

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



Co nas jeszcze zdziwić może?

Czy coś jeszcze nas zaskoczyć, zadziwić może w tej normalności naszej przedziwnej? Zapewne tak, chociaż lista owych zdziwień gwałtownie nam się kurczy. Zadziwiła nas rzecz jasna zima, która od lat nastu skrywała się gdzieś za zasłoną szarą, roku tegoż jednakże zniknęła nam całkiem - śniegu brak, mrozu brak - ostał nam się jeno wiatr. Czy zaskoczyć może nas, że oto ponownie jesteśmy w wyborczych, kampanijnych szrankach? Nie – zdecydowanie nie, gdyż praktycznie stale w szrankach tych pozostajemy. Słyszymy nieustannie, że wyborów już było wiele, ale te obecne są najważniejsze, historyczne, że zadecydują one o losie naszym polskim na lat wiele... A wszystko w starciu tym politycznym jest takie powtarzalne, przewidywalne, a jedyne, co zadziwić nas może to rażąca siła prostego (by nie powiedzieć prostackiego) kampanijnego przekazu, sprowadzającego się do wyrazów dwóch - obietnice i strach - „my więcej damy - oni wszystko zabiorą”. Wystarczy i to już wystarczy, by podjąć decyzję jedynie słuszną, prezydencką, wyborczą. A czy dziwić nas może „niespokojność świata szerokiego” z konfliktami, napięciami, kryzysami ciągłymi, w którym to świecie władzę przejąć może nagle grypowy, chiński wirus. Tacy jesteśmy mądrzy, tacy komputerowi, zaawansowani, kosmiczni..., a kolejny „wirusowy wytwór niespodziany” obnaża nasze „bezradności”. Wieje wiatr - tym razem ciepły, wiosenny i wietrzyk ten niespodzianie przenosi nas ze świata spraw wielkich, groźnych, do przestrzeni naszych ocznych, na strony pisma naszego. I tu następne zadziwienie - my niezmienni, trwający na posterunku redakcyjnym swym. A tematów, wątków ci w *Oku* naszym wiele. Zapraszamy Czytelników na spotkanie, wywiad z panią Izabellą Wasilewską nową prezes Okręgu PZN w województwie kujawsko-pomorskim, która opowiada o swoim życiu, pracy, zainteresowaniach, pasjach, o postępującej chorobie oczu, o podróżach i spotkaniach z ludźmi, którzy pozwalają nam uwierzyć, że warto, że można, że nie jesteśmy sami. To, że nie są sami mogą powiedzieć z pewnością uczniowie pana Krzysztofa Olejnika - nauczyciela, miłośnika biegów długich, który nie chce biegać sam, chce biegać z osobami niepełnosprawnymi. Zaskakujące? - budujące, przeczytania warte. Przczytania warte są również, jak numeru każdego, nasze wieści środowiskowe, różne porady, podpowiedzi, propozycje i zachęty, informacje codzienne i newsy ważkie, chociażby ten „zadziwieniowy wielce”, że będzie pieniędzy więcej w roku tym w ramach programu Aktywny Samorząd. Dziękujemy i prosimy o trochę więcej jeszcze, a przede wszystkim prosimy, by o środowisku naszym pamiętano, aby nie dziwić się szczególnie, że pośród ludzi zdrowych jesteśmy i my - osoby niepełnosprawne, które chcą być, chcą funkcjonować w społeczeństwie. Mam nadzieję wielką, że prawda ta oczywista stopniowo upowszechnia się w społeczeństwie polskim, że już coraz mniejszą ilość obywateli polskich zadziwia...

Zachęcamy pięknie do lektury *Oka* naszego, którego kolejne strony delikatnie odwraca wiosenny już uśmiechnięty wiatr.

Piotr Skoblewski

Na okładce widnieje zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego, przedstawiające zabytkową parafię w Ślesinie k. Nakła. Wewnątrz znajdują się trzy barokowe ołtarze, zabytkowe ławki, wieczna lampka, obrazy: św. Joachima i św. Antoniego. Na pewno jest wart odwiedzenia.

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, adiestacji 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

W 2019 ROKU JEDNOSTKI SAMORZĄDU LOKALNEGO WSPARŁY DZIAŁANIA POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH	4
„AKTYWNY SAMORZĄD” – KORZYSTNE ZMIANY W 2020 ROKU. NOWA PREZES I DYREKTOR OKRĘGU KUJAWSKO-POMORSKIEGO PZN O SOBIE	9
PREZES KOŁA PZN W CHEŁMNIE Z NOMINACJĄ DO NAGRODY NOWY SPOSÓB SKŁADANIA WNIOSKÓW	13
NOWY PEŁNOMOCNIK RZĄDU DS. OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH	14
NOWY ToTuPoint	14

KULTURA

WIELKIE LITERY - ODPOCZYNEK DLA OCZU, LEKTURA BEZ OGRANICZEŃ	14
--	----

<u>WIEŚCI Z KÓŁ</u>	15
----------------------------------	----

<u>Z ŻAŁOBNEJ KARTY</u>	26
--------------------------------------	----

DUSZPASTERSTWO

W CISZY PUSTELNI – PIEC BOŻEJ MIŁOŚCI CZ. 7	27
---	----

DOSTĘPNOŚĆ

KLOCKI LEGO A NIEWIDOMI	28
-------------------------------	----

KU SAMODZIELNOŚCI

WYSYŁANIE PRZESYŁEK „SUPERPACZKA”	29
---	----

NIETYPOWA PASJA	30
-----------------------	----

ZROZUMIENIE, WSPARCIE, POMOC	32
------------------------------------	----

<u>PORADY PRAWNE</u>	32
-----------------------------------	----

ZDROWIE

ZIOŁOWE SMACZKI	34
-----------------------	----

DRUGA ZASADA ŻYWIENIA	35
-----------------------------	----

TAJNIKI TERAPII WZROKOWEJ W WIRTUALNEJ RZECZYWISTOŚCI	37
---	----

TYFLOTECHNIKA

NOWA OFERTA FIRMY ESCHENBACH	40
------------------------------------	----

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

RADIO DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH	41
-----------------------------------	----

KSIĄŻKI DO PODUSZKI	41
---------------------------	----

CO NOWEGO W OŚRODKU HOMER	42
---------------------------------	----

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	43
------------------------------	----

DROBIAZGI DO KUCHNI	43
---------------------------	----

W 2019 ROKU JEDNOSTKI SAMORZĄDU LOKALNEGO WSPARŁY DZIAŁANIA POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH

W grudniu zakończyliśmy realizację trwającego od kwietnia projektu „**MOGĘ WIĘCEJ 2019**”, dofinansowanego ze środków PFRON będących w dyspozycji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. W ramach projektu prowadzone były warsztaty i szkolenia z zakresu m.in. zasad poruszania się z białą laską i przewodnikiem, pisma punktowego brajla, sprzętu ułatwiającego samodzielne funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością wzroku itp. Zakres każdorazowo był dostosowany do indywidualnych potrzeb osób zainteresowanych.

Zajęcia były prowadzone w siedzibie okręgu w Bydgoszczy, w kole powiatowym w Inowrocławiu i w Żninie. W obu kołach odbyły się po trzy spotkania dla zainteresowanych. Z zajęć w ramach projektu skorzystało ok. 70 osób.

Dzięki dotacji został uaktualniony i wydany *Informator PZN* w powiększonym druku oraz na płycie CD, zawierający opracowany w dostępnej formie zbiór przepisów istotnych dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Informator został zamieszczony na stronie internetowej stowarzyszenia: www.kujawskopomorski.pzn.org.pl

Od maja do grudnia dzięki dofinansowaniu ze środków Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Bydgoszczy realizowaliśmy projekt „**WIEM WIĘCEJ 2019**”, w ramach którego prowadziliśmy poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjne, socjalne, udzielaliśmy informacji na temat przysługujących uprawnień, dostępnych usług, sprzętu rehabilitacyjnego i pomocy technicznej dla osób niepełnosprawnych.

Poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjne prowadzone było w Bydgoszczy w siedzibie okręgu. Na potrzeby realizacji zadania zakupiliśmy ramki do podpisywania się z podziałką do rozpoznawania banknotów – nauczyliśmy beneficjentów korzystania z nich i przekazaliśmy im na własność.

Poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjno-socjalne było realizowane zarówno osobiście, telefonicznie, listownie jak i elektronicznie; zawsze w formie najbardziej odpowiadającej beneficjentowi i dostosowanej do jego indywidualnych potrzeb. Skorzystało z niego około 100 osób.

Dzięki dotacji otrzymanej z Miasta Bydgoszcz w ramach zadania „**Gwiazdka dla niewidomych seniorów i osób samotnych**” 18 grudnia odbyło się świąteczne spotkanie dla osób niewidomych i słabo widzących. Wzięło w nim udział ponad 40 osób niepełnosprawnych oraz kilku przewodników. Spotkanie rozpoczęliśmy od

przypomnienia, jakie potrawy wigilijne przygotowuje się w zależności od regionu naszego kraju. Omawiająca ten temat dietetyczka zaproponowała przepisy na 12 wigilijnych potraw (chętni otrzymali je na piśmie). W świąteczny nastrój wprowadziła wszystkich obecnych grupa harcerek seniorów śpiewem kolęd przy gitarowym akompaniamencie. Nasza wieloletnia animatorka kultury i jednocześnie poetka Helena Skonieczka prezentacją własnych utworów wzbogaciła nasze spotkanie. Świąteczny stół został przyozdobiony lampionami i stroikami wykonanymi przez osoby niewidome spotykające się w ramach Sekcji Twórczej Aktywności. Na spotka-

nie przybył także ks. Piotr Buczkowski, nasz Diecezjalny Duszpasterz Niewidomych. Składaliśmy sobie życzenia, dzieliliśmy się opłatkiem, śpiewaliśmy kolędy.

Z dotacji zakupiliśmy świąteczne, drobne upominki, którymi obdarowaliśmy osoby z dysfunkcją wzroku.

Spotkanie miało charakter integracyjny, było okazją do rozmów, wymiany spostrzeżeń, doświadczeń, czerpania radości z czasu spędzonego w towarzystwie osób z podobnymi problemami i potrzebami. Wielu osobom dostarczyło pozytywnych wzruszeń.

Anna Kruczkowska
kierownik działu rehabilitacji

„AKTYWNY SAMORZĄD” – KORZYSTNE ZMIANY W 2020 ROKU

Zarząd Funduszu przyjął dokument pn. Kierunki działań oraz warunki brzegowe obowiązujące realizatorów pilotażowego programu „Aktywny samorząd” w 2020 roku.

Fundusz zagwarantował rekordowy budżet na realizację programu (181,5 mln zł).

Zarząd PFRON w 2020 roku wprowadził kolejne, postulowane przez osoby niepełnosprawne i samorządy powiatowe zmiany i udogodnienia.

Korzystne zmiany wprowadzono w Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym.

Obszar ten zawiera zadania skierowane do osób z niepełnosprawnością wzroku, dlatego zostanie przedstawiony bardziej szczegółowo.

Moduły, obszary i zadania programu, które będą realizowane w 2020 roku:

Moduł I – likwidacja barier utrudniających aktywizację społeczną i zawodową, w tym:

1. Obszar A – likwidacja bariery transportowej:

- **Zadanie 1** – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełno-

- sprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu,
- **Zadanie 2** – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy, adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu,
- **Zadanie 3** – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy, adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu, w stopniu wymagającym korzystania z usług tłumacza języka migowego,
- **Zadanie 4** – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu, adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu.

Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym:

- **Zadanie 1** – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku lub obu kończyn górnych,

Maksymalna kwota dofinansowania:

- dla osoby niewidomej – 24.000 zł, z czego na urządzenia brajlowskie 15.000 zł,
- dla pozostałych osób z dysfunkcją narządu wzroku – 9.000 zł,
- dla osoby z dysfunkcją obu kończyn górnych – 7.000 zł,

Wymagany udział własny wnioskodawcy - 10% ceny brutto zakupu/usługi

- **Zadanie 2** – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania,

Maksymalna kwota dofinansowania:

- dla osoby głuchoniewidomej – 4.000 zł,
- dla osoby z dysfunkcją narządu słuchu – 3.000 zł,
- dla pozostałych adresatów obszaru – 2.000 zł,

z możliwością zwiększenia kwoty dofinansowania w indywidualnych przypadkach, maksymalnie o 100%, wyłącznie w przypadku, gdy poziom dysfunkcji narządu wzroku lub słuchu wymaga zwiększenia liczby godzin szkolenia.

Nie jest wymagany wkład własny.

- **Zadanie 3** – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, adresowana do osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku,

Maksymalna kwota dofinansowania: 7.500 zł,

Wymagany udział własny wnioskodawcy - 10% ceny brutto zakupu/usługi

- **Zadanie 4** – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu i trudnościami w komunikowaniu się za pomocą mowy,

Maksymalna kwota dofinansowania: 4.000 zł,

Wymagany udział własny wnioskodawcy - 10% ceny brutto zakupu/usługi

- **Zadanie 5** – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,

Maksymalna kwota dofinansowania: 1.500 zł;

Wymagany udział własny wnioskodawcy - 10% ceny brutto zakupu/usługi

Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się:

- **Zadanie 1** – pomoc w zaku-

pie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności i dysfunkcją uniemożliwiającą samodzielne poruszanie się za pomocą wózka inwalidzkiego o napędzie ręcznym,

- **Zadanie 2** – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,
- **Zadanie 3** – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości, adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności,
- **Zadanie 4** – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, (co najmniej na III poziomie jakości), adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności,
- **Zadanie 5** – pomoc w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzy-

rządowania elektrycznego do wózka ręcznego, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu powodującą problemy w samodzielnym przemieszczaniu się i posiadających zgodę lekarza specjalisty na użytkowanie przedmiotu dofinansowania,

Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej (dziecka przebywającego w żłobku lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką), adresowana do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, którzy są przedstawicielem ustawowym lub opiekunem prawnym dziecka;

Moduł II – pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym, adresowana do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, pobierających naukę w szkole wyższej lub szkole policealnej lub kolegium, a także do osób mających przewód doktorski otwarty poza studiami doktoranckimi.

W bieżącym roku preferowane są wnioski dotyczące osób niepełnosprawnych, które:

- są zatrudnione
- posiadają podpis elektroniczny/Profil Zaufany na platformie ePUAP i złożyły wniosek

o dofinansowanie w formie elektronicznej w SOW

- złożyły wniosek w pierwszym półroczu 2020 roku
- w 2019 lub w 2020 roku zostały uszkodzone w wyniku działania żywiołu lub innych zdarzeń losowych.

Wnioski o dofinansowanie w Module I można składać w formie elektronicznej w Systemie Obsługi Wsparcia SOW

(<https://sow.pfron.org.pl/>) już od dnia 1 marca 2020 r. dla posiadaczy podpisu elektronicznego/Profilu Zaufanego na platformie ePUAP.

Termin zakończenia przyjmowania wniosków wypada dnia 31 sierpnia 2020 r.

Termin przyjmowania wniosków o dofinansowanie w Module II

Wnioski o dofinansowanie można składać od dnia 1 marca 2020 r.

Termin zakończenia przyjmowania wniosków wypada:

- dnia 31 marca 2020 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2019/2020),
- dnia 10 października 2020 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2020/2021).

Więcej informacji można uzyskać na stronie www.pfron.org.pl

*Opracowanie
Anna Kruczkowska*

NOWA PREZES I DYREKTOR OKRĘGU KUJAWSKO-POMORSKIEGO PZN O SOBIE

Chciałabym, by ludzie nas lubili. By widzieli w nas osoby pracujące na ich rzecz – zaczyna swoją opowieść o sobie nowa prezes i dyrektor Okręgu Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Związku Niewidomych Izabela Wasilewska. Prezesem i dyrektorem jest dopiero kilkanaście tygodni, więc na efekty Jej pracy musimy poczekać. Dziś poznajmy Ją nieco bliżej jako osobę.

- W moim życiu wszystko wiązało się z ludźmi, których spotykałam po drodze od samego dzieciństwa. I uważam, że nic nie działa się przypadkiem. Przeznaczenie, przeznaczenie, przeznaczenie... Na pewno było to związane z moją chorobą oczu, która trwała od dzieciństwa. Była ze mną, ale nie przeszkadzała mi w normalnym funkcjonowaniu na co dzień. Ukończyłam szkoły masowe, byłam dzieckiem widzącym. Ot, po prostu jakieś okulary, +2 do czytania. Wiązała się jednak z bardzo częstymi pobytami w szpitalu w Warszawie. A te wyjazdy dawały mi od samego dzieciństwa „szansę” bycia poza domem. „Szansę” poznawania środowiska absolutnie obcego, absolutnie nowego. I uczyły umiejętności odnajdowania się w różnych sytuacjach. Stałam się taką małą dorosłą, która wracając do domu była znów inna. Miesiąc w Warszawie, miesiąc w domu i znów powtórka.

To dało mi energię do podejmowania wyzwań i taką pewność – bliscy są obok, choć fizycznie 500 km ode mnie.

I myślę, że właśnie to ukształtowało całą moją osobowość.

Na swojej drodze wciąż spotykałam ludzi z jakimiś chorobami. Bo siłą rzeczy, będąc w takim miejscu jak szpital, spotyka się dzieciaki w dużo trudniejszych sytuacjach. I to nie tylko zdrowotnych. Także z rodzin patologicznych. Mające trudne relacje z rodzicami, rodziną. Niejednokrotnie byłam dla innych „świąteczką”. Lubiłam przebywać z dziećmi i motywowaliśmy się wzajemnie.

Gdy skończyłam liceum i zdałam maturę z języków obcych, wyjechałam w zupełnie mi nieznaną świat. Masa nowych ludzi, nowe obowiązki – wszystko nowe.

A dokładnie - wyjechałam do Niemiec. Na rok. Brałam udział w programie Au Pair dla opiekunek dzieci. Przez cały rok mieszkałam się u rodziny niemieckiej. Można w tym czasie uczęszczać do szkoły, korzystać z kursów językowych. I skorzystałam z tego. W tej szkole trafiłam na panią, która stwierdziła, że w grupie, do której trafiłam, poziom mojej wiedzy jest absolutnie wyższy niż reszty. Umówiła mnie na spotkanie z dyrektorem niemieckiego gimnazjum, w którym była germanistką. Uzyskałam prawo uczestniczenia

w zajęciach, które sobie wybiorę. Oczywiście godząc obowiązki opieki nad dziećmi. Wybrałam udział w zajęciach z języków niemieckiego i angielskiego oraz historii.

Było mi wtedy trudno. Ale to jakby kolejny etap tego, co już spotkałam wcześniej w swoim życiu. Trudno, wytrzymam, niedługo wrócę do domu. Kontakt z rodziną był sporadyczny, to lata dziewięćdziesiąte i era przed telefonami komórkowymi. Mieszkałam na południu Niemiec i tylko raz, na święta Bożego Narodzenia przyjechałam do domu...

W międzyczasie należałam już do PZN, do koła powiatowego w Grudziądzu, gdzie się urodziłam i gdzie mieszkam. W kole uczestniczyłam w najróżniejszych spotkaniach. I z młodszymi i ze starszymi osobami.

Już wtedy, gdy byłam w Niemczech, nawiązywałam różne kontakty pod kontem wolontariatu na rzecz osób niepełnosprawnych... W tamtym czasie Polska nie należała jeszcze do Unii Europejskiej. Między innymi nawiązałam kontakt z Heribertem Tiggesem, prezesem organizacji, która wspomogła różnorodnymi materiałami koło w Grudziądzu. Mogliśmy sami wybrać to, co nam było potrzebne z ich katalogu. Ta sama organizacja dziś świadczy ogromną pomoc dla Afryki.

Przyznam, że mieszkając w Niemczech, bardzo lubiłam spotykać się ze starszymi ludźmi. Takim

azylem dla mnie, dziewczyny z Polski, był kościół, z przyjemnością spotykałam się tam na przykład z paniami dbającymi o porządek i czystość. Wstąpiłam też do grupy młodych osób, która w trakcie karnawału, a w Niemczech karnawał obchodzi się bardzo hucznie, dawała występy. Tańczyłam w tej grupie przez pewien czas.

Po powrocie do Polski, poszłam na studia germanistyczne w Toruniu. Po studiach pracowałam w różnych miejscach, ucząc niemieckiego.

W latach dziewięćdziesiątych zaczął wchodzić do Polski temat integracji. Integracja przekształcająca się w inkluzję to była sprawa u nas jeszcze mniej znana. Nie mając zbyt dużo środków finansowych własnych na to, by wyjeżdżać i poznawać sposoby integracji i edukacji osób niewidomych, szukałam sposobów na praktyczne poznanie tego zagadnienia w innych krajach europejskich.

Pisałam wtedy dużo listów do różnych instytucji. Pewnie na 10–20 takich listów, odpowiadała mi jedna. Między innymi odpowiedziała mi szkoła, której siedziba jest w Norymberdze. To była bardzo duża szkoła, z dziećmi niewidomymi, słabo widzącymi, ze sprzężeniami niepełnosprawności. Przez tydzień brałam udział w ich zajęciach. Mogłam też poprowadzić lekcje z języka niemieckiego z dziećmi i młodzieżą niewidomą. Podziwiałam, jak oni sprawnie pi-

sali na komputerze. Sama byłam wtedy osobą niedowidzącą, funkcjonującą jak osoba widząca.

Te doświadczenia pomogły mi w prowadzeniu moich własnych zajęć w szkole integracyjnej w Toruniu. Moja praca licencjacka także poświęcona była nauczaniu języka obcego w klasie integracyjnej.

Kolejny krok – to studia w Poznaniu na lingwistyce stosowanej. I tam, pisząc pracę magisterską, poszerzyłam temat pracy licencjackiej. Później, moja pani profesor zaproponowała mi, bym została na studiach doktoranckich dziennych. Kontynuowałam tam pracę nad przypadkiem indywidualnym. Moim uczniem był Bartek, teraz już 30-letni, z niepełnosprawnością sprzężoną, z mózgowym porażeniem dziecięcym.

Ten czas to początek nowego etapu – mojego tracenia wzroku. Jednocześnie trwały studia doktoranckie, z całą masą obowiązków z tym związanych i praca w szkole jako germanisty i nauczyciela angielskiego. Miałam też epizod pracy na kursach językowych i jako tłumacza w fabryce czekoladek. Pracowałam i z dziećmi w przedszkolu, i z osobami bezrobotnymi, i z seniorami.

Cały czas równolegle współpracowałam z kołem PZN w Grudziądzu. Uczyłam dzieci niemieckiego, brałam udział w spotkaniach, nagraliśmy dwie płyty.

Gdy zaczęłam tracić wzrok, zaczął się długi proces rehabilitacji

własnej, godzenia się z tym, co się dzieje. A gdy zupełnie straciłam wzrok, zaczął się dla mnie nowy, drugi etap życia. Zaczęłam jeszcze głębiej wchodzić w środowisko znane mi od lat. Ale wchodziłam już jako ja – jedna z nich.

Poznawałam nowe możliwości, bo nie potrafiłam nic. Nie miałam udźwiękowionych pomocy, np. nie mogłam odebrać połączenia. Bo wtedy nawet nie wiedziałam, że udźwiękowany telefon jest dostępny. Nie potrafiłam obsługiwać komputera. A przecież jako osoba widząca, robiłam to bardzo sprawnie.

Przyszedł taki moment, że powiedziałam sobie – albo teraz do przodu, albo już nigdy. No i poszłam do przodu! Nawiązałam wtedy kontakt przede wszystkim z Warszawą. Pierwsze, co chciałam zrobić, to nauczyć się samodzielnej obsługi komputera. Irytowało mnie, że nawet maila nie mogę napisać i odebrać.

Nabyłam sprzęt. Ale obok mnie nie było osób, które potrafiłyby taki sprzęt obsługiwać. Więc kolejna trauma. Zaczęłam poszukiwania. W międzyczasie dostałam propozycję pracy w Fundacji Polskich Niewidomych TRAKT w Warszawie. Nawiązałam kontakt z innymi fundacjami – Vismaior, Labrador i Fundacją Instytut Rozwoju Regionalnego.

Fundacja Labrador dała mi psa. Było to dla mnie jak podniesienie z wózka inwalidzkiego. Poruszałam się już wtedy z białą laską,

ale moja Wenecja dała mi skrzydła i mega moc. Zaczęła się nasza droga docierania. Wenecję otrzymałam w lutym. Były wtedy śniegi, było mokro i wodnisto. Często krawężniki były niewyczuwalne, a ja wędrowałam z moim psem przewodnikiem. Bolały mnie wszystkie mięśnie. Ale dałyśmy radę!

Kolejna ważna dla mnie rzecz – praca w Warszawie. Nie była związana z moim wykształceniem, ale była, co dla mnie ważne, bo ze względu na utratę wzroku właściwie zostałam wykluczona z uprzedniej aktywności, mogę powiedzieć że czułam się jak kosmitka. Ogromny spadek poczucia wartości siebie. A przecież moje umiejętności nie wygasły, nauczać języka można i nie widząc. Ale środowisko nie było przychylne i obawiam się, że jeszcze długo nie będzie, jeśli chodzi o zatrudnienie osób niewidomych.

Praca w Warszawie pozwoliła mi nawiązać bardzo dużo kontaktów. Uczestniczyłam w wielu szkoleniach. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że uczestniczyłam w precyzyjnych projektach, bardzo profesjonalnie zorganizowanych. Poznałam mnóstwo osób aktywnie żyjących. Mogliśmy się także uczyć wzajemnie od siebie. Właściwie jeżdżenie z moim psem do Warszawy stało się przez trzy lata codziennością. Podkreślę to jeszcze raz – zobaczyłam wyraźnie, że nie jestem sama.

Po pewnym czasie zmieniałam pra-

cę. Zdałam też egzamin na instruktora pisma punktowego. Pracowałam jako instruktor tego pisma w kole w Grudziądzu. Spotykałam się z nauczycielami i dziećmi ze szkół integracyjnych i masowych.

W międzyczasie skończyłam studia podyplomowe - zarządzanie zasobami ludzkimi, wróciłam do wcześniej otwartego przewodu doktorskiego, wyjeżdżałam za granicę, gdzie też miałam okazję brać udział w zajęciach edukacyjnych. Przyznam, że sprawdzałam też, czy z psem przewodnikiem mogę wejść do różnych instytucji i placówek. I muszę powiedzieć, że było to bardzo pozytywne doświadczenie. Spotkało mnie przez te dziewięć lat, gdy jesteśmy razem z Wenecją, tylko kilka niemiłych sytuacji. Nasze społeczeństwo bardzo się rozwinęło w temacie tolerancji dla psa przewodnika.

Ponieważ aktywność leży w mojej naturze, działałam także na zasadzie wolontariatu, udzielając się w stowarzyszeniu na rzecz osób niepełnosprawnych. Jakiś czas uczyłam dzieci z biednych rodzin języka niemieckiego, pojechałam jako tłumacz z młodzieżą do Berlina. Z trudną młodzieżą. Muszę przyznać, że Wenecja była taką naszą maskotką, niekiedy rozładowującą trudne sytuacje. W Grudziądzu działałam także w ramach ekonomii społecznej.

W Bydgoszczy, w siedzibie okręgu, praktycznie jestem codzien-

nie, poza dniami, gdy biorę udział w spotkaniach w terenie.

Lubię ludzi, lubię podróżowanie, lubię poznawać nowe rzeczy. Potrafię lęk zamienić w ciekawość.

Motywuje mnie potrzeba dowiedzenia się więcej i lubię czytać książki.

Moją największą pasją jest uczenie się języków obcych i ich nauczanie.

Ale przede wszystkim jestem mamą 17-letniego syna... Adrian bardzo mnie motywuje, a Jego niezliczone pytania nakręcają mnie do dalszego działania.

Dziękujemy za rozmowę i życzymy powodzenia w realizacji zamierzeń.

*Wysłuchała i zanotowała
Renata Olszewska*

PREZES KOŁA PZN W CHEŁMNIE Z NOMINACJĄ DO NAGRODY

Barbara Knoppek, prezes koła PZN w Chełmnie, otrzymała nominację Kapituły Redakcji „Gazety Pomorskiej”, „Expressu Bydgoskiego” i „Nowości Dziennika Toruńskiego” do tytułu Osobowość Roku 2019 w kategorii Działalność społeczna i charytatywna. Pierwszy etap głosowania – w miastach i powiatach – rozpoczął się, 7 stycznia. Termin zakończenia - 12 lutego.

Osoby, które otrzymają najwięcej głosów, przechodzą do finału wo-

jewódzkiego. Finał ogólnopolski rozpocznie się 28 lutego. Jego laureatów poznamy 11 marca.

Pełną treść nominacji przeczytamy pod adresem:

<https://pzn.org.pl/prezes-kola-pzn-w-chelmnie-z-nominacja-do-nagrody/>

Gdy powstaje ten tekst, nie znamy jeszcze wyników głosowania. Gratulujemy serdecznie nominacji!

Redakcja

NOWY SPOSÓB SKŁADANIA WNIOSKÓW

od 1 stycznia 2020 r. wniosek o dofinansowanie udziału w turnusach rehabilitacyjnych oraz wniosek na dofinansowanie zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych można złożyć bez wychodzenia z domu, 365 dni w roku. Wykorzystujemy do tego System SOW (sow.pfron.org.pl)

Potrzebujemy: dostępu do Internetu, konta w Systemie SOW i Profilu Zaufanego. Profil Zaufany można potwierdzić w wielu instytucjach oraz online przy pomocy dziesięciu różnych banków.

Źródło: www.pfron.org.pl

NOWY PEŁNOMOCNIK RZĄDU DS. OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

7 stycznia br. Paweł Wdówik został powołany na stanowisko sekretarza stanu, Pełnomocnika Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Paweł Wdówik od wielu lat anga-

żuże się w działania wspierające osoby z niepełnosprawnością, od 1997 r. kieruje Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych na Uniwersytecie Warszawskim. Jest osobą niewidomą.

Redakcja

NOWY ToTuPoint

Bydgoskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu będzie łatwiej odnaleźć. Oznakowane zostało znaczkiem ToTuPoint. Centrum znajduje się przy ul. Gdańskiej 5.

Redakcja



KULTURA

WIELKIE LITERY - ODPOCZYNEK DLA OCZU, LEKTURA BEZ OGRANICZEŃ

Tak wita nas strona opisująca nowy projekt - Wielkie Litery.

A w projekcie znajdziemy publikacje z większą czcionką, przejrzystym składem, silniejszym kontrastem.

Czytelnicy, seniorzy, osoby słabo widzące znajdą książki zwiększające znacząco komfort czytania. I jeśli nie mogą lub nie chcą przejść na czytanie na czytniku e-booków, nie muszą z czytania rezygnować.

W ofercie znajdziemy już dziś pozycje z literatury obyczajowej, kryminały, z literatury pięknej obcej.

Inicjatywę rozpoczął dystrybutor książek OSDW Azymut. Gdy powstaje niniejszy tekst, do realizacji projektu przyłączyły się już wydawnictwa: Filia, Wydawnictwo KobiECE, WasPos, Agora, Edipresse Książki i Amber. Dołączenie zapowiada wielu innych wydawców.

Szczegóły projektu znajdziemy pod adresem:

www.wielkielitery.pl.

Redakcja

ALEKSANDRÓW

Koło PZN w Aleksandrowie Kujawskim stara się aktywnie działać na rzecz osób z dysfunkcją wzroku. Organizujemy wiele spotkań dla naszych członków i integracyjnych. Nasz teatrzyk „Ostrość Widzenia” wystąpił dwukrotnie z nowym programem słowno-muzycznym pt. „Bawmy się i śmiejmy się”, z okazji naszego święta Dnia Białej Laski oraz na andrzejkach zorganizowanych przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w Dąbrowie Biskupiej. Występ cieszył się dużym powodzeniem. W tym roku kwestowaliśmy na cmentarzu parafialnym na rzecz odbudowy starych zabytków. Kwesta zorganizowana była przez Urząd Miasta. W listopadzie odbyło się spotkanie andrzejkowe z wróżbami, konkursami i dobrą zabawą, a w grudniu - opłatkowe ze wspólnym śpiewaniem kolęd z Mikołajem i jaśłkami przygotowanymi przez teatrzyk „Ostrość Widzenia” pod tytułem „Gore Gwiazda”, z którym również wystąpiliśmy gościnnie na Wigilii w zaprzyjaźnionym kole we Włocławku i w Bibliotece Publicznej w Aleksandrowie Kujawskim. W styczniu zorganizowaliśmy zabawę karnawałową, natomiast w marcu odbędzie się spotkanie z okazji Dnia Kobiet połączone z Dniem Mężczyzny. W tym roku również nawiązaliśmy współpracę z Miejskim Centrum Kultury, gdzie cyklicznie wyświetlane są filmy z audiodeskrypcją dla osób z dysfunkcją wzroku oraz szerszego grona publiczności. Wzorem lat ubiegłych w każdą środę odbywają się spotkania informacyjno-kulturowe w świetlicy naszego koła. W ramach Klubu Żywej

Książki nasi członkowie uczestniczą w spotkaniach w Miejskiej Bibliotece Publicznej. W maju mamy zaplanowany wyjazd do Ustki.

Anna Krychowiak

BRODNICA

W dniu 10.12.2019 w restauracji „Vintage Haus” odbyło się spotkanie gwiazdkowe 23 członków Koła Powiatowego PZN w Brodnicy oraz zaproszeni goście: kierownik Biura Zdrowia i Pomocy Społecznej Marta Szmidt (reprezentująca burmistrza Brodnicy Jarosława Radacza), delegacja Koła Powiatowego PZN w Rypinie w składzie Aneta Karpińska i Sławomira Małkiewicz, prezes Koła Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Brodnicy Halina Bartoszevska i ks. kapelan Bolesław Lichnerowicz. Uczestnicy spotkania podzielili się opłatkami, składając sobie życzenia. Wysłuchano sprawozdania z działalności organizacji w roku 2019, które przygotował i odczytał prezes koła Sławomir Domański oraz zapoznano się z propozycją działań koła na 2020 rok. Podczas spożywania obiadu wigilijnego rozdano skromne upominki ufundowane przez burmistrza Brodnicy oraz Zarząd Koła PZN w Brodnicy. Prezes koła podziękował Marcie Szmidt za wsparcie udzielone organizacji przez Urząd Miasta w Brodnicy w roku 2019.

17.01.2020 roku delegacja naszego koła wzięła udział w obchodach 100-lecia powrotu Brodnicy do Polski w 1920 roku. O godzinie 9.30 odbyła się uroczysta msza z udziałem kompanii honorowej 4 Pułku Chemicznego w Brodnicy w kościele pod wezwaniem św. Katarzyny Alek-

sandryjskiej, a następnie uroczysta akademie w Brodnickim Domu Kultury, na której odznaczono osoby zasłużone dla miasta i powiatu brodnickiego (urzędników starostwa i powiatu, przedsiębiorców i działaczy społecznych). Medale i odznaczenia państwowe wręczyli burmistrz Brodnicy Jarosław Radacz i starosta brodnicki Piotr Boiński. Delegacja koła złożyła wpis do kroniki pamiątkowej z okazji powrotu Brodnicy do macierzy.

18.01.2020 roku grupa ok. 15 osób z koła niewidomych wzięła udział w koncercie patriotycznym Centralnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego w hali Ośrodka Sportu i Rekreacji w Brodnicy. Organizatorami konkursu byli: Urząd Miejski w Brodnicy, 4 Pułk Chemiczny w Brodnicy oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Brodnicy.

26.01.2020 roku 7 członków koła wzięło udział w Koncercie Noworocznym w Hali OSiR w Brodnicy, na którym wystąpił Waldemar Malicki z „Akademią Dowcipu”, przedstawiając zabawny dwugodzinny występ artystyczny muzyki poważnej, operowej, rozrywkowej i filmowej. Koncert dofinansował Urząd Miasta Brodnicy.

Podsumowanie działalności sportowej członków Koła Powiatowego Polskiego Związku Niewidomych w Brodnicy zrzeszonych we Włocławsko-Brodnickim Klubie Sportowym Niewidomych i Słabowidzących „Pionek” w II połowie 2019 roku.

Druga połowa roku 2019 była bardzo pracowita. W okresie od lipca do grudnia 2019 roku 6-osobowa grupa zawodników (Jolanta Lewandowska, Ewelina Śmigecka, Ry-

szard Lewandowski, Marcin Siudowski, Marcin Święcki i Sławomir Domański) brała udział w 17 imprezach sportowych: Pucharze Polski w Kręglach Klasycznych w Pucku, Grand Prix Polski w Kręglach Klasycznych w Brzesku i Gostyniu, Grand Prix Polski w Bowlingu w Opolu, Łodzi i Rzeszowie, zdobywając 1 złoty, 1 srebrny i 3 brązowe medale oraz Ogólnopolskich Turniejach Stowarzyszenia Cross w Kręglach Klasycznych i Bowlingu w Pucku (dwukrotnie), Włocławku, Opolu, Łodzi, Poznaniu, Suwałkach, Brzesku, Rzeszowie, Częstochowie i Gostyniu wywalczając w rywalizacji sportowej 3 złote, 1 srebrny i 2 brązowe medale. Najwięcej medali zdobyła Jolanta Lewandowska (4 złote, 2 srebrne i 3 brązowe, które dołożyła do wcześniej zdobytych w pierwszej połowie roku: 2 srebrnych i brązowego z Mistrzostw Europy w Zagrzebiu, 1 złotego i 1 srebrnego z Indywidualnych Mistrzostw Polski oraz 1 srebrnego z zawodów w Gostyniu, co daje łącznie 15 medali w tym roku), a kolejne dwa zdobyli Ryszard Lewandowski (brąz w zawodach w Pucku) i Marcin Siudowski brązowy w Grand Prix Polski w Brzesku. Pozostali sportowcy zajmowali punktowane miejsca na tych zawodach.

Ten ogromny sukces sportowy osób niewidomych i niedowidzących z naszego regionu nie byłby możliwy bez ogromniej pracy na treningach, zgrupowaniach kadry narodowej, obozach sportowych oraz wsparcia finansowego ze strony Urzędu Miejskiego w Brodnicy, Starostwa Powiatowego w Brodnicy, darczyńcom z firm i przedsiębiorstw naszego po-

wiatu oraz własnego wkładu pieniężnego zawodników. Wszystkim instytucjom i darczyńcom serdecznie dziękujemy. Brodnicy kręglarze dzięki swoim sukcesom propagują już od 5 lat sport kręglarski w Brodnicy, będący aktywną formą rehabilitacji, organizując dla zainteresowanych treningi w kręglach klasycznych i bowlingu oraz lokalne imprezy sportowe dla osób z niepełnosprawnością (tegoroczny Turniej o Puchar Starosty Powiatu Brodnickiego dla osób z niepełnosprawnością w Wądzyniu).

Ogrom włożonej pracy i osiągnięte laury w 2019 roku, budzą nadzieję i apetyty na rok następny, w którym chcemy przyciągnąć nowych sympatyków, darczyńców oraz zawodników, osoby które chciałyby bawić się sportem kręglarskim, wspierać jego rozwój, przewycięzać swoje słabości i osiągać sukcesy.

Komunikat.

Uprzejmie informujemy, że od 2 stycznia 2020 biuro Koła Powiatowego PZN w Brodnicy będzie czynne tylko w poniedziałki od godziny 10.00 do 13.00. Dyżury wymiennie będą pełnić członkowie zarządu koła. W sprawach związanych z wypełnianiem wniosków o dofinansowanie barier technicznych i w komunikacji, turnusów rehabilitacyjnych oraz innych prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny z biurem koła w poniedziałki w godzinach od 10.00 do 13.00 i umówienie się na osobny termin w celu jego wypełnienia. Przepraszamy członków koła za utrudnienia, które związane są z likwidacją etatu pracownika koła.

Sławomir Domański.

BYDGOSZCZ

Od listopada 2019 r. grupa niewidomych uczestniczy w Audycjach Muzycznych organizowanych w ramach Bydgoskiego Budżetu Obywatelskiego. Twórcami i realizatorami spotkań są artyści Filharmonii Pomorskiej.

Dotychczas uczestniczyliśmy w 3 audycjach pt. „Cudze chwalicie, swego nie znacie”, „Bajkowa zima”, „Dur kontra Moll”. Przed nami kolejne spotkania.

12 lutego – Pokaz mody XX-lecia międzywojennego, którego autorem jest klasa 2 B z XV Liceum Ogólnokształcącego w Bydgoszczy.

25 lutego – „Od kontredansa do dancingu”.

W dniu 16 grudnia 2019 r. dzięki częściowemu dofinansowaniu ze środków MOPS/PFRON odbyło się spotkanie świąteczne dla członków bydgoskiego koła. Uroczystość odbyła się w restauracji „Kuźnia”. W spotkaniu udział wzięli zaproszeni goście: prezes Okręgu Kujawsko-Pomorskiego Izabela Wasilewska, duszpasterz niewidomych ks. Piotr Buczkowski, i Jadwiga Wegner-Henselek, pracownicy Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej Alina Mielnicka-Zygmunt i Katarzyna Krukowska-Cyranowicz, Anna Kordowska - terapeutka z Domu Dziennego Pobytu, Mirosław Rejment wraz z Zespołem Wokalnym z Domu Dziennego Pobytu Senior.

Wszyscy uczestnicy otrzymali prezent gwiazdkowy w postaci ciepłego kocyka i ręcznika.

Tym miłym akcentem zakończyliśmy naszą uroczystość.

W marcu planowane jest spotkanie w Wojewódzkiej Pedagogicznej Bi-

biotece poświęcone noblistce Oldze Tokarczuk.

Projekt Klarnet śpiewa, uczy, bawi Marek Andraszewski to klarnecista i pianista, absolwent Akademii Muzycznej w Poznaniu, wieloletni członek bydgoskiego koła. Od września do grudnia 2019r. realizował czwarty projekt artystyczny przyznany drogą konkursu, finansowany przez Biuro Kultury Bydgoskiej.

W ramach projektu pt. „Klarnet śpiewa, bawi i uczy” wykonał 4 recitale, m.in.:

- na spotkaniu bydgoskiego koła PZN, z okazji Dnia Białej Laski
- recitale w dwóch różnych stowarzyszeniach literatów i plastyków Bydgoszczy
- w gminnym domu kultury poza Bydgoszczą.



Marek Andraszewski podczas recitalu z okazji Dnia Białej Laski

Dodatkowo poza projektem wykonał 4 występy w różnych środowiskach.

Gratulujemy stypendium i życzymy dalszych sukcesów!

Honorata Borawa

CHEŁMNO

Nasze koło w bieżącym roku planuje zorganizować w marcu spotkanie z okazji Dnia Kobiet, wyjazd siedmiodniowy do Jarosławca (jak dostaniemy dofinansowanie) oraz tradycyjnie w październiku spotkanie z okazji Dnia Białej Laski i w grudniu spotkanie wigilijne.

Barbara Knoppek

GRUDZIĄDZ

Zakończyliśmy rok 2019 radośnie. Nasze podopieczne dzieci uczestniczyły na zaproszenie prezesa Spółki OPEC INEKO Mirosława Radeckiego w spotkaniu w Centrum Kultury Teatr w Grudziądzu. Aktywnie brały udział w spektaklu pt.: „Jaś i Małgosia”, po czym przyszedł Mikołaj z prezentami.



Spotkanie z Mikołajem po przedstawieniu

Natomiast w siedzibie koła odbyło się spotkanie wigilijne. Życzyliśmy sobie dobrego zdrowia, radości w codziennym życiu i wytrwałości w pracy. Zarząd koła na swym ostatnim posiedzeniu podsumował roczną działalność, która była szeroka: od rehabilitacji podstawowej (brajl,

orientacja przestrzenna i czynności dnia), po spacerach z kijami, ogniska, spotkania z poezją i książką, tygodniową wycieczką i inne. Cała działalność wymagała udziału środków własnych. Członkowie naszego koła podchodzą do potrzeb z ogromnym zrozumieniem, zbierając każdy „grosik” do puszek, którą komisyjnie raz do roku otwierają. W 2019 r. zebrano 537 zł. To kolejny rekord. Konto bankowe zamykamy na plusie, ponieważ szanujemy każdą złotówkę otrzymaną w ramach darowizn i przeznaczamy na najpotrzebniejsze rzeczy, głównie jest to udział własny w zadaniu. W 2021 roku będziemy obchodzić 70-lecie naszej działalności. Pragniemy, by raz na 5 lat niewidomi z naszego miasta obchodzili swe święto nader uroczysto i mamy nadzieję, że ZO PZN przychyli się do naszej prośby i zarezerwuje nasze środki z 1 % na ten cel. Podczas uroczystości będziemy dziękować sponsorom i wszystkim, którzy w różny sposób wspierają naszą działalność. W najbliższym półroczu planujemy zorganizować spotkania tematyczne w świetlicy koła (Dzień Babci i Dziadka, walentynki, Dzień Kobiet, spotkanie wielkanocne) i spotkania integracyjne w „Epicentrum”, marsz z kijkami – poszukiwanie wiosny, ognisko, wycieczka tygodniowa do Mielna i inne. Na wszystkie imprezy, wyjazdy mamy już komplet uczestników. Zarząd koła dziękuje swoim członkom za zaufanie i wspieranie działalności. Jesteśmy zawsze razem i staramy się szanować ich zdanie.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

Listopad to miesiąc spotkań patriotycznych, wspomnień o tych, co odeszli i w związku z powyższym 7 listopada 2019 w siedzibie koła odbyło się takie spotkanie połączone z poezją patriotyczną. Listopad jest też okresem składania wniosków na dofinansowanie planowanych zadań. Złożyliśmy 8 wniosków do PCPR, dwa do PCPR Mogilno i 6 do PCPR Inowrocław oraz jeden do urzędu miasta na zadania publiczne w ramach konkursu „Niewidomi i niedowidzący w środowisku miejskim”, na które już dostaliśmy dofinansowanie w kwocie 7500 zł i czekamy na podpisanie umowy. Wnioski do PCPR zostały przyjęte i czekamy na potwierdzenie przyznania dofinansowania. 29 listopada w siedzibie koła odbyła się zabawa andrzejkowa w miłej atmosferze, przy muzyce mechanicznej. 4 grudnia 2019 na zaproszenie prezydenta Miasta Inowrocław odbyło się spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Niepełnosprawnych. Uczestnicy otrzymali podziękowania za wspieranie i pomoc osobom niepełnosprawnym oraz drobne rekwizyty. 7 grudnia w ośrodku rekreacji i sportu odbyła się zabawa mikołajkowa dla dzieci niepełnosprawnych, w której uczestniczyły dzieci nasze-



Spotkanie mikołajkowe dla dzieci

go koła PZN, zorganizowana przez Urząd Miasta Inowrocław.

7 grudnia w siedzibie koła odbyło się spotkanie mikołajkowe dla dzieci koła PZN, impreza dotowana przez PFRON, Urząd Miasta Inowrocław i sponsorów.

12 grudnia miało miejsce ostatnie posiedzenie zarządu koła, na którym dokonano podsumowania roku 2019 i zatwierdzono plan pracy na 2020 rok, a po nim spotkanie opłatkowe z refleksją minionego roku

20 grudnia na zaproszenie prezydenta Miasta Inowrocław uczestniczyliśmy w spotkaniu opłatkowym w Urzędzie Miasta Inowrocław.

6 stycznia jak co roku odbyło się powitanie Nowego Roku 2020.

Uroczystość rozpoczęła się mszą św. w intencji niewidomych i słabo widzących w Bazylice Mniejszej pod wezwaniem NMP, w której uczestniczył nasz duszpasterz niewidomych ks. Piotr Buczkowski.

Po mszy wszyscy udaliśmy się do siedziby koła na całodzienne biesiadowanie przy śpiewaniu kolęd. 23 stycznia 2020 w siedzibie koła odbyła się zabawa karnawałowa z okazji Dnia Babci i Dziadka. Na wstępie prezes złożył wszystkim Babciom i Dziadkom obecnym i nieobecnym najserdeczniejsze życzenia.

Przed nami: w co drugą środę o godz. 11.00 spotkania klubu seniora i zajęcia manualne.

14 lutego 2020 zabawa walentynkowa – godz. 12.00 - zapisy w biurze koła, wpisowe 15 zł.

21 lutego zakończenie karnawału – zabawa śledzikowa – zapisy do 13 lutego – wpisowe 15 zł.

5 marca spotkanie z okazji Dnia Kobiet - zapisy i wpisowe 10 zł do 25 marca.

2 kwietnia 2020 godz. 11.00 tradycje wielkanocne powiązane z spotkaniem wielkanocnym, wpisowe 15 zł do 25 marca.

28 kwietnia wyjazd do Ustronia Morskiego.

Ryszard Grześkowiak

NAKŁO

Rok 2019 dla członków koła w Nakle to rok wyborów nowego zarządu, intensywnej pracy, ale również czas spotkań i wyjazdów integracyjnych. W czerwcu zorganizowaliśmy 6-dniowy wyjazd naszych członków z rodzinami do Łeby. Dopisała pogoda i humory.

We wrześniu odbyliśmy wycieczkę do Golubia Dobrzynia i Szafarni.



Wycieczka do Golubia Dobrzynia

Dzięki zaproszeniu od zarządu koła w Toruniu mogliśmy dwukrotnie uczestniczyć w pokazach filmów z audiodeskrypcją w Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu w Toruniu.

W październiku kilkusobowa grupa udała się do Opery Nova na musical „My Fair Lady”.

Również w październiku świętowaliśmy z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski.

Zaprosiliśmy przedstawicieli policji, którzy zrobili prezentację na temat

zagrożeń i bezpieczeństwa seniorów i sprezentowali naszym członkom koperty życia.

W grudniu dołączyliśmy do członków koła w Bydgoszczy i uczestniczyliśmy w audycji muzycznej przygotowanej przez artystów Filharmonii Pomorskiej „Bajkowa Zima”.

Na 2020 rok mamy złożone 3 wnioski o dofinansowanie na wycieczki i Dzień Białej Laski.

Beata Kołodziejczak

RYPIN

Rok 2019 był dla rypińskiego koła PZN udanym pod względem spotkań integracyjnych i wyjazdów. Stary rok pożegnaliśmy przed świętami Bożego Narodzenia spotkaniem opłatkowym, składając sobie życzenia świąteczne i na 2020 rok.



Spotkanie opłatkowe

Na zakończenie starego roku wszyscy członkowie otrzymali paczki ufundowane przez rypińskich przedsiębiorców, natomiast podopieczne dzieci - upominki ze słodyczami, które ofiarował Urząd Gminy Miasta Rypin, za co wszystkim ofiarodawcom w imieniu członków serdecznie dziękuję.

Karnawał to czas zabaw. Nasze stowarzyszenie, jak i inne działające w Rypinie, zorganizowały integracyj-

ny bal karnawałowy dla swoich członków i nie tylko.

W tym roku mamy również zaplanowane różnorakie spotkania integracyjne i wyjazdy wycieczkowe jedno-, czy kilkudniowe, wyjścia na basen i kijki nordic walking czy też znajdujące się na powietrzu przyrządy do ćwiczeń.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

W listopadzie złożyliśmy wnioski do PCPR na następujące zadania: wyjazd do opery w Bydgoszczy, Dzień Białej Laski, spotkanie wigilijne - na wszystkie mamy akcept w PCPR. Z OKSiR otrzymaliśmy zaproszenie na występ Eleni – bilety częściowo odpłatne. W kole spotkaliśmy się z harcerzami tzw. „starszyzną”. Świece imitowały ognisko, były śpiewy harcerskie i patriotyczne oraz słodki poczęstunek. Recytowaliśmy wiersze z tomiku „Z harcerską krajką” Heleny Dobaczewskiej-Skonieczko, która też jest harcerką. Panowała bardzo miła atmosfera. W listopadzie byliśmy na spotkaniu z podróżnikami Tomaszem Pasiekiem i Jerzym Górskim pn. „Trzecia edycja festiwalu”. 28 listopada pożegnaliśmy członka zarządu koła Helenę Gornowicz. W grudniu byliśmy na spotkaniu wolontariuszy - były prelekcje, występy młodzieży szkolnej, śpiewy. 9 grudnia spotkaliśmy się w restauracji *Stylowa* na uroczystości wigilijnej. Swoją obecnością zaszczyliła nas pani starosta Barbara Studzińska, dyrektor PCPR Karolina Gapska-Kostrzewa, burmistrz Świecia Krzysztof Kułakowski, przewodniczący rady miejskiej Jerzy Wójcik, radny Henryk Mollus,

kierownik biblioteki Marcin Warmke. Obecna była też prezes okręgu Izabela Wasilewska. Oczywiście spotkanie wigilijne nie mogło odbyć się bez udziału ks. Piotra Buczkowskiego, który pięknie wprowadził nas w nastrój świąteczny. Były śpiewy kolęd, wiersze o tematyce wigilijnej, wspólny posiłek i dzielenie się opłatkiem. Na akordeonie grał Grzegorz Majna. Piękną piosenkę gwiazdkową wykonała Ania Gołuńska, wyciskając łzy wzruszenia uczestnikom spotkania. Uczestnicy zostali obdarowani paczkami. W grudniu również odbyło się spotkanie z dzielnicowym komendy powiatowej policji. Dotyczyło bezpieczeństwa seniora. Był to ciekawy temat, cieszył się dużym zainteresowaniem uczestników. W bibliotece spotkaliśmy się z autorką książek Izabelą Kosidowską-Gąsowską. Dyskusja przy kawie i słodyczkach ubogaciła ciekawe spotkanie. Nowy Rok witaliśmy w kole z zaprzyjaźnionymi stowarzyszeniami. 23 stycznia w naszym kole odbyło się spotkanie kolędowe. To wydarzenie mogło się odbyć, gdyż było duchowe zapotrzebowanie na spotkanie z naszym duszpasterzem. Był czas na modlitwę, słowo Boże, refleksje i oczywiście śpiew kolęd. Obecnością zaszczyliła nas siostra zakonna Aleksandra - dyrektor domu opieki w Świeciu. Spotkania z księdzem Piotrem Buczkowskim cieszą wszystkich członków koła i składamy Mu serdeczne podziękowania za udział w spotkaniach, prelekcje, za opowiadanie o podróżach, o pracy z niewidomymi dziećmi, a przede wszystkim za przewodnictwo duchowe. „Mamy być darem dla drugiej osoby” (OKO 2012 rok). Nasze pla-

ny to tygodniowe szkolenie rehabilitacyjne nad morzem oraz wycieczka do Gdańska i okolic. Do koła zapraszamy w środy i czwartki.

Alicja Frank

TORUŃ

Ostatnie miesiące minionego roku w toruńskim PZN nie były martwym sezonem. Odbyły się przede wszystkim 2 istotne imprezy w grudniu, a mianowicie mikołajki i kolacja wigilijna. W listopadzie gościliśmy młodzież Zespołu Szkół Muzycznych, która dała koncert *Na jesienną nutę*. W programie był Moniuszko, Grieg, Bach, ale głównie Chopin. Dominował nastrój nostalgii, chociaż zabawne pieśni Moniuszki wprowadziły wiele humoru i zabawy. Uczniowie zostali przygotowani pod okiem pedagoga Darii Cieplik. Jesienne spotkanie zapoczątkowało współpracę z tą szkołą i będzie kontynuowane w dalszym czasie.

W listopadzie bardzo udanym wydarzeniem były andrzejki. To zasługa pań z zarządu - Oli i Beaty, które wraz z prezesem koła PZN, zorganizowały iście cygańską biesiadę. Przybliżono tradycję wróżenia, pojawiły się przepowiednie, wróżby ciasteczkowe, horoskopy, a nawet przepowiadanie przyszłości z ręki. Kabałom, żartom nie było końca. Świetna oprawa muzyczna, wspólne śpiewy, atmosfera tajemnicy i czuwający nad całością Cygan Wasyl, zapewniły pełną humoru, dowcipu i niesamowitości imprezę.

Miłośnicy dobrego kina, w ramach współpracy z De Facto, mieli okazję obejrzeć obraz filmowy Janusza Kondratiuka *Jak pies z kotem*. Tuż przed świątami Renata Lesner

z fundacji VERDA zaprosiła chętnych na spotkanie *Cały świat pachnie piernikami*. Prowadząca opowiedziała o tradycjach pielęgnowanych w Indonezji. Smak pierniczków i kawy parzonej po indonezyjsku oraz nauka kolędy w języku tubylców uświetniły to wydarzenie, które odbyło się gościnnie w Muzeum Piernika.

Do ważnych wydarzeń zaliczyć trzeba mikołajki, które koło przygotowało dla 30 dzieci z dysfunkcją wzroku wraz z opiekunami. Dodam, że zaproszono także rodzeństwo młodych członków PZN. Nad całością programu czuwało 16 wolontariuszy. Impreza miała miejsce w Domu Muz 7 grudnia i zgromadziła ponad 100 osób. Przybyłych witały bajkowe postaci m.in.: wilk, Czerwony Kapturek, anioły i śnieżynki. Uroczyste otwarcie rozpoczęła teatr Kamishabai, który zaprezentował 2 legendy. Dzieci wysłuchały historii o duchu kopalni oraz o sprytnym szewcu Dratewce i smoku. Następnie rozpoczęła się zabawa przy akompaniamencie muzyka – pana Radka. Wśród wielu zabaw ruchowo-tanecznych i edukacyjnych, dostosowanych do możliwości dzieci, znalazła się też i nauka makareny oraz taniec z balonikami. Rozbawione towarzystwo kusił też stół pachnący pierniczkami, owocami i słodyczami. Po bloku zabaw integracyjnych nastąpiły gry zręcznościowe. Uwieńczeniem imprezy było przybycie Mikołaja i wręczenie prezentów. Wspólne zdjęcie z obdarowującym zakończyło spotkanie. Mikołajki zintegrowały pokolenia, a dzięki sponsorom dzieci cieszyły się z upominków. Stary rok kończyliśmy 17 grudnia spotkaniem wigilij-

nym w restauracji na Trampie. W świątecznie przystrojonej sali podano tradycyjny barszcz z pasztetkiem, ciasto, kawę lub herbatę. Obecnych na spotkaniu było około 50 naszych członków. Przypomniano o sposobach obchodzenia świąt Bożego Narodzenia w innych krajach i na różnych kontynentach. Przywołano symbolikę potraw, które tradycyjnie goszczą na naszych stołach. Mówiono o magii smaków i magii świąt. Łamanie się opłatkiem i wspólne śpiewanie kolęd oraz życzenia prezesa koła uświetniły uroczystość. Należy jeszcze dodać, że poza nowymi wyzwaniem, w nowym roku będziemy nadal współpracować z Teatrem W. Horzycy i uczestniczyć w spektaklach z audiodeskrypcją, a także w jego nowym przedsięwzięciu - koncertach muzycznych w ciemności.

Zofia Masłowska

TUCHOLA

09 grudnia 2019 r. w gościnnych dla nas progach ZAZ Tuchola przy ul. Świeckiej 89 a odbyło się spotkanie wigilijne członków Koła Powiatowego PZN W Tucholi i ich opiekunów pn. „Na bożonarodzeniowy dar – borowiackiej biżuterii czar”. Oprócz tradycji związanych z Wigilią w naszym kraju, czyli dzielenia się opłatkiem, składania sobie nawzajem życzeń, śpiewania kolęd i wigilijnej biesiady, głównym punktem były warsztaty wykonania samodzielnie przez uczestników biżuterii w borowiackich barwach z wełny czesankowej, które przeprowadziła M. Bilińska. O obecnych nie zapomniał Mikołaj, przynosząc skromne upominki dla członków koła.

Nawet panowie byli zainteresowani przygotowaniem samodzielnie biżuterii z wełny czesankowej jako wyjątkowego prezentu podarowanego komuś bliskiemu z okazji świąt Bożego Narodzenia.



Warsztaty z samodzielnego wykonywania biżuterii z wełny czesankowej

Spotkanie zostało sfinansowane ze środków Gminy Tuchola w ramach konkursu ofert, za co składamy serdeczne podziękowania. W najbliższym czasie planujemy spotkanie wielkanocne.

Elżbieta Kotras

WĄBRZEŻNO

20.11.2019r. odbyło się zebranie członków PZN w Wąbrzeźnie poświęcone sprawom bieżącym koła. Oprócz omawiania programu wycieczek, wyjść i innych aktywności przewidywanych na rok 2020, uczestnicy spotkania projektowali z dostępnych materiałów dekoracyjnych kartki świąteczne przeznaczone na życzenia dla innych kół, darczyńców oraz sympatyków koła. W okresie przedświątecznym członkowie koła oraz jego sympatycy zaangażowali się w wykonanie szopki bożonarodzeniowej, która 15 grudnia została wystawiona na Miejskim

Jarmarku Świątecznym i uzyskała wyróżnienie w konkursie organizowanym przez Wąbrzeski Dom Kultury. Praca zbiorowa została przeznaczona na licytację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.



Szopka bożonarodzeniowa

Na zakończenie roku (16.12.2019r.) zarząd wspólnie z członkami koła zorganizował spotkanie opłatkowe. Pięknie przystrojone stoły uginały się od wigilijnych potraw. Korzystając z przedświątecznej atmosfery, wszyscy zaproszeni goście złożyli sobie najserdeczniejsze życzenia. Z pewnością tak szczególnego popołudnia nie udałoby się zorganizować bez zaangażowania członków stowarzyszenia, którzy czynnie włączyli się w jego przygotowanie. Nowy rok rozpoczęliśmy spotkaniem w Miejskiej i Powiatowej Bibliotece Publicznej im. Witalisa Szlachcickowskiego. Było poświęcone 100. rocznicy powrotu Wąbrzeźna do macie-

rzy. Członkowie z zainteresowaniem wysłuchali prelekcji przygotowanej przez dyrektora Aleksandrę Kurek, która rzetelnie opisała najważniejsze fakty i postacie mające wpływ na wydarzenia historycznego w tamtych czasach. Dodatkowo mieliśmy okazję zapoznać się z ofertą biblioteczną przeznaczoną dla osób z dysfunkcją wzroku. Jednym z elementów tego spotkania było poznanie funkcji i obsługi czytników. W najbliższym czasie planujemy wyjście do kręgielni oraz organizację poranka wielkanocnego.

Judyta Dzwonkowska

WŁOCŁAWEK

16 stycznia skorzystaliśmy z zaproszenia biblioteki miejskiej i uczestniczyliśmy w jasełkach w wykonaniu wychowanek ośrodka prowadzonego przez Siostry Orionistki. 23 stycznia z okazji Dnia Babci i Dziadka zorganizowaliśmy uroczyste spotkanie przy kawie, herbacie i ciasteczkach. 4 lutego w czasie ferii szkolnych odbędzie się spotkanie choinkowe dla dzieci, a 11 lutego wspólnie z biblioteką miejską z okazji walentynek poetycko-literackie, przy współudziale naszych poetek Jadwigi Kretkowskiej i Marii Znyk. 20 lutego odbędzie się zabawa karnawałowa w restauracji „Pod kogutem” 5 marca zorganizujemy Dzień Kobiet, 13 marca spotkanie cukrzyków a 26 marca pójdziemy na wycieczkę do Muzeum Jerzego Popiełuszki.

Maria Kapuścińska

ŻNIN

10.12.2019r. odbyło się w Żninie trzecie już spotkanie w ramach projektu „Mogę więcej”.

Członkowie zostali poinformowani przez przedstawiciela działu rehabilitacji Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN z Bydgoszczy – Jadwigę Henselek o aktualnych przepisach dotyczących osób niewidomych i słabo widzących.

Magdalena Bindek-Gąbka zademonstrowała różne sprzęty gospodarstwa domowego ułatwiające prace przy przygotowywaniu posiłków. Była również prezentacja najnowszych lup podświetlanych i monokularów oraz innych lup wspo-



Spotkanie w ramach projektu „Mogę więcej”

magających widzenie.

Władysław Feliniak odczytał wiersz dotyczący jego pracy przy produkcji miodu. Opowiedział również o rodzajach miodu i jego wpływie na zdrowie.

Spotkanie zakończyło się złożeniem życzeń z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku 2020 oraz podzielono się opłatkiem.

W styczniu 2020 r. odbyło się spotkanie noworoczne połączone z Dniem Babci i Dziadka. W trakcie imprezy śpiewaliśmy kolędy i inne piosenki oraz czytane były wiersze dla babci i dziadka.

Następne spotkanie odbędzie się w marcu z okazji Dnia Kobiet.

Jadwiga Jurkowska

Śp. ks. Tadeusz Ruszkowski CSMA



Dnia 30 stycznia br. w Warszawie powołał Pan do siebie ks. Tadeusza Ruszkowskiego, w 84 roku życia, 66 roku profesji zakonnej i 57 roku kapłaństwa.

Ks. Tadeusz urodził się w Łodzi Podgórzu 11.03.1935 roku. Po szkole podstawowej wstąpił do Niższego Seminarium w Miejscu Piastowym. Następnie został skierowany do domu zakonnego w Bydgoszczy, gdzie złożył egzamin maturalny.

Święcenia kapłańskie przyjął 21.12.1962 roku. Następnie został skierowany na specjalistyczne studia w Prymasowskim Studium Życia Wewnętrznego w Warszawie. Po ukończonych studiach pracował w Niższym Seminarium Duchownym w Miejscu

Piastowym. W latach 70. ubiegłego wieku był proboszczem w kilku parafiach prowadzonych przez ks. michalitów. W latach 1980-84 był przełożonym domu zakonnego w Miejscu Piastowym.

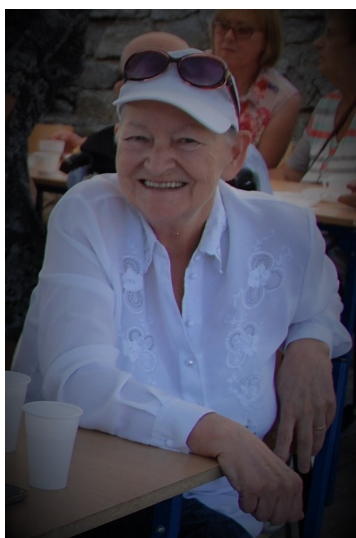
Od 1991 r. pomagał w duszpaństwie parafialnym w Toruniu. Jako rezydent przebywał 12 lat w domu zakonnym w Bydgoszczy (1993-2015). Tam podjął obowiązki kapelana w Ośrodku Rehabilitacji i Szkolenia Polskiego Związku Niewidomych. Ostatnim etapem doczesnej pielgrzymki śp. ks. Tadeusza był dom zakonny w Warszawie (2015-2020).

Pogrzeb śp. ks. Tadeusza Ruszkowskiego odbył się w kościele Matki Bożej Królowej Aniołów w Warszawie (Bemowo) 4 lutego, a trumna z ciałem została złożona w zakonnej krypcie na cmentarzu parafialnym w Markach.

Śp. ks. Tadeusza zapamiętamy jako człowieka uśmiechniętego i otwartego na ludzi.

ks. Piotr Buczkowski

Śp. Bożena Jankowska



31.12.2019 odeszła do wieczności śp. Bożena Jankowska, nasza koleżanka, nakielska poetka, autorka 6 tomików poezji.

Pożegnała się słowami:

„Umilkły brawa i głosy
Zgasły światła ramp
Obok życie się toczy
Poeta pozostał sam”

Beata Kołodziejczak

W CISZY PUSTELNI – PIEC BOŻEJ MIŁOŚCI CZ. 7

Odczucie zimna spowodowało, że przebudziłem się. Jak to dobrze, bo podczas snu męczyły mnie jakieś koszmary. Miałem wrażenie, że siedzę na wieku trumny i nieustannie słyszę głos mnicha. – *Naucz się wreszcie zapłatać warkoczyk życia.* Dobrze, że to był tylko sen. Bardzo ostrożnie sprawdziłem dłonią, na czym siedzę. Była to belka wzmacniająca mechanizm studni. Dlaczego ciągle mnie prześladowuje ten warkoczyk? Czyżbym miał zmienić swoją profesję i być fryzjerem?

Przez okno wchodziły nieśmiało promienie porannego słońca. Poczulem zapach świeżego pieczywa. Gdzieś z oddali dochodziły odgłosy porannej modlitwy mnichów. Usłyszałem jak śpiewają po łacinie słowa: *Pater noster, qui es in caelis ... (Ojczy nasz, któryś jest w niebie) ... Panem nostrum quotidianum da nobis hodie ... (Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj).*

Poczulem ogromny głód, a zapach świeżego chleba potęgował to odczucie. Ruszyłem w kierunku, z którego się rozchodził. W środku zobaczyłem ogromny piec, który składał się z trzech części. Było tam palenisko, miejsce do gotowania posiłków oraz duży piec chlebowy. Czulem, jak z niego promieniuje ciepło. Ucieszyłem się, że ogrzeję się trochę po tej dziwnej i zimnej nocy. Na stole zauważyłem przygotowane

nakrycie oraz pokrojony świeżo pachnący chleb przykryty lnianą serwetką. Na piecu stał parujący czajnik z pachnącą kawą zbożową.



Izba z chlebowym piecem

Nalałem do filiżanki kawę i posmarowałem chleb masłem. Był smaczny, taki jak piekła kiedyś przed laty moja babcia. Wyciągała starą dzieżę do ciasta, która podobna była do malutkiego łódeczka i mówiła: *Moja mama robiła w niej zaczyn, z którego rodził się dobry pachnący chleb.* Przy tej okazji powtarzała: *Pamiętaj teraz musi być cisza, nie wolno trzaskać drzwiami, robić przeciągów, bo ciasto przestraszy się i nie narodzi się chleb.* Po cichu i w wielkiej tajemnicy skradałem się do tej tajemniczej skrzyni i odchylając lniane płótno zaglądałem do środka, by zobaczyć jak rodzi się chleb. W dniu narodzin świeżego pachnącego pieczywa nawet zwierzęta milkły na podwórku. Ten dzień był wielkim świętem.

Dziadek, pokazując pole obsiane zbożem, mówił – *Nie zrywaj*

nigdy kłosów, bo z nich narodzi się chleb, który upiecze babcia i będziesz go jadł, abysś rósł i miał siłę. Siostry zakonne z sąsiedniego miasteczka przyjadą po mąkę, by upiec z niej inny, takie malutkie białe chlebki, które staną się w naszym kościele na ołtarzu żywym Jezusem. Nie mogłem wtedy zrozumieć, jak to jest możliwe, że duży Jezus mieści się w tak małej kruszynie. Zapytałem mamę, jak to właściwie jest. Odpowiedziała: - Nie wiem jak to jest. To jest wielka tajemnica Pana Boga. Tajemnica Miłości Bożej do człowieka. Chce, by człowiek napelniał się tą Bożą Miłością i dzięki niej miał siłę wędrować do nieba.

Pamięcią powróciłem do początków mojej wędrówki po pu-

stelni. Uświadomiłem sobie, podczas odkrywania tajemnicy pustelni towarzyszyło w oddali delikatnie palące się malutkie czerwone światełko. Wyglądało to tak, jakby ktoś specjalnie na mnie czekał i mówił: *Nie lękaj się, idź odważnie dalej, tam na ciebie czeka Boży Kardiolog, by swoim Miłosierdziem uleczyć twoje poranione i zalęknione serce.* To Jezus obecny w Najświętszym Sakramencie. To jest największa tajemnica tego niezwykłego miejsca.

W sercu usłyszałem jeszcze raz słowa mnicha: *Wędruj dalej przez życie, zaplatając jego piękny warkocz. Memento mori.*

Jaki warkocz? Co takiego zrobiłem, że ten warkocz tak mnie prześladowuje?

ks. Piotr Buczkowski

KLOCKI LEGO A NIEWIDOMI

Powstały instrukcje w wersji audio umożliwiające dzieciom niewidomym i słabo widzącym na samodzielne budowanie zaawansowanych konstrukcji z klocków Lego.

Pomysłodawcą jest niewidomy od urodzenia Matthew Shifrin. Niestandardowe instrukcje mogą liczyć nawet 850 stron, np. LEGO Creator London Tower Bridge), dzięki temu, niewidome dzieci mogą zobaczyć rzeczy, których nie mogą dotknąć.

Pierwsze cztery instrukcje dla zestawów: LEGO Classic, LEGO Ci-

ty, LEGO Friends i LEGO Movie 2 będą dostępne bezpłatnie w języku angielskim za pośrednictwem strony internetowej:

www.legoaudioinstructions.com

Na stronie będzie można wybrać instrukcje dźwiękowe albo tekstowe dostępne za pomocą czytnika brajlowskiego. Do końca 2019 roku Grupa LEGO będzie zbierać opinie na temat czterech pilotażowych instrukcji, aby docelowo wprowadzić ich więcej w pierwszej połowie 2020 roku.

Źródło: informacja prasowa

WYSYŁANIE PRZESYŁEK „SUPERPACZKA”

super
paczka

pl

kurierem.pl

Superpaczka to kilka zrzeszonych w jednym miejscu firm kurierskich oferujących zamawianie wysyłki

paczki, listów, palet, nieposiadającym umowy z przewoźnikiem.

Superpaczka.pl to pośrednik, który ma podpisaną umowę z każdym z przewoźników, dlatego my nie musimy takowej umowy posiadać.

Cały proces ogranicza się do kilku kroków, lecz zanim je opiszę, to wspomnę, że strona superpaczka.pl jest całkowicie dostępna dla osób niewidomych i niedowidzących, czytniki ekranu takie jak: NVDA, JAWS, VoiceOver itd. świetnie sobie radzą w nawigacji i nigdy nie natrafiłem na problemy.

Krok 1:

Wchodzimy na stronę www.superpaczka.pl i zakładamy konto, ogranicza się to do podania adresu e-mail, utworzenia hasła i podania swoich danych osobowych. Jeżeli konto mamy założone i potwierdziliśmy adres mailowy, a chcemy zamówić kuriera, to przechodzimy do kolejnego kroku.

Krok 2:

Od razu na głównej stronie po zalogowaniu się możemy zamówić kuriera.

Pierwszym etapem jest wybranie

rodzaju przesyłki: koperta, paczka oraz paleta, gdy już to zrobimy, wpisujemy wymiary oraz wagę przesyłki. Następnie podajemy kody pocztowe, nasz i odbiorcy, wprowadzamy jeszcze informacje o zawartości przesyłki i przechodzimy dalej.

Krok 3:

Opcje dostawy, tutaj ustalamy termin odbioru przesyłki, zazwyczaj jeżeli zamawiamy kuriera do godziny 14, to przyjeżdża on w tym samym dniu.

Możemy wybrać usługi dodatkowe tj. przesyłka pobraniowa, przesyłka wartościowa, zwrot dokumentów, doręczenie do rąk własnych oraz pobranie. Każda z tych opcji jest dodatkowo płatna, lecz z doświadczenia powiem, że są to niewielkie kwoty, przykładowo ubezpieczenie przesyłki o wartości 4000 zł kosztowało mnie 50 gr więcej.

Krok 4:

Wybranie przewoźnika i podanie adresów, na tym etapie wybieramy przewoźnika, a są to firmy: DHL, DPD, FEDEX, UPS, Pocztex. Obok nazwy przewoźnika pokaże się nam kwota do zapłaty, wystarczy, że w niego klikniemy i możemy przejść do podania pełnych danych adresowych odbiorcy, a także naszych.

Krok 5:

Opłacenie i drukowanie listów przewozowych.

Czas na opłacenie paczki, a zro-

bimy to w najdogodniejszy dla nas sposób, gdyż jest sporo opcji do wyboru, mianowicie ukazuje się lista banków, portfeli elektronicznych (Apple Pay i Google Pay), a także blik i płatność kartą, po wybraniu metody przystępujemy do płatności, nie będę tego opisywał, gdyż płatność w zależności od banku może się różnić, powiem tylko tyle, że pieniądze księgowane są od razu.

Gdy już opłaciliśmy kuriera, to przechodzimy do wydrukowania listu przewozowego, w zależności od przewoźnika mogą pojawiać się różne wymagania co do ilości wydrukowanych listów, ja wiem, że DHL prosi o jedną kopię, ponieważ to z niej odrywa potwierdzenie odbioru przesyłki, a za kolei DPD prosi o 2 listy przewozowe, gdzie jeden sam zabiera, a na drugim składa podpis poświadczający odbiór.

Krok 6:

Czekanie na kuriera. Po wydrukowaniu listów, możemy odczytać sobie ich zawartość za pomocą lupy, bądź aplikacji w telefonie lub zanim wydrukujemy list, przeczytać go sobie po prostu za pomocą komputera.

Teraz pozostaje nam czekać aż usłyszymy dzwonek lub pukanie do drzwi, a kurier odbierze naszą przesyłkę.

Na zakończenie podam Państwu przykład:

Wysyłałem pewnego razu paczkę o gabarytach 40X40X50cm o wadze 5 kg, paczka ubezpieczona była na 4000 zł, a koszt wysłania tego za pomocą firmy DHL wyniósł 16.50 zł.

Z usług Superpaczki jestem zadowolony i mają oni najniższe ceny biorąc pod uwagę inne firmy, z czystym sercem mogę polecić wysyłanie paczek w ten sposób.

Pozdrawiam i do następnego ;)

Adrian Nowakowski

NIETYPOWA PASJA

Dla wielu codzienna praca to nie wszystko. Ważne jest, żeby mieć w życiu czas na pasje i nieustannie je rozwijać. Daje to nie tylko poczucie podwyższenia własnej wartości. Można zrobić również coś dobrego dla innych.

Pracę z pasją od lat łączy mój rozmówca Krzysztof Olejnik - nauczyciel w Kujawsko-Pomorskim Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Bydgoszczy.

Na co dzień kształci uczniów na kierunkach gastronomicznych. Od dziewięciu lat pracuje z niepełnosprawną młodzieżą. W wolnym czasie zajmuje się amatorsko bieganiem. Bierze udział w maratonach. Jak przyznaje, wiedza na temat żywienia bardzo pomaga w sporcie, ważny jest dobór odpowiedniej diety.

Podczas zajęć gastronomicznych z uczennicą Sarą Światowoy naro-

dził się pomysł wspólnego biegania. Było to jednak trudne do zrealizowania, ponieważ jest ona osobą niepełnosprawną ruchowo, poruszającą się na wózku. Bardzo interesowała się pasją swego nauczyciela. Krzysztof Olejnik to człowiek, który lubi sobie stawiać ambitne cele, dlatego też pojawił się pomysł, żeby wystartować wspólnie z Sarą w półmaratonie na dystansie 21 kilometrów. Zanim wzięli udział w pierwszym biegu, systematycznie trenowali w bydgoskim Myślęcinku, ponieważ ważny w trakcie trwania zawodów jest okres pokonywania dystansu. Nieustannie go ćwiczą, obecnie jest to półtorej godziny. Nauczyciel przyznaje, że był to nieco szalony pomysł, jednak Sara jest osobą ciekawą świata, więc warto było go realizować. Podkreśla też, iż jest to zupełnie inna technika biegu, ponieważ nie uczestniczą w nim ręce, gdyż muszą pchać wózek.

Zapytany o trudności w czasie biegu mówi, że jedną z nich jest nierówna nawierzchnia, która sprawia, że drgają ręce, a kółka się kręcą w przeciwną stronę. Sarze uczestnictwo w biegu i treningach nie sprawia problemu. Przez cały czas trwania półmaratonu ma uśmiech na twarzy. Najtrudniejszy okazał się też pierwszy bieg, któremu towarzyszyło zmęczenie spowodowane intensywnością treningów. Dotąd wystartowali wspólnie w trzech półmaratonach. Jak przyznaje nauczyciel, ostatni

bieg był trudny ze względu na złe warunki atmosferyczne, jednak ukończony został z sukcesem.

W czasie biegu duże wsparcie otrzymują od innych uczestników i kibiców. Jest to wiele ciepłych słów, skierowanych w stronę Sary i jej nauczyciela. Tyflopédagog przyznaje, że udział w biegu daje radość i satysfakcję. Sara ma dzięki temu okazję uczestnictwa w dyscyplinie sportowej, co bez zaangażowania nauczyciela byłoby niemożliwe.

Zapytany o plany na przyszłość mówi, że największym marzeniem jest udział w maratonie na dystansie 42 kilometrów, jednak tu barierę stanowi brak wózka sportowego, który jest bardzo drogi. Przyznaje też, że kiedyś myślał o biegu z osobą niewidomą, który mógłby być ciekawym wyzwaniem zwłaszcza, że nie ma przeszkód, by osoba z dysfunkcją wzroku była dobrym biegaczem.

Zaskakuje mnie, że Krzysztof Olejnik nie mówi o poświęceniu swojego czasu, o wysiłku wkładanym w treningi czy biegi. Jeśli narzeka to tylko na czynniki zewnętrzne typu nierówna nawierzchnia. Czuję, że to, co robi, traktuje zupełnie naturalnie, a bieganie z Sarą uskrzydla Go podwójnie. To właśnie efekt nietypowej, wspaniałej pasji!

Życzymy sukcesów sportowych i wytrwałości w pokonywaniu trudności oraz nowych wyzwań!

Weronika Stepczyńska

ZROZUMIENIE, WSPARCIE, POMOC

Jeszcze kilka lat temu sami przeżywali traumę utraty wzroku, dziś pomagają innym. Pomoc znacząca, bo podarowali swój czas i uwagę. Pomagają, rozmawiając o tym, jak sobie radzić w nowej sytuacji i co oznacza – żyć inaczej. Samopomoc stworzyli Grzegorz Dudziński i Henryk Migdalski. Pierwszy nie widzi już lat pięć, drugi zaś lat dziesięć.

Numery telefonów, pod które można zadzwonić, umieścili na jednej z grup na Facebooku. Kontakt do Grzegorza – 509 767 689, do Henryka – 601 449 364.

Grzegorz Dudziński wspomina: Sam pomysł powstał w praktyce funkcjonowania Światłowni. Do-

cierają do nas co pewien czas osoby, które straciły wzrok lub go tracą. Często się zdarza, że siadamy i o tym gadamy. Niedawno rozmawiałem z kimś chyba ze dwie godziny i wydaje mi się, że rozmówca wyszedł od nas podbudowany.

Ktoś, kto do nas dzwoni, wie, że po drugiej stronie znajdzie osobę z własnym bagażem doświadczeń. Kogoś, kto przeżył utratę wzroku, nie zaś zna to np. z książek. Bo inne doświadczenia ma osoba niedowidząca a inna niewidoma. Gdy sam traciłem wzrok, pomogło mi dwóch niewidomych muzyków.

Redakcja

PORADY PRAWNE

Nowe zasady realizacji zleceń na wyroby medyczne

Od 1 stycznia 2020 r. wystawianie, weryfikacja i realizacja zleceń na wyroby medyczne odbywa się za pośrednictwem serwisów internetowych lub usług informatycznych NFZ. Obowiązuje także nowy wzór zlecenia. Nie wymaga ono potwierdzenia w oddziale NFZ. Dotyczy to m.in. zleceń na białą laskę.

Rencista może otrzymać świadczenie pielęgnacyjne.

9 stycznia 2020 r. wszedł w życie wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 26 czerwca 2019 r., który mówi

o tym, że opiekunowie osób z niepełnosprawnością, którzy pobierają rentę z tytułu częściowej niezdolności do pracy, mogą ubiegać się o świadczenie pielęgnacyjne. Dotychczas przepisy ustawy o świadczeniach rodzinnych wykluczały taką możliwość. Według nich, świadczenie pielęgnacyjne nie należy się, gdy opiekun osoby z niepełnosprawnością ma przyznaną: emeryturę, rentę - w tym rodzinną lub socjalną, zasiłek stały, nauczycielskie świadczenie kompensacyjne, rodzicielskie świadczenie uzupełniające „Mama 4+”, specjalny zasiłek opiekuńczy, zasiłek dla opiekuna.

Ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

20 września 2019 r. weszła w życie Ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Ustawa jest kluczowym elementem rządowego programu „Dostępność Plus”, przyjętego 17 lipca 2018 r. Celem ustawy jest poprawa warunków życia osób ze szczególnymi potrzebami, które są zagrożone wykluczeniem. Niektóre zapisy ustawy, ze względu na potrzebny czas na dostosowanie do nowych przepisów, wchodzi w życie później. W 2020 r. dotyczy to przepisów:

- Do 30 września 2020 r. mają zostać wyznaczeni koordynatorzy dostępności - taki obowiązek będą miały organa władzy publicznej, w tym administracji rządowej i samorządowej oraz kontroli państwowej i ochrony prawa, także sądy i trybunały.

- Po roku od wejścia w życie ustawy, czyli po 20 września 2020 r., ministrowie kierujący poszczególnymi działami administracji rządowej będą mieli obowiązek przeprowadzenia przeglądu obowiązującego prawa pod kątem zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Sporządzone na podstawie przeglądu raporty będą potem opiniowane przez Radę Dostępności, a na tej podstawie minister właściwy do spraw rozwoju regionalnego może wnioskować do każdego innego ministra o przeprowadzenie niezbędnych zmian prawnych. Ma to pozwolić na lepsze uwzględnianie kwestii dostęp-

ności w różnych politykach publicznych (np. w oświacie, zdrowiu, infrastrukturze).

Ustawa o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.

Większość przepisów ustawy weszła w życie 23 maja 2019 r. Akt prawny wprowadza m.in. obowiązek umieszczania na stronach deklaracji dostępności oraz określa kompetencje Ministerstwa Cyfryzacji, jeśli chodzi o zakres monitoringu stron internetowych i aplikacji mobilnych. Zawiera także opis procedur na wypadek nieprzestrzegania dostępności cyfrowej. Niektóre przepisy ustawy wchodzi w życie w 2020 r.:

- 28 lutego 2020 - GUS ma przekazać do Ministerstwa Cyfryzacji listę podmiotów publicznych zobowiązanych do przestrzegania ustawy.

- 31 marca 2020 - podmioty mają obowiązek stworzenia na swoich stronach deklaracji dostępności, czyli dokumentu w formacie cyfrowym na temat dostępności strony lub aplikacji.

- 30 kwietnia 2020 - Ministerstwo Cyfryzacji opublikuje wykaz adresów stron www i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.

- 23 września 2020 - zakończy się okres przejściowy dla stron www, które powstały przed 23 września 2018 r., co oznacza, że będą musiały być już dostępne. Zaczyna także od tego terminu obowiązywać dostępność multimedialnych.

- 1 stycznia 2020 - 22 grudnia 2020 - pierwszy monitoring stron www.

Oprac. Magdalena Turek

ZIOŁOWE SMACZKI



Czosnek

Czosnek – jest popularną i bardzo rozpowszechnioną rośliną przyprawową, pochodzi z Azji i jest znany od około 5 tysięcy lat. Oprócz walorów smakowych ma wiele wartości zdrowotnych. Działa bakteriobójczo, żółciopędnie, przeciwmiażdżycowo, obniża ciśnienie krwi, wzmacnia i uodpornia organizm, jest nazywany naturalnym antybiotykiem. Czosnek zawiera bardzo dużo związków jak flawonoidy, aminokwasy, witaminy, śluzu, minerały, organiczne związki siarki oraz allicyny dające jego charakterystyczny zapach. Często ze względu na ten długo utrzymujący się zapach rezygnujemy z jego używania, a wystarczy na zakończenie posiłku spo-

żyć nieco świeżych liści pietruszki lub rozgryźć kilka ziaren kardamomu, by osłabić woń czosnku. Poprzez zawarte lotne związki siarki jest również skutecznym lekiem przy infekcjach wirusowych i zakażeniach górnych dróg oddechowych, działa bakteriobójczo oraz niszczy wolne rodniki. W celach zdrowotnych najlepiej spożywać go w postaci świeżej, rozdrobnionej np. na chleb lub jako dodatek do sałatek, surówek, gdyż po obróbce termicznej traci swoje działanie lecznicze. W medycynie ludowej znane są też nalewki z rozdrobnionego czosnku i alkoholu, które stosuje się po kilka lub kilkanaście kropli w ciągu dnia. Czosnek jest również niezbędnym składnikiem przy kiszeniu warzyw jak ogórki, kalafior, marchew czy buraki. Z tych ostatnich warto przygotowywać fermentowany napój tzw. kulis, który wzmacnia odporność organizmu, pomaga przy anemii. Kiszenie warzyw zdobywa coraz większą popularność, jest to doskonały sposób na delektowanie się pysznymi produktami w zimie, a przy tym bardzo zdrowy. Można też samemu przygotować aromatyzowaną oliwkę – do mniejszej, najlepiej szklanej butelki wlewamy olej lub oliwę i dokładamy dwa, trzy ząbki czosnku, po kilkunastu dniach otrzymamy gotowy produkt. Czosnek z powodzeniem możemy uprawiać w warunkach domowych – w ogródku,

na balkonie czy w dużej doniczce. Do uprawy w mieszkaniu potrzebujemy większej donicy o wysokości przynajmniej 20–25 cm, ze względu na spory system korzeniowy rośliny, natomiast szerokość donicy zależy od tego, ile główek czosnku chcemy uzyskać. Do odpowiednio dobranej donicy wsypujemy żyzną, przepuszczalną ziemię, w której umieszczamy pojedyncze, delikatnie rozdzielone z całej główki, ząbki czosnku. Wkładamy je tzw. „piętką” czyli miejscem, gdzie rosły korzenie, do dołu i przykrywamy ziemią na wysokość około 4-5 cm. Całość stawiamy na parapecie i po kilku miesiącach możemy cieszyć się dorodnymi, własnoręcznie wyhodowanymi główkami czosnku na mini skalę. Jeśli posiadamy ogródek lub działkę warto posadzić więcej tej cennej rośliny. Na zewnątrz sa-

dzimy czosnek jesienią lub wczesną wiosną. Jest on dość wytrzymały na niskie temperatury. Czosnek jesienny sadzimy od października do początku listopada. Wówczas ząbki wkopujemy głębiej na 7-8 cm w odstępach 10–12 cm. Tak posadzona roślina wytrzyma zimę i pięknie wyrośnie na wiosnę. Czosnek można też sadzić wczesną wiosną, w marcu lub na początku kwietnia, wówczas można umieszczać ząbki nieco płycej, na głębokości około 5 cm. Czosnek sadzony jesienią wykopujemy w lipcu, a wiosenny we wrześniu. We własnej uprawie nie stosujemy żadnych sztucznych nawozów, a tym samym mamy pewność, że czosnek zachowa wszystkie właściwości zdrowotne.

Magdalena Turek

DRUGA ZASADA ŻYWIENIA

Pisałem już kiedyś artykuł o urozmaiceniu tzn. złotej zasadzie żywienia, tym razem odkryję kolejnego asa z talii „Zdrowe żywienie” – a mianowicie **regularność**. Spójrzmy na nasz organizm jak na komputer, mamy system operacyjny (mózg), który by prawidłowo działać, potrzebuje uporządkowania i stabilności. Nasz organizm chciałby być dobrze zaprogramowany, tzn. wiedzieć, kiedy otrzyma odpowiednią ilość energii (węglowodany i tłuszcze). Jednak to nie jedyne jego zmartwienie,

aby dobrze działać potrzebuje części, czyli budulca (białko i składniki mineralne) i regulacji (witaminy i składniki mineralne). Zanim przejdę do sedna sprawy, chciałbym przypomnieć, że niniejsze zasady będą bezużyteczne, jeśli nie będziemy żyć w zgodzie z sobą samym. Bagatelizowanie stresu i czynników psychicznych jest podstawowym błędem żywieniowym. Pamiętajcie o tym i **WRZUĆCIE NA LUZ**. Bezpieczny zakres spożycia poszczególnych składników odżyw-

czych jest różny w zależności od zdolności adaptowania się organizmu do zmian ich podaży oraz w zależności od wieku, płci, charakteru pracy, stanu zdrowia itp. Częstość i regularność spożywania racjonalnych posiłków jest ważnym warunkiem zachowania zdrowia oraz zapewnienia dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. (cyt. za „Zasady żywienia”, wyd. WSiP, s. 213-215).

Z powyższymi stwierdzeniami nie da się dyskutować. Natomiast problem zaczyna się dopiero przy temacie: ile posiłków konsumować dziennie. Tak naprawdę przykład powinniśmy brać z hobbitów, czyli istot fantastycznych stworzonych przez Tolkiena. Jeść bardzo często i regularnie. Pilnować godzin spożywania posiłków. Ważne jest również, by nie jeść obficie!!! (A ja tak uwielbiam stan nażarcia). Jeśli miałbym podać już jakąś konkretną liczbę, będzie to 5 (optymalna) lub 3 (minimalna).



Zegar oznaczający regularne posiłki

Przerwy między kolejnymi posiłkami nie powinny przekraczać 4

godzin (związane jest to z obniżeniem stężenia glukozy we krwi). Uczucie głodu to jeden z największych naszych demonów. Demon ten odpowiedzialny jest za osłabienie koncentracji, odporności na stres, pogarsza samopoczucie, zwiększa drażliwość - jak widać dysponuje wieloma mocami (Polak gdy głodny, to zły – jakie te przysłowia są czasem mądre).

Ustalenie dokładnych iloci jedzenia i ich rozkład na poszczególne posiłki jest uzależniony od wielu czynników (wspomniałem o nich powyżej). Po drugie pamiętajmy o tym, że każdy z nas jest inny, a niekiedy o tym zapominamy. Argument, że skoro dieta pomogła koleżance, to musi być dobra, jest dla mnie nie do przyjęcia!

Zatrzymam się jeszcze przy rozkładzie energii w całodiennej racji pokarmowej na poszczególne posiłki przy spożywaniu różnej ilości posiłków w ciągu dnia. Przy 3 posiłkach dziennie: obiad powinien stanowić ok. 40%, śniadanie 35%, a kolacja 25%. Przy 5 posiłkach dziennie: I śniadanie 30%, II śniadanie 10%, obiad 35%, podwieczorek 10%, kolacja 15%. Jeden wniosek z tych obliczeń i studiowania tabel – JEDZMY ŚNIADANIA!!!

Obiad jest centralnym posiłkiem, najczęściej jedynym treściwym, dlatego tak ważne jest, by spożywane w nim węglowodany dały nam długo wchłaniającą się energię.

Krzysztof Olejnik

TAJNIKI TERAPII WZROKOWEJ W WIRTUALNEJ RZECZYWISTOŚCI

Wirtualna rzeczywistość swoją obecność w medycynie zaznaczyła na początku lat 90. Stosowano ją wówczas do wizualizacji złożonych danych medycznych, szczególnie podczas operacji i jej planowania. Od dwóch lat na polskim rynku działa firma RemmedVR, która wirtualną rzeczywistość połączyła z platformą telemedyczną, umożliwiającą zdalne leczenie zezów i niedowidzenia dzieci. Jako narzędzie telemedyczne pozwala na ograniczenie wizyt w gabinecie specjalisty do kontroli efektów terapii, samo przeniesienie ćwiczeń do świata gier wideo pozwoliło na zwiększenie zaangażowania. Ze względu na wysoką innowacyjność rozwiązania, chcemy przybliżyć naszym Czytelnikom ten temat. O tajnikach terapii wzrokowej w wirtualnej rzeczywistości rozmawiam z Dorotą Maciaszek, specjalistką optometrii, która współtworzy zespół badawczo-rozwojowy firmy RemmedVR.

Renata Oszewska: W czym tkwi nowość rozwiązania?

Dorota Maciaszek: W 1838 Charles Wheatstone zbudował pierwszy aparat do oglądania obrazów przestrzennych i nazwał go stereoskopem. Zaobserwował i opisał fenomen widzenia przestrzennego. Stereoskop jest przodkiem gogli VR i tak jak Wheatstone prezentował dwa różne obrazki, by stworzyć wrażenie przestrzenno-



Dedykowane gogle VR

fot. <https://remmed.vision/pl/>

ści, tak my wyświetlamy na ekranach dwie niezależne treści. Przykładowo gdy w niedowidzeniu jedno z oczu jest słabsze, na scenie przed tym okiem wyświetlane są grafiki, które nadają grze sens i pozwalają grać. By oddać się rozgrywce, użytkownik musi wykonać dużą pracę, by obiekt widzieć, śledzić i trafić w niego. To była kwestia jedynie czasu, gdy VR zostanie przechwycony przez specjalistów ochrony wzroku. Wszędzie tam, gdzie można przesunąć granicę między rozrywką a rehabilitacją, obserwuje się dużo lepsze efekty. Mózg człowieka zawsze będzie lepiej uczył się, szybciej rehabilitował, gdy będzie oblewany endorfinami. I właśnie to staramy się zrobić. Sprawić, by powtarzalne, monotonne ćwiczenia, wymagające pełnego skupienia specjalisty (do weryfikacji obserwacji dziecka) i pacjenta (do

właściwego przekazywania informacji terapeutycznej) były przyjemniejsze i nie wymagały obecności specjalisty do ciągłej weryfikacji. Chcielibyśmy, by nasz wirtualny terapeuta wzrokowy wspierał terapię widzenia wielu dzieci z zaburzeniami widzenia obuocznego. Oczywiście samo narzędzie RemmedVR nie wyklucza technik, które obecnie znamy i wykorzystujemy. W niedowidzeniu połączenie naszego rozwiązania z dobrze znaną zasłonką może przynieść jeszcze lepsze efekty.

R.O.: W chwili obecnej system RemmedVR ma gry dedykowane najmłodszej grupie dzieci. Jakie są plany rozwojowe?

D.M.: Istotnie, pierwszą grupą pacjentów, do których skierowaliśmy to rozwiązanie, stanowią dzieci od 4. do 10. roku życia. Natomiast wyświetlanie obrazu niezależnie dla prawego i lewego oka, odcięcie pacjenta od zewnętrznego środowiska, możliwość zbierania obiektywnych danych w okulistyce, neurologii, terapii widzenia czy rehabilitacji osób niedowidzących stanowi ogromną przestrzeń do zaopatrzenia. W chwili obecnej współpracujemy z zespołem specjalistów, pracowników naukowych Akademii Pedagogiki Specjalnej, którzy opracowują metodologię działania systemu wspierającego pracę tyflopedagogów np. przy treningu orientacji przestrzennej.

R.O.: Gdzie i jak pacjenci mogą

skorzystać z gogli firmy Remmed? Jakie to są koszty?

D.M.: Nasz system jest wyrobem medycznym. Jest dostępny wyłącznie za pośrednictwem specjalistów ochrony wzroku. Mam tu na myśli okulistów, optometrystów, ortoptystów. To oni muszą przeprowadzić pełną diagnozę, oceniając widzenie obuoczne. Specjalista programuje system, tworzy zalecenia i kontroluje postępy pacjenta. Bez wiedzy specjalistów nasze gogle to źródło rozrywki, w połączeniu z ich doświadczeniem to narzędzie terapii.

Pacjent może ćwiczyć w gabinecie lub otrzymać zestaw do domu. W trybie domowym rodzic uruchamia terapię w panelu rodzicielskim, jednak nie ma możliwości zmiany ustawień gry. Spędza z dzieckiem czas, na podglądzie ma możliwość obserwacji, co dziecko widzi i jak sobie radzi. To taki sposób na wspólne spędzanie czasu połączone z ćwiczeniem oczu. Sesja terapii domowej trwa od 20 do 40 minut dziennie.

Jako narzędzie telemedyczne RemmedVR zwiększa dostępność terapii wzroku. Najbardziej oblegane godziny pracy w gabinecie to godziny popołudniowe, po szkole i pracy. Niestety tych jest niewiele. Terapeuci wzroku pracują zazwyczaj w systemie jeden na jeden, a to zwiększa ograniczenia dostępności specjalistów. Poza tym, pacjent może mieszkać w dowolnym miejscu i mieć do-

stęp do usług takiej jakości jak w największych miastach. Ostatnio dostaliśmy zdjęcia od naszego pacjenta z wakacji w Bieszczadach. Nie odpuścił terapii, choć Internet „łapał” nad strumieniem.

W Polsce są miejsca, gdzie jest jeden okulista dziecięcy, a o terapii wzroku nikt nie słyszał i to właśnie nasza usługa daje możliwość wyrównania szans w dostępie do terapii. Miejsca, gdzie już są dostępne nasze gogle, można znaleźć na mapie na stronie remmed.vision.

Koszty terapii zależne są od danego ośrodka. Jeśli jest to dodatek i sprzęt znajduje się w gabinecie, zazwyczaj specjalista dodaje koszt wynajęcia sprzętu do terapii. W trybie domowym sprzęt jest wynajmowany przez pacjenta na 30 dni terapii. Koszt takiej terapii waha się od 1000-1500 zł miesięcznie.

R.O.: Usługa RemmedVR jest na rynku stosunkowo krótko, może jednak pojawiły się już wyróżniające przypadki terapii w Pani pracy?

D.M.: Jednym z moich pacjentów jest trzynastoletni chłopiec. Urodził się z wrodzonym niedosłuchem. Okazało się także, że ma różnowzroczność, czego rodzice nie byli świadomi. Gdy miał trzynaście lat, zapytał swoją mamę, czy ona swoim słabszym okiem widzi tak naprawdę bardzo słabo czy porównywalnie z tym lepszym. Był przekonany, że każdy ma jedno słabsze oko. Rodzice przera-

żeni trafili do okulisty, a następnie do mojego gabinetu. Zdecydowałam się spróbować naszego rozwiązania na trochę starszym pacjencie. Jego różnowzroczność była znacząca. Lepsze oko nie miało wady wzroku, słabsze silnie nadwzroczne około +8,00 dioptrii. Wprowadziłam korekcję soczewką kontaktową, by przywrócić pełną równowagę między oczami. Korzystając z RemmedVR, wprowadziłam terapię w warunkach dwuocznych. By wykonać scenariusz gry, musiał cały czas „patrzeć” słabszym okiem w sytuacji, gdy tło gry było wyświetlane dla obojga oczu jednakowo. Zrezygnowaliśmy z tradycyjnych metod, chłopiec nie zastaniał lepszego oka, by poprawić widzenie słabszego. W gry terapeutyczne grał po 40 minut dziennie, w dwóch sesjach przez 2 miesiące. Jego ostrość wzroku podniosła się znacząco. Sam odczuwał, że zaczyna widzieć, że pole widzenia po lewej stronie jest dużo szersze. Oczywiście pozostaje pytanie, czy bylibyśmy w stanie uzyskać taki efekt zasłanianiem oka? Może tak. Ale na pewno ten młody człowiek nigdy nie będzie miał wspomnień „piratki” i odczuć pojawiających się przy zasłanianiu oka. Jest to dla mnie ogromny sukces!

*Dziękuję za rozmowę
Renata Olszewska*

NOWA OFERTA FIRMY ESCHENBACH

Firma Eschenbach istnieje już ponad 100 lat. Wielu klientów zna ją przede wszystkim dzięki różnorodnym pomocom optycznym. Jednak to nie wszystko. Od wielu lat poszerzana jest oferta o nowe produkty.

W ostatnich latach firma Eschenbach bardzo mocno skupiła się na rozwoju elektronicznych urządzeń wspierających czytanie. Od momentu wprowadzenia na rynek pierwszej lupy elektronicznej, zaledwie przed kilkoma laty, na rynek wchodzi już szósty produkt.

Vario jest początkiem nowej serii. Dostępne będą trzy wersje produktu. Dziś opisuję wersję podstawową. Oferta będzie obejmować także wersję przenośną - z walizką i dodatkowymi akumulatorami. Przygotowana będzie także wersja z poszerzoną funkcjonalnością.

Vario Digital FHD jest lupą elektroniczną wyposażoną w stolik i ekran 15,6". Zastosowano w niej obrotową kamerę.

Urządzenie obsługujemy za pomocą przycisków dedykowanych konkretnej funkcji. Do czytania udostępniono bardzo praktyczną funkcję podkreślania linii np. czerwoną kreską. Wyróżnić możemy także oglądaną kolumnę. Aby łatwiej było śledzić czytany tekst, można go prezentować w postaci wiersza. Kamera jest obrotowa, jej zakres to 180 stopni.

Odległość kamery od stolika to

około 50 cm, dzięki czemu oglądać możemy także duże i bardzo duże przedmioty, takie które nie mieszczą się na stoliku. Kamera potrafi ogniskować obraz do 1 m odległości. Oczywiście ogromnie to ułatwia pisanie z jednoczesną kontrolą pisanego tekstu w najlepszym dla użytkownika powiększeniu.

Monitor prezentuje obraz w proporcji 16:9. Zastosowano kontrast 1000:1. Dostępne powiększenie mieści się w zakresie 1,3x–45x. Przygotowano 8 zestawów fałszywych kolorów, dostępnych w pozytywie i negatywie. Użytkownik może regulować oświetlenie LED. Jasność można określić na 100%, 75% i 50% oraz brak oświetlenia. Monitor umieszczony jest na ruchomym ramieniu. Gdy monitor skierujemy równoległe do podłogi, lupę możemy złożyć. Możemy także przesunąć go bliżej twarzy lub od niej oddalać. Możemy więc położyć monitora dopasować np. do wzrostu osoby pracującej z lupą.

Dodano kartę pamięci SD o pojemności 32 GB. Możemy bowiem zachowywać widziane obrazy, a w późniejszym czasie do nich wracać – otwierać.

Urządzenie możemy połączyć i z komputerem i telewizorem. Waży 6,3kg.

O cenę urządzenia należy pytać dystrybutora.

Bogdan Stańczyk

RADIO DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Radio Bezpieczna Podróż, czyli pierwsze ogólnopolskie Radio dla Niepełnosprawnych - Bezpieczna Podróż.

Pod koniec 2019 roku pojawiła się informacja, że Fundacja Emanio Arcus uruchomi z początkiem roku 2020 Radio Bezpieczna Podróż. Założeniem jest, że będzie to rozgłośnia dla osób wykluczonych.

Fundacja uzyskała koncesje na nadawanie w siedmiu miastach, ale planuje rozwój - docelowo mają to być 32 koncesje i 32 miasta w Polsce. Tomasz Parol, prezes, przekazał mediom informację, że rozgłośnia będzie startować w kolejnych konkursach. Startuje w nich pod opieką Polskiego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Rozgłośnia ma być utrzymywana z datków firm i osób prywatnych. Z informacji prasowych wynika, że podstawą pomocy finansowej, lokalowej itp. ma być wsparcie od samorządów miejscowości, w których uruchomione zostaną lokalne oddziały rozgłośni.

Aktualnie koncesje na nadawanie obejmują: Warszawę, Katowice, Poznań, Rzeszów, Toruń, Częstochowę, Tarnów. Jak wynika z informacji prasowych, studia w tych miejscowościach mają być uruchamiane stopniowo. Na przełomie stycznia i lutego pierwsze z nich pojawi się w Warszawie. Skierowane ma być do wszystkich osób w jakikolwiek sposób wykluczonych ze społeczeństwa. We

wszystkich lokalnych studiach ma być zatrudnionych w sumie ponad 100 osób. Zatrudnienie ma opierać się głównie na Zakładach Aktywności Zawodowej.

Przekazano założenie, że nowe radio będzie miało dwa pasma: ogólnopolskie i lokalne. W paśmie ogólnopolskim mają być nadawane audycje uniwersalne, np. o problemach osób niepełnosprawnych. Natomiast pasma lokalne mają być miejscem, gdzie lokalne społeczności będą mogły pomagać sobie wzajemnie, inicjować działania na rzecz potrzebujących czy też integrować się. Ramówki mają być konstruowane w ten sposób, aby znalazły się w nich codziennie cztery godziny audycji lokalnych, a co dwie godziny przedstawiane mają być serwisy informacyjne.

Projekt Fundacji zakłada jednocześnie działanie poprzez media społecznościowe i portal. Obok bieżącego programu dostępne będą tam wszystkie audycje w formie podcastów.

Redakcja

KSIĄŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałybym Państwa zapoznać z pracą służb specjalnych. Pomoże nam w tym książka Wiktora Górskiego „Kameleon”. Bohater zaangażowany w polskie służby specjalne opowiada o swoim życiu służbowym i rodzinnym. Książka jest bardzo ciekawa.

Krystyna Skiera

CO NOWEGO W OŚRODKU HOMER

Można rzec, zmiany u nas wciąż. Na dziś – mamy dwa główne ich nurty.

Po pierwsze - w całym ośrodku trwa wielka wymiana okien. Praktycznie mamy do wymiany ich ponad sto sześćdziesiąt.

Po drugie rozpoczęły się prace związane z realizacją dofinansowania ze środków unijnych, uzyskane w Urzędzie Marszałkowskim naszego województwa.

W ramach tych środków, w grudniu rozpoczęliśmy remont dwóch pokoi, tzw. treningowych. Przystosowujemy je pod potrzeby osób niewidomych i słabo widzących.

Dostęp do sal treningowych będą mieli goście, uczestniczący w szkoleniach rehabilitacyjnych odbywających się w Ośrodku Ho-

mer. Będą to pokoje dwuosobowe. Aby z nich skorzystać, będzie trzeba wcześniej zgłosić takie właśnie zapotrzebowanie.

Aktualnie kończymy już remont sali przeznaczonej na działania tyflograficzne. Pracownia znajduje się na poziomie -1.

W najbliższym czasie rozpoczniemy tworzenie biblioteki multimedialnej. Swoje miejsce znajdzie na parterze, blisko recepcji hotelowej.

Przed nami także zakup sprzętu przeznaczonego właśnie na wyposażenie tych sal i na potrzeby szkoleń rehabilitacyjnych.

Więcej o tym napiszę do kolejnego numeru biuletynu.

Dariusz Majewski
dyrektor ORiS

NIEWIDOMY DZIAŁKOWCEM?

ŁATWE SADZENIE

Uprawiając samodzielnie ogród warzywny, szukałem takich metod pracy, by jak najmniej przeszkadzało mi w tym moje niewidzenie. Strzałem w dziesiątkę było dla mnie odkrycie nasion na taśmie. Stosowałem taśmy z nasionami warzyw. Nie korzystałem z innych, ale w sklepach są też na taśmach nasiona ziół i kwiatów.

Kupując taśmę, na pasku z celulozy dostajemy równomiernie rozmieszczone nasiona np. marchewki czy pietruszki. Gdy przy-

sypimy taśmę ziemią i podlejemy, całkowicie się rozłoży, nasionom to w niczym nie przeszkadza.

Gdy uprawiałem działkę, kupowałem tylko taśmy, ale w sklepach są też krążki z nasionami np. ziół, zrobione specjalnie do doniczek. Polecam ten sposób, bo bardzo łatwo wszystko zrobić samemu. I mamy warzywa równo posadzone i nie trzeba później robić przerywania.

Mariusz Zalewski

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

GRYCZOTTO Z WARZYWAMI



Składniki: Kasza gryczana biała – 200 g, woda – 500 ml (chyba że macie bulion), papryka – 1 szt., marchew 1 szt., cebula – 1 szt., pieczarki – 250 g, czosnek – 2 ząbki, por biała część – 1 szt., szpinak – 2 garście, starty ser – 100 g (opcjonalnie), masło (opcjonalnie), pomidorki koktajlowe – ile chcemy, papryka słodka, wędzona, pieprz, sól, oregano – do smaku.

Przygotowanie: Cebulę i paprykę kroimy w kostkę, czosnek przepuszczamy przez praskę, pieczarki kroimy w plasterki, marchew ścieramy na grubych oczkach tarki, por kroimy w półplasterki. Na rozgrzany tłuszcz wrzucamy cebulę i czosnek smażymy 2-3 minuty, następnie dodajemy por, pieczarki i marchew, po 5 min. dodajemy paprykę i przyprawy. Dusimy jeszcze 5 minut. Wsypujemy kaszę, wszystko dokładnie mieszamy i trzymamy na ogniu jeszcze 2 minuty, po czym wlewamy wodę i gotujemy całość 15-20 minut (sprawdzajcie, by kasza nie wypła całej wody, odrobina musi zostać, by nie było za suche). Dosłownie na 2 minuty wrzucamy szpinak i pomidorki pokrojone w połówki. Na koniec możemy dodać masło i ser.

Krzysztof Olejnik

DROBIAZGI DO KUCHNI



PRYZRZĄDY DO KROJENIA JAJ

Granatowy – dwie opcje krojenia jaj: na plasterki oraz na ćwiartki.

Żółty – umożliwia krojenie na plastry.

Metalowa okrągła siateczka – umożliwia krojenia w kosteczkę. Z jej zastosowaniem bardzo szybko przygotowujemy sałatkę jarzynową. Przyrządem pokroimy nie tylko ugotowane na twardo jaja, ale również gotowane warzywa: marchew, korzeń pietruszki i selera oraz ziemniaki.

Prezentowane przyrządy są dostępne w sklepach z gospodarstwem domowym.

KIPICHRON



Jeśli masz trudności z dostrzeżeniem wrzenia wody, zastosuj prostą użyciu wkładkę. Wykonana ze stali nierdzewnej okrągła blaszka o średnicy 78 mm, z małym otworkiem, którą umieszczamy w garnku z wodą, zagłębieniem do dołu. Kiedy gotujący się płyn zacznie wrzeć,

wkładka zacznie stukać o dno naczynia. Warto wykorzystać kipichron do gotowania mleka – wkładamy wtedy wkładkę do garnka zagłębieniem do góry, gotujące się mleko nie wykipi.

Kipichron można zakupić w sklepach ze sprzętem dla osób niewidomych.

Anna Kruczkowska

PRZEKAŻ SWÓJ 1%

KRS: 0000060750



POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH

Okręg Kujawsko - Pomorski

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl

Twoje pieniądze przeznaczymy na pomoc niewidomym i słabo widzącym dzieciom oraz osobom tracącym wzrok

Osoby tracące wzrok szkolimy w zakresie samodzielnego poruszania się, bezwzrokowego wykonywania codziennych czynności, posługiwania się pismem punktowym Braille'a oraz obsługi komputera

Prowadzimy szkolenia rehabilitacyjne i edukacyjne dla niewidomych dzieci i ich rodziców.

Podejmujemy działania mające na celu aktywizację zawodową i społeczną osób niewidomych.

Jesteśmy rzecznikiem środowiska niewidomych. Zabiegamy o systemowe rozwiązania ułatwiające funkcjonowanie osób z dysfunkcją wzroku i dbamy o ich właściwe postrzeganie