

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



Oko nasze ciągle żywe.

Jesteśmy, żyjemy, a nie było nas przez miesiące kilka. Dlaczego...? Ano dlatego... i już wiemy, że odpowiedź jest banalnie prosta - środków zabrakło niestety na istnienie nasze papierowe. Nie było nas w papierowej postaci, lecz trwaliśmy zawieszeni i w sieci przez wydań kilka - tak od numeru 56 po 58. Teraz powracamy na linię pierwszą, gazetową, dotykającą. Cieszymy się wielce mrugając do wszystkich Czytelników naszych wiernych, dziękując za pamięć, za troskę, za pytania o pismo nasze. Przyznajemy, że Państwa zainteresowanie w tym trudnym czasie dodawało nam siłę i przekonania, że należy trwać i... przetrwać. Jesteśmy zatem, powracając z 59. wydaniem *Oka* naszego, zachowując rzecz jasna nasz dotychczasowy charakter, nasz format i wewnętrzną strukturę. Jednakże właśnie to powracające wydanie *Oka* różnić się będzie nieco od poprzednich, a to właśnie z racji naszej czasowej nieobecności. Więcej będzie zatem „newsowych” materiałów, pojawią się „sieciowe” przedruki i nie będziemy też szczególnie polecać Państwu wybranych tekstów. Zwyczajnie - jesteśmy, więc czytać nas należy od początku do końca i jeszcze jedną stronę więcej. A mówiąc już całkiem poważnie, to naprawdę cieszymy się, że znowu docieramy do naszych Czytelników!

Za miedzą już wakacje - wszystkiego przeto słonecznego, wakacyjnego, uśmiechniętego... I do wydania następnego, gazetowego.

Piotr Skoblewski

Od numeru 59. zmianie ulega skład redakcji biuletynu. Janina Śledzikowska będzie nas wspierać radą, a tematami, które pilotowała dotychczas, zajmować się będzie Jadwiga Henselek. Obu serdecznie dziękuje pozostała część redakcji.

Informujemy, że ze względu na fakty, iż ostatnie trzy numery były tylko w wersji elektronicznej, zdecydowaliśmy się na przedruk niektórych artykułów, aby wszyscy nasi czytelnicy mieli do nich dostęp.

Na okładce znajduje się zdjęcie kościoła Zwiastowania Najświętszej Marii Panny w Inowrocławiu, wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego.

Redakcja

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

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

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiacji 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.

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU KUJAWSKO-POMORSKIEGO PZN	4
INFORMACJE BIEŻĄCE Z OKRĘGU.....	9
KONFERENCJA NA TEMAT ZAPALENIA BŁONY NACZYNIOWEJ OKA.....	9

KULTURA

W ZIELONYCH PŁUCACH BYDGOSZCZY	10
Z ŻAŁOBNEJ KARTY	11

WIEŚCI Z KÓŁ	12
---------------------------	----

DUSZPASTERSTWO

TRZY BRAMY – BRAMA ŚWIATŁA WIARY	20
--	----

DOSTĘPNOŚĆ

USŁUGA DAISY ON-LINE?	22
KODY PIN DO PLATFORMY IBUK LIBRA LIGHT	23
ZMIANA NUMERU INFOLINII PFRON	23

KU SAMODZIELNOŚCI

„GÓRY W CIEMNOŚCI”	24
KSIĄŻECZKI DOTYKOWE	26

PORADY PRAWNE

ODWOŁANIE OD DECYZJI POWIATOWEGO CENTRUM POMOCY RODZINIE.....	28
„PRZEZ WIEDZĘ DO SAMODZIELNOŚCI”	29
PRAKTYCZNY PRZEWODNIK – ZUS I PCPR CZYLI INFORMATOR DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH	29

ZDROWIE

ZIOŁOWE SMACZKI.....	30
ZASTOSOWANIE KOMÓREK MACIERZYSTYCH POZYSKIWANYCH Z GALARETY WHARTONA W LECZENIU RETINITIS PIGMENTOSA	32

TYFLOTECHNIKA

CO DALEJ Z WINDOW-EYES?.....	36
PODRĘCZNIK BEZWZROKOWEJ OBSŁUGI SMARTFONÓW Z SYSTEMEM ANDROID.....	37
LUPA ELEKTRONICZNA ESCHENBACH MOBILUX DIGITAL TOUCH HD	38

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

BANKNOT O NAJWYŻSZYM NOMINALE	40
BUDZIK MÓWIĄCY PO POLSKU.....	40
GRY - RYSOWANIE SZNURKAMI	41
OKIEM NA PRZYRODĘ.....	41
SPORT	43
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA.....	44

OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU KUJAWSKO-POMORSKIEGO PZN

„SŁOWEM MALOWANE”

Od kwietnia rozpoczynamy realizację projektu „Słowem malowane” dofinansowanego przez Urząd Miasta Bydgoszcz w ramach konkursu realizowanego przez Biuro Kultury Bydgoskiej.

Celem projektu jest upowszechnianie aktywności kulturalnej osób z niepełnosprawnością wzroku poprzez promowanie przyjaznych rozwiązań w obszarze kultury i sztuki, zachęcanie do korzystania z dóbr kultury w mieście Bydgoszczy oraz prezentowanie własnej twórczości; poszerzanie wiedzy i zainteresowań artystycznych osób mających problemy ze wzrokiem, a także wyrównanie szans w dostępie do edukacji kulturalnej i promocja aktywnych form spędzania czasu wolnego.

W ramach projektu zaplanowaliśmy: Dwa spotkania integracyjno-artystyczne:

- **28 maja** majówka „W zielonych płucach Bydgoszczy” w Sanktuarium Maryjnym na Piaskach. Imprezę uświetnił występ zespołu pieśni i tańca „Płomienie”.

Zapewniliśmy transport sprzed siedziby PZN i powrotny dowóz uczestników.

- **16 października** (poniedziałek) jubileusz Koła Powiatowego w Bydgoszczy w Pałacu Młodzieży o godzinie 11:00. Na spotkaniu zaśpiewa Zespół Pieśni i Tańca Ziemia Bydgoska.

Obu spotkaniom będzie towarzy-

szyla wystawa prac niepełnosprawnych artystów – przedstawicieli naszego środowiska.

Zorganizowane zostaną również 4 wycieczki–spacery po Bydgoszczy z przewodnikiem (zawsze wyruszamy z siedziby PZN, godz. 11:00)

- **28 czerwca** (środa) „Szlakiem starego tramwaju”

- **26 lipca** (środa) „Rejs w zielone”

- **30 sierpnia** (środa) „Bydgoskie fontanny”

- **27 września** (środa) „Historia mydła”

Działania projektowe zakończymy na koniec października 2017 roku.

„WIEM WIĘCEJ 2017”

Od 15.03.2017 r. Okręg Kujawsko-Pomorski PZN realizuje projekt dofinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji województwa kujawsko-pomorskiego.

Projekt jest skierowany do wszystkich niewidomych i słabo widzących mieszkańców naszego województwa oraz członków ich rodzin i/lub opiekunów.

W ramach projektu prowadzone jest poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjne oraz udzielane informacje na temat przysługujących uprawnień, dostępnych usług, sprzętu rehabilitacyjnego i pomocy technicznej dla osób niepełnosprawnych. Będzie ono połączone z prezentacją pomocy rehabilitacyjnych wraz z instruktażem korzystania z nich. Poradnictwo i do-

radztwo rehabilitacyjne polega nie tylko na przekazywaniu informacji istotnych dla beneficjentów, ale także na pomocy w wypełnianiu wniosków w celu ubiegania się o różnorodną pomoc.

W ramach projektu prowadzone jest poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjne w Bydgoszczy, w siedzibie okręgu przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33 oraz w Lipnie i w Nakle w siedzibie koła powiatowego PZN.

Obejmuje bardzo szeroki zakres tematyczny i każdorazowo dostosowane jest do indywidualnych potrzeb i oczekiwań osób korzystających.

Poradnictwo rehabilitacyjne jest połączone z prezentacją sprzętu rehabilitacyjnego, jak również z instruktażem w zakresie:

- wykonywania czynności dnia codziennego,
- korzystania z białej laski
- korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego,
- korzystania z pomocy optycznych i nieoptycznych (folie optyczne, lupy, powiększalniki, lampy itp.),
- korzystania ze sprzętu tyfłotechnicznego,
- korzystania ze sprzętu tyfloinformatycznego.

W ramach projektu zorganizujemy 2 spotkania dla osób nowo ociemniałych w Bydgoszczy, o terminach poinformujemy za pośrednictwem zarządów kół powiatowych.

Zachęcamy Państwa do korzystania z powyższych propozycji.

Zapraszamy do punktu rehabilitacyjnego:

1. W Bydgoszczy od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30 do 14:00 wsparcia udzielają instruktorzy orientacji przestrzennej, czynności dnia codziennego, specjaliści w zakresie doboru pomocy optycznych i nieoptycznych oraz tyfloinformatyk.

2. W Nakle oraz w Lipnie (od kwietnia) raz na dwa miesiące wsparcia rehabilitacyjnego będą udzielali tyfłopedagodzy, specjaliści w zakresie orientacji przestrzennej, czynności dnia codziennego, doboru pomocy optycznych i nieoptycznych oraz tyfloinformatyk.

Terminy dyżurów rehabilitantów w punkcie rehabilitacyjnym w Lipnie:

- 25.04.2017 r.
- 01.06.2017 r.
- 24.08.2017 r.
- 05.10.2017 r.

Terminy dyżurów rehabilitantów w punkcie rehabilitacyjnym w Nakle:

- 18.05.2017 r.
- 6.07.2017 r.
- 07.09.2017 r.
- 16.11.2017 r.

Każda zainteresowana osoba z terenu województwa kujawsko-pomorskiego może skorzystać ze wsparcia w wybranym przez siebie punkcie rehabilitacyjnym. Można z niego korzystać wielokrotnie. Wsparciem obejmiemy 160 osób.

PEŁNOPRAWNY OBYWATEL

Projekt realizujemy w okresie od 1.04 do 31.12.2017 r. W jego ramach zostaną zrealizowane na-

stępujące działania:

- 2 szkolenia dla 72 liderów - przedstawicieli 18 kół powiatowych, każde dla 36 osób. Terminy: 30.05–1.06 oraz 2-4.10.2017 r. Tematyka szkolenia: BARIERY W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ ORAZ UDOGODNIENIA DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU,
 - WARSZTATY DLA INSTYTUCJI UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ „OBSŁUGA NIEWIDOMEGO KLIENTA” – dla 10 instytucji,
 - doradztwo dla instytucji użyteczności publicznej, które są zainteresowane zwiększeniem dostępności dla osób z niepełnosprawnością wzroku, poprawą jakości świadczonych usług oraz wprowadzaniem udogodnień dla tej grupy odbiorców. Doradztwo będzie prowadzone telefonicznie, mailowo oraz osobiście w siedzibie naszego stowarzyszenia – dla zainteresowanych. Przygotujemy materiały dla instytucji.
- Zaproponujemy wiele prostych rozwiązań, niewiążących się z dużymi nakładami finansowymi, które w dużym stopniu mogą ułatwić osobom z uszkodzonym wzrokiem załatwianie różnorodnych spraw, zwiększyć ich bezpieczeństwo i samodzielność w korzystaniu z teoretycznie powszechnie dostępnych usług. Zapoznanie z zasadami prawidłowej pomocy i savoir vivre wobec osoby niewidomej pozwoli uniknąć niezręczności, zapobiegnie sprawieniu niezamierzonej przykrości, zniechęceniu do urzędów i urzędników.

Dla pracowników instytucji publicznych zorganizujemy warsztaty, podczas których będą mogli wcielić się w rolę osoby niewidomej (zakładając gogle) lub słabo widzącej (wykorzystując posiadane przez nas symulatory wad wzroku) i na własnej skórze przekonać się, jakie trudności można spotkać podczas wykonywania tak prozaicznych czynności jak załatwienie spraw w urzędzie. Warsztaty zostaną przeprowadzone na terenie instytucji, która zgłosi chęć uczestnictwa.

Daje to możliwość udzielenia wskazówek z zakresu dostosowania przestrzeni publicznej. Pracownicy instytucji zostaną przeszkoleni, jak prawidłowo pomóc osobom niewidomym i słabo widzącym.

Zgłoszenia przyjmowane są pod nr tel. 52 341 32 81.

Instytucje, w których odbędą się warsztaty i przychylnie odniosą się do wskazówek środowiska osób z dysfunkcją wzroku, otrzymają certyfikaty poświadczające, że dana instytucja jest przyjazna dla osób niewidomych.

Działania realizowane w ramach projektu „PEŁNOPRAWNY OBYWATEL” współfinansowane są ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

„CENTRUM REHABILITACJI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDĄCYCH”

Realizacja projektu od 1 stycznia 2017 do 31 marca 2018 r.

Projekt dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach konkursu nr 2/2016 „Kurs na samodzielność” W RAMACH PROJEKTU PROWADZIMY:

1. Zajęcia stacjonarne, 5-dniowe z zakwaterowaniem i wyżywieniem w ORiS „Homer” w Bydgoszczy, realizowane w grupach 4-osobowych.

A) z zakresu rehabilitacji podstawowej

Zajęcia te mają na celu nauczanie bezwzrokowych sposobów wykonywania niezbędnych czynności dnia codziennego i samoobsługi z wykorzystaniem pomocy rehabilitacyjnych, oznakowania sprzętu gospodarstwa domowego oraz zapoznanie z zasadami posługiwania się białą laską i przemieszczania się z przewodnikiem.

Uwzględniają zagadnienia dotyczące m.in.: sposobów radzenia sobie z pracami porządkowymi, robieniem zakupów, samodzielnym przygotowywaniem posiłków, nakrywaniem stołu itp. Uczestnicy otrzymają pakiet rehabilitacyjny.

B) komputerowe podstawowe (3 zjazdy po 5 dni)

Głównym celem jest przeszkolenie osób słabo widzących i niewidomych w zakresie obsługi komputera dostosowanego do ich potrzeb oraz zapoznanie uczestników z nowymi technologicznymi możliwościami kontaktu ze światem.

Program zajęć przewiduje m.in. podstawy obsługi komputera, za-

poznanie z systemami operacyjnymi, obsługę poczty elektronicznej, komunikatorów internetowych, bankowości elektronicznej itp.

C) komputerowe rozszerzone (2 zjazdy po 5 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 spraw (zakupy przez Internet, bankowość elektroniczna, biblioteki online itp.)

D) szkolenie 5-dniowe pn. Komputer ułatwia edukację dla dzieci w wieku 10-12 lat wraz z rodzicami mające na celu nabycie umiejętności korzystania ze sprzętu komputerowego i specjalistycznych programów dostosowanych do potrzeb dzieci z dysfunkcją wzroku w zakresie ułatwienia edukacji. Celem zajęć jest wyposażenie opiekunów/rodziców dzieci w wiedzę i umiejętności z zakresu obsługi tego sprzętu, aby mogli wesprzeć swoje niepełnosprawne dzieci i poradzić sobie np.: z konfiguracją programów, dostosowywaniem czcionki i innych ustawień itp. Ta forma wsparcia ma na celu zapobieganie niepowodzeniom szkolnym i pomoc w wyrównywaniu szans na osiąganie sukcesów szkolnych. Prosimy o zgłaszanie dzieci (z 1 opiekunem), posiadających sprzęt komputerowy.

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.

Odbývają się one w trzecią środę miesiąca (od kwietnia do grudnia, z przerwą w lipcu), o godz.11:00 w lokalu przy ul. Krasińskiego 3a w Bydgoszczy. Na spotkania zapraszamy niewidomych zainteresowanych edukacją zdrowotną oraz członków ich rodzin

3. Grupowe spotkania dla seniorów i samotnych

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, nowego sprzętu rehabilitacyjnego ułatwiającego im 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 przystosowanym dla osób z dysfunkcją wzroku oraz podnoszenie umiejętności pozyskiwania informacji z sieci internetowej,

c) rehabilitacja wzroku

Celem tej formy 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 będzie 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.: pra-

wo 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 prawne 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 PORADNICTWA I DORADZTWA REHABILITACYJNEGO oraz bibliote-

kę książek mówionych.

W ramach działania placówki odbywają się również spotkania sekcji twórczej aktywności (w Bydgoszczy), a dzieciom w wieku szkolnym zapewniamy wsparcie tyflopedagogiczne.

Zgłoszenia do udziału w zajęciach przyjmowane są w kołach powiatowych PZN oraz w okręgu pod nr tel. 52 341 32 81, 515 231 030 oraz 508 008 493.

Serdecznie Państwa zachęcamy do korzystania z oferowanych form wsparcia.

Dział rehabilitacji

INFORMACJE BIEŻĄCE Z OKRĘGU

Informujemy, że z dniem 1.06.2017 w związku z rezygnacją z funkcji dyrektora okręgu mgr Anny Kruczkowskiej, decyzją Prezydium i Plenum Zarządu Okręgu, w niepełnym wymiarze czasu pracy został powołany prezes zarządu okręgu mgr Zbigniew Terpiłowski.

Zmiany nastąpiły również w składzie prezydium zarządu. Z funkcji wiceprezesa zrezygnował Adam Leciak. Plenum zarządu okręgu na posiedzeniu 29.03.2017 na wiceprezesa zarządu wybrało Ryszarda Grześkowiaka.

Z dniem 1.06.2017 mgr Anna Kruczkowska objęła stanowiska kierownika działu rehabilitacji.

*Zbigniew Terpiłowski
prezes zarządu okręgu*

KONFERENCJA NA TEMAT ZAPALENIA BŁONY NACZYNIOWEJ OKA

6 czerwca 2017 r. w Sali Kolumnowej Polskiego Związku Niewidomych przy ul. Konwiktorskiej 9 w Warszawie odbyła się konferencja pt. „Uveitis (zapalenie błony naczyniowej oka, ZBNO) z perspektywy pacjenta w Polsce”, podczas której omawiano zapalenie błony naczyniowej oka, schorzenia mało znanego o niejednoznacznej etiologii, wymagającego długotrwałej diagnostyki. Nielezione może prowadzić do utraty widzenia. Nagranie audio z konferencji znajdziemy pod adresem:

<http://pzn.org.pl/konferencja-na-temat-zapalenia-blony-naczyniowej-ok-a-uveitis-wersja-audio-juz-dostepna/>

W ZIELONYCH PŁUCACH BYDGOSZCZY

28 maja już od samego rana, wspólnie z wolontariuszkami Haliną i Marleną, przygotowujemy „teren” na przybycie uczestników pierwszego spotkania integracyjno-artystycznego organizowanego przez Okręg Kujawsko-Pomorski Polskiego Związku Niewidomych w ramach projektu „SŁOWEM MALOWANE”, którego podjęłam się być koordynatorem. Była to majówka „W zielonych płucach Bydgoszczy” zorganizowana w Sanktuarium Maryjnym na Piaskach.



Prócz Mszy Św. i nabożeństwa majowego, uczestnicy mieli możliwość skorzystania z artystycznej prezentacji zespołu „Płomienie”, który wspaniale się zaprezentował w trzech grupach wiekowych. W wyjątkowym upale (prawie 30 stopni), młodzi tancerze w strojach ludowych dali popis nie tylko wokalny, ale i taneczny. Była to prawdziwa uczta dla duszy. Po spotkaniu tancerze podchodzili do osób niewidomych prezentując się (malując słowem) swoje stroje.

Było to niezapomniane wrażenie zarówno dla młodych artystów, jak i dla osób z problemami wzrokowymi. Na przybyłych uczestników czekały stoły do prezentacji ich prac i ustawione krzesła, ławki, by można było wysłuchać zaplanowanego koncertu. Do naszej wystawy, gdzie licznie prezentowali swoje prace uczestnicy WTZ, dołączył również duszpasterz niewidomych ks. Piotr Buczkowski, przygotowując specjalną prezentację swoich kolorowych zdjęć - przeróżnych, ale jakże wymownych zatytułowanych „Bramy nadziei”. Pięciogodzinne spotkanie,



które dla organizatorów ze zrozumiałych względów trwało znacznie dłużej, pozwoliło aktywnie i twórczo spędzić czas ponad dwustu osobom. „W zielone płuca” dotarły one specjalnie zamówionym autokarem, bądź indywidualnie - nie tylko z Bydgoszczy, ale również z Inowrocławia, Podobowic, Koronowa i Nakła. Warto dodać, że podczas całego spotkania obecni

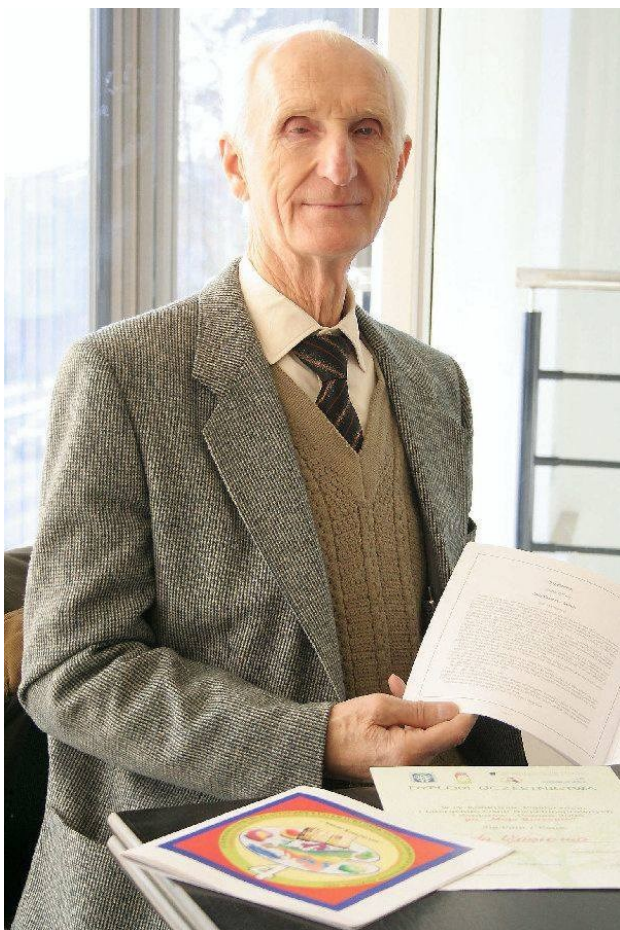
byli prawie wszyscy pracownicy okręgu, którzy w swoim nowym namiocie służyli pomocą, radą, butelkami z wodą. Postarali się również o to, by smaczną grochówką posilić również ciało. Nasze spotkanie było możliwe dzięki wsparciu finansowemu UM Bydgoszcz i aktywnej pomocy przyjaciół, na których zawsze można liczyć. Dziękujemy!

Pierwsze spotkanie integracyjno-artystyczne w ramach projektu

„Słowem malowane” za nami. Czeka nas jeszcze cykl wakacyjnych wycieczek–spacerów po Bydgoszczy i drugie spotkanie, podsumowujące projekt (16 października). Tam, wspólnie z Kołem Powiatowym PZN w Bydgoszczy, w Pałacu Młodzieży obchodzić będziemy mały jubileusz – ale o tym napiszemy już jesienią...

Helena Skonieczka

Z ŻAŁOBNEJ KARTY



Józef Wawroń

<http://www.pomorska.pl/>

30 czerwca 2017r pożegnaliśmy Józefa Wawronia wieloletniego wice-prezesa koła PZN w Świeciu, społecznika bardzo zaangażowanego

żowanego w sprawy świeckiego środowiska niewidomych i słabowidzących, za pracę społeczną był uhonorowany szeregiem dyplomów, odznaczeń m.in.. Srebrnym Krzyżem Zasługi, Złotą Honorową Odznaką PZN. Jego pasją była poezja, był satyrykiem, nowelistą. Urodził się 1 stycznia 1928r w lubelskim.

Janka Śledzikowska

Jego wiersz z tomiku „Czar jesiennej jarzębiny”

GRANICA

*Wznosisz się ciągle ponad własny
ból pielgrzymie współczesności,
ponad poniżenie od zadawanych
raz po raz policzków,
w dłoniach niesiesz ciernie przeżytych lat,
i niewiadome jest jutro pielęgnowane
przez mijający czas.*

BYDGOSZCZ

W grudniu 2016 r. dzięki częściowemu dofinansowaniu ze środków MOPS/PFRON odbyło się „Śniadanie Wigilijne”. Po raz kolejny gościła nas restauracja „Pałacowa Dolina”. Spotkanie rozpoczęliśmy wspólną modlitwą, którą poprowadził ks. Piotr Buczkowski. Po świątecznym posiłku Małgorzata Jarocińska - gawędziarka przybliżyła nam staropolskie zwyczaje, obyczaje dotyczące Świąt Bożego Narodzenia. Na zakończenie każdy z uczestników otrzymał świąteczny upominek.

8 marca 2017 r. z okazji Dnia Kobiet prezes koła zorganizowała wyjście do Pierogarni Stary Młyn, którym udział wzięło 30 pań. Po słodkościach małych i dużych prezes wręczyła wykonane przez siebie kartki pamiątkowe z sentencją. 21 marca 2017 r. z okazji Międzynarodowego Dnia Poezji, Klub Polskiej Książki wraz z kołem zorganizował spotkanie. Mieliśmy przyjemność gościć bydgoskie poetki: Barbarę Dąbrowską, Aleksandrę Brzozowską, Barbarę Jen-



Dzień Kobiet w Pierogarni Stary Młyn

drzejewską (wiersze śpiewane), Helenę Skonieczko. Wysłuchaliśmy autorskich utworów zaproszonych gości, jak również członków PZN.

21 kwietnia 2017 r. w siedzibie koła odbyło się spotkanie poświęcone pamięci Antoniny Markiewki pn. „Pamiętamy o Toni”. Mieliśmy przyjemność zobaczyć film wspomnieniowy „Lepiej nie widzieć niż nie wiedzieć” oraz prezentację twórczości poetyckiej zawartą w tomiku „Wylęgałki Antoniny”. Poprowadziła je Helena Skonieczka wraz z Haliną Miler.

Od kwietnia do sierpnia 2017 r. dzięki dofinansowaniu ze środków Urzędu Miasta Bydgoszczy odbywają się spotkania dietetyczne. Udział w projekcie „Wiem co jem” bierze 20 uczestników. Każde ze spotkań skierowane jest na inną jednostkę chorobową.

W maju 2017 r. projekt „Wyspa Młyńska bez progów i barier” w ramach Bydgoskiego Budżetu Obywatelskiego zajął 3 miejsce w ogólnopolskim konkursie „Mieszkam tu – mądre pomysły na mądre miasto”.

18 maja 2017 r. Honorata Borawa wraz z Ewelina Czerwińską odebrały nagrodę z rąk prezydenta miasta Bydgoszczy Rafała Bruskiego.

Plany na kolejne miesiące:

Wrzesień:

8-9 - Ogólnopolska Pielgrzymka Niewidomych do Lublina

5-15 – wyjazd integracyjny do Ustronia Morskiego

16 października – Międzynarodowy Dzień Białej Laski

grudzień - spotkanie wigilijne dla starszych i samotnych

Honorata Borawa

CHEŁMNO

7 czerwca br. 7 osób - członków koła PZN w Chełmnie brało udział w spartakiadzie seniorów na Jeziorze Starogrodzkim. Elżbieta Pinczewska zdobyła 1. miejsce w zawodach rzucania beretem w dal.



Spartakiada seniorów

22 czerwca zorganizowaliśmy wycieczkę integracyjną do Kruszwicy.

Barbara Knoppek

GOLUB-DOBRZYŃ

22 kwietnia zorganizowaliśmy wycieczkę grupową na zamek na spotkanie z podróżnikiem Dariuszem Metelem. 1 maja odbyliśmy rajd pieszy członków do ośrodka wypoczynkowego „Rybacówka-Ruziec”. W naszym kole, podobnie jak w kilku innych, odbywa się realizacja projektu „Samodzielnie w przyszłość”, którego część uczestników zaczęła odbywać od czerwca 5-miesięczne staże. W lipcu organizujemy wycieczkę do Kruszwicy. Główną atrakcją

będzie rejs statkiem *Rusałka* na odcinku kanału Warta-Gopło i wejście na Mysią Wieżę. Po trasie będzie nas oprowadzać przewodnik. Finanse na transport zdobyliśmy dzięki współpracy z Urzędem Gminy i Miasta Kowalewo Pomorskie. 21 września odbędą się w naszym mieście obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski połączone ze sprawozdaniem z połowy kadencji zarządu koła. Realizacja przedsięwzięcia będzie możliwa dzięki środkom pozyskanym w ramach konkursu z Urzędu Miasta Golub-Dobrzyń, własnego wkładu finansowego koła i wpłat członków koła.

Sebastian Mleczek

GRUDZIĄDZ

Na przełomie maja i czerwca 54 osoby z naszego koła brały udział w wycieczce sportowo-rehabilitacyjnej w Dziwnówku. Uczestniczyliśmy w koncercie organowym w katedrze w Kamieniu Pomorskim, natomiast w Trzęsaczu byliśmy w muzeum multimedialnym, zwiedzaliśmy Nabrzeże Rewalskie, Świnoujście, Międzyzdroje i inne miejscowości. W trakcie 7-dniowej wycieczki wędrowaliśmy brzegiem morza z kijkami, był wieczorek integracyjny i 2 spotkania biesiadne przy grillu. Atrakcji wiele, cele zostały osiągnięte.

10 czerwca 2017 r. 2 drużyny z naszego koła brały udział w I Mistrzostwach Grudziądza Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół w Bocci.



I Mistrzostwach Grudziądza Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół w Bocci.

20 czerwca 2017 r. Krystyna Murawska i Roman Niedziałkowski zapraszają naszych członków na spotkanie z przyrodą do Białachówka. Odbędzie się spotkanie, podczas którego zaplanowano ognisko przygotowane przez Nadleśnictwo Jamy. Od 10 lipca przez miesiąc będziemy odpoczywali, urlopując na własny sposób. 2 września odbędzie się impreza integracyjna nad Jeziorem Rudnickim pn.: „Gry i zabawy z dawnych lat”, natomiast 9 września płyniemy „Statkiem po trawie” z Elbląga do Buczyńca. Święto z okazji Dnia Białej Laski będziemy obchodzić 11 października, a andrzejki - 30 listopada z zespołem „Wanda”. W grudniu tradycyjnie nasze dzieci spotkają się z Mikołajem, a dorośli na spotkaniu opłatkowym. Indywidualne zajęcia z zakresu rehabilitacji są prowadzone od marca do listopada. Na tak bogatą działalność pozwalają nam darowizny od sponsorów i członków koła, którzy wypełniają puszkę drobnymi kwotami, a następnie komisyjnie otwierają i de-

cydują o celu wydatkowania. Zarząd Koła PZN w Grudziądzu dziękuje wszystkim za ofiarność i współpracę na każdym polu działania.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

Zgodnie z planem rocznym realizowane są planowane zadania. Z 21 zaplanowanych zrealizowano 11, w tym jedno z dofinansowania PFRON i Urzędu Miasta Inowrocław. Są nimi:

Spotkania seniora, do 20 kwietnia udzielano pomocy w wypełnianiu PIT-ów. 6 stycznia w dzień Trzech Króli powitaliśmy Nowy Rok z udziałem duszpasterza niewidomych i niedowidzących ks. Piotrem Buczkowskim, który odprawił Mszę Św. W ich intencji, po której odbyło się powitalne spotkanie w lokalu koła PZN powiązane z zabawą.

21 stycznia miało miejsce spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka, 14 lutego - walentynkowe, 28 lutego zabawa śledzikowa dla członków koła, 8 marca z okazji Dnia Kobiet.



Spotkanie walentynkowe

22 marca w „Kawiarence Podróżnika” uczestniczyli Helena i Janek Skonieczkowie z Bydgoszczy,

prezentując swoje ciekawe podróże.

06 kwietnia odbyło się spotkanie wielkanocne, a 21 kwietnia w Janikowie w Centrum Kultury - poetyckie z Jarosławem Krawczykiem członkiem koła PZN Inowrocław, który zaprezentował swoje pierwsze wydanie poetyckie „Szum Wszechświata”. Od prezesa koła PZN Inowrocław otrzymał podziękowanie i list gratulacyjny. Podobne spotkania Krawczyk odbył w Bydgoszczy i w Inowrocławiu.

Od 24 kwietnia do 4 maja 32 członków koła PZN Inowrocław przebywało na turnusie integracyjnym osób niewidomych i niedowidzących z całej Polski w ośrodku wypoczynkowym „Dworzysko” w Ustroniu Morskim.

25 maja odbyło się spotkanie z okazji Dnia Matki, a 03 czerwca - zabawa dla dzieci z okazji Dnia Dziecka, przy muzyce w wykonaniu Dawida Polińskiego i posiłku kawowo-obiadowym. Było ono dofinansowane przez PFRON i Urząd Miasta Inowrocław. W trakcie tej imprezy były konkursy, a dzieci otrzymały paczki ze słodyczami.

Oprócz tych wykonanych zadań w ramach realizowanego projektu „Samodzielnie w przyszłość” odbyło się wiele spotkań grupowych i indywidualnych z trenerami różnych zagadnień.

Przed nami:

22 czerwca spotkanie z okazji Dnia Ojca o godz. 11.00.

Dzięki otrzymanemu dofinansowaniu 29 lipca do 3 sierpnia odbędzie się planowana 6-dniowa wy-

cieczka Augustów-Wilno - odpłatność 500 zł. Wszelkie informacje w kole PZN.

22 sierpnia coroczna impreza integracyjna na lotnisku aeroklubu. Zapisy i wpisowe 20 zł do 10 sierpnia.

Od 26.08 do 08.09.2017 odbędzie się turnus rehabilitacyjny dla dorosłych w ośrodku „Aura” w Jastrzębiej Górze, a 21.09. w siedzibie koła - turniej warcabowy o puchar prezesa koła.

IV kwartał zgodnie z planem rocznym rozpoczniemy obchodami Dnia Białej Laski w dniu 13 października o godz. 11:00 w restauracji *Marianna*. Zapisy i wpisowe po 20 zł do 27.09.2017.

Ryszard Grześkowiak

RYPIN

Działo się, działo!!!

Rok 2017 kilka osób powitało, będąc gościnnie na zabawie sylwestrowej u diabetyków, natomiast nasze koło było organizatorem zabawy noworocznej, na której zarówno członkowie, jak i goście świetnie się bawili. Luty obfitował w następne imprezy: święto zakochanych, tłusty czwartek i zabawa ostatkowa, zorganizowana przez Stowarzyszenie Diabetyków. W marcu obchodziliśmy Dzień Kobiet. Kwiecień, to miesiąc Świąt Wielkanocnych, w związku z tym i my mieliśmy spotkanie, tak zwane „Jajeczko”. W kwietniu zaczęły się przygotowania do wyjazdu integracyjnego dla grupy niepełnosprawnych 18 osób z powiatu rypińskiego do

Mielna w dniach 19–26 maja. Pogoda dopisała, więc każdy korzystał z promieni słonecznych, leżąc i spacerując po plaży Bałtyku czy jeziora Jamno. Zintegrowani, zrelaksowani, ale przede wszystkim pięknie opaleni i bogatsi w nowe doświadczenia w poruszaniu się po obcym terenie, a także pełni wrażeń z pięknych nadmorskich krajobrazów, a szczególnie wschodów i zachodów słońca, wróciliśmy do swoich domów, do codziennej rzeczywistości. Wyjazd ten mogliśmy zorganizować dzięki częściowemu dofinansowaniu ze środków PFRON.



Wyjazd integracyjny do Mielna

Maj był dla naszego koła też przykrym miesiącem, ponieważ w ciągu tygodnia pożegnaliśmy trzech naszych członków.

Następne spotkania i imprezy według ustanego planu, jaki został ustalony na ten rok.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

9 maja uczestniczyliśmy w spotkaniu patriotycznym w OKSiR. Były prelekcje, śpiewy, recytacje i spotkania cykliczne, które cieszą się dużą popularnością.

10 maja spotkanie w bibliotece miejskiej „Bezpieczny senior”,

podczas którego funkcjonariusz Policji Powiatowej w Świeciu uczył, jak uchronić się przed oszustami. Był też lekarz neurolog NZOZ w Świeciu, który przedstawił symptomy takich chorób jak udar i wylew oraz sposoby zapobiegania im. Funkcjonariusz straży pożarnej omówił temat bezpieczeństwa przeciwpożarowego w gospodarstwie domowym oraz sposoby postępowania w razie pożaru.

11 maja odbyło się spotkanie w siedzibie koła z dzielnicowym na temat bezpieczeństwa osób dysfunkcyjnych - przedstawiono problemy osób niewidomych.

W maju podpisaliśmy umowy z PCPR na dofinansowanie ze środków PFRON na zadania: wyjazd do opery, spotkanie z okazji Dnia Białej Laski oraz gwiazdkowe.

25 maja obchodziliśmy Dzień Matki. Odwiedzili nas przedstawiciele fundacji Arkadia z Torunia, przybliżając sprawy projektów unijnych. Od 28 maja do 3 czerwca przebywaliśmy w ośrodku „Sympatik” w Jastrzębiej Górze, gdzie instruktor udzielał informacji na temat rehabilitacji, orientacji przestrzennej oraz czynności dnia codziennego. Odwiedził nas tam Michał Jankowski ze Spółdzielni Nowa Praca Niewidomych – Cepelia Warszawa. Udzielił informacji w sprawie zakupu czytników, możliwości dofinansowania itp. Koło nasze wzbogaciło się o nowe czytniki. Zwiedzaliśmy pobliskie okolice, min. byliśmy w lasach piasniskich. W świadomości

historycznej Piaśnica funkcjonuje jako symbol martyrologii narodu polskiego, miejsce największej zbrodni ludobójstwa w województwie pomorskim. Niemcy już w pierwszych miesiącach okupacji mordowali wartościowych ludzi, kierujących życiem publicznym, gospodarczym i kulturalnym. Piaśnica jest miejscem manifestacji patriotycznych i religijnych.



Wycieczka do lasów piaśnickich

Uroczystym nabożeństwom przewodniczą biskupi, którzy w homiliach przestrzegają przed ideologiami propagującymi nienawiść. W lesie piaśnickim spotkaliśmy budowniczego jednej z kapliczek, który opowiedział nam historię tego miejsca. Wspólnie odmówiliśmy różaniec, zaśpiewaliśmy pieśni majowe na cześć Matki Bożej. Również na tę okoliczność pan zagrał nam na organach pieśni patriotyczne, a my w milczeniu wysłuchaliśmy tego wzruszającego koncertu.

„Niech zwyciężą te wartości, za które oni oddali życie.”

Jan Paweł II.

Alicja Frank

TORUŃ

Krótką impresja z wycieczki do
Władysławowa-Chłapowa
19.06.- 23.06. 2017 r.

W malowniczo położonej miejscowości CHŁAPOWO czekała na nas posesja obiektu DALIA, oferując przytulne pokoje, smaczną kuchnię i radosną obsługę. Poniedziałkowe popołudnie to pierwszy spacer na plażę. Zejścia z klifu schodami wysokości 10 pięter, około 100 stopni dla lepiej widzących oraz dogodne inne zejście z ławeczkami dla niewidomych z opiekunami, pierwsze kąpiele i pieszczenie przez wodę morską stóp, dotyk aksamitnego piasku i szum fal odrywający od szarej codzienności, pozwalający zapomnieć o stale towarzyszącym napięciu, gdy przemierzamy codziennie zatłoczone, hałaśliwe i niebezpieczne ulice Torunia. Czas upływa głównie na rozmowach. Naszym celem na wtorek była GDYNIA.. Spotkaliśmy się w podwodnym ogrodzie, zobaczyliśmy rafę koralową, poznaliśmy tajemnice świata, w którym piękno może oznaczać niebezpieczeństwo. Zobaczyliśmy najcięższy gatunek węża na świecie – anakondę zieloną oraz uzbrojone w kolce jadowite płaszczki rzeczne. Zanurzyliśmy się w morskiej toni, tutaj ciemność wyostrzyła nasze zmysły. Poznaliśmy rekina bambusowego o ciekawych oczach i groźne mureny czyhające wśród skał. Dalej z przewodnikiem udaliśmy się na nabrzeże podziwiając „Dar Młodzieży”, „Dar Pomorza”, okręt



Pałac w Rzućwie

„Błyskawica” i nowo wybudowaną marinę dla jachtów. Środę rozpoczęliśmy od spotkania z przewodnikiem i udaliśmy się do KROKOWEJ, miejscowości, która od XII wieku należała do rodu Krokowskich, których historię poznaliśmy. Dalszy etap to RZUCEWO położone na urokliwym wybrzeżu Zatok Puckiej. Na ziemiach rzućwskich podziwialiśmy piękny pałac, do którego prowadzi piękna i długa lipowa aleja, prawdopodobnie zasadzona przez króla Jana III Sobieskiego. Budowla, którą mogliśmy podziwiać, funkcji obronnych nigdy nie spełniała. Powstała prawie 200 lat po śmierci Jana III Sobieskiego na zlecenie rodu von Belów. Jadąc dalej patrzyliśmy na pozostałości po budowa-

nej w latach 80. elektrowni jądrowej w ŻARNOWCU, którą przebrano po katastrofie w Czarnobylu w 1986 roku. Obecnie działa tam okazała, ekologiczna, wodna elektrownia, która zabezpiecza całe woj. pomorskie w prąd. W drodze powrotnej zahaczyliśmy o PUCK. Wieczorem spotkaliśmy się integracyjnie na wieczorku tanecznym, a dodatkową atrakcją był konkurs tańca z nagrodami.

Czwartek to zwiedzanie KARWI, która słynie z najatrakcyjniejszej plaży w okolicy o 80 m szerokości i rozciągającej się na 3 km długości. Kolejnym miejscem była JASTRZĘBIA GÓRA – najdalej wysunięta na północ część Polski przyciągnęła swoim urokiem nasz wzrok, zwłaszcza wyjątkowo malowniczy wysoki klif, stale rzeźbiony przez morskie fale. Zachowały się zabytki, pierwsze pensjonaty – willa „Kaszuba” Szymańskiego i willa Pawłowicza. Wieczorem mieliśmy integracyjne ognisko z pieczoną kiełbaską, śpiewaliśmy biesiadne i harcerskie piosenki oraz tańczyliśmy. Piątek to dzień powrotu – pożegnanie z romantycznym Bałtykiem, szeroką wstęgą białego piasku, zapachem sosu i chłodną bryzą. Podczas drogi powrotnej Barbara Gramza przypominała historię Władysława i zwiedzanych miejscowości, poszerzając wiedzę o ciekawostki, zaznaczając, że organizowane przez nasze koło wycieczki mają charakter integracyjno-edukacyjno-krajoznawczy. Czekaliśmy nas jeszcze jedna niespodzianka – zwiedzanie Błonia Nadwi-

ślańskiego w Grudziądzu. Miniony czas można prawie przytulić, wracać do niego wiele razy, pokrzepić się. O ile uboższy byłby świat, gdyby nie zachowały się wspomnienia! Wyjazd okazał się strzałem w dziesiątkę, pogoda dopisała, humory także, poznaliśmy krajobraz, który nas zachwycił.

Informacja o zrealizowanych planach i zamierzeniach Koła PZN w Toruniu w II kwartale 2017 roku
Zapraszaliśmy na spotkania w świetlicy koła:

- **prelekcje na różne tematy:**
„Rodzina we współczesnym świecie” - prowadził prof. Andrzej Mielczarek, a „Bezpieczeństwo na ulicy i w domu” - inspektorzy Straży Miejskiej w Toruniu

- **spotkania z okazji:**

1. „Dnia Matki” – recytacja wierszy Barbary Gramzy, muzyka „Dla Ciebie Mamo” .

2. „Dnia Dziecka”- spotkanie na spektaklu muzycznym w CKK „Jordanki” z naszymi dziećmi, ich rodzeństwem i opiekunami.

3. Pokaz filmu „Koneser” z audiodeskrypcją i dyskusja prowadz. M. Kowalski.

4. Poranek muzyczny – muzyka lat 60. i 70., czytanie krótkich życiorysów piosenkarzy, słuchanie ich piosenek i odgadywanie tytułów.

5. Zajęcia świetlicowe - gry zespołowe: scrabble, warcaby, krzyżówki.

- **wspólne wyjścia w ramach edukacji prozdrowotnej, aby nasi członkowie wyszli z domów i razem spędzali czas:**

1. Do Muzeum Okręgowego w To-

runiu – pokaz obrazów z audiodeskrypcją.

Udział w Mszy Świętej w intencji Polskiego Związku Niewidomych, zwiedzanie kościoła ojca Rydzyka z przewodnikiem radną Danutą Zajęc.

- **wycieczka integracyjno-edukacyjno-krajoznawcza**

1. 5-dniowa wycieczka do Władysławowa-Chłapowa 19.06.-23.06.2017 r.

- **pogadanki:**

1. Głośne czytanie artykułów z „OKA” i „Pochodni”.

2. Historia Toruńskiego Ośrodka Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych.

W III kwartale 2017 r. planujemy ten sam schemat działalności. Już 6 lipca w bibliotece przy ul. Szczytnej zobaczymy film „Pan od muzyki” z audiodeskrypcją, potem dyskusja. 13 lipca - poranek muzyczny „Wspomnienie o Wojtku Młynarskim”, które przygotowują M. Kowalski i I.H. Hajncel. W sierpniu „Spotkania z ciekawymi osobowościami Torunia”, przygotowuje J. Gajewska. 31 sierpnia B. Gramza poprowadzi spotkanie z okazji rocznicy wybuchu II wojny światowej. 15 września uroczyste spotkanie z okazji Dnia Białej Laski, 22 września udamy się na wycieczkę do Kórnika pod przewodnictwem prezesa A. Leciaka. Wszystkie przedsięwzięcia są realizowane przy udziale wyznaczonych członków zarządu, a szczegółowych informacji udziela pracownik koła.

Barbara Muzalewska-Gramza

TRZY BRAMY – BRAMA ŚWIATŁA WIARY

W Warszawie w Tyflogalerii prezentowałem serię zdjęć zatytułowanych *Bramy nadziei*. Każda z wystawionych prac jest swego rodzaju poematem o ludzkich lękach, nadziei oraz o zwycięstwach i miłości. Przejście przez bramę jest zwycięstwem i pokonaniem lęków oraz swoich słabości. Jest też opowieścią o tym, że każde życie człowieka, nawet to po ludzku przegrane, ma głęboki sens i jest ważne w oczach Bożych. By odnaleźć nadzieję, trzeba doświadczyć światła wiary, aby następnie odkryć prawdziwą nieprzemijającą miłość. Jest to nawiązanie do trzech cnót Boskich – Wiara, Nadzieja i Miłość.

Jak znaleźć światło wiary? Pamiętam z dzieciństwa, jak godzinami potrafiłem siedzieć w oknie i obserwować ulicę, na której znajdowały się gazowe latarnie. Szczególnie interesujący był zmierzch. Ulica zaczęła tonąć w ciemnościach i wydawała się bardzo nieprzyjazna oraz smutna. Pojawiał się wtedy na rowerze latarnik, który długim kijem otwierał zawory tych lamp. One powoli rozświećlały ciepłym, delikatnym światłem ulicę, która stawała się bardziej przyjazna. W ciągu dnia w takiej gazowej latarni był widoczny maleńki delikatny płomyk

jakby dopalającej się zapałki. Czasami zdarzało się, że on gasł. Pojawiał się wtedy latarnik z ogromną drabiną i starannie czyścił to źródło światła, by stało się otuchą dla ludzi wędrujących w mrokach nocy.

Papież Franciszek w encyklice *Lumen Fidei* – Światło Wiary naucza: *Tym wyrażeniem tradycja Kościoła nazwała wielki dar przyniesiony przez Jezusa, który tak oto przedstawia się w Ewangeliach św. Jana: „Ja przyszedłem na świat, jako światłość, aby nikt, kto we mnie wierzy, nie pozostawał w ciemności”*. To światło następnie przekazywali apostołowie, głosząc Ewangelię.

W sakramencie chrztu został rozniecony delikatny płomyk wiary w naszych sercach. Rodzice i chrzestni są szczególnie powołani do rozpalenia światła wiary w życiu swego dziecka. Kościół ma za zadanie tylko ich wspomagać w tym trudnym powołaniu. W dorosłym życiu każdy z nas musi stać się takim latarnikiem troszczącym się o światło swojej wiary. Pomocne są w tym sakramenty Kościoła. Są one niejako paliwem do podtrzymywania tego płomienia wiary. Dlatego naszym zadaniem jest regularne przystępowanie do nich, a szczególnie

do Sakramentu Pokuty oczyszczającego klosz serca z brudów popełnionych grzechów, by następnie Eucharystią, która jest paliwem, rozniecić w naszych sercach płomień prawdziwej i żywej wiary.

Czy pamiętam tę osobę, która pierwsza rozpałała w moim sercu płomień wiary? Może to byli

rodzice, dziadkowie, czy koś inny.

Moim marzeniem jest to, by być takim latarnikiem rozpalającym w sercach spotkanych ludzi przepiękny płomień wiary. Wiem jedno, że jeżeli nie rozpalimy płomienia wiary w bramie naszego życia, to na pewno nie odnajdziemy bramy Nadziei i Miłości Bożej.

ks. Piotr Buczkowski



*Brama światła wiary
Fot. ks. Piotr Buczkowski*

USŁUGA DAISY ON-LINE?

DAISY On-line to technologia przesyłania cyfrowych książek bezpośrednio z serwera do dedykowanych odtwarzaczy (np. Braille Sense, Plectalk Linio Pocket albo Victor Stream nowej generacji). Umożliwia dostęp do księgozbioru DAISY bez konieczności korzystania z komputera i przeglądarki internetowej. Serwis Wypożyczeń On-line DZdN staje się dzięki temu dostępny nawet dla osób niezaawansowanych w bezwzrokowej obsłudze komputera.

Jak wybierać książki?

Wyboru książek można dokonywać na kilka sposobów:

1. Przez system menu usługi online, jeśli jest obsługiwany w odtwarzaczu.
2. Przez przeglądarkę internetową, dodając książki w standardzie DAISY do zbioru „Moje zakładki”.
3. Zdać się na wybór bibliotekarza: po pierwszym zalogowaniu do usługi online, prosimy o kontakt z biblioteką i zgłoszenie, że czytelnik chce mieć książki przygotowywane przez bibliotekę.

Po wypożyczeniu książki, cały jej rozmiar jest jednorazowo odliczany z limitu wypożyczeń.

Aby możliwe było łatwe usunięcie książki z odtwarzacza, książki są wypożyczane na 3 miesiące.

Protokół DAISY On-line obsługuje dostęp do książek w standardzie DAISY - inne typy zbiorów, dostępne w serwisie, nie są obsługi-

wane przez protokół.

Dynamiczne menu usługi

System dynamicznych menu DAISY On-line umożliwia dostęp do następujących funkcji, jeżeli jest obsługiwany przez używany odtwarzacz:

(...) • Szukaj książki: umożliwia wyszukiwanie książek poprzez wprowadzenie jednego lub kilku fragmentów, nazwiska autora, tytułu książki albo haseł przedmiotowych.

- Szukaj autora: poszukiwanie autora przez wprowadzenie jednego lub kilku fragmentów, nazwiska lub imion autora.

- Lista autorów: wyświetlenie autorów, których nazwisko zaczyna się od podanej jednej lub kilku pierwszych liter.

- Szukaj tytułu: poszukiwanie książek, których tytuł zawiera wprowadzone fragmenty tekstu.

- Lista tytułów: wyświetlenie książek, których tytuły zaczynają się od wprowadzonego jednego lub kilku znaków.

- Szukaj cyklu i Lista cykli: analogicznie jak szukanie tytułów, ale dotyczy tytułów cyklu.

- Szukaj lektora i Lista lektorów: analogicznie jak poszukiwanie autorów, ale dotyczy lektorów książki.

- Szukaj sygnatury: umożliwia szybkie dotarcie do konkretnej książki przez jej sygnaturę.

- Katalog tematyczny: pozwala przeglądać księgozbiór wg haseł

przedmiotowych, służących do klasyfikacji treści książki.

- Katalog nowości: pozwala wyświetlić aktualizacje księgozbioru w ciągu ostatniego roku, pogrupowane wg daty aktualizacji.

Jak podłączyć się do usługi?

Sposób podłączenia do DAISY On-line, zależy od używanego odtwarzacza. Możliwość korzystania z usługi może wymagać aktualizacji oprogramowania i/lub firmware odtwarzacza.

W pomocy biblioteki Dział Zbiorów dla niewidomych aktualnie opisana jest procedura odnosząca się do: Braille Sense, Plectalk Linio Pocket, Victor Reader Stream nowej generacji (Fragmenty pomocy dostępnej na stronie biblioteki, po zalogowaniu się do niej.)

www.dzdn.pl – dział serwis wypożyczeń online

Redakcja

KODY PIN DO PLATFORMY IBUK LIBRA LIGHT

Platforma IBUK Libra Light
<https://libralight.pwn.pl/>

udostępnia osobom niewidomym i słabo widzącym oraz innym osobom z orzeczoną niepełnosprawnością, które nie mogą czytać zwykłego druku, publikacje w formatach EPUB i MP3. Dostęp do zasobów platformy jest możliwy po założeniu konta na stronie libralight.pwn.pl i wprowadzeniu autoryzacyjnego kodu PIN.

Dział Zbiorów dla Niewidomych Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego jest pośrednikiem w procesie uzyskania

kodu PIN niezbędnego do korzystania z platformy.

Użytkownicy Serwisu Wypożyczeń On-line DZdN po zalogowaniu mogą na głównej stronie serwisu uzyskać kod PIN, klikając link „Kod PIN do platformy IBUK Libra Light” pod nagłówkiem „Przydatne linki”.

Czytelnicy DZdN z niepełnosprawnością uniemożliwiającą czytanie zwykłego druku mogą aktywować konto w Serwisie Wypożyczeń On-line pod adresem wypozycz.dzdn.pl.

Źródło: <http://dzdn.pl/libralight/>

Redakcja

ZMIANA NUMERU INFOLINII PFRON

Od 20 czerwca 2017 roku obowiązuje jeden wspólny numer infolinii: 801 233 554 (22 581 84 10 dla telefonów komórkowych). W związku z tym numery 801 108 600 oraz 22 50 55 699 zostają zawieszone.

Źródło: <http://nowastrona.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/zmiana-numeru-infolinii-pfron/>

Redakcja

„GÓRY W CIEMNOŚCI”

Nazywam się Kamil Dorsz i jestem osobą niewidomą. Chcę podzielić się z czytelnikami moimi wrażeniami związanymi z testowaniem nowatorskiego urządzenia ułatwiającego samodzielną wędrówkę na szlaku górskim w Górach Izerskich.

Program „Góry w ciemności” ma na celu ułatwienie poruszania się przez osoby niewidome na szlaku górskim za pomocą białej laski i urządzenia nawigującego na tym szlaku. Wraz z moimi kilkoma kolegami byliśmy pierwszymi testerami wspomnianego urządzenia. Wchodziliśmy na Wysoki Kamień położony 1058 m n.p.m. Pomysł na program zrodził się 2 lata temu podczas mojego pobytu na wczasach w Szklarskiej Porębie. Jego pomysłodawcą jest wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu Adam Karpiński, który towarzyszył mi jako przewodnik. W czasie naszych wędrówek górskich, tam gdzie było to możliwe ze względu na ukształtowanie terenu, szedłem sam z laską, podczas gdy on znajdował się obok mnie lub w pewnej odległości za mną. W ten sposób Adam wpadł na pomysł stworzenia osobom niewidomym możliwości samodzielnego poruszania się po górach. Po powrocie okazało się, że zaprosił do współpracy swoich kolegów wykładowców z wrocławskiego AWF oraz z Politechniki Wrocławskiej.

W realizacji projektu udział wzięli dr inż. Łukasz Konat, dr inż. Jarosław Szrek oraz dr Piotr Zarzycki. Prace trwały dwa lata. Wreszcie ruszyły pierwsze testy.

W sobotę 10 września w 5-osobowej grupie przyjechaliśmy do Szklarskiej Poręby, gdzie odbył się test na szlaku przy pomocy autorskiego urządzenia GWC - Góry w ciemności. Urządzenie składa się z kasku z antenką, która odbiera fale z nadajników zamontowanych na drzewach. Kask połączony jest z małym komputerem umieszczonym w torbie w kształcie „nerki” przewieszanej przez ramię. Sprzęt obsługuje się za pomocą pilota, który posiada



Testy urządzenia GWC

dwa przyciski. Urządzenie może pracować w dwóch trybach: automatycznym czyli ciągłym oraz ręcznym (wyzwalacz). Do ustawienia systemu ciągłego bądź wyzwalacza służy jeden przycisk, drugi w trybie wyzwalacza odpowiada za wydobywanie z niego dźwięku w postaci brzęczyka.

Test składał się z dwóch części. Przez pierwsze 700 metrów trasy aparat był nastawiony na system ciągły. Na głowie miałem założony kask, przez ramię przełożoną „nerkę” ze sprzętem, w jednej ręce pilot, w drugiej laskę; czas ruszać w drogę na Wysoki Kamień. Laska służyła mi do wyszukiwania punktów orientacyjnych takich jak trawa czy wyższa roślinność. Tego typu informacje pomagały mi również w utrzymaniu się na szlaku.

Urządzenie było nastawione na system ciągły i co 10 sekund przekazywało informację, czy jesteśmy na trasie, czy z niej zboczyliśmy. Informacja ta była wysyłana samoistnie do pilota w postaci brzęczyka. Pojedynczy sygnał to znak, że idziemy poprawnie, jesteśmy centralnie na szlaku. Podwójny sygnał informuje nas, że zbaczamy na prawo, a poczwórny, że na lewo. Urządzenie kontroluje nas co 10 sekund. Po oddaniu sprzętu do testowania drugiej osobie, poprzedni tester szedł dalej sam za pomocą laski, badając ukształtowanie terenu, trzymając się prawej bądź lewej strony.

Druga część testu polegała na wyszukiwaniu szlaku. Aparat został przestawiony na wyzwalacz. W tym trybie za pomocą pilota samodzielnie korygowaliśmy kierunek. Różnica polegała na tym, że w momencie zagrożenia obawą zejścia z trasy należało się zatrzymać i po naciśnięciu przycisku urządzenie sygnalizowało nam pozycję tak samo jak w pierwszej części. Dzięki temu w każdej chwili mogliśmy upewnić się, czy dobrze idziemy.

W pewnym momencie na krótkim odcinku trasy pojawił się błąd. Trzy anteny były zawieszone na drzewach prawdopodobnie zbyt blisko siebie i urządzenie gubiło zasięg. Podawało błędną informację. Na swoim przykładzie powiem, że gdy wszedłem na trawę, to zabrzęczało raz, sygnalizując, że idę poprawnie. Zgłosiliśmy to pomysłodawcom i była to dla nich cenna informacja.

Podsumowując - zdaniem wszystkich uczestników projekt jest bardzo trafny i idzie w dobrym kierunku. Stwarza osobom całkowicie niewidomym możliwość spędzania czasu w samotności na łonie natury, co w naszym przypadku jest wyjątkowo trudne. Dzięki tego typu przedsięwzięciom istnieje szansa na zmianę poglądów głęboko zakorzenionych w społeczeństwie. Niestety stereotypowe postrzeganie osób niepełnosprawnych dotyka nas jeszcze prawie na każdym kroku.

Niewidomi stanowią szczególną grupę, która często kojarzona jest nie tylko z całkowitą niezdolnością do pracy, ale także nawet do samodzielnej egzystencji. Wszelkie inicjatywy tego typu pozwalają budzić nadzieję na zmianę mentalności ludzi, którzy wzrok uważają za najcenniejszy zmysł i bez niego nie wyobrażają sobie życia.

W przyszłości twórcy projektu planują wzbogacenie funkcji urządzenia o wydawanie komend głosowych. W najbliższym czasie ma pojawić się kolejna grupa testerów, będzie to grupa z Wrocławia.

Kamil Dorsz

KSIĄŻECZKI DOTYKOWE

„Świat przedstawia się jasno, nawet w głębokiej ciemności” – ten cytat pochodzący z wiersza Wisławy Szymborskiej przyświeca działalności Fundacji „Jasne Strony”.

Dziecko z uszkodzeniem wzroku potrzebuje takiego samego dostępu do książek w pierwszych latach życia jak wszystkie inne dzieci.

Od 1 września 2008 roku przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych im. prof. Zofii Sękowskiej w Lublinie działa pierwsza i jak na razie jedyna Ogólnopolska Wypożyczalnia Książek Dotykowych. Jej księgozbiór liczy obecnie kilkaset tytułów ręcznie wykonanych książek, wiele z nich z autografem znanych i lubianych przez dzieci polskich i zagranicznych autorów literatury dziecięcej.

Działalność wypożyczalni przybliży świat bajek i wierszy niewidomym dzieciom, które nie potrafią jeszcze czytać brajlem. Książki są specjalnie zaprojekto-

wane i wykonane z materiałów o różnej fakturze, by pomóc niewidomym dzieciom rozwijać ich umiejętności dotykowe. Książki te pełnią nie tylko rolę terapeutyczną, zachęcając dzieci do kontaktu dotykowego z wieloma kształtami i fakturami, ale wpływają też na rozwój zainteresowań czytelnich. Aby maluchy z problemami wzrokowymi mogły czytać i oglądać to samo, co ich widzący rówieśnicy, adaptowane do potrzeb dzieci niewidomych są bajki i wiersze powszechnie znanych twórców literatury dziecięcej, zarówno klasyków, jak i współczesnych autorów. Książki te mają także na celu zachęcenie najmłodszych dzieci do zapoznania się ze sposobem czytania przez dotyk. Dzieci mogą słuchać opowieści, a jednocześnie dotykać książki. To rozwija ich wyobraźnię, słownictwo, doskonali zmysł dotyku i koordynację ruchów, a także zaznajamia maluchy z alfabetem Braille’a. Książki te są więc elementem popularnego od lat w krajach zachodnich „zanurzania

w brajlu”, czyli oswajania dzieci z alfabetem wypukłym już od najmłodszych lat. Książeczki z tekstem czarnodrukowym i brajlowskim są także atrakcyjne wizualnie. Pełnią dzięki temu rolę integrującą, dają dzieciom z problemami wzrokowymi możliwość wspólnego czytania nie tylko z rodzicami, ale także z widzącym rodzeństwem, koleżankami i kolegami.



Tyflografika „Bajki o żółwiu”

<https://www.facebook.com/JasneStrony>

Wśród książek, którymi obecnie dysponuje wypożyczalnia, znajdują się zarówno propozycje autor-skie nauczycieli ośrodka (na szczególną uwagę zasługują zwłaszcza pozycje sprzyjające nauce lokalizacji punktów w systemie Braille’a), jak i powstałe na podstawie tekstów napisanych przez twórców literatury dziecięcej. Wszystkie książki są wykonane samodzielnie przez wolontariuszy. Każdy egzemplarz jest niepowtarzalny. Książki zyskały uznanie nie tylko ze strony rodziców dzieci niewidomych. Oferta wypożyczalni zainteresowała także międzynarodowe jury Śląskich Targów Książki w Katowicach, które w 2008 roku przyznało medal

w konkursie na „Najpiękniejszą Edytorsko Książkę Targów”.

Książki wypożyczane są bezpłatnie zainteresowanym rodzicom dzieci niewidomych i słabo widzących. Wszyscy, którzy chcieliby skorzystać z wypożyczalni, powinni zadzwonić pod numer 606605081 lub pisać na adres zamowienia@ksiazkidotykowe.pl

Najnowsze informacje związane z działalnością fundacji zamieszczane są na stronie

<https://www.facebook.com/JasneStrony>.

Osoby zaangażowane w powstanie wypożyczalni założyły w 2011 roku Fundację „Jasne Strony”, której głównym celem jest popularyzacja czytelnictwa wśród dzieci niewidomych i słabo widzących. Poza wykonywaniem książek dotykowych i ich wypożyczaniem, organizujemy dla naszych małych czytelników spotkania z autorami oraz integracyjne zabawy inspirowane wartościową lekturą. Dla dzieci widzących z przedszkola i szkoły podstawowej organizujemy warsztaty pt. „Tajemnicze kropki - zabawy brajlem”, a dla pedagogów - warsztaty tworzenia książek dotykowych pt. „Książka dotykowa – dobrze zaprojektowana.”

Fundacja „Jasne Strony” otrzymała nagrodę za upowszechnianie czytelnictwa w konkursie Polskiej Sekcji IBBY KSIĄŻKA RO-KU 2015.

Fundacja „Jasne Strony”

ODWOŁANIE OD DECYZJI POWIATOWEGO CENTRUM POMOCY RODZINIE

Jeżeli otrzymamy decyzję urzędową, w sprawie w której występowaliśmy do danego organu i nie zgadzamy się z nią lub uważamy, że została błędnie wydana – przysługuje nam możliwość odwołania się od takiej decyzji. Jednak musi to być decyzja administracyjna – wówczas odwołanie jest jednym z etapów postępowania administracyjnego na podstawie ustawy. Zasady takiego postępowania reguluje kodeks postępowania administracyjnego. Tego typu odwołania służą nam np. przy ubieganiu się o dodatek mieszkaniowy czy świadczenia rodzinne.

Innym rodzajem decyzji jest wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Jest ona wydawana na podstawie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz o zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. W tym przypadku postępowanie jest dwuinstancyjne. Gdy nie zgadzamy się z treścią orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, to składamy odwołanie do organu wyższej instancji za pośrednictwem organu niższej instancji tzn. odwołanie adresujemy do organu wyższej instancji, a składamy w urzędzie, który wydał decyzję.

Istnieją jednak decyzje, które nie są decyzjami administracyjnymi w rozumieniu przepisów kodeksu postępowania administracyjnego. Takimi są np. decyzje wydawane przez PCPR na skutek rozpatrywania wniosków o dofinansowa-

nie do turnusu rehabilitacyjnego, likwidacji barier architektonicznych lub w komunikacji czy dofinansowania do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego.

Procedury dofinansowania w wyżej wymienionych przypadkach są ustalane corocznie przez PCPR i szczególnie kwoty przyznawanego dofinansowania mogą różnić się w zależności od miejsca działania konkretnego organu, zgodnie z zarządzeniami wydanymi przez dyrektorów PCPR-ów.

Jeżeli złożymy wniosek o takie dofinansowanie i otrzymaliśmy odmowę przyznania środków, to możemy odwołać się do dyrektora PCPR. Jednak rozpatrzy on nasze odwołanie pod kątem zachowania wszystkich procedur przy rozpatrywaniu wniosku. Natomiast jeżeli mamy zastrzeżenia do działania PCPR jako urzędu, możemy złożyć skargę do władz powiatu.

Podsumowując należy pamiętać, że powinniśmy za każdym razem szczegółowo zapoznać się z treścią wydanej decyzji, gdyż w jej treści na ogół zawarte jest pouczenie o możliwości odwołania się. Ważne jest też, aby zachować wskazany termin do wniesienia odwołania, gdyż przekraczając go, pozbawiamy się możliwości ponownego zajęcia stanowiska w naszej sprawie przez urząd.

Magdalena Turek

„PRZEZ WIEDZĘ DO SAMODZIELNOŚCI”

W 2016 roku w ramach projektu dofinansowanego ze środków PFRON będących w dyspozycji województwa kujawsko-pomorskiego okręg wydał informator dla osób niewidomych i poradnik dla rodziców naszych podopiecznych dzieci.

Wydrukowane informatory: w wersji brajlowskiej, w powiększonym druku, w wersji dźwiękowej oraz poradniki dla rodziców są dostępne w siedzibach kół powiatowych (wersja wydana pismem punkto-

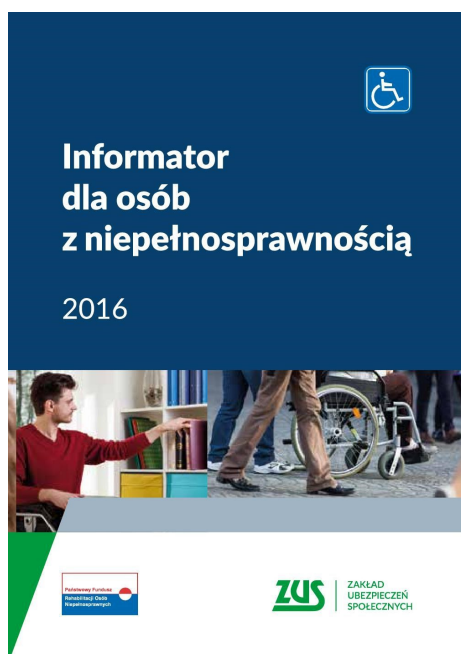
wym jest do wypożyczenia). Informator w powiększonym druku oraz w wersji dźwiękowej można otrzymać w biurze okręgu. Zarówno INFORMATOR PZN 2016 jak i PORADNIK PZN 2016 są dostępne na naszej stronie internetowej:

www.kujawsko-pomorski.pzn.org.pl

w zakładce „INFORMATOR PZN” Zachęcamy do skorzystania.

*Anna Kruczkowska
Dział Rehabilitacji*

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK – ZUS I PCPR CZYLI INFORMATOR DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



We wstępie informatora czytamy:

(...) *Informator* powstał z inicjatywy Zakładu Ubezpieczeń Spo-

pełnosprawnym, dotyczące m.in. zasad przyznawania rent, orzecznictwa lekarskiego, rehabilitacji leczniczej prowadzonej przez ZUS oraz uprawnień pracowniczych.

W *Informatorze* wyjaśniono także, na jaką pomoc z PFRON mogą liczyć osoby niepełnosprawne oraz pracodawcy zatrudniający niepełnosprawnych pracowników. Omówiono również zasady ubiegania się o takie wsparcie, warunki jego udzielenia i niezbędne dokumenty.

łącznych (ZUS) przy współpracy Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Zebrano w nim najważniejsze informacje przydatne osobom nie-

Wersję do pobrania przygotowaną w roku 2016 znajdziemy pod adresem: <http://www.zus.pl/lekarze/publikacje/informator-dla-osob-niepelnosprawnych>

opracowała Redakcja

ZIOŁOWE SMACZKI

Zioła zyskują coraz większą popularność. Uprawiając je w ogrodzie, możemy tworzyć tzw. ziołowe grządki lub przeplatać między kwiatami czy krzewami. Jeżeli chcemy mieć w zasięgu ręki świeże zioła, nie potrzebujemy ogrodu, możemy je posadzić na balkonie lub w skrzynkach czy donicach hodować w mieszkaniu.

Z powodzeniem ziołami możemy zastąpić kwiaty na balkonie, a nawet w pomieszczeniach (w kuchni, pokoju). Jeżeli wybierzemy odpowiednie gatunki, to oprócz zdrowych dodatków do potraw czy ziołowej herbatki możemy cieszyć się pięknym zapachem. Niektóre zioła także bardzo ładnie kwitną.

BAZYLIA



Bazylia w ogrodzie

Jednym z ziół przyprawowych, które chciałabym przybliżyć, jest bazylia. To roślina jednoroczna, jadalna, o rozgałęzionej łodydze i jasnozielonych liściach, pod spodem których znajdują się gruczoły wytwarzające olejek eteryczny, po zerwaniu wydzielając specyficzny, korzenno-kwiatowy

zapach. Lubi słońce i przepuszczalną glebę. Z powodzeniem możemy ją hodować w doniczce w domu lub w balkonowej skrzynce. Bazylię możemy wysiewać z nasion, jednak łatwiejszym sposobem, jeżeli nie chcemy jej uprawiać na większą skalę, jest zakup dobrze ukorzenionych sadzonek w doniczkach. Znajdziemy je w każdym markecie, jednak zachęcam do zakupu sadzonek od gospodarza sprzedającego na bazarze czy pobliskim rynečku – mamy wówczas pewność, że nie będą one zaprawione sztucznymi nawozami, bo przecież chcemy zioła używać na zdrowie. Zakupioną roślinę po przyniesieniu do domu najlepiej od razu przesadzić do większej doniczki z przepuszczalną ziemią.

Bazylia to roślina kwitnąca, jednak w kuchni wykorzystujemy jej liście, dlatego należy usuwać pojawiające się kwiaty, aby wytworzyła więcej liści. Jeżeli nie dopuścimy do kwitnienia bazylii, jej li-

ście będą bardziej aromatyczne. Ponieważ bazylia jest rośliną jednoroczną, aby zachować ją na okres jesienno-zimowy – w sierpniu ścinamy liście i suszymy w cieniu. Wysuszone przechowujemy w szczelnie zamkniętym szklanym słoiku lub w papierowej torebce. Dobrym sposobem jest również mrożenie posiekanych liści.

Bazylii przypisujemy właściwości lecznicze. Korzystnie wpływa na pracę układu trawiennego, wspomaga wydzielanie soku żołądkowego – zaleca się ją podczas niestrawności. Działa rozkurczowo

i kojąco. Jest bogata w witaminy A, C i B5 oraz w wapń i magnez. Znany jest pogląd, że bazylia ma działanie antydepresyjne, poprawia nastrój i dodaje energii. Wykazuje działanie przeciwzapalne dlatego zalecana jest przy przeziębieniach. Można sporządzić herbatkę z bazylii – w tym celu jedną łyżkę suszonej bazylii lub dwie łyżki posiekanych świeżych liści zalewamy jedną szklanką wrzątku, po 10–15 min pijemy ciepły napar. Natomiast mieszając rozgniecione liście bazylii z miodem, uzyskamy wykrztuśny syrop na kaszel.

Bazylia ma duże zastosowanie w kuchni. Dodaje się ją do potraw mięsnych i warzywnych pod koniec gotowania, aby nie utraciła smaku i aromatu.

Najprostsze zastosowanie bazylii to sałatka z pokrojonych w plastry

lub w kostkę pomidorów, sera typu mozzarella i porwanych ręką liści bazylii – składniki mieszamy, dodajemy pieprz i niewielką ilość soli. Gotowe.

Dodajemy ją też do spaghetti bolognese, pizzy, zapiekanek makaronowych, zupy pomidorowej.

Możemy samodzielnie zrobić oliwę lub olej bazyliowy. W tym celu do małej szklanej butelki

lub słoiczka typu twist wlewamy oliwę lub olej, który zazwyczaj używamy do sałatek oraz dodajemy kilka listków świeżo zerwanej bazylii, całość zamykamy. Po kilku dniach zawartość słoika przejmie piękny zapach bazylii – tak przygotowaną oliwą polewamy potrawy.

Możemy też szybko przygotować dodatek do makaronu lub pastę na chleb w postaci pesto – świeże liście bazylii umieszczamy w blenderze, dodajemy oliwę z oliwek, orzeszki piniowe, ser parmezan, ząbek czosnku, sól, pieprz i wszystko miksujemy. Zamiast orzeszków możemy dodać pestki słonecznika, orzechy nerkowca lub inne według uznania.

Jeżeli posiadamy działkę czy przydomowy ogródek i zdecydujemy się na hodowanie w nim bazylii, to warto posadzić ją w pobliżu ogórków – bardzo dobrze wpływa na ich rozwój i chroni przed mączniakiem i muchówkami.

Magdalena Turek

ZASTOSOWANIE KOMÓREK MACIERZYSTYCH POZYSKIWANYCH Z GALARETY WHARTONA W LECZENIU RETINITIS PIGMENTOSA

Zastosowanie komórek macierzystych pozyskiwanych z galarety Whartona w leczeniu retinitis pigmentosa

Retinitis pigmentosa, inaczej zwyrodnienie tapetoretinalne siatkówki jest rzadkim schorzeniem, występującym z częstością 1:4000 urodzeń. W Polsce choruje około 15 tysięcy ludzi, chociaż brak jest dokładnej statystyki.

Istotą choroby jest zanik fotoreceptorów, czyli komórek potrafiących przetwarzać sygnały wizualne na sygnały elektryczne przekazywane do mózgu. Istnieją dwa typy fotoreceptorów: pręciki i czopki. Zanik zaczyna się od pręcików, czyli komórek odpowiedzialnych za widzenie o zmroku i w ciemności. W miarę jak zanikają kolejne komórki, widzenie chorego się zawęża, aż do zachowania wyspy centralnego widzenia, składającej się w głównej mierze z czopków. Czopki to fotoreceptory, dzięki którym widzimy szczegóły, kolory, możemy czytać i wykonywać precyzyjne czynności. U większości chorych na retinitis pigmentosa czopki z reguły zaczynają zanikać w późniejszym wieku, wyjątek stanowi pewna od-

miana retinitis pigmentosa nazywana dystrofią czopkowo-pręcikową, w której zanikowi ulegają najpierw czopki a na końcu pręciki.

Poza zanikami fotoreceptorów w retinitis pigmentosa w 39-72% przypadków spotykamy zaćmę podtorebkową tylną, a także w 30% zaburzenia słuchu nie mające nic wspólnego z zespołem Ushera.

Z racji charakteru choroby, pierwsze trudności pojawiają się w dzieciństwie, zwłaszcza o zmierzchu i w nocy. Rodzice zauważają, że dziecko nie potrafi znaleźć czy wykonać pewnych zadań przy niewielkiej ilości światła. Na przykład dziecko nie może trafić do łazienki w nocy podczas wyjazdu w nieznane miejsce.

Najcięższą postacią retinitis pigmentosa jest ślepota wrodzona Lebera, w której zaatakowane są oba typy fotoreceptorów jednocześnie, czyli czopki i pręciki.

Sposoby dziedziczenia

Retinitis pigmentosa jest grupą chorób przekazywanych genetycznie, chociaż możliwe są zachorowania sporadyczne, czyli takie, w których nikt z przodków nie

chorował. Rzadko retinitis pigmentosa może być częścią zespołów chorobowych, czyli sytuacji, w których objawom ocznym towarzyszą inne schorzenia. Do najczęstszych zespołów chorobowych z udziałem retinitis pigmentosa należy zespół Ushera (objawy wzrokowe współwystępują z niedosłuchem), zespół Bardetta-Biedla czy zespół Refsuma.

Istnieją cztery sposoby dziedziczenia i wszystkie one mogą występować w retinitis pigmentosa:

1. Autosomalne dominujące, ADRP, czyli takie, w którym niezależnie od materiału genetycznego drugiej osoby, choroba i tak się ujawni w stu procentach u dzieci.

2. Autosomalne recesywne, ARRP, w tym wypadku szansa na zachorowanie każdego dziecka wynosi 50 procent.

3. Związane z chromosomem X, XLRP i dwuhybrydowe, w tym typie dziedziczenia kobiety są nosicielkami, a chorują w większości mężczyźni. Uważa się że około 20% kobiet może mimo wszystko chorować, chociaż choroba ma u nich łagodniejszy przebieg niż u mężczyzn

4. Mitochondrialne i niegenetyczne, tak zwane sporadyczne, w tych przypadkach trudno określić, w jakim procencie choroba może być przekazana potomstwu. Retinitis pigmentosa w 10 do 40

procentach przypadków występuje jako pierwsze zachorowanie w rodzinie.

Wystarczy dodać, że dotychczas odkryto 150 mutacji genetycznych w retinitis pigmentosa, żeby zrozumieć jak wielkich trudności diagnostycznych i leczniczych dostarcza ta choroba.

Tak duża zmienność sposobu dziedziczenia sprawia ogromne trudności diagnostyczne, gdyż nawet przeprowadzenie badania genetycznego nie gwarantuje odpowiedzi na wszystkie pytania. Dzieje się tak po części z powodu kosztów związanych z badaniem tak dużej ilości genów, a po części z niemożności wyizolowania wszystkich uszkodzonych genów, gdyż jak pisałem wcześniej, w retinitis możliwe są spontaniczne mutacje genowe.

Co to są komórki macierzyste?

Wokół komórek macierzystych narosło wiele mitów i nieścisłości. Przede wszystkim należy zrozumieć, że komórki macierzyste to nie jeden rodzaj komórek, ale wiele rodzajów. Są wśród nich nieodróżnicowane komórki zarodkowe, jak i komórki mezenchymalne, które są obecnie intensywnie badane i głównie stosowane w badaniach klinicznych i eksperymentach naukowych. Mezenchymalne komórki macierzyste można wyhodować z trzech źródeł: ze

szpiku kostnego, tkanki tłuszczowej lub z pępowiny, a konkretnie z tkanki łącznej otaczającej naczynia krwionośne zwanej galareta Whartona.

Niezależnie od rodzaju tkanki, z której chcemy pozyskać komórki macierzyste, wszystkie techniki polegają na wyizolowaniu a następnie pobudzeniu do namnażania się komórek macierzystych. Przykładowo wyhodowanie komórek macierzystych z galarety Whartona od momentu pobrania pępowiny do uzyskania gotowego preparatu zajmuje około dwóch miesięcy.

Należy podkreślić, że w przypadku mezenchymalnych komórek macierzystych nie występują problemy natury etycznej, jak w przypadku nieodróżnicowanych komórek zarodków ludzkich.

Jest również możliwe przeszczepianie komórek pomiędzy różnymi ludźmi bez ryzyka odrzutu przeszczepu. Dzieje się tak dlatego, że komórki macierzyste są prawie niewidzialne dla systemu obronnego organizmu.

W jaki sposób terapia komórkami macierzystymi może pomagać chorym z retinitis pigmentosa?

Mezenchymalne komórki macierzyste należy traktować jako dodatkowy gruczoł wydzielniczy, który produkuje w określonych warunkach substancje poprawiające

ukrwienie, działające przeciwpalnie, a także sprzyjające regeneracji. Mezenchymalne komórki macierzyste działają przeciwnowotworowo. Poza działaniem leczniczym, polegającym na odnawianiu środowiska komórkowego i ukierunkowaniem uszkodzonych komórek w kierunku właściwego funkcjonowania, komórki macierzyste mogą również przekształcać się w inne komórki. Należy podkreślić, że ilość komórek, które ulegają przekształceniu w brakujące komórki jest niewielka. W badaniach na zwierzętach wykazano, że nowo powstałe komórki mają właściwości brakujących komórek nerwowych, są zdolne do wydzielania specyficznych dla nich substancji. Nie wiadomo jednak, czy nowo powstałe komórki są zdolne do tworzenia synaps, czyli połączeń pomiędzy komórkami nerwowymi. W przypadku złożonych tkanek, takich jak siatkówka, odtworzenie wszystkich warstw komórkowych na obecnym etapie wiedzy jest niemożliwe. Na razie koncentrujemy wysiłki na najczęściej chorującej warstwie fotoreceptorów i leżącego pod nimi nabłonka barwnikowego siatkówki.

W terapii regeneracyjnej siatkówki usiłuje się również wszczepiać przekształcone w fotoreceptory komórki macierzyste, zastępując

uszkodzone komórki nowymi. Wyniki tych eksperymentów nie są na razie dostępne, chociaż problemem jest zarówno przeżycie nowej warstwy komórek, jak i łączenie się ich z komórkami gospodarza. Różnica w tym przypadku polega na tym, w jaki sposób używamy komórki macierzystej. Czyli po wyizolowaniu komórki macierzystej, hodujemy z niej na przykład fotoreceptory i dopiero przeszczepiamy je pod siatkówkę.

Jak to się robi?

Komórki macierzyste można przeszczepiać w różne miejsca oka. Wszystkie sposoby wymagają zabiegu przeprowadzanego w warunkach sali operacyjnej. W niektórych przypadkach potrzebne jest operacyjne usunięcie ciała szklanego. Komórki macierzyste można przeszczepić do:

- komory ciała szklanego,
- przestrzeni podsiatkówkowej,
- przed plamkę,
- przed nerw wzrokowy,
- do stożka mięśniowego, który otacza nerw wzrokowy biegnący od oka do mózgu.

Chociaż brak jest dokładnych badań czasu przeżycia komórek macierzystych w ludzkim oku, uważa się, że przeżywają one kilka miesięcy. W tym czasie produkują substancje regeneracyjne, groma-

dzą się w miejscach, gdzie toczą się procesy zapalne, a także wpływają na metabolizm komórek.

Dzięki przestawieniu się uszkodzonych komórek na nowe szlaki metaboliczne możliwe jest ich lepsze funkcjonowanie, a także powstrzymanie procesów degeneracyjnych w tkankach otaczających chore komórki.

Przyszłość?

Chociaż większość ludzi uzyskuje poprawę widzenia, nie wiemy na jak długo ta poprawa starcza. Niewątpliwie dochodzi do czasowego zatrzymania degradacji siatkówki. Ale przyszłość w przypadku terapii komórkowych zależeć będzie od odkrycia sposobu sterowania połączeniami pomiędzy różnymi typami komórek, co pozwoli na odtwarzanie tak złożonych struktur jak siatkówka. Niewątpliwie potrzebne będzie opracowanie bezpiecznych sposobów wprowadzania komórek macierzystych do oka, a także utrzymanie ich przy życiu, tak żeby stały się częścią ciała nowego gospodarza.

*dr n. med. Piotr Fryczkowski
Szpital Okulistyczny Retina
w Warszawie*

CO DALEJ Z WINDOW-EYES?



Logo Window-Eyes

Szanowni Państwo,
w związku z dynamicznie zmieniającym się rynkiem oprogramowania firmy wytwarzające programy odczytu ekranu muszą coraz więcej energii i środków przeznaczać na pogoń za błyskawicznie następującymi zmianami, tak aby je możliwie najszerzej i najlepiej wspierać. Powoduje to konieczność konsolidacji sił i środków. Dlatego też w ostatnich czasach obserwujemy duże zmiany na rynku producentów oprogramowania wspierającego osoby niewidome i słabo widzące. W 2014 roku firma GWMicro połączyła się z firmą AiSquared ,oznajmiając połączenie sił między innymi w celu utworzenia nowego produktu - Zoom-Text Fusion - łączącego cechy jednego z najlepszych programów powiększających z profesjonalnym programem odczytu ekranu. W 2016 roku, aby lepiej wspierać rynek osób niepełnosprawnych, firmy AiSquared and VFO połączyły się tworząc konsorcjum składające się z trzech firm FreedomScientific, Optelec i AiSquared. Dzięki temu jeszcze większe

siły mogą być użyte w celu rozwoju oprogramowania specjalistycznego, tak aby jak najlepiej mogło ono spełniać oczekiwania osób niepełnosprawnych.

Po wielomiesięcznych rozważaniach nad przyszłością rynku i rozwojem produktów, konsorcjum VFO podjęło decyzję o skupieniu sił nad rozwojem tylko jednego programu odczytu ekranu. Łącząc w nim wcześniej zgromadzone doświadczenia, zapewni jednocześnie użytkownikom drugiego produktu jak najlepszą pomoc. Taka decyzja daje największe szanse najefektywniejszego rozwoju i najszerzego wsparcia dla osób niepełnosprawnych.

Tak więc wszystkie siły zespołów wchodzących w skład konsorcjum VFO będą skierowane na rozwój programu Jaws. Program Window-Eyes będzie nadal wspierany, ale nie będą już opracowywane jego nowe wersje. Może to powodować, że niektóre pojawiające się problemy nie będą mogły być rozwiązane. Jednak żaden z użytkowników nie zostanie pozostawiony bez pomocy. Firma VFO przygotowała szeroki plan wsparcia dla wszystkich użytkowników programu Window-Eyes. (...)

Źródło: http://www.ece.com.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=182:co-

Przejście z programu Window-Eyes do JAWS - informacje

8 czerwca 2017

Źródło: <http://www.altix.pl/pl/aktualnosci/przejscie-z-programu-window-eyes-do-jaws-informacje/>
(...)

W nawiązaniu do decyzji nowo utworzonej firmy VFO (Vision Freedom Optelec) o skupieniu się na rozwoju programu JAWS i niewprowadzaniu nowych wersji programu Window-Eyes, przedstawiamy szczegółowe informacje dotyczące decyzji i możliwości pobrania najnowszej wersji JAWS.
(...)

Przejście z Window-Eyes do JAWS

Aby najnowsza wersja JAWS pomogła jak największej grupie użytkowników komputerów, VFO zdecydowało o bezpłatnej wymianie najnowszej wersji programu Win-

dow-Eyes na najnowszą wersję programu JAWS. W imieniu VFO mają to zrealizować Altix - wyłączny przedstawiciel VFO w naszym kraju oraz firma ECE – dotychczasowy dealer firmy Ai Squared. Wszyscy posiadacze programu Window-Eyes mogą zgłosić się do nas w celu wymiany WE na JAWS. Posiadacze 9. wersji WE mogą bezpłatnie wymienić go na wersję 18 JAWS. Posiadacze starszych wersji WE poniosą koszty wymiany jak za kupno upgrade (aktualizacji).

Przejścia z Window-Eyes na JAWS, mogą dokonać Państwo także poprzez sklep internetowy Altix zgodnie z tabelą cenową zamieszczoną pod podanym powyżej adresem internetowym.

Opracowała Renata Olszewska

PODRĘCZNIK BEZWZROKOWEJ OBSŁUGI SMARTFONÓW Z SYSTEMEM ANDROID

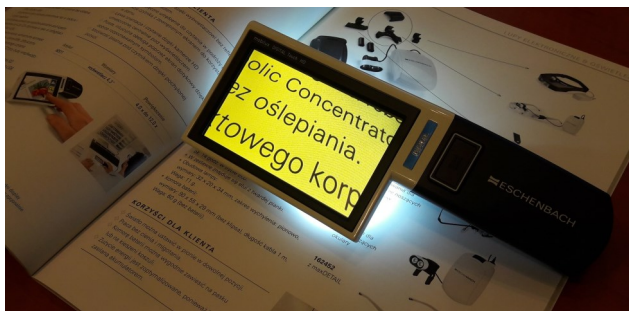
W ramach projektu „Tyflopolis” realizowanego przez Polski Związek Niewidomych, współfinansowanego ze środków miasta stołecznego Warszawy, powstał praktyczny poradnik. Autorem jest Tomasz Bilecki. Porad wiele, bo temat rozległy. Dowiedzieć się można i o wyborze telefonu i o jego udźwiękowieniu. Poznamy zarówno gesty programu TalkBack jak i rady dotyczące wyglądu ekranu

głównego smartfona. Autor pisze nie tylko o smsach i mailach, lecz także o innych przydatnych w życiu codziennym aplikacjach.

Wersja elektroniczna do pobrania dostępna jest pod adresem: <http://pzn.org.pl/podrecznik-bezwzrokowej-obslugi-smartfonow-z-systemem-android/>.

Opracowała Renata Olszewska

LUPA ELEKTRONICZNA ESCHENBACH MOBILUX DIGITAL TOUCH HD



Lupa elektroniczna eschenbach mobilux digital touch hd

Lupa elektroniczna to produkt, który króluje na rynku już od wielu lat. Oferta jest bardzo szeroka i to zarówno w grupie lup obsługiwanych przyciskami, jak i sterowanych dotykowo. By móc wybrać dla siebie optymalny model, warto przyglądać się cechom poszczególnych modeli. Tym razem opiszę lupę firmy Eschenbach o nazwie Mobilux Digital Touch HD.

Lupa ma wyświetlacz matowy o przekątnej 4,3" (11 cm), rączkę zamocowaną na stałe i jeden fizyczny przycisk umieszczony właśnie na niej. Jego dłuższe przytrzymanie włącza lub wyłącza Mobilux. Lupa jest lekka, waży 230 g, dłuższy czas pracy z nią nie powoduje zmęczenia dłoni, a matowy ekran chroni od odbić i olśnień od światła.

Do czytania lupę możemy ułożyć albo bezpośrednio na tekście i przesuwając po nim korzystając z rączki lub ustawić ją pod kątem 45 stopni. Bardzo wygodna pozycja i dla naszego kręgosłupa, gdyż nie musimy pochylać się nad oglądanym obrazem. Efekt leciutkiego wydłużenia tekstu raczej nie przeszkadza.

Dla ułatwienia odnajdywania czytanego fragmentu lupa wyposażona jest w funkcję wyświetlania czerwonej linii. Jest to zarówno ułatwienie „utrzymania” oka na czytanych tekstach, jak i powrotu do początku odczytywanego wiersza. Linia może przybrać kształt kreski podkreślającej tekst. W ustawieniach określimy, w którym miejscu ma przebiegać (dół, góra czy środek ekranu). Może także przybrać formę podświetlenia, na którego tle wyświetla się czytany fragment (np. górna i dolna część lupy jest w kolorze czarnym, tekst podświetlany pokazywany jest na jasnym tle). Regulować możemy wysokość podświetlenia. Zmiana typu linii dostępna jest poprzez menu ikonę ustawienia.

Budowa lupy umożliwia bardzo wygodne pisanie. Rączka tak jest ukształtowana, że staje się podstawką. A można ją układać wygodnie i dla osób praworęcznych i leworęcznych.

Całość obsługi urządzenia odbywa się poprzez przyciski dotykowe, wyświetlane na ekranie zgodnie z tym, co aktualnie wykonujemy. Reagują szybko, po położeniu palca na ikonie.

Trzy podstawowe ikony czynności wyświetlane są od strony rączki. Trzymając lupę prawą ręką: ikony od góry to stop klatka (symbol aparatu, kolor niebieski), powiększenie (ikona żółta), zmiana kontrastu (czerwony kolor ikony, po-

środku kropka czarno-biała). Wywołanie menu szczegółowego wymaga przytrzymania przez około 2-3 sekund palca położonego na środku przy dolnej krawędzi ekranu (trzymając rączkę w prawej ręce). Menu wyświetlane jest aż do wybrania szczegółowej funkcji lub do rezygnacji z działania. Samo z siebie nie znika. Natomiast omawiane powyżej trzy ikony pojawiają się dopiero, gdy położymy w polu palec. Dzięki temu zbędnie nie ograniczają nam pola czytania.

Powiększenie oferowane jest w dwóch trybach. Skokowo wybieramy rozmiary: x4, x5, x6, x8, x10, x12. Płynnie wybieramy także z zakresu od x4 do x12, przy czym po wskazaniu ikony zmiany rozmiaru, wyświetlają się kolejne ikonki ze strzałkami. Zakończenie regulacji wymaga ponownego naciśnięcia ikony rozmiaru powiększenia. Sposób zmiany rozmiaru wskazujemy w menu w ustawieniach dodatkowych. Zmiana wartości powiększenia w obu trybach - wybór był szybki i wygodny.

Obraz może być prezentowany w następujących kolorach: naturalnym, na białym tle czarne litery, na czarnym tle litery białe, na żółtym tle litery czarne, na tle czarnym litery żółte.

Pamięć wewnętrzną lupy możemy poszerzyć kartą. Dzięki temu zapisać możemy zdjęcia zrobione jako „stop-klatki”. Zapisywanie na stałe tak zrobionych zdjęć należy wybrać w ustawieniach lupy. Wstępnie zdjęcia zapisywane są

w pamięci wewnętrznej, z której następnie przenosimy na pamięć zewnętrzną. Tylko rozmiar karty ogranicza ilość zachowanych fotografii. Niestety nie znalazłam informacji o parametrach zamontowanego aparatu, jakość zdjęć np. tekstu była dobra. Zapisaną stop-klatkę możemy powiększać, ale nie udało mi się niestety po powiększonym tak obrazie przesuwac. Poprzez menu szczegółowe usuwamy fotografie, zmieniamy ich rozmiar i kolor.

Lupa wyposażona jest w możliwość podłączenia do komputera poprzez złącze USB. Dołączone oprogramowanie pozwala przesyłać oglądany obraz na monitor. Współpraca obejmuje Windows począwszy od Visty. Współdziałanie z komputerem to także ładowanie urządzenia lub praca z kartą. Wybór odbywa się poprzez wyświetlacz lupy zaraz po podłączeniu do gniazda USB. Na karcie dołączonej do lupy znajdziemy wspomniany program oraz podręcznik użytkownika oraz instrukcję instalacji oprogramowania.

Inne ułatwienia to: możliwość włączenia dźwięków towarzyszących wybieraniu funkcji, regulacja jasności. Reset jest dostępny jako fizyczny przycisk schowany w otworze. W razie zawieszenia się urządzenia, łatwo go zresetować. Po wyłączeniu lupa pamięta ostatnie ustawienia.

Cena ok. 2 500 zł.

Dziękuję za wypożyczenie lupy firmie Martel.

Opracowała Renata Olszewska

BANKNOT O NAJWYŻSZYM NOMINALE

10 lutego do obiegu trafił nowy banknot o nominale 500 zł, będący kontynuacją serii „Władcy polscy”. Znajduje się na nim wizerunek króla Jana III Sobieskiego

Dla osób niewidomych i niedowidzących wprowadzono dodatkowe ułatwienia. Z lewej i prawej strony banknotu na brzegach znajdują się ukośne linie w kolorze bordowym i ciemnobrązowym, ułatwiające określenie wartości nominalnej banknotu za pomocą dotyku, podobnie jak oznaczenie w kształcie dwóch pionowych linii w kolorze ciemnobrązowym w lewym dolnym rogu na stronie przedniej.

Tak jak w przypadku nominału 200 zł oznaczenia te były konsultowane z Polskim Związkiem Niewidomych. Banknoty 200- i 500-złotowe różnią się od pozostałych w serii przede wszystkim nitką okienkową, zabezpieczeniem dla niewidomych i zabezpieczeniem wykonanym farbą zmienną optycznie. W obu najwyższych nominałach zastosowany został efekt jednoczesnej zmiany barwy i ruchu w dwóch elementach graficznych.

Banknot ma wymiary 150 x 75 mm. Jest nieco większy niż banknot 200-złotowy (144 x 72 mm).

Opracowała Redakcja

BUDZIK MÓWIĄCY PO POLSKU



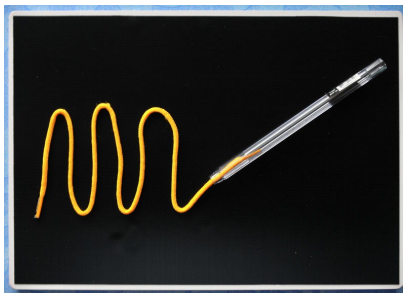
Budzik mówiący www.lumen.pl

Na rynku pojawiła się długo oczekiwana nowość - budzik mówiący po polsku. Jest to urządzenie w kształcie okrągłego przycisku. Podstawa jest koloru czarnego, a sam przycisk - biały. Nie posiada on wyświetlacza ani wskazówek, za to mówi do nas męskim, bardzo wyraźnym głosem. Naciśnięcie przycisku powoduje wypo-

wiedzenie godziny, drugie naciśnięcie wypowiada datę. Wyposażony jest jeszcze w jeden przycisk ukryty na spodzie podstawy, tzw. SET. Wystarczy nacisnąć przycisk SET i wchodzimy w opcje ustawień: najpierw godziny, ustawiamy ją dużym górnym przyciskiem, a ponowne naciśnięcia przycisku SET umożliwią ustawienie minut, daty i budzika. Wszystko jest udźwiękowione, więc osoby niewidome poradzą sobie bez problemu z obsługą budzika. Zasilany jest dwiema bateriami AAA, niestety nie są dodawane w komplecie. Produkt sprowadzany przez firmę LUMEN kosztuje 80 zł.

DIM

GRY - RYSOWANIE SZNURKAMI



www.matmati.pl

Kto z nas nie lubił wdzieciństwie malować? Niemal każdy był dumny ze swoich prac. Tym razem prezentujemy może nie do końca standardową grę planszową, ale zestaw do super zabawy, dzięki któremu wyobraźnia dzieci, jak i osób dorosłych, podlega rozwojowi. Komplet składa się z trzech prostych elementów: tablicy o powierzchni pokrytej rzepem, kolorowych sznurków różnej długości oraz plastikowej rurki, pełniącej rolę długopisu.

Kolorowy sznurek, układany odręcznie lub za pomocą plastikowej oprawki, umożliwia rysowanie prostych kształtów lub pisanie liter czy całych wyrazów. Układając odręcznie kolorowe linie bądź fale, łączące się ostatecznie w kolorowe obrazki z wyobraźni lub od-

wzorowując załączone ilustracje, dziecko wprawia rączkę. Pisząc, może odkrywać i poznawać kształty liter i cyfr. Kończąc zabawę, usuwamy wykonane rysunki lub napisy, a tabliczka jest gotowa do ponownego użycia.

To nie tylko świetna zabawa, ale także narzędzie do pracy terapeutycznej. Dziecko ćwiczy sprawność oraz precyzję ruchów dłoni i palców. Gra stanowi świetną bazę do rozpoczęcia nauki pisania. Ponadto w zależności od wybranego wariantu, pobudza kreatywność oraz ćwiczy umiejętność odwzorowywania. Idealnie nadaje się także dla dzieci z dysfunkcją wzroku w procesie rozpoznawania kształtów geometrycznych, liter, cyfr, jak i do tworzenia własnych obrazków. Sznurek z rzepowej tablicy jak najbardziej można porównać do tyflografiki.

Cena takiego zestawu to około 50 zł.

DIM

OKIEM NA PRZYRODĘ

Gołańcz

Na granicy naszego województwa rozciąga się malowniczy region historyczny - Pałuki. Jego nazwa pochodzi od wyrazów łuk, łąk oznaczających trawiastą nizinę pomiędzy polami uprawnymi, co doskonale oddaje charakter obszaru, na który dziś Państwa zapraszam z małą wizytą. Na uwagę zasługują chociażby miasto na wzgórzach – Kcynia czy osada obronna kultury łużyckiej

w Biskupinie, ale ja chciałbym przybliżyć historię mniej znanej miejscowości – Gołańczy. Pierwsze wzmianki o osadzie zamieszkiwanej przez Golanów pochodzą już z 1222 roku. Kolejne zapiski – już o rodzie Pałuków (nazwa nie bez znaczenia), pochodzą z XIV wieku, gdy w miejscu osady powstał murowany dwór obronny, tzw. *fortalicjum-castrum*. Budowla obronna rozrastała się do czasu

BANKNOT O NAJWYŻSZYM NOMINALE

potopu szwedzkiego, gdy uległa zniszczeniu z rąk najeźdźcy. Z tym tragicznym wydarzeniem związana jest lokalna legenda, mówiąca o tym, iż dowódca szwedzkiego oddziału zdecydowany był odstąpić od ataku na twierdzę w przypadku „oddania ręki” starościanki Hanny – córki ówczesnego starosty gołanieckiego. Jednakże dziewczyna wolała zakończyć swe życie w pobliskim stawie, aniżeli „ułożyć się” z najeźdźcą”. Czy jest to prawda? Staw koło zamku istnieje po dziś dzień, jak również podania, iż w noc świętojańską z toni jeziora wynurza się niezwyklej urody dziewczica... Zapraszam Państwa na gołaniecki zamek, byście sami

mogli rozwiązać tę tajemnicę. Oprócz zamku na wycieczce w ten region Pałuk warto zatrzymać się na chwilę w centrum Gołanicy przy pozostałościach dawnego zakonu bernardynów - gotycko-barokowym Kościele NMP z przełomu XV i XVI wieku. Ale przede wszystkim zapraszam do zwiedzenia terenów biegnących wzdłuż Strugi Gołanieckiej. Znajdą tu Państwo szereg czystych, malowniczo położonych jezior. A gdy już znudzie się pływaniem po jeziorze bądź siedzeniem na plaży, zapraszam na spacer po urokliwych śródpolnych ścieżkach biegnących wzdłuż starodrzewu, dających przyjemny cień w upalne letnie dni. Serdecznie zapraszam

SPORT

Bardzo udanym debiutem w reprezentacji Polski na XVII Mistrzostwach Europy IBSA w Kręglach Klasycznych w Apatin (Serbia) w dniach 30.05-03.06.2017 zakończył się start Jolanty Lewandowskiej z Bartniczki (powiat brodnicki), zawodniczki Włocławsko-Brodnickiego Klubu Sportowego Niewidomych i Słabowidzących „Pionek”, członkini Koła Powiatowego Polskiego Związku Niewidomych w Brodnicy. Zajęła ona 3. miejsce z zawodnikiem Klubu Sportowego Niewidomych Łuczniczka Bydgoszcz Władysławem Wakulińskim w konkurencji Tandem Mix, a indywidual-

nie 9. miejsce (niewiele zabrakło, by zagrać w ścisłym finale). Było to dla niej ogromne przeżycie sportowe, emocjonalne i osobiste. Swoją sukces zawdzięcza ciężkiej pracy, dzięki której po 2 latach treningów i startów w zawodach



Udany debiut w Reprezentacji Polski na XVII Mistrzostwach Europy IBSA w Kręglach Klasycznych w Apatin (Serbia)

została powołana 10 miesięcy temu do kadry Polski, a od 3 miesięcy do reprezentacji Polski, po zdobyciu w marcu tego roku 2. miejsca w Indywidualnych Mistrzostwach Polski w Tomaszowie Mazowieckim. Dalsze planowane starty: około 6 krajowych zawodów rankingowych w bowlingu i kręglach klasycznych, zawody Pucharu Polski w Łaziskach oraz Mistrzostwa Polski Drużyn i Mistrzów w Tomaszowie Mazowieckim. Życzymy wielu dalszych sukcesów.

W zawodach Mistrzostw Europy udział brały reprezentacje: Rumu-

nii, Węgier Słowacji, Czech, Serbii (gospodarz), Chorwacji, Słowenii, Niemiec i Polski.

Reprezentacja Polski liczyła łącznie 15 osób (7 zawodniczek i 8 zawodników) w 3 kategoriach startowych B1, B2 i B3. Sportowcy startowali w następujących konkurencjach: indywidualne mężczyzn i kobiet, drużynowe mężczyzn i kobiet oraz Tandem Mix. Polacy zdobyli 11 medali: 3 złote (2 indywidualnie i 1 drużyna męska), 4 srebrne indywidualnie i 4 brązowe: (2 indywidualnie i 2 Tandem Mix w kategorii B1 i B2).

Sławomir Domański

PRAKTYCZNE DROBIAZGI

SPRAY UŁATWIAJĄCY PRASOWANIE

Chyba większość z nas nie przepada za prasowaniem. Dodatkowo problemy ze wzrokiem mogą budzić pewne obawy przed poparzeniem samym żelazkiem i gorącą parą. Wszystko to powoduje, że prasujemy tylko to, co trzeba lub kupujemy ubrania, które się nie gniotą.

Preparat w sprayu ułatwiający prasowanie W5 może uprzyjemnić proces prasowania i uniknąć poparzenia gorącą parą.

Preparat w sprayu swoim działaniem wyprzedza zwykłą wodę i do tego jest zdecydowanie przyjemniejszy i łatwiejszy w użyciu. Spray dokładnie rozprowadza się i nie robią się żadne mokre plamy. Dodatkowo wygładza nawet silnie pogniecione pranie, nadaje się do

koszul, bluz, sukienek, nawet tych z tkanin syntetycznych.

Preparat w sprayu ułatwiający prasowanie W5 sprawia, że żelazko z łatwością przesuwają się po materiale (widać to szczególnie na syntetykach) i nie przylega do niego, a ładny i świeży zapach produktu poprawia komfort noszenia odzieży, na której został użyty. Po zastosowaniu produktu, prasowanie przebiega sprawniej, daje pożądany efekt w znacznie krótszym czasie.

Może nie jest to rzecz niezbędna, ale dzięki niej prasowanie jest przyjemniejsze i choć trochę bezpieczniejsze. Marka W5 dostępna jest oczywiście tylko w Lidlu. Spray 500 ml, dość wysoka puszka kosztował 4,99 zł.

Edyta Schirakowska

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

ORIENTALNY SELER

Wielkimi krokami zbliżają się wakacje i upalne dni, a to doskonały czas na orientalne potrawy. Kulinarą podróż możemy odbyć we własnej kuchni, nie musimy lecieć do odległych krajów Azji. Sekretem tego przepisu jest interesujące połączenie smakowe. W czasie jedzenia poczujemy na początku słodczy, by na finiszu doznać pikantnego podrażnienia. W potrawie możemy użyć innego rodzaju mięsa (na zdjęciu wykorzystalem polędwicę wołową, jednak na początek jest to trudny wybór), jej istotę stanowi tak naprawdę karmelizowany seler, który może być traktowany jako osobny przepis (dodatek do mięs i wędlin).

Karkówka z karmelizowanym selerem i zieloną tajską pastą curry
Składniki:

500 g karkówki wieprzowej, 1 seler (około 500 g), 1 łyżka zielonej tajskiej pasty curry (do kupienia w większych marketach), 1 cebula czerwona, 2 ząbki czosnku, 5 łyżek cukru, 2 łyżki sosu sojowego, sól, pieprz do smaku, olej do smażenia.

Sposób wykonania:

Przygotować składniki: karkówkę i seler pokroić w cienkie paski (słupki), mięso przyprawić pieprzem, solą i sosem sojowym, cebulę kroimy w piórka, czosnek przepuszczamy przez praskę. Na głębokiej patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę i smażymy 2-3 minuty, dorzucamy karkówkę



*Karkówka z karmelizowanym selerem
i zieloną tajską pastą curry*

i czosnek, całość trzymamy na patelni około 10 minut. W międzyczasie przygotowujemy karmelizowany seler. Na suchą patelnię wsypujemy cukier i czekamy aż się rozpuści (zacznie powstawać karmel), Gdy wyczuwamy, że cukier stał się płynny, wrzucamy tajską pastę curry (ostrożnie mieszamy ją z karmelem), dodajemy seler i mieszając, smażymy około 5-10 minut, podlewamy odrobiną wody, gdy poczuwamy, że przywiera. Na koniec łączymy karkówkę z selerem i dusimy ok. 5 minut.

Propozycja podania: Ponieważ potrawa jest słodko-pikantna, dla zrównoważenia smaku podajemy ją z ryżem (najlepiej Basmati), sosem jogurtowym (jogurt naturalny wymieszany ze świeżą miętą i sokiem z cytryny) i sezonową salsą (pokrojone w drobną kostkę warzywa i owoce np. melon, ogórek, gruszka, papryka czerwona skropiona miodem i sokiem z limonki, przyprawione solą i pieprzem – doskonała również do potraw z grilla).

Smacznego!

Krzysztof Olejnik