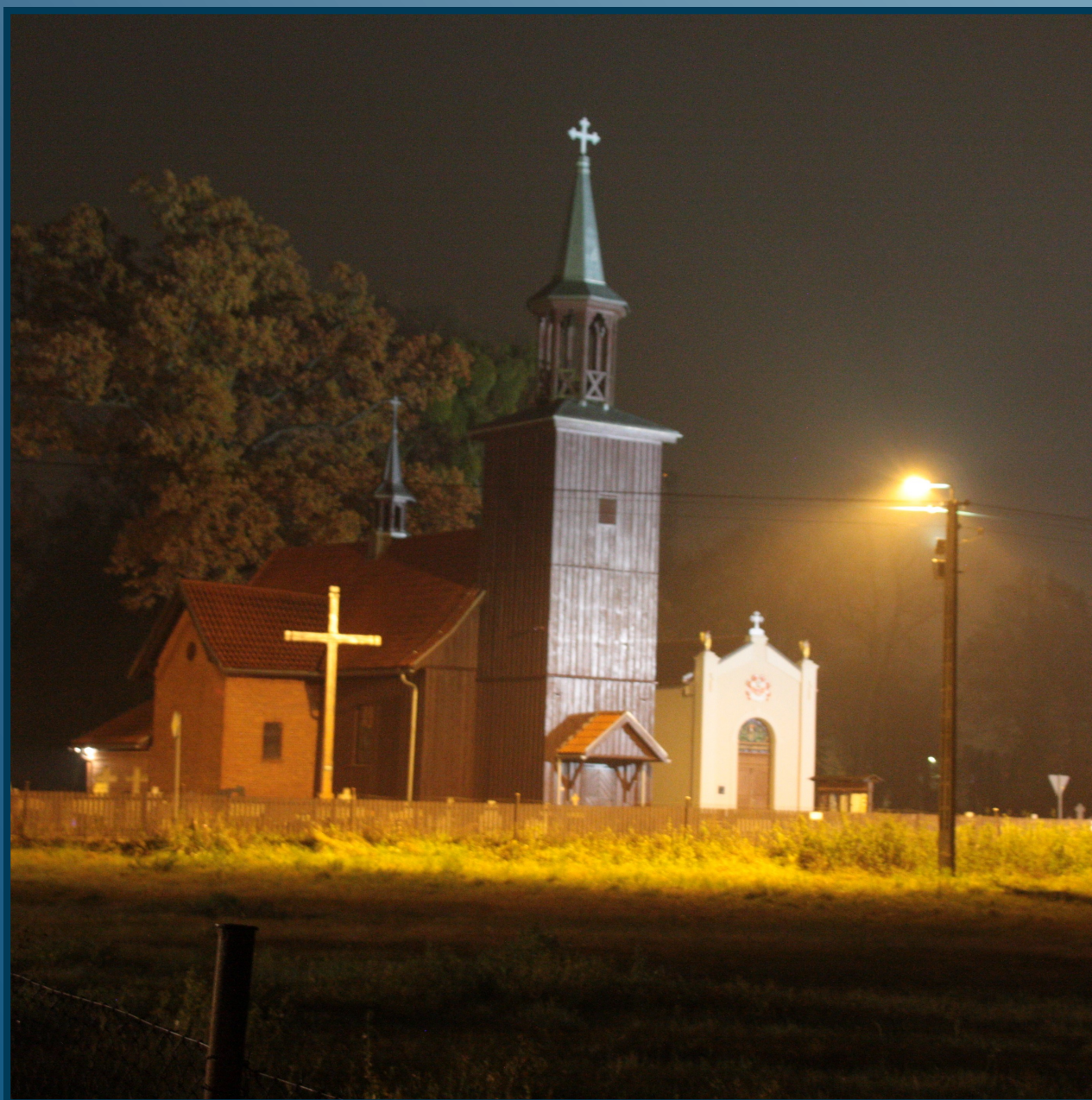


**OKRĘGOWY BIULETYN INFORMACYJNY
KUJAW I POMORZA, POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
OPRAZUJĄCY DZIAŁALNOŚĆ LUDZI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH**



Szczepionka potrzebna od zaraz...

Kiedy u progu 2020 roku, przy wtórze fajerwerków gromkich, składaliśmy sobie wzajem życzenia wszystkiego, co najlepsze, najpiękniejsze, nie przypuszczaliśmy, nie podejrzewaliśmy, że ten rok będzie tak trudny, że będzie takim wyzwaniem, sprawdzianem dla nas wszystkich. Nie byliśmy przygotowani na marcową wieść hiobową, że oto przyszła do nas wirusowa pandemia, a wraz z nią rzeczywistość całkiem nowa, z którą przyjdzie nam żyć przez rok cały i pewnie „jeszcze przez jeden dzień, miesiąc, przez miesiące dłużej”. I była w rzeczywistości tej nowej wiosna niepokoju i było lato zwycięstwa, kiedy to dowiedzieliśmy się, że „jako w świecie jedyni” pokonaliśmy covidowego, niewidzialnego wroga. A potem nadeszła jesień prawdy, kiedy opadły iluzje i puste zaklęcia, a październikowy wiatr przyniósł „chłodne dane” mówiące, że rozbity porą letnią wirus jednak żyje i atakuje z siłą wielką. I przestraszył wielki i ponownie maski, dystans, zamknięte szkoły, sklepy, restauracje, firmy, teatry, kina... Stale rosnąca liczba chorych, ciągle poszukiwanie, przeliczanie dostępnych łóżek, respiratorów, strach o medyczny personel... I zapewnienia rządu, że chociaż sytuacja jest poważna, „to robimy wszystko i damy radę”... A ze strony opozycji miążżąca krytyka, wypowiedzi ekspertów, analizy, prognozy, wszędobylskie media przed każdym szpitalem i „Facebooki pełne złotych myśli i komentarzy mądrych i mądrzejszych”, czekanie na szczepionkę, szczepionki... Przy tak wielkim natłoku covidowych, trudnych zdarzeń wydaje się, że nie jest możliwym, by w czasie tym wyjątkowym inne sprawy mogły nas jeszcze zajmować, wciągać, przytłaczać. A jednak mogły. Jakby mało było nam tych covidowych strachów, wciągnięto nas w „polityczne, uliczne gry”. Zrazu dla „zwierząt piątka”, a potem antyaborcyjne, trybunałowe decyzje, doprowadziły do masowych protestów, demonstracji niosących ze sobą niespotykaną od lat siłę emocji, siłę ekspresji, determinacji. Później przyszły jeszcze przygnębiające, porażające fakty odsłaniające gorszące czyny i zachowania wielu księży, przedstawiające smutne, zatrważające obszary funkcjonowania naszego Kościoła. I wreszcie - veto!, sprzeciw kategoriyczny wobec „totalitarnej Unii”, która narzucić nam chce wolę swoją, która zabrać nam chce naszą suwerenność, naszą budowaną od pięciu lat „praworządność”. Veto i raz jeszcze veto w imieniu narodu, który powstał z kolan i któremu droższa jest godność, niezależność, od miliardów euro (czytaj srebrników), umożliwiających rozwój naszej gospodarki, polskiego rolnictwa, środowisk lokalnych czy wirusową batalię. Damy radę, nie potrzebujemy żadnych pieniędzy. Czy to się dzieje naprawdę? Tak, to dzieje się w kraju naszym w pandemii pogrążonym. Dnia każdego łowimy wszelkie informacje mówiące o postępach klinicznych badań nad skuteczną antycovidową szczepionką. Ale nam, Polakom, potrzebna jest również szczepionka, która mogłaby uodpornić nas na chorobotwórcze zjawiska dziejące się w przestrzeni naszej, politycznej, społecznej. Lek taki potrzebny jest nam i to potrzebny od zaraz. Na szczepionkę antycovidową zapewne liczyć możemy, tej drugiej nigdy raczej się nie doczekamy. Smutne, prawdziwe.

Zbliża się ten szczególny, polski, świąteczny czas. I chociaż za nami trudny rok, w tym właśnie czasie spróbujemy odnaleźć w sobie spokój, tę wyjątkową atmosferę, poszukajmy rodzinnego ciepła, wsparcia, zrozumienia pośród osób nam bliskich. Kiedy będziemy znowu razem, kiedy zasiądziemy za wigilijnym stołem, to właśnie wtedy nieobecnych pojawiają się cienie i kolejny raz uwierzmy w to nasze, jedyne Boże Narodzenie.

Piotr Skoblewski



Drodzy Czytelnicy

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia chcemy życzyć Państwu dużo, dużo zdrowia, spokoju i rodzinnego ciepła, a w nadchodzącym Nowym Roku właściwego dystansu wobec wszelkich wirusowych zdarzeń.

Redakcja

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

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

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

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



W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

PODZIĘKOWANIE	4
LIST PREZES KUJAWSKO-POMORSKIEGO OKRĘGU PZN	5
KOMUNIKAT	7
MOŻNA PONOWNIE STARAĆ SIĘ O PSY PRZEWODNIKI	8
UROCZYSTOŚCI W KAPLICY ŚW. RAFAŁA	9

KULTURA

INNY WYMIAR TEATRU	10
SERIALE Z AUDIODESKRYPCJĄ NA YOUTUBE	11
AUDIOBOOKI I WOLNE LEKTURY	11
WIEŚCI Z KÓŁ	12

DUSZPASTERSTWO

SŁOWO, KTÓRE STAŁO SIĘ CIAŁEM	24
-------------------------------------	----

DOSTĘPNOŚĆ

MOJA ŚCIEŻKA W MYŚLĘCINKU	26
ZATRUDNIŁEM ROBOTA	28

KU SAMODZIELNOŚCI

BYĆ POZYTYWNIENIE NASTAWIONYM DO ZMIAN	30
MÓJ PIES PRZEWODNIK I HISTORYJKI O NIM	32

PORADY PRAWNE

„OPIEKA WYTCHNIENIOWA”	33
------------------------------	----

ZDROWIE

ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE NIE TYLKO PROCES ODDYCHANIA	34
KAWY ZBOŻOWE I NIE TYLKO	36

TYFLOTECHNIKA

MIERNIK UNIWERSALNY	38
SZKŁO POWIĘKSZAJĄCE DOSTĘPNE W IPHONIE	39

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

ZMIANY W OŚRODKU HOMER NA PRZEKÓR TRUDNOŚCIOM	40
ŻOŁĘDOWO – PRZEDSIONEK NIEBA	41
SPORT	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	43
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	43

PODZIĘKOWANIE

Zarząd Okręgu Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Związku Niewidomych składa wyrazy wdzięczności wszystkim darczyńcom, którzy przekazali 1% podatku za rok 2019 na rzecz naszej organizacji.

Informujemy, że w 2020 roku otrzymaliśmy łączną kwotę 41.622,86 zł.

Z zestawienia otrzymanego z Urzędu Skarbowego wynika, że ok. 24,500 tys. zł. podatnicy przekazali na działalność kół powiatowych, natomiast około 17 tys. zł na działalność rehabilitacyjną prowadzoną przez biuro okręgu.

W 2020 r. środki z 1% dla OPP okręg wykorzystuje na realizację projektu „Centrum rehabilitacji niewidomych i słabo widzących” dofinansowanego częściowo ze środków PFRON, w ramach którego ponad 160 dorosłych osób niewidomych i słabo widzących uczestniczyło w zajęciach rehabilitacyjnych, tyfloinformatycznych, skorzystało z poradnictwa rehabilitacyjnego, psychologicznego i prawnego. Dzieci objęte zostały wsparciem pedagogicznym i tyfloedukacyjnym. Powyższe działania nie mogłyby być zrealizowane bez wsparcia naszych członków, ich rodzin, sympatyków oraz wszystkich, którzy wspierają nasze działania na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku.

W imieniu zrzeszonych w Polskim Związku Niewidomych serdecznie dziękujemy

*Zarząd Okręgu
Kujawsko-Pomorskiego PZN*

LIST PREZES KUJAWSKO-POMORSKIEGO OKRĘGU PZN

Moi Drodzy!

Postanowiłam napisać do Państwa krótki list, gdyż jest to najbardziej bezpośrednia forma, poprzez którą mogę zwrócić się do wszystkich Czytelników naszego biuletynu.

13 listopada upłynął pierwszy rok mojej kadencji w charakterze prezesa Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN z siedzibą w Bydgoszczy.

Z perspektywy czasu to jeden z najkrótszych, a zarazem najtrudniejszych w mojej dotychczasowej pracy zawodowej i społecznej okres.

To rok bogaty w nowe spotkania, pomysły i decyzje. To dobry czas, w którym nasze stowarzyszenie doświadczyło mnie zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i w moim życiu społecznika.

Za najbardziej pozytywne w minionym czasie uważam możliwość reprezentowania Was, Szanowni Czytelnicy oraz wszystkich członków PZN na zewnątrz, poza naszym środowiskiem.

Za zaszczytne uważam objęcie patronatem przez PZN Okręg Kujawsko-Pomorski z siedzibą w Bydgoszczy pierwszych w Polsce studiów podyplomowych o kierunku: „Zarządzanie dostępnością” na UKW w Bydgoszczy.

Poza powyższym wysoko wykwalifikowani pracownicy oraz przyjaciele PZN Okręgu Kujawsko-

Pomorskiego będą mieli przyjemność współpracować z UKW w Bydgoszczy jako eksperci zewnętrzni projektu unijnego.

PZN Okręg Kujawsko-Pomorski, korzystając z gościnności Bydgoskiego Centrum Organizacji Poza-rządowych przy ul. Gdańskiej 5 w Bydgoszczy, pełni w nim dyżury, które są otwarte dla wszystkich poszukujących źródła wiedzy z zakresu działań na rzecz środowiska osób z dysfunkcją wzroku.

Na spotkania w Centrum Organizacji zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane uzyskaniem wskazówek, wsparcia, porad czy też pomocy dla siebie lub bliskich dotkniętych niepełnosprawnością wzroku.

Dzięki wciąż rosnącej świadomości społecznej dotyczącej konieczności łamania barier i dostosowywania przestrzeni publicznej do potrzeb osób z problemami wzroku i innymi dysfunkcjami, angażujemy się jako PZN Okręg Kujawsko-Pomorski w przeprowadzanie audytów budynków użyteczności publicznej.

Mieliśmy m.in. przyjemność współpracować z Urzędem Wojewódzkim w Bydgoszczy, gdzie pracownicy okręgu wraz ze mną przeprowadzili wymagany ogląd budynku zarówno w Bydgoszczy, jak i dwóch delegatur w Toruniu i we Włocławku.

Dodam jeszcze, iż zostałam po-

wołana w skład POWIATOWEJ SPOŁECZNEJ RADY do SPRAW OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH w Bydgoszczy na czteroletnią kadencję na lata 2020–2024.

Niezmiernie cieszę się, że wszystkie nawiązane dotąd kontakty z instytucjami, urzędnikami, pracownikami czy społecznikami najrozmaitszych branż.

Nie sposób nie wspomnieć w tym miejscu o wspaniałej osobie, która stała się na mojej drodze już na początku mojej kadencji i towarzyszy mi do dnia dzisiejszego. To nasz duszpasterz, ks. Piotr Buczkowski.

Jak wygląda codzienna praca prezesa okręgu?

Ponieważ jestem grudziądzanką, dotarcie do i z biura zabiera mi ok. czterech godzin dziennie. Ten czas przeznaczam na zapoznanie się z mailami i odpowiedziami na nie, na wykonanie rozmów telefonicznych możliwych do przeprowadzenia w miejscu publicznym, do zaplanowania koniecznych zadań lub do wdrożenia nagłych zmian wynikających z codzienności jakże nieprzewidywalnej...

Rozszalała się epidemia koronawirusa, która zdefiniowała liczne decyzje związane z okręgiem, ograniczyła możliwości organizowania spotkań m.in. tych związanych z kulturą, książką.

Inicjatywa, którą podjęliśmy wraz z Heleną Skonieczką, mająca na celu cykliczne spotkania z książką mówioną w BCOP, została zawie-

szona najpierw przy wprowadzeniu restrykcji podczas pierwszej fali COVID-19, następnie wskutek wybuchu drugiej fali epidemii.

Mijający rok kalendarzowy podcina nam skrzydła, ale nie odbiera nadziei na dobry czas, który jest przed nami.

Dziękuję wszystkim osobom napotkanym przeze mnie w minionych miesiącach, w szczególności moim pracownikom, prezesom kół powiatowych, pracownikom ośrodka HOMER w Bydgoszczy i wszystkim tym, których nie sposób jest wymienić.

Nauczyłam się od Was dużo i czerpię cały czas z Waszego doświadczenia i wieloletniej pracy na rzecz naszego środowiska.

Dziękuję za obdarzenie mnie zaufaniem. Równocześnie proszę, byśmy wszyscy pamiętali, że Polski Związek Niewidomych to my wszyscy, dzięki którym nasze stowarzyszenie niesie ponadczasowe przesłanie, a mianowicie wyciągniętą dłoń w kierunku każdej potrzebującej osoby z dysfunkcją wzroku.

Izabela Wasilewska

KOMUNIKAT

Jeśli otrzymałeś orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności z tytułu wzroku (04-0), możesz wstąpić do Polskiego Związku Niewidomych.

Przynależność do PZN umożliwia korzystanie z różnych form pomocy, można również uzyskać informacje o przysługujących ulgach i uprawnieniach osób niepełnosprawnych oraz o programach celowych skierowanych do nich.

Zatrudniamy profesjonalnie przygotowanych pracowników, mających doświadczenie w prowadzeniu zajęć rehabilitacyjnych, które pozwalają na złagodzenie wielu problemów i trudności, z jakimi borykają się osoby niewidome i słabo widzące. Prowadzimy zajęcia z posługiwania się specjalistycznym sprzętem, który posiadamy oraz ze szkoleń z zakresu jego użytkowania. Posiadamy także wiele pomocy optycznych i nieoptycznych, z których korzystanie może w znacznym stopniu poprawić codzienne funkcjonowanie osób nawet ze znacznie uszkodzonym wzrokiem. Szkolimy osoby z uszkodzonym wzrokiem w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii tj. komputera, smartphona itp.

Okręg Kujawsko-Pomorski PZN działa na terenie całego województwa. Przy okręgu mieści się Biblioteka Książki Mówionej.

Mamy 17 kół powiatowych PZN mieszczących się w miastach powiatowych oraz biuro okręgu w Bydgoszczy. Przy kołach PZN, w zależności od zainteresowań członków zrzeszonych w danym kole, działają sekcje i kluby. Koła organizują wiele spotkań, imprez integracyjnych, wycieczek, a niektóre także szkolenia rehabilitacyjne.

Aby zapisać się do naszej organizacji, należy zgłosić się do najbliższego koła z orzeczeniem i jednym zdjęciem w celu wypełnienia deklaracji członkowskiej.

Do PZN przyjmowane są także dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności z tytułu wzroku.

Okręg Kujawsko-Pomorski PZN

POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH
OKRĘG KUJAWSKO-POMORSKI
ul. Powstańców Wielkopolskich 33 85-090 Bydgoszcz
tel./fax (52)341-32-81
KRS: 0000060750
e-mail zopznbydgoszcz@wp.pl
www.kujawskopomorski.pzn.org.pl



MOŻNA PONOWNIE STARAĆ SIĘ O PSY PRZEWODNIKI

Z przyjemnością informujemy, że można ponownie ubiegać się o psy przewodniki. Polski Związek Niewidomych jest obecnie partnerem w projekcie „Budowa kompleksowego systemu szkolenia i udostępniania osobom niewidomym psów przewodników oraz zasad jego finansowania”. Liderem projektu jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych a partnerami: PZN, Fundacja Vis Maior, Fundacja Pies Przewodnik oraz Fundacja na Rzecz Osób Niewidomych Labrador Pies Przewodnik.

Dotychczas w ramach projektu:

- powstały standardy hodowli i pozyskiwania psów; szkolenia psów, szkolenia osób przygotowujących psy (kadry instruktorsko-trenerskiej), przekazywania psów osobom niewidomym, wdrażania fundraisingu, szkolenia wolontariuszy,
- szkolona jest kadra instruktorsko-trenerska,
- szkoleni są wolontariusze i fundraiserzy,
- przygotowywane są programy edukacyjne dotyczące psa przewodnika dla szkół,
- przygotowywane są filmy i spoty reklamowe,
- i oczywiście szkolone są psy.

Pierwsze psy będą już gotowe na początku 2021 roku.

Więcej informacji można uzyskać: Centrum Rehabilitacji Instytutu Tyflogicznego Polskiego Związku

Niewidomych

e-mail: rehabilitacja@pzn.org.pl,

tel. 22 635 52 84;

ul. Konwiktorska 9

00-216 Warszawa

oraz bezpośrednio w fundacjach szkolących psy przewodniki:

Fundacja Vis Maior

e-mail:

biuro@fundacjavismaior.pl,

tel. 22 370 28 75 i 22 370 28 76;

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 roku 10

02-366 Warszawa

Fundacja Pies Przewodnik

e-mail:

biuro@piesprzewodnik.org.pl,

tel. 22 370 28 76;

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 roku 10

02-366 Warszawa

Fundacja na rzecz Osób Niewidomych Labrador Pies Przewodnik

e-mail:

biuro@fundacja.labrador.pl,

tel. 502 435 939;

ul. Żwirki 9A

60-409 Poznań

Serdecznie prosimy o rozpropagowanie możliwości starania się o psa asystującego (przewodnika) wśród osób niewidomych, na przykład zamieszczenie tej informacji na stronie internetowej, informowanie w czasie zdalnych spotkań. Dziękujemy serdecznie za współpracę przy promocji idei psów przewodników w Polsce.

Opublikowano: 18 listopada 2020

Źródło: PZN.org.pl

UROCZYSTOŚCI W KAPLICY ŚW. RAFAŁA

Od wielu lat osoby z dysfunkcją wzroku spotykają w niedzielę po 29 września na uroczystej Eucharystii w kaplicy św. Rafała w Bydgoszczy, by uczcić swojego patrona. Odpust ten wpisał się w tradycje naszego środowiska i jest początkiem obchodów Międzynarodowego Dnia Białej Laski.



Widok ogólny na kaplicę
fot. Jan Skonieczka

W tym roku wypadł 4 października. Uroczystościom przewodniczył ks. Rafał Wegner, wikariusz parafii św. Urszuli Ledóchowskiej i od września katecheta w Kujawsko-Pomorskim Ośrodku im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy. Kapłan powiedział między innymi: „Obchodząc Święto Świętych Archaniołów, którzy byli Bożymi posłańcami i swoim posłannictwem ukazali działanie Boga na ziemi, musimy sobie uświadomić, że naszym zadaniem w spotkaniu z drugim człowiekiem jest również być dla drugiego Bożym posłańcem.”

Na zakończenie mszy św. nastąpiło poświęcenie tablicy upamięt-

niającej bł. bp. Michała Kozala. Została ona przeniesiona ze starej kaplicy. Ks. Piotr Buczkowski duszpasterz niewidomych diecezji bydgoskiej przy tej okazji powiedział: „Błogosławiony, biskup, patron diecezji, był również duszpasterzem niewidomych. W latach 1923-1927 odprawiał msze św. w historycznej kaplicy przy ul. Kołłątaja i tam przygotowywał dzieci ze szkoły dla niewidomych do Pierwszej Komunii św. Zachowało



Poświęcenie tablicy upamiętniającej bł. bp. Kozala fot. Jan Skonieczka

się jego kazanie skierowane do tych dzieci w którym mówił: „Gdy Jezus miał być ukrzyżowany, zostawił swoim uczniom niezwykle skarb, ustanawiając Eucharystię.” Ks. Piotr dodał: „Ten skarb jest obecny od roku w Najświętszym Sakramencie w tej kaplicy. Tu każdy uczestnik turnusu może przyjść o każdej porze, by pomodlić się w ciszy, by uspokoić załęknione serce, co jest bardzo ważne w procesie rehabilitacji prowadzonej przez różnych specjalistów.”

Piotr Sławomir

INNY WYMIAR TEATRU

Na łamach naszego czasopisma mieliśmy okazję zapoznać się z dwoma artykułami na temat koła teatralnego działającego w Ośrodku Braille'a w Bydgoszczy. Były to dwa różne spojrzenia – aktora i opiekunów. Pragnę podzielić się przeżyciami z perspektywy widowni.

Wydaje się, że rzeczywistość grana na scenie jest odległa od tej, która towarzyszy widzowi siedzącemu wygodnie w fotelu. Może tak jest, ale tylko w przypadku, gdy niektórzy „profesjonalni” twórcy spektaklów na siłę szukają sposobów, by zaszokować widza. Wprowadzają niepotrzebne elementy sensacji czy jakieś „poprawności”. W przypadku koła teatralnego z naszego Ośrodka jest inaczej. Tu aktorzy o mocno ograniczonej percepcji wzrokowej opowiadają o realiach otaczającego świata w ten sposób, że niewtajemniczony widz nie zauważy ich niepełnosprawności. Jest to zasługa opiekunów umiających dostosować treści scenariuszy do możliwości zespołu.

Zdarza się, że fabuła przedstawienia wymyka się spod kontroli i ucieka gdzieś w świat. Rozgrywa się równoległe daleko od sceny – w życiu. Taką sytuację przeżyłem podczas jednego z festiwali zorganizowanych przez bydgoską fundację „Wiatrak”. Nasz zespół wystawiał sztukę „Anioły są wśród nas”.

W tym spektaklu była scena, w której niewidoma dziewczyna dzwoni do koleżanek i zaprasza je na urodziny. Wszystkie wymyślają jakieś wymówki, by nie iść na imprezę do „ślebaka”. Bohaterka jest zrozpaczona. Mówi do mamy: „Po co upiekłaś ten tort? To nie ma sensu...”. Anioł udaje się do koleżanek i kolegów. W tajemniczy sposób zmienia ich serca i wszyscy przychodzą na urodziny, robiąc bohaterce ogromną niespodziankę.

Dla mnie ta scena ma szczególny wymiar związany z pewnym wydarzeniem. Przyjechałem wcześniej przed spektaklem, żeby wypakować z samochodu całą scenografię i rekwizyty potrzebne w czasie przedstawienia. Wtajemniczeni wiedzieli, że większość tego, co przywożem to punkty orientacyjne pomagające w bezpiecznym poruszaniu się aktorów po nieznaanej wcześniej scenie. Cała grupa przyjechała tramwajem. Gdy rozładowywałem samochód, podszła do mnie dziewczyna z zespołem Downa z Łodzi. Przywitała się tak, jakby mnie znała od zawsze. Następnie oznajmiła: „Życie nie ma sensu”. Zapytałem, dlaczego? Ona odpowiedziała: „Wczoraj miałam urodziny. Zaprosiłam dużo osób i nikt nie przyszedł. Mama musiała wyrzucić ogromny tort”. Odpowiedziałem jej: „Przyjechałem tu po to, by złożyć ci życzenia urodzinowe, a w pre-

zencie zobaczysz spektakl teatralny w wykonaniu moich uczniów. Ty też pokażesz piękne przedstawienie i to jest wielki sens życia”. Ucieszyła się. Wcześniej nie znałem treści naszego przedstawienia. Byłem tylko widzem na spektaklu. Nie wiedziałem, że tam będzie scena z życia tej dziewczyny, która rozegrała się wcześniej w jej domu rodzinnym. W finale spektaklu aktorka w przejmujący sposób zaśpiewała piosenkę Edyty Geppert „Zamiast”. Ta dziewczyna, z którą rozmawiałem wcześniej, wstała ze swego miejsca. Podeszła do mnie i rozplakała się, mówiąc: „Dziękuję, obiecuję, że

w czasie swojego występu zatańczę najpiękniej, jak potrafię”. Była to grupa, która wystąpiła po naszym zespole. Naprawdę przepięknie zatańczyła.

Przekonuję się, że prawdziwy żywy teatr nigdy nie da się zamknąć w wirtualnej przestrzeni. Potrzebni są żywi ludzie, którzy mają bijące serce i gorące emocje. One wywołują łzy – nie rozpaczy, ale pragnienia zmiany świata na lepsze. Obmywają nasze oczy, by dostrzec piękny promyk światła. To jest jedna z wielkich i pięknych tajemnic żywego teatru.

ks. Piotr Buczkowski

SERIALE Z AUDIODESKRYPCJĄ NA YOUTUBE

1. Internetowy serial teatralny pt. „Ramszok. Retrofuturystyczna czarna komedia o utrwalonej izolacji”. Obejrzieć możemy na kanale YouTube. Pierwszy odcinek pojawił się na początku października.
2. Edukacyjny serial teatralny z audiodeskrypcją. „Lufcik” opowiada o przygodach Michaliny i Łosia Kwarancjusza. Serial składa się z sześciu odcinków.

Redakcja

AUDIOBOOKI I WOLNE LEKTURY

Z przyjemnością ponownie przypominamy o wirtualnej bibliotece Wolne Lektury. Tym razem, by Państwu powiedzieć, że w tych zasobach znajdziemy także audiobooki. A jest tam ponad 700 takich właśnie pozycji. Czytają między innymi: Danuta Stenka, Andrzej Chyra, Andrzej Seweryn, Jan Peszek.

Zasoby przygotowano przede wszystkim w formatach mp3 i ogg. Ale nie tylko. Otóż 217 audiobooków dostępnych jest także w znanym czytelnikom biblioteki DZDN formacie DAISY.

Ze zbiorów można skorzystać poprzez stronę internetową lub aplikację mobilną. Spis audiobooków znajduje się na stronie:

<https://wolnelektury.pl/katalog/audiobooki/>.

Nagrania dostępne są też na kanale:

<https://www.youtube.com/channel/UC8tQ54NH56gWhlwMmOZwbA>.

Redakcja

ALEKSANDRÓW

W związku z obecnie panującą pandemią koronawirusa, Polski Związek Niewidomych w Aleksandrowie Kujawskim funkcjonuje tylko poprzez pracę zdalną. W ten sposób załatwiane są też bieżące sprawy. Wszelkie zaplanowane wydarzenia kulturalne typu Dzień Białej Laski, andrzejki czy spotkanie opłatkowe musiały zostać odwołane. Udało się jedynie zrealizować wyjazd do Ustki pod koniec września. Jest to o tyle miłe, że trafiliśmy na piękną pogodę, podczas której mogliśmy wdychać morskie powietrze, co w obecnej sytuacji nam się przydało. Na czas zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia zarząd koła chce przekazać wszystkim członkom oraz naszym sympatykom i przyjaciołom życzenia zdrowia, spokoju, wszelkiej radości i pomyślności. A nadchodzący Nowy Rok niech przyniesie nam wszystkim zdrowie, dostatek i oddali pandemię.

Anna Krychowiak

BYDGOSZCZ

Pandemia minie, a my tymczasem róbmy to, co jest możliwe.

15 i 16 października zrealizowaliśmy 2 identyczne spotkania członków naszego koła z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski.

Przy okazji warto wspomnieć, że przed kilkoma laty (być może również wcześniej), w pewnym kraju zachodniej Europy zaproponowano, by osoby słabo widzące chodziły z laską żółtą. Propozycja nie została przyjęta. Byłoby to przydatne i uzasadnione rozwiązanie - wypowiedzieli się niektórzy słabo widzący uczestnicy spotkania.

Oprócz przekazania informacji o ustanowieniu w Europie i świecie Dnia Świąta Niewidomych i przytoczenia fatalnych zachowań przygodnie napotykanym osobom w stosunku do niewidomych poruszających się z białą laską po ulicach Bydgoszczy, podczas dwugodzinnego spotkania był wykonany bogaty program artystyczny.

Uczciliśmy 30. rocznicę powstania znanego, działającego przy naszym okręgu PZN kabaretu „Ćwiek”, w którym w ciągu pięciu lat (1990-1994) w sumie występowało ponad 15 naszych członków i dwie osoby widzące. Kierownikiem i inicjatorem jego powstania był Sławomir Doraczyński, który na nasze zaproszenie przyjechał z Kazimierza Dolnego nad Wisłą (gdzie obecnie mieszka) i zaśpiewał, akompaniując sobie na akordeonie.

Z ostatniego programu kabaretu – autorskiego projektu Antoniny Markiewki, Marek Andraszewski (wówczas instruktor artystyczny, a obecnie prezes) z autoironią zaśpiewał piosenkę pt. „Prezesem być”.

Wspominając kabaret „Ćwiek”, warto wiedzieć, że w ciągu prawie pięciu lat publicznie prezentowaliśmy 7 różnych programów artystycznych z humorystycznymi monologami, dialogami i piosenkami napisanymi przez: Leona Nejmana, Sławomira Doraczyńskiego, Krystynę Skierę i Antoninę Markiewkę. Nasze studyjne nagrywania w kantorku na instrumenty, koncerty na bardzo dobrym poziomie w Ośrodku Homer, np. na konferencjach i poza Bydgoszczą, kabaretu i zespołu swingowego

„Alteracje” oraz zespołu Mariana Olszowskiego zakończył przedłużający się remont i modernizacja auli ośrodka. Zdążyliśmy dobrze nagrać tylko 40-minutową kasetę piosenek kabaretu.

Szkoda, że z powodu epidemii i trocki dyrekcji szkoły o zdrowie swoich uczniów, uczestnicy spotkania nie usłyszeli zaproszonych uczniów Ośrodka Szkolno-Wychowawczego imienia Louisa Braille’a i ich nauczyciela Jerzego Olszewskiego.

Aby repertuar nie został uszczuplony, Marek Andraszewski, oprócz zaplanowanych utworów na klawirze i elektronicznym fortepianie, zaśpiewał zamiast wokalistki Weroniki Stepczyńskiej, a zamiast 15-letniego zdolnego pianisty Igora Sobierajskiego, który miał zagrać poloneza g-moll Fryderyka Chopina, zagrał mazurka B-dur.



Występ muzyczny w wykonaniu Pana Sławomira Doraczyńskiego i Prezesa Koła Marka Andraszewskiego

Urozmaiceniem spotkania był tyflokursik (z udziałem wszystkich obecnych), opracowany przez członków zarządu koła, przeprowadzony przez Krystynę Skierę – zastępcę prezesa, w postaci 25 edukacyjnych i żartobliwych pytań.

Oto niektóre z nich:

Czy określenie niewidomy i ociemniały znaczy to samo?

W którym roku powstał związek pod nazwą PZN?

Czy niewidomemu wolno samodzielnie jeździć schodami ruchomymi?

Czy całkowicie niewidomy widzi gwiazdy?

Spotkanie prowadziła Magdalena Turek – członek zarządu koła.

Jeśli sytuacja pozwoli (z wiadomych powodów) 17 grudnia zrealizujemy w już zarezerwowanym lokalu tradycyjne spotkanie wigilijne ze śpiewem kolęd i poczęstunkiem, na które otrzymaliśmy dofinansowanie ze środków PFRON. Jeśli sytuacja się nie zmieni na lepsze, proponujemy już przemyślane inne rozwiązanie.

Marek Andraszewski

CHEŁMNO

W ostatnim tygodniu sierpnia, dzięki wsparciu Urzędu Miasta Chełmna, 22-osobową grupą pojechaliśmy nad morze. Naszą bazą noclegową był Jarosławiec. Głównym celem naszego wyjazdu była integracja i przybliżenie naszym członkom nadmorskiego środowiska, które jest



Wycieczka do Jarosławca

dla nich „innym światem”. Ze względu na koronawirusa nie popłynęliśmy kutrem do Darłowa. Część osób zwiedziła muzeum bursztynów i usłyszała, jak powstawał bursztyn. Sprawniejsze osoby weszły na latarnię morską wybudowaną w 1829 roku i podziwiały piękne widoki Jarosławca oraz morze. Spacerowaliśmy brzegiem morza i zbieraliśmy muszki oraz podziwialiśmy zachód słońca. To były niezwykle dni, które upłynęły bardzo szybko. Pozostało wiele pięknych wspomnień oraz nadzieja, że za rok znów ruszymy na atrakcyjną wycieczkę...

Elżbieta Domagalska

GRUDZIĄDZ

Czas szybko mija. Mimo panującej pandemii udało nam się uczestniczyć w turnusie rehabilitacyjnym w Ośrodku Piramida I w Darłównie, w którym brało udział z naszego koła 50 osób tj. niewidomy i opiekun. Dzięki dobrej współpracy z PCPR i MOPR, znaczna część osób otrzymała dofinansowanie. Wróciliśmy zdrowi i zadowoleni.



Turnus rehabilitacyjny w Darłównie

Odbyły się dwa spotkania przy ognisku w miejscowości Mokre, pod-

czas których odznaczyliśmy przedstawiciela Nadleśnictwa Jamy za wieloletnią współpracę, udostępnianie i przygotowanie ośrodka jak również opiekę tematyczną przez panią leśniczą Hannę Grudziecką. W ramach podziękowania wręczyliśmy dla zarządzających Nadleśnictwem Jamy grawerton.

Dnia 10.10.2020r. w świetlicy „Epicentrum” odbyło się spotkanie z okazji Dnia Białej Laski, w którym uczestniczyli członkowie koła, przyjaciele niewidomych oraz prezes koła PZN z Inowrocławia Ryszard Grześkowiak.

Cieszy nas, że udało nam się zrealizować zadania z zakresu rehabilitacji, w których brały udział trzy osoby dorosłe i siedmioro dzieci. Zadania w łącznej kwocie 11.000 zł były dotowane przez PCPR, Urząd Miasta oraz sponsorów: OPEC-INEKO Sp. z o.o., Miejskie Wodociągi i Oczyszczalnia Sp. z o.o. oraz Przedsiębiorstwo Solgrud Sp. z o.o. Zajęcia indywidualne były prowadzone przez Aleksandrę Kistowską z zakresu orientacji przestrzennej i czynności dnia oraz przez Izabelę Wasilewską z nauki pisma Braille’a i posługiwania się sprzętem udźwiękowionym.

W grudniu nasze podopieczne dzieci zostaną obdarowane prezentami przez spółkę OPEC-INEKO w ramach spotkań mikołajkowych, które dotychczas odbywały się w Centrum Kultury Teatr. Dziękujemy Mirosławowi Radeckiemu prezesowi Zarządu Spółki OPEC-INEKO za wspieranie naszej działalności.

Na dzień 13.12.2020 r. mamy zaplanowane uroczyste spotkanie

wigilijne dla naszych członków. Czy się odbędzie? Pokaże czas.

Składamy wnioski na dofinansowanie naszej działalności na przyszły rok. Planujemy poszerzyć naszą działalność rehabilitacyjno-sportową o dodatkowe zajęcia świetlicowe. Na pewno odbędzie się na przełomie maja i czerwca wycieczka do Dziwnówka dla 50 osób.

Życie jest pełne niespodzianek, a czas pokaże, co uda nam się zrealizować.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

Dnia 17 sierpnia odbyła się impreza plenerowa – piknik integracyjny członków koła i zaproszonych gości na lotnisku aeroklubu w Inowrocławiu.

W imprezie uczestniczyło ponad 60 osób. Z zaproszonych gości obecna była dyrektor PCPR Alicja Aleksander i naczelnik wydziału spraw społecznych i promocji zdrowia w imieniu swoim i prezydenta Miasta Inowrocław Grzegorz Gąsiorek. Ilość osób była mniejsza niż w poprzednich latach z powodu panującej epidemii.

Podczas imprezy odbył się konkurs wiedzy o Polsce, w którym uczestniczyło 5 członków naszego koła. Uczestnicy konkursu otrzymali nagrody.

Impreza trwała od godziny 11 do 17 i mogła się odbyć dzięki dofinansowaniu PFRON, Urzędu Miasta oraz środków własnych, a zarazem odpłatności uczestników.

W dniach od 01.-14.09.2020 odbył się 14-dniowy turnus rehabilitacyjny

w Ustce dla 44 członków koła i opiekunów w ośrodku „ORKA”

Dnia 24 września w siedzibie koła PZN Inowrocław odbył się 18. turniej warcabowy w warcabach stupolowych o puchar prezesa. Zwycięzcą turnieju został ex aequo prezes koła Ryszard Grześkowiak i Bogdan Zdunowski, a trzecie miejsce zajęła Urszula Piskor.

Turniej warcabowy odbył się dzięki dofinansowaniu UM Inowrocław i PCPR.



Turniej warcabowy

Trzy pierwsze miejsca nagrodzone były pucharami. Każdy uczestnik otrzymał dyplom i nagrodę pocieszenia.

Dnia 16 października członkowie koła obchodzili w restauracji *Marianna* Dzień Białej Laski i 65-LECIE POWSTANIA KOŁA PZN Inowrocław.



Obchody 65-lecia powstania koła PZN w Inowrocławiu

W imprezie tej uczestniczyło ponad 50 osób zamiast planowanych 90. Z powodu panującej epidemii wiele osób w ostatniej chwili zrezygnowało, a zaproszeni goście nie wszyscy uczestniczyli. Obecny był wiceprezes Roman Niedziałkowski i duszpasterz niewidomych ks. Piotr Buczkowski.

Podczas spotkania Krystyna Kijewska została odznaczona odznaką „Przyjaciel Niewidomych”. Uchwałą Zarządu Głównego PZN srebrne honorowe odznaki otrzymali: Aniela Nowicka, Janina Kołodziej i Zbigniew Nowicki.

Zaproszeni goście otrzymali podziękowania za wsparcie i pomoc w działaniu naszej organizacji oraz statuetki z okazji 65-lecia powstania naszego koła PZN.

Podziękowanie za szczególny wkład w prace na rzecz koła otrzymali Krystyna Kijewska, Zbigniew Kijewski, Urszula Piskor, Ryszard Piskor, Aniela Nowicka i członek nadzwyczajny Zenon Nowicki.

Każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy długopis z grawerem z okazji 65-lecia koła PZN.

Uroczystość przy bogatym menu oraz muzyce w wykonaniu Marka Biczkowskiego i wokalistki, mogła się odbyć dzięki dofinansowaniu PFRON i Urzędu Miasta Inowrocław oraz pozyskanym środkom własnym.

Przed nami jeszcze 28 listopada andrzejkę, impreza mikołajkowa dla dzieci w dniu 5 grudnia, spotkanie opłatkowe i tradycyjny sylwester. Niestety z powodu panującej epidemii te imprezy się nie odbędą.

Jedynie mikołajki odbędą się w formie odbioru upominków z zapewnionym reżimem sanitarnym.

Przewidywany plan na 2021 rok I kw. to tradycyjnie dnia 6 stycznia powitanie Nowego Roku z obchodami święta Trzech Króli,

21 stycznia zabawa karnawałowa z okazji Dnia Babci i Dziadka,

28 stycznia „Kawiarenka Podróżnika”,

13 lutego zabawa karnawałowo-walentynkowa,

16 lutego śledzik,

9 marca spotkanie z okazji Dnia Kobiet,

25 marca spotkanie wielkanocne z prezentacją tradycji wielkanocnych.

W dniach od 27 kwietnia do 7 maja planowany jest dziesięciodniowy pobyt w Ustroniu Morskim w ośrodku Dworzysko – zapisy i wpisowe 100 zł do 21 stycznia 2021 – ilość miejsc ograniczona – odpłatność 740 zł od osoby.

W dniach od 14 czerwca 2021 do 21 czerwca 2021 planowana jest siedmiodniowa wycieczka Zakopane-Kraków – zapisy i wpisowe po 100 zł - do 25 listopada 2020. Cały koszt 700,00 zł od osoby. Ilość miejsc ograniczona.

Realizacja planowanych zadań zależna jest od sytuacji epidemicznej.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

Obecne czasy nie sprzyjają działaniom kulturalnym, integracyjnym i rekreacyjnym, do których jesteśmy tak przyzwyczajeni i które tak lubimy. Udało się nam jednak być

współorganizatorem fantastycznej artystycznej imprezy w Lipnie: „Dzieło Roku Dzieci i Młodzieży - regionalny festiwal sztuk wizualnych”. Festiwal realizowany jest w ramach konkursu Edukacja Kulturalna realizowanego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Projekt polegał na przeprowadzeniu warsztatów plastycznych z różnych dziedzin sztuki, a następnie zorganizowaniu konkursu i wystawy prac. Konkurs spotkał się z ogromnym zainteresowaniem mieszkańców Lipna i powiatu. Zgłoszono ponad 100 prac konkursowych, a przyznano prawie 60 nagród. Wśród uczestników znalazły się także osoby niepełnosprawne. Jako PZN w Lipnie i jednocześnie współorganizator, przyznaliśmy nagrodę specjalną prezesa PZN, którą otrzymał Maciej Zalewski - członek naszego koła w Lipnie. Mamy nadzieję, że atrakcyjna nagroda i sama forma imprezy, zachęci zarówno naszych członków, jak i inne osoby do angażowania się w przyszłości w tego typu imprezy.

K. Suchocki

NAKŁO

9 września 2020 roku grupa członków Koła Powiatowego Polskiego Związku Niewidomych w Nakle wraz z opiekunami udała się na wycieczkę integracyjną do Torunia, dofinansowaną ze środków PFRON. Po spotkaniu na Bulwarach Filadelfijskich z panią przewodnik, zwiedziliśmy Dom Mikołaja Kopernika, gdzie poznaliśmy historię życia i rodziny tego wielkiego astronoma. Następnie udaliśmy się na Stare Miasto, gdzie

możliśmy podziwiać zabytki z czasów krzyżackich. W drodze na rynek zwiedziliśmy gotycką katedrę pod wezwaniem św. Jana Chrzciciela i Jana Ewangelisty. Po intensywnym zwiedzaniu była krótka przerwa na odpoczynek. W dalszej części wycieczki udaliśmy się w kierunku Nowego Miasta, gdzie po drodze widzieliśmy ruiny starego zamku krzyżackiego, niezwykle ciekawy budynek Teatru Baj Pomorski oraz wiele innych interesujących obiektów. Spotkaliśmy się także z przedstawicielką Zarządu Koła Powiatowego PZN w Toruniu Aleksandrą Osińską i wspólnie udaliśmy się na obiad i kawę. Czas wolny każdy wykorzystał na spacer, zakupy bądź po prostu na odpoczynek. Na zakończenie wszyscy uczestnicy otrzymali słodki upominek w postaci tradycyjnych toruńskich pierników. Wycieczka zintegrowała środowisko osób z różnymi niepełnosprawnościami, dzięki czemu osiągnęliśmy cel w postaci zwiększenia funkcjonowania w nowym środowisku.



Pod domem Mikołaja Kopernika
w Toruniu

16 października 2020 roku zorganizowaliśmy spotkanie z okazji Mię-

dzynarodowego Dnia Białej Laski dofinansowane ze środków PFRON. Uczestniczyła w nim psycholog Barbara Lorenc, która przeprowadziła krótką prelekcję na temat „Jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii”. W bardzo ciekawy sposób pokazała i omówiła ćwiczenia, które mają na celu wyciszenie, uspokojenie oraz poprawę samopoczucia, co jest niezwykle istotne w obecnym czasie. Podczas spotkania przy poczęstunku i zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa miło spędziliśmy czas. Rozmowy i spotkanie z drugim człowiekiem było niezwykle ważne i chociaż na chwilę przyniosły nam trochę radości i uśmiechu.

Od 22 października koło powiatowe zamknęliśmy z powodu panującej pandemii.

Na przyszły rok planujemy w czerwcu 6-dniową wycieczkę do Łeby, we wrześniu 1-dniową do Grudziądza oraz w październiku tradycyjnie spotkanie z okazji Dnia Białej Laski. W związku z tym w listopadzie składamy wnioski do PCPR o dofinansowanie ww. imprez ze środków PFRON.

Panująca sytuacja w kraju niesie za sobą wielką niewiadomą, obawę o przyszłość. Mamy nadzieję, że wszystko będzie dobrze i powrócimy w zdrowiu do dalszego naszego działania i pracy koła. Życzymy wszystkim dużo zdrowia i optymizmu.

Alicja Wiechowska

RYPIN

W dniach 31 sierpnia do 05 września grupa 13 osób wyjechała

do Władysławowa. Był to wyjazd integracyjny, w którym uczestnikami byli również członkowie koła z Włocławka.

W drodze do Władysławowa uczestnicy zwiedzili Bazylikę Katedralną w Pelplinie. Organizowaliśmy też wycieczki na Hel, do Juraty, Zatok Puckiej, Jastarni i do fokarium. Braлиśmy także udział w „Wieczorze Kaszubskim”, podczas którego uczyliśmy się piosenek w gwarze kaszubskiej.



Rynek w Chełmnie

Następnym programem do zrealizowania tegorocznego planu było zorganizowanie 15 października naszego święta Dnia Białej Laski. Ze względu na panującą w tym roku sytuację związaną z pandemią COVID-19, zarząd koła postanowił przyspieszyć termin i zorganizować w formie wycieczki do miasta zamkniętych – Chełmna.

Pogoda jak zwykle nam dopisała (chyba zasługujemy na to), więc z przewodnikiem PTTK dużo zwiedziliśmy. Byliśmy pod dużym wrażeniem tego pięknie odrestaurowanego

wanego miasta. Na zakończenie naszej „białolaskowej” wycieczki udaliśmy się ponownie do kościoła pw. WNMP, w którym znajdują się relikwie św. Walentego i do którego 14 lutego tłumnie przybywają zakochane w sobie pary na koncert organowy w wykonaniu Waldemara Gawiejnowicza. W trakcie wycieczki spożyliśmy uroczysty obiad, a po zwiedzaniu - ciasto i kawę przy świecach.

Nasze święto w formie wycieczki mogliśmy zorganizować dzięki dofinansowaniu PFRON oraz wsparciu samorządów z rypińskiego powiatu, za co w imieniu wszystkich beneficjentów serdecznie dziękujemy. Pragnę podziękować również pani prezes PZN w Chełmnie za bezinteresowną pomoc w załatwieniu wielu spraw związanych z wycieczką. **BASIU, DZIĘKUJĘ CI.**

Przed nami jeszcze spotkanie opłatkowe. Czy się uda zorganizować je w tych nieznanym nam czasach, gdy codziennie słyszymy w mediach i nie tylko o pandemii koronawirusa, czas pokaże. Kończąc, życzę wszystkim zdrowia i wytrwałości w tych trudnych czasach.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

Sytuacja pandemiczna, a właściwie wzrost zachorowań, pokrzyżował nasze plany. Zmuszeni byliśmy odwołać niektóre spotkania między innymi z lekarzem okulistą Lilianną Bartuzi i z optometrystą. Natomiast udało się zorganizować tygodniowe spotkanie szkoleniowo-rehabilitacyjne w Jastrzębiej Górze w zaprzyjaźnionym ośrodku *Sympa-*

tik. Pod okiem doświadczonej rehabilitantki Janiny Śledzikowskiej wykonywaliśmy czynności dnia codziennego oraz ćwiczenia z orientacji przestrzennej. Każdy uczestnik otrzymał przepisy na wykonanie ciasta, sałatek i innych pyszności. Piec ciasta nie mogliśmy z powodu pandemii, tylko robiliśmy to wirtualnie. Natomiast w goglach obieraliśmy jabłka, które każdy mógł skosztować - oczywiście te, które sam obierał. Było przy tym sporo śmiechu. W Jastrzębiej Górze zwiedziliśmy Muzeum Figur Woskowych, była przejażdżka meleksem do Rozewia do latarni morskiej oraz przejażdżka po okolicy. Odważni byli w Lisim Jarze, dla osób z dysfunkcją wzroku było to wielkie wyzwanie, za to widoki przepiękne. Zwiedzaliśmy pałac w Krokowej i kościół zabytkowy. Oczywiście byliśmy pokłonić się lasom piasnickim, odwiedzając mogiły pomordowanych oraz okolicznościowe kapliczki, poświęcone ludziom, którzy zginęli zamordowani przez hitlerowców. Towarzyszyła nam cisza, zaduma i refleksja nad przemijającym czasem. Również był rajd pieszy brzegiem morza, a wieczorami śpiewy, anegdoty, humoreski sytuacyjne, muzyka i oczywiście recytowanie poezji. Byliśmy zaproszeni do biblioteki miejskiej na prelekcję „Jak założyć łąkę kwietną”. Prezes koła została zaproszona do biblioteki, aby posadzić drzewo - dąb na pamiątkę dla potomnych świadcząca o przyjaźni z biblioteką. (Dąb posiada stosowną, upamiętniającą, okolicznościową tabliczkę). We wrześnie prezes reprezentowała ko-

ło na spotkaniu zorganizowanym przez kierownika Ośrodka Oświaty i Wychowania Waldemara Furę z dyrektorami szkół i przedszkoli, na którym była obecna Helena Fejtko - pełnomocnik do spraw prorodzinnych. Był to tzw. Krąg Dobroczynności, gdzie organizacje wymieniają doświadczenia i wspierają się w działaniach. Prezes przedstawiła problemy osób niewidomych w dobie pandemii. We wrześniu odwiedziła nas kierownik Działu Rehabilitacji Anna Kruczkowska. Zapoznaliśmy się ze sprzętem elektronicznym, z ciśnieniomierzami, termometrami i innym sprzętem. Jak zwykle spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem. Natomiast prezes okręgu Izabela Wasilewska przeprowadziła rozmowę telefoniczną z członkami koła - były to informacje o pracy zdalnej - nowe doświadczenie dla osób uczestniczących w tym spotkaniu. 12 października spotkaliśmy się w *Restauracji Stylowa* na uroczystości z okazji Dnia Białej Laski. Obecnością zaszczyliły nas władze powiatu oraz miasta, była dyrektor PCPR, radny - od lat zaprzyjaźniony z naszym kołem oraz duszpasterz niewidomych ks. Piotr Buczkowski i instruktor Janina Śledzikowska oraz zaprzyjaźnione osoby. W czasie uroczystości oprócz poczęstunku, każdy uczestnik otrzymał upominek – słodycze. Z pozostałych zadań i wyjazdów, zgodnie z zaleceniami rządu i lekarzy epidemiologów, w porozumieniu z PCPR – zrezygnowaliśmy - nie będzie wyjazdu do opery ani spotkania wigilijnego w restauracji. Jest to bardzo przykra sytuacja dla osób samotnych, od 22 lat

po raz pierwszy nie będzie takiego spotkania. Przed zamknięciem bramek cementarnych, w małych grupkach zdążyliśmy zapalić znicze i złożyć wiązanki własnoręcznie wykonane. Mimo pandemii w środy są stałe dyżury w biurze z zachowaniem rygorów sanitarnych zalecanych przez epidemiologów.

Alicja Frank

TORUŃ

Działalność koła PZN w Toruniu od lipca br. przebiegała, jak wszędzie, dość nierytmicznie. Ze znanych powodów nie zrealizowaliśmy wielu przedsięwzięć, ale tylko ich niewielką część.

W lipcu, poza zajęciami świetlicowymi w małych grupach, odbyła się jednodniowa autokarowa wycieczka do Inowrocławia. Wyjazd do tego uzdrowiska pozwolił wielu uczestnikom poznać atrakcyjność miejscowości, znanej już jako kurort w XIX stuleciu. Przewodnicy przywitani nas w Kujawskim Centrum Kultury, bo tam skierowaliśmy swoje pierwsze kroki.

W tej instytucji zwiedziliśmy muzeum kopalni soli i poznaliśmy tajniki warzenia soli. Muzeum dysponuje bogatym zbiorem rekwizytów z tej dziedziny. Na terenie KCK zwiedziliśmy Instytut Prymasa J. Glempa, syna ziemi kujawskiej, którego dzieciństwo i wczesna młodość wiążą się z tym regionem. Wszyscy wiemy, że drugim człowiekiem związanym z Inowrocławiem, był młodopolski poeta i tłumacz – Jan Kaspróicz. To liceum jego imienia kończył późniejszy prymas Polski. Instytut ten ufundował sam Glemp, przekazał

wiele osobistych pamiątek z różnych etapów swego życia. Poznaliśmy też czasową wystawę rysunków Andrzeja Mleczki. Spacer z centrum miasta do tzw. części uzdrowskiej zajął nam trochę czasu. Podziwialiśmy bardzo zadbane kilkuhektarowy park solankowy z ogromnym zapleczem rekreacyjnym. Oglądaliśmy tężnię solankową, palmiarnię i wystrój chaty kujawskiej. W sercu miasta ugoszczono nas wspaniałym obiadem w restauracji „Nierówno pod sufitem”. Spacer po zabytkach sakralnych zakończył pobyt w stolicy Kujaw. W lipcu niezwykłym wydarzeniem w naszym kole były obchody jubileuszowe jednego z członków PZN, który kończył 90 lat. Tym szczęśliwcem był Henryk Hajncel, nadzwyczajny i długoletni członek toruńskiego koła. Przez ponad 50 lat aktywnie uczestniczył w życiu naszej społeczności. Pan Henryk podjęty został wspaniałym tortem, a życzeniom i dedykacjom nie było końca. Na spotkaniu sędziwy jubilat zdradził sekret szczęśliwego życia. Otóż jego tajemnica tkwi w oddanej rodzinie, kochającej żonie i satysfakcjonującej pracy.

W lipcu, głównie panie, spotkały się na kolejnych zajęciach z dequpage'u. Tym razem już bez wolontariuszy próbowały wyczarować oryginalne przedmioty i nadać im drugie życie. Nieco wcześniej niż zwykle, bo już we wrześniu, koło przygotowało Dzień Białej Laski. Świętowaliśmy je 18 dnia tego miesiąca. Uroczystość miała miejsce na toruńskim *Trampie*, gdzie gospodarze ośrodka podjęli nas kiełbasą z grilla, ciastem i napojami. O dobrą atmosferę muzyczną

zadbał pan Robert, zaprzyjaźniony z kołem od wielu lat. Odbyły się także różne konkursy. Podczas imprezy Kasia Łapicka zorganizowała pokaz najnowszego sprzętu wspomagającego życie osób z dysfunkcją wzroku.

Myślę, że podsumowując pracę koła, trzeba też powiedzieć o dwu wydarzeniach, które dla społeczności z niepełnosprawnością widzenia jest nader ważne. Otóż dzięki projektowi pod nazwą „Opera za rogiem”, którego pomysłodawcą było Stowarzyszenie De Facto, mogliśmy obejrzeć z audiodeskrypcją dwie wielkie opery. Pierwszą z nich była nasza narodowa opera – „Halka” S. Moniuszki, a kolejną największe dzieło G. Bizeta – „Carmen”. Operę Moniuszki widziało około 20 członków, a historię cyganki śledziło prawie 50 osób, dzięki sali kinowej w Centrum Sztuki Współczesnej. W drugim spotkaniu uczestniczyli też członkowie koła PZN z Włocławka.

Oba pokazy poprzedzono wprowadzeniem, a zakończono dyskusją. Toruński teatr zaproponował też widowisko z audiodeskrypcją pt. „Być jak Thelma i Louise, czyli w stronę Meksyku”. Ten spektakl, o kobietach w sztuce filmowej i ich życiowych zakrętach, obejrzało 10 osób. Takie inicjatywy różnych instytucji kultury są oknem na świat dla osób niedowidzących i z głębokim upośledzeniem zmysłu wzroku, gdyż umożliwiają im szerszy dostęp różnych form sztuki.

Na tym kończy się praca naszego koła. Jest prawie połowa listopada i trudno przewidzieć, kiedy skończy się pandemia. Tym bardziej też nie

wiemy, czy do końca roku odbędą się jakieś spotkania. Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia i ich magiczny czas, dlatego w imieniu Zarządu PZN w Toruniu pragnę przekazać najcieplejsze życzenia. Niech te najpiękniejsze Święta upłyną w dobrym zdrowiu i samopoczuciu. Niech każda chwila przyniesie spokój i radość. Niech towarzyszy temu przekonanie, że zbliżający się kolejny rok obdarzy wszystkich pomyslnością i szczęściem.

Myślę, że warto tu przywołać wiersz J. Kasprówicza związany z tym szczególnym okresem:

„Przy wigilijnym stole,
Łamiąc opłatek święty,
Pomnijcie, że dzień radosny
W miłości jest poczęty (...).”

Do siego roku !

Zofia Masłowska

TUCHOLA

Jak co roku z tej okazji Zarząd Koła Powiatowego PZN w Tucholi zorganizował dla członków i ich opiekunów kolejne szkolenie z cyklu „Osoby z dysfunkcją wzroku w przestrzeni publicznej”, które odbyło się 13 października 2020 r. w ZAZ Tucholi przy ul. Świeckiej 89 a. Tym razem pochyliliśmy się nad usamodzielnieniem niewidomych i niedowidzących w trosce o swoje zdrowie i wyposażyliśmy każdego członka koła obecnego na szkoleniu w udźwiękowiony ciśnieniomierz. Krótką informację o istocie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi przedstawiła prezes koła Elżbieta Kotras. Tego, jak korzystać z podarowanego sprzętu, uczyła przyby-

łych Anna Kruczkowska - kierownik Działu Rehabilitacji Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy, która także szeroko omówiła medyczne aspekty innych sprzętów udźwiękowionych służących osobom z dysfunkcją wzroku w dbaniu o własne zdrowie jak np. termometr, glukometr, waga.



Ania Kruczkowska szkoli członków koła, jak korzystać z udźwiękowionych ciśnieniomierzy

Podczas poczęstunku nie zabrakło pytań o zaopatrzenie w przedmioty optyczne czy w białą laskę. Zainteresowani otrzymali od Anny Kruczkowskiej wyczerpujące informacje, także w wersji czarnodrukowej. Diabetycy zostali obdarowani specjalnymi bransoletkami i samoprzylepnymi ulotkami informującymi, jak im pomóc w przypadku utraty przytomności z powodu hipoglikemii, każdy zaś z obecnych otrzymał tak ważną w czasie panującej epidemii maseczkę.

Zadanie to było dofinansowane ze środków Gminy Tuchola w ramach konkursu ofert, za co składamy serdeczne podziękowania. Serdeczne podziękowania kierujemy także do Anny Kruczkowskiej za profesjonal-

nie przygotowane i przeprowadzone szkolenie.

W związku z narastającą liczbą zachorowań na koronawirusa COVID-19 Urząd Miejski w Tucholi – zgodnie z zaleceniami – został zamknięty dla petentów. Ponieważ mieści się tam nasze biuro i my zawiesiliśmy osobiste przyjmowanie członków. Kontaktujemy się tylko za pomocą telefonu lub poczty tradycyjnej. Taki stan potrwa do odwołania. Trudno w takich warunkach snuć plany na przyszłość. Jako zarząd jesteśmy jednak zgodni co do jednego – należy kontynuować cykl szkoleń pn. „Osoby z dysfunkcją wzroku w przestrzeni publicznej”. Dzięki temu nasi członkowie bezpłatnie lub za niewielką odpłatnością w stosunku do 100% ceny otrzymują sprzęt rehabilitacyjny ułatwiający im usamodzielnianie się. Otrzymują też inną cenną rzecz – informację: co, gdzie, jak, kiedy i na jakiej podstawie. Według zasady, by nie obdarzać nikogo rybą, a raczej dać wędkę i nauczyć te ryby łowić samodzielnie.

E. Kotras

WŁOCŁAWEK

Sytuacja pandemiczna COVID-19 w znacznym stopniu ograniczyła nasze działania w IV kwartale br. Mimo to stosując się do wszelkich zasad bezpieczeństwa prowadzimy zajęcia manualne zaplanowane w projekcie pt. „Zajęcia dla Osób Niewidomych i Słabo Widzących” Spotykamy się w 5-osobowych grupach, przestrzegając zasad DDM. Zajęcia prowadzi nasza koleżanka Marysia Kapuścińska.

Dotychczas wykonaliśmy prace metodą dequpage. Obecnie uczymy papierowej wikliny, z której będziemy tworzyć dekoracje bożonarodzeniowe.



Zajęcia z dequpage

Ze względu na obostrzenia w gromadzeniu się zrezygnowaliśmy z organizacji Dnia Białej Łaski i spotkania wigilijnego. Z członkami koła kontaktujemy się telefonicznie. W razie konieczności osobistej obecności, umawiamy się na krótkie spotkanie w biurze koła.

Elżbieta Poznańska

SŁOWO, KTÓRE STAŁO SIĘ CIAŁEM

Czy wypowiedane słowo może być światłem oświecającym drogi naszego życia? Święty Jan rozpoczyna swoją Ewangelię w taki sposób: „Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, i Bogiem było Słowo. Ono było na początku u Boga. Wszystko przez Nie się stało, a bez Niego nic się nie stało, co się stało. W Nim było życie, a życie było światłością ludzi, a światłość w ciemności świeci i ciemność jej nie ogarnęła.” Ten fragment każdego roku słyszymy podczas Eucharystii w dzień święta Bożego Narodzenia.



Figurka Józefa, Marii i narodzonego Jezusa

fot. ks. Piotr Buczkowski

Nie bez powodu te święta przypadają w najkrótsze dni roku. Po nich tylko przybywa dnia. Tajemnica żłóbka betlejemskiego to też jest tajemnicą przychodzącego Słowa Bożego mającego niezwykłą moc i światło.

Warto czasami się zatrzymać i zastanowić, czym jest słowo w życiu człowieka? Miałem bardzo ciekawe doświadczenie żywego słowa. Jednego roku towarzyszyłem dzieciom z dysfunkcją wzroku z Ośrodka im. Matki Róży Czackiej w Laskach w pielgrzymce do Medziugorie. Tam wspinaliśmy się na górę objawień Podbrdo. To wzniesienie nie było wysokie, ale wyglądało tak, jakby wielka wywrotka wysypała stos różnych niekształtnych kamieni. Każde dziecko z dysfunkcją wzroku miało swojego przewodnika. Była to niesamowita wspinaczka. Przewodnik musiał dokładnie opowiedzieć, jak zrobić kolejny krok, by wejść bezpiecznie wyżej. Niekiedy dzieciaki musiały obejrzeć te miejsca dłońmi, by potem tam postawić nogę. Ta wędrówka była dla wszystkich niesamowicie trudna i wyczerpująca. Jeszcze nigdy nie widziałem u dzieci takiego skupienia i zasłuchania. Wyglądało to tak, jakby chciały połknąć wszystkie wypowiedziane słowa. Bardzo dokładnie wykonywały polecenia przewodnika, który spokojnie tłu-

maczył każdy kolejny ruch. Wspinaczka trwała długo. Inne grupy zdążyły już nas wyprzedzić i wrócić, a my jeszcze ciągle byliśmy w drodze.

Przed szczytem jedna dziewczynka zaczęła nagle płakać. Co się stało? – pyta przewodnik. - Ja przepraszam, że płaczę – powiedziała. - Uświadomiłam sobie, że tam na dole jest przepaść, w którą mogę wpaść. Twoje słowo jest takie precyzyjne, że muszę tylko wsłuchać się i dokładnie je wypełnić. Dziękuję za to słowo, które pomoże mi dotrzeć do celu.

Ta wędrówka nauczyła mnie ogromnej pokory do słowa. Uświadomiłem sobie wtedy, że jestem w takiej samej sytuacji względem tajemnicy Pana Boga jak te dzieci do otaczającego je świata. Muszę się tylko oprzeć na Słowie Objawionym w Piśmie św. i zaufać, że bezpiecznie dotrę do ostatecznego celu mojego życia. Nawet wtedy, gdy będą się pojawiały trudności.

Czy potrafię zaufać słowu drugiego człowieka? Niekiedy jest to trudne zadanie. Może nieraz niepotrzebnie cierpiałem z tego powodu, że ktoś mnie oszukał i zranił? Czy potrafię wybaczyć, tak jak to uczynił z wysokości krzyża Jezus Chrystus?

Należy też odwrócić to pytanie – czy nie skrzywdziłem swoim nieodpowiedzialnym słowem drugie-

go człowieka, gasząc w nim nikłe światełko nadziei? Czy ktoś przeze mnie nie płakał? Czasami potrzebna jest niezwykła pokora, by w takich sytuacjach poprosić o wybaczenie. Muszę nauczyć się wsłuchiwać w to, co ktoś do mnie mówi. Słyszeć to za mało, by nawiązać wzajemną relację, należy usłyszeć. Słowo może niekiedy zabić drugiego człowieka, jak również uleczyć jego serce.

Czy potrafię zaufać Słowu, które do mnie wypowiada Chrystus? Mówi mi - Nie lękaj się. W Nim jest głęboka miłość Boga do człowieka. Leczy ono wszelkie zranienia i jest niezwykłym światełkiem nadziei, która nigdy nie gaśnie. Tylko muszę zaufać.

Pan Bóg szanuje mój wybór. Niekiedy dobrowolnie odwracam się od tego światełka nadziei i ono przygasa. Wtedy niepotrzebnie nabijam guzy w ciemności. Dzięki Miłosierdziu Bożemu mam jednak otwartą drogę do powrotu. Dlatego warto zawsze wracać do tajemnicy Bożego Narodzenia i pochylić się nad narodzonym Dzieciątkiem Bożym, które stało się żywym Słowem, by mi pomóc w mojej przemianie.

ks. Piotr Buczkowski

MOJA ŚCIEŻKA W MYŚLĘCINKU

Kiedy małe widzące dziecko rysuje kredkami drzewo, każdy potrafi zdefiniować, co narysowało. Dziecko niewidome tego nie zrozumie. Możemy mu jedynie opowiedzieć słowami, co jest narysowane na papierze. Dla ucznia niewidomego wykonuje się tzw. tyflografiki, które przygotowuje się na podstawie ustalonych ogólnopolskich zasad. Podstawowym zadaniem adaptacji rysunku jest takie przedstawienie, aby uczeń niewidomy potrafił go odczytać i zrozumieć. Wykorzystuje się różne faktury, tekstury, materiały o różnych, charakterystycznych doznaniach dotykowych.



Widok ogólny ścieżki
 fot. ks. P. Buczkowski

Od roku 1999 r. w Ogrodzie Botanicznym w Myśliczynie funkcjonowała ścieżka dla niewidomych, powstała dzięki zaangażowaniu i staraniom mgr inż. Karola Dąbrowskiego. Celem ścieżki było udostępnienie i poznanie bogactwa świata roślinnego przez osoby niewidome i słabo widzące. Na metalowej poręczy zostały zamontowane aluminiowe tabliczki

z informacją o roślinie z pismem Braille'a. Znajdowały się one przy każdej roślinie, którą można było dotknąć, powąchać czy nawet posmakować. Zasadzono wówczas 100 roślin w gruncie i 50 w donicach.

Po 20 latach przyszedł czas na modernizację i uzupełnienia roślin. We wrześniu 2019 r. firma Multikop, w osobie pana Mirosława Butt-Hussaim, zwróciła się do mnie o pomoc w przygotowaniu nowych tabliczek. Gdyby zadanie to obejmowało tylko tłumaczenie na pismo brajlowskie, nie byłoby to zbyt trudne, ale podczas wytłaczania liter pojawiła się możliwość wytłoczenia również rysunków. Przedemną postawiono OGROMNE WYZWANIE - przygotowanie projektu tych tabliczek. Miałam duże wątpliwości i świadomość licznych trudności i problemów.

Po pierwsze: spośród 170 okazów roślinnych wybrać te, które powinny zostać zaadaptowane na grafikę dla niewidomego. Po konsultacjach z biologką z naszego Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Louisa Braille'a dr Wiesławą Karasińską, wspólnie wybrałyśmy 70 okazów. Głównie były to różne drzewa, o zróżnicowanym pokroju i charakterystycznych liściach.

Po drugie: grafiki miały zostać wykonane w programie, którego ani w zasobach szkolnych, ani prywatnych nie miałyśmy. Z dużą pomocą przyszli nauczyciele z Li-

ceum Plastycznego Aleksandra Bojarowska i Franciszek Otto. To dzięki uczniom i zaangażowaniu nauczycieli grafiki w ogóle powstały.

Po trzecie: przygotować tak tablice, aby były również czytelne dla osób słabo widzących. Tu pojawiły się kolory żółte i powiększona czcionka.

Po czwarte: tablice powinny być wykonane zgodnie z przyjętymi ogólnopolskimi zasadami dotyczącymi wykonania tyflografiki. To zadanie w całości przygotowałam sama. Dla nauczycieli z Liceum Plastycznego przygotowałam kilka wzorników tablic. Znalazły się na nich rozmieszczenie tekstu, kolory, wielkość oraz pokrój drzewa. Z tak powstałymi szablonami poszłam do nauczycieli i uczniów z tego liceum, aby omówić i zaprezentować główne zasady dotyczące adaptacji rysunków dla niewidomego.



Tablica z czarnodrukiem i pismem punktowym oraz obrajlowionym liściem rośliny.

fot. ks. P. Buczkowski

W międzyczasie w naszym ośrodku powstał zespół (m.in. Szymon Wałęsa, Michał Skąpski,

Wiesława Karasińska oraz uczennice Kasia Olesińska oraz Rokszana Jakielska), który miał za zadanie „tropienie” błędów na takich tabliczkach i ich eliminację. Wszystko było już dopięte do końca lutego i „machina” ruszyła. Wydawało się zadania zostały dopracowane i prace zaczynały nabierać dobrego tempa, a ja patrzyłam z dużym optymizmem, że ten projekt zakończymy do końca czerwca. Ale najtrudniejsze miało dopiero nastąpić. 13 marca 2020 r. to ostatni dzień, kiedy uczniowie widzieli się ze swoimi uczniami. Nikt wówczas nie przypuszczał, że zostanie nam tylko łączność internetowa oraz przez telefon komórkowy. Na polu „walki” z niedokończonym projektem zostaliśmy sami, tzn. ja, Szymon Wałęsa, mój optymizm i wiara, że „wszystko będzie dobrze”. Szymon i ja do końca lipca skończyliśmy wszystkie zadania (tzn. teksty czarnodrukowe zostały przetłumaczone na brajla, a rysunki zostały wysłane do druku do Multikopu drogą mailową), choć wszyscy kontaktowaliśmy wyłącznie drogą mailową. Z perspektywy czasu myślę, że to był cud i wielkie zwycięstwo, że ten projekt w całości udało się zakończyć. Zwycięzców było wielu: firma Multikop, nauczyciele i uczniowie z Liceum Plastycznego, moi nauczyciele i uczniowie.

Na nowej ścieżce dosadzono nowe gatunki drzew, krzewów zgodnie z przyjętym układem systematycznym Adolfa Englera. Obecna

ekspozycja to 170 okazów, a nowe tablice informacyjne o roślinach uzupełnione są grafikami wypukłymi (tzw. tyflografikami) dla osób niewidomych i informacją brajlowską. A dla osób słabo widzących informacje są w powiększonej czcionce na żółtym tle.

Otwarcie ścieżki „Zobacz zielone rękoma” nastąpiło 15 października 2020 r. w Dniu Białej Laski i jest ona udostępniona zarówno uczniom, jak i dorosłym z dysfunkcją wzroku.

Myślę, że dzięki determinacji oraz spotkaniu tylu wspaniałych ludzi, którzy nie są obojętni na los niewidomych, projekt zakończył się sukcesem. Ścieżka ma służyć, przybliżyć świat flory i cieszyć zmysły niewidomych i słabo widzących. Tak został zrealizowany projekt międzyszkolny, ale według mnie, to był projekt międzyludzki. Wszystkim, których spotkałam podczas realizacji tego zadania chciałam bardzo, bardzo serdecznie podziękować.

Krystyna Synak

ZATRUDNIŁEM ROBOTA

Witajcie Kochani po długim czasie. Piszę, gdyż zatrudniłem robota, który potrafi więcej niż ja przy pomocy miotły. Zapraszam na prezentację autonomicznego odkurzacza. ;)

Długo nic nie pisałem, ponieważ chciałem dogłębnie przetestować sprzęt, który dziś Państwu przedstawię, a jest to robot sprzątający od firmy Xiaomi mi Vacuum, czyli krótko mówiąc odkurzacz.

Produkt ten kupiłem w połowie lutego 2020 roku i sprząta u mnie od tego czasu.

Robot przychodzi do nas w dość dużym pudełku, a w środku znajdziemy:

1. Odkurzacz Xiaomi mi Vacuum,
2. stację ładowania,
3. przewód zasilający,
4. dokumentację.

Odkurzacz wygląda jak okrągły, płaski dysk w kolorze białym, jest na tyle płaski, że potrafi wjechać pod kanapę czy wyższe szafki.

Posiada 8 zaawansowanych czujników, pojemnik na nieczystości o pojemności 350 ml.

Jego bateria w pełni naładowana starcza na posprzątanie za jednym razem około 250 m², a w momencie, gdy pojemność akumulatora spadnie do 20%, samodzielnie wróci do bazy ładującej, by podładować baterie i dokończyć sprzątanie.

Kilka słów o samej bazie ładującej.

Baza ma kształt prostokąta, z tyłu możemy zwinąć kabel zasilający, by nie wystawał oraz nie leżał na podłodze, z przodu natomiast znajdziemy dwa styki, które stykają się ze stykami umieszczonymi z tyłu odkurzacza.

Odkurzaczem możemy zarządzać z aplikacji mobilnej, która dostępna jest na iOS oraz Android, od razu powiem, że ja korzystam z iPhone'a i to tam mam zainstalowaną aplikację, więc nie wiem,

jak ona działa i jak jest dostępna na Androidzie.

Jeśli chodzi o samą dostępność aplikacji pod kątem osób z dysfunkcją wzroku, to z radością stwierdzam, że jest dostępna. Możemy przy jej pomocy włączyć sprzątanie, kazać robotowi, by wrócił do bazy, ustawić harmonogramy, w których odkurzacz sam będzie rozpoczynał sprzątanie oraz zaktualizować oprogramowanie czy rozwiązać problemy techniczne, których ja nie zaobserwowałem.

Odkurzacz może pracować w 4 trybach, które definiujemy sobie w aplikacji w dowolnym czasie, mianowicie jest to tryb cichy, zrównoważony (z tego trybu korzystam), turbo oraz pełna moc. W zależności, który tryb wybierzemy, odkurzacz będzie pracował z różną głośnością, tryb zrównoważony jest na tyle akceptowalny, że możemy spokojnie rozmawiać z drugą osobą w pomieszczeniu, jakie obecnie sprząta.

Podsumowując, mogę powiedzieć, że z odkurzacza Xiaomi mi Vacuum jestem bardzo zadowolony. Sprzątał dwa rodzaje podłóg – linoleum i panele. Radził sobie też bardzo dobrze z usuwaniem sierści. Nie potrafię powiedzieć, jak sprawdzi się on na dywanach, bo nie ich mam. Jeśli wysypie mi się jakiś produkt np. kawa, uruchamiam odkurzacz w trybie zrównoważonym. Z praktyki wiem, że lepszy efekt jest po dwóch przejazdach w tym trybie niż jednokrotnym w trybie pełnej mocy. Do-

brze czyści tzw. kąty. Ma do tego specjalną szczotkę. Z miejsc, gdzie nie może wjechać, sam wygarniam miotłą śmieci, a on je już wciągnie.

Na szczotkę oczywiście nawijają się włosy, można je łatwo usunąć dołączonym nożykiem. Przecieram też czujniki, jeśli tego nie zrobię, w aplikacji pojawiają się komunikaty.

W aplikacji mam też informację o zużyciu szczotek. Widać też, że akumulator się ładuje lub nie. Ale nie ma danych, ile naładował.

Moje lokum o powierzchni 57 m² sprząta wraz z łazienką w ciągu 45 minut, natomiast gdy drzwi do łazienki są zamknięte, to resztę pomieszczeń wyczyści w ciągu 35 minut.

Warto wspomnieć o jeszcze jednej ważnej funkcji, mianowicie gdy odkurzacz o coś zahaczy czy zawinie mu się coś w szczotki i przestanie pracować, możemy go z poziomu aplikacji odnaleźć poprzez uruchomienie komunikatu głosowego, który wydaje odkurzacz w języku angielskim i rzeczywiście w kilku sytuacjach musiałem go wywołać, bo najczęściej potrafił wciągnąć wystający kabel, a ja ze względu na problemy ze wzrokiem nie mogłem go zlokalizować.

Kosztuje nieco ponad 1000 zł.

Powiem Państwu, że jest to jeden z kilku zakupionych przeze mnie urządzeń, które bardzo ułatwiają życie.

Adrian Nowakowski

BYĆ POZYTYWNIENIE NASTAWIONYM DO ZMIAN

Mam 44 lata. Być może jak wielu z czytelników *Oka*, tracę wzrok. Choruję na barwnikowe zwyrodnienie siatkówki. I tak, choroba ma wpływ na moje życie. Ale i ja mam na nie wpływ. W pewnej chwili stwierdziłem – albo się ograniczę do renty i zamknę w domu, albo będę się rozwijać. Mimo trudności wybrałem to drugie.

Swoje życie mogę podzielić na kilka etapów. Etap pierwszy to szkoła podstawowa. Oprócz choroby, o której wspominałem, miałem także wysoką krótkowzroczność. Nosilem wtedy dość grube szkła. Nieraz rówieśnicy śmiali się ze mnie. I pamiętam o tym do dziś.

Etap drugi zaczął się w liceum ekonomicznym. Moje życie całkowicie się odmieniło dzięki szkłom kontaktowym, o których się wtedy dowiedziałem i które zacząłem nosić.

Kolejny etap to studia zaoczne na kierunku zarządzanie i marketing. Ponieważ w trakcie nauki miałem dość dużo wolnego czasu, zatrudniłem się firmie odzieżowej. Pracowałem w dziale importu i eksportu. Poziom widzenia był taki, że bez żadnego problemu obsługiwałem wszystkie specjalistyczne programy. Praca obejmowała zarówno obsługę komputera, wypełnianie dokumentów ręcznie oraz kontakty z urzędem celnym. Zmęczenie wzroku jedynie pojawiało się wtedy, gdy pracowałem z dokumentami na białym tle. W tej firmie pracowałem pięć lat. Niestety, z przyczyn finansowych zakład upadł.

Wtedy miałem już swoją rodzinę, żonę i synka. Kupiliśmy mieszkanie,

korzystając z kredytu. Najważniejszym stało się zapewnienie rodzinie bezpieczeństwa finansowego. Kariera zawodowa nie była już ważna. Kolejną pracą było zatrudnienie w ochronie w sieci handlowej. Często wtedy pracowałem na nockach, sytuacje stresujące też niejednokrotnie się tam pojawiały. Ponieważ nie wychodziliśmy poza obiekt, moja choroba w tej pracy także nie przeszkadzała.

Z perspektywy lat mam poczucie, że ta praca była błędem. A dokładnie mówiąc myślę o tym, jak stres, który jej towarzyszył, wpłynął na pogorszenie mojego widzenia. Ta praca to dziesięć lat mojego życia. Pojawiła się u mnie zaćma. Po jej zoperowaniu do ochrony nie wróciłem.

Przed zabiegiem lekarz mnie uprzedził, że sztuczna soczewka zachowuje się inaczej niż naturalna. Że z daleka moje widzenie będzie lepsze, ale z bliska może być gorsze. Potwierdzam – z daleka widziałem prawie normalnie, ale z bliska obraz mi się rozmywał. To dla mnie istotne, bo przecież byłem wcześniej krótkowidzem a więc miałem nawyki patrzenia z bliska. Przed zabiegiem nie miałem żadnego problemu z czytaniem. A tu taka zmiana.

Zaczął się nowy etap. Chciałem znaleźć pracę, która będzie dla mnie przyjemnością, którą będę chciał wykonywać, która będzie dla mnie komfortowa i podjąłem decyzję – muszę się doksztalić.

Ten etap zaczął się od tego, że pojechałem do siedziby fundacji Szansa dla Niewidomych w Łodzi. Zupełnie przypadkowo, gdy tam byłem,

ktoś opowiadał o innej fundacji - Aktywizacja. Jej siedziba znajdowała się w pobliżu. Po powrocie do domu, odnalazłem stronę tej fundacji i sprawdziłem, jakie szkolenia oferuje. Akurat wtedy zbierano grupę na szkolenie z podstaw obsługi programu Word. Zdecydowałem, że od tego zacznę zmiany i zapisałem się na szkolenie.

Codziennie jeździłem na zajęcia od siebie ze Skierniewic do Łodzi. Może dziwić fakt, że wybrałem szkolenia dla osób niepełnosprawnych, a nie dla osób niewidomych, ale mogę powiedzieć, że moja choroba oczu nie przeszkadza w tym, żeby pracować z ekranem jak osoba widząca. Dlatego podczas podnoszenia moich kwalifikacji nie musiałem korzystać ze szkoleń dedykowanych osobom z dysfunkcją wzroku.

Skończyłem kurs, nabyłem umiejętności i pewność w użytkowaniu Worda. Byłem z tego bardzo zadowolony. Poszedłem za ciosem i skończyłem jeszcze drugie szkolenie – obsługi Excela.

Zacząłem się także samodzielnie uczyć języka angielskiego.

Równoległe postanowiłem zainteresować się kwestią mojej rehabilitacji. Szczególnie dotyczyło to bezpiecznego poruszania się, korzystania z białej laski. I przyznam się, że w tamtym czasie nie wiedziałem, że istnieje coś takiego jak orzeczenie o niepełnosprawności.

Już wtedy przeglądałem oferty pracy. Nawet dwukrotnie odbyłem rozmowy kwalifikacyjne, dzięki czemu zobaczyłem, że pracodawcy obawiają się zatrudnienia takich osób jak ja. Pracy szukałem przede wszystkim poprzez ogłoszenia. Korzystałem

między innymi z anonsów lokalnej stacji radiowej. Drugi tor poszukiwań to Internet, przede wszystkim śledzenie informacji, które pojawiały się na grupach na Facebooku, takich jak praca dla niepełnosprawnych czy oferty pracy zdalnej, praca osoby niepełnosprawnej. Wtedy poznałem też pojęcie praca zdalna.

Wśród znalezionych ofert widziałem dużo ogłoszeń telepracy. Wydawało mi się wtedy, że oznacza to pracę przez telefon. Tymczasem telepraca to określenie używane w przepisach, a w rozmowie potocznie mówimy praca zdalna.

Wtedy pomyślałem, że praca zdalna jest tym, co chciałbym robić. Sądziłem, że będzie to najbardziej efektywna praca, oczywiście w mojej sytuacji. Pracując w domu, mogę nieco więcej poświęcić czasu dziecku, będę miał też większy komfort tej pracy. Nie będę musiał się przemieszczać, dopasowywać do nowego sprzętu, do innego być może niż wygodne dla mnie oświetlenie.

Zainteresowałem się jednym z ogłoszeń. Napisałem do agencji, która je zamieściła. I uzyskałem od nich odpowiedź. Szukali osoby ze średnim wykształceniem, z umiejętnościami obsługi komputera, a konkretnie pakietu Office, czyli tego, czego się uczyłem. Oczekiwania były także co do znajomości języka obcego. Wypełniłem formularz kontaktowy na stronie firmy, która tego pracownika poszukiwała. Po jakimś czasie do mnie zadzwonili, by potwierdzić gotowość do podjęcia pracy. Kiedy rozpoczął się ten mój nowy etap, miałem 40 lat.

Jak wspominałem, pracę wykonuje zdalnie, pracuję w dziale zakupów.

Firma, która mnie zatrudniła jest z branży technologicznej, związana ze światłowodami. Zajmuję się rozmowami dotyczącymi wszystkich działów tej firmy. Sam organizuję sobie pracę. To zatrudnienie dla obu stron było nowym doświadczeniem.

Z tego, co wiem, jestem pierwszym niepełnosprawnym pracownikiem z problemem wzrokowym i do tego na zatrudnieniu zdalnym. Pracuję w firmie już dwa lata. Cieszę się, że mi zaufali.

Tomasz Szymczak

MÓJ PIES PRZEWODNIK I HISTORYJKI O NIM

Jak to mój pies w pole mnie wyprowadził

Pewnego dnia, gdy byliśmy na podwórku, było widać jak Doris nie może wytrzymać, będąc w pobliżu miseczki z jedzeniem dla kota. Kombi-nowała co chwilę coś, by tylko po cichu zniknąć. Co ona na bok, to ja komendę: - Doris do nogi! Ale jednak udało się jej umknąć tak cicho, że tylko wspomnienie zostało. Wołałam ją – cisza. Ruszyłem więc wokół domu, przywołuję ją, ale odzewu nie ma. Psa brak. Gdy zrobiłem rundkę dookoła, nagle słyszę „mlask, mlask”. Sprawdzam miskę – pusta! Po fakcie okazało się, że schowała się w altanie pod małym stoliczkiem. A była tak cichutko, że jej nie zlokalizowałem. Gdy zobaczyła, że idę ją szukać, zrobiła to, co planowała. Przy okazji udowodniła mi, że psia przemyślność i cierpliwość się płaca.

Nietypowa przygoda kolejowa

Emocjonującą przygodę kolejową przeżyłem pod koniec października tego roku. Planowałem podróż pociągiem relacji Hel-Gdynia, a właściwie dalej, bo wybrany przeze mnie pociąg po postoju kieruje się do kolejnej miejscowości, do której chciałem dotrzeć.

Czekamy więc razem z Doris na peronie na pociąg. Tym razem pociąg

ma dwa składy. Jesteśmy na wysokości drugiego, więc tam do drzwi idziemy. Wysiada z nich konduktorka, pyta mnie, dokąd jadę. Gdy słyszy o dalszej marszrucie, proponuje by przejść do pierwszego składu, bo tylko on kieruje się dalej.

- Po co będzie Pan szukał tego składu w Gdyni? Przejdźmy tam od razu – mówi.

By mi pomóc, idzie razem z nami. Przy drzwiach robi się lekkie zamieszanie. Kilka osób wysiada i wsiada. Pasażerka z małym psiakiem długo wsiada, bo jej czworonóg się boi. Musi go więc wnieść.

I nagle, bez ostrzeżenia – pociąg odjeżdża – a my - konduktorka i ja z psem przewodnikiem, zostajemy na peronie. Pociąg jedzie od razu szybko, nie udaje się nawiązać połączenia krótkofalówką. Dopiero telefon komórkowy daje połączenie z kierownikiem pociągu. Dostajemy informację, że nie mogą się cofnąć. Mamy czekać na kolejny pociąg. Nic to, że to 45 minut, a konduktorka w ubraniu właściwym dla pociągu, a nie popołudniowego chłodu. Ale cóż innego mogliśmy zresztą zrobić, niż czekać?

Na swoje dalsze połączenie zdążyłem, bo zadbano o to już w Gdyni.

Wracając do domu następnego dnia, spotkałem moją nową znajo-

mą. Okazało się, że musi jechać do firmy, by pisać raport i tłumaczyć się z wczorajszej przygody. Zaskakujące, bo to ona zachowała się profesjonalnie.

Ja natomiast mam pytania. Czy kierownik pociągu, bez uzyskania komendy o gotowości do odjazdu od konduktora, powinien taką decyzję

dać do maszynisty? Czy maszynista sprawdził w lusterkach, czy wszystko w porządku na peronie? Czy miał te lusterka rozłożone? A czy kierownik patrzył na peron?

Jedno jest pewne. Na dziś mam znacznie ograniczone zaufanie do zespołu kierującego pociągiem.

Jerzy

PORADY PRAWNE



„OPIEKA WYTCHNIENIOWA”

Jest to program ogłoszony przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w celu wsparcia opiekunów osób niepełnosprawnych. Aktualnie obowiązuje kolejna już edycja programu na lata 2020-2021. Mogą z niego korzystać członkowie rodzin i opiekunowie sprawujący bezpośrednią opiekę nad dzieckiem niepełnosprawnym lub osobą dorosłą ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Opieka wytchnieniowa obejmuje trzy rodzaje świadczenia usług: - w ramach pobytu dziennego w miejscu zamieszkania osoby niepełnosprawnej, w ośrodku wsparcia lub w innym wskazanym przez opiekuna miejscu, o ile jest tam realizowany program opieki; - jako pobyt całonocny w specjalnie do tego celu przygotowanym ośrodku wsparcia, który zapewnia opiekę osobom z niepełnosprawnością; - poprzez zapewnienie członkom ro-

dziny i opiekunom skorzystania z poradnictwa specjalistycznego. Bezpośredni opiekun osoby niepełnosprawnej w ramach wspomnianego programu może skorzystać z 240 godzin opieki sprawowanej w systemie dziennym, z 14 dni pobytu całodobowego oraz z 20 godzin poradnictwa psychologicznego, terapeutycznego, nauki pielęgnacji, rehabilitacji czy diety. Osoby zainteresowane skorzystaniem z programu powinny zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej lub do Rejonowego Ośrodka Pomocy Społecznej zgodnie z miejscem zamieszkania i wypełnić kartę zgłoszenia do Programu „Opieka wytchnieniowa dla członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnością” edycja 2020-2021.

*Źródło: www.gov.pl
Magdalena Turek*

ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE NIE TYLKO PROCES ODDYCHANIA

Czym jest oddech ?

To proces automatyczny, który współdziała głównie z układem nerwowym oraz endokrynologicznym, polegający na wdechu i wydechu, gdzie następuje wymiana gazowa w równych cyklach czasowych. Niby prosta sprawa, prawda? Jednak większość z nas oddycha nieprawidłowo oraz nieefektywnie. Mówi się, że prawidłowy tor oddychania utrzymuje się do 3 lub 4 roku życia. Potem w następstwie różnych czynników jak: stres, nieprawidłowa postawa ciała, brak lub niski poziom aktywności fizycznej, choroby itd. utrwała się patologiczny wzorzec oddychania. Należy pamiętać, że oddech jest odzwierciedleniem naszych emocji. Kiedy jesteśmy nerwowi, oddychamy szybko, płytko i nierównomiernie, natomiast kiedy jesteśmy spokojni, nasz oddech jest miarowy oraz głęboki. Zaburzony oddech może być przyczyną stanów lękowych, problemów z zasypianiem lub bezsennością, skupieniem uwagi a nawet niskim poziomem własnej wartości czy samooceny. Dlatego bardzo ważne jest, aby uczyć się i przypominać sobie o prawidłowym wzorcu oddechowym. Tu mamy kilka prostych i ważnych technik, które przyczynią się do poprawy oraz komfortu naszego życia.

O zasadach do ćwiczeń ogólnousprawniających

Przystępując do jakichkolwiek ćwiczeń, upewnij się, czy są adekwatne do twojego stanu zdrowia.

Należy pamiętać o bezpieczeństwie w czasie aktywności.

Jeżeli wiesz, że czegoś nie możesz robić, to odstęp od tego ćwiczenia lub zastanów się, czy można je zmodyfikować. Kiedy np. zgodnie z opisem czynności należy odchylić lekko głowę do tyłu, a ty jednak wiesz, że nie możesz tego robić, więc głowę ustaw tylko w pozycji wyprostnej. W innym ćwiczeniu jest polecenie, aby wykonać skłon do przodu i spróbować dotknąć rękoma do podłogi, co niekoniecznie oznacza „dotknij”, lecz po prostu „spróbuj” do momentu, w którym czujesz się komfortowo. Większość ćwiczeń poniżej opisanych jest tak skonstruowana, że można je wykonać w pozycji siedzącej i leżącej. Jeśli masz problem ze wstaniem z podłogi lub lepiej czujesz się siedząc, to rób ćwiczenia w tych pozycjach.

Jeżeli nie masz pewności, warto skonsultować to z lekarzem prowadzącym lub innym specjalistą np. fizjoterapeutą.

Dostosuj liczbę powtórzeń do swoich możliwości fizycznych, jak i samopoczucia psychicznego. Ćwiczenia ogólnousprawniające to nie trening na siłowni, na którym należy się spocić i zmęczyć. Ćwicząc, odczuwaj przyjemność, spokój oraz wygodę, wykonując aktywność ruchową. Między seriami należy robić przerwy od 30 do 60 sekund. W tym momencie odpoczywaj, zrelaksuj się, popraw swoją pozycję ciała.

Wykonując ćwiczenia oddechowe, pamiętaj o prawidłowej postawie ciała, czyli klatka piersiowa do przodu, łopatki ściągnięte do siebie, brzuch wciągnięty, głowa prosto, stanowiąc

przedłużenie kręgosłupa, nogi ułożone równoległe względem siebie.



fot. Piotr Sławomir

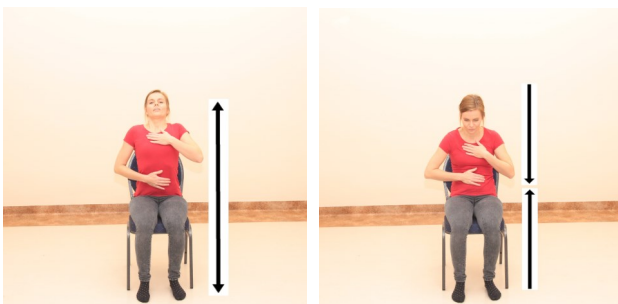
Regularne wykonywanie ćwiczeń oddechowych sprzyja poprawie toru oddychania, zmniejsza stres oksydacyjny, reguluje gospodarkę hormonalną, zwiększa wydolność krążeniowo–oddechową, wzmacnia układ odpornościowy...

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca lub leżąca na plecach. Ułóż jedną rękę na klatce piersiowej na wysokości mostka, natomiast drugą rękę na brzuchu na wysokości pępka.

Ruch: Oddychaj głęboko i miarowo poprzez wdech nosem do odczucia, jak ręka na klatce piersiowej unosi się, ręce oddalają się od siebie. Następnie wydech ustami z odczuciem, że ręka na klatce piersiowej opada, ręce przybliżają się do siebie. Rób wdech i wydech w ten sposób, aby był słyszalny.

Powtórzeń: 5-10 oddechów po 3 serie.



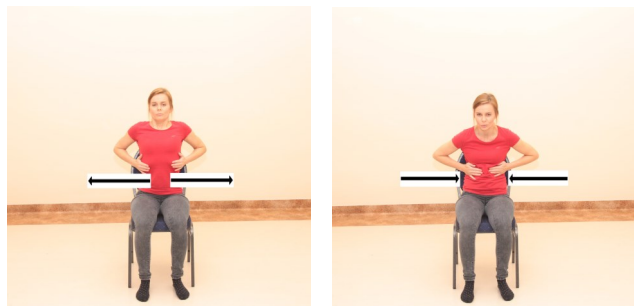
fot. Piotr Sławomir

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca lub leżąca na plecach. Ułóż obydwie ręce po bokach ciała na wysokości dolnych żeber.

Ruch: Oddychaj głęboko i miarowo poprzez wdech nosem, tak aby klatka piersiowa oraz żebra uniosły się pod twoimi dłońmi. Następnie wydech ustami z dociskaniem rąk na żebra, tak aby wydłużyć etap wypuszczania powietrza z ust. Rób wdech i wydech w ten sposób, aby był słyszalny.

Powtórzeń: 5 -10 oddechów po 3 serie



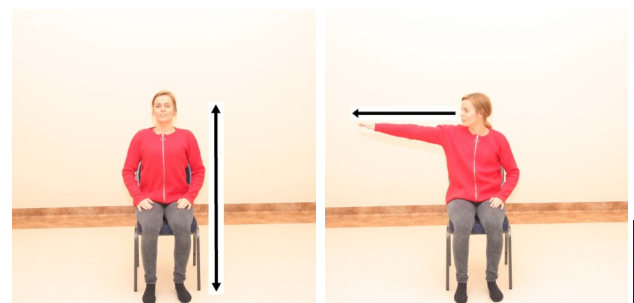
fot. Piotr Sławomir

Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca lub leżąca na plecach.

Ruch: Zrób głęboki wdech nosem, napełniając klatkę piersiową powietrzem. Natomiast przy wydechu wykonaj odwiedzenie ręki do kąta 90 stopni, odciągając ją od siebie (jakbyś chciał sięgnąć po przedmiot, który jest daleko), wykonując wyprost ręki w łokciu oraz kierując głową w tę samą stronę. To samo powtórz z drugą ręką. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie.

Powtórzeń: 5 -10 oddechów po 3 serie



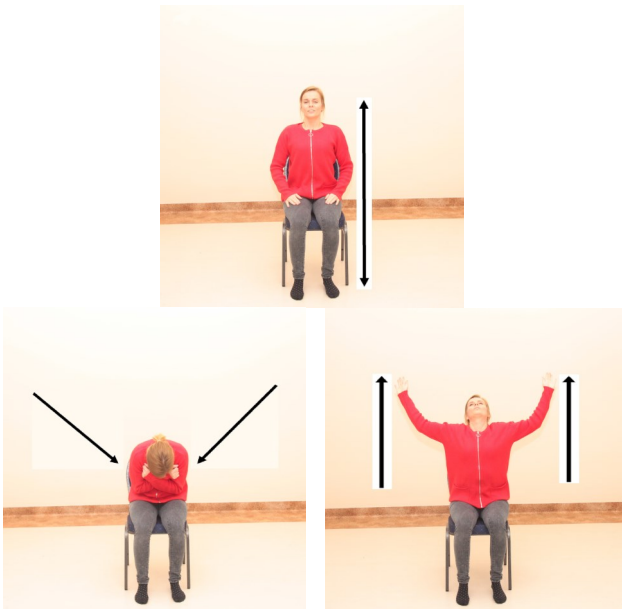
fot. Piotr Sławomir

Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca lub leżąca na plecach.

Ruch: Zrób głęboki wdech nosem, natomiast przy wydechu ustami krzyżuj ręce do klatki piersiowej z jednoczesnym zgięciem głowy do mostka. Zostań w tej pozycji, nabierając powietrza nosem i odczuwaj, jak rozciągają się mięśnie na plecach. Po czym ponownie przy wydechu ustami wykonaj ruch unoszenia rąk od klatki piersiowej w kierunku do góry, a głowę odchylając spokojnie i lekko ku tyłowi.

Powtórzeń: 5 -10 oddechów po 3 serie



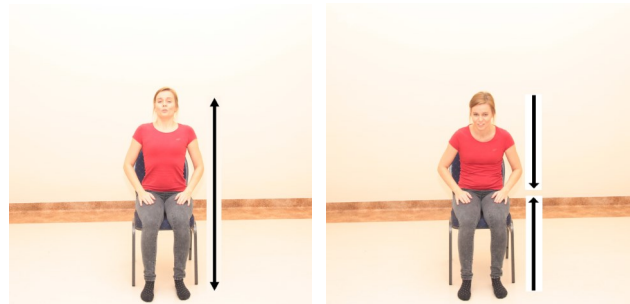
fot. Piotr Sławomir

Ćwiczenie wg Wima Hofa

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca lub leżąca na plecach.

Ruch: Wciągaj powietrze przez usta z odczuciem, że całe twoje ciało wydłuża się, rośnie. Zatrzymaj się na chwilę, następnie wypuść powietrze ustami spokojnie i równo, jakby całe napięcie oraz stres miały z Ciebie wyjść.

Powtórzeń: Twórca metody zaleca wykonywanie takich oddechów do 30 powtórzeń każdego dnia. Jednak trzeba mieć na uwadze, że każdy z nas jest inny. Spróbuj zrobić na początek 5 powtórzeń, a z każdym treningiem w miarę możliwości zwiększaj liczbę oddechów.



fot. Piotr Sławomir

mgr fizjoterapii
KAROLINA GALIJEWSKA

KAWY ZBOŻOWE I NIE TYLKO....

Kawa to napój sporządzany z palonych, a następnie zmielonych ziaren kawowca. Stanowi powszechną używkę i źródło kofeiny. Obok tradycyjnej kawy, na rynku spożywczym znajdziemy różne rodzaje kaw zbożowych. Nie zawierają one kofeiny ani innych substancji drażniących i z powodzeniem mogą ją pić osoby,

które ze względów zdrowotnych nie tolerują kawy naturalnej z kofeiną. Kawę zbożową można również podawać dzieciom, kobietom w ciąży oraz chorym. Kawa zbożowa powstaje głównie z prażonych ziaren zbóż jak jęczmień, żyto, orkisz, pszenica, samopsza. Wpływa pozytywnie na zdrowie, wspomaga układ

pokarmowy, reguluje ciśnienie i pomaga na wiele dolegliwości.

Do kaw zbożowych zdobywających coraz większą popularność zaliczamy kawę orkiszową. Orkisz jest ziarnem wspomagającym leczenie wielu dolegliwości, polecanym już w XII wieku przez uzdrowicielkę i benedyktynekę Hildegardę z Bingen. Zawiera dużo składników mineralnych (żelazo, cynk, potas, miedź, magnez, fosfor, mangan, kobalt, kwas krzemowy), witamin (B, A, D, E), niacynę, tiaminę czy ryboflawinę.



Kawy ekologiczne

Kawa orkiszowa, mimo że nie zawiera kofeiny, działa pobudzająco, usprawnia pracę mózgu, zalecana jest przy zmęczeniu, wpływa korzystnie na oczyszczanie organizmu z toksyn. Jej przygotowanie nie jest czasochłonne i polega na zalaniu wrzątkiem i zaparzeniu przez 5-10 minut. Można do niej stosować dodatki według własnego upodobania i smaku, jak kardamon, cynamon, miód, mleko kokosowe. Na wymięnienie zasługuje też kawa żołądźkowa. Przygotowuje się ją z owoców dębu poddawanych gotowaniu,

paleniu i na końcu mieleniu. Dostarcza nam magnezu i jest łagodna dla żołądka, polecana jest osobom z problemami z ciśnieniem i chorobami układu pokarmowego. Ponieważ nie zawiera glutenu, może być podawana chorym na celiakię.

Jeszcze jednym rodzajem kawy, którą chciałabym przybliżyć, jest kawa z topinamburu z mniszkiem lekarskim oraz przyprawami korzennymi. Topinambur to roślina znana od wieków, aktualnie przeżywająca swój renesans w zdrowej kuchni. Do konsumpcji wykorzystujemy bulwę rośliny, która ma sporo właściwości prozdrowotnych. Wspomaga pracę układu trawienego i przemianę materii, chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi, zapobiega odkładaniu się cholesterolu, ze względu na zawartość krzemu korzystnie wpływa na skórę, włosy i paznokcie. Kawę z topinamburu mogą pić osoby z cukrzycą, gdyż ma ona niski indeks glikemiczny, a zawarta inulina powoduje obniżenie cukru we krwi. Dodatkowo wzbogacona jest o przyprawy korzenne, przez co świetnie wpisuje się w klimat zimowo-świąteczny. Kawę przygotowuje się nieco dłużej, gdyż wymaga gotowania przez kilka minut, ale jej smak wynagradza oczekiwanie.

Zachęcam do sięgania po kawy zbożowe oraz te wzbogacone różnymi ziołowymi, naturalnymi dodatkami. Świetnie smakują parzone tradycyjnie, a także na zimno z dodatkiem lodu czy śmietanki. A co ważne, są bardzo zdrowe i pozytywne wpływają na nasz organizm.

Magdalena Turek

MIERNIK UNIWERSALNY

Amperomierz, woltomierz, omomierz – dostępne bez udziału wzroku.

Elektronika jest moją pasją od lat. Brak możliwości odczytu druku utrudnia mi wykonywanie wielu czynności, więc gdy pojawiają się rozwiązania wspierające, chętnie je testuję, a gdy się sprawdzają, wprowadzam do życia codziennego.

W bieżącym roku firma E.C.E. Konrad Łukaszewicz przystosowała do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku uniwersalny miernik **OW18B**. Z myślą o osobach niewidomych stworzyła instrukcję obsługi krok po kroku.

Multimetr nie jest udźwiękowiony, lecz poprzez dedykowaną dla niego aplikację przekazuje wyniki pomiarów na ekran smartfona. A ponieważ mamy udźwiękowane iPhone'y i telefony z systemem Android, to w efekcie mamy dostęp do miernika i do tych wyników.

Opisywany przyrząd wykonuje między innymi pomiar napięcia, natężenie prądu, pomiar oporności, pomiar temperatury w zakresie od -50 do +400 stopni Celsjusza.

Wraz z miernikiem otrzymujemy dwa przewody pomiarowe z zainstalowanymi osłonkami końcówek (szpilki), sondę do pomiaru temperatury oraz dwa „krokodylki”.

Urządzenie posiada pokrętkę wyboru trybu pracy, cztery przyciski oraz cztery gniazda do podłączania przewodów pomiarowych. Pokrętło znajduje się pośrodku miernika. Z jednej strony ma ściętą krawędź, która służy do wskazywania wybranego trybu pracy. Gdy umieścimy ją w skrajnym lewym położeniu, wyłączymy urządzenie. Przy wykonywaniu niektórych czynności, usłyszymy przypisany do nich sygnał dźwiękowy. Przykładem może być włączenie bluet-

ootha. Pokrętło ma tzw. zębatkę, więc gdy zmieniamy tryby, wyczuwamy jego przeskok.

Dla potrzeb tego tekstu wykonałem kilka pomiarów temperatury (gotującej się wody, temperatury w zamrażarce i w piekarniku) oraz sprawdziłem napięcie w baterii i zasilaczu.

Testy rozpocząłem od pomiaru temperatur, następnie sprawdziłem napięcie w posiadanych bateriach i jednym z zasilaczy.

1. Włączyłem miernik i przeszedłem do trybu pomiaru temperatury (pozycja 6), włączyłem przyciskiem bluetooth.

2. Uruchomiłem wcześniej zainstalowaną aplikację i wykonałem podane w instrukcji kroki, pozwalające na połączenie z miernikiem oraz na wypowiadanie automatycznie wyników pomiarów.

3. Do właściwego gniazda wpiąłem sondę, której przewód wykonany jest z oplotem bawełnianym i umieściłem w miejscu, dla którego ustalałem temperaturę. W wodzie bardzo szybko uzyskałem wynik – było to 98 st. C, podobnie szybko zmierzył temperaturę w piekarniku (180 st. C). Znacznie wolniej temperatura była ustalona w zamrażalniku. Po kilkunastu minutach ostatecznie ustabilizowała się wartość -17 st. C. Przewód sondy jest cienki, nie miałem problemu z zamknięciem drzwiczek.

4. Wyłączyłem urządzenie. Odłączyłem przewód sondy i podłączyłem dwa przewody – zerowy w kolorze czarnym i aktywny w kolorze czerwonym, zakończone tzw. szpilkami (Przewody są oznaczone, gdybym jednak je pomylił, wynik będzie podawany ze znakiem minus).

5. Powtórzyłem kroki z punktu 1 i 2
 6. Szpilkami dotknąłem styków baterii. Po chwili ustabilizował się wynik podany jako 1412 mV czyli 1,4 V. Bateria jest więc do użytku. Sprawdziłem jeszcze, zasilacz, gdyż nie wiedziałem, jakie ma napięcie i czy jest sprawny. Podłączyłem go do prądu. Przewodem zerowym dotknąłem do zewnętrznej części wtyczki, a przewód aktywny podłączyłem do wewnętrznej części

wtyczki. Po chwili wynik ustabilizował się na poziomie 19,64 V. Zasilacz jest sprawny.

Uwaga: Pomiary należy wykonywać z zachowaniem szczególnej ostrożności i nie mogą tego robić osoby bez odpowiedniej wiedzy i kwalifikacji.

Cena tego dostosowanego miernika w firmie E.C.E. wynosi 300 zł.

Jan Gawlik

SZKŁO POWIĘKSZAJĄCE DOSTĘPNE W IPHONIE

Niektóre funkcje ułatwień dostępu firma Apple wbudowała w system obsługi telefonów i tabletów. Na tej liście znajdziemy także funkcję szkła powiększającego czyli narzędzie *Lupa*. Proste w użyciu, szybkie do wywołania i bardzo przydatne na co dzień. Ot chociażby, gdy podczas zakupów chcemy sprawdzić datę ważności kupowanego produktu i gdy nasz wzrok i zastosowany rozmiar znaków bardzo nam to utrudniają.

Po uruchomieniu lupy możemy regulować jej zoom (moc powiększenia), jasność, kontrast, filtry (tzw. fałszywe kolory). Lista dostępnych filtrów obejmuje min. odwrócone kolory, białe lub żółte litery na niebieskim tle, żółte litery na czarnym tle. Latarką możemy dodatkowo doświetlić oglądany obraz.

Aby włączyć dostęp do narzędzia *Lupa*, należy kolejno wybrać: **Ustawienia, Dostępność, Lupa**, a następnie stuknąć w opcję, by ją włączyć. W ten sposób dodamy *Lupę* do skrótów dostępności.

Aby szybko wywołać *Lupę*:

- Na telefonach X lub nowszych – trzykrotnie stukamy w przycisk boczny (zasilania).

- Na telefonach z przyciskiem *Początek* – stukamy trzykrotnie w ten przycisk.

Uwaga: Jeśli włączyliśmy do skrótów dostępności inne funkcje (np. VoiceOver, sterowanie głosowe, filtry barwne), opisana powyżej procedura wywołania lupy wyświetli na ekranie listę tych skrótów. Następnie z tej listy wybieramy lupę.

Możliwość uruchomienia lupy możemy dodać także do centrum sterowania. Od nas bowiem zależy, jakie skróty będziemy mieli pod ręką. By lupa znalazła się na tej liście należy: Przejść do *Ustawień*

1. Wybrać pozycję *Centrum Sterowania*
2. Wybrać pozycję *Wstaw Lupa*
3. Kroki podaję dla iOS14. Lupa może być dodawana do Centrum Sterowania już od systemu iOS11 (2017 rok).

Uwaga: Ustawienia funkcji *Lupy*, w zależności od zainstalowanego na iPhone systemu, nieco będą się różnić.

Narzędzie *Lupa* zaliczam do moich ulubionych i mam je zawsze pod ręką.

Renata Olszewska

ZMIANY W OŚRODKU HOMER NA PRZEKÓR TRUDNOŚCIOM

Ośrodek Homer w Bydgoszczy cały czas jest w trakcie zmian, począwszy od trwającego od blisko dwóch lat remontu, który właśnie zbliża się ku końcowi, poprzez pracownie rehabilitacyjne, na których wyposażenie realizowany jest obecnie przetarg, a skończywszy na dyrektorze, który przeszedł z Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego PZN w Olsztynie.

Ostatni czas jest bardzo trudny, zarówno globalnie, jak i lokalnie dla nas. Panująca od wiosny pandemia miała niestety negatywny wpływ na funkcjonowanie Ośrodka i odcisnęła też na nas swoje piętno. Przez blisko dwa miesiące nie mogliśmy realizować działań statutowych, tj. rehabilitacji osób z dysfunkcją narządu wzroku w ramach projektu PFRON jak i działalności hotelowej. Skutkowało to i skutkuje nadal trudnościami finansowymi, jednakże staramy się radzić sobie, korzystając z wszelkich możliwych form pomocy, zarówno instytucjonalnych, jak i płynącej od osób prywatnych.

Mimo trudności, na które nie mamy wpływu, staramy się funkcjonować normalnie. Udało nam się poprawić stan dachu sali gimnastycznej oraz garaży, co przed jesienną słotą i nadchodzącą zimą ma niebagatelne znaczenie – tutaj wyrazy uznania dla Rafała Kociemskiego, prezesa Bydgoskiego Klubu Karate-Do Tsunami, które to stowarzyszenie, podobnie jak PZN, jest organi-

zacją pożytku publicznego. Bez tej niebagatelnej i co najważniejsze bezinteresownej pomocy nie udało by się tak szybko i sprawnie przeprowadzić prac remontowych, oczywiście przy niemałym zaangażowaniu pracowników technicznych Ośrodka. Ośrodek nawiązał min. współpracę ze Stowarzyszeniem Bydgoski Klub Goalball działającym przy Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, któremu to stowarzyszeniu udostępniamy nieodpłatnie salę gimnastyczną na potrzeby przygotowań do rywalizacji w Mistrzostwach Polski Juniorów.

Zakończyliśmy również większość prac budowlanych i termomodernizacyjnych, budynek zyskał nową elewację, która oprócz walorów estetycznych, przyniesie również w dalszej perspektywie oszczędności z tytułu zmniejszonych kosztów ogrzewania.

Dział Rehabilitacji, mimo utrudnień związanych z zapewnieniem bezpieczeństwa epidemicznego, nadrabia wstrzymane przez wiosenną przerwę cykle szkoleń. Dzięki sugestiom uczestników kursów przekazywanych trenerom, na bieżąco dokonujemy modyfikacji i usprawnień w pokojach, aby lepiej służyły niepełnosprawnym.

Mimo nadchodzących kolejnych utrudnień i obostrzeń z optymizmem patrzymy w przyszłość.

Marcin Podleśny
Dyrektor Ośrodka

ŻOŁĘDOWO – PRZEDSIONEK NIEBA

Przy głównej ulicy Żołędowa znajduje się drewniany kościół z przysadziłą wieżą. Groby na okolicznym cmentarzu są niemymi świadkami historii tego miejsca. Świątynia ta urzeka kunsztem wykonania i wyjątkowością. Ufundował ją w 1715 roku hrabia Moszczeński herbu Nałęcz, dziedzic Żołędowa. Po prawej stronie kościoła znajduje się murowana kaplica grobowa Moszczeńskich, która niedawno odzyskała swój dawny wygląd. Rodzina ta mocno przyczyniła się do rozwoju tej miejscowości i do dzisiaj ludzie wspominają dobroć właścicieli majątku.

Przekraczając próg świątyni, ma się wrażenie, że wchodzimy do przedsionka nieba. Zachwyca nas przepiękny barokowy wystrój wnętrza, które zachęca do wyciszenia się i do modlitwy. Swoim pięknem urzeka główny ołtarz, który pochodzi z początku XVIII wieku. W centrum umieszczony jest obraz „Zdjęcie Jezusa Chrystusa z krzyża”, który niedawno został odnowiony. Podczas kapitalnego remontu świątyni w 2011 roku odkryto polichromie przedstawiające sceny min. Modlitwy w Ogrójcu, Biczowania Pana Jezusa, Cierniem ukoronowania i Drogi krzyżowej. Na chórze muzycznym znajduje się polichromia przedstawiająca instrumenty muzyczne i girlandę florystyczną. Warto również zatrzymać się przy barokowej chrzcielnicy z XVIII wieku. Ujrzymy tam detale snycerskie i kolorystykę, wykazujące na cechy manieryzmu. W czasie mszy można usłyszeć zabytkowe pięciogłosowe organy z 1888 roku. Mają niepowtarzalne brzmienie – ma się wrażenie, że



Organy z 1888 roku
fot. ks. P. Buczkowski

czystymi, lekko zachrypniętymi głosami prowadzą nas prosto do nieba. Najcenniejszym zabytkiem kościoła są dwa dzwony zawieszzone na wieży. Zostały odlane w XVI wieku przez wybitnego ludwisarza Gerharda Beningka.

W wyremontowanej kaplicy Moszczeńskich w 2017 roku uroczysto umieszczono relikwie św. Huberta przywiezione z Holandii. Udało to się dzięki wielkiemu zaangażowaniu księdza kanonika Jarosława Kubiaka - proboszcza miejscowego i nadleśnictwa Żołędowo. Dzięki temu parafia w Żołędowie jest jedynym miejscem w Polsce, gdzie potwierdzone dokumentami Kościoła znajdują się autentyczne relikwie świętego Huberta. Warto nadmienić, że jest on patronem myśliwych. Według tradycji uzdrowił również trzech niewidomych.

Zachęcam do odwiedzenia tego niezwykłego miejsca położonego na północ od Bydgoszczy. Doświadczymy tam uspokojenia naszych serc i emocji oraz niezwykłej bliskości Boga. Tego nam bardzo potrzeba w tych trudnych i pełnych lęku czasach.

ks. Piotr Buczkowski

SPORT
**SZEŚĆ MEDALI I TRZY REKORDY POLSKI
BYDGOSKICH KOLAREK!**

Na torze w Pruszkowie, w terminie 25-27 września, odbyły się XX Kolarskie Mistrzostwa Polski Niewidomych i Słabo Widzących. Świetnie spisały się tam dwa kobiece tandemy reprezentujące Pomorsko-Kujawski Klub Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Łuczniczka” Bydgoszcz.



Edyta Jasińska i Angelika Biedrzycka
w blokach startowych

Do ich medalowego worka wpadło sześć krążków - trzy złote i trzy brązowe. A siódmy był zaledwie o 0,01 sekundy! Ponadto bydgoskie kolarki ustanowiły trzy rekordy Polski.

Trzykrotnymi mistrzyniami i rekordzistkami zostały Angelika Biedrzycka i Edyta Jasińska, z kolei trzykrotnie na ostatnim stopniu podium stawały Karolina Rzepa i Agnieszka Sikora.

Te wyniki z Pruszkowa dałyby bydgoskim zawodniczkom indywidualnie podium na mistrzostwach świata, które odbyły się w lutym 2020

w kanadyjskim Milton.

Trzy brązowe medale mistrzostw Polski na torze w Pruszkowie zdobył drugi bydgoski tandem Karolina Rzepa i Agnieszka Sikora. W półfinale walczy się do dwóch wygranych. Bydgoskie kolarki w rywalizacji z duetem z Syrenki Warszawa wygrały pierwszy wyścig, drugi przegrały, a w trzecim finał uciekły im o „błysk szprychy”.



Na zdjęciu kolejno: Krzysztof Badowski, Angelika Biedrzycka, Edyta Jasińska, Agnieszka Sikora, Karolina Rzepa i trener Grzegorz Ratajczyk

Na torze w Pruszkowie rywalizował też Krzysztof Badowski, dyrektor KSN Łuczniczka Bydgoszcz. Na debiutancki start zdecydował się w przeddzień imprezy. Jako przewodnik wspomógł go Tomasz Nowak, który dojechał specjalnie z Łodzi.

Męski duet pojechał razem z kobiecym duetem (Biedrzycka-Jasińska) w „drużynówce”. Ekipie KSN Łuczniczka Bydgoszcz do brązowego medalu zabrakło 0,01 sekundy!

Georgina Myler

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA GALART Z RYBY W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM

Składniki:

filety z ryby
cebula
gęste ciasto naleśnikowe
żelatyna, sól, pieprz, liść laurowy,
ziele angielski, cukier, ocet

Sposób przyrządzenia:

Rybę kroimy na 5 cm kawałki, doprawiamy solą i pieprzem. Panierujemy w gęstym cieście naleśnikowym. Następnie smażymy i układamy w misce. Na patelnię bez tłuszczu

czu wlewamy proporcjonalnie na 2 l wody 1 szkl. octu. Dodajemy liść laurowy, w księżycę pokrojoną cebulę, ziele angielskie, pieprz cały, cukier. Gotujemy 10 min. Dodajemy żelatynę zgodnie z proporcjami na opakowaniu. Rybę zalewamy tak przygotowanym roztworem. Po ostygnięciu wkładamy do lodówki, aby się przegryzła. Najlepsza jest na następny dzień i później!

DIM

PRAKTYCZNE DROBIAZGI PAROWAR

Idea gotowania na parze zyskuje coraz więcej zwolenników. Gotowanie na parze umożliwia w szybki i prosty sposób przygotowanie smacznych oraz bogatych w substancje odżywcze potraw. Rynek oferuje nam wiele rodzajów garnków, które zostały zaprojektowane specjalnie do tego celu. Oczywiście są także dostępne specjalne sitka czy wkładki, które umożliwiają przyrządzenie dań na parze.

Jednak najwygodniejszym rozwiązaniem okazuje się parowar.

Parowar to urządzenie, w którego skład wchodzi podstawa ze zbiorniczkiem na wodę, pojemniki oraz przykrywka. Do zbiornika należy nalać wody, która po podgrzaniu zamienia się w parę wodną. Do pojemników wkładamy produkty, na których ugotowaniu nam zależy. Przykrywka jest potrzebna do tego, aby zachować obieg wody.

Warto również wiedzieć, iż niektóre parowary wyposażone są w dodatkowe małe pojemniczki na

np. ryż, kasze, sos itp.

Jeśli je również chcemy gotować na parze, wybranie tego typu urządzeń będzie dobrym rozwiązaniem. Większość z nich posiada także program posiłku, co pozwala ustawić odpowiedni czas gotowania dla różnych potraw oraz timery/zegary z sygnałem dźwiękowym, który poinformuje o zakończonym czasie gotowania.

Ich ceny wahają się od kilkudziesięciu do kilkuset złotych, w zależności od posiadanych funkcji, mocy czy marki. Warto nadmienić, że te markowe, które posiadają dobre parametry, można już kupić za około 150 zł.

Pamiętajmy, że gotowanie na parze sprawia, że potrawy są lekkostrawne, zdrowsze i mają mniej kalorii aniżeli ich odpowiedniki przygotowane np. poprzez smażenie, dlatego też warto pomyśleć o zakupie parowaru.

Magdalena Bindek-Gąbka

PODARUJ 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 zajęcia rehabilitacyjne i edukacyjne dla niewidomych dzieci i ich rodziców.

Wydajemy biuletyn informacyjny „OKO” w wersjach dostępnych dla osób niewidomych i słabo widzących.

Podajemy 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.