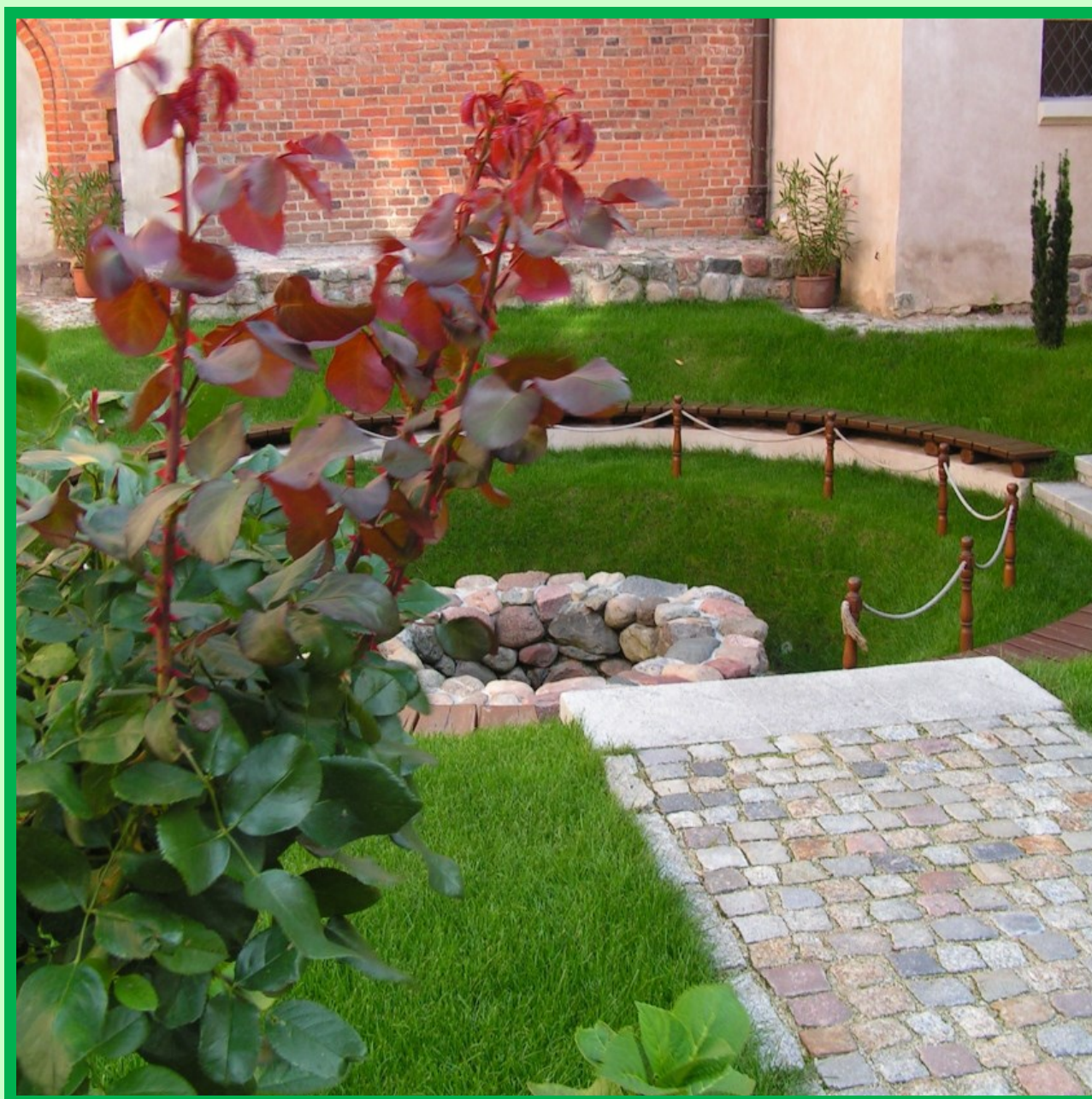


**OKRĘGOWY BIULETYN INFORMACYJNY
KUJAW I POMORZA, POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
OPRAZUJĄCY DZIAŁALNOŚĆ LUDZI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH**



Przyzwyczaili się już Państwo, że w miejscu tym, otwierającym gazetę naszą umieszczamy tekst omawiający zawartość kolejnego numeru. Tym razem będzie zgoła inaczej, bo historycznie. Oto bowiem w miesiącu nadchodzącym, kwietniowym w kalendarzu dziejowym, polskim obchodzić przyjdzie nam datę świąteczną wielce – 1050 rocznicę chrztu państwa naszego. Od miesięcy pojawiają się w mediach i literaturze przedmiotu liczne nawiązania do wydarzenia tak przełomowego. Przypominane są daty, postaci, miejsca związane z początkami naszej państwowości. Powrócą też stare i pojawią się nowe kontrowersje, dylematy odnoszące się do zdarzeń owych ważkich. Czy na pewno rok 966?, czy Ostrów Lednicki, Gniezno a może Poznań?, czy Dąbrówka a może Dobrawa?, czy Mieszko i Dagobert to jedna i ta sama postać, czy w Polsce a może gdzieś w Niemczech obrzęd ów pierwszy miejsce miał? Spory i dysputy w zakresie tym trwają, a nowe tezy są wynikiem dociekań iście detektywistycznych, zważywszy na fakt szczupłości źródeł pisanych z czasów wczesnego średniowiecza. Problemy te badawcze pozostawmy może jednak historykom i archeologom. Zastanówmy się nad znaczeniem chrztu Polski dla nas współczesnych. Musimy pamiętać, że był aktem natury zarówno religijnej, politycznej, jak i kulturowej. Pojawienie się chrześcijaństwa oznaczało wejście młodego państwa polskiego w krąg kultury zachodniej, łacińskiej, stwarzając szerokie możliwości dalszego rozwoju. Kultura zachodnia, chrześcijańska przez wieki budowała tożsamość, szczególną osobowość polskiego narodu. Mijały wieki, nasz kraj przeżywał zmienne losy, doświadczaliśmy trudnych wyzwań, tragicznych zdarzeń, ale charakter, wewnętrzna spójność Polaków oparta na wartościach pierwszych, chrześcijańskich pozwoliła nam przetrwać trudne meandry historii naszej. A my teraz już nie tacy historyczni - my współcześni, nowocześni, indyferentni... religijnie zwłaszcza. Biegniemy, pędzimy ku codzienności naszej codziennej... ku zakupom, samochodom, internetom. Może jednak czasem warto zatrzymać się i chwilę podumać o tym, co dawne, dawniejsze, ważne... Może warto pamiętać i o tym, że właśnie tutaj, gdzieś między Poznaniem, Gnieznem, Mogilnem, Kruszwicą - właśnie tutaj, w 966 roku bić zaczęło chrześcijańskie serce naszego narodu.

Piotr Skoblewski

Na okładce prezentujemy zdjęcie zrobione przez ks. Piotra Buczkowskiego - studia na dziedzińcu zabudowań klasztornych benedyktyńskich w Mogilnie. Obecnie znajduje się tam klasztor ojców franciszkanów. W wersji dźwiękowej usłyszymy trzy wiersze Romana Brandstaettera. Recytuje Janusz Kamiński z Białego Boru koło Grudziądza. W kulturze niewidomych uczestniczy od 1982 roku. Jego pasją jest recytacja.

Redakcja

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

REDAKCJA	Renata Olszewska, Janina Śledzikowska, Dominika Tomaszewska-Szatten e-mail: biuletynoko@tlen.pl
KOLEGIUM REDAKCYJNE	ks. Piotr Buczkowski, Jadwiga Henselek, Magdalena Turek
KOREKTA	Ludmiła Mokańska
WYDAWCA	Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 341 32 81
DRUK	EPEdruk Sp. z o.o., ul. Kamińskiego 20 lok. 56, 03-130 Warszawa
DRUKARNIA	ul. Konwiktorska 9, 00-216 Warszawa
WERSJA DŹWIKOWA	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 w ramach 13 konkursu.

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

PZN NASZE STOWARZYSZENIE. KRAJOWY ZJAZD DELEGATÓW	4
PZN NASZE STOWARZYSZENIE. OKRĘGOWA STATYSTYKA ZA 2015 ROK	4
PZN NASZE STOWARZYSZENIE. OKATIK ZAKOŃCZYŁ SWOJA MISJĘ	5
COŚ SIĘ KOŃCZY, COŚ ZACZYNA	5
NAGRODA IM. WŁADYSŁAWA WINNICKIEGO 2015	7

KULTURA

INTERAKTYWNIE W GALERII SZTUKI NOWOCZESNEJ	8
WYSTĘP WTZ „MEGA-ART”	10
MUZEUM PRZYJAZNE NIEWIDOMYM	10
<u>WIEŚCI Z KÓŁ</u>	11

DUSZPASTERSTWO

ŹRÓDŁO WODY ŻYCIA.....	17
------------------------	----

DOSTĘPNOŚĆ

PRZYJAZNY DWORZEC?	19
NOWE POLSKIE FILMY ZAWSZE Z AUDIODESKRYPCJĄ.....	22
ADAPTER I ADAPTER W SZKOLE	23

KU SAMODZIELNOŚCI

TAKA JAK ONE	24
JAK DOJŚĆ Z LASKĄ NA DWORZEC PKP - PORADNIK.....	26

PORADY PRAWNE

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA.....	29
-------------------------------	----

ZDROWIE

DBAJ O OCZY - PALMING	31
OWOCE, KTÓRYM WARTO DAĆ SIĘ SKUSIĆ	32
CENNE JEST ZDROWIE - ZADBAJMY O NIE! (CZ.2)	33

TYFLOTECHNIKA

TELEFON – NAWIGACJA – VIAOPTA NAV.....	34
UŁATWIENIA DOSTĘPU W WINDOWS 10	35
GRY - MEMO.....	36
POZNAJEMY KŁAWIATURĘ SYSTEMOWĄ W IPHONA URZĄDZENIACH	37

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

URZĄD MIASTA BYDGOSZCZY BLIŻEJ SWOICH MIESZKAŃCÓW	38
KSIĄŻKI DO PODUSZKI.....	38
JAK STWORZYĆ STRONĘ NASZEGO KOŁA NA FACEBOOK-U?	39
OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XVI.....	41
SPORT.....	42
SPROSTOWANIE	42
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA.....	43

PZN NASZE STOWARZYSZENIE

KRAJOWY ZJAZD DELEGATÓW



W dniach 11 – 12 kwietnia 2016 roku w Ustroniu Morskim odbędzie się Krajowy Zjazd Delegatów Polskiego Związku Niewidomych, na którym wybrane zostaną władze naszego stowarzyszenia na kolejną czteroletnią kadencję. Wezmą w nim udział przedstawiciele wszystkich okręgów wybrani w trakcie okręgowych zjazdów. Okręg bydgoski reprezentować będą: Krystyna Kaczorowska, Anna Kruczkowska, Adam Leciak i Zbigniew Terpiłowski.

OKRĘGOWA STATYSTYKA ZA 2015 ROK

Na koniec 2015 r. stan członków wyniósł 2990 osób, w tym 245 dzieci. Znaczną stopniem niepełnosprawności mają 1503 osoby, w tym 240 całkowicie niewidome, a umiarkowany - 1242 członków. Największą grupę pod względem wieku stanowią osoby po 65 r.ż., których jest 1163. W wieku aktywności zawodowej jest 1560 osób. Spośród naszych członków 550 osób jest aktywnych zawodowo.

Najczęstszym miejscem pracy są zakłady pracy chronionej, w których zatrudnienie znalazło 191 osób, w instytucjach i przedsiębiorstwach prywatnych pracują 184, w instytucjach państwowych i samorządowych - 111 osób.

Jeśli chodzi o wykonywane zawody to mamy: 109 portierów

i recepcjonistów, 98 pracowników administracyjno-biurowych, 72 pracowników gospodarczych, są także telemarketerzy, sprzedawcy i inni.

W 2015 roku przyjęto 127 członków zwyczajnych oraz 26 podopiecznych.

W Okręgu Kujawsko-Pomorskim w 2015 roku zorganizowano 247 imprez kulturalnych i integracyjnych, w których łącznie wzięło udział 6308 osób. Odkondurowało się także 40 wycieczek łącznie dla 1438 członków. Wielu z naszych członków kilkakrotnie uczestniczyło ww. imprezach. Powyższe działania realizowane były przez 18 kół powiatowych PZN oraz biuro okręgu.

OKATIK ZAKOŃCZYŁ SWOJĄ MISJĘ



W strukturach bydgoskiego okręgu od 2007 roku działał klub OKATiK – Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej, którym kierowała Helena Skonieczka, osoba bardzo zaangażowana w propagowanie i rozwój kultury w naszym środowisku. To dzięki Jej działaniom niewidomi i słabo widzący artyści mogli rozwijać swoje pasje. Zakres działań klubu był bardzo ciekawy i szeroki, zachęcam czytelników do zapoznania się z kroniką zamieszczoną na stronie internetowej

[http://kujawskopomorski.pzn.org.pl/Okatik/kronika 2011.pdf](http://kujawskopomorski.pzn.org.pl/Okatik/kronika%202011.pdf).

W grudniu 2015 roku odbyło się uroczyste podsumowanie działalności kulturalnej OKATiKa. Helena Skonieczka otrzymała grawerton z podziękowaniem, który wręczył Jej w imieniu zarządu okręgu prezes Zbigniew Terpiłowski. Były też podziękowania i upominki dla najaktywniejszych i najwierniejszych członków. Społeczna Rada Klubu OKATiK wystąpiła do prezydium ZO PZN z wnioskiem o podjęcie uchwały dot. zakończenia działalności pracy klubu, stwierdzając, że już spełnione zostały podstawowe zadania i cele, dla jakich w 2007 r. został powołany. Prezydium ZO PZN, szanując wolę Społecznej Rady Klubu OKATiK, przychyliło się do wniosku i z dniem 31.12.2015 r. podjęło uchwałę o rozwiązaniu klubu OKATiK.

Janina Śledzikowska

COŚ SIĘ KOŃCZY, COŚ ZACZYNA

„Kultura jest tym, przez co człowiek, jako człowiek, staje się bardziej człowiekiem”.

Jan Paweł II

Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej „OKATiK”, którym miałam przyjemność kierować przez osiem lat, zakończył swoją działalność. Spełnił swoje zadanie, czyli zaktywizował śro-

dowisko osób niewidomych i niedowidzących w Okręgu Kujawsko-Pomorskim Polskiego Związku Niewidomych.

Poszczególne koła powiatowe PZN w naszym okręgu już same zaczęły organizować działalność kulturalną. Zaczęły powstawać kluby, sekcje i inne formy aktywnej działalności kulturalnej i artystycznej. Często są to różnego

rodzaju formy zagospodarowywania czasu wolnego w placówkach powiatowych bazujące na naszych propozycjach. Jest to bardzo pozytywna i budująca reakcja. Główny cel naszego przedsięwzięcia został więc zrealizowany. Były to setki spotkań, realizowanych projektów, a przede wszystkim działań, podczas których wspólnie realizowaliśmy główną naszą ideę: rehabilitację przez sztukę i uczestnictwo w kulturze.

OKATiK podczas swojej ośmioletniej działalności był organizatorem ponad 630 spotkań, w tym ponad 100 w języku esperanto. Realizował ponad 40 programów w ramach konkursów dofinansowanych przez: Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Urząd Miasta Bydgoszczy, Fundusz Inicjatyw Obywatelskich, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Zredagował kilkanaście publikacji z serii „Biblioteka OKATiKa”.

Praca klubu odbywała się w ramach 3 sekcji: plastyczno-fotograficznej (SPF), literacko-redakcyjnej (SLR) i przestrzeni artystycznej (SPA).

W ramach OKATiKa działał również: Klub Polskiej Książki, Klub Seniora, który organizował systematycznie otwarte spotkania edukacyjno-integracyjne i różnego rodzaju wyjazdy „Zwiedzanie do-

tykiem”, Teatr Wspólny (od 2012), który przygotował 9 programów artystycznych i kilkanaście spektakli, a do 2014 działał również Klub „Esperanta Amiko”.

Owocna, ośmioletnia działalność klubu „OKATiK” została udokumentowana w licznych kronikach, które mogą być inspiracją do kontynuacji niektórych działań w poszczególnych kołach powiatowych PZN.

14 grudnia 2015 r. odbyło się ostatnie spotkanie klubu „OKATiK” podsumowujące całokształt działalności kulturalnej w Okręgu Kujawsko-Pomorskim PZN.



Podziękowania podczas spotkania podsumowującego klub OKATiK

Wszystko to było możliwe dzięki aktywnej działalności Społecznej Rady Klubu i całego zespołu, który zawsze pełen zapału podchodził do różnych propozycji. Chciałabym bardzo serdecznie podziękować za te wszystkie lata wspólnej działalności.

Gorąco życzę, aby w poszczególnych kołach PZN nadal rozwijała się ta działalność i myślę, że okręg dalej będzie ich stimulatorem i koordynatorem.

Helena Skonieczka

NAGRODA IM. WŁADYSŁAWA WINNICKIEGO 2015

Nagroda im. Władysława Winnickiego jest przyznawana od 2011 roku, ma charakter prestiżowy (pamiątkowy grawerton) i corocznie otrzymuje ją osoba szczególnie zasłużona dla środowiska niewidomych w naszym województwie.

Kapituła konkursowa za rok 2015 przyznała tę nagrodę Alicji Frank oraz Annie Żurawskiej.

Alicja Frank jest od 16 lat prezesem koła PZN w Świeciu. Przez te lata dała się poznać jako wspólniały człowiek i organizator. Przez członków postrzegana jest jako kompetentna prezes i tak też odbierają ją lokalne władze. Propaguje Ona sprawy niewidomych w urzędach, placówkach oświatowych oraz skutecznie pozyskuje środki na organizację szkoleń rehabilitacyjnych, wycieczek i imprez integracyjnych. Członkowie Jej koła piszą w uzasadnieniu wniosku, że dzięki Niej czują się jak w rodzinie, bo potrafi stworzyć miłą atmosferę i pochylić się nad każdym potrzebującym wsparcia.

Anna Żurawska od 1989 roku należy do PZN i już na początku dała się poznać jako aktywna i chętna do działalności na rzecz środowiska. Początkowo pełniła funkcję przewodniczącej koła PZN w Koronowie a po reorganizacji włączyła się pracę społeczną w kole bydgoskim. Od 2007 roku bardzo aktywnie działa w klubie OKATiK. Systematycznie zdobywa środki na realizację celów statutowych PZN. Zawsze jest otwarta na nowe wyzwania. Życzliwie wspiera różne inicjatywy klubu.

Zgodnie z regulaminem konkursu raz na 5 lat przyznawana jest nagroda jubileuszowa w postaci pamiątkowego pucharu i w tym roku otrzymała ją Krystyna Skiera.

Krystyna Skiera od 30 lat pracuje jako bibliotekarka książki mówionej w naszym okręgu. Ma liczne zainteresowania artystyczne, które realizuje poprzez udział w konkursach literackich, recytatorskich. Sama tworzy poezję. Chętnie podejmuje współpracę z różnymi instytucjami i stowarzyszeniami działającymi na rzecz niepełnosprawnych. Brała udział w kampanii „Jak pomagać niewidomym” i wśród dzieci, młodzieży i dorosłych propagowała pismo brajla. Promuje czytelnictwo, prowadzi Klub Polskiej Książki. Pełni funkcję członka Głównego Sądu Koleżeńckiego oraz społecznie działała w kole PZN w Bydgoszczy oraz Klubie „Łuczniczka”.

Ostatnio święci sukcesy grając z profesjonalnymi aktorami w sztuce „Faust” w Teatrze Polskim.

Całe życie pani Krystyna działa na rzecz niewidomych, przybliżając problemy, z którymi się borykają niepełnosprawni osobom zdrowym. Swoim przykładem pokazuje rolę niewidomych w życiu społecznym, zawodowym, sportowym, kulturalnym. Działaniami udowadnia, że nie widząc, można funkcjonować w świecie ludzi widzących. Jej charyzma, upór i otwartość sprawia, że jest prawdziwie podziwiana również przez osoby spoza środowiska niepełnosprawnych.

Jadwiga Henselek

INTERAKTYWNIE W GALERII SZTUKI NOWOCZESNEJ



W poprzednim numerze pisaliśmy o „Muzeach bez barier”, których dobrym przykładem jest m.in. Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy. Kontynuując temat, postanowiłam porozmawiać z Kingą Łaską o stanowiskach interaktywnych w Galerii Sztuki Nowoczesnej na Wyspie Młyńskiej w Bydgoszczy:

- Stanowisko interaktywne jest to obiekt, który wymusza interakcję widza. W przypadku naszego muzeum oznacza to poznanie dzieła sztuki poprzez zabawę oraz dotyk. Przełożyliśmy pewne konkretne obrazy na formę trójwymiarową, możliwą do dotykania, zmuszającą do działania. Stanowiska mają na celu aktywizację naszych zwiedzających, by mieli alternatywę w odkrywaniu dzieł sztuki w sposób inny, aniżeli tylko poprzez patrzenie.

Stanowiska interaktywne znajdują się w Galerii Sztuki Nowoczesnej (ul. Mennica 8). W ramach wystawy stałej zwiedzający

mogą zapoznać się z trzema stanowiskami, które odwołują się do konkretnych dzieł sztuki: „Obszar 125” Ryszarda Winiarskiego, „Troje dzieci pod lampą” Tadeusza Makowskiego oraz „Zmiana wystawy” Jerzego Krawczyka. Ich powstanie było możliwe dzięki projektowi „Zobaczyć sztukę” (trwającego od września do listopada ubiegłego roku), dofinansowanego przez Narodowe Centrum Kultury z Programu Kultura-Interwencje 2015.

Stanowiska znajdują się na dwóch kondygnacjach muzeum. Na drugim piętrze, po lewej stronie sali, znajdziemy stanowisko do obrazu Ryszarda Winiarskiego, natomiast po prawej stronie od wejścia położone jest stanowisko do obrazu Tadeusza Makowskiego. Stanowisko odwołujące się do obrazu Jerzego Krawczyka, należy szukać na trzeciej kondygnacji budynku, w głębi po prawej stronie sali.

Obiekty wykonane są z drewna. Wielkość każdego z nich zależy od wielkości oryginalnego obrazu. Oscylują w granicach 100–130 cm. Np. obraz Jerzego Krawczyka prezentujemy w rzeczywistych wymiarach 132 cm w pionie na 78 cm w poziomie. Dzieło przedstawia szafkę z mnóstwem otworów, różnej wielkości. W poszczególnych polach

namalowane są kolorowe kulki. W trzech innych: muszka w grochy, krawat w grochy oraz wstążka. Staraliśmy się przenieść dwuwymiarowy obraz na formę przestrzenną, zachowując wielkości, kształty i kolory. Jednak nasz trójwymiarowy obraz został wzbogacony o szufladki i drzwiczki. Interakcja zostanie wymuszona poprzez: wysuwanie szufladek, otwieranie/zamykanie drzwiczek, przemieszczanie kul znajdujących się w środku. Przecież tytuł obrazu to „Zmiana wystawy”.

Z kolei na stanowisko odwołujące do dzieła Ryszarda Winiarskiego składa się biały stół z naniesioną siatką białych kwadratów o rozmiarze 10 na 10 cm. Przy blacie stołu jest półka, w której znajdziemy kwadraciki tej samej wielkości co siatka. Mamy dwa rodzaje kwadratów: czarne gładkie oraz szare, które mają wyżłobione dwa podłużne rowki. Specjalna forma przygotowania umożliwia osobom niewidomym ich łatwe rozróżnienie. Cała zabawa polega na tym, by z drewnianych kwadracików ułożyć własną interpretację fragmentu obrazu Winiarskiego. A wykonać go można za pomocą gier losowych, czyli np. popularnej gry w orła i reszkę, gdzie każdej ze stron przypisany zostanie odpowiedni kolor. Tak zresztą robił sam artysta, rzucał monetą bądź kostką do gry, a potem pokrywał

tło czarnymi kwadracikami w wylosowanym porządku.

Przestrzenny wizerunek obrazu Tadeusza Makowskiego jako jedyny został lekko pomniejszony. Obraz w całości można sprowadzić do figur geometrycznych, dlatego stanowisko składa się z klocków (w kształcie sześciątów, kul, graniastopłupów), z bolcami, które po złożeniu odwzorują obraz w trójwymiarze. Jeżeli zachowalibyśmy naturalny wymiar obrazu, klocki byłyby po prostu nieporęczne.

Wśród naszych zwiedzających stanowiska te wzbudzają duże zainteresowanie, ponieważ w końcu w muzeum sztuki jest coś, co można (a nawet należy) dotknąć. Myślę, że zwiedzającym tego brakowało. Do tej pory muzeum kojarzyło się z miejscem, gdzie niczego nie można tknąć i przez to nie jest do końca dostępne dla wszystkich. Z założenia nasze „trójwymiarowe obrazy” zostały przygotowane z myślą o osobach niewidomych i niedowidzących. Służą jednak wszystkim odwiedzającym wystawę. Świetnie sprawdzają się np. przy grupach z dziećmi - przedszkolakami oraz uczniami pierwszych klas szkoły podstawowej.

Na dziś są dostępne są trzy stanowiska, ale po dopracowaniu będziemy mogli pochwalić się czwartym, wiążącym się z twór-

nością Leona Wyczółkowskiego, a właściwie z jego postacią. Mamy wydrukowane za pomocą techniki 3D popiersie z podobizną Wyczółka. Zostało zrealizowane na podstawie rzeźby Konstantego Laszczki, przyjaciela malarza. Obecnie wykorzystujemy je podczas zajęć edukacyjnych. Oryginalne popiersie, wykonane z gipsu patynowego, znajduje się w Domu Leona Wyczółkowskiego (ul. Mennica 7). Jako że jest dziełem sztuki, jego dotykanie nie jest możliwe. Dostępne w przyszłości

w naszym muzeum stanowisko z popiersiem w 3D będzie można dotykać.

Planujemy również raz w miesiącu uruchomienie specjalnego zwiedzania dla osób niewidomych i niedowidzących. Będą to oprowadzania z audiodeskrypcją, na które już teraz serdecznie zapraszamy.

Dziękuję za rozmowę Kingcie Łasce z Działu Edukacji tel. 52 58 59 914, e-mail: kinga@muzeum.bydgoszcz.pl.

Opracowała DIM

WYSTĘP WTZ „MEGA-ART”

18 stycznia br. Uczestnicy warsztatów „mega-Art” zaprezentowali w auli Ośrodka Rehabilitacji PZN przedstawienie „Jasełka”, którego odbiorcami były osoby niewidome i niedowidzące. Podczas tej inscenizacji zmierzono się z techniką audiodeskrypcji, dzięki czemu opisy scen umożliwiły niewidomym samodzielną interpretację przedstawienia. Występ został nagrodzony gromkimi oklaskami. Dziękujemy aktorom i instruktorom



Aktorzy podczas jasełek

WTZ za ogrom pracy włożony w przygotowanie przedstawienia.

Janina Śledzikowska

MUZEA PRZYJAZNE NIEWIDOMYM

W Muzeum Okręgowym w Bydgoszczy w ramach projektu „Zobaczyć sztukę” oraz „Włącz ich w kulturę!” realizowanego przez Fundację Kultury bez Barier przygotowano audiodeskrypcję łącznie dwudziestu pięciu dzieł. Dostępna jest na stronie http://muzeum.bydgoszcz.pl/muzeum_bez_barier/92,0,0,0,Audiodeskrypcji. Nagrania z audiodeskrypcją można odsłuchać lub pobrać.

Redakcja

Aleksandrów Kujawski

W styczniu 2016 r. zorganizowaliśmy zabawę karnawałową. Karnawał zakończymy tradycyjnym śledzikiem. Planujemy jeszcze wieczór walentynkowy. Kontynuujemy współpracę z dyrektorką biblioteki publicznej Wandą Drabikowską. Złożyliśmy wniosek do PCPR o dofinansowanie wycieczki integracyjno-szkoleniowej. Wzorem lat ubiegłych w każdą środę będą się odbywać cykliczne spotkania informacyjno-kulturowe w świetlicy naszego koła.

Anna Krychowiak

Brodnica

Ponieważ oczekujemy na przyznanie środków, działania ograniczają się do spotkań w kole i udzielania naszym członkom informacji.

Sławomir Domański

Bydgoszcz

Dzięki dofinansowaniu z PFRON mogliśmy w grudniu odbyć świąteczne spotkanie dla 50 osób sa-



Świąteczne spotkanie wigilijne

motnych i będących w trudnej sytuacji materialnej. Od stycznia 2016 r. przy naszym kole została utworzona Sekcja Twórczej Aktywności Niewidomych. W jej ramach prowadzone będą spotkania przy stoliku, spotkania z ciekawymi ludźmi, gry stolikowe, rozrywki umysłowe, zajęcia z zakresu rękodzielnictwa oraz przygotowywane występy artystyczne. Za interesowanych działalnością sekcji zapraszamy do siedziby koła w poniedziałki o godz.13.00.

Honorata Borawa

Chełmno

W siedzibie fundacji „Ludzie ludziom” zakończyliśmy grudzień zaplanowanym spotkaniem wigilijnym, w którym uczestniczyło 30 naszych członków.



Spotkanie wigilijne

Działania w obecnym roku rozpoczną obchody z okazji Dnia Kobiet. W dalszych planach mamy m.in. wycieczkę integracyjną do Grudziądza.

Barbara Knoppek

Golub-Dobrzyń

W chwili obecnej przygotowujemy materiały do udziału w konkursie o dofinansowanie naszych działań. Planujemy wspólne wyjście na imprezy do Domu Kultury oraz wyjazd do teatru w Toruniu. Oczekujemy na decyzję PCPR w sprawie dofinansowania wycieczki do Ostródy. Na co dzień spotykamy się w kole, udzielamy informacji i pomocy naszym członkom.

Józef Werner

Grudziądz

Nowy rok jest dla nas okresem bardzo gorącym, rozliczamy się z otrzymanych w różnych konkursów środków na poszczególne imprezy. Złożyliśmy 5 ofert na naszą działalność i czekamy na ich realizację. 30 stycznia w „Epicentrum” odbyło się spotkanie noworoczne. Oczywiście są spotkania członków w naszym kole np. brydżowe we wtorki.

Krystyna Kaczorowska

Inowrocław

Rok 2015 zakończyliśmy zabawą sylwestrową, a 2016 rozpoczęliśmy tradycyjnie spotkaniem w Święto Trzech Króli. Po mszy św. odprawionej przez duszpasterza niewidomych ks. Piotra Buczkowskiego udaliśmy się do świetlicy koła, gdzie przy poczęstunku

i dźwiękach muzyki miło spędziliśmy czas.



Spotkanie w święto Trzech Króli

10 stycznia w naszej świetlicy odbyło się spotkanie kolędowe z udziałem zespołu z Klubu Rondo. 14 stycznia w ramach programu Klubu Aktywizacji Społecznej i Turystyki „Kawiarenka Podróżnika” Teresa Wiśniewska podzieliła się wrażeniami z pobytu w Mediolanie. 21 stycznia zorganizowaliśmy spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka połączone z zabawą karnawałową.



Spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka

Przed nami: 5 lutego zabawa śledzikowa, 11 lutego spotkanie walentynkowe „Zakochani są wśród nas”, a 10 marca - z okazji Dnia Kobiet. Pierwszy kwartał zakoń-

czymy 24 marca spotkaniem wielkanocnym „Jajeczko” z prezentacją kompozycji wielkanocnych. W każdą środę od 10.30 do 12.00 odbywa się w siedzibie koła nauka pisma brajla, którą prowadzi Ryszard Głodek. W co drugą środę od 12.00 do 15.00 odbywają się spotkania w klubie seniora.

Ryszard Grześkowiak

Lipno

W grudniu 2015 r. zakończyliśmy projekt „Kultura dostępna”, którego byliśmy beneficjentem, a głównym partnerem - Miejskie Centrum Kulturalne w Lipnie. W ramach działań realizowane były warsztaty plastyczne, rękodzielnicze, integracyjne. Udział we wszystkich działaniach był bezpłatny. W grudniu odbyła się wigilia dla wszystkich członków, również dla dzieci, wszyscy otrzymali upominki, a w styczniu spotkanie noworoczne, w którym uczestniczyło 140 członków. W marcu odbędzie się plener artystyczny.

Krzysztof Suchocki

Nakło

W styczniu uczestniczyliśmy w pięknym wieczorze poetyckim Bożeny Jankowskiej. Na zaproszenie koła w Inowrocławiu nasza delegacja brała udział w obchodach Święta Trzech Króli. Uczestniczyliśmy również w spotkaniach

OKATiKa. W lutym jesteście zaproszeni do udziału w obchodach Dnia Chorego, zorganizowanych przez Fundację „Salus Homini”. W marcu z okazji Dnia Kobiet zaprezentujemy twórczość Bożeny Jankowskiej w czterech spotkaniach w powiecie naklejskim w ramach programu „Rehabilitacja w kulturze”.

Dawid Wolski

Rypin

W 2015 r. zakończyliśmy realizację zadania publicznego pt. „Poznaj historię i dorobek narodu i kulturalny Polaków”. Uczestnicy projektu przygotowali w grudniu spotkanie opłatkowe, wszyscy otrzymali upominki od zarządu koła.

Nowy 2016 rok w naszym kole rozpoczął się i pracownicy i na wesoło. 16 stycznia zarząd koła zorganizował bal karnawałowy, na który oprócz naszych członków zaprosiliśmy również zaprzyjaźnione organizacje: Klub Seniora, Diabetyków oraz Związek Emery-



Bal przebierańców

tów i Rencistów. 21 stycznia byliśmy zaproszeni przez Klub Seniora na obchody Dnia Babci i Dziadka, a 28 stycznia na bal przebiekańców. Przed nami tłusty czwartek i śledzik.

Janina Gajkowska

Radziejów Kujawski

W styczniu zorganizowaliśmy spotkanie dla członków koła, w lutym odbędzie się spotkanie walentynkowe, a w marcu - z okazji Dnia Kobiet. Już tradycją stało się rozliczanie naszym członkom PIT-ów.

Elżbieta Kolečka

Sępólno

Rok 2015 zakończyliśmy spotkaniem wigilijnym.



Przy wigilijnym stole

W styczniu wystąpiliśmy do PCPR o środki finansowe na zorganizowanie imprez integracyjnych. W marcu planujemy spotkanie z okazji Dnia Kobiet.

Jan Kluch

Świecie

7 stycznia powitaliśmy Nowy Rok, w świetlicy koła odbył się wieczór kolęd. 12 stycznia uczestniczyliśmy w Domu Kultury w spotkaniu pt. „Wieczór kolęd i pastorałek”, który uświetnił występ akordeonisty oraz chór „Kociewiaczy”. 17 stycznia zaproszono nas na wspaniałą ucztę duchową - koncert połączonych chórów oraz świeckiej orkiestry. Na spotkaniu 20 stycznia zarząd koła przyjął plan zadań na 2016 rok. 21 stycznia obchodziliśmy Dzień Babci i Dziadka. Przygotowujemy się do walentynek, na czwartkowych spotkaniach w świetlicy wykonujemy serduszka. W najbliższym czasie będziemy obchodzić Dzień Kobiet oraz poczynimy przygotowania do śniadania wielkanocnego. Oczywiście tradycyjnie pomagamy w rozliczaniu PIT-ów.

Alicja Frank

Toruń

Impreza mikołajkowa odbyła się dzięki dofinansowaniu przez Gminę Toruń, wsparciu zaprzyjaźnionych darczyńców i paczkom ze słodyczami przygotowanym przez okręg PZN. W spotkaniu uczestniczył autor bajek z Chełmży Dariusz Łubkowski, który podarował wszystkim dzieciom książeczki.

11 stycznia 2016 r. grupa naszych członków i uczestników WTZ bra-



Impreza mikołajkowa dla dzieci

ła udział w quizie muzycznym zorganizowanym w siedzibie Ośrodka Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych w Toruniu. Imprezę poprowadził wiceprezes koła Mariusz Kowalski. Podzieleni na grupy: skrzypiec, saksofonu, perkusji, klucza wiolinowego i gitary odgadywaliśmy, z jakich filmów i seriali pochodzą rozmaite utwory muzyczne.

21 stycznia zwiedziliśmy nowo wybudowane, najnowocześniejsze w regionie Centrum Kulturowo-Kongresowe Jordanki. Budynek, który zaprojektował Fernando Monis, mogliśmy zwiedzić dzięki Zuzannie Rachowskiej.



Spotkanie z podróżniczką

28 stycznia w siedzibie koła odbyło się spotkanie z podróżniczką

Renatą Lesner-Szwarc, indonezyjanką i antropolożką tańca. Prelegentka swoje wypowiedzi ilustrowała przezroczami i filmami. Prezentowano także maski tancerzy.

W planach mamy w lutym: tłusty czwartek, walentynki, spotkanie z podróżniczką, która opowie o Sardynii. 10 marca odbędzie się Dzień Kobiet i Mężczyzn na wesoło, 17 marca spotkanie w świetlicy koła – pisanki i stół wielkanocny, 31 marca zwiedzanie dworca głównego PKP po remoncie, pod kątem udogodnień dla niewidomych.

Adam Leciak

Tuchola

W bieżącym kwartale nasze działania skupiają się na przygotowaniu szkolenia dla członków koła, które odbędzie się w marcu w ramach programu „Osoby niewidome i słabo widzące w przestrzeni publicznej” dofinansowanego ze środków Urzędu Gminy Tuchola.

Elżbieta Kotras

Wąbrzeźno

2015 rok zakończyliśmy spotkaniem wigilijnym. Dzieci Daria Szczepańska, Bartek Borowski i Marcin Szczęchor wystąpili w konkursie recytatorskim w wąbrzeskim Domu Kultury.



Uczestnicy konkursu recytatorskiego

W planach mamy jeszcze zorganizowanie w lutym spotkania dla członków i śledzikowe, a w marcu - z okazji Dnia Kobiet oraz wielkanocne. Jak zawsze jesteśmy do dyspozycji naszych członków w dni urzędowania koła.

Stanisław Pytel

Włocławek

Rok 2015 był bardzo pracowity i zakończyliśmy go zabawą choinkową dla dzieci, których zadowolenie i radość były najlepszym podziękowaniem za nasze starania.



Spotkanie wigilijne

Obecnie organizujemy zabawę ostatekową. W planach są obchody Dnia Kobiet, spotkanie wielkanoc-



Zabawa choinkowa dla dzieci

ne. Oczywiście pomagamy także naszym członkom w rozliczaniu PIT-ów.

Maria Kapuścińska

Żnin

W grudniu 2015 r. na zebraniu zarządu koła ustalono plan działań na 2016 r. W pierwszym kwartale br. nie planujemy spotkań integracyjnych, natomiast odwiedzimy osoby samotne w ich domach. Jak co roku pomagamy w rozliczeniach podatkowych, by pozyskać środki z 1%. Złożyliśmy ofertę o środki finansowe do gminy Żnin oraz do Starostwa Powiatowego w Żninie i Gminie Barcin.

Jadwiga Jurkowska

Przypominamy, że nasz biuletyn dostępny jest w wersji elektronicznej na stronie

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl/?a=czasopisma_oko

Zapraszamy!

ŹRÓDŁO WODY ŻYCIA

Św. Benedykt, patron Europy i twórca nowoczesnej reguły zakonnej, zakładając nową wspólnotę, zaczynał od wybudowania studni. Do dnia dzisiejszego, gdy zwiedzamy klasztory wybudowane przez benedyktynów, odnajdujemy na centralnym dziedzińcu wykopaną studnię. Ten wielki święty wiedział, że źródło wody to źródło życia. Dlatego przy klasztorach mogły powstawać przepiękne ogrody pełne wspaniałej roślinności.



Studnia na Monte Casino na dziedzińcu klasztornym

Pan Jezus, wędrując przez Palestynę, przybył do miasteczka Sychar. Znajdowało się tam źródło Jakuba, przy którym usiadł, aby odpocząć. Gdy nadeszła kobieta z Samarii, aby zaczerpnąć wody, poprosił ją, by mu dała pić. Ona zdziwiona powiedziała: *Ty będąc Żydem, prosisz mnie, Samarytankę, bym Ci dała się napić?* Żydzi i Samarytanie nie darzyli się sympatią. Jezus odpowiedział: *O, gdybyś знаła dar Boży i wiedziała, kim jest ten, kto ci mówi: Daj mi się napić - prosiłabyś*

Go wówczas, a dałby ci wody żywej. Samarytanka zapytała: Czy Ty jesteś większy od ojca naszego Jakuba, który dał nam tę studnię, z której pił i on sam, i jego synowie, i jego bydło? Odpowiedział: *Każdy, kto pije tę wodę, znów będzie pragnął. Kto zaś będzie pił wodę, którą ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki, lecz woda, którą ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskającej ku życiu wiecznemu.* Kobieta poprosiła: *Daj mi tej wody, abym już nie pragnęła i nie przychodziła tu czerpać.* (por J 4,7-15)

Przepięknie o tym mówi liturgia chrzcielna Wielkiej Soboty. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa był to dzień, w którym katechumeni przyjmowali sakrament chrztu św. Obecnie w Kościele liturgia Wielkiej Soboty nawiązuje do tej starożytnej tradycji. Uroczyste błogosławieństwo wody jest poprzedzone czytaniem biblijnymi ze Starego i Nowego Testamentu. Nawiązują do tego również słowa błogosławieństwa wody: *Panie, nasz Boże, czuwając w tę świętą noc, wspominamy wspaniałe dzieło stworzenia i jeszcze wspanialsze dzieło naszego odkupienia. Wysłuchaj prośb swojego ludu i pobłogosław tę wodę. Stworzyłeś ją, aby przez nią użyźniać ziemię oraz umacniać i oczyszczać nasze ciała. Woda była również narzędziem Twojego miłosierdzia; przez nią wyprowadziłeś Twój lud z niewoli i ugasiłeś jego pragnienie na pustyni. Prorocy zapowie-*

dzieli wodę, jako znak nowego Przymierza, które miałeś zawrzeć z ludźmi. Wreszcie przez wodę, którą Chrystus uświęcił w Jordanie, odnowiłeś w odradzającej kąpieli naszą upadłą naturę. Niech ta woda przypomina nam przyjęty chrzest, abyśmy się radowali z naszymi braćmi i siostrami ochrzczonymi w czasie uroczystości wielkanocnych. (Mszał Rzymski) Rolę Ducha Świętego w poświęceniu wody podkreśla rytuał polegający na trzykrotnym zanurzeniu paschału w wodzie, z wezwaniem: *Prosimy Cię, Panie, niech przez Twojego Syna zstąpi na tę wodę moc Ducha Świętego.* Dopiero po wypowiedzeniu tego błogosławieństwa wyjmuje się paschał z wody. Wierni uczestniczący w tej liturgii mają okazję do odnowienia przyrzeczeń chrzcielnych. Wszyscy stoją z zapalonymi świecami i na wezwanie kapłana odmawiają przyrzeczenia, wyrzekając się szatana i wszystkiego, co prowadzi do zła i grzechu, potem wyznają wiarę wyrażoną w poszczególnych wezwaniach. Ten obrzęd jest nawiązaniem do chrztu, gdzie przyrzeczenia w naszym imieniu wypowiedzieli nasi rodzice i chrzestni. Jest to również przypomnienie chrześcijańskiego powołania każdego z nas do świętości. W codziennym życiu nasza wiara napotyka na różne trudności. Jednak wspiera nas łaska, dzięki której możemy z pełnym przekonaniem powiedzieć „wierzę”. Polega ona na ponownym odnalezieniu wiary, którą nie tylko mamy wyznawać, ale nią

żyć. Oznacza to konieczność odrzucenia wszystkiego, co sprzeciwia się naszemu życiu w Chrystusie. Liturgia ta kończy się pokropieniem święconą wodą, co przypomina przyjęty przez nas chrzest i zobowiązania wypływające z tego sakramentu.

Obecny rok jest czasem szczególnym. Nasza Ojczyzna przeżywa 1050. rocznicę chrztu. To historyczne wydarzenie dało początek powstania państwa, które zaczęło się liczyć w ówczesnej chrześcijańskiej Europie. Plemiona zamieszkujące nasze ziemie rozpoczęły długi proces jednoczenia, tworząc państwo polskie. Ta rocznica jest okazją do pochylenia się nad czasem minionym i nad tym, co wniosło chrześcijaństwo na naszych ziemiach. Możemy podziwiać wspaniałe budowle, jak również całe miasta, które zaczęły powstawać. Chrzest Polski wpłynął na rozwój kultury i nauki. Zmienił ludzi zamieszkujących tę ziemię. Wielka rzesza świętych żyjących w naszym kraju udowodniła, że można postępować zgodnie z nauczaniem Jezusa Chrystusa.

W kwietniu będziemy przeżywać główne uroczystości upamiętniające ten jubileusz. Będzie to okazja, by dziękować Bogu za dar *wody żywej*, o której mówił Jezus Chrystus. Również ten czas jest dobry, by zrobić rachunek sumienia i zapytać, jak ja wypełniam przyrzeczenia chrzcielne w swoim życiu? Jakim jestem chrześcijaninem?

ks. Piotr Buczkowski

PRZYJAZNY DWORZEC?

Historia bydgoskiego dworca kolejowego sięga ponad półtora wieku. W 1851 roku powstał jego pierwszy budynek. W latach 2014-2015 dokonano kompleksowej jego przebudowy. Inwestycja w Bydgoszczy objęła budowę nowego dworca i modernizację budynku międzyperonowego oraz gruntowny remont peronów wraz z podziemnymi przejściami. Całościowy koszt projektu to ok. 197 mln zł. Przedsięwzięcie było współfinansowane ze środków unijnych, w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko.

Dworzec Bydgoszcz Główna jest jednym z trzech największych pod względem nakładów oraz powierzchni dworców oddanych do użytku podróżnym od 2012 roku. Jak twierdzą przedstawiciele PKP, jest nowoczesny, funkcjonalny i przyjazny dla osób o ograniczonej mobilności, a po modernizacji stanowi jedną z wizytówek miasta. Dla wielu osób to właśnie ten gmach jest miejscem, od którego zaczynają poznawać miasto. Oficjalne otwarcie nowego dworca miało miejsce 10 października 2015 roku. Powstał nowy, funkcjonalny budynek główny i jednocześnie zrewitalizowano zabytkowy gmach dworca wyspowego. Zdaniem wielu osób jest to udane połączenie nowoczesności z historią.

Dostosowany został do potrzeb osób niepełnosprawnych. Powstały specjalne ścieżki dotykowe (kierunkowe) i oznaczenia dla osób niewidomych i niedowidzących, w budynku stacji zamontowano windy wyposażone w system informacji głosowej i oznaczenia w alfabecie Braille'a. Obiekt jest monitorowany.

PZN Okręg Kujawsko-Pomorski zgłosił PKP potrzebę zapoznania osób niewidomych i słabo widzących z zastosowanymi na bydgoskim dworcu udogodnieniami dla niepełnosprawnych podróżnych. Kierownictwo PKP przychyliło się do naszej prośby. W dniu 18.01.2016 pracownica dworca Anna Rymer zaprezentowała zastosowane rozwiązania dedykowane osobom NIEWIDOMYM:

- Na poziomie „0” oraz „-1” znajdują się wypukłe plany przedstawiające rzut całej hali wraz ze wszystkimi pomieszczeniami. Opisy wykonane są zarówno pismem czarnodrukowym, jak i punktowym. Plan znajdują-



Wypukły plan przedstawiający rzut dworca

cy się na poziomie „-1” przy wejściu do tunelu prowadzącego na perony jest udźwiękowiony.

- Windy są oznaczone pismem Braille'a. Prowadzą do nich ścieżki dotykowe.
- Do kasy pierwszeństwa wiedzie ścieżka dotykowa.
- Na poręczach przy schodach prowadzących na perony i z peronów znajdują się opisy wykonane w brajlu, zawierające informacje, w którą stronę należy się kierować, aby dotrzeć do ważnych dla podróżnych miejsc na dworcu.
- W kilku miejscach budynku dworcowego oraz na peronach znajdują się automaty SOS, dzięki którym można wezwać pomoc. Niestety nie prowadzą do nich ścieżki dotykowe, nie mają oznaczeń brajlowskich.
- Poczekalnia dworcowa znajduje się w budynku pomiędzy 3. i 4. peronem. Prowadzi do niej ścieżka dotykowa. Znajduje się w niej miejsce wydzielone dla podróżnych z małymi dziećmi (z basenem z kulkami), toalety. Poczekalnia jest ogrzewana.
- Na poziom „-1” można dostać się windą, schodami zwykłymi, do których prowadzi ścieżka dotykowa oraz schodami ruchomymi.
- Na poziomie „-1” znajduje się punkt **InfoDworzec**, który, jak nas zapewniono, zawsze służy pomocą osobom niepełno-

sprawnym. Prowadzi do niego ścieżka dotykowa.

Punkt **InfoDworzec** otwarty jest codziennie w godzinach 7.00-21.00; nr telefonu **52 518 30 73**; adres e-mail:

bydgoszcz.główna@pkp.pl

Pracownica PKP zapoznała nas także z informacjami dla pasażerów niepełnosprawnych korzystających z usług PKP, które zamieszczamy poniżej.

PKP S.A. informuje, że w celu skorzystania z pomocy przez osobę o ograniczonej sprawności ruchowej na obszarze kolejowym, osoba ta powinna zgłosić ten fakt u przewoźnika minimum 48 godz. przed planowaną podróżą, wybierając jeden z poniższych sposobów:

- zgłaszając w kasie biletowej podczas zakupu biletu,
- telefonicznie pod całodobowym numerem infolinii **19-757** (dla PKP IC),
- drogą elektroniczną na wskazany przez przewoźnika adres e-mail lub przez formularz zgłoszeniowy.

PKP SA za pośrednictwem pracowników ochrony dworca świadczy usługę pomocy w przemieszczaniu się **po terenie dworca** łącznie z peronami i przejściami podziemnymi.

Pomoc przy wsiadaniu i wysiadaniu do i z pociągu należy już do obowiązków przewoźnika (drużyny konduktorskiej, stąd konieczność zgłoszenia 48 godz.

przed planowaną podróżą, aby przewoźnik mógł dostosować skład pociągu oraz drużynę konduktorską).

Osoba o ograniczonej sprawności powinna przybyć na dworzec w czasie nie krótszym niż 30 minut przed planowanym odjazdem pociągu, w celu możliwości bezpiecznego dotarcia do pociągu.

Miejscem spotkania jest hol główny dworca w części, gdzie znajdują się miejsca do siedzenia dla podróżnych. Pracownicy ochrony fizycznej dworca asystują osobie o ograniczonej sprawności podczas przemieszczania się po terenie dworca, peronach, przejściach podziemnych, kładek i innych ciągów komunikacyjnych, na których dozwolone jest poruszanie się pieszych.

W przypadku wysiadania z pociągu pracownicy ochrony oczekują na pasażera na peronie, przy którym zatrzymuje się pociąg z ww. osobą. Asysta pracowników ochrony dworca odbywa się od miejsca oczekiwania pasażera do drzwi pociągu, którymi osoba będzie wsiadać lub od drzwi pociągu, z którego ww. osoba wysiada - do oznaczonego miejsca na dworcu lub do głównego wyjścia z obszaru stacji. W czasie wejścia i wyjścia do i z pociągu asystę i pomoc realizuje drużyna pociągowa.

Istnieje również możliwość zgłoszenia konieczności skorzy-

stania z pomocy tylko w poruszaniu się po terenie dworca, dzwoniąc odpowiednio wcześniej pod nr tel. 22 474 13 13 lub drogą elektroniczną wysyłając maila na adres: cbdk@pkp.pl – wówczas w ciągu ok. 15-20 minut od przyjęcia zgłoszenia ochrona na danym dworcu będzie gotowa do udzielenia pomocy osobie potrzebującej.

Opłata za bilet u konduktora

Kupując u konduktora, płacimy za bilet oraz wydanie go w pociągu (opłata wynosi 10 zł). Przypominamy, że konduktor nie pobierze od ciebie opłaty, jeśli:

- jesteś osobą niepełnosprawną lub o ograniczonej sprawności ruchowej – pod warunkiem okazania konduktorowi podczas zakupu biletu dokumentu stwierdzającego niepełnosprawność. Z obowiązku tego zwolnione są osoby z widoczną niesprawnością fizyczną (stałą lub czasową),
- ukończyłeś/aś 70 lat – pod warunkiem okazania dokumentu stwierdzającego wiek.

Wyjątek stanowią pociągi kategorii Express InterCity Premium (EIP), gdzie tylko osoby niepełnosprawne poruszające się na wózkach mają możliwość zakupu biletu u konduktora na pokładzie pociągu bez opłaty za jego wystawienie.

We wspólnym zwiedzaniu dworca wzięły udział 34 osoby, które na bieżąco przekazywały

pracownicy PKP swoje uwagi dotyczące zastosowanych rozwiązań. Wiele z nich spotkało się z aprobatą. Niestety, nawierzchnia peronów budzi zastrzeżenia osób niewidomych poruszających się z laską. Anna Rymer zapewniła nas, że wszystkie uwagi i sugestie zostaną przekazane.

Ważne informacje:

Jeśli potrzebujesz pomocy w podróży zadzwoń pod nr tel.:

- 19 757 dla PKP Intercity
- 800 022 222 (z telefonów stacjonarnych) lub (22) 47 32 354

(z telefonów komórkowych) dla przewoźnika Przewozy Regionalne

Jeśli potrzebujesz pomocy tylko w poruszaniu się po terenie dworca:

- Zadzwoń pod nr tel. 22 474 13 13
- Wyślij zgłoszenie na adres: cbdk@pkp.pl

*Informacje zebrała i opracowała
Anna Kruczkowska*

NOWE POLSKIE FILMY ZAWSZE Z AUDIODESKRYPCJĄ

Polski Instytut Sztuki Filmowej stanął wreszcie po stronie osób niewidomych i niedowidzących. PISF wzbogacił bowiem przepisy określające zasady dofinansowywania nowych produkcji filmowych o zasadę nakładającą na producentów filmów dokumentalnych i fabularnych obowiązek dodawania audiodeskrypcji do każdego nowego tytułu. Wprowadzone rozwiązanie oznacza, że tylko te filmy, które zostaną opatrzone audiodeskrypcją, będą mogły liczyć na wsparcie finansowe z budżetu PISF.

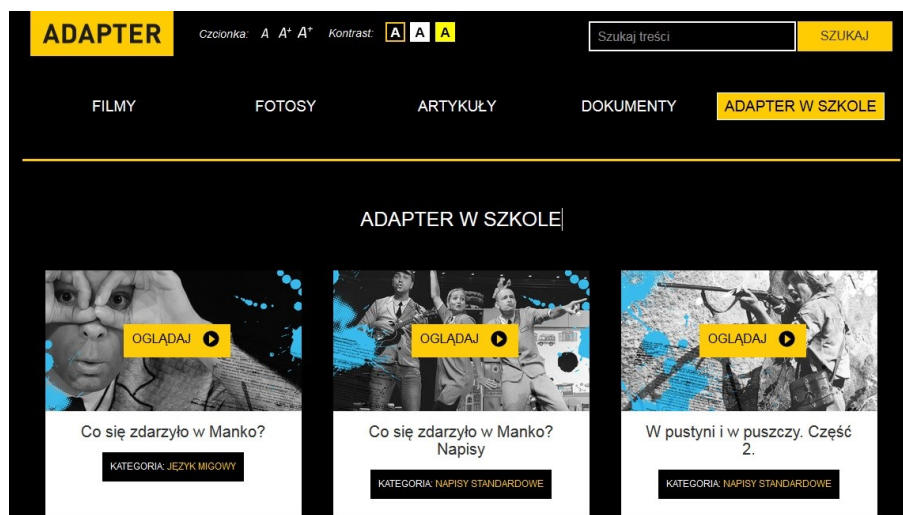
Wprowadzony w tym roku przepis był od dawna oczekiwany przez organizacje pozarządowe działające na rzecz udostępniania kultury osobom z niepełnosprawnościami. Fundacja Kultury

bez Barrier apelowała o takie zmiany np. w roku 2014 w czasie pierwszej kampanii społecznej poświęconej dostępnej kulturze – „Zabierz laskę do kina”. Warto było dążyć skałę!

Teraz czekamy na pierwsze filmy, które będą produkowane przy współfinansowaniu PISF. Jeśli bowiem przepis będzie przestrzegany, w co wierzymy, audiodeskrypcja w polskim kinie stanie się powszechna i będzie oczywistością. Osoby niewidome i niedowidzące zyskają szansę oglądania nowych polskich filmów w tym samym czasie co pełnosprawni, a więc od pierwszych pokazów kinowych.

*Robert Więckowski
Fundacja Kultury bez Barrier*

ADAPTER I ADAPTER W SZKOLE



Portal <http://adapter.pl/wszkole/>

ADAPTER to pierwsze kino w sieci z audiodeskrypcją i napisami dla niesłyszących, dostępne za darmo, bez logowania - jedyne niezbędne narzędzie do oglądania filmów to Internet. Dzięki ujawnieniu i opisaniu szczegółów, które na ogół są dostępne jedynie dla widzających i słyszących odbiorców, ADAPTER pozwala odkryć sztukę kinematografii również osobom, dla których jest ona często tematem nieznanym.

ADAPTER w Szkole to innowacyjny portal edukacyjny dla szkół, dostosowany do potrzeb dzieci niewidomych i niesłyszących, projekt Fundacji KATARYNKA, propagujący edukację filmową i polską kinematografię. Mogą korzystać z niego wszystkie szkoły, w szczególności te, w których uczą się dzieci niewidome i niesłyszące.

Obecnie wśród tytułów zamieszczonych na portalu znajduje się 10 adaptacji filmowych lektur szkolnych dla szkół podstawo-

wych i gimnazjum. Są to: *Akademia Pana Kleksa*, *W pustyni i w puszczy*, *Szatan z siódmej klasy*, *Magiczne drzewo*, *Przyjaciel wesołego diabła*, *Latające maszyny kontra Pan Samochodzik*, *Pan Samochodzik i niesamo-*

wity dwór, *Pan Tadeusz*, *Test pilota Pirxa*, *Krzyżacy*.

Oprócz filmów na ADAPTERZE w Szkole adapter.pl/wszkole oraz na Facebooku www.facebook.com/adapterwszkole można znaleźć materiały edukacyjne - fotosy z audiodeskrypcją i napisami, słownik pojęć filmowych, opisy postaci aktorów oraz scenariusze lekcji.

Szkoły, które są zainteresowane wzięciem udziału w projekcie prosimy zgłaszać się mailowo na adres:

fundacja.katarynka@gmail.com

Projekt jest bezpłatny.

Projekt ADAPTER jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a Adapter w szkole jest dofinansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury oraz ze środków PFRON.

Opracowała Fundacja Katarynka

TAKA JAK ONE TACY SAMI?

Osoby niepełnosprawne mają prawo do godnego życia, do samodzielności i akceptacji ze strony innych ludzi.

Myślę, że gdybym przechodziła na ulicy zaczęła pytać o to, czy zgadzają się z powyższym zdaniem, prawie każdy z nich przyznałby mi rację. (Polacy lubią wielkie słowa). Dlaczego w takim razie rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej?

Kiedy jako sześciolatka dziewczynka poszłam z mamą do stomatologa, pani dentystka przywitała nas pytaniem: „Takiemu to warto leczyć zęby?” Pani neurolog była równie uprzejma: „Czy zdaje sobie pani sprawę, że ma pani niepełnowartościowe dziecko?” - zapytała moją mamę, kiedy mnie zobaczyła.

Niestety, od czasów, kiedy byłam małą dziewczynką, niewiele się zmieniło. Zdarza się, że kiedy idę ulicą goni mnie czyjś śmiech czy okrzyki „kaleka!”, „niepełnosprytka!” (Tego ostatniego określenia używa najczęściej dobrze wychowana młodzież). Często ktoś mierzy mnie przenikliwym, natarczywym spojrzeniem.

Kiedyś, stojąc w kolejce, usłyszałam tuż za swoimi plecami: „Patrz pani, taka młoda i taka nieszczęśliwa dziewczyna”. Z wielkim zdumieniem stwierdziłam, że tekst dotyczy mojej osoby. W pierwszym momencie poczu-

łam gniew. Czy ktokolwiek ma prawo do tego, aby oceniać czy jestem, czy nie jestem szczęśliwa? Jednak kiedy to przemyślałam, zrobiło mi się żal kobiety, która tak powiedziała. Sądziła zapewne, że szczęście człowieka zależy od jego sprawności fizycznej. Także się myliła! Dziś chcę powiedzieć nie tylko tamtej kobiecie, ale i wszystkim tym, którzy wezmą ten tekst do ręki: JESTEM SZCZĘŚLIWA!!! Mam do tego sporo powodów. Przede wszystkim mam wspaniałą, kochającą rodzinę. Dzięki jej miłości i wsparciu tak wiele udało mi się osiągnąć.

Z drugiej strony tylu rzeczy jeszcze nie potrafię i właśnie to fascynuje mnie najbardziej. Skoro czegoś jeszcze nie umiem, to znaczy, że mam szansę jeszcze się tego nauczyć. Właśnie dlatego życie jest dla mnie fascynującą przygodą, a nie przygniatającym ciężarem. Zapewniam was - szczęście człowieka nie zależy od sprawności jego rąk i nóg, ono znajduje się w jego sercu. Jeżeli wasze dziecko od początku swojego życia będzie słyszało, że jest biedne i nieszczęśliwe, to w końcu w to uwierzy. Dlatego proszę was - nawet jeśli tak uważacie, zachowajcie to dla siebie.

Przyznam, że niekiedy łapię się na tym, że jestem zaskoczona, kiedy ktoś potraktuje mnie całkiem normalnie, tak jakby zupeł-

nie nie zauważył mojej choroby. A przecież właśnie takie postępowanie powinno być czymś oczywistym. Tymczasem większość społeczeństwa zachowuje się tak, jakby była zdziwiona faktem, że osoby niepełnosprawne w ogóle istnieją. Jeszcze bardziej zdumiewające jest to, że mimo swojej niepełnosprawności chcą normalnie żyć - bawić się, uczyć, pracować, odnosić sukcesy, kochać i być kochanym...

Pół biedy z zabawą i nauką. Ostatecznie przedszkola i szkoły integracyjne są ostatnio w modzie. Z pracą nie jest już tak kolorowo. Przecież osoby niepełnosprawne powinny brać pod uwagę to, że w pracy najważniejszy jest wygląd, a nie wiedza i umiejętności. Chodzisz inaczej, więc spadaj - wśród zdrowych pracowników nie ma dla ciebie miejsca. Z sukcesem jest jeszcze gorzej. Przecież, że osoba niepełnosprawna jest w czymś dobra i dać temu publicznie wyraz - toż to graniczy z bohaterstwem. Broń Boże przyznać, że zna się na czymś lepiej od osoby pełnosprawnej.

A miłość – potrzeba kochania i bycia kochanym, nie - tego już za wiele!!! Przecież to nie do pomyslenia, aby osoba niepełnosprawna chciała mieć własną rodzinę. Kiedy na ulicy pojawi się para osób niepełnosprawnych, natychmiast znajdują się „życzliwi”, którzy to skomentują.

Ludzie pełnosprawni zachowują się tak, jakby osoby niepełno-

sprawne były jakimiś potworami, okrutnymi monstrami, które nie potrafią kochać. Tymczasem jesteśmy takimi samymi ludźmi, różniącymi się tylko obniżoną sprawnością fizyczną. Czy to aż takie straszne? Czasami myślę, że wszystkiemu winny jest strach. Ludzie boją się cierpienia, chcieliby o nim zapomnieć. Dlatego pragną wymazać ze swej pamięci wszystko, co o nim przypomina. Szkoda, bo przecież taka ucieczka niczego nie zmieni. Nie znikniemy, nie rozplyniemy się w powietrzu, będziemy jedynie cierpieć jeszcze bardziej z powodu opuszczenia i samotności.

Każdy człowiek potrzebuje ciepła, miłości, zainteresowania ze strony innych ludzi. Każdy chce czuć się potrzebny i akceptowany takim, jakim jest. Aby w pełni zaspokoić tę potrzebę, nie wystarcza miłość i akceptacja rodziny oraz najbliższego otoczenia. Potrzebni są również przyjaciele, znajomi, a nawet całkiem obcy ludzie, którzy okażą odrobinę życzliwości. Dlatego nie izolujcie swojego dziecka, nie trzymajcie stale pod ochronnym kloszem, zadbajcie o to, aby stykało się jak najczęściej z innymi osobami. Tylko w taki sposób dacie mu szansę na normalne życie. Póki jesteście przy nim, ma czas, aby powolutku poznać świat i zasady, które w nim obowiązują. Musi dowiedzieć się, że ludzie są różni, że nie każdemu można ufać, że trzeba czasami zawalczyć, aby coś

osiągnąć, że nie wolno rezygnować - nawet jeżeli jest bardzo trudno...

Nie jest to zadanie proste dla was, ani dla waszego dziecka. Nieraz wracałam do domu rozżalona, bo ktoś mi dokuczył, śmiał się, po raz kolejny zawiódł moje zaufanie. Myślę, że wszystkie moje porażki rodzice przeżywali tak samo mocno, a czasami nawet mocniej niż ja. Niełatwo jest patrzeć na cierpienie swojego dziecka. Ale mimo wszystko moi rodzice nigdy nie zamykali mnie na kontakty z innymi osobami. Jestem im za to ogromnie wdzięczna.

Jesteście pewnie zaskoczeni. (...) Piszę o tym, jak ciężko żyje się osobom niepełnosprawnym w naszym społeczeństwie, o tym, że integracja to fikcja, a potem najspokojniej w świecie namawiam was, abyście nie ochraniali waszego dziecka przed tak trudną

rzeczywistością.

Po prostu nie ma innego wyjścia, innej drogi, aby coś zmienić. Dopóki osoby niepełnosprawne będą chować głowę w piasek, nic się nie zmieni. Jeżeli pozwolimy, aby ignorowano nas i nasze potrzeby, tak właśnie będzie. Ludzie muszą w końcu zrozumieć, że niepełnosprawny nie oznacza gorszy, ale inny. Dajmy im na to szansę. Nie będą mogli się o tym przekonać, jeżeli dobrowolnie będziemy się izolować. Może jeśli pokażemy, że chcemy i potrafimy żyć tak samo, że jesteśmy otwarci na kontakty z osobami pełnosprawnymi, coś w końcu się zmieni. Może zniknie ten niewidzialny mur, który tak często nas jeszcze dzieli. Może któregoś dnia zamiast napisu: „Niech świat się do nich uśmiechnie” zobaczę czyjś przyjazny uśmiech i rękę wyciągniętą w moją stronę...

Zofia Pasińska

JAK DOJŚĆ Z LASKĄ NA DWORZEC PKP - PORADNIK

Bydgoszczanom i przyjezdnym, wszystkim tyflopodróżnikom i tyflośmiałkom opisuję, jak wykorzystać oznaczenia dla niewidomych zastosowane na dworcu, by go poznać, a w razie potrzeby, by sprawnie i bezpiecznie dojść na odpowiedni peron.

Na stronie internetowej:

www.andraszewski.wix.com.pl/andraszewski

są już opisane wszystkie najważniejsze drogi. W ciągu kilku tygodni będą opisane pozostałe miejsca.

Uwaga: Odległości odcinków podaję w postaci kroków dla wyobrażenia sobie przestrzeni do przebycia, a nie po to, by koniecznie je liczyć.

Mobilni niewidomi z doświadczeniem również wiedzą, że w praktyce na poznanym terenie zakręty się ścina. Jeżeli podaję, np. 5 kroków, to wiadomo, że po kilku krokach będzie skręt. A jeżeli piszę 22 kroki, tzn., że można dłuższy odcinek iść bez nadmiernego skupiania się i dokładnego omiatania

podłoża. Bywają miejsca i sytuacje w życiu, kiedy warto mieć policzone kroki. W jakich miejscach i sytuacjach? To sprawa indywidualna.

Najprostsza droga z tramwaju tunelem na pociąg, droga do budynku dworca Bydgoszcz Główna

Gdy wysiądziesz z tramwaju na przystanku Dworzec Główny na długiej wysepce, jadąc z centrum miasta, cofnij się kilkadziesiąt kroków, idąc w odległości około metra od krawężnika. Położono tu wzdłuż wysepki podobno ścieżkę naprowadzającą, ale uważaj, bo gdy ją odnajdziesz i jej zaufasz i pomyślisz, że ona zapewni ci bezpieczeństwo, to zakończysz tę drogę na latarni.

Słup latarni można potraktować jako punkt orientacyjny, bo 17 kroków za nim chodnik się stopniowo, ale wyraźnie obniża i kończy. Gdybyś poszedł jeszcze 3 kroki, doszedłbyś do metalowego słupka stojącego już za wysepką, na obniżonym chodniku.

Chodnik ten prowadzi w lewo na ulicę Dworcową, a w prawo do budynku dworca na poziom 0.

Uwaga! Tramwaje, jadące w obydwu kierunkach, w tym miejscu skręcają, a więc mając na uwadze przejeżdżające tramwaje, przejdź teraz albo lepiej 5 kroków wcześniej, przez tory, kierując się na godzinę drugą.

Po 20 krokach będziesz przed schodami, które wiodą do tunelu dworca. Po prawej stronie, za poręczą, 8 kroków w głąb, jest winda. Nie ma schodów ruchomych.

Można inaczej:

5 kroków za wspomnianą latarnią przejść przez podwójne tory na sąsiednią wysepkę, skręcić w lewo, wówczas po 20 krokach dojdiesz prosto do wspomnianej poręczy. Uważaj, bo za wysepką jest słupek.

Po lewej stronie poręczy od razu są schody, a po prawej stronie poręczy, 8 kroków dalej na wprost jest winda.

Gdy po dwu seriach stopni będziesz w tunelu, korzystając, jeśli zechcesz, ze ścieżki naprowadzającej, po 14 krokach skręć w prawo, by tunelem po 60 krokach dojść do miękkiej wycieraczki i pola guzków położonych na całej szerokość tunelu. Guzki w tym wypadku informują o automatycznie i bezszelestnie rozsuwających się drzwiach. Idąc nadal prosto, mając po prawej stronie przestrzeń holu, po 50 krokach dojdiesz do następnych rozsuwających się drzwi, za którymi jest druga część tunelu. Po prawej stronie są windy, a po lewej stronie tunelu są schody w górę, prowadzące na perony: 2, wspólne schody na peron 3, 3a, 4, 4a oraz na końcu tunelu na peron 5. Na peron 3 i 4 jeździ wspólna winda. **Droga z tramwaju do budynku dworca, czyli na poziom 0**

Gdy przejdiesz podwójne tory tramwajowe, idąc w kierunku słyszalnej przestrzeni tunelu i będziesz blisko wejścia do tunelu, skręć nieco bardziej w prawo, czyli w kierunku sygnalizacji dźwiękowej.

Po 60 krokach wejdiesz na 4 stopnie prowadzące na poziom 0 dworca. Po drodze będziesz przechodzić jezdnię z minikrawężnikami bez sygnalizacji i jezdnię ulicy Zygmunta Augusta z sygnalizacją dźwiękową. Przechodząc przez nią, idź lewą stroną przejścia, wówczas trafisz na prawą połowę wejścia. Przejście oznaczone białymi pasami na jezdni nie jest położone na wprost wejścia do budynku dworca.

Opis trasy z przystanku autobusowego przed dworcem przez poziom 0, schodami na hol główny na poziomie -1 i na perony

Gdy wysiądziesz z autobusu, najlepiej nr linii 71 lub 77, na przystanku przed dworcem na długiej wysepce, idź do przodu około 100 kroków, czyli do końca wysepki. Gdy z prawej strony usłyszysz sygnalizację przy ulicy Zygmunta Augusta, możesz iść albo w lewo 30 kroków, by skręcić w prawo do tunelu, albo pójść w prawo około 25 kroków do budynku dworca, przechodząc jezdnię ulicy Zygmunta Augusta. Do budynku dworca od strony frontowej, czyli od ulicy Zygmunta Augusta, po 4 stopniach jest kilka wejść.

Jeśli przejdiesz przez jezdnię w miejscu sygnalizacji dźwiękowej, idąc lewą stroną przejścia, trafisz na prawą połowę wejścia po czterech stopniach na poziom 0 dworca. Przejście nie jest położone na wprost wejścia na schody. Idąc dalej prosto 12 kroków i 8 kroków w prawo po ścieżce, dalej schodami w dół, zejdziesz na poziom minus 1.

Na dole po ścieżce naprowadzającej idź następująco: trzy kroki prosto, 17 kroków w lewo – na tym odcinku po ośmiu krokach jest tylko jedno długie odgałęzienie w prawo i na końcu w lewo do toalet.

Po wspomnianych 17 krokach możesz wstąpić do kawiarni, idąc jeszcze 7 prosto i 14 kroków w prawo.

Ale na pociąg po 17 krokach idź w lewo 35 kroków.

Na tej prostej, po 22 krokach jest tylko pięciometrowe odgałęzienie w prawo, prowadzące do kasy biletowej numer 1 dla osób niepełnosprawnych. Uwaga! Gdy staniesz przed okienkiem, głos kasjerki z głośnika usłyszysz metr z prawej strony. Po ostatnich 13 krokach na tej prostej głównej trasy, dojdiesz do ścieżki prostopadłej. Prosto nie ma ścieżki. Gdybyś poszedł w lewo, przez automatycznie rozsuwające się drzwi, po 90 krokach, czyli na końcu tunelu, w którym nie ma wyjść na perony, skręcając w lewo albo w prawo, wyszedłbyś z niego od ulicy Dworcowej. Ale aby dojść na perony, skręć w prawo. Po 24 krokach, za polem guzków i automatycznie oraz bezgłośnie rozsuwającymi się drzwiami, znajdziesz się w drugiej części tunelu, w którym po lewej stronie są schody na perony, a po prawej windy. Wyjątkowo na peron pierwszy jest po lewej stronie tylko winda, umiejscowiona 3 kroki przed wspomnianymi drzwiami.

Marek Andraszewski

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

W związku z wejściem w życie ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 roku o nieodpłatnej pomocy prawnej i edukacji prawnej (Dz. U. poz. 1255) z początkiem 2016 roku w całej Polsce uruchomiono punkty udzielania bezpłatnej pomocy prawnej. Porad udzielają adwokaci, radcy prawni oraz specjalnie powołane organizacje pozarządowe. W każdym powiecie powinien powstać przynajmniej jeden punkt pomocy. Potrzebujący mogą zgłaszać się między innymi ze sprawami rodzinnymi, spadkowymi, karnymi czy podatkowymi. Jednak darmowa pomoc nie jest dla wszystkich. Ustawa o nieodpłatnej pomocy prawnej i edukacji prawnej zawiera katalog osób uprawnionych do uzyskania takiej pomocy oraz wskazuje, jak należy udokumentować te uprawnienia. Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje:

- osobie, która nie ukończyła 26 lat lub ukończyła lat 65 (aby wykazać to uprawnienie należy przedłożyć dokument tożsamości jak dowód osobisty czy paszport);
- kombatanom i weteranom (po okazaniu stosownego zaświadczenia lub ważnej legitymacji);
- posiadaczowi Karty Dużej Rodziny (należy okazać ważną kartę);
- osobom, którym w okresie ostat-

nich 12 miesięcy przyznano świadczenie z pomocy społecznej i wobec których w tym okresie nie wydano decyzji o zwrocie nienależnie pobranego świadczenia (po przedłożeniu stosownej decyzji);

- osobie, która na skutek klęski żywiołowej, katastrofy lub awarii technicznej znalazła się w sytuacji zagrożenia lub poniosła straty (po złożeniu oświadczenia).

W punktach pomocy prawnej dostępne są odpowiednie druki oświadczeń, a pomoc udzielana jest według kolejności zgłoszeń.

Zgodnie z ustawą bezpłatna pomoc prawna obejmuje: poinformowanie uprawnionej osoby o obowiązującym stanie prawnym, o przysługujących jej uprawnieniach lub o spoczywających na niej obowiązkach, wskazanie sposobu rozwiązania problemu prawnego, pomoc w sporządzeniu projektu pisma (np. projekt pisma o zwolnienie od kosztów sądowych, o ustanowienie obrońcy z urzędu w postępowaniu sądowym).

Ustawodawca wskazał też, jakich spraw nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje. Są to sprawy z zakresu prawa celnego, dewizowego, handlowego, sprawy podatkowe związane z prowadzeniem działalności gospodarczej oraz inne sprawy dotyczące prowadze-

nia działalności gospodarczej. Wyjątek stanowi przygotowanie do rozpoczęcia działalności gospodarczej – w tej kwestii otrzymamy pomoc.

W Bydgoszczy powstało kilka punktów nieodpłatnej pomocy prawnej. Są one czynne od poniedziałku do piątku w większości w godzinach od 7.00 do 19.00 (dwa z nich od 8.00 do 12.00):

- dawne biuro meldunkowe nr 2 przy ul. 11 Listopada 15 (godz. 7.00–19.00),
- dawne biuro meldunkowe nr 5 przy ul. M. C. Skłodowskiej 66a (godz. 7.00–19.00),
- Biuro Meldunkowe Nr 3 przy ul. Okrzei 2 (godz. 7.00–19.00),
- Zespół Szkół Nr 9 przy ul. Cichej 59 (godz. 7.00–19.00),
- ROPS „Fordon” przy ul. J. Porażińskiej 9 (godz. 8.00–12.00),
- MDK Nr 2 przy ul. Leszczyńskiego 42 (godz. 8.00–12.00).

W Grudziądzu aktualnie funkcjonują cztery punkty pomocy prawnej, wszystkie czynne od poniedziałku do piątku: przy ul. Piłsudskiego 51 w godz. 10.00–14.00; przy ul. Rynek 3-5 w godz. 13.00–17.00; przy ul. Legionów 71B w godz. 10.00–14.00; przy ul. Hallera 37 w godz. 10.00–14.00.

W Toruniu powstałe punkty również czynne są od poniedziałku do piątku: ul. Wały Gen. Sikorskiego 10 w godz. 7.30–15.30; ul. Grudziądzka 126 b w godz.

8.00–12.00 i 13.00–17.00; ul. Poznańska 52 w godz. 9.00–17.00 oraz ul. Dziewulskiego 38 w godz. 9.00–17.00. W każdym z tych miejsc działają po dwa punkty.

We Włocławku bezpłatną pomoc prawną otrzymamy w pięciu miejscach: przy ul. Zielnej 13/21 (15.00–19.00); przy ul. Żytniej 58 (15.00–19.00); przy ul. Piekarskiej 6 (13.00–17.00); przy ul. Żabiej 12a (13.00–17.00) oraz przy ul. Długiej 28 (13.00–17.00).

Inowrocław posiada swój punkt przy Starostwie Powiatowym, ul. Prezydenta Franklina Roosevelta 36-38, czynny w godz. 9.00–13.00.

Każda osoba zainteresowana znalezieniem punktu nieodpłatnej pomocy prawnej funkcjonującego w konkretnej miejscowości może zajrzeć na stronę internetową Ministerstwa Sprawiedliwości i w wyszukiwarce wpisać: „darmowa pomoc prawna” lub „system nieodpłatnej pomocy prawnej i edukacji prawnej” – wówczas nastąpi przekierowanie na stronę, gdzie znajdują się adresy i harmonogramy urzędowania wszystkich punktów w Polsce.

Adresy miejsc, w których udzielana jest nieodpłatna pomoc prawna w województwie kujawsko-pomorskim będą sukcesywnie zamieszczane na fanpage`u biuletynu OKO.

Magdalena Turek

DBAJ O OCZY - PALMING

Nasze oczy zostały stworzone tak, by radzić sobie z ciągłymi zmianami natężenia światła i kątem jego padania. Tymczasem sztuczne światło, zawsze dostępne i takie samo, tych zmian na nas nie wymusza, więc nasze oczy pracują jakby wbrew naturze, dlatego ich codzienna higiena jest niezbędna. Nie jesteśmy bowiem w stanie wyeliminować wszystkich czynników, które nam szkodzą, sami musimy zapobiegać zmęczeniu i podrażnieniu oczu. Proponowana tym razem metoda jest prosta i nie wymaga żadnych akcesoriów.

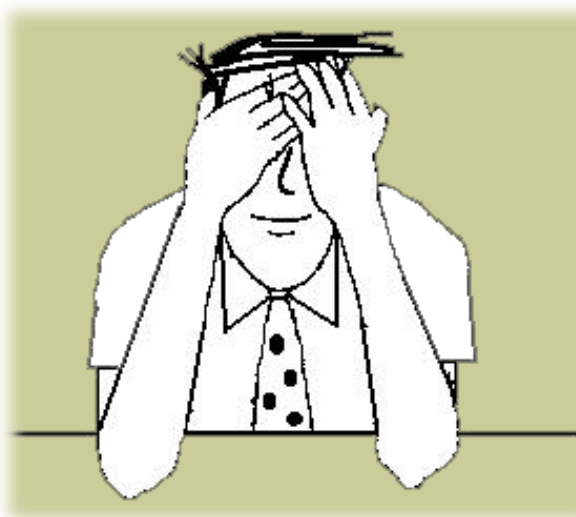
Palming czyli zasłanianie

Jest to technika biernego odprężania oczu.

1. Jeśli nosimy okulary, zdejmujemy je.
2. Pocieramy o siebie dłonie, by je rozgrzać.
3. Z dłoni tworzymy łódki (łączyjemy palce i lekko wyginamy dłonie, tak jakbyśmy mieli nieść w nich wodę).
4. Otwarte oczy przesłaniamy dłońmi. (Ważne, aby tak je ułożyć na twarzy, by całkowicie odcinały dopływ światła do oczu, to znaczy ułożymy palce na czole, a dolną część dłoni na kościach policzkowych). Powinno po pewnym czasie pojawić się czarne tło. Proponowany czas ćwiczenia 2-10 min.

Ważne:

Łokcie oprzyjmy na stoliku, by nie



Obrazek przedstawiający jak używać techniki zasłaniania oczu

było efektu ścierpięcia. Mięśnie karku, barków i szyi powinny być rozluźnione.

By uzyskać całkowite zasłonięcie oczu, dłonie na czole mogą tworzyć kąt prosty.

Nie naciskamy gałek ocznych, powiekom pozwalamy na swobodne opuszczanie i podnoszenie się.

Może się zdarzyć, że nie osiągniemy czerni, a pojawiają się kolorowe plamy, jasne punkty. Nie jest to przeszkodą w ćwiczeniu.

Niektóre osoby mogą po odjęciu od oczu dłoni przez chwilę widzieć z nieco słabszą ostrością. Cóż, nasza adaptacja do zmian światła jest znacząco słabsza niż przy oku zdrowym.

Palming uważany jest za najskuteczniejszy ze znanych sposobów odpoczynku. Sama korzystam z palmingu już od wielu lat, często jako profilaktyki.

Opracowała Renata Olszewska

OWOCE, KTÓRYM WARTO DAĆ SIĘ SKUSIĆ

Liczi



Owoce liczi

Owoc liczi nazywany jest też śliwką chińską, uprawiany był w Chinach już 4 tys. lat temu. Owoce to podługne,

owalne pestkowce. Stwardniała skórka ma brązowo-czerwony kolor i pokryta jest stożkowatymi wyrostkami. Dojrzałe liczi można obrać ze skórki, nacinając ją lekko nożem, a następnie rozłupując skórkę palcami. Jeżeli zdjęcie skórki stwarza problem to znaczy, że owoc jest jeszcze niedojrzały. Po jej zdjęciu widoczny jest jadalny miąższ w białym kolorze, o kwiatowym zapachu, słodki, z nutką kwaskowości, wewnątrz znajduje się niejadalna pestka. Owoce są nietrwałe. Ich miąższ zawiera dużo witaminy C oraz polifenoli, które chronią przed chorobami układu krążenia i stanami zapalnymi. Najczęściej spożywane są na surowo w sałatkach, deserach lub jako dodatek do drinków. Liczi nadaje się także do przygotowywania przetworów np. dżemów, soków i kompotów. Dobrze smakują w połączeniu z krewetkami. Owoce liczi można ususzyć i w ten sposób przechowywać dłuższy czas. Suszone kurczą się do rozmiaru dużych rodzynków i czasami są nazywane orzechami liczi.

Mango



Owoc mango

Ze względu na niezwykły smak nazywany jest

przez Hindusów owocem bogów. W owocu występuje glikozyd zwany mangiferyną, który działa przeciwdrobnoustrojowo, przeciwwirusowo, przeciwcukrzycowo oraz zapobiega miażdżycy. Jest bogactwem witaminy A i beta-karotenu. Skórka, początkowo zielona, w czasie dojrzewania zmienia swą barwę na żółtopomarańczowo-czerwoną. Jego kremowy, gęsty miąższ, tak delikatny i orzeźwiający, charakteryzuje się upajającym zapachem, owoc ma podługną pestkę. Pokrojonego używa się do sałatek owocowych, lodów, słodkich potraw, przystawek z szynki, raków, łosia. Służy do wyrobu soków, dżemów, galaretek. Lubi towarzystwo przypraw korzennych, egzotycznie smakuje z sokiem z limonki i imbirem. Mieszkańcy Indii wykorzystują nie tylko owoce, ale i pestki z których wyrabia się masło. Nie należy kupować owoców o uszkodzonej skórce, należy wybierać jędrne i dojrzałe o niepomarszczonej skórce.

Janina Śledzikowska

CENNE JEST ZDROWIE - ZADBAJMY O NIE! (CZ.2)

W poprzednim artykule pisałam o tym, jak pierwsze nieśmiałe i nietrudne działania na rzecz poprawy zdrowia dały zauważalne efekty. To zmobilizowało mnie do dalszych kroków. Przekonałam się do koniecznej potrzeby oczyszczania całego organizmu, wszystkich narządów, stawów, kości. Wiele wiedzy w tym temacie dostarczyły mi publikacje Michała Tombaka.

Tym razem chciałabym rzec kilka słów o pozytywnym wpływie cytryn na organizm człowieka, a także o kwaszonych warzywach oczyszczających krew, które ja po prostu nazywam barszczem. Warto też skorzystać z szansy oczyszczania naczyń krwionośnych nie tylko mózgu.

Barszcz

Składniki: 2,5-3 kg buraków, 1 kg marchewki, po 0,5 kg pietruszki i selera w korzeniu, 3 główki czosnku, kilka lasek chrzanu, wiązka kopru suchego (takiego jak na ogórki).

Sposób przygotowania: Warzywa dokładnie myjemy, oczyszczamy, nie usuwamy skórki. Trzemy grubo albo kroimy w kostkę, układamy warstwowo prócz kopru w garnku kamiennym. Na wierzch kładziemy wiązkę kopru. Zalewa: 6 litrów wody zagotowujemy i studzimy, do tego 6 łyżeczek soli kamiennej bez jodu i 1 łyżeczka cukru. Zimną zalewą zalewamy warzywa, na wierzch kładziemy tale-

ryk i obciążamy słoikiem z wodą. Przykrywamy czystą ściereczką. W zależności od temperatury w pomieszczeniu po 3-4 dniach powinno być gotowe. Przecedzamy, wlewamy do słoików lub butelek, szczelnie zamykamy, wynosimy do piwnicy (nie gotujemy). Spożywanie wynika z zapotrzebowania organizmu. W celu przyspieszenia kwaszenia, zwłaszcza w chłodne dni można dodać pół szklanki soku z kiszonych ogórków. Zbierającą się białą pianę należy odcedzać. Ukiszone warzywa można schrupać lub dodawać je do sałatek.

Lecznicza kuracja cytrynowa

Przez 19 dni wypijamy sok z 200 cytryn. Zaczynamy w pierwszy dzień od 2 cytryn i zwiększamy codziennie o 2 cytryny (2, 4, 6 itd.). Dochodzimy do 20, potem schodzimy do 2 o 2 mniej (20, 18, 16 itd.). Picie soku z cytryn musi być pół godziny przed lub godzinę po posiłku. Pijemy małymi łykami, mieszając ze śliną. Dzienna porcja powinna być rozłożona na 3-5 razy. Cytryny oczyszczają organizm z kwasu moczowego i szczawowego. Taką kurację robię od ośmiu lat na przełomie września i października, kiedy cytryna jest soczysta. Stosuję cytrynę Argentyna.

Oczyszczanie żył i naczyń krwionośnych

Sok z trzech cytryn mieszamy ze 100 ml miodu na zimno. Przez

maszynkę do mięsa przepuszczamy po 100 g takich produktów jak: śliwka suszona (nie wędzona), suszona morela, słonecznik, orzechy włoskie i rodzynki. Mieszmamy wszystko z miodem i cytryną, wkładamy do ciemnego naczynia lub owijamy je papierem. Wkładamy do lodówki. Jemy 2-3 łyżeczki dziennie, jest to bardzo smaczne. Takie oczyszczenie można prze-

prowadzić nawet dwa razy do roku.

Ważne jest, aby produkty kupować w zdrowej żywności, tak by być pewnym, że nie zawierają środków chemicznych.

Tak oczyszczony organizm jest silniejszy, przykładowo po stosowaniu antybiotyków znacznie szybciej wraca do normy.

Halina ze Świdnicy

TELEFON – NAWIGACJA – VIAOPTA NAV

Niewątpliwą zaletą nawigacji jest możliwość precyzyjnego określenia, gdzie jestem. Poruszam się samodzielnie na ogół zawsze, tylko sporadycznie z kimś, dlatego nawigację cenię. Dzięki niej mogę w znaczący sposób zwiększyć swoją niezależność.

Z nawigacji korzystam przede wszystkim wtedy, gdy podróżuję do nieznanego mi miejsca, głównie w autobusach, tramwajach, ponieważ często korzystam z komunikacji miejskiej. Chcę wiedzieć, w jakiej odległości jestem od punktu, do którego zamierzam dotrzeć. Korzystam także wtedy, gdy środki komunikacji miejskiej nie dostarczają informacji o trasie.

W Warszawie, czyli miejscu gdzie funkcjonuję na co dzień, z nawigacji korzystam coraz mniej. Wynika to jednak z tego, że w autobusach i tramwajach pojawiły się informacje o przystanku.

Jeśli ktoś chciałby korzystać sporadycznie z nawigacji w telefo-

nie, warto przetestować program ViaOpta Nav. Został on napisany dla niewidomych, stworzony przez osobę która ma doświadczenie w takich projektach (jest twórcą płatnej aplikacji Ariadne GPS). Program przeznaczony jest wyłącznie do nawigacji pieszej.

ViaOpta Nav jest programem darmowym. By w telefonie program działał poprawnie, musi mieć dostęp do Internetu.

Takie rozwiązania lepiej sprawdzają się w dużym mieście, w małych miejscowościach może być nieco gorzej, ponieważ jest to uzależnione od jakości map.

Po zainstalowaniu programu, by korzystać z niego, musimy zaakceptować zgodę na korzystanie z GPS. Na ekranie głównym znajdują się tylko cztery ikony, duże i wyraźne. Są to: *Ustawienia*, *Ulubione miejsca*, *Nowy adres*, *Pozycja*.

Pozycja *Ulubione* to ważne miejsca, zbiór adresów miejsc, do

których będę wracać i nie chcę ich za każdym razem szukać w bazie.

Na ekranie *Nowy adres*, w polu wyszukiwania możemy wpisać adres, możemy także korzystając z funkcji dyktowania, podyktować go.

Gdy sprawdzimy miejsce, gdzie jesteśmy, na ekranie pojawią się przyciski *Działania* (możemy zapisać bieżący adres do *Ulubionych* lub udostępnić innym) oraz sprawdzić interesujące miejsca w okolicy. Gdy klikniemy w ostatni przycisk, to pojawi się lista kategorii z liczbą pozycji w każdej z nich, np. skrzyżowania, edukacja 23, jedzenie 11. Niestety nie ma jednoznacznej informacji, że program zakończył przeszukiwanie kategorii. Należy więc chwilę poczekać, zanim zaczniemy

oglądać wyniki. Wybór kategorii spowoduje wyświetlenie podkategorii, a dopiero w kolejnym kroku konkretne adresy. Otrzymujemy także informacje o naszej odległości od tego punktu i czas, jaki zajmie nam dotarcie w to miejsce. Jeśli chcemy dotrzeć do danego miejsca wybieramy przycisk *Idź do*. Na kolejnym ekranie mamy wybór mapy i opis trasy. Możemy więc przeanalizować trasę, nim ją przejdziemy. Podawane są odległości i kierunek np. skręć w lewo.

Rzeczywiste prowadzenie program podejmie dopiero, gdy zaczniemy się przemieszczać. Pamiętajmy, że nawigacja to tylko wsparcie. Ostateczne decyzje co do kierunku przemieszczania się zawsze należą do nas.

Wolverine

UŁATWIENIA DOSTĘPU W WINDOWS 10



Logo Windows 10

Najnowsza wersja systemu Windows 10, jak i uprzednie, oferuje wiele udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami. Dla tych z problemami ze wzrokiem szczególnie pomocne są bezpłatne narzędzia – Lupa i Narrator. Aby uprościć ich uruchamianie, przygotowano skróty klawiszowe.

Włączenie lub wyłączenie lupy - klawisz Windows z klawiszem Plus (Win+ lub Win-)

Włączenie lub wyłączenie narratora - klawisz Windows z klawiszem Enter (WinEnter)

Renata Olszewska

GRY

MEMO PRZESTRZENNE WYDAWNICTWA EPIDEIXIS

*Klocki z memo zwierzęta*

To takie oczywiste, że szukamy dla swoich dzieci zabawek mądrych, które pomogą im rozwinąć spostrzegawczość, pomysłowość, koncentrację, pamięć. Takich, które pomogą w poznawaniu otaczającego nas świata w sposób prosty i ciekawy. Tyle tylko, że w nawale produktów nie zawsze zauważamy te, które są rzeczywiście perełkami. Do takiej właśnie grupy zaliczam memo przestrzenne, a raczej obie wersje tej zabawki – owoce i warzywa oraz zwierzęta.

Memo jest atrakcyjne wizualnie i dotykowo. Wykonane zostało z drewna, czyli materiału ciepłego w odbiorze. Modele zrobione są bardzo precyzyjnie, a niektóre elementy pomalowane farbami ekologicznymi. Wybrane przez producenta kolory są dość intensywne. Ale przede wszystkim chciałabym podkreślić, że memo przestrzenne jest zabawką uniwersalną. Mogą z niego korzystać wszystkie dzieci i widzące, i te, które niedowidzą lub nie widzą

zupełnie. Uniwersalność pozwala na zabawę wszystkich dzieci jednocześnie, bez wyłączenia tych, które czegoś nie zobaczą. Mogą bawić się rodzice z niewidomym dzieckiem, całe rodzeństwo i niewidomi rodzice z widzącymi pociechami.

W grupie zróżnicowanej dzieci uczą się w naturalny sposób, że widzieć można zarówno okiem jak i dłonią. Atrakcyjność wynika też z tego, że na bazie oglądanych elementów każdy i rodzic, i dziecko może tworzyć opowieści, wykorzystywać oglądane bajki, by elementy memo stawały się bohaterami lub by dziecko zostało bohaterem tworzonej i przedstawianej opowieści.

Producent oferuje dwa produkty memo – „Owoce i warzywa” oraz „Zwierzęta”. Każdy komplet składa się z 12 elementów (po 6 w kolorze naturalnym i kolorowych), z domku, czyli owalu, w którym wycięto dokładne odwzorowanie owocu lub zwierzątka, daszka (wykorzystywanego do przykrycia domku). Zasady zabawy są dokładnie takie same jak w płaskich modelach tej zabawki. A więc najpierw należy odnaleźć dwa takie same elementy, umieścić w dedykowanym „domku”, a po przykryciu daszkiem należy wskazać, gdzie znajduje się poszukiwany element.

Renata Olszewska

POZNAJEMY Klawiaturę Systemową W IPHONA URZĄDZENIACH

Osoby z wadą wzroku, np. niewidomi w prosty sposób mogą ułatwić sobie życie, modyfikując swoją ekranową klawiaturę.

Na samym początku wymienię trzy style wpisywania oraz opiszę sposób poruszania się po ekranie, wybierając jedną z opcji.

Pierwsza, najłatwiejsza to „wpisywanie standardowe”. Podczas pisania stosujemy tak zwany dwuklik. Poruszając się po klawiaturze w pierwszej kolejności zaznaczamy literę, którą chcemy zapisać, następnie musimy tapnąć dwa razy, by napisać wcześniej wybrany znak.

Druga opcja jaką mamy do wyboru to styl „wpisywania bezwzrokowego”. Opcja ta używana jest raczej przez bardziej zaawansowanych użytkowników. Pisanie dzięki tej metodzie jest znacznie szybsze, a polega ono na odrywaniu palca od liter. W momencie, gdy naciśniemy na dany znak i odezwiemy palec od ekranu, zapiszemy literę.

Trzecim i już ostatnim stylem jest „pisanie bezpośrednio bezwzrokowe”. Jest to najtrudniejsza z metod pisania i raczej zarezerwowana jest dla osób, które posługują się choć trochę wzrokiem. Pozwala ona zapisywać tekst poprzez jedno stuknięcie w znak. Wystarczy, że jednorazowo dotkniemy

literę i ona zostanie napisana. Niewidomi nie korzystają z tego stylu, ponieważ klawiatura jest zbyt mała i nawet gdy pamiętamy układ klawiszy to ciężko jest trafić w znak, który chcemy napisać.

Gdy chcemy zmienić styl wpisywania, najlepiej użyć pokrętła. Będąc w polu tekstowym wystarczy położyć dwa palce na ekran i będziemy przekręcać je w kierunku ruchu wskazówek zegara lub przeciwnym. Szukamy opcji *Styl wpisywania*, a następnie przeciągając palcem w górę lub w dół wybieramy styl, który nam odpowiada.

Kolejnym ułatwieniem w systemie iOS jest *Zastąpienie tekstu*. Opcja ta umożliwia zapisanie danego zdania, adresu e-mail bądź frazy za pomocą paru liter. Najprościej będzie to wytłumaczyć na przykładzie, który jest domyślnie ustawiony w systemie. Jeżeli w polu tekstowym wpisujemy skrót „zb” i klikniemy w spację, to ukaże nam się zwrot „Zaraz będę”. W ten sposób możemy zapisywać za pomocą kilku liter zwroty, które używamy najczęściej.

Aby ustawić dany skrót, musimy wejść w *ustawienia> ogólne> klawiatura> zastąpienie tekstu*. Skróty możemy dodawać w dowolnej ilości, a także je modyfikować.

Adrian Nowakowski

URZĄD MIASTA BYDGOSZCZY BLIŻEJ SWOICH MIESZKAŃCÓW



Oficjalne logo Bydgoszczy
<http://bip.um.bydgoszcz.pl>

W otwartej pod koniec 2015 roku przy ulicy Wojska Polskiego w Bydgoszczy galerii handlowej „Zielone Arkady” funkcjonuje Punkt Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Bydgoszczy. To pierwsza filia bydgoskiego ratusza w obiekcie handlowym. Ma na celu przybliżenie urzędu mieszkańcom.

Punkt jest czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 11.00–19.00 (zatem codziennie oprócz niedzieli możemy załatwić wybrane sprawy w Urzędzie Miejskim również w godzinach popołudniowych i wieczornych). Znajduje się na najwyższym poziomie „Zielonych Arkad” oznaczonym jako 1+ . Można w nim załatwić sprawy:

- komunikacyjne w zakresie rejestracji pojazdu, zgłoszenia sprzedaży pojazdu oraz złożenia wniosku o wydanie prawa jazdy;

- meldunkowe w zakresie zameldowania na pobyt stały i czasowy oraz wymeldowania, otrzymania zaświadczenia o zameldowaniu;

a także złożenia wniosków o wydanie dowodu osobistego oraz Bydgoskiej Karty Rodzinnej 3+, potwierdzenie profilu zaufanego e-PUAP.

W Punkcie Obsługi Mieszkańców funkcjonuje też biuro podawcze – możemy w nim pozostawić korespondencję adresowaną do wszystkich wydziałów Urzędu Miasta Bydgoszczy – zostanie ona przekazana zgodnie z właściwością. Na jednej ze ścian umieszczony jest organizator z przegrodami, z którego można pobrać niezbędne druki obowiązujące w poszczególnych wydziałach Urzędu Miasta.

Magdalena Turek

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W obecnym odcinku chciałabym przedstawić wzruszającą historię matki, która broniąc syna przed skazaniem, sama spędziła długie lata w więzieniu, narażając się na pogardę otoczenia. Niestety, nie dane jej było, aby syn utrzymywał z nią kontakt. Książka, o której mowa to „Rzeźniczka z małej Birmy” autorstwa Hakan Nesser.

Krystyna Skiera

JAK STWORZYĆ STRONĘ NASZEGO KOŁA NA FACEBOOK-U?

Spory postęp technologiczny sprawił, że Internet stał się ogólnodostępny, więc gdzie jak nie tam należy się ogłaszać, promować i działać. Najbardziej powszechnym miejscem do takiego zaistnienia są media społecznościowe. Jednym z najbardziej popularnych jest Facebook. To właśnie tam najwięcej osób zakłada sobie swoje konta i otacza się rzeczami, które go interesują. Poniżej znajdziesz wszystkie niezbędne czynności, które należy wykonać krok po kroku, aby założyć stronę informacyjną koła:

1. Rejestracja profilu prywatnego, jak i firmowego następuje za pośrednictwem strony www.facebook.com. Różnica polega jednak na tym, że do utworzenia strony firmowej niezbędne jest posiadanie prywatnego profilu, dlatego też wcześniej musisz zarejestrować swoje prywatne konto.
2. Jeśli posiadamy już swoje prywatne konto, to wystarczy, że na głównej stronie portalu pod zielonym przyciskiem REJESTRACJA klikniemy na „Utwórz stronę dla gwiazdy, zespołu lub firmy.”
3. Kolejnym etapem jest wybór prowadzonej działalności, w naszym przypadku jest to „Firma, organizacja, instytucja”.
4. Wybieramy kategorię dla na-

szego koła, czyli „Organizacja non-profit”.

5. Wpisujemy nazwę naszego koła i klikamy na przycisk ROZPOCZNIJ.

6. W tym momencie zostaniesz poproszony o zalogowanie się do swojego prywatnego konta, aby móc kontynuować. Dopiero po zalogowaniu można utworzyć stronę dla koła.

7. Wyświetli nam się czteroetapowa konfiguracja naszej strony:

A. W pierwszej kolejności uzupełniamy informację na temat strony, czyli nas np. Koło Bydgoszcz przy PZN w kujawsko-pomorskim ma za zadanie przede wszystkim docierać do osób z miasta Bydgoszczy i okolic z dysfunkcją wzrokową. Możemy w tym miejscu dodać adres strony internetowej, jeśli taki posiadamy, jeżeli nie, to zostawiamy okienko puste. W pytaniu o prawdziwość naszego profilu zaznaczamy tak, ponieważ nie jesteśmy fikcyjną działalnością. Klikamy *Zapisz informację*.

B. W drugiej kolejności wybieramy zdjęcie profilowe naszej strony (tzw. avatar). Warto mieć wcześniej przygotowane zdjęcie lub logo w dobrej jakości. Coś, co będzie nas reprezentowało. Pamiętaj, że dodawane zdjęcie będzie wyświetlane w kwadracie, więc warto wybrać takie,

aby po przycięciu nie wyglądało źle lub nieczytelnie.

C. Utworzoną stronę możemy dodać do kategorii stron ulubionych. Tylko Ty będziesz mógł ją zobaczyć od razu na swoim profilu po lewej stronie tablicy, na której dodawane są posty.

D. Na koniec możemy skorzystać z oferowanej metody promocji. Oczywiście jak każda forma reklamy jest ona płatna, dlatego sugeruję pominąć ten etap, by nie narażać się na dodatkowe koszty.

8. Nasza strona jest już aktywna. Teraz należy popracować nad jej rozwinięciem, aby zainteresować odbiorców. Możemy dodać zdjęcie w tło i zacząć wstawiać posty. Warto regularnie zamieszczać na swoim profilu nowe, wartościowe treści. Zadbaj o to, by zamieszczane informacje jak najlepiej odzwierciedlały to, czym się zajmujecie lub co planujecie.

9. Po zalogowaniu się na swój prywatny profil mamy możliwość wyboru, jak chcemy go używać czy jako my (osoba prywatna), czy jako koło (administrator zarządzający stworzoną stroną). Po prawej stronie klikamy na trójkącik: *Korzystaj z Facebooka jako:* i wybieramy koło. Tak samo robimy gdy chcemy się przenieść z profilu koła na swój prywatny.

10. Ostatnie najważniejsze, aby dodawać komentarze i „lubię to” jako koło, a nie osoba pry-

watna lub odwrotnie, za każdym razem powinniśmy zmieniać swoje ustawienie za pomocą małej ikonki po prawej stronie od „Lubię to”. Klikamy na avatar i wybieramy czy zatwierdzamy nowe treści jako my lub jako koło.



Lubię to!

Wskazane byłoby, aby koła posiadały konta o profilu firmowym, a nie prywatnym. Jest to ważne z powodu dostępności informacji zawartych na portalu Facebook, gdyż te pierwsze możliwe są do przeglądania również dla osób nieposiadających konta na omawianym serwisie. Natomiast zawartość kont prywatnych możliwa jest do zobaczenia tylko dla „Znajomych” – zaakceptowanych wcześniej przez właściciela profilu. Ta mała rzecz powoduje, iż informacje, które koła zamieszczają na Facebook-u, mogą dotrzeć do zdecydowanie większej ilości zainteresowanych osób, co jest naszym celem.

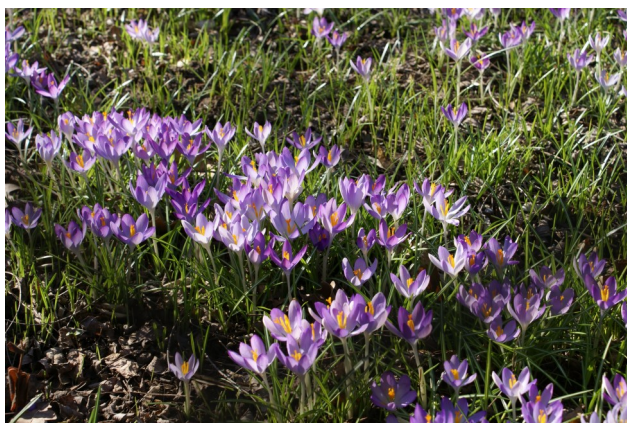
Powodzenia!

DIM

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XVI**Miejska zieleń**

Na łamach poprzednich felietonów „Okiem na przyrodę” przedstawiałem Państwu skarby świata ożywionego i nieożywionego znajdujące się w różnych częściach województwa kujawsko-pomorskiego. Jednakże w celu zaznania odpoczynku na łonie natury nie musimy udawać się w daleką podróż. W miastach naszego regionu również odnajdziemy liczne zielone ostoje spokoju, umożliwiające obcowanie z przyrodą.

Bydgoszcz poszczycić może się Leśnym Parkiem Kultury i Wypoczynku w Myślicinku – 800-hektarową zieloną enklawą, będącą „północnymi płucami” miasta. Natomiast w centralnej części miasta znajdują się liczne parki, mieniające się różnymi kolorami w ciągu roku. Park Ludowy im. Wincentego Witosa, założony w miejscu starego cmentarza ewangelickiego, znany jest z fioletowych dywanów krokusów w okresie wiosny. Latem odpocząć można na zielonym dywanie Wyspy Młyńskiej, nasłuchując



Wiosenny dywan krokusów z Parku Witosa

szumu wód Młynówki. Jesienią stare drzewa w Parku Kazimierza Wielkiego, niektóre sadzone jeszcze w czasie, gdy teren należał do zakonu klarysek, mieniają się wszystkimi kolorami tęczy. Zimą dzieci jeżdżą na łyżwach po białej tafli Balatonu – zbiornika powstałego na Bartodziejach po starym wyrobisku. Również inne miasta województwa poszczycić mogą się terenami zielonymi w bliskim sąsiedztwie zwartej zabudowy. W Inowrocławiu odpoczynek można zaplanować w Parku Solankowym przy tężniach. Budowle te sąsiadują również z parkami w uzdrowskiej części Ciechocinka. W Toruniu można spacerować po bulwarach wzdłuż niebieskiej wstęgi Wisły bądź zobaczyć starorzeczka Wisły w parku na Bydgoskim Przedmieściu. Równie zielony jest Park Miejski w Grudziądzu, założony w połowie XIX wieku, który chlubi się ogrodem różanym.

Stąd też niezależnie czy udamy się w długą podróż w odległe zakątki województwa, czy przespacerujemy 100 kroków od drzwi naszego bloku, możemy trafić na zieloną enklawę przyrody – z szumem drzew i śpiewem ptaków, przykrywającą odgłosy miasta, zapewniającą regenerację dla naszego organizmu.

Dawid Szatten

SPORT

Z końcem roku zawodnicy KSN Łuczniczka z sekcji strzeleckiej wzięli udział w zawodach zamkniętych zmagania rangi mistrzowskiej. Arkadiusz Gęstwiński wywalczył dwa srebrne medale w strzelectwie laserowym, a Grzegorz Kłós zajął w półfinale czwarte, a w finale siódme miejsce w strzelectwie pneumatycznym.



Arkadiusz Gęstwiński podczas oddawania celnego strzału

Wszyscy medaliści mistrzostw Polski oraz brązowa medalistka mistrzostw świata w bowlingu Karolina Rzepa zostali uhonorowani okolicznościowymi dyplomami, pucharami i nagrodami. Zarząd klubu zorganizował sympatyczne spotkanie z medalistami, które zaszczylicili goście - wicewojewoda kujawsko-pomorski Józef Ramlau, dyrektor bydgoskiej delegatury Urzędu Marszałkowskiego Henryk Pawlin oraz wi-

ceprezydent Bydgoszczy Iwona Waszkiewicz. Przybyli też sympatycy klubu Elżbieta Rusielewicz, Jan Szopiński oraz prezes okręgu PZN Zbigniew Terpiłowski. Z zainteresowaniem wysłuchali informacji o klubie oraz obejrzeni sprzęt do zajęć sportowych. Klub obecnie liczy 364 członków, z czego 114 trenuje systematycznie w 14 sekcjach. W ubiegłym roku zawodnicy reprezentowali klub na 91 imprezach sportowych, zdobywając 29 medali mistrzostw Polski. Zajęcia sportowe prowadzili; Kazimierz Fiut, Ulrich Jahr, Szymon Borkowski, Tomasz Chmurny, Marian Siwka, Georgina Myler, Szymon Borkowski i oni również otrzymali listy gratulacyjne od prezydenta Bydgoszczy.

Zarząd klubu w bieżącym roku ma nadzieje na podobne żniwo medalowe, ale również ciekawe plany działania. Zamierza zorganizować turnieje szachowe, warcabowe, kręglarskie i w bowlingu oraz cykl biegów, ligę tenisa stołowego dla niewidomych oraz pierwsze w kraju mistrzostwa Polski w triathlonie. Realizacja zależy od wygranych w konkursach o dofinansowanie ww. działań, czego im życzymy.

Jadwiga Henselek

SPROSTOWANIE

W biuletynie „Oko” nr 54 na str.12 w artykule pt. „Wieści z kół - Bydgoszcz” w pierwszym zdaniu mylnie podaliśmy nazwę Fundacja „Jedyna Taka” zamiast Fundacja „Szansa dla Niewidomych”. Za zaistniałą pomyłkę przepraszamy.

Redakcja

PRAKTYCZNE DROBIAZGI



Gąbka magiczna

<http://www.rossmann.pl>

GĄBKĄ MAGICZNĄ

Magiczna gąbka przeznaczona jest do usuwania uporczywych plam. Jej specjalna struktura pozwala na skuteczne usunięcie trudnych zabrudzeń przy pomocy samej wody. Z łatwością wyciera plamy, brud, odciski palców, a nawet ślady po flamastrach i kredkach ze ścian, podłóg, ceramiki łazienkowej, w szczególności fug i kafelków.

Gąbkę, która niewiele kosztuje, a jest naprawdę skuteczna, wystarczy zmoczyć wodą i wycisnąć, a następnie delikatnie potrząsnąć. Koszt to ok. 7 zł za 2 szt. Można ją kupić np. w Rossmannie.

Edyta Schirakowska

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

KURCZAK NA KASZY JAGLANEJ Z LICZI

Składniki:

8 szt. liczi
100 g kaszy jaglanej
1 filet z kurczaka
½ łyżeczki przyprawy chili
½ szkl. orzechów nerkowca
2 łyżki posiekanej pietruszki
2 szt. pomarańczy
1 szt. limonki
oliwa
sól, pieprz



Kurczak na kaszy jaglanej z liczi

Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka umyj, pokrój na kawałki, wrzuć do miski, zalej sokiem z dwóch pomarańczy i limonki, dopraw solą, pieprzem i chili. Marynuj mięso przez ok. 30 min.

Ugotuj kaszę jaglaną.

Na 1 łyżce oliwy podsmaż kurczaka na rumiano. Następnie dodaj kaszę jaglaną, obrane i pokrojone liczi oraz posiekaną pietruszkę – całość wymieszaj. Podgrzewaj przez ok. 3 min. Na drugiej patelni podpraż orzechy nerkowca i dodaj do kaszy. Podawaj od razu ze świeżą posiekaną natką pietruszki. Smacznego!

DIM



POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH

Okręg Kujawsko – Pomorski

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl

PRZEKAŻ SWÓJ 1%

KRS: 0000060750

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

Prowadzimy szeroko pojętą rehabilitację dla osób niewidomych i słabo widzących, zarówno dzieci jak i dorosłych



Organizujemy różnego rodzaju działania, mające na celu informowanie społeczeństwa o potrzebach osób niewidomych

Nasze działania kulturalne mają na celu aktywizację społeczną osób niewidomych i słabo widzących

