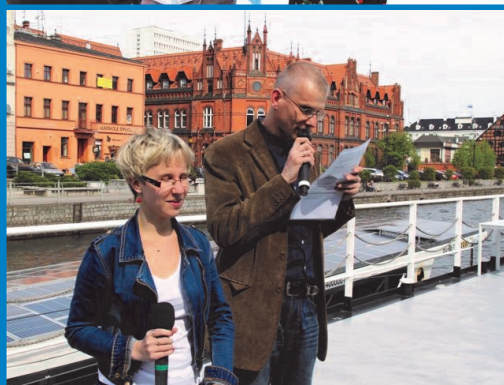


**OKRĘGOWY BIULETYN INFORMACYJNY
KUJAW I POMORZA, POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
OPERAJĄCY DZIAŁALNOŚĆ LUDZI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH**





Miesiąc do miesiąca... do wakacji, słońca, a *Oko* nasze prasowe, kolejne, wszędobylskie... I tyle się działo przez czas miniony nowego i tyle znanego, powtarzalnego... A my trwamy i czytamy, a my przeglądamy strony pierwsze i następne. A tu i z prawa i z medycyny istotnego coś, i z życia potocznego, i z kultury tudzież coś...

Wyruszamy w podróż nadzieją pisaną ku komórkom macierzystym. Coś wiemy, czytaliśmy, słyszeliśmy... komórki macierzyste - tak, ale kiedy i dla kogo? Planujemy komórkową opowieść w odcinkach kilku.

Czy można kochać niepełnosprawne dziecko? Pytanie to zdaje się być retorycznym, wręcz całkiem nie na miejscu. Ale przed rozkwitem miłości tej pięknej, bezwarunkowej jest czas buntu, zwykłego strachu, stawiania pytań, o czym pisze Zofia Pasińska. Poczytać warto, przeczytać trzeba.

A co w kulturze? Zdarzeń wiele, ale nam niepełnosprawnym często do kultury daleko i z boku jakoś... Jak ten dystans zmniejszać? Można, dzięki inicjatywom różnorodnym, pomysłowym, technicznym. Pracuje nad tym wrocławska fundacja „Katarynka”. Za nami też wizyta w teatrze, a przed – rozmowa z reżyserem spektaklu szczególnego. Podśłuchajmy, poczytajmy, także o tym, co w przestrzeni naszej środowiskowej codziennej. A kiedy zamkniemy ostatnią stronicę pisma naszego, gdy już dobiegniemy do końca, wyruszymy w podróż słoneczną do... roześmianego słońca.

Lato, lato wszędzie...

Na okładce przedstawiony jest fotoreportaż z programu „Radosny plusk - niewidomi w kulturze”.

Redakcja

Przypominamy, że nasz biuletyn dostępny jest w wersji elektronicznej na stronie www.kujawskopomorski.pzn.org.pl/?a=czasopisma_oko
Zapraszamy!

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 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 w ramach 13 konkursu.

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

OFERTA REHABILITACYJNA PLACÓWKI	4
JESTEM SAMODZIELNY	6
ZAPROSZENIE	7

KULTURA

ZOBACZYĆ METAFIZYKĘ	8
RADOSNY PLUSK	11

WIEŚCI Z KÓŁ**DUSZPASTERSTWO**

MÓJ MAŁY IKONOSTAS CZ. 1	17
PIELGRZYMKA DO ŁOWICZA	19

DOSTĘPNOŚĆ

UDŹWIĘKOWIONE BANKOMATY	20
FUNDACJA KATARYNKA I JEJ DZIAŁALNOŚĆ	21
KIOSK Z PRASĄ DLA NIEWIDOMYCH	24
POJAWIŁY SIĘ ULGI USTAWOWE W POLSKIM BUSIE	24

KU SAMODZIELNOŚCI

WSPÓLNA DROGA	25
TAKA JAK ONE	25
RADA DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO MIASTA BYDGOSZCZY W NOWYM SKŁADZIE	28
WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ	29

PORADY PRAWNE

SKŁADAMY WNIOSEK O WYDANIE ORZECZENIA O STOPNIU NIEPEŁ- NOSPRAWNOŚCI	30
---	----

ZDROWIE

LECZENIE KOMÓRKAMI MACIERZYSTYMI	31
RANY	34

TYFLOTECHNIKA

GRY PLANSZOWE - CHIŃCZYK	36
IPHONE - BŁYSKAWICZNE ROZPOZNAWANIE TEKSTU	37

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

NASZE PASJE	38
WSZYSTKO O PSIE PRZEWODNIKU	39
OKIEM NA PRZYRODĘ	40
SPORT	42
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	44
PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI	44

OFERTA REHABILITACYJNA PLACÓWKI „CENTRUM REHABILITACJI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH” DZIAŁAJĄCEJ PRZY OKRĘGU KUJAWSKO- POMORSKIM POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH

Działania są dofinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach 15 konkursu w okresie od 1 kwietnia 2015 do 31 marca 2016 r.

Zajęcia stacjonarne, 4-dniowe z zakwaterowaniem i wyżywieniem w ORiS „Homer” w Bydgoszczy, realizowane w grupach 4-osobowych.

a) dla osób nowo ociemniałych

Zajęcia mają na celu przekazywanie informacji o możliwościach uzyskania wsparcia, formach pracy i metodach oddziaływania rehabilitacyjnego, zaprezentowanie sprzętów i pomocy rehabilitacyjnych.

b) z zakresu rehabilitacji podstawowej

Zajęcia te mają na celu nauczanie osób z dysfunkcją narządu wzroku wykonywania niezbędnych czynności dnia codziennego i samoobsługi oraz orientacji w przestrzeni.

Uwzględniają one zagadnienia dotyczące m.in.: sposobów radzenia sobie z pracami porządkowymi, robienia zakupów, samodzielnego przygotowywania posiłków, nakrywania stołu itp. Jednym z elementów zajęć jest nauka bezpiecznego przemieszczania się z przewodnikiem lub samodzielnie z białą laską.

c) komputerowe podstawowe (w 3 zjazdach po 4 dni)

Głównym celem jest przeszkolenie osób słabo widzących i niewidomych w zakresie obsługi komputera dostosowanego do ich potrzeb oraz zapoznanie uczestników z nowymi tech-

nologicznymi możliwościami kontaktu ze światem.

Program zajęć przewiduje: m.in.: podstawy obsługi komputera, zapoznanie z systemami operacyjnymi, obsługę poczty elektronicznej, komunikatorów internetowych, bankowości elektronicznej itp.

d) komputerowe rozszerzone (w 2 zjazdach po 4 dni)

Zajęcia mają na celu nabycie umiejętności korzystania z komputera w stopniu rozszerzonym, co pozwoli beneficjentom na większą samodzielność i niezależność w wykonywaniu różnorodnych czynności i załatwianiu różnych spraw (zakupy przez Internet, bankowość elektroniczna, biblioteki on-line itp.)

2. Spotkania grupowe dla niewidomych diabetyków

Celem spotkań jest promowanie zdrowego stylu życia w środowisku osób z dysfunkcją wzroku, a zwłaszcza wśród osób chorujących na cukrzycę. Odbywają się one w trzecią środę miesiąca (od kwietnia do grudnia, z przerwą w lipcu) o godz. 11.00 w lokalu przy ul. Krasieńskiego 3a w Bydgoszczy. Zapraszamy na nie niewidomych zainteresowanych edukacją zdrowotną oraz członków ich rodzin.

3. Grupowe spotkania seniorów

Podczas spotkań uczestnicy otrzymają informacje na temat zapobiegania chorobom i ich powikłaniom, sposobów radzenia sobie z problemami wynikającymi z procesu starzenia przy uwzględnieniu specyfiki

inwalidztwa wzroku, zdrowego, aktywnego stylu życia, oferowanych form rehabilitacji, nowym sprzęcie rehabilitacyjnym ułatwiającym funkcjonowanie, wykonywanie czynności dnia codziennego oraz dowiedzą się, w jaki sposób mogą atrakcyjnie spędzić czas wolny. Spotkania odbywają się raz w miesiącu (w niedzielę) od kwietnia do marca z przerwą wakacyjną.

4. Zajęcia indywidualne

a) z zakresu rehabilitacji podstawowej obejmujące poznanie zasad i technik bezpiecznego poruszania się z białą laską, obsługi sprzętu rehabilitacyjnego codziennego użytku, podstaw pisma punktowego oraz doboru pomocy optycznych i nieoptycznych,

b) konsultacje tyfloinformatyczne z zakresu korzystania ze sprzętu komputerowego oraz specjalistycznego oprogramowania dla osób niewidomych i słabo widzących. Zajęcia te mają na celu wzrost samodzielności w posługiwaniu się sprzętem komputerowym z wykorzystaniem oprogramowania przystosowanego dla osób z dysfunkcją wzroku oraz podnoszenie umiejętności pozyskiwania informacji z sieci internetowej.

c) rehabilitacja wzroku

Celem wsparcia jest dokonanie funkcjonalnej oceny widzenia, co pozwoli lepiej zrozumieć sytuację, potrzeby i możliwości edukacyjne i zawodowe osób słabo widzących. Korzystający z tej formy rehabilitacji uzyskają informację, w jaki sposób stymulować wzrok, aby był w pełni wykorzystywany, jakie oprzyrządowanie optyczne i nieoptyczne jest pomocne w codziennym funkcjonowaniu.

d) indywidualne wsparcie psychologiczne mające na celu doraźną pomoc osobom niewidomym i słabo widzącym w radzeniu sobie z trudnościami wynikającymi z niepełnosprawności, a także przezwyciężenie oporów w rehabilitacji wynikających z niezrozumienia potrzeb osób z dysfunkcją wzroku.

e) konsultacje prawne

Celem jest zapewnienie dostępu do bezpłatnej, fachowej pomocy prawnej. Zakres udzielanych porad prawnych obejmuje m.in.: prawo pracy i ubezpieczeń społecznych, prawo rodzinne, prawo spadkowe, prawo mieszkaniowe i ochrony praw lokatorów i inne sprawy wynikające z Kodeksu Cywilnego oraz informacje dotyczące orzekania o niepełnosprawności, rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Porady udzielane są bezpłatnie w każdy drugi wtorek miesiąca. Na spotkanie z prawnikiem należy zapisać się telefonicznie pod nr 52 341-32-81.

Ponadto prowadzimy PUNKT DOBORU SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO I POMOCNICZEGO DLA NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH oraz bibliotekę książek mówionych.

W ramach działania placówki odbywają się spotkania sekcji i klubu OKATiK, a dzieciom w wieku szkolnym zapewniamy wsparcie tyflopedagogiczne.

Serdecznie Państwa zachęcamy do korzystania z oferowanych form wsparcia.

W celu ustalenia terminu, prosimy o kontakt telefoniczny pod nr 52/341 32 81, 515 231 030 oraz 508 008 494

Jadwiga Henselek

JESTEM SAMODZIELNY

To zadanie dofinansowane ze środków PFRON przez Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w ramach otwartego konkursu ofert 23/2015 w okresie od 1 kwietnia do 31 grudnia 2015 r.

Głównym celem jest nabywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania przez osoby z niepełnosprawnością wzroku.

Proponujemy Państwu indywidualne zajęcia z zakresu rehabilitacji podstawowej w miejscu zamieszkania lub w siedzibie koła powiatowego, obejmujące instruktaż:

- z zakresu orientacji przestrzennej i bezpiecznego poruszania się z białą laską oraz naukę samodzielnego poruszania w miejscu zamieszkania,
- obsługi sprzętu rehabilitacyjnego (codziennego użytku i tyfłotechnicznego) - zapoznanie ze sprzętem połączone z ćwiczeniami praktycznego i bezpiecznego korzystania z poszczególnych pomocy rehabilitacyjnych i pomocniczych. Będzie to nauka wykonywania codziennych czynności z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu, także elektronicznego, który jest bardzo pomocny, jednak bywa skomplikowany w obsłudze,
- korzystania ze sprzętu tyfłoinformatycznego - komputer dla osoby z dysfunkcją wzroku jest „oknem na świat”, jednak korzystanie z niego nie jest proste i zwłaszcza

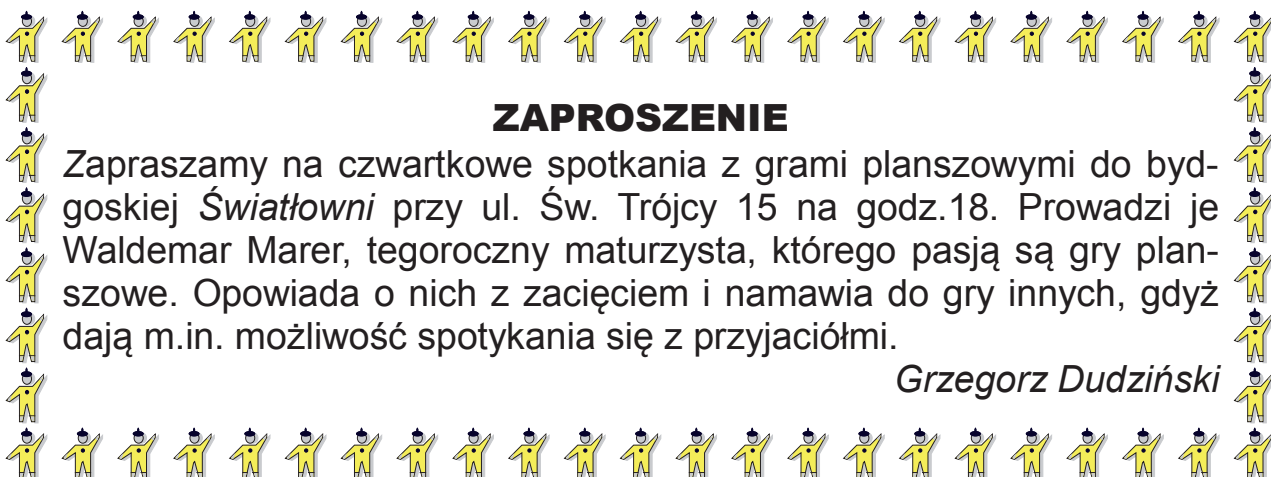
osobom starszym sprawia wiele trudności. Proponujemy indywidualne zajęcia z zakresu korzystania ze sprzętu komputerowego oraz oprogramowania dla osób niewidomych i słabo widzących.

- zapoznanie z podstawami pisma punktowego, możliwościami wykorzystania go w codziennym życiu, zasadami pisma Braille’a, alfabetem, pomocami i przyborami do pisanja, a także z techniką pisanja i rysunkiem wypukłym.

Ponadto osoby słabo widzące będą miały możliwość skorzystania z doboru pomocy optycznych, zapoznania z różnorodnymi pomocami optycznymi i nieoptycznymi, które w znacznym stopniu mogą pomóc w codziennym funkcjonowaniu. Umożliwimy Państwu wypróbowanie folii optycznych, liniałów, lup, monookularu, okularów filtrujących, a także lup elektronicznych oraz lupo-lamp i lamp o różnym zabarwieniu światła, abyście mogli dobrać sobie najbardziej odpowiednie, pozwalające na wykorzystanie resztek wzroku.

Serdecznie Państwa zachęcamy do korzystania z oferowanych zajęć. W celu ustalenia terminu prosimy o kontakt telefoniczny pod nr 52/341 32 81, 515 231 030 oraz 508 008 494

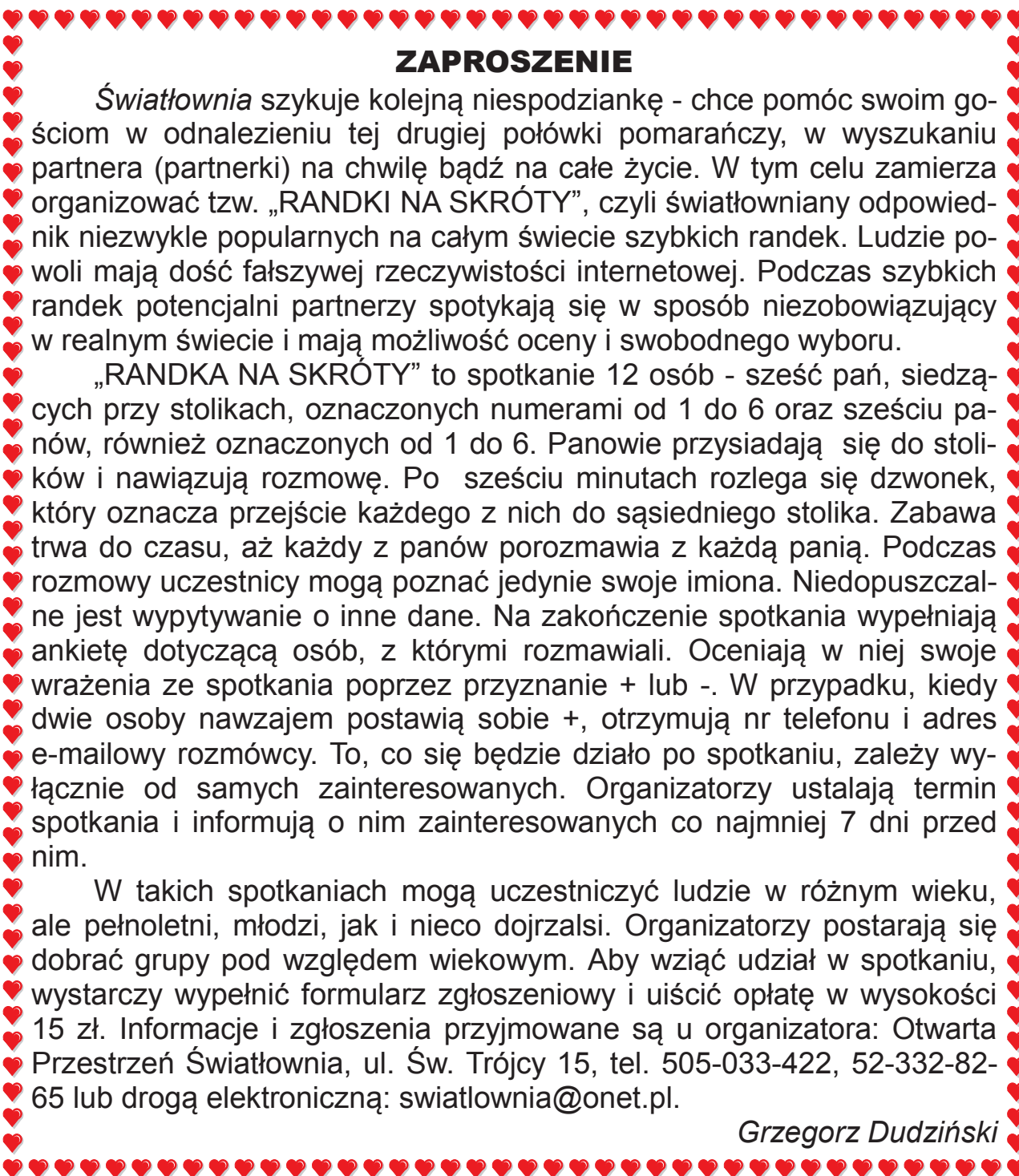
Jadwiga Henselek



ZAPROSZENIE

Zapraszamy na czwartkowe spotkania z grami planszowymi do bydgoskiej *Światłowni* przy ul. Św. Trójcy 15 na godz.18. Prowadzi je Waldemar Marer, tegoroczny maturzysta, którego pasją są gry planszowe. Opowiada o nich z zacięciem i namawia do gry innych, gdyż dają m.in. możliwość spotykania się z przyjaciółmi.

Grzegorz Dudziński



ZAPROSZENIE

Światłownia szykuje kolejną niespodziankę - chce pomóc swoim gościom w odnalezieniu tej drugiej połówki pomarańczy, w wyszukaniu partnera (partnerki) na chwilę bądź na całe życie. W tym celu zamierza organizować tzw. „RANDKI NA SKRÓTY”, czyli światłowniany odpowiednik niezwykle popularnych na całym świecie szybkich randek. Ludzie po woli mają dość fałszywej rzeczywistości internetowej. Podczas szybkich randek potencjalni partnerzy spotykają się w sposób niezobowiązujący w realnym świecie i mają możliwość oceny i swobodnego wyboru.

„RANDKA NA SKRÓTY” to spotkanie 12 osób - sześć pań, siedzących przy stolikach, oznaczonych numerami od 1 do 6 oraz sześciu panów, również oznaczonych od 1 do 6. Panowie przysiadają się do stolików i nawiązują rozmowę. Po sześciu minutach rozlega się dzwonek, który oznacza przejście każdego z nich do sąsiedniego stolika. Zabawa trwa do czasu, aż każdy z panów porozmawia z każdą panią. Podczas rozmowy uczestnicy mogą poznać jedynie swoje imiona. Niedopuszczalne jest wypytywanie o inne dane. Na zakończenie spotkania wypełniają ankietę dotyczącą osób, z którymi rozmawiali. Oceniają w niej swoje wrażenia ze spotkania poprzez przyznanie + lub -. W przypadku, kiedy dwie osoby nawzajem postawią sobie +, otrzymują nr telefonu i adres e-mailowy rozmówcy. To, co się będzie działo po spotkaniu, zależy wyłącznie od samych zainteresowanych. Organizatorzy ustalają termin spotkania i informują o nim zainteresowanych co najmniej 7 dni przed nim.

W takich spotkaniach mogą uczestniczyć ludzie w różnym wieku, ale pełnoletni, młodzi, jak i nieco dojrzałsi. Organizatorzy postarają się dobrać grupy pod względem wiekowym. Aby wziąć udział w spotkaniu, wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy i uiścić opłatę w wysokości 15 zł. Informacje i zgłoszenia przyjmowane są u organizatora: Otwarta Przestrzeń Światłownia, ul. Św. Trójcy 15, tel. 505-033-422, 52-332-82-65 lub drogą elektroniczną: swiatlownia@onet.pl.

Grzegorz Dudziński

ZOBACZYĆ METAFIZYKĘ



Reżyser Michał Borczuch podczas rozmowy z Renatą Olszewską

Michał Borczuch reżyseruje w teatrze już od dziesięciu lat. Tak opowiada o sobie:

- Reżyserię teatralną studiowałem w szkole teatralnej w Krakowie. Debiutowałem w Starym Teatrze w Krakowie jako student trzeciego roku spektaklem warsztatowym. Reżyseruję w różnych miejscach w Polsce: Krakowie, Warszawie, Wrocławiu, a teraz w Bydgoszczy. Jest to moje pierwsze spotkanie z Teatrem Polskim w Bydgoszczy. Mam także wykształcenie plastyczne. Studiowałem na Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie na Wydziale Grafiki. Czasami zdarza mi się też pracować nad scenografią do swoich spektakli, których strona wizualna zawsze jest dla mnie czymś bardzo ważnym. Ważny jest obraz, patrzenie i to, co widzimy na scenie.

A tak na co dzień mieszkam

w Krakowie. Uczę także w szkole teatralnej na Wydziale Reżyserii, co bardzo lubię, gdyż daje mi możliwość kontaktu z nowymi pokoleniami, wchodzącymi do tej szkoły.

Praca z niewidomymi nie była przypadkowa...

Rok temu z Tomkiem Śpiewakiem, który jest dramaturgiem także przy projekcie bydgoskim, zrobiliśmy spektakl z osobami autystycznymi. To był pierwszy taki nasz projekt i pierwsze spotkanie z niepełnosprawnością. Wtedy z jednej strony było to związane z moją ciekawością, z drugiej - z pragnieniem pokazania w teatrze, właśnie na scenie teatralnej, zupełnie innych grup społecznych niż te stworzone przez aktorów, którzy są pewną hermetyczną grupą społeczną.

Teraz w Bydgoszczy projekt pracy z osobami niewidomymi jest czymś zupełnie innym, ponieważ temat wynika z konkretnego tekstu, z „Fausta” Goethego. Tematem stają się zmysły, a tak naprawdę - częściowy brak zmysłów. Jest to nie tyle ułomność, kalectwo, ale brak sam w sobie - deficyt świata.

Wcześniej nigdy nie miałem kontaktu z osobami niewidomymi, ale ten wybór nie był przypadkowy. Wynikał on tak naprawdę z czytania „Fausta”. U Goethego finalnie

Faust ślepie i to, co go spotyka, jest wpisane w ostatnie doświadczenie jego życia. Cała historia w dramacie jest rozpięta pomiędzy tym, co widać i tym, czego nie widać, pomiędzy tym, co jest realne, a czymś, co jest metafizyczne. Dlatego właśnie praca z niewidomymi nie jest przypadkowa, tylko wynika z intuicji, jaką podsuwa tekst.

Praca z aktorem amatorem

Totalnie zaskoczyło mnie i stanowi pewien problem to, że aktorzy amatorzy niewidzący w jakiś sposób są obeznani z teatrem. To znaczy mają pewne wyobrażenia tego, jak powinna wyglądać gra na scenie, co jest właśnie bardzo niedobre, bo próbują wtedy powtarzać pewne sposoby ekspresji, a ciężko im skoncentrować się na tym, co w nich tekst uruchamia w sposób bezpośredni.

Profesjonalny aktor to osoba, która potrafi pewne formy i sposoby grania na scenie uruchamiać, ale umie też, gdy jest taka potrzeba, zrezygnować z nich.

Uprawiam taki teatr, który poszukuje pewnej prawdy i autentyczności ludzi na scenie, a nie gotowych form i schematów, stąd praca z amatorami, w tym wypadku, niewidomymi amatorami. Polega też na tym, żeby ich zmusić do autentycznego bycia na scenie, a nie do odgrywania jakichś ról.

Problemem nie jest bycie niewido-

mym, ale to, że amator ma jakieś wyobrażenie o grze w teatrze. To, że aktorzy nie widzą, nie może być przy tym projekcie problemem. Takie jest przecież założenie, że bierzemy amatorów, którzy nie widzą po to, żeby wspólnie z nimi budować pewien świat, budować pewną opowieść, żeby wykorzystać ich niewidzenie do zbudowania czegoś, co nagle zamieni niepełnosprawność w coś interesującego, ciekawego, coś ważnego poznawczo, coś, co zawiera w sobie pewną percepcję zupełnie inną niż u osób pełnosprawnych.

Istotne dla mnie było najpierw spotkanie z tymi osobami, potem na bazie różnych improwizacji, rozmów i czytania tekstu z nimi, budowanie sytuacji tak, żeby te sceny z „Fausta” Goethego opowiadały też o świecie osób, które nie widzą.

Gesty aktorskie, sposób poruszania się aktora czy postaci w tym przypadku nie są ważne, bo ważne staje się to, że na scenie te osoby są takie, jakie są rzeczywiście. I to jest dla mnie wartością. Takie było założenie, że nie próbujemy teraz nikogo uczyć, jak ma chodzić, jakie ma gesty wykonywać, tylko w ich naturalności i swobodzie szukamy inspiracji do spektaklu.

Ciągle uczymy się komunikowania. Najciekawsze są te momenty,

kiedy musimy sobie coś wytłumaczyć. Rozmawiając z aktorami, mogę operować pewnymi skrótami myślowymi, a ponieważ amatorów traktuję podobnie jak aktorów zawodowych, czasami uwagi mają podobny poziom skomplikowania. Niekiedy staram się coś prościej wytłumaczyć, bo biorę pod uwagę to, że mam do czynienia z ludźmi, którzy nie pracują w teatrze i nie wiedzą, na czym polega taka praca. A w przypadku osób niewidzących, trzeba nagle precyzyjnie ponazywać pewne sugestie, momentami bardziej technicznie.

Zależało mi na tym, żeby osoby, które chcą wziąć w tym spektaklu udział, były pewne, że są gotowe poświęcić swój czas na próby i przedstawienia. Najpierw opisałem ten projekt i poprzez teatr poszła informacja do różnych ośrodków dla osób niewidomych. Zgłosiła się mała grupa, która stopniowo sama się selekcjonowała. Spektakl musi być grany, więc te osoby powinny być dyspozycyjne dla teatru, dlatego niektórzy rezygnowali. Powstała grupa różnorodna wiekowo i składająca się z ludzi, którzy naprawdę mają ochotę to robić, a nie są do tego zmuszani.

Po premierze Michał Borczuch dodaje:

- Najbardziej niesamowite okazało się to, że w ostatnich tygodniach pracy nad spektaklem, w tym naj-

bardziej gorącym momencie dla teatru, nasza grupa się skonsolidowała. I jest to ciekawe nie tylko na poziomie relacji, jakie stworzyli aktorzy z amatorami, ale też tego, co zaczęło pojawiać się na scenie. Nagle doszło do wyważenia tego, co jest profesjonalnym i amatorskim aktorstwem. Spotkały się dwa sposoby opowiadania o świecie, które się nie wykluczają, ale uzupełniają.

Oczywiście momentami bywało tak, że coś spontanicznie wykonane przez aktora-amatora przewyższało swoją naturalnością profesjonalną grę, ale wtedy to raczej działało mobilizująco na zespół, a nie wywoływało frustracji.

Udało się stworzyć na scenie nieprzewidywalny, żywy świat, w którym emocje płynące z tekstu Goethego płynnie przenikają się z emocjami, jakie wywołuje obecność na scenie niewidomych.

Ich relacje z otoczeniem, ich wrażliwość sceniczna, wsparcie, jakie otrzymują od profesjonalistów, ale też to, że są traktowani bez protekcji i zostawia się im przestrzeń twórczą, jest dla mnie dowodem na to, że ta przygoda się udała. Powstał żywy spektakl, zawieszony gdzieś pomiędzy fantazją i rzeczywistością.

*Za rozmowę dziękuje
Renata Olszewska*

W wersji audio można posłuchać fragmentu drugiego aktu sztuki pt. „Faust”.

RADOSNY PLUSK

Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej „OKATiK” Polskiego Związku Niewidomych w Bydgoszczy, przy współpracy z MCK, był organizatorem uroczystości związanej z Dniem Tolerancji Praw Człowieka i Integracji Europejskiej. Na barce *Lemara*, nowej przestrzeni kulturalnej Bydgoszczy, realizowany był program „Radosny plusk – niewidomi w kulturze”, sfinansowany przez Urząd Miasta Bydgoszczy. Patronat honorowy objęli: wojewoda kujawsko-pomorski Ewa Mes i prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski. Patronatem medialnym spotkanie objęły: TVP Bydgoszcz, Polskie Radio PiK i inne media.

Już od godz. 11 na bulwarach, przy bydgoskich spichrzach i barce *Lemara* prezentowali swoje prace twórcy zrzeszeni w klubie „OKATiK” i WTZ PZN Toruń, „Victoria”, Mega-Art. W samo południe, by uczcić „Święto godności”, rozpoczęła się konferencja „Niewidomi w kulturze”.



Konferencja „Niewidomi w kulturze”

Prezes Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN Zbigniew Terpiłowski przybliżył problematykę osób niewidomych w Polsce i na świecie. Dyrektor OK-P PZN Anna Kruczkowska zachęcała uczestniczących w konferencji do zapoznania się z możliwościami i zasadami udostępniania przestrzeni publicznej dla niewidomych, prezentując film „Jak widać, kiedy niewiele widać”, co spotkało się z dużym zainteresowaniem, a przekazane informacje wykorzystano już przy udostępnieniu barki na uroczystości związane z „Radosnym pluskiem”, by plusk był tylko określeniem metaforycznym, przedstawiającym radość dzielenia się twórczością niewidomych z mieszkańcami miasta.

Podczas konferencji, w której wzięło udział blisko 40 osób, władze miasta i województwa, instytucji kultury i zaprzyjaźnionych stowarzyszeń, nie zabrakło również przedstawicieli biura poselskiego Janusza Zemke. Sposoby i możliwości uczestnictwa w kulturze, a także rozwijanie aktywności twórczej i kulturalnej osób niewidomych i niedowidzących jako jednej z form rehabilitacji społecznej, zaprezentowane zostały przez Helenę Skonieczkę. Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych stał się więc okazją nie do „walki”, ale do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami i radościami tworzenia. Nie zabrakło również podzię-

kowań: zarząd Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN przyznał odznaczenie Przyjaciół Niewidomych Magdalenie Zdończyk – dyrektor Biura Kultury Bydgoskiej, a Jadwiga Henselek za wieloletnią pracę na rzecz rehabilitacji osób niewidomych otrzymała specjalne podziękowanie od władz miasta.

Główne uroczystości rozpoczęły na pokładzie barki uroczyste zagrania przez bydgoski kwartet smyczkowy „ArtOn” hymn europejski, a następnie wysłuchaliśmy w jego wykonaniu wiązanek muzyki europejskiej. Po takiej uczcie duchowej nastąpiła prezentacja naszych zespołów i teatrów na scenie, którą stał się pokład przycumowanej do brzegu barki. Miłym upominkiem dla przedstawicieli naszych kół PZN były materiały promocyjne i słodka niespodzianka przygotowana przez Fundację „Młoda Europa”, która zaprezentowała się również na pokładzie barki.



Wystąpienie teatru na scenie barki Lemara

Niezapomniany klimat mogli poczuć przedstawiciele różnych miast, którzy przyjechali święto-

wać ten wyjątkowy dzień w Bydgoszczy. Byli niewidomi i niedowidzący artyści z Bydgoszczy, Koronowa, Nakła, Barcina, Inowrocławia, Grudziądza, Torunia i Aleksandrowa Kujawskiego.

W ramach prezentacji Fundacji King-Music zaśpiewała Patrycja Malinowska z Płocka, laureatka wielu konkursów i festiwali. Mieszkańcy Bydgoszczy zatrzymywali się na moście Jerzego Sulimy Kamińskiego, obserwowali i słuchali, co też ciekawego się dzieje.

Na zakończenie, specjalnie dla nas, wystąpił bydgoski zespół teatralno-kabaretowy „Galimatias”. Wszyscy artyści otrzymali podziękowania od klubu „OKATiK” i pamiątkowy kubek, aby pijąc herbatę czy kawę, mogli sobie wspominać „Radosny plusk” w Bydgoszczy.

Trzeba przyznać, że nie liczyliśmy na aż tak liczne zainteresowanie i frekwencję. Mamy nadzieję, że „Radosny plusk” spełnił swoje oczekiwania. Pokazał, że osoby niewidome i niedowidzące mają swoje pasje, zainteresowanie i talenty. Korzystają z dóbr kultury i tworzą te dobra - tak jak było to powiedziane w haśle jubileuszowym PZN, w jego 65 rocznicę powstania. Na zakończenie trzeba podkreślić, że w imprezę zaangażowała się cała załoga barki *Lemara*, pracownicy MCK i PZN a także Rada Społeczna Klubu „OKATiK”, która opiekowała się zespołami, dbała o to, by wszyscy byli zadowoleni i wrócili do domu z twórczym podmuchem OKATiKa.

Helena Skonieczka

Aleksandrów Kujawski

W marcu osoby tworzące Klub Żywej Książki zaprezentowały w siedzibie koła program artystyczny „Kobieta niejedno ma imię”, już drugi występ sceniczny osób niewidomych i niedowidzących. Przedstawienie wyreżyserowała Wanda Wasiecka, animator kultury, poetka. Na zaproszenie Okręgu 5 maja podczas Dnia Tolerancji, Praw Człowieka i Integracji Europejskiej amatorski teatrzyk „Ostrość Widzenia” z aleksandrowskiego koła uświetnił uroczystość na barce *Lemara*



Teatrzyk „Ostrość widzenia” z załogą Barki Lemara

w Bydgoszczy programem „Ona i On”. Poza humorystycznymi tekstami zabrzmiały także piosenki z okresu międzywojennego.

Anna Krychowiak

W związku z kończącą się kadencją 2011-2015 chciałabym serdecznie podziękować za wieloletnią pracę na rzecz aleksandrowskiego koła byłej prezes Wandzie Skrzypińskiej, byłej wiceprezes Irenie Drewczyńskiej, a także

obecnej wiceprezes Marii Chojnackiej, sekretarz Annie Krychowiak i skarbnik Urszuli Danielak.

Krystyna Hołtyn

Brodnica

W dniach 9-12 kwietnia 2015 r. w Brzesku odbył się finał XVI Indywidualnych Mistrzostw Polski w Kręglach Klasycznych Osób Niewidomych i Słabo Widzących. Do udziału zakwalifikowało się czworo zawodników z włocławsko-brodnickiego klubu „Pionek”: Jadwiga Dudek, Jolanta Lewandowska, Ryszard Lewandowski, Grzegorz Lisiński. W finale Jadwiga Dudek zajęła drugie miejsce, zdobywając tytuł wicemistrzyni, a Grzegorz Lisiński – 5. miejsce. Zawodnikom Klubu „Pionek” gratulujemy, życząc dalszych sukcesów.



Zawodnicy klubu Pionek

22 kwietnia odbyło się walne zebranie koła, prezesem na kolejną kadencję został Sławomir Domański. Na zebraniu uhonorowano odznaką Przyjaciół Niewidomych starostę brodnickiego Piotra Boiń-

skiego oraz burmistrza Brodnicy Jarosława Radacza. Za wieloletnią pracę (6 kadencji) podziękowano Krystynie Bakaniewicz, wręczając grawerton; dyplomami uhonorowano: Ewelinę Śmigiecką, Grzegorza Lisińskiego, Jolanę Lewandowską, Ryszarda Lewandowskiego, Sławomira Domańskiego. Zarząd koła serdecznie dziękuje darczyńcom, panu burmistrzowi za okazaną pomoc w organizacji tego przedsięwzięcia.

Sławomir Domański

Bydgoszcz

11 kwietnia 2015 r. odbyło się walne zebranie bydgoskiego koła PZN. Frekwencja była bardzo niska, około 16% członków. Prezesem koła została wybrana Honorata Borawa, a przewodniczącą komisji rewizyjnej - Wanda Kwiatkowska. Dzięki pozyskanym od sponsora darom, w kwietniu przekazano najbardziej potrzebującym członkom paczki ze środkami czystości itp. W maju zorganizowano turnus do Ustki, natomiast 25 maja wyjeżdżamy 40-osobową grupą na 1-dniową wycieczkę do Ciechocinka. Od 14 do 21 czerwca odbędzie się wycieczka do Jastarni. Zarząd wszelkie propozycje mogące uatrakcyjnić prace i funkcjonowanie koła chętnie przyjmuje na poniższych nośnikach:

Telefony: 515 231 019 lub 52/ 341 52 28 wew. 221

Facebook: Koło Powiatowe Pol-

skiego Związku Niewidomych w Bydgoszczy; poczta elektroniczna - zkpznbydgoszcz@wp.pl

Honorata Borawa

Chełmno

5 maja br. odbyło się walne zebranie. Prezesem koła została Barbara Knoppek. Na posiedzeniu nowy zarząd zaplanował na drugie półrocze spotkania i wycieczki: w sierpniu 1-dniową do Szymbarka, we wrześniu – 5-dniową do Jastarni, a w grudniu - spotkanie wigilijne.

Barbara Knoppek

Grudziądz

Zgodnie z planem przez cały rok wędrujemy z kijkami do nordic walking oraz prowadzimy zajęcia z orientacji dla 6 osób.

Raz w miesiącu odbywamy dyskusyjne spotkania z książką oraz spotkanie z gościem. 22 maja to wielkie grillowanie przed siedzibą koła. 29 maja wyjeżdżamy na 8 dni do Ustronia Morskiego.

Na 10 czerwca zaplanowano wybory do władz koła.

Krystyna Kaczorowska

Inowrocław

Zarząd zorganizował spotkanie wielkanocne połączone z prezentacją kompozycji świątecznych.

10 osób z naszego koła uczestniczyło od 20-30 kwietnia w ogólnopolskiej wycieczce niewidomych i niedowidzących do Ustronia Morskiego. Podczas pobytu brali-

śmy udział w wycieczkach m.in. do Berlina.



Wycieczka do Ustronia Morskiego

15 maja w restauracji „Marianna” odbyła się impreza z okazji 60-lecia powstania koła. Uczestniczyli w niej członkowie koła i zaproszeni goście – przedstawiciele Urzędu Miasta, Starostwa, PCPR, MOPS, biblioteki, wodociągów, okręgu PZN, OKATiKa, przedstawiciele kół. Imprezę dofinansował PFRON, Urząd Miasta i sponsorzy, za co serdecznie dziękujemy.



Spotkanie z okazji 60-lecia powstania koła

26 maja zorganizujemy Dzień Matki, 30 maja Dzień Dziecka, 1 czerwca walne zebranie, 8-12 czerwca 5-dniową wycieczkę do Mielna, a 25 czerwca spotkamy się z okazji Dnia Ojca.

Ryszard Grześkowiak

Radziejów Kujawski

W kwietniu okręg zaprezentował członkom koła sprzęt rehabilitacyjny, w czerwcu odbędzie się zebranie wyborcze.



Prezentacja sprzętu rehabilitacyjnego

Wiesław Miętkiewicz

Świecie

W kwietniu uczestniczyliśmy w spotkaniu wolontariuszy tzw. krąg dobroczynności w Wydziale Oświaty. Zarząd koła zorganizował śniadanie wielkanocne, które upłynęło w miłej atmosferze. Zaplanowano wyjazd do Lasek, częściowo dofinansowany, poszukujemy sponsorów.



Śniadanie wielkanocne

16 kwietnia odbyło się spotkanie rehabilitacyjne – indywidualnie

dobierano lupy elektroniczne, a 5 maja w Domu Kultury – patriotyczne. Była prelekcja, recytowano poezję, śpiewano pieśni patriotyczne przy akompaniamencie akordeonu. 25 maja wyjeżdżamy 18-osobową grupą na 6 dni do Jastrzębiej Góry na szkolenie z zakresu rehabilitacji podstawowej (orientacja, czynności dnia). 16 czerwca w restauracji „Stylowa” odbędzie się walne zebranie koła. Na czerwiec zaplanowaliśmy 1-dniową wycieczkę do Torunia oraz do pobliskiego Tlenia. Zapraszamy do koła na spotkania w każdą środę od godz. 10 do 12 i czwartek od godz. 14 do 18.

Alicja Frank

Toruń

Zarząd koła organizuje spotkania tematyczne. W maju „Czym byłaby Ziemia bez Księżyca” oraz „Matka osoba najważniejsza dla dzieci”. W czerwcu planuje się prelekcje: „Małopolska miejscem największej ilości zabytków Dziedzictwa Narodowego” oraz „Ojciec autorytet w rodzinie”.

Małgorzata Gulakowska

Tuchola

Zarząd koła 24 marca odbył w Tucholskim Ośrodku Kultury walne zebranie. 16 kwietnia członkowie koła uczestniczyli w konferencji Dialog społeczny: „Pracodawca – niepełnosprawny – rodzic”, zorganizowanej z inicjatywy Starostwa Powiatowego, PCPR, Stowarzy-

szeniu Rodziców Dzieci Specjalnej Troski oraz WTZ. 17 maja w Lubiewie nad jeziorem Jezioro, na Pikniku Rodzinnym spotkali się członkowie koła z rodzinami. Zorganizowano go dzięki pomocy Polskiego Związku Wędkarskiego 102 w Lubiewie, za którą serdecznie dziękujemy.

Elżbieta Kotras

Wąbrzeźno

Zarząd koła zorganizował w kwietniu walne zebranie. Pod koniec maja członkowie koła wyjeżdżają na wycieczkę do Ciechocinka, natomiast na 6 czerwca zorganizowana jest w gospodarstwie agroturystycznym w Myśliwcu majówka, połączona z Dniem Dziecka.

Stanisław Pytel

Włocławek

13 maja odbyło się wspólne spotkanie dla nowo przyjętych członków i osób chorujących na cukrzycę. Wykład prowadziła Halina Sudoimir – wykładowca wydziału pielęgniarstwa WSHE we Włocławku. Uczestnicy spotkania zapoznali się również z przedmiotami i urządzeniami ułatwiającymi życie niewidomym i słabo widzącym. Natomiast 19 maja odbyły się wybory do zarządu koła.

Maria Kapuścińska

MÓJ MAŁY IKONOSTAS CZ. 1

Słowo ikonostas pochodzi z języka greckiego i oznacza ozdobną ścianę pokrytą ikonami, znajdującą się we wnętrzu cerkwi prawosławnej. Oddziela ona miejsce, w którym mieści się ołtarz (swiatłyszcz – to sanktuarium, prezbiterium), a nawą (naos), przeznaczoną dla wiernych. W cerkwi prawosławnej sanktuarium jest symbolem nieba, miejsca szczególnego przebywania Boga. Tam kapłan sprawuje liturgię. Tu znajduje się tabernakulum (darochranitelnica). Ikonostas wprowadza wiernych w mistykę wydarzeń dziejących się w miejscu ołtarzowym. Wierni mogą spoglądać na wizerunki świętych w celu lepszego zrozumienia liturgii, zgodnie z poglądem, że człowiek nie jest w stanie pojąć rozumem dziejących się tam wydarzeń. Ikonostas obrazuje Niebo, którego namiastką staje się Sanktuarium znajdujące się za nim. Mieszczące się tam ikony nie są zwykłymi obrazami. Malowanie, a właściwie pisanie ikon, jest czynnością świętą, zarezerwowaną niegdyś tylko dla wybranych mnichów. Każda ikona rodziła się w postawie modlitewnej. Wymagała od twórcy zachowania specjalnych postów. Powstawała często w postawie klęczącej. Pierwsze ikony pojawiły się w czasach apostoelskich. Według tradycji autorem ikon był św. Łukasz Ewangelista, któremu przypisuje się au-

torstwo obrazu Matki Bożej Częstochowskiej. II Sobór Nicejski (787) potwierdza tę tradycję.

Ikona pełni ważną rolę w kulcie kościołów wschodnich, jest ona przedstawieniem świętego, jego uosobieniem i reprezentacją. Zapewnia łączność ze świętym, który pośredniczy w modlitwie. Uważa się, że jest on obecny w danym miejscu właśnie dzięki ikonie. Pomaga w pogłębieniu życia duchowego i zachęca do modlitwy. Anonimowy autor ikony ma pomóc wiernym w podążaniu we właściwym kierunku. Modlitwa przed ikoną związana jest z określonym rytuałem: przy zapalonych świecach wierni kłaniają się i z niezwykłą czcią całują ją. Wędrując po cerkwiach w Grecji zauważyłem, że ikony pachną kadzidłem i woskiem palących się świec.

Mój mały ikonostas, który znajduje się na ścianie mieszkania, mocno różni się od tych, które widziałem w greckich cerkwiach prawosławnych. Moje ikony nie są pisane ręką mnichów mieszkających w klasztorach na szczytach wysokich i niedostępnych gór, ale uwiecznione szklanym obiektywem aparatu fotograficznego i następnie, dzięki nowoczesnej technologii, przeniesione na płótno malarskie. Poszczególne obrazy pochodzą z różnych zakątków świata. Gdy siedzę w swoim pokoju i patrzę na nie, to one milcząco zachęcają mnie do modlitwy.

W punkcie centralnym ikonostasu znajduje się duży rzeźbiony krzyż wykonany przez bydgoskiego artystę ludowego. Brak proporcji w postaci Chrystusa jest symbolicznym podkreśleniem, że On umierał za wszystkich grzeszników i staje się obrazem duszy człowieka zniekształconego przez grzechy. On, umierając na krzyżu, daje ciągle czas do powrotu na drogi Boże. Ten krucyfiks towarzyszy mi od samego początku mojego powołania kapłańskiego i jest darem, jaki otrzymałem od ks. kan. Benona Kaczmarka w dniu moich prymicji.

W 2008 roku pojawiło się zdjęcie św. Rafała Kalinowskiego z położonego niedaleko Bydgoszczy Murowańca. Fotografii wykonałem w ciemnej kaplicy. Jedynym oświetleniem była słaba żarówka umieszczona na sztaludze w górnej części obrazu i zapalone świeczki na stojącym nieopodal świeczniku. Twarz tego byłego powstańca styczniowego skazanego na śmierć, później inżyniera, wychowawcy, a pod koniec życia karmelity, zwrócona jest w geście modlitewnym w kierunku zapalonych świec. Mówi: popatrz ja zaufałem Jezusowi Chrystusowi i dzięki temu w najciemniejszych chwilach swego życia przetrwałem. Podczas wykonywania tego zdjęcia ktoś powiedział, że takie zdjęcie nie uda się. Odkryłem później, że w otaczającym nas świetle nie ma idealnej ciemno-

ści, zawsze jest jakiś promyk nadziei. Dowodem na to twierdzenie jest doświadczenie nocnego pobytu na Pustyni Synajskiej, gdzie na ciemnym niebie ujrzałem tysiące świecących gwiazd czy fotografia nocnej panoramy wsi. Tam na horyzoncie widoczna jest łuna światła słonecznego. Dzisiaj jestem pewny, że warto podejmować zadania, które są po ludzku absurdalne, jeżeli się bezgranicznie zaufa Chrystusowi.



św. Rafał Kalinowski

Podczas pielgrzymki do Ziemi Świętej, w przejściu z kościoła św. Katarzyny do groty Narodzenia Pana Jezusa, znajdującej się w starożytnej bazylice Narodzenia Pańskiego, odkryłem ikonę św. Józefa trzymającego na ręku Je-

zusa. Udało mi się wykraść aparatem fotograficznym tę niezwykłą ikonę. Święty tam jest przedstawiony inaczej niż zazwyczaj. Postacią centralną tego dzieła jest święty Józef o twarzy młodego człowieka. Lewą ręką trzyma lekko uśmiechniętego Jezusa, który prawą ręką opiera się na ramieniu swego opiekuna, tak jakby chciał powiedzieć – ty jesteś w moim dzieciństwie moją opoką. W lewej ręce święty trzyma zwiniętą księgę. Może to być Tora albo księga proroka Izajasza. Pan Jezus palcami dotyka tego zwoju, a z Jego twarzy można odczytać jakby mówił: „Ja jestem tym, w którym wypełniają się proroctwa Izajaszowie”. Józef na co dzień utrzymywał swoją rodzinę z pracy rzemieślniczej. Jest przykładem niezwykłego ojcostwa, chociaż nie był ojcem Jezusa. Dzięki temu staje się wzorem ojca w świecie ogarniętym różnymi kryzysami.



św. Józef trzymający na ręku Jezusa

W następnym numerze naszego czasopisma przybliżę kolejne obrazy z mojego ikonostasu.

ks. Piotr Buczkowski

PIELGRZYMKA DO ŁOWICZA

Zarząd Koła Powiatowego PZN w Bydgoszcz wraz z Duszpasterstwem serdecznie zaprasza do wzięcia udziału w Ogólnopolskiej Pielgrzymce Niewidomych do Łowicza, która odbędzie się 11-12.09.2015 roku. Hasłem tegorocznej pielgrzymki jest **„Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię”**.

W związku z otrzymanym dofinansowaniem ze środków MOPS przewidywany koszt od osoby wynosi 50 zł.

Wyjazd autokarem w piątek sprzed Ośrodka „Homer” o godz. 8:00, powrót w sobotę w godzinach wieczornych.

Zgłoszenia przyjmowane w Kole Powiatowym PZN.

Serdecznie zapraszamy.

ks. Piotr Buczkowski

UDŹWIĘKOWIONE BANKOMATY

Jednym z dobrodziejstw współczesnej techniki są udźwiękowione bankomaty. Udostępniony w nich program audio prowadzi użytkownika krok po kroku po wybranych przez niego operacjach. W celu skorzystania z wersji dźwiękowej należy użyć słuchawek. Bankomat sam z siebie nie przemówi do nas, słuchawki są więc niezbędne. Wystarczą najprostsze, jakie mamy np. te, których używamy do telefonu.



Bankomat z wejściem na słuchawki

Na początku należy zlokalizować gniazdo słuchawkowe. Niestety, w zależności od rodzaju bankomatu, mogą się one znajdować w różnych miejscach. Najczęściej - w dolnej prawej części urządzenia lub pod ostatnim klawiszem funkcyjnym lub po prawej stronie.

Czytnik kart najczęściej jest umieszczony u dołu prawej strony obsługiwanego przez nas bankomatu. Jednak nie jest to regułą, na przykład w bankomatach należących do PKO BP, wejście na kartę jest po prawej stronie, ale znacznie wyżej. Rozwiązaniem idealnym przy pierwszym korzystaniu z udźwiękowanego bankomatu byłaby pomoc zaufanej osoby widzącej, która podpowie nam i w razie potrzeby skoryguje błąd. Po podłączeniu słuchawek do gniazda usłyszymy komunikat audio informujący nas o kolejnych czynnościach, które trzeba podjąć, aby wykonać wybraną operację. Dodam, że dzięki słuchawkom taki komunikat jest słyszany tylko przez nas. Teraz wystarczy spokojnie słuchać poleceń i dostosować się do nich. Ważne jest, abyśmy prawidłowo włożyli kartę do czytnika tą częścią, na której znajduje się czip (wyczuwalny mały prostokąt). Czip musi znajdować się na górze karty, a nie pod spodem. Bankomaty BZ WBK i PKO BP są bardzo łatwe w obsłudze z programem audio. Ja miałam problem testując bankomat należący do banku Millenium. Wybrałam język polski na klawiaturze, następnie wprowadziłam prawidłowo pin, wtedy automat zażądał potwierdzenia klawiszem *Akceptuj*. Nie miałam pojęcia, gdzie ten klawisz się znajduje. Utknęłam i musiałam skorzystać z pomocy przypadkowej osoby widzącej. Pani, którą poprosiłam

o pomoc, powiedziała, że jest on podświetlony na zielono. Niestety, dla mnie ta informacja jest zupełnie nieprzydatna. Myślę, że ten bankomat może znaleźć zastosowanie dla osób słabo widzących. W tych należących do PKO BP klawisz *Akceptuj* jest oznaczony kółkiem, o czym informuje system audio. Zapamiętałam jego lokalizację i spokojnie mogłam wypłacić gotówkę. Kiedy zdecydujemy się na skorzystanie z bankomatu Millenium, należy pamiętać, że sami musimy wpisać kwotę, którą chcemy pobrać, natomiast w bankomatach BZ WBK i PKO BP wystarczy nacisnąć jeden z klawiszy odpowiadających kwocie wypłaty. O tym wszystkim informuje nas system audio, np. naciskając klawisz z numerem 1 wypłacimy kwotę 50 zł, z numerem 2 - 100 zł

itd. To naprawdę nic trudnego, gorąco polecam. Dzięki tej funkcjonalności zyskujemy kolejny sposób na naszą niezależność. Życzę powodzenia.

Katarzyna Głowacka

Sprawdź czy funkcja audio działa, a jeśli nie, zgłoś do banku, by usunięto błąd!

Na stronie www.oris.org.pl dzięki Tomaszowi Strzymskiemu znaleźć można listę bankomatów z udźwiękowieniem. Skorzystałam z tej listy i w pobliskim bankomacie okazało się, że są problemy w wersji audio z innymi kartami niż Visa wydana przez tenże bank. Po zgłoszeniu problemu, część kart już jest czytana, reszta jest „w trakcie realizacji”.

Redakcja

FUNDACJA KATARYNKA I JEJ DZIAŁALNOŚĆ



**FUNDACJA
KATARYNKA**

Audiodeskrypcja, napisy dla niesłyszących, szkolenia oraz przystosowywanie kultury i sztuki dla osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi - to tylko niektóre z działań podejmowanych przez wrocławską Fundację na Rzecz Rozwoju Audiodeskrypcji KATARYNKA. O tym, że każdy może tworzyć, a kultura powinna być dostępna dla wszystkich, pracownicy tej organizacji wiedzą nie od wczoraj. Wśród licznych działań

fundacji są również takie, które łamią wszelkie bariery, dają nowe spojrzenie na świat osób niewidomych i niesłyszących i pokazują, że nikt nie jest i nie może być wykluczony z kultury. Mam nadzieję, że poniższy tekst i kilka przykładów przekona do powyższej tezy wszystkich niedowiarków i niezdecydowanych. Pośród licznych pomysłów, które realizuje ta organizacja, na uwagę zasługują dwa projekty kulturalne, działające równolegle. Pierwszy z nich jest skierowany do dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami sensorycznymi. Dzieciaki pod okiem artystów realizują „Bajkę bez ba-

rier”. To niezwykle działanie pokazuje, że wbrew powszechnemu myśleniu, dzieci niesłyszące mogą tworzyć muzykę, a dzieci niewidome potrafią przygotować piękną scenografię, a nawet uszyć maskotki, pacynki i lalki, które staną się następnie bohaterami bajki. Aktualnie fundacja realizuje już drugą edycję tego projektu. W ubiegłym roku w czasie kilkutygodniowych warsztatów niepełnosprawne dzieci i młodzież stworzyły animowaną opowieść o zwierzętach na podstawie wierszy Jana Brzechwy. Dzieci głuche i niedosłyszące tworzyły ścieżkę dźwiękową, a dzieci słabo widzące przygotowały oprawę plastyczną i postacie poszczególnych bohaterów. Oczywiście nie byłoby to możliwe, gdyby nie współpraca z profesjonalistami. Przy tworzeniu bajki fundacji towarzyszyli fantastyczni muzycy z wrocławskiego zespołu Hurt i Fundacji Alarm Cykliczny, graficy i animatorzy skupieni wokół wrocławskiej pracowni ACZTERY i Fundacja Hasco-Lek. Mecenasem było Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Bajkę wyemitowała telewizja Mini Mini +, dzięki czemu efekty pracy dzieci i artystów mogła zobaczyć cała Polska. Po sukcesie pierwszej edycji pracownicy fundacji postanowili podjąć kolejną próbę i wyprodukować drugą bajkę pod tym samym tytułem. Tym razem inspiracją stały się wiersze Danuty Wawiłow, a bohaterami są tajemnicze rupaki, które przewijają się w jej twórczości. Od kilku

miesięcy trwają warsztaty w dwóch dolnośląskich ośrodkach: dla dzieci niewidomych i niesłyszących. Tak jak poprzednio, dzieci niesłyszące pracują pod okiem muzyków i artystów z zespołu Hurt. Razem tworzą ścieżkę dźwiękową, grając na własnoręcznie wykonanych instrumentach. Z kolei dzieci niewidome pod okiem Agnieszki „Czapi” Trzepizur – wrocławskiej animatorki, artystki i aktorki tworzą scenografię i postaci do nowej bajki. O tym, jakie będą efekty tych działań, będzie można się dowiedzieć w drugiej połowie tego roku. Wtedy to nowa „Bajka bez barier”, stworzona przez dzieci niewidome i niesłyszące będzie miała swoją premierę.

Inny projekt fundacji to „Teatr wyobraźni”, działanie, które realizuje w partnerstwie z Teatrem Polskim we Wrocławiu oraz z Urzędem Marszałkowskim województwa dolnośląskiego. Efektem jest dostosowanie spektakli teatralnych na potrzeby osób niewidomych i niesłyszących. Jako pierwszy został udostępniony spektakl dla najmłodszych: „Dzieci z Bullerbyn” w reżyserii Anny Ilczuk. Powstała do niego audiodeskrypcja dla niewidomych, a w trakcie spektaklu na scenie był obecny tłumacz języka migowego. To była wielka przyjemność dla uczestniczących w premierze niepełnosprawnych, aktorów oraz pracowników fundacji. Było to również pierwsze tego typu wydarzenie, dlatego warto

zapamiętać datę, bowiem 3 kwietnia 2014 roku na scenie kameralnej Teatru Polskiego we Wrocławiu pokazana została pierwsza na Dolnym Śląsku sztuka z audiodeskrypcją i równoległym tłumaczeniem na język migowy. Tym samym sztuka ta stała się dostępna zarówno dla osób niesłyszących, jak i niedowidzących i niewidomych. Spektakl okazał się zapalnikiem do kolejnych działań w tym zakresie i rozkręcił teatralną machinę, a przystosowywanie spektakli dla niewidomych i niesłyszących weszło na dobre w działania fundacji Katarynka. Przystosowany został również spektakl dla dorosłych - „Dziady” w reżyserii Michała Zadary. Pierwszy z napisami i audiodeskrypcją odbył się miesiąc później, w maju 2014 r. Na widowni zasiadło wielu niewidomych i niesłyszących miłośników teatru. Aktualnie trwają przygotowania do kolejnego dostępnego widowiska. Audiodeskrypcji oraz napisów dla niesłyszących doczekała się „Smycz” w reżyserii Natalii Korczakowskiej, ze znakomitym Bartoszem Porczykiem, który wciela się w kilka ról, w tym w kobietę. Pierwsza odsłona już 29 maja br. Projekt, który dofinansował Marszałek Województwa Dolnośląskiego, bardzo przyczynił się do otwarcia kolejnej „kulturalnej furtki” dla osób niepełnosprawnych.

Pracownicy fundacji pamiętają nie tylko o niepełnosprawnych miłośnikach kultury, ale również o kibicach. Fundacja Katarynka jako je-

dyna w Polsce, od kilku lat tworzy audiodeskrypcję sportową. Komentarze robione są na żywo podczas różnych wydarzeń w całym kraju. Komentatorów można usłyszeć m.in. na stadionie miejskim we Wrocławiu, tu regularnie komentowane są mecze piłkarskiego Śląska Wrocław. Wrocławski Stadion Olimpijski jest areną zmagania żużlowych i tu także usłyszeć można audiodeskrypcję, podobnie jak w Hali Orbita, gdzie najczęściej swoich rywali podejmują koszykarze Śląska Wrocław. No i Warszawa. Na Stadionie Legii audiodeskrypcja jest obecna nieprzerwanie już od prawie 3 lat, a na Stadionie Narodowym komentarz audiodeskrypcji pojawia się przy każdym większym wydarzeniu muzycznym czy rozrywkowym i obowiązkowo przy wszystkich meczach kadry narodowej. Warto również wspomnieć o PGE Arenie w Gdańsku, gdzie pracują wyszkoleni przez Katarynkę audiodeskrypcy. Komentatorzy działają w całym kraju, a pracownicy fundacji cieszą się, że te starania te są doceniane i dostrzegane zarówno w środowisku niepełnosprawnych kibiców, jak i przez piłkarskich działaczy. Te i inne działania fundacji można śledzić na stronie tej organizacji pod adresem:

www.fundacjakatarynka.pl

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych

*Opracowanie
Fundacja Katarynka*

KIOSK Z PRASĄ DLA NIEWIDOMYCH

Newsletter z dnia 11.05.2015 roku
Temat: Czasopisma w brajlu w ofercie Kiosku z Prasą dla Niewidomych - miesięcznik (nie tylko) dla mężczyzn „Focus”.

Szanowni Państwo,
Stowarzyszenie „De Facto” pragnie poinformować, że rozszerza o miesięcznik „Focus” od 01.07.2015 ofertę czasopism w zapisie Braille’a w Kiosku z Prasą dla Niewidomych.

„Focus” to polski miesięcznik popularno-naukowo-cywilizacyjny, wydawany od września 1995 roku przez wydawnictwo Burda Publishing Polska, które stosunkowo prostym i lekkim językiem pisze o rzeczach nieraz trudnych i skomplikowanych. Głównym jego przesłaniem jest pomóc czytelnikom poznać i zrozumieć świat. Czytelnicy znajdą w nim informacje z różnych dziedzin: o wydarzeniach historycznych, o nowinkach ze świata technologii, o człowieku i społeczeństwie, o ostatnich odkryciach w medycynie itd.

Osoby i instytucje zainteresowane prenumeratą czasopism w zapisie Braille’a prosimy o pobranie ze

strony www.defacto.org.pl „Formularza zamówienia” albo dla instytucji, albo dla osoby prywatnej, a następnie wypełnienie i własnoręczne podpisanie oraz odeślanie na adres:

Stowarzyszenie „De Facto”,
ul. Potocka 14 pokój 115, 01-652 Warszawa z dopiskiem na kopercie: „Czasopisma w brajlu”.

Formularze są dostępne na stronie www.defacto.org.pl w zakładce „Kiosk z prasą dla niewidomych”.

Wypełnione i podpisane formularze zamówień można wysłać także w formie skanu na adres: defacto.org@wp.pl

*Z poważaniem
Monika Lessnau
administrator Kiosku*

PS. Mamy do oddania po kilka egzemplarzy książek w zapisie Braille’a. Osoby, które są zainteresowane otrzymaniem, prosimy o mail na adres: defacto.org@wp.pl

Książkami, o których piszę są: „Normalnie po babsku” Magdaleny Roczeń i „Bajki pomagajki” Edyty Grabowskiej-Gwardiak.

POJAWIŁY SIĘ ULGI USTAWOWE W POLSKIM BUSIE

Ulgi ustawowe obecnie obowiązują na liniach P6 (Warszawa-Radom-Kielce-Kraków-Zakopane), P10 (Warszawa-Radom-Ostrowiec Świętokrzyski-Rzeszów), P13 (Wrocław-Leszno-Poznań-Bydgoszcz-Gdańsk) oraz P17 (Wrocław-Leszno-Poznań-Gorzów Wielkopolski-Szczecin).

Informacje dotyczące ulg znajdują się na stronie przewoźnika <http://www.polskibus.com/faqs?faq=1458>

Redakcja

WSPÓLNA DROGA

Przedstawiam Państwu Dorotę i Leszka, niewidome małżeństwo z 27-letnim stażem, które jest przykładem, że brak wzroku nie ma wpływu na normalne życie rodzinne i wychowywanie dzieci. Gdy urodził się ich syn, wbrew wszystkiemu i wszystkim, sami opiekowali się dzieckiem, które chorowało na celiakię i wymagało specjalnej diety, szczególnej opieki, częstych wizyt lekarskich. Faktem jest, że wówczas pan Leszek jeszcze trochę widział i to ułatwiało im codzienne życie. Pani Dorota jako niewidoma mama świetnie sobie radziła z prowadzeniem domu, wychowaniem synka, zawsze mogła liczyć na męża. Gdy po 18 latach na świat przyszła córka, pan Leszek praktycznie już nie widział, co absolutnie nie przeszkodziło mu w pełnieniu roli ojca. Jak dawniej wykonywał codzienne czynności domowe, robił zakupy, pomagał w opiece nad maleń-

stwem. Gdy mała miała 2-3 latka, na spacerzy wychodzili już bez wózka, trzymając córkę za rączkę. Oczywiście zawsze oboje poruszali się z białą laską. Nie ograniczali dziecku kontaktu z innymi dziećmi na placu zabaw, ufali córce, uczyli, że nie należy oddalać się od nich, że musi przybiec na ich zawołanie, wyjaśniając, że nie widzą i to wyrabiało w dziecku odpowiedzialność i posłuszeństwo. Ich poruszanie się po chodniku było zawsze bezpieczne, z reguły pani Dorota szła z córką, a za nimi pan Leszek, oczywiście też z laską. Brak wzroku nigdy nie był dla nich barierą w codziennym życiu, nie ograniczali też dzieciom swobody. Zawsze dążyli, by dom kojarzył się im z ciepłem i miłością. Starają się, by dzieci miały w nich oparcie i poczucie bezpieczeństwa w różnych sytuacjach życiowych.

Janina Śledzikowska

TAKA JAK ONE

Nie znam rodziców, którzy nie pragnęliby, aby ich dziecko było: zdrowe, mądre, zdolne, ładne - po prostu najwspanialsze na świecie. Z niecierpliwością oczekują jego narodzin. Wybierają imię, wyobrażają sobie, jak będzie wyglądało, myślami wybiegają w przyszłość. Skończy studia, dostanie dobrą pracę, założy rodzinę. Może zostanie sławnym sportowcem, aktorem czy piosenkarką. Albo lepiej

założy swoją własną firmę. Jedno jest pewne - będzie spełnieniem wszystkich ukrytych głęboko w sercach marzeń i pragnień swoich rodziców. Jakże muszą być zrozpaczeni, kiedy okazuje się, że ich małżeństwo jest niepełnosprawne.

W jednej chwili cały świat wali się na głowę. Nagle okazuje się, że wszystkie plany i oczekiwania leżą w gruzach. Nie wiadomo też,

czy jeszcze kiedykolwiek będą mogły zostać zrealizowane. Może już na zawsze pozostaną tylko piękną mrzonką? Pojawia się strach, rozpacz, rozczarowanie... To zrozumiałe. Ale jak długo można płakać? Otrzyjcie łzy, a wtedy zobaczycie jak pięknym darem jest Wasze dziecko...(...) Wyrok? Godność człowieka naprawdę leży w jego myśli i jego uczuciu...

T. Borowski

(...) To jedno, proste zdanie pozbawiło was marzeń, planów, nadziei związanych z narodzinami waszego dziecka. Nieważne czy usłyszeliście je pierwszego dnia, miesiąc, a może dopiero po roku od narodzin waszego maleństwa, zawsze brzmiało tak samo - jak wyrok. Najpierw próbowaliście się obudzić, przetrzeć oczy, powiedzieć, że to był tylko zły sen, pomyłka, okrutny żart. Ale to nie był sen ani żart, nikt się też nie pomylił. To była rzeczywistość, a wyrok wciąż brzmiał tak samo.

Potem pojawił się: żal, ból, gniew, bunt. Zaraz za nimi stały w kolejce niczym nieuzasadnione wyrzuty sumienia oraz natrętne, niekończące się pytania. Dlaczego to spotkało mnie, nasze dziecko? Kto jest temu wszystkiemu winien? Co można było zrobić, aby temu zapobiec? Co teraz będzie z nami i naszym dzieckiem? Czy będziemy potrafili normalnie żyć? Jak będzie wyglądało życie nasze i dziecka, gdy dorośnie?

W końcu wszystko ucichło, a w wasze serca zaczęły wkradać się

zniechęcenie i apatia. Było wam właściwie wszystko jedno. Nie myśleć, nie czuć, nie zastanawiać się, zniknąć, byle tylko nie musieć stawić czoła chorobie.

Ale i to musiało kiedyś minąć. Kiedy otrząsnęliście się z tego strasznego letargu, zrozumieliście, że nie możecie się poddać. I właśnie wtedy rozpoczęliście najważniejszą walkę w waszym życiu - walkę o wasze dziecko. (...)

Każda definicja jest zbyt ciasna, aby objąć wasze dziecko. Ono jest wyjątkowe i niepowtarzalne, i nic tego nie zmieni. Jedyna definicja, którą możecie stosować, na co dzień brzmi: „Nasze dziecko żyje, kocha, chce być kochane”.

Zwróćcie uwagę, że nasza, tak wydawałoby się banalna definicja, zawiera trzy istotne informacje. Wasze dziecko żyje. Oto pierwsza wspaniała wiadomość. Dostaliście wielką szansę. Możecie cieszyć się nim, patrzeć, jak się rozwija i wspomagać jego rozwój, przeżywać pierwsze sukcesy, martwić się jego niepowodzeniami. Ale nade wszystko macie czas. Dużo czasu, aby mu pomóc, aby o nie walczyć. Ono potrzebuje waszej pomocy i obecności. Czas to wbrew pozorom wielki sprzymierzeniec, skarb, którego na próżno poszukują rodzice dzieci chorych na białaczkę.

Drugą radosną nowiną jest to, że wasze dziecko was kocha. Przyszło na świat po to, aby obdarzyć was swoją miłością.

Jesteście dla niego najważniejszymi osobami. Ono nie wyobraża sobie, że mogłoby was nie być, zabraknąć. Może nigdy nie będzie mogło tego okazać czy powiedzieć, ale wiem na pewno, że kocha was nad życie. Skąd u mnie ta pewność? Skąd mogę wiedzieć, co czują niepełnosprawne dzieci? To proste. Jestem taka jak one.

Przejdźmy teraz do ostatniego elementu naszej definicji. Wasze dziecko chce być kochane. To prawda, ale to jeszcze nie wszystko. Wasze dziecko ma szczególne wymagania w tej kwestii. Ono chce waszej miłości. Nie wystarczy mu sympatia cioci Gosi z koni, czy cioci Ali z hydromasażu. Nie wystarczą mu także wymagania babci i dziadka. Oczywiście, to wszystko jest ważne, ale najważniejsza jest wasza miłość. Nie musicie powtarzać słowa kocham kilkanaście razy dziennie. Okazujcie ją każdym gestem, uśmiechem, każdym słowem. To bardzo ważne. Wiem, że dla większości z was to, co piszę w tej chwili jest oczywiste. Może nawet czytając te słowa złoście się na mnie, że o sprawie tak istotnej piszę nieudolnie, bez wielkich słów. A może mówicie: „Po co w ogóle poruszać ten temat, to przecież oczywiste, każdy kocha swoje dziecko”. Niestety, to nie jest takie proste. Wiedziałam rodziców, którzy nie kochali swojego dziecka, a tylko wyobrażenie o nim. Kochali obraz, który powstał w ich wyobraźni

jeszcze przed narodzinami dziecka. To, które przyszło na świat, zawiodło ich oczekiwania, więc stało się ciężarem, niepotrzebnym balastem, przeszkodą w drodze do szczęścia. Nie pozwólcie na to, aby marzenia przesłoniły wam rzeczywistość. Odnajdujcie każdego dnia trochę szczęścia w tym, co otrzymaliście. To nie jest łatwe, ale pozwala żyć pełnią życia.

O tym, jak ważna jest dla dziecka miłość rodziców pisze amerykański psycholog, P. Sperling:

„Świadomość siebie jako osoby umożliwia dziecku odczytanie znaczeń postaw, jakie rodzice przyjmują wobec jego potrzeb. Dostarczenie mu pożywienia i zapewnienie kontaktu fizycznego stają się oznaką miłości. Pochwały są znakiem szacunku. Miłość i uznanie mają dla dziecka ogromne znaczenie, ponieważ stanowią dla niego gratyfikację. W miarę jak kształtuje się u niego pojęcie czasu, rośnie także znaczenie miłości i uznania, gdyż są one zapowiedzią późniejszych gratyfikacji, pozwalającą przetrwać bieżące frustracje.” (A. P. Sperling, Psychologia, Poznań 1995, s. 181-182).

Dziecięce porażenie mózgowe - taką diagnozę usłyszeli moi rodzice, kiedy miałam już dwa lata. Nie rozpaczali, nie pytali, dlaczego? Dla nich oznaczało to tylko tyle, że trzeba mi pomóc, że należy zrobić wszystko, aby było lepiej. To dzięki ich miłości miałam do-

bre, szczęśliwe dzieciństwo. Nie pamiętam, aby kiedykolwiek moi rodzice się mnie wstydzieli, chowali przed światem, ograniczali kontakty z innymi osobami. Wręcz przeciwnie, robili wszystko, abym nie odczuwała swojej niepełnosprawności. Pamiętam, jak mama opowiadała mi bajki, chodziła ze mną na spacer, czytała, bawiła się ze mną. Z tatą zbierałam kasztany, chodziłam na sanki, razem karmiliśmy łabędzie. Moje starsze siostry zabierały mnie na zakupy, do wesołego miasteczka czy cyrku. Jak każda dziewczynka miałam swoje koleżanki, które do mnie przychodziły i które ja także odwiedzałam. Po prostu pozwolono mi żyć normalnie - liczyłam się ja, a nie moja choroba. Gdy byłam mała, uważałam to wszystko za oczywiste. Dopiero teraz,

z perspektywy czasu, widzę jak wielką miłością obdarzyli mnie moi najbliżsi. Z pewnością nie było im łatwo, oni też marzyli o zdrowym dziecku. Poza tym wysłuchali niejednej kąśliwej uwagi na mój temat. Musieli borykać się z wieloma problemami, o których wcześniej nie mieli pojęcia (np. trudny dostęp do rehabilitacji, walka o prawo do nauki w normalnej szkole...). Jednak nie to miało dla nich znaczenie. Najważniejsze było, że żyję, kocham, chcę być kochana (ciekawe skąd znali moją definicję?).

Lekarze postawili diagnozę waszemu dziecku. To, czy stanie się ona wyrokiem zależy tylko od was...

*fragmenty książki
Zofii Pasińskiej*

RADA DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO MIASTA BYDGOSZCZY W NOWYM SKŁADZIE

W dniu 14 kwietnia 2015 roku, odbyło się spotkanie inauguracyjne trzecią kadencję Rady Działalności Pożytku Publicznego Miasta Bydgoszczy. Rada jest organem powoływanym przez prezydenta miasta Bydgoszczy, w której składzie zasiada czterech przedstawicieli Rady Miasta, czterech przedstawicieli prezydenta oraz ośmiu przedstawicieli działających w organizacjach pozarządowych. Jednym z członków Rady został Krzysztof Badowski, z Pomorsko-Kujawskiego Klubu Kultury Fi-



*Krzysztof Badowski odbiera nominację
od wiceprezydent Iwony Waszkiewicz*

zycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Łuczniczka”. Gratulujemy!

Redakcja

WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ

Warsztat terapii zajęciowej przy PZN we Włocławku rozpoczął swoją działalność 2 stycznia 2001 roku. Jednostką organizacyjną jest Zarząd Główny Polskiego Związku Niewidomych. Warsztat został utworzony dzięki staraniom Wacławy Kaczmarek dyrektora Ośrodka Leczniczo-Rehabilitacyjnego w Ciechocinku. Jego zadaniem jest rehabilitacja społeczna i zawodowa osób niepełnosprawnych o znacznym i umiarkowanym stopniu niepełnosprawności oraz proces rehabilitacyjny zmierzający do usprawnienia funkcji:

1. Fizycznych, w szczególności rozwijania sprawności ruchowej i manualnej.
2. Psychicznych, takich jak zaradność w zakresie samoobsługi, wdrażania umiejętności i sprawności życia codziennego oraz nawiązywania kontaktów z rówieśnikami.
3. Społecznych, kształcenie w dostępnym zakresie wiadomości o otaczającym środowisku społecznym, przyrodniczym, kulturalnym, wdrożenie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w różnych sytuacjach życiowych.
4. Nauka orientacji przestrzennej i samodzielnego poruszania się.
5. Rehabilitacja ruchowa.
6. Rehabilitacja zawodowa – przygotowanie do podjęcia pracy

w ZAZ, na otwartym rynku pracy lub w Zakładach Pracy Chronionej.

W pierwszych latach działalności WTZ zajęcia odbywały się w pięciu pracowniach (25 uczestników, z biegiem lat warsztat został powiększony o kolejne 3 pracownie, 15 nowych uczestników).

Obecnie zajęcia dla 40 osób odbywają się w ośmiu pracowniach: czynności dnia codziennego, podtrzymywania umiejętności szkolnych, witrażu, komputerowej, dziewiarsko-krawieckiej, introligatorskiej, stolarsko-ślusarskiej i muzykoterapii.



Prace z pracowni witrażu

Oprócz zajęć w pracowniach tematycznych odbywa się arteterapia i dogoterapia.

Prace wykonywane przez naszych uczestników są wystawiane i sprzedawane na różnego rodzaju kiermaszach, a środki ze sprzedaży przeznaczone są na integrację społeczną.

Anna Wędołowska

SKŁADAMY WNIOSEK O WYDANIE ORZECZENIA O STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Orzeczenia o stopniu niepełnosprawności do celów pozarentowych wydają Powiatowe Zespoły ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Orzeczenie takie jest nam potrzebne do odpowiedniego zatrudnienia, szkolenia w celu przystosowania do pracy na stanowiskach dla niepełnosprawnych, uczestnictwa w terapii zajęciowej, zaopatrzenia w pomoce techniczne ułatwiające funkcjonowanie osoby niepełnosprawnej, uzyskania stosownych przywilejów np. karty parkingowej itp.

W tym celu należy złożyć określone dokumenty:

- pisemny wniosek o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności przez osobę zainteresowaną,
- zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza, u którego się leczymy,
- inne dokumenty medyczne o naszym stanie zdrowia jak specjalistyczne badania, karty pobytu w szpitalu, kartoteki z innych placówek medycznych. Składamy je w siedzibie Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Tam też możemy odebrać druki wniosku i zaświadczenia lekarskiego lub ściągnąć i wydrukować ze strony internetowej wspomnianego zespołu.

Druk wniosku wypełniamy sami, natomiast druk zaświadczenia lekarskiego wypełnia lekarz prowadzący. Pamiętajmy, iż takie zaświadczenie jest ważne przez 30 dni od daty jego wystawienia, zatem nie idźmy do lekarza zbyt wcześnie przed planowanym terminem złożenia wniosku.

Po skompletowaniu niezbędnych

dokumentów i wypełnieniu wniosku Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności składamy go osobiście lub za pośrednictwem innej osoby.

Jeżeli posiadamy orzeczenie wydane na czas określony np. na 2 lub 5 lat, to pilnujemy terminu jego ważności. Wniosek wraz z dokumentami o kolejne orzeczenie możemy złożyć nie wcześniej niż 30 dni przed upływem terminu, na jaki zostało wydane poprzednie orzeczenie.

Po złożeniu dokumentów czekamy na pisemne zawiadomienie o terminie stawienia się na posiedzenie składu orzekającego, na którym zostanie rozpatrzony nasz wniosek.

Po otrzymaniu orzeczenia o stopniu niepełnosprawności możemy wystąpić z wnioskiem o wydanie legitymacji osoby niepełnosprawnej. W tym celu również wypełniamy odpowiedni druk (do pobrania w urzędzie lub na stronie internetowej). Do prawidłowo wypełnionego wniosku dołączamy kopię oraz oryginał do wglądu orzeczenia o niepełnosprawności, 2 aktualne zdjęcia (o wymiarach 35 x 45 mm).

We wniosku decydujemy czy chcemy, aby w legitymacji widniał wpis o symbolu naszej niepełnosprawności, czy też aby tego wpisu nie było. Po odbiór orzeczenia, jak i legitymacji możemy udać się sami lub za pośrednictwem osoby bliskiej, która musi mieć od nas pisemne upoważnienie, zawierające dane osoby upoważnionej, numer jej dowodu osobistego i nasz podpis.

Wymienione wnioski są bezpłatne.

Magdalena Turek

LECZENIE KOMÓRKAMI MACIERZYSTYMI

W moim życiu zdrowie się nie udało, więc walczę właśnie o nie - to zdanie Jarka Węglorza stało się początkiem rozmowy o leczeniu, innym niż na co dzień, wciąż nowatorskim, ale dla niektórych z nas już do osiągnięcia.

Jarek Węglorz ma dużo do opowiedzenia i chętnie to robi:

- Przyczyną mojej utraty wzroku jest zanik nerwów wzrokowych. Do tej pory nie było żadnej metody, która dawałaby mi szansę, by przywrócić ich działanie, przywrócić mi widzenie. A informacji szukałem po całym świecie. Jakieś trzy lata temu dowiedziałem się o nowoczesnej metodzie leczenia komórkami macierzystymi. Po rozważeniu wszystkich za i przeciw doszedłem do wniosku, że na dziś jest to jedyna i całkiem realna dla mnie szansa na to, by choćby częściowo odzyskać wzrok.

Generalnie radzę sobie jako niewidomy, ale jak każdy normalny człowiek walczę w życiu o to, aby było mi wygodniej i lepiej, więc gdy pojawiła się szansa, postanowiłem z niej skorzystać. Całe leczenie jest poza moim zasięgiem finansowym, dlatego dzięki pomocy Fundacji na Rzecz Osób Niewidomych i Słabo Widzących z Krakowa zbieram środki na moim subkoncie. Wspierają mnie w tym mocno moi przyjaciele i znajomi. O tym, jak taką akcję szukania funduszy na leczenie przygotować, mogę opowiedzieć

przy kolejnym spotkaniu. (OKO 3/2015)

Niestety, na całym świecie takie leczenie nie jest opłacane przez instytucje typu NFZ czy ubezpieczenia, polisy. Trzeba na nie zebrać własne środki.

Chcę spróbować już teraz, bo gdy nastąpi dalszy postęp medycyny, będę miał może już zbyt wiele lat, a co za tym idzie, mniejsze szanse na powodzenie tego typu terapii. Chodzi o to, by lepiej żyło mi się już teraz. W przypadku, gdy nic nie widzę, wystarczyłoby mi widzieć cokolwiek. Mam 60% szans na to, że leczenie przyniesie pozytywne efekty. Przy czym są to widelki od pocucia światła do widzenia na kilka metrów. Ale mam też 40% szans na to, że nic nie zadziała. Jestem świadomy tego i przygotowany na taki obrót sprawy.

Wyjaśnijmy sobie, czym jest leczenie komórkami macierzystymi. Jarek tłumaczy:

- Bardzo ogólnie rzecz ujmując, komórki macierzyste są to komórki, z których powstają wszystkie tkanki naszego organizmu. Działają jak cegły, z których można coś wybudować czy wyremontować. Czyli jeżeli w tkance jest jakiś ubytek, to komórki macierzyste są w stanie przekształcić się w daną tkankę, a co za tym idzie, uzupełnić ten ubytek. Pobiera się je albo z własnego ciała, z krwi pępowinowej lub embrionów,

w zależności, w której części świata, w jakim kraju znajdują się kliniki, które to wykonują. Np. w Azji komórki macierzyste pobiera się także z embrionów, Europa i Stany Zjednoczone pobierają tylko z krwi pępowinowej lub ciała własnego dawcy. Zależy to także od metody, jaką jesteśmy leczeni, z rodzaju choroby. Nadal czekamy na tak zwaną idealną komórkę macierzystą, czyli z naszego organizmu, którą będzie można przekształcić w dowolną tkankę. Powiedzieć można, że wtedy będziemy mogli „produkować” części zamienne dla siebie. Myślę, że jesteśmy blisko, bo w roku 2012 Nagroda Nobla była przyznana naukowcowi, który cofnął w pełni wykształconą komórkę do poziomu najprostszej, najprymitywniejszej macierzystej, czyli takiej, która jeszcze nie wie, czym chce być. Badania nad nimi trwają. Niektóre tkanki są już bardzo dobrze „rozpracowane”, np. siatkówka w 70 procentach, więc za kilka, może kilkanaście lat możliwe będzie wyrzucanie zniszczonej a wszczepienie nowej.

Jednocześnie inne tkanki są dość kiepsko „rozpracowane”, ze względu na ich skomplikowaną budowę. Jeśli chodzi o tkanki, z których składa się oko, to leczenie polega na uzupełnieniu, a nie całkowitej regeneracji.

Podobnie jest z tkanką nerwową. Przykładowo, jeżeli mój nerw wzrokowy w wyniku tej terapii „opamięta się”, to raczej nie wróci

do tak świetnej formy, w jakiej był, zanim całe uszkodzenie powstało. Czyli jeżeli odzyskam wzrok, to będzie regeneracja częściowa, a nie całkowita.

Każdy pacjent kwalifikowany do leczenia tą metodą jest indywidualnie oceniany. Z tego, co się orientuję, to przede wszystkim kwalifikują się uszkodzenia tkankowe nabyte, a nie genetyczne. Uszkodzenia genetyczne są traktowane przez komórki macierzyste jako prawidłowa anatomiczna budowa organizmu. Jeżeli pod wpływem leczenia nimi coś się zmienia na lepsze w postępującej chorobie genetycznej, to tylko na jakiś czas. Potem to wszystko się cofa, wraca do poprzedniego stanu.

U mnie do zaniku nerwów wzrokowych doszło po stanie zapalnym. Nie zostały one w żaden sposób uszkodzone mechanicznie, jest więc szansa na regenerację. Im szybciej poda się komórki macierzyste po uszkodzeniu danej tkanki, tym lepiej i spektakularniej to działa.

Jeżeli ktoś ma bardzo długi okres niewidzenia, to ta szansa zmniejsza się.

Komórki macierzyste reagują na to, co jest najświeższe, potem dopiero szukają tych wcześniejszych uszkodzeń.

Komórki ukierunkowane na konkretną tkankę szukają tylko jej i regenerują uszkodzenie. Ale, jak mówiłem wcześniej, pracuje się dopiero nad ich dostępnością. Bo

to metoda wciąż eksperymentalna i rozwojowa, chociaż niektóre protokoły są już zamknięte, można więc leczyć z powodzeniem niektóre choroby. Jest też tak, że badana komórka od dawna jest już ukierunkowana w laboratorium na rozwój którejś z tkanek, tylko nie ma markera, żeby powstrzymać jej namnażanie w tym momencie, w którym chcemy. Na przykład w stomatologii – jest już tkanka kostna, ale zęby są za małe albo za duże. Były też próby wyhodowania całego oka, ale jedna tkanka była dobra, inna niewłaściwa, więc efekt całościowy też był niewłaściwy.

Pierwotnie planowałem leczenie w Chinach, ale dowiedziałem się, że podobne będzie w niedługiej przyszłości dostępne także w Polsce, według takich samych procedur, pod nadzorem PBKM, GIF i Komisji Bioetycznej. Poza tym mogę zaoszczędzić ogromne kwoty niezbędne na przelot i pobyt, jakieś 30 000. W Polsce całą dokumentację mojego przypadku wysyłałem do dyrektora medycznego Polskiego Banku Komórek Macierzystych. Na jej podstawie z innymi lekarzami ustalał on, czy w ogóle jest sens podejmowania takiego leczenia, szacował procent szans powodzenia. Trzeba mieć dokładną dokumentację medyczną stanu zdrowia, dopiero wtedy jesteśmy zapraszani na rozmowę. W kolejnej rozmowie opowiem także, jak i gdzie szukać informacji o leczeniu.

Ważne, że nie można mieć żadnego stanu zapalnego, żadnych ran, uszkodzeń. Nie możemy być po wypadkach, świeżych operacjach chirurgicznych. Takie tkanki będą traktowane jako te pierwsze do naprawiania i w nie nasze komórki macierzyste się będą zamieniać, dlatego muszę dbać o to, by się nie skaleczyć, nie przeziębnić, bo tracę na jakości leczenia właściwego.

A jak dziś wygląda Twoje leczenie?

- Leczony jestem komórkami macierzystymi galarety Whartona. To sprawdzona metoda. Jeżeli nie pomogą, to nie zaszkodzą. Jest tylko 3 do 5% szans, że będą jakieś faktyczne powikłania, z których największym jest uczulenie. Pierwszy zastrzyk dostałem w styczniu dożylnie, drugi, po dwóch miesiącach - do płynu rdzeniowego. Trzeci w maju będzie podany pozagałkowo, tak samo dwa następne, jak najbliżej nerwu wzrokowego i centralnego układu nerwowego. O efektach opowiem przy kolejnym spotkaniu.

Polski Bank Komórek Macierzystych jako jedyny bank w Polsce ma prestiżową akredytację AABB (American Association of Blood Banks).

*rozmawiała
Renata Olszewska*

Wszystko o leczeniu, Jarku Węglorzu oraz jak mu pomóc znajdziemy na stronie www.wspieramyjarka.pl

RANY

Nie ma wśród nas osoby, która nigdy by się nie zraniła, bądź nie pomagałaby osobie, która doznała jakiegoś urazu. W przypadku przecięcia nożem czy siniaka zwykle wiemy, co zrobić i zabezpieczenie ran nie wymaga od nas szczególnej wiedzy. Ale co zrobić, gdy są one poważniejsze?

W dzisiejszym numerze omówimy cztery rodzaje ran i sposoby ich zaopatrywania.

1. Rana szarpana.



Wykonanie i fotografia: Patrycja Zachaj

Charakteryzuje się nieregularną powierzchnią, a powstaje na skutek działania ostro zakończonych narzędzi o tępej krawędzi np. hak, gwóźdź. Jest obficie krwawiąca i zwykle długo się goi, dlatego ważne jest wykonanie aseptycznego opatrunku uciskowego. Pierwsza istotna sprawa – ran szarpanych nie przemywamy wodą. W tym przypadku krwawienie jest o tyle duże, że krew wypływająca z rany automatycznie ją oczyszcza. Na całą powierzchnię rany przykładamy gazę. Ważny jest tutaj dobór jej wielkości – su-

geruję używać tych ćwierćmetrych i większych, gdyż użycie mniejszej spowoduje, że opatrunek przecieknie i nie spełni swojej funkcji. Należy też zastosować dodatkowy element uciskowy. Można do tego celu użyć np. dwóch zwiniętych bandażów, które przykładamy na gazę wzdłuż rany, a następnie trzecim bandażem mocno owijamy całość. Przy bandażowaniu należy pamiętać o tym, żeby zastosować mocny ucisk w celu zahamowania krwawienia.

Ważna zasada!

Raz przyłożonego opatrunku nie ściągamy. W przypadku, gdy ten wcześniej zrobiony przecieknie, dokładamy kolejne warstwy i ponownie bandażujemy.

2. Rana łokcia – otarcie.



*Wykonanie i fotografia:
Patrycja Kiełczyńska*

Otarcia łokci i kolan to najpopularniejsze urazy u dzieci. Zdarzają się często przy upadkach lub tarcia skórą o szorstką powierzchnię. Opatrunki na łokcie i kolana są szczególne, ponieważ unieru-

chomienie stawów zawiasowych przy wykonaniu zwykłego opatrunku będzie niezwykle uciążliwe w wykonywaniu codziennych czynności. Aby do tego nie dopuścić, wykonujemy opatrunek rozbieżny łokcia. Pierwsza podstawowa czynność - przemywamy ranę bieżącą (nie utlenioną!) wodą. Pamiętaj, aby polewać skórę tuż nad raną, a nie bezpośrednio na miejsce urazu. Kiedy rana zostanie oczyszczona, należy zgiąć kończynę w stawie pod kątem prostym, a następnie na całą jej powierzchnię przykładamy gazę. Bandażowanie zaczynamy na łokciu/kolanie, robiąc kilka obwojów, aby opatrunek się trzymał. Kolejno przekładamy bandaż pod raną (w przypadku łokcia na kości promieniowej), a następnie nad raną (łokieć: na kości ramieniowej). Następnie znów wracamy pod ranę i tak dalej, na zmianę aż całość gazy zostanie przykryta bandażem. Tak wykonany opatrunek pozwala na swobodne manewrowanie kończyną – zginanie i prostowanie.

3. Rana łuku brwiowego.

Łuk brwiowy to specyficzne miejsce twarzy – twarda część kostna pokryta jest cienką warstwą skóry, dlatego łatwo o rozcięcie jej w tym miejscu. Jak zaopatrzyć taką ranę? Z dwóch gazików (5cmx5cm albo w razie większego urazu 7,5cmx7,5cm), należy wykonać ruloniki i przyłożyć je z obu stron rany, a następnie mocno zaciśnąć. Tak zaciśnięty łuk najlepiej



Wykonanie i fotografia:
Patrycja Kiełczyńska

z obu stron zakleić plastrem.

4. Złamanie otwarte nosa.

W przypadku jakichkolwiek złamań otwartych kluczowe jest, aby wykonać stabilizację kości, tak aby zapobiec jej przemieszczaniu. Najbardziej skomplikowany jest opatrunek w przypadku złamania otwartego nosa. Może mu towarzyszyć krwotok, wtedy istotne jest pochylenie poszkodowanego do przodu, pozwolenie na swobodny wypływ krwi i wydanie polecenia: „Oddychaj przez usta”. Dobrze jest też wykonać chłodne kompresy na kark i czoło poszkodowanego. Jak zabezpieczyć złamany nos? Z obu stron kości ułożyć gaziki i ruloniki wykonane w podobny sposób jak w przypadku rany łuku brwiowego. Rozmiar gazy dopasuj do długości nosa poszko-



Wykonanie i fotografia: Roksana Golnik

dowanego. Utnij kawałek bandaża trochę dłuższy niż obwód głowy poszkodowanego. Na środku powstałego odcinka ułóż gazę, po czym odcinki po prawej i lewej stronie przetnij na pół na całej długości. Kolejno przyłóż gazik na nos poszkodowanego, tak aby osłonić od góry złamaną kość, a końcówki bandaża zawiąż z tyłu głowy prowadząc je pod i nad uchem.

Po wiedzy, jak zabezpieczyć ranę z ciałem obcym, użądlenie, amputację oraz oparzenie, zapraszam do kolejnego numeru.

*instruktor pierwszej pomocy PCK
Atena Zdanowicz*

GRY PLANSZOWE - CHIŃCZYK



Gra chińczyk www.altix.pl

Jest to bardzo popularna gra towarzyska i dla dzieci i dla dorosłych. Mogą w nią grać 2, 3 lub 4 osoby. Zadaniem graczy jest jak najszybsze przejście czterema pionkami przez wszystkie pola ułożone dookoła planszy. Pozycja początkowa to tak zwana baza, pozycja końcowa to domek. Kto pierwszy umieści swoje pionki w domku, ten wygrywa.

Elementy gry w wersji brajlowskiej.

W zestawie jest drewniana plansza, 16 pionków oraz kostka do gry. Na środku kwadratowej tablicy znajduje się krzyż, wokół którego poprowadzi się grę. Każde ramie tego krzyżyka ma cztery wklęsłe dziurki (tak oznaczone są domki, czyli meta).

Start dla pionków znajduje się na każdym z rogów planszy. Każdy z graczy dysponuje czterema pionkami o jednakowym kolorze, tj. czerwonym, żółtym, niebieskim bądź zielonym, które na szczycie cechują się dodatkowym oznakowaniem, odpowiednio: kółko, kwadrat, krzyżyk i trójkąt.

Drogę pomiędzy startem a metą wyznaczają pola z wklęsłymi dziurkami, ułożone wzdłuż ramion krzyża. W otwory wsuwamy końcówki pionków, co chroni je przed przypadkowym przewróceniem. Cena 120 zł

DIM

IPHONE - BŁYSKAWICZNE ROZPOZNAWANIE TEKSTU



Screenshot

<http://www.knfbreader.com>

Od lat korzystam ze skanowania tekstu. Dzięki temu czytam książki, uczę się, sprawdzam pisma. I jeszcze rok temu z pewnym dystansem patrzyłam na programy wykorzystujące do tych celów telefon komórkowy, choć odkąd mają one coraz lepsze aparaty cyfrowe, skanowanie stało się bardzo dostępne. Powodem tego dystansu były raczej słabe efekty rozpoznawania tekstu ze zdjęcia. Kilka miesięcy temu bardzo moc-

no zaprzyjaźniłam się z programem KNFB Reader. A wszystko przez to, że bardzo szybko rozpoznaje tekst zeskanowany, robi to z dużą precyzją i jest przyjazny w obsłudze. Warto podkreślić jego ewidentne zalety – prostotę obsługi, szybkość i jakość rozpoznawania tekstu.

Program jest dostępny w języku polskim. Może pracować na iPhone od modelu 4s. Jego instalacja jest prosta, a po jej zakończeniu program od razu gotowy jest do pracy. Na pierwszym ekranie mamy dostępne m.in. dwa duże przyciski: *Wykonaj zdjęcie* i *Raport obszaru widoku*. Raport pozwala ocenić, czy widzimy obiektywem kamery prawidłowo wszystkie krawędzie kartki. Praktycznym ustawieniem jest możliwość sygnalizowania wibracją nachylenia telefonu w stosunku do oglądanego obiektu.

Po zeskanowanym tekście możemy się poruszać tak jak po dokumencie w np. Word. Program pozwala zapisywać efekt do pliku, by go np. wysłać mailem. Możemy dopisywać kolejne strony do uprzednio stworzonego pliku, by w jednym mieć wszystkie rozpoznane obrazy. KNFB Reader może także rozpoznawać tekst z pliku obrazu zrobionego wcześniej. Do pracy nie wymaga połączenia z Internetem. Jego cena to 99,99 dolarów.

Renata Olszewska

NASZE PASJE DECOUPAGE

Jestem rodowitą bydgoszczanką. Od kilku lat borykam się z problemami ze wzrokiem, jednak nie rezygnuję ze wszystkiego, co lubię. Oprócz pracy zawodowej i prowadzenia domu dla męża i syna, oddaję się moim pasjom. Jedną z nich jest decoupage - technika zdobienia przedmiotów. Decupować można różne przedmioty z rozmaitych materiałów jak drewno, szkło, metal, tektura. Ja najczęściej zdobię przedmioty drewniane metodą serwetkową. Tutaj przydają się skrzyneczki, kuferki, podkładki wykonane z surowego drewna lub ze sklejk. Na początku przedmiot wygładzam papierem ściernym, następnie maluję go farbą akrylową w kolorze białym lub pastelowym. Na tak przygotowany przedmiot naklejam fragment wzoru wycięty z papierowej serwetki. Używam dostępnych w sprzedaży serwetek dekorowanych, jakie powszechnie stosujemy do wycierania rąk czy ust po posiłku. Sklepy oferują



Stolik ozdobiony decoupage

mnóstwo wzorów i kolorów serwetek. Jeżeli zaopatrzymy się w nie w markecie, to musimy kupić całą paczkę ok. 20 sztuk. Jednak są punkty np. z artykułami papierniczymi, gdzie serwetki z ciekawymi motywami kupuje się na sztuki, można też przyjmować pojedyncze od znajomych lub rodziny. Po ułożeniu odpowiedniego wzoru na dekorowanym przedmiocie i przyklejeniu go klejem, nakładam kilka warstw lakieru matowego lub z połyskiem, w zależności od efektu, jaki chcę uzyskać. Kolejne warstwy lakieru nakładam po wyschnięciu poprzedniej. W ten sposób znikają wszystkie nierówności, powierzchnia jest gładka i zabezpieczona przed wilgocią. Gotowe wyroby można później czyścić wilgotną ściereczką nie uszkadzając ich.

Prace te wymagają sporo czasu, jednak efekty są nagrodą za włożony trud. W miarę nabierania



Prace Magdaleny: obrazki, pudełka, klamery, wazoniki, doniczki itp..



Rzeczy potrzebne do tworzenia prac decoupage

wprawy w decoupage można przechodzić do kolejnych technik jak postarzanie przedmiotów, robienie spękań itp. Podczas pracy jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia. Na początek wystarczy zaopatrzyć się w ostre nożyczki, kilka pędzelków do malowania, klej, farbę akrylową i lakier. Przedmiotów do zdobienia nie musimy od razu kupować, mogą to być używane pudełka, tacki,

puszki, doniczki z terakoty, butelki po sokach. Zachęcam do spróbowania, być może decoupage okaże się Państwa sposobem na zagospodarowanie wolnego czasu.



Pudełko na chusteczki oraz pudełko na skarby

Zdjęcia przedstawiają przedmioty przeze mnie wykonane, które służą mi w domu np. stołeczek do łazienki, pojemnik na chusteczki jednorazowe, szkatułka na biżuterię, doniczka, obrazki na ścianę.

Magdalena Turek

WSZYSTKO O PSIE PRZEWODNIKU

To publikacja prezentująca wszechstronnie i bez mitów informacje dotyczące tych fantastycznych pomocników niewidomych. Można ją pobrać ze strony fundacji Vismaior

<http://fundacijavismaior.pl/wopp/wszystko-o-psie-przewodniku-ksiazka-do-pobrania/>. A do przeczytania zachęcają nas poniższe słowa:

„Znajdziecie tutaj bodaj każdy aspekt wiedzy na temat psów przewodników: historyczny, praw-

ny, zdrowotny, ekonomiczny, a nawet etyczny. Artykuły napisali zarówno ludzie przygotowujący psy do pracy z osobami niewidomymi, jak i użytkownicy. Na końcu znajdziecie także opis sposobów starania się o przyznanie psa przewodnika w czterech organizacjach działających w Polsce.”

Wersja elektroniczna książki dostępna jest w kilku formatach: PDF, pub, mobi. Możemy także pobrać ze strony wersję audio lub przeczytać online.

Redakcja

OKIEM NA PRZYRODĘ**Moje miasto w różnych porach roku**

W cyklu „Okiem na przyrodę” tym razem prezentujemy fragmenty pracy Barbary Muzalewskiej-Gramzy z koła powiatowego w Toruniu, laureatki konkursu „Moje miasto w różnych porach roku”.

„Dzisiejszy Toruń ukształtowała historia – niezwykle burzliwa, dramatyczna i bogata jak na jedno miasto. Każde miasto posiada swój niepowtarzalny klimat, który je wyróżnia na tle innych. Dlaczego Toruń? – bo ma do zaoferowania wiele atrakcji o każdej porze roku.

Zbliża się jesień, zamiast rozpaczać, że lato się kończy, pora cieszyć się piękną jesienią. Chłodne dni odważnie i ekstrawagancko zestawiają ze sobą wybuchowe barwy. Awangardowe brązy, muśnięte subtelną karminową czerwienią liście – idealnie pasują do ceglanych gotyckich murów. Taki schyłek lata okrywa toruńskie zabytki przepychem ciepłych barw wyrażonych na wiele sposobów. Szkoda nam lata, robi się trochę melancholijnie. Podczas spaceru sfrunął złocisty liść. Ot... i przypomniało mi się, jak rodzinnie podziwialiśmy miasto. Ławeczki zapraszały, drzewa szumiały, kasztany pękały, a czasem błyszczące, brązowe kuleczki w kolczastych sweaterkach.... spadały do naszych stóp. Młodzi, roześmiani, zako-

chani mówią – piękna jest jesień w Toruniu. Noce także są magiczne – gdy księżyc i nadwiślański balon majaczą na horyzoncie, gdy łąbędzie pływają po Wiśle, gdy w wodach rzeki odbijają się światła miasta.

Zimą, gdy na dworze mróz, wspaniale smakują toruńskie pierniki, wypiekane w grodzie Kopernika od XIV wieku. Toruń zimową porą także wygląda urokliwie, możemy spacerować wieczorami po Starówce, przysiadając co chwila to tu, to tam – w jednej z wielu knajpek. Chcąc „dyskoteki” na talerzu, należy odwiedzić restauracje: Spichlerz lub Gotyk czy Pierogarnię, a taniec z jedzonkiem mурowany. Kiedy zmarzniemy, rozgrzeje nas łyk grzańca starotoruńskiego. W zimowej scenerii zabytki na jej potrzebę wchodzą w dialog z istniejącą architekturą Starego Miasta.

Nadchodzi wiosna, miasto tonie w świeżej zieleni, pachną konwalie, bzy, magnolie, hortensje. Dobry czas na robienie niepowtarzalnych zdjęć zabytków w otoczeniu kwitnących roślin.

Tradycyjnie kalendarz wypełnia się po brzegi imprezami kulturalnymi.

Zbliża się lato niewinnie owocowe – z wyraźną nutą dojrzałej śliwki mirabelki, czy raczej uwodząco

drzewne i korzenne. Pachnący akord bergamotki, otwierający się na wibrującą nutę róż z delikatnym jaśminowym akcentem – na końcu. Króluje na skwerkach bratki, pelargonie. Zapach świeży jak niespodziewany deszcz w ciepłe popołudnie, który kąpie zabytki. Dodający energii, motywujący do działania. Tu tyle lip, taki zapachów odmet, miasto lśni – gorące słońcem. Toruń ogarnia muzyczna gorączka. Profesjonalni wykonawcy i amatorzy opanowują publiczną przestrzeń, grając otwarte koncerty dla publiczności. Inną atrakcją był „Bella Skyway Festiwal 2014. Artyści zaprosili zwiedzających do przejścia przez gigantyczny portal i przespacerowania się pod delikatnym i harmonijnym sklepieniem wykonanym z tysięcy światełek. Efemeryczne budowle na pięć dni wtopiły się w miejski krajobraz, przełamując jego utartą percepcję. Artystyczne interwencje w tkankę miejską, niosły zagadkę. Czy to, co widzimy, istnieje

naprawdę? Prezentowane instalacje stały się niejako maszynami czasu, które zabrały nas w podróż, podczas której zostaliśmy „zawieszeni w czasoprzestrzeni”. Toruń to urocze miasto - jest jednym z siedmiu cudów świata. Mamy przepiękną Starówkę, która jest prawdziwą perłą gotyckiej architektury i została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO. Gotycki zespół staromiejski Torunia uznano za przykład znakomicie zachowanego, oryginalnego układu miasta średniowiecznego.

O zachodzie słońca, gdy ostatnie promienie zmieniają Wisłę w płynne złoto, Starówka jeszcze przez chwilę rysuje się ciemniejszą kreską na horyzoncie, aż wreszcie rozplywa się w mroku. W tętniącym życiem i pełnym świateł Toruniu zda się nam – jakimś sennym marzeniem, niepokonanym w swej urodzie.

Barbara Muzalewska-Gramza



Panorama na Stare Miasto Torunia od strony Wisły

SPORT

I wicemistrz świata w bowlingu B2 – Jadwiga Dudek Pionek Włocławek oraz II wicemistrz świata B1 - Karolina Rzepa KSN Łuczniczka Bydgoszcz.

W stolicy Korei Południowej odbyły się 5. igrzyska dla osób niewidomych i słabo widzących rozgrywane co 4 lata. Po raz pierwszy zaprezentował się na nich bowling, dla którego były to także Mistrzostwa Świata w tej dyscyplinie (poprzednie odbyły się w Malezji w roku 2011). Polskę reprezentowało sześcioro zawodników. Ich występ okazał się ogromnym sukcesem, bowiem każdy z reprezentantów naszego kraju wrócił do domu z medalem.

W kategorii B2 kobiet Jadwiga Dudek z Pionka Włocławek zdobyła 3 medale: srebrny (All Events - suma wyników uzyskanych we wszystkich grach, a było ich 20), i 2 brązowe (gra singlowa i w czwórce wraz ze Zdzisławem Koziejem z Hetmana Lublin, Mieczysławem Kontrymowiczem z Warmii i Mazur Olsztyn i Olsztyn i Zbi-

gniewem Strzeleckim z Karolinki Chorzów). Znakomicie spisała się Karolina Rzepa z KSN „Łuczniczka” w kategorii B1 zdobywając dwa medale brązowe w grze singlowej oraz w punktacji All Events.

Eliminacją do Mistrzostw Świata były Mistrzostwa Polski rozegrane w Łodzi. Złotymi medalistkami zostały Karolina Rzepa w B1 oraz Honorata Borawa w B3. Karolina Świątek zajęła 5. pozycję, na 6. miejscu sklasyfikowana została Mirosława Malcherek i Arkadiusz Gęstwiński, na 8. - Patryk Iks, a Jolanta Szapańska była 9.

Kręglarze rozegrali finałowy turniej Mistrzostw Polski na trudnej kręgielni w Brzesku, który nie przyniósł naszym reprezentantom medali. Karolina Rzepa zajęła 4. miejsce, podobnie jak Władysław Wakuliński. Debiutujący w finałowej rozgrywce Karolina Świątek i Patryk Iks zajęli odpowiednio 8. i 6. miejsce, co zdaniem trenera Kazimierza Fiuta, należy uznać za duży sukces.

Zakończyły się drużynowe rozgrywki w szachach województwa kujawsko-pomorskiego na sezon 2014/2015. Po dwuletniej przerwie KSN „Łuczniczka” przystąpił do zawodów, a drużyna w składzie: Michał Wolański, Andrzej Sargalski, Józef Wyrzykowski, Ulrich Jahr i Alicja Muller zajęła 2 miejsce w V lidze i uzyskała awans do ligi okręgowej.

W Mistrzostwach Polski w szachach A. Sargalski zajął 9. miej-



Karolina Rzepa w Seoul

sce, natomiast Ewa Grabska z Grudziądza, występująca w Mistrzostwach Polski Kobiet w Warszawie, powtórzyła ubiegłoroczny wynik, zajmując 3. miejsce.



Podium w Mistrzostwach Polski Kobiet w Warszawie

Jubileuszowy XV bieg upamiętniający wybitnego sportowca i skromnego człowieka – Waldemara Kikolskiego, przeszedł do historii. W jego ramach odbyły się mistrzostwa Polski niewidomych i słabowidzących na dystansie 5 km. KSN „Łuczniczka” reprezentowała pięcioosobowa reprezentacja, któ-



Od lewej 2. miejsce Łukasz Skąpski KSN Łuczniczka Bydgoszcz, 3. miejsce Rafał Machnikowski KSN Łuczniczka Bydgoszcz

ra przywiozła do Bydgoszczy trzy krawki: w kategorii B1 Łukasz Skąpski – srebrny, a Rafał Machnikowski – brązowy, w kategorii B2 Tomasz Chmurzyński zajął 3. miejsce, Krzysztof Badowski był 5., podobnie Kazimierz Buśkiewicz w kat. B1. Gratulujemy w szczególności debiutantom – Łukaszowi Skąpskiemu i Kazimierzowi Buśkiewiczowi.

W upalną niedzielę 24 maja na ulicach Ostrołki rozegrane zostały Mistrzostwa Polski Niewidomych w Półmaratonie. Zwycięzcą trasy 21097 m został Tomasz Chmurzyński, a Krzysztof Badowski zajął 5. miejsce.

Jadwiga Henselek

KSIAŻKI DO PODUSZKI



W dzisiejszym odcinku chciałabym przedstawić cykl powieści Lisy See poświęcony chińskim kobietom żyjącym zarówno w Chinach, jak i w USA. Z książek możemy dowiedzieć się o tradycjach, myślach i dążeniach opisywanych kobiet. Uważam, że warto je przeczytać, aby poczuć powiew egzotyki.

Krystyna Skiera

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Zrobiło się ciepło i przyjemnie, więc sezon jedzenia na świeżym powietrzu czas zacząć. Pyszny dodatkem do grillowanych kiełbasek i karłowki będzie własnej roboty domowy ketchup.

Domowy ketchup

Składniki

pomidory w puszcze – 1 szt.

cebula - 1 szt.

czosnek - 1 ząbek

oliwa - 2 łyżki

ziele angielskie - 3 ziarna

goździki - 2 szt.

kolendra - 1/4 łyżeczki

liść laurowy - 2 szt.

śliwki suszone - 4 sztuki

cukier trzcinowy - 1 łyżka

ocet balsamiczny - 3 łyżki

sól, pieprz - do smaku

Sposób przygotowania

Na oliwie zeszklij posiekaną cebulę i czosnek, następnie dodaj pomidory pokrojone w kostkę oraz wszystkie przyprawy, śliwki, ocet i cukier. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Wyjmij przyprawy, całość zmiksuj blenderem na gładki sos. Jeśli sos po zmiksowaniu okazał się zbyt rzadki, gotuj go jeszcze chwilę, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.



Domowy ketchup w słoiczku

*DIM na podstawie przepisu
<http://kuchniaagaty.pl>*

PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI



Sitko z przyprawami

Sitko do przypraw jest to silikonowe opakowanie w kształcie sakiewki na monety z małymi dziurkami i wciskany zamknięciem. Nadaje się idealnie do przygotowania sosów, zup, gulaszy i grzanego wina. Usuwanie przypraw i ziół po ugotowaniu potrawy z tym sitkiem jest bardzo proste.

Wykonane zostało z silikonu niezmieniającego smaku potraw, jest odporne na działanie temperatur od -30 do $+230^{\circ}\text{C}$. Nadaje się do mycia w zmywarce. Sitko na przyprawy jest łatwe do napełniania dzięki dużemu otworowi. Cena około 25 zł.

DIM