYCKIE W CIENIU LIPY CZARNOLESKIEJ** 58-506 Jelenia Góra, ul. Komedii Trzczińskiego 12, tel.: 697 636 758
- SZPITAL SPECJALISTYCZNY MSWiA W JELENIEJ GÓRZE** 58-560 Jelenia Góra, ul. Cieplicka 69-71, tel. sekretariat: 75 64 35 700; fax 75 64 35 741; tel. izba przyjęć: 75 64 35 705
- TV DAMI** 58-500 Jelenia Góra, ul. Wzgórze Kościuszki 6, tel.: 75 64 50 050, 75 64 50 051
- ZESPÓŁ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ W SOBIESZOWIE** 58-570 Jelenia Góra, ul. Cieplicka 172, tel.: 509 314 878
- INNE OSOBY FIZYCZNE ORAZ PRAWNE**

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W CIESZYNIE

Siedziba główna

ul. Srebrna 2, 43-400 Cieszyn,
tel. 33 479 49 00;

tel. kom. 508 063 224

e-mail: poczta@mops.cieszyn.pl
www.mops.cieszyn.pl

Filia nr 1

ul. Srebrna 4, 43-400 Cieszyn,
tel. 33 852 33 02;

Filia nr 2

ul. Towarowa 6, 43-400 Cieszyn,
tel. 33 852 01 55;
tel. kom. 510 092 528

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

ul. Bobrecka 29, 43-400 Cieszyn,
tel./fax 33 477 71 17

Wolontariusze KSON w poezji

Od pewnego czasu prezentujemy twórczość literacką wolontariuszy Sejmiku. To dobra forma odkrywania ich talentów, bo kto inny może lepiej pisać o bólu istnienia w sposób refleksyjny, pogodny i pełen nadziei na lepsze jutro.

Ogłaszamy konkurs na różne formy twórczości, a najlepsze i najciekawsze będziemy publikować w kolejnych numerach TiT.

Wszelkie pomysły proszę nadsyłać na adres redakcji:

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, ul. Grabowskiego 7, z dopiskiem POEZJA, bądź mailowo na adres: redakcja.kson@wp.pl

Dzisiaj prezentujemy wiersze jednego z wolontariuszy KSON Stanisława S.:

10 kwietnia 2010

Polska, samolot, Katyń, Smoleńsk
Historia, pamięć, pojednanie, boleść!

10 kwietnia. Żal, wspomnienia
Trochę polskiego za właśnie wyrzutów sumienia

Tragedia Narodowa

A może znak, żeby w Polsce zaplanowała wreszcie zgoda?

Ceną za tę naukę, ludzkie życie,
droższe niż całego świata złoto

Czy i po tej traumie za tydzień,
tak pojmowany sens ofiar pójdzie kolejny raz w błoto?

Nie! Nad tym bolesnym polskim
rozdartym ołtarzem, postanówmy jedność

I że będziemy razem

Bo to, jak zapisano w etruskim sankrycie

Nie śmierć ma łączyć ludzi, ale
wspólne życie.

Wiosna

W małym stawie pełnym rzęsy,
gdzie u brzegu ajer buja
Trzmielę, pszczoły krążą, brzęczą,
a szczególnie, gdy jest ruja.

Czas przychodzi taki wiosną
otwierając serca sercom

Czyniąc aurę tak radosną,
że gra z nami KOCHAĆ scherzo.

Wiatr zanoszą te klimaty z łąk zapachem do nas, ludzi.

Dłoń życzliwie drugą ściśnie,
uśmiech się na licach budzi.

To cudowne dzieło światła, po zimowej długiej nocy.

Zima nam nie była łatwa, teraz
w wiosnyśmy są mocy.

Utrzymajmy w tej radości oczekiwań
czas wspaniałą,

zanim w lecie z ludzką pasją, skargi
będą na upały...

W tej pogoni za luksusem wypełniania
górných planów,

pamiętajmy o potrzebach tych biedniejszych
przecie stanów.

Niech wiosenne bicie serc, gesty
rąk i uśmiech twarzy,

w koncert się zamieni scherz, wiedząc
ile SŁOWO waży...

Aleksander Długi

Smukłe, długie na metr cały,
niskie, grube niczym beczka,
czarne z krawacikiem białym,
inne z runem jak owieczka.

Są też w maści czekolady,
nawet wzorem końskim w tarant.

Do igraszek zwady skore,
lecz wierności wzór i gwarant.

Każdy, kto ma cudo takie,
zna radości swej przedsięnek.

Cisza jest jak zasał makiem,
gdy je głaszczesz od początku po
wiercący wciąż ogonek.

Wtedy kładzie się na grzbiecie,
niczym rzymska rozpustnica,

i czy chcecie czy nie chcecie,
długa pieszczot jest ulica.

A gdzie sypia nasz bohater?

Z nami w łóżku. Wyciągnięty na
poduszce chrapie

jak wulkanu krater.

I obraża się okrutnie

Gdy na czas nas nie ma w domu

Kwiat w doniczce wtedy utnie

I nie powie nic nikomu.

Nie zje, kiedy miska chłodna.

Za słodycze odda życie.

To istota wręcz pogodna,

przeto grozi jej utycie.

Nie wyściubi z domu nosa, gdy na
dworze deszcz i plucha.

Pewnie, żeby nie zamoczyć tak zawieszono-
go brzucha...

Puzon, Oleś, Rubens, Picek,

Lufka, Figa, Rex, Antenka,

Borek, Baron, Fox i Cycek,

Blanka, Lady, nawet Nika...

Czy już wiecie o kim piszę?

Tak, to idzie o jamnika.

Hamlet

„Być, albo nie być”...

Znam inne, niż to słynne
Hamleta pytanie.

„Jak ma być, albo jak będzie”,
takie proste zdanie,

a ile w nim sensu, tajemnicy życia,
ile gwałtownych pragnień, sekretów,
odkrycia...

Połamanych przyjaźni, przedwcześnie
zwiędłych róż.

Gorących namiętności przykrytych
przez kurz

i pustych obietnic, też przed wyborami,

w których przyrzeczenie słowem
a czyni słowami...

„Tak ma być, tak być ma!”

Wciąż słyhać i wszędzie.

A tak naprawdę nikt nie wie jak będzie...

Gdy ślać będziesz wieczorem swe
nocne posłanie,

podziękuj za dzisiaj... A jak jutro
Panie???

Alanya zaprasza!

Nasz specjalny wysłannik odwiedził w tym roku na przełomie kwietnia i maja malowniczą miejscowość w Turcji Alanya, w której powstanie wioska integracyjna dla osób niepełnosprawnych.

Niezwykły zakątek położony jest w uroczej, znanej już w starożytności Anatolii, w pobliżu centrum dzielnicy Mahmutlar nad brzegiem Morza Śródziemnego i na zboczach masywu górskiego Taurus.

W odległości niespełna kilkunastu kilometrów od serca Alanya wytyczony został teren o powierzchni ponad 650 ha pod

budowę wioski dla osób niepełnosprawnych.

Więcej o planach budowy

tego nowoczesnego centrum wypoczynkowo-rehabilitacyjnego na Riwierze Tureckiej przeczytać będzie można w najbliższym numerze Niepełnosprawni TU i TERAZ.



Fot. Krystyna Ogrodnik-Turakiewicz

Śmiech to zdrowie

Dziewczyna do narzeczonego:

– Kochanie, po ślubie będziemy tacy szczęśliwi, będziemy mieć troje dzieci.

– Skąd to wiesz?

– No bo teraz są u mojej mamusi.

*

Po kłótni mąż mówi do żony:

– Jaki ja byłem głupi zeniąc się z tobą!

– To prawda, ale ja byłem zakochana i tego nie zauważyłam.

*

– Tato, ile kosztuje ślub?

– Nie wiem synu, jeszcze płacę.

*

– Czy to prawda tato, że w niektórych częściach Afryki

mężczyzna nie zna swojej żony do momentu aż się z nią ożeni?

– To się dzieje w każdym kraju, synu.

*

Podczas ostrego sporu dotyczącego domowych finansów, mąż mówi:

– Gdybyś się nauczyła gotować i miała więcej chęci do sprzątanía, moglibyśmy zwolnić służącą!

– A gdybyś ty miał jakieś pojęcie o seksie, nie potrzebowałibyśmy ani kierowcy ani ogrodnika!

*

– Inni mężowie zajmują się żonami, a ty ciągle siedzisz przed komputerem i nic nie robisz!

– Przecież zawsze chciałaś mieć męża innego niż wszystkie!

*

Żona pyta męża:

– Powiedz, czy jestem twoim skarbem?

– A co, chciałabyś, żebym cię zakopał?

*

Po małżeńskiej kłótni mąż kładąc się do łóżka mówi do żony:

– Dobranoc matko ośmiorga wrzeszczących bachorów!

– Dobranoc ojczu jednego!

*

– Muszę ci się przyznać, że kiedy uprawiam z tobą seks, to myślę o innych kobietach.

– Jesteś okropny! Kiedy ja uprawiam seks z innymi, zawsze myślę o tobie!