



ISSN 1895 – 4987

# NIEPEŁNOSPRAWNI

# TU **i** TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

PAŹDZIERNIK

2/31/2009

## W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

Wywiad z Adamem Prutisem

strona **7**

Otwarte góry

strona **6**

Sejmik i jego działania

strona **9**

Co mnie boli

strona **10**

Lekarze dusz

strona **12**

Chory po udarze

strona **14**

Nowinki medyczne

strona **16**

W świecie paragrafów

strona **18**

„Drugie życie” sterowców

strona **24**



Fot. M. Dębski

KarkoNOSZE szczęście niepełnosprawnym strona **3**



Fot. Archiwum TRIANON PL

Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną strona **20**

**Przeczytaj i przekazuj innym**

# O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

## TO NIE TYLKO POLSKI PROBLEM

Nie tylko w Polsce trzeba walczyć o to, by nieuprawnieni nie zajmowali kopert przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnością. W Peru zrealizowano spot reklamowy, którego akcja dzieje się przed jednym z supermarketów w Limie. Ludzie odzyskują władzę w nogach, wózki inwalidzkie nie są już potrzebne, wokół szczęśliwców gromadzą się oszołomieni świadkowie cudownych uzdrowień... Jednak ta seria cudów oznacza tylko to, że sprawne osoby wysiadają z aut zaparkowanych na „kopertach”.

Kampania pod hasłem „Prosimy o szacunek, nie o cud” apeluje do obywateli Peru o poszanowanie praw osób niepełnosprawnych i o zwyczajne myślenie o innych, choćby w wymiarze nieutrudniania im życia.

## BRYTYJCZYCY STRACĄ ZASIŁKI

Nie tylko w naszym kraju renciści obawiają się utraty środków do życia. W Wielkiej Brytanii istnieje ryzyko, że osoby z niepełnosprawnością, które są na zasiłku dla niezdolnych do pracy, będą musiały zacząć pracować.

Pod koniec 2008 r. rząd tego kraju wprowadził program mający na celu oszacowanie w jakim stopniu osoba ubiegająca się o zasiłek jest w stanie wykonywać pracę i jakiego rodzaju ta praca powinna być. Była to reakcja na powszechną wśród Brytyjczyków opinię o tym, że dwie trzecie osób z niepełnosprawnością jest w stanie pracować.

Sytuacja jest niepokojąca, szczególnie dla ludzi z syndromem chronicznego zmęczenia lub ze schorzeniami natury psychicznej. Ich zdolność do pracy jest oceniana na podstawie stanu zdrowia w dniu obserwacji i jeśli dana osoba ma akurat

„dobry dzień”, to istnieje ryzyko, że będzie musiała pójść do pracy, nawet gdy w rzeczywistości jest poważnie chora.

## BIBLIOTEKA DŹWIĘKÓW

Naukowcy z Wydziału Fizyki Uniwersytetu i Politechniki Poznańskiej wraz z pracownikami Specjalnego Ośrodka dla Dzieci Niewidomych w Owińskach pracują nad nową metodą nauki orientacji przestrzennej w dużym mieście. Nagrane odgłosy miasta będą zebrane w bibliotece różnych dźwięków i drgań. Przybliżą niewidomym świat zewnętrzny, dzięki temu miasto nie będzie budziło w nich strachu. Biblioteka przyda się także dorosłym, którzy stracili wzrok. Znajdzie się w niej około 1250 dźwięków nagrywanych w Poznaniu. Powstanie też dźwiękowa mapa dotykowa.

Projekt ma być zrealizowany do końca 2010 roku.

## Z SM NA NAJWYŻSZE SZCZYTY ŚWIATA

52-letnia Lori Schneider, emerytowana nauczycielka ze stanu Wisconsin (USA) cierpiąca na stwardnienie rozsiane, wspięła się na siedem najwyższych gór na siedmiu kontynentach. Pokonała je po 1999 roku, kiedy zdiagnozowano u niej chorobę.

Lori uważana jest za pierwszą kobietę cierpiącą na ciężkie schorzenie neurologiczne, która weszła na Everest oraz pierwszą osobą ze stwardnieniem rozsianym, która pokonała wszystkie siedem najwyższych szczytów.

Opracował gel

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|   |  |  |  |  |
| <b>BIULETYN INFORMACYJNY DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON</b>  |   |   |  |   |
| <b>Wydawca:</b> Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych • <b>Partner:</b> Stowarzyszenie „Działajmy Razem” – TRIANON PL                           |   |   |  |   |
| <b>Redaktor naczelna:</b> Justyna Bytnar, stale współpracują Andrzej Grzelak, Romuald Witczak, Krystyna Susabowska, Ryszard Chromik.               |   |   |  |   |
| <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>  |   |   |  |   |
|  |   |   |  | <b>egzemplarz bezpłatny</b>   |





# KarkoNOSZE szczęście niepełnosprawnym

Październik rozpoczął się wyśmienicie! W poniedziałek 5-tego o godzinie 10 rano, zebranych przed budynkiem KSON-u niepełnosprawnych przywitało piękne słońce. Wręcz wymarzona pogoda na wypad w góry. Nie była to jednak zwykła wycieczka. Wyruszyliśmy do Domu Śląskiego pod hasłem „GÓRY OTWARTE DLA WSZYSTKICH”.

Na Kopę wyjechaliśmy wyciągiem krzesełkowym. Niepełnosprawni mieli możliwość wjazdu na górę samochodem, jednak wybrali kontakt z przyrodą, świeże, orzeźwiające powietrze i ciszę, w której słychać było powiew wiatru. Operatorzy wy-



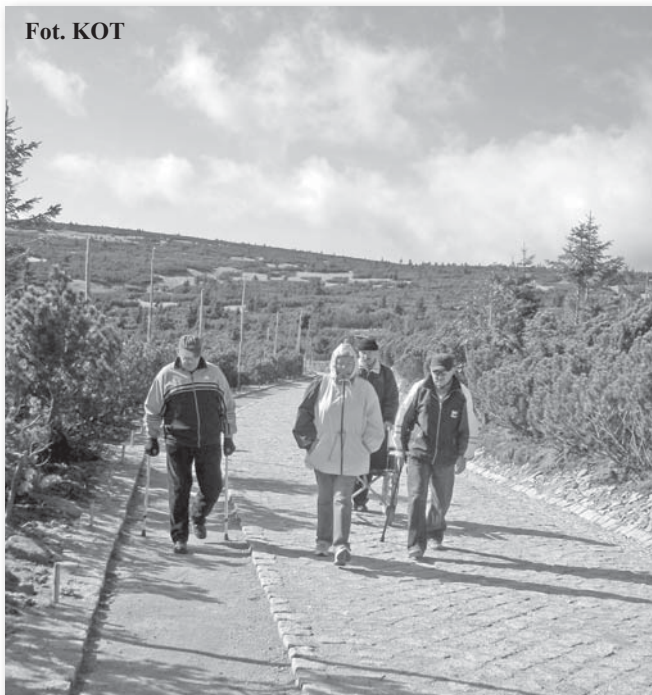
Fot. KOT



Fot. KOT

ciągu zadbali o bezpieczeństwo i komfort psychiczny naszych podopiecznych. Przy wsiadaniu i wysiadaniu wyciąg był specjalnie dla nich zatrzymywany, dzięki czemu spokojnie mogli zamienić krzeselko wyciągu na wózek inwalidzki. Przy górnej stacji wyciągu dołączyli do nas przedstawiciele władz z Przewodniczącym Sejmiku oraz Wicemarszałkiem Województwa Dolnośląskiego na czele. Przed

Fot. KOT



podjęciem wędrowki, przy transparenecie z hasłem wyprawy odbyła się wielka sesja zdjęciowa z Karkonoszami w tle. Zaraz po niej, delektując się piękną pogodą, ruszyliśmy zwartą grupą w kierunku Domu Śląskiego. Nad nami błękitne niebo, dookoła góry, a pod stopami znakomicie przygotowany szlak, który otworzył przed niepełnosprawnymi możliwość samodzielnego dojścia na Równię pod Śnieżką.

W Domu Śląskim czekał na nas pyszny gorący żurek. Po posiłku wszyscy uczestnicy dostali niezwykle pamiątki. Każdy z nas otrzymał na własność... KARKONOSZE! Przedstawicielom władz wręczono symbole najwyższego pasma Sudetów, natomiast pozostali członkowie wyprawy zostali uhonorowani okolicznościowymi medalami *Góry otwarte dla wszystkich*.

Żal było opuszczać nasz górski szlak, ale niestety przyszła i na to pora. Zjazd wyciągiem stał się okazją do ostatnich tęsknych spojrzeń ku górskim krajoobra-

zom i do postanowienia szybkiego powrotu do krainy Liczyrzepy.

Czy Karkonosze przynoszą szczęście niepełnosprawnym? Zdecydowanie TAK, skoro na czas naszej wycieczki zaświeciło słońce, a od następnego dnia zaczęła się zima. Dlatego też nie za-

pominajmy o NICH, bo zarówno góry jak i ludzie nas potrzebują!

Bardzo serdecznie dziękujemy Kierownictwu i Załodze Miejskiej Kolei Linowej w Karpaczu za kolejny dowód otwartości i pomocy niepełnosprawnym turystom. Wielkie uznanie także dla Ratowników Karkonoskiej Grupy GOPR, którzy zabezpieczali wyprawę górską samochodami terenowymi. Podziękowania na-

leżą się również Kierownictwu i Pracownikom Karkonoskiego Parku Narodowego.

Jesteśmy przekonani, że bez szczególnej empatii i zrozumienia potrzeb trochę mniej sprawnych turystów ta trasa by nie powstała. Obecność na wyprawie w góry Przewodniczącego Sejmiku, Wicemarszałka Województwa Dolnośląskiego, Starosty Powiatowego i dyrektorów trzech kluczowych Wydziałów Urzędu Marszałkowskiego świadczy o merytorycznym zainteresowaniu rozwojem takiej właśnie społecznej turystyki. Dzięki temu działania Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, zmierzające do udostępniania podobnych tras, mają dużą szansę na powodzenie.

*Całość wyprawy wg pomysłu uczestników Warsztatów Dziennikarskich KSON zarejestrowała telewizja Dami. Relacja emitowana będzie w telewizjach kablowych na terenie całego kraju oraz w Telewizji ODRA.*

*justbye & aat*



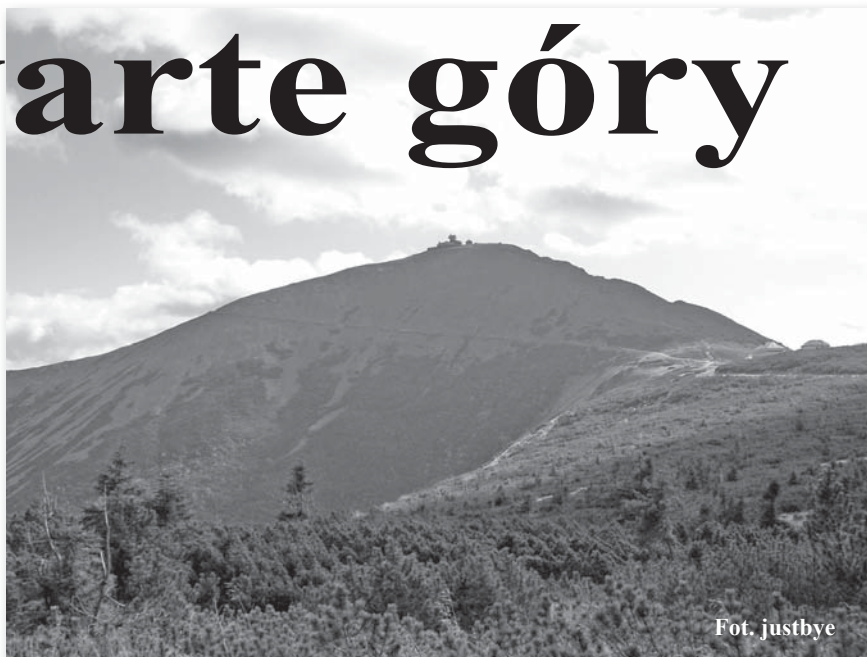
Fot. M. Dębski



# Otwarte góry

W ubiegłym miesiącu otrzymałem ładnie wydrukowane zaproszenie na otwarcie szlaku turystycznego w Karkonoszach, który został dostosowany do potrzeb turystów niepełnosprawnych. Dostosowano do naszych potrzeb szlak pomiędzy górną stacją wyciągu na Małej Kopie i Domem Śląskim na Równi pod Śnieżką.

Zbiórka zainteresowanych miała miejsce piątego października o godzinie dziesiątej pod siedzibą KSON-u w Jeleniej Górze. Kwadrans po dziesią-



Fot. justbye

siadki do samochodu terenowego i wyjazdu do góry. Świadomie zrezygnowałem z takiej oferty wybierając jazdę wyciągiem. Płynąłem bezszelestnie w przestrzeni delektując się ciepłym, czystym powietrzem i słoneczną kąpielą. Przede mną na krzeselku jechała pani Krysia, wolontariuszka z KSON-u, która obrazowo mówiła o przesuwających się krajobrazach. Mnie niewidomemu wróciły w pamięci owe krajobrazy. Widziałem Czarny Staw, bryłę Śnieżki i wszystkie piękne miejsca, które można było wtedy zobaczyć. Po skończonej jeździe wyciągiem na początek dostosowanego szlaku zaczęły docierać inne grupy niepełnosprawnych. Niektórzy z nich dojechali samochodami terenowymi, inni przyszli o własnych siłach. Podobno

razem było 81 osób. Wyremontowany szlak jest starannie zbudowaną i wybrukowaną drogą po której komfort przemieszczania się jest taki sam jak po chodniku w mieście. Bezproblemowo zaliczyło ten szlak dwóch niepełnosprawnych na wózkach inwalidzkich i inni inwalidzi. Wprawdzie nie wszystko na szlaku zostało zrobione, ale on już spełnia swoje zadanie. Brakuje tam barierki zwanej odbojnią, gdzie niewidomy stukając laską nie zejdzie ze szlaku. Pracowała jeszcze przy końcu



Fot. KOT

*S. Stryjewski (drugi od lewej)*

tej w kierunku Karpacza wraz z niepełnosprawnymi i przedstawicielami miejscowych władz, instytucji wspomagających inwalidów, ruszyły samochody terenowe i busy. Pogoda tego dnia była wyśmienita. To był ostatni ciepły dzień babiego lata i złotej polskiej jesieni. Na dolnej stacji wyciągu krzeselkowego w Karpaczu miałem możliwość prze-



Fot. KOT

*S. Stryjewski otrzymuje medal z rąk Jerzego Pokoja*

drogi ubijarka. Jestem dobrej myśli i wydaje mi się, że na początku nowego sezonu wszystko będzie skończone. Ten szlak to jest blisko 900 metrów starannie zbudowanej kamiennej drogi, po której może iść każdy niepełnosprawny. Właściciel Domu Śląskiego zbudował prowizoryczny podjazd dzięki czemu wózkowicze wjechali do środka. Tam podano nam wyśmienity żurek i wręczono pamiątkowe plakietki oraz medale. Inicjatywa dostosowania szlaku zrodziła się w KSON-ie, gdzie prezesuje pan Stanisław Schubert, który na otwarciu szlaku był oczywiście obecny. Fundusze na realizację budowy wyłożyli: Karkonoski Park Narodowy, PFRON, Bank Ochrony Środowiska, Urząd Marszałkowski i Unia Europejska. W roku 2010 ma ruszyć budowa kolejki gondolowej, dzięki której możliwy będzie wyjazd z Karpacza do początku wymienionego szlaku. Zaistnieje wtedy możliwość, że młoda mama z niemowlęciem w wózku będzie mogła spacerkiem dojść do Domu Śląskiego. Pamiątkowy medal wręczył mi Przewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego pan Jerzy Pokój. Zamieniłem



Fot: justbye

kilka zdań z Dyrektorem Karkonoskiego Parku Narodowego panem Andrzejem Rajem. Na szlaku byłem pod osobistą opieką pani Mirosławy Cichockiej, która pełni funkcję Pełnomocnika Prezydenta Jeleniej Góry ds. Osób Niepełnosprawnych. To był bardzo udany i owocny dzień. Wielu inwalidów było w górach po raz pierwszy choć tak blisko mieszkają i wrażenia, których doznali są niezapomniane. Wiem, że istnieją dalekosiężne plany dostosowania szlaków i obiektów nie tylko w Karkonoszach, ale i w Górach Izerskich, Górach Sokolich, Rudawach Janowickich. Niektóre obiekty

i szlaki już są przystosowane np. schronisko Kochanówka przy wodospadzie Szklarka, czy Gościńiec Perła Zachodu. Remontowana jest Wieża Krzywoustego, która jest wspaniałym punktem widokowym na całą Jelenią Górę. Myślę, że na owej wieży należy zainstalować windę. Kilka-kaset krętych schodów stanowi barierę nie do przebycia dla ludzi starszych i wózkowiczów. Wiem, że będą wydawane przewodniki opisujące dostosowane szlaki i obiekty. Na zakończenie pragnę życzyć KSON-owi i wszystkim z nim współpracującym wytrwałości. Trzymajcie tak dalej!

*Stanisław Stryjewski*

## **PEŁNOMOCNIK PREZYDENTA DO SPRAW OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH MIROSŁAWA CICHOCKA**

**ul. Jana Pawła II 7**

**tel.: 075 64 80 567 poniedziałek-środa 9.00-16.00,  
tel.: 0601 160 997 czwartek-piątek godz. 9.00-16.00**

**58-500 Jelenia Góra, MOPS p. 217 (II piętro).  
Interesanci – poniedziałek w godz. od 9.00-11.00**



# Cieszę się z każdego wygranego seta

**Wywiad z Adamem Prutisem, zawodnikiem Jeleniogórskiego Klubu Rehabilitacyjno- Sportowego i jednocześnie najstarszym sportowcem grającym w siatkówkę na siedząco w Polsce.**

Zawsze pogodny i uśmiechnięty. Przyjaciele określają go jako zapalonego sportowca, który nigdy nie odpuszcza żadnego treningu. Kiedyś życie postawiło Adama Prutisa przed ciężką próbą – stracił nogę w wyniku choroby Bergera. Mimo tego nasz bohater nie poddał się i postanowił żyć pełnią życia. Dzisiaj jeździ na rowerze, ma ogromne grono przyjaciół i jest... najstarszym siatkarzem siedzącym w naszym kraju.

Adam urodził się w 1945 roku. Obecnie mimo wieku, w którym inni marzą już tylko o włożeniu ciepłych kapci i seansie przed telewizorem on z zapałem trenuje siatkówkę. Na codzień porusza się wszędzie rowerem. Samochód ma, ale rzadko z niego korzysta. Rower służy mu zwłaszcza do pokonywania jego ulubionej trasy – dojazdu do zakładów bukmacherskich, których jest stałym bywalcem. Więcej uwagi poświęca jednak siatkówce, którą trenuje z kolegami z Klubu dwa, a czasem nawet trzy razy w tygodniu. Do tego dochodzą wyjazdy na mecze, które jednak nigdy nie są dla Adama zbyt męczące.

**Ile lat grasz w siatkówkę na siedząco?**

**Adam Prutis:** Ten sport uprawiam od 1998 roku. W tym roku też powstał Klub i odbyły się pierwsze Mistrzostwa Polski, więc można powiedzieć, że gram od pierwszych chwil istnienia siatkówki na siedząco w Polsce.

**Co sprawiło, że będąc osobą niepełnosprawną zainteresowałeś się sportem? Dlaczego właśnie siatkówka?**

**A.P.:** Sportem interesowałem się od zawsze – najpierw jako osoba zdrowa uprawiałem piłkę nożną, a potem już będąc amputantem zacząłem grać w siatkówkę. Wybór padł akurat na piłkę siatkową, gdy prezes Klubu Wiktor Żuryński namówił mnie do odwiedzenia hali sportowej i szybko „zaskoczyłem”.

**Czy sport sprawia, że lepiej się funkcjonuje na co dzień? Patrząc na Ciebie potwierdza się teza, że sport to zdrowie...**

**A.P.:** Sport to nie tylko zdrowie, ale i wielka satysfakcja. W tym momencie życia, w jakim teraz jestem brak ruchu bardzo



Fot. KOT

*Adam Prutis podczas gry w siatkówkę na siedząco na II Kongresie Eucharystycznym w Legnicy*



Adam Prutis podczas otwierania gór (pierwszy z lewej)

się odbija na zdrowiu, a dzięki siatkówce wciąż jestem w formie.

**Jak na Twoje zainteresowanie sportem reagują znajomi, żona, dzieci, wnuki?**

**A.P.:** Dla bliskich to, że jestem sportowcem stało się po prostu zwyczajne. Tyle lat gram, że się przyzwyczaili do mojego chodzenia na treningi. Mój wnuk trenuje lekką atletykę i oczywiście podziwia dziadka sportowca. Nie wiem czy nie powinno być na odwrót, ale to ja jego motywuję do trenowania.

**Trenujesz ze wszystkimi jak równy z równym, ale proszę powiedzieć ile czasu spędzasz**

**na boisku podczas meczy o dużą stawkę?**

**A.P.:** Teraz nasza drużyna jest niezbyt liczebna – nie ma zmienników na moją pozycję i spędzam na boisku mnóstwo czasu. Zazwyczaj całe mecze. Jest ciężko, ale daję radę.

**Masz jeszcze ten głód sukcesu – stania na podium i zdobywania medali? Czy samo podolanie wysiłkom treningu daje wystarczającą satysfakcję?**

**A.P.:** Cieszę się z każdego wygranego seta. O medalach już nie marzę. A przynajmniej nie są tak istotne jak kiedyś. Wystarczy radość z uczestniczenia w zawodach.

**Jak ważną rolę odgrywa siatkówka w Twoim życiu? Co Ci daje to, że nieprzerwanie trenujesz?**

**A.P.:** Sport otwiera drogę do życia towarzyskiego. Z niektórymi kolegami z drużyny łączy mnie wieloletnia przyjaźń. Ruch jest też swego rodzaju rehabilitacją dla mnie jako osoby niepełnosprawnej i wkraczającej w ten wiek, kiedy już wszystko jest „pod górkę”.

**Z tego, co wiem niemal na każdym turnieju jesteś doceniany jako najstarszy siatkarz. To godne podziwu, że Ci się chce iść na trening, podczas, gdy inni zdecydowanie wolą leżeć na kanapie. Czemu Twoim zdaniem sport to coś, w co warto zainwestować w tym okresie życia? Jak przekonałbyś do pójścia na trening kogoś w Twoim wieku?**

**A.P.:** Po prostu większa ilość ruchu w tym wieku dobrze robi. Trzeba spróbować, żeby się przekonać. Sport daje mi większą przyjemność niż leżenie na kanapie. Odpoczynek jest miły tylko wtedy, gdy trwa, natomiast korzyści płynące z uprawiania sportu odczuwa się wciąż i wciąż... Dobra forma, miłe towarzystwo, pokonywanie własnych słabości – można wyliczać w nieskończoność.

**Dziękuję za rozmowę i życzę sukcesów.**

*Rozmawiała  
Agata Niesłowska  
warsztaty dziennikarskie  
KSON*



# PRZEZ PRACĘ DO RÓWNOUPRAWNIENIA

## DZIAŁANIA SEJMIKU NA RZECZ AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Najprostszą drogą prowadzącą do uaktywnienia osób niepełnosprawnych jest aktywizacja zawodowa. Obecnie w Polsce zaledwie 18% niepełnosprawnych pracuje. Według danych GUS (2002 r.) w powiecie jeleniogórskim i mieście Jelenia Góra zamieszkuje 21774 osób prawnie niepełnosprawnych. Z tej grupy ok. 82% osób niepełnosprawnych jest nieaktywnych zawodowo (w jeleniogórskim powiecie ziemskim odsetek ten wynosi aż 84,5%). Według danych PUP w Jeleniej Górze (stan na 31.08.2009) w urzędzie zarejestrowanych było 479 osób niepełnosprawnych, w tym ok. 40% to osoby bezrobotne długotrwale. Z kolei z danych MOPS w Jeleniej Górze wynika, że spośród przesłanek uzasadniających przyznanie stosownych świadczeń, najczęściej z ubóstwem skorelowane jest bezrobocie oraz właśnie – niepełnosprawność. Należy dodać, że spośród niepełnosprawnych klientów MOPS ponad 50% stanowią osoby zdolne do podjęcia zatrudnienia. Wszystkie powyższe dane wskazują na znaczną intensyfikację potrzeb zatrudnienia osób niepełnosprawnych, a przede wszystkim na potrzebę poszukiwania im pracy w sposób ciągły i zorganizowany profesjonalnie (z uwzględnieniem form wsparcia dostosowanych do potrzeb tej grupy osób).

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych praktycz-

nie od początku swej działalności aktywnie włączył się w działalność na rzecz poprawy dostępu do zatrudnienia osób niepełnosprawnych. Od 2004 roku w Sejmiku działa Agencja Pośrednictwa Pracy zarejestrowana w Ministerstwie Gospodarki i Pracy pod nr 883/1. Rezultatem jej dotychczasowych działań jest objęcie prawie 300 osób pośrednictwem pracy. W okresie 1.09.2008-31.12.2008 Sejmik był realizatorem projektu *Agencja Pośrednictwa Pracy dla Osób Niepełnosprawnych – nowa jakość: nowe szanse* (współfinansowanego ze środków PFRON w ramach programu *Partner III*).

W wyniku działań tego projektu 98 osób niepełnosprawnych zostało objętych pośrednictwem pracy, 40 indywidualnym doradztwem zawodowym, 6 osób

znalazło zatrudnienie na otwartym rynku pracy. Od października 2008 roku funkcjonuje strona internetowa Agencji ([www.praca.kson.pl](http://www.praca.kson.pl)). Znajduje się tu m.in. baza danych o miejscach pracy i serwis doradczy dla osób niepełnosprawnych poszukujących pracy oraz pracodawców wyrażających chęć zatrudniania tych osób. W chwili obecnej, m.in. ze względu na brak środków finansowych potrzebnych do zatrudnienia wykwalifikowanej kadry, praca Agencji ogranicza się do prowadzenia działań rekrutacyjnych tzn. poszukiwania osób chętnych do udziału w inicjatywach Sejmiku zaplanowanych na rok 2010 i lata następne, tj. Centrum Integracji Społecznej oraz Warsztatów Rozwoju Zawodowego.

W maju b.r. Sejmik podjął działania mające na celu



Fot. archiwum KSON



Należy dodać, że przeprowadzony w 2007 r. monitoring ustawy o zatrudnieniu socjalnym wskazuje, że efektywność zatrudnienia uczestników Centrum Integracji Społecznej jest bardzo wysoka – wynosi ponad 70%.

W chwili obecnej Sejmik

utworzenie Centrum Integracji Społecznej. Głównym celem tworzonego Centrum jest reintegracja zawodowa i społeczna osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i/lub wykluczonych społecznie w tym m.in. osób niepełnosprawnych. Działalność Centrum obejmować będzie: teoretyczną i praktyczną naukę zawodu w kilku warsztatach zawodowych (m.in. krawieckim, budowlanym, pielęgnacji terenów zielonych, gastronomicznym), grupowe poradnictwo zawodowe, prowadzenie grup wsparcia, warsztaty terapeutyczne, indywidualne poradnictwo psychologiczne i prawne oraz zajęcia edukacyjno-wyrównawcze.

podjął wszystkie konieczne działania zmierzające do uzyskania statusu Centrum: pozyskał środki finansowe na pierwsze trzy miesiące działalności, dysponuje również kompletnie wyposażoną pracownią krawiecką (20 maszyn o wartości rynkowej ok. 180 tys. zł).

Kolejną inicjatywą Sejmiku mającą na celu aktywizację zawodową osób niepełnosprawnych jest przeprowadzenie Warsztatów Rozwoju Zawodowego. W celu realizacji tego zadania został złożony wniosek aplikacyjny do PFRON - obecnie trwa procedura jego oceny. Kompleksowe działania podjęte w ramach tego projektu

obejmą m.in. nabycie umiejętności skutecznego poszukiwania pracy przez osoby niepełnosprawne, przełamywanie barier psychologicznych, dostosowanie umiejętności do potrzeb rynku pracy oraz stworzenie bazy o potencjale zawodowym osób niepełnosprawnych z Jeleniej Góry i powiatu jeleniogórskiego. W roku 2010 przewiduje się przeprowadzenie 2 edycji warsztatów: siedmiodniowe wyjazdowe warsztaty psychologiczne oraz warsztaty z zakresu grupowego doradztwa zawodowego. Działania niniejszego projektu będą zgodne z zaleceniem nr 99 Międzynarodowej Organizacji Pracy, które wzywa do rozwijania wyspecjalizowanego doradztwa zawodowego dla osób niepełnosprawnych oraz dobór odpowiednich technik pracy z tymi osobami. Taką techniką jest tworzenie Indywidualnych Planów Działania i tą formą wsparcia będą również objęci beneficjenci projektu.

Centrum Integracji Społecznej, to kolejna inicjatywa Sejmiku mająca na celu kompleksowe wykorzystanie jego siedziby na rzecz środowiska i utworzenie miejsc pracy.

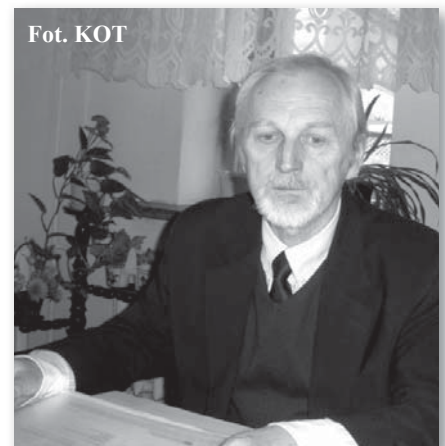
*mz*

# Co mnie boli...

Korzystając z okazji chcę przedstawić pod rozważę problemy, których rozwiązanie może poprawić sytuację osób z niepełnosprawnością. Należę do tej grupy. Moje uwagi i propozycje są związane z własnym zmaganiem

się z uciążliwością dysfunkcji słuchu oraz z doświadczeniami pracy jako wolontariusz.

**I. REHABILITACJA osób z implantem ślimakowym.** Na Dolnym Śląsku jest z tym pro-





blem. Nie umniejszając wysiłków i osiągnięć Ośrodka Ora-ToR we Wrocławiu, specjalizującego się w terapii dzieci, chcę zwrócić uwagę, że profesjonalna rehabilitacja w ramach NFZ jest dostępna dla pacjentów z Dolnego Śląska tylko w klinikach, które wszczepiają implanty. Część pacjentów jeździ do Kajetan pod Warszawą lub do Poznania. Obie Kliniki mają już sieć swoich ośrodków rehabilitacyjnych w kraju, ale dziwnym trafem omijają Dolny Śląsk. Biorąc pod uwagę stopień dostępności komunikacją publiczną Jeleniej Góry z Warszawą (pociągami nocnym 13 godzin, autobusem nocnym ponad 9 godzin) czy z Poznaniem, można sobie wyobrazić efektywność rehabilitacji. ***Mam więc propozycję, aby wspólnie dolnośląskie Sejmiki Osób Niepełnosprawnych wraz z uczelniami kształcącymi logopedów oraz Klinikami implantującymi zorganizowały kursy i/lub studia podyplomowe dla chętnych z Dolnego Śląska. Najlepszym absolwentom Kliniki mogłyby zaproponować współpracę w ramach utworzonych filii rehabilitacyjnych. Dobrze byłoby, aby koszty kształcenia oraz uruchomienia filii zostały pokryte z funduszy unijnych, przy współpracy z PFRON i Urzędem Marszałkowskim. Takie projekty można przygotować siłami Sejmików.***

**II. PREFINANSOWANIE projektów organizacji pozarządowych działających na rzecz osób z niepełnosprawnością.** Pojawia się jednak kolejny

problem, jak dotychczas – mimo zgłaszanych już wielokrotnie uwag – nie rozwiązany. Nie zauważyłem nawet próby jego rozwiązania. Chodzi o zapewnienie środków na prefinansowanie realizacji projektów organizacji pozarządowych. W procedurach niektórych programów operacyjnych są dwa rozwiązania: zapewnienie środków na prefinansowanie poprzez kredyt bankowy lub pożyczkę z instytucji finansowej oraz poprzez zaliczki na uruchomienie projektu. Oba rozwiązania dotyczą jednak firm komercyjnych lub podobnych, czyli mających własne dochody z działalności. Zapomniano o instytucjach pożytku publicznego, które nie mają czym zabezpieczyć kredytu, a zaliczek im się nie udziela. Na kpinę zakrawa fakt, że we wszystkich programach operacyjnych jednym z kluczowych kryteriów oceny wniosków o dotację jest równość szans. A jakie szanse w wyścigu o dotację mają organizacje zrzeszające osoby z niepełnosprawnością, których projekty ze statutowej natury dotyczą równych szans osób słabych czy zagrożonych wykluczeniem? Skromne bądź żadne. ***Mam więc***

***postulat do władz rządowych: stwórzcie warunki prefinansowania projektów organizacji osób z niepełnosprawnością poprzez zapewnienie zaliczek na co najmniej dwa okresy rozliczeniowe. Skoro wprowadzono takie rozwiązanie dla małych i średnich przedsiębiorstw, to cóż stoi na przeszkodzie aby je zastosować dla organizacji pozarządowych zajmujących się poprawą warunków życia osób z niepełnosprawnością?***

***Zanim to nastąpi, ale i niezależnie od tego, władze samorządowe mogłyby utworzyć fundusz, z którego udzielaloby pożyczek lub poręczeń na prefinansowanie projektów oraz ewentualnie na wsparcie wkładu własnego wnioskodawcy, bądź pokrycie kosztów odsetek kredytów/pożyczek.*** Koszt będzie niewielki, a pożytek z projektów nie do przecenienia. Ze współpracy z partnerami z Niemiec i Czech wiem, że warunki dostępności do środków unijnych są tam łatwiejsze, mniej biurokratyczne niż w Polsce, a organizacje pozarządowe mogą liczyć nie na wsparcie werbalne lecz realne.

***Jerzy Prudzienica***

**Doktor JERZY PRUDZIENICA jest PEŁNOMOCNIKIEM ZARZĄDU Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych do spraw analiz i ewaluacji programów.**

**W ciągu ostatnich 2 lat Sejmik złożył aż 14 wniosków o sfinansowanie zadań na rzecz osób niepełnosprawnych do różnych organizacji i instytucji finansujących działalność organizacji pozarządowych.**

# LEKARZE DUSZ

Zapewne zastanowi Was, Drodzy Czytelnicy, dlaczego w rubryce, która ma przedstawić działalność naszych polskich

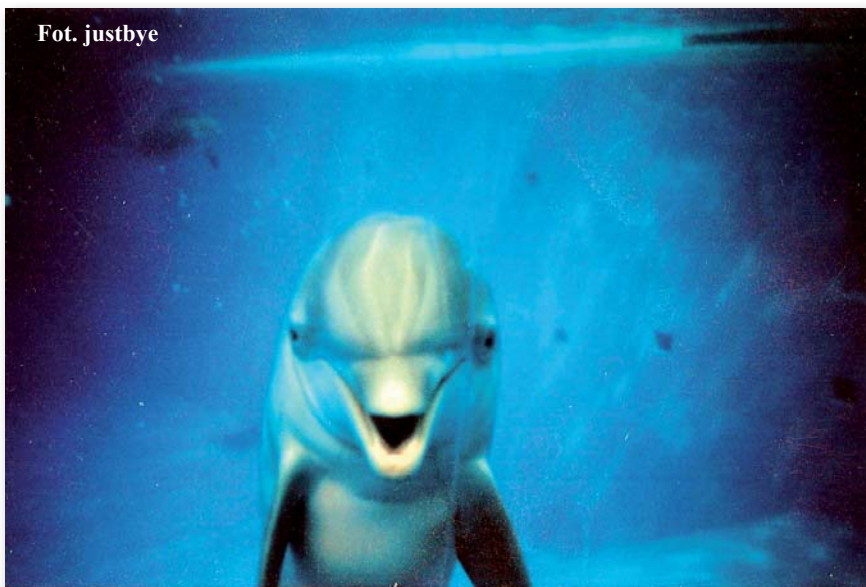
zjeść, jak każdy z nas oraz kochają towarzystwo ludzi.

Właściwie teraz w pełni odpowiem, dlaczego temat delfi-

delfiny zachwycają publiczność, ale i leczą chorych. Nie każdy pewnie wie, że już samo przebywanie w towarzystwie delfina ma kojący i łagodzący wpływ na człowieka, a dźwięki, które delfin wydaje odbudowują komórki nerwowe. Dlatego jeżeli jesteśmy z natury nerwowi, przydałoby się mieć w domu nagrania odgłosów tych ssaków.

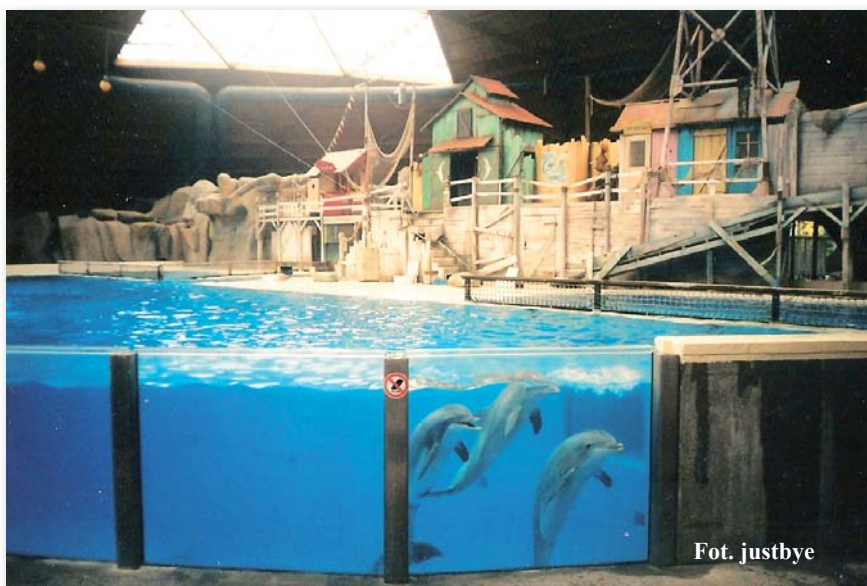
Delfiny pomagają również leczyć choroby i schorzenia typu **neurologicznego**: m.in.: autyzm, chorobę Parkinsona, niedowład, zaburzenia czynności mózgu, zaburzenia czucia, padaczkę, śpiączkę, stwardnienie rozsiane, udar mózgu, urazowe uszkodzenie mózgu, utratę zdolności pisania, utrwalone przykurcze stawów, zespół ograniczonego uszkodzenia mózgu, dysleksję; **psychiczne**: depresję, psychozę maniakalno-depresyj-

Fot. justbye



gwiazd na rzecz niepełnosprawnych, znalazł się artykuł o delfinach? Otóż odpowiedź brzmi: delfiny są Artystami samymi w sobie. Piękne, mądre i bardzo inteligentne ssaki mają wiele cech wspólnych z nami, ludźmi. Lubią się zabawić, szczególnie skacząc i ślizgając się na falach, które wywołuje płynący statek lub sztorm. Na wolności delfiny same wymyślają sobie zabawy. Zwrócić uwagę należy na triki, które wykonują. Mianowicie, gdy wyskakują nad powierzchnię i robią salto, jeden z nich jest zawsze o kilka centymetrów wyżej, bowiem pokazuje pozostałym, co dokładnie mają zrobić. Poza tym uwielbiają dobrze

nów pojawił się w tej rubryce. Otóż delfiny POMAGAJĄ LUDZIOM! Każdy z nas pewnie słyszał o delfinariach, w który



Fot. justbye



Fot. justbye



na; **reumatologiczne:** chorobę zwyrodnieniową mięśni; **genetyczne:** zespół kociego krzyku, zespół Downa, twardzinę skóry, stwardnienie guzowate, dystrofię mięśniową; **nowotworowe:** białaczkę, guza mózgu, ziarnicę złośliwą; **zakaźne:** gruźlicę skóry, zapalenie opon mózgowych; **wieloprzyczynowe i idiopatyczne:** młodzieńcze zapalenie mózgu, niedotlenienie, bezwład, zanik mięśni, zapalenia oskrzelowo-płucne, opóźnienie rozwoju, utrudnienia czynności ruchowej, uszkodzenie wzroku, upośledzenie mowy, uszkodzenie słuchu, uszkodzenie rdzenia kręgowego.

Jak widać, delfiny są wspaniałymi lekarzami nie tylko duszy, ale i ciała. Pomagają nawet swoim największym wrogom, rekinom. Pewna zabawna historia opowiada o tym jak dwa delfiny napotkały na dnie oceanu młodego rekina, który z natury żyje właśnie w tych rejonach. Natychmiast do niego podплыnęły i wyciągnęły go na powierzchnię, aby zaczerpnął powietrza. Przez pewien czas podtrzymywały go na powierzchni wody, aby biedaka dotlenić. Niestety powietrze go zabiło. Dlaczego tak się sta-

ło? Delfiny żyją zarówno powietrzem jak i wodą, utrata jednego z dwóch żywiołów powoduje ich śmierć, rekiny natomiast do życia potrzebują tylko wody. Zbyt duża dawka powietrza je zabija. Inna historia opowiada o tym jak te mądre ssaki uratowały życie rozbitkowi podtrzymując go na powierzchni wody. Naukowcy twierdzą, że w sytuacji zagrożenia na oceanie, nie możemy liczyć na pomoc delfinów, ponieważ mogą one nam jej nie udzielić. Ja natomiast uważam, że delfiny zawsze umieją wyczuć, gdy ktoś jest w potrzebie i jeśli tylko będą w pobliżu, to pomogą.

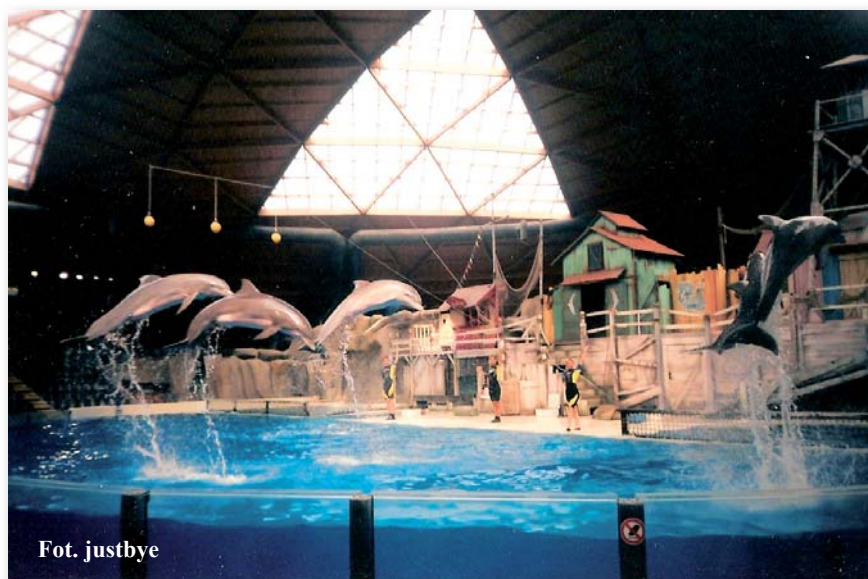
W zatokach z dostępem do oceanu, gdy rybacy zarzucają sieci, delfiny zaganiają do nich ryby. W nagrodę dostają później smaczne kąski.

Stado między sobą porozumiewa się za pomocą echolokacji, czyli dźwięków, które delfiny wydobywają z siebie. Jednak nie tylko echolokacja służy im do porozumiewania się. Gdy delfiny są rozproszone, jeden z nich wyskakuje nad wodę dając tym samym znak, że w pobliżu jest ławica smacznych rybek. Wtedy wszystkie się zbierają i tworzą krąg. Ławica jest bezradna, natomiast delfiny najedzone.

Jako ciekawostkę dodam, że w Polsce powstaje delfinarium, a dokładnie: Górnośląskie Centrum Delfinoterapii (prawdopodobnie w Tarnowskich Górach). Realizacja projektu wymaga jednak dużych nakładów.

Zainteresowanych odsyłam na stronę internetową przyszłego delfinarium: [www.delfinoterapia.cuprum.pl](http://www.delfinoterapia.cuprum.pl), z której zaczerpnęłam wiadomości o leczonych chorobach.

*Justyna Bytnar*



Fot. justbye

# Chory po udarze

Udar mózgu jest główną przyczyną kalectwa i braku samodzielności u osób dorosłych. Ryzyko udaru mózgu rośnie wraz z wiekiem i zwiększa się dwukrotnie, co 10 lat od 55 roku życia. Średni wiek zachorowania to około 70 lat. Tak mówi literatura, tak twierdzą neurologi. Nie znaczy to jednak, że osoby młodsze nie są zagrożone udarem, ponieważ zdarza się on także u dzieci.

Ze względu na mechanizm powstawania mamy do czynienia z dwoma rodzajami udarów.

Udar krwotoczny, potocznie określany jako wylew i udar niedokrwienny, czyli zawał mózgu spowodowany niedostatecznym ukrwieniem jego komórek. 85 – 90 % wszystkich udarów stanowią udary niedokrwienne.

Szybka diagnostyka pozwala określić, z jakim rodzajem udaru mamy do czynienia w konkretnym przypadku i jest podstawą podjęcia właściwego leczenia.

Udar mózgu jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia, a czas od wystąpienia objawów i postawienia diagnozy do rozpoczęcia leczenia ma istotne znaczenie dla jego efektów.

Optymalną sytuacją jest, gdy pacjent trafi na specjalistyczny **oddział udarowy**, gdzie są dostępne możliwości natychmiastowej, pełnej diagnostyki.

Moim celem nie jest omawianie metod leczenia udarów. Chciałabym uzmysłwić Czytelnikom, iż większość z nas prędzej czy później zetknie się

z tą chorobą bezpośrednio jako pacjent lub jako osoba bliska kogoś dotkniętego udarem.

Co dzieje się z taką osobą? Jakie ma szanse (jeśli w ogóle można tutaj mówić o szansach) na powrót do pełnej sprawności i samodzielności oraz jaka jest w tym wszystkim nasza rola?

Po przebytych udarze mózgu niezbędna jest rehabilitacja, mająca na celu przywrócenie utraconych funkcji. Rehabilitacja powinna być podjęta najszybciej jak to tylko możliwe, po ustabilizowaniu stanu pacjenta. Jest ona długotrwała i nie zawsze prowadzi do pełnego przywrócenia utraconych funkcji.

Leków na udar tak naprawdę nie ma. Kiedy do niego dojdzie, nie ma możliwości cofnięcia zmian jakie nastąpiły w mózgu. Jednak ludzki mózg wykazuje ogromną plastyczność, dzięki której zdrowe obszary mózgu przejmują stopniowo funkcje komórek, które uległy uszkodzeniu na skutek udaru. Naturalnie nie w każdym przypadku poprzez rehabilitację uda się w takim samym stopniu przywrócić sprawność. Każdy przypadek wymaga indywidualnego podejścia, sposobu postępowania i rehabilitacji.

W udarze niedokrwiennym rehabilitacja powinna się zacząć natychmiast. Przy udarze krwotocznym (wylewie) chory przez pewien czas powinien leżeć, a dopiero później rozpocząć rehabilitację.

Idealna byłaby sytuacja, gdyby pacjent po leczeniu w szpitalu trafiał bezpośrednio do ośrodka rehabilitacyjnego, gdzie możliwa byłaby intensywne rehabilitacja, którą następnie mógłby kontynuować w domu.

Niestety w polskich warunkach wielomiesięczne kolejki do miejsca w ośrodkach rehabilitacyjnych powodują, że to, co zostało już osiągnięte przez rehabilitantów na oddziale udarowym zostaje zniweczone przez brak kontynuacji. Pacjent wraca do domu, gdzie żadna z opiekujących się nim osób nie jest przygotowana do właściwej pielęgnacji i rehabilitacji chorego. Dobrze, jeśli sytuacja materialna rodziny pozwala na to, żeby dwa lub trzy razy w tygodniu zapewnić prywatną wizytę rehabilitanta.

A trzeba pamiętać, że rehabilitacja osoby po udarze to nie tylko rehabilitacja ruchowa. Pełna rehabilitacja powinna obejmować również pracę nad mową (logopeda) oraz rehabilitację psychologiczną. Jestem bardzo ciekawa, która z osób po udarze miała szczęście przejść taką kompleksową pomoc.

Dobrze, jeśli pacjent po udarze znajdzie oparcie i pomoc w rodzinie po powrocie ze szpitala.

Nie zostanie pozostawiony sam sobie, ze swoją bezradnością i ograniczonymi możliwościami ruchowymi ( w przypadku osób z porażeniem, które jest dość częstym symptomem udaru). Nie wolno nam dopuścić do



nadopiekuńczości i wyręczenia chorego we wszystkim. Nasza rola powinna polegać na mobilizowaniu do samodzielności. Z czasem ilość czynności wykonywanych samodzielnie przez naszego chorego będzie się zwiększała.

Wyręczenie we wszystkim prowadzi tylko do narastania poczucia uzależnienia od innych.

Rozmawiamy z naszymi chorymi, mówimy do nich jak najczęściej i zmuszamy ich do mówienia, odpowiadania na nasze pytania pełnymi zdaniami.

To bardzo istotne dla poprawy ich stanu psychicznego i przywracania pełnych funkcji aparatu mowy.

Problemy z formułowaniem myśli, ubraniem ich w słowa często wywołują złość, frustrację, zamykanie się w sobie.

Pamiętajmy, każdy z nas może znaleźć się w podobnej sytuacji. Bezradny, pozbawiony możliwości wykonywania najprostszych czynności, zdany na najbliższe otoczenie.

Wykażmy się cierpliwością i zrozumieniem dla naszych naj-

bliższych. Postarajmy się ich zrozumieć.

*Maria Jeżowska*  
*warsztaty dziennikarskie*  
*KSON*

**Informujemy,  
że jedynym zakładem  
świadczącym  
zabiegi rehabilitacyjne  
w domu chorego jest  
Szpital Specjalistyczny  
MSWiA SPZOZ  
w Cieplicach,  
ul. Cieplicka 69/71  
Tel. 75 643 57 00.**

# Dziennikarstwo wciąga

**Od września bieżącego roku prowadzone są  
WARSZTATY DZIENNIKARSKIE  
dla osób niepełnosprawnych.**

Na zajęciach poruszanych jest wiele ciekawych tematów. Nieobecni mogą tylko żałować. Jednak nic straconego, nadal zapraszamy zainteresowanych na spotkania, które mają nas nauczyć i wprowadzić w warsztat pracy dziennikarza.

**Spotkania odbywają się  
w piątki  
o godzinie 17:00  
w budynku KSON  
przy ul. Grabowskiego 7.**

Justyna Bytnar

***Zapraszamy  
i zachęcamy!!!***



Fot. K. Gronostaj

## WOKÓŁ DEMENCJI

Spółeczeństwa się starzeją. Demencja więc, czyli pogorszenie pamięci i ogólnie sprawności intelektualnej, stanowi coraz większy problem zdrowotny. W 2005 r. cierpiało na nią na świecie ok. 25 milionów osób. Naukowcy przewidują, że do roku 2040 liczba ta wzrośnie do 81 milionów. Dlatego ciągle poszukują czynników ryzyka choroby, z nadzieją, że uda im się znaleźć sposoby na zapobieganie jej lub opóźnienie. Najpoważniejszą odmianą demencji starszej jest choroba Alzheimera.

\*

Naukowcy z Mayo Clinic w stanie Minnesota w USA przebadali 200 osób w wieku 70-89 lat z łagodnymi zaburzeniami pamięci. Zebrali od nich informacje na temat codziennych zajęć z ostatniego roku i aktywności umysłowej między 50. a 65. rokiem życia. Dla porównania przebadano też grupę bez problemów z zapamiętywaniem.

Okazało się, że ludzie, którzy w średnim wieku zajmowali się czytaniem książek, różnymi grami czy sztukami rękodzielniczymi (np. robieniem na drutach lub tworzeniem patchworków) byli o 40 proc. mniej narażeni na zaburzenia pamięci. Ci, którzy spędzali mniej niż siedem godzin dziennie przed telewizorem mieli o 50 proc. więcej zdolności pamięciowych w porównaniu do bardziej zagorzałych miłośników telewizji.

Badania dowodzą więc, że starzenie się nie musi być procesem biernym, na który nie mamy wpływu. Ćwicząc mózg można spowolnić procesy utraty pamięci. Ujemną ich stroną jest fakt, że naukowcy polegali jedynie na wspomnieniach pacjentów na temat codziennych zajęć i aktywności umysłowej w przeszłości.

\*

Szwedzcy specjaliści z Karolinska Institut doszli do wniosku, że ludzie o niefrasobliwym stosunku wobec rzeczywistości, wyluzowani i mający bogate życie towarzyskie, są mniej podatni na demencję.

Przez sześć lat obserwowali grupę 500 osób powyżej 78. roku życia. W tym okresie na demencję zachorowały 144 osoby. W grupie ludzi spokojnych, towarzyskich, zrównoważonych, niepodatnych na emocjonalną huśtawkę stwierdzono, że ryzyko zachorowania jest o 50 proc. niższe.

\*

Specjaliści z tego samego instytutu przebadali 2 tys. kobiet i mężczyzn ze wschodniej Finlandii w wieku ok. 50 lat. Zebrali dane na temat ich statusu małżeńskiego i wykonali testy genetyczne. Badania powtórzono ponownie po średnio 21 latach.

Okazało się, że ci, którzy z różnych przyczyn prowadzili samotne życie, byli dwukrotnie bardziej narażeni na demencję (w tym także na chorobę Alzheimera) niż mieszkający z partnerem. W przypadku osób, które przed pięćdziesiątką owdowiały lub rozwiodły się i po wielu latach ciągle mieszkały same, ryzyko było wyższe trzykrotnie. Najbardziej narażone na Alzheimera były zaś osoby, które ciągle mieszkały same i miały wariant epsilon 4 genu APOE.

Badacze uważają, że życie w związku może stwarzać człowiekowi więcej wyzwań o charakterze umysłowym i społecznym i w ten sposób chronić przed demencją w starszym wieku. Jednak na jej powstanie mają też wpływ inne czynniki. Utrzymywanie aktywności towarzyskiej może łagodzić ryzyko powstania choroby, a dzielenie z kimś życia jest na to dobrym sposobem.

Wnioski wypływające z badań nie powinny być dla samotnych powodem do zmartwień, gdyż istnieje wiele różnych sposobów, by obniżyć zagrożenie demencją. Do najlepszych zalicza się zdrową dietę – najlepiej śródziemnomorską, systematyczną aktywność fizyczną oraz regularną kontrolę poziomu cholesterolu i ciśnienia tętniczego.

\*

Naukowcy z Uniwersytetu w Liverpoolu sprawdzali wpływ hipnozy na ludzi cierpiących na stopniowe słabnięcie zdolności umysłowych. Sesje prowadzono raz w tygodniu przez 9 miesięcy. Efekty porównywano z dwiema innymi grupami pacjentów leczonych metodami standardowymi



oraz poddawanych terapii grupowej, która polega na angażowaniu ich w dyskusje o nowościach i sprawach bieżących.

Okazało się, że w porównaniu z dwiema innymi metodami hipnoza poprawiała koncentrację uwagi, pamięć oraz kontakty towarzyskie. Korzystnie wpływała też na codzienną aktywność, zmniejszała napięcie i pobudzała do działania.

W ciągu 9 miesięcy stan pacjentów leczonych w standardowy sposób nieco się pogorszył; natomiast ci, którzy regularnie byli poddawani hipnozie, wykazywali poprawę we wszystkich badanych dziedzinach.

Osoby, które są świadome tego, że zaczęła się u nich demencja mogą mieć depresję i czuć lęk z powodu stopniowej utraty sprawności umysłowej. Hipnoza pomaga się rozluźnić.

\*

Eksperti Instytutu Psychiatrii King's College w Londynie po przeanalizowaniu przypadków 382 pacjentów doszli do wniosku, że późniejsze przejście na emeryturę oddała w czasie niebezpieczeństwo zachorowania na Alzheimera. Zalecają „łączenie aktywności fizycznej i umysłowej z wyważoną dietą oraz systematycznym badaniem ciśnienia tętniczego i poziomu cholesterolu”.

\*

Amerykańscy naukowcy twierdzą, iż pięć filiżanek kawy dziennie może pomóc zredukować problemy z pamięcią u osób z objawami Alzheimera. Z przeprowadzonych na Florydzie badań wynika, że kofeina hamuje produkcję amyloidu – nierozpuszczalnego białka fibrylarnego, którego skupiska w mózgu stanowią jedną z głównych przyczyn choroby.

U 55. myszy laboratoryjnych spowodowano symptomy Alzheimera. Gdy osiągnęły wiek 18-19 miesięcy, czyli odpowiednik 70 lat u ludzi, przeprowadzono testy mające sprawdzić, czy u gryzoni wystąpiły zaburzenia pamięci. Następnie do wody, którą piły myszy, zaczęto dodawać codziennie około 500 miligramów kofeiny, co można porównać do 5 kubków kawy po 227 gramów. Pozostała połowa gryzoni piła czystą wodę.

Po upływie dwóch miesięcy okazało się, że myszy, które otrzymywały kofeinę, o wiele lepiej niż pozostałe radziły sobie podczas testów mierzących ich pamięć i myślenie. Zachowywały się tak samo jak myszy w tym samym wieku bez demencji. Poziom amyloidu beta w mózgu testowanych zwierząt zmniejszył się prawie o połowę. Według naukowców kofeina wpływa na produkcję enzymów niezbędnych do powstania amyloidu beta oraz hamuje procesy zapalne, które prowadzą do nadmiernego odkładania się tego białka w mózgu.

Badania wykazały, że kofeina nie tylko chroni przed chorobą, ale może również pomóc pacjentom, u których Alzheimer już się rozwinął, co jest znacznie trudniejsze do osiągnięcia.

Na razie badano tylko myszy. Niezbędne jest sprawdzenie jak kofeina działa na ludzi.

---

## HERBATĘ PIJMY WOLNIEJ!

Irańscy naukowcy ostrzegają, że picie gorącej herbaty zwiększa ryzyko zachorowania na raka przełyku. Badania przeprowadzili w prowincji Golestan, gdzie częstość występowania tego schorzenia jest najwyższa na świecie. Objęły one 300 osób chorych i 570 zdrowych. Każda z nich wypijała około litra herbaty dziennie.

Okazało się, że picie napoju gorącego, o temperaturze 65-69 stopni, niemal dwukrotnie zwiększa ryzyko zapadnięcia na raka, w porównaniu z piciem napoju o niższej temperaturze. Ważne jest tempo: jeśli filiżankę herbaty wypijemy w ciągu dwóch minut od nalania, jesteśmy narażeni na niebezpieczeństwo. Lepiej wypijać ją w ciągu czterech minut - zdąży odpowiednio ostygnąć.

Przy okazji tych badań naukowcy wyjaśniają dlaczego rak przełyku spowodowany piciem gorącej herbaty częściej występuje we wschodnich rejonach świata. Dzieje się tak dlatego, że na Zachodzie popularny jest zwyczaj dodawania do herbaty mleka, co obniża temperaturę napoju. Narody wschodnie wolą herbatę czystą i bardzo gorącą.

Opracował ga

## Komu należy się zasiłek?

**Ośrodki Pomocy Społecznej umożliwiają przewyższanie trudnych sytuacji życiowych tym, którzy nie są w stanie sami ich pokonać. Wspierają ich w wysiłkach mających na celu zaspokojenie niezbędnych potrzeb. Podejmują też działania zmierzające do ich usamodzielnienia oraz integracji ze środowiskiem.**

Pomoc społeczną organizują organy administracji rządowej (właściwy minister, wojewodowie) i samorządy (marszałkowie, starostowie, wójtowie, burmistrzowie, prezydenci miast). Współpracują oni, na zasadzie partnerstwa, z organizacjami pozarządowymi, Kościołem Katolickim, innymi Kościołami, związkami wyznaniowymi oraz osobami fizycznymi i prawnymi.

Kryteria przyznawania świadczeń z pomocy społecznej to: ubóstwo, sieroctwo, samotne macierzyństwo lub wielodzietność, bezdomność, bezrobocie, niepełnosprawność, długotrwała lub ciężka choroba, przemoc w rodzinie, potrzeba ochrony ofiar handlu ludźmi, bezradność w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, brak umiejętności w przystosowaniu do życia młodzieży opuszczającej całodobowe placówki opiekuńczo-wychowawcze, trudności w integracji cudzoziemców o statusie uchodźcy, kłopoty w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego, alkoholizm, narkomania, zdarzenie losowe, klęski żywiołowe lub ekologiczne.

Prawo do świadczeń pieniężnych przysługuje osobom i rodzinom, których dochody nie przekraczają kryteriów ustalonych w oparciu o próg interwencji socjalnej, przy wystąpieniu przynajmniej jednej z wyżej wymienionych okoliczności lub innych przyczyn.

Dla osoby samotnie gospodarującej kryterium uprawniającym do świadczeń jest dochód nie przekraczający kwoty 477 zł, a dla osoby w rodzinie – 351 zł. Rada gminy, w drodze uchwały, może

podwyższyć te kwoty. Kryteria dochodowe podlegają weryfikacji co trzy lata, jednak ze względu na kryzys ekonomiczny pozostaną na niezmienionym poziomie do 2012 roku. Oznacza to, że nie wzrosną też świadczenia pieniężne.

Występują trzy rodzaje zasiłków:

**Zasiłek stały** to świadczenie obligatoryjne przysługujące osobom całkowicie niezdolnym do pracy z powodu wieku lub niepełnosprawności. Jest obliczany w oparciu o różnicę między odpowiednim kryterium dochodowym a faktycznym dochodem przypadającym na osobę w rodzinie. Obecnie wynosi on od 30 do 444 zł.

**Zasiłek okresowy** otrzymać mogą osoby przewlekle chore, niepełnosprawne, bezrobotne, nie posiadające uprawnień do świadczeń z innych systemów zabezpieczenia społecznego. Obowiązują kryteria dochodowe. Obecnie wynosi on od 20 do 418 zł.

**Zasiłek celowy** to świadczenie przyznawane w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb bytowych, w szczególności na: pokrycie kosztów żywności, leków i leczenia, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu. Może być też przyznany w sytuacji klęski żywiołowej lub ekologicznej. Wypłata należy do zadań zleconych gminie, na które otrzymuje ona środki z budżetu. Nie podlega zwrotowi i jest przyznawany niezależnie od kryterium dochodowego.

W niektórych sytuacjach zasiłek okresowy, celowy lub pomoc rzeczowa mogą być przyznane pod warunkiem zwrotu części lub całości sumy pieniędzy lub wydatków na pomoc rzeczową.

Osoby ubiegające się o zasiłki, powinny zgłosić się do gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w miejscu zamieszkania. Decyzja o ich przyznaniu lub odmowie uzależniona jest m.in. od wyników przeprowadzonego przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego. Od



każdej niesatysfakcjonującej decyzji służy prawo odwołania.

Pracownik socjalny przeprowadzający wywiad może domagać się złożenia oświadczenia o dochodach i stanie majątkowym. Odmowa jest podstawą wydania decyzji negatywnej.

Korzystający ze świadczeń z pomocy społecznej są zobowiązani niezwłocznie poinformować organ, który przyznał świadczenie, o każdej zmianie w ich sytuacji osobistej, dochodowej i majątkowej, która wiąże się z podstawą do przyznania pomocy.

Obecnie dyskutowane zmiany Ustawy o pomocy społecznej wyłączają powyższe zasiłki ze świadczeń podlegających egzekucji cywilnej i administracyjnej. Dotychczas dotyczy to świadczeń rodzinnych, alimentacyjnych, wypłacanych z Funduszu Alimentacyjnego, dodatków rodzinnych, pielęgnacyjnych, porodowych i dla sierot zupełnych.

Zmieniają się też zasady dotyczące wypłaty świadczeń. Jeżeli osoba uprawniona nie będzie odbierać ich przez kolejne dwa miesiące, Ośrodek

Pomocy Społecznej wstrzyma ich wypłatę. Jednocześnie będzie miał obowiązek wszczęcia postępowania wyjaśniającego. Dotyczy to przykładowo sytuacji, kiedy otrzymujący zasiłek wyjeżdża za granicę lub podejmuje pracę, nie informując o tym odpowiednich organów.

\*

Więcej informacji na ten temat można uzyskać na stronach internetowych:

[www.ops.pl](http://www.ops.pl)

[www.pomocspoleczna.ngo.pl](http://www.pomocspoleczna.ngo.pl)

[www.portalspoleczny.pl](http://www.portalspoleczny.pl)

Kwestiami dotyczącymi pomocy społecznej zajmuje się w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej – Departament Pomocy i Integracji Społecznej, ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa, tel. do centrali: 022 661 10 00

*Opracował and*

## **SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ**

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00

i czwartki w godz. 13.00-15.00

w biurze Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

przy ul. Grabowskiego 7

w Jeleniej Górze

Redakcja Niepełnosprawni „Tu i Teraz”

**przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia**

**dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych**

(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp)

**Kontakt: Biuro Sejmiku**

# Dobre praktyki

## DZIEŃ GODNOŚCI OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

Początkiem maja bieżącego roku w Cieszynie obchodzony był **Dzień Godności Osoby**

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy przeznaczony dla dzieci i młodzieży

buja kompleksowej rehabilitacyjno-terapeutyczno-edukacyjno-rewalidacyjnej pomocy świadczonej w odpowiednich warunkach. Drugą jest Punkt Wczesnej Interwencji służący szybką, kompleksową, wielospecjalistyczną, skoordynowaną i ciągłą pomocą specjalistów. Pomoc znajdują tam dzieci od urodzenia do 7 roku życia, zagrożone nieprawidłowym rozwojem, z grupy wysokiego ryzyka ciąży-porodowego, opóźnione w rozwoju psychoruchowym lub upośledzone umysłowo, również ze sprzężonymi niepełnosprawnościami. Stowarzyszenie prowadzi Grupę Wsparcia dla rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie.

Od 20 kwietnia Dzień Godności zapowiadały 4 wystawy.



Fot. Archiwum TRIANON PL

z **Niepełnosprawnością Intelektualną**. Na płycie Rynku spotkało się kilkaset osób – niepełnosprawnych wraz z rodzinami – by zamaniifestować swoją obecność w mieście. „Zaakceptuj mnie”, „uśmiechnij się do mnie”, „uwierz we mnie” – to kilka żądań, z jakimi niepełnosprawni przemaszerowali dookoła płyty rynku oficjalnie rozpoczynając Dzień Godności.

Organizatorem było **Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Cieszynie**. Stowarzyszenie to prowadzi dwie instytucje. Pierwszą z nich jest

z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim, które potrze-



Fot. Archiwum TRIANON PL



W **Muzeum Drukarstwa** w Cieszynie można zobaczyć jeszcze **wystawę grafik** wykonanych przez podopiecznych Świetlicy Terapeutycznej OREW. W **Muzeum Śląska Cieszyńskiego** w Cafe-Muzeum można było obejrzyć **obrazy haftowane**, a w **Piwnicy Muzealnej** **wystawy fotografii oraz malarstwa** dzieci i młodzieży OREW. Prace wszystkich wystaw zostały w Dniu Godności wyeksponowane na Rynku, gdzie wzbudziły niemałe zainteresowanie. Wyjątkowości tych dzieł dowodzi fakt, że znalazło się na nie wielu nabywców. Ciekawostką było, że to kupujący wyceniał obrazy często obficie nagradzając trud wniesiony w ich powstanie. Najdroższą pracą okazał się obraz namalowany przez Mateusza Nowakowskiego temperą na płótnie. Niepowtarzalny styl malarstwa Nowakowskiego sprawił, że artysta ten sprzedał w kilka godzin wszystkie swoje obrazy, co więcej, otrzymał już kolejne zamówienia! Równie dużym wzięciem cieszyły się grafiki. Sprzedano ich kilkadziesiąt sztuk. Zakupu dokonali mieszkańcy Cieszyna i Czeskiego Cieszyna. Grafiki prezentowali sami autorzy, jednocześnie zachęcając do wydrukowania pamiątkowej karty na zabytkowej prasie drukarskiej. Ostatnią szansą obejrzenia sprzedanych już grafik było zwiedzenie wystawy prac w Muzeum Drukarstwa (najlepiej podczas Cieszyńskiej Nocy Muzeów).

Dochód ze sprzedaży przeznaczony był na budowę **nowego obiektu OREW i PWI w Bażanowicach**. Budowa jest dziś najważniejszym wyzwaniem dla stowarzyszenia. Obec-



nie stowarzyszenie pracuje nad projektem, ale do jego realizacji droga daleka, gdyż całość inwestycji może pochłonąć nawet 10 mln zł. Zakupiono już od powiatu teren, prawie hektar ziemi, który kiedyś był folwarkiem Habsburgów. Na rynku w Dniu Godności prezentowano makietę wykonaną przez podopiecznych świetlicy terapeutycznej w czasie zajęć. Przedstawili tu swoje pomysły jak ich ośrodek mógłby wyglądać za kilka lat. Widać na niej przestronny obiekt z bateriami słonecznymi na dachach, boiskami do gier, basenem, placami zabaw i torami przeszkód. Wszędzie mnóstwo zieleni, kwiatów i drzew. Tegoroczne obchody Dnia Godności proponowały nam szereg występów muzycznych, tanecznych i teatralnych. Na rozłożonej scenie, jako pierwszy, gościł **Jurek Bojarski** – uczeń OREW – który przy akompaniamencie **Józefa Brody** – prowadzącego całość obchodów – odśpiewał „Ode do Wolności”. Później nastąpiły występy taneczne podopiecznych OREW, którzy wspólnie z terapeutami zatańczyli Poloneza, oraz występy

muzyczne i teatralne zaproszonych do współorganizacji gości.

Obchody Dnia Godności, poza bardzo wymownym elementem dbania o godność ludzką, miały charakter integracyjny. Były swego rodzaju świętem niepełnosprawnych, okazją do wielu spotkań, nawiązania znajomości. Widać było uśmiechnięte twarze ludzi, którzy najwyraźniej spotkali się po latach właśnie w Dniu Godności. Przedstawiciele różnych środowisk zajmujących się problemem niepełnosprawności mieli możliwość wymienić się pomysłami na następne tego typu uroczystości i spotkania. Jednym z ciekawszych pomysłów jest podjęcie próby zintegrowania niepełnosprawnych i ich rodzin z polskiej i czeskiej części miasta, co miało nastąpić już niebawem, bo w połowie czerwca. Na zaproszenie czesko-cieszyńskiej **Cirkevni Zakladni, Stredni a Materske Skoly** uczniowie OREW z Cieszyna wystąpili w **Teatrze w Czeskim Cieszynie** wystawiając reżyserowaną przez **Grażynę Durlow** sztukę „Miś o złotym sercu”.

*B. Franek*

## 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



„Każdy człowiek  
jest zobowiązany przyczynić się,  
ile w jego mocy, do dobra drugich,  
i zaiste nic nie jest wart ten,  
kto nikomu do niczego się nie przydaje”  
(KARTEZJUSZ)

# Dni Kultury Tureckiej ALANYA 2009

*W Cieszynie w dniach od 10-17 grudnia 2009 roku,  
Stowarzyszenie „Działajmy Razem” TRIANON PL  
organizuje*

***DNI KULTURY TURECKIEJ – ALANYA 2009***

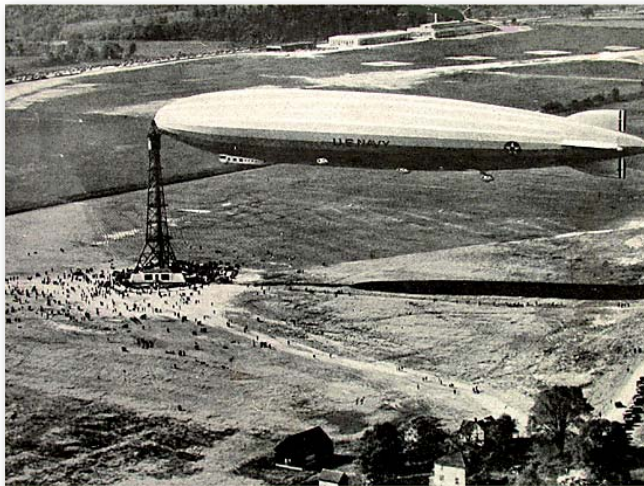
11 grudnia w Urzędzie Miejskim w Cieszynie zostaną podpisane listy intencyjne oraz umowy o współpracy Turcji, Szwecji, Czech, Słowacji i Polski.

Z tej okazji o godzinie 17.00 w Teatrze imienia Adama Mickiewicza w Cieszynie odbędzie się Inauguracyjny Koncert, którego gwiazdą wieczoru będzie światowej sławy tenor Narodowej Opery i Baletu w Istambule, **Hakan Aysev**.

**Program koncertu obejmuje również:**

- występy artystów scen polskich i tureckich,
- ogłoszenie wyników konkursów wiedzy o Turcji oraz rozdanie nagród ich uczestnikom,
- wystawy prac plastycznych i fotograficznych,
- pokaz mody przygotowany przez renomowane firmy tureckie i polskie,
- degustacja potraw tureckich w foyer teatru.

## „Drugie życie” sterowców



Jeleniogórskie Centrum Informacji i Edukacji Regionalnej zaprasza 10 listopada o godzinie 16.00 na otwarcie wystawy fotograficznej poświęconej sterowcom i ich historii. Prezentowane zdjęcia były publikowane w różnych czasopismach okresu międzywojennego i pochodzą z prywatnych zbiorów Pana Leszka Gańskiego, który po dziś dzień pasjonuje się lotnictwem i modelarstwem. Pan Le-

szek jest wolontariuszem KSON-u, pomysłodawcą i realizatorem budowy modeli wież widokowych. Pierwszy model, to Wieża Krzywoustego, czyli popularny Grzybek, który wkrótce będzie można oglądać w schronisku Perła Zachodu. Widać pasje pana Leszka mają niejedno imię.

Oprócz zdjęć, na wystawie będzie można podziwiać modele samolotów. Zainteresowanych tą tematyką zapraszamy do Książnicy Karkonoskiej.

*justbye*

Fot. dostarczył E. Gronostaj



## Śmiech to zdrowie

Dusza trafia przed oblicze św. Piotra.

– Zawód?

– Lekarz.

– To wchodzi wejściem dla dostawców.

\*

Pewien mężczyzna opalał się na plecach i usnął. Doznał poważnych poparzeń skóry. Szczególnie skóra na nogach była mocno zaczerwieniona i najłżejszy kontakt z nią sprawiał ogromny ból. Lekarz przepisał mu zażywanie mnóstwa wody, delikatną maść oraz Viagrę.

– A po co mi Viagra?

– Dzięki temu spodnie nie będą ocierać się o nogi.

\*

Okulista po zbadaniu kolejnego pacjenta:

– Jak pan tu trafił?!

– Jeśli jesteś taka sławna, to czemu zawsze na koncercie sala jest w połowie pusta?

– Jaka pusta?! Sprzedaje się dwa razy więcej biletów niż miejsc!

– No, ale twoje płyty się nie sprzedają...

– Jak nie? Mam dwie złote i trzy platynowe... co z ciebie za fan, że tego nie wiesz?!

– Nie jestem fanem, ale pracownikiem skarbowki.

\*

Starszy pan na emeryturze miał problemy ze słuchem. W końcu trafił na lekarza, który bardzo mu pomógł. Miesiąc później wrócił do lekarza na kontrolę.

– Pański słuch jest w znakomitej formie. Pańska rodzina musi być bardzo zadowolona, że znowu pan słyszy.

– Jeszcze im nie powiedziałem. Po prostu siedzę i słucham rozmów. Już trzy razy zmieniłem testament!

\*

Amerykański milioner na łożu śmierci dyktuje testament:

– Mojemu kuzynowi Johnowi zapisuję wszystkie akcje i posiadłość nad morzem, mojej wiernej kucharce – rezydencję na Jamajce, a mojemu siostrzeńcowi Billowi, który zawsze twierdził, że najważniejsze jest zdrowie – moje buty sportowe, rakietę tenisową i kostium.

\*

Myśliwy oddaje strzał.

– Idź, sprawdź co to za zwierzę – prosi kolegę z nagonki.

– W dowodzie ma „Klemens Wiśniak”.