

**OKRĘGOWY BIULETYN INFORMACYJNY
KUJAW I POMORZA, POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
CERAZUJĄCY DZIAŁALNOŚĆ LUDZI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH**



W biegu nieustannym

Refleksje, jak dogonić czas, który biegnie i biegnie wciąż szybciej, doganiają nas zazwyczaj na krawędzi roku każdego, gdy zdajemy sobie sprawę, że coś się kończy, zamyka, odchodzi, nie wróci... W szarości codziennej, zwykłej nie mamy czasu, by owe uykające egzystencjalne refleksje chwytać, rozważać, analizować. Jesteśmy w ciągłym biegu ku rzeczom prozaicznym, budującym tę naszą rzeczywistość miarową, potoczną... I tak jest, i tak winno być - rodzina, dom, praca - harmonogram codzienności dominuje nad tym, co refleksyjne, ulotne... Jednak jest taki czas, kiedy przystajemy na dni kilka, siadamy w rodzinnym kręgu, kiedy chcemy być razem we wspomnieniach, uczuciach, refleksjach, o bliskich naszych, nieobecnych, o tym, co było, ważne i ważne mniej, o naszych radościach i smutkach, o naszych nadziejach. Tak to ten czas - Święta Bożego Narodzenia - jedyne, nasze polskie, kochane. A później nastrój ten zniknie nagle, utonie gdzieś w huku fajerwerków i wystrzałów noworocznych gromkich... A my? My pobiegniemy dalej, goniąc dni, problemy, obowiązki, snując plany, marzenia, rzucając wyzwania „sobie i ludzkości”, mając przekonanie wielkie (no może umiarkowane), że to będzie ten rok, właśnie ten... I my też mamy przekonanie wielkie, że to jest ten właśnie ów szczególny numer pisma naszego, po który warto sięgać. A *Okno* nasze gazetowe rozgląda się w strony różne, polskie, środowiskowe. Za nami wybory okręgowe, kujawsko-pomorskie do władz naszych związkowych. Gratulujemy, pozostając w przekonaniu głębokim, iż będzie to swoiste nowe otwarcie w działalności struktur naszych, że wkrótce pojawią się ciekawe i twórcze pomysły, plany, zamierzenia, a my będziemy je aktywnie wspierać. Liczymy też rzecz jasną, iż szeroki program funkcjonowania nowego zarządu zaprezentowany zostanie na łamach właśnie *Okna* naszego. A u nas jak zawsze informacyjnie, poradniczo-prawnie, medycznie i technologicznie. Można rzec - jak numeru każdego. O nie! Będzie wyjątkowo, odświętnie, gdyż tak właśnie postrzegam tekst poświęcony babci Urszuli - osobie pięknej dobrocią, miłością do swojego wnuka, rodziny, do ludzi. Spotkanie z Nią pozwala nam raz jeszcze uwierzyć, że ludzka Dobroć istnieje, że mieszka ona gdzieś blisko, że możemy jej dotknąć i że nie jest ona święteczna, lecz po prostu... codzienna. Powinniśmy szukać tej Dobroci w nieustannym biegu naszego życia.

Piotr Skoblewski

Na okładce zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego przedstawiające zamek w Golubiu -Dobrzyniu.

Redakcja

Drodzy Czytelnicy!

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego Roku pragniemy życzyć Państwu tego, co zwyczajnie piękne, dużo zdrowia, optymizmu i wiary, że wszystko, co spotka nas w podróżach naszej będzie serdecznym podarunkiem danym nam przez dobrych ludzi.

Redakcja

Biuletyn Informacyjny „OKO” to bezpłatny kwartalnik informujący o działalności ludzi niewidomych i słabo widzących na terenie województwa kujawsko-pomorskiego

KOORDYNATOR	Anna Kruczkowska
REDAKCJA	Renata Olszewska, Jadwiga Henselek, Dominika Tomaszewska-Szatten e-mail: biuletynoko@tlen.pl
KOLEGIUM REDAKCYJNE	ks. Piotr Buczkowski, Magdalena Turek
KOREKTA	Ludmiła Mokańska
WYDAWCA	Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 341 32 81
WERSJA DŹWIĘKOWA	realizacja akustyczna - Jerzy Olszewski czyta - Ludmiła Mokańska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiustacji i redagowania nadesłanych tekstów. Wszystkie materiały publikowane w kwartalniku „OKO” mogą być przedrukowywane wyłącznie za zgodą redakcji. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń.

Biuletyn Informacyjny „OKO” jest wydawany w ramach projektu współfinansowanego ze środków PFRON - konkurs 4/2017 „Samodzielni i skuteczni”.



W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z PRZESTRZENI PUBLICZNEJ	4
WYBORY W OKRĘGU KUJAWSKO-POMORSKIM PZN	7
INFOLINIA DLA PACJENTA CZYNNA CAŁĄ DOBĘ	7
BYDGOSKI PRZEGLĄD ARTYSTYCZNY WARSZTATÓW TERAPII ZAJĘ- CIOWEJ	8
NOWA KAPLICA W ORIS PZN	8

KULTURA

IX FESTIWAL WIDZĄCYCH DUSZĄ „MUZYKA OTWIERA OCZY” ZA NAMI .	9
NIEWIDOMI AKTORZY TEATRU ITAN WSPÓŁREALIZUJĄ SERIAL „PASJONACI”	10
<u>WIEŚCI Z KÓŁ</u>	11

DUSZPASTERSTWO

W CISZY PUSTELNI – STUDNIA CZ. 6	23
--	----

DOSTĘPNOŚĆ

PRZYJĘCIE PSA PRZEWODNIKA DO DOMU	25
AXTEL X3_3 – WYJĄTKOWE SŁUCHAWKI - NIE TYLKO DO PRACY	27

KU SAMODZIELNOŚCI

LAURKA DLA BABCI	29
WIDZIEĆ INACZEJ	31
EDUKACJA - ECHOLOKACJA DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU	32

PORADY PRAWNE

ASYSTENT OSOBISTY DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH	34
--	----

ZDROWIE

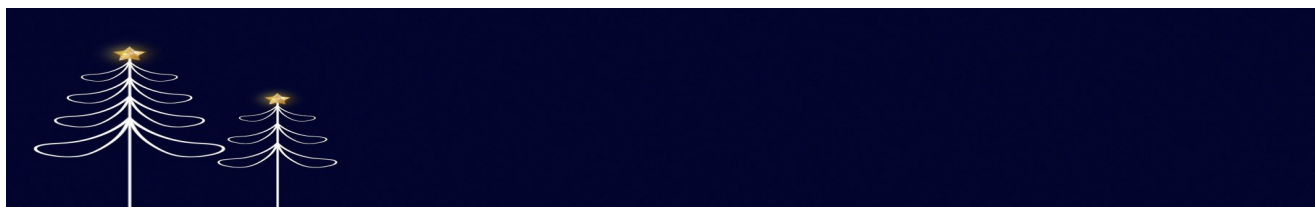
ZIOŁOWE SMACZKI	35
-----------------------	----

TYFLOTECHNIKA

PORADY – LUPA I OKULARY?	36
ROZPOZNAWANIE TEKSTU W APLIKACJI SEEING ASSISTANT HOME ..	38

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

CO NOWEGO W OŚRODKU HOMER	40
IKAR – WYJĄTKOWA POSTAĆ, WYJĄTKOWA MUZYKA I WYJĄTKOWY FILM	42
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	43
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	44



BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z PRZESTRZENI PUBLICZNEJ

Taką nazwę nadaliśmy jednej z form wsparcia realizowanych przez Kujawsko-Pomorski Okręg PZN w ramach projektu „Centrum rehabilitacji niewidomych i słabo widzących” dofinansowanego ze środków PFRON. Celem wsparcia było zwiększenie samodzielności osób z dysfunkcją wzroku w korzystaniu z przestrzeni publicznej poprzez nabycie wiedzy w zakresie orientacji przestrzennej i „oswajanie” obiektów, które służą społeczności lokalnej, poznanie punktów orientacyjnych, najbezpieczniejszych szlaków komunikacyjnych prowadzących do tych miejsc. Odpowiadając na potrzeby i zainteresowania naszych członków w 2019 roku okręg zrealizował na terenie Bydgoszczy 4 wspólne wyjście dla około 15 uczestników projektu do instytucji użyteczności publicznej, służących nie tylko mieszkańcom miasta.

Każde wyjście rozpoczynaliśmy od przypomnienia zasad bezpiecznego przemieszczania się z przewodnikiem i białą laską, korzystania z komunikacji publicznej (tramwaj, autobus), pokonywanie przejścia z sygnalizacją świetlno-dźwiękową oraz bez sygnalizacji itp.

Naszym pierwszym celem stała się nowa siedziba Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, który mieści się obecnie przy ul. Łomżyńskiej 33.

Budynek NFZ jest usytuowany na osiedlu Wyżyny w otoczeniu bloków i domków jednorodzinnych, w dość dużej odległości od przystanków ko-

munikacji miejskiej.

Wysiedliśmy na przystanku przy ul. Magnuszewskiej, a następnie podążaliśmy ul. Bohaterów Kragujewca, która doprowadziła nas do budynku NFZ - wejście główne jest od ul. Łomżyńskiej.

W budynku przedstawiciele NFZ zapoznali nas z przestrzenią użytkową budynku w części przeznaczoną dla pacjentów. Następnie odbyło się spotkanie, na którym 4 pracowników NFZ życzliwie i szczegółowo udzielało informacji dotyczących kompetencji instytucji oraz procedur korzystania ze świadczeń medycznych.

Przekazano nam wykaz istotnych numerów telefonów w Kujawsko-Pomorskim Oddziale Wojewódzkim NFZ (dostępne na www.kujawskopomorski.pzn.org.pl w zakładce *Aktualności*).

Na drugie miejsce wymagające „oswojenia” wybraliśmy dworzec PKP Bydgoszcz Główna. Znajduje się on w centrum, dzięki czemu dojazd jest możliwy niemal z każdej części miasta. Budynek został zmodernizowany w 2015 roku. Zmieniła się także infrastruktura w jego pobli-



Dworzec PKP Bydgoszcz Główna

żu, powstały nowe przystanki komunikacji miejskiej. Szczegółowo infrastruktura dworca i zastosowane udogodnienia były już kilkakrotnie opisywane na łamach OKA. Zastosowano wiele udogodnień dla osób niepełnosprawnych. Zgodnie z pokontrolnymi zaleceniami ekspertów PZN powołanych przez Najwyższą Izbę Kontroli i innych opiniodawców, uzupełniono brakujące rozwiązania, a niektóre poprawiono.

W holu głównym na grupę oczekiwał pracownik PKP, który oprowadził nas po dworcu. Pozytywnie odebrane zostały ciągi komunikacyjne z prowadzonymi dla białych lasek prowadzonymi do tablic informacyjnych - tyflograficznych. Na kondygnacji głównego wejścia znajduje się wejście na peron 1. oraz windy, którymi można zjechać na poziom kas i wejścia na perony od 2 do 5. W windy są udźwiękowione, a przyciski prawidłowo oznaczone. Na perony można się dostać schodami lub windami znajdującymi się na wysokości wejścia na każdy z peronów. W razie trudności można skorzystać z punktów SOS, czyli urządzeń znajdujących się w różnych miejscach dworca. Niestety dojście do nich nie jest oznaczone i zlokalizowanie ich przez osoby niewidome może sprawić duży problem, co zauważyli uczestnicy spotkania. Kolejny stanowią płyty peronowe. Choć mają zróżnicowaną fakturę dla ułatwienia prawidłowego usytuowania się osoby niewidomej, różnice są zbyt małe i niewyczuwalne pod stopą ani też przez białą laskę.

Mimo tych kilku zastrzeżeń, dworzec odebrany został pozytywnie przez grupę i możemy życzyć sobie, aby

w innych budynkach zastosowano tak wiele udogodnień dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

Przedstawiciel PKP przekazał nam informacje, które mogą ułatwić podróżowanie osobom niepełnosprawnym (dostępne na www.kujawskopomorski.pzn.org.pl w zakładce *Aktualności*).

Na kolejne spotkanie umówiliśmy się z przedstawicielem Urzędu Miasta, który oprowadził grupę po przestrzeni użytkowej budynku w części przeznaczony dla petentów. O odbyło się spotkanie z przedstawicielami Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Bydgoszczy, na którym przekazano informacje dotyczące kompetencji i zadań poszczególnych referatów, procedur korzystania z różnych świadczeń, udogodnień dla niepełnosprawnych obywateli np. w kwestii udziału/głosowania w wyborach.



Przed Urzędem Miasta w Bydgoszczy

Ostatnie tegoroczne wyjście odbyło się 17 października do Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Bydgoszczy oraz Działu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (DRON) MOPS. Obie instytucje mieszczą się przy ulicy Toruńskiej 272, a więc w dość dużej

odległości od centrum miasta. Dojazd jest możliwy tramwajem nr 6 oraz autobusem nr 59. Należy wysiąść na przystanku Most Kazimierza Wielkiego-Toruńska, potem przejść nie więcej niż 200 m. Najpierw mijamy skrzyżowanie z sygnalizacją świetlno-dźwiękową i kierujemy się dalej ulicą Toruńską. Uczestnicy spotkania zostali zapoznani z przestrzenią użytkową budynków w części przeznaczonych dla petentów.



Spotkanie w MOPS Bydgoszcz

Podczas wizyty obie instytucje przydzieliły nam swoich przedstawicieli w celu omówienia realizowanych zadań. Pracownicy Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności szczegółowo omówili procedury ubiegania się o uzyskanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, legitymacji osoby niepełnosprawnej oraz karty parkingowej. Pracownicy Działu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych MOPS omówili programy celowe skierowane do osób z niepełnosprawnością. Zapoznani z procedurami uzyskania dofinansowania do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, do likwidacji barier w komunikowaniu się, technicznych i architektonicznych oraz dofinanso-

wania zakupu przedmiotów ortopedycznych i sprzętu pomocniczego refundowanego przez NFZ.

Przedstawiciele wszystkich odwiedzonych przez członków PZN instytucji wyrazili zainteresowanie i chęć zwiększenia dostępności dla osób z niepełnosprawnością wzroku w użytkowanych budynkach. Dla każdej z instytucji PZN przekazał broszurę „Jak pomóc osobie z dysfunkcją wzroku” wraz z kilkoma ramkami do podpisywania. Na adres e-mail przesłaliśmy także publikację wydaną przez PZN „Projektowanie i adaptacja przestrzeni publicznej do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących - zalecenia i przepisy” oraz inne pomocne materiały.

Wszystkie materiały informacyjne, które otrzymaliśmy podczas ww. spotkań, zamieściliśmy na stronie okręgu

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl

w zakładce *Aktualności* pod informacją z poszczególnych spotkań, a w formie papierowej przekazujemy osobom zainteresowanym.

Każde wyjście było zakończone posiłkiem w innym lokalu gastronomicznym. Dzięki temu uczestnicy projektu poznali lokalizację, warunki lokalowe, menu oraz podejście personelu w restauracji „Garden” i „Pod Dębem”, kawiarni „Dolce Vita” oraz pierogarni „Pod Aniołami”. Wszędzie tam można smacznie zjeść, a obsługa jest miła i życzliwa.

Zapewne zawsze można zrobić więcej, lepiej, inaczej.

Zastosowane udogodnienia dla jednych są trafne i bardzo pomocne, a dla innych nieodpowiednie. Póki co nie ma opracowanych standardowych i obowiązkowych rozwiązań

zwiększających dostępność przestrzeni publicznej dla osób z niepełnosprawnością.

Korzystajmy z tego, co już jest, doceńmy to i optymistycznie patrzmy w przyszłość – nie brakuje życziwo-

ści, a więc możemy się spodziewać, że przestrzeń wokół nas będzie coraz bardziej przyjazna i bezpieczna.

Anna Kruczkowska
kierownik działu rehabilitacji

WYBORY W OKRĘGU KUJAWSKO-POMORSKIM PZN

13 listopada 2019 roku odbył się XXI Okręgowy Zjazd Delegatów Okręgu Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Związku Niewidomych, w którym udział wzięło 26 delegatów, przedstawiciele ustępującego zarządu, OKR oraz zaproszeni goście.

Delegaci na prezes Zarządu Okręgu wybrali Izabelę Wasilewską z Grudziądza, funkcję wiceprezów objęli: Judyta Dzwonkowska z KP Wąbrzeźno, Anna Kruczkowska z Bydgoszczy i Krzysztof Suchocki prezes KP w Lipnie.

Przewodniczącym Okręgowej Komisji Rewizyjnej został Andrzej Sargalski, a członkami Grzegorz Boruszkowski, Anna Daczkowska, Ali-

cja Gantkowska, Janina Kołodziej i Edward Skiera.

Okręgowy zjazd wybrał także przedstawiciela okręgu – członka Zarządu Głównego, którym została Anna Kruczkowska.

Dokonano wyboru 4 delegatów na Zjazd Krajowy: Honoratę Borawę, Judytę Dzwonkowską, Annę Kruczkowską, Zbigniewa Terpiłowskiego oraz 1 zastępcę – Krystynę Skierę. Na pierwszym posiedzeniu plenarnym ZO, które odbyło się 14 listopada 2019 roku uzupełniono skład prezydium, wybierając sekretarza, którym została Krystyna Kaczorowska z Grudziądza.

Opracowała Urszula Hanyżewska

INFOLINIA DLA PACJENTA CZYNNA CAŁĄ DOBĘ

Od września br. z bezpłatną infolinią NFZ - 800 190 590 - kontaktować możemy się już przez całą dobę i przez wszystkie dni tygodnia.

Konsultanci poinformują nas m.in. gdzie znajduje się najbliższy szpital, w którym miejscu najszybciej otrzymamy pomoc medyczną, w jaki sposób można zgłosić naru-

szenie praw pacjenta czy też jakich formalności należy dopełnić, by skorzystać z leczenia sanatoryjnego. Dodatkowe udogodnienia to np.: zamówienie rozmowy z konsultantem, wideoczat na stronie internetowej NFZ oraz obsługa pacjentów w języku migowym.

Redakcja

INFOLINIA NFZ

800 190 590

BYDGOSKI PRZEGLĄD ARTYSTYCZNY WARSZTATÓW TERAPII ZAJĘCIOWEJ

26.10.2019 roku pod honorowym patronatem prezydenta Bydgoszczy Rafała Bruskiego w Zespole Szkół Spożywczych w Bydgoszczy, który od 16 lat współpracuje z warsztatami terapii, odbył się XVII Międzynarodowy Konkurs Umiejętności Osób Niepełnosprawnych - „Środowisko ponad wszystko” oraz XV Bydgoski Przegląd Artystyczny Warsztatów Terapii Zajęciowej – „Pokaz Eko-Mody”. Współorganizatorem było m.in. Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury w Bydgoszczy, Zespół Szkół Spożywczych w Bydgoszczy, WTZ przy PZN „Mega-Art.”, WTZ przy PZN „Victoria”, WTZ przy LKP „Modrzew”, WTZ przy KPCK „Biały Domek”, WTZ „Przystań”, WTZ „Wiatrak”, WTZ przy Caritas „Tęcza”. Dyrektor Zespołu Szkół

Spożywczych Anna Janecka powitała zaproszonych gości oraz uczestników warsztatów. Konkurs poprzedzony był występami artystycznymi w wykonaniu uczestników warsztatów pod hasłem „Eko-Moda”. Prezentowane ubrania wykonane były z papieru, gazety, talerzy tekturowych, resztek materiałów itp. Następnie uczestnicy przeszli do sal, gdzie przygotowywali się do konkretnych konkurencji konkursowych. Była to możliwość pokazania tego, czego nauczyli się na zajęciach w swoich warsztatach terapii. Rozdano upominki i dyplomy. Ogromne podziękowanie należy się dyrektor Annie Janeckiej i zespołowi pedagogicznemu szkoły oraz uczniom i wolontariuszom za trud włożony w przygotowanie tego wydarzenia.

Janina Śledzikowska

NOWA KAPLICA W ORIS PZN

Ks. Sławomir Bar CM ze Zgromadzenia Księżów Misjonarzy św. Wincentego a Paulo dokonał 29 września br. poświęcenia nowej kaplicy św. Rafała Archaniola w Ośrodku



Poświęcenie kaplicy.

Fot. <http://diecezja.bydgoszcz.pl>

Rehabilitacji i Szkolenia Polskiego Związku Niewidomych w Bydgoszczy. Pierwsza została powołana dekretem kard. Józefa Glempa z 27 marca 1991 roku i poświęcona 11 kwietnia 1991 roku.

Zapraszamy na mszę św. w każdą niedzielę o 14.15. W 2. niedzielę miesiąca, po mszy św., odbywają się spotkania duszpasterstwa niewidomych.

Więcej informacji i zdjęcia na stronie:

<http://diecezja.bydgoszcz.pl/2019/09/29/nowa-kaplica-w-osrodku-dla-niewidomych>

Redakcja

IX FESTIWAL WIDZĄCYCH DUSZĄ „MUZYKA OTWIERA OCZY” ZA NAMI

Grzegorz Dudziński, dusza festiwalu, gdy za nami i przesłuchania konkursowe, i koncert laureatów, opowiada o swoich przeżyciach oraz tak dużej imprezie od kuchni.

- Mam poczucie, że całość dobrze wyszła, choć do ostatnich chwil towarzyszyły nam obawy, czy wszystko się uda.

Dziś czuję przede wszystkim zadowolenie. Poziom wykonawców, 13 uczestników z całej Polski, a nawet 1 Słoweńca był rewelacyjny. Z uśmiechem powiem, wyszedł więc nam pierwszy raz festiwal międzynarodowy.

Ze względu na wysoki i niezwykle wyrównany poziom czołówki, nie zardroszczę jurorom, bo mieli twarde orzechy do zgryzienia. Nie podjąłbym się określić, kto był ciut lepszy od drugiego. Starłem się na każdym etapie festiwalu słuchać, co się dzieje na scenie. Oczywiście miałem swoje prywatne typowania, których nie zdradzę.

Pewnie były też osoby, które wyjechały z festiwalu niezadowolone z werdyktu jury. Rozumiem to. Cieszę się też z tego, że jurorzy mogą każdemu wytłumaczyć, dlaczego podjęli właśnie taką a nie inną decyzję. W tegorocznym jury byli: przewodniczący - Maciej Różycki (zawodowy muzyk), Adam „Wuja” Wachowicz (legendarna postać sceny piosenki turystycznej) i Agnieszka Więckiewicz (zawodowy muzyk).

Pierwsze miejsce zdobył Rok Mulec, niewidomy artysta ze Słowenii, od trzech lat mieszkający w Polsce, nie tylko świetnie interpretujący, ale

przede wszystkim mówiący po polsku. Gra na gitarze i pianinie. Miejsce drugie i nagrodę publiczności - Patrycja Malinowska z Płocka, a trzecie Katarzyna Wachnik z Krakowa.

W tym roku jury przyznało także dwa wyróżnienia: Milenie Wiśniewskiej z Malborka i Rafałowi Bładowskiemu z Gdańska.

Myślę, że wszyscy laureaci są gotowi, by startować i wygrywać w różnorodnych konkursach oraz koncertować. Oczywiście wymaga to znalezienia odpowiedniego menadżera.

Często jest tak, że osoby które wygrały u nas, są zapraszane na koncerty, co nas cieszy i potwierdza, że warto tak pomagać młodym artystom. Ponieważ kluby śledzą to, co robią inni, mam nadzieję, że nazwiska naszych laureatów będą rozpoznawalne przez innych organizatorów. Życzę im tego gorąco. Sami staramy się także ich zapraszać, tym razem już na koncert indywidualny, do Światłowni.

Mam nadzieję, że nagrody będą dla uczestników wsparciem w karierze. Ich pula wyglądała następująco: 1. miejsce – 4000 zł, 2. – 2000 zł, 3. – 1000 zł, wyróżnienie – 500 zł, nagroda publiczności – 4000 zł. Na koniec festiwalu przeżyliśmy bardzo dobry koncert Piotra Machalicy z zespołem z rewelacyjną interpretacją utworów Wojciecha Młynarskiego.

Sama organizacja festiwalu to nie tylko miejsce i pieniądze ale ... sztab ludzi. I teraz mogę im znów powiedzieć – dzięki!

Podczas festiwalu wręczaliśmy już tradycyjnie tytuły Przyjaciela Światłowni: Ireneuszowi Nitkiewiczowi - bydgoskiemu radnemu, wielokrotnie nam pomagającemu i wspierającemu w kontaktach z miastem, Alinie Dąbrowskiej i Ewie Kubiak – wolontariuszkom pomagającym dotrzeć osobie niewidomej z punktu A do B. Pracownicy Światłowni także stanęli na wysokości zadania – wszyscy dali radę. A był to dla nas bardzo gorący czas. Jednocześnie realizowaliśmy jeszcze inne projekty.



Grzegorz Dudziński na festiwalu podczas części konkursowej w Światłowni
Fot. www.facebook.com

Festiwal za nami a przed nami kolejne imprezy poza stałą naszą działal-

nością. Zapraszam na ciekawe koncerty nie tylko w piątek, często także w sobotę. W każdy wtorek śpiewamy razem.

W przyszłym roku robimy dwa duże festiwale. W czerwcu będzie festiwal poświęcony Jackowi Kaczmarskiemu, a jesienią jubileuszowy X Festiwal Widzących Duszą „Muzyka otwiera oczy”.

A na koniec mojej dzisiejszej opowieści, chciałbym podzielić się i takim oto wydarzeniem. Znajomy z Facebooka, niewidomy z okolic Kutna, specjalnie przyjechał na festiwal. Po utracie wzroku, po raz pierwszy sam wyruszył z domu i dotarł do Bydgoszczy. I on był dumny, że mu się udało, i ja także.

Zapraszamy do profilu Otwarta Przestrzeń Światłownia na Facebooku, gdzie zamieszczamy aktualne informacje, zdjęcia i nagrania.

*Dziękuję za rozmowę.
Renata Olszewska*

NIEWIDOMI AKTORZY TEATRU ITAN WSPÓLREALIZUJĄ SERIAL „PASJONACI”

Na styczeń w Telewizji Polskiej planowana jest premiera serialu „Pasjonaci” współrealizowanego przez osoby niewidome i niedowidzące, opowiadającego o losach aktorów Integracyjnego Teatru Aktora Niewidomego ITAN. Artyści wystąpią u boku znanych aktorów, m.in. Adrianny Biedrzyńskiej, Kata-

rzyny Jamróz, Tadeusza Huka, Dariusza Kordka, Leszka Piskorza i Doroty Pomykały.

Projekt jest współfinansowany m.in. przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

*Źródło: niepelnosprawni.pl
[2019-08-13]*

ALEKSANDRÓW

28.10.2019 obchodziliśmy Dzień Białej Łaski. Swoją obecnością zaszczyliły nas władze samorządowe naszego miasta oraz wiceprezes Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy Janina Śledzikowska, która wręczyła Danucie Malinowskiej i Tadeuszowi Danielakowi odznakę „Przyjaciel Niewidomych” nadaną przez Prezydium Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN.

Nasz teatrzyk wystąpił z nowym programem słowno-muzycznym pt. „Bawmy się i śmiejmy się”. W każdą środę odbywają się spotkania informacyjno-kulturowe w świetlicy naszego koła, a cykliczne, w ramach Klubu Żywej Książki, w Miejskiej Bibliotece Publicznej. W tym roku nawiązaliśmy współpracę z Miejskim Centrum Kultury, gdzie cyklicznie wyświetlane są filmy z audiodeskrypcją dla osób z dysfunkcją wzroku oraz szerszego grona publiczności. W ramach integracji wdrożyliśmy tradycje imieninowe w świetlicy koła przy kawie i słodkim poczęstunku. W listopadzie organizujemy andrzejkę z wróżbami, konkursami i zabawą. 10.12.2019 odbędzie się spotkanie opłatkowe z jasełkami przygotowanymi przez nasz teatrzyk. W maju przyszłego roku mamy zaplanowany grupowy wyjazd do Ustki.

Anna Krychowiak

BYDGOSZCZ

9 lipca 2019 r. w Akademickiej Przestrzeni Kulturalnej odbyła się konferencja pod hasłem „Kujawsko-Pomorskie: region przyjazny dla nie-

widomych” w ramach XVII edycji konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Wystąpili między innymi: prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych Marek Kalbarczyk, Katarzyna Peplińska - specjalista ds. promocji i dydaktyki w Teatrze im. W. Horzycy w Toruniu, Tomasz Barczik - autor bloga „Weź to poczuj” (na którego serdecznie Państwa zapraszamy), Ewelina Czerwińska - pracownik Akademickiego Centrum Medycznego przy WSG, prezes Fundacji „Niebo jest limitem”. Na zakończenie konferencji przedstawiono rozstrzygnięcie wojewódzkiego konkursu „Idol” w różnych kategoriach. Nagrodzeni: Idol Środowiska - Honorata Borawa, Media - Express Bydgoski, Uczelnia - Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, Placówka Oświatowa - Ośrodek Szkolenia i Rehabilitacji „Homer”, Placówka Kultury - Ośrodek Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych w Toruniu przy Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej Książnicy Kopernikańskiej, Firma/Instytucja - Centrum Terapii Zmysłów.

16 lipca br. odbyła się wycieczka w ramach projektu „Niewidomi tu i tam” dofinansowanego ze środków Urzędu Miasta Bydgoszczy do Ostrowa Lednickiego. Pracownik muzeum Mariola Olejniczak oprowadziła nas po wyspie, ciekawie opowiadając o historii tego miejsca. Oglądaliśmy m.in. przedmioty z minionych lat, biżuterię, odzież, zbroje. Muzeum posiada makiety tyflograficzne. Grupom niewidomych i słabo widzących pracownicy pozwalają wejść na Baptysterium - miejsce, gdzie najprawdopodobniej

Mieszko I przyjął chrzest. Przed odjazdem udaliśmy się na posiłek do *Karczmy na Lednicy*. W drodze powrotnej rozdane zostały informatory i ulotki „Bezpieczni 60+”, informujące, jak nie dać się oszukać, dbać o swoje finanse czy chronić swoją własność.



Wycieczka do Ustki

We wrześniu odbyła się tygodniowa wycieczka do Ustki do zaprzyjaźnionego Ośrodka Wypoczynkowego „Radość” dla 50 osób.

12-13.09.2019 r. 20-osobowa grupa niewidomych uczestniczyła w Ogólnopolskiej Pielgrzymce Niewidomych w Trzebnicy – wyjazd częściowo dofinansowany ze środków MOPS/PFRON.

4 października br. Krystyna Skiera, podczas szkolenia organizowanego przez Fundację „Szansa dla niewidomych”, opowiadała o PZN oraz o tym, jak pomagać, a nie przeszkadzać niewidomym w życiu codziennym.

17 października Honorata Borawa w Zespole Szkół Specjalnych w Koronowie przedstawiła uczniom film „N jak niewidomy” oraz drobny „gadający sprzęt”, który cieszył się wielkim zainteresowaniem.

15 października w ramach projektu „Niewidomi tu i tam” dofinansowanego przez Urząd Miasta Bydgoszczy odbyło się spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski. W części artystycznej wysłuchaliśmy krótkiego koncertu w wykonaniu Marka Andraszewskiego. W drugiej części odwiedziła nas Monika Niklas - pracownik Salonu Optycznego „Piaś”, która opowiedziała, czym zajmuje się optometrysta.

Za swój wieloletni wkład w pracę duszpasterstwa podziękowania otrzymały Krystyna i Zofia Krzemkowskie.

24 października w Bibliotece Pedagogicznej im. M. Rejewskiego uczestniczyliśmy w głośnym czytaniu. Spotkanie poświęcono kompozytorowi Stanisławowi Moniuszce.

Honorata Borawa

CHEŁMNO

2-8 września pojechaliśmy w 20-osobowej grupie do Jastarni. Na miejsce przywitaliśmy się z morzem, poznawaliśmy Jastarnię oraz Półwysep Helski. Chłoniliśmy informacje przekazywane nam przez panią przewodnik. Dowiedzieliśmy się ciekawych rzeczy o latarni morskiej, chętni pokonali 200 schodów i podziwiali morską toń. Trafiliśmy też



Wycieczka do Jastarni

do fokarium i fortyfikacji, a także udaliśmy się w rejs kutrem. Spacerowaliśmy ukończoną 3 lata temu promenadą. Pojechaliśmy do Władysławowa i tam, ogrzewani promieniami słońca, spacerowaliśmy, napażając się morskimi widokami. W pożegnalny wieczór bawiliśmy się przy grillu.

15 października zorganizowaliśmy w restauracji *The Swan* uroczystość Dnia Białej Laski. Swoją obecnością zaszczytili nas sekretarz powiatu Tomasz Derebecki, prezes okręgu Zbigniew Terpiłowski, wójt Unisławia Jakub Danielewicz oraz Marzanna Pieniążek - dyrektor biblioteki. Prezes Barbara Knoppek przedstawiła sprawozdanie z działalności koła za ubiegły rok. Następnie goście składali życzenia wszystkim zebranim. Prezes okręgu wręczył Teresie Guzińskiej srebrną odznakę PZN w uznaniu zasług za 20-letnią działalność na rzecz niewidomych i słabo widzących. W grudniu planujemy spotkanie opłatkowo-wigilijne.

Barbara Knoppek

GRUDZIĄDZ

We wrześniu odbyło się w miejscowości Mokre ognisko z wędrówką po leśnej ścieżce tematycznej, po której oprowadzała nas pani z nadleśnictwa Jamy, a w październiku - wędrówka z kijami uwieczniona poczęstunkiem, który przygotowali Roman Niedziałkowski i Marek Siebert.

12 października miało miejsce kameralne spotkanie z okazji Święta Niewidomych. Zarząd podjął uchwałę, że duże uroczystości z okazji naszego święta będą odbywały się co

pięć lat. Za dwa lata nasze koło obchodzić będzie 70-lecie działalności i już na ten cel oszczędzamy. 8 listopada odbędzie się spotkanie zaduszne w siedzibie koła. Krystyna Murawska zaprezentuje tematyczną poezję. 29 listopada zapraszamy na andrzejki z wróżbami i małym poczęstunkiem. Grudzień to dla naszych podopiecznych dzieci czas spotkania z Mikołajem, który zaprasza je 14 grudnia do teatru na bajkę „Pinokio”. Dorośli członkowie koła spotkają się 13 grudnia w świetlicy na spotkaniu wigilijnym.

Kończymy całoroczne zajęcia z zakresu rehabilitacji dorosłych i dzieci. W zajęciach z zakresu orientacji przestrzennej i czynności dnia prowadzonych przez Aleksandrę Kistowską brały udział 2 osoby dorosłe i 2 dzieci. Izabela Wasilewska nauczyła pisma Braille'a 5 dzieci. Zajęcia są dotowane w ramach zadań publicznych przez urząd miasta i starostwo powiatowe. W nowym 2020 roku na pewno odbędą się liczne zajęcia świetlicowe, zabawa karnawałowa, zajęcia sportowe: marsz z kijami i ćwiczenia na basenie.



Wędrówki nordic-walking

Głównym zadaniem od 15 lat jest orientacja przestrzenna i nauka pisma Braille'a. Po raz kolejny będziemy składać oferty w zadaniach publicznych. W dniach 29.05-05.06.2020 r. będzie wycieczka do Mielnia, a we wrześniu turnus rehabilitacyjny w DarłóWKu, na które mamy już komplet uczestników.

Zapowiada się kolejny pracowity rok.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCLAW

9 maja odbyło się spotkanie „Kawiarenka podróżnika” i cykliczne „Pogodnej jesieni”, 23 maja z okazji Dnia Matki, a 1 czerwca naszych dzieci podopiecznych z okazji Dnia Dziecka.

Od 10 do 16 czerwca 45 członków koła uczestniczyło w 7-dniowej wycieczce Karpacz-Jelenia Góra.



Wycieczka w Karkonosze

19 czerwca było spotkanie z okazji Dnia Ojca, 10 lipca cykliczne „Kawiarenka podróżnika”, 17 sierpnia impreza plenerowa – piknik integracyjny członków koła i zaproszonych gości na lotnisku aeroklubu w Inowrocławiu. W tej imprezie uczestniczyło ponad 80 osób. Z zaproszonych gości obecny był wiceprezydent miasta Inowrocław Wojciech Piniewski. W imprezie uczestniczyli przedstawiciele działu rehabi-

litacji Jadwiga Henselek i Szymon Deja, prezentując sprzęt rehabilitacyjny w orientacji przestrzennej. Dzięki przedstawicielom stowarzyszenia „Flandria”, mogliśmy skorzystać z pomiarów ciśnienia i pomiaru tkanki tłuszczowej. Podczas pikniku odbył się konkurs z wiedzy o Polsce, w którym uczestniczyło 6 członków naszego koła, którzy otrzymali nagrody. Impreza mogła się odbyć dzięki dofinansowaniu PFRON, urzędu miasta oraz środkom własnym. Jej koszt to 3730,92 zł.

01-14 09 2019 odbył się w ośrodku „Orka” 14-dniowy turnus rehabilitacyjny w Ustce dla 19 członków koła i opiekunów.

19 września w siedzibie koła PZN Inowrocław miał miejsce turniej w warcabach stupolowych o puchar prezesa. Zwycięzcą został Ryszard Grześkowiak, drugie miejsce zajął Ryszard Piskor, a trzecie Urszula Piskor. 18 października obchodziliśmy Dzień Białej Laski w restauracji *Marianna*. W imprezie uczestniczyło ponad 80 osób. Władze miasta reprezentował w imieniu prezydenta miasta Inowrocław naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia Grzegorz Gąsiorek. Obecny był też dyrektor PCPR Rafał Walter, dyrektora MOPS reprezentowała Małgorzata Kowalska, obecna była kierownik Biblioteki Miejskiej dla Osób Niepełnosprawnych Irena Hanowska, pełnomocnik do spraw organizacji pozarządowych Karol Legumina oraz delegacja koła PZN Grudziądz.

Podczas spotkania Zenon Nowicki został odznaczony odznaką „Przyjaciel Niewidomych”.

Zaproszeni goście otrzymali podziękowania za wsparcie i pomoc w działaniu naszej organizacji, a członkowie zarządu koła: Krystyna Kijewska, Zbigniew Kijewski, Urszula Piskor, Ryszard Piskor, członek koła Aniela Nowicka i członek nadzwyczajny Zenon Nowicki za szczególny wkład w prace na rzecz koła. Uroczystość, przy bogatym menu i muzyce w wykonaniu Marka Biczkowskiego, mogła się odbyć dzięki dofinansowaniu PFRON i Urzędu Miasta Inowrocław oraz pozyskanym środkom własnym. Koszt imprezy to 6910 zł.

Przed nami jeszcze 29 listopada impreza andrzejkowa, a mikołajkowa dla dzieci 7 grudnia, spotkanie opłatkowe i tradycyjny Sylwester.

Przewidywany plan na I kwartał 2020 roku to 6 stycznia powitanie nowego roku z obchodami Święta Trzech Króli, 23 stycznia zabawa karnawałowa z okazji Dnia Babci i Dziadka oraz 30 stycznia „Kawiarenka Podróżnika”, 14 lutego zabawa karnawałowo-walentynkowa, 25 lutego śledzik, 5 marca spotkanie z okazji Dnia Kobiet, 19 marca „Kawiarenka Podróżnika”, 2 kwietnia wielkanocne z prezentacją tradycji wielkanocnych. Od 28 kwietnia do 8 maja planowany jest 10-dniowy pobyt w Ustroniu Morskim w ośrodku *Dworzysko* – zapisy i wpisowe 100 zł do 22 stycznia 2020 – ilość miejsc ograniczona – odpłatność 670 zł od osoby.

20-27 czerwca 2020 planowana jest siedmiodniowa wycieczka Muszyna-Pieniny – zapisy i wpisowe po 100 zł do końca stycznia 2020. Cały koszt

600 zł od osoby. Ilość miejsc ograniczona.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

Koło PZN w Lipnie to prężnie działająca na terenie powiatu lipnowskiego organizacja prowadzona przez Krzysztofa Suchockiego. Rok 2019 mija nam jak zwykle aktywnie. Udało się pozyskać dotację ze Starostwa Powiatowego w Lipnie, dzięki czemu prowadziliśmy warsztaty „Kulturoaktywni” dla naszych członków. W ich ramach powstały przepiękne prace użytkowe z liści, tkanin, wstążek, produkowaliśmy naturalne, zapachowe mydełka i łapacze snów. Zakończyliśmy całość wernisażem i wystawą.



Uczestnicy warsztatów z łapaczami snów

Udało nam się zorganizować integracyjne ognisko dla naszych członków przy grillu, nad jeziorem. Jak co roku zorganizowaliśmy także duże spotkania dla wszystkich członków z okazji Dnia Matki i Dnia Dziecka. Szczególnie ważne dla nas jest święto niewidomych i niedowidzących - Dzień Białej Laski. Podczas tegorocznych obchodów zaszczycili

nas swoją obecnością przedstawiciele władz miejskich. Zbliżamy się do sezonu świątecznego i już dziś zapraszamy na uroczystą Wigilię, na której nie zabraknie paczek dla wszystkich. W styczniu aktywnie powitamy Nowy Rok. Planujemy nowe projekty i nowe dotacje, a także wiele uroczystości, na które zapraszamy wszystkich chętnych.

Anna Sawic

RADZIEJÓW

W sierpniu, mimo wakacji, gdyż nie lubimy próżnować, odbyły się warsztaty, podczas których wyklejaliśmy piękne mozaiki oraz uczestniczyliśmy w pikniku rodzinnym w Rakowni koło Murowanej Gośliny. Było mnóstwo konkurencji: rzut kaloszem do celu, bicie piany oraz tańce i śpiewy. Towarzyszyli nam przyjaciele ze Stowarzyszenia Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Subicere”. We wrześniu uczestniczyliśmy w festynie archeologicznym w Biskupinie. W październiku w sali hotelu Zakładu Aktywności Zawodowej w Radziejowie odbyły się uroczyste obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski. Rozpoczęły się pięknym koncertem nauczycieli szkoły mu-



Obchody Dnia Białej Laski w przedszkolu

zycznej. Po nim i powitalnym przemówieniu pana prezesa spożyliśmy uroczysty obiad, toczyły się rozmowy i plany na przyszłość.

Obchody Dnia Białej Laski miały miejsce również w przedszkolu w Skibinie. Serdecznie dziękujemy za zaproszenie dyrektor Sylwii Łąkowskiej.

Myślami jesteśmy już w przyszłym roku, kiedy odbędzie się spotkanie noworoczne oraz bal integracyjny w Toruniu.

Wiesław Miętkiewicz

RYPIN

Jak co roku w naszym kole zawsze coś się dzieje. Nastawiliśmy się na turystykę i rekreację. Sierpień był bogaty w wyjazdy: 13 byliśmy na jednodniowej wycieczce integracyjnej w Świętej Lipce i w Reszlu, 18–24 przebywaliśmy na turnusie integracyjno–rehabilitacyjnym w urokliwym, mieszczańsko–kupieckim, pełnym artystów malarzy miasteczku, gdzie historia i architektura pisze swoje scenariusze, a kogut jest symbolem – w Kazimierzu Dolnym.



Wycieczka na Górę Trzech Krzyży w Kazimierzu Dolnym

Stacjonowaliśmy w Młodzieżowym Schronisku „Pod Wianuszkami”. Po-

ruszając się z białymi laskami i kijkami nordic walking, pokonywaliśmy nie tylko bariery architektoniczne, fizyczne, ale przede wszystkim psychiczne. Codziennie robiliśmy wiele kilometrów po kazimierskich nierównych chodnikach i jezdniach z kocich łbów i kamienia. Sapiąc, pokonywaliśmy strome zamkowe schody i wzgórze, za to mieliśmy wspaniałe widoki na piękną panoramę Kazimierza i okolice. Ze śpiewem marszerowaliśmy przez urokliwą przełęcz Norowy Dół – tu zrobiliśmy wielokilometrową trasę, by dotrzeć do wąwozu Korzeniowy Dół, który zrobił na wszystkich niesamowite wrażenie. Wyjechaliśmy także do Nałęczowa i Lublina, by z placu i wieży zamkowej móc podziwiać piękne widoki lubelskiej panoramy. Spacerując z kijkami i białymi laskami, zwiedzaliśmy starówkę oraz wspaniałe zabytki. Wyjazd ten odbył się w ramach konkursu w Gminie Miasta Rypin „Ochrona i promocja zdrowia”.

17 października obchodziliśmy „Dzień Białej Laski”, w którym prócz naszych członków uczestniczyli władze miasta i powiatu, a także zaproszone delegacje. Uroczystość uświetnił utalentowany muzycznie nasz podopieczny Igor Sobierajski, który zagrał na pianinie swoje ulubione utwory, za co otrzymał gromkie brawa.

Przed nami w tym roku integracyjne andrzejki oraz spotkanie opłatkowe.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

26 maja do 1 czerwca przebywaliśmy na szkoleniu rehabilitacyjnym

w Jastrzębiej Górze. Uczyliśmy się orientacji przestrzennej oraz czynności dnia codziennego pod okiem instruktorki. W czasie wolnym korzystaliśmy z uroków nadmorskiego klimatu oraz zwiedziliśmy Hel, nie omijając fokarium. Pobyt urozmaicił nam pokaz sprzętu rehabilitacyjnego firmy Altix oraz obchody Dnia Matki. Wyjazd oraz zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla koła i każdego uczestnika odbył się w ramach projektu „Niewidzialna rehabilitacja”. W lipcu Janina Śledzikowska udzielała porad, jak bezpiecznie poruszać się z białą laską oraz przeprowadziła wspólnie z Janiną Szmelter instruktaż poruszania się z białą laską po ulicach Świecia. Anna Kruczkowska z kolei prezentowała sprzęt rehabilitacyjny i uczyła nas obsługi odtwarczacza książek mówionych Blaze, w który wzbogaciło się nasze koło. Obu paniom bardzo dziękujemy. Uczestniczyliśmy w koncercie w Filharmonii Pomorskiej oraz spektaklu „Wesele Figara” w Operze Nova. Korzystając z zaproszenia biblioteki miejskiej, braliśmy udział w narodowym czytaniu. Prezes koła uczestniczyła w uroczystej mszy odpustowej oraz poświęceniu nowej kaplicy pw. św. Rafała w Bydgoszczy. 7 października uroczystie obchodziliśmy Dzień Białej Laski. Uczestniczyli zaproszeni goście: wicestarosta Franciszek Koszowski, kierownik działu PCPR Katarzyna Pilińska, przewodniczący Rady Miasta Jerzy Wójcik, sekretarz Leszek Żurek, dyrektor biblioteki Beata Szymańska oraz Marcin Warnke, a także radny Henryk Mollus oraz wiceprezes okręgu Jani-

na Śledzikowska, rehabilitant Jadwiga Henselek i ks. Piotr Buczkowski. Wręczono odznakę „Przyjaciel Niewidomych” Tomaszowi Pasiece z Towarzystwa Miłośników Ziemi Świeckiej. Podczas spotkania Jadwiga Henselek przedstawiła historię białej laski oraz prezentowała sprzęt rehabilitacyjny min. okulary symulujące różne wady wzroku. W najbliższych planach mamy: spotkanie andrzejkowe, mikołajkowe, z harcerzami - wspólne śpiewanie i snucie harcerskich opowieści, a także uroczyste gwiazdkowe ze śpiewem i muzyką oraz sylwestrowe.

Alicja Frank

TORUŃ

Koło Powiatowe PZN w Toruniu liczy ponad 340 członków. Od czerwca br. pracuje pod nowym zarządem kierowanym przez Mariusza Kowalskiego. Dzień Białej Laski obchodziliśmy w Toruniu nieco wcześniej, bo 20 września. Uroczystość odbyła się tradycyjnie w plenerze, a gościem szczególnym był prezes Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN Zbigniew Terpiłowski. Zaszczycili nas także przedstawiciele fundacji VERDA, pracownik zaprzyjaźnionej biblioteki Ośrodka Chorych i Niepełnosprawnych w Toruniu oraz goście z kół z Grudziądza i Golubia-Dobrzynia. Wręczono odznaki Przyjaciel Niewidomych, które otrzymały osoby wyróżniające się we wspieraniu podopiecznych PZN naszego koła. Za szczególną pracę społeczną na rzecz osób z dysfunkcją wzroku różę

przyznano Jagodzie Piotrowskiej i Renacie Marii Lesner-Szwarc oraz Tomaszowi Grzeszkowiakowi.

Biesiadnej zabawie towarzyszyła muzyka na żywo, konkursy, a kielbasa z grilla, ciasto i herbata smakowały wyśmienicie.

Po wakacyjnej przerwie rozpoczęliśmy działalność muzycznie, słuchając kolejnych operetkowych przebojów. Na następnych zebraniach koła znalazła się kwestia Konwencji ONZ o niepełnosprawnych i udzielanie pomocy w sposób właściwy takim osobom. Tradycyjnie czwartki to nie tylko zajęcia świetlicowe, ale też poznawanie i poszerzanie zainteresowań z różnych dziedzin. Ostatnio przybliżono zamki i pałace naszego regionu. Zapoznaliśmy się również z nowościami na rynku, które ułatwiają życie osobom niewidomym i niedowidzącym.

Dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem De Facto członkowie toruńskiego PZN oglądają ciekawe obrazy filmowe. W III kwartale były to dzieła *Smak curry* i *Bohemian Rhapsody*. Aktywnie włączają się również w różne formy zajęć proponowane przez Ośrodek Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych w Toruniu mieszczący się przy ulicy Szczytnej. Wielu naszych członków należy do działającego tu Dyskusyjnego Klubu Książki. Miłośnicy teatru mieli możliwość obejrzenia 3 widowisk z audiodeskrypcją. Liczymy na dalszą współpracę z Teatrem im. Wilama Horzycy. Najbliższe wyzwania to mikołajki dla dzieci z upośledzeniem wzroku i ich opiekunów, andrzejki oraz kolacja wigilijna. Wie-

le obiecujemy sobie po nowych kontaktach, które dopiero nawiązaliśmy m.in. z pedagogiem szkoły muzycznej i jej słuchaczami. Może te nowe przyjaźnie uwrażliwią młode pokolenie na kwestię naszej niepełnosprawności, a nam pozwolą poszerzać wiedzę muzyczną? Nowe zadania to współpraca z fundacją VERDA i teatrem MANOWCE, ale też owocne przedsięwzięcia z dotychczasowymi partnerami. Praca koła ma dążyć do likwidacji barier komunikacyjnych i pokazywać środowisku, że niepełnosprawność w widzeniu świata nie jest przeszkodą w aktywnym życiu.

Zofia Masłowska

TUCHOLA

Tradycją w Kole Powiatowym PZN w Tucholi jest obchodzenie Międzynarodowego Dnia Białej Laski w charakterze szkoleniowym. Od wielu



Krystyna Mięsikowska znana hafciarka w powiecie tucholskim

lat kontynuujemy cykl pod wspólnym tytułem: „Osoby z dysfunkcją wzroku w przestrzeni publicznej”. Tegoroczne szkolenie odbyło się 8 października 2019 r. w ZAZ Tuchola przy ul. Świeckiej 89 a i nosiło nazwę: „Od niteczki do igiełeczki”. O niuansach posługiwania się igłami dla niewidomych i niedowidzących informowała członków koła i ich opiekunów prezes Elżbieta Kotras. O kreatywnym spędzeniu wolnego czasu przy... hafcie i to borowiackim opowiadała Krystyna Mięsikowska, znana w powiecie tucholskim hafciarka. Należy dodać, że za swoje liczne zasługi dla środowiska osób z dysfunkcją wzroku została przez nasze koło wyróżniona odznaką „Przyjaciel Niewidomych”.

Temat regionalny cieszył się ogromnym zainteresowaniem wśród uczestników, dlatego też zarząd postanowił kontynuować go w przyszłym roku podczas spotkania o charakterze kulturalnym. Członkowie koła otrzymali bezpłatnie zestawy igieł dla osób z dysfunkcją wzroku. Na zakończenie, przy poczęstunku, dzielili się informacjami na różne tematy. Zadanie to zostało sfinansowane ze środków gminy Tuchola w ramach konkursu ofert, za co składamy serdeczne podziękowania.

W tym roku organizujemy jeszcze spotkanie wigilijne. W przyszłym – zamierzamy kontynuować te zadania, które cieszą się największym powodzeniem wśród członków: spotkanie wielkanocne, wycieczkę turystyczno-krajoznawczą i szkolenie.

Elżbieta Kotras

WĄBRZEŹNO

W związku z ukonstytuowaniem się nowego zarządu, władze PZN w Wąbrzeźnie 31.07.2019 r. zorganizowały zebranie informacyjne. Celem było wspólne uzgodnienie aktywności koła. Zarząd podzielił się z członkami koła zamierzeniami na najbliższy okres, a także wysłuchał i uwzględnił w swoich działaniach ich propozycje.

9 sierpnia nasi członkowie w 13-osobowej grupie uczestniczyli w wyjściu do Zakładu Aktywności Zawodowej Kręgielnia „MANGO” mieszczącego się przy ul. Sportowej 10 w Wąbrzeźnie. Większość uczestników po raz pierwszy miała możliwość grania w prawdziwe kręgle. Z pewnością jeszcze niejednokrotnie zmierzmy się z tą nietypową dyscypliną sportu. Zarząd koła w imieniu wszystkich członków serdecznie dziękuje Krzysztofowi Fabiszewskiemu za udostępnienie usług kręgielni. 23 sierpnia na Ranczu Adama w Myśliwcu odbył się piknik integracyjny. Uczestnicy mieli okazję skorzystać z pysznego poczęstunku przygotowanego przez gospodarzy posiadłości agroturystycznej, a także z jazdy konnej i przejażdżki bryczką. Dodatkową atrakcją była niespodzianka przygotowana przez samych właścicieli i konkurencje sprawnościowe, które urozmaiciły pobyt w gospodarstwie. Nie brakowało również czasu na rozmowy i wymianę doświadczeń oraz muzykę i taniec. To było wspaniałe pożegnanie lata.

18 września 25-osobowa grupa przy boku przewodnika wycieczki poznała historię najważniejszych i najcen-

niejszych zabytków Chełmna. Zwiedziliśmy min. Kościół św. Janów i zespół klasztorny pobenedyktynski, Wieżę Mestwina, Bramę Merseburską, kościół pofranciszkański św. Jakuba i Mikołaja, Kościół Farny i relikwie św. Walentego. Po 3-godzinnej aktywności uczestnicy wycieczki udali się na pyszny obiad zamówiony wcześniej przez prezes PZN w Chełmnie, za co serdecznie dziękujemy.

Uroczystość Dnia Białej Laski w naszym kole odbyła 15 października w Wąbrzeskim Domu Kultury. W spotkaniu uczestniczyli członkowie koła i ich opiekunowie oraz goście zaproszeni. Przywitał ich prezes zarządu, a następnie sekretarz odczytał sprawozdanie z działalności naszego stowarzyszenia. Nie obyło się również bez poczęstunku, podziękowań i wyróżnień. Całą uroczystość umilał nam zespół muzyczny Łukasza Krausego. Spotkanie mogło się odbyć dzięki wsparciu dyrektora Wąbrzeskiego Domu Kultury, urzędu miasta, gminy Ryńsk, powiatu wąbrzeskiego oraz darczyńców. Zarząd koła PZN serdecznie dziękuje za okazana pomoc.

Judyta Dzwonkowska

WŁOCLAWEK

Od 1 lipca br. w naszym kole trwał projekt pt. „Zajęcia dla niewidomych i słabo widzących”, w którym uczestniczyły 4 osoby dorosłe i 2 dzieci. 2 osoby uczyły się chodzenia z białą laską, 2 odbywały zajęcia w kuchni, a 2 dziewczynki uczyły się pisma brajla. Zajęcia były prowadzone przez instruktorów Annę Wędołow-

ską i Tomasza Gapskiego.

5 i 12 lipca odbyły się u nas zawody warcabowe, w których wzięły udział 22 osoby. Na ich organizację otrzymaliśmy dofinansowanie z Urzędu Miasta Włocławek. Osoby, które zajęły trzy pierwsze miejsca, zostały nagrodzone pucharami, wszyscy uczestnicy otrzymali upominki.

18 lipca podczas prezentacji przycisku dźwiękowego dla niewidomych i słabo widzących stosowanego na przejściach dla pieszych, Jerzy Bielski, menadżer firmy BUSCH Polska, omówił zasady działania przycisku oraz jego zalety. Na spotkanie zostały zaproszone: radna Włocławka Wanda Muszalik i Jolanta Wujkowska przedstawicielka Miejskiego Zarządu Usług Komunalnych i Dróg.

25 lipca na terenie Leśniczówki zorganizowaliśmy ognisko dla 40 naszych członków. Sklep mięsny „Rafał” zasponsorował nam kiełbaski i kaszankę. Przygotowaniami pikniku zajęły się wszystkie członkinie zarządu.

4 września pojechaliśmy na 1-dniową wycieczkę do Kruszwicy, Biskupina i Inowrocławia. W Biskupinie zwiedziliśmy Muzeum Archeologiczne. Zobaczyliśmy tam rekonstrukcje chat sprzed setek czy nawet tysięcy lat. Przenosząc się niejako do epoki naszych przodków, poznaliśmy zwyczaje żyjących tam kiedyś ludzi, ich pracę i rzemiosło.

Historia Kruszwicy łączy się z początkami polskiej państwowości. Najwspanialszym zabytkiem architektury i pamiątką naszych dziejów jest Mysia Wieża, pozostałość po gotyckim zamku. Zwiedziliśmy też

piękny Nadgoplański Park Tysiąclecia.

W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się w Inowrocławiu, zwiedzając tężnię solankowe. Spacerowaliśmy w Parku Solankowym, odwiedziliśmy również pijalnię wód mineralnych.

26 września spotkaliśmy się w kole z radnym naszego miasta, kandydatem na posła do sejmu, Piotrem Kowalem. Rozmawialiśmy o problemach nurtujących środowisko osób niepełnosprawnych oraz niewidomych i słabo widzących, a także o oczekiwaniach co do poprawy ich warunków funkcjonowania w społeczeństwie.

3 października w Bibliotece Książki Mówionej odbyło się spotkanie z diabetolog - specjalistą promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej – Marianną Cyrańską.

17 października świętowaliśmy Dzień Białej Laski z udziałem prezydenta miasta Włocławek i prezesa PZN Okręgu Kujawsko-Pomorskiego oraz zaproszonych gości. Podczas uroczystości nasza 14-letnia podopieczna przedstawiła technikę pisania brajlem.

W dniach od 21 do 23 października 3 członkinie koła były na 18 konferencji „REHA” - wielkim spotkaniu niewidomych i słabo widzących w Warszawie.

7 listopada miało miejsce spotkanie na temat odporności zdrowotnej seniorów prowadzone przez wykładowcę Kujawskiej Szkoły Wyższej we Włocławku Halinę Sudomir, a 21 listopada w Bibliotece Książki Mówionej spotkanie z diabetolog Ma-

rianną Cyrańską na temat cukrzycy typu I.

W planach: 12 grudnia spotkanie wigilijne naszych członków, a 27 grudnia spotkanie choinkowe dla naszych dzieci.

2020 rok rozpoczniemy zabawą karnawałową, następnie będą cykliczne spotkania z dietetyczką, z przedstawicielami Rady Miasta, Starostwa, prace manualne itp.

Elżbieta Poznańska

ŻNIN

26-31.08. zorganizowaliśmy wyjazd integracyjny do Sarbinowa. Poprzez spacer po plaży oraz na pięknej promenadzie rehabilitowaliśmy się ruchowo, wzmacnialiśmy swoje zdrowie fizyczne. Było to przedsięwzięcie integracyjne, bardzo udane, gdyż osoby sprawne pomagały potrzebującym. W zadaniu wzięło udział 50 osób, w tym 30 niepełnosprawnych.



Wycieczka do Sarbinowa

25.09. br. w Żninie obchodziliśmy Dzień Białej Laski. W uroczystości udział wzięli przedstawiciele władz samorządowych z powiatu, z gminy Barcin i Żnin, dyrektor p.o. z PCPR i dyrektor DPS z Podobowic oraz

przedstawicielki Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN z Bydgoszczy. Zaproszeni goście podziękowali zarządowi koła za dotychczasową pracę, złożyli życzenia zdrowia i dalszej wytrwałej pracy na rzecz osób niepełnosprawnych. O białej lasce i jej historii opowiedziała Janina Śledzikowska – wiceprezes okręgu. O rodzajach lassek i sprzęcie rehabilitacyjnym mówiła Jadwiga Henselek z działu rehabilitacji.

W części artystycznej wystąpił zespół „Wesoła Piątka” z Podobowic pod kierownictwem Romana Blei. Swoją twórczość poetycką zaprezentowała Czesława Grabias z Pakości. Podczas spotkania był czas na poczęstunek, rozmowy i integrację. Rozdano wszystkim uczestnikom upominki pozyskane od darczyńców – firmy LIPRO i innych. Członkowie naszego koła otrzymali dodatkowo upominki zakupione ze środków budżetowych gminy Żnin i powiatu żnińskiego. Zadanie dofinansowane było ze środków gminy Żnin.

Patronat nad imprezą sprawował starosta powiatu żnińskiego.

Chciałabym podziękować władzom samorządowym oraz wszystkim dobrym ludziom, którzy bezinteresownie nam pomagają za wspieranie naszej działalności.

Na nadchodzący pierwszy kwartał 2020 roku zaplanowaliśmy w styczniu spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka oraz w obchody Dnia Kobiet w marcu, które odbędą się w Centrum Organizacji Pozarządowych.

Jadwiga Jurkowska

W CISZY PUSTELNI – STUDNIA CZ. 6

Po wyjściu z celi mnicha słyszałem w sercu jego głos: *Idź, obmyj się przy studni, potem posil się przy piecu Bożej Miłości i dalej wędruj przez życie, zaplatając jego piękny warkocz*. Przed oczami ciągle miałem widok trumny. A w uszach brzmiało pozdrowienie: *Memento mori – pamiętaj o śmierci*. To spotkanie było dla mnie szokujące i trudne. Zastanawiam się, co on chciał mi przekazać? Byłem smutny i przygnębiony – pewnie tak jak bogaty młodzieniec z Ewangelii. Usłyszał on od Jezusa: *Idź, sprzedaj wszystko, rozdaj ubogim i pójdź za mną*. Pomyślałem, że to nie jest dla mnie. Czy poradziłbym sobie w życiu bez stabilnego zaplecza materialnego?

Poczułem pragnienie i postanowiłem wreszcie odnaleźć studnię, by przy okazji obmyć się w zimnej wodzie i spojrzeć na to wszystko trzeźwo.

Mądrość reguły św. Benedykta, według której żyli kameduli – gospodarze tego miejsca, mówiła: *Zakładając klasztor, należy w pierwszej kolejności wykopać studnię, by mieć dostęp do źródła*

wody. Z reguły była ona gdzieś w centrum zabudowań. Rozglądałem się za wyjściem, myśląc, że gdzieś na dziedzińcu znajdę studnię. Odkryłem schody prowadzące na poddasze, z małą tabliczką wskazującą drogę do studni. Pomyślałem, że żadna studnia nie może się znajdować na piętrze. Gdy tam dotarłem, ujrzałem otwór w podłodze, przez który wystawało ogromne koło napędzające mechanizm studni. Na dole, w pomieszczeniu obok, widoczna była studnia. Zobaczyłem kolejne schody prowadzące do miejsca, gdzie mieściła się studnia.



Mechanizm studni

Po wielu perturbacjach udało się uruchomić ten skomplikowany mechanizm i zaczerpnąć wodę. Obmyłem twarz. Poczułem, jak wracają energia i chęć życia. Napiliśmy się tej wody. Była chłodna.

Czułem się jak nowo narodzony. Usiadłem w pobliżu i pomyślałem o fragmencie Ewangelii. Jezus przybył do miasta w Samarii. Przy studni poprosił kobietę o kubek wody. Zdziwiła się, że On prosi ją o wodę. Powiedziała: *Żydzi bowiem z Samarytanami unikają się nawzajem.* Jezus odpowiedział: *Gdybyś znała dar Boży i wiedziała, kim jest Ten, kto ci mówi: Daj mi się napić – prosiłabyś Go wówczas, a dałby ci wody żywej.* Kobieta zauważyła, że nie miał czerpaka i jak to zrobić? Jezus odpowiedział: *Każdy, kto pije tę wodę, znów będzie pragnął. Kto zaś będzie pił wodę, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki, lecz woda, którą Ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskającej ku życiu wiecznemu.* Spontanicznie krzyknąłem: *Daj mi tej wody, abym już nie pragnął i nie przychodził tu czerpać.* Echo powtórzyło ten krzyk kilkakrotnie, niosąc te słowa w najdalsze zakątki klasztorne. Była głęboka noc. Przestraszyłem się, że obudzę starego mnicha, który zaraz przyjdzie i zgani mnie. W sąsiednim pomieszczeniu usłyszałem, że ktoś wygarniał żar z pieca, by

przygotować go do wypieku. Zrozumiałem wreszcie, dlaczego miałem iść do studni. W tym miejscu znajduje się źródło, które daje życie. Takim źródłem jest też chrzcielnica, gdzie rozpoczęło się moje życie dziecka Bożego. Te ciągłe powroty do przyrzeczeń chrzcielnych są przypomnieniem mojego powołania do świętości. Trochę już rozumiem tę wędrówkę przez pustelnię. Tylko co chciał powiedzieć stary mnich, mówiąc: *Wędruj przez życie, zaplatając jego piękny warkocz.* Czyżby to jakaś kara, że w dzieciństwie zaczepiałem dziewczyny, ciągnąc je za warkocze?

Czuję coraz mocniejszy zapach świeżego pieczywa, który potęguje ogromny głód. Pewnie jest tu w pobliżu ten piec Bożej Miłości. Odpocznę trochę i potem rozpocznę poszukiwania.

Ks. Piotr Buczkowski

PRZYJĘCIE PSA PRZEWODNIKA DO DOMU

- Czy powinniśmy siebie i nasz dom w jakiś specjalny sposób przygotować? Na to pytanie odpowiada nam wieloletni treser, którego pasja i zawód to jedno – Jerzy Przewięda z Piły.

Pies przewodnik w domu jest takim samym psem jak każdy inny czworonóg. Jego rola w niczym go nie wyróżnia. Ważna dla niego będzie atmosfera, przygotowane miejsce, żywienie, dbanie o kondycję czy czystość.

Mimo że tym razem rozmawiamy już o psie przewodniku w domu niewiedomego, chciałbym podkreślić wagę kroku wcześniejszego. Jeśli w domu mieszkają współlokatorzy, to powinno się wziąć także ich zdanie pod uwagę. Warto, a raczej trzeba, zapytać ich o zdanie na temat nowego „współlokatora”. Samo powiedzenie – dobrze, dobrze, gdy jednocześnie wewnątrz mają do niego niechęć, wyjdzie na pewno w późniejszym czasie. A pies znakomicie wylapuje taki nastrój.

Znam psa, który bardzo chętnie prowadził do pracy i w jej miejscu czuł się bardzo dobrze, natomiast robił wyraźne uniki, gdy trzeba było wracać do domu, bo w była w nim osoba nie do końca mu życzliwa. I mówiąc otwarcie, pies się tam źle czuł.

Przygotowując miejsce dla psa, ustawmy legowisko tak, by nie było tuż przy drzwiach czy kaloryferze, by dawało mu poczucie bezpieczeństwa. Psy dobrze się czują w miejscach w jakiś sposób zastłoniętych. Nie dziwny się więc, że pies lubi przebywać pod stołem. Jest to odziedziczone jeszcze po przodkach, gdy dziko żyjące psy żyły

w jamach, które dawały osłonę z każdej strony.

Przy okazji poruszę temat kojców. My podchodzimy do takich miejsc często negatywnie, odbieramy je jak coś na podobieństwo celi, tymczasem psy często bardzo dobrze czują się w nich.

Jeżeli po wstawieniu takiej klatki do pokoju jest ona otwarta, wkładamy do niej psie zabawki, dajemy smakołyki, pies ma możliwość wejścia i wyjścia, to oswoi się ze swoją „norką”. Gdybyśmy od razu psa zamknęli, poczuje się osaczony. Gdy pozna miejsce, stanie się ono dla niego ostoją na czas, kiedy musi sam zostać w domu.

Szczególnie myślę tu o labradorach, wspaniałych psach, które znakomicie czują się w obecności człowieka, natomiast pozostawione same w mieszkaniu, potrafią niekiedy czynić szkody. W tym momencie kojec jest także dla nas zabezpieczeniem, uchronieniem się przed zniszczeniami.

Nie wpadajmy jednak w skrajność i nie zostawiamy tak psa na 8 godzin, byłaby to dla niego wielka krzywda.

Przy wybieraniu miejsca dla psich misek warto ustawić je na kafelkach, raczej nie polecam ustawiania na panelach, gdyż pies pijąc, może chlapać, a panele puchnąc od wilgoci. Mniejsze znaczenie ma czy będzie to kuchnia, czy przedpokój.

Pies potrzebuje ruchu, wybiegania, co musimy mu zapewnić.

Nie zawsze jest miejsce do wypuszczenia psa na wybieg, a gdy jest on młody, niezależnie od rasy, potrzebuje tego ruchu dużo. Na szczęście

już w wielu miastach polskich są takie ogólnodostępne wybiegi przewidziane dla psów.

Gdy zaczynałem pracę z psami, miałem nieco inne podejście niż teraz do wspólnej zabawy psa przewodnika z innymi psami na wybiegu. Uważałem, że taki pies także powinien sobie pobiegać z innymi członkami swojego gatunku.

Obecnie uważam, podobnie jak Amerykanie przygotowujący psy przewodniki, że nie należy puszczać ich do zabawy z innymi psami. Można powiedzieć, że to nieludzkie, jednak takie zabawy mogą powodować u nich pewną dezorientację. No bo, jeśli pies się bawi z jakimiś psiakami na wybiegu i może to robić, to dlaczego gdy jest w uprzęży ma ich już nie znać i nie mogą to być już jego kompani? I jak tu zwierzęciu wytłumaczyć, że przed chwileczką był relaks, a teraz jest praca?

Proponowałbym zabawę psa przewodnika ograniczyć do 2 może 3 psów np. członków rodziny czy znajomych. Innych psów nie bierzmy pod uwagę.

Zasady bezpieczeństwa także mówią, że puszczenie psa bez kontroli w miejscach otwartych jest niebezpieczne. Taki pies tak dużo kosztuje i pracy i finansów, więc zadbajmy i o to, by mu się coś nie przytrafiło. Przykładowo by w ferworze zabawy nie wpadł pod samochód.

Przy okazji rozmowy o spacerach, przypomnę, że warto przygotować dla psa identyfikator. Bo pies może zaginąć.

Nasza fundacja wszystkim przekazywanym psom przygotowuje „medaliki”. Na identyfikatorach graferujemy „Przewodnik niewidomego”

oraz numer telefonu właściciela tego psa.

Znam dwa przypadki psów przewodników, które dzięki tym identyfikatorom, wróciły do swoich właścicieli. Swoistym minusem identyfikatora może być wykorzystanie numeru wygrawerowanego do prób kontaktu, zaczepiania. Osoba widząca, która np. w tramwaju odczyta numer, w ten sposób może okazywać zainteresowanie ładnej właścicielce psa. Poruszę tu jeszcze problem innych psów w domu. Specjalnie podkreśliam, że mówię tu o liczbie mnogiej. Miałem taki przypadek, że oprócz psa przewodnika były dwa psy. I pojawił się problem – psy wyprowadzać razem czy osobno? Gdy są razem, tworzą sforę i są dla siebie najważniejsze, właściciel niewidomy schodzi na plan dalszy. Relacje pies–człowiek po prostu się pogarszają, osłabiają. Choć niewątpliwie ma znaczenie, jakiej rasy są to psy. Pojawiają się także psie zabawy w domu. Gryzienie, ciągnięcie itp. I pies przewodnik czy chce, czy nie chce, musi przyjąć tę formę funkcjonowania. I w krótkim czasie psie umiejętności mogą iść na zmarnowanie.

A więc wyprowadzać razem czy osobno? Cóż, bądźmy realistami, dostosujmy się do możliwości.

Teraz temat sprzątanie po psie.

W niektórych miastach sprawa ta jest jednoznacznie uregulowana. Przykładowo w Warszawie właściciele psów mają ten obowiązek, ale osoby niewidome są z niego zwolnione. Jest to logiczne, bo trudno sprzątać, gdy nie wie się, gdzie. Niewątpliwie warto znaleźć takie miejsce na „psią ubikację”, by było nieu-

częszczane i odosobnione, aby przychylnie się do zachowania porządku. Oczywiście nie wybieramy miejsca, gdzie mieszkamy, choć nie zawsze chęć takiego działania może się udać.

Z tematem czynności fizjologicznych wiąże się inny – karmienie psa. Ważne staje się zachowywanie tych samych pór podawania jedzenia i to, czym się karmi. Mając psa już jakiś czas, wiemy, że po określonym czasie po karmieniu, powinniśmy wyjść z nim. Jeżeli rytm dobowy jest zachowany, to mamy wszystko uregulowane jak w zegarku. I raczej nie zdarzają się sytuacje-niespodzianki. Myślę w tym przypadku o sytuacjach niekomfortowych w galeriach handlowych czy instytucjach, do których osoba niewidoma idzie z psem.

Zżywanie się właściciela i psa przewodnika jest bezwzględnie potrzebne. Podczas pierwszych spotkań obie strony poznają się, nawiązują

więzi i mam nadzieję, że także zaprzyjaźniają.

Dla niektórych osób pies przewodnik jest w ogóle pierwszym psem w życiu, dlatego mają bardzo wiele pytań. Przykładowo jako tragedię odbierają to, że pies je trawę albo pokazują różnorodne psie zachowania. A przecież na wybiegu pies przewodnik jest takim samym psem jak każdy inny. Pewnych zachowań psich wszak się pozbyć nie da. Psem przewodnikiem jest od momentu, gdy zakładamy mu uprząż i gdy pracuje.

Gdy jest na luzie lub na długiej lince, ma prawo wąchać czy podlewać drzewka. Z uśmiechem powiem – my mamy Internet z całą jego barwnością, dla psa zaś świat zapachów jest fantastycznym światem do poznawania. I nie zabraniajmy mu tego.

*Dziękuję za rozmowę.
Renata Olszewska*

AXTEL X3_3 – WYJĄTKOWE SŁUCHAWKI - NIE TYLKO DO PRACY



Słuchawki Axtel X3_3

Wymieniony w tytule produkt znacząco zwiększa dostępność pracy w biurze, w callcenter, na stanowiskach obsługi klienta czy w zawodzie handlowca. Wszędzie tam, gdzie jednocześnie wykorzystujemy komputer i telefon.

Mimo to, iż słuchawek dedykowanych do pracy w callcenter na rynku jest masa, różnych producentów, różnego typu, w tym także bezprzewodowe, z takim rozwiązaniem, łączącym wiele funkcji, jeszcze na rynku się nie spotkałem.

Omawiane słuchawki pozwalają na

jednoczesne podłączenie do trzech źródeł dźwięku, takich jak komputer, telefon stacjonarny i smartfon.

Wybieraniu funkcji oraz sprawdzaniu ustawień towarzyszą komunikaty słowne, osoba niewidząca ma więc także całkowitą kontrolę nad działaniem urządzenia. Wyposażono je w wyświetlacz, bardzo czytelny także dla osób słabo widzących.

W pudełku znajdziemy elementy zestawu słuchawki: zasilacz, bazę oraz zestaw przewodów połączeniowych. Baza urządzenia jest płaskim pudełkiem o wymiarach około 10x15x3 cm. Na jej górnej powierzchni, na krótszym boku, znajduje się gniazdo do ładowania słuchawek, które w gnieździe przytrzymuje magnes. W słuchawce magnes umieszczono w tej części, która zawiera całość elektroniki tego urządzenia.

Na jednym z dłuższych boków bazy umieszczono złącza: do podłączenia zasilania, do połączenia z komputerem, do sterowania podnośnikiem, do podłączenia telefonu klasycznego oraz do podłączenia dodatkowych słuchawek.

Na tej samej ścianie umieszczono trzy przełączniki. Większy służy do wyboru typu telefonu stacjonarnego współpracującego z bazą, a 2 mniejsze zmieniają czułość mikrofonu.

Na górnej powierzchni bazy znajdują się 4 wklęsłe podświetlane przyciski. Pierwszy odpowiada za wybór telefonu stacjonarnego, kolejny za połączenie z komputerem, trzeci, po przytrzymaniu, pozwoli na łączenie się po bluetooth ze smartfonem, czwarty MUTE przeznaczony jest do włączania i wyłączania mikrofonu.

Na lewej słuchawce umieszczono 3

przyciski sterujące. Okrągły służy do jej włączania oraz odbierania i rozłączania rozmów, 2 kolejne do regulacji głośności słuchawek.

Mikrofon jest ruchomy, więc można go ustawiać zgodnie z własnymi potrzebami, bliżej lub dalej od ust.

Urządzenie pomiędzy słuchawkami a bazą łączy się za pomocą standardu Dect, takim jaki stosujemy w telefonach bezprzewodowych. Efektem jest duży zasięg słuchawek, znacząco większy niż przy innych sposobach łączenia. Podczas testów przemieszczałem się po budynku mającym 600 metrów kwadratowych powierzchni. Słuchawki przez cały ten czas zapewniły mi połączenie z wybranym źródłem dźwięku. Przy łączności bezprzewodowej bluetooth takiej możliwości nie ma.

Jeśli zdarza nam się jednocześnie rozmawiać np. przez telefon komórkowy oraz sprawdzać na komputerze jakieś dane z wykorzystaniem czytnika ekranu, warto takie rozwiązanie zastosować także w domu.

Słuchawki, po podłączeniu do komputera, zachowują się jak standardowa karta muzyczna. Podkreślę jeszcze fakt, że urządzenie współpracuje z dowolnym telefonem komórkowym wyposażonym w bluetooth.

Urządzenie w sprzedaży pojawi się w styczniu 2020 roku.

Planowana cena to 1300 zł.

Ich producentem jest polska firma Axiom. Można je będzie nabyć poprzez firmę TONOPRACA z siedzibą w Laskach k. Warszawy.

Jan Gawlik

LURKA DLA BABCI

Kiedy w Kujawsko-Pomorskim Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym odezwie się dzwonek na lekcje, gwar cichnie, a korytarz pustoszeje, zostaje na nim jedna osoba. Babcia. Siada w kąciku, wyjmuje książkę, czyta, a chwilę przed dzwonkiem na lekcje staje w gotowości pod klasą. Długo nie znałam nawet Jej nazwiska, tak wtopiła się w rzeczywistość szkolną, że dla dyrekcji, nauczycieli i uczniów jest po prostu babcią Kacpra Kandyśa. Urszula Kasprzak, bo o Niej mowa, uśmiecha się, gdy o tym wspomina i potwierdza: Wiem, dla wszystkich jestem babcią i tak jest dobrze.

- Babcie na ogół pomagają rodzicom, gdy dzieci są małe, potem ograniczają się ewentualnie do odprowadzania ich do szkoły. A jaka jest Pani rola? - pytam.

- Cały czas taka sama, nawet zanim zaczął się dla mojego wnuka okres szkolny. Pomagam, od urodzenia się Kacpra, zmagającego się z dziecięcym porażeniem mózgowym. Dobrze się złożyło, że akurat po ponad 30 latach pracy jako nauczycielka geografii przeszedłam na emeryturę. W wieku 2 lat Kacper poszedł do żłobka na Darłowskiej, bo tam miał codzienną rehabilitację na miejscu. Obie z jego mamą bardzo to przeżywałyśmy i nie obyło się bez łez. Kiedy był w klasach 1-3, w szkole pomagała mu opiekunka, a ja zajmowałam się jego młodszą siostrą Marysią. Potem miał nauczanie indywidualne w szkole integracyjnej i od tego czasu, od ponad 8 lat jestem codziennie przy nim i z nim, także

w szkole.

- Czyja to była decyzja i czy trudna? - dopytuję.

- Wspólna, całej rodziny. Rzeczywiście niełatwa. Dla jego dobra, by stworzyć mu odpowiednie warunki, zdecydowaliśmy się przenieść poza Bydgoszcz i zamieszkać razem w miejscu mu przyjaznym. Zmieniło się całe nasze życie.

- Jak Panią przyjęto w ośrodku? Czy były jakieś problemy?

- Żadnych, ani tutaj, ani wcześniej w szkole integracyjnej. Panie dyrektorki zapewniły mi wygodne krzesło z oparciami. Każdy wie, że to moje miejsce i nawet gdy ktoś je zajmie, zrywa się na mój widok - mówi z uśmiechem.

Wicedyrektor do spraw kształcenia ponadpodstawowego Ewa Fojucik: - Nie mieliśmy żadnych obiekcji co do obecności Babci. Proponowaliśmy Jej zaciszne miejsce w bibliotece, a nauczyciele możliwość przebywania w klasie, nie skorzystała. Jesteśmy wręcz zażenowani Jej delikatnością, wyjątkową subtelnością, tym, że nie chce nikogo krępować.

- Czy jest jedyną taką osobą w ośrodku?

- Nie. Była z nami m.in. babcia Rafała Bojara, a w tym roku mama chłopca z autyzmem, który miał problemy z aklimatyzacją. Siedziała pod drzwiami, a on dzięki temu czuł się bezpieczny. Gdy nam zaufała, a on poczuł się pewnie, wycofała się. Obecność takich osób bywa jednak niezbędna. Trzeba umieć podać posilek, by dziecko się nie zakrztusiło, odessać, pomóc w czynnościach fizjologicznych np. cewnikowaniu. Po-

był dziecka na wózku czy z innymi dodatkowymi problemami staje się dzięki takim osobom bardziej bezpieczny i komfortowy, także dla nauczycieli.

- Jak wygląda Pani dzień? - pytam Babcie.



Babcia z Kacprem

- Wstaję o 6, w szkole jesteśmy o 7.30, by córka, także nauczycielka, zdążyła nas przywieźć przed pracą. Spędzam tu średnio 7 godzin dziennie, czasem dłużej, gdy musimy czekać na transport. Przewożę Kacpra do kolejnych klas, karmię go, wykonuję czynności związane z fizjologią. W moich przerwach, czyli podczas jego lekcji, podnoszę poziom czytelnictwa w kraju. Książka to zawsze najlepszy prezent dla mnie, sama też dużo ich kupuję. Z podziwem patrzę na pracujących tu nauczycieli. Są opiekuńczy, wyrozumiali, ciepli, a mają do czynienia z trudnymi przypadkami, różnymi rodzajami niepełnosprawności.

- A potem zapewne dalsze zajęcia z nim w domu? Rehabilitacja, odrabianie lekcji? Czy nie jest Pani tym zmęczona? Może miewa chwile załamania?

- Wprost przeciwnie! Ja już sobie nie mogę wyobrazić, że miałbym tylko siedzieć w domu, krzątać się w kuchni czy zajmować codzienny-

mi czynnościami!

- A jak Pani zdaniem wśród osób z dysfunkcją wzroku funkcjonuje ktoś na wózku inwalidzkim?

- Nie widzę żadnych problemów, czasem nie wiem, kto komu pierwszy ustępuje miejsca na korytarzu. Podobnie jest w klasie Kacpra, jest akceptowany, rozumieją go. Mnie też zaakceptowali. Mam z jego kolegami dobry kontakt. Zwierzają mi się, opowiadają.

Pracowałam z tą klasą i wiem, że Babcia pomoże im uzupełnić zeszyty po dłuższej nieobecności, czasem wyjaśni jakiś problem, doradzi, zastępując nieobecnego rodzica. Często widuję Ją otoczoną uczniami i innych klas. Ważne jest też, że nigdy nie próbuje wchodzić w rolę nauczycieli, akceptując to, co oni robią i wspierając w tym.

Wicedyrektor Ewa Fojucik ma podobne spostrzeżenia. - Mamy ponad 10 uczniów na wózkach. Nie wiem, jak to jest, odpukać, kto komu ustępuje miejsca, ale do kolizji nie dochodzi. Staramy się dostosować warunki do ich potrzeb, a przy przemieszczaniu się do specjalistycznych pracowni pomagają i nauczyciele, i inni uczniowie. Rozumiemy, jak ważny jest dla tych dzieci pobyt w szkole, kontakt z innymi, integracja. Umożliwiamy im udział w wycieczkach, zajęciach terenowych, nawet w sporcie. Sara Światowy bierze na przykład udział w biegach długodystansowych, nawet w półmaratonie, a wózek prowadzi nauczyciel Krzysztof Olejnik.

- A co dalej z Kacprem, który w tym roku kończy szkołę branżową?

Babcia: - Chcielibyśmy, by uczył się dalej, tutaj w ośrodku.

- Może w liceum, bo to przecież mądry chłopak, ma świadectwa z paskiem – sugeruję.

- Raczej nie – odpowiada - bo matematyka jest jego piętą achillesową, byłby to za duży stres.

Wątpliwości wyjaśnia Ewa Fojucik: - Myślmy o utworzeniu kierunków pomocniczych, by i takim dzieciom dać szansę, a jeśli trzeba, dostosować tryb nauczania do ich potrzeb.

Czas na rozmowę z Kacprem. Zadaję podchwytliwe pytanie: - Kto tu jest uczniem, ty czy Babcia?

- Ja jestem uczniem – odpowiada bez wahania. Babcia chodzi ze mną do szkoły, pomaga mi. Ubiera, karmi, uczy się ze mną, zapisuje w zeszytach dyktowane przeze mnie zadania domowe, nawet chodzi do ki-

na i na rehabilitację. Jak byłem mały, nosiła mnie na rękach, a ja wtedy mówiłem na nią mama. Kiedy budował się dom, mieszkaliśmy u Niej. A gdy w ferie zimowe rodzice z bratem i siostrą jadą na narty, Ona się mną zajmuje. Spędzam z nią najwięcej czasu i mam z nią bardzo dobre stosunki. Ukochana Babunia!

- A co by było, gdyby Babcia nie mogła tu z tobą być?

- Nie myślałem o tym, bo nie mogę sobie tego wyobrazić...

Kacper nigdy nie narysował dla Babci laurki z okazji Jej święta, ale czyż może być piękniejsza laurka niż te słowa?! Wszystkim WYJĄTKOWYM BABCIOM w dniu ich święta życzymy, by były, by były takie zawsze!

Ludmiła Mokańska

WIDZIEĆ INACZEJ

Na ulicach miast czy w budynkach użyteczności publicznej często można spotkać osoby niewidome. Wielu zastanawia się, jak im pomóc i w jaki sposób rozpocząć z nimi rozmowę. Niektórzy przechodzą obojętnie, jakby nic nie widzieli, inni chcą na siłę pomóc osobie niewidomej – na przykład wsiaść do autobusu. Jeżeli ktoś chce pomóc osobie z dysfunkcją wzroku, powinien zapytać ją, czy ona sobie tego życzy. Komunikacja miejska, posiadająca komunikaty dźwiękowe czy oznaczone przejścia dla pieszych, ułatwiają codzienne funkcjonowanie, choć oczywiście dobrze jest mieć wokół siebie życzliwych ludzi, którzy potrafią wyciągnąć pomocną dłoń, gdy zdarzy się taka potrzeba.

Nie znaczy to jednak, iż osoby niewidome nie są samodzielne i potrzebują przewodnika w dotarciu do

celu. Każdy człowiek czuje się dobrze, gdy sam pokonuje własne ograniczenia, daje mu to satysfakcję i motywację do pokonywania własnych słabości. Świadomość społeczeństwa dotycząca osób niewidomych zmieniła się na lepsze, lecz wciąż wielu ludzi ma obawę przed kontaktem z „innym” człowiekiem, a przecież to taki sam człowiek, który tylko nie widzi. Może samodzielnie chodzić do sklepu, opłacać rachunki czy wychowywać dzieci. Ludzie często boją się tego, czego nie znają, co jest dla nich obce. Zwłaszcza dzieci są ciekawe świata i chcą zobaczyć, jak wygląda życie niewidomych rówieśników.

W tym celu Kujawsko-Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. Luisa Braille’a od 2014 roku or-



Dziewczynka z białą laską

ganizuje kampanię społeczną pod nazwą „Ja nie widzę Ciebie, Ty zobacz mnie,” która ma na celu poznanie świata osób z dysfunkcją wzroku. W ramach kampanii uczniowie ze szkół masowych uczestniczą w lekcjach o tematyce dotyczącej osób niewidomych, ale i uczniowie wraz z nauczycielami ośrodka organizują prelekcje, podczas których dzieci dowiadują się, jak pomóc osobie z dysfunkcją wzroku czy jak wygląda pismo Braille’a. Uczestniczą

w zajęciach z orientacji przestrzennej. Dzięki założeniu gogli i chodzeniu z białą laską, mogą wyobrazić sobie, jak poruszają się niewidomi. Dowiadują się również więcej na temat aktywności uczniów bydgoskiego ośrodka. Mają okazję poznać sporty, w których niewidomi osiągnęły wysokie miejsca, jak na przykład showdown czy goalball. Ciekawym zagadnieniem jest też oglądanie filmów metodą bezwzrokową – dzięki zasłoniętym oczom mogą poczuć się jak niewidomi, obejrzeć fragment filmu, korzystając z audiodeskrypcji.

Uważam, że zainteresowanie dzieci jest bardzo duże. Ciekawi ich świat bez kolorów, poznawany tylko za pomocą słuchu i dotyku. W rozmowach z niewidomymi często nie rozumieją, że samodzielnie wykonują oni codzienne czynności, takie jak jedzenie, ubieranie się czy nauka.

Osoba niewidoma musi być aktywna społecznie i dążyć do integracji ze środowiskiem. Pozytywne nastawienie do życia pomaga jej radzić sobie z codziennymi trudnościami, choć nie ma ich zbyt wiele. Jestem zdania, że brak wzroku to jedna z łatwiejszych niepełnosprawności. Można żyć i iść przez świat z uśmiechem, chociaż w ciemności!

Weronika Stepczyńska

EDUKACJA - ECHOLOKACJA DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Wraz z końcem roku 2019, kończy się dwuletni projekt dotyczący echolokacji, jako umiejętności dla osób z dysfunkcją wzroku. Prowadzony jest wspólnie przez podmioty z Polski, Danii i Litwy. Ze strony polskiej partnerem i liderem jest Fundacja

Instytut Rozwoju Regionalnego.

Celem projektu było przygotowanie i przetestowanie innowacyjnego programu szkolenia umiejętności echolokacji w poruszaniu się osób niewidomych i słabo widzących. 12 instruktoerek z Polski i Litwy odbyło te-

stowe szkolenie i sprawdziło swoje umiejętności na grupie osób z dysfunkcją wzroku.

W najbliższym czasie na stronie internetowej FIRR pojawią się publikacje będące efektem projektu, w językach polskim, angielskim i litewskim, odnoszące się właśnie do tej tematyki. Pierwszą będzie kompendium podstawowej wiedzy na temat echolokacji dla osób niewidomych i słabo widzących, drugą program szkolenia przeznaczony dla instruktorów orientacji przestrzennej nt. szkolenia echolokacji. Trzecia pozycja to rekomendacje dot. systemu kształcenia.

Kompendium ma za zadanie przedstawić informacje o echolokacji: co to jest echolokacja, jakie są jej rodzaje, na czym polega echolokacja pasywna a na czym aktywna, do czego ją stosować, jakie informacje dzięki niej można uzyskać. Znaleźć w nim będzie można także nieco informacji o najbardziej znanych echolokatorach. Zasygnalizowane będą także badania naukowe z tej tematyki w ostatnich latach oraz podane dodatkowe źródła informacji (materiały referencyjne). Większość tych materiałów jest dostępna w języku angielskim.

Program szkolenia to materiał głównie dla specjalistów, którzy chcą wprowadzać tego typu zajęcia w ramach swoich szkoleń z orientacji przestrzennej i poruszania się.

Rekomendacje będą głównie dotyczyć sposobu kształcenia specjalistów w tym zakresie, a także zasad włączania szkolenia z umiejętności echolokacji w obecnie stosowane zajęcia z orientacji przestrzennej i samodzielnego poruszania się.

15 listopada w Krakowie odbyły się warsztaty promujące efekty projektu, które pokazały przykładowe praktyczne ćwiczenia. Uczestniczki i uczestnicy tego spotkania mogli na własnej skórze zobaczyć, o co właściwie chodzi w tej echolokacji. Mamy nadzieję, że zachęcimy do traktowania echolokacji jako bardzo praktycznej umiejętności, wzbogacającej wachlarz narzędzi przydatnych do zdobywania informacji o otoczeniu przez osobę z dysfunkcją wzroku. A także przełamiemy przekonanie, że echolokacji nie da się nauczyć.

Dzięki temu projektowi, mieliśmy okazję zobaczyć dość istotne różnice w sposobie nauczania w Danii i u nas. W naszych programach wyraźnie widać kolejne kroki, etapy i sekwencje. W Danii, powiedziałabym, podejście jest bardzo indywidualne, oparte na doświadczeniu i odkrywaniu. W tej szczególnej dziedzinie, jaką jest umiejętność samodzielnego poruszania się osób niewidomych, kładzie się nacisk przede wszystkim na potrzeby komunikowane przez te osoby.

Materiały zamieszczone na stronie fundacji, będą udostępniane bezpłatnie na otwartych licencjach. Każdy zainteresowany będzie mógł je pobrać i wykorzystywać w pracy z osobami niewidomymi i słabo widzącymi.

Dla uzyskania pełnych informacji o projekcie i jego efektach zapraszamy na stronę www.firr.org.pl. W zakładce *Projekty* a następnie *Projekty międzynarodowe*, link ECHOLOKACJA DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU.

Anna Rozborska

ASYSTENT OSOBISTY DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowało program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”, który skierowany jest do pełnoletnich osób z orzeczoną znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Aktualna edycja programu obejmuje okres od 1 października 2019 roku do 31 grudnia 2020 roku. Jego celem jest ułatwienie codziennego funkcjonowania osób niepełnosprawnych w społeczeństwie poprzez umożliwienie im uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych, sportowych, korzystania z rehabilitacji czy wizyt u lekarza. Usługi asystenta mają umożliwić osobom z niepełnosprawnością aktywne i samodzielne życie, bez ponoszenia dodatkowych kosztów. Zadania asystenta to m.in. pomoc uczestnikowi programu w dojściu lub dojeździe do pracy, sklepu, znajomych, kina, powrotu do domu czy uczestniczenie razem z osobą niepełnosprawną w robieniu zakupów. Środki pieniężne przygotowane w ramach programu pokryją koszty wynagrodzenia asystentów, zakupu dla nich biletów komunikacji miejskiej

oraz ubezpieczenia. Asystent ma być dostępny przez 7 dni w tygodniu w godzinach 7.00 - 22.00, a w szczególnych przypadkach istnieje możliwość zmiany godzin udzielania pomocy. Jedna osoba może korzystać z opieki asystenta do 30 godzin w miesiącu. Osoby zainteresowane zobligowane są do wypełnienia „Karty zgłoszenia do programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – edycja 2019–2020”, podając wszystkie wymagane w formularzu dane oraz dołączając kserokopię aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności i złożenia jej w jednostce samorządu terytorialnego gminy lub powiatu. Gmina lub powiat natomiast składa wniosek o przyznanie dotacji na ten cel do wojewody.

Podstawa prawna: Ustawa o Solidarnościowym Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (Dz. U. poz. 2192 z 2019 roku).

Magdalena Turek

ZIOŁOWE SMACZKI



Szałwia w doniczce

Szałwia lekarska jest rośliną znaną od dawna i w wielu krajach uznawaną za symbol długowieczności. Naturalnie występuje na obszarach Morza Śródziemnego, ale równie dobrze czuje się w naszym klimacie. Tworzy małe, zielone krzewy o wysokości około 40 cm. Z powodzeniem możemy ją uprawiać na balkonie lub w ogródku, gdyż jest rośliną wieloletnią i mrozoodporną. Wytrzymuje temperatury do – 20 stopni Celsjusza. Jej srebrnozielone listki o charakterystycznym, silnym aromacie stosujemy w ziołolecznictwie, kosmetyce i w kuchni. Szałwia lekarska chętnie rośnie w miejscach słonecznych, w pełnym słońcu, lubi umiarkowane podlewanie. Jest łatwa w uprawie i można ją z powodzeniem rozmnażać przez podział większych kęp lub przez ukorzenianie małych sadzonek. Od lat stosowana jest w postaci naparu do płukania jamy ustnej i gardła przy jego bólu i zapaleniu migdałków. Działa odkażająco i oczyszczająco na górne drogi oddechowe. Napar sporządzamy zalewając 2 łyżeczki liści szalwii ½ szklanki wrzącej wody i pozostawiając na około 10 minut pod przykryciem. Tak przygotowany napar możemy pić jako działającą przeciwzapalnie, hamującą nadmierną potliwość czy pomagającą na wzdęcia

i niestrawność herbatkę albo stosować zewnętrznie w formie płukanek lub przemywać nim skórę i błony śluzowe przy stłuczeniach, swędzących wysypkach i uszkodzeniach naskórka. Ziele szalwii zawiera dość silny olejek eteryczny o bogatym składzie oraz garbniki, gorycze, witaminę B i C. Zawarte w szalwii olejki eteryczne pobudzają apetyt i regulują trawienie, dlatego w kuchni warto dodawać ją do tłustych mięs, gulaszu, zup czy drobiu. Świetnie komponuje się w farszu do mięs. Listki świeżej szalwii drobno kroimy, mieszamy z podsmażoną cebulką i stosujemy jako farsz do piersi z drobiu. Możemy też przygotować aromatyczną oliwę wkładając do butelki z olejem lub oliwą kilka gałązek ziela oraz przygotować ziołowe masło lub dodać ją do twarożku. Liście szalwii nadają się także do uzupełniania kwiatowych bukietów czy dekoracyjnych wianków. Suszone liście włożone do szafy z bielizną odstraszają insekty. To także roślina ozdobna, dostępnych jest wiele jej odmian o dekoracyjnych, różniących się kolorem liściach. Szałwia jest rośliną wieloletnią, żeby długo nam służyła najlepiej nie zrywać samych, pojedynczych listków, tylko ucinać je razem z łodyżką – zabieg ten dotyczy wszystkich ziół i ma na celu pobudzenie rośliny do wzrostu. Jeżeli zerwiemy wszystkie listki i pozostawimy sam pęd, wówczas roślina będzie bardzo słaba, a z czasem obumrze. Natomiast jeżeli przytniemy pędy nożyczkami, to już po kilkunastu dniach zaczną pojawiać się nowe z listkami, a roślina będzie silna i dobrze rozkrzewiona.

Magdalena Turek

PORADY – LUPA I OKULARY?

Wydaje mi się, że prawie każdy pacjent przy dobieraniu lupy do bliży zadaje pytanie, czy założyć swoje okulary do czytania? Odpowiedź może, w zależności od sytuacji pacjenta, być różna. Inaczej korzystamy z lup z rączką, a inaczej z lupą stawiącą na tekście.

Przy korzystaniu do czytania z lup ręcznych, problem z doborem polega na tym, by znaleźć właściwą odległość lupy od tekstu i oka od lupy. Mamy zazwyczaj możliwość regulacji dystansu roboczego i pola widzenia poprzez odsuwanie lub przybliżanie lupy do tekstu. Im słabsza lupa - tym odległość może być większa, im mocniejsza - tym dystans roboczy będzie krótszy. Musimy znaleźć taką odległość, przy której obraz jest ostry, zarazem taką, przy której wygodnie nam się czyta.

Przy większych mocach lup pojawia się sytuacja dziwna niejednokrotnie użytkownika. Jeśli zbyt odsunie taką lupę od tekstu, to znaczy na odległość większą niż ogniskowa lupy, to obraz nam się odwróci, co wynika tylko z tej nadmiernej odległości. Przykładowo przy lupie o powiększeniu 5x, jest to odległość powyżej 5 cm. Jeśli przysuniemy lupę bliżej i do oka, i do tekstu, to obraz ukaże się właściwie.

W przypadku lup stojących sytuacja jest inna, gdyż stojąc na tekście mają już dobrany właściwy dystans do niego wyznaczany przez nóżki, kielich otaczający soczewkę lub rozwiązania analogiczne. Ta odległość jest równa ogniskowej lupy i zapewnia użytkownikowi ostry obraz.



Lupa stojąca - Modularts

Ważne znaczenie ma w tych lupach określenie, z jakiej odległości będzie pacjent przez nią patrzył np. na tekst. Ustala się tę odległość po ustawieniu jej na czytany tekst poprzez patrzenie z odległości podanej na lupie.

Dając mocniejsze lub słabsze okulary, można regulować dystans, z jakiego patrzymy na obraz powiększany przez lupę stojącą. Najlepsze efekty uzyskuje się, jeżeli przez lupę będziemy patrzyli w okularach do czytania, których moc powinna być ustalona przez optometrystę dobierającego pomoce optyczne i okulary. Chyba że podczas doboru osoba dobierająca lub pacjent stwierdza, że nie ma widocznej różnicy w patrzeniu przez lub bez okularów lub gdy pacjent nie chce sobie utrudniać życia.

Występuje także pewne ograniczenie. Okulary do czytania, które stosujemy, nie mogą być silniejsze niż określona moc, która wynika z mocy powiększającej samej lupy, ponieważ nie uda się wtedy uzyskać ostrego obrazu powiększanego obiektu. Dlatego podczas doboru

pacjent proszony jest o wkładanie i zdejmowanie okularów, by praktycznie sprawdzić, który wariant jest dla niego wygodny.

Jeśli użyjemy okularów do czytania przy jednoczesnym stosowaniu lup stojących, zazwyczaj uzyskujemy nieco większe powiększenie. I może być to dodatkowym plusem.



Lupa stojąca - Twinlux

W przypadku stosowania lup w formie linijki lub kamienia pojawia się ciekawa sytuacja. Za ich pomocą uzyskuje się powiększenie jakby na tylnej ścianie lupy. Jest to bardzo wygodne, gdy łączymy powiększenie. Kiedy patrzymy na taką lupę, stosując okulary lupowe, zwłaszcza w przypadku rozwiązań pryzmatycznych (mają powiększenie do 3,5x), możemy czytać druk, którego byśmy nie widzieli, stosując tylko okulary.

Przykładowo dobieramy okulary do czytania tekstu gazetowego, a aby przeczytać drobniejszy druk np. ulotki leku, dodatkowo stosujemy lupę. Jest to i tańsze, i wygodniejsze rozwiązanie niż posiadanie dwóch par okularów.

Ponieważ linały i kamienie mogą być pomocą dla osób o niewielkim osłabieniu wzroku, przybliżmy nieco

ich działanie. Linał to wycinek walca, a kamień to wycinek kuli. Takie lupy mają małe powiększenia, nieco mniej niż 2x. Niewątpliwą zaletą tego rozwiązania jest to, że jednorazowo możemy powiększyć sobie całą kolumnę tekstu.



Lupa w formie linijki

Warto wiedzieć, że mają one jednak i pewną wadę. Linał zniekształca obraz w pionie, tzn. rozciąga lekko litery w pionie, zmieniając oryginalne proporcje tekstu. Zdecydowanie warto spróbować pracy z lupą i w okularach do czytania i bez nich. Wtedy ustalimy, kiedy mamy lepsze efekty, czyli kiedy lepiej nam się czyta. Znaczenie ma bowiem także moc okularów. Może zdarzyć się, że przy stosowaniu okularów i lupy nie uda tak zgrać obrazu, by był ostry. Natomiast warto korzystać z okularów w przypadku lup stojących, ale ich moc powinna zostać dobrana do stosowanej lupy. Warto więc skorzystać z doboru przez osobę do tego przygotowaną, z pomocy optometrysty.

Sebastian Nowakowski

ROZPOZNAWANIE TEKSTU W APLIKACJI SEEING ASSISTANT HOME

Aplikacja Seeing Assistant Home, rozwijana przez firmę Transition Technologies, została stworzona z myślą o osobach z dysfunkcją wzroku. Osoby, które nie miały okazji jeszcze jej używać informujemy, że posiada ona kilka funkcji. Najważniejsze z nich to: skanowanie oraz generowanie kodów kreskowych i QR, odczytywanie zawartości znaczników NFC, lupa elektroniczna, detektor źródła światła i wykrywanie tekstu.

Ostatnio do funkcji „Wykryj tekst” dodaliśmy także moduł optycznego rozpoznawania znaków. Oznacza to, że od teraz użytkownik otrzyma nie tylko informację o tym, że jakiś tekst został wykryty, ale dodatkowo zostanie on rozpoznany, a następnie odczytany przez syntezę mowy. Obsługiwane są teksty zapisane w różnych językach. Ich identyfikacja odbywa się w sposób automatyczny, a w ustawieniach można wybrać odpowiedni głos dla syntezy w danym języku.

Ważne! Do skanowania tekst musi być ułożony poprawnie – tak jak do czytania, nie może być ułożony bokiem ani do góry nogami.

Jest to moduł szybkiego skanowania, rozpoznawania i odczytywania tekstu, do działania którego nie jest potrzebne połączenie z internetem ani wykonywanie zdjęcia - wystarczy odpowiednio nakierować kamerę aparatu. Postawili-

śmy w tej funkcji na dużą szybkość rozpoznawania kosztem dokładności, gdyż wg naszego rozważania, nie ma na rynku aplikacji, w której ta funkcja pracuje tak sprawnie, jak ta wykonana przez nas.

Trzeba jednak pamiętać, że wyniki jej działania są zależne od wielu różnych czynników: tekst powinien być przede wszystkim dobrze oświetlony a kamera trzymana możliwie jak najbardziej stabilnie. Na to, jak dokładny będzie efekt rozpoznawania, ma wpływ nie tylko efektywność pracy aplikacji, ale również to, jak dobrze nauczymy się jej używać. Zmienia się optyka, perspektywa, różny jest też kąt patrzenia obiektu, odległość do tekstu, użyta czcionka, mogące występować na wyświetlaczach elektronicznych migotanie, czy w końcu elementy częściowo zasłaniające tekst w przestrzeni.

Celem tego rozszerzenia programu nie jest zastąpienie profesjonalnego skanera i aplikacji do rozpoznawania znaków smartfonem. Nowa funkcja jest raczej uzupełnieniem tego, czym dla słabo widzących jest lupa, czy nawet lornetka i ma dać możliwość błyskawicznego odczytu informacji tekstowych, jakich pełno na każdym kroku.

Oczywistym zastosowaniem jest odczytywanie dokumentów drukowanych, ale wyraźne pismo od-

ręczne też powinno być rozpoznawane. Można odczytywać zarówno teksty znajdujące się blisko nas - w odległości kilku centymetrów, ale również te odległe o nawet kilkadziesiąt metrów. Informacje tekstowe np. z szyldów zamieszczonych na oddalonych budynkach, z elektronicznych tablic informacyjnych, z tablic z nazwami ulic, nazwami przystanków, numerami autobusów, z różnego rodzaju wyświetlaczy elektronicznych, napisów zamieszczonych na wszelkiego rodzaju opakowaniach, a nawet z przycisków na pilocie do telewizora, wszystko to da się teraz odczytać.

W przypadku małych elementów pomocnym będzie zrobienie niewielkiego otworu w niezapisanej kartce papieru/tektury. Musi ona być takiej wielkości, żeby zakrywała wszystkie niechciane elementy zawierające tekst. Skanowanie wykonujemy poprzez usytuowanie w wykonanym otworze interesującego nas fragmentu z tekstem, a następnie umieszczenie go w polu widzenia obiektu aparatu. Przykrycie i ponowne odkrycie skanowanego elementu powinno skutkować powtórzeniem odczytu.

Proszę pamiętać, że aplikacja nie działa na zasadzie porównywania wykrywanych liter i cyfr ze wzorcami lecz stara się tworzyć litery z wykrywanych elementów przestrzeni. Dlatego czasami np. struktura jakiegoś ogrodzenia wykonanego z prętów metalowych

może być odczytana np. jako „www” a innym razem jako „TTTT”. Dość często się też zdarza, że w przestrzeni miejskiej odczytywane są fragmenty napisów np. „...yzjer” zamiast „fryzjer”. Przyczyny tego mogą być różne, ale wychodzimy z założenia, że nawet częściowa informacja jest lepsza od żadnej. W pewnym zakresie funkcja ta działa, nawet gdy przeprowadzamy skanowanie w jadących pojazdach. Powodzenia w odczytywaniu świata!

Każdy rozpoznany tekst możemy później przeanalizować, przechodząc do okna „wykryte teksty”, gdzie znajdują się wszystkie odczytane przez aplikację wyniki, z których możemy wybrać ten, który najbardziej odpowiada naszym potrzebom. Gdy w tekście tym znajdą się np. kompletny i poprawny numer telefonu, adres e-mail, czy adres www, to będą one oznaczane jako elementy aktywne – linki – na których można wykonać systemowe akcje.

Funkcja posiada kilka trybów rozpoznawania:

- Tryb pełny, przeznaczony do skanowania dokumentów i większych kartek papieru, tablic i innych dość dużych obiektów zawierających tekst.
- Tryb wąski, służy do rozpoznawania tekstu na nieco mniejszych powierzchniach takich jak: opakowania leków, butelki oraz innych małych obiektów zawierających

lityry na małej powierzchni. Ten tryb skanowania pozwala również na precyzyjniejsze trafianie w interesujące nas elementy z tekstem w przypadku, gdy w danym momencie jest ich dużo obok siebie.

- Tryb mikro pozwala na rozpoznawanie napisów na małych elementach np. na klawiszach pilota od telewizora, jednak jego użycie wymaga dużej precyzji od użytkownika, przez co jest bardzo trudne. W przypadku małych elementów zdecydowanie zalecamy używanie techniki z odpowiednim otworem wykonanym w kartce.

W tej funkcji mamy także przełącznik zmiany sposobu odczytu ukrytego tekstu. Aplikacja potrafi robić to automatycznie lub po ręcznym wywołaniu. W tym drugim przypadku konieczne jest wciśnięcie przycisku „czytaj”. W trakcie wypowiedzania tekstu przez synte-

zę mamy możliwość zatrzymania tego procesu po użyciu przycisku „stop”. Obie te czynności można wykonać z użyciem gestu dwukrotnego stuknięcia dwoma palcami tzw. „magic tap”.

Dla dokładniejszego zapoznania się ze specyfiką pracy opcji skanowania i rozpoznawania tekstów przydatna może się okazać konsultacja z osobą widzącą, która podpowie jak należy ułożyć aparat, żeby uchwycić nim poszczególne elementy znajdujące się w otaczającej przestrzeni. Bardzo zachęcamy do wypróbowania tego nowego narzędzia zawartego w Seeing Assistant Home. Planujemy je rozbudowywać o kolejne elementy i udoskonalać efektywność działania.

W chwili obecnej spotkanie je jedynie w wersji na iPhone’y, ale pracujemy również nad analogiczną funkcją dla smartfonów pracujących pod Androidem.

Transition Technologies

CO NOWEGO W OŚRODKU HOMER

Jak już pisałem w biuletynie nr 67. i 68., Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia HOMER w Bydgoszczy przechodzi aktualnie generalny remont. Tym razem chciałbym przede wszystkim poinformować o zmianach w otoczeniu ośrodka. Nowy sąsiad, dyskont firmy Lidl, zostanie otwarty 21 listopada br. W związku z tym udostępnione zostaną drogi dojścia i dojazdowa do naszego budynku.

Droga dojazdowa do ośrodka będzie wiodła, tak jak poprzednio od ul. Wybickiego. Bez zmian jest także wejście główne do budynku (drzwi rozsuwane).

Będzie można korzystać z dwóch dróg dojścia do budynku ośrodka. Jedna z nich prowadzi do głównego wejścia, druga do drzwi znajdujących się po przeciwległej stronie naszego budynku.

Specjalnie położony dla nas chod-

nik zaczyna się przy ul. Wybickiego. Dla bezpieczeństwa jest od drogi wjazdowej odcięty na całej swej długości barierkami. Można na niego wejść także od ul. Powstańców Wlkp, idąc najpierw dodatkowym chodnikiem, położonym równoległe do ul. Wybickiego, a następnie przechodząc przejściem dla pieszych przez uliczkę prowadzącą na parking Lidla. Blisko wejścia głównego znajduje się przejście na drugą stronę uliczki dojazdowej, do drzwi ośrodka idziemy od tego miejsca wzdłuż budynku hotelu. Przejścia dla pieszych są oznaczone pasami, a chodnik na ich wysokości jest lekko obniżony. Wszystkie przejścia oznaczone są żółtymi płytami reliefowymi. Reliefy „postojowe” mają wypukłą fakturę tzw. guzki. Płytki reliefowe nadające kierunek marszu i ułatwiające poruszanie się w miejscach wymagających zwiększonej uwagi mają fakturę rowkowaną.

Druga droga dojścia do ośrodka prowadzi do wejścia położonego od strony Alei Wyszyńskiego. Tuż za skrzyżowaniem ulic Powstańców Wlkp. i Wyszyńskiego, a jeszcze przed budynkiem Lidla, przechodzimy wzdłuż ogrodzenia parku dla psów do dodatkowego wejścia. Tym sposobem dotrzemy do biur okręgu i koła PZN. Wejście dostępne będzie do godziny 18. Uwaga, tuż przed budynkiem znajdują się schody prowadzące

do wejścia do sali spotkań. Sugeruję jednak korzystanie z wejścia głównego. Schody, ze względu na różnicę wysokości terenu, są dość strome. Wejście otwierane będzie tylko w wybranych terminach.

Na tyłach budynku socjalnego, jak uprzednio, znajdują się miejsca parkingowe ośrodka.

Firma Lidl potwierdziła, że ich sklep będzie przystosowany, w miarę możliwości, do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Poinformowano nas także, że pracują nad aplikacją ułatwiającą zakupy osobom niewidomym i słabo widzącym w ich sklepie.

Na koniec informacje, co w najbliższym czasie.

Otóż kończymy elewację budynku socjalnego (to w nim znajdują się m.in. sale zajęciowe działu rehabilitacji) - od strony zachodniej i północnej. Zaczynamy prace elewacyjne – ocieplenie i nowa elewacja od strony wschodniej budynku hotelowego. Planujemy remont kuchni. Prawdopodobnie na wiosnę będziemy wymieniać wszystkie okna w budynku hotelowym.

Będziemy prowadzić dalsze prace ociepleniowe – budynek hotelowy – od strony północnej i południowej.

Dariusz Majewski
dyrektor ośrodka

IKAR – WYJĄTKOWA POSTAĆ, WYJĄTKOWA MUZYKA I WYJĄTKOWY FILM



Plakat z filmu Ikar

Postać Mieczysława Kosza, genialnego pianisty jazzowego, kompozytora i człowieka o bardzo trudnym życiu możemy zobaczyć na ekranach kin.

Wreszcie, bo wydawałoby się, że mało kto już pamięta niewidomego muzyka, który wydał tylko jedną płytę, zmarłego śmiercią tragiczną w roku 1973. A miał wtedy zaledwie 29 lat. Właściwie nie wiadomo, czy był to wypadek, czy samobójstwo.

Film Macieja Pieprzycy *Ikar. Legenda Mietka Kosza* wszedł na ekrany 18 października. Rolę tytułową świetnie gra Dawid Ogrodnik. Obok niego występują m.in.

Justyna Wasilewska, Piotr Adamczyk, Jacek Koman, Jowita Budnik i Maja Komorowska. I grają świetnie! Do tego dochodzi niesamowita muzyka. Warstwę muzyczną stworzył bowiem Leszek Możdżer.

Nim wybrałem się na seans, słyszałem, iż w wybranych kinach audiodeskrypcja będzie dostępna. I wiedziałem, że na taki się „nie załapię”.

I tak by było, gdyby nie nauczyciele z SOSW im. L. Braille’a, którzy uzgodnili dodatkowy seans, specjalnie dla niewidomej młodzieży. Zabrali na niego ze sobą audioguide i na bieżąco dokonywali audiodeskrypcji. Dzięki serdeczne dla nich za to, że nasz odbiór filmu był pełniejszy.

Razem z filmem do księgarń trafiło nowe, zaktualizowane wydanie biografii Mieczysława Kosza „Tylko smutek jest piękny...” autorstwa Krzysztofa Karpińskiego. Wersja wcześniejsza tej książki dostępna jest w bibliotece – dział zbiorów dla niewidomych.

Chcę mieć ten film w swoich zasobach, bo warto. Ustaliłem, że gdy pojawi się wersja na płycie, będzie wydana już z audiodeskrypcją. I będę na nią polować.

A na koniec zachęcam, i to bardzo, do obejrzenia filmu i do poznania bliżej Mieczysława Kosza.

Jerzy Olszewski

KSIĄŻKI DO PODUSZKI



Okładka książki „Stulecie Winnych”

Fot. taniaksiążka.pl

W dzisiejszym odcinku chcielibym Państwu przedstawić książkę Albeny Grabowskiej „Stulecie Winnych”. Jest to epopeja rodziny, której zagmatwane losy łączą się z losami Polski. Saga ta liczy 4 książki i czyta się je jednym tchem.

Krystyna Skiera

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Ciasto miodowe z przyprawami korzennymi

Składniki:

320 g mąki pszennej
320 g miodu naturalnego
120 g masła
3 łyżeczki przyprawy do piernika
14 g sody oczyszczonej
140 ml mleka



W garnuszku umieścić miód, masło, mleko. Podgrzać do rozpuszczenia się składników, często mieszając. Zdjąć z palnika i wystudzić (mieszanka może pozostać letnia).

Do przestudzonej mieszanki dodać przesianą mąkę pszenną z sodą oczyszczoną i przyprawami korzennymi. Wymieszać różgą kuchenną, delikatnie i w jednym kierunku, do połączenia. Uwaga: ciasto będzie dość rzadkie, nie mieszać zbyt długo, by nie spowodować zakalca.

Ciasto przelać do formy (keksówki) o wymiarach dolnych 28 x 9,5 cm i górnych 30 x 11 cm wysmarowanej masłem i oprószonej mąką.

Piec w temperaturze 165°C przez około 40 minut lub dłużej, do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, wystudzić.

Wystudzone można już podawać, ale można dodatkowo na wierzchu rozsmarować kilka łyżek konfitury np. morelowej lub powideł śliwkowych i posypać skórką pomarańczową.

Smacznego.

M. T.

DROBIAZGI DO KUCHNI

PRZYRZĄD DO ODDZIELANIA BIAŁKA OD ŻÓŁTKA

Wykonany z tworzywa sztucznego przeznaczonego do kontaktu z żywnością. Aby oddzielić białko od żółtka, wystarczy położyć separator na szklance lub miseczce, delikatnie rozbić jajko i przelać je na separator. Białko spłynie do naczynia, a na separatorze pozostanie samo żółtko.

A.K.



Pierwszy przyrząd do oddzielania białka od żółtka



Drugi przyrząd do oddzielania białka od żółtka



Trzeci przyrząd do oddzielania białka od żółtka