

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



A za rokiem... już Rok Nowy.

Czy to możliwym jest? Tak, to jest możliwe, że oto przychodzi nam zamykać kolejny rok w kalendarzu zdarzeń naszych potocznych. Przed nami święta - te czekane, nasze, rodzinne - Święta Bożego Narodzenia. Poszukamy się raz jeszcze w naszym rodzinnym kręgu, spróbujemy ponownie otulić się wzajem tym szczególnym ciepłem wigilijnej, tajemnej atmosfery trwania i oczekiwania, spróbujemy cieszyć się obecnością swoich bliskich, by razem wypatrywać tej gwiazdy pierwszej - gwiazdy naszych oczekiwań i wzruszeń...

A potem nadejdzie sylwestrowy czas, czas taneczny, „wybuchowy”, w którym część z nas radośnie i z przytupem wkraczać będzie w „rejestr wydarzeń nowych”, inni natomiast uciekną daleko od fajerwerków w refleksję i zadumę, analizując ten kolejny, miniony, roczny kalendarz potoczny, codzienny...

A zatem, jaki był ten rok umykający właśnie? Dobry? Przeciętny? Szary? Smutny? Czy trzeba było? Czy warto było? Czy mogliśmy lepiej, inaczej? Zapewne tak, ale już nie odwrócimy biegu codziennych wypadków. Należy podróżować dalej ku zdarzeniom nowym, z nadzieją nową, że czeka nas coś, że wydarzy się coś innego, coś dobrego, pozytywnie pozytywnego i ciekawie ciekawego...

A jak podróżować w gronie naszym, to koniecznie z „Okiem” naszym. A tu jak numeru każdego wieści wiele z podwórka swojskiego, środowiskowego - co się stało, gdzie się działo, co robimy, co zrobimy, co warto i gdzie, a nawet kiedy... A jedno, co warto - to czytać nas warto i być z nami i „Okiem” naszym na dni następne i wydania kolejne...

Cóż zatem - cicho, cichuteńko, pośród gorączkowych, choinkowych myśli wielu, sięgamy po pismo nasze i znowu będziemy razem...

Piotr Skoblewski

W tym świątecznym, szczególnym czasie – jak roku każdego pragniemy życzyć Czytelnikom naszym wszystkiego zwyczajnie pięknego, prawdziwego, wszystkiego co miłością, nadzieją malowane...

Na okładce prezentujemy zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego, które przedstawia obraz kościoła Ojców Jezuitów w Bydgoszczy namalowany przez Elżbietę Szews.

Redakcja

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

REDAKCJA

Renata Olszewska, Janina Śledzikowska, Dominika Tomaszewska-Szatten
e-mail: biuletynoko@tlen.pl

KOLEGIUM REDAKCYJNE

ks. Piotr Buczkowski, Jadwiga Henselek, Magdalena Turek

KOREKTA

Ludmiła Mokańska

WYDAWCA

Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski

Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 341 32 81

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

W NUMERZE:**WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI**

PZN NASZE STOWARZYSZENIE	4
PODZIĘKOWANIE ZA WPŁATY 1% DLA OPP	6
IDAŹ ZMIANY W OŚRODKU „HOMER”	7
„ŚCIEŻKI CODZIENNOŚCI OSÓB (NIE)PEŁNOSPRAWNYCH”	9
„PRZEZ WIEDZĘ DO SAMODZIELNOŚCI”	9
DRZWI OTWARTE W POLSKIM ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH	10

KULTURA

BRAMY NADZIEI	11
XII BYDGOSKI PRZEGLĄD ARTYSTYCZNY WTZ1	1
BYDGOSKIE SPOTKANIE Z FOLKLOREM	12
JUBILEUSZ	12

<u>WIEŚCI Z KÓŁ</u>	13
----------------------------------	----

DUSZPASTERSTWO

„PANIE, POMÓŻ MI OTWORZYĆ DRZWI MOJEGO SERCA!”	20
25 LAT KAPLICY ŚW. RAFAŁA ARCHANIOŁA	21

DOSTĘPNOŚĆ

AUDIODESKRYPCJA W PRASIE	22
WPROWADZENIE DO TYFLOGRAFIKI	23
POWSTANIE PLATFORMA UDOSTĘPNIAJĄCA KSIĄŻKI NIEPEŁNOSPRAWNYM	26

KU SAMODZIELNOŚCI

WSRÓD NAS	28
GRY ZESPOŁOWE	29

PORADY PRAWNE

OBOWIAZKOWE ODBŁASKI DLA PIESZYCH	33
---	----

ZDROWIE

CENNE JEST ZDROWIE - ZADBAJMY O NIE!	34
CZY CZYTANIE NA CZYTNIKACH JEST ZDROWE DLA WZROKU?	
.....	35
OWOCE, KTÓRYM WARTO DAĆ SIĘ SKUSIĆ	36

TYFLOTECHNIKA

SMARTFONY ANDROIDOWE – PROGRAM CORVUS	37
LUPA ELEKTRONICZNA ESCHENBACH MOBILUX DIGITAL TOUCH HD	38
PRZYJAZNE KŁAWISZE FUNKCYJNE	40

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XIX	41
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	42
SPORT	42
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	44

PZN NASZE STOWARZYSZENIE

Kilkanaście miesięcy temu na łamach „OKA” informowałam Państwa o sytuacji finansowej Kujaŕsko-Pomorskiego Okręgu PZN. Było bardzo trudno, jednak wierzę, że najtrudniejszy czas nasze stowarzyszenie ma już za sobą.

Przez ostatnie trzy lata okręg spłacał należność wynikającą z kontroli przeprowadzonej przez PFRON i zakończonej w 2013 roku w zakresie realizacji projektu w latach 2009-2011. Stwierdzono wówczas nieprawidłowości i w konsekwencji nałożono na stowarzyszenie konieczność zwrotu środków finansowych (wraz z odsetkami), w kwocie około 108 tys. zł, których spłata została rozłożona na 3 lata. Ostatnią ratę tego zobowiązania zapłaciliśmy 4 lipca 2016 roku. W 2013 roku zapłacono ok. 15 tys., w 2014 około 36 tys., w 2015 ok. 36 tys., natomiast w 2016 roku spłaciliśmy ok. 21 tys. zł. Łącznie kwota spłaty wynosiła ok. 108 tys.

Mimo trudnej sytuacji uważam, że przez ostatnie dwa i pół roku udało się zrobić bardzo dużo. Praca kół nie została sparaliżowana, ponieważ przez ten czas wykorzystaliśmy ok. 80 tys. zł. z 1% oraz darowizn na swoją działalność (40 tys. w 2014, około 20 tys. w 2015 oraz 20 tys. w 2016). Okręg również pracował pełną parą. Członkowie nasi korzystali z różnorodnych działań zarówno

integracyjnych, jak i rehabilitacyjnych. W latach 2014-2015 zrealizowaliśmy 75 projektów (247 imprez oraz 40 wycieczek).

Minione dwa i pół roku były bardzo trudne, ponieważ systematycznie wychodziły na jaw problemy będące konsekwencją działań sprzed lat. Dążyłam do uporządkowania wielu spraw i do transparentności naszego stowarzyszenia. Nie było łatwo ani prezesom kół, ani pracownikom okręgu, ani mnie jako dyrektorowi.

Od kwietnia 2016 roku PFRON wstrzymał dofinansowanie na realizację projektu „Centrum rehabilitacji niewidomych i słabo widzących”, w ramach którego realizowaliśmy działania rehabilitacyjne z zakresu rehabilitacji podstawowej, szkolenia komputerowe, działania kulturalne, integracyjne oraz poradnicze. Bez środków finansowych zmuszeni byliśmy całkowicie zrezygnować z kilkudniowych zajęć stacjonarnych (z zakwaterowaniem i wyżywieniem), z których korzystały osoby niewidome i słabo widzące z całego województwa.

Wstrzymane zostało także dofinansowanie projektu „OKO”, w ramach którego okręg wydawał Biuletyn Informacyjny „OKO” w formach dostępnych zarówno dla osób słabo widzących, jak i niewidomych. Ostatni numer „OKA” został wydrukowany w marcu i rozesłany do czytelników.

ków, którzy zamówili prenumeratę. Dzięki dobrej woli i zaangażowaniu oraz społecznej pracy Zespołu Redakcyjnego kolejne numery „Oka” są przygotowywane i zamieszczane na stronie internetowej okręgu. Niestety na dzień dzisiejszy nie posiadamy środków finansowych na wydruk kolejnych numerów.

Pozyskalismy środki z Urzędu Marszałkowskiego, dzięki którym realizujemy wsparcie poradnicze w dwóch miejscach tj. w Bydgoszczy i Inowrocławiu. Uaktualniliśmy i wydaliśmy informator dla osób z dysfunkcją wzroku oraz poradnik dla rodziców niewidomych dzieci.

Ze środków Urzędu Miasta Bydgoszczy zrealizowaliśmy projekt „Jubileuszowa Bydgoszcz”, świętując m.in. 65-lecie istnienia Polskiego Związku Niewidomych.

Podstawą działalności okręgu w 2016 roku są środki pochodzące ze składek członkowskich, darowizn od firm, osób indywidualnych oraz 1% dla OPP. Są one wykorzystywane głównie na pokrycie kosztów utrzymania lokali użytkowanych przez biuro okręgu i koła powiatowe oraz jako wkład własny do projektów rehabilitacyjnych i integracyjnych realizowanych przez okręg i koła.

Wymienione środki finansowe w ostatnich latach stanowiły jedynie uzupełnienie działalności, natomiast te, których dysponentem jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnospraw-

nych, od kilkunastu lat były głównym źródłem finansowania działalności rehabilitacyjnej naszego stowarzyszenia.

Mimo trudności wynikających z braku dofinansowania z PFRON działalność rehabilitacyjna jest prowadzona przez pracowników okręgu, pomimo obniżenia wynagrodzeń oraz wymiaru czasu pracy. Każdego dnia pracownicy okręgu są do dyspozycji członków i z pełnym zaangażowaniem starają się sprostać ich potrzebom i oczekiwaniom.

Od lipca br. realizujemy projekt dofinansowany ze środków unijnych, w ramach którego członkowie 6 kół powiatowych korzystają ze wsparcia rehabilitacyjnego oraz działań mających na celu nabycie nowych kwalifikacji zawodowych adekwatnych do możliwości wzrokowych, staż oraz podjęcie zatrudnienia. Dzięki zaangażowaniu prezesów kół projekt jest realizowany zgodnie z planem.

Podjęto starania o obniżenie kosztów funkcjonowania stowarzyszenia. Zdecydowanie zmniejszono koszty usług telekomunikacyjnych, koszty wynajmu oraz eksploatacji pomieszczeń użytkowanych przez jedno z kół powiatowych oraz przez biuro okręgu.

Wiele emocji wzbudza decyzja Zarządu Głównego PZN w odniesieniu do Ośrodka „HOMER”, w którym mieści się siedziba okręgu.

*Anna Kruckowska
sekretarz Zarządu Okręgu*

PODZIĘKOWANIE ZA WPLĄTY 1% DLA OPP

Zarząd Okręgu Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Związku Niewidomych składa wyrazy wdzięczności wszystkim darczyńcom, którzy przekazali 1% podatku za rok 2015 na rzecz naszej organizacji.

Informujemy, że w 2016 roku otrzymaliśmy łączną kwotę 54 367,58 zł. Z zestawienia otrzymanego z Urzędu Skarbowego wynika, że 29 487,74 tys. zł. podatnicy przekazali na działalność kół powiatowych, natomiast ponad 24 tys. zł. przekazano na działalność rehabilitacyjną prowadzoną przez biuro okręgu.

W 2016 roku środki z 1% dla OPP okręg wykorzystał na realizację projektu „Przez wiedzę do samodzielności” dofinansowanego częściowo ze środków PFRON będących w dyspozycji Województwa Kujawsko-Pomorskiego. W ramach projektu ponad 200 osób niewidomych i słabo widzących, w tym także nowo ociemniałych, skorzystało z poradnictwa rehabilitacyjnego, wydany został informator dla osób niewidomych i poradnik dla rodziców naszych podopiecznych dzieci. Zostały one objęte wsparciem pedagogicznym i tyfloedukacyjnym.

Powyższe działania nie mogłyby być zrealizowane bez wsparcia naszych członków, ich rodzin, sympatyków oraz wszystkich, którzy wspierają nasze działania na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku.

W imieniu zrzeszonych w Polskim Związku Niewidomych serdecznie dziękuję.

*Anna Kruczkowska
sekretarz Zarządu
Okręgu Kujawsko-Pomorskiego
Polskiego Związku Niewidomych*

IDA ZMIANY W OŚRODKU „HOMER”

Na posiedzeniu Plenarnym Zarządu Głównego PZN w dniu 28.06.2016 r. jednym z punktów był wniosek w sprawie sprzedaży części nieruchomości w Bydgoszczy przy ul. Powstańców Wlkp. 33. Poniżej znajdziecie Państwo przedruk fragmentu artykułu z Biuletynu Informacyjnego „Pochodni” przygotowanego przez Centrum Komunikacji, który dotyczy tej sprawy.

BIP nr 16 (133), lipiec 2016

Instytut Tyflogiczny PZN - z obrad Zarządu Głównego PZN

Bardzo ważnym tematem, który wzbudził wiele emocji, była sprawa nieruchomości związku w Bydgoszczy przy ul. Powstańców Wielkopolskich. Warto wspomnieć, że nieruchomość tę związek otrzymał w 1991 r. od likwidowanego Centralnego Związku Spółdzielni Niewidomych. Ma ona ponad 16 tys. metrów kwadratowych gruntu, dwa budynki, a między nimi łącznik.

Od momentu przejęcia w jednym budynku była szkoła, w drugim internat, a w łączniku - sale warsztatowe. W pierwszym okresie funkcjonowało tam Studium Administracyjno-Biurowe, a następnie także Studium Masażu dla niewidomych dorosłych z całej Polski. Po zmianie przepisów działalność tę zakończono.

Później, w ramach dotacji, organizowano dla niewidomych z całej Polski kursy komputerowe, telemarketing i telepracę, a następnie ze środków PFRON prowadzono

rehabilitację podstawową (przede wszystkim dla osób tracących wzrok), oraz szkolenia kadry. Udośćniano bazę Ośrodka „Homer” do realizacji projektów centralnych, okręgów i innych organizacji.

Ośrodek do prowadzenia swoich zadań nie potrzebował tak dużego metrażu, więc wynajmował wolne pomieszczenia. W jednym z obiektów na przykład swoją siedzibę miał Okręg Kujawsko-Pomorski wraz z kołem.

Z roku na rok środki z PFRON przeznaczone na realizację szkoleń rehabilitacyjnych malały. Był okres, kiedy ośrodek szkolił nawet 400 beneficjentów rocznie, podczas gdy w 2015 roku środków starczyło tylko dla 240. Podmioty, które dotychczas realizowały swoje projekty w pomieszczeniach wynajmowanych od ośrodka, realizowały mniej zadań. Liczba podnajemców także się zmieniała i niejednokrotnie pomieszczenia stały puste. Z powodu niskiego standardu pokoi hotelowych i ta baza nie była wykorzystywana. W ostatnich latach wzrosły również podatki od nieruchomości. W tej sytuacji dopływ środków na potrzeby ośrodka malał, a od 2013 roku ośrodek przynosi straty. Obiekt, w którym zlokalizowany jest Ośrodek „Homer”, wymaga dużych inwestycji (remont dachu, wymiana instalacji wodno-kanalizacyjnej i CO, remont pokoi hotelowych, które nie spełniają oczekiwanych standardów). Ośro-

dek nie jest w stanie sprostać tym wyzwaniom. Nadarzyła się okazja: firma Lidl chce odkupić od związku połowę powierzchni wraz z jednym budynkiem i łącznikiem, by zbudować na tym terenie swój kolejny market.

Po wielu rozmowach, uzgodnieniach oraz ekspertyzach kierownictwo związku uznało za zasadne przedstawić wniosek do decyzji Zarządu Głównego. Zarząd Główny zdecydował sprzedać 0,89 ha powierzchni wraz z budynkiem i łącznikiem.

Obiekt, w którym zlokalizowany jest Ośrodek „Homer”, po remoncie i modernizacji powinien umożliwić prowadzenie działalności komercyjnej, która pozwoli sfinansować nowoczesną i profesjonalną rehabilitację dla osób tracących wzrok.

Dziś sytuacja w tym zakresie jest bardzo zła. Tracący wzrok muszą często czekać rok, aby uzyskać pomoc rehabilitacyjną. A rehabilitacja podstawowa dla tej grupy nie może być przecież uzależniona od wygranego konkursu. Celem kierownictwa związku jest podwyższenie standardu ośrodka i otrzymanie dzięki temu środków na rehabilitację.

W obiekcie, który pozostanie po sprzedaży, a w którym funkcjonuje „Homer”, jest wystarczająco dużo miejsca na sale rehabilitacyjne, dziś zlokalizowane w łączniku. Na pewno pozostanie w ośrodku kaplica, nie musimy się także martwić o Okręg Kujawsko-Pomorski, który od kilku lat posiada 180-

metrowy lokal w centrum Bydgoszczy, na razie udostępniony innej organizacji. Potencjalny nabywca zapewnia, i zawarte to będzie w umowie przedwstępnej, że wykona chodniki ze ścieżką dotykową i poręczami, co zagwarantuje bezpieczne dojście do naszego obiektu. Planuje również pas zieleni.

Tak na marginesie, przebywający dziś w Ośrodku niewidomi, aby dojść do obiektu, poruszają się po ciągu pieszo-jezdnym. Liczba samochodów w owym ciągu wcale nie jest mała, chociażby ze względu na tych, którzy dojeżdżają do przychodni lekarskiej. Zmniejszona powierzchnia ośrodka to także niższy podatek od nieruchomości i wieczystego użytkowania gruntu.

Informujemy też, że dotychczasowy długoletni dyrektor Ośrodka „Homer” od 1 lipca br. przeszedł na zasłużoną emeryturę. Prezydium ZG podjęło decyzję o zatrudnieniu osoby wyłonionej w konkursie. Nowy dyrektor jest osobą pełnosprawną, posiada bogate doświadczenie w działalności hotelarskiej. Zna decyzję o sprzedaży części nieruchomości i plany nabywcy i nie przewiduje negatywnych konsekwencji tych działań dla funkcjonowania ośrodka.

Mimo wątpliwości Prezydium ZG uznało, że potrzebny jest ośrodkowi dobry menadżer, a właściwą działalność rehabilitacyjną zapewni zatrudniona w ośrodku specjalistyczna kadra.

Realizacja decyzji o sprzedaży będzie możliwa po około 1,5 roku. Środki uzyskane ze sprzedaży w pierwszej kolejności planuje się przeznaczyć na remont i modernizację Ośrodka „Homer”. O wydat-

kowaniu środków uzyskanych ze sprzedaży nieruchomości zdecyduje Zarząd Główny, biorąc pod uwagę różne potrzeby inwestycyjne związku.

„ŚCIEŻKI CODZIENNOŚCI OSÓB (NIE) PEŁNOSPRAWNYCH”

Caritas Diecezji Bydgoskiej zaprosił nas do udziału w pilotażowym szkoleniu „Ścieżki codzienności osób (nie)pełnosprawnych”, którego celem było poznanie i pocucie przez osoby pełnosprawne (urzędników, policjantów, dziennikarzy), zmagania i trudności związanych z codziennym życiem osób niepełnosprawnych. Uczestnicy, kolejno wcielając się w niewidomego, głuchego i osobę na wózku, pokonywali ulice Bydgoszczy, odwiedzając bank, pocztę, kwiaciarnię, oddział NFZ. Mieli za zadanie: założyć konto, wysłać list

polecony, zamówić wiązanekę i dowiedzieć się o należne dofinansowanie na sprzęt rehabilitacyjny. Efektem przedsięwzięcia będzie napisanie poradnika zawierającego praktyczne informacje dotyczące uprawnień, przywilejów i możliwości wsparcia osób z różnymi niepełnosprawnościami, a szkolenie służyło wypracowaniu dobrych praktyk. Uczestnicy eksperymentu zgodnie twierdzili, że najtrudniejsze jest „bycie” niewidomym i po zdjęciu gogli doceniali, jakim przywilejem jest wzrok.

Jadwiga Henselek

„PRZEZ WIEDZĘ DO SAMODZIELNOŚCI”

Od kwietnia okręg realizuje projekt dofinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji Województwa Kujawsko-Pomorskiego, w ramach którego prowadzone jest poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjne w Bydgoszczy oraz w Inowrocławiu. Jednym z działań projektowych było wydanie informatora dla osób niewidomych i poradnika dla rodziców naszych podopiecznych dzieci.

Wydrukowane informatory: w wer-

sji brajlowskiej, w powiększonym druku, w wersji dźwiękowej oraz poradniki dla rodziców są dostępne w siedzibach kół powiatowych (wersja wydana pismem punktowym jest do wypożyczenia). Informator w powiększonym druku oraz w wersji dźwiękowej można otrzymać w biurze okręgu. Zarówno INFORMATOR PZN 2016 jak i PORADNIK PZN 2016 są dostępne na naszej stronie internetowej.

Jadwiga Henselek

DRZWI OTWARTE W POLSKIM ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH

Z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski okręg włączył się do akcji Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. L. Braille'a „Ja nie widzę ciebie, ty zobacz mnie”. W bydgoskiej galerii Fokus mieszkańcy miasta, grupy szkolne mogły doświadczyć „spaceru w ciemności”. Przez galerię przewinęło się ponad 100 osób, które wzięły udział w zajęciach prowadzonych przez rehabilitantów. PZN zaprezentował podstawowy sprzęt rehabilitacyjny ułatwiający wykonywanie codziennych czynności metodami bezwzrokowymi. Wspólnie z młodzieżą szkolną obejrzelśmy film z audiodeskrypcją „Carte blanche” w Multikinie.

Natomiast okręg zaprosił do swojej siedziby chętnych do poznania, w jaki sposób odbiera świat osoba z uszkodzonym wzrokiem oraz jakie pomoce rehabilitacyjne mogą ułatwić niewidomym wykonywanie czynności dnia codziennego. W dwa dni odwiedziło nas ponad 60 dzieci ze szkół podstawowych oraz 25 z gimnazjum. Prezentacje rozpoczynaliśmy filmem „N jak Niewidomy”. Uczestnicy spotkań mogli dowiedzieć się, dlaczego tak ważne są zapowiedzi głosowe w komunikacji publicznej, żółte pasy przed przejściem dla pieszych, ścieżki kierunkowe, ostrzegawcze itp. Korzystając z gogli, poznawali

zasady przemieszczania się osoby niewidomej z przewodnikiem oraz z białą laską – ćwiczenia odbywały się na korytarzach ośrodka „Homer” oraz w miasteczku do nauczania orientacji przestrzennej. Każdy mógł spróbować wykonać podstawowe czynności bez używania wzroku, zapoznać się ze sprzętem udźwiękowionym ułatwiającym samodzielne wykonywanie codziennych czynności osobom z uszkodzonym wzrokiem. Dużym zainteresowaniem cieszyło się poznawanie pisma punktowego oraz wydawnictw brajlowskich. Dzieci chętnie pisały swoje imię na maszynie brajlowskiej i zapewniały, że będą potrafiły udzielić pomocy osobie niewidomej. Zarówno młodsi, jak i starsi uczniowie bardzo aktywnie uczestniczyli w zajęciach. Przekazaliśmy im broszury „Jak zachować się w towarzystwie osoby niewidomej”, alfabet Braille'a oraz dla każdej ze szkół plakat „Gdy spotkasz osobę niewidomą”.

W inowrocławskich szkołach przedstawicielka naszego stowarzyszenia Katarzyna Głowacka prowadzi pogadanki dla uczniów, towarzyszy Jej pies przewodnik,

Wierzymy, że takie zajęcia przyczynią się do większego zrozumienia i życzliwości społeczności lokalnej dla osób z dysfunkcją wzroku.

Jadwiga Henselek

BRAMY NADZIEI

W warszawskiej tyflogalerii mieszczącej się w siedzibie Zarządu Głównego PZN przy ul. Konwiktorskiej 9 można zobaczyć fotografie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego duszpasterza niewidomych diecezji bydgoskiej. Tytuł tej ekspozycji to „Bramy nadziei”. Są to 24 fotografie dużego formatu pokazujące różne bramy – to tyle, ile godzin liczy doba. Każda z nich stanowi jakby kolejny rozdział dnia, kolejne wezwanie, kolejną walkę ze swoimi słabościami, lękami, to także małe czy większe zwycięstwa i odkrycia nowej, dotąd nieznanej przestrzeni. Zostały one wykonane w różnym czasie i miejscach. Ta seria nie jest dokumentacją konkretnego obiektu, a raczej próbą ukazania doświadczeń własnych lub napotkanych ludzi.



Ks. Piotr na swoim wernisażu

Oprócz tego znajduje się tam kilkanaście „milczących kazań”. Jest to seria fotografii będąca symboliczną ilustracją niedzielnych Ewangelii usłyszanych podczas liturgii mszy św. Można je zobaczyć w każdą niedzielę w kościele św. Antoniego w Bydgoszczy. Ks. Piotr w swoich fotografiach próbuje uchwycić świat malowany przez światło.

PS

XII BYDGOSKI PRZEGLĄD ARTYSTYCZNY WTZ

19 listopada 2016 r. w Zespole Szkół Spożywczych w Bydgoszczy odbył się XIV Międzywzrostowy Konkurs Umiejętności Osób Niepełnosprawnych oraz XII Byd-



XII przegląd artystyczny WTZ

goski Przegląd Artystyczny WTZ. Tegorocznym tematem przewodnim była „Rodzina, ach rodzina”. Uczestniczyły także nasze WTZ – „mega-Art.” oraz „Victoria”. Uczestnicy „Viktorii” zaprezentowali występ pt. Rodzina od A do Z tj. od powstania rodziny do wieku starczego, natomiast uczestnicy „mega-Art.” zmagali się także z wyznaczonymi zadaniami z zakresu m.in. malarstwa, kucharstwa, krawiectwa.

Redakcja

BYDGOSKIE SPOTKANIE Z FOLKLOREM – CHOPIN PO KUJAWSKU

23 października br. na zaproszenie Stowarzyszenia Teatr na Barce uczestniczyłam w koncercie w ramach projektu „Polska muzyka ludowa źródłem dla twórczości Fryderyka Chopina”. Wykonawcami byli: Marek Andraszewski - koordynator, twórca projektu, pianista i klawecista oraz Zespół Pieśni i Tańca „Ziemia Bydgoska” pod

kierownictwem Elżbiety Kornaszewskiej-Rogackiej. Warto było w tę deszczową niedzielę znaleźć się sali kinowo-widowiskowej Miejskiego Centrum Kultury w Bydgoszczy, która wręcz pękała w szwach, by zobaczyć i wysłuchać ten moim zdaniem piękny koncert.

Janina Śledzikowska

JUBILEUSZ

W dniu 19 września 2016 r. w Salonie Hoffmana w Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury przy pl. Kościeleckich 6 w Bydgoszczy odbyło się jubileuszowe spotkanie Heleny Dobaczewskiej-Skonieczki z okazji 40-lecia działalności w zakresie upowszechniania kultury i literatury oraz 10-lecia debiutu literackiego i promocji jubileuszowej publikacji „Przedranne sny”. To uroczyste spotkanie prowadziła dyrektor Centrum Kultury Ewa Krupa. Helena Skonieczka jako animator kultury działa od 1976 roku. W naszym stowarzyszeniu przez wiele lat zachęcała osoby niewidome do angażowania się w różne przedsięwzięcia kulturalne – konkursy recytatorskie, wystawy plastyczne. Wspomagała liderów naszego środowiska w projektach edukacyjnych czy wydawniczych. W kołach powiatowych dzięki Niej rozwinęła się działalność kulturalna. W czasie spotkania pani Helena podkreślała



Goście wraz z jubilatką

znaczenie naszego stowarzyszenia w rozwoju swojej twórczości. Od 40 lat jest Ona członkiem ruchu esperanckiego – Międzynarodowej Organizacji UEA. Podczas wielu kongresów, także poza granicami kraju, prezentowała swoją twórczość w języku esperanto. Jest członkiem Robotniczego Stowarzyszenia Twórców Kultury w Bydgoszczy oraz stypendystką Urzędu Miasta Bydgoszcz. W spotkaniu licznie uczestniczyli zaproszeni przez Nią przedstawiciele naszego środowiska.

Janina Śledzikowska

ALEKSANDRÓW KUJAWSKI

Teatrzyk „Ostrość Widzenia” przygotował spektakl słowno-muzyczny „Miłość niejedno ma imię”, z którym dwukrotnie wystąpił w Bibliotece Publicznej oraz na festynie zorganizowanym przez Koło Gospodyń sołectwa Rożno-Parcele. W październiku obchodziliśmy Dzień Białej Laski. Patronat nad uroczystością objął burmistrz Aleksandrowa Kujawskiego. Amatorski teatrzyk „Ostrość widzenia” przygotował spektakl w dwóch aktach: pierwszy nawiązujący do naszego święta, a drugi humorystyczny, przedstawiający uroki starości na wesoło. Występ cieszył się dużym powodzeniem. Spektakl był drugim elementem zadania pn. „Warsztaty teatralno-muzyczne – Ostrość widzenia” współfinansowanego przez Gminę Miejską Aleksandrów Kujawski. Dyrektor Okręgu PZN Anna Kruczkowska odznaczyła dwie osoby odznaką Przyjaciół Niewidomych. Byli to: Urszula Mańkowska i Andrzej Sygit dyrektor Gimnazjum im. Lotników Polskich. Od września w naszym kole realizowany jest projekt „Samodzielnie w przyszłość”. W jego ramach ma miejsce indywidualna i kompleksowa rehabilitacja osób z niepełnosprawnością wzroku oraz aktywizacja zawodowa. Do projektu zakwalifikowało się dziewięć osób. Wzorem lat ubiegłych również w tym roku kwestowaliśmy na cmentarzu parafialnym na rzecz odbudowy starych zabyt-

ków. Kwesta zorganizowana była przez Urząd Miasta. W listopadzie organizujemy spotkanie andrzejkowe, natomiast w grudniu dzieci z naszego koła spotkają się z Mikołajem, a członkowie koła - przy opłatku wigilijnym i wspólnym kołędowaniu.

Anna Krychowiak

BRODNICA

W dniach 17 sierpnia i 18 września członkowie koła PZN z Brodnicy wraz z członkami Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Brodnicy (w sumie 67 osób), wzięli udział w dwóch wyjazdach do Torunia dofinansowanych ze środków PFRON, organizowanych przez zarząd koła. Podczas pierwszego zwiedzili zabytki Torunia, brali udział w warsztatach pieczenia piernika metodą tradycyjną z epoki średniowiecza w Muzeum Piernika oraz zwiedzili Muzeum Podróżników i Toruńskie Planetarium. Podczas drugiego wyjazdu uczestnicy obejrzeli przedstawienie teatralne pt. „Kwartet”. W drugiej dekadzie grudnia przewidywana jest organizacja spotkania gwiazdkowego dla członków koła.

Sukcesy odnosili też sportowcy z Klubu „Pionek”, którzy 8-11.09.2016 na zawodach w Tucholi w kręglach klasycznych zajęli: Chmielewski Sylwester 2. miejsce i Grzegorz Lisiński – 3. miejsce w kategorii B1, Jolanta Lewandowska - 3. miejsce i Marcin Siudowski 4. miejsce w kate-

gorii B2 oraz Ryszard Lewandowski 3. miejsce i Sławomir Domański 8. miejsce w kategorii B3.

Na zawodach w bowlingu w Tarnowie 13-16.10.2016 Ryszard Lewandowski zajął 6. miejsce w kategorii B3 i Jolanta Lewandowska 12. miejsce w kategorii B2.

Na zawodach Pucharu Polski w Kręglarstwie Klasycznym w dniach 20-22.10.2016 w Tomaszowie Mazowieckim: Jolanta Lewandowska – 6. miejsce w kategorii B2 oraz Ryszard Lewandowski – 5. miejsce w kategorii B3.

W II Wojewódzkich Zawodach w Bowlingu w Bydgoszczy 23.10.2016 Sylwester Chmielewski zajął 2. miejsce w kategorii B1, Marcin Siudowski – 3. miejsce w kategorii B2 oraz Sławomir Domański - 3. miejsce w kategorii B3.

Do końca roku zawodnicy z Brodnicy wezmą jeszcze udział w zawodach: Pucharu Polski w Bowlingu we Włocławku, bowlingu w Rzeszowie i Częstochowie oraz Drużynowych Mistrzostwach Polski w Kręglarstwie Klasycznym w Tomaszowie Mazowieckim. Życzymy im wielu sukcesów.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

We wrześniu br. członkowie koła bydgoskiego uczestniczyli w 10-dniowym wyjeździe integracyjnym do Ustronia Morskiego. Dopisująca pogoda pozwoliła na liczne piesze wędrówki między in-

nymi do: Czerwonej Rzeczek, Gąsek, Sianożętów i dla wytrwałych do Kołobrzegu. Słoneczna aura sprzyjała codziennemu plażowaniu (byli odważni którym nie straszne było kąpanie się w morzu).

Zainteresowani uczestniczyli w wycieczce do Ogrodów Hortulus w Dobrzycy oraz w całodniowej wycieczce po Wybrzeżu Zachodnim.

Wieczorami spotykaliśmy się, aby pośpiewać przy akompaniamencie akordeonu lub posłuchać gry na skrzypcach w wykonaniu Małgorzaty Zyśk-Mówińskiej.

Wyjazd częściowo został dofinansowany przez MOPS i PFRON.

28.10.2016. prezes koła bydgoskiego wraz osobami towarzyszącymi uczestniczyła w spotkaniu z prezydentem miasta Bydgoszczy Rafałem Bruskim oraz pełnomocnikiem ds. osób niepełnosprawnych Krzysztofem Kranzem.

Dotyczyło ono oficjalnego przekazania plansz dotykowych Wyspy Młyńskiej zrealizowanych



Spotkanie prezes koła bydgoskiego z prezydentem miasta Bydgoszczy Rafałem Bruskim

w ramach Bydgoskiego Budżetu Obywatelskiego na ręce Honoraty Borawy i Eweliny Czerwińskiej z Fundacji „Szansa dla niewidomych”.

Plansze zostaną przekazane m.in. do: kół powiatowych PZN Okręgu Kujawsko-Pomorskiego, Ośrodka Rehabilitacji i Szkolenia „Homer”, SOSW im L. Braille’a, Informacji turystycznej w Bydgoszczy i Toruniu.

Plan dotykowy i częściowo udźwiękowiony zamontowano na Wyspie Młyńskiej w Bydgoszczy. Na poręczach mostu i kładek znajdują się płytki kierunkowe oznaczone pismem Braille’a.

14.12.2016 planujemy spotkanie świąteczne dla osób starszych i samotnych, które odbędzie się w restauracji „Pałacowa Dolina” w Bydgoszczy.

Uroczystość będzie częściowo dofinansowana przez MOPS i PFRON.

Honorata Borawa

CHEŁMNO

18 października odbyło się uroczyste spotkanie z okazji 65-lecia działalności koła połączone z obchodami Dnia Białej Laski. Spotkanie zaszczylił burmistrz miasta oraz dyrektor PCPR, uczestniczyli również przedstawiciele okręgu PZN, licznie przybyli także członkowie naszego koła. W grudniu podsumujemy rok 2016 i spotkamy się kameralnie przy wigilijnym stole.

Barbara Knoppek

GRUDZIĄDZ

Zakończyliśmy projekt rehabilitacyjny skierowany do dzieci i dorosłych. Zarząd zorganizował także turnus rehabilitacyjny w Ustce dla członków koła. Uroczystie obchodziliśmy 65-lecie działalności naszego koła oraz Dzień Białej Laski, na które licznie przybyli przedstawiciele lokalnych władz. Przygotowujemy spotkanie andrzejkowe, a 3 grudnia odbędą się mikołajki dla naszych dzieci. 16 grudnia ze środków własnych zorganizujemy spotkanie wigilijne.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

23 września w siedzibie koła odbył się turniej warcabowy o puchar prezesa, dofinansowany ze środków PFRON, w którym uczestniczyło 12 osób.



Laureaci turnieju warcabowego

W ramach planowanych spotkań 6.10 gościliśmy Ryszarda Maternowskiego, który podzielił się wspomnieniami z pobytu we Włoszech. 14 października świętowaliśmy Dzień Białej Laski. Wśród zaproszonych gości

w imieniu prezydenta miasta był naczelnik wydziału spraw społecznych i promocji zdrowia Grzegorz Gąsiorek, dyrektor PCPR Rafał Walter, kierownik Biblioteki Miejskiej Irena Hanowska, prezes MPK Mariusz Kuszel, duszpasterz niewidomych ks. Piotr Buczkowski, przedstawiciele okręgu PZN oraz prezes koła w Rypinie. Od kilku miesięcy realizujemy w kole projekt „Samodzielnie w przyszłość”. W listopadzie organizujemy spotkanie patriotyczne, odbywają się także spotkania „Klubu seniora”.

26 listopada odbyła się zabawa andrzejkowa. Na zaproszenie prezydenta m. Inowrocław 3 grudnia będziemy uczestniczyć w obchodach Dnia Niepełnosprawnych. W grudniu odbędą się jeszcze spotkania – mikołajkowe dla dzieci i opłatkowe. 31 grudnia zakończymy rok zabawą sylwestrową w naszym kole.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

We wrześniu byliśmy współorganizatorami pleneru. Nasi członkowie uczestniczyli również w wycieczce do Płocka na sztukę teatralną. Uroczyście obchodziliśmy Dzień Białej Laski. W spotkaniu licznie uczestniczyli przedstawiciele lokalnych władz. Członkowie koła zostali obdarowani upominkami. Na 7 grudnia planujemy przygotować wigilię na 130 osób, będzie to spotkanie integracyjne.

Krzysztof Suchocki

NAKŁO

We wrześniu członkowie naszego koła uczestniczyli w godzinnym rejsie statkiem „Łokietek” po Noteci, który zakończyliśmy grillem na nakielskiej marinie. W październiku zorganizowaliśmy spotkanie z okazji Dnia Białej Laski. W listopadzie będziemy opracowywać wnioski do PCPR na 2017 rok.

Dawid Wolski

GOLUB- DOBRZYŃ

W naszym kole zaczęliśmy realizować projekt „Samodzielnie w przyszłość”, w którym uczestniczy 12 osób. Od września, po przerwie wakacyjnej, uruchomiliśmy w środy działalność świetlicową. 22 października na zaproszenie burmistrza miasta oraz dyrektora Domu Kultury nasi członkowie wzięli udział w spotkaniu z kulturą latynoamerykańską. Tym razem nasze miasto promowało Wenezuelę. Na wniosek zarządu koła Starostwo Powiatowe, Gmina i Miasto Golub-Dobrzyń udzieliły nam dofinansowania dla 42 członków na wyjazd 6 listopada br. do toruńskiego teatru im. W. Horzycy na sztukę „Noc w kosmosie”. Dziękujemy władzom samorządowym za wsparcie finansowe.

Sebastian Mleczek

RADZIEJÓW KUJAWSKI

26 października odbyły się obchody Dnia Białej Laski. W grudniu planujemy spotkanie

opłatkowe dla naszych członków. Jednocześnie informujemy, że biuro jest czynne w środy w godz. 10.30-12.30, w innych dniach można kontaktować się telefonicznie 515 231 021.

Grzegorz Cypel

RYPIN

Dnia 13 października w rypińskim kole PZN odbyło się spotkanie integracyjne Dzień Białej Laski, które jak w większości kół obchodzono pod hasłem – „PZN 65 lat w służbie pokoleń”. Były



Obchody Dnia Białej Laski w Rybinie

słowa uznania dla naszej społecznej pracy w kole, życzenia, upominki oraz kwiaty od lokalnych samorządowców, delegacji z zaprzyjaźnionych kół i stowarzyszeń. W trakcie spotkania dyrektor okręgu zapoznała z treścią informatora dot. spraw osób niewidomych, który otrzymali nasi członkowie. Zaprezentowano także udźwiękowiony sprzęt rehabilitacyjny. Spotkanie zorganizowaliśmy dzięki dofinansowaniu z PFRON oraz od darczyńców. Następnym zadaniem, jakie mamy do wykonania do końca tego roku, jest zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla naszych członków w ramach złożo-

nej do Urzędu Miasta oferty „Promocja i ochrona zdrowia”. Planujemy również zorganizować w małym gronie andrzejki, a także spotkanie opłatkowe.

Zofia Zalewska

SĘPÓLNO

24 listopada zorganizowaliśmy obchody Dnia Białej Laski. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele lokalnych władz oraz okręgu PZN.



Obchody Dnia Białej Laski w Sępólnie

15 grudnia planujemy przygotowanie wigilii oraz obdarowanie drobnymi upominkami, na ile pozwalają nam skromne środki finansowe.

Jan Kluch

ŚWIECIE

2 października delegacja z naszego koła uczestniczyła w uroczystości 25-lecia kaplicy w Bydgoszczy. Październik obfitował w szereg imprez: byliśmy w operze bydgoskiej, prezes koła na zaproszenie okręgu uczestniczyła na seansie filmu z audiodeskrypcją w Multikinie w Bydgoszczy. 10 października obchodzili-

śmy 65-lecia działalności oraz Dzień Białej Laski. W uroczystości licznie uczestniczyli przedstawiciele władz miasta i powiatu, PCPR, radni, przedstawiciele okręgu. Były kwiaty, podziękowania, grawerton z PCPR. Wręczono także odznaki Przyjaciół Niewidomych. Spotkanie uświetnił zespół Sławomira Kawki. Prezes koła uczestniczyła 27 października w sesji rady miasta. 3 listopada zorganizowaliśmy wieczór wspomnień o tych, którzy odeszli. Obchodziliśmy również Święto Niepodległości jako wspomnienie historyczne w Domu Kultury i w naszym kole. Były recytacje, pieśni patriotyczne. 16 listopada uczestniczyliśmy w spotkaniu ze starszą harcerską, na którym zaprezentowano piękny film - wspomnienia z minionych lat. Przed nami andrzejki i mikołajki. 7 grudnia delegacja naszego koła została zaproszona do Urzędu Miasta na spotkanie opłatkowe. 12 grudnia organizujemy uroczystość wigilijną, będzie gwiazdor i upominki. 29 grudnia pożegnamy stary rok w ramach „własnego koszyka”. W czwartki Janina Szmelter prowadzi ciekawe spotkania dyskusyjne na temat fabuły przeczytanych książek. Organizujemy także wieczory kolęd i pastorałek.

Alicja Frank

TORUŃ

We wrześniu świętowaliśmy jubileusz 65-lecia powstania PZN, a także Dzień Białej Laski. Za-

szczytne wyróżnienia otrzymali: złotą honorową odznakę PZN - Urszula Jaworska, srebrną - Adam Leciak, Barbara Muzalewska-Gramza, Tadeusz Renusz, brązową - Mariusz Kowalski, Małgorzata Gulakowska. Grawerton wręczono honorowemu prezesowi koła Edmundowi Janke. Realizując plan na IV kw. 2016 r. koło proponowało swoim członkom bogatą ofertę. Stałe pozycje to: spotkania integracyjne, zajęcia świetlicowe, które w każdy pierwszy czwartek miesiąca prowadzą państwo Hajncel. W środy, raz w miesiącu, Jadwiga Gajewska organizuje wyjście do Muzeum Okręgowego. W październiku odbyły się ciekawe spotkania z podróżniczką Agnieszką Siejką „Indie - kolory Radżasthanu”, spotkanie w związku z rokiem Sienkiewiczowskim, gościliśmy Edmunda Janke, który przybliżył nam historię koła. W listopadzie w bibliotece obejrzelśmy film z audiodeskrypcją. Odbyło się także spotkanie z Rafałem Grzeniem współautorem książki o Syrii. 21 listopada były andrzejki, w grudniu odbędzie się impreza mikołajkowa dla dzieci niewidomych z rodzeństwem oraz opłatkowa dla niewidomych i ich opiekunów.

Barbara Muzalewska-Gramza

TUCHOLA

10 września 2016 r. członkowie koła PZN w Tucholi wybrali się do Kruszwicy - kolejnego miejsca na Szlaku Piastowskim.



Wycieczka do Kruszwicy

Zwiedzaliśmy legendarną Mysią Wieżę z jej podziemiami i zwozonym mostem oraz kruszwickimi czakrami i kolegiatą romańską z XII w. Pogoda dopisywała, zatem w programie wycieczki znalazł się także rejs statkiem po jeziorze Gopło, równie legendarnym jak Mysia Wieża. Na zakończenie czekał na nas posiłek. 20 października w restauracji „Pod Hala-bardami” w Tucholi odbyły się uroczystości z okazji jubileuszu 65-lecia koła oraz Dnia Białej Laski. Swoją obecnością, oprócz członków koła i opiekunów, zaszczytili nas przedstawiciele naszego okręgu, urzędów i instytucji, organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych w powiecie tucholskim, a także osoby od wielu lat wspierające działalność statutową naszego stowarzyszenia. Tych ostatnich wyróżniliśmy odznaką Przyjaciół Niewidomych. Patronatem honorowym uroczystość objął burmistrz Tucholi Tadeusz Kowalski, a patronatem medialnym - „Tygodnik Tucholski”. Cała impreza miała charakter artystyczny, ponieważ to artyści z naszego koła, prezentując swo-

je pasje, umilili nam spotkanie. Podczas uroczystości nie obyło się bez jubileuszowego tortu. Obie imprezy zostały dofinansowane ze środków Gminy Tuchola w ramach konkursu ofert, za co składamy serdeczne podziękowania.

„Hortiterapia”- mamy zielone pojęcie - nadal trwa projekt pod tym tytułem Stowarzyszenia Rodziców Dzieci Specjalnej Troski w Tucholi we współpracy z naszym kołem. Listopadowe zajęcia będą obejmowały prace praktyczne związane z przetwórstwem owoców i warzyw z wykorzystaniem ziół i... jadalnych kwiatów. Do działań w tym zakresie zostanie wykorzystany sprzęt rehabilitacyjny ułatwiający osobom z dysfunkcją wzroku prace kuchenne.

Elżbieta Kotras

WĄBRZEŻNO

Z uwagi na skromne środki zorganizowaliśmy tylko Dzień Białej Laski. Aktualnie piszemy projekty do gmin o dofinansowanie naszych działań. Pozyskaliśmy nowy wygodny lokal na parterze budynku.

Stanisław Pytel

ŻNIN

Koło nasze zorganizowało wycieczkę do Ustki. 21 września odbyło się spotkanie w ramach obchodów Dnia Białej Laski. Brak środków ogranicza nasze działania na rzecz członków, z tego też powodu nie organizujemy spotkania wigilijnego.

Jadwiga Jurkowska

**„PANIE,
POMÓŻ MI OTWORZYĆ DRZWI MOJEGO SERCA!”**

Powyższe słowa wypowiedział papież Franciszek pod koniec nadzwyczajnego Roku Miłosierdzia. Zamknięcie Drzwi Świętych nie oznacza zamknięcia strumienia łask Bożych, to tylko człowiek może dobrowolnie zamknąć swoje serce i odwrócić się całkowicie od Boga. Dobrze, że każdego roku wspominamy cały cykl zbawczego odkupienia człowieka. Adwent to czas proroków wzywających do przygotowania drogi dla oczekiwanego Mesjasza. Boże Narodzenie to głębokie pochylenie nad tajemnicą wcielenia Bożego, które przyszło na świat w ubogiej betlejemskiej stajence. Następnie w okresie zwykłym słyszymy konkretne wskazania Jezusa zawarte w Jego nauczaniu. Kolejnym czasem jest Wielki Post o charakterze pokutnym. Wtedy też głębiej rozważamy mękę i śmierć krzyżową Zbawiciela. Dalej przechodzimy do radosnego wielkanocnego Alleluja wyrażającego radość zwycięstwa zmartwychwstania Odkupiciela, by potem spojrzeć w kierunku nieba, gdzie wstąpił Jezus Chrystus i następnie radować się z apostołami ze zesłania Ducha Świętego.

Przeżycie roku liturgicznego pomaga nam wgłębić się w tajemnicę zbawienia człowieka i odkryć Miłosierdzie Boże. Dlatego powinniśmy często powtarzać słowa papieża Franciszka: „Panie, pomóż mi otworzyć drzwi mojego serca!”

Otworzyć na doświadczenie przebacającego miłosierdzia w sakramencie pokuty, ale też na to, bym nie był obojętny na los potrzebujących pomocy. Hasłem nowego roku duszpasterskiego jest: „Idźcie i głoscie”, czyli mamy dać świadectwo swoim życiem nauczaniu Jezusa Chrystusa. Komisja Duszpasterstwa Konferencji Episkopatu Polski zachęca by to czynić „przez Chrystusa, z Chrystusem, w Chrystusie, przez wiarę i chrzest do świadectwa.” To świadectwo jest konkretną odpowiedzią na otrzymany chrzest. W roku 2016 obchodziliśmy 1050 rocznicę chrztu Polski, co zobowiązuje do konkretnego czynu.

Konferencja Episkopatu Polski obrała za patrona tego roku św. brata Alberta Chmielowskiego. Doświadczył on wiele cierpienia. Był powstańcem styczniowym, artystą malarzem, następnie tercjarzem franciszkańskim. Założył zgromadzenia zakonne zajmujące się bezdomnymi i ubogimi. Długo szukał odpowiedzi, czego oczekuje od niego Bóg. Odkrył, że ma być „dobrym jak Chleb”. W kolejnym numerze naszego czasopisma przybliżę postać tego świętego.

Na przeżywanie radosnych świąt Bożego Narodzenia wszystkim czytelnikom życzę Bożego Błogosławieństwa.

ks. Piotr Buczkowski

25 LAT KAPLICY ŚW. RAFAŁA ARCHANIOŁA

2 października obchodziliśmy doroczny odpust ku czci św. Rafała Archanioła patrona niewidomych i kaplicy w Centrum Szkolenia i Rehabilitacji „Homer” w Bydgoszczy.

Uroczystości w tym roku były połączone z jubileuszem 25-lecia poświęcenia tego miejsca. Ordynariusz Diecezji Bydgoskiej ks. bp. Jan Tyrawa powiedział: ... *Już w Starym Testamencie pojawia się myśl o sprawiedliwym, który cierpi. Od razu rodzi się pytanie - dlaczego? - Bardzo często odpowiedź człowieka jest jednocześnie oskarżeniem Boga - bo jakże chciałby On do czegoś takiego dopuścić.... To do sprawiedliwego należy ostatnie słowo. On będzie triumfował. Pod jednym warunkiem, że nie sprzeniewierzy się sobie, a tym bardziej Bogu. To jest wielka nadzieja wynikająca z wiary.*

Po Mszy Św. w auli Zofia Krzemkowska odczytała referat o historii kaplicy, oraz ukazała sylwetki ludzi którzy byli związani z tym miejscem. Dyrektor ośrodka Dariusz Majewski przedstawił kierunki rozwoju ośrodka.

Osobom zasłużonym dla kaplicy ks. bp. wręczył statuetki „Anioła Dobroci”. Laureatami tej nagrody są: Krystyna i Zofia Krzemkowskie, od wielu lat aktywnie działające w duszpasterstwie, Marian Olszowski, dla którego jubileusz kaplicy jest też jubileuszem posługi organisty, Helena



Wręcenie anioła dobroci Marianowi Olszowskiemu, który obchodzi 25-lecie posługi organisty.

Dobaczewska-Skonieczka – poetka, prowadząca kronikę i autorka tomiku poezji „Pod skrzydłami Archanioła Rafała”, Jolanta Górna – od wielu lat będąca lektorem, Zygmunt Zawadzki – długoletni wolontariusz, Barbara Dąbrowska – wolontariusz, Alicja Michalska – dbająca o bieliznę liturgiczną, Marian Ciaciuch - pełniący funkcję zakrystianina, Jolanta Urbanowicz – udostępniająca stołówkę, w której możemy spotykać się po mszy na kawie, Katarzyna i Marcin Jarzembowscy, dzięki którym możemy znaleźć informacje o działalności duszpasterstwa, życiu i problemach niewidomych na łamach „Przewodnika Katolickiego”.

Następnie został wystawiony monodram *Ostatni list bp. Heidenryka do Wielkiego Mistrza Anno von Sangerhausen* w wykonaniu Janusza Kamińskiego.

Na koniec wszyscy uczestnicy zostali poczęstowani jubileuszowym tortem i kawą.

ks. Piotr Buczkowski

AUDIODESKRYPCJA W PRASIE

Kiedy kilka lat temu dzięki Stowarzyszeniu „De Facto” powstał e-kiosk z prasą dostosowaną dla osób niewidomych i słabo widzących. Zapisalam się i korzystam z niego po dzień dzisiejszy. Wkrótce pojawił się pomysł, aby opisywać także część zdjęć ilustrujących dany artykuł. Dotarło do mnie ogłoszenie o poszukiwaniu wolontariuszy do tej pracy. Zapisalam się i jestem po dzień dzisiejszy. Dokładnie to jestem „e-wolontariuszką 50+ na rzecz osób niewidomych” w zadaniu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich współfinansowanym ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Operacyjnego FIO 2009-2013. Przy takiej nazwie to nawet o tym 50+ się zapomni, prawda?

Ale zanim doszło do opisywania, musieliśmy, choć raczej właściwie musiałyśmy, przejść szkolenie.

Na pierwszym etapie z podstawowych umiejętności komputerowych - spoko.

No to potem nadeszły instrukcje i przykłady fachowych opisów - trochę gorzej, myślę sobie, ale nie pękam.

Kolejne były konkretne zdjęcia do samodzielnego wykonania - zdecydowanie trochę gorzej, ale się trzymam, bo gadane jakie takie mam przecież - myślę sobie.

Zwrotna odpowiedź instruktora wzburzyła mnie niezmiernie - no

nie poznał się na moim geniuszu! Tyle błędów mi wytknął, że mi dech zaparło! Żeby mnie dobić przysłał opis przez siebie wykonany. A opis płynął wartko i jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki tworzył w wyobraźni wizję ilustracji. Coś takiego! Byłam pod wrażeniem i w popłochu, bo to poziom nie do uzyskania. Ale cóż, są artyści i rzemieślnicy.

I rozpoczęła się mozolna nauka w pokorze.

Bo:

- opis nie może być zbyt długi,
- nie może być naszą interpretacją ani subiektywnym komentarzem,
- musi zawierać podstawowe informacje,
- musi trzymać się zasady od ogółu do szczegółu,
- język musi być precyzyjny i jednoznaczny, płynny i naturalny, zrozumiały i zróżnicowany, barwny i uruchamiający wyobraźnię,
- przy tym nie można zostawiać pustych wierszy, stosować pogrubień, akapitów, kolorów, skrótów, kursywy, wielkich liter, itp.,
- pliki trzeba opisywać tytułem artykułu, nie pakować, pamiętać w nich o rodzaju czcionki i interlinii,
- i zdążać do czwartku do godziny 13.00 każdego tygodnia przez cały rok wysyłając maile do prowadzącego i do archiwum.

Proste, czyż nie?

Po kilku tygodniach doczekałam

się opinii, że może już być to, co wysłałam, choć w opisie zapomniałam o istotnym szczególe - mężczyzna na zdjęciu był ciemnoskóry.

I tak toczy się moja „kariera” już czwarty rok, raz lepiej, raz gorzej. Bo nie każde zdjęcie mi pasuje: trudno jest z architekturą, stopniami wojskowymi. Nie można znać się na wszystkim i wiem, że niekiedy popełniam błędy. Zdarza się też, że czegoś niedowidzę albo nie czuję się dobrze, albo coś się dzieje w rodzinie i nie mam spokojnej głowy. Pocieszam się wtedy, że mimo jakiś niedociągnięć lepiej, gdy ten opis jest, niż jakby go nie było. W chwilach zwątpienia przypominam sobie słowa starszej, przemiłej pani, która powiedziała, że kiedy czyta opisy zdjęć (np. młoda dziewczyna

w letniej, różowej sukience siedzi na łące pełnej kwiatów), wracają jej obrazy z czasów widzenia i jest szczęśliwa chociaż przez chwilę.

A zatem:

Artykuł zawiera jedną ilustrację umieszczoną w prawym dolnym rogu. Przedstawia ustawioną w pionie zakładkę do książek. Jej tło to mur z rdzawych kamieni różnej wielkości. Wzdłuż prawego boku biegnie maszt wykonany ze słowa budować pisanego jednym ciągiem. Maszt ten wieńczy niebieska flaga. W dolnej części zakładki umieszczono napis: Każdy czyn jest jak kamień: można nim uderzyć, ale można też nim budować. Litery są białe w czarnych obwódkach. Największą czcionką zapisano słowo kamień, trochę mniejszą budować.

Krystyna Waligóra

WPROWADZENIE DO TYFLOGRAFIKI

Obrazek, grafika, ikonka są podstawowym i międzynarodowym językiem współczesnej cywilizacji. Niewidomi powinni w miarę możliwości uczestniczyć w komunikacji tym językiem. Sprawa nie jest nowa. Ponad dwustuletnie doświadczenie tyflopedagogów dowodzi, że prezentacja dotykowa, grafika wypukła może być wartościowym źródłem informacji dla niewidomego. Użyteczną prezentacją może być kolaż z naturalnych, różniących się dotykowo materiałów, płaskorzeźba, płaskorzeźba o obniżonej wysokości, rysunek linią wypukłą, prezentacja z różniących się dotykowo linii i obszarów wy-

różnionych fakturą.

To długie doświadczenie dowodzi również, że nie każda prezentacja dotykowa jest źródłem informacji dla niewidomego, choć być nim powinna. Już dawno zaistniał problem redagowania prezentacji dotykowych w sposób tyflogicznie poprawny. Píše o tym E. Bendych (1994, 1995).

Kiedyś sprawa była prosta: nauczyciel, który chciał przekazać niewidomym uczniom informację drogą graficzną, brał papier brajowski, szkicował temat ołówkiem, brał do ręki radełko krawieckie, rysował nim linie, w obszarach wymagających zaznaczenia stawiał



*Dotykowe tropy zwierząt
Fot. Studio Tyflografiki*

kropki dłutkiem – sztyfcikiem brajlowskim. Staranny nauczyciel powtarzał to działanie tyle razy, ilu miał uczniów w klasie. W czasie lekcji pokazywał np. model kotła ze szkłem wodowskazowym, a potem z pomocą rysunku wyjaśniał zachowanie wody na tym przykładzie naczyń połączonych. Nauczyciel znał możliwości swoich uczniów i redagował prezentację w sposób dla nich odpowiedni. Obecnie prezentacja dotykowa powstaje najczęściej na ekranie komputera, na którym pracuje widzący grafik, często niemający bliższego kontaktu z niewidomymi. Potem rysunek zostaje przetworzony do postaci dotykowej w jednej z wielu dostępnych dziś technik. Marek Jakubowski (2009, s. 36–40) wylicza takich technik wiele, powstają nowe. Przetworzyć – uwypuklić w dostępnej technologii można wszystko, co narysowane. Problem w tym, że nie wszystko, co uwypuklimy będzie niosło informację czytelną i dostępną dla niewidomego, bo-

wiem nie każda grafika dotykowa, prezentacja wypukła będzie grafiką odpowiednią dla niewidomego – przekazującą mu informacje o zilustrowanym przedmiocie lub pojęciu, nie każda będzie w ogóle czytelną.

Nie należy przetwarzać do postaci wypukłej wszystkich rysunków tworzonych dla widzących.

Technologie przetwarzające są często kosztowne. Wydawanie środków społecznych na produkcję rzeczy bezużytecznych jest marnotrawstwem. Proponowanie niewidomemu grafiki dla niego nieczytelnej jest upokarzaniem osoby niepełnosprawnej!!! Najszkodliwsze społecznie jest umieszczanie bezwartościowych ilustracji w podręcznikach dla niewidomych uczniów, bo nieorientowany nauczyciel w szkole ogólnodostępnej będzie wymagał od niewidomego ucznia przeczytania i zrozumienia czegoś, co przeczytać ani zrozumieć się nie da. Uczeń zaś będzie uczył się werbalnie materiału rzeczowego i dodatkowo opowiadania o nieczytelnej dla niego ilustracji.

Jest jeszcze jeden istotny problem. Wszyscy rozumieją, że np. po grecku można rozmawiać tylko z człowiekiem, który się tego języka nauczył. Dziecko widzące zaczyna uczyć się języka grafiki, podobnie zresztą jak języka ojczystego, już w okresie niemowlęstwa. Należy więc zauważyć, że niewidomy nie będzie rozumiał języka grafiki, dopóki się go nie na-

uczy. Podstawowym warunkiem użyteczności dobrze zrobionych grafik dla niewidomych jest prawidłowa edukacja graficzna niewidomych uczniów. Tylko czytelnik nauczony języka grafiki może czytać i rozumieć informacje przekazywane tym językiem, a także tym językiem wypowiadać swoje wyobrażenia.

Niniejszy tekst normuje: projektowanie, redagowanie i adaptowanie materiału graficznego, który ma niewidomemu przekazać informację o rzeczy lub pojęciu.

1. Zakres użyteczności grafiki dla niewidomych

Doświadczenie tyflopédagogów wskazuje, że grafika ma sens dla niewidomego wtedy, gdy informuje:

- o pojęciach przestrzennych (pojęcia geometryczne i z zakresu orientacji),
- o kształtach przedmiotów (widok, rzut, rzuty, przekrój),
- o relacjach przestrzennych między przedmiotami (plan, mapa).

Nie jest celowe tworzenie dotykowej grafiki mówiącej o związkach logicznych, przyczynowych, organizacyjnych, bo trud czytania przestrzennej z natury rzeczy grafiki utrudni pojmowanie nieprzestrzennych związków między pojęciami. Związki takie należy obrazować opisem słownym, numeracją dziesiętną lub w inny, funkcjonalny sposób.

Np. proste przetworzenie kilkupokoleniowej genealogii do postaci etykiet z imionami połączonych liniami pochodzenia zajęłoby

ogromny arkusz i byłoby dla niewidomego praktycznie nieczytelne. Genealogię należy zapisać w formie listy z dziesiętną numeracją osób. Ta forma pozwala oddać istotę genealogii w sposób prosty i dla niewidomego czytelny. Dlatego (por. Marek Jakubowski (2009, s. 37) terminem tyflografika określamy graficzne odwzorowanie rzeczywistości użyteczne dla osoby niewidomej lub/i słabo widzącej, wykonane w dostępnej mu konwencji i skali, zredagowane w sposób umożliwiający i ułatwiający odczytanie dotykem lub/i słabym wzrokiem przekazywanej grafiką informacji.

Tyflografika pomaga niewidomym i słabo widzącym poznać i zrozumieć oraz odwzorować pojęcia przestrzenne i rzeczywistość materialną. Szczególnie istotną rolę pełni tyflografika w przekazywaniu informacji o obiektach i zjawiskach, które nie są możliwe do poznania poprzez bezpośredni ogląd dotykowy, gdyż są zbyt małe, zbyt delikatne, za duże, niebezpieczne lub poruszają się.

Marek Jakubowski

Dziękujemy za udostępnienie materiału Markowi Jakubowskiemu.

Prowadzący Studio Tyflografiki i Grafiki Komputerowej „TYFLOGRAF” mgr Marek Jakubowski jest od ponad 30 lat tyflopédagogiem w Ośrodku dla Dzieci Niewidomych w Owińskach koło Poznania. Od lat zajmuje się nowoczesnymi technologiami pozwalającymi przybliżyć osobom niewidomym i słabo widzącym otaczającą ich rzeczywistość.

Redakcja

POWSTANIE PLATFORMA UDOSTĘPNIAJĄCA KSIĄŻKI NIEPEŁNOSPRAWNYM

15 lipca br. wiceminister kultury i dziedzictwa narodowego dr hab. Magdalena Gawin oraz wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbieta Bojanowska wzięły udział w spotkaniu dotyczącym powstania platformy udostępniającej książki osobom niepełnosprawnym. Wcześniej umowę w sprawie budowy i wdrożenia takiej platformy podpisały Instytut Książki i Wydawnictwo Naukowe PWN. Zainicjowany przez resort kultury projekt ma być gotowy za siedem miesięcy.

Podczas spotkania zastępca dyrektora Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego ds. Zbiorów dla Niewidomych Monika Cieniewska przedstawiła podstawowe problemy z dostępem do książek osób niewidomych i niepełnosprawnych ruchowo oraz ich oczekiwania związane z powstającą platformą. Jak podkreśliła, utrudniony dostęp (bądź jego brak) osób niepełnosprawnych do książek wyklucza je z życia kulturalnego oraz tworzy poważne bariery w procesie ich edukacji. Wiceminister obu resortów wykazały duże zainteresowanie projektem i zadeklarowały wolę współpracy przy jego realizacji.

W spotkaniu uczestniczyli też: dyrektor Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Mirosław Przewoźnik, dyrektor Wydziału Analiz i Programowania Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Krzysztof Kaca, dyrektor Departamentu Mecenatu Państwa w Mini-

sterstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego Maciej Dydo, dyrektor generalna Polskiej Izby Książki dr Grażyna Szarszewska, dyrektor Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego Justyna Garbarczyk oraz przedstawiciele Grupy PWN.

Przełom w czytelnictwie osób niepełnosprawnych

Efektom kilkuletnich działań Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego na rzecz czytelnictwa osób niepełnosprawnych jest umowa podpisana 1 lipca br. przez Instytut Książki i Wydawnictwo Naukowe PWN dotycząca budowy i wdrożenia platformy udostępniającej książki wydawców w formatach dostępnych dla niewidomych i słabo widzących oraz niepełnosprawnych ruchowo (niemogących czytać książek drukowanych). W ramach platformy udostępniane będą publikacje beletrystyczne, naukowe i specjalistyczne w formacie książek elektronicznych. Realizacja projektu – budowa i wdrożenie platformy – ma zająć siedem miesięcy. Całkowity koszt tego przedsięwzięcia, a następnie utrzymanie platformy przez okres pięciu lat (2017-2021) to 863 tys. zł brutto. Koszty te pokryje ministerstwo kultury.

Jak to działa?

Dzięki platformie osoby niepełnosprawne będą miały dostęp do strony internetowej zawierającej katalog publikacji umożliwiający wyszukiwanie pozycji książkowych, a następnie ich pobieranie i odtwarzanie na własnych urzą-

dzeniach (komputer, telefon, urządzenia przenośne). Dostęp do platformy będzie możliwy po zalogowaniu się do osobistego konta i wprowadzeniu kodu autoryzacyjnego PIN. Kody PIN będą dystrybuowane przez biblioteki, których czytelnikami są osoby niewidome i niedowidzące, w tym przez Dział Zbiorów dla Niewidomych GBPiZS wśród jej czytelników.

Takie rozwiązanie, przy zachowaniu procedur autoryzacji stosowanych przez biblioteki (wymagane orzeczenie lekarskie dla stwierdzenia niepełnosprawności), zapewni, że do platformy będą miały dostęp jedynie osoby niepełnosprawne. Na pliki ePUB oraz mp3 tuż przed ich pobraniem będą w sposób automatyczny nakładane znaki wodne, sygnujące pliki identyfikatorami czytelników. Wydawcy będą posiadać zindywidualizowane konta, na których umieszczane będą nowe pozycje. Ci spośród nich, którzy mają podpisane umowy z PWN dotyczące IBUK Libra, mogliby zdecydować samodzielnie o umieszczeniu książki na platformie dla osób niewidomych i słabo widzących.

Udział w projekcie TIGAR

W wyniku prowadzonych przez ministerstwo kultury rocznych działań 8 lipca br. Główna Biblioteka Pracy i Zabezpieczenia Społecznego podpisała umowę ze Światową Organizacją Własności Intelektualnej (World Intellectual Property Organization) o przystąpieniu do TIGAR (Trusted Intermediary Global Accessible Resources). Projekt TIGAR jest szansą na uzyskanie przez polskich obywateli z niepełnosprawnością

wzroku dostępu do ogromnej ilości publikacji znajdujących się w zbiorach bibliotek dla niewidomych na całym świecie. Jednocześnie biblioteka może dzięki TIGAR udostępniać swoje zbiory czytelnikom niewidomym i słabo widzącym czytającym po polsku i mieszkającym za granicą. Obecnie w ramach projektu dostępne są książki w pięćdziesięciu pięciu językach. W wymianie uczestniczy czternaście instytucji z dwunastu krajów: Australii, Brazylii, Kanady, Danii, Francji, Holandii, Nowej Zelandii, Norwegii, RPA, Szwecji, Szwajcarii i USA.

Udział polskiej instytucji w projekcie TIGAR był możliwy dzięki podpisaniu przez Polskę w czerwcu 2014 roku projektu Traktatu z Marrakeszu w sprawie ułatwienia dostępu do utworów opublikowanych osobom niewidomym i niedowidzącym oraz osobom z niepełnosprawnościami uniemożliwiającymi zapoznanie się z drukiem pod auspicjami Światowej Organizacji Własności Intelektualnej. Obecnie trwają przygotowania do implementacji traktatu, które w imieniu Polski prowadzi resort kultury. Umowa zostanie ratyfikowana przez Polskę po jej ratyfikacji przez Unię Europejską. Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego od 2012 roku prowadzi działania mające na celu ułatwianie dostępu do książek i innych materiałów drukowanych osobom niepełnosprawnym, a w szczególności osobom niewidomym i słabo widzącym.

Źródło: www.mkidn.gov.pl (2016-07-20)

WSRÓD NAS

Pragnę państwu przedstawić sylwetkę pana **Czesława Kubaszewskiego** seniora naszego stowarzyszenia. Jak wspomina, do 1949 r. był osobą widzącą, wskutek wypadku stracił wzrok, miał jednak to szczęście, że dzięki udanej operacji w Białymstoku odzyskał częściowo wzrok, chociaż na tyle, że mógł samodzielnie się poruszać. W tamtych czasach nie było dogodnej komunikacji PKS, więc pieszo z Sejn chodził na zebrania do koła PZN w Suwałkach, niezależnie od pogody, a to było ok. 30 km. Jednak czuł w sobie społecznikowską pasję, był aktywnym członkiem, starał się wyszukiwać w terenie osoby niewidome, by uaktywnić je, by poczuły się potrzebne, aby skorzystały z rehabilitacji i szkolenia. 1 sierpnia 1954 r. przyszedł do Bydgoszczy na szkolenie do Ośrodka Rehabilitacji i już tu pozostał. Był bardzo zdolnym kursantem, został zauważony przez dyrekcję i po roku skierowany na kurs mistrzowski do Krakowa. W swojej karierze zawodowej był pomocnikiem instruktora, instruktorem, nauczycielem zawodu. Ukończył w 1966 r. szkołę średnią i po maturze Józef Buczkowski skierował Go na studia pedagogiczne. W 1959 r. poznał dzięki okulistce dr E. Rusinowej obecną żonę Magdalenę, która również przez wiele lat za-

wodowo była związana ze środowiskiem. Do emerytury w 1980 roku pracował jako nauczyciel zawodu, a potem jeszcze przez kilka lat w niepełnym wymiarze godzin. Jak wspomina, gdy dzięki staraniom dyrektora J. Buczkowskiego przyznano plac pod budowę obecnego Ośrodka Rehabilitacji przy ul. Powstańców Wielkopolskich, był jednym z tych niewidomych, którzy własnymi rękami przygotowywali teren pod budowę.



Budynek Ośrodka Rehabilitacji i Szkolenia PZN

Jest człowiekiem wielu talentów, w swoim życiu, jak wspomina, potrafił naprawiać zegarki, maszyny do szycia, interesowały go stolarstwo, tkactwo. Mimo 92 lat pan Czesław ma świetną pamięć, można powiedzieć, że jest chodzącą historią. Z Jego wspomnień mogłaby powstać spora broszura. Z niedosytem informacji opuszczałam gościnne progi Państwa Kubaszewskich.

Janina Śledzikowska

GRY ZESPOŁOWE

Już za chwilek kilka ferie świąteczne a później zimowe. Proponuję więc spędzanie czasu w grupie, bawienie się i cieszenie z efektów wspólnie.

SŁOWNE OSOBOWOŚCI

Przedział wiekowy: od 6 lat

Liczba osób: nieograniczona

Potrzebne przedmioty: karteczki przyklepne, długopis

Forma: słowno-ruchowa

Przebieg:

- Każdy z uczestników otrzymuje kartkę, na której zapisuje nazwę/ nazwisko sławnej postaci.
- Uczestnicy przyklejają karteczkę na plecach innego uczestnika zabawy.
- Uczestnicy chodzą po sali lub innym dowolnym miejscu, zadając pytania, na które można odpowiedzieć jedynie „tak” lub „nie”.
- Ten, kto odgadnie, przypina sobie kartkę z przodu i chodząc dalej po sali, pomaga innym.

Uwaga: Jeżeli w zabawie bierze udział mniejsza grupa uczestników, proponuję wyznaczyć jedną osobę z grupy, która wychodzi na zewnątrz. Na kartce zapisujemy znaną osobę, a następnie przyklejamy ją na plecy wcześniej wybranej osoby. Osoba z kartką na plecach zadaje pytania „czy jestem....”, reszta grupy musi odpowiadać na nie tylko słowami „tak” lub „nie”.

W przypadku gdy w zabawie uczestniczą dzieci niewidome,

zamiast karteczek samoprzylepnych można zastosować papier brajlowski.

KŁĘBEK

Przedział wiekowy: 7+

Liczba osób: dowolna

Potrzebne przedmioty: włóczka

Forma: ruchowa

Przebieg:

- Organizator zabawy przygotowuje wcześniej gruby kłębek wełny. Do nitki przymocowuje co jakiś odstęp karteczki z nazwami (np. przedmiotów, osób, zwierząt etc.).
- Zwinięty kłębek oddajemy uczestnikom siedzącym lub stojącym w kole.
- Osoba, która dostanie kłębek zaczyna go rozwijać do pierwszej karteczki i zaczyna układać do niej historyjkę. Następna osoba odwija kolejną i dopowiada swoją odpowiedź.
- Zabawa kończy się, gdy włóczka zostanie rozwinięta do końca.

SZNUR

Przedział wiekowy:

nieograniczony

Liczba osób: nieograniczona

Potrzebne przedmioty: brak

Forma: ruchowa na dworze

Przebieg:

- Dzielimy grupę na kilka drużyn w zależności od wielkości grupy.
- Każda drużyna układa jak najdłuższą linię z rzeczy, przedmiotów znalezionych

na terenie w którym przeprowadzana jest zabawa.

- Na tę zabawę poświęcone są 3 minuty. Prowadzący odmierza czas.
- Wygrywa ta drużyna, której linia będzie najdłuższa.

DOTKNIJ PODŁOGI

Przedział wiekowy: 8+

Liczba osób: 4+

Forma: zabawa ruchowa

Przebieg:

- Dzieci dobieramy w pary.
- Każda para musi wykonać to samo zadanie w najkrótszym czasie.
- Prowadzący musi powiedzieć, ile w danej chwili kończyn (każdej pary) musi znaleźć się na podłodze (np. 2 ręce, 1 noga, czyli w tym momencie jedna osoba może mieć ręce na podłodze, a druga podnosząc jedną swoją nogę trzyma nogi drugiej osoby, tak aby podłogi dotykały tylko dwie ręce i jedna noga).
- Para, która nie wykona zadania albo wykona je jako ostatnia odpada.

SZYBKI OBRAZEK

Przedział wiekowy: 6+

Liczba osób: dowolna

Potrzebne przedmioty: kartki, pisaki

Forma: artystyczna

Przebieg:

- Każdy z uczestników otrzymuje po jednej kartce białej i ma np. kolorowy pisak.
- Na znak wychowawcy zaczyna malować obrazek. Nieważne co.

- Gdy usłyszysz gwizdek bądź inny sygnał dźwiękowy, podaje kartkę do kolegi bądź koleżanki po prawej stronie. Zaczyna się druga kolejka naszego wspólnego malowania. Osoba, która otrzyma kartkę, musi coś domalować od siebie. Malujemy tak długo aż kartka papieru powróci do swojego właściciela.
- Na koniec możemy omówić co na tych obrazkach powstało.
- Uwaga: w przypadku małej grupy dzieci możemy ustalić, że zabawa trwa np. określoną liczbę wymiany kartek.

CIEPŁO - ZIMNO

Przedział wiekowy: 3–12 lat

Liczba osób: 10–20 osób

Potrzebne przedmioty: mały przedmiot, np. pluszowa zabawka, samochodzik itp.

Forma: grupowa, integracyjna

Przebieg:

- Jeden z uczestników opuszcza pomieszczenie lub zakrywa oczy tak, aby nie widział, gdzie pozostali ukrywają przedmiot. Na wcześniej ustalony znak zaczyna szukać przedmiotu.
- Pozostali uczestnicy podpowiadają, gdzie znajduje się przedmiot mówiąc „ciepło”, gdy zbliża się do szukanego przedmiotu lub „zimno”, gdy się od niego oddala.
- Jeżeli uczestnik, który szuka przedmiotu jest bardzo blisko niego, wtedy dzieci krzyczą „gorąco”, a gdy uczestnik za bardzo się oddalił wtedy krzyczymy „mróz”.

- Gdy przedmiot zostanie już znaleziony, wtedy zostaje wybrany kolejny uczestnik i zabawa zaczyna się od nowa.
- Wygrywa uczestnik, który znalazł przedmiot w krótszym czasie.

DOKOŃCZ OPOWIADANIE

Przedział wiekowy: 7+

Liczba osób: dowolna

Przebieg:

- Uczestnicy siedzą w kole.
- Prowadzący objaśnia reguły zabawy.
- Prowadzący rozpoczyna opowiadanie, np. dziś rano poszedłem nad jezioro..., dawno, dawno temu... itp.
- Każde kolejne dziecko dopowiada dalszy ciąg historii, tak by tworzyła spójną całość.

KRAŻĄCE PUDEŁKO

Przedział wiekowy: 4+

Liczba osób: dowolna

Potrzebne przedmioty: kartonowe pudełko, losy z zadaniami, odtwarzacz CD, płyta z muzyką

Przebieg:

- Dzieci siedzą w kole.
- W czasie trwania muzyki dzieci podają sobie pudełko, w którym są karteczki z zadaniami.
- Gdy muzyka milknie dziecko, które akurat ma pudełko losuje z niego jeden los i odczytuje na głos zadanie, np. powiedz coś miłego wszystkim osobom, których imiona zaczynają się na A, skacz jak żaba itp.

SŁOWA ZA SŁOWA

Przedział wiekowy: 8–10 lat

Liczba osób: dowolna

Potrzebne przedmioty: kartki papieru, długopisy

Przebieg:

- Opiekun daje każdemu uczestnikowi zabawy kartkę papieru z zapisanym słowem USATYSFAKCJONOWANY i długopisy.
- Opiekun informuje uczniów, że ich zadaniem jest ułożenie jak największej ilości słów z liter poprzedniego w czasie trzech minut.
- Opiekun odmierza czas.
- Po trzech minutach dzieci wymieniają się kartkami i z pomocą wychowawcy sprawdzają poprawność zapisu słów oraz czy się nie powtarzają.
- Wygrywa osoba, która zapisała najwięcej poprawnych słów.

KOLOROWE KALAMBURY

Przedział wiekowy: od 4 lat

Liczba osób: min. 2

Przebieg:

- Każde dziecko w myślach wybiera sobie kolor.
- Próbuje go przedstawić, pokazać pozostałym dzieciom (np. kolor czerwony – pokazuje jak je truskawkę, kolor żółty – stara się pokazać słońce).

KOMENDA

Przedział wiekowy: od 3 do 10 lat

Liczba osób: minimum 3

Potrzebne przedmioty: odtwarzacz z akompaniamentem muzycznym, (ew. można śpiewać)

Przebieg:

- Rozstawiamy się luźno, prowadzący podaje ok. 5 haseł,

np. „grzybki”, „drzewo”, „śpioch”, „żaba”, „drabina”.

- Chodzimy swobodnie w rytm melodii, gdy muzyka zostanie zatrzymana, prowadzący rzuca któreś z haseł, na które dzieci reagują odpowiednią czynnością, np. udają, że zbierają grzyby, przechodzą pod drzewem, śpią, skaczą na kuckach lub wspinają się.
- Dziecko, które jako pierwsze wykona adekwatną do hasła czynność, przejmuje jednorazowo rolę prowadzącego.

TWÓRCZY SPACER

Przedział wiekowy: 3+

Liczba osób: minimum 1 osoba

Przebieg:

- Chodzimy w rytm muzyki, animator wydaje komendy, np. chodzimy tak jakbyśmy byli szczęśliwi, zmęczeni, jakbyśmy byli żołnierzami, jakbyśmy chodzili o lasce, itp.

POCIĄG DO ZAMYŚLANEK

Przedział wiekowy: od 5 lat

Liczba osób: min. 3

Potrzebne przedmioty: karty z obrazkami (ilość kart zależna od liczby uczestników zabawy, min. 2 karty na 1 osobę)

Przebieg:

- Karty z obrazkami (np. słońce, królewna, okulary itd.) rozkładamy tak, by ilustracja była niewidoczna dla uczestników.
- Prowadzący odkrywa jedną kartę, pokazuje ją reszcie grupy i – opierając się na obrazku, który wylosował – zaczyna wymyślać historię. Np.: „ Po tygodniu

ulewnych deszczy nad miastem wzeszło wreszcie słońce.”

- Kolejna osoba wybiera inną kartę, dokłada ją do poprzedniej (tak, by powstał rząd kart, czyli tzw. pociąg) i kontynuuje historię. Np.: „Pierwsze promienie słońca obudziły mieszkańców miasta, w tym Śpiącą Królewnę”. (UWAGA! W kontynuacji historii powinien znaleźć się nowo wylosowany obrazek, a także obrazek poprzednika).
- Pozostałe osoby kolejno losują obrazek, dołączają go do wcześniejszych i rozwijają opowieść. Zabawa kończy się wraz z odkryciem ostatniej karty.

NAJWYŻSZA WIEŻA

Przedział

wiekowy:

nieograniczony

Liczba osób: minimum 2

Potrzebne przedmioty: wszystko co się przyda do zbudowania wieży

Przebieg:

- Wyznacz min. 2 grupy.
- Wyznacz konkretny czas zbudowania wieży, np. 2 minuty.
- Budowanie wieży ze znalezionych materiałów, przedmiotów.
- Najwyższa wieża wygrywa.

Gry nie tylko integrują, uczą nas także współpracy, bawmy się więc razem.

Oprac. Adam Szamocki

OBOWIĄZKOWE ODBLASKI DLA PIESZYCH

Przypomnijmy, że nowelizacja ustawy Prawo o ruchu drogowym z dnia 31 sierpnia 2014 roku wprowadziła obowiązek posiadania elementów odblaskowych przez wszystkich pieszych poruszających się po zmierzchu po drodze poza obszarem zabudowanym.

Wcześniej ten obowiązek dotyczył tylko osób poniżej 15 roku życia. Aktualnie wszyscy powinniśmy posiadać elementy odblaskowe, którymi mogą być kamizelki, smycze, opaski, przedmioty doczepiane do ubrania. Ważne jest miejsce ich umieszczenia: zaleca się umieszczać odblaski na wysokości kolan, dłoni, w okolicy klatki piersiowej i pleców. Chodzi o to, abyśmy byli dobrze widoczni dla innych uczestników ruchu drogowego. Koszty zakupu takich elementów są niskie, szczególnie jeżeli weźmiemy pod uwagę koszty



Fot. Wiadomosci.Olsztyn.pl

leczenia ofiar wypadków, nie mówiąc już o utracie życia pod kołami pojazdu.

Często denerwujemy się kolejnymi zakazami czy nakazami wprowadzanymi przez ustawodawcę, jednak obowiązek noszenia odblasków jest naprawdę potrzebny. Poza terenem zabudowanym drogi często prowadzą przez lasy lub między rzędami drzew, gdzie po zmroku nie widać pieszych. Światła samochodu oświetlają jedynie niewielki kawałek drogi, dodatkowo pieszy ubrany w ciemny strój jest widoczny dopiero z odległości około 20 metrów. Z punktu widzenia rozpędzonego auta nie daje to żadnych szans na ominięcie pieszego. Osoba, która posiada kamizelkę lub inne elementy odblaskowe, jest widziana z większej odległości - około 150–200 metrów, co daje czas znacznie dłuższy na prawidłową reakcję kierowcy.

Najlepiej zaopatrzyć się w kamizelkę odblaskową, choć zgodnie z przepisami wystarczy tylko odblaskowy element i nie traktujemy tego obowiązku wyłącznie jako nakaz ustawodawcy. Posiadając na sobie element odblaskowy nie tylko unikamy mandatu, ale przede wszystkim chronimy swoje zdrowie i życie.

Magdalena Turek

CENNE JEST ZDROWIE - ZADBAJMY O NIE!

POST SCRIPTUM

Oprócz podanych wcześniej przepisów na soki, uważam że warto zwrócić uwagę na kilka innych produktów służących zdrowiu:

Nalewka czosnkowa – oczyszcza organizm z odkładającego się tłuszczu. Wypłukuje nierozpuszczony wapń. Szybko poprawia przemianę materii. Oczyszcza naczynia krwionośne. Zapobiega zawałowi serca, powstawaniu nowotworów, likwiduje szумы w uszach, poprawia wzrok, odmładza organizm. Nalewka czosnkowa nie może być stosowana częściej niż raz w roku.

Przygotowanie:

35 dag obranego czosnku rozetrzeć i zmieszać z 200 ml czystego spirytusu. Następnie szczelnie zamknąć i postawić w ciemnym i chłodnym miejscu (nie w lodówce) na 10 dni. Następnie przeceścić, przelać do słoika i odstawić na 4 dni w ciemne miejsce.

Dawkowanie:

Pić 3 razy dziennie podczas posiłku, mieszając nalewkę z kieliszkiem zsiadłego mleka lub kefiru. Zaczynamy od jednej kropli podczas śniadania, dwie krople podczas obiadu, trzy podczas kolacji, cztery następnego dnia przy śniadaniu i tak dalej, dodając do każdego posiłku jedną kroplę. Zwiększamy ilość aż dojdziemy do dwudziestu pięciu kropel. Wówczas dodajemy do posiłków po dwa-

dzieścia pięć kropli do wyczerpania nalewki.

Ocet jabłkowy – do dużego, szklanego słoja kroimy całe jabłka, mogą być również obierki. Ubijamy i zalewamy letnią wodą z cukrem (2 łyżki cukru na jeden litr wody). Można dać na przykład łyżkę cukru i łyżkę miodu.

Zalewy należy przygotować tyle, aby jabłka były dobrze przykryte. Słój przykrywamy gazą i zakładamy na nią gumkę. Stawiamy go w bardzo ciepłym miejscu temp ok. 25 stopni. Słój należy codziennie odkryć i przemieszać masę drewnianą łyżką, inaczej spleśnieje. Czas przygotowania zależy od wielu czynników. Trwa to ok. czterech tygodni.

Kiedy należy zlać ocet, poznamy po jego zapachu i tym, że zacznie się oddzielać od masy jabłkowej. Po odlaniu trzymamy ocet jeszcze ok. dwa tygodnie i oczyścimy go przez odfiltrowanie. To przelewanie robimy co kilka dni bardzo delikatnie, aby osad został na dnie słoja, a ocet stał się coraz bardziej czysty. Na koniec ocet wlać do butelek, zamknąć i wynieść do piwnicy. Może tam stać nawet kilka lat.

Uwaga!

Aby nie było bardzo dużo muszek owocówek, radzę wziąć duży słój i wypełnić go do nie więcej niż połowy, $\frac{3}{4}$ wysokości.

Sos chrzanowy - 5 łyżek chrzanu świeżo startego (nie może być ze słoiczka), 3 łyżki jogurtu naturalnego, 3 łyżki majonezu, jeden ząbek czosnku przeciśniętego przez praskę, pół jabłka obranego i startego, jedna mała cebula bardzo drobno poszatkowana w kostkę,

sól i pieprz do smaku. Wszystkie produkty wymieszać i włożyć do słoiczka, zamknąć, przechowywać w lodówce nie dłużej niż kilka dni.

Halina ze Świdnicy

CZY CZYTANIE NA CZYTNIKACH JEST ZDROWE DLA WZROKU?

Wywiad z lek. med. Robertem Matusikiem z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok

Czytanie na czytniku, tablecie czy komputerze to znak naszych czasów. Czy jednak używanie elektronicznych urządzeń do czytania nie niszczy naszego wzroku? Czy lepiej jest czytać na czytniku czy komputerze? Czy warto czytać w czasie jazdy, np. komunikacją miejską? Na pytania odpowiada lek. med. Robert Matusik z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Czytanie e-booków na różnych urządzeniach staje się coraz bardziej popularne. Wśród nich dominują czytniki, jednak wiele osób nadal czyta e-booki na komputerze.

Jak wynika z badania „E-czytelnik w wielkim mieście” przeprowadzonego przez Virtualo w lipcu 2013 na próbie ponad pół tysiąca warszawiaków 45% osób czytających e-booki korzysta z czytnika oraz z komputera.

- Między tymi dwoma urządzeniami jest ogromna różnica, a oczy

przy lekturze pracują zupełnie inaczej. Intuicja i praktyka podpowiadają, że czytanie na komputerze nie jest zbyt zdrowe. Poprosiliśmy więc lekarzy specjalistów o profesjonalną opinię na ten temat - mówi Małgorzata Błaszczyk, Marketing Manager Virtualo.

Jak zdrowo czytać? Na pytania odpowiedział lek. med. Robert Matusik z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok, który specjalizuje się w laserowej korekcji wzroku, czyli nowych technologiach w okulistyce.

Czy czytanie jest zdrowe dla oczu? A może oko ludzkie lepiej pracuje, patrząc w dal na przyrodę, zielone kolory?

Lek. med. Robert Matusik: Od czasów prehistorycznych człowiek potrzebował narządu wzroku do patrzenia w dal, gdyż dobry wzrok był niezbędny podczas zdobywania pożywienia. W okresie nowożytnym, ze względu na konieczność przekazywania coraz większych ilości informacji, wprowadzono teksty obrazkowe i literowe. Spowodowało to intensywną pra-

cę wzrokową z bliska oraz - co za tym idzie - konieczność używania szkielek korekcyjnych. Pogarszanie się komfortu pracy podczas studiowania tekstu postępuje z wiekiem, co wiąże się z obniżeniem zdolności akomodacyjnej soczewki. Dlatego patrzenie w dal wydaje nam się bardziej przyjemne.

Czy oczy pracują inaczej patrząc na książkę drukowaną niż na urządzenie do czytania takie jak czytnik, tablet?

RM: Przy ocenie komfortu widzenia ważny jest kontrast obrazu. W przypadku tekstu na kartkach książki rolę odgrywa format czcionki, wysycenie liter oraz jakość tła (papier może mieć różny odcień bieli). Pracując przy urządzeniach elektronicznych typu czytnik czy tablet, jakość obrazu możemy sami ustalać stosownie do swoich potrzeb. Odczucia czy-

telnika są wtedy bardzo subiektywne.

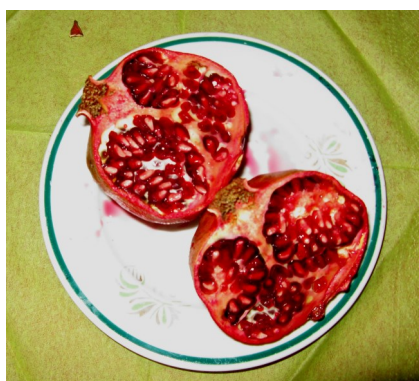
Jednakże zmęczenie oczu powstaje zarówno przy czytaniu książek, jak i czytników elektronicznych. Wskazane jest wykonywanie częstych przerw podczas pracy wzrokowej.

Jak długo powinno się czytać dziennie, żeby nie popsuć sobie wzroku?

RM: Nie wyznaczono dotychczas limitu czasu, który predysponowałby do pogorszenia wzroku. Wystarczy pamiętać o zasadach higieny pracy, czyli o właściwym oświetleniu i przerwach podczas czytania. Zatem dobra wiadomość jest taka, że czytać można bardzo dużo z przestrzeganiem pewnych zasad.

Źródło: <http://retina-forum.pl/porady.html#komp>

OWOCE, KTÓRYM WARTO DAĆ SIĘ SKUSIĆ—GRANAT



Granat

Od tysięcy lat drzewo granatu jest uprawiane w Azji Zachodniej, na Kaukazie i Półwyspie Indyjskim. Jest rośliną leczniczą. Owoc pokryty twardą, skórzastą łupiną ma

barwę purpurową, fioletową, czasem biało-czerwonawą. Nasiona otoczone są osnówkami najczęściej o kolorze czerwonym. Osnówki mają galaretowatą konsystencję i są bardzo soczyste, jest to część jadalna owocu. Wyjada się je po przecięciu owocu łyżeczką. Właśnie z nich otrzymuje się syrop zwany grenadyną. Czerwonofioletowy sok z granatu jest słodki i cierpki, dobrze gasi pragnienie. Sok z granatów obniża ciśnienie krwi, działa antyinfekcyjnie oraz przeciwutleniająco.

Janina Śledzikowska

SMARTFONY ANDROIDOWE – PROGRAM CORVUS



Telefony oparte na systemie Android, dzięki różnorodnym ułatwieniom

dostępu, są bardzo często wybierane przez osoby z dysfunkcją wzroku. Nie wszyscy jednak czują się swobodnie z telefonami dotykowymi z koniecznością szukania funkcji. Program Corvus jest nakładką, pozwalającą na korzystanie z telefonu bez uczenia się obsługi systemu Android.

Zalety programu:

Znacząco upraszcza obsługę telefonu, co dla jednych użytkowników jest zaletą, dla innych wadą. Najczęściej wykonywane gesty to stukanie lub muśnięcie. Przykładowo przejście do kolejnego elementu to muśnięcie w dół, otwarcie to dwukrotne stuknięcie jednym palcem, a powrót o poziom wcześniej to muśnięcie w lewo.

Jednorazowo na ekranie wyświetlane jest tylko jedno działanie. Ikony i ich opisy mogą przybierać różny rozmiar, w tym bardzo duży. Opis odczytywany jest mową syntetyczną. Dostępne są czynności najczęściej wykonywane np.: telefon, rejestr rozmów, wiadomości, e-mail. Zachowany jest oczywiście dostęp do wszystkich funkcji

i innych aplikacji, a ich przypadkowa instalacja raczej zdarzyć się nie powinna.

Szybko, bo już na pierwszym ekranie, dostajemy się do danych dotyczących poziomu baterii i zasięgu oraz daty i czasu.

W programie mamy konieczność potwierdzania wykonania działania, nie wyślemy więc przypadkowo na przykład pustej wiadomości. Musimy potwierdzić każdy element SMS i dopiero wtedy wysłać.

Stosowana w programie klawiatura ekranowa przypomina znaną z telefonów klawiszowych. Mamy więc trzy klawisze i cztery rzędy. Jeśli pisaliśmy SMS, to układ liter pozostaje, np. klawisz 5 to litery j, k, l.

Corvus posiada swój własny program odczytu ekranu. Rozpoczyna swoją pracę, gdy przejdziemy do ekranu systemu Android. Poszerza to zakres możliwości Corvusa, a zarazem zapewnia bezpieczeństwo. Takie wyjście wszak może nam się przydarzyć przypadkowo.

Cena programu to 1190 zł. Znajduje się w ofercie firmy Medison Wojciecha Maja.

Podsumowując - Corvus jest launcherem dedykowanym dla niewidomych chcących mieć maksymalnie uproszczony dostęp do podstawowych funkcji telefonu dotykowego.

Wolverine

LUPA ELEKTRONICZNA ESCHENBACH MOBILUX DIGITAL TOUCH HD



*Lupa elektroniczna eschenbach mobilux
digital touch hd*

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

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

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

Dla ułatwienia odnajdywania czytanego fragmentu lupa wyposażona jest w funkcję wyświetlania czerwonej linii. Jest to zarówno ułatwienie „utrzymania” oka na czytanych tekstach, jak i powrotu do początku odczytywanego wiersza. Linia może przybrać kształt kreski podkreślającej tekst.

W ustawieniach określimy, w którym miejscu ma przebiegać (dół, góra czy środek ekranu). Może także przybrać formę podświetlenia, na którego tle wyświetla się czytany fragment (np. górna i dolna część lupy jest w kolorze czarnym, tekst podświetlany pokazywany jest na jasnym tle). Regulować możemy wysokość podświetlenia. Zmiana typu linii dostępna jest poprzez menu ikonę ustawienia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

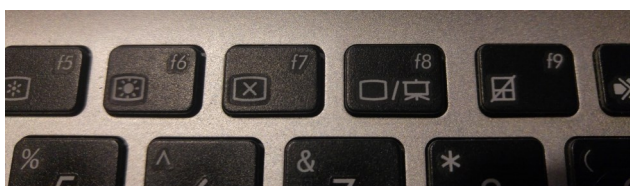
Cena ok. 2 500 zł.

Dziękuję za wypożyczenie lupy firmie Martel.

Oprac. Renata Olszewska

PRZYJAZNE KLAWISZE FUNKCYJNE

W laptopach umożliwiają one szybką zmianę wielu ustawień bez poszukiwania ich wskazaniem kursora np. w trayu, czyli w polu obok zegara, w którym wyświetlane są ikony różnych programów. Równie często użytkownicy laptopów podchodzą do nich jak do klawiszy charakterystycznych dla komputerów stacjonarnych.



Klawisze funkcyjne

Po zakupie laptopa warto zapoznać się z listą funkcji umieszczoną na klawiszach funkcyjnych. Producenci przypisują bowiem unikalne czynności różnym klawiszom. Na szczęście, symbole są do siebie podobne, np. wyciszenie głosu to przekreślony głośnik, ściszenie to głośnik z jedną falą a zgłośnienie to głośnik z trzema falami. Symbolem jasności wyświetlacza jest słoneczko ze znakami plus lub minus. Stosowana symbolika, choć nie zawsze taka sama, pozwala zidentyfikować funkcję w intuicyjny sposób. Dzięki klawiszom funkcyjnym możemy również włączać urządzenia stosujące fale radiowe (bluetooth, wifi). Klawisze mogą służyć do szybkiego przekierowywania obrazu na inny monitor. W laptopach bez klawiatury numerycznej uży-

skamy dostęp do dodatkowych klawiszy, reprezentujących poszczególne liczby. Zaprzyjaźnianie się z omawianymi funkcjami warto zacząć od ustalenia, jak wyłączyć lub włączyć Touchpad, czyli panel dotykowy. Znajduje się on tuż przed klawiaturą, w miejscu, gdzie opieramy ręce podczas pisanie. Jego wyłączenie uchroni nas od przypadkowego kliknięcia. Symbolem tego panelu najczęściej jest przekreślony prostokąt (niekiedy z rysunkiem dotykającego go palca). Użytkownicy zaawansowani mogą dowolnie zmieniać ustawienia klawiszy funkcyjnych, używając to tego biosu.

Laptopy, poza klawiszami funkcyjnymi o oznaczeniach od F1 do F12, posiadają jeszcze jeden klawisz dodatkowy – Fn. W różnych programach mają one przydzielane różnego rodzaju funkcję. Przykładowo F1 wyświetla pomoc dla uruchomionej aplikacji, a zamykanie aktywnego okna odbywa się po użyciu lewego Alt z klawiszem F4. Niektórzy producenci w miejsce tych czynności udostępniają funkcje związane z szybkim dostępem do ustawień laptopa, inni udostępniają je dopiero po naciśnięciu klawisza funkcyjnego z przytrzymanym Fn.

Zachęcam do posługiwania się klawiszami funkcyjnymi, gdyż ułatwią i przyspieszą pracę na komputerze.

*Oprac. Mariusz Ziętara
(firma Martel)*

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XIX

Nadszedł czas jesiennej sło-ty, kiedy krople deszczu znacznie częściej uderzają o nasz parapet, aniżeli jeszcze kilka miesięcy temu, gdy doskwierał nam żar lejący się z bezchmurnego nieba. Jednak nie należy popadać w melancholię, lecz przyrzeć się tej grubej warstwie chmur spowitej nad naszymi głowami.

Czym są chmury? Są to zawieszone w atmosferze kropelki wody lub kryształki lodu wytworzone na skutek kondensacji (przejścia ze stanu gazowego w ciekły) lub resublimacji (przejścia ze stanu gazowego w stały), pary wodnej. Ciekawostką jest, iż w 1cm^3 chmury znajduje się od 100 do 600 cząstek wody bądź lodu.

Obłokami najczęściej przynoszącymi opad deszczu w półroczu chłodnym są chmury warstwowe (*stratus*) lub warstwowo-deszczowe (*nimbostratus*), które zazwyczaj straszą nas swoją ciemnoszarą barwą, nieprzepuszczającą najmniejszych promieni słońca. Równie często występują chmury warstwowo-kłębiaste (*stratocumulus*), których szara lub biała ławica odznacza się licznymi kłębami. Natomiast w okresie lata chmurami złowieszczymi są obłoki kłębiasto-deszczowe (*cumulonimbus*) – wielkie, potężne obłoki o kształcie kowadła, towarzyszące burzom.

A co to takiego opad atmosferyczny? Jest to nic innego, jak

*Chmury*

opadanie cząstek wody z chmury (w stanie ciekłym bądź stałym), pod wpływem siły grawitacji. Natomiast przyczyną opadu jest wzrost ciężaru kropeł wody zgromadzonych w chmurze, która nie jest już w stanie równoważyć się z siłą prądów wstępujących. A jakiego typu opadów możemy doświadczyć? Deszcz, kapuśniaczek, ulewa czy też mżawka występują w stanie ciekłym – gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 0°C . Natomiast śnieg, zadymka, krupy śnieżne oraz słupki lodowe charakterystyczne są dla okresu chłodnego.

Od dziś proponuję odrobinę wyrzec się spod naszych parasoli oraz kapturów i nieco przychylniej spojrzeć na deszcz czy śnieg spadający na nasze głowy z chmur, gdyż wiemy, jak i gdzie powstaje. A bez niego wręcz niemożliwe byłoby funkcjonowanie roślin, zwierząt oraz nas w otaczającym świecie.

Dawid Szatten

KSIĄŻKI DO PODUSZKI

Po obejrzeniu filmu „Bogowie” w reżyserii Łukasza Palkowskiego myślałam, że znam życiorys profesora Zbigniewa Religi. Kiedy nasze zbiory powiększyły się o książkę Dariusza Kortki i Judyty Watoły „Religa, biografia najśłynniejszego polskiego neurochirurga”, nawet nie miałam zamiaru jej czytać. Jednak zupełnym przypadkiem znalazła się na mojej karcie i kiedy już zaczęłam jej słuchać, przerwałam, gdy książka się skończyła. Napisana jest bardzo ciekawie. Profesor ukazany jest w niej jako człowiek posiadający i zalety i słabości. Jestem przekonana, że ten kto ją będzie czytał z pewnością nie oderwie się od niej.

Krystyna Skiera

SPORT

W bydgoskim ratuszu uhonorowano sportowców, którzy w tym roku zdobywali medale w Rio de Janeiro, na mistrzostwach świata i mistrzostwach Europy. Iwona Waszkiewicz, zastępca prezydenta Bydgoszczy Rafała Bruskiego, wręczyła niepełnosprawnym sportowcom z dysfunkcją wzroku dyplomy i nagrody. Zaproszeni i uhonorowani goście przy kawie, herbacie i ciastkach opowiadali o swoich dyscyplinach, rywalizacji z innymi niepełnosprawnymi, o walce ze swoimi słabościami, o osiągniętych już sukcesach i o sportowych marzeniach. Wśród wyróżnionych był złoty kolarski tandem z igrzysk paraolimpijskich w Rio de Janeiro - pilotka Aleksandra Teclaw z Bydgoszczy oraz niedowidząca zawodniczka Iwona Podkościelna z Lublina. Mistrzowski tytuł bydgosko-lubelska para zdobyła w wyścigu ze startu wspólnego. Obie mają też na koncie także trzy złote medale mistrzostw świata. Uhonorowana została również Karolina Rzepa - brązowa medalistka MŚ w Łodzi

w bowlingu, która zdobyła też srebro i złoto na mistrzostwach Japonii. Doceniony był również Łukasz Skąpski – trener złotej ekipy ME w showdownie w Tirrenie k. Pizy. 8 października po raz pierwszy i na dodatek w tak licznej składzie zawodnicy KSN Łuczniczka wystartowali w Mistrzostwach Europy w Nordic Walking na 5 km w Legnicy organizowanych przez Polską Federację Nordic Walking. Mimo pewnych zawirowań organizacyjnych, nasi reprezentanci wystartowali w kategorii niepełnosprawni. Trasa była trudna ze względu na pogodę, deszcz, błoto, śliskość. Brązowy medal wywalczyła Ewa Bosek z przewodnikiem, a jednocześnie mężem, Grzegorzem Boskiem.

Startem na 5 km w ramach IV Półmaratonu Bydgoskiego niewidomi i słabo widzący zakończyli cykl Grand Prix w biegach ulicznych. Wcześniejsze starty to biegi w Szklarskiej Porębie na 5,10 i 15 km, w Zamościu na 100 km i Krynicy Górskiej na 10 km. W kategorii niedowidzących zwyciężył

Tomasz Chmurzyński, 7. był Krzysztof Badowski, a wśród kobiet 3. miejsce zajęła Georgina Myler.

W dniach 02-11 października 2016 r. w Rowach odbyły się Drużynowe Mistrzostwa Polski w Warcabach Stupolowych. Reprezentacja KSN „Łuczniczka” w składzie: Danuta Biechowska, Ewa Sargalska, Andrzej Sargalski, Mirosław Grabski i Tomasz Kuziel wywalczyła III miejsce zdobywając brązowy medal. Jest to pierwszy medal zdobyty przez klub w DMP w warcabach.

W dniach 4-5 listopada odbył VII Szachowo-Warcabowy Turniej Integracyjny o Puchar Niepodległości. W murach Ośrodka Sportowego dla Niewidomych przy ul. Krasińskiego 3a, KSN Łuczniczka gościł 20 zawodników.

Trzech najlepszych zawodników szachowych i trzech warcabo-

wych otrzymało nagrody i pamiątkowe medale. Wyniki turnieju szachowego: zwyciężył Andrzej Sargalski przed Józefem Wyrzykowskim i Bernardem Olejnikiem. W warcabach najlepszy był Tomasz Kuziel przed Jerzym Hołdernym i Leszkiem Żygowskim.

W dniach 7-9 października w Uście Grzegorz Kłos wraz ze swoim asystentem Arkadiuszem Gęstwińskim wywalczył brązowy medal Indywidualnych Mistrzostw Polski w Strzelectwie Pneumatycznym w trzech postawach: kłęcząc, stojąc, leżąc oraz w mikstach.

Te mistrzostwa Grzegorz zapamięta na pewno, ponieważ dzięki nim dostał szansę na start w Mistrzostwach Świata w Strzelectwie Pneumatycznym, które odbędą się w listopadzie w Olsztynie. Wielkie gratulacje i trzymamy kciuki.

Jadwiga Henselek

PRZYDATNE URZĄDZENIA

Urządzenie do wykrawania awokado - bardzo praktyczne i wygodne. Rozmiar uniwersalny, elastyczny, dostosowany do każdej wielkości tego egzotycznego, wartościowego owocu. Mała, ale przydatna rzecz w kuchni każdej nowoczesnej pani domu. Z jego pomocą zaledwie jednym ruchem można obrać i pokroić owoc - wystarczy wbić narzędzie w przekrojone na pół awokado i pociągnąć do siebie. Dzięki temu mięszk łatwo odejdzie od skórki. Koszt takiego urządzenia to wydatek ok. 14 zł.

Dekoracyjny nóż - dzięki nożykowi do dekoracji każdy może tworzyć fantazyjne wzory w warzywach

i owocach. Można nim rzeźbić w skórkach owoców, wycinać na warzywach ząbkowane, falowane wzory idealnie zdobiące potrawy. Jest świetny do przyrządzania wiosennych sałatek, krojenia karbowanych frytek, marchewki, ogórka i owoców. Nóż zapewnia idealnie pocięty wzór krojonych warzyw i owoców. Wyposażony jest w ergonomiczną rękojeść zapewniającą komfort pracy. Koszt takiego nożyka to ok. 12 zł.

Oba urządzenia można kupić w dużych galeriach handlowych na działach AGD.

Edyta Schirakowska

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Marchewkowy piernik



Święta zbliżają się wielkimi krokami, pora więc pomyśleć o świątecznym menu. Warto w nim zaproponować coś nowego, zaskoczyć rodzinę i gości. Podczas wigilijnej wieczerzy zawsze komentowane są konsumowane potrawy i wypieki. Proponowane przeze mnie ciasto marchewkowe o korzennym, piernikowym smaku na pewno wzbudzi kontrowersje. Znajdzie się zawsze jakaś osoba broniąca tradycyjnego stylu pieczenia, która po posmakowaniu ciasta będzie zdziwiona jego bożonarodzeniową nutą. Przepis może ulegać modyfikacjom, każdy z dodatków można zamienić. Jeśli nie lubicie żurawiny, śliwek lub orzechów, możecie je zastąpić dowolnymi suszonymi owocami i bakaliami (np. rodzynkami, morelami, kandyzowaną skórką pomarańczy, wiórkami kokosowymi).

Wielką zaletą tego przepisu jest jego prostota, wystarczy tak naprawdę połączyć wszystkie składniki. Najprościej zrobić to w robocie wieloczynnościowym (typu planetarnego), jednak nie powinniście mieć trudności wykonując je tradycyjnym mikserem. Kolejną zaletą ciasta jest jego

trwałość. Zafoliowane jest w stanie wytrzymać tydzień bez zmiany smaku i wilgotności.

Marchewkowy piernik

Składniki na blachę typu keksówka (ok. 30 cm długości): 200 g mąki pszennej (typ 500), 200 g cukru pudru, 150 ml oleju roślinnego, 2 jajka (rozmiar L), 200 g drobno startej marchwi (2 średnie wielkości), 1 łyżeczka sody, 2 łyżki przyprawy do piernika, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, szczypta soli, 100 g pokrojonych w kostkę śliwek suszonych, 100 g suszonej żurawiny, 50 g posiekanych orzechów włoskich.

Przygotowanie:

Ubijamy jaja, dodając stopniowo cukier puder aż powstanie gładka masa (10 minut mikserem). Do cukrowo-jajecznej masy dolewamy (na wysokich obrotach), powoli olej (cieniutkim strumieniem). Następnie wrzucamy marchew, suszone śliwki, żurawinę i orzechy włoskie, delikatnie mieszamy. Do osobnej miski przesiewamy mąkę, dodajemy proszek do pieczenia, sodę, przyprawę do piernika i sól, mieszamy. Do suchych składników dodajemy mokre składniki i delikatnie mieszamy. Ciasto wylewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia (do 3/4 wysokości blachy). Pieczemy w 150°C przez około 1 godzinę (grzałki góra i dół). Ciasto można polukrować lub posypać cukrem pudrem.

Smacznego i wesołych Świąt.

*Krzysztof Olejnik
przepis autorski*