

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



Odświętnie i zwyczajnie tak... Za oknem jesień, już jesienne kolory i deszczowe szarości tudzież. W sytuacjach takich nostalgicznych nieco wzdychamy zazwyczaj, powtarzając, że jest nam szkoda lata - tych słońc, plaż, spotkań, uśmiechów, wakacyjnej beztroski... No tak... Ale bywa, że wspomnienia te przykrywa czasem i refleksji nutka zwyczajna całkiem w refleksyjności swej. Czas bowiem miniony letni był dla nas z pewnością czasem szczególnym, świątecznym. Wizyta papieża Franciszka - spotkanie z młodzieżą i swoiste spotkania z Polską, naszą otwartością, gościnnością, z naszą religijnością pełną entuzjazmu, radości, nadziei, zawierzenia... Byliśmy znowu razem, lepsi, zorganizowani, odświętni... Byliśmy również i lata tego w centrum światowych zdarzeń podczas szczytu NATO. Byliśmy także całkiem sportowi, bo to i Euro i igrzyska w Rio... Działo się tak wiele rzeczy ważnych, ważniejszych, odświętnych. Trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że ten czas letni, miniony pełen był swego niepokoju, niepewności, szarości. Media nieustannie informowały nas o powtarzających się aktach bezwzględnego terroru nieliczącego się z nikim i niczym. I chociaż to gdzieś tam daleko, to jednak coraz bliżej nas, naszej rzeczywistości...

Jesień już. Znowu idziemy do pracy, szkoły, sklepu. Wracamy do dni naszych systematycznie zwykłych. No i niech będzie tak.

A co u nas? Jesteśmy, trwamy na gazetowej rubieży, ciesząc się z kolejnego spotkania z naszymi Czytelnikami. Wspominamy, informujemy, zachęcamy i jesteśmy wszędzie tam, gdzie dzieją się rzeczy istotne, ciekawe dla nas i otoczenia naszego „ocznego”. Porozmawiamy o wizycie papieża, zaprosimy do muzeum tudzież na „platformę książkową”, zajrzemy do kół naszych.

Jesień już... A „Oko” nasze jest z nami. Czytamy, czytamy...

Piotr Skoblewski

Na okładce prezentujemy zdjęcie obrazu Leona Wyczółkowskiego „Dworek w Gościeradzu” z 1924 roku, który w Muzeum Okręgowym w Bydgoszczy przedstawiany był w specjalnej ekspozycji. Stanowiła ona podsumowanie projektu „Obecni w kulturze”, którego celem było zachęcenie bydgoszczan do aktywnego udziału w muzealnych inicjatywach i działaniach wystawienniczo-edukacyjnych.

W wersji dźwiękowej prezentujemy fragmenty spektaklu amatorskiego teatru „Ostrość widzenia”, pt. „Miłosne lato”. Przedstawienie odbyło się 29 czerwca 2016 r.

Redakcja

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

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

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

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

PZN NASZE STOWARZYSZENIE.....	4
Z KART HISTORII.....	5
SAMODZIELNIE W PRZYSZŁOŚĆ	7

KULTURA

„MIŁOSNE LATO” NA ALEKSANDROWSKIM DWORCU.....	9
MUZEUM „PANA TADEUSZA”	10
WIEŚCI Z KÓŁ.....	12

DUSZPASTERSTWO

BŁOGOSŁAWIENI MIŁOSIERNI	18
--------------------------------	----

DOSTĘPNOŚĆ

WYPOŻYCZAMY AUDIOBOOKI I E-BOOKI	20
NIEWIDOMI Z WŁASNĄ PLATFORMĄ KSIĄŻEK	21

KU SAMODZIELNOŚCI

KSIĄŻECZKI DOTYKOWE	23
UŁATWIENIA DLA NIEWIDOMYCH W KORZYSTANIU Z KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ W INOWROCŁAWIU	25
NIEZWYKŁA SZKOŁA NA 25-LECIE! ROZWÓJ POPRZECZ KREATYWNĄ ZABAWĘ!.....	26
PIES PRZEWODNIK	27

PORADY PRAWNE

PRZESYŁKA DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I NIEDOWIDZĄCYCH....	28
---	----

ZDROWIE

CENNE JEST ZDROWIE - ZADBAJMY O NIE! (CZ.4).....	29
OWOCE, KTÓRYM WARTO DAĆ SIĘ SKUSIĆ	32

TYFLOTECHNIKA

LOKALIZATOR PRZESZKÓD - MINI	33
SMARTFON Z KLAPKĄ.....	35
KOMPAS TOTUNORD	37

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XVIII	39
GOALBALL W BYDGOSZCZY	40
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	41
SPORT	42
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA.....	44

PZN NASZE STOWARZYSZENIE



13 czerwca 2016 r. obchodziliśmy 670 urodziny miasta Bydgoszczy oraz 65-lecie powstania naszego stowarzyszenia - Polskiego Związku Niewidomych, które obchodzone jest w całej Polsce pod hasłem „W służbie pokoleń”. W uroczystym spotkaniu w auli Ośrodka Rehabilitacji i Szkolenia PZN „Homer” w Bydgoszczy udział wzięli między innymi: wiceprezydent Bydgoszczy Anna Mackiewicz, dyrektor PFRON oddział w Toruniu Aleksandra Gierej, dyrektor Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. L. Braille’a w Bydgoszczy Małgorzata Szczepanek, pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych przy Urzędzie Miasta a jednocześnie przewodniczący wojewódzkiej rady ds. osób niepełnosprawnych Krzysztof Kranc, dyrektor KSN Łuczniczka i przewodniczący społecznej rady ds. osób niepełnosprawnych w Bydgoszczy Krzysztof Badowski, duszpasterz środowiska ks. Piotr Buczkowski,

przedstawiciele władz naszego związku, zaproszeni goście. Wręczono odznaki „Przyjaciel Niewidomych”, były podziękowania dla osób wspierających nasze działania.

Spotkanie zostało zrealizowane w ramach projektu „Jubileuszowa Bydgoszcz” współfinansowanego przez miasto Bydgoszcz, którego

celem było zapoznanie osób niewidomych i słabo widzących z jego historią. Koordynator projektu Helena Skonieczka przygotowała specjalny program artystyczny, opracowano wydawnictwo „Dotykanie świata”, a także zaprezentowano wystawę sprzętu rehabilitacyjnego, publikacji wydanych przez okręg oraz prace uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej działających przy PZN. Muzycznymi gośćmi imprezy było pięcioro niewidomych wokalistów z SOSW im. L. Braille’a oraz ich nauczyciel – Jerzy Olszewski.

Przedstawienie aktywności kulturalnej jako jednej z form naszej działalności rehabilitacyjnej zawsze spotyka się z pełną akceptacją władzy miasta. Ponieważ Bydgoszcz odegrała niepoślednią rolę w historii niewidomych, warto zapoznać się z najważniejszymi wydarzeniami z kart historii bydgoskiego środowiska niewidomych.

Janina Śledzikowska

Z KART HISTORII

1872 – Początek działalności przeniesionego z Wolsztyna Zakładu dla Dzieci Niewidomych, który po okupacji w 1949 wznawia działalność przy ul. Krasińskiego 10, rozwijając się i rozbudowując. Dziś jest to SOSW Nr 1 im. L. Braille’a.

1889 - Powołanie Towarzystwa Opieki nad Niewidomymi, które po roku 1918 przekształciło się (po II wojnie światowej przestało istnieć). W ramach jego działalności utworzono w 1898 roku Schronisko dla Niewidomych, istniejące do 1962 r.

1920 - Związek Ociemniałych Wajaków przenosi się z Poznania do Bydgoszczy, w okresie późniejszym zmienia nazwę na Związek Ociemniałych Żołnierzy.

1923 - Powołanie do życia Związku Cywilnych Niewidomych.

1945 - Wznowienie działalności Związku Niewidomych, który od 1951r. nosi nazwę Polski Związek Niewidomych.

1950 - Założycielskie Walne Zgromadzenie Spółdzielni Niewidomych „Gryf” – działała do 2011r.

1953 - Przy okręgu powstaje biblioteka brajlowska, pod koniec lat 60. wypożyczane były książki nagrane na taśmy szpulowe, od 1973 nagrane na kasety, w 2005 rozpoczęto cyfryzację księgozbioru.

1954 – Powołanie do życia Ośrodka Szkolenia Zawodowego Niewidomych z siedzibą przy ul. Bernardyńskiej. W 1981 r. przeniesiony do nowych obiektów przy ul. Powstańców Wlkp.33 – obecna nazwa Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia Polskiego Związku Niewidomych „HOMER”.

1961 - Zostaje powołana Rada Kobiet, działała do 1986. Zakres działań był szeroki, organizowano m.in. szkolenia dla kobiet w tym z gospodarstwa domowego np. gotowanie, szycie, opieka nad małym dzieckiem.

1960-1970 rozwija się działalność kulturalna, powstają zespoły muzyczne, wokalne, sportowe.

1980 – Okręg zakupuje własny sztandar.

1980 -1990 Działa zespół jazzowy „Alteracje” oraz kabaret „Ćwiek”.

1983 - Utworzono przy okręgu Klub Rodziców Niewidomych Dzieci.

1985 - Zakupiono pierwszy samochód dzięki staraniom ówczesnego kierownika okręgu Stefana Niewiarowskiego.

1989 - Z inicjatywy PZN zostaje utworzony specjalny oddział przedszkolny dla niewidomych dzieci w przedszkolu „Panda” przy ul. Huculskiej.

1989 - Utworzono Klub Diabetyków – spotkania edukacyjne prowadzone są do dnia dzisiejszego.

1990 - Pracownicy okręgu zorganizowali w Muszynie pierwszą kolonię dla niewidomych dzieci.

1990 - Przeniesiona zostaje siedziba okręgu z ul. Krasińskiego na Powstańców Wielkopolskich 33.

1991 - Poświęcenie kaplicy pw. św. Rafała Archaniola w Ośrodku Rehabilitacji i Szkolenia PZN.

1993 - Utworzenie Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Spółdzielni Niewidomych „Gryf”.

1995 – Powstają Warsztaty Terapii Zajęciowej w Toruniu.

1996 - Utworzenie Kujawsko-Pomorskiego Klubu Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Łuczniczka”.

1999 - Pierwszy komputer w biurze okręgu – od 2004 rozpoczyna się komputeryzacja okręgu i kół.

2000 - Uzyskanie przez Okręg Kujawsko-Pomorski Polskiego Związku Niewidomych osobowości prawnej.

2001 - Powstają WTZ we Włocławku.

2002 – Wydanie przez Okręg własnego czasopisma – kwartalnika Biuletyn Informacyjny „OKO”.

2003 – Rozpoczęto szkolenia dla rodziców z dziećmi uczęszczają-

cymi do szkół masowych oraz dla nauczycieli tych szkół.

2004 – PZN Okręg Kujawsko-Pomorski otrzymuje status Organizacji Pożytku Publicznego.

2005 – Rozpoczęto systematyczne szkolenia komputerowe dla osób niewidomych i słabo widzących.

2007 - Powstanie Okręgowego Klubu Aktywności Twórczej i Kulturalnej „OKATiK”. Działał do 2015 r.

2007-2013 - Rozszerzenie działalności rehabilitacyjnej w zakresie wspomaganie rozwoju dzieci od 0 do 6 lat w domu rodzinnym - projekt pod nazwą „Pokażmy świat niewidomemu dziecku”. Zakupiony zostaje samochód dostosowany do przewozu niepełnosprawnych dzieci.

2007-2008 - Okręg zostaje organem prowadzącym WTZ Viktoria oraz WTZ mega-Art.

2008 - Pozyskanie w nieodpłatne użytkowanie od władz województwa kujawsko-pomorskiego nieruchomości przy ul. Krasińskiego 3a

2010 - Ustanowienie przez ZG PZN odznaki „Przyjaciel Niewidomych”, którą do chwili obecnej prezydium ZO uhonorowało 190 osób.

Opracowała Anna Kruczkowska

SAMODZIELNIE W PRZYSZŁOŚĆ

To tytuł projektu, który skierowany jest do 65 osób (kobiet i mężczyzn), biernych zawodowo, zamieszkałych na terenie powiatów inowrocławskiego i Inowrocławia, włocławskiego, Włocławka, wąbrzeskiego, golubsko-dobrzyńskiego (bez gminy Kowalewo Pomorskie), aleksandrowskiego, grudziądzkiego i Grudziądz.

Udział w projekcie jest szansą na zwiększenie samodzielności w życiu codziennym, nabycie nowych umiejętności i kwalifikacji zgodnych z zainteresowaniami, predyspozycjami oraz możliwościami wzrokowymi. Uczestnicy projektu będą mieli możliwość zdobycia doświadczenia zawodowego oraz zatrudnienia.

Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest posiadanie orzeczenia o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności (lub równoważne). W pierwszej kolejności będą kwalifikowane osoby z niepełnosprawnością wzroku. Do udziału w projekcie zapraszamy także te z orzeczoną inną przyczyną niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym.

W projekcie mogą uczestniczyć także osoby z najbliższego otoczenia niepełnosprawnych (np. członkowie rodzin, osoby wspierające, przewodnicy niewidomych). Specjalnie dla tej grupy uczestników zaplanowaliśmy ciekawe zajęcia.

W ramach projektu realizowana będzie indywidualna rehabilitacja (osób z niepełnosprawnością wzroku) oraz aktywizacja zawodowa poprzez następujące działania:

1. Aktywizacja społeczna

Wsparcie grupowe dla osób niepełnosprawnych oraz osób z najbliższego otoczenia:

- warsztaty z autoprezentacji i kreowania wizerunku
- warsztaty radzenia sobie ze stresem
- warsztaty z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki
- warsztaty aktywnego poszukiwania pracy
- prezentacja sprzętu rehabilitacyjnego, tyfłotechnicznego i tyfłoinformatycznego

Wsparcie indywidualne:

- zajęcia z zakresu tyfłotechniki i tyfłoinformatyki
- czynności dnia codziennego
- orientacja przestrzenna
- wsparcie według potrzeb (tyfłopedagog, psychoterapeuta, prawnik, coach, doradca zawodowy itp.)

2. Szkolenia i kursy zawodowe:

- doradztwo zawodowe i edukacyjne
- trener pracy – indywidualne konsultacje oraz indywidualne wsparcie w miejscu stażu/pracy
- staże zawodowe w zawodach dobranych w oparciu o indywidualne predyspozycje i zainteresowania uczestnika zgodnie

z ustaleniami w ramach Indywidualnej Ścieżki Rozwoju.

3. Wsparcie dla otoczenie osób niepełnosprawnych:

- zajęcia interpersonalne
- warsztaty „Jak wspierać osobę z niepełnosprawnością wzroku”
- wsparcie według potrzeb (poradnictwo psychologiczne, psychospołeczne, terapeutyczne)
- warsztaty „Podstawowe zasady przemieszczania się osób z dysfunkcją wzroku w przestrzeni publicznej (w tym z przewodnikiem)”
- zajęcia z wykorzystaniem symulatorów wad wzroku, gogli, laski
- spotkania integracyjne wspólne dla osób niepełnosprawnych i otoczenia
- warsztaty „Zarządzanie sobą w czasie” - wspólne dla osób niepełnosprawnych i otoczenia

Działania w projekcie będą realizowane przez profesjonalistów. Wszystkie zajęcia zarówno indywidualne, jak i grupowe będą odbywały się na terenie danego powiatu.

UCZESTNIKOM PROJEKTU ZAPEWNIAMY:

- materiały dydaktyczne
- poczęstunek w trakcie zajęć
- zwrot kosztów dojazdu na zajęcia indywidualne, grupowe oraz staże
- stypendium stażowe
- zwrot kosztów opieki nad osobą zależną

• zwrot kosztów asystenta osoby niewidomej

TERMIN REALIZACJI PROJEKTU,

Projekt jest realizowany w okresie od 1 lipca 2016 do 31 grudnia 2017.

Rekrutacja prowadzona jest w okresie: lipiec - wrzesień 2016.

Formularz zgłoszeniowy można pobrać ze strony:

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl

Szczegółowych informacji udziela asystent koordynatora projektu Alicja Wiechowska

poniedziałek - piątek: 9:00 - 14:00

Tel. 506 957 988

Tel./fax 52 341 32 81

email

a.wiechowska@kujawskopomorski.pzn.org.pl

Zgłoszenia prosimy kierować na adres:

Polski Związek Niewidomych

Okręg Kujawsko-Pomorski

85-090 Bydgoszcz

ul. Powstańców Wielkopolskich 33

Projekt „SAMODZIELNIE W PRZYSZŁOŚĆ” realizowany

jest w ramach Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020 w ramach Osi Priorytetowej 9. Solidarne społeczeństwo, Działania 9.2. Włączenie społeczne, Poddziałania 9.2.1. Aktywne włączenie społeczne.

Zapraszamy do udziału w projekcie.

Anna Kruczkowska

„MIŁOSNE LATO” NA ALEKSANDROWSKIM DWORCU

29 czerwca amatorski Teatrzyk „Ostrość widzenia”, który założyli członkowie aleksandrowskiego oddziału Polskiego Związku Niewidomych, zaprezentował w odrestaurowanej salce na poddaszu dworca kolejowego przedstawienie pt. „Miłosne lato”.

Podczas spektaklu przedstawiono wiersze i monologi znanych autorów m.in.:

L. Staffa, K. I. Gałczyńskiego, A. Asnyka, W. Broniewskiego oraz popularne piosenki. Wykonywali je artyści-amatorzy: Danuta Śmigielka, Katarzyna Sobczak, Anna Krychowiak, Maria Chojnacka, Danuta Wyrzykowska, Urszula i Tadeusz Danielakowie, Marian Malinowski, Waław Semrau, Robert Erwiński, Stanisław Szczęśny. Muzycznie artystów przygotowały Iza Więcek i Justyna Rumińska. Scenariusz powstał z inicjatywy członków PZN.

To nie był pierwszy występ Teatrzyku „Ostrość Widzenia”, który powstał w listopadzie 2014 roku. Zadebiutował wystawieniem jasełek. Drugim było przedstawienie pt. „Kobieta niejedno ma imię”, z którym wystąpił min. na barce Lemara w Bydgoszczy podczas obchodów Dnia Tolerancji, Praw Człowieka i Integracji Europejskiej, na imprezie „Piknik u Hrabiego”, w Ciechocińskim sanatorium „Chemik” oraz charytatywnie na rzecz niepełnosprawnego chłopca w Lubaniu.



Aktorzy

fot. Wydział Promocji, Kultury i Sportu UM Aleksandrów Kujawski



Aktorzy

fot. Wydział Promocji, Kultury i Sportu UM Aleksandrów Kujawski

Pomysł założenia amatorskiego teatrzyku zrodził się przy współ-

pracy osób tworzących „Klub Żywej Książki”, który powstał w wyniku współpracy Polskiego Związku Niewidomych i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Marii Danilewicz-Zielińskiej.



Aktorzy

fot. Wydział Promocji, Kultury i Sportu UM Aleksandrów Kujawski

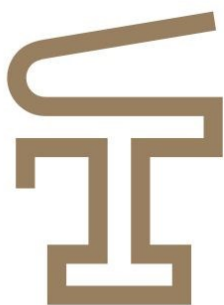
z tym zostaliśmy poproszeni o zaprezentowanie spektaklu podczas festynu organizowanego przez Koło Gospodyń sołectwa Rożno-Parcele w Aleksandrowie Kujawskim. Nasz teatrzyk ma przed sobą dużo pracy, ponieważ jesteśmy w trakcie przygotowań do obchodów Dnia Białej Laski oraz spotkania wigilijnego.

Realizacja przedstawienia pt. „Miłosne lato” jest jednym z elementów zadania pn. „Warsztaty teatralno-muzyczne – Ostrość widzenia” współfinansowanego przez Gminę Miejską Aleksandrów Kujawski.

Anna Krychowiak

Występ teatrzyku cieszył się dużym powodzeniem, w związku

MUZEUM „PANA TADEUSZA”



**MUZEUM
PANA
TADEUSZA
OSSOLINEUM**

Na pierwsze wejście do nowego, multimedialnego muzeum we Wrocławiu w ramach Nocy Muzeów mogli liczyć jedynie zaproszeni goście. Na premierę otwarcia 3 maja 2016 r. ustawiała się ogromna kolejka ze mną w przedniej części. Po 40 minutach czekania mogłam nacieszyć się widokiem

oryginału rękopisu „Pana Tadeusza”. Bo o muzeum o takiej właśnie nazwie jest mowa.

Dlaczego akurat taka?

Dawno, dawno temu w zachodniej pierzei wrocławskiego rynku funkcjonowała księgarnia Ossolineum, a dzieło Adama Mickiewicza przechowywano w gmachu wydawnictwa. Po remoncie całej kamienicy z księgarnią, stała się ona siedzibą tej szacownej księgi, choć najczęściej jej bardzo dobrej kopii.

Muzeum zajmuje całą dwupiętrową kamienicę naprzeciwko wej-

ścia do ratusza. Zabytkowa, piękna brama skrywa zadaszony dziedziniec, na którym odbywają się czasami koncerty. W prawym ze skrzydeł otaczających dziedziniec mieści się muzeum, lewe zaś przeznaczono na wystawy czasowe, biura, sklep, kawiarnię oraz pomieszczenia szkoleniowe i warsztatowe dla różnych grup wiekowych.

Zachowano i pięknie wyeksponowano fundamenty średniowiecznej budowli widocznej przez częściowo przeszklony chodnik. Dzięki informacji od Marzeny Liczmonik, prowadzącej klub seniora we wrocławskim kole PZN, udało mi się spokojniej i dokładniej zwiedzić muzeum powtórnie. Była to grupa ok. 80 osób z całej Polski z duszpasterstw niewidomych. Niewidomi utworzyli 2 grupy z pracującymi w muzeum przewodnikami, słabo widzący - jedną grupę bez przewodnika. Każdy po przejściu obok kasy i szatni otrzymywał słuchawki i audioprzewodnik zawieszany na szyi. Dla niewidomych miał on dodatkową opcję deskrypcyjną. Osoby na wózkach lub mające trudności w poruszaniu się skierowano do windy. Pozostali udali się na wyższe piętra oporęczowanymi schodami. Na obu poziomach przed salami wystawowymi znajduje się makieta informująca wizualnie, dotykowo i po naciśnięciu przycisku także

słuchowo o tym, gdzie co się znajduje. W obu przypadkach winda i toalety są po lewej, schody za plecami, a wystawy po prawej. Przy wejściach do sal, na ścianach przy drzwiach i przy wielu eksponatach rozmieszczono piktogramy słuchawek. Skierowanie na nie audioprzewodnika i naciśnięcie przycisku uruchamia odtwarzanie informacji dotyczących tego miejsca. Osoby niewidome prowadzone są ścieżkami komunikacyjnymi (rowek dla łaski i wypukłości dla nóg). Gdy stopa natrafi na trzy blisko siebie leżące punkty, należy skierować audioprzewodnik w dół i nacisnąć przycisk. Początek i koniec odsłuchiwania sygnalizują efekty dźwiękowe.

Mimo że większość eksponatów z racji ich charakteru znajduje się w gablotach i niewiele można dotykać, to ilość bodźców jest ogromna i sądzę, że pozwala na dobre zapoznanie się z tematyką muzeum.

Może przyjść tu każdy i samodzielnie, w dostosowanym do siebie czasie, je zwiedzić.

Muzeum „Pana Tadeusza” we Wrocławiu sprostało wyzwaniom teraźniejszości. Stało się dumą i chlubą mojego nadodrzańskiego, pięknego miasta.

Krystyna Waligóra

ALEKSANDRÓW KUJAWSKI

Przerwa wakacyjna trwa do 20 sierpnia br. Po jej zakończeniu rozpoczniemy przygotowania do uroczystości Białej Laski, o czym piszemy w dziale Kultura.

Anna Krychowiak

BYDGOSZCZ

W lipcu grupa członków koła bydgoskiego zakończyła udział w projekcie dofinansowanym przez Urząd Miasta Bydgoszczy „Niewidomi na koniach”.

Uważam, że był on bardzo udany. Przyczynił się do przełamywania lęków, podejmowania

nowych wyzwań i dał uczestnikom wiele radości.

Kilkoro z nich po raz pierwszy miało bezpośredni kontakt z koniem. Ogromną przyjemność sprawiało im czyszczenie i zaplatanie końskiej grzywy. Troje uczestników po tych kilku zajęciach jeździło już samodzielnie, pokonując niewielkie przeszkody.

Dzięki dofinansowaniu przez MOPS w Bydgoszczy członkowie koła we wrześniu wezmą udział w 10-dniowej wycieczce integracyjno-rekreacyjnej do Ustronia Morskiego.

Honorata Borawa

CHEŁMNO

Na co dzień spotykamy się w naszym kole. We wrześniu wyjeżdżamy z grupą naszych członków do Ustronia Morskiego. W październiku zorganizujemy spotkanie z okazji „Święta Niewidomych”.

Barbara Knoppek

GRUDZIĄDZ

Pracujemy i mimo notorycznego braku pieniędzy udaje nam się zrobić coś dobrego dla naszych członków.

Na przełomie maja i czerwca spędziliśmy tydzień w Jastarni. Pogoda dopisała i mogliśmy zrealizować bogaty program. Krótki odpoczynek i czas na kolejne wyzwania.



Zaplatanie końskiej grzywy przez uczestnika projektu „Niewidomi na koniach”



Członkowie koła w Jastarni

Przygotowania do 65-lecia koła trwają: termin, sala, poczęstunek, muzyka, foldery oraz zaproszenia dla gości uzgodnione. Wszystko to w ramach własnych środków. Mamy sponsorów, drobne darowizny i szukamy dalej po to, by zapewnić naszym członkom kolejne dobre spotkanie.

31 sierpnia wyjeżdżamy na turnus rehabilitacyjny do Ustki, w którym uczestniczyć będzie 48 osób. Natomiast tych, którzy zostają w Grudziądzu Roman Niedziałkowski zaprasza nad jezioro Rudnik na piknik pn.: „Gry i zabawy z naszego dzieciństwa”. Jesteśmy, wraz z innymi stowarzyszeniami działającymi na rzecz niepełnosprawnych w naszym mieście, jego współorganizatorem. Piknik odbędzie się 3 września od godziny 10, będzie zapewniony dojazd i poczęstunek przez Urząd Miasta.

Systematycznie odbywają się wędrowki z kijkami, spotkania tematyczne w świetlicy koła oraz zajęcia z zakresu rehabilitacji podstawowej dla dzieci.

Mimo różnych przeciwności losu nam się udaje i mamy

nadzieję, że nadal będziemy wiarygodni wobec darczyńców i urzędów.

Krystyna Kaczorowska

GOLUB-DOBRZYŃ

W ostatnim okresie zorganizowaliśmy piknik w plenerze nad jeziorem Plebanka w Nowogrodzie, w którym uczestniczyło 20 osób. 2 lipca byliśmy na wycieczce w Gnieźnie i Ostrowie Lednickim. Zwiedzaliśmy katedrę gnieźnieńską, Wielkopolski Park Etnograficzny ze skansenem. Wycieczka została dofinansowana przez PCPR i Gminę Kowalewo, za co dziękujemy.

Józef Werner

INOWROCLAW

W czerwcu odbyła się 5-dniowa wycieczka po Górach Świętokrzyskich. Zakwaterowani



Członkowie koła w Górach Świętokrzyskich

byliśmy w Ośrodku Rehabilitacji i Wypoczynku „Łucznik” w Sielpi. W trakcie pobytu zwiedziliśmy m.in. muzeum Henryka Sienkiewicza w Oblęgorku, byliśmy w Chęcinach oraz w Skarżysku Kamiennej, gdzie zwiedziliśmy Sanktuarium Matki Bożej Ostrobramskiej i Muzeum Orła Białego.

Zarząd koła planował jednodniowe wycieczki do: Myślecinka w Bydgoszczy, Torunia i Żnina, jednak nie doszły one do skutku z braku chętnych, ponieważ ich koszt mieli ponosić uczestnicy.

Przed nami 20 sierpnia piknik integracyjny na lotnisku aeroklubu. 27 sierpnia wyjeżdżamy na dwutygodniowy turnus rehabilitacyjny do Jastrzębiej Góry. 23 września odbędzie się turniej warcabowy, impreza dofinansowana przez PFRON.

Zarząd koła przypomina członkom o cyklicznych spotkaniach w co drugą środę w ramach projektu „Przez wiedzę do samodzielności”.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

Zarząd koła organizuje dni otwarte. We współpracy z Miejskim Centrum Kultury w Lipnie przygotowujemy plener plastyczny. Impreza połączona będzie z ogniskiem. We wrześniu planowany jest plener plastyczny w parku w Lipnie.

Krzysztof Suchocki



Ognisko integracyjne PZN w Skępem

NAKŁO

Pod koniec czerwca uczestniczyliśmy w 5-dniowej wycieczce do Jastrzębiej Góry. Oczywiście było też zwiedzanie Helu, Rozevia, Chłapowa. Sierpień w naszym kole jest czasem urlopu.



Członkowie koła nad morzem

We wrześniu planujemy rejs statkiem „Łokietek” z naszej przystani wodnej.

Alicja Wiechowska

RYPIN

14 lipca w ogródku grillowym na terenie MOSiR Koło Po-

wiatowe PZN w Rypinie zorganizowało piknik integracyjny, w którym oprócz członków naszego koła udział brały również osoby z zaprzyjaźnionych rypińskich organizacji.

Mimo kapryśnej pogody – lało, jak z cebra i było chłodno – była wspaniała atmosfera, a humor nas nie opuszczał. W deszczu, co widać na zamieszczonej fotce, tańczyliśmy w płaszczech przeciwdeszczowych, pod parasolami lub pod zadaszeniem przy muzyce mechanicznej.



Zabawa w strugach deszczu

Odchodząc do domów, uczestnicy prosili o następny piknik, który ustalony został na 25 sierpnia na pożegnanie wakacji.

Następne spotkanie integracyjne „Dzień Białej Laski” odbędzie się w październiku.

Zofia Zalewska

SĘPÓLNO KRAJEŃSKIE

14 lipca zorganizowaliśmy tradycyjne spotkanie integracyjne pod nazwą „Piknik”, które odbyło

się gościnnie u Zofii Świerczewskiej – prezes Stowarzyszenia Rodzin Katolickich w Więcborku, w dawnym klasztorze. Po mszy św., którą celebrował ks. Henryk Martin, poszliśmy na nasze spotkanie. Były opowieści o żeglowności, gdyż zaprosiliśmy wieloletniego żeglarza pana Anatola Kanka, były instrukcje, jak prawidłowo posługiwać się kijkami do nordic walking, była też muzyka i tańce oraz poczęstunek. Mimo deszczowej pogody wszyscy uczestnicy byli zadowoleni. Spotkanie zakończono rozdaniem upominków – każdy członek koła otrzymał materac plażowy. Dziękujemy za gościnę pani Zofii Świerczewskiej.

Jan Kluch

ŚWIECIE

W czerwcu br. pożegnaliśmy Czesławę Kostecką, zdobywczynię „Konika Hobbyisty”, znaną ze spotkań w OKATiKu. Cześć Jej pamięci.

Mimo sezonu urlopowego w naszym kole pracujemy na pełnych obrotach w nowym biurze. Uczestniczyliśmy w spotkaniu autorskim z Romanem Pankiewiczem nt. „Niemcy moja ojczyzna – drugi żywioł”. Książka pod tym tytułem mówi o ludziach pracujących w Niemczech, o obłudzie, zachodnim bogactwie, które zbudowane jest ciężką pracą „białych murzynów”. Jej lektura jest godna polecenia. Przed nami 20 sierpnia

wyjazd do Fojutowa oraz nad jezioro Deczno. W sierpniu, dzięki dofinansowaniu z PCPR, wyjeżdżamy na 2 tygodnie do Dźwirzyna. W celu przybliżenia historii naszej Ojczyzny, wymiany doświadczeń, planujemy comiesięczne spotkania w świetlicy harcerskiej.

Alicja Frank

TORUŃ

Uczestniczyliśmy w wycieczce do Jastarni.



Członkowie koła w Jastarni

Jak zawsze prowadzone są w naszej świetlicy kulturalne spotkania czwartkowe. 14 lipca braliśmy udział w muzycznej zabawie „Miasto melodii”. Organizatorem był Mariusz Kowalski i Magda Gogulska-Dębska z biblioteki, którzy pełnili także rolę prowadzących. Zabawa polegała na tym, że uczestnicy podzieleni na grupy oznaczone instrumentami, mieli za zadanie na podstawie podpowiedzi dotyczących miasta i wysłuchaniu fragmentu melodii podać jego nazwę. Uczestnik finału

miął do odgadnięcia 7 piosenek. Wygrała Barbara Muzalewska-Gramza, która w nagrodę otrzymała voucher 2D do kina Cinema City. Spotkanie dostarczyło uczestnikom wiele emocji.

W okresie od 18 lipca do 12 sierpnia w naszym kole jest przerwa urlopowa. 1 września odbędzie się spotkanie wspomnieniowe związane z wybuchem II wojny światowej. 15 września planujemy udział w filmie z audiodeskrypcją i dyskusję. 16 września w ośrodku „Tramp” zorganizowane zostanie spotkanie z okazji „Dnia Białej Laski”.

Adam Leciak

TUCHOLA

„Hortiterapia – mamy zielone pojęcie”, taki tytuł nosi projekt tucholskiego Stowarzyszenia Rodziców Dzieci Specjalnej Troski, w którym Koło Powiatowe PZN w Tucholi będzie miało swój mały udział – nasi członkowie będą jego uczestnikami, a członkowie zarządu będą udzielali się w nim wolontariacko. Projekt rozpoczął się 1 sierpnia 2016 r. i będzie trwał do końca stycznia 2017 r., a jego celem jest pomoc niepełnosprawnym poprzez prace w specjalnie przygotowywanym ogrodzie (tworzenie ścieżki sensorycznej, ściany wertykalnej, domku dla owadów). A wszystko pod czujnym okiem specjalistów.

W planie...

We wrześniu 2016 r. zaplanowaliśmy wycieczkę do Kruszwicy, w której zamierzamy sięgnąć do słowiańskich korzeni...

Elżbieta Kotras

WĄBRZEŻNO

Pod koniec czerwca, dzięki dofinansowaniu z PCPR, odbyła się zaplanowana przez zarząd koła i prezesa wycieczka do Inowrocławia i okolic. Zwiedziliśmy z przewodnikiem dworek w Parchaniu, w którym zatrzymał się gen. K. Sikorski, następnie udaliśmy się do Kruszwicy, gdzie oczywiście „wdrapaliśmy się” na Mysią Wieżę. Następnym punktem był rejs „Rusałką” po jeziorze Gopło.



Członkowie koła po rejsie Rusałką

Później przyjechaliśmy do Inowrocławia, gdzie słuchaliśmy opowieści przewodnika o zabytkach i odwiedziliśmy tężnię. Mimo upału wracaliśmy do Wąbrzeźna pełni wrażeń i zadowoleni. 1 lipca wyruszyliśmy na kolejną wycieczkę do Włocławka i okolic. Tym razem w ramach środków własnych z przewodnikiem zwiedzaliśmy katedrę, Muzeum Sztuki, Stary

Rynek, bulwary, park miejski. Byliśmy w Muzeum Męczeństwa ks. J. Popiełuszki. Pojechaliśmy do Wieńca Zdroju i Brześcia Kujawskiego.

9 lipca członkowie koła uczestniczyli w pikniku na Ranczu Adama w Myśliwcu. Bawiliśmy się w iście rodzinnej atmosferze. Impreza odbyła się dzięki dofinansowaniu Urzędu Miasta w Wąbrzeźnie.

Barbara Jasieniecka

WŁOCŁAWEK

W lipcu zorganizowaliśmy wycieczkę oraz turniej warcabowy.

Maria Kapuścińska

ŻNIN

8 lipca uczestniczyliśmy w wycieczce do Biskupina i okolic. Zatrzymaliśmy się w Wenecji, zwiedzaliśmy Muzeum Kolejki Wąskotorowej, zabytkowy kościół pw. Narodzenia NMP. W Biskupinie, już z przewodnikiem Bernadettą Tobolską, zwiedzaliśmy Muzeum Archeologiczne. Pełni wrażeń, ale także zmęczeni, udaliśmy się do Skarbienic na poczęstunek. Resztę czasu spędziliśmy na wspólnych śpiewach, wspomnieniach. Zadowoleni i pełni wrażeń wracaliśmy do domów. Wycieczka odbyła się dzięki dofinansowaniu ze środków budżetowych powiatu żnińskiego, za co dziękujemy.

Jadwiga Jurkowska

BŁOGOSŁAWIENI MIŁOSIERNI

Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią. Jest to hasło, które wprowadza w temat tegorocznych Światowych Dni Młodzieży w Krakowie. Ojciec Święty Franciszek wybrał na motto piąte z ośmiu błogosławieństw, wypowiedzianych przez Jezusa. Chciał w ten sposób podkreślić wagę słów Chrystusa na temat istoty szczęścia, bo to one są sercem Jego nauczania. W tym kazaniu zostawił nam osiem wskazówek postaw przybliżających ludzi do Królestwa Niebieskiego.

Papież nie bez powodu wybrał na to spotkanie Kraków. Jest to miejsce, z którego wypłynęła iskra Bożego Miłosierdzia na cały świat za pośrednictwem św. Faustyny. Wędrując po różnych zakątkach naszego globu, przekonałem się, że wszędzie znane jest orędzie spisane przez polską wizjonerkę. Często w kościołach znajdują się obrazy Miłosierdzia Bożego namalowane na podstawie wizji tej naszej świętej. Ważnym elementem tego wizerunku są promienie koloru białego i czerwonego wpływające z przebitego serca Jezusa. Symbolizują one krew i wodę, która wypłynęła z serca przebitego przez rzymskiego żołnierza. Każda msza św. jest pamiątką tego zbawczego wydarzenia. Kapłan, wypowiadając słowa konsekracji, mówi: „Bierzcie i pijcie z tego wszyscy: to jest bowiem kielich krwi mojej, nowego i wiecznego przymierza, która za was i za wielu będzie wylana na odpuszczenie grzechów. To czyńcie

na moją pamiątkę”. Istotne są słowa umieszczone w dolnej części obrazu: „Jezu ufam Tobie.” To wyznanie wiary oraz nieustanne wołanie o pomoc, bym wyzwolił się z niewoli grzechów.

Również takim drogowskazem i programem stały się słowa wypowiedziane przez św. Jana Pawła II do młodzieży na Jasnej Górze w 1983 roku: „Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od Was nie wymagali”. W 1987 w Gdańsku na Westerplatte rozwinął tę myśl: „Każdy z Was, młodzi przyjaciele, znajduje też w życiu jakieś swoje „Westerplatte”. Jakiś wymiar zadań, które musi podjąć i wypełnić. Jakaś słuszną sprawę, o którą nie można nie walczyć. Jakiś obowiązek, powinność, od której nie można się uchylić. Nie można zdezerterować”. Myślę, że one dotyczą wszystkich wierzących niezależnie od wieku.

Obecnie świat potrzebuje ogromnego miłosierdzia Bożego. To miłosierdzie potrzebne jest w dwóch wymiarach: duchowym i materialnym. Współczesny człowiek ma niezwykle poczucie wolności, które jest niekiedy wypaczone. Niestety pojawiają się mocne światła różnego rodzaju poprawności powodujące oślepienie i zagubienie wartości wpływających z Ewangelii. W konsekwencji w życiu powstaje pustka prowadząca do zniewolenia. Taki człowiek nie zna nigdy pokoju wewnętrznego. Potrzebuje kogoś, kto by się pochylił nad nim tak jak Dobry Pasterz nad zagubioną owieczką i powiedział, że twoje grzechy są

odpuszczone. Jest to doznanie miłosierdzia w sakramencie pokuty. Doświadczyla tego kobieta, którą prawo skazywało na śmierć przez ukamienowanie czy syn marnotrawny wracający do miłosiernego ojca. Również i mnie dotyczy ta rzeczywistość.

Drugim ważnym wymiarem miłosierdzia jest wymiar materialny polegający na dostrzeżeniu potrzeb bliźniego. Nie rozwiąże się tego problemu przez przysłowiowe danie pieniążka potrzebującemu. Być miłosiernym wobec bliźniego, to zauważyć człowieka z jego problemem i pochylić się z miłością nad nim, tak jak to uczynił miłosierny samarytanin, opatrując rannego wędrowca, to podać kubek wody, tak jak to zrobiła kobieta z samarytańskiego miasteczka Sychar, to otrzeć twarz cierpiącemu, tak jak św. Weronika na drodze krzyżowej.

Rodzi się pytanie, jak zauważyć prawdziwe potrzeby człowieka wymagającego pomocy. Należy na niego spojrzeć we właściwym świetle. Może to być światło różnego rodzaju poprawności i potem następują działania przed kamerami telewizyjnymi, z oklaskami publiczności. Okazuje się, że ta metoda nie przynosi długofalowych efektów. W historii współczesnej mamy wiele przykładów różnych filozofii, ideologii czy systemów politycznych, które próbowały uszczęśliwić ludzkość, a znalazły się na śmietniku historii, tak jak przepalona żarówka z mojej nocnej lampki.

Na potrzebującego należy spojrzeć w świetle Ewangelii. Przykładem takiej postawy były

działania bł. Matki Teresy z Kalkuty. Powtarzała ona w różnych wywiadach, że nie jest żadną działaczką charytatywną, tylko to, co czyni jest odpowiedzią na wezwanie Jezusa Chrystusa usłyszane w Ewangelii. W regule zakonnej umieściła obowiązek codziennej adoracji Najświętszego Sakramentu, uczestnictwa w mszy św. oraz codzienną komunię św. Podkreślała, że przyjmując tę doskonałą miłość w komunii do swego serca, człowiek musi dzielić się nią z drugim. Błogosławiona Matka Teresa prosiła, by podczas mszy nigdy nie zamykać okna, aby usłyszeć w gwarze ulicy wołanie o miłosierdzie.

Przed laty miałem okazję osobiście spotkać tę Apostołą Miłosierdzia. Do dzisiaj pamiętam jej niezwykle spracowane ręce, pooraną zmarszczkami twarz i radosne, uśmiechnięte oczy mówiące, że jest osobą niezwykle szczęśliwą. Myślę, że od niej możemy uczyć się, w jaki sposób okazywać miłosierdzie drugiemu człowiekowi. Ona zawsze szła do ludzi cierpiących, widząc w każdym podopiecznym cierpiącego Jezusa. Jest przykładem współczesnej Weroniki.

Pisząc te słowa nie wiem, co powie papież Franciszek do młodzieży zgromadzonej w Krakowie. Jestem jednak pod wielkim wrażeniem mszy otwierającej to krakowskie spotkanie. Patrząc na zgromadzonych tam młodych ludzi pełnych autentycznej radości i głęboko przeżywających Eucharystię, mam pewność, że to pokolenie jest zdolne podjąć wielkie dzieła.

ks. Piotr Buczkowski

WYPOŻYCZAMY AUDIOBOOKI I E-BOOKI



E-BOOKI W BIBLIOTECE

BEZPŁATNY DOSTĘP
DO PLATFORMY LEGIMI

Książki w postaci elektronicznej wydawane są w dwóch formach, jako audiobooki i e-booki.

Audiobook jest wersją książki czytanej przez lektora. Odtwarzamy go w dowolnym urządzeniu, które potrafi odtworzyć pliki audio. Książka taka najczęściej ma postać pliku mp3 lub płyty audio. Jest to wiele wygodniejsza forma niż od lat znane i służące osobom niewidomym książki nagrane na taśmach magnetofonowych (aby wysłuchać jednej książki trzeba było odtworzyć kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt kaset).

E-book to wersja książki wydana w postaci elektronicznej do czytania samemu, zatem dla osób niedowidzących, które jeszcze czytają czarny druk. Aby móc przeczytać taką publikację, należy posiadać odpowiednie oprogramowanie na komputerze lub urządzenie zwane e-czytnikiem. Są to urządzenia przyjazne nam, gdyż można na nich ustawiać wielkość czcionki oraz nasycenie koloru.

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. dr. Władysława Bełzy w Bydgoszcy w wypożyczalni Multimedia 39 mieszczącej się

przy ulicy Długiej 39 w Bydgoszcy oferuje bogaty zbiór audio- i e-booków. Aby skorzystać z jej zasobów wystarczy zapisać się do WiMBP. Dokonujemy tego na miejscu, podając swoje dane osobowe, a w zamian otrzymujemy kartę biblioteczną wielkości dowodu osobistego, laminowaną i już możemy bezpłatnie korzystać z zasobów wypożyczalni.

Aby wypożyczyć audiobooki, możemy osobiście udać się do biblioteki, ale również skorzystać z wyszukiwarki udostępnionej na stronie internetowej WiMBP w Bydgoszcy. Istnieje także możliwość zwrócenia się osobiście lub telefonicznie o udostępnienie katalogu książki mówionej i audiobooków – wówczas po okazaniu karty bibliotecznej i podaniu naszego adresu mailowego odwrotnie otrzymamy cały katalog wypożyczalni w pliku pdf, który nie wychodząc z domu możemy wielokrotnie przeglądać i wybierać interesujące nas lektury.

Osoby niewidome, po zgłoszeniu tego faktu w bibliotece, mogą otrzymywać wybrane audiobooki wprost do swojego domu. Wystar-

czy wybrać z katalogu tytuły książek, zamówić je telefonicznie i pracownik wypożyczalni dostarczy je pod wskazany adres.

Drugą kategorią książek elektronicznych są e-booki. Należy je czytać samemu na komputerze, tablecie, smartfonie czy innym urządzeniu do tego przystosowanym. W tym zakresie WiMBP w Bydgoszczy uruchomiła nową usługę – możemy czytać e-booki bez limitu i to za darmo. Wystarczy być posiadaczem karty bibliotecznej i udać się do wypożyczalni po specjalny kod, który ważny jest przez jeden miesiąc kalendarzowy. Następnie w domowym za-

ciszu wchodzimy na stronę internetową legimi.com/WiMBP_B i zakładamy darmowe konto (jest to czynność jednorazowa i prosta). Dalej wpisujemy otrzymany w bibliotece kod i pobieramy bezpłatną aplikację. Po zalogowaniu się możemy w pełni korzystać z dostępu do platformy Legimi, która oferuje ponad 15 000 książek cyfrowych o rozmaitej tematyce. Po wygaśnięciu ważności kodu, zgłaszamy się do biblioteki lub jej filii po kolejny kod i możemy czytać bez końca. Życzę miłej lektury.

Magdalena Turek

NIEWIDOMI Z WŁASNĄ PLATFORMĄ KSIĄŻEK



Wydawnictwo Naukowe PWN zbuduje i wdroży platformę IBUK Libra Light udostępniającą publikacje osobom niewidomym i słabowidzącym oraz niepełnosprawnym ruchowo (niemogącym czytać książek drukowanych). Uprawnieni czytelnicy będą mieli

bezpłatny dostęp do publikacji beletrystycznych, naukowych i specjalistycznych w formacie plików ePUB i mp3 służących do słuchania. Realizacja projektu – budowa i wdrożenie platformy zajmie 7 miesięcy.

IBUK Libra Light – na czym to polega?

IBUK Libra Light powstanie na bazie istniejącej od 2008 r. wirtualnej czytelnicy IBUK Libra, która udostępnia książki elektroniczne w modelu wypożyczeń bibliotekom i instytucjom. Nowa platforma będzie przystosowana do pracy z czytnikiem NVDA i większością narzędzi adaptujących tekst (np. linijka brajlowska, syntezy mowy).

Na stronie internetowej osoby niepełnosprawne znajdą katalog publikacji umożliwiający wyszukiwanie pozycji książkowych, a następnie ich pobieranie i odtwarzanie na własnych urządzeniach (komputer, telefon, urządzenia przenośne). Dostęp będzie możliwy po zalogowaniu się do osobistego konta i wprowadzeniu autoryzacyjnego kodu PIN. Dystrybucja kodów PIN pozostanie po stronie bibliotek, których czytelnikami są osoby niewidome i niedowidzące.

Takie rozwiązanie, przy zachowaniu dodatkowych procedur autoryzacji (wymagane orzeczenie lekarskie dla stwierdzenia niepełnosprawności), zapewni, że z platformy skorzystają jedynie osoby niepełnosprawne. Na pliki ePUB oraz mp3, tuż przed ich pobraniem, w sposób automatyczny zostaną nałożone znaki wodne, sygnujące pliki identyfikatorami czytelników. Wydawcy natomiast będą mieli indywidualne konta, na których zostaną umieszczane nowe pozycje. Ci spośród nich, którzy mają podpisane umowy z Grupą PWN dotyczące IBUK-a Libry, samodzielnie zdecydują o umieszczeniu książki na platformie IBUK Libra Light.

Skąd pomysł?

Mimo że w wielu państwach, w tym w Polsce, obowiązuje prawo przewidujące ułatwiony dostęp niewidomym i niedowidzącym do twórczości, nie więcej niż 5% pu-

blikacji drukowanych na świecie jest dostępnych w formatach przyjaznych osobom niepełnosprawnym. Traktat z Marrakeszu Światowej Organizacji Własności Intelektualnej (WIPO) podpisany przez Unię Europejską, Polskę (w 2014 r.) oraz 78 innych krajów ustanowił międzynarodowy standard korzystania przez osoby niepełnosprawne z utworów publikowanych w postaci druku w wersji przystosowanej do narzędzi adaptujących tekst, uwzględniając jednocześnie ochronę praw autor- skich.

Realizacja projektu

1 lipca br. Instytut Książki i Wydawnictwo Naukowe PWN podpisały umowę dotyczącą budowy i wdrożenia platformy. Za pozyskiwanie wydawców i dostarczanie plików elektronicznych do IBUK-a Libry Light odpowiedzialny w Grupie PWN będzie OSDW Azymut, a projekt w całości zrealizuje dział IT WN PWN i OSDW Azymut. Całkowity koszt, łącznie z utrzymaniem platformy przez okres 5 lat (2017-2022), pokrywa inicjator przedsięwzięcia – Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Wydawnictwo Naukowe PWN SA
ul. G. Daimlera 2
02-460 Warszawa

www.pwn.pl

źródło: <http://pzn.org.pl/niewidomi-z-wlasna-platforma-ksiazek/>

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 przybliżyła świat bajek i wierszy

niewidomym dzieciom, które nie potrafią jeszcze czytać brajlem. Książki są specjalnie zaprojektowane 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



Tyflografika „Bajki o żółwiu”
<https://www.facebook.com/JasneStrony>

dzieciom z problemami wzrokowymi możliwość wspólnego czytania nie tylko z rodzicami, ale także z widzącym rodzeństwem, koleżankami i kolegami.

Wśród książek, którymi obecnie dysponuje wypożyczalnia, znajdują się zarówno propozycje autorskie 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 widzą-

cych. 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 brailem”, 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 ROKU 2015.

Fundacja „Jasne Strony”

UŁATWIENIA DLA NIEWIDOMYCH W KORZYSTANIU Z KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ W INOWROCŁAWIU

Od lutego do czerwca 2016 trwały prace techniczno-adaptacyjne urządzeń ułatwiających korzystanie z komunikacji miejskiej w Inowrocławiu.

Urządzeniem, o którym mowa, jest pilot sprzężony z tablicami informacyjnymi umieszczonymi na przystankach komunikacji miejskiej oraz z systemem mówiącym w autobusach



Pilot ułatwiający korzystanie z komunikacji miejskiej w Inowrocławiu

Po wciśnięciu odpowiedniego przycisku na pilocie – przycisk większy – uruchamiana jest zapowiedź głosowa z tablicy informacyjnej, dająca informację o szacowanych czasach przyjazdu pojazdów na przystanek, numery linii, kierunku, w którym jedzie i czasu, jaki pozostał do przyjazdu. Wcisnąc przycisk mniejszy, z chwilą podjazdu autobusu miejskiego, usłyszymy informację o numerze linii i kierunku jazdy z głośnika zamontowanego w autobusie.

9 czerwca 2016 r. na przystanku autobusowym przy ulicy 800-lecia w Inowrocławiu odbyła się konferencja pod hasłem „Udogodnienia dla niewidomych i słabo widzących w korzystaniu z komunikacji miejskiej”, podczas której przekazano piloty oraz omówiono sposób działania. W konferencji uczestniczyli: prezydent miasta Inowrocław Ryszard Brejza, prezes MPK Mariusz Kuszel i jego współpracownicy, którzy pokazali, jak działa cały system oraz członkowie naszego koła wraz z prezesem Ryszardem Grześkowiakiem. Przekaz z tej konferencji został wyemitowany w TVP 1 i TVP Bydgoszcz.



Uroczyste przekazanie pilotów

W tym momencie może ktoś zadać pytanie, czy to faktycznie coś daje?

Odpowiada na nie członek koła PZN Inowrocław Ryszard Głodek. Z własnego doświadczenia mówi, że tak.

„Jestem osobą słabo widzącą i często korzystam z komunikacji miejskiej. Kiedy nie było takiego urządzenia jak pilot, miałem trudności, aby wsiąść do odpowiedniego autobusu. W minionym czasie zdarzało się, że zadawałem na przystanku pytanie, jaki autobus podjechał, ale często nie było odpowiedzi, a nieraz podawano myłne. Obecnie mam ten komfort psychiczny, że nie muszę pytać ani o numer, ani prosić o odczytanie z tablicy informacyjnej. Moim zdaniem jest to duże ułatwienie

dla ludzi z dysfunkcją wzroku.”

Szkoda że system taki nie działa we wszystkich miastach naszego województwa, gdzie funkcjonuje komunikacja miejska.

*Opracował Ryszard Grześkowiak
i Ryszard Głodek*

Nieodpłatnie przekazano 25 pilotów. Kolejne osoby zainteresowane będą mogły otrzymać je za odpłatnością w wysokości 10 zł. Zgłoszenie zapotrzebowania należy złożyć w kole PZN w Inowrocławiu.

Redakcja

NIEZWYKŁA SZKOŁA NA 25-LECIE! ROZWÓJ POPRZECZ KREATYWNĄ ZABAWĘ!

Udało się! W 25-lecie swojej działalności Regionalna Fundacja Pomocy Niewidomym (RFPN) otwiera niezwykle ośrodek dla dzieci i młodzieży niewidomych i niedowidzących z dodatkowymi niepełnosprawnościami.

- Czekaliśmy na ten moment przeszło 20 lat. W końcu po długich staraniach udało się. Marzenia o niezwykle placówce, która zapewni kompleksową terapię naszych podopiecznych, w końcu się urzeczywistniły. Luka edukacyjna została wypełniona dzięki utworzeniu Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Ziemiećicach - mówi Karolina Galla, dyrektor placówki.

Ośrodek to perełka architektoniczno-usługowa, wzorowana na rozwiązaniu niemieckiej Fundacji Instytutu Niewidomych w Würzburgu.

Podobna placówka działa już w Ratyzbonie, a my mieliśmy to szczęście nieraz gościć w Niemczech i przenieść na nasz grunt najlepsze rozwiązania tak, aby całość była niezwykle użyteczna, tworzyła drugi dom dla naszych podopiecznych.

W ośrodku od września ruszy specjalne przedszkole, szkoła podstawowa i gimnazjum oraz internat. Podopieczni ośrodka, oprócz problemów z widzeniem, zmagają się jednocześnie z niepełnością ruchową i intelektualną, zaburzeniami emocjonalnymi oraz niepełnością sprzężoną. Naukę będzie mogło pobierać około stu uczniów, dla których w internacie przeznaczono 36 miejsc.

- Jeśli szukacie przyjaznego miejsca, gdzie Wasze dziecko zosta-



Ulotka ośrodka

fot. <http://www.rfpn.org/fundacja/ziemiecice.html>

nie otoczone właściwą opieką przez kreatywny zespół, jeśli chcecie, aby uczyło i rozwijało się na najlepszym poziomie, dobrze trafiliście - podkreśla Karolina Galla. Nasz ośrodek to niezwykle inspirująca przygoda pełna nauki i zabawy. Całkowicie dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych, w szczególności poruszających się na wózkach inwalidzkich. Przyjazny budynek został podzielony na kolorowe moduły, przeznaczony dla określonej grupy wiekowej, dostosowany do potrzeb i rozwoju każdego ucznia. Wszystko po to, aby dziecko czuło się jak w domu.

Wokół ośrodka powstanie także park, boiska sportowe oraz tereny rekreacyjne. Już w przyszłym roku w ramach placówki ruszą turnusy rehabilitacyjne.

Priorytetem jest zwiększenie szans młodzieży niepełnosprawnej na zdobycie kwalifikacji zawodowych oraz osiągnięcie maksymalnej samodzielności, a także na integrację społeczną. Założona w 1991 roku Regionalna Fundacja Pomocy Niewidomym w Chorzowie zajmuje się kom-

pleksową rehabilitacją oraz wczesnym wspomaganie rozwoju psychoruchowego dzieci niewidomych i niedowidzących ze sprzężoną niepełnosprawnością. W swoich placówkach, a także w przestrzeni domowej tworzy przyjazne warunki rozwoju dla dzieci, którym dysfunkcje wzroku znacznie ograniczają poznawanie świata.

Regionalna Fundacja Pomocy Niewidomym

www.rfpn.org.

KRS: 0000018926

Dąbrowskiego 55a 41-500 Chorzów

tel. 32 241 11 13;

mail: fundacja@rfpn.org

Opracowała Fundacja

PIES PRZEWODNIK

Fundacja Okulistyczna Vide poszerzyła zakres swojej działalności o tresurę psów asystujących – przewodników osób niewidomych.

Fundacja współpracuje z ośrodkiem tresury psów Jerzego Przewiędy (Piła). Ośrodek przygotowuje psy przewodniki od roku 2002.

Aktualne na ten rok wieści z frontu prac przygotowujących cudną pomoc i zapewne przyjaciela na co dzień - fundacja przygotowuje w bieżącym roku sześć psów asystujących – przewodników osób niewidomych. Trafiają do już wytypowanych osób.

<http://www.fundacjavidе.pl>

Redakcja

PRZESYŁKA DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I NIEDOWIDZĄCYCH



Poczta Polska w swojej ofercie posiada usługę bezpłatnych przesyłek dla osób niewidomych i niedowidzących. Ten rodzaj przesyłek może zawierać korespondencję (druki) napisaną piśmem wypukłym albo zapisaną na innym nośniku umożliwiającym odczytanie przez osoby niewidome (płyty, kasety, mp3). Z oferty bezpłatnych usług mogą skorzystać osoby legitymujące się orzeczeniem o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności z tytułu uszkodzenia narządu wzroku.

Przesyłki takie w obrocie krajowym w kategorii przesyłek ekonomicznych przyjmowane są przez pocztę bez opłat. Należą do nich: ekonomiczne przesyłki listowe nierejestrowane, ekonomiczne przesyłki polecone, ekonomiczne przesyłki listowe z zadeklarowaną wartością oraz ekonomiczne paczki pocztowe. Może to być list

o wadze do 2 kg lub paczka o wadze do 7 kg. Przesyłki takie wymagają umieszczenia specjalnego znaku na stronie adresowej. Znak ten posiada wymiary 52 x 65 mm. Na czarnym tle umieszczona jest biała postać z laską i koperta – można go otrzymać w formie naklejki na pocztę (niestety nie wszystkie poczty na bieżąco posiadają takie naklejki, niekiedy trzeba je zamówić i odebrać w późniejszym terminie). Jeżeli chcemy wysłać przesyłkę priorytetową, to musimy dopłacić jedynie różnicę między opłatą za przesyłkę priorytetową a ekonomiczną.

Tego typu przesyłki zwolnione z opłat mogą do nas również wysyłać biblioteki, organizacje osób niewidomych i ociemniałych lub inne organizacje, których celem zawartym w statucie jest działanie na rzecz osób niewidomych i ociemniałych oraz odwrotnie – my możemy wysyłać korespondencję do tych instytucji.

Wykaz wspomnianych instytucji został określony w rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego – przeważają w nim wojewódzkie i miejskie biblioteki, stowarzyszenia osób niewidomych i fundacje.

Magdalena Turek

CENNE JEST ZDROWIE - ZADBAJMY O NIE! (CZ.4)

WYKORZYSTANIE WARZYW I OWOCÓW

Okres lata i jesieni to czas bogatych zbiorów świeżych warzyw i owoców. Mądre wykorzystanie tych darów przyrody może wydatnie wpłynąć na nasze zdrowie, a zwłaszcza gdy wiemy, co jemy, co i jak jeść bądź pić powinniśmy. Warto wiedzieć, że warzywa i owoce spożywane w stanie surowym nie zawsze są w całości trawione i przyswajane przez organizm, natomiast soki z nich są wchłaniane przez komórki naszego organizmu, który nie traci energii na trawienie, a więc soki odżywiają go i leczą.

Uwaga!

Żadnych warzyw ani owoców, z których robimy soki, z wyjątkiem pomarańczy i cytryn, nie obieramy, lecz porządnie szorujemy pod zimną wodą, gdyż zawarte w skórze azotany i azotyny podczas mycia pod ciepłą wodą dostają się do środka.

Podam przykłady, co warto przygotować i pić.

Sok z buraka – najkorzystniejszy do wytworzenia czerwonych ciałek krwi. Opóźnia występowanie menopauzy u kobiet. Likwiduje choroby układów krążenia i pokarmowego, jelita grubego. Rozpuszcza kamienie w wątrobie, nerkach i pęcherzu moczowym.

Pijemy połączony z sokiem z marchwi w proporcjach 4 części marchwi i 1 część buraka dwa razy dziennie po jednej szklance rano

i wieczorem. Przypominam, że w ogóle soki należy pić pół godziny przed jedzeniem lub jedną godzinę po jedzeniu, małymi łykami, mieszając ze śliną. Sok z buraka jest bardzo energetyczny i należy go pić 1-2 godziny po przygotowaniu, gdyż może wywoływać nudności. Z uwagi na jego energetyczność i dużą zawartość tlenu można próbować pić sam. Będzie on bardzo skuteczny przy stanach nowotworowych, ale jak wspomniałam, może wywoływać nudności.

Sok z marchwi – zawiera witaminy A, B1, B2, B12, PP, K, E i inne. Polepsza strukturę zębów, paznokci, likwiduje wrzody żołądka i dwunastnicy. Wzmacnia system odpornościowy. Zwiększa odporność na infekcje. Jest wyjątkowo zdrowy dla oczu i gardła.

Po regularnym piciu soku z marchwi zanikają uczulenia, egzemy, alergię skóry, wypryski. Warto wiedzieć i to, że wszelkie alergię są wynikiem zanieczyszczonej wątroby. Przy piciu soku z marchwi może dojść do zabarwienia skóry na żółto lub pomarańczowo, ale jest to normalne i przejściowe, a po wydaleniu wszystkich trucizn skóra wróci do normalnego koloru. Proces ten może trwać nawet od 6-12 miesięcy. Jedna szklanka soku z marchwi zawiera wszystkie witaminy i mikroelementy niezbędne dla zdrowia na cały dzień.

Sok ze świeżej kapusty – zawiera witaminę C, z grupy B, K i PP. Leczy cukrzycę, nieżyt żołądka, owrzodzenie dwunastnicy, hemoroidy, nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, otyłość. Oczyszcza organizm dzięki znajdującym się w nim związkom siarki, chloru i jodu. Jedna szklanka pita rano i wieczorem pomaga stracić nadwagę. Substancje wchodzące w jego skład intensywnie rozkładają tkankę tłuszczową. Jeżeli jelita są nieoczyszczone, to sok z kapusty powoduje duże ilości gazów, a więc zaczynamy od oczyszczenia jelita.

Sok z ziemniaka – zawiera witaminy C, z grupy B, a także siarkę, sód, potas i inne. Oczyszcza organizm z bakterii, normalizuje procesy organów trawiennych i tarczycy. Wspaniale oczyszcza skórę z plam i wyprysków. Leczy także wrzody żołądka, które latami nie dały się wyleczyć. A oto recepta na pozbycie się wrzodów żołądka: trzeba na czczo rano wypić świeży sok z ziemniaków o wadze 20 dag, a następnie kłaść się na pół godziny i położyć na żołądku poduszkę elektryczną. Kuracja trwa 10-14 dni. Przy bólu głowy wystarczy wypić sok z ziemniaka o wadze 10 dag. Na pewno pomoże.

Sok z ogórka – to najlepszy środek moczopędny. Dzięki dużej zawartości krzemu i siarki poprawia wzrost włosów. Zawiera niezbędne dla życia pierwiastki: 40% potasu, 10% sodu, 7,5% wapnia,

20% fosforu, a 7% chloru. Sok ten obniża ciśnienie krwi, poprawia jakość włosów i paznokci. Pić można po pół szklanki dziennie sam lub w zestawie z innymi sokami.

Sok z zielonej papryki – zawiera dużą ilość krzemu. Ludzi mający dużą ilość gazów lub kolek będą czuć się dobrze po wypiciu jednej szklanki soku na czczo.

Sok ze szczawiu – wspaniale reguluje błonę śluzową jelit. Szczaw posiada dużą ilość szczawianu potasu, który jest zdrowy dla organizmu tylko w postaci surowej (organicznej). Należy bardzo rzadko jeść szczaw gotowany, gdyż podczas gotowania szczawian potasu zamienia się w formę nieorganiczną i może stać się przyczyną zapalenia stawów i mięśni.

Sok ze szczawiu zawiera dużą ilość żelaza i magnezu, które to pierwiastki są niezbędne krwi, a także fosfor, siarkę, krzem, których potrzebuje cały nasz organizm.

Sok z koniczyzny – przygotowuje się z liści, jest bardzo dobry przy chorobach kobiecych, przedwczesnym klimakterium. Koniczyzna jest bogata w fitoestrogeny, które regulują cykl miesięczkowy, wzmacniają organizm, zapobiegają wczesnemu starzeniu się kobiet.

Sok ze szpinaku – jest potrzebny do całego procesu trawienia, począwszy od żołądka, a skończywszy na jelicie grubym. Surowy

szpinak, a więc najlepiej sok, zawiera wspaniałe organiczne substancje niezbędne do zregenerowania funkcji jelit. Picie go pół litra dziennie pomaga pozbyć się najcięższych zaparć w ciągu kilku dni lub tygodni. Środki oczyszczające są bardzo niezdrowe, powodują degenerację jelit. Sok ze szpinaku regeneruje cały przewód pokarmowy. Kolejną jego cenną zaletą jest oddziaływanie na zęby i dziąsła. Zapobiega ropotokowi. Choroba ta jest spowodowana niedoborem w organizmie wyłącznie tych pierwiastków, które są zawarte w mieszance marchwi i szpinaku. Z powodu jedzenia cukru i rafinowanych pokarmów, a także niedoboru witaminy C, pojawia się krwawienie dziąseł i zwłóknienie miazgi zębowej. Można się tego pozbyć, spożywając surowe produkty roślinne, a zwłaszcza odpowiednią ilość soku z marchwi i szpinaku. Wrzody jelit, złośliwa anemia, rozstrój nerwowy, zaburzenie wydzielania nadnerczy i tarczycy, zapalenie nerek, zapalenie stawów czy racyzyność, obrzęki kończyn, częste krwawienia, reumatyzm, zaburzenia snu, zaburzenia funkcji serca, niskie i wysokie ciśnienie krwi, zaburzenia wzroku, bóle migrenowe głowy – oto wynik niedoboru w organizmie pierwiastków, które znajdują się w marchwi i szpinaku. Pozwolę sobie tutaj na małą dygresję. Piłam przez jeden cały szpinakowy sezon sam sok ze szpinaku, który

nie jest smaczny, ale za to moje wysokie, a męża niskie ciśnienie zostało znormalizowane. Moje problemy jelitowe zniknęły, sen jest wspaniały, alergię się zmniejszyła, nie muszę brać leków wziewnych i wzywać pogotowia ratunkowego. Następny sezon piłam sok pół na pół z marchwiowym, co jest już smaczniejsze.

Sok z dyni – posiada właściwości moczopędne przy obrzękach spowodowanych przez schorzenie serca i nerek. Wzmacnia wątrobę, pobudzając żółć i regeneruje, uspokaja układ nerwowy oraz działa przeciwgorączkowo. Można go pić po pół szklanki dziennie.

Sok z arbuza – nie tylko gasi pragnienie, ale i posiada doskonałe właściwości lecznicze. Pity jako środek moczopędny, przy obrzękach, przy miażdżycy tętnic, jako środek aseptyczny, przy obfitym krwawieniu, ogólnie wzmacniający. Z uwagi na dużą zawartość cukru środek ten likwiduje sól przy kamieniach nerkowych. Wspaniale oczyszcza wątrobę i nerki. Pić do 2 szklanek dziennie.

Sok z pomidorów – znajdują się w nim silnie działające fitocydy, które hamują procesy fermentacyjne i gnilne w jelitach. Dzięki dużej zawartości potasu poprawia pracę serca. Wysoka zawartość kwasu jabłkowego aktywizuje przemianę materii, zwiększając zasadowy zapas krwi. Pod względem ilości witaminy C nie ustępuje

je owocom cytrusowym. Szklanka soku pomidorowego świeżo wyciśniętego zaspokaja połowę dziennego zapotrzebowania organizmu na witaminę A i C. Pić po jednej szklance w ciągu dnia lub w mieszance z innymi sokami.

Sok winogronowy – jest najlepszy z soków owocowych. Cenił go bardzo sam wielki Hipokrates. Posiada on działanie orzeźwiające, wzmacniające, przeczyszczające, napotne, bakteriobójcze i moczopędne. Obniża ilość cholesterolu we krwi oraz ciśnienie tętnicze. Najlepiej pić przed jedzeniem pół do jednej szklanki raz dziennie. Aby nie było fermentacji w jelitach, nie należy w tym dniu pić

mleka ani spożywać surowych innych owoców i soków. Osoby cierpiące na cukrzycę, otyłość, wrzody żołądka i dwunastnicy nie powinny pić go w dużych ilościach.

Te i wcześniejsze informacje zaczerpnęłam z bogatej literatury przeważnie autorstwa Michała Tombaka i Stefanii Korżawskiej i wypróbowałam. Zachęcam do zadbania o swoje zdrowie, bo jest ono naprawdę cenne, a mądrzy ludzie wskazują nam drogę. Wystarczy tylko przeczytać, przestudiować i wybrać to, co najlepsze, najpotrzebniejsze, najbardziej korzystne dla naszego zdrowia.

Halina ze Świdnicy

OWOCE, KTÓRYM WARTO DAĆ SIĘ SKUŚCIĆ - MELON



Nie dość, że dynia, to jeszcze ogórek, a w smaku pyszny owoc. Jest to jednoroczna roślina z rodziny dyniowatych. Owoc znany był już starożytnym Grekom i Rzymianom. Dziko rośnie w Afryce, w Azji na obszarach o klimacie tropikalnym, w Australii oraz na niektórych wyspach Pacyfiku. Melony mają dużo cukru, a mało kalorii, w 90% składają się z wody. Zasadniczo spożywane

są na surowo. Uprawianych jest wiele odmian melona, które różnią się wielkością, wyglądem i smakiem. Cztery najbardziej znane to: melony siatkowe (melon Galia), kantalupy, melony kasaba i melony zimowe. Odmiany o pomarańczowym miąższu (np. melba, kantalupa) są źródłem beta-karotenu, czyli prowitaminy A, chroniącej przed rozwojem niektórych nowotworów i miażdżycy. Melon wspomaga także narząd wzroku. Ma dużo potasu, którego jedną z głównych ról jest regulacja ciśnienia tętniczego. Zawiera też substancje działające antystresowo. Warto ten ciekawy owoc włączyć do codziennego menu.

Janina Śledzikowska

LOKALIZATOR PRZESZKÓD - MINI



Mini, fot. <https://www.facebook.com/livebraille>

Na rynku pomocy tyfłotechnicznych pojawiło się maleńkie urządzenie wspomagające samodzielne poruszanie się dla osób niewidomych i bardzo słabo widzących. Nazywa się Mini i produkowane jest przez firmę Live Braille International. Przez krótki czas, przez jaki jest już na światowym rynku pomocy dla niewidomych i słabo widzących, zdobyło sobie znakomitą prasę. Jest to urządzenie o wymiarach 6,5 x 2,5 x 3 cm, ważące zaledwie 29 gramów. Zakłada się je na palec za pomocą specjalnych pierścieni przymocowanych z jednej strony urządzenia. Na przeciwległej ścianie zlokalizowany jest nadajnik i odbiornik ultradźwiękowy. Pozwala on na lokalizowanie przeszkód w miarę zbliżania się do nich przez użytkownika. Urządzenie ma dwa tryby pracy - tryb bliski, reagujący na przeszkodę w odległości 1,5 m oraz daleki, reagujący na przeszkodę w odległości 3,5 m. Trybu krótkodystansowego używamy,

np. przy poruszaniu się w pomieszczeniach lub na zatłoczonym chodniku. Trybu dalekodystansowego - podczas bardziej swobodnego marszu w mniej zatłoczonej przestrzeni. Oba tryby cechuje uzupełniający wewnętrzny podział na tryby pracy dla odległości bezpiecznej i kolizyjnej. Krótkodystansowy tryb dzieli się na dwa tryby pracy - bezpieczny, informujący o przeszkodzie w odległości 1,5 m. Jeśli urządzenie wykryje przeszkodę w odległości półtora metra, poinformuje o tym krótkim, ostrym impulsem wibracyjnym, ostrzegającym o konieczności uważnego poruszania się dalej naprzód. Jeśli nadal będziemy zbliżali się do przeszkody, gdy nasza odległość od niej zmaleje do 0,5 m, urządzenie zacznie emitować pulsującą wibrację, przy czym gęstość wibracji będzie wzrastała wraz ze zmniejszaniem się odległości do przeszkody, aż przy 16 cm emitowany sygnał przejdzie w ciągłą wibrację. Urzą-

dzenie udziela tylko najprostszych informacji, nie dekoncentrując poruszającej się osoby zbyt dużą ilością informacji o zróżnicowanym charakterze. Po prostu komunikuje, że na naszej drodze pojawiła się przeszkoda, sugerując zwiększenie uwagi i dopiero przy bardzo bliskich odległościach sygnały stają się uporczywe, ale wówczas odległość jest już taka, że możemy nawet dotknąć przeszkody ręką. W trybie długodystansowym urządzenie dwukrotnie ostrzega o zbliżaniu się do przeszkody, nim przejdzie w tryb ostrzegania kolizyjnego. Najpierw użytkownik ostrzegany jest krótkim impulsem, gdy zauważona zostanie przeszkoda w odległości 3,5 m, następnie, gdy idący zbliży się do przeszkody na odległość 2 m, zostanie ostrzeżony nieco silniejszym, krótkim impulsem, gdy zaś znajdzie się w odległości 1 m od przeszkody, urządzenie zacznie generować pulsujące wibracje trybu kolizyjnego. Będą one gęstniały wraz z malejącą odległością użytkownika od przeszkody, aż przy odległości 16 cm od niej przejdą w ciągłą wibrację. Dodatkową informacją podawaną przez urządzenie jest specjalny tryb wykrywania szybko zbliżających się przeszkód po ich wykryciu w odległości 6,5 m. Ostrzeżenie to działa w obu trybach. Jest ono emitowane tylko wówczas, jeśli idący porusza się dość szybko. Gdy urządzenie zauważy, że na jego drodze pojawiła się duża przeszkoda

w odległości 6,5 m, wyemituje jednosekundowy ostrzegawczy impuls wibracyjny, informujący o konieczności wzmożenia uwagi i zwolnienia kroku. Dzieje się tak, np. jeśli idziemy dróżką osiedlową prowadzącą wprost do klatki w bloku. Gdy urządzenie zauważy ścianą naprzeciwko nas, wyemituje ostrzeżenie. Wszystkie te sygnały są wyraźnie wyczuwalne, precyzyjnie określają sytuację i stanowią ogromną pomoc w unikaniu kontaktu z przeszkodami na drodze osoby niewidomej, poruszającej się samodzielnie. Dla osoby słabo widzącej ostrzeżenia te stanowią sygnał do wzmożenia uwagi, pozwalając na poruszanie się z mniejszym poziomem koncentracji, a więc i zmęczenia, gdy bowiem na trasie przejścia pojawi się przeszkoda, idący zostanie ostrzeżony krótkim sygnałem informującym o potrzebie skoncentrowania się i zwrócenia uwagi na to, co przed nami. Istotną różnicą w stosunku do wspomagających lokalizację przeszkód urządzeń znanych dotychczas na rynku jest to, że sygnały ostrzegawcze są bardzo wyraziste, a ostrzeżenia generowane są tylko raz, nie zaś przez cały czas od momentu zlokalizowania przeszkody. Dzięki temu idący nie musi interpretować dalszych sygnałów aż do chwili wejścia w odległość kolizyjną i może skoncentrować się na innych bodźcach z otoczenia. Urządzenie LB Mini kosztuje 1859 zł.

Wojtek Maj

SMARTFON Z KLAPKĄ



LG H410

fot. <http://www.lg.com>

Jeśli tęsknisz za telefonem, w którym po prostu wybierasz numer naciskając klawisze, jeśli nie chcesz zaprzyjaźnić się ze sterowaniem dotykowym, to tak, tak, ten telefon może zostać Twoim sprzętem! W poniższym artykule skupię się na teście LG Wine Smart 2015 znanym także pod nazwą LG H410.

Kilka słów o telefonie i udźwiękowieniu

Testowany model jest nieco nietypowy jak na współczesne czasy. Jednocześnie mamy ekran dotykowy oraz zwykłą mechaniczną klawiaturę, podobną do tej, jaką używaliśmy kilka lat temu. Jest przedstawicielem telefonów z klapkami. Ma kształt prostokąta, o wymiarach 117,70 x 58,70 x 16,60 mm. Waży 143 g. Po zamknięciu nie ma żadnych elementów wystających. Na tylnej ścianie znajduje się klapka do baterii oraz obiektyw aparatu. Po stronie

lewej telefonu znajdziemy przełącznik głośniej i ciszej. Na krótszym dalszym znajdziemy zawiasy, na drugim znajduje się port mikroUSB służący do ładowania telefonu oraz połączenia z komputerem. Pamięć wewnętrzna to tylko 8 GB. Żeby w pełni z tego telefonu korzystać, należy zainstalować kartę microSD (max 32 GB). Warto wiedzieć, że nie wszystkie aplikacje pozwolą się zainstalować na tej karcie. Zaletami tego telefonu są: cena (ok. 600 zł), mechaniczna klawiatura, wyposażenie we wszystkie elementy współczesnego telefonu (Bluetooth, wi-fi, odbiornik GPS, LTE). Telefonem zarządza Android 5.1.1 Lollipop. Jest to ważny element, gdyż tanie telefony zazwyczaj mają starszy system, co odbija się na sprawności działania, gdy włączymy udźwiękowienie. Domyślnym programem sterującym udźwiękowieniem jest TalkBack. Głosem syntetycznym, który mamy na starcie jest głos Google. Proponuję go zmienić na inny. Podczas testów okazuje się, że gdy mamy połączenie z Internetem, komunikaty są mówione, gdy połączenia nie ma, telefon milczy. Możemy pobrać głos Ivona Maja, ale pamiętajmy że od kilku lat nie jest już rozwijany. Rozwiązanie trzecie to zakup za kilka złotych głosu. Do celów testowych wykorzystałem głos Espeak. Kosztował 5 zł. Wybrałem go, ponieważ ten głos

nie „muli” telefonu. Drugim programem, który może udźwiękować telefon, jest Shine Plus. Program jest bezpłatny, pobrać i zainstalować trzeba go jednak samemu. Proponuję takie rozwiązanie szczególnie użytkownikom pracującym mniej dynamicznie. Wspomniany program wykorzystuje logikę poruszania się strzałkami w prawo (najczęściej) i w lewo.

Klawiatura telefonu

Klawisze są duże, wypukłe, o różnych kształtach, wyraźnie od siebie oddzielone. Pogrupowane są w następujący sposób: tuż poniżej zawiasów mamy trzy klawisze (lewy służy do cofania o jeden poziom – Backspace, środkowy to klawisz tzw. home, prawy klawisz otwiera listę uruchomionych aplikacji), poniżej umieszczono koło, składające się z pięciu przycisków – środkowy klawisz to OK, pozostałe to strzałki (góra, dół, lewo, prawo). Kółko w kółku jest bardzo dobrze wyczuwalne. Kółko zewnętrzne jest jednolite, stosujemy więc na nim logikę tarczy zegara. Obok kółka znajdziemy cztery przyciski, po dwa z lewej i prawej strony. Po stronie lewej, wyższy odpowiada za aparat, niższy za sms. Po stronie prawej wyższy to kontakty, niższy jest programowalny. Uwaga, programy udźwiękujące mogą zmienić ich działanie standardowe. Przykładowo program Shine Plus wywoła swoje funkcje, gdy dłużej przytrzymamy klawisz Backspace.

Kolejny rząd składa się z trzech przycisków. Kolejno: zielona słuchawka, delete, czerwona słuchawka. Poniżej znajdziemy klawiaturę numeryczną o układzie znanym od dawna. Cyfra pięć oznaczona jest dwoma punktami.

Funkcje klapki telefonu

Można powiedzieć, że nie ma nic prostszego niż odbieranie i kończenie rozmów. Otwarcie klapki to odebranie rozmowy. Jej zamknięcie to zakończenie rozmowy. Należy to jednak wcześniej oznaczyć w ustawieniach telefonu. Jeżeli naszym programem udźwiękującym jest Shine Plus, możemy do otwarcia klapki dodać wypowiedzenie godziny oraz poziomu naładowania baterii.

Jak zadzwonić

Dostępnych mamy kilka sposobów. Pierwszy to zwykłe wystukanie na klawiaturze numeru telefonu. Kończymy naciśnięciem klawisza z zieloną słuchawką. Drugi sposób to skorzystanie z listy ostatnich wychodzących rozmów, czyli zaczynamy od naciśnięcia zielonej słuchawki. Trzeci to rejestr rozmów, czyli lista wychodzących i przychodzących. Kolejny to wywołanie książki adresowej. Dostępna jest także funkcja szybkiego wybierania, czyli przypisanie do konkretnej cyfry numeru zapisanego w *Kontaktach*. Dostępna jest także ikona *Telefon*. Klawisz *Krzyżyk (Hash)* przełącza telefon między trybem wibracji a dźwiękowym.

Ważne: W ustawieniach telefonu warto określić, jakie programy będą pracowały pomimo zamknięcia klapki np. radio.

Obsługa ekranu dotykowego

Jeżeli do udźwiękowienia stosujemy program Shine Plus, do przechodzenia po kolejnych elementach (ikonach) ekranu stosujemy klawisz strzałki w prawo. Może się pojawić powtórzenie nazwy elementu. Wynika to m.in. z wolnego odświeżania informacji na ekranie. Przy dużej ilości elementów do odczytania zdarza się przykładowo cofanie do elementów poprzednich. Odczytanie zawartości ekranu to naciśnięcie klawisza strzałki w górę. Pause wywołamy klawiszem strzałki w dół. Potrenowania wymaga odczytywanie informacji z paska statusu, nie ma bowiem dedykowanego gestu, musimy trafić na od-

powiednie pole (prawy górny róg ekranu).

Brakuje możliwości łatwego przełączania się pomiędzy dwoma bezpłatnymi programami udźwiękującymi czyli TalkBack i Shine Plus.

Telefon ze względu na zalety wart jest polecenia, przykładowo gdy zastanawiamy się czy zakupić starą, dobrą Nokię, już od kilku lat jednak nieprodukowaną. Mamy i nowy telefon i klawiaturę.

Uwaga: dla smartfonów opartych na systemie android, pojawił się na rynku płatny program udźwiękujący o nazwie Corvus. Znajdziemy go w ofercie firmy Medison. Po przetestowaniu planuję umieścić w biuletynie OKO nr 58 szerszy opis działania tego programu.

Wolverine

KOMPAS TOTUNORD

Kompas jest prostym urządzeniem służącym do nawigacji. Wskazuje kierunek północ.

Kompas o nazwie TOTUNORD jest niewielkim urządzeniem wymyślonym, by w prosty sposób osoba niewidząca sprawdziła kierunki geograficzne. Przydatny jest przede wszystkim, gdy poruszamy się w dużych przestrzeniach, gdzie brak charakterystycznych punktów orientacyjnych. Przykładami takich miejsc są parki, lasy, duże parkingi.

By nie absorbować obu dłoni, kompas umieszczamy na białej

łasce, tuż pod uchwytem. Urządzenie wskazuje północ poprzez wibrację. Pozostałe kierunki geograficzne ustalamy na podstawie położenia północy. Sprawdzenie kierunków świata wymaga zatrzymania się, ustawienia łaski w pionie, obrócenia jej dookoła jej osi (tzw. kalibracja) i już jest efekt. Wibracja to ciąg od trzech do pięciu impulsów, zależnie od poziomu naładowania akumulatora.

Kompas używany może być przy każdej pogodzie, posługiwać można się nim także bez mocowania na łasce. By skorzystać



KompasTOTUNORD na białej lasce

fot. <https://www.facebook.com/PIRSCreativeLab>

z jego pomocy, ustawiamy go w pionie (gniazdo ładowania skierowane ku dołowi), obracamy wokół jego osi i podobnie jak wyżej sprawdzamy, w którym momencie zawibruje. Urządzenie nie jest przygotowane do montażu np. na smyczy. Aby umieścić je stabilnie na lasce, wykręcamy najpierw z niego specjalne śrubki, ten właśnie otwór do mocowania można zastosować i do takiego celu.

Dla dobrego efektu wyczuwania wibracji, kompas powinien być umieszczony na lasce jak najbliżej uchwytu. Producent – firma Pirslab – podaje w instrukcji, że można kompas zamontować zarówno na lasce sztywnej, jak i składanej. Średnica rurki laski powinna wynosić 16-17 mm.

Podczas ładowania, gdy akumulator naładowany jest nieznacznie, kompas nie sygnalizuje kierunków geograficznych. W stanie średniego lub pełnego naładowania kompas wskazuje północ. Dzięki temu możliwe jest rozpoznanie stanu baterii podczas ładowania.

Akumulator w pełni naładowany pozwala używać kompas przez okres kilku lub kilkunastu dni. Kompas nieużywany powinien być ładowany raz w miesiącu dla utrzymania gotowości do użycia.

Uwagi eksploatacyjne (ujęte w instrukcji urządzenia):

(...) Z uwagi na lokalne występowanie silnych „fałszywych” pól magnetycznych w niektórych miejscach kompas nie będzie pokazywał właściwie kierunku. Jest to normalne i nie świadczy o usterce kompasu. Typowym przykładem takich miejsc są perony kolejowe lub tramwajowe i inne miejsca, w pobliżu przewodów energetycznych. Również w wagonach kolejowych i tramwajach nie można liczyć na poprawne wskazanie kompasu.

Opracowała Renata Olszewska

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XVIII

Grzybobranie

Dlaczego jest tak, że raz od-
wiedzając jesienną porą lasy na-
szego regionu, potykamy się
wręcz o jego owoce – grzyby
mniejsze, większe... A innym ra-
zem, schodząc podeszwy w na-
szych butach nie znajdujemy do-
słownie nic! Podpowiedź na nurtu-
jące nas pytanie, znajdujemy
w przysłowiu „rosną jak grzyby po
deszczu”. Jednakże ja chciałbym
zwrócić uwagę na jeszcze jeden
aspekt – za wyjątkiem warunków
atmosferycznych, na który wpra-
wieni poszukiwacze grzybów
zwracają uwagę – ich habitat.

Monokultura sosny, dominu-
jąca w lasach województwa, a wy-
nikająca z prowadzonej gospodar-
ki leśnej, wcale nie jest złym po-
mysłem na wycieczkę po grzyby.
W ułożonych w równe rzędy zielo-
nych zagajnikach natrafić można
na wspaniałe okazy błyszczących
maślaków czy koźlarzy na swych



Gigantyczny koźlarz

charakterystycznych nóżkach.
Jednakże są to zbiorowiska leśne
podatne na warunki wilgotności-
owe. Dłuższy brak opadów desz-
czu w okresie jesiennym, z pew-
nością przełoży się na ilość poko-
nanych kilometrów w czasie grzy-
bobrania. Odwiedzając bory
świerkowe (Bory Tucholskie), czy
też coraz rzadziej spotykane
w naszym regionie dąbrowy
(występujące na południe od linii
Wisły), natrafić można na brunat-
ne kapelusze borowików czy cha-
rakteryistyczne kapelusze czubajki
kani. Są to lasy, które poza wypeł-
nieniem koszyków, zapewnią nam
również przyjemne doznania kra-
jobrazowe.

To był aspekt w makroskali,
a przykład wpływu zbiorowiska le-
śnego w mikroskali na obfitość
naszych koszyków? Nie szukajmy
grzybów na wzniesieniu, gdzie ich
wzrost determinuje głównie woda
pochodząca z opadów deszczu.
Zejdźmy kilka kroków niżej, w za-
głębienie terenu, gdzie z reguły
panują korzystniejsze warunki wil-
gotnościowe, a przy odrobinie
szczęścia, które oczywiście towa-
rzyszyć musi każdemu grzybia-
rzowi, nasz kosz zapełni się mo-
mentalnie.

A teraz pozostaje już tylko
jedno, ruszyć w las po koszyk pe-
łen dużych, pachnących runem,
brązowych grzybów!

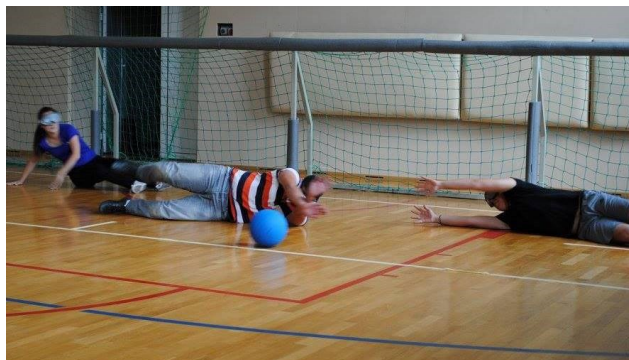
Dawid Szatten

GOALBALL W BYDGOSZCZY

Od maja 2014 roku z inicjatywy Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy studenci i uczniowie zaczęli trenować goalball. Jest to zespołowa dyscyplina paraolimpijska dla osób niepełnosprawnych z dysfunkcją narządu wzroku. W grze tej wykorzystuje się głównie dwa zmysły: słuchu i dotyku. Grają w nią dwie trzyosobowe drużyny, a każdy gracz ma oczy zasłonięte plastrami medycznymi oraz zaciemnionymi goglami. Gra w goalball rozgrywana na obszarze boiska do siatkówki. Cechą charakterystyczną tej dyscypliny są bramki długości aż 9 metrów i 1,30 metra wysokości. Gracze grają ponadkilogramową piłką z dzwoneczkami. Orientacja na polu gry odbywa się za pomocą sznurka (przyklejonego taśmą do podłogi). Mecz trwa dwa razy po 12 minut, przy czym gracz atakujący ma tylko 10 sekund na oddanie rzutu.

W 2014 roku podczas Juwenaliów Bez Barier po raz pierwszy w Bydgoszczy rozegrano w Centrum Edukacji Kultury Fizycznej i Sportu UKW Integracyjny Turniej Goalballa o Puchar Fundacji ALUMNO. Startowało w nim 6 drużyn składających się z bydgoskich studentów i uczniów ośro-

ka. Zwycięzcą turnieju została drużyna Samorządu Studenckiego WSG. Od października 2014 r. na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego rozpoczęto realizowanie w ramach wychowania fizycznego dla osób niepełnosprawnych zajęć z goalball. Prowadzącym został mgr Miłosz Szypura – nauczyciel wf. z SOSW nr 1. W zajęciach wspólnie uczestniczą uczniowie ośrodka oraz studenci UKW. Treningi odbywały się na sali gimnastycznej przy ul. Grabowej 2. W semestrze letnim 2015 r. przeniesiono je do sali gimnastycznej przy ul. Chodkiewicza 30. W maju 2015 roku rozegrano już II Integracyjny Turniej Goalball, tym razem na prawdziwych bramkach goalballowych zgodnych ze standardami IBSA.



Trening goalball

fot. <https://www.facebook.com/goalballbydgoszcz/>

W czerwcu 2015 r. drużyna Bydgoszczy (składająca się z uczniów ośrodka), po raz pierwszy brała udział w oficjalnych zawodach goalballowych w Polsce – Silesia Cup w Chorzowie. Natomiast w listopadzie 2015 r. drużyna za-

debiutowała w Mistrzostwach Polski Juniorów w Lublinie, zajmując 4. miejsce na 5 zespołów. Po raz pierwszy też zawodnicy z Bydgoszczy wystąpili w strojach białoczarnych ufundowanych przez Urząd Miasta Bydgoszczy.

W lutym 2016 roku powołano na uniwersytecie we współpracy z ośrodkiem sekcję sportową goalball. Dzięki temu zawodnicy mają możliwość trenowania goalball dwa razy w tygodniu. Od marca 2016 r. drużyna Bydgoszczy po raz pierwszy uczestniczy w Mistrzostwach Polski. Tutaj trzeba zaznaczyć, że zespół znad Brdy gra samymi juniorami, zdobywając doświadczenie w rozgrywkach seniorskich. W kwietniu drużyna juniorska wystartowała w Międzynarodowym Turnieju do lat 23 w Dąbrowie Górniczej, dzielnie walcząc z drużynami z Charkowa i Lasek. W maju i czerwcu 2016 r. z inicjatywy Fundacji ALUMNO stworzono Bydgoską Amatorską Ligę Integracyjną Goalball oraz rozegrano III Integracyjny Turniej Goalball podczas juwenaliów UKW. Pierwszym zwycięzcą ligi została drużyna Visus Supremus. Młodzi bydgoscy zawodnicy również rozegrali w tym roku mecze sparingowe z żeńską drużyną narodową Algierii, która swoje zgrupowanie odbywała na obiektach CWZS Zawisza.

Goalball w Bydgoszczy dopiero stawia pierwsze kroki. Trzeba przyznać, że organizacyjnie i promocyjnie goalball rozwija się w mieście dość szybko. Główną

przyczyną tego jest połączenie sił uniwersytetu oraz ośrodka. W tym roku ma także powstać oficjalnie Bydgoski Klub Goalball. Należy również wspomnieć o działaniach Fundacji ALUMNO, która z miasta Bydgoszczy pozyskała środki na organizację juwenaliowych turniejów oraz amatorskiej ligi.

Do pełnego sukcesu potrzeba jeszcze tylko wyników sportowych. Jednakże trzeba mieć świadomość, że pierwszy rok startów w rozgrywkach seniorskich będzie trudnym doświadczeniem dla młodej drużyny z Bydgoszczy. Imprezą docelową w 2016 roku będą dla bydgoszczan Mistrzostwa Polski w Laskach, gdzie już powoli możemy spodziewać się lepszych wyników sportowych.

Aktualne zdjęcia i informacje na temat drużyny można znaleźć na oficjalnym fanpage'u: Goalball Bydgoszcz.

Radosław Cichański

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym przedstawić 3-częściową książkę Olgi Rudnickiej, która jest świetnym, lekko napisanym kryminałem. Autorka opisuje przygody i działania detektywistyczne pięciu sióstr mających jednego ojca (bigamistę) i pięć matek. Wszystkie dziewczyny mają imię Natalia. Książkę tę należy czytać w określonej kolejności: *Pięć razy Natalia*, *Drugi przekręt Natalii*, *Do trzech razy Natalia*.

Krystyna Skiera

SPORT

W Polanicy Zdroju odbyły się II Górskie Mistrzostwa Polski Niewidomych i Słabo Widzących w Nordic Walking na dystansie 5 km. Ewa i Grzegorz Bosek zajęli I miejsce i zdobyli tytuł mistrza Polski w kategorii B1 kobiet przewodnik i zawodniczka z czasem 44:23.65.

Trzy medale: dwa złote i brązowy wywalczyły reprezentantki KSN Łuczniczka Bydgoszcz w bowlingowych mistrzostwach Polski niewidomych i słabo widzących. Mistrzyni Karolina Rzepa i Honorata Borawa mają duże szanse występu w sierpniowych mistrzostwach świata.

Do Łodzi, gdzie rozegrane zostały eliminacje i finały mistrzostw kraju w bowlingu osób ze schorzeniem narządu wzroku, udało się 10 przedstawicieli KSN „Łuczniczka”, z czego do decydującej rozgrywki awansowała szóstka. Zeszłoroczny prymat potwierdziły niewidoma Karolina Rzepa oraz słabo widząca Honorata Borawa. Ta pierwsza w kategorii B1 po raz trzeci w karierze sięgnęła po mistrzowski tytuł. Wygrała i to zdecydowanie w eliminacjach oraz finale, uzyskując łącznie 1443 pkt (722+721). Brązową medalistką została Katarzyna Świątek - 884 pkt (383+501). Na 5. pozycji zakończyła rywalizację kolejna niewidoma reprezentantka naszego klubu Magdalena Rataj - 861 pkt (421+440). Wszystkie te zawod-

niczki przygotowywane przez Kazimierza Fiuta są wychowankami bądź absolwentkami Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 1 im. L. Braille’a w Bydgoszczy.

Honorata Borawa w kategorii B3 sięgnęła po złoto po raz piąty w karierze, zaliczając łącznie 1995 pkt (1002+993). Srebrną medalistkę Zofię Sarnacką z Warmii i Mazur Olsztyn oraz brązową Emilię Sawiniec z Hetmana Lublin wyprzedziła o ponad 200 pkt.

W finale kategorii B2 rywalizowali z kolei Mirosława Malcherek i Arkadiusz Gęstwiński zajmując odpowiednio 5. i 11. miejsce. Malcherek zaliczyła 1544 pkt (755+789), zaś Gęstwiński aż 1672 (829+843).

W dniach 20-28 sierpnia w Łodzi rozegrane zostaną mistrzostwa świata w singlach. Duże szanse występu w tej imprezie mają Karolina Rzepa, aktualna brązowa medalistka ubiegłorocznych mistrzostw w Seulu oraz Honorata Borawa. Obie zostały powołane na konsultacje kadry, która odbyła się bezpośrednio po krajowym czempionacie i obecnie czekają na akceptację składu reprezentacji przez zarząd sekcji niepełnosprawnych kręglarzy.

Komplet zwycięstw odnieśli reprezentanci KSN Łuczniczka Bydgoszcz w mistrzostwach województwa kujawsko-pomorskiego w bowlingu.

Gospodarzem drugich mistrzostw był Włocławek. W tamtejszej kręgielni Sportbowling do rywalizacji przystąpiło ponad 30 zawodniczek i zawodników w trzech kategoriach B1, B2 i B3, bez podziału na kobiety i mężczyźni. Płeć piękna za każdą grę miała dodatkowo doliczone 10 pkt. Uczestnicy mistrzostw rozegrali 3 gry.

Bardzo dobrze spisali się reprezentanci Łuczniczki. W każdej z kategorii sięgnęli po tytuł mistrza województwa kujawsko-pomorskiego. W B1 (niewidomi) triumfowała Karolina Rzepa 388 pkt (358+30), wyprzedzając reprezentanta Pionka Włocławek Piotra Dudka – 368 pkt, a 3. miejsce przypadło kolejnej zawodnicz-

ce Łuczniczki Magdalenie Rataj – 281 pkt (251+30). W B2 dwie czołowe lokaty przypadły Arkadiuszowi Gęstwińskiemu – 475 pkt przed Mirosławą Malcherek – 475 pkt (445+30), a 3. pozycję zajęła Jolanta Lewandowska z Brodnicy – 392 pkt. (362+30). W B3 również na pierwszych dwóch pozycjach zameldowali się reprezentanci Łuczniczki. Złoty medal odebrała Honorata Borawa – 507 pkt (477+30), zaś srebrny Przemysław Borkowski – 418 pkt. Trzecia była zawodniczka gospodarzy Hanna Maćkowiak – 397 pkt (367+30).

Opracowała Jadwiga Henselek

PRAKTYCZNE DROBIAZGI WKŁADKI PRZECIWPOTOWE

Jeśli masz problem z nadmiernym poceniem się zwłaszcza podczas upalnych letnich dni czy podczas stresujących sytuacji, to szczerze polecam wkładki przeciwpotowe, które zapobiegają pojawieniu się na odzieży widocznych plam. Są cienkie i niewidoczne pod ubraniem. Nie są barwione ani nasączone chemią, więc nie powodują żadnych uczuleń. Nadają się do większości dostępnych tkanin i co najważniejsze nie niszczą ubrań i są łatwe w użyciu. Na dłużej nasze ubrania pozostają czyste oraz bez trudnych do sprania przebarwień. Anatomiczny kształt wkładki

zapewnia swobodę ruchów oraz zapewnia pełną dyskrecję, gdyż umieszcza się je na wewnętrznej stronie odzieży, dzięki czemu są one zupełnie niewidoczne.

Można je kupić w Rossmanie, ale ja niestety miałam problem z ich dostaniem, więc poszukałam w internecie, na Allegro dostaniecie je w cenie zaczynającej się od 20 zł w zależności od ilości sztuk w opakowaniu. Zakupione przeze mnie wkładki z przesyłką kosztowały 41 zł z opłatą za przesyłkę za 60 szt. (Zakupy w Firmie KS Installation w Kaliszu).

Edyta Schirakowska

PRZECZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Dzisiaj w roli głównej melon – owoc, któremu warto dać się skusić. Zazwyczaj jest widywany w sałatkach na słodko lub konkretnie bądź zawijany w szynkę parmeńską. Jednakże ciekawych sposobów przyrządzania potraw z melonem jest zdecydowanie więcej, a sprawdzone przedstawiam.

Koktajl z melona i ogórka

Składniki:

0,5 melona

sok z 0,5 cytryny

1 ogórek szklarniowy

2 łyżeczki miodu lub syropu z agawy

Przygotowanie:

Melon i ogórek obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Składniki umieść w pojemniku blendera. Dodaj sok z cytryny i miód, całość zmiksuj. Gotowy koktajl przelej do wysokich szklanek i udekoruj plasterkiem ogórka i listkami świeżej mięty.



Koktajl z melona i ogórka

Ciasto jogurtowe z melonem



Ciasto jogurtowe z melonem

Składniki:

340 g mąki

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli

1 łyżeczka cynamonu

1/3 łyżeczki gałki muskatołowej

160 g cukru

2 jajka

150 g jogurtu naturalnego

80 g rozpuszczonego masła

1 melon galia pokrojony w kostkę

Przygotowanie:

Mąkę, proszek do pieczenia, sól, cynamon i gałkę muskatołową wymieszać w jednym naczyniu. Jogurt, jajka, cukier, masło zmiksować na jednolitą masę. Dalej, miksując, dodawać małymi porcjami mieszankę suchą. Gotowe ciasto przelewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Wyrównujemy powierzchnię ciasta łyżką lub łopatką i wciskamy w nie kawałki melona. Piec w temperaturze 180° C przez ok. 45 minut do suchego patyczka.

DIM