

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



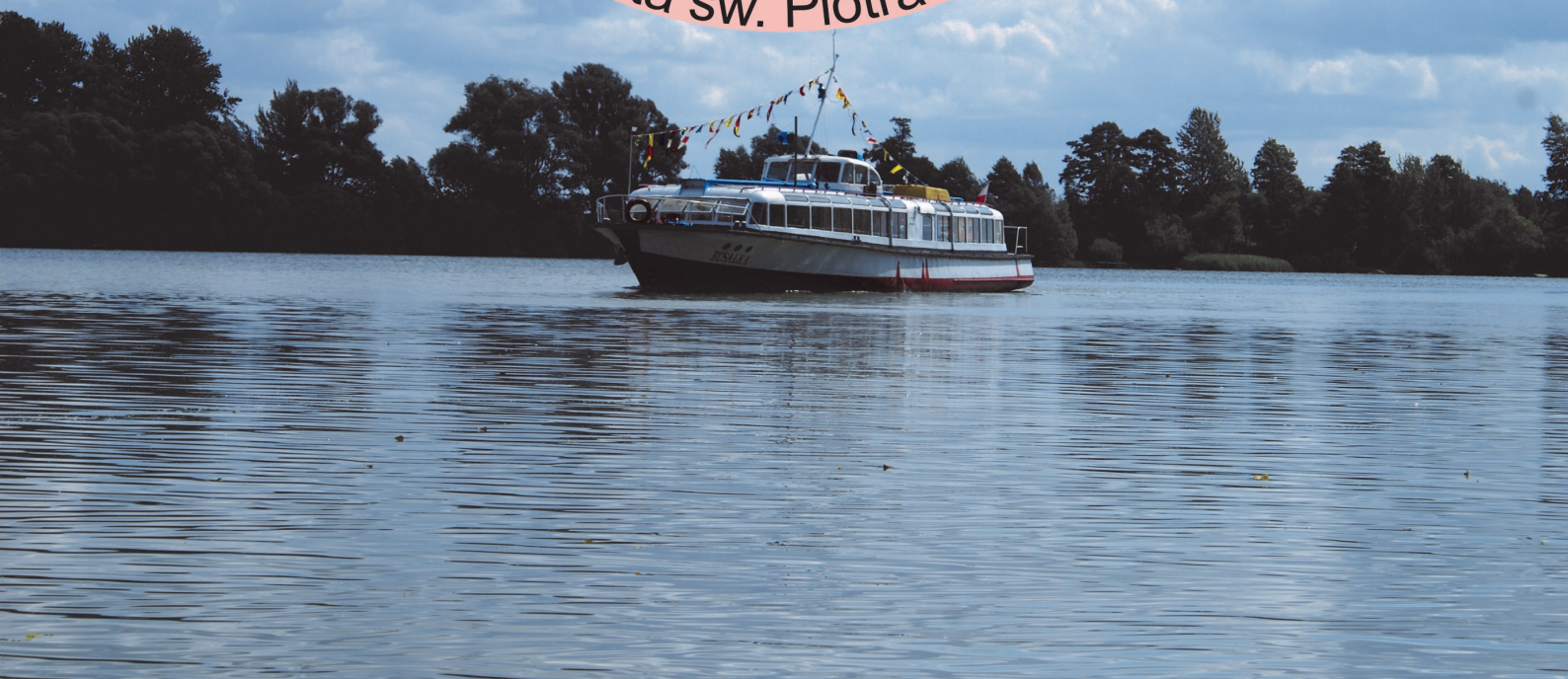
Osada w Biskupinie

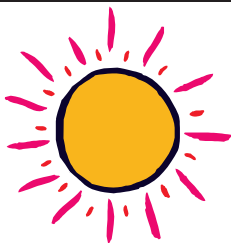


Kolegiata św. Piotra i Pawła



Mysia wieża w Kruszwicy





No i już czerwiec mamy. A w powodzi codzienności są dni takie, gdy przystajemy, by zapytać, czy coś się dzieje? Czy coś się zmienia? Tak, bo mamy nową dyrektorkę Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN – Annę Kruczkowską. Nową, ale osobę dobrze znaną, związaną ze środowiskiem i z „Okim” od lat.

I jak zawsze tematyki różnorodnej na naszych łamach moc. Co się działo, co się stało i co się dzieć będzie za chwil naście. Czytamy i sprawdzamy. Powracamy do kwestii podjętych już - niepełnosprawnych pośród sprawnych całkiem na uczelniach wyższych. Kolejna uczelnia, kolejne środowisko akademickie. Oprócz tego tematyka nowa, w gazecie naszej rzecz jasna. Podnosimy oto kwestię pierwszej pomocy, często najważniejszej. Ktoś zapyta: to dla nas? To o nas? Nie. A może jednak... Czy potrafimy wezwać pogotowie, czy potrafimy pomóc osobie chorej na cukrzycę, czy potrafimy sprawnie, szybko zareagować w sytuacjach losowych? Czy sytuacje takie mogą się nam przydarzyć w kontekście codzienności naszej nieco ograniczonej, zamkniętej nieco? Mogą. Czy damy wtedy radę? Powinniśmy być na to przygotowani, powinniśmy radę dać. I cóż winniśmy jeszcze? Ano wyjść w teren, tak jak czyni to pani Kasia z Inowrocławia, która spotyka się z ludźmi młodymi, najmłodszymi uczniami szkół, mówiąc im o tym, że jesteśmy, że bywa nam niekiedy trudno w sytuacjach życiowych, prostych i że elementarna wiedza o nas, o naszych ograniczeniach sprawi, że ktoś, kiedyś może pomóc nam właśnie. A poza tym jest pies pomocnik, który i pomoże i zaciekawi... O nim będzie też... Na okładce tego numeru zamieszczamy zdjęcia zrobione przez ks. Piotra Buczkowskiego oraz Dawida Szattena przedstawiające fragment Szlaku Piastowskiego.

Zapraszamy więc do lektury bo to dopiero „Oka” początek...

redakcja

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

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

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

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



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

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

ZMIANA NA STANOWISKU DYREKTORA OKRĘGU	4
OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU NA 2014 ROK	5
INFORMACJA O SZKOLENIACH REHABILITACYJNYCH W ORIS	
PZN BYDGOSZCZ	9
PRASA W BRAJLU	9
Z ŻAŁOBNEJ KARTY	11
AKTYWNY SAMORZĄD 2014	11
WSPÓLNE SPOTKANIA INTEGRACYJNO-EDUKACYJNE W KLUBIE	
„OKATIK”	12
„OKATIK I TAŃCE W KRĘGU”	13
TROCHĘ INNY „DZIEŃ EUROPY”	13
DOSTĘPNOŚĆ KUJAWSKO - POMORSKICH UCZELNI	15
WIEŚCI Z KÓŁ	19

DUSZPASTERSTWO

ŚW. JAN PAWEŁ II APOSTOŁEM MIŁOSIERDZIA BOŻEGO	23
--	----

KU SAMODZIELNOŚCI

DROGA DO SPELNIENIA	25
STAŻ ZA BIURKIEM	25
WŚRÓD NAS	27

PORADY PRAWNE

PZN NASZE STOWARZYSZENIE	29
eBIFRON CZYLI BIULETYN INFORMACYJNY PFRON	30

ZDROWIE

NIE STÓJ OBOJĘTNIE!	31
O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ UPRAWIAJĄC TURYSTYKĘ	
WODNĄ?	33

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

LUPA ELEKTRONICZNA PEBBLE HD	34
MÓWIĄCY TELEWIZOR FIRMY PANASONIC	34
GESTY „ANDROIDOWE”	36
NASZE PASJE	38
OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ.XI	40
SPORT	41
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	43
PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI	44

ZMIANA NA STANOWISKU DYREKTORA OKRĘGU

Informujemy Państwa, że Okręg Kujawsko-Pomorski Polskiego Związku Niewidomych w Bydgoszczy, jednostka nadrzędna Kół Terenowych naszego województwa odnotowała zmiany we władzach.

Plenum Zarządu Okręgu podziękowało p. Jerzemu Dei za 10-letnie pełnienie obowiązków sekretarza okręgu. Nowym Sekretarzem Zarządu Okręgu została pani Anna Kruczkowska, która złożyła swoją ofertę w ogłoszonym przez prezydium okręgu konkursie na stanowisko dyrektora okręgu. Większością głosów zarządu okręgu została wybrana na to stanowisko i objęła je z dniem 1 kwietnia 2014 roku.

Nowa dyrektorka znana jest Państwu przede wszystkim jako koordynatorka poniższego wydawnic-

twą, a także rehabilitantka od 8 lat pracująca w naszej organizacji.

Trafiła do nas jako studentka na praktykę i tak ujęła nas swoimi umiejętnościami, wiedzą, empatią i zrozumieniem spraw niewidomych, że pragnęliśmy widzieć ją wśród pracowników.

Pracując w PZN systematycznie podnosiła swoje kwalifikacje: ukończyła studia wyższe w zakresie doradztwa rehabilitacyjnego, kurs dla instruktorów samoobsługi i czynności dnia, dyplomowe studium z zakresu tyflopedagogiki oraz kurs „Funkcjonalna ocena i terapia widzenia dzieci słabo widzących”.

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów oraz nowych pomysłów na przyszłe działania.

Jadwiga Henselek

OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU NA 2014 ROK

Kontynuujemy realizację trzyletniego projektu „NASZE CENTRUM”, dofinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach 9 konkursu, który jest największym z realizowanych obecnie przez okręg zadań i polega na prowadzeniu działań rehabilitacyjnych skierowanych do osób niewidomych i słabo widzących z terenu województwa kujawsko-pomorskiego. Formy wsparcia, z których mogą korzystać wszyscy zainteresowani są następujące:

1. Konsultacje rehabilitacyjne

Celem tej formy wsparcia jest zapoznanie niewidomych i niedowidzących z ofertą rehabilitacyjną placówki i zachęcenie ich do aktywnej rehabilitacji, wyjścia z domu, aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

2. Zajęcia grupowe prowadzone w kołach powiatowych: w Brodnicy, Grudziądzu, Rypinie, Sępólnie Krajeńskim, Toruniu, Tucholi i Włocławku:

a) Orientacja przestrzenna

Celem formy wsparcia jest zapo-

znanie uczestników zajęć z zasadami prawidłowego i bezpiecznego poruszania się z przewodnikiem i białą laską.

b) Pokaz sprzętu rehabilitacyjnego

Zajęcia mają na celu zapoznanie osób niewidomych i słabo widzących ze sprzętem codziennego użytku, ułatwiającym wykonywanie czynności dnia codziennego oraz z najnowszym sprzętem rehabilitacyjnym.

c) Pokaz pomocy optycznych

Celem jest zapoznanie z pomocami optycznymi ułatwiającymi funkcjonowanie wzrokowe osobom słabo widzącym. Większość osób niedowidzących ogranicza się do korekcji okularowej, nie wykorzystuje (często z braku wystarczającej wiedzy), dostępnych na rynku pomocy optycznych, które zwiększają efektywność wykorzystania resztek wzroku.

d) Podstawy pisma punkowego

Celem tych zajęć jest zapoznanie uczestników z podstawami pisma punkowego Braille'a i możliwościami praktycznego wykorzystania pisma w codziennym życiu.

3. Instruktaż posługiwania się białą laską

Celem tego działania jest wzrost samodzielności i bezpieczeństwa w samodzielnym poruszaniu się z białą laską w przestrzeni zamkniętej i otwartej, przełamanie oporów związanych z poruszaniem się z białą laską zarówno u osób niewidomych jak i słabo widzących.

4. Zajęcia z zakresu orientacji przestrzennej i samodzielnej lokomocji w miejscu zamieszkania

W ramach tej formy wsparcia instruktor orientacji przestrzennej przeszkoli osoby zainteresowane w zakresie samodzielnego poruszania się z białą laską w miejscu zamieszkania. Pomoże w osiągnięciu samodzielności w docieraniu do najbliższych ważnych dla szkolonego miejsc w otoczeniu (np. do sklepu, na pocztę, do przychodni).

5. Dobór pomocy optycznych

Ta forma wsparcia polega na indywidualnym doborze pomocy optycznych odpowiednio do potrzeb wzrokowych osoby niedowidzącej. Korzystający z tej formy będzie miał możliwość wypróbować różnorodne pomoce optyczne m.in. folie optyczne, liniały, lupy o różnej mocy i kształcie, lupy elektroniczne, monookulary. Otrzyma informację, z jakiego źródła i w jaki sposób może uzyskać dofinansowanie na zakup danego sprzętu optycznego.

6. Podstawy pisma punkowego – zajęcia indywidualne

Zajęcia indywidualne będą miały na celu wyposażenie beneficjenta w wiedzę na temat przydatności pisma Braille'a w życiu codziennym oraz podstawowe umiejętności posługiwania się pismem punkowym.

7. Indywidualne zajęcia komputerowe

Zajęcia te mają na celu wzrost samodzielności w posługiwaniu się sprzętem komputerowym z wykorzystaniem oprogramowania przystosowanego dla osób z dysfunkcją wzroku oraz podnoszenie umiejętności pozyskiwania informacji z sieci internetowej. Są to indywidualne konsultacje, na które można przyjść ze swoim sprzętem.

8. Instruktaż posługiwania się sprzętem rehabilitacyjnym

Celem jest zapoznanie osób niewidomych i słabo widzących z obsługą sprzętu rehabilitacyjnego codziennego użytku, przetestowanie go oraz indywidualne dobranie najbardziej odpowiedniego do potrzeb beneficjenta.

9. Grupowe, stacjonarne zajęcia z zakresu rehabilitacji podstawowej

Zajęcia mają na celu nauczanie osób z dysfunkcją narządu wzroku bezwzrokowego wykonywania niezbędnych czynności dnia codziennego i samoobsługi oraz orientacji w przestrzeni. Będą to pięciodniowe zajęcia stacjonarne z zakwaterowaniem i wyżywieniem w ORiS w Bydgoszczy. Realizowane będą w grupach 4-osobowych.

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

10. Grupowe stacjonarne zajęcia tyfloinformatyczne

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

Zajęcia będą prowadzone przez pięć dni w grupach 4-osobowych.

Beneficjenci będą mieli zapewnione zakwaterowanie oraz wyżywienie w ORiS w Bydgoszczy. Beneficjenci będą kwalifikowani do poszczególnych grup na podstawie ankiety kwalifikacyjnej w celu dostosowania programu do potrzeb szkolonych osób. Program zajęć przewiduje m.in.: podstawy obsługi komputera, zapoznanie z systemami operacyjnymi, obsługę poczty elektronicznej, komunikatorów internetowych, bankowości elektronicznej itp.

11. Wsparcie pedagogiczne i tyfloedukacyjne dla dzieci i młodzieży

Celem wsparcia jest pomoc rodzicom w tworzenie świadomego środowiska wychowawczego, wspomagającego wszechstronny rozwój dziecka niepełnosprawnego. Zajęcia realizowane będą indywidualnie, dostosowane będą do potrzeb i możliwości dziecka.

Rodzicom dzieci w wieku szkolnym demonstrowane będą pomoce edukacyjne ułatwiające naukę, udzielimy instruktażu posługiwania się nimi. Zapoznamy ich z ofertą kształcenia specjalnego i ogólnodostępnego.

12. Spotkania edukacyjne dla niewidomych diabetyków

Celem spotkań jest promowanie zdrowego stylu życia w środowisku osób z dysfunkcją wzroku, a zwłaszcza wśród osób chorujących na cukrzycę. Spotkania odbywają się w trzecią środę miesiąca (od kwietnia do grudnia z przerwą w lipcu) w lokalu przy ul. Krasieńskiego 3a w Bydgoszczy. W spotkaniach będą mogli uczestniczyć

niewidomi zainteresowani edukacją zdrowotną.

13. Spotkania Okręgowego Klubu Aktywności Twórczej i Kulturalnej

Będą to spotkania dla niewidomych twórców, które mają na celu wspomaganie rehabilitacji społecznej poprzez podejmowanie działań o charakterze integracyjnym oraz samopomocowym, wspieranie inicjatyw kulturalnych, odkrywanie nowych talentów. Na spotkaniach artyści będą prezentować swoje pasje i wytwory. Spotkania będą odbywały się w każdy drugi poniedziałek miesiąca.

14. Rozwijanie czytelnictwa wśród osób niewidomych

W ramach tej formy wsparcia umożliwiamy osobom zainteresowanym dostęp do literatury w formie dostępnej dla osób niewidomych i słabo widzących. Prowadzimy bibliotekę książek mówionych, nagranych w systemie cyfrowym, możliwych do odtworzenia na specjalnych urządzeniach. Wybrane przez czytelnika tytuły są nagrywane na karty pamięci i w takiej formie udostępniane czytelnikom.

Osobom nieposiadającym własnego odtwarzacza książek mówionych możemy takie urządzenie wypożyczyć. Obecnie w bibliotece posiadamy ok. 4000 tytułów książek.

Czytelnikom, którzy ze względu na stan zdrowia nie są w stanie samodzielnie dotrzeć do siedziby biblioteki, książki nagrane na kartę pamięci są przesyłane pocztą.

15. Rehabilitacja wzroku

Celem tej formy wsparcia jest dokonanie funkcjonalnej oceny wi-

dzenia. Korzystający z tej formy rehabilitacji uzyskują informację, w jaki sposób stymulować wzrok, aby był w pełni wykorzystywany, jakie oprzyrządowanie optyczne i nieoptyczne będzie pomocne w codziennym funkcjonowaniu. Rehabilitacja wzroku jest szczególnie zalecana dzieciom.

16. Grupowe i indywidualne wsparcie psychologiczne oraz psychoterapia

Celem spotkań grupowych jest zachęcenie zwłaszcza osób nowo ociemniałych do rozpoczęcia rehabilitacji, do korzystania z oferty rehabilitacyjnej PZN. Psycholog wyjaśni, jak bardzo ważny jest proces rehabilitacji, a także zachęcać będzie beneficjentów do korzystania z indywidualnego wsparcia psychologicznego oraz psychoterapii.

17. Konsultacje prawne

Celem jest zapewnienie dostępu do bezpłatnej, fachowej pomocy prawnej. Zakres udzielanych porad prawnych obejmuje m.in.: prawo pracy i ubezpieczeń społecznych, prawo rodzinne, spadkowe, mieszkaniowe i ochrony praw lokatorów, inne sprawy wynikające z Kodeksu Cywilnego, sprawy dotyczące orzecznictwa i inne.

Na konsultacje z prawnikiem należy zapisać się telefonicznie pod nr 52 341-32-81

18. Projekt pn. „Pokażmy Świat Niewidomemu Dziecku 2014”

Realizujemy od kwietnia br., współfinansowany jest ze środków Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

W ramach tego zadania wsparciem rehabilitacyjnym możemy objąć jedynie 8 dzieci w wieku od 0-7 lat.

Zajęcia prowadzone są w domu rodzinnym dziecka przez specjalistów z zakresu: tyflopedagogiki, rehabilitacji wzroku, orientacji przestrzennej, czynności dnia codziennego, logopedii, terapii zabawą z elementami dogoterapii. Są one dostosowane do indywidualnych potrzeb niepełnosprawnego dziecka.

Zachęcamy Państwa do skorzystania ze wsparcia w ramach projektu. Osoby zainteresowane prosimy o pilny kontakt z Działem Rehabilitacji pod nr tel. 515-231-030.

19. „OKATIK DLA NIEWIDOMYCH”

To program 8 spotkań edukacyjno-integracyjnych o charakterze kulturalnym i artystycznym dla osób niewidomych i niedowidzących. Spotkania te obejmować będą 5 tematycznych spotkań Klubu Seniora „OKATiK” i 3 spotkania tematyczne Klubu „Esperanta Amiko”. We wszystkich uczestniczyć będą wolontariusze, którzy pomogą osobom całkowicie niewidomym zarówno w dotarciu na miejsce spotkań jak i w aktywnym uczestnictwie.

Realizacja projektu dofinansowana jest z budżetu Miasta Bydgoszcz.

20. „ZAKUP KSIĄŻEK MÓWIONYCH”

To projekt, w ramach którego planujemy zakupienie 80 tytułów audiobooków, które wzbogacą zasoby okręgowej biblioteki książki mówionej. Książki można odsłuchać zarówno przez odtwarzacze książek mówionych (Czytak, BookSense, Elektor itp.), jak również przez odtwarzacz MP3. Zadanie wspiera Urząd Miasta Bydgoszczy.

21. „W DOBREJ KONDYCJI”

Projekt ten realizujemy trzeci rok dzięki dofinansowaniu ze środków Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Zadanie ma na celu promowanie zdrowego stylu życia wśród osób niewidomych i słabo widzących. Cel ten realizujemy poprzez organizowanie systematycznych spotkań dla osób zainteresowanych zdrowym stylem życia, którym oprócz spotkań ze specjalistami, tematycznych pogadanek, proponujemy także wspólne spacery z kijkami nordic-walking. W trakcie spotkań będziemy demonstrować drobny sprzęt rehabilitacyjny ułatwiający wykonywanie czynności dnia codziennego. Do udziału w systematycznych spotkaniach zachęcamy osoby starsze i z dodatkowymi schorzeniami np. niewidomych diabetyków, którzy ze względu na stan zdrowia powinni szczególnie podejmować działania zapobiegające powikłaniom i pogarszaniu się zdrowia. Spotkania odbywać się będą w 3. środę miesiąca o godz.11:00 w budynku przy ul. Krasińskiego 3 w Bydgoszczy. Terminy spotkań na rok 2014: 16 IV, 21 V, 18 VI, 20 VIII, 17 IX, 15 X, 19 XI, 17 XII. Proponujemy Państwu także wspólne spacery z kijkami, które odbywać się będą w każdy czwartek od godz.16:00 – zbiórka Myślęcinek - pętla tramwajowa (Bydgoszcz).

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

Dział Rehabilitacji PZN

INFORMACJA O SZKOLENIACH REHABILITACYJNYCH W ORIS PZN BYDGOSZCZ

Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia PZN w Bydgoszczy w ramach XI Konkursu PFRON będzie prowadził 13-dniowe szkolenia rehabilitacji podstawowej. Zakres szkolenia obejmuje: zajęcia z orientacji przestrzennej, samoobsługi i czynności dnia, technik komunikacji (w tym pisma punktowego), psychoterapii, informację o pomocach optycznych i tyfłotechnicznych, ich prezentację i dobór oraz zajęcia kulturalno-oświatowe.

Osoby zgłaszające się na rehabilitację nie mogą być uczestnikami ani absolwentami WTZ ani ZAZ. Jeśli uczestniczą w innych projektach, to czas szkolenia nie powinien nakładać się nawet o 1 dzień. Osoby, które uczestniczyły wcześniej w szkoleniach o takim samym charakterze, powinny o tym poinformować w karcie zgłoszenia.

Osoby zgłaszające się powinny być w dobrej sprawności, aby mogły samodzielnie radzić sobie z podstawowymi potrzeba-

mi, np. powinny umieć kontrolować podawanie sobie leków itp. Jeśli występują u nich zaburzenia/schorzenia uniemożliwiające podstawową samodzielność, powinny przyjechać z opiekunem. Niestety, ORiS nie refunduje pobytu opiekunów.

Osoby zaproszone muszą zabrać ze sobą aktualne, oryginalne orzeczenie o niepełnosprawności z tytułu niepełnosprawności wzrokowej z określonym umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności.

Zgłoszenia można dokonać poprzez okręg lub koło PZN na drukach, które są do pobrania na naszej stronie internetowej oris.org.pl w zakładce „Do pobrania”.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do kontaktu telefonicznego z kierownikiem rehabilitacji 52 34 00 128 lub mailowego:

oris_andraszewska@poczta.onet.pl

dyrekcja ORiS „Homer”

PRASA W BRAJLU



W newsletterze 03/2014 Mazowieckiego Stowarzyszenia Pracy dla Niepełnosprawnych „DE FACTO” znalazła się poniższa informacja dotycząca czasopism brajlowskich:

„Szanowni Państwo, Stowarzyszenie „De Facto” pragnie poinformować, że rozszerza ofertę Kiosku z Prasą dla Niewidomych o czasopisma w brajlu. W brajlu dostępne są już dwa czasopisma dla młodszych czyteln-

ników: dwutygodniki „Kumpel” i „Victor Junior”.

„Kumpel” – dwutygodnik edukacyjny dla 7-10-latków!

„Kumpel” to pismo przeznaczone dla uczniów początkowych klas szkoły podstawowej. Pismo realizuje cele kształcenia zintegrowanego - poprzez zabawę tłumaczy zasady ortografii, gramatyki, matematyki, języka angielskiego. Czytelnicy w zabawny i przyjemny sposób poznają świat przyrody, historię, znajdują odpowiedzi na wiele pytań.

„Victor Junior” - dwutygodnik edukacyjny dla uczniów kl. IV-VI. Edukacyjna tematyka pisma pomaga młodym Czytelnikom w nauce. Ponadto „Victor Junior” zawiera publicystykę i rozrywkę.

Osoby i instytucje zainteresowane prenumeratą czasopism w brajlu prosimy o pobranie, wypełnienie i podpisanie „Formularza zamówienia” oraz odesłanie go na adres:

Stowarzyszenie „De Facto”

ul. Ogrodowa 37/14,

00-873 Warszawa

z dopiskiem na kopercie:

„Czasopisma w brajlu”.

Formularze są dostępne na stronie:

www.defacto.org.pl

w zakładce

„Kiosk z prasą dla niewidomych”.

Wypełnione i podpisane formularze zamówień można wysłać także w formie skanu na adres:

defacto.org@wp.pl

Ponadto informujemy, że Stowarzyszenie „De Facto” rozważa możliwość przetwarzania i druku w brajlu miesięcznika „Claudia”. Planujemy wydrukować pierwszy pilotażowy numer tego czasopisma w lipcu 2014 roku. Wcześniej chcielibyśmy zorientować się, jakie byłoby zainteresowanie wśród Państwa miesięcznikiem „Claudia” w brajlu, dlatego prosimy osoby zainteresowane otrzymaniem miesięcznika „Claudia” w brajlu o przesyłanie zgłoszeń na e-mail:

defacto.org@wp.pl

W temacie prosimy wpisać „Claudia w brajlu”.

Przypominamy, że „Claudia” jest najczęściej czytany magazynem wśród miesięczników. Wybierają go zarówno kobiety dwudziestoletnie jak i pięćdziesięcioletnie. Dzięki wyselekcjonowanym i sprawdzonym przez ekspertów poradom i informacjom oraz bliskim kobiecie tematom, „Claudia” odgrywa rolę „przewodniczki życiowej” prowadząc swoje czytelniczki przez współczesny świat, pomagając w rozwiązaniu problemów zarówno w życiu rodzinnym jak i zawodowym, inspirując je do działania”.

*Z poważaniem
administrator „Kiosku z prasą”*

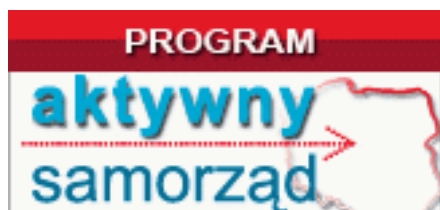
Z ŻAŁOBNEJ KARTY



1 kwietnia 2014 w wieku 87 lat odszedł od nas Prezes Koła Powiatowego w Golubiu Dobrzyniu Pan Stanisław Dychtoń. Był człowiekiem z dużym bagażem życiowych doświadczeń. Wywieziony w 1940 na roboty do Niemiec, w 1945 wrócił z tułaczki, pracę podjął w kopalni w Sosnowcu, gdzie w 1950 wskutek wypadku stracił wzrok. Na teren naszego okręgu przybył w 1963. Był założycielem koła w 1968 r. i pierwszym jego przewodniczącym, funkcję tę pełnił do sierpnia 2004 r. Na wniosek zarządu koła przyznano Panu Stanisławowi status Honorowego Prezesa Koła. Był działaczem społecznym dużego formatu, całym sercem oddanym sprawom niewidomych. Za pracę społeczną otrzymał szereg odznaczeń m.in. uhonorowany został Złotym Krzyżem Zasługi oraz Złotą Honorową Odznaką PZN. Cześć Jego pamięci.

Janina Śledzikowska

AKTYWNY SAMORZĄD 2014



Przypominamy, że program pozwala na

uzyskanie dofinansowania do zakupu sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania dla niepełnosprawnych - Moduł I, Obszar B, Zadanie 1.

Możliwość dofinansowania szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania to Zadanie 2.

Maksymalne kwoty dofinansowania (Zadanie nr 1):

- dla osoby niewidomej – 30.000 zł, z czego na urządzenia brajlowe 20.000 zł,
- dla pozostałych osób z dysfunk-

cją narządu wzroku (nie dowidzących), stanowiącą powód wydania orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczenia o niepełnosprawności – 10.000 zł,

- dla osoby z dysfunkcją obu kończyn górnych i pozostałych adresatów obszaru – 5.000 zł.

W zadaniu nr 2:

- dla osoby głuchoniewidomej – 4.000 zł,
- dla pozostałych adresatów obszaru – 2.000 zł.

W indywidualnych przypadkach kwota ta może zostać zwiększona, maksymalnie o 100%.

Udział własny wnioskodawcy w Module I, Obszar B, Zadanie nr 1 wynosi 10% ceny brutto zakupu.

redakcja

WSPÓLNE SPOTKANIA INTEGRACYJNO-EDUKACYJNE W KLUBIE „OKATiK” - 14 kwietnia

Dużo się działo tego dnia!

Rozpoczęliśmy go próbami tuż po godzinie ósmej rano. Potem w naszej kaplicy odbyły się rekolekcje, jako że zaczął się Wielki Tydzień. W holu trwały przygotowania do kiermaszu, na którym prezentowały się nasze Warsztaty Terapii Zajęciowej „Victoria” i „Maga-Art.”. Przybył też „Dąb” z Białych Błot i prace naszych członków „OKATiK-a”. Było co oglądać, podziwiać i wzajemnie wymieniać się doświadczeniami. Zainteresowanie prezentowanymi pracami było duże. Cieszymy się, że wszyscy skorzystali z zaproszenia. Po godzinnym zwiedzaniu, posileniu się ciepłą zupką, która czekała w stołówce, rozpoczęliśmy główne uroczystości związane z „Urodzinami Miasta Bydgoszczy”, których organizatorem i inicjatorem była Helena Skonieczka. Było to pierwsze spotkanie organizowane w ramach cyklu „OKATiK dla niewidomych”, który realizujemy dzięki wsparciu Urzędu Miasta Bydgoszczy.

Spotkanie uroczyście otworzył dr Stefan Pastuszewski – przedstawiciel Rady Miasta, były prezydent i aktywny działacz w środowisku bydgoskim. Zapoznał on uczestników spotkania z historią i tradycjami naszego grodu, a także zachęcił do uczestniczenia w imprezach kulturalnych

przygotowywanych w związku z tymi uroczystościami. Oficjalną część zakończyliśmy wysłuchaniem hejnału Bydgoszczy i ogłoszeniem konkursu „Moje miasto w różnych porach roku”. Podsumowaniem tej części spotkania było wystąpienie nowej pani dyrektor naszego okręgu Anny Kruczkowskiej. Składając życzenia z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych, zachęciła ona do udziału w różnych formach rehabilitacyjnych naszego okręgu, a także do obejrzenia premiery programu „Cud miłości drogą do świętości” przygotowanego przez „Teatr Wspólny”.



Teatr Wspólny na scenie

Oficjalnie program ten prezentujemy podczas drugiego naszego spotkania z cyklu „OKATiK dla niewidomych”, które odbędzie się podczas majówki w parafii św. Antoniego z Padwy. Będą to urodziny naszego, już świętego, Jana Pawła II.

*koordynator programu
Aniela Siedlecka*

„OKATiK I TAŃCE W KRĘGU”

24 lutego br. w ramach programu: „Przez integrację uczymy się tolerancji” członkowie klubu OKATiK i chętni odwiedzili Klub Fordońskiej Spółdzielni Mieszkaniowej HEROS w Bydgoszczy. Na miejscu, w przestronnych pomieszczeniach powitała nas kierownik Danuta Antkowiak, która zapoznała nas z bogatą ofertą kulturalną (tańce, zajęcia ruchowe, spotkania tematyczne np. podróżnicze, koncerty, zabawy i inne), adresowaną do różnych grup wiekowych, w tym seniorów i niepełnosprawnych. Przeglądaliśmy pamiątkowe kroniki.

Specjalnie dla nas wystąpił zespół taneczny seniorek prezentujący taniec w kręgu, który działa w ramach Stowarzyszenia Miłośników Tańców w Kręgu AJDE JANO. Są to tańce dla każdego. Organizacja ta upowszechnia tańce etniczne prezentując i popularyzując różnorodność kulturową i tradycje narodów i regionów europejskich. Tańce bardzo nam się spodobały i szybko włączyliśmy się do kręgu. Potem czekał na nas słodki karawałowy poczęstunek - pyszne,

ciepłe pączki i własnoręcznie upieczone chruściki.

Na zakończenie podziękowaliśmy tancerkom symbolicznym kwiatkiem oraz wręczyliśmy egzemplarze czasopisma OKO, aby w ten sposób przybliżyć problemy naszego środowiska.

Spotkanie to utwierdziło nas w przekonaniu, że prawdziwa integracja polega na wspólnej rozmowie, zabawie, wymianie doświadczeń, pomocy. Wtedy uczymy się prawdziwej tolerancji.

Z zespołem nawiązała się sympatyczna współpraca i czekają nas dalsze, miłe niespodzianki.

Kolejnymi inicjatywami w ramach programu: „Przez integrację uczymy się tolerancji” były występy „Teatru Wspólnego” z OKATiKa z przedstawieniem „Miłość niejedno ma imię” w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Bydgoszczy (20 lutego br.) oraz w Warsztatach Terapii Zajęciowej DĄB przy Gminnym Ośrodku Pomocy w Białych Błotach (4 marca br.).

Marlena Lewandowska

TROCHĘ INNY „DZIEŃ EUROPY”

W zespole Pałacowo-Parkowym w Kobylnikach koło Kruszwicy osoby niewidome i niedowidzące uczestniczyły w trzydniowych warsztatach artystycznych pod hasłem „Przez integrację uczymy się tolerancji”. Głównym organiza-

torem był Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej „OKATiK” działający w Okręgu Kujawsko-Pomorskim Polskiego Związku Niewidomych.

Zarówno data wydarzenia jak i tematyka nie zostały wybrane przy-

padkowo. Piątego maja obchodzi się w Radzie Europy Dzień Europy, który jest też celebracją Dnia Integracji Europejskiej, Tolerancji oraz Praw Człowieka. Jest to również Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych. Był to swoisty manifest tolerancji i prawdziwej integracji. A wszystko w radosnej atmosferze.

Miło nam było, że w uroczystościach 5 maja wzięła udział kandydatka do Parlamentu Europejskiego i przewodnicząca Komisji Kultury i Dziedzictwa Narodowego Urzędu Marszałkowskiego z naszego województwa Elżbieta Krzyżanowska, a także wicedyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Kultury i Sztuki Ewa Krupa. Nie zabrakło również władz lokalnych: burmistrza Kruszwicy, Dariusza Witczaka i przewodniczącego Rady Miejskiej Grzegorza Stannego. W uroczystościach uczestniczył również duszpasterz niewidomych diecezji bydgoskiej, ks. Piotr Buczkowski i przedstawiciele zaprzyjaźnionych organizacji.

Dzień Tolerancji, Praw Człowieka i Integracji Europejskiej osoby niewidome i niedowidzące obchodziły tak uroczyste w naszym środowisku po raz pierwszy. Celebrację tego dnia rozpoczęliśmy już w drodze do Kobylnik. Artyści zatrzymali się w Inowrocławiu, by w Bibliotece Miejskiej (w Białym Saloniku) przedstawić program poetycko-muzyczny przygotowany na kanonizację św. Jana Pawła II „Cud miłości drogą do świętości”.

Następnie grupa pojechała do Kobylnik, gdzie rozpoczęły się przygotowania do rozpoczęcia warsztatów i popołudniowych uroczystości. Część uczestników odwiedziła również Kruszwicę, gdzie korzystając z ładnej pogody zaprezentował się uczestniczący w naszym wyjeździe zespół „Taniec w kręgu”. Podczas uroczystości w Kobylnikach wystąpił również „Teatr Wspólny” z Klubu „OKATiK”, Klub „Esperanta Amiko”, który obchodził swój mały jubileusz (dziesięciolecie istnienia), także artysta Waldemar Zyśk (prowadzący grupę plastyczną podczas warsztatów). Nie zabrakło również prezentacji twórczości osób niewidomych i niedowidzących zrzeszonych w Klubie „OKATiK”. Całość programu Polski Związek Niewidomych zrealizował dzięki wsparciu Urzędu Marszałkowskiego i PFRON.



Grupa plastyczna podczas warsztatów

Warsztaty, które odbywały się również w ramach tego programu i trwały trzy dni, przyniosły duże korzyści dla osób, które chcą traktować swoją twórczość nie tylko

jako formę rehabilitacji. Konsultacje recytatorskie, wspólne prace plastyczne czy śpiewy przy akompaniamencie akordeonu zaowocowały nowymi inspiracjami i pomysłami twórczymi. Szkoda tylko, że trwały tak krótko, a czasu nie udało się zatrzymać.

Specjalne podziękowania kierujemy do kierownictwa Zespołu Pałacowo-Parkowego, który przyjął nas bardzo gościnnie i serdecznie. Nie szczędził starań, by każdy z nas czuł się tu wyjątkowo. Zapewnił nam dodatkowe atrakcje podczas naszego pobytu, jak chociażby przejażdżkę bryczką po



Uczestnicy warsztatów artystycznych „Przez integrację uczymy się tolerancji”.

parku czy ognisko przy suto zastawionym stole i niezapomniany klimat śpiewających ptaków i kwitnącego bzami nadgoplańskiego parku.

Helena Skonieczka

DOSTĘPNOŚĆ KUJAWSKO-POMORSKICH UCZELNI DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

**Kontakt do biura Samodzielnej Sekcji
ds. Studentów Niepełnosprawnych**

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
DS nr 11, ul. Gagarina 33, 87-100 Toruń
tel. 56 611 49 83, e-mail: pełnomoc@umk.pl



„UMK tworzy 17 wydziałów: Biologii i Ochrony Środowiska, Chemii, Filologiczny, Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej, Humanistyczny, Matematyki i Informatyki, Nauk Ekonomicznych i Zarządzania, Nauk Historycznych, Nauk o Ziemi, Nauk Pedagogicznych, Politologii i Studiów Międzynarodowych, Prawa i Administracji, Sztuk Pięknych, Teologiczny i trzy wydziały Collegium Medi-

cum w Bydgoszczy: Lekarski, Farmaceutyczny oraz Nauk o Zdrowiu. Dwanaście wydziałów posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora, a jedenaście - doktora habilitowanego.

(...) Z bogatej oferty UMK korzysta obecnie około 31 tysięcy studentów, którzy kształcą się na 79 kierunkach studiów, w ponad 100 specjalnościach, i ponad 60 kie-

runkach studiów podyplomowych. W ostatnim roku UMK przyjął na studia prawie 12 tysięcy osób, a liczba absolwentów od momentu powstania uniwersytetu przekroczyła 100 tysięcy. Studenci mają do wyboru m.in. unikalne w skali kraju studia artystyczne, konserwatorskie, medyczne, inżynierskie oraz międzywydziałowe interdyscyplinarne studia humanistyczne.”

(<http://www.umk.pl/uczelnia/dzis/>)2

Studenci z dysfunkcją wzroku

Na UMK studiuje obecnie 95 osób z dysfunkcją wzroku (w tym jedna osoba niewidoma), co stanowi ok. 13% studentów z niepełnosprawnością oraz ok. 0,3% wszystkich studentów UMK. Do kierunków najchętniej wybieranych przez tę grupę studentów należą: prawo, pedagogika, zarządzanie, administracja, finanse i rachunkowość, pedagogika specjalna.

Jakiego rodzaju wsparcie mogą otrzymać osoby niepełnosprawne, w tym szczególnie osoby z dysfunkcją wzroku?

Jedną z ważniejszych form wsparcia jest zaangażowanie asystentów osób niepełnosprawnych. Do ich zadań należy m.in. pomoc w dotarciu na zajęcia (w tym przewóz osób z dysfunkcjami ruchu oraz osób niewidomych), pomoc w poruszaniu się pomiędzy budynkami i/lub w obrębie budyn-

ków uczelni, sporządzanie notatek na zajęciach, przetwarzanie materiałów dydaktycznych i podręczników z wersji drukowanej na elektroniczną, pomoc w sprawach administracyjnych związanych z tokiem studiów oraz pomoc w korzystaniu z biblioteki.

W obecnej chwili nie ma dedykowanego wsparcia psychologicznego dla studentów z niepełnosprawnością, takowe funkcjonuje na skalę ogólnouczelnianą dla wszystkich studentów i pracowników.

Bariery architektoniczne istnieją, jednak są w miarę możliwości likwidowane w trakcie prowadzenia prac remontowo-modernizacyjnych. Wszystkie budynki zbudowane w ostatnich latach są tych barier pozbawione. Niestety, w kwestii dostosowań budynków dla osób z dysfunkcjami wzroku nie były prowadzone działania. Tutaj, w przypadku problemów, z pomocą przychodzą asystenci.

Każdy student z niepełnosprawnością ma możliwość w uzasadnionych przypadkach, po uzyskaniu zgody dziekana lub często tylko zgody prowadzącego zajęcia, zamiany formy dokonywania zaliczeń lub zdawania egzaminów z pisemnej na ustną lub odwrotnie. Poza tym studenci z niepełnosprawnością mogą wystąpić do dziekana o zgodę na studiowanie

w alternatywnej formie zwanej Indywidualną Organizacją Studiów, która pozwala m.in. na zwiększenie standardowo dopuszczalnej absencji na zajęciach lub dokonywanie zaliczeń w indywidualnie ustalonych terminach.

Jaka jest dostępność na uczelni sprzętu specjalistycznego? (Biblioteka? Pracownie? Wypożyczalnia?).

Na uczelni funkcjonuje kilka stanowisk ze specjalistycznym sprzętem bądź oprogramowaniem (linijki brajlowskie, screen reader, oprogramowanie powiększające), m.in. w Uczelnianym Centrum Nowoczesnych Technologii Nauczania w pracowni komputerowej, Regionalnym Studium Edukacji Informatycznej na Wydziale Matematyki i Informatyki na potrzeby szkoleń z Technologii Informatycznych oraz Bibliotece Głównej UMK – stanowisko komputerowe z oprogramowaniem specjalistycznym dla osób niewidomych i słabo widzących Zoom Text i Window Eyes, dodatkowo wyposażone w skaner do książek, klawiaturę do Zoom Text-a oraz drukarkę brajlowską.

Ponadto do dyspozycji studentów z niepełnosprawnością pozostaje sprzęt i oprogramowanie dostępne w wypożyczalni. Są to laptopy, netbooki, skanery, oprogramowanie Zoom Text i Window Eyes, notatniki brajlowskie, klawiatury do

Zoom Text-a w dwóch wersjach kolorystycznych oraz klawiatury do pisanie jedną ręką.

W jaki sposób ułatwia się osobom z dysfunkcją wzroku dostęp do materiałów dydaktycznych? (Np. jak rozwiązano możliwość nagrywania zajęć? Jaki jest dostęp do literatury fachowej w zapisie cyfrowym?).

Jak wspomniałem wyżej, adaptację materiałów dydaktycznych przeprowadzają asystenci na bieżąco na podstawie zapotrzebowania konkretnego studenta. Materiały w zapisie cyfrowym są archiwizowane i w razie potrzeby udostępniane kolejnym studentom.

Nagrywanie zajęć odbywa się po uzgodnieniu tego faktu z prowadzącym i uzyskaniu jego zgody. Jeśli prowadzący życzy sobie tego, student składa oświadczenie o wykorzystaniu nagranych materiałów wyłącznie dla swoich potrzeb i nieudostępnianiu ich osobom trzecim.

Jakie działania podejmowane są na rzecz aktywizacji osób niepełnosprawnych i ich integracji?

Dotychczas takie działania nie były podejmowane, ale są w planach.

Czy organizowane są dodatkowe szkolenia dla osób z niepełnosprawnością, podnoszące atrakcyjność przyszłych absolwentów UMK?

Szkolenia dla osób z niepełnosprawnością dot. sztuki samodoskonalenia i rozwoju tzw. „miękkich” kompetencji oraz warsztaty przybliżające sytuację osób z niepełnosprawnością na rynku pracy prowadzone były w latach 2010-2012 w ramach programu „Kompetencje dla przyszłości” współfinansowanego ze środków EFS.

Czy uczelnia uczestniczy w projektach partnerskich na rzecz studentów z niepełnosprawnością? (Np. partnerstwo z innymi uczelniami regionu? Instytucjami? Stowarzyszeniami?).

Współpracujemy z kilkoma organizacjami pozarządowymi, ale nie jest to współpraca sformalizowana.

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

(Szkolenia, konferencje, pokazy?).

Część kadry z racji tematyki, którą się zajmuje (np. pedagogika specjalna), jest w bardzo dobrym stopniu przygotowana do pracy z osobami z niepełnosprawnością. Poza tym część kadry ukończyła kurs podstawowy języka migowego w ramach wspomnianego wcześniej projektu „Kompetencje dla przyszłości”.

W najbliższych miesiącach planowane są szkolenia (w głównej

mierze e-szkolenia), dla pracowników administracyjnych w dziekanatach oraz kadry nauczycielskiej na temat osób z niepełnosprawnością.

Jak zorganizowano zajęcia z wychowania fizycznego dla osób z niepełnosprawnością?

Zajęcia z WF dla osób z niepełnosprawnością ruszą pełną parą dopiero od nowego roku akademickiego. Do tej pory nie było takich zajęć w ramach WF.

Z jakimi problemami zgłaszają się najczęściej do pełnomocnika i pracowników biura osoby z dysfunkcją wzroku?

Najczęściej spotykanymi problemami, które zgłaszają osoby z dysfunkcją wzroku, są problemy z dostępem do informacji. Rozumiem przez to np. dostęp do konkretnych zasobów edukacyjnych w formie elektronicznej lub brak możliwości samodzielnego sporządzania notatek na zajęciach. Czasem osoby ze znaczącymi dysfunkcjami wzroku proszą o przewodnika w celu poznania kampusu uniwersyteckiego i jego najbliższego otoczenia, aby móc później samodzielnie funkcjonować w tym środowisku.

oprac. Sławomir Rylich

Aleksandrów Kujawski

W czerwcu zarząd zorganizuje spotkanie z młodzieżą. Celem jest zapoznanie z możliwościami osób niewidomych.

Wanda Skrzypińska

Bydgoszcz

18 maja br. w obiektach parafii św. Antoniego na Czyżkówku odbyła się tradycyjna majówka połączona z obchodami Dnia Dziecka – każde zaproszone dziecko otrzymało paczkę ze słodyczami. Po mszy św. odbyło się wspólne grillowanie a następnie wystąpił Teatr Wspólny z klubu OKATiK. Po tym występie duszpasterz niewidomych ksiądz Piotr Buczkowski odprawił nabożeństwo majowe w plenerze. Impreza została dofinansowana w znacznym stopniu ze środków Urzędu Miasta Bydgoszczy.



Dziewiątą majówkę u św. Antoniego uświetnił występ „Teatru Wspólnego” z Klubu OKATiK, który zaprezentował program poetycko-muzyczny „Cud miłości drogą do świętości”

W maju zorganizowano turnus rehabilitacyjny w Ustce. W czerwcu organizowana jest 7-dniowa wycieczka do Jastarni.

22 maja zarząd koła wspólnie z Klubem Polskiej Książki w swojej siedzibie zorganizował spotkanie autorskie z niewidomym pisarzem Tomaszem Wendzlem.

Krystyna Skiera

Chełmno

Zarząd koła planuje w czerwcu 5-dniowy wyjazd do Trójmiasta, oczywiście jeżeli koło otrzyma dofinansowanie.

Barbara Knoppek

Golub-Dobrzyń

W kwietniu Zarząd Koła zorganizował wycieczkę do Torunia. Uczestniczono w spektaklu „Mizantrop” w Teatrze Horzycy, atrakcją był przejazd zabytkowym tramwajem. W maju planowany



Zabytkowy tramwaj

jest koncert piosenek Anny German, natomiast w czerwcu zaplanowano wyjazd do Szymbarka.

Józef Werner

Grudziądz

W miarę uzyskiwanych środków 26.05 do 1.06 odbędzie się wycieczka do Mielna. Maj będzie też okresem wielkiego grillowania, natomiast w czerwcu przewidziane jest ognisko dla dzieci w ramach obchodów Dnia Dziecka.

Na co dzień w kole działają prężnie różnorodne sekcje.

Krystyna Kaczorowska

Inowrocław

Zarząd koła zgodnie z planem realizuje swoje założenia. I kwartał 2014 r. zakończyliśmy imprezą z okazji Dnia Kobiet. II kwartał rozpoczęliśmy 16.04. spotkaniem wielkanocnym członków koła, połączonym z wystawą ich rękodzieł wielkanocnych. Zarząd koła podpisał umowy na dotacje z PCPR (na część zadań), dzięki



Spotkanie wielkanocne

czemu m.in. 24 maja odbędzie się impreza z okazji Dnia Dziecka. Niestety, nie otrzymano dotacji na wycieczkę do Wisły, ale mimo to odbędzie się ona 2-8 czerwca dzięki dofinansowaniu przez Urząd Miasta w Inowrocławiu i PCPR w Mogilnie. Maj rozpoczęliśmy od uczestnictwa w trzydniowych warsztatach twórczych Klubu OKATIK, połączonych z obchodami Dnia Tolerancji Praw Człowieka i Integracji Europejskiej w Kobylnikach. 18 maja w parafii św. Antoniego z Padwy w Bydgoszczy odbyła się majówka, w której uczestniczyli członkowie

koła PZN Inowrocław. Katarzyna Głowacka, członkini koła, prowadzi cykl spotkań w szkołach i przedszkolach, mówiąc, jak pomagać osobom niepełnosprawnym wzrokowo oraz o roli psa przewodnika. Na 24 czerwca planujemy spotkanie z okazji Dnia Ojca.

Ryszard Grześkowiak

Lipno

Zarząd koła w kwietniu br. zorganizował plener plastyczny w MCK w Lipnie, w którym uczestniczyło 15 osób. W maju odbyło się spotkanie z okazji Dnia Matki, a w czerwcu obchodzić będziemy Dzień Dziecka. Po raz drugi organizowana jest przez burmistrza



Prace z pleneru plastycznego

Skępego Andrzeja Gatyńskiego wycieczka do Warszawy. Zwiedzać będziemy obok Powązek za bytki naszej stolicy. Powoli finalizujemy powołanie Koła Szachowego w świetlicy Domu Kultury w Skępem. Jesteśmy w tej dobrej sytuacji, że zawsze możemy liczyć na środki finansowe i z PCPR, i z Urzędów Miasta w Lipnie i Skępem. Dziękujemy władzom za zrozumienie potrzeb środowiska ludzi niewidomych, bo bez wsparcia finansowego nie byłoby możliwe prowadzenie tak szerokiej działalności.

Krzysztof Suchocki

Nakoło

Zarząd koła w okresie letnim stara się organizować wyjazdy w poszukiwaniu pięknych i atrakcyjnych zakątków naszego kraju. W czerwcu zaplanowano 5-dniowy pobyt w Beskidzie Śląskim w Wiśle. Staraliśmy się także pozyskać w okresie rozliczeniowym możliwie jak największą kwotę z 1%.

Halina Maćkowska

Radziejów Kujawski

Nieduże środki finansowe ograniczają działania zarządu koła. 8 maja odbyło się spotkanie wielkanocne, w którym uczestniczyło 20 członków. W trakcie spotkania omawialiśmy bieżącą działalność koła oraz planowaliśmy czerwcowy wyjazd nad jezioro, omawialiśmy tegoroczną edycję programu AS, były też wspomnienia ze wspólnych wyjazdów i wycieczek.

Wiesław Miętkiewicz

Rypin

Zarząd koła w czerwcu planuje zorganizowanie pikniku.

Lucyna Spalding

Świecie

Zarząd koła uzyskał dofinansowanie i 9-14 czerwca organizuje dla kilkusobowej grupy członków koła szkolenie rehabilitacyjne nad morzem w Jastrzębiej Górze. Członkowie koła uczestniczyli w maju na zaproszenie OKATiK-a w spotkaniu w Kobylnikach. Udział wzięły 4 osoby. Wystawiano ozdoby świąteczne, poezje

oraz różne formy zbieractwa. W bibliotece miejskiej 12 maja uczestniczyliśmy w przepięknym spektaklu „To był maj”, który przygotowała młodzież Szkół Katolickich. 13 maja w świeckim Domu Kultury odbył się koncert patriotyczny, natomiast 20 maja byliśmy zaproszeni do Domu Kultury na spotkanie pt. „Miłość ci wszystko wybaczy”. 22 maja razem z działem rehabilitacyjnym okręgu w świeckim przedszkolu zorganizowano spotkanie pt. „Świat osób niewidomych”. Na 26 maja otrzymaliśmy zaproszenie do biblioteki miejskiej na spotkanie z podróżnikiem Romanem Pankiewiczem, którego tematem będzie Rosja. Z okazji Dnia Matki w świetlicy koła w dniu 28 maja organizujemy spotkanie towarzyskie.

Alicja Frank

Toruń

Zarząd koła w kwietniu zorganizował prelekcję nt. „Obrzędy świąt wielkanocnych”. W ramach spotkań czwartkowych odbyło się również spotkanie wspomnieniowe Jan Paweł II przed kanonizacją, w maju omawiana była kultura i sztuka Kujaw i Pomorza, natomiast w czerwcu zapoznamy się z najpiękniejszymi zakątkami Europy. W czerwcu z okazji Dnia Ojca przybliżymy znaczenie ojca w rodzinie. Od 15 do 20 maja nasi członkowie uczestniczyli w wycieczce do Białowieży, 16 maja odbył się pokaz sprzętu rehabilitacyjnego. 24 maja z okazji Dnia Dziecka w Ogrodzie Botanicznym

odbyło się spotkanie, również 29 maja będziemy świętować Dzień Matki.

Grażyna Kowalska

Tuchola

W czerwcu zarząd koła organizuje piknik w ramach projektu „Bory Tucholskie w labiryntach natury” w okolicach tucholskiego jeziora Głęboć.

Elżbieta Kotras

Wąbrzeźno

Zarząd koła w dniu 5 kwietnia zorganizował wyjazd dla 45 członków i podopiecznych do Opery Nova w Bydgoszczy na „Halkę” St. Moniuszki. Przedsięwzięcie to odbyło się dzięki dofinansowaniu z Urzędu Miasta w Wąbrzeźnie, za co dziękujemy burmistrzowi Leszkowi Kawskiemu. Zarząd zaplanował 30 maja 1-dniową wycieczkę do Gdańska i Gdyni dla 50 członków koła z dziećmi i rodzinami. W programie przewidziano m.in. zwiedzanie ZOO w Oliwie i Akwarium w Gdyni. Organizowane są także spotkania towarzyskie. Wszystkich członków i osoby zainteresowane naszym działaniem zapraszamy do sie-



Zdjęcie grupowe przed Operą Nova

dziwy biura koła, do pokoju 103 w Urzędzie Starostwa Powiatowego w Wąbrzeźnie.

Stanisław Pytel

Włocławek

Zarząd koła 24 kwietnia zorganizował spotkanie wielkanocne dla swoich członków, którzy przybyli tradycyjnie z „własnym koszykiem”. Gościliśmy na nim delegację z okręgu z jego dyrektorem Anną



Pokaz sprzętu rehabilitacyjnego i optycznego

Kruczkowską. Goście przedstawili ofertę placówki rehabilitacyjnej Nasze Centrum. Zorganizowano także pokaz sprzętu rehabilitacyjnego i optycznego. 29 maja odbędzie się kolejne spotkanie z działem rehabilitacji okręgu, natomiast w pierwszej połowie czerwca firma ALTIX przedstawi w naszym kole najnowszy sprzęt rehabilitacyjny. W drugiej połowie czerwca odbędzie się także szkolenie dla diabetyków, połączone z wykładem dietetyczki.

Anna Onysków

Żnin

Zarząd koła w chwili obecnej nie planuje imprez, dopiero w lipcu odbędą się spotkania integracyjne.

Jadwiga Jurkowska

ŚW. JAN PAWEŁ II APOSTOŁEM MIŁOSIERDZIA BOŻEGO

W dniu 27 kwietnia 2014 roku na placu św. Piotra w Rzymie papież Franciszek ogłosił Jana XXIII i Jana Pawła II świętymi Kościoła katolickiego. Podczas tej doniosłej uroczystości był obecny również emerytowany papież Benedykt XVI. Agencje prasowe donosiły, że było to spotkanie czterech papieży. Sylwetkę św. Jana XXIII postaram się przybliżyć w kolejnym numerze „OKA”.

Dzisiaj zatrzymam się przy św. Janie Pawle II, którego wszyscy dobrze pamiętamy i bardzo kochamy. Naszego papieża można by nazwać Apostołem Bożego Miłosierdzia. On wprowadził święto Bożego Miłosierdzia, które obchodzimy w drugą niedzielę po Wielkanocy. Kanonizował siostrę Faustynę Kowalską, której Jezus objawił orędzie o Miłosierdziu Bożym. Pamiętamy dobrze moment odejścia naszego papieża do Domu Ojca. Było to 2 kwietnia 2005 roku w wigilię Bożego Miłosierdzia. Kanonizowany został 27 kwietnia 2014 r. w święto Bożego Miłosierdzia.

Drugą encykliką św. Jana Pawła II była *Dives in misericordia* – O Bożym Miłosierdziu, ogłoszona 30 listopada 1980 roku. Ten dokument był inspiracją dla „Teatru Wspólnego”, który wystawił sztukę podczas tegorocznej majówki niewidomych w parafii św. Antoniego z Padwy pt. „Cud miłości drogą do świętości”.

Encyklika przybliży nam, na

czym polega Boże Miłosierdzie i ukazuje nam, w jaki sposób Bóg na kartach Pisma św. Starego i Nowego Testamentu objawiał swoje miłosierdzie. Jestem szczególnie pod wrażeniem dwóch fragmentów tej encykliki, w których autor nawiązywał do przypowieści „O miłosiernym samarytaninie” (Łk 10, 30-37), oraz „O synu marnotrawnym.” (Łk 15, 11-32). Ukazują one istotę Bożego Miłosierdzia.

Pierwsza przypowieść opowiada o człowieku, który przechodząc drogą został zaatakowany i ograbiony przez złoczyńców, którzy porzucili go prawie martwego. Przeszli obok tego człowieka kapłan i lewita, mijając go. Nie zatrzymali się, bo obawiali się, że będą musieli poddać się później procesowi oczyszczenia. Dopiero Samarytanin, pogardzany przez pobożnych Żydów, zatrzymał się, udzielając pomocy rannemu. Jak pisze św. Łukasz: *gdy go zobaczył, wzruszył się głęboko podszedł do niego i opatrzył mu rany, zalewając je oliwą i winem; potem wsadził go na swoje bydlę, zawiózł do gospody i pielęgnował go.* (Łk 10, 34-35) Św. Jan Paweł II mocno akcentuje słowa: *wzruszył się głęboko* podkreślając, że ten miłosierny Samarytanin jest obrazem dobrego Boga pochylającego się nad losem każdego człowieka.

Druga przypowieść, o której papież wspomina, jest o synu marnotrawnym. Wymusił on na ojcu,

by dał mu majątek przeznaczony dla niego. Następnie udał się do miasta. Myślał, że mając pieniądze będzie wiódł bogate, beztrojskie i wygodne życie. Okazało się, że dopóki dysponował majątkiem, gromadzili się przy nim pseudo przyjaciele. Po wyczerpaniu się bogactwa, został zupełnie sam. Poznał, czym jest poniewierka i odrzucenie. Wtedy zrozumiał, że ostatni najemnik w domu ojca jest lepiej traktowany. Ma on przynajmniej pod dostatkiem chleba i nie ginie z głodu. Postanowił powrócić nie jako syn, ale jako najemnik. Ojciec, gdy ujrzał powracającego syna, wzruszył się głęboko, wybiegł naprzeciw niemu, rzucił się na szyję i ucałował go. Bardzo cieszył się z powrotu do domu swego syna. To nic, że zmarnował majątek. Widział w nim człowieczeństwo, które ocalało. Jan Paweł zauważa, że w tej przypowieści słowo miłosierdzia nie pada ani razu, ale istota miłosierdzia Bożego zostaje ukazana w sposób przejrzysty. Ta historia dotyczy pośrednio każdego złamania przymierza miłości, każdej utraty łaski i każdego grzechu. Utrata dóbr przez syna musiała mu uświadomić utraconą godność.

To doświadczenie marnotrawnego syna jest doświadczeniem każdego człowieka, który odchodzi od Boga popełniając grzech, a potem powraca w sakramencie pokuty. Tam miłosierny Bóg Ojciec odpuszcza grzechy i przygarnia nas do siebie. Na ten temat więcej na-



Miłosierny Ojciec – Fragment witrażu z kościoła św. Antoniego z Padwy w Bydgoszczy.

foto ks. Piotr Buczkowski

pisałem w poprzednim numerze „OKA”.

To krótkie rozważanie oczywiście nie jest streszczeniem tego bogatego w treści dokumentu. Nie wspominałem, że szczytem Bożego Miłosierdzia jest cierpienie i śmierć Jezusa na krzyżu. Ten wątek ukazał Teatr Wspólny podczas tegorocznej majówki w parafii św. Antoniego. Myślę, że będzie jeszcze okazja zagłębić się w tę problematykę. Zachęcam do samodzielnej lektury tej encykliki jak i innych dokumentów oraz wypowiedzi św. Jana Pawła II. Nie lękaj się, wypłynij na głębię!

Duszpasterz Niewidomych
ks. Piotr Buczkowski

DROGA DO SPEŁNIENIA

W numerze 47 przedstawiłam sylwetkę młodego człowieka, który jest przykładem, że osiągnięcie celu zależy tylko od nas samych. Dzisiaj pragnę pokazać, że i w wieku dojrzałym można sobie „ułożyć życie po niewidomeму”. Pani Elżbieta z Jeżewa od 16 lat jest wdową. Mieszka sama we własnym domu z ogrodem. Udzielała się w miejscowym klubie seniora. Niby normalne życie w małym miasteczku. Tak było do momentu, gdy w 2012 r. przeszła operację oczu, niestety nie było szans na uratowanie wzroku. Oczywiście, jak zawsze dla człowieka to szok, jak żyć nic nie widząc. Dzięki pomocy prezeskoła w Świeciu została zaopatrzona w różnorodny sprzęt rehabilitacyjny, pomagający egzystować po

niewidomeму. Zadbano także o podstawową edukację z zakresu czynności dnia codziennego oraz naukę orientacji w miejscu zamieszkania. Jednak codzienne życie to dla osoby ociemniałej duże wyzwanie i z tym poradziła sobie pani Elżbieta, podnając pokój za pomoc i dzisiaj ma nie tylko wsparcie w każdej sytuacji życiowej, ale również przyjaciół. Nie czuje się samotna, ma z kim posiedzieć na ławce koło domu, wypić kawkę, wyjść na spacer, do kościoła. Ma możliwość wyjścia na zakupy, czuje się nadal potrzebna. Jak sama mówi, dzięki ludzkiej życzliwości i własnej silnej woli czuje się spełniona i nie narzeka na los.

Janina Śledzikowska

STAŻ ZA BIURKIEM

Czy Ty, drogi czytelniku, wychodzisz czasem z nową inicjatywą? Chyba każdy z nas miewa chwile, w których myśli - zmieńmy świat, zróbmy coś istotnego, coś wielkiego. Zwykle jednak ta myśl szybko umiera w czeluściach szarej rzeczywistości. Jesteśmy przytłoczeni codziennymi problemami, jesteśmy wyszani z energii, nie chcemy nam się, tracimy wszelki entuzjazm. Mam na imię Kasia, jestem niewidoma, mam 52 lata i futrzastą towarzyszkę/przewodniczkę - labradorkę Gretę. W marcu rozpoczęłam staż w inowrocławskim oddziale Polskiego Związku Nie-

widomych. Nie chciałam marnować czasu. Wysłałam z inicjatywą spotkań edukacyjnych z dziećmi



Katarzyna Głowacka z Gretą
i przedszkolakiem

w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (klasy 1-3). Nazwałam te spotkania pogadankami. Postanowiłam wykorzystać naturalną dziecięcą wrażliwość pozbawioną jeszcze uprzedzeń oraz chłonny, pełen zainteresowania światem umysł, by skonfrontować dzieci ze światem osób niepełnosprawnych - niewidomych i słabo widzących. W trakcie takiego spotkania opowiadam dzieciom o trudnościach, z jakimi spotykają się osoby niewidome i słabo widzące oraz jak sobie z nimi radzą. Uczestnicy pogadek mogą zapoznać się bezpośrednio z narzędziami, przedmiotami codziennego użytku ułatwiającymi funkcjonowanie osobom niewidomym. Dowiadują się o piśmie Braille'a, mogą zobaczyć, dotknąć książek dla niewidomych dzieci. Wyświetlam film „N jak niewidomy”, z którego dzieci dowiadują się, jak można pomóc osobie niewidomej w codziennych sytuacjach, takich jak jazda autobusem czy przejście przez ulicę. Najwięcej emocji wzbudza jednak spotkanie z moim psem przewodnikiem - Gretą. Opowiadam, jak ważny jest dla



Katarzyna i Greta podczas zajęć z dziećmi

mnie pies przewodnik, w jaki sposób mi pomaga i jak należy z nim postępować. W trakcie pogadek dzieci mogą zobaczyć kilka przykładowych sytuacji działania psa przewodnika. Uważam, że pogadanki otwierają dzieci na innych ludzi, czynią je bardziej empatycznymi, wyrozumiałymi, niwelują granice między niepełnosprawnymi a pełnosprawnymi, otwierają umysły na różnice między ludźmi. W dalszej perspektywie czynią społeczeństwo bardziej przyjaznym, pomocnym i otwartym, w skrócie – lepszym. Jednocześnie realizacja inicjatywy spotkań edukacyjnych jest dla mnie źródłem osobistej satysfakcji. Mam poczucie robienia czegoś dobrego i ważnego. Zaledwie po kilku dniach od pierwszego spotkania przekonałam się o efektach mojej pracy. Czekałam na autobus usłyszałam rozmowę pewnego chłopca z jego mamą. Opowiadał o psie przewodniku, co taki pies robi, że jest właśnie w „pracy” i nie wolno go głaskać, gdy pracuje. Gdy nadjechał autobus, wspomniany chłopiec podszedł do mnie i poinformował mnie o numerze autobusu. Porozmawialiśmy chwilę i okazało się, iż ów chłopiec nie był nawet na moich zajęciach, a swoją wiedzę otrzymał od kolegów, którzy uczestniczyli w pogadankach. Wywnioskować można, że wiedza i otwartość są zaraźliwe, dlatego tym bardziej cieszę się i jestem dumna ze swojej misji.

Katarzyna Głowacka

WŚRÓD NAS KALENDARZ

W każdym dziecku, także głuchoniewidomym, tkwią możliwości rozwoju. Zadaniem rodziców, a później osób pracujących z tymi dziećmi, jest próbować je odkryć i rozwinąć. W tym celu trzeba stosować odpowiednie metody umożliwiające dziecku głuchoniewidomemu pokonywanie szeregu barier i uporządkowanie jego „małego świata”.

Obrazy powstające w świadomości dziecka z dysfunkcją wzroku i słuchu pozbawione są stałości. Nie poznaje ono wzorców zachowań, z których mogłoby korzystać. Nie ma orientacji, co się wokół niego dzieje, co je otacza. Jeśli nie wkroczymy w ten zamknięty świat dziecka po to, aby dostarczyć mu informacji w przystępnej dla niego formie, jego otoczenie pozostać może jedynie wielkim chaosem.

Dla dziecka najczęściej tylko to ma znaczenie, co dotyczy jego własnego ciała, co sprawia mu przyjemność. Takiemu dziecku brakuje motywacji, aby badać otoczenie i budować nowe związki. Należy pamiętać, aby życie głuchoniewidomego dziecka nie było ciągiem nieprzewidzianych zdarzeń. Winno ono nabrać powtarzalnego, stałego rytmu.

Podstawową potrzebą dziecka jest rozwijanie umiejętności porozumiewania się. Równoczesne uszkodzenie wzroku i słuchu sta-

nowi barierę uniemożliwiającą kontaktowanie się z otoczeniem w formie, w jakiej to czynią osoby widzące i słyszące.

Pierwszym krokiem w kierunku rozwoju języka jest stosowanie „Kalendarza” w pracy z małym dzieckiem głuchoniewidomym. „Kalendarz” to porządek dnia, tygodnia, a w późniejszym okresie miesiąca czy roku. „Kalendarze” mogą być bardzo różne. Każdy musi być dostosowany do poziomu aktualnych umiejętności dziecka. „Kalendarz” zmienia się, można powiedzieć, dojrzewa wraz z dzieckiem.

Na półce np. w poszczególnych przegródkach (w szufladach, kieszeniach na tablicy), umieszczamy kolejno przedmioty oznaczające występujące po sobie czynności.

Mydło i szczoteczka do zębów – poranna toaleta

Koszulka - ubieranie się

Kubek – śniadanie

Klucz – przejście z internatu do klasy czy wyjście z domu do przedszkola

Piłeczka – zabawa

Talerz i duża łyżka – obiad

Czapeczka – spacer

Łyżeczka – kolacja

Gąbka – wieczorna kąpiel

Mały jasiek – położenie się do łóżeczka

Przedmioty–symbole mogą być różne, w zależności od inwencji



Przykładowy kalendarz zajęć w szkole

rodziców. Przed rozpoczęciem każdej czynności pokazujemy dziecku przedmiot-symbol. W ten sposób porządkujemy świat dziecka. Stwarzamy sytuacje, że czuje się ono bezpieczne.



Przykładowy kalendarz planu dnia

Przez dotyk poszczególnych symboli wie, co za chwilę nastąpi. Na przestrzeni czasu, „Kalendarz” przechodzi ewolucję, od konkretnych, przez miniaturki przedmiotów, obrazki płaskie (gdy dziecko korzysta ze wzroku), obrazki wypukłe (dotykowe) aż do pisma. Wtedy w przegródkach znajdują się kartki informujące, co nastąpi. Z mojego doświadczenia wynika, że kartki z nazwami czynności nie są już konieczne. Jeśli dziecko odczytuje i rozumie pismo, to z pewnością poznało już inne sposoby komunikowania się. Tempo przechodzenia przez po-

szczególne etapy jest dla każdego dziecka inne. Planowanie zajęć według metody kalendarza powinno obejmować cztery aspekty. Są to: czynność, czas, miejsce i osoba. Tak więc wszystkie zabawy i prace winny być prowadzone w tej samej formie, o tej samej porze (np. zabawa po obiedzie), w tym samym miejscu i przez tę samą osobę. Śledząc kolejne kalendarze dziecka, możemy zobaczyć jego rozwój i zmiany, jakie zachodzą w jego myśleniu.



Przykładowy kalendarz czynności doby

„Kalendarz” to pierwszy krok w rozwoju dziecka. Później pozna inne sposoby porozumiewania się. Da mu to radość i możliwość zdobywania wiedzy. „Kalendarz” możemy stosować także w pracy z dzieckiem funkcjonującym na niskim poziomie.

Krystyna Klugiewicz

PZN NASZE STOWARZYSZENIE

Stowarzyszenie stanowi grupę osób, którym przyświeca wspólny cel lub mają wspólne zainteresowania i chcą ten wyznaczony cel osiągnąć lub rozwijać swoje wspólne zainteresowania.

Stowarzyszenie wykazuje się pewnymi cechami: dobrowolnością, czyli swobodą utworzenia i przystąpienia jego członków, samorządnością, czyli niezależnością od podmiotów zewnętrznych i swobodą ustalania własnych reguł, trwałością oraz niezarobkowym celem – stowarzyszenie nie ma na celu przysparzania swoim członkom korzyści materialnych. Jest ono organizacją pozarządową, a jej celem nie jest osiągnięcie zysku.

Istnieją różne rodzaje stowarzyszeń – zwykłe, rejestrowe, jednostek samorządu terytorialnego, związki stowarzyszeń czy stowarzyszenia kultury fizycznej (np. kluby sportowe). Do powstania stowarzyszenia potrzebni są ludzie (jego członkowie), mogą je tworzyć obywatele polscy, posiadający pełną zdolność do czynności prawnych i niepozbawieni praw publicznych. Do założenia stowarzyszenia zwykłego wystarczy trzy osoby, nie rejestruje się go w KRS tylko w urzędzie, nie muszą tworzyć statutu - wystarczy regulamin, jednak nie ma ono osobowości prawnej i utrzymuje się ze składek swoich członków. Najpopularniejszą formą jest sto-

warzyszenie zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym, powołuje je co najmniej 15 osób, uchwała się statut i wybiera komitet założycielski. Po złożeniu wniosku rejestracyjnego w KRK i zakończeniu procedury rejestracyjnej, może prowadzić działalność społeczną, która widnieje w statucie jako cel jego działania. Znanym nam bliżej stowarzyszeniem zarejestrowanym jest Polski Związek Niewidomych. Działalność PZN opiera się na pracy społecznej członków oraz zatrudnionych pracowników. PZN zrzesza osoby niewidome i słabo widzące, w celu ich społecznej integracji, rehabilitacji, wyrównywania szans w dostępie do informacji, edukacji, zatrudnienia i szeroko pojętej aktywności społecznej, a także w celu ochrony ich praw obywatelskich.

Skąd stowarzyszenia czerpią pieniądze na swoje działania? – bo aby mogły działać na rzecz swoich członków, potrzebne są pieniądze i to często spore. Korzystają zatem z różnych źródeł finansowania:

- ze składek członkowskich (dla niektórych stowarzyszeń składki są głównym źródłem finansowania i ich niepłacenie powoduje wówczas poważne utrudnienia w spełnianiu celów statutowych),
- z darowizn (osoba prywatna lub firma płacąca podatek dochodowy, może przekazać darowiznę.

Osoby prywatne po przekazaniu darowizny mogą odliczyć od podstawy opodatkowania maksymalnie 6% uzyskanego dochodu. Darczyńcy tacy wykazują w rocznym zeznaniu podatkowym kwotę przekazanej i odliczonej darowizny oraz dane obdarowanego. Darowizna pieniężna musi być udokumentowana dowodem wpłaty na rachunek bankowy stowarzyszenia – oryginał dowodu wpłaty darczyńca zachowuje dla siebie.

- z dotacji ze środków publicznych i prywatnych (dotacje czyli granty są najczęściej przyznawane zwycięzcom konkursów, czyli takim stowarzyszeniom, które w oczach komisji najlepiej wykonują swoje zadania publiczne). Warto zauważyć, że z dotacji pokrywana jest tylko część kosztów realizacji zadania. Pozostałe koszty tj. od 5% do 60% stowarzyszenie musi pokryć ze środków własnych.

- z 1% (osoba płacąca podatek dochodowy może przekazać 1% swojego podatku na rzecz wybranej organizacji pozarządowej. Podatnik, który chce przekazać 1%

swojego podatku wybranej organizacji, wpisuje jej nazwę i numer KRS do odpowiedniej rubryki w rocznym zeznaniu podatkowym (PIT) . Warto to robić, gdyż przekazujemy 1% z tego, co i tak musimy oddać jako podatnicy.

- ze zbiorów publicznych, spadków, nawiązek sądowych, sponsoringu.

Okręg Kujawsko-Pomorski PZN dzięki finansowemu wsparciu swoich członków (składki, darowizny, 1%) oraz dotacjom publicznym realizuje cele statutowe m.in. poprzez udzielanie wsparcia rehabilitacyjnego, psychologicznego, prawnego, organizowanie i przeprowadzanie szkolenia w różnym zakresie, wydawanie kwartalnika „OKO”, podejmowanie działań na rzecz znoszenia barier w przestrzeni publicznej oraz wiele innych.

Aby jednak stowarzyszenie spełniało oczekiwania swoich członków, muszą oni aktywnie włączyć się w działalność na rzecz środowiska osób niewidomych, ponieważ razem można zrobić więcej.

opracowanie Magdalena Turek

eBIFRON CZYLI BIULETYN INFORMACYJNY PFRON

Wydane numery Biuletynu mają charakter niezależnych od siebie informatorów, zróżnicowanych pod względem tematycznym. Numer 1/2014 - ABC osoby niepełnosprawnej – 2014. Znajdują się w nim aktualne na dzień 1 kwietnia 2014 r. (stan prawny) informa-

cje o możliwościach uzyskania wsparcia ze środków PFRON oraz ścieżkach postępowania przy ubieganiu się o różne formy dofinansowania. Wydania ebifron znajdują Państwo na stronie internetowej:

<http://www.pfron.org.pl/ebi/>

redakcja

NIE STÓJ OBOJĘTNIE!

Dlaczego większość z nas przechodzi obojętnie obok wypadku, bądź przyłącza się jako kolejne ogniwo budujące przeszkadzający, krzyczący, nic niewnoszący tłum? Dlaczego zwykle decyzja o wezwaniu pogotowia zapada późno, a sam proces organizowania pomocy jest długi i nieumiejętny? Odpowiedź jest prosta. Najczęściej nie potrafimy rozpoznać urazu ani udzielić pierwszej pomocy.

Oczywiście zasada „Lepiej nie zrobić nic, niż zaszkodzić” jest wciąż aktualna. Jednak właśnie Ty możesz być osobą, która wyłame się spośród tłumu i robi „coś”, co nie musi być czymś wielkim czy wymagającym specjalistycznej wiedzy. W pierwszej pomocy chodzi o ratowanie życia. Ratowaniem zdrowia natomiast zajmują się profesjonalne służby medyczne. Dlatego właśnie Twoje działanie powinno opierać się na wezwaniu pomocy oraz zabezpieczeniu poszkodowanego do przyjazdu karetki pogotowia.

Wezwanie pogotowia może wydawać się procedurą banalną. Często od tego, czy przebiegnie ona sprawnie, zależy życie poszkodowanego. Dlatego też wymyślono algorytm, dzięki któremu szybko przekazujemy wszystkie niezbędne informacje dyspozytorowi, uła-

twiając tym samym jego pracę oraz decyzję, którą karetkę należy wysłać do konkretnego przypadku. Po pierwsze – numer 999 lub 112. Z doświadczenia wiem, że



lepiej używać tego pierwszego. Po drugie – od czego zacząć? Przedstaw się, podając swoje imię i nazwisko oraz dokładnie określ miejsce, gdzie zdarzył się wypadek. Pamiętaj, że ważne są takie szczegóły jak podanie numeru piętra w budynku, strony ulicy czy części parku, w którym się znajdujesz. Po trzecie - podaj liczbę poszkodowanych. W przypadku, gdy jest ich więcej niż jeden - zacznij od tego, który najbardziej potrzebuje pomocy. Pamiętaj, że nie zawsze najbardziej potrzebującym jest ten, który najgłośniej krzyczy. Po czwarte – przejdź do określenia stanu poszkodowanego. Określ jego płeć i wiek. Kolejno przekaz informacje o przytomności (użyj prostych określeń, takich jak: nieprzytomny, przytom-

ny, z utrudnionym kontaktem) oraz oddechu (np. przyspieszony, płytki), a także widocznych urazach bądź zgłaszanych dolegliwościach. Ostatnim elementem jest podanie swojego numeru zwrotnego i co ważne – na koniec zadaj pytanie: „Czy zgłoszenie zostało przyjęte?” Pod żadnym pozorem nie odkładaj słuchawki jako pierwszy. Uważnie słuchaj uwag dyspozytora. Jeżeli nie umiesz udzielać pierwszej pomocy – on może przekazać Ci wskazówki, jak postępować z poszkodowanym do przyjazdu karetki pogotowia.

Ufam, że umiesz już poprawnie wezwać pogotowie.

Stale wzrasta liczba osób chorych na cukrzycę, dlatego w tym numerze przekażę kilka informacji odnośnie pierwszej pomocy w tym przypadku. Generalnie możemy mieć do czynienia z przecukrzeniem (hiperglikemia) lub niedocukrzeniem (hipoglikemia). Udzielający pomocy nie ma najczęściej możliwości oznaczenia poziomu cukru we krwi i określenia czy ma do czynienia z hipo- czy hiperglikemią. W przypadku przecukrzenia najczęstsze objawy to uczucie pragnienia, apatia oraz bóle brzucha, a w przypadku osoby nieprzytomnej – zapach acetonu z ust. Na niedocukrzenie wskazują zwykle: uczucie głodu, drżenie mięśni, niepokój, również może

wystąpić utrata przytomności. Objawy te mogą się jednak pokrywać, dlatego jeżeli nie będziesz w stanie zbadać poziomu cukru poszkodowanemu, pierwsza pomoc w przypadku osoby przytomnej polega na podaniu cukru. Tak, zarówno przy przecukrzeniu, jak i niedocukrzeniu. Zasada mówi, że mniej szkodliwe będzie podanie cukru poszkodowanemu z hiperglikemią niż niepodanie go wcale w przypadku hipoglikemii. W jakiej formie? Absolutnie nie proszku! Najlepiej rozpuścić go w herbacie bądź wodzie, albo podać po prostu słodzony napój. Świetnie sprawdza się w tym wypadku coca cola. W przypadku poszkodowanego nieprzytomnego pierwsza pomoc polega na ułożeniu go w taki sposób, aby drogi oddechowe były cały czas udrożnione, w celu ułatwienia oddychania. Najlepiej sprawdzi się pozycja boczna bezpieczna, którą szczegółowo opiszę w kolejnym numerze. Pamiętaj o stałej kontroli czynności życiowych oraz komforcie psychicznym i termicznym. Wierzę, że po przeczytaniu tego tekstu i Ty nie będziesz już stać obojętnie. Nie bój się – ratuj!

*przewodnicząca grupy
Pierwszej Pomocy
przy XV LO w Bydgoszczy
Atena Zdanowicz*

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ UPRAWIAJĄC TURYSTYKĘ WODNĄ?

Turystyka wodna jest zajęciem dosłownie dla wszystkich. Na rozmaitym sprzęcie wodnym znajdzie się miejsce dla każdego. Czyż może być coś piękniejszego niż szum fal, blask słońca i przyjemny chłodek docierający do nas od



Balticsurf Dźwirzyno

wody? Należy jednak pamiętać, że woda potrafi być również niebezpiecznym żywiołem, który zagraża w szczególności osobom nierozsądnym. W okresie wakacji media bombardują nas przerażającymi statystykami wypadków związanych z wypoczynkiem nad wodą. O czym należy pamiętać? Głównym powodem wypadków jest alkohol. Nawet jego niewielka



HCEE Funka

ilość w organizmie może doprowadzić do tragedii. Pamiętajmy również o tym, że okres wakacji obfituje w burze, które na szczęście da się przewidzieć, obserwując zmieniające się warunki atmosferyczne. Wszyscy wiemy o tym, że tak zwany kapok, może uratować nam życie. Prawdłowo założony pozwoli osobie niepotrafiącej pływać na spokojne oczekiwanie na pomoc. Nawet doskonały pływak powinien mieć go na sobie, bo kiedy wpadamy do wody, często zdarza się nam napić wody, a zdolności pływackie zaskoczonych całym zajściem osoby są



HOW Krówka Leśna

dużo gorsze. Nie wstydźmy się zakładać kamizelki ratunkowe, świadczą one o rozsądku, a nie o umiejętnościach pływackich. Korzystajmy z tego, że przy akwenach oferują swoje usługi instruktorzy i ratownicy wodni. Są to ludzie, którzy zapewnią nam maksymalne bezpieczeństwo, a ich rady są bezcenne. Kończąc artykuł życzę wszystkim samych przyjemnych chwil na wodzie i mnóstwo atrakcji w obcowaniu z naturą.

Szymon Biały

LUPA ELEKTRONICZNA PEBBLE HD

Lupy elektroniczne od dawna wspierają nas w odczytywaniu drobnego druku. Oferta firm może cieszyć, bo wybór taki, że stosunkowo łatwo znaleźć swoją, optymalną pomoc.

Tym razem pokazujemy Pebble HD.



Lupa Pebble HD

W tym modelu zwraca uwagę rączka, która pozwala się ustawić tak, by swobodnie pod lupą pisać

czy też szyć oraz udźwiękowienie ustawień lupy. Bo istotnie, jeśli potrzebujemy znacznego powiększenia, to raczej nie przeczytamy drobnego druku – konfiguracji. A tak to, co na ekranie w ustawieniach widać to i słyszać. Lupa wspiera także tym, że można wybrać bardzo różnorodne kolory tła i tekstu. Dostępnych jest 28 kombinacji.

Dane techniczne:

- Ekran jakości HD 4.3"
- Zakres powiększenia: 1.25x13.5
- Czas ciągłej pracy na bateriach 3 godz.
- Waga: ok. 204 g

Cena: 1500 zł

Dostępne: www.ece.com.pl

oprac. Renata Olszewska

MÓWIĄCY TELEWIZOR FIRMY PANASONIC

Informacje techniczne o tym telewizorze wyglądają następująco:

W ofercie firmy Panasonic znajdują się odbiorniki, których opcje głosowe można podzielić na dwie grupy: Voice guidance i Voice recognition. Voice guidance to udźwiękowienie „czysto” informacyjne.

Sprowadza się do: opisu funkcji odbiornika, prezentacji informacji o nadawanym programie, przypomnieniu o zaprogramowanym nagrywaniu oraz informacji o nowym dostępnym kanale, przy czym informacja o programie, aby mogła być wypowiedziana, musi być odpowiednio przesłana przez operatora i umieszczona w nadawanym sygnale.

Telewizory z Voice guidance to TX-L24X6E (model produkowany jest tylko w jednym rozmiarze - 24 cali), TX-L32E6E (cyfry po literze L odnoszą się do wielkości odbiornika - 32 cali. Przytoczony model występuje również w następujących rozmiarach 39, 42 oraz 50 cali, Szukając odbiornika w pożądanej wielkości, należy zawsze zmieniać wartość po literze L), TX-L42ET60E (47, 50, 55 cali), TX-L42FT60E (47 cali), TX-L42DT60 (47, 50, 55, 60) oraz TX-L47WT60 (55).

Voice recognition to opcja, która służy do sterowania odbiornikiem np. zmiany kanałów telewizyjnych, zwiększania/zmniejszania głośno-

ści, a także wyszukiwania treści internetowych. Telewizory z taką funkcją to TX-L42FT60E (47 cali), TX-L42DT60 (47, 50, 55, 60) oraz TX-L47WT60 (55).

Natomiast serie DT60 oraz WT60 są wyposażone w specjalny pilot o nazwie Touch remote, który przez wbudowany mikrofon odbiera komendę, jaka ma zostać wykonana. W przypadku serii FT60 funkcję można realizować poprzez smartfon i zainstalowaną na nim aplikację TV Remote 2 (przeznaczona do urządzeń pracujących w systemie Android i IOS).

Przytoczone modele pochodzą z rocznika 2013. Ponieważ firma Panasonic planuje wprowadzenie nowych modeli, także z funkcjami głosowymi, warto sprawdzić informacje na ten temat, korzystając ze oficjalnej strony -

<http://www.panasonic.com/pl/consumer.html> lub infolinii:

801 003 532

Praktyczne informacje, przekazane przez moją niewidzącą znajomą: „Kupiliśmy jakiś czas temu telewizor TX-L50ET60E. Od momentu, kiedy mamy ten telewizor, faktycznie częściej oglądam telewizję! Wcześniej, gdy ktoś z rodziny powiedział mi informacje o programach, to mogłam zapamiętać dwie, trzy pozycje. A teraz, nikogo nie ma w domu, a ja sama sobie sprawdzę, co i kiedy jest nadawane. A gdy włączę telewizor, wiem jaki akurat jest program. Przełączam kanały i słyszę na przykład „Kanał sześć, TVN”. Aby wiedzieć, jaki teraz jest nadawany program, naciskam na pilocie przycisk z opisem „i” i słyszę co jest w danym mo-



Program telewizyjny na ekranie całkowicie czytany przez telewizor Panasonic

mentcie np. „Fakty po południu, 16:00-16:30, napisy”.

Telewizor podaje głosem: kanał, nazwę stacji, nazwę audycji, informacje o niej. A zamiast programu telewizyjnego w gazecie, którego przecież przeczytać nie mogę, mam elektroniczny program telewizyjny. Sprawdzę sama program, stację telewizyjną i godzinę nadawania tego programu.

Jest tylko kilka super ważnych dla mnie przycisków pilota, których potrzebuję, by komunikaty usłyszeć. Np. ten od sprawdzania, jaki program jest teraz czyli „i” oraz przycisk „guide”, czyli ten od sprawdzania, jakie będą programy. Udźwiękowienie podpowiada mi, które kolejne przyciski powinnam nacisnąć, by kontynuować wybór.

A gdy w elektronicznym programie telewizyjnym znajdę audycję, która mnie interesuje, naciskam klawisz „i” dwukrotnie i słyszę nie tylko godziny nadawania, ale i dokładny opis programu oraz na przykład, jacy aktorzy grają w filmie, jak długi jest film, który to odcinek, z którego roku.

Mogę też usłyszeć, jaką wybrałam głośność, choć to dla mnie mniej potrzebne informacja.



Prosty w obsłudze pilot

Oczywiście, mowę można włączyć albo wyłączyć i można regulować, jak szybko mówi i jaka jest siła głosu, a także zakres podpowiedzi. Głos to „Agata”. Dzięki temu, że mówi, gdy wybiorę niechcący jakąś listę i nie mogę zmienić kanału, to od razu to usłyszę. Choć czasami brakuje mi przycisku, którym można by było przerwać mówienie komunikatu. Zmieniam kanał, coś już ważnego jest tam mówione w programie, ale zagłusza mi to mowa. Dlatego przyspieszyłam szybkość mówienia komunikatów.

Natomiast sama ustawiać telewizora nie mogę. Od razu, jak wywołamy menu, słychać komunikat, że tego przewodnik głosowy nie obsługuje.

A gdy podłączę pendriva, słyszę informacje o tym, że wykryto urządzenie, ale co dysk zawiera, mowa już nie podaje. Gdy zmieniam źródło np. na HDMI, mówi co mam wybrane, ale nie czyta, co mogę wybrać dlatego wybieram kolejne i potwierdzam. Wywołam listę ponownie i wtedy już mi wypowie to, co przed chwilą wybrałam.

Jak wspomniałam, konfiguracji co prawda nie udźwiękowiono, ale opcje (dziewięć pozycji) wypowiada. Słyszę np. wskazówki głosowe, multiaudio, język napisów, głośność oraz co ustawiam.

Podsumowując: Po pierwsze mam dostęp do tego jaką wybieram stację np. TVP1, po drugie mogę sprawdzić co jest w danym momencie nadawane, po trzecie mogę wywołać całą listę programów, po czwarte mogę przeczytać szczegółowy opis programu, po piąte mogę sprawdzić, co o danej godzinie jest nadawane przez inne stacje telewizyjne”.

oprac. Renata Olszewska

GESTY „ANDROIDOWE”

Telefony dotykowe, by z nich korzystać w pełni, wymagają nauczania się właściwych gestów dla określonych działań.

1. Gest eksploracji, czyli badania czy też poszukiwania elementu na ekranie, polega na położeniu palca na wyświetlaczu, a następnie powolnym przesuwaniu go z góry na dół lub od lewej do prawej (ważne – palca od wyświetlacza nie odrywamy). Usłyszymy nazwy np.: „Przetwarzanie tekstu na mowę”,

„Ułatwienia dostępu”.

2. Aktywowanie wskazanej pozycji (tej, której nazwę usłyszeliśmy przed chwilą) – dwukrotne stuknięcie jednym palcem w dowolnym miejscu ekranu (ważne – zdarzają się jednak programy, które wymagają, aby stuknięcie wykonać dokładnie na elemencie wybieranym).

3. Gest przesunięcia w lewo lub w prawo (po wykonaniu, palec należy oderwać od ekranu) - pozwala na przechodzenie od ele-

mentu do elementu (bez względu na to, że kolejna pozycja znajduje się już w następnym wierszu).

4. Gest dwukrotnego kliknięcia jednym palcem z przytrzymaniem palca po drugim uderzeniu – wyświetlenie listy czynności dodatkowych np. usuń z listy kopiowanie, zaznaczanie.

Powyższe gesty są tak samo wykonywane w telefonach pracujących z systemem Android i iPhone.

Gesty typowe dla androida tzw. „elki”, czyli rysowanie kątów prostych w różnych kierunkach. Warto rozpoczynać gest przy krawędziach telefonu, łatwiej kontrolować prawidłowość ruchu.

1. Gest do góry i w lewo – przejście do ekranu głównego (tzw. ekran Home).
2. Gest w dół i w lewo – wyjście z otwartego elementu np. z Menadżera Plików do ekranu głównego.
3. Gest w lewo i do góry - gest ostatnich aplikacji (słyszemy np. ostatnie aplikacje sześć).
4. Gest w prawo i w dół lub gest przesunięcia dwóch palców od góry ekranu w dół - wyświetlenie paska powiadomień (znajdziemy na nim informacje o uruchomieniu bluetooth, wi-fi, mocy sygnału, poziomie naładowania baterii, aktualnej godzinie, szybkie ustawienia).
5. Gest w dół i w prawo - wyświetlenie globalnego menu kontekstowego (powinien być podany komunikat: dotknij element zataczając krąg, aby wybrać element podnieś palec – ważne menu, dotyczące programu udźwięka-

wiającego TalkBack np. czytaj od góry, czytaj od bieżącego elementu, wstrzymaj reagowanie).

6. Gest do góry i w prawo - wyświetlenie lokalnego menu kontekstowego, odnosi się np. do tzw. ziarnistości (czytanie po znaku, słowie, akapicie, stronie).
7. Gest przesunięcia dwoma palcami w prawo lub w lewo (podobny efekt uzyskamy przesuwając palec w prawo a następnie bez odrywania w lewo) przewijanie stron, przewijanie ekranów, zakładki (w komunikacie usłyszymy np. Home screen 2).
8. Gest przesunięcia dwóch palców do góry – przejście do kolejnego ekranu długiej listy.

Podsumowanie :

Na pewno treningu wymaga szybkość gestu i moc nacisku na wyświetlacz – nie każdy gest będzie nam od razu wychodził właściwie.

Efektom naszych gestów towarzyszą sygnały dźwiękowe, dzięki nim wiemy, czy czynność jest wykonana czy też dane miejsce jest puste.

Oczywiście musimy oswoić się z nimi, by wiedzieć co oznaczają

W ustawieniach programu TalkBack, gesty „Elek” możemy przyporządkować innym czynnościom niż powyżej opisane, choć tego nie zalecam, bo łatwo się wtedy pogubić.

Gest w lewo i w dół – jest wolny, do przyporządkowania (dla siebie przypisałem go do *Czytaj wszystko*).

Gest palec do góry i w dół – lub w dół i do góry jest do przyporządkowania.

oprac. Rafał Kiwak

NASZE PASJE

CO W DUSZY KIEŁKUJE, CZYLI PASJE I HOBBY W WTZ TORUŃ

Nie samą pracą człowiek żyje - to zdanie śmiało mogą wypowiedzieć wszyscy, którzy mają pasję i hobby, między innymi bohaterzy tego artykułu. Zainteresowania w czasie wolnym mogą mieć charakter czysto relaksacyjny, wówczas nazwiemy je hobby. Pasja zdradza nasz emocjonalny wkład w daną czynność. I tak, hobby pojawia się i znika, jest czasowe i zmienne, pasja pozostaje w nas do końca. Wśród uczestników toruńskich Warsztatów Terapii Zajęciowej znaleźć można i jednych i drugich. Ich zainteresowania zadziwiają, wzruszają a niekiedy szokują. Jedno jest pewne, są niebanalne i wyjątkowe jak społeczność toruńskich WTZ. Roman pasjonuje się żużlem od młodych lat. W swoich zbiorach ma kolekcję figurek żużlowych toruńskich zawodników. Od ośmiu lat kompletuje też programy z ligi zasadniczej i cyklu grand prix w Toruniu. Ale u niego pasja zrodziła się o wiele wcześniej niż kolekcjonowanie gadżetów. Roman pamięta pierwszy stadion żużlowy w Toruniu. Wspomina, jak z okna u teściowej obserwował przez lornetkę poczynania na stadionie. Swoją drużynę wspierał zasiadając na trybunach w różnych miastach, tam gdzie odbywały się mecze z udziałem toruńskiej drużyny. Jak na warsztatach padnie słowo „żużel”, oczy wszystkich uczestników kierowane są w stro-

nę Romka - i o to właśnie chodzi. Często na warsztatach oprócz piosenek płynących z radia, można usłyszeć konkurencyjną stację, ma na imię Wiola. Wioleta śpiewa, od kiedy nauczyła się wydawać dźwięki. Wspomina, że już jako dwulatka interpretowała po swojemu piosenki obcojęzyczne. Muzyka działała na nią uspokajająco, więc gdy jako maluch zaczynała grymasić i płakać wystarczyło włączyć piosenki, aby zapanował spokój. Pasję śpiewania odkryła w szkole podstawowej na zajęciach muzyczno-rytmicznych. Jej zainteresowanie umiejscowiło ją później na środku niejednej sceny niejednego festiwalu. Jest laureatką wielu przeglądów wokalnych, a śpiew traktuje jako swoją drugą połówkę, bez której nie byłaby kompletna. I nie chodzi jej, jak twierdzi, o zdobywanie nagród i wywieszanie kolejnego dyplomu na ścianie, chce pokazać swój talent. Marysia to mól książkowy. Pasję czytania odziedziczyła w genach po rodzicach, tak jak pokazną biblioteczkę, w której znaleźć można unikatowe już wydania. Książki czyta „ciągami”, najchętniej literaturę amerykańską oraz romanse. Nowy rozdział w jej zainteresowaniu otworzył rok 1975, kiedy dostała magnetofon i zaczęła słuchać książki mówionej. W zeszytach zapisuje przeczytane tytuły i podkreśla te, do których na pewno chce powrócić.

Pełnych zeszytów ma kilka. Jest najstarszą czytelniczką biblioteki, do której należy, a jej zamiłowanie do książek sprawia, że dla niej osoby stała się inspiracją do zajrzenia w świat istniejący między wersami. O filmach z różnych stron świata można porozmawiać z Jolą. Jej przygoda z filmem zaczęła się od wypożyczania ich, wówczas jeszcze na kasetach video. W swojej wideotece skolekcjonowała ponad tysiąc tytułów. Niektóre ogląda bez lektora, bo zna je na pamięć. Filmy ogląda codziennie i gdzie się da. Pasję pielęgnuje od młodości. Jak stwierdza: „Film musi być!”, a najchętniej ogląda ekranizacje powieści, filmy sensacyjne i komedie. W swoim rankingu w czołówce umieszcza te z Bollywood, to do nich stale powraca. Monika pasję śpiewania przeplata z recytowaniem wierszy. Wspomina, że jako dziecko wręcz się do tego wrywała. Recytacja pojawiła się w równoległym czasie. Niektóre teksty piosenek to takie małe wiersze. I jednych i drugich uczy się linijka po linijce z ogromną łatwością. Kiedy nagle znika w do-

mu to znak, że zamknęła się w swoim pokoju, włącza podkład i śpiewa albo uczy się recytować tekst. Warto też wspomnieć o jej imiennicze, która od jedenastu lat pisze wiersze. Inspiracją jest dla niej codzienność, a jej twórczość została zauważona na konkursach poetyckich. Tematy, które porusza są różne: od przyrody po relacje międzyludzkie. Oprócz pasjonatów warsztaty zasilają pokazna grupa hobbystów. Na czele stoi Karolina, która kolekcjonuje biżuterię, od której wręcz szafa się ugina. Od pewnego czasu sama zajęła się wyrabianiem kolczyków i naszyjników. Kuba jest fanem piłki nożnej. Zbiera koszulki różnych klubów ligi europejskiej. Uczestnicy warsztatów za sprawą Kuby zawsze są poinformowani o nadchodzących meczach. On sam wygląda jakby wyszedł z boiska, a to za sprawą piłkarskich koszulek, które nosi. Karol na początku każdego miesiąca biegnie do kiosku ruchu po ulubioną gazetę „Mamo to ja”. Dzięki niej, jak sam twierdzi, wszystko wie o maluszkach. Jest wujkiem, a gazeta pozwala mu stać się jeszcze lepszym w tej roli. Pasje i hobby, jakie by były, wzbogacają człowieka i ubarwiają jego szarą rzeczywistość. Wszystkie opisane osoby ożywiały się, opisując swoje zainteresowania. W końcu opowiadały o tym, co im w duszy kielkuje.

*Marta Jenczewska
pedagog, instruktor terapii*



Uczestnicy WTZ

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XI **REJS KANAŁEM BYDGOSKIM**

Wpływając do Kanału Bydgoskiego, żegnamy się z wartkim nurtem Brdy prowadzącej swe czyste wody, a witamy z cieniem wielkich wrót śluzy Okole. Śluzowy, nie wiedząc o naszych planach żeglugowych, nieśpiesznie otwiera wrota, wpuszczając nas do środka. Od mokrej, połyskującej ceglanej połaci śluzy czuć charakterystyczny zapach gnijącej wody. To zielonkawe glony znalazły sobie swój mały habitat. W czasie, gdy rozglądaliśmy się po zabytkowej śluzie, wrota zdążyły już się zamknąć i można rozpocząć napelnianie. Można wyczuć, że woda wdzierą się do wnętrza śluzy, a nasza łódź nie zachowuje się już tak spokojnie. Wierzga na boki, mimo że trzymamy ją mocno z brzegu śluzy na cumach. Wrota przed nami odchylają się, a to znaczy, że pokonaliśmy 7,5-metrową różnicę poziomów i możemy płynąć dalej. Dopływamy do kolejnej śluzy, tym razem śluzowy już wiedział, że płyniemy. Witają nas szeroko otwarte ramiona śluzy Czyżkówko. Znowu trzymając naszą łódź na uwięzi, wypychani jesteśmy przez wodę ku górze śluzy. Dostaliśmy zgodę i możemy ruszać dalej. Gdy wypływamy z zakrętu, ukazuje nam się widok prostej jak wstęga linii Kanału Bydgoskiego. Z obu stron dumnie szumią swymi liśćmi topole i wierzby. Wędkarze z długimi na

ponad pół szerokości kanału wędkami, uciekają ze spławikami w momencie, gdy tylko do nich dopływamy. W oddali, na linii horyzontu ukazują się nam kolejne wrota śluzy Prądy. Pokonując ją



Śluza Prądy

oraz kolejną śluzę, dopływamy swą niebieską wstęgą do Kanału Górnonoteckiego, którym sprawny żeglarz dopłynąć może pod samą Mysią Wieżę w Kruszwicy. Znajdujemy się wtedy w najwyższym miejscu kanału, skąd wody rozprowadzane są w kierunku zachodnim do Noteci i wschodnim do Brdy. My płyniemy dalej, wzdłuż płaskich zielonych krajobrazów łąk nadnoteckich. W oddali widzimy znajomy rząd drzew, to kolejne śluzy: Józefinki i Nakło Wschód. Pokonujemy ostatnią różnicę wzniesień i kończymy swoją przygodę z Kanałem Bydgoskim wpływając na Noteć Dolną. Lecz my płyniemy dalej, do Nakła, Czarnkowa, Berlina, a może jeszcze dalej...

Dawid Szatten

SPORT

Dwa pokolenia mistrzów

XIV Bieg Uliczny im. Waldemara Kikolskiego – 2014 przeszedł do historii. Biegiem upamiętniło wielkiego sportowca i człowieka Waldemara Kikolskiego ok. 350 osób.

Nasi sportowcy niewidomi i niedowidzący walczyli podczas tego biegu o tytuły mistrzów Polski na 5 km w Łapach 26.04.2014. Wyniki są następujące:

Kat. Niewidomi:

Srebrny medal/2 miejsce: Rafał Machnikowski

Kat. Niedowidzący:

Złoty medal/1 miejsce Tomasz Chmurzyński

Brązowy medal/3 miejsce Wojciech Debner

5 miejsce Krzysztof Badowski

MP były kwalifikacją do majowego mitingu Pucharu Świata w Zurychu (Szwajcaria), kwalifika-



Na podium: w zastępstwie za mistrza Polski Tomasza Chmurzyńskiego puchar odebrał jego klubowy kolega Krzysztof Badowski, 2 miejsce Jacek Ziółkowski Syrenka Warszawa, 3 miejsce Wojciech Debner. Nagrody w tej kategorii wręczali burmistrz Łap Wiktor Brzosko (z lewej) oraz prezes Zarządu PFRON Warszawa Teresa Hernik (po prawej).

cję tę otrzymał Wojciech Debner, który wystartuje na 5 i 10 km. Jest to ogromny sukces tego młodego zawodnika, wychowanka Tomasa Chmurzyńskiego - wielokrotnego mistrza Polski w biegach długodystansowych niewidomych i niedowidzących.

Honorowym gościem biegu była Teresa Hernik prezes Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, która wręczała nagrody uczestnikom Mistrzostw Polski Niewidomych i Niedowidzących w biegu na 5 km. Szkolenie sportowe niepełnosprawnych zawodników KSN Łuczniczka, przygotowujących się do Mistrzostw Polski, jest dofinansowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Miasto Bydgoszcz.

Nad całością wyprawy czuwał dyrektor KSN Łuczniczka Krzysztof Badowski.

Narodowe święto biegania 13.04.2014 Warszawa

Druga edycja jednej z najbardziej oczekiwanych imprez w polskim kalendarzu biegowym zapisała się na kartach historii wielką, wręcz gigantyczną czcionką. Nie mogło w niej zabraknąć zawodników niewidomych i niedowidzących KSN Łuczniczka Oculus Bydgoszcz.

Już sam start maratonu i biegu na 10 km budził ogromne emocje. Oto czternastotysięczny tłum staje na jednej linii startu, z czego osiem tysięcy zawodni-

ków biegnie w jedną stronę, sześć w drugą! Dwie równoległe nitki asfaltu Wybrzeża Szczecińskiego o godzinie 9:30 w niedzielny poranek zostały zalane ludzką falą o przeciwnych prądach. Dwa kierunki, jeden cel – meta.

W zawodach udział wzięli:
Maraton-Tomasz Chmurzyński
10 km - Wojciech Debner, Georgina Myler, Krzysztof Badowski oraz przewodnik-asystent Tomasz Myler.



Na mecie Orlen Warsaw Marathon:
Tomasz Myler, Krzysztof Badowski,
Wojtek Debner

Warcaby stupolowe

Półfinały MP w warcabach 100-polowych odbyły się w Krynicy 5-12.04.2014. Nasi zawodnicy zajęli



Po lewej Edward Skiera

następujące miejsca:

Grupa A

Miejsce:

7. Grabski Mirosław (pkt. 10)

11. Grabska Ewa (pkt. 9)

Grupa B

Miejsce:

4. Kuziel Tomasz (pkt. 12)

6. Sargalski Andrzej (pkt. 10)

VII Turniej w SHOWDOWN, Słowacja, Żylinia 05.04.2014

Na specjalne zaproszenie słowackiego klubu MŠK AST Žilina B Relacja Łukasza Skąpskiego, zawodnika KSN Łuczniczka:



Łukasz Skąpski

W turnieju brało udział 35 graczy ze wszystkich słowackich klubów oraz czeska czołówka, podzielonych wstępnie na 6 grup. Kobiety grały z mężczyznami. Ostatecznie zająłem 13. miejsce, zabrakło mi punktu do wyjścia z grupy. Moja grupa złośliwym zrządzeniem losu była najtrudniejsza. Była w niej m.in. Ela Mielczarek (mistrzyni Polski) oraz utytułowany Czech i jeszcze dwóch silnych graczy. Przegrałem tylko 2 mecze, ale nie dało mi to szans na wyjście z grupy.

oprac. Georgina Myler

KSIĄŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym zachęcić wszystkich moich Czytelników do zapoznania się z twórczością Camilli Lackberg. W naszych zbiorach posiadamy 5 z 7 Jej książek. Autorka ta ma bardzo lekkie i łatwe pióro, a specyficzny charakter Szwecji, ukazany w powieściach kryminalnych, jest dla nas niezmiernie ciekawy.

Krystyna Skiera

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Jak wiemy, wiosna i lato to bogactwo warzyw i owoców, które daje nam natura. Przyroda budzi się do życia, a nasz organizm uzupełnia niedobory witamin i składników mineralnych po zimie. W naszym codziennym menu nie powinno ich zabraknąć. Proponuję korzystać jak najwięcej ze świeżych warzyw i owoców, a najprostszym i najszybszym sposobem są sałatki.

SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I AWOKADO

Składniki na 2 porcje:

- sałata
- 1 dojrzałe awokado
- 200 g truskawek
- 125 g serka typu włoskiego
- sól morska
- świeżo zmielony pieprz
- sok z cytryny
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 2 łyżki cukru

Przygotowanie:

Podgrzać ocet balsamiczny i rozpuścić w nim cukier. Sałatę opłukać i osuszyć, ułożyć na

półmiskach. Awokado obrać i pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniało i położyć na sałacie. Dodać serek typu włoskiego i ułożyć plasterki truskawek. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, polać sosem balsamicznym.



Pingata

PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI

Do przygotowania zdrowych i pysznych sałatek przyda nam się parę użytecznych drobiazgów.

Nożyczki do ziół



Niezwykłe nożyczki o pięciu ostrzach zostały zaprojektowane specjalnie do cięcia ziół. Szybko i dokładnie tną pietruszkę, koper, szczypiorek, bazylię i inne świeże zioła. Łatwo utrzymać je w czystości, wystarczy umyć pod bieżącą wodą. Cena waha się od 10 zł do 50 zł.

Suszarka do sałaty



Suszarka łatwo i szybko osuszy umyte wcześniej liście sałaty z ociekającej wody. Wirówkę można bez wysiłku wprawić w ruch, dzięki umieszczonemu na górze uchwytowi. Łatwa w czyszczeniu. Cena od 20 zł do 150 zł.

Pudełko na drugie śniadanie



Praktyczny pojemnik na żywność, idealny do pracy, szkoły, na piknik lub w podróż. Służy do transportowania sałatki lub innych potraw. Z zintegrowanym pojemnikiem na dressing i z mocowaniem na widelec. Można w nim podgrzewać jedzenie w mikrofalówce oraz myć go w zmywarce. Cena od 10 zł do 200 zł.

Torebka na drugie śniadanie



Torby na drugie śniadanie wykonane są z neoprenu. Mają właściwości izolacyjne, co pozwala na utrzymanie temperatury posiłku przez dłuższy czas. Dostępne torby są w różnych kolorach i wzorach, co zachęci każdego do korzystania z nich i wyrobi w nim pozytywne nawyki nieużywania jednorazowych torebek foliowych. Kiedy opróżnimy wnętrze torby, można ją łatwo złożyć i schować. Cena od 20 zł do 200 zł.