

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



VI śluza



Kanał Bydgoski - Gorzeń



IV śluza







Czy to wiosna już...? Czy to być może, że już za dni naście powitamy wiosnę tę naszą, optymistyczną? Za nami zima umiarkowanie zła, ale i olimpijsko niespodzianie cudna. To już za nami, bo wszystko, co zimowe się kończy. Czas zatem pomyśleć o tym, co cieplejsze, nowe. Wypadnie więc zerknąć w stronę którą?- europejską?, krajową?, a może w tę stronę środowiskową, naszą? Zostańmy przeto na podwórku bliskim. Jak zawsze dużo się dzieje – inicjatyw wiele i pomysłów tudzież. I w miejscu tym powracają te same pytania, znane, czy można więcej?, co nam przeszkadza, by być tu i ... jeszcze tam? Porzucmy może tym razem dywagacje te analityczne, gorzkie nieraz i.... Otwieramy zatem gazetę naszą. A tu wieści codziennych sporo i dalszy ciąg seriali naszych tematycznych, znanych, czytanych. Ale, ale, sięgamy również po tematykę nową i ważną. Spróbujemy oto podjąć problem podejmowania studiów wyższych przez osoby niewidome i niedowidzące. Spojrzymy na kwestię tę przez pryzmat uwarunkowań prawnych, samego podejścia władz uczelnianych do osób niepełnosprawnych, a także rzeczywistości tej akademickiej – „potrafiącej czy nie... potrafiącej” stanąć wobec wyzwań, potrzeb ludzi niewidomych. Będziemy niezwykle wdzięczni za wszelkie uwagi, spostrzeżenia w tym zakresie. Szczególnie zależy nam na podzieleniu się własnymi doświadczeniami przez naszych Czytelników z tych czasów studenckich, jedynych, niezapomnianych?, trudnych? ... Na okładce tego numeru zamieszczamy zdjęcia zrobione przez ks. Piotra Buczkowskiego oraz Dawida Szattena przedstawiające Kanał Bydgoski, bo musicie wiedzieć, że właśnie rozpoczął się Rok Kanału Bydgoskiego.

A zatem lekturę czas zacząć z nadzieją tą przed... wiosenną, że będzie już tylko...

redakcja

*Przypominamy, że nasz biuletyn dostępny jest w wersji elektronicznej na stronie [www.kujawskopomorski.pzn.org.pl/?a=czasopisma\\_oko](http://www.kujawskopomorski.pzn.org.pl/?a=czasopisma_oko)*  
*Zapraszamy!*

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

|                            |                                                                                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REDAKCJA</b>            | Renata Olszewska, Janina Śledzikowska, Dominika Tomaszewska-Szatten<br>e-mail: <a href="mailto:biuletynoko@tlen.pl">biuletynoko@tlen.pl</a> |
| <b>KOLEGIUM REDAKCYJNE</b> | ks. Piotr Buczkowski, Jadwiga Henselek, Magdalena Turek                                                                                     |
| <b>KOREKTA</b>             | Ludmiła Mokańska                                                                                                                            |
| <b>WYDAWCA</b>             | Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski<br>Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 341 32 81                         |
| <b>DRUK</b>                | EPEdruk Sp. z o.o., ul. Kamińskiego 20 lok. 56, 03-130 Warszawa                                                                             |
| <b>DRUKARNIA</b>           | ul. Konwiktorska 9, 00-216 Warszawa                                                                                                         |
| <b>WERSJA DŹWIĘKOWA</b>    | realizacja akustyczna - Jerzy Olszewski<br>czyta - Ludmiła Mokańska                                                                         |

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



Biuletyn Informacyjny „OKO” jest wydawany w ramach projektu współfinansowanego ze środków PFRON w ramach 13 konkursu.

## W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

ZAOPATRZENIE W BIAŁĄ LASKĘ I INNE

WYROBY MEDYCZNE – NOWE ZASADY .....4

OKRĘGOWA STATYSTYKA ZA 2013 R. W SKRÓCIE .....7

OKATIK W PRZESTRZENI ARTYSTYCZNEJ .....7

INTENSYWNY STYCZEŃ W BYDGOSKIM OŚRODKU

BRAILLE’A! .....8

DOSTĘPNOŚĆ KUJAWSKO-POMORSKICH UCZELNI DLA OSÓB

Z DYSFUNKCJĄ WZROKU .....9

TUWIM BYŁ MI NATCHNIENIEM .....14

SPORTOWA SEKCJA NIEWIDOMYCH Z BRODNICY .....16

BRAJL NA CO DZIEŃ .....17

WIEŚCI Z KÓŁ .....18DUSZPASTERSTWO

NAWRACAJCIE SIĘ I WIERZCIE EWANGELII (MK 1,15) .....25

KU SAMODZIELNOŚCI

DROGA DO SPEŁNIENIA .....28

WŚRÓD NAS .....29

PORADY PRAWNE

MIEJSKI RZECZNIK KONSUMENTÓW .....31

EMERYTURY - ZUS CZY OFE .....32

ZDROWIE

KURACJA SOKIEM Z CYTRYNY .....33

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

SMARTFONY GODNE UWAGI .....34

WINDOW-EYES MA TAKŻE WERSJĘ BEZPŁATNĄ! .....35

SKARPETNIKI O-RING SOCKS .....35

JAK ZMNIEJSZYĆ OPŁATY ZA ELEKTRYCZNOŚĆ .....36

KSIĄŻKI DO PODUSZKI .....37

NASZE PASJE .....38

OKIEM NA PRZYRODĘ CZ. X .....39

SPORT .....40

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA .....42

PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI .....43

## **ZAOPATRZENIE W BIAŁĄ ŁASKĘ I INNE WYROBY MEDYCZNE – NOWE ZASADY**

1 stycznia 2014 r. weszło w życie rozporządzenie Ministra Zdrowia z 6 grudnia 2013 r. w sprawie wykazu wyrobów medycznych, wydawanych na zlecenie (Dz. U. z 2013 r. poz. 1565). Wprowadza ono zmiany, dotyczące nie tylko limitów ich finansowania ze środków publicznych i wysokości udziału własnego, ale też kryteriów przyznawania oraz okresu użytkowania.

Aby ułatwić orientację w nowych przepisach, poniżej przedstawiamy tylko te wyroby medyczne, które mają istotne znaczenie z punktu widzenia osób z problemami wzrokowymi.

Ważną zmianą w stosunku do dotychczas obowiązującego rozporządzenia są regulacje dotyczące zaopatrzenia w białą łaskę. Zlecenie na nią wydaje lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, a także lekarz okulista. O ile cena łaski nie przekracza 100 zł, jest ona przyznawana bezpłatnie. Gdy natomiast jej cena jest wyższa niż 100 zł, musimy dopłacić różnicę. O sfinansowanie lub dofinansowanie nowej można teraz występować co 6 miesięcy. Wśród innych wyrobów medycznych należy wymienić:

1. Soczewki okularowe korekcyjne do blizy i dali – w cenie do 25 zł:

- kryteria ich przyznawania to wady wzroku wymagające korekcji, sfera do +/-6 dioptrii i cylinder do +/-2 dioptrii;

- lekarzem uprawnionym do wydawania zlecenia jest lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie okulistyki,

- dzieciom do ukończenia 18 roku życia soczewki przyznawane są bezpłatnie, natomiast dorośli muszą wnieść wkład własny w wysokości 30%,

- okres użytkowania w przypadku dzieci ustalany jest według wskazań medycznych, nie może być jednak krótszy niż 6 miesięcy, natomiast w przypadku osób dorosłych wynosi 2 lata.

2. Soczewki okularowe korekcyjne do blizy i dali – w cenie do 50 zł:

- kryteria ich przyznawania to wady wzroku wymagające korekcji, sfera od +/-6,25 dioptrii i cylinder od 0,00 dioptrii, sfera do +/-6,00 dioptrii i cylinder od 2,25 dioptrii, w tym soczewka z mocą pryzmatyczną,

- lekarzem uprawnionym do wystawienia zlecenia jest lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie okulistyki,

- dzieciom do ukończenia 18 roku życia soczewki przyznawane są bezpłatnie, dorośli zobowiązani są do wniesienia wkładu własnego w wysokości 30%,

- okres użytkowania w przypadku dzieci ustalany jest według wskazań medycznych, nie może być jednak krótszy niż 6 miesięcy, a w przypadku dorosłych wynosi 2 lata.



3. Soczewki kontaktowe twarde – w cenie do 500 zł:

- kryteria ich przyznawania to stożek rogówki, anizometropia powyżej 4 dioptrii, afakia,
- lekarzem uprawnionym do wystawienia zlecenia jest lekarz specjalista w dziedzinie okulistyki,
- wkład własny świadczeniobiorcy wynosi 30%,
- okres użytkowania to 1 rok.

4. Soczewki kontaktowe miękkie – w cenie do 150 zł:

- kryteria ich przyznawania to stożek rogówki, anizometropia powyżej 4 dioptrii, afakia,
- lekarzem uprawnionym do wystawienia zlecenia jest lekarz specjalista w dziedzinie okulistyki,
- wkład własny świadczeniobiorcy wynosi 30%,
- okres użytkowania: 1 rok.

5. Epiprotezy oka – w cenie do 800 zł:

- kryteria ich przyznawania to zmiany wielkości i kształtu gałki ocznej wymagające uzupełnienia epiprotezą,
- lekarzem uprawnionym do wystawiania zlecenia jest lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie okulistyki,
- wkład własny nie jest wymagany, co oznacza, że jeśli cena epiprotezy nie przekracza wyżej wskazanej kwoty, nie ma potrzeby wnoszenia własnych środków,
- okres użytkowania w przypadku dzieci do ukończenia 18 roku życia ustalany jest według wskazań medycznych, a w przypadku dorosłych wynosi 5 lat.

6. Protezy oka – w cenie do 700 zł:

- kryterium ich przyznawania jest brak gałki ocznej,
- lekarzem uprawnionym do wystawiania zlecenia jest lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie okulistyki,
- wkład własny nie jest wymagany,
- okres użytkowania w przypadku dzieci do ukończenia 18 roku życia ustalany jest według wskazań medycznych, a w przypadku dorosłych wynosi 5 lat.

7. Lupa – w cenie do 80 zł

- kryterium przyznawania to umożliwienie obserwacji jednoocznej lub dwuocznej przedmiotów bliskich i dalekich osobom niedowidzącym przy chorobach siatkówki lub osobom niedowidzącym, gdy ostrość wzroku po korekcji w lepszym oku nie przekracza Vis 0,3,
- lekarzem uprawnionym do wystawiania zlecenia jest lekarz mający specjalizację w dziedzinie okulistyki,
- wkład własny nie jest wymagany,
- okres użytkowania to 3 lata.

8. Monookular – w cenie do 350 zł:

- kryterium przyznawania to umożliwienie obserwacji jednoocznej lub dwuocznej przedmiotów bliskich i dalekich osobom niedowidzącym przy chorobach siatkówki lub osobom niedowidzącym, gdy ostrość wzroku po korekcji w lepszym oku nie przekracza Vis 0,3,

- lekarzem uprawnionym do wystawiania zlecenia jest lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie okulistyki,

- wkład własny nie jest wymagany,

- okres użytkowania to 5 lat.

9. Okulary lupowe – w cenie do 350 zł:

- kryterium ich przyznawania to umożliwienie obserwacji jednoocznej lub dwuocznej przedmiotów bliskich i dalekich osobom niedowidzącym przy chorobach siatkówki lub osobom niedowidzącym, gdy ostrość wzroku po korekcji w lepszym oku nie przekracza Vis 0,3,

- lekarzem uprawnionym do wystawiania zlecenia jest lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie okulistyki,

- wkład własny nie jest wymagany,

- okres użytkowania to 5 lat.

10. Okulary lornetkowe do bliży i dali – limit finansowania ze środków publicznych 350 zł:

- kryterium ich przyznawania to umożliwienie obserwacji jednoocznej lub dwuocznej przedmiotów bliskich i dalekich osobom niedowidzącym przy chorobach siatkówki lub osobom niedowidzącym, gdy ostrość wzroku po korekcji w lepszym oku nie przekracza Vis 0,3,

- lekarzem uprawnionym do wystawiania zlecenia jest lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie okulistyki,

- wkład własny nie jest wymagany,

- okres użytkowania to 5 lat.

Zanim jednak zdecydujemy się na zakup konkretnego produktu, musimy wiedzieć, że zaopatrzenie w wyroby medyczne przysługuje osobom ubezpieczonym, to jest osobom podlegającym ubezpieczeniu zdrowotnemu na podstawie przepisów ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2008 r. nr 164, poz. 1027, z późniejszymi zm.), czyli świadczeniobiorcom.

Planując zakupy, warto też sprawdzić, jaka jest cena danego wyrobu – czy mieści się w ustalonym limicie finansowania ze środków publicznych. Z NFZ można bowiem otrzymać refundację kosztów jedynie do wysokości ustalonego limitu – wszystko, co go przekracza, płacimy sami. O dofinansowanie kwoty nierefundowanej przez NFZ można starać się w powiatowych centrach pomocy rodzinie.

Każde zlecenie na zaopatrzenie w wyżej wskazane wyroby medyczne wymaga przed realizacją potwierdzenia przez właściwy wojewódzki oddział Narodowego Funduszu Zdrowia.

Szczegółowe informacje dotyczące sposobu realizacji zlecenia można znaleźć na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia pod adresem: [nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl) oraz uzyskać telefonicznie w oddziałach wojewódzkich NFZ.

*Dział Rehabilitacji*



## **OKRĘGOWA STATYSTYKA ZA 2013 R. W SKRÓCIE**

Na koniec 2013 r. stan członków zamknął się liczbą 3268 osób, w tym 294 dzieci,

- znaczny stopień niepełnosprawności -1683 osoby, w tym 274 osoby całkowicie niewidome,

-umiarkowany - 1291 osób,

-przyjęto 150 członków zwyczajnych i 25 podopiecznych,

Osób pracujących jest 539, powyżej 65 lat -1237 osób.

*Dział Rehabilitacji*

## **OKATiK W PRZESTRZENI ARTYSTYCZNEJ**

21 listopada 2013 r. prezes naszego klubu Helena Skonieczka otrzymała z rąk Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego statuetkę „Stalowy Anioł”. Uroczystość odbyła się w Centrum Sztuki Współczesnej w Toruniu przy ul. Gen. Sikorskiego. Członkowie OKATiKa i przedstawiciele administracji Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy brali udział w gali wręczenia tej ważnej nagrody.

Przy tej okazji, w ramach dni otwartych dla niepełnosprawnych, zwiedziliśmy z przewodnikiem galerię. Głównym celem była wystawa wybranych prac z kolekcji pod tytułem: „Mikroutopie codzienności”. Ekspozycja ma zwrócić uwagę na znaczenie sztuki w dzisiejszym świecie, pokazuje różne punkty widzenia. Przedstawia współczesne techniki wyrazu artystycznego, takie jak: grafika komputerowa, kolaż, videoart, instalacja, performance, animacja, fotografia.

CSW „Znaki Czasu” otwarte w 2008 roku jest jedną z najnowszych przestrzeni dedykowanych sztuce współczesnej w Polsce.

Cechuje je otwartość na eksperymentowanie i innowacje wyrażane za pomocą różnych środków i języków artystycznych. Odbywają się tu wystawy indywidualne i grupowe międzynarodowych i polskich artystów, wydarzenia wewnętrzne i plenerowe, warsztaty, rozmowy, panele i wykłady.

Budynek w całości jest dostępny dla osób niepełnosprawnych. Obiekt nie posiada barier architektonicznych, istnieje możliwość dojazdu na wszystkie kondygnacje windą. Znajduje się tu hol główny z recepcją, galerie wystawiennicze, mediateka, kino, księgarnia, taras widokowy, parking podziemny. Specjalistyczna księgarnia oferuje publikacje własne i gadżety CSW oraz wydawnictwa z zakresu szeroko rozumianej sztuki m.in. architektury, malarstwa, grafiki, rysunku, plakatu, fotografii, rzeźby, kina, teatru, muzyki, designu.

Z wielkim zainteresowaniem i niekiedy zaskoczeniem zapoznaliśmy się z prezentacją sztuki naszych czasów w tym na wskroś nowoczesnym muzeum.

*Marlena Lewandowska*

## INTENSYWNY STYCZEŃ W BYDGOSKIM OŚRODKU BRAILLE'A!

W świątecznym wydaniu tygodnika „Newsweek Polska” niewidomi uczniowie różnych typów szkół opowiadali o tym, jak spędzają Boże Narodzenie ([www.newsweek.pl](http://www.newsweek.pl)), a tymczasem już w zimowej scenerii miała miejsce (22.01.2014 r.) w Galerii Miejskiej BWA impreza pt.: „Kolęduj z Brajlem”, na którą zaprosiliśmy uczniów z kilku bydgoskich placówek (Patrz: foto).



Również pod koniec stycznia w Bibliotece Głównej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy dyrektor Małgorzata Szczepanek oraz delegacja nauczycieli kilku specjalności spotkali się z Pełnomocnikiem Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych, dyrektorką Biblioteki Głównej, przedstawicielami władz Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego oraz pracownikami naukowymi Instytutu Pedagogiki oraz Instytutu Edukacji Muzycznej UKW w Bydgoszczy. Celem spotkania było omówienie istniejących obszarów współpracy pomiędzy dwiema instytucjami,

określenie dalszych kierunków ich rozwoju oraz współtworzenie innowacyjnych projektów dotyczących wspierania osób niewidomych i słabo widzących m.in. pod kątem ich edukacji muzycznej i sportowej oraz szeroko rozumianej aktywizacji społecznej.

Jedną z form poszukiwania skutecznych sposobów nauki dzieci z dysfunkcją wzroku jest udział w programach i projektach o zasięgu lokalnym, krajowym i europejskim. W ramach projektu systemowego „Zagraniczna mobilność szkolnej kadry edukacyjnej w ramach projektów instytucjonalnych”, finansowanego ze środków POKL EFS, działające przy Ośrodku Braille’a Stowarzyszenie Visus Supremus otrzymało pozytywną rekomendację wniosku i nawiązało współpracę z instytutem kształcącym osoby z dysfunkcją wzroku w Wiedniu. Na wrzesień 2014 r. zaplanowano wyjazd ok. 15-osobowej grupy nauczycieli z Ośrodka Braille’a do Austrii. Obecnie trwa intensywna praca nad realizacją tego przedsięwzięcia.

Zachęcamy wszystkich do przekazywania 1% dla podopiecznych Stowarzyszenia Visus Supremus (**KRS 0000337493**) oraz już teraz serdecznie zapraszamy na „Drzwi Otwarte” (12.04.2014 r.) do Ośrodka Braille’a. Zglądajcie również na stronę internetową [www.braille.bydgoszcz.pl](http://www.braille.bydgoszcz.pl)!

(JK)

## **DOSTĘPNOŚĆ KUJAWSKO-POMORSKICH UCZELNI DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU**

**Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

### **Kontakt do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych**

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy  
ul. Chodkiewicza 30, 85-064 Bydgoszcz  
blok. C - pok. 1A  
tel. 52 346 11 75, [niepelnosprawni@ukw.edu.pl](mailto:niepelnosprawni@ukw.edu.pl)



Uniwersytet Kazimierza Wielkiego jest jednym z młodszych szeroko-profilowych uniwersytetów w kraju, w tym charakterze zaczął działalność 1 września 2005 roku, ale stoi za nim czterdziestoletnia tradycja bydgoskich uczelni.

Uniwersytet jest dynamicznie rozwijającą się uczelnią, największą w mieście i drugą w regionie kujawsko-pomorskim, zarówno pod względem liczby profesorów, liczby oferowanych kierunków studiów i form kształcenia, jak również pod względem liczby studentów i absolwentów. Bogatą ofertę edukacyjną tworzy ponad 30 kierunków studiów i niemal 100 specjalności, realizowanych na trzech poziomach kształcenia: studiów licencjackich i inżynierskich (I stopnia), studiów magisterskich uzupełniających (II stopnia) oraz studiów doktoranckich (III stopnia). Uniwersytet prowadzi również prawie 40 kierunków studiów podyplomowych. Od 1 lutego 2013 r. na uniwersytecie działa Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych.

### **Studenci z dysfunkcją wzroku**

Na uczelni studiuje 35 studentów z dysfunkcją wzroku, stanowią oni 11,6% wszystkich studentów niepełnosprawnych. Wśród tych osób znajduje się trzech studentów niewidomych.

Najchętniej wybieranymi kierunkami są studia prowadzone na Wydziale Pedagogiki i Psychologii, a szczególnie pedagogika, edukacja artystyczna w zakresie sztuki muzycznej oraz psychologia.

### **Wsparcie dla osób niepełnosprawnych**

Na uczelni funkcjonuje Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych, które podejmuje działania mające na celu stwarzanie warunków do pełnego udziału studentów i doktorantów niepełnosprawnych w procesie kształcenia. W tym celu biuro nie tylko świadczy określone usługi, ale także udziela wsparcia finansowego i organizacyjnego, podejmuje działania na rzecz likwidacji przeszkód i barier mogących ograniczać szanse osób niepełnosprawnych w dostępie do edukacji. Możemy wyróżnić następujące formy wsparcia i pomo-



cy udzielane naszym studentom:

- indywidualne wsparcie asystenta osoby niepełnosprawnej (np. osobom niewidomym pomaga przemieszczać się w obrębie uczelni, pomaga w załatwianiu spraw w rektoracie i sekretariatach wydziałów);
- newsletter dla niepełnosprawnych studentów i doktorantów, w którym zamieszczane są informacje o realizowanych projektach, kursach, szkoleniach, ofertach pracy;
- indywidualne zajęcia wyrównawcze dla osób niewidomych (np. indywidualna nauka brajlowskiego zapisu nutowego);
- adaptację materiałów dydaktycznych poprzez ich digitaliza-

cje (czyli wprowadzenie do pamięci komputera tradycyjnych, drukowanych materiałów bibliotecznych lub archiwalnych w postaci danych cyfrowych metodą skanowania);

- indywidualne konsultacje z psychologiem;
- możliwość korzystania ze specjalistycznego sprzętu;
- uczelnia oferuje różne formy pomocy materialnej, w tym także stypendium dla osób niepełnosprawnych;
- indywidualna organizacja studiów;
- urlop dziekański;
- pomoc w wypełnianiu wniosków do programu PFRON „Aktywny samorząd” – Moduł II (dawny Student 2).

W ramach likwidacji barier istnieją lub pojawiły się np.:

- stanowiska komputerowe dla osób niewidomych i niepełnosprawnych ruchowo w bibliotece (aktualnie posiadamy po jednym stanowisku dla osoby niewidomej i słabo widzącej, z dostępem do skanera dostosowanego do „czytania” książek);
- pokoje w akademikach dla osób niepełnosprawnych;
- toalety dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych;
- budynki wyposażone w platformy przyschodowe i pionowe, windy, schodolazy oraz podjazdy;
- parkingi dla osób niepełnosprawnych;
- sale wykładowe wyposażone



Marta Dobaczewska - niewidoma studentka psychologii z psem przewodnikiem Bilgü

w pętle indukcyjne oraz system FM dla osób słabo słyszających.

W związku z powołaniem zespołu ds. likwidacji barier architektonicznych, na naszym uniwersytecie pracę rozpoczęła Komisja Badająca Obiekty UKW, która od czerwca podjęła działania mające na celu zbadanie dostępności budynków UKW dla niepełnosprawnych studentów. W rezultacie zostały określone priorytetowe prace inwestycyjne na ten rok oraz kolejne poprzez opracowanie Uczelnianego Planu Likwidacji Barier Architektonicznych.

W konsultacjach uczestniczyły również osoby niewidome i słabo widzące (członkowie Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych oraz Polskiego Związku Niewidomych Oddział w Bydgoszczy, z którym uczelnia podpisała umowę partnerską). W efekcie tych działań w Bibliotece Głównej pojawiły się elementy informacji wizualnej dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych z dysfunkcją wzroku oraz zostały wykonane napisy w systemie Braille'a na oznaczenie sal.

Na uczelni istnieje również Uniwersytecka Karta Osób Niepełnosprawnych, dzięki której niepełnosprawny student ma prawo do:

- stosowania dodatkowych urządzeń technicznych, służących osiągnięciu założonych efektów kształcenia;
- rejestrowania zajęć dydaktycznych na własne potrzeby z zachowaniem rygorów prawa au-

torskiego;

- zwiększenia standardowo dopuszczalnej absencji;
- przedłużenie czasu trwania egzaminu;
- zmiany formy oraz miejsca odbywania się egzaminu i zaliczenia;
- korzystania z pomocy osób trzecich.

## **Dostępność sprzętu specjalistycznego**

Na uczelni istnieje możliwość korzystania i wypożyczania specjalistycznego sprzętu np. pozwalającego na rejestrację zajęć dydaktycznych. Warunkiem jest tutaj złożenie stosownego dokumentu i otrzymanie zgody Pełnomocnika Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych. Aktualnie można wypożyczyć z Biura ds. Osób Niepełnosprawnych dyktafony cyfrowe firmy Olympus. Chęć skorzystania ze stanowisk specjalistycznych w bibliotece należy zgłosić bibliotekarzowi, stanowiska są użytkowane wyłącznie przez osoby niepełnosprawne.

## **Dostęp do materiałów dydaktycznych**

Uczelnia pozwala na używanie dodatkowych urządzeń technicznych, służących osiągnięciu założonych efektów kształcenia, a także na rejestrowanie zajęć dydaktycznych na własne potrzeby z zachowaniem rygorów prawa autorskiego. Student podpisuje oświadczenie o nierozpowszechnianiu użytych materiałów i wykorzystywaniu ich wyłącznie na własny

użytek. Wcześniej jednak, Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych kontaktuje się z wykładowcą celem omówienia zaistniałej sytuacji.

Co ważne, dla studentów z dysfunkcją wzroku istnieje możliwość digitalizacji materiałów dydaktycznych. Warunkiem jest tutaj zgłoszenie takiej potrzeby. Co warto podkreślić, po zeskanowaniu materiałów, otrzymane teksty są poprawiane przez pracownika biura tak, by uzyskać jak najlepszej jakości zapis cyfrowy – bez błędów i przekłamań w stosunku do drukowanego oryginału.

### **Działania na rzecz aktywizacji i integracji**

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych prowadzi newsletter, w którym zamieszczane są informacje o realizowanych projektach, kursach, szkoleniach, ofertach pracy, które pomagają zaktywizować zawodowo i społecznie niepełnosprawnych studentów. Biuro pozyskuje te oferty w ramach współpracy z różnymi organizacjami pozarządowymi. Biuro współpracuje również z Biurem Karier funkcjonującym na uczelni w ramach aktywizacji zawodowej studentów niepełnosprawnych.

Na UKW działa również Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych, w którym osoby mogą realizować własne pomysły i integrować się z innymi niepełnosprawnymi studentami, przez co nie muszą sami zmagać się z własnymi problemami. Niektórzy człon-

kowie zrzeszenia odbywają nawet staż w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych UKW.

### **Dodatkowe szkolenia dla osób z niepełnosprawnością, podnoszące atrakcyjność przyszłych absolwentów UKW**

Studenci mają możliwość uczestnictwa w szkoleniach, których organizatorami są zarówno instytucje państwowe, jak i organizacje pozarządowe np.: Fundacja Aktywizacja, Fundacja Aktywnej Rehabilitacji itp. Szereg szkoleń realizowanych jest w ramach projektów, do udziału w których zachęcani są studenci. Co więcej, pracownicy Biura ds. Osób Niepełnosprawnych także organizują i prowadzą warsztaty z zakresu aktywnego poszukiwania pracy oraz poruszania się na rynku pracy (poprawne sporządzanie dokumentów aplikacyjnych, przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej czy też planowanie swojej kariery).

### **Uczestnictwo uczelni w projektach partnerskich na rzecz studentów z niepełnosprawnością**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego współpracuje z Okręgiem Kujawsko-Pomorskim Polskiego Związku Niewidomych w zakresie wspólnych działań na rzecz osób niepełnosprawnych, w szczególności na rzecz osób niewidomych i słabo widzących oraz studentów i doktorantów. Porozumienie to ma na celu m.in. realizację wspólnych projektów i przedsięwzięć (w tym finansowanych ze środków



unijnych, ministerialnych, samorządowych i PFRON) oraz wspieranie inicjatyw partnera na rzecz osób niepełnosprawnych.

Uczelnia weszła również w nieformalną współpracę z innymi uczelniami z regionu na rzecz stwarzania warunków do pełnego uczestnictwa studentów niepełnosprawnych w procesie kształcenia, a także w ramach integracji środowiska osób niepełnosprawnych. Realizację wspólnych działań podjęto również z działającymi na terenie Bydgoszczy organizacjami pozarządowymi np. Fundacją Aktywizacja oraz Fundacją Aktywnej Rehabilitacji czy też ze Spółdzielnią Socjalną „Kreatywni”.

Uczelnia nawiązała także współpracę z dyrektorem i nauczycielami Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Słyszącej i niesłyszącej im. Generała Stanisława Maczka w Bydgoszczy a także Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i niewidomej im. Louisa Braille’a w Bydgoszczy.

## **Czy kadra uczelni jest przygotowywana do pracy z osobami z niepełnosprawnością?**

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych uniwersytetu, we współpracy z innymi pracownikami oraz środowiskiem niepełnosprawnych studentów i doktorantów, na bieżąco zajmuje się rozpoznawaniem potrzeb i problemów osób niepełnosprawnych oraz udzielaniem szeroko rozumianego

wsparcia w ich rozwiązywaniu. Pracownicy biura pozostają w stałym kontakcie z nauczycielami akademickimi celem ich wsparcia w kontakcie z niepełnosprawnym studentem i organizacją warunków umożliwiających pełny udział tych studentów w procesie kształcenia.

Część pracowników przeszła również szkolenie zorganizowane przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego dot. zwiększania dostępności uczelni wyższych dla osób niepełnosprawnych. W najbliższym czasie planowane jest zrealizowanie kolejnych warsztatów dla pracowników uczelni.

Część podjętych działań skierowana była również do studentów, którzy uczestniczyli w szkoleniach dotyczących praktycznych form wsparcia studentów niepełnosprawnych.

## **Sposób organizacji zajęć z wychowania fizycznego dla osób z niepełnosprawnością**

Studenci niepełnosprawni, którzy nie mogą uczestniczyć w zajęciach z wychowania fizycznego, mogą skorzystać z innych form aktywności fizycznej, np.: pływanie, siłownia, aerobik. Są również organizowane zajęcia z rehabilitacji, a od przyszłego roku akademickiego przewidziana jest alternatywna forma realizacji zajęć, np. poprzez grę w szachy.

*Informacje redakcja otrzymała od Biura ds. Osób Niepełnosprawnych. Dziękujemy!*

## TUWIM BYŁ MI NATCHNIENIEM

Pod koniec 2013 roku, w Kole Powiatowym PZN w Bydgoszczy ogłoszono konkurs „Tuwim był mi natchnieniem”. Chcieliśmy nim uczcić rok poświęcony temu wielkiemu poecie.

Poniżej zamieszczamy fragmenty najlepszej pracy konkursowej.

*Krystyna Skiera*

„Nie jestem klasyczną starszą panią. Wyglądam niczym świeżo upieczona, ciesząca się z odzyskanego wolnego czasu, emerytka. Nawet w szóstej dekadzie życia można zacząć wszystko od początku i co najważniejsze, odnaleźć się w tym. W kole PZN w Toruniu jestem od 2001 roku z powodu dysfunkcji wzroku, od trzech kadencji pełnię funkcję jego sekretarza. Zawodowo pracowałam jako główna księgowa i miałam do czynienia z „cyferkami”, zagadnieniami prawa podatkowego i cywilnego.

Jako emerytka wreszcie mogłam zająć się swoimi pasjami i uciec od liczb. Zaczęłam pisać, wysyłając prace na kolejne konkursy, do prasy, niektóre wygrałam lub zdobyłam wyróżnienie. Na początku wmawiałam sobie, że to „słomiany ogień”, rzeczywistość okazała się jednak optymistyczna. Inną pasją stało się poznanie dziejów rodu z którego się wywodzę i stworzenie drzewa genealogicznego. Poza tym pasjonuje mnie polskie prawo. Obecnie jestem ławnikiem, wolontariuszem i robię to, co lu-

bię, dla mnie aktywność jest czymś naturalnym.”

*„Tuwim był mi natchnieniem”*

*Juliana Tuwima postrzegam, jako dziennikarza epoki w której żył. Wymagał od siebie – wiedzy medycznej, technicznej, filozoficznej, politycznej, a jednocześnie plotek. Jego ciekawość świata pomagała, gdy oponenti go krytykowali, nienawidził ciszy, zawsze starał się ją zagadać – pięknie, inteligentnie. Opowiadał to samo, tylko innymi słowami. Wbrew pozorom to jest sztuka. Dawał mi tym samym natchnienie, impuls, refleksję, zapoczątkował zmianę w życiu. Pomogło to mi wybrać zawód, pasję. (...)*

*Czy jednak jego twórczość pozostaje niezmiennie atrakcyjna dla dzisiejszych młodych odbiorców? Jego „Ptasie radio” i „Lokomotywa” do dziś nie mają sobie równych w polskiej literaturze dziecięcej, pozostały w sercu moim.*

*Pamiętam, jak w dzieciństwie mogliśmy odbyć cudowną podróż do krainy fantazji i przeżyć niezwykle przygody, dzięki wielu zabawnym przygodom opisanym w wierszykach. Odpowiadając sobie na pytanie: ile jest w nas dziś z Tuwima, na którego rymach dla dzieci wychowało się kilka pokoleń Polaków, powiem tak: w głowy nasze wsączył tęczę kolorowych przeżyć, pozwolił zapomnieć o trudnych czasach i inspirował do działań.*

Przytoczę historię z mojego życia obrazującą ogromny wpływ utworów Tuwima na rodzinę. Zaznaczę, że byłam najstarszą siostrą i opiekowałam się młodszymi braćmi. Kiedy dostaliśmy na gwiazdkę książkę z wierszami poety, zaczęliśmy wspólnie czytać wiersze. Potem podzieliłam je do opracowania braciom (dzisiaj można by powiedzieć ogłosiłam casting), który lepiej przedstawi wybrany utwór. Sama też podeszłam do tematu profesjonalnie, przygotowując dekoracje. Bacznie obserwowałam braci, jak czynią przygotowania i ile radości, śmiechu było na pierwszych próbach. Zajmowało nam to sporo czasu. W końcu nastąpiła premiera i ku mojemu zaskoczeniu zwyciężył najmłodszy brat, który z pamięci wyrecytował wiersz „Ptak”. Kolorowe wiersze, które napisał Tuwim dla dzieci i które miały dla nas moc przepędzania nudy, smutków – zrodziły pomysł i zaczęliśmy wspólnie tworzyć kolorowe ptaki z papieru, słomki, bibułek. Niektóre elementy z drewna strugał nam tata. Dlaczego ptaki? Bo Tuwim kochał skrzydlate stworzenia. Ptaki to radość, wolność, muzyka, poezja i zagadka. „Ptasie radio”, „Mowa ptaków”, „Ptasie plotki”, „Spóźniony słowik” czy „Ptak” to tylko niektóre z ptasich wierszy poety. (...) Dalszym natchnieniem był teatr w domu, robiliśmy kukiełki i dekoracje. Ogromnym powodzeniem cieszył się „Pociąg parabuch” na motywach utworu

„Lokomotywa”. Bracia prześcigali się w pomysłach, recytując wiersz i poruszając własnoręcznie zrobionym pociągiem i całą scenografią pod moim „reżyserskim nadzorem”. Mało tego, znaleźmy duże fragmenty wierszy (podzielone role) na pamięć. Obścoczyliśmy z tym widowiskiem kilka akademii szkolnych.

Najmłodszy brat został aktorem i pracował w Poznaniu. Ja także miałam epizod z filmem i teatrem, ale nudziło mnie powtarzanie scen, nadrabianie zaległości szkolnych i odleciałam w bardziej przyziemny spektakl, wybrałam inną drogę. (...)

Jego życie zdecydowanie nie przypominało radosnej zabawy. Myślę, że pisanie było ucieczką. Młodsza siostra Irena pisała o nim: „Julek w magiczny sposób był panaceum na wszystkie nieszczęścia”, że w trudnym okresie, który nazywała „czasem jego zwierzeń”, Julek „najbardziej chciał mówić o wierszach”. Opowiadała również wstrząsającą historię o cierpiącym na agorafobię Tuwimie, o tym, jak przesiaduje w domu, w nieskazitelnym ubraniu i w butach.

Daje mi to dużo do myślenia. Rodzeństwo, uciekające w świat fantazji, wspierające się – bo w domu atmosfera była najczęściej ciężka. Wiele takich rodzin było po wojnie, gdzie narastały wzajemne żale i pretensje, rosła obcość. Rodzeństwo dawało przykład zżycia i natchnienie do wspierania się.



*Tak było w moim rodzinnym domu. (...)*

*Teksty Tuwima nadal bawią i zachwycają, bowiem do dziś nie straciły na aktualności. Sądzę, że każdy w jego twórczości znajdzie coś dla siebie: odrobinę refleksji, bukiet wspomnień z dzieciństwa, dużo humoru.*

*Właśnie Rok Tuwima stał się inspiracją dla mnie, by powrócić do*

*złożenia hołdu i ukazania, w jaki sposób jego twórczość i życie wpłynęło na moje postrzeganie świata, moją wrażliwość.*

*Przecież on wołał, by go krytykowano za niezrozumiałą oryginalność, niż chwalono za bycie przeciętnym.*

*autor:*

*Barbara Muzalewska-Gramza*

## **SPORTOWA SEKCJA NIEWIDOMYCH Z BRODNICY**

W maju 2013 roku rozpoczęła działalność sekcja sportowa niewidomych i niedowidzących osób, w której skład wchodzi członkowie koła PZN z Brodnicy oraz inne osoby niepełnosprawne z Zakładu Aktywności Zawodowej z Brodnicy oraz ich opiekunowie zainteresowani grą w kręgle klasyczne.

Pomysłodawcą była Anna Domin, do niedawna członkini naszego koła, która zebrała grupę osób niewidomych pracującą w ZAZ w Brodnicy i namówiła ich do wspólnej przygody ze sportem. Do współpracy zostali wciągnięci instruktorzy i zarazem zawodnicy Klubu Sportowego „Pionek” z Włocławka Piotr Dudek i Jadwiga Szuszkiewicz. Brodnicki Ośrodek Sportu i Rekreacji udostępnił na treningi raz w tygodniu tory kręglarskie, a Urząd Miasta w Brodnicy pokrywa koszty opłat. Obecnie sekcja sportowa liczy 6 zawodników zrzeszonych we Włocławsko-Brodnickim KS Niewidomych i Niedowidzących

„Pionek” oraz od kilku do kilkunastu osób, które dla własnej przyjemności biorą udział w zajęciach i treningach kręglarskich. Spotkania odbywają się w poniedziałki o godz. 14.30. W jedną sobotę w miesiącu, gdy dojadą instruktorzy z Włocławka, odbywają się dodatkowe zajęcia sportowe.

16 listopada 2013 roku odbyły się pierwsze Zawody w Kręglach Klasycznych o Puchar Burmistrza Brodnicy. Współorganizowali je: Koło Powiatowe PZN w Brodnicy, Urząd Miasta Brodnica oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Brodnicy. W imprezie wzięło udział 30 zawodników z kół z Golubia-Dobrzynia, Grudziądza, Rypina, Wąbrzeźna, Włocławka i Brodnicy. Zawody rozegrano w dwóch kategoriach: niewidomych i niedowidzących. Nagrody w formie pucharów ufundował Urząd Miasta Brodnicy. Kręgielnie udostępnił nieodpłatnie OSiR. Uczestnicy imprezy mają nadzieję na kontynuację takiej formy aktywnego spędzania czasu.

dzania czasu w kolejnych latach. Zapytałem Ryszarda Lewandowskiego, który jest od niedawna członkiem klubu i sekcji kręglarskiej, co skłoniło go do zainteresowania się sportem i kręglami klasycznymi?

- O sekcji sportowej dowiedziałem się w siedzibie koła podczas jednej z wizyt. Namówili mnie koledzy, którzy już mieli za sobą kilkanaście spotkań na kręgielni i postanowiłem spróbować. Uczestniczę w zajęciach od 4 miesięcy, a od stycznia 2014 roku jestem członkiem Włocławsko-Brodnickiego klubu „Pionek”. Kręgle to świetna zabawa i jednocześnie aktywna

forma rehabilitacji przez sport. Pozwoliła mi na wyjście z domu i miłe spędzanie czasu (jestem mieszkańcem małej wsi w okolicach Brodnicy), poznanie nowych ludzi i uczestniczenie w zawodach sportowych. Chcę dalej uprawiać ten sport dla własnej satysfakcji, poprawy zdrowia i by aktywnie spędzać czas, a nie siedzieć tylko przed telewizorem nie robiąc nic. Zachęcam do uprawiania sportu i aktywnej rehabilitacji ruchowej dla własnej przyjemności.

*Ryszard Lewandowski  
Sławomir Domański*

## BRAJL NA CO DZIEŃ

Na początku roku otrzymaliśmy informację, że kolejne miejsce w Bydgoszczy wspiera klientów menu przygotowanym pismem punktowym.



Ze względu na to, że Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy jest położony tak blisko Focusa, naleśnikarnia „The Moon” postanowiła jako jedyna restauracja w galerii

stworzyć menu w piśmie punktowym. Na własną rękę zwróciliśmy się do warszawskiej drukarni z prośbą o jego wykonanie. Zależy nam, by osoby niewidome oraz niedowidzące, mogły samodzielnie przeczytać menu oraz wybrać dla siebie odpowiedni posiłek spośród wielu propozycji naszego jadłospisu.

(autor: Angelika Andrzejewska)  
Położenie naleśnikarni - piętro pierwsze, w części gastronomicznej, stoliki po lewej stronie windy. Menu „brajlowskie” (trzy egzemplarze) można otrzymać przy kasie.

*redakcja*

**ALEKSANDRÓW KUJAWSKI**

W aleksandrowskim kole w każdą środę członkowie spotykają się na zajęciach świetlicowych. W swoich najbliższych planach zarząd ma zorganizowanie zabawy karnawałowej oraz Dnia Kobiet. Zakres działań byłby szerszy, lecz w chwili obecnej brak jest środków finansowych.

*Wanda Skrzypińska*

**BYDGOSZCZ**

Zarząd koła informuje, że w każdą środę w godz. 17-19 w siedzibie koła odbywają się zajęcia sachowe i warszabowe dla wszystkich chętnych.

W maju organizujemy turnus do Ustki, a w czerwcu 7-dniową wycieczkę do Jastarni.

Koło czynne jest od poniedziałku do piątku w godz. 8-15. Pracownicy koła pomagają w wypełnianiu wniosków, udzielają także wszelkich informacji.

Przy naszym kole i bibliotece istnieje Klub Polskiej Książki, w którym odbywają się spotkania z ciekawymi ludźmi związanymi z literaturą.

Najbliższe odbędzie się 24 marca br.

*Krystyna Skiera*

**CHEŁMNO**

Zarząd koła w swych planach na 2014 r. ma zorganizowanie spotkania przy kawie z okazji Dnia Kobiet. Jeżeli koło otrzyma dofinansowanie z PCPR, w czerwcu

planowany jest 5-dniowy wyjazd do Trójmiasta.

*Barbara Knoppek*

**GOLUB-DOBRZYŃ**

Koło powiatowe w 2014 r. planuje :

- przystąpienie i udział w konkursie ogłoszonym przez Burmistrza Miasta w zakresie „Kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego”,

- przystąpienie i udział w konkursie ogłoszonym przez Starostwo Powiatowe w zakresie „Wspieranie osób niepełnosprawnych”,

- zorganizowanie spotkania z okazji Dnia Kobiet,

- kontynuację spacerów po okolicy z kijkami Nordic Walking.

Poszerzymy naszą działalność świetlicową o utworzenie sekcji warszabowej i fotograficznej. Pozostałe zamierzenia, o których będziemy pisać, planujemy w kolejnym kwartale.

*Elżbieta Zapiór*

**GRUDZIĄDZ**

Co nam przyniesie ten rok? Na pewno nie nowe, lecz większe obowiązki, bo składając oferty na prowadzenie zadań na rzecz naszych członków, musimy zapewnić środki w postaci udziału własnego. Złożyliśmy 6 ofert do Urzędu Miasta, a w przygotowaniu mamy kolejne 3 do Starostwa i PCPR.



Głównym celem naszej działalności jest rehabilitacja podstawowa tzn. orientacja przestrzenna, pismo punktowe, zajęcia akustyczno-muzyczne dla dzieci i zajęcia ruchowe – zumba dla dorosłych. To całoroczne zadanie od kilku lat jest finansowane przez Urząd Miasta i PCPR. Zajęcia odbywają się od lutego do grudnia. Nadzór nad realizacją i rozliczeniem prowadzi prezes ZK. W bieżącym roku planujemy tygodniową wycieczkę do Mielnia dla 53 osób, turnus rehabilitacyjny w DarłóWKu dla 40 osób oraz jednodniowe wycieczki, pikniki sportowe i zajęcia świetlicowe. Zapał do pracy jest, chętni się zgłaszają, lecz wciąż szukamy środków własnych. Wysłaliśmy podziękowania do osób, które przekazały nam 1% z prośbą o pamięć w kolejnych latach. Stałym sponsorom wysłaliśmy życzenia świąteczne, do których załączyliśmy płytę z kolędami nagranyymi przez nasze dzieci z zajęć akustyczno-muzycznych, które prowadzi Przemysław „Cacek” Cackowski.



Spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka

W pierwszym kwartale 2014 r. odbyło się wesołe spotkanie z okazji święta babci i dziadka, będą walentynki i Dzień Kobiet. Świetlica tętni życiem. Do pracy na rzecz środowiska dołączyła Grażyna Mazur, która podjęła się kontynuacji prowadzenia kroniki i wraz z Lidią Leśniak oraz Danutą Ornowską wprowadza w życie swoje pomysły.

Życzymy sobie i wszystkim czytelnikom biuletynu „OKO”, by rok 2014 stał się rokiem bogatszym, spokojnym i by omijały nas przykre niespodzianki.

*Krystyna Kaczorowska*

## INOWROCŁAW

Zarząd koła informuje, że biuro koła czynne jest w każdy wtorek od godz. 8 do 14.45 i w środy od godz. 8 do 15.45. Co drugi miesiąc zarząd odbywa swoje posiedzenie (luty, kwiecień...).

Koniec 2013 r. był bardzo pracowity. Odbyło się szereg imprez nie tylko dla dorosłych, ale i mikołajki dla dzieci oraz spotkanie opłatkowe z inicjatywy sponsorów – prezesów zakładów „Viando” i „Alstall” w Hotel Park w Solan-



Spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka

kach. Balem sylwestrowym w siedzibie koła powitaliśmy 2014 r.

Koło planuje szereg akcji, ale realizacja zależy będzie od środków, jakie otrzyma do dyspozycji. Aktualnie zorganizowano:

- styczeń - zabawa karnawałowa, Dzień Babci i Dziadka,
- luty - zabawa karnawałowo-walentynkowa (a może jeszcze kulig),
- marzec - zabawa – śledzik, spotkania z okazji Dnia Kobiet,
- kwiecień - spotkanie wielkanocne, prezentacja rękodzieł wielkanocnych.

*Ryszard Grześkowiak*

## LIPNO

Koniec 2013 r. obfitował w szereg imprez. W listopadzie odbył się ciekawy wyjazd do sejmu na zaproszenie marszałka Jerzego Wenderlicha. Sponsorem był burmistrz Skępego Andrzej Gatyński, który w całości pokrył koszty wyjazdu. Także dzięki Niemu i innym sponsorom: dyr. Marii Stankiewicz, ks. prałatowi Henrykowi Ambroziakowi z Lipna i dyr. MCK Ar-



*Spotkanie wigilijne w Miejskim Centrum Kultury w Lipnie*

*foto. Lidia Jagielska [www.cli.info.pl](http://www.cli.info.pl)*

kadiuszowi Bejgierowi odbyło się spotkanie Wigilia z Mikołajem. W 2014 r. w styczniu powitaliśmy Nowy Rok, odbyły się spotkania z okazji Dnia Babci i Dziadka, zorganizujemy Dzień Kobiet, w planach mamy utworzenie koła szachowego w integracji z osobami pełnosprawnymi i Kołem Emerytów w świetlicy Domu Kultury w Skępem.

*Bożena Suchocka*

## RADZIEJÓW

W lutym spotkanie karnawałowe oraz pokaz sprzętu elektronicznego i komputerowego. W czerwcu - integracyjny wyjazd nad jezioro.

*Wiesław Miętkiewicz*

## RYPIN

Zarząd koła 23 stycznia 2014 r. zorganizował zabawę karnawałową, dzięki niewielkiej odpłatności uczestników i hojności sponso-



*Zabawa karnawałowa*

rów. Do tańca przygrywała kapela „Sami Swoi”. W balu, oprócz naszych członków, uczestniczyli członkowie z koła w Brodnicy oraz przedstawiciele bratnich stowarzyszeń – członkowie Klubu Se-



niora „Srebrny Włos”, Stowarzyszenia Diabetyków i Klubu Emerytów i Rencistów.

*Zofia Zalewska*

## ŚWIECIE

Zarząd koła w styczniu 2014 r. zorganizował wieczór kolęd, spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka, a także spotkanie walentynkowe. W planach przewiduje się wyjazdowe szkolenie rehabilitacyjne w maju, lecz przedsięwzięcie jest zależne od otrzymania środków finansowych. W czwartki organizowane są w kole zajęcia świetlicowe.

*Alicja Frank*

## TORUŃ

Zgodnie z wieloletnią tradycją nasze dzieci przeżyły w grudniu 2013 r. radość spotkania z Mikołajem. Zabawa miała wiele aspek-



*Spotkanie z Mikołajem*

tów wychowawczych, ale przede wszystkim było to przekroczenie progu nieśmiałości poprzez występowanie w grupie. Oczywiście były prezenty, poczęstunek.

*Grażyna Kowalska*

Z okazji święta Babci i Dziadka nasi członkowie, jak co roku gościli w przedszkolu integracyjnym, nr 2 imienia Jana Brzechwy na toruńskim Rubinkowie. Przedszkolaki pod czujnym okiem swoich pań, przygotowały krótkie wystąpienie dla naszych niedowidzących babć i dziadków składające się piosenek i wierszyków. Nie zabrakło też życzeń. Następnie każdy mógł przyłączyć się do wspólnej zabawy z przedszkolakami. Na koniec każdy z nas został obdarowany drobnym upominkiem. Wszystko to mogło się odbyć dzięki pani dyrektor i zaproszeniu, które do nas wystosowała.

*Małgorzata Gulakowska*

**Propozycje tematyczne na czwartkowe spotkania organizowane w kole PZN w Toruniu w 2014 roku:**

### Styczeń

- Historia kolęd i pastorałek oraz śpiewanie kolęd.
- Dzień Babci i Dziadka.

### Luty

- Planeta Ziemia najciekawsze jej elementy.
- Tłusty czwartek.

### Marzec

- Dzień Kobiet. Rola kobiety w historii świata.
- Wiosna budzenie się życia w przyrodzie.
- Grecja kolebką cywilizacyjną.

### Kwiecień

- Tradycja i obrzędowość świąt wielkanocnych.



- Jan Paweł II wspomnienie papieskie przed kanonizacją.

### **Maj**

- Kultura i sztuka Kujaw i Pomorza.

- Matka jako strażniczka domowego ogniska.

### **Czerwiec**

- Najpiękniejsze zakątki Europy.

- Ojciec i jego znaczenie w rodzinie.

*Małgorzata Gulakowska*

## **TUCHOLA**

W 2014 r. w lutym zarząd koła planuje „Walentynkowe Spotkanie Sportowe” czyli walentynki inaczej. Odbędą się w kręgielni, by zachęcić do aktywności fizycznej, do regularnego uprawiania dyscyplin dostępnych dla niewidomych i niedowidzących. Po sportowych zmaganiach, obowiązkowo regeneracyjny posiłek. Planujemy od marca utworzenie grupy, która będzie cyklicznie spacerować z kijkami Nordic Walking oraz założenie Klubu Czytelniczego promującego pisarzy i poetów ze środowiska osób z dysfunkcją wzroku. Planowany jest piknik „Bory Tucholskie w labiryntach natury”, ale to dopiero w maju. Wszystkie działania uzależnione są od otrzymania dofinansowania.

*Elżbieta Kotras*

## **WĄBRZEŻNO**

Zarząd koła, mimo trudności finansowych, stara się nie zawieść swoich członków. W 2014 r. przewidujemy szereg działań:

- w styczniu z inicjatywy okręgu odbyło się spotkanie z instruktorem rehabilitacji wzroku,

- w marcu planujemy wyjazd do Opery NOVA dla 45 osób,

- w maju planujemy wyjazd do sanktuarium w Oborach. Mamy także zaplanowaną 1-dniową wycieczkę do Gdańska i Gdyni, w której udział wezmą także nasze dzieci z rodzicami.

Do chwili obecnej mamy zagwarantowane trzy dotacje: z PCPR, Starostwa Powiatowego, z Gminy Wąbrzeźno i z Gminy Miasta Wąbrzeźno.

Zarząd czyni starania o pozyskanie środków finansowych m.in. propagując jednoprocenowy odpis od podatku na rzecz naszego koła. Jednocześnie informujemy, że aby realizować zamierzone cele, muszą być również dopłaty ze strony uczestników imprez.

*Stanisław Pytel*

## **WŁOCŁAWEK**

W grudniu 2013 r. zorganizowano spotkanie gwiazdkowe. 13 lutego 2014 r. odbyło się spotkanie walentynkowe z kierownik Biblioteki Książki Mówionej. W lutym bawiono się na zabawie karnawałowej, a w marcu odbędzie się spotkanie z okazji Dnia Kobiet. Plany i projekty działań są liczne, lecz realizację będzie można ocenić po otrzymaniu środków.

*Anna Onysków*

## ŻNIN

W 2014 roku zarząd koła planuje w ciągu roku wiele spotkań integracyjnych. Złożyliśmy oferty na wykonanie zaplanowanych zadań, które będą zrealizowane po otrzymaniu dotacji. Natomiast w marcu, w Żnińskim Domu Kultury, spotkamy się z okazji Dnia Kobiet.

Jadwiga Jurkowska

## Klub „OKATiK”

„Teatr Wspólny” zaczął działać w Klubie „OKATiK” już parę lat temu, jednak w ostatnim czasie mocno się uaktywnił. Członkowie tej grupy prezentowali się nie tylko w miastach naszego województwa, ale również na arenie ogólnopolskiej, a także poza granicami kraju.

„Teatr Wspólny” jest to działanie grupy, która traktując recytację jako punkt wyjścia, aranżuje na scenie sytuacje oparte na własnych pasjach, specyficznym humorze i dystansie do świata.

Po raz pierwszy teatr wystąpił na majówce w 2011 r. wg scenariusza Małgorzaty Jarocińskiej, po-



*Na deskach teatru*

tem w Miejskim Centrum Kultury, wykorzystując teksty tomiku „Ślad niewidomego przyjaciela” Heleny Dobaczewskiej-Skonieczki (2012).

W ramach ubiegłorocznego Roku Tuwima „Teatr Wspólny” przygotował takie spotkania jak: „Z Tuwimem pod rękę” (10 kwietnia w WOKiS), spektakl recytatorski „Pociąg do Juliana” (12 września w kawiarni „Szpulka”) a także: „Tuwim. Aktualności – czyli 9 sytuacji zgodnych ze stanem obecnym” (3 grudnia 2013 r. na scenie MCK). Było to działanie grupy oparte na poezji Juliana Tuwima oraz ćwiczeniach międzynarodowego ruchu artystycznego Fluxus, który znosi granice pomiędzy tradycyjnie pojmowaną sztuką i życiem.

Członkowie klubu pracują pod kierunkiem Heleny Skonieczki. Współpracowali też z Antoniną Markiewką (z naszego środowiska) z Krystyną Wulert (z Wojewódzkiego Ośrodka Kultury) i Danutą Milewską (znaną bydgoską artystką).

W teatrze występowali już: Janusz Kamiński i Przemek Cackowski (Grudziądz), Aniela Siedlecka (Koronowo), Marianna Marchewka i Halina Maćkowska (Nakło), Urszula i Ryszard Piskor (Inowrocław), Krystyna Skiera, Małgorzata Mówińska-Zyśk, Leokadia i Marian Cyzman, Helena Skonieczka (Bydgoszcz).

*Helena Skonieczka*



POWITANIE NOWOROCZNE KLUBU  
OKATiK 2014 W INOWROCŁAWIU

W roku 2014 Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej „OKATiK” będzie organizatorem:

1. „Roku Ludzi Wolności” zaproponowanego przez Sejmik Województwa Kujawsko-Pomorskiego (zainaugurowaliśmy go 27 stycznia);
2. Ogłaszamy okręgowy konkurs „Moje miasto w różnych porach roku” – technika dowolna. Konkurs ogłoszony będzie 10 marca br. (szczegóły prześlemy kołom PZN);
3. „Przez integrację uczymy się tolerancji” to program zaproponowany przez członków naszego klubu, który ma obejmować wizyty w różnych placówkach kultury i oświaty (spotkania w szkołach, bibliotekach, klubach itd.);
4. 10 comiesięcznych integracyjnych spotkań klubu w ramach programu „OKATiK dla niewidomych” i 10 tematycz-

nych spotkań Klubu „Esperanta Amiko”;

5. Warsztatów artystycznych połączonych z obchodami „Dnia Tolerancji i Integracji Europejskiej” 5-7 maja br. w Zespole Pałacowo-Parkowym w Kobylnikach k. Kruszwicy;
6. „Wspólny Teatr” z Klubu OKATiK przygotuje dwie prezentacje artystyczne, m.in. na kanonizację Ojca Świętego Jana Pawła II;
7. W okresie wakacyjnym kontynuować będziemy zwiedzanie dotykem naszego województwa, które realizujemy już trzeci rok. Będą to 3 wyjazdy (do Kcyni, Żnina, Kalwarii Pałowskiej);
8. W tym roku zmieniliśmy termin spotkań poszczególnych sekcji i klubów. Odbývają się one w każdy poniedziałek, godz. 13:00 (a nie jak dotychczas w czwartki) wg harmonogramu dostępnego na stronie internetowej okręgu PZN.  
<http://kujawskopomorski.pzn.org.pl/pliki/terminyokatik2014.pdf>



## NAWRACAJCIE SIĘ I WIERZCIE EWANGELII (MK 1,15)

Nawracajcie się i wierzcie Ewangelii (Mk 1,15) – są to słowa wyjęte z Ewangelii św. Marka, które wypowiada kapłan podczas obrzędu posypywania głów popiołem w Środę Popielcową. Ten dzień jest początkiem Wielkiego Postu. W tym czasie rozważamy mękę i śmierć Jezusa Chrystusa. W liturgii Kościoła słyszymy również wezwanie do pokuty, która nas ma przygotować do radosnego przeżycia tajemnicy zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Przypominają o tym także Przykazania Kościelne. W nowym zapisie brzmią następująco: - *Przynajmniej raz w roku przystąpić do Sakramentu Pokuty, - Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię Świętą.*

Gdy rozmawiam na temat spowiedzi, niekiedy słyszę takie stwierdzenia: – Po co spowiadać się przed księdzem, wystarczy tylko przed Bogiem. Wyznanie grzechów nie tylko przed Bogiem, ale również i przed kapłanem, jest znakiem, że pod wpływem łaski dokonuje się w nas nawrócenie i potępiamy popełnione przez nas zło. Pragniemy odwrócić się od niego i rozpocząć nowe życie. Mówiąc przy spowiedzi swoje grzechy, zwracamy się do Boga z prośbą o ich przebaczenie. Wyznanie grzechów bardziej skierowane jest do Boga niż do kapłana. Ksiądz na koniec spowiedzi daje krótką naukę wskazując, co powinienem uczynić, by w przyszłości nie wracać do tych grzechów i następnie wypowiada słowa rozgrzeszenia. Dzięki jego po-

śłudze sam Jezus Chrystus odpuszcza grzechy. Jest to doświadczenie wielkiego miłosierdzia Bożego. Przepięknie o tym mówi przypowieść o synu marnotrawnym wracającym do domu ojca. (por Łk 15,11-32)

Lęki przed sakramentem pokuty w przypadku osób niewidomych czy słabo widzących wynikają również z ograniczeń wzroku. Pojawia się niepewność, czy w konfesjonale jest obecny kapłan. Często bywają one nieoświecone. Można poprosić przewodnika o doprowadzenie do konfesjonatu, by móc wyspowiadać się. Dobrze mieć przy sobie białą laskę, która jest informacją, że osoba podchodząca ma problem ze wzrokiem i należy jej pomóc. Jako duszpasterz niewidomych na spotkaniach kapłańskich zachęcam współbraci, by zapalali światło w konfesjonale i w ten sposób dawali wyraźny sygnał, że można śmiało podejść.

Przygotowując się do sakramentu pokuty warto zawsze powracać do małego katechizmu i przypomnieć sobie warunki dobrej spowiedzi. Są to:

**Rachunek sumienia – jest to pytanie, jak wypełniłem wolę Bożą i w jakim punkcie popełniłem grzech odwracając się od Boga i krzywdząc bliźniego. Pomocą w poprawnym zrobieniu rachunku sumienia są:** Przykazania Boże, Przykazania Kościelne, Przykazanie Miłości, Siedem Grzechów Głównych. Można korzystać z gotowego rachunku sumienia, który odnajdziemy w na-

szych modlitewnikach czy innych publikacjach na temat sakramentu pokuty. Takie materiały są również dostępne na katolickich portalach internetowych. W naszej kaplicy św. Rafała Archaniola możemy otrzymać rachunek sumienia człowieka dojrzałego w powiększonym druku. Musimy jednak pamiętać, że każdą gotową formę należy dostosować do naszej aktualnej sytuacji życiowej. Mistrzowie życia duchowego zachęcają do codziennego rachunku sumienia, co jest najlepszym przygotowaniem do odbycia dobrej spowiedzi.

**Żal za grzechy – to żałuję, że przez popełniony grzech odwróciłem się od Boga i skrzywdziłem bliźniego. W Katechizmie Kościoła Katolickiego rozróżniamy: żal doskonały - to taki, który wypływa z miłości do Boga:** „Gdy żal wypływa z miłości Boga miłowanego nade wszystko, jest nazywany żalem doskonałym lub żalem miłości”. Taki żal odpuszcza grzechy powszednie. Przynosi on także przebaczenie grzechów śmiertelnych, jeśli zawiera mocne postanowienie przystąpienia do spowiedzi sakramentalnej, gdy tylko będzie to możliwe (KKK 1452), oraz żal niedoskonały - także taki żal jest darem Bożym, poruszeniem Ducha Świętego. Rodzi się on z rozważania brzydoty grzechu lub lęku przed wiecznym potępieniem i karami, które grożą grzesznikowi (żal ze strachu). Takie poruszenie sumienia może zapoczątkować wewnętrzną ewolucję, która pod działaniem łaski może zakończyć się rozgrzeszeniem sakramentalnym. Żal niedoskonały nie przynosi jednak przebaczenia

grzechów ciężkich, ale przygotowuje do niego w sakramencie pokuty. (KKK 1453)

**Mocne postanowienie poprawy – jak naucza Katechizm Kościoła Katolickiego:** Jest to „ból duszy i zniechęcenie popełnionego grzechu z postanowieniem niegrzeszenia w przyszłości”. (KKK 1451) Jest to działanie, w którym postanawiam sobie, że nie chcę już więcej wracać do popełnionych grzechów w przyszłości i pragnę stać się nowym wolnym człowiekiem. Dobrze jest sobie uściślić, na czym konkretnie to działanie ma polegać. W wypełnieniu tego postanowienia często doświadczamy słabości powrotu do dawnych grzechów i dlatego warto modlić się o siłę w przezwyciężeniu tej pokusy.



Skruszony grzesznik spowiada się Chrystusowi, fragment witrażu z kościoła św. Antoniego z Padwy w Bydgoszczy



**Szczerą spowiedź – Katechizm Kościoła Katolickiego poucza:** *Na spowiedzi penitenci powinni wyznać wszystkie grzechy śmiertelne, których są świadomi po dokładnym zbadaniu siebie, chociaż byłyby najbardziej skryte i popełnione tylko przeciw dwu ostatnim przykazaniom Dekalogu, ponieważ niekiedy cięższe ranią one duszę i są bardziej niebezpieczne niż popełnione jawnie.* (KKK 1456) W dalszym ciągu katechizm poucza, że wyznanie grzechów powszechnych nie jest ściśle konieczne, ale zalecane. Regularne spowiadanie się z nich *pomaga nam kształtować sumienie, walczyć ze złymi skłonnościami, poddawać się leczącej mocy Chrystusa...* (KKK 1458) Niekiedy słyszę pytanie, jak często należy się spowiadać? Przykazania Kościelne określają – *Przynajmniej raz w roku* – to jest minimum. Dla dobra duchowego warto przystąpić do tego sakramentu przed każdym świętem kościelnym. Kto pragnie rozwoju życia duchowego, powinien pomyśleć o częstszej spowiedzi, np. z okazji pierwszego piątku miesiąca. W naszej kaplicy św. Rafała Archaniola w tym dniu jest okazja do spowiedzi od godz. 16.30. Następnie jest sprawowana msza św. i nabożeństwo do Serca Pana Jezusa. Jest to okazja, by wypełnić warunki związane z objawieniami Pana Jezusa francuskiej zakonniczycy św. Małgorzacie Marii Alacoque.

Gorąco zachęcam do poszukiwania stałego spowiednika, który by dobrze znał mnie i dzięki temu był przewodnikiem duchowym. Na pewno pomoże to w pra-

cy nad sobą. Wiem dobrze, że pojawia się lęk, co on sobie o mnie pomyśli, czy nie powie komuś o moich grzechach. Pamiętajmy, że kapłan obowiązuje bezwzględna tajemnica spowiedzi. O tym mówi prawo kanoniczne obowiązujące w Kościele Katolickim, jak również konwencje międzynarodowe. Nikt nie ma władzy zwolnienia z tej tajemnicy. Jako spowiednik zachęcam, by przed przystąpieniem do spowiedzi odmówić modlitwę o światło Ducha Świętego, by ten sakrament przyniósł obfity owoc w postaci głębokiej przemiany.

**Zadośćuczynienie – jest to odprawienie** naznaczonej pokuty i naprawienie wyrządzonego zła. Niekiedy zdarza się, że nie mam możliwości odmówienia zadanej modlitwy z powodu problemów ze wzrokiem, to wtedy proszę spowiednika o zmianę na inną. Starajmy się jak najszybciej dopełnić ten warunek dobrej spowiedzi. Również wymagane jest, aby niezwłocznie naprawić zło wyrządzone bliźniemu. Jeżeli nie wiemy, jak to uczynić, poradźmy się w tej kwestii spowiednika.

Wiem dobrze, że te rozważania nie dadzą odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące Sakramentu Pokuty. Jednak mam nadzieję, że pomogą w jakimś stopniu w przygotowaniu się do dobrej spowiedzi. Szukajmy również pomocy uczestnicząc w różnego rodzaju rekolekcjach organizowanych w naszych parafiach, czy przez specjalistyczne duszpasterstwa.

*Duszpasterz Niewidomych  
Diecezji Bydgoskiej  
ks. Piotr Buczkowski*



**W Bydgoszczy Duszpasterstwo Niewidomych organizuje re-kolekcje w Wielkim Tygodniu w kaplicy św. Rafała Archaniola mieszczącej się na terenie Ośrodka Szkolenia i Rehabilitacji „Homer” przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33. Obędą się one w dniach od 14 do 16 kwietnia, o godz. 10.00. Serdecznie zapraszamy niewidomych, przewodników i przyjaciół do udziału w nich.**

## **DROGA DO SPEŁNIENIA**

W tym rozdziale poruszaliśmy różnorodne tematy, tym razem pragnę Państwu przybliżyć sylwetkę człowieka, który jest przykładem, iż osiągnięcie celu zależy tylko od nas samych. Także działania naszych kół w terenie pomagają osobom niewidomym i słabo widzącym korzystać z różnorodnych programów rehabilitacyjnych i poradnictwa.

Pan Marcin to młody niewidomy człowiek, masażysta, mieszkający w Rypinie, posiadający rodzinę. Po całkowitej utracie wzroku w 2003 r., dzięki prezes rypińskiego koła, trafił na podstawowy turnus rehabilitacyjny do bydgoskiego ośrodka, a później odbył indywidualne szkolenie z zakresu orientacji w miejscu zamieszkania. W trakcie zajęć instruktor podsunął p. Marcinowi myśl podjęcia nauki masażu, a potem pracy, by nie tylko utrzymywać się z renty, ale usamodzielnic się i realizować zawodowo. Początkowo ta propozycja wydawała Mu się wręcz utopijna, tym bardziej, że na naukę masażu musiałby wyjechać do Krakowa, a nie chciał na tak długo opuszczać żony i synka. Jednak myśl zakiełkowała, zaczął

się zastanawiać i po naradzie z żoną podjął decyzję wyjazdu do Krakowa do Policealnej Integracyjnej Szkoły Masażu Leczniczego. Na egzaminy zawiozła Go żona, ale na co dzień taka pomoc nie była możliwa, gdyż p. Renia pracowała jako nauczycielka. Po zdaniu egzaminów rozpoczął swoją dwuletnią edukację, uzyskując w roku 2007 dyplom masażysty. Początkowo urządził gabinet masażu w wynajętym pomieszczeniu, a od listopada 2010 r. pracuje we własnym lokalu w nowo wybudowanym domu. W swoim domu urządził gabinet masażu i oczywiście skorzystał z dofinansowania z PFRON. Doskonali wiedzę fachową na różnych szkoleniach na terenie kraju, porusza się bez przewodnika. Jak sam mówi, w trakcie podróży zdarzają się nieraz różne sytuacje, nawet śmieszne, ale zawsze może liczyć na pomoc widzących. Z perspektywy czasu nie żałuje podjętych decyzji, dzięki swojej silnej woli osiągnął dużo, czuje się człowiekiem spełnionym i nie wyobraża sobie innego życia.

Artykuł autoryzowano.

*J. Śledzikowska*

## WŚRÓD NAS



Wśród dzieci niewidomych istnieje wiele takich, które mają poważne problemy zarówno ze wzrokiem, jak i ze słuchem. Rehabilitacja tych dzieci jest szczególnie trudna i skomplikowana, ale możliwa. Maria Grzegorzewska, wybitna polska specjalistka z zakresu pedagogiki specjalnej, już dawno w następujący sposób pisała o możliwościach rozwojowych dzieci dotkniętych głuchotą i równoczesnym brakiem wzroku: „Głuchoniewidome dzieci pozostawione bez specjalnej opieki wychowawczej pozostają na najniższym szczeblu rozwoju życia psychicznego, nie są one jednak upośledzone umysłowo jeżeli przyczyny, które spowodowały głuchoślepotę, nie uszkodziły kory mózgowej. Stan upośledzenia tych dzieci jest jedynie wynikiem

wielkiego ograniczenia dostępu wrażeń zmysłowych, które stanowią bodźce dla myśli i uczuć.”

Głuchoniewidome dzieci mają w sobie wszystkie warunki rozwojowe i dynamiczne potrzebne dla pokonania dzielącej je od świata zapory i komunikowania się z ludźmi. Zdolne są do kształcenia i rozwoju psychicznego, przy zastosowaniu odpowiednich metod pedagogiki specjalnej. Dziecko będzie wartościowym członkiem społeczeństwa tylko wtedy, jeśli stworzy mu się dobre, wstępne warunki rozwoju i zapewni właściwy, pobudzający umysł typ kształcenia.

Te wstępne warunki rozwoju powinni zapewnić dziecku rodzice. Z pewnością przyście na świat dziecka głuchoniewidomego przeraża rodziców. Nie są oni na to przygotowani, potrzebują często dużo czasu, żeby zebrać myśli i uporać się z tym faktem. Odczuwają też silną potrzebę informacji i wsparcia. Z niepokojem myślą o przyszłości swojego dziecka. Dobrze, jeśli w takiej sytuacji znajdzie się osoba, która wysłucha, postara się zrozumieć i pomóc.

Jednoczesne uszkodzenie zmysłu wzroku i słuchu w ogromnym stopniu wpływa na poznanie otaczającego świata. Dziecko zdrowe samo wyciąga

rażki, dotyka przedmiotów, ogląda, słucha, poznaje ludzi, naśladuje. Dla dziecka głuchoniewidomego niedostępna jest większość informacji docierających poprzez wzrok i słuch. Ma ono do swojej dyspozycji mniej istotne zmysły – dotyku, węchu, smaku. Ponieważ zmysły te nie mogą zastąpić wzroku i słuchu, proces poznania rzeczywistości jest trudniejszy i wymaga dużo więcej czasu. Dlatego tak ważna jest rola rodziców w wychowaniu dziecka głuchoniewidomego. To od nich w pierwszym rzędzie zależy, czy ich dziecko będzie z każdym dniem mądrzejsze, zręczniejsze, samodzielniejsze, bogatsze o nowe doświadczenia, czy będzie brało udział w życiu rodziny, czy też będzie trwało w jednym miejscu, beczynne, znudzone i samotne?

Pierwszym krokiem w pracy z dzieckiem głuchoniewidomym jest nawiązanie kontaktu fizycznego. Celem tego kontaktu jest wytworzenie więzi emocjonalnej, która będzie je motywować do reagowania na działania rodziców. Wiąż emocjonalną między dzieckiem i rodzicem można wytworzyć najłatwiej poprzez kontakt fizyczny, mający miejsce podczas codziennych czynności pielęgnacyjnych (kąpanie, ubieranie, przebieganie, karmienie, zabawa). Wszystko to stwarza najlepszą at-

mosferę do osiągnięcia podstawowego celu.

Sukces osiąga się już wtedy, gdy dziecko wyraźnie wykazuje chęć bycia z rodzicem. Aby nawiązać taką podstawową więź, należy dziecko często przytulać, uśmiechać się do niego, mówić z bliskiej odległości, bawić się z nim. Głuchoniewidome dziecko nie jest w stanie bawić się samodzielnie. Musi być ktoś, kto poda zabawki i pokaże, w jaki sposób z nich korzystać.

Bardzo ważne w życiu głuchoniewidomego dziecka jest poczucie bezpieczeństwa. Aby to dziecku zapewnić, trzeba nadać ład jego otoczeniu. Należy przy tym brać pod uwagę następujące czynniki:

- otoczenie (rodzice, osoby dobrze znane dziecku),
- miejsce dla dziecka (łóżeczko, kojec, kolana matki; z czasem coraz większa przestrzeń),
- czas (usystematyzowany, stały rytm dnia).

W następnym kroku trzeba pomyśleć o sposobie komunikowania się i wypracować go. W początkowym okresie mogą to być znaki wypracowane na użytek mama-dziecko. Potem, przy pomocy rehabilitanta, wprowadzić znaki mowy migowej.

*Krystyna Klugiewicz*



## MIEJSKI RZECZNIK KONSUMENTÓW

Ustawa z 2007 roku o ochronie konkurencji i konsumentów nakłada na samorządy powiatowe zadania dotyczące ochrony praw konsumentów – zadania te wykonuje powiatowy (miejski) rzecznik konsumentów. Rzecznik konsumentów bezpośrednio podlega staroście, a w miastach na prawach powiatu – prezydentowi miasta.

Miejski rzecznik konsumentów służy bezpłatną pomocą prawną konsumentom w ich indywidualnych sprawach, jest instytucją o charakterze doradczym w sporach między konsumentem indywidualnym, a przedsiębiorcą (nie doradza zatem w sporach między osobami fizycznymi czy między przedsiębiorcami).

Rzecznik nie ma także uprawnień kontrolnych i władczych. On służy pomocą prawną w zakresie prawa konsumenckiego, podejmuje mediacje w celu wyegzekwowania należnych konsumentom indywidualnym świadczeń. Miejski rzecznik konsumentów występuje do przedsiębiorców w sprawach ochrony interesów konsumentów, może wstępować do toczącego się postępowania w sprawie o ochronę interesów konkretnego konsumenta, współdziała z innymi instytucjami, które chronią interes konsumentów jak Delegatura Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Inspekcja Handlowa.

Jeżeli mamy problem w zakresie prawa konsumenckiego i jesteśmy konsumentami indywidualnymi, wówczas możemy zwrócić się do powiatowego lub miejskiego rzecznika konsumentów według naszego miejsca zamieszkania.

Nieważne jest, w jakim miejscu znajduje się siedziba przedsiębiorcy, który nie chce respektować naszych praw jako konsumenta, tylko nasze miejsce zamieszkania.

Aby ustalić miejsce urzędowania rzecznika, który może nam pomóc w rozwiązaniu problemu, skorzystajmy z internetowej wyszukiwarki instytucji udzielających pomocy konsumenckiej – wybieramy w wyszukiwarce zagadnienie, województwo i miasto, w którym mieszkamy, a w odpowiedzi otrzymamy adres i numer telefonu do właściwego rzecznika. Jeżeli nie posiadamy dostępu do Internetu, to zatelefonujemy do odpowiedniego terytorialnie urzędu miasta lub starostwa powiatowego.

W Bydgoszczy Miejski Rzecznik Konsumentów Krzysztof Tomczak działa przy ul. Niedźwiedzia 4, pokój nr 7A, przyjmuje interesantów osobiście w godzinach pracy Urzędu Miasta lub telefonicznie pod numerem 52 58 58 428 (przyjmuje mieszkańców Bydgoszczy). Natomiast mieszkańców powiatu bydgoskiego czyli gmin: Białe Błota, Dobrcz, Dąbrowa Chełmińska, Koro-

nowo, Nowa Wieś Wielka, Osielesko, Sicienko oraz Solec Kujawski przyjmuje Powiatowy Rzecznik Konsumentów przy ul. Konarskiego 1/3 w Bydgoszczy, telefon 52 583 54 16.

Porady są bezpłatne.

Pamiętajmy jednak, iż nikt bardziej niż my sami nie zadba o nasze interesy, również te z zakresu prawa konsumenckiego. Zatem zanim zawrzemy jakąkolwiek umowę z przedsiębiorcą – przeczytajmy ją, a w przypadku trudności poprośmy kogoś bliskiego o przeczytanie na głos, jeżeli nie rozumiemy jakiegoś punktu umowy pytamy na bieżąco, nie dajmy się zbyć, że to mało istotne zapisy – kierujmy się zasadą „podpisać możesz – przeczytać musisz”.

Oczywiście, nie możemy traktować wszystkich przedsiębiorców

jak potencjalnych oszustów, jednak miejmy ograniczone zaufanie, bo gdy podpiszemy niekorzystną dla siebie umowę, nie pomogą nasze tłumaczenia, że nie przeczytaliśmy jej ze względu na dużą ilość stron, drobny druk czy niezrozumiały tekst, że trzeba było działać szybko, bo była to wyjątkowa okazja.

Tak samo postępujemy przy zawieraniu umów, które nie posiadają wersji papierowej np. przy zwykłych zakupach (to też są umowy) – dobrze się zastanówmy, zanim coś kupimy w sklepie, czy jest to nam naprawdę potrzebne, czy jest dobrze wykonane. A jeżeli już nam się zdarzy wejść w spór natury konsumenckiej, to warto skorzystać z bezpłatnej porady powiatowego czy miejskiego rzecznika konsumentów.

*Magdalena Turek*

## **EMERYTURY - ZUS CZY OFE**

Kampania informująca o możliwości wyboru między ZUS a OFE ma się opierać głównie na stronie internetowej:

[www.emerytura.gov.pl](http://www.emerytura.gov.pl) i informacjach dostępnych w oddziałach ZUS.

Strona internetowa jest już czynna, ale wpis w dziale aktualności pochodzi ze stycznia 2013 roku. Na dobre ma ruszyć od marca.

Jak podaje „Gazeta Prawna” (z 13 lutego 2014 r.) „Możliwości wyboru ma być poświęcona jedna z zakładów. Ze strony będzie można pobrać oświadczenie, które będą

składały osoby chcące pozostać w OFE. Mają być tam także umieszczone roczne stopy zwrotu funduszy uwzględniające koszt ponoszonych przez ubezpieczonego opłat. Będą także rubryka „Zapytaj eksperta”, adres e-mailowy do zadawania pytań oraz numer telefonu, pod którym mają dyżurować specjaliści tłumaczący zmiany. Duża część informacji ma być poświęcona oszczędzaniu w trzecim filarze. Forma ma być maksymalnie prosta i przyjazna.”

*redakcja*

## KURACJA SOKIEM Z CYTRYNY



Większość cytrynę kojarzy z żółtą skórką, którą można dodać do ciasta oraz kwaśnym sma-

kiem wykorzystywanym w kuchni do surówek czy dodatku do herbaty. Owszem, cytryna zawiera sporo kwasu askorbinowego (witaminy C), który korzystnie wpływa na nasz organizm i wykorzystywany jest w profilaktyce infekcji górnych dróg oddechowych czy moczowych, katarach czy zapaleniu dziąseł lub gardła.

Sok cytrynowy zawiera poza tym dużo bioflawonoidów, terpenów i przeciwutleniaczy, co sprzyja profilaktyce przeciwmiażdżycowej, antyrakowej, leczeniu oparzeń czy trudno gojących się ran. Sok cytrynowy w naszym organizmie wiążąc się z wapniem tworzy sole wapniowe, które po rozłożeniu „oczyszczają” organizm.

Leczenie sokiem wykorzystuje się w takich schorzeniach jak:

osteoporoza, choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa, dna moczanowa, reumatoidalne zapalenie stawów, kamienie żółciowe i nerkowe, katar sienny, zapalenie błony śluzowej żołądka, choroby wątroby), anemia, cukrzyca, nadwaga czy nadciśnienie tętnicze.

Najprostszym sposobem jest picie codziennie świeżego soku wyciskanego z jednej cytryny. Najlepiej pić go na godzinę przed posiłkiem bez żadnych dodatków. Przy zaburzeniach gastrycznych możemy go rozcieńczyć wodą mineralną lub przegotowaną oraz dodać łyżeczkę syropu klonowego lub miodu. Miód może powodować zwiększoną fermentację w jelitach co może świadczyć o „zatruciu” organizmu.

W kamicy nerkowej sok pijemy rozcieńczony szklanką przegotowanej ciepłej wody przynajmniej przez 2 tygodnie.

Większe zapotrzebowanie na witaminę C mają osoby starsze, narażone na stały stres, kobiety w ciąży oraz palacze tytoniu. Te osoby mogą również skorzystać z terapeutycznych właściwości soku z cytryny.

W profilaktyce powyższych chorób wykorzystujemy picie soku z 30 cytryn przez 10 dni w odpowiednim schemacie, a przy leczeniu chorób przewlekłych np. chorób kostno-stawowych sok z 200 cytryn. Równoległe z piciem soku, powinniśmy unikać jedzenia cukru rafinowanego, produktów mącznych oraz mlecznych, głównie mleka i białego sera. Jednak te zalecenia lepiej skonsultować z lekarzem.

*przygotował lekarz medycyny  
Jacek Reichert*



## SMARTFONY GODNE UWAGI

Telefony komórkowe, które w opisie mają podaną informację - system operacyjny Android, mogą korzystać z czytnika ekranu o nazwie TalkBack. Przekazuje on komunikaty słowne, informujące o zawartości wyświetlanej na ekranie i opisujące dotykane przez nas elementy ekranu. Dzięki niemu możemy także usłyszeć otrzymywane powiadomienia.

### **Aby telefon zaczął mówić...**

Do wykonania mamy kilka kroków. Należy wejść do ustawień. Tam wybrać *Ułatwienia dostępu*. Następnie zaznaczyć opcję o nazwie TalkBack. Po „zahaczeniu” tej opcji należy przejść do opcji, która się nazywa *Przetwarzanie tekstu na mowę* i tam należy wybrać głos syntezy mowy. I już telefon zacznie mówić. To znaczy, że będzie nas informować głosem i pozwoli czytać dotykiem.

### **Samouczek, czyli więcej o czytaniu dotykiem...**

Po włączeniu, program TalkBack, proponuję przejście do tak zwanego *Samouczka*. Jest on bardzo pomysłowo zrobiony, bo np. mówi „Połóż teraz palec i przesuwaj po ekranie aż usłyszysz taki to a taki komunikat” lub „Znajdź ikonkę o nazwie...” „Dobrze, a teraz przejdź do przycisku o nazwie...” Aby samodzielnie włączyć samouczek - wybierz *Ustawienia*, następnie *Ułatwienia dostępu*, potem *Informowanie mową*, a tam *Uruchom samouczek „Czytanie dotykiem”*.

### **Najczęściej wykonywane gesty...**

Może Cię nauczyć ich samouczek. Jeśli obawiasz się, że podwójne uderzenie palcem nie wybierze ikonki, bo w nią nie trafisz, nie martw się. Możemy uderzyć w innym miejscu, niż ona się znajduje.

Przykładowo, pasek powiadomień, który pokazuje wszystko to, co się stało, czyli nieodebrane połączenia, przychodzące wiadomości, wywołasz gestem – polegającym na przesunięciu palcem po ekranie w prawo i w dół. Dla pewności gesty lepiej wykonywać na środku ekranu.

### **Jaki telefon wybrać?**

Zgodnie z radą długoletniego użytkownika systemu Android: „Wszystko, co ma Nexus w nazwie i jest sygnowane przez Google można polecać w ciemno.” (<http://www.google.pl/nexus/>)

### **Ważne:**

- opisywane informacje dotyczą systemu Android od wersji 4.1,
- większość telefonów ma już wbudowany program TalkBack, jeśli go brak – można go pobrać bezpłatnie,
- na stronie [www.tyflopodcast.net](http://www.tyflopodcast.net) jest wiele podcastów (czyli nagranych audycji) dotyczących właśnie omawianego tematu. I będzie ich na pewno jeszcze więcej.

R.O.

**Redakcja dziękuje za konsultacje Rafałowi Kiwakowi.**

## **WINDOW-EYES MA TAKŻE WERSJĘ BEZPŁATNĄ!**

Na liście dyskusyjnej GW MicroPol-ska, na początku 2014 roku pojawiła się bardzo ciekawa informacja. Jej fragment przytaczamy poniżej:

„Początek roku zaowocował dużymi zmianami w dystrybucji programu Window-Eyes wynikającymi z porozumienia, zawartego między firmami GW Micro (producentem Window-Eyes) a Microsoft (właścicielem takich znaków towarowych jak Windows czy Office). W związku z tym pojawia się dużo pytań i wątpliwości. Chciałbym niniejszym odpowiedzieć na kilka z nich.

Od 14 stycznia 2014 roku, każdy posiadacz pakietu Microsoft Office w wersji 2010 lub nowszej, może bezpłatnie pobrać i używać program udźwiękowiający Window-Eyes. Program można pobrać ze strony:

[www.windoweyesforoffice.com/](http://www.windoweyesforoffice.com/)

(...) Wersja w ten sposób dystrybuowana posiada jednak pewne istotne ograniczenia:

- użytkownicy tej wersji nie mają wsparcia technicznego;
- wersja „Window-Eyes for Office” posiada tylko 2 syntezatory mowy

polskiej o niskiej jakości: „eSpeak” i „Microsoft ...” Paulina;

- wersja „Window-Eyes for Office” nie wspiera programu GW Connect, co skutkuje wyświetlaniem reklamy Window-Eyes w taki sam sposób, w jaki pokazują się one użytkownikom innych programów udźwiękowiających;

- niektóre skrypty mogą nie działać lub mieć ograniczone działanie;

- wersja „Window-Eyes for Office” działa wyłącznie na komputerze, na którym zainstalowany jest pakiet „Office 2010” lub nowszy.

Więcej odpowiedzi znaleźć można pod adresem:

[www.windoweyesforoffice.com/FAQ/](http://www.windoweyesforoffice.com/FAQ/)

Trzeba przy tym też pamiętać, że wersja ta nie może być używana jednocześnie z pełną wersją programu Window-Eyes.

Chcę także zapewnić wszystkich dotychczasowych klientów ECE, że obsługa zakupionych u nas dotąd (i również w przyszłości) pełnych kopii Window-Eyes nie ulega zmianie.

*Konrad Łukaszewicz ECE.*

*redakcja*

## **SKARPETNIKI O-RING SOCKS**



Dzięki temu prostemu wynalazkowi nie tylko noszę takie same skarpety, ale o dziwo, nie giną mi one podczas prania w niewyjaśnionych okolicznościach.

Te skarpetniki to po prostu specjalne silikonowe gumki. Przed praniem nakładam je na skarpety na wysokości piętki. Pierwszy pakiet (a było ich w komplecie 40 sztuk), stosuję

już kilka miesięcy. Nie zniszczyło ich nawet suszenie elektryczne.

Producent podpowiada, jak można wykorzystać te skarpetniki do suszenia na zwykłych suszarkach. Zamiast wieszać każdą skarpetę osobno, zsuwamy gumkę na wysokość palców skarpety i przewieszamy skarpety przez sznurek.

Polecam każdemu, kto... pierze skarpety w pralce.

Cena ok. 10 zł

*Jerzy Olszewski*

## **JAK ZMNIEJSZYĆ OPŁATY ZA ELEKTRYCZNOŚĆ**

Jako zapalonego użytkownika komputerów nigdy mnie nie interesowało, ile watów urządzenia „pochłaniały”, a o to, by zmniejszyć zużycie prądu jednak chodzi. Dlatego zabrałem się za mój cały sprzęt i otoczenie wokół mnie. W niektórych przypadkach możecie wykonać to sami, do niektórych działań przydałaby się jednak pomoc osoby, która to potrafi właściwie zrobić.

### **Monitor**

Wszystkie płaskie monitory mają opcje regulacji jasności podświetlenia lub tak zwane tryby wyświetlania np. film office. Gdy pracujemy nocą, możemy zmniejszyć intensywność do minimum. Zyskujemy kilka watów oszczędności i jednocześnie nie męczymy tak oczu. Taką funkcję przełączamy zazwyczaj jednym przyciskiem, ale trzeba odszukać w instrukcji konkretnego monitora, jak to zrobić.

### **Stan czuwania**

Urządzenia, które mają stan czuwania (widoczne oznaki działania - świecące diody), a nie są używane, możemy wyłączyć całkowicie z prądu (np. drukarka, ładowarki do telefonów, nowe telewizory LCD.) Większość sprzętu nawet gdy jest wyłączona, potrafi pochłaniać 2-3 W. Dla wygody kupiłem listwę z przyciskiem szybkiego wyłączania i cały sprzęt odłączam od napięcia za jednym razem.

### **Zasilacz komputera**

Warto wymienić zasilacz w kom-

puterze na model bardzo wydajny (z oznaczeniami bronze, silver, gold). Takie zasilacze nie generują strat w postaci ciepła generowanego do otoczenia, dzięki czemu zużywamy mniej prądu.

Warto wiedzieć, że mitem jest, że jeżeli w komputerze jest więcej watowy zasilacz, to więcej pochłania on prądu. Mocniejszy zasilacz w peecie nie musi tyle pracować, żeby dostarczyć taką samą moc jak słabszy. Osobiście zmieniłem zasilacz z 500 wat na 700 wat bronze. W teście jest spadek kilkunastu watów (różnica na tym samym sprzęcie). Taki zasilacz jest chłodny nawet przy bardzo dużym obciążeniu.

### **Żarówki LED**

Wymieniłem lampkę biurkową starego typu i świetlówki na żarówki ledowe. Zyskałem też na komforcie światła. Światło LED jest bardziej przyjazne dla oczu - nie miga, od razu świeci właściwą mocą (nie musi się rozjaśniać przez kilka minut). Warto też je zamontować w miejscach, gdzie przebywamy krótko (korytarz łazienka), bo w odróżnieniu od świetlówek, LED zapala się od razu. Minusem może być to, że jedna taka żarówka może nie wystarczyć do takiego samego rozjaśnienia otoczenia jak świetlówka. Zużywa jednak znacznie mniej prądu.

### **Sprzęt audio**

Zestawy audio z Subwooferem mogą mieć duży pobór prądu np. 500 W. Można oczywiście wyłą-



czyć sam głośnik basowy, ale najlepiej mieć dwa zestawy audio. Drugi zestaw to małe głośniki, które można kupić za niewielkie pieniądze. Włączam go, gdy nie potrzebuję dobrego brzmienia np. przy korzystaniu ze Skype.

### **Nim zakupimy komputer**

- Warto wybrać ledowy monitor. Daje dobrą barwę i kontrast. Ma mniejsze zużycie prądu od monitorów LCD.
- Jednostka centralna - polecam zakup terminala komputerowego (lub PC itx). Ma niewielkie gabaryty (wielkość małego odtwarzacza DVD), albo dekodera (jego maksymalny pobór to od 15-85 W). Spełnia takie same funkcje jak zwykły komputer. Dobry terminal można kupić w cenie od 600 zł do 1500 zł. Posiadam terminal kupiony za niecałe 200 zł, który bez problemu radzi sobie w podstawowych zadaniach – Internet, multimedia, Microsoft Word. Pracuje z systemem Windows XP. Maksymalny pobór mocy to 20 W (tyle co jedna świetlówka energooszczędna).. Pecet typu itx to wersja zminiaturyzowanego normalnego peceta z zasilaczem do 200 W.

A wszystko wielkości 30 cm na 30 cm. Oba takie urządzenia mogą dorównywać bez problemu normalnemu PC, a na dodatek możemy taki sprzęt podłączyć do TV i korzystać z niego jako centrum multimedialnych. Takie możliwości oferuje nam złącze Hdmi. Itx posiada nawet pilot jak do obsługi telewizora.

- Zasilacz jak opisany powyżej.
- Karta graficzna z jak najmniejszym procesem nanometrycznym. Taki sprzęt oferuje dużą wydajność, a jednocześnie mniejszą prądożerność.
- Pamięć RAM DDR 3 - do jej działania wystarczy 1,5 V a nie jak w starszych typach 1,8-2,5 V.
- Dysk twardy typu SSD - zastępuje w nim fizyczny dysk talerzowy napędzany silnikiem na kostki pamięci, jak w pendrive. Jest o wiele szybszy niż dysk talerzowy.

Nie daje nam to od razu oszczędności, ale z czasem zaczniemy płacić mniej za prąd. Wydane pieniądze wrócą do nas.

Uwaga – wybierajmy automatyczne tryby oszczędzania.

*Tomasz Marciniak*

## **KSIĄŻKI DO PODUSZKI**

W kolejnym odcinku cyklu „Książki do poduszki” chciałabym polecić dwie książki stanowiące całość, autorki Virginii Andrews - „Kwiaty na poddaszu” i „Płatki na wietrze”. W książkach tych pokazana jest tragedia czwórki dzieci i wyrachowanie ich matki, co miało wpływ na całe ich życie i kształtowanie postaw. Czytałam je, nie śpiąc nocami.

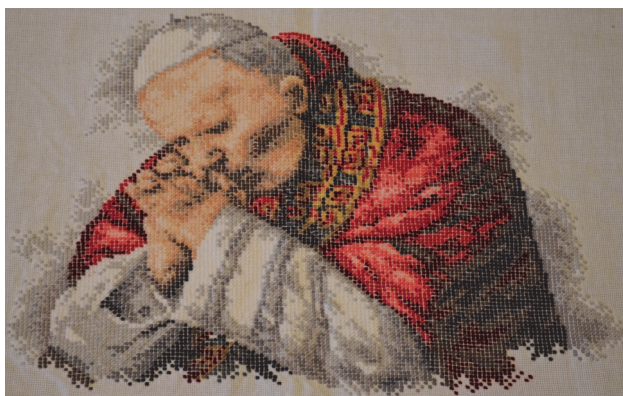
*Krystyna Skiera*

## NASZE PASJE

Nazywam się Barbara Wichrowska. Mieszkam w Golubiu-Dobrzyniu. Moją pasją od dziesięciu lat jest wyszywanie obrazów haftem krzyżykowym. Lubię to robić, ponieważ mnie to uspokaja



i daję satysfakcję. Hafciarstwa nauczyłam się od koleżanki. Ona mi wszystko powiedziała, wytłumaczyła, jak czytać legendę i pokazała gazetę ze wzorami. Na początku pomysły na moje prace brałam ze specjalistycznych gazet poświęconych haftowi krzyżykowemu. W tej chwili każde zdjęcie, które mi się podoba skanuję do



komputera, a darmowy program „Haft krzyżykowy” sam przygotowuje mi wszystko, co jest niezbędne do mojej pracy, czyli dzieli mi zdjęcie na krzyżyki i dobiera odpowiednią gamę kolorystyczną. Ja podaję jedynie rozmiar mojego obrazu i drukuję na papierze, aby łatwiej było mi przenieść wzór na kanwę. Kanwa to specjalny materiał o wyglądzie siatki. Wyszywa się zazwyczaj muliną, ale również można używać kordonka. Zrobienie obrazu o wymiarach 30 cm na 25 cm zajmuje mi około trzech miesięcy, przy haftowaniu około 5 godzin dziennie. Koszt, na który składają się wykorzystane materiały, jest niewielki, bo około 100 zł. Mój ulubiony i pierwszy obrazek to ten piękny domek. Głównie



haftuję pejzaże, kwiaty, pory roku oraz moją wnuczkę. Swoje prace pokazywałam na dożynkach, gdzie zdobyłam drugie miejsce. Obrazy robię dla głównie siebie, dla znajomych, parę udało mi się sprzedać, a sporo prac po prostu dałam w prezencie.

*opracowała DIM*



## OKIEM NA PRZYRODĘ CZ. X KANAL BYDGOSKI

Budowanie autostrad, dróg ekspresowych czy obwodnic miast ma sprawić, by jeździło nam się lepiej, szybciej i bezpieczniej. Często obwiniamy kierowców największych ciężarówek o spowalnianie ruchu czy zanieczyszczenie powietrza. Wypowiadamy chwytne hasło „TIRy na tory”, lecz nie korzystamy z rozwiązania, które funkcjonowało już w XVIII wieku, gdy „maszyna parowa” umożliwiła „rewolucję przemysłową”.

W czasie trwania zaboru pruskiego, w latach 1773-1774 wybudowano 23 kilometry Kanału Bydgoskiego wraz z 10 śluzami, umożliwiającymi pokonanie różnicy wysokości. Połączono ze sobą dwa dorzecza: Wisły i Odry, umożliwiając żeglugę śródlądową pomiędzy Morzem Bałtyckim i Morzem Północnym. Sama budowa, dzięki lokalizacji jej w dnie doliny, odbywała się bardzo szybko. Jednak ze względu na ciężkie warunki pracy, śmiertelność wśród robotników była ogromna. Historyczne źródła podają, że czerwotka bądź febra zabrała nawet co czwartego robotnika. Są to szacunki niepewne, gdyż równie wielki problem stanowi określenie ilości osób pracujących przy samej budowie. Ich liczba oscyluje od 8 do nawet 18 tys. osób. Jedno jest pewne, budowę Kanału Bydgoskiego przypłaciło życiem

wiele osób! Jednak dzięki temu Bydgoszcz stała się ważnym węzłem na mapie śródlądowych dróg wodnych, nie tylko w skali Polski, ale również w skali Europy. Przyczyniło się to do silnego rozwoju gospodarczego całego regionu. Dalsze losy kanału to jego wzloty i upadki, związane głównie z sytuacją polityczną i gospodarczą. Tuż przed wybuchem pierwszej wojny światowej, przebudowie uległ bydgoski odcinek kanału. Uruchomiono dwie nowe śluzy: Czyżkówko i Okole - funkcjonujące po dzisiejszy dzień, odcinając od funkcji żeglugowych odcinek Starego Kanału. Jego końcowy fragment został zasypany w latach 70-tych XX wieku, przyczyniając się do poprawy komunikacji na terenie Bydgoszczy.



*Kanał bydgoski koło ulicy Spacerowej*

A w temacie poprawy komunikacji, wracając do początkowego wątku, w momencie rozkwitu Kanałem Bydgoskim transportowano rocznie około 770 tys. ton



ładunków. W przeliczeniu na prawnie regulowane dzisiejsze zdolności „pociągowe TIRa” daje to 19 250 pojazdów na czarnych wstęgach polskich dróg! Gdyby je ustawić jeden za drugim w kolejce, sięgnęłyby w linii prostej od Torunia do Berlina. Kolejka ta byłaby dłuższa o 15 razy od samego Kanału Bydgoskiego. A czy nie lepiej byłoby przewozić choć część

towarów za pomocą bardziej ekonomicznego i ekologicznego środka transportu jakim są drogi wodne?

Obecnie przemijający już rok 2014 ustanowiony został Rokiem Kanału Bydgoskiego, a ja postaram się Państwu przybliżyć walory tej jakże urokliwej drogi wodnej.

*Dawid Szatten*

## SPORT

### SPOTKANIE Z MEDALISTAMI MISTRZOSTW POLSKI

24.01.2014 r. na spotkanie z naszymi medalistami Mistrzostw Polski 2013 roku zaprosiliśmy zastępcę Prezydenta Miasta Bydgoszczy Jana Szopińskiego.

Mistrzowie z rąk prezydenta, prezesa oraz dyrektora klubu otrzymali gratulacje i upominki. Na spotkaniu byli obecni opiekunowie sekcji sportowych oraz zarząd KSN Łuczniczka.

Po uroczystości wręczenia upominków wywiązała się dyskusja na temat sportu osób niepełnosprawnych i kierunków jego rozwoju. Pan prezydent po naszym spotkaniu wy-

szedł bogatszy o wiedzę o funkcjonowaniu środowiska sportowego osób niepełnosprawnych, w szczególności niewidomych i słabo widzących.

W 2013 roku zawodnicy KSN Łuczniczka zdobyli medale MP:

**6 ŻŁOTYCH:** IMP w Bowlingu kat B1 - **Mariola Maćkowiak**; MP PAR i MIKSTÓW (kręgle klasyczne) kat. pary mężczyzn B2 - **Władysław Wakuliński** z kolegą z zaprzyjaźnionego klubu Mieczysławem Kontrymowiczem; MP w biegu na 5 km, MP w biegu na 10 km - **Tomasz Chmurzyński**; MP w Tańcu Sportowym - średnio zaawansowani - taniec latynoamerykański, kat. średnio zaawansowani - taniec standardowy **Ewelina Pawlewicz** oraz **Mateusz Lewandowski**.

**6 SREBRNYCH:** IMP w Bowlingu kat. B1 **Karolina Rzepa**, MP PAR i MIKSTÓW (kręgle klasyczne) - pary kobiet kat B1- **Karolina Rzepa** z klubową koleżanką **Karoliną Trojan**; MP w biegu na 15 km - **Krzysztof Badowski**; III MP Showdown - **Aleksandra Chrzanowska**; MP w Tańcu Sportowym - średnio zaawansowani - taniec latynoamerykań-



*Dyskusja o kierunku rozwoju sportu osób niepełnosprawnych z zastępcą Prezydenta Miasta Bydgoszczy Panem Janem Szopińskim*

ski, kat. średnio zaawansowani - taniec standardowy - **Sandra Walczak** oraz **Sandra Błaszczak**; MP w Tańcu Sportowym kat. junior bis - **Marta Podolska** oraz **Adrian Błaszczak**.

**9 BRAZOWYCH:** DMP w Bowlingu **Honorata Borawa, Mariola Maćkowiak, Arkadiusz Gęstwiński**; MP PAR i MIKSTÓW (kręgle klasyczne) - MIKSTY B1 - **Karolina Rzepa** wraz z zawodnikiem z zaprzyjaźnionego klubu Zdzisławem Kołodziejem; IMP w Bowlingu kat B3 - **Honorata Borawa**; IMP w kręglach klasycznych kat. B2 - **Władysław Wa-**

**kuliński**; MP w strzelectwie laserowym - pistolet oraz dwubój (laser+karabin) - **Arkadiusz Gęstwiński**; MP w biegu na 10 km, MP w Półmaratonie - **Krzysztof Badowski**; MP w biegu na 15 km - **Wojciech Debner**; III MP Showdown - **Łukasz Skąpski**.

Po raz pierwszy w historii klubu szanse na stypendium sportowe Prezydenta Miasta Bydgoszczy za wybitne osiągnięcia sportowe mają: **Karolina Rzepa** i **Honorata Borawa**.

*Georgina Myler*

## PUCHAR POLSKI W KRĘGLACH KLASYCZNYCH



*Finaliści Pucharu Polski w kręglach klasycznych*

Ostatni miesiąc roku 2013 okazał się dla nas jako organizatorów bardzo pracowity. Zorganizowaliśmy Puchar Polski Niewidomych i Słabo Widzących w Kręglach Klasycznych, dofinansowany przez PFRON. Zawody odbyły się na kręgielni w Tucholi. Rozegrano dwa półfinały oraz finał na sam koniec roku (29-31.12.2013).

Wyniki:

### Kobiety B1

1. WALKOWIAK Salomea - Pogórze Tarnów (605pkt)
2. KOLATOWICZ Bogumiła - Łuczniczka Bydgoszcz (586pkt)
3. SZCZYPIORSKA Regina - Morena Iława (561pkt)

### Kobiety B2

1. BARWIŃSKA Anna - Omega Łódź (650pkt)
2. KIELOCH Maria - Morena Iława (669pkt)
3. HARAZIM Maria - Karolinka Chorzów (680pkt)

### Kobiety B3

1. KAJZER Magdalena - Karolinka Chorzów (622pkt)
2. SARNACKA Zofia - OKS WiM Olsztyn (578pkt)
3. GROCHOWSKA-PILZEK Łucja - Jutrzenka Częstochowa (591pkt)

### Mężczyźni B1

1. DUDEK Piotr - Pionek Włocławek (605pkt)
2. LASKOWSKI Jan - Łuczniczka Bydgoszcz (576pkt)
3. KOLATOWICZ Mirosław - Łuczniczka Bydgoszcz (485pkt)

### Mężczyźni B2

1. WAKULIŃSKI Władysław - Łuczniczka Bydgoszcz (717pkt)
2. KONTRYMOWICZ Mieczysław - OKS WiM Olsztyn (656pkt)
3. SMOŁA Jan - Morena Iława (655pkt)

### Mężczyźni B3

1. ĆWIKŁA Tomasz - Morena Iława (676pkt)
2. POLAKOWSKI Janusz - Zryw Słupsk (657pkt)
3. STANKIEWICZ IRENEUSZ - Łuczniczka Bydgoszcz (631pkt)

*Georgina Myler*

## PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA SMOOTHIE

To orzeźwiający napój ze zmikso-  
wanych owoców, często z dodat-  
kiem lodu, czasami też z dodat-  
kiem jogurtu lub mleka. Ma gęstą  
i kremową konsystencję. Krótko  
mówiąc, są to owoce w płynie -  
pyszne, zdrowe i kolorowe. Dają  
mnóstwo orzeźwienia, budzą, ma-  
lują uśmiechy na buziach, dodają  
energii, oczyszczają organizm  
i wprawiają w dobry humor. Taką  
bombę witaminową polecamy na  
śniadanie, lunch lub zamiast noc-  
nego podjadania. Przyrządzone  
w domu w ciągu dosłownie kilku  
chwil są lepsze od wszystkiego,  
co można kupić w sklepach, na-  
wet od soków „jednodniowych”  
i świeżych musów. Bo są tak świe-  
że, jak to tylko możliwe. Bo są  
z takich owoców, jakie lubimy. Po-  
traktuj poniższe przepisy jako in-  
spirację, nie musisz się ściśle trzy-  
mać proporcji. Znajdź własną, naj-  
bardziej smakującą Ci kompozy-  
cję. Jest przecież tyle owoców!



*Propozycja podania koktajlów smoothie*

1. Owoce z wybranego zestawu  
poniżej podziel na mniejsze ka-  
wałki, zmiksuj na jednolitą masę.
2. Dodaj świeżo wyciśnięty sok lub  
mleczko i wymieszaj.
3. Pij od razu lub weź ze sobą  
w butelce do pracy lub szkoły.

### Zestaw 1

2 obrane pomarańcze

4 kiwi

świeżo wyciśnięty sok z jednej po-  
marańczy

### Zestaw 2

1/4 ananasa średniej wielkości  
obranego i pokrojonego na kawał-  
ki

2 banany

świeżo wyciśnięty sok z jednej po-  
marańczy

świeżo wyciśnięty sok z połowy  
cytryny

### Zestaw 3

500 g truskawek (mogą być mro-  
żone)

200 ml mleczka kokosowego

miód lub syrop z agawy wg uzna-  
nia

### Zestaw 4

4 kiwi

1 banan

3 łydgi selera naciowego

świeżo wyciśnięty sok z jednej po-  
marańczy

*Opracowała DIM  
na podstawie*

[www.mniammniam.com](http://www.mniammniam.com)



## PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI

W przyrządzaniu pysznych i zdrowych smoothie przyda nam się wyciskarka do cytrusów. W zależności od upodobań i miejsca w naszej kuchni, możemy wybrać sobie taką, która będzie nam najbardziej odpowiadać. W sklepach mamy naprawdę spory wybór, przedstawię Wam te najbardziej popularne:

### Wyciskacz do cytrusów

Doskonały do łatwego i szybkiego wyciskania cytrusów bezpośrednio w dłoni. Należy chwycić połówkę cytrusa i ruchem obrotowym wyciskacza wycisnąć nad przygotowanym naczyniem. Cena około 15 zł.



### Wyciskarka z pojemnikiem na sok

Owoc cytrusowy przekrojony na pół przykładamy do górnej części wyciskacza i przekręcamy. Sok spływa bezpośrednio do pojemnika będącego podstawą wyciskarki. Cena około 20 zł.



### Elektryczna wyciskarka do cytrusów

Elektryczne wyciskarki są bardziej wydajne i nie musimy używać zbyt dużej siły, aby sok z cytrusów został wyciśnięty. Ceny takich wyciskarek zaczynają się już od 50 zł.



Niezbędny w każdej kuchni jest również dobry **noż**. W tej chwili na rynku mamy bardzo duży wybór noży stalowych, ceramicznych oraz tytanowych. Nie powiem Wam, który jest najlepszy, ponieważ każdy rodzaj noża ma swoje zalety, jak i wady. Dla osób słabo widzących mogą się okazać bardzo pomocne noże w różnej kolorystyce np. pomarańczowe, a dla osób niewidomych - noże które mają swoje własne etui na ostrze.



Opracowała DIM



**POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH**

Okręg Kujawsko – Pomorski

[www.kujawskopomorski.pzn.org.pl](http://www.kujawskopomorski.pzn.org.pl)

**PRZEKAŻ SWÓJ 1%**

**KRS: 0000060750**

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

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



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

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

