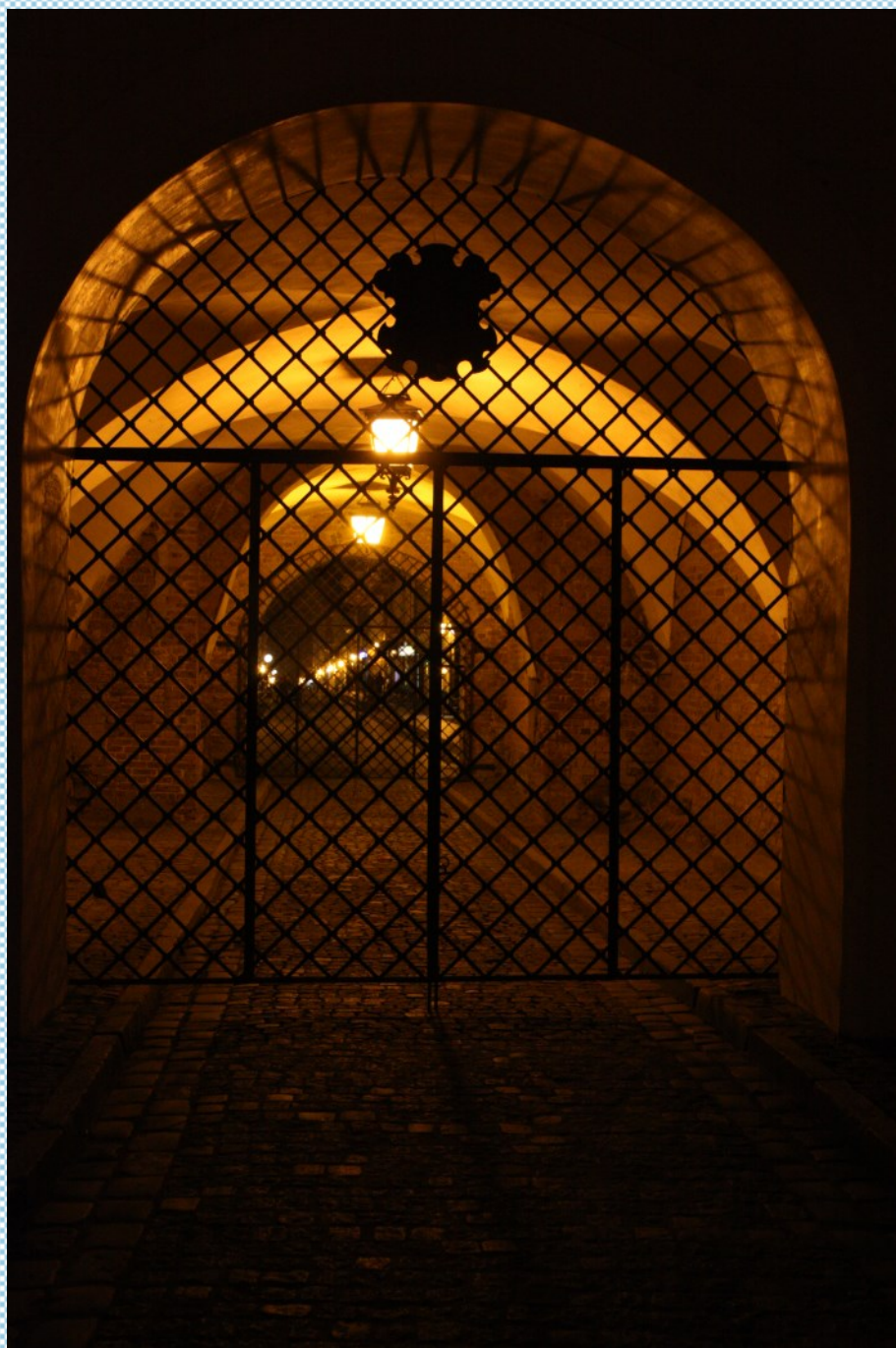


**OKRĘGOWY BIULETYN INFORMACYJNY
KUJAW I POMORZA, POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
OPERUJĄCY DZIAŁALNOŚĆ LUDZI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH**



Stary do... Nowego

To było niedawno tak, może wczoraj, może przed...? Witaliśmy Rok Nowy 2017, a już rok starym jest i do nowego już pędzi, wciąż prędej i prędej. Za nami tak wiele i niewiele tak - zaskoczeń, oczekiwań, zwykłości, codzienności - rzeczywistości naszej biegnącej ku czemuś i powracającej do tego, co potoczne, podobne. Kończy się kolejny rok, opadają kartki z kalendarza - te ostatnie, grudniowe, refleksyjne nieco. Nadchodzą święta, a my? My pośród zakupów, galerii, prezentów, ozdób i złoceń, religijni, komercyjni... A potem już Wigilia... i raz jeszcze szukać będziemy tego szczególnego ciepła, tej wiary i miłości, tego przekonania, że jesteśmy pośród, że jesteśmy kochani, pamiętani... I ponownie zaświeci gwiazda pierwsza - gwiazdka naszych radości, czułości, samotności... I świąteczny czas czekany pełen prezentów, życzeń, uśmiechów, czas rodzinny, nasz polski... A za dni kilka powita nas Rok Nowy głośny, taneczny, fajerwerkowy. Powita nas, by biec wciąż prędej i prędej ku dniom szarym, jednostajnie codziennym. I opadać znowu będą kartki z kalendarza, niesione wiatrem pamięci i zapomnienia... I tak dzień za dniem i strona po stronie od Roku Nowego, co wnet już Starym się stanie...

A skoro o stronach i stronicach mowa to czas najwyższy przejść do wydania *Oka* naszego kolejnego. A tutaj tematy i wieści ważnej i jeszcze ważniejszej treści. Jak w numerze każdym sporo u nas informacji dotyczących codzienności naszej środowiskowej. Pójdziemy też do kościoła, by wraz księdzem Piotrem Buczkowskim ogarniać refleksją przestrzeń świątyni. Podejmiemy temat integracji sensorycznej u dzieci, kwestii niezwykle istotnej dla osób niewidzących, a szczególnie właśnie dzieci. Porozmawiamy także o tym, jak dbać o sprzęt nasz komputerowy, laptopowy, by cały i nieuszkodzony służył nam długo i dłużej jeszcze.

A zatem otwieramy i czytamy *Oko* nasze - strona po stronie, od początku do końca i do... numeru kolejnego, nowego, noworocznego...

Piotr Skoblewski

Drodzy Czytelnicy,

w tym wyjątkowym świątecznym, noworocznym czasie pragniemy życzyć Wam wszystkiego, co szczerze, prawdziwe, piękne, rodzinnego ciepła, miłości i wielu dobrych, zwyczajnie dobrych ludzi wokół nas.

Na okładce zdjęcie ks. Piotra Buczkowskiego przedstawiające Bramę Grudziądzką w Chełmie.

Redakcja

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

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

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

Biuletyn Informacyjny „OKO” jest wydawany w ramach projektu współfinansowanego ze środków PFRON - konkurs nr 2/2017 „Aktywność i wiedza” oraz ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

PODZIĘKOWANIE	4
INSTYTUCJE OTWARTE NA POTRZEBY OSÓB Z NIEPEŁNO- SPRAWNOŚCIĄ WZROKU	5
ZOFIA KRZEMKOWSKA – CZŁOWIEKIEM ROKU 2017	8
W WATYKANIE OGŁOSZONO DEKRETY O HEROICZNOŚCI CNÓT O. SERAFINA KASZUBY I MATKI RÓŻY CZACKIEJ	9
STATUETKI PRZYJACIELA ZACZAROWANEGO PTASZKA.....	10

KULTURA

CON AMORE ŚPIEWA Z MIŁOŚCIĄ I PASJĄ	11
OPERA DOSTĘPNA	13

WIEŚCI Z KÓŁ	14
---------------------------	----

DUSZPASTERSTWO

TRZY BRAMY – BRAMA BOŻEJ MIŁOŚCI	24
--	----

DOSTĘPNOŚĆ

AUDIODESKRYPCJA W KOŚCIELE?	26
HALO STUDENCI!	28

KU SAMODZIELNOŚCI

INTEGRACJA SENSORYCZNA CZ.1	29
MIASTECZKO DLA OSÓB NIEWIDOMYCH W CENTRUM BYDGOSZ- CZY	29

PORADY PRAWNE

ODLICZENIA WYDATKÓW NA CELE REHABILITACYJNE	31
Z ULGĄ O ULGACH KOMUNIKACYJNYCH.....	33

ZDROWIE

„NIE WIDZISZ – CHODŹ Z NAMI, SŁUCHAJ I ĆWICZ”	34
---	----

TYFLOTECHNIKA

KLAWIATURA RIVO.....	35
BĄDŹ MOIMI OCZAMI CZYLI PROGRAM BE MY EYES.....	37

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

POMOCE OPTYCZNE DLA WSPÓŁCZESNYCH NIEDOWIDZACYCH	38
ZATROSZCZ SIĘ O SWOJEGO LAPTOPA.....	40
KSIĄŻKI DO PODUSZKI.....	41
SPORT	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA.....	43

PODZIĘKOWANIE

ZA WPŁATY 1% dla OPP za 2016 rok

Zarząd Okręgu Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Związku Niewidomych składa wyrazy wdzięczności wszystkim darczyńcom, którzy przekazali 1% podatku za rok 2016 na rzecz naszej organizacji.

Informujemy, że w 2017 roku otrzymaliśmy łączną kwotę 50 724,72 zł. Z zestawienia otrzymanego z Urzędu Skarbowego wynika, że ok. 40 tys. zł. podatnicy przekazali na działalność kół powiatowych, natomiast około 10 tys. zł przekazano na działalność rehabilitacyjną prowadzoną przez biuro okręgu. W 2017 roku środki z 1% dla OPP okręg wykorzystał na realizacji projektu „Centrum rehabilitacji niewidomych i słabo widzących” dofinansowanego częściowo ze środków PFRON. W ramach projektu ponad 200 osób niewidomych i słabo widzących, w tym także nowo ociemniałych, skorzystało z zajęć rehabilitacyjnych zarówno indywidualnych, jak i grupowych oraz z zajęć komputerowych, pomocy psychologa i prawnika. Dzieci objęte zostały wsparciem pedagogicznym i tyfloedukacyjnym, otrzymały pomoce edukacyjne oraz świąteczne paczki.

Z wpłat 1% pokryliśmy dwudziestoprocentowy wkład własny konieczny do wydawania biuletynu *OKO*.

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

W imieniu zrzeszonych w Polskim Związku Niewidomych serdecznie dziękuję.

Anna Kruczkowska
Sekretarz Zarządu
Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN

INSTYTUCJE OTWARTE NA POTRZEBY OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKU

W ramach projektu „Pełnoprawny obywatel” dofinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej od 5 października br. rozpoczęliśmy realizację warsztatów pn. „Bariery w przestrzeni publicznej oraz udogodnienia dla osób z dysfunkcją wzroku”. Przeprowadziliśmy je w 10 instytucjach użyteczności publicznej, które zgłosiły do Polskiego Związku Niewidomych potrzebę przeszkolenia pracowników.

Kilka lat temu przedstawiciele PCPR, MOPS, ROPS, GOPS i in. uczestniczyli w szkoleniu przeprowadzonym w ośrodku PZN w Bydgoszczy. Tym razem warsztaty odbyły się w siedzibach poszczególnych instytucji. Dzięki temu mieliśmy możliwość zapoznać się z infrastrukturą obiektu. Niestety w niewielu urzędach są zastosowane rozwiązania ułatwiające osobom z niewidomym i słabo widzącym sprawne i bezpieczne przemieszczanie się po budynku. Jednak trzeba docenić, że kierownictwo jest zainteresowane tematyką zwiększenia dostępności, jest otwarte na potrzeby osób niepełnosprawnych. Świadczy o tym udział w warsztatach.

Przygotowali i przeprowadzili je specjaliści PZN Okręgu Kujawsk - Pomorskiego: tyflopedagodzy oraz instruktorzy orientacji przestrzennej. Uczestnikom warszta-

tów zaprezentowaliśmy film: „Jak widać, kiedy niewiele widać”, omówiliśmy specyfikę niepełnosprawności, przedstawiliśmy funkcjonalne konsekwencje uszkodzenia wzroku, zaprezentowaliśmy symulacje widzenia w najczęściej występujących chorobach oczu (m.in. zaćma, jaskra, barwnikowe zwyrodnienie siatkówki itp.). Do zajęć wykorzystaliśmy symulatory widzenia, nabyte w zeszłym roku, a które okazały się doskonałą pomocą dydaktyczną. Uczestnicy warsztatów zakładali je i dzięki temu mogli przekonać się, jak widzi osoba słabo widząca z jaskrą, zaćmą, AMD, retinopatią cukrzycową, chorobą Stargardta. Uświadamialiśmy, że każdy niedowidzący widzi nieco inaczej, w związku z czym ma inne trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Przedstawiliśmy zasady dostosowania obiektów użyteczności publicznej do potrzeb osób z uszkodzonym wzrokiem oraz wiele prostych rozwiązań niewymagających dużych nakładów finansowych na zastosowanie elementów ułatwiających przemieszczanie się osób niewidomych i słabo widzących po budynku użyteczności publicznej.

Zwróciliśmy uwagę, jak ważne jest odpowiednie

oznakowanie szklanych powierzchni (drzwi, przegród, itp.), które dla osób słabo widzących są często niezauważalne, a zderzenie może okazać się niebezpieczne w skutkach. Oznaczenie powierzchni dwoma pasami na różnych wysokościach lub też elementami w innym kształcie kontrastującymi kolorystycznie z tłem spowoduje, że szklane, przezroczyste powierzchnie będą łatwiej dostrzegalne.

Przekonywaliśmy, że ważne jest oznakowanie schodów. Dla osoby niewidomej dużym ułatwieniem będzie zainstalowanie oznakowanie dotykowego – pasa ostrzegawczego przed pierwszym stopniem schodów w górę oraz przed pierwszym stopniem schodów w dół na całej ich szerokości.

Osoby niedowidzące będą czuły się pewniej i bezpieczniej, jeśli krawędzie pierwszego i ostatniego stopnia każdego biegu schodów będą oznaczone pasem kontrastowym (najlepiej jednolitego koloru żółtego) na powierzchni poziomej i pionowej stopnia. Natomiast w przypadku biegu o trzech stopniach oznakować należy wszystkie trzy krawędzie.

Często w urzędach mamy trudności z odnalezieniem odpowiedniego wydziału, pokoju. Podpowiadaliśmy, w jaki sposób oznakować drzwi biura, abyśmy

łatwiej mogli zlokalizować miejsce, którego szukamy. Zwróciliśmy uwagę, że numery pokoi oraz nazwę działu należy wykonać wypukłą, kontrastową, powiększoną czcionką i umieścić na wysokości wzroku. Ta sama informacja powinna być wykonana alfabetem Braille'a i zostać umieszczona tuż nad klamką lub na listwie prowadzącej przed drzwiami od strony klamki - konsekwentnie w tym samym miejscu w całym obiekcie.

Podpowiedzieliśmy, jak należy wskazać osobie niewidomej miejsce podpisu, przekazaliśmy także ramki ułatwiające podpisywanie się.

Urzednicy w symulatorach widzenia próbowali czytać pisma, wypełniać wnioski. Było to dla nich bardzo trudne, a najczęściej po prostu niemożliwe.



Urzednicy w symulatorach widzenia

Przekazaliśmy zasady pomocy osobom niewidomym dotyczące przede wszystkim pełnienia roli przewodnika: pomocy w przemieszczaniu się, wskazywania miejsca siedzącego.

Uczestnicy zajęć w goglach, z pomocą współpracownika jako przewodnika, przemierzali korytarze swojego urzędu. To było dla wielu z nich bardzo dużym i trudnym przeżyciem. Przez chwilę nie widzieli nic i byli zdani na pomoc osoby drugiej. Kurczowo trzymali się poręczy przy schodzeniu ze schodów, poruszali się bardzo powoli, mimo iż asystował im przewodnik.



Uczestnicy zajęć w goglach z przewodnikiem

W trakcie warsztatów nie zabrakło tematu dofinansowania sprzętu rehabilitacyjnego. Wyjaśnialiśmy, jak duże znaczenie dla osoby z niepełnosprawnością wzroku ma np. komputer i telefon z udźwiękowieniem, jak bardzo te urządzenia zwiększają

samodzielność i niezależność.

Propozycja warsztatów wyszła od nas, z Polskiego Związku Niewidomych, do 25 instytucji publicznych, które realizują programy celowe skierowane do osób niepełnosprawnych ze środków PFRON. Napisaliśmy projekt, pozyskaliśmy środki finansowe z MPRIPS w ramach FIO na pomoce dydaktyczne, materiały, dojazd do instytucji.

Zainteresowanie poprawą usług świadczonych osobom niepełnosprawnym wyraziło 11 instytucji. Ostatecznie w warsztatach uczestniczyli pracownicy z: PCPR w Inowrocławiu, Więcborku, Włocławku, Bydgoszczy, Tucholi, Świeciu, z MOPR we Włocławku, w Toruniu i Grudziądzu, z Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Więcborku, z Powiatowego Urzędu Pracy w Inowrocławiu oraz z MOPS w Bydgoszczy.

Większość osób aktywnie i z dużym zaangażowaniem brała udział w warsztatach.

Okolo 60 pracowników z wymienionych instytucji pogłębiło wiedzę dotyczącą specyfiki niepełnosprawności wzroku. Doświadczyli (choć przez chwilę), jakie trudności może sprawić dotarcie do odpowiedniego biura czy wypełnienie wniosku.

Mam nadzieję, że pomogło im to zrozumieć, z jakimi trudnościami borykają się osoby niewidome

i słabo widzące, że z większym zrozumieniem, empatią i życzliwością będą podchodzić do osób z niepełnosprawnością wzroku. Wierzę, że kierownictwo skorzysta z otrzymanych materiałów, wykorzysta wiedzę pracowników zdobytą podczas warsztatów i wprowadzi promowane i zalecane przez PZN udogodnienia. Z rozwiązań tych skorzystają nie tylko członkowie PZN, ale także osoby starsze, a w przyszłości zapewne każdy, ponieważ wszystkim lat przybywa, a z wiekiem niestety wzrok się osłabia.

PZN Okręg Kujawsko-Pomorski systematycznie prowadzi warsztaty i szkolenia dla młodzieży gimnazjalnej i licealnej, pogadanki dla uczniów szkół podstawowych, jak również zajęcia edukacyjne dla przedszkolaków. Uświadamiamy potrzeby i problemy osób niewidomych i słabo wi-

dzących oraz promujemy zasady prawidłowej pomocy.

Dużo też zależy od nas samych, od naszej postawy. Wiele osób słabo widzących nie nosi okularów, ponieważ szkła korekcyjne im nie pomagają, niektórzy noszą soczewki kontaktowe, nie używamy też białej laski, więc nie dziwny się, że osoby postronne nie spieszą nam z pomocą. Skąd mają wiedzieć, że mamy problemy z odczytaniem rozkładu jazdy czy ceny w sklepie. Prośmy o pomoc, jeśli jej potrzebujemy, komunikujemy swoje potrzeby - ludzie są życzliwi i chętni do pomocy, a przykre sytuacje, które nas spotykają, najczęściej wynikają z niewiedzy, a nie ze złośliwości czy złej woli.

Pamiętajmy, że wiele zależy od nas samych - od naszej postawy, naszego nastawienia.

*Anna Kruczkowska
kierownik działu rehabilitacji*

ZOFIA KRZEMKOWSKA – CZŁOWIEKIEM ROKU 2017



Zofia Krzemkowska odbiera statuetkę Człowieka Roku z rąk prezes Anny Szymańskiej –Woźniak

Miło nam poinformować, że nagrodę Człowieka Roku im. Włodzimierza Kopydłowskiego otrzymała pani Zofia Krzemkowska, tyflopedagog, wieloletni instruktor pisma Braille'a w Ośrodku Rehabilitacji i Szkolenia PZN „Homer” w Bydgoszczy. Tytuł Człowieka Roku jest najbardziej prestiżowym w środowisku niewidomych i niedowidzących - gratulujemy!

Redakcja

W WATYKANIE OGŁOSZONO DEKRETY O HEROICZNOŚCI CNÓT O. SERAFINA KASZUBY I MATKI RÓŻY CZACKIEJ

Papież Franciszek przyjął 9 października na audiencji prefekta Kongregacji Spraw Kanonizacyjnych, kard. Angelo Amato i upoważnił tę dykasterię do opublikowania dekretu o męczeństwie 1 lipca 1981 roku w Gwatemali o. Tullio Maruzzo OFM oraz tercjarza franciszkańskiego, Luigi Obdulio Arroyo Navarro oraz 7 dekretów o heroiczności cnót. Dotyczą one m.in. o. Serafina Kaszuby OFM Cap oraz matki Róży Czackiej, założycielki Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża.(...)

Róża Czacka urodziła się 22 października 1876 roku w Białej Cerkwi (obecnie Ukraina). Była szóstym z siedmiorga dzieci Zofii z domu Ledóchowskiej i Feliksa Czackiego.

Od dzieciństwa miała problemy ze wzrokiem, mimo licznych operacji, całkowicie traci go w wieku 22 lat. Młoda, wykształcona, religijna dziewczyna rozpoczyna życie „po niewidomemu”. Uczy się alfabetu Braille’a, zapoznaje z najnowszymi osiągnięciami nauki o niewidomych, dużo podróżuje po Europie (m.in. Francji, Austrii, Szwajcarii). W 1911 roku zakłada Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi.

Staraniem nowej instytucji powstają w Warszawie: ochronka, szkoła powszechna, warsztaty, bi-

blioteka brajlowska oraz tzw. patronat, obejmujący na terenie miasta dorosłych niewidomych i ich rodziny.

Lata I wojny światowej Róża Czacka spędziła w Żytomierzu. Był to dla niej czas swoistych rekolekcji. Pojawiła się myśl o podjęciu życia zakonnego oraz o powołaniu nowego zgromadzenia zakonnego, które służyłoby ludziom niewidomym. W 1917 roku przyjęła habit franciszkański i złożyła śluby wieczyste w III Zakonie św. Franciszka.

W maju 1918 roku wraca do Warszawy jako siostra Elżbieta. Po uzyskaniu koniecznych pozwoleń przyjmuje kandydatki do nowego zgromadzenia, które od 1 grudnia 1918 roku zaczyna istnieć jako Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża. Jego charyzmatem staje się służba ludziom niewidomym i wynagradzanie za duchową ślepotę świata. Opiekunem duchowym zgromadzenia i całego dzieła zostaje ksiądz Władysław Kornilowicz.

W 1922 roku, dzięki otrzymanej darowiźnie kilku mórg ziemi w Laszkach, Matka Elżbieta rozpoczyna budowę zakładu dla niewidomych. To tutaj stopniowo zostają przeniesione placówki dla niewidomych dzieci – szkoła i warsztaty;

powstaje dom macierzysty Zgromadzenia.

Do wybuchu II wojny światowej Laski kierowane przez Matkę Czacką stają się nowoczesną placówką dającą niewidomym wychowankom wykształcenie podstawowe i zawodowe, pozwalające na samodzielne i niezależne finansowo życie, przywracające im ludzką godność.

Laski stały się ośrodkiem duchowości franciszkańskiej, przyciągając ludzi poszukujących; są miejscem, gdzie cierpienie spowodowane brakiem wzroku przyjmowane jest z męstwem i pogodą; gdzie na równych prawach współpracują ze sobą osoby niewidome, pracownicy świeccy i siostry zakonne.

We wrześniu 1939 roku, w czasie bombardowania Warszawy, matka

Czacka została ranna w głowę i straciła oko. Po powrocie do Lasek kierowała odbudową zakładu. W 1950 roku rozpoczęła się trwająca do śmierci choroba Róży Czackiej. Przekazała kierownictwo swojej następczyni i wspierała dzieło modlitwą i ofiarą cierpienia. Matka Elżbieta Róża Czacka zmarła w opinii świętości 15 maja 1961 roku w Laskach. Została pochowana na cmentarzu, który znajduje się na terenie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Laskach.

KAI

Źródło: <http://archwwa.pl/wiadomosci/w-watykanie-ogloszono-dekrety-o-heroicznosci-cnot-o-serafina-kaszuby-i-matki-rozy-czackiej/>

10 października 2017

STATUETKI PRZYJACIELA ZACZAROWANEGO PTASZKA



Uczestnicy spotkania

14 listopada 2017 podczas uroczystego spotkania w gmachu Telewizji Polskiej w Warszawie Fundacja Anny Dymnej „Mimo wszystko” dziękowała instytucjom, firmom, a także osobom prywatnym, które wspierały uczestników i organizację tegorocznego 13. Festiwalu Zaczarowanej Piosenki.

Wśród szacownego grona znalazł się Jerzy Olszewski, nauczyciel

muzyki w SOSW nr 1 im. L. Braille’a w Bydgoszczy, znany czytelnikom jako realizator wersji dźwiękowej biuletynu *Oko*. Gratulujemy!

Źródło: mimowszystko.org/aktualnosc/kolejny-wreczyliśmy-statuetki-zaczarowanego-ptaszka/

CON AMORE ŚPIEWA Z MIŁOŚCIĄ I PASJĄ

„Con Amore” jest zespołem wokально-instrumentalnym, który istnieje od lipca 2013 roku. Przez pierwsze dwa lata działał w Okręgu Łódzkim Polskiego Związku Niewidomych przy ul. Więckowskiego 13 w Łodzi, natomiast od września 2015 roku - w Jagiellońskim Ośrodku Kultury przy ul. Wspólnej 6 w Łodzi. Mam przyjemność bycia osobą prowadzącą zespół, począwszy od jego stworzenia.

„Con Amore” składa się z 8 rozśpiewanych osób, w tym dwoje gitarzystów. Osoby należące do zespołu posiadają niepełnosprawność wzrokową (są niewidome bądź słabo widzące). Pragną dzielić się swoim talentem, radością i gorącym sercem z drugim człowiekiem. Warto dodać, że wszystkie osoby, poza mną – kierownikiem zespołu, działają społecznie, bez otrzymywania środków finansowych.



Członkowie zespołu „Con Amore”

„Con Amore” występuje w łódzkich domach kultury, bibliotekach, związkach emerytów i rencistów, domach pomocy społecznej oraz w kościołach. Zespół ma na swoim koncie 150 koncertów. Jest coraz bardziej rozpoznawalny i często zapraszany przez nowe instytucje. Występował również jako support przed koncertem Krzysztofa Krawczyka w Pałacu Shillera na inauguracji IV Łódzkich Senioraliów. W maju br. otrzymał z rąk prezydenta Łodzi wyróżnienie (dyplom i statuetkę) za szeroką działalność kulturalną, szczególnie na rzecz seniorów.

Członkowie zespołu „Con Amore” z ogromnym entuzjazmem przygotowują na cotygodniowych spotkaniach w JOK-u, a następnie wykonują przed publicznością kolejne cykle piosenek. W repertuarze zespołu znajdują się piosenki znanych polskich artystów (głównie lat 60-70), mówiące przede wszystkim o szczęściu, o miłości w różnych jej odcieniach, o tym, jak warto żyć. W repertuarze zespołu znajduje się program z piosenkami i wierszami Agnieszki Osieckiej, z piosenkami Anny Jantar oraz Anny German, program „Pragnienia serca”, program „Filmowe przeboje wszech czasów”, program „Kolorowy świat minionych lat”, a także „Kolędy

i pastorałki” oraz „Pieśni patriotyczne”. Zespół posiada swoją stronę na Facebooku oraz kanał na You Tubie.

Osoby należące do „Con Amore” są przyjmowane z ogromną życzliwością przez dyrekcje placówek oraz publiczność gromadzącą się na koncertach. Zdarzają się fani, którzy „podążają” za zespołem do kilku miejsc na koncert w danym sezonie – to niezmiernie cieszy. Członkowie zespołu często spotykają się z dużym entuzjazmem oraz słowami podziękowania i uznania dla zdolności i poziomu muzycznego, jaki reprezentują, dla harmonii i czystości współbrzmień, walorów akompaniamentu, a także różnorodności głosów i trafności w ich doborze do repertuaru.

Często członkowie „Con Amore” słyszą słowa, w których ktoś wyraża przekonanie, że swoją muzikalnością i radością życia dają dowód na to, że pomimo niepełnosprawności można mieć swoje pasje i być szczęśliwym, a ponadto dzielić się tym bogactwem z innymi. Może dzieje się tak dlatego, że nigdy nie podkreślają znaczenia swojej niepełnosprawności, a mówią o walorze artystycznym i wartości przekazu, z jakim idą do ludzi. Często pojawiają się głosy publiczności mówiące o tym, że warto było przyjść na koncert, żeby nasycić się dobrą muzyką,

przywołać miłe wspomnienia, żeby uronić łezkę wzruszenia bądź rozpromienić twarz uśmiechem. To jest największa nagroda.

Niepełnosprawność wzrokowa, jaką posiadają członkowie zespołu, potęguje wrażliwość, zrozumienie i szacunek nie tylko dla siebie nawzajem, ale również dla innych osób, zwłaszcza starszych i niepełnosprawnych. Członkowie „Con Amore” poprzez swoją działalność pragną dostarczać ludziom wartości o walorze kulturalnym i emocjonalnym. Starają się wykonywaną muzyką i przekazem treści sprawiać, by ktoś inny mógł rozpaść swoje uczucia, przeżyć coś dobrego i pięknego, by mógł nasycić swoje serce miłością i nadzieją. Warto przy tym zauważyć, iż przygotowanie koncertów oraz dojazdy na nie miejskimi środkami komunikacji wymagają od członków zespołu ogromnego wysiłku i samozaparcia ze względu na niepełnosprawność wzrokową, uczą samodzielności i zaradności życiowej. Można śmiało powiedzieć, że członkowie zespołu „Con Amore” swoją postawą kreują pozytywny wizerunek osoby niewidomej czy słabo widzącej w środowisku.

Agnieszka Zamojska

OPERA DOSTĘPNA

Stowarzyszenie „De Facto” podjęło się pięknego przedsięwzięcia - zorganizowania nowatorskiego wydarzenia w ramach projektu

„Opera dostępna”, współfinansowanego przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W dniu 10.11.2017 o godz. 18:30 w Teatrze Wielkim w Łodzi odbył się spektakl „Halka” Stanisława Moniuszki – opera z audiodeskrypcją, jedna z pierwszych w Polsce.

Do udziału w tym wydarzeniu zostało zaproszonych kilkadziesiąt osób niewidomych i słabo widzących z całej Polski. Ja również, wraz z grupą przyjaciół (członkowie zespołu muzycznego „Con Amore”), miałam przyjemność uczestniczyć w tym niezwykłym wydarzeniu.

Renata Nych i Jerzy Myszak dołożyli wszelkich starań, by każdy z uczestników mógł jak najlepiej zaczerpnąć z kolejnych punktów programu. Zostaliśmy serdecznie powitani już w drzwiach teatru i zaproszeni do bistro *Clakier* na pyszny obiad dwudaniowy z deserem. Następnie w auli teatru uczestniczyliśmy w prelekcji o współczesnych dziejach teatru, poznaliśmy ciekawostki zza kulis o budowie i walorach technicznych sceny, m.in. o braku nagłośnienia dla śpiewaków, o osobach, które pracują na całokształt spektaklu. Następnie gimnazjaliści z Częstochowy przybliżyli nam, jak wygląda budynek teatru

z zewnątrz oraz jego wnętrze. Przystąpiliśmy do próby technicznej urządzeń, jakie każdy z nas otrzymał, by móc w trakcie spektaklu usłyszeć przez zewnętrzną słuchawkę bluetooth głos lektora.

Kiedy zasiedliśmy na widowni w rzędach tuż przed sceną, wysłuchaliśmy przed rozpoczęciem spektaklu streszczenie pierwszych dwóch aktów czytanych przez lektora na żywo (kolejne dwa akty zostały objaśnione w czasie przerwy). Audiodeskrypcję całości opracowała Izabela Kuenstler-Zawisza.

Wzruszająca akcja opery, tragiczne losy bohaterów, piękne głosy (szczególnie donośny i emocjonalny głos Jontka), wraz z towarzyszącą im orkiestrą, przenieśli mnie w zupełnie inny świat. Dzięki dyskretnej audiodeskrypcji mogłam dowiedzieć się wielu szczegółów o grze aktorów i wyglądzie sceny. Audiodeskrypcja okazała się również bardzo pomocna w moim podążaniu za akcją, ponieważ śpiew operowy nie jest w pełni zrozumiały, zatem wypowiedziane imię bohatera ukierunkowywało na treść śpiewanej arii. Opera trwała trzy godziny. Uwieńczona została długimi owacjami na stojąco.

Dziękuję bardzo serdecznie organizatorom za tę ucztę dla duszy, pełną emocji, chwil wzruszenia i uniesienia. Mam nadzieję na udział w kolejnych tego rodzaju przedsięwzięciach.

Agnieszka Zamojska

ALEKSANDRÓW

W dalszym ciągu trwa projekt „Samodzielnie w przyszłość”, część osób w nim uczestniczących otrzymała staże, a pozostałe odbywają indywidualne szkolenia. Złożyliśmy ofertę do Urzędu Miasta na organizację spotkania autorskiego z dziennikarką i autorką książki „Dobra nasza” promującą wieś kujawską, które odbędzie się na przełomie października i listopada. Amatorski teatrzyk „Ostrość widzenia” przygotował spektakl słowno-muzyczny „Życie jest piękne,” z którym wystąpił gościnnie w kole PZN we Włocławku oraz na naszym święcie z okazji Dnia Białej Laski. Przed nami spotkanie andrzejkowe z konkursami i wróżbami. W grudniu organizujemy integracyjne spotkanie opłatkowe, natomiast dla najmłodszych naszych członków - z Mikołajem. W ramach Klubu Żywej Książki współpracujemy z Miejską Biblioteką Publiczną. Nawiązaliśmy współpracę z Miejskim Centrum Kultury, gdzie cyklicznie wyświetlane są filmy z audiodeskrypcją dla osób z dysfunkcją wzroku.

Anna Krychowiak

BRODNICA

06 października 2017 roku odbył się wyjazd integracyjny do Opery Nova w Bydgoszczy, gdzie 35 uczestników z koła PZN w Brodnicy oraz Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów RP w Brodnicy obejrzało operę Giuseppe Verdiego „Rigoletto”. Podziwiano wspaniałą grę aktorską, śpiew solowych arii, chóru, muzykę graną przez orkiestrę Opery Nova w Bydgoszczy,

grupę baletową. Przedstawienie operowe było jednocześnie jubileuszem 35-lecia pracy artystycznej odtwórcy roli Rigolletta Leszka Skarli – śpiewaka barytona, który współpracował od 25 lat z operą bydgoską. Powrót do Brodnicy nastąpił o godzinie 00.15 dnia 7 października 2017 roku.

Wszystkie wyjazdy dofinansowało Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brodnicy ze środków PFRON, za co serdecznie dziękujemy.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

16 października 2017 r. w Pałacu Młodzieży w Bydgoszczy odbył się Jubileusz 45-lecia koła PZN w Bydgoszczy. Był to ostatni etap projektu „Słowem malowane”, który zamykał cykl spacerów.

W pierwszej części spotkania usłyszeliśmy sprawozdanie podsumowujące projekt, jak również sprawozdanie z dwuletniej działalności zarządu bydgoskiego koła. Mieliśmy przyjemność oglądać program słowno-muzyczny przygotowany przez osoby niewidome.

Druga część to już sam jubileusz. Usłyszeć można było podsumowanie działalności koła na przestrzeni tych wszystkich lat. Nie zabrakło również podziękowań, gratulacji i odznaczeń. Na zakończenie mieliśmy przyjemność oglądać występ Zespołu Pieśni i Tańca Ziemia Bydgoska.

Rękodzieło wykonane przez Sekcję Twórczej Aktywności Niewidomych można było podziwiać przez cały czas trwania uroczystości. Ogrom-

ne podziękowania za przygotowanie wyrobów i wystawy należą się Beacie Radtke oraz Małgorzacie Gizińskiej wraz z młodzieżą z Zespołu Szkół Plastycznych.

Chciałabym serdecznie podziękować wolontariuszom oraz wszystkim, którzy włączali się w realizację tego projektu.



Zespołu Pieśni i Tańca Ziemia Bydgoska

24 października w bibliotece na osiedlu Przylesie w Bydgoszczy prezes koła poprowadziła spotkanie dla najmłodszych czytelników. Przedstawiony został film „N jak niewidomy”. Rozmawiano o tym, jak pomagać i nie przeszkadzać niewidomym. W związku z tym, że dzieci lubią grać w różnego rodzaju gry, zaprezentowane zostały im gry dla niewidomych min.: chińczyk, warcaby, kółko i krzyżyk, domino, kostka Rubika dla niewidomych, karty powiększone i oznaczone pismem punktowym.

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Głośnego Czytania grupa niewidomych uczestniczyła w specjalnie dla nich przygotowanym spotkaniu zorganizowanym przez pracowników Pedagogicznej Biblioteki im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy, której pracownicy czytali wybrane fragmenty książek, mających swoje odpowiedniki w postaci audiobooków.

Zaprezentowano m.in. „Szmaragdową tablicę” Carla Montero, „Paragraf 22” Josepha Hellera, „Moją wielką grecką przygodę” Johna Mole’a, „Botanikę duszy” Elizabeth Gilbert oraz „Włoskie buty” Henninga Mankella.

W grudniu planowane jest śniadanie świąteczne w restauracji „Pałacowa Dolina” w Bydgoszczy, częściowo dofinansowane ze środków MOPS/PFRON.

Honorata Borawa

GOLUB-DOBRZYŃ

21.09.2017 r. w naszym kole obchodziliśmy Święto Białej Laski pod hasłem „W niewidomym również tkwi dusza artysty”. Uczestniczy brali udział w konkursie fotograficznym, muzycznym oraz literackim. Prezes zarządu okręgu Zbigniew Terpiłowski wręczył odznaczenia „Przyjaciół niewidomych” burmistrzowi Golubia-Dobrzynia oraz sekretarzowi Gminy Golub-Dobrzyń. Podziękowania za wieloletnią pracę na rzecz środowiska osób niewidomych otrzymał były prezes koła Józef Werner.

W październiku wystosowaliśmy pisma do władz samorządowych



Święto Białej Laski

o ujęcie naszej organizacji w przyszłym roku budżetowym. W listopadzie złożyliśmy wniosek do PCPR o dofinansowanie na przyszły rok w zakresie imprez o zasięgu ogólnopolskim. W tym samym miesiącu trzy osoby z naszego koła odbywały kursy komputerowe ECDL w ramach projektu PZN „Samodzielnie w przyszłość”.

W grudniu planujemy odbyć wyjazd do teatru Horzycy w Toruniu. Czekamy na odpowiedź ws. dofinansowania od władz miasta i gminy na ten cel.

Sebastian Mleczek

GRUDZIĄDZ

Pracujemy zgodnie z harmonogramem przedstawionym w biuletynie „Oko” nr 59. 11 października odbyła się w Grudziądzu uroczystość z okazji Międzynarodowego Dnia Niewidomych „Biała Laska”, w której uczestniczyły 92 osoby. Wśród gości zaproszonych byli m.in. wicewojewoda Józef Ramlau, przedstawiciele władz miasta i powiatu, dyrektorzy MOPR i PCPR oraz niezawodni sponsorzy. Władze okręgu reprezentował prezes Zbigniew Terpiłowski, gościem był także prezes koła PZN w Toruniu Adam Leciak. Wicewojewoda w imieniu prezydenta RP Andrzeja Dudy wręczył srebrny krzyż zasługi Romanowi Niedziałkowskiemu. Jest to już drugi krzyż dla działaczy w Grudziądzu. W 2006 roku złoty krzyż zasługi, nadany przez prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego, otrzymała Krystyna Kaczorowska. Prezes ZO PZN Zbigniew Terpiłowski wręczył odznaczenia: złotą odznakę PZN

Barbarze Sossna oraz brązowe odznaki PZN Markowi Brudzińskiemu, Grażynie Mazur i Markowi Siebertowi, a także odznaki „Przyjaciel Niewidomych” Barbarze Żuchowskiej i Zygmunтови Gan. Zarząd koła postanowił uhonorować swoich członków, wręczając podziękowania za długoletnią pracę na rzecz naszego środowiska. Otrzymali je: Lidia Leśniak, Krystyna Murawska, Danuta Ornowska, Kazimierz Rezmer, Krystyna Studzińska i Renata Szyszczak. Uroczystość rozpoczęliśmy recytacją wiersza Krystyny Murawskiej, następnie przywitaliśmy gości i zostało odczytane sprawozdanie z działalności koła. Goście w swych wystąpieniach podkreślali naszą aktywność i pracę na rzecz środowiska, co wynikało ze sprawozdania. Wysłuchano kolejnych wierszy Krystyny Murawskiej, a wszystko odbywało się przy kawie i cięście. Po części oficjalnej zaproszono uczestników na obiad i krótki koncert zespołu „Wanda”.



Od lewej: Krystyna Kaczorowska, Roman Niedziałkowski i Józef Ramlau

Uroczystość zakończono i praca na rzecz naszych członków toczy się dalej.

26 października Roman Niedziałkowski zaprasza kijekarzy na długi spacer Lasem Rudnickim. Nasza

świećlica tętni życiem a zarząd koła w najbliższych dniach będzie sporządzał harmonogram pracy na 2018 rok. Już wiemy, że w dniach 21-29 maja 2018r. będziemy na wybieżce w Ustroniu Morskim, a co nas bardzo cieszy, mamy komplet uczestników, bo równe 50 osób.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCLAW

Zgodnie z planem pracy w każdą środę odbywają się spotkania pogodnej jesieni. W tym roku nie doszło do grupowego wyjazdu na turnus rehabilitacyjny z powodu braku dofinansowań. Odbyły się indywidualne dla tych, którzy otrzymali dofinansowania. I tak 8 osób przebywało w Jastrzębiej Górze, a 2 - w ośrodku „Nestor” w Muszynie. 20.09.2017 odbył się coroczny turniej warcabowy w warcabach stołowych o puchar prezesa koła, w którym uczestniczyło 12 osób. Trzy pierwsze miejsca nagrodzono pucharami i dyplomami oraz nagrodami. Pozostali uczestnicy otrzymali dyplomy za uczestnictwo oraz nagrody pocieszenia. Trzy pierwsze miejsca zdobyli Ryszard Grześko-wiak, Bogdan Zdunowski i Ryszard Piskor, a szczęśliwe czwarte - Barbara Głodek. Turniej odbył się



Turniej warcabowy

dzięki dofinansowaniu PFRON i pozyskanych darowizn oraz udziału własnego. Koszt turnieju to kwota 752,81 zł.

05 października w siedzibie koła PZN w ramach planowanych spotkań w cyklu „Kawiarenka podróżnika”, członek koła Mieczysław Frąg, prezentował wspomnienia z pobytu w Rosji podczas II wojny światowej jako dowódca wojskowy i z pobytu w górach Świętokrzyskich. 13 października 2017 członkowie koła i zaproszeni goście świętowali „Dzień Białej Laski” w restauracji „Marianna”. Z zaproszonych gości obecni byli: wiceprezydent Ewa Witkowska, wicestarosta Włodzimierz Figas, naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia Grzegorz Gąsiorek, dyrektor PCPR Rafał Walter, zastępca dyrektora MOPS Marek Niemczak, kierownik Biblioteki Miejskiej dla osób niepełnosprawnych Irena Hanowska, prezes zarządu okręgu PZN Bydgoszcz Zbigniew Terpiłowski, a także pracownik działu rehabilitacji okręgu PZN Bydgoszcz Szymon Deja oraz delegacja z kół PZN w Nakle i Wąbrzeźnie.

Po oficjalnym powitaniu i zapoznaniu z historią Dnia Białej Laski, przedstawieniu sprawozdania za połowę kadencji zarządu koła, wręczono dyplomy podziękowania wszystkim osobom, które wspierają i są pomocne w działaniu na rzecz osób niepełnosprawnych wzrokowo. Przez Zarząd Główny PZN w Warszawie zostały przyznane trzy odznaczenia, które wręczył prezes okręgu Zbigniew Terpiłowski. Złotą odznakę otrzymał prezes

koła PZN Inowrocław Ryszard Grześkowiak, srebrną - członkini koła Katarzyna Głowacka, a brązową - członek zarządu koła Ryszard Piskor. Z rąk prezesa okręgu odznakę „Przyjaciel Niewidomych” otrzymali Katarzyna i Darek Chełminiakowie. Następnie głos zabrali zaproszeni goście, składając życzenia z okazji obchodzonego święta i wręczając list gratulacyjny zarządowi koła. Oficjalną część zakończono toastem, po czym przystąpiono do konsumpcji i zabawy tanecznej.

Taka wielka uroczystość mogła się odbyć dzięki dofinansowaniu PFRON, Urzędowi Miasta Inowrocław, pozyskanym pieniądзом i odpłatności własnej uczestników koła. Koszt imprezy to kwota 4.950 zł.

Przed nami posiedzenie zarządu koła, zatwierdzenie planu pracy na 2018 rok i spotkanie patriotyczne dla uczczenia tych, co odeszli, cykliczne spotkania środowe klubu seniora, zabawa andrzejkowa. W grudniu - posiedzenie zarządu koła ostatnie w 2017 i podsumowanie realizacji zadań. 4 grudnia na zaproszenie prezydenta miasta Inowrocław obchody Dnia Niepełnosprawnych w Urzędzie Miasta Inowrocław, 2 grudnia zabawa mikołajkowa dla niepełnosprawnych organizowana przez prezydenta Inowrocławia z udziałem dzieci. 09 grudnia w siedzibie koła spotkanie mikołajkowe dla dzieci, 20 grudnia opłatkowe, a 31 grudnia zakończenie roku zabawą sylwestrową w siedzibie koła.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

Przeprowadziliśmy działania artystyczne polegające na cyklu warsztatów dla rodziców z dziećmi, podczas których poznawali ciekawe, alternatywne sposoby spędzania wspólnie wolnego czasu. Zajęcia te wpłyną pozytywnie na relacje członków rodzin, a także uzmysłowią ogromną wartość, jaką niesie ze sobą sztuka, którą może być również prosta aktywność plastyczna z dzieckiem, zabawa z wykorzystaniem pustych pudełek, brudne paluszki po tym, jak wykonają razem z mamą wielki kolorowy obraz na podłodze, melodia zagrana na instrumentach wykonanych z opakowań po napojach czy zabawne zwierzątka z papieru. Nasze zajęcia miały także uświadomić rodzicom, że spędzanie czasu z dzieckiem to nie tylko wypełnianie czynności opiekuńczych, ale i rozmowa i zabawa. Warsztaty były miejscem mądrego wspólnego spędzania czasu oraz platformą do rozmowy i wymiany między rodzicami.



Warsztaty rodziców z dziećmi

Podczas 9 warsztatów uczestnicy próbowali przeróżnych technik plastycznych. Pracowaliśmy na zaku-

pionych materiałach, ale także na przedmiotach odzyskanych z recyklingu. W ramach projektu odbył się wernisaż prac powstałych podczas warsztatów, a także projekcja filmowa dla uczestników - kino rodzinne. Koordynatorem projektu jest Anna Sawicka-Borkowicz, instruktorami: Krzysztof Suchocki, Małgorzata Żarecka-Ziółkowska, Natalia Kaliska. Projekt dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach Programu Kultura - Interwencje 2017, jest on również współfinansowany ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Anna Sawicka-Borkowicz

NAKŁO

25 września 2017 roku zorganizowaliśmy wyjazd do Lichenia. Po przybyciu na miejsce udaliśmy się wraz z przewodnikiem na zwiedzanie Kościoła św. Doroty, bazyliki i miejsc wokół niej. O godzinie 12.00 uczestniczyliśmy w Mszy Św., podczas której składaliśmy swoje intencje. Po obiedzie był czas wolny, który każdy mógł wykorzystać według własnych potrzeb.



Wyjazd do Lichenia

Humory wszystkim dopisywały, pogoda również, więc radośni i pełni nadziei wracaliśmy do domu.

18 października 2017 roku koło PZN w Nakle obchodziło 60-lecie powstania oraz Dzień Białej Laski. „Są rzeczy, w które trzeba wierzyć, by je zobaczyć” – właśnie ten aforizm autorstwa Miguela de Cervantesa został mottem naszego spotkania. Po wręczeniu odznaczeń podziękowano władzom lokalnym za wsparcie koła w ostatnich latach. Następnie Małgorzata Majewska przedstawiła krótką historię Koła Powiatowego PZN w Nakle, Alicja Wiechowska przeprowadziła sprawozdanie z 2-letniej kadencji obecnego zarządu koła, a Anna Kruczkowska omówiła i przedstawiła uczestnikom spotkania projekt „Pełnoprawny Obywatel”. Później Dawid Wolski zaprezentował film pod tytułem „N jak Niewidomy”. Na koniec każdy otrzymał upominek. Listopad to miesiąc, w którym piszemy wnioski na realizację zadań w 2018 roku.

W grudniu 2017 planujemy spotkanie wigilijne w siedzibie naszego koła.

Alicja Wiechowska

ŚWIECIE

W październiku obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Białej Laski w restauracji *Stylowa*. Były powitania, prelekcja, podziękowania. Zaproszeni goście przybyli z kwiatami, były życzenia owocnej pracy. Powiat reprezentował Franciszek Koszowski i dyrektor PCPR Małgorzata Imiłkowska. Swoją obecnością zaszczycił Jerzy Wójcik - przewod-

niczący Rady Miejskiej, Marzena Rzymek – skarbnik gminy, Leszek Żurek – sekretarz gminy. Był też przedstawiciel Biblioteki Miejskiej Marcin Warmke, który nagrywa nam karty pamięci do czytników. Okręg reprezentował prezes Zbigniew Terpiłowski oraz Szymon Deja. Po prezentacjach i referatach była uczta: kawa, ciasto, słodczyce oraz obiad. Podczas spotkania odbyły się też recytacje wierszy, opowieści. Na kilka minut przerwano rozmowy, aby wspomnieć długoletniego zastępcę prezesa Józefa Wawronia. Alicja Frank w słowach pożegnania recytowała Jego wiersz „Pożegnanie”. Ubogaceni duchowo poezją w miłej atmosferze wracaliśmy do domu.

17 października uczestniczyliśmy w spotkaniu autorskim z polonistką, publicystką, biografką Mariolą Pryzwan. Jest ona autorką biografii literackich, muzycznych i aktorskich min. Anny German, Zbigniewa Cybulskiego, Marii Jasnorzewskiej-Pawlikowskiej, Ireny Jarockiej. Opowiadała o swoich pasjach, wędrówkach śladami bohaterów i spotkaniach z ich bliskimi, o zdobywaniu dokumentacji o nich. Autorka promowała swoją najnowszą książkę „Wymyśliłam Cię - Irena Jarocka we wspomnieniach”. Spotkanie było bardzo ciekawe, nabyliśmy książki i na czwartkowych spotkaniach omawiamy ich treść. Również w październiku mieliśmy w kole spotkanie z młodszym aspirantem Krzysztofem Kruczkowskim na temat ochrony seniora. Mówił, jak oszuci metodą na policjanta obrabowują ludzi starszych. Uczestnicy

otrzymali smycze i kamizelki odblaskowe. W październiku prezes koła uczestniczyła w spotkaniu organizowanym przez świecki Wydział Oświaty i Wychowania. Brali w nim udział: dyrektorzy szkół i przedszkoli, kierownik wydziału Waldemar Fura, Helena Fejtko – pełnomocnik ds. polityki prorodzinnej przy Ośrodku Oświaty i Wychowania w Świeciu oraz osoby tworzące krąg ludzi działających dla dobra potrzebujących, będących w trudnej sytuacji życiowej. Prezes koła przedstawiła problemy osób z dysfunkcją wzroku. Wspólnie zastanawialiśmy się, jak pomóc ludziom będącym w trudnej sytuacji życiowej. Spotkania te są cykliczne i krąg dobroczynności, który tworzymy i który jest nam bliski to wielka wartość dla nas i dla naszego koła.

2 listopada w kole odbył się wieczór wspomnień. Paliliśmy lampki za tych, co odeszli. 3 listopada autokarem wyjechaliśmy do Bydgoszczy do Opery Nova. Uczestniczyliśmy w spektaklu „Halka” – opera w czterech aktach do słów Włodzimierza Wolskiego. Przed nami andrzejki, mikołajki i spotkanie wigilijne, na które zapraszam 11 grudnia.

Alicja Frank

TORUŃ

Po wakacyjnej przerwie wznowiło swoją działalność koło PZN w Toruniu. 14 września 2017 roku odbyło się kolejne czwartkowe spotkanie. Tym razem członkowie koła mieli okazję przenieść się w świat operetki i jej twórców.

Program nosił tytuł **RADOŚĆ Z ŻY-**

CIA NIEJEDNO MA IMIĘ. Uczestnicy przypomnieli sobie sylwetki twórców lekkiej muzy, poznali najwybitniejszych jej przedstawicieli, czyli m.in. F. Lehara, E. Kalmanna, J. Straussa, J. Offenbacha. Informacje biograficzne autorów operetki wiedeńskiej i paryskiej powiązano z okolicznościami narodzin ich największych dzieł, które oparły się upływowi czasu i wciąż są młode. Najwięcej uwagi poświęcono przede wszystkim dwóm kompozytorom węgierskim Leharowi i Imanowi. Przypomniano libretta *Wesołej wdówki* oraz *Księżniczki czardasza*. Muzyczną listę otworzyła aria *Twoim jest serce me (z Krainy uśmiechu)*. Popularną arię z *Wesołej wdówki* - *Usta milczą, dusza śpiewa* zaintonowała cała sala. Zarówno w przypadku operetki Lehara, jak i Kalmana, najśłynniejsze arie i duety okazały się znane i ... śpiewane przez zebranych. Myślę, że przyjemnie było też posłuchać utworów instrumentalnych z tych 2 małych oper, czyli marsza i czardasza.

Najbardziej podobał się chyba *Baron cygański* J. Straussa. Po wysłuchaniu marsza w wersji instrumentalnej rozległa się finałowa aria z tej operetki - *Wielka sława to żart*. Cała sala śpiewała wspólnie z artystą. Pojawiło się nawet kilka par tańczących do muzyki króla walca. Następnie wysłuchano uwertury z *Zemsty nietoperza*. Ucztę duchową uświetniły 2 arie K. Zellera ze *Sztęgara i Ptasznika z Tyrolu*. Piosenki *O młynareczce* oraz *Lat dwadzieścia miał mój dziad* rozbawiły zebranych, którzy na zakończenie

programu wysłuchali kankana J. Offenbacha. Spotkanie należało do udanych, rozbawiło i uduchowiło zgromadzonych. Niektórzy przenieśli się myślami do czasu swojej młodości, miłości i wspomnień o własnych marzeniach, bo operetka, jej słynne arie i duety to świat uczuć, romansów i niezapomnianych melodii.

Program przygotowali Z. Masłowska i M. Kowalski.

Zofia Masłowska

TUCHOLA

„Część Szlaku Piastowskiego znamy – dalej go zwiedzamy”

To tytuł kolejnego zadania publicznego realizowanego w naszym kole w 2017 roku. Chodzi o wycieczkę do Gniezna i na Ostrów Lednicki. Jest to kontynuacja zwiedzania Szlaku Piastowskiego, który poznajemy od kilku lat. Wycieczka odbyła się 9 września br., a zwiedzanie z przewodnikiem rozpoczęliśmy od Muzeum Początków Państwa Polskiego. Oprócz mnóstwa eksponatów obejrzelśmy tam filmy dydaktyczne w 3D i z niemałym zdziwieniem przyjęliśmy fakt, iż powstanie naszego państwa – mimo wielu prac archeologicznych i odkrywania starodruków – nadal jest otoczone mgłą tajemnic. Informacje, które wszyscy poznaliśmy na lekcjach historii na ten temat, opierają się w tej samej mierze na legendach i domysłach, jak i na źródłach historycznych i naukowych.

W planie wycieczki był też gnieźnieński rynek, katedra z Drzwiami Gnieźnieńskimi, kościół pw. św. Jolanty oraz Muzeum Archi-

diecezjalne. Przespacerowaliśmy się też krótkim odcinkiem Ogrodów Prymasowskich.

Po posiłku w restauracji „Za drzwiami” wyruszyliśmy na Ostrów Lednicki. Zwiedziliśmy go nie tylko jako miejsce wielu odkryć archeologicznych dotyczących początków Państwa Polskiego, ale też jako miejsce współcześnie się tu odbywających uroczystości o charakterze sakralnym. Pan Wojciech, nasz przewodnik, okazał się pasjonatem Gniezna i okolic i to dzięki niemu poznaliśmy mnóstwo ciekawostek dotyczących miasta i jego zabytków oraz Ostrowa Lednickiego, o jakich nie przeczytalibyśmy w publikacjach ogólnodostępnych.



Nasza grupa razem z przewodnikiem przed wejściem do Muzeum Początków Państwa Polskiego w Gnieźnie

Czas jednak biegł nieubłaganie i musieliśmy wracać do Tucholi pełni wrażeń i miłych wspomnień...

Zadanie to zostało dofinansowane ze środków Gminy Tuchola w ramach konkursu ofert.

„Bydgoszcz bez barier – duchy i legendy”

W roku 2017 Zarząd Koła Powiatowego PZN w Tucholi podjął

decyzję, iż z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Białej Laski nie zorganizujemy kolejnej części szkolenia pod wspólnym tytułem „Osoby z dysfunkcją wzroku w przestrzeni publicznej”, lecz przyjmimy inną formę – święto to spędzimy... na sportowo, łącząc je odrobinę z kulturą. Z tego pomysłu narodziła się koncepcja pod powyższym tytułem, a była to wycieczka do Bydgoszczy, miasta, które niby wszyscy doskonale znamy, ale na pewno nie z każdej strony. W wyborze pomogła nam firma Visit.pl, która zajęła się szczegółami. W taki sposób, zwiedzając zakamarki Bydgoszczy nie wszystkim doskonale znane, poznaliśmy jednocześnie (dzięki niezastąpionej pani przewodnik) legendy związane z tym miastem. Chłód jesienny dnia 7 października (wówczas wybraliśmy się do Bydgoszczy, by uchylić rąbek jej tajemnic), przeginaliśmy podczas posiłku w wykwintnej restauracji „Maestro”. Ukoronowaniem zwiedzania było obejrzenie filmu z audiodeskrypcją pt. „Image”, dzięki czemu przekonaliśmy się, jak technika służy człowiekowi. Należy dodać – człowiekowi z dysfunkcją wzroku.

I to zadanie zostało dofinansowane ze środków Gminy Tuchola w ramach konkursu ofert, za co składamy serdeczne podziękowania.

Elżbieta Kotras

WŁOCŁAWEK

Z okazji jubileuszu 65-lecia powstania koła PZN we Włocławku

oraz corocznie obchodzonego Dnia Białej Laski, zarząd koła zorganizował 19 października 2017 r. spotkanie dla swoich członków.

Na uroczystość tę otrzymaliśmy dofinansowanie od Gminy Miasta Włocławek.

Na wstępie prezes koła Elżbieta Poznańska serdecznie powitała zaproszonych gości: prezydenta miasta Włocławek Marka Wojtkowskiego, prezesa okręgu PZN Zbigniewa Terpiłowskiego, przewodniczącego Rady Powiatu Zygmunta Stanisława Wierzowieckiego, podinspektora ds. Promocji Turystyki i Partnerstwa w Starostwie Powiatowym Jadwigę Żerlak oraz przedstawicieli instytucji z nami współpracujących: MOPR, PCPR, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Stowarzyszenia Diabetyków, Fundacji „Samotna Mama” a także delegacje kół z nami zaprzyjaźnionych z Rypina i Aleksandrowa Kujawskiego.



Jubileusz 65-lecia powstania koła PZN we Włocławku

Zespół teatralny z Aleksandrowa Kujawskiego „Ostrość widzenia” wystąpił z ciekawym przedstawieniem muzyczno-słowno-migowym pt. „Kochać i stracić”.

Członkinie zarządu koła za swoją pracę i zaangażowanie otrzymały z rąk prezesa Z. Terpiłowskiego odznaczenia i życzenia dalszej dobrej współpracy.

Osobom o najdłuższym stażu członkowskim wręczono dyplomy i upominki.

Ze starostwa włocławskiego otrzymaliśmy w prezencie dla naszych członków 3 ciśnieniomierze głośnomówiące i 4 termometry bezdotykowe oraz czajnik elektryczny do naszego biura. Za ten gest pełen serca i zaangażowanie w działalność na rzecz osób niewidomych i słabo widzących jesteśmy niezmiernie wdzięczni. Za pieniądze uzyskane z darowizn od firm włocławskich: DGS, Saniko, Wodociągi oraz Fundacji Orlen zakupiliśmy 23 ciśnieniomierze głośnomówiące i 17 termometrów bezdotykowych, które rozdaliśmy naszym członkom.

Piotr Kowal z biura poselskiego Janusza Zemke przygotował i wyświetlił krótki film o historii powstania koła włocławskiego i działalności podczas 65 lat istnienia.

Po części oficjalnej odbył się obiad, a później wesółą zabawą tańieczną. Dzień ten długo pozostanie w naszej pamięci.

W bieżącym roku planujemy zorganizować andrzejki, Wigilię i zabawę choinkową dla dzieci.

Maria Kapuścińska

TRZY BRAMY – BRAMA BOŻEJ MIŁOŚCI



Kruchta w kościele parafialnym w Wadowicach

fot. ks. Piotr Buczkowski

W naszej wędrówce dotarliśmy do ostatniej bramy – bramy Bożej Miłości. Potęgę miłości w sposób szczególny odkryłem podczas pielgrzymki z niewidomymi śladami św. Pawła. Dotarłem do starożytnego greckiego miasta Korynt. Obecnie z tej metropolii pozostały tylko ruiny. Wędrując wśród rumo-

wiska trudno sobie wyobrazić minioną potęgę i bogactwo tego miejsca. Znajdowały się tutaj dwa potężne porty morskie łączące Morze Egejskie z Zatoką Koryncką. Początkowo istniała tam rampa, po której przeciągano statki, później przekopano kanał, funkcjonujący do dnia dzisiejszego. Ulice były wypełnione bogactwem kupców i handlarzy. Na wzgórzach miasta wznosiły się potężne greckie świątynie. Wśród nich była też świątynia Afrodyty, znana jako ośrodek sakralnej prostytucji. Mawiano, że na rogu każdej ulicy można było spotkać *córy Koryntu* oferujące swoje usługi. To

wszystko powodowało,

że miasto było też centrum wszelkiego rodzaju rozpusty.

Do mieszkańców tego miasta św. Paweł apostoł skierował listy. W nich odnajdujemy najpiękniejszy *Hymn o miłości*, ale jakże różnej od tej, którą znali mieszkańcy Koryntu. Oni hołdowali zasadzie używaj, ile tylko możesz, a potem

idź w swoją stronę i nie bierz za nic odpowiedzialności. Nie liczyło się dobro konkretnego człowieka.

Wędrując między resztkami kamieni ze wspaniałych budowli, usiadłem na jednym, który był częścią nieznanej budowli i zacząłem czytać słowa św. Pawła: *Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, stałbym się jak miedź brzęcząca albo cymbał brzęmiący. Gdybym też miał dar prorokowania i znał wszystkie tajemnice, i posiadał wszelką wiedzę, i wszelką [możliwą] wiarę, tak iżbym góry przenosił, a miłości bym nie miał, byłbym niczym. (...)*

Długo zastanawiałem się, czy ten list trafił do serc mieszkańców Koryntu? Dlaczego ten tekst jest ciągle żywy i porusza nasze serca? Przypomniałem sobie epizod z katechezy. Mówiłem o krzyżu. Każde dziecko niewidome mogło wziąć go w dłonie i dokładnie obejrzeć. Jedna z uczennic spostrzegła, że Jezus na krzyżu ma rozpostarte ramiona, tak jak jej tata, gdy wraca z internatu do domu, by ją mocno przytulić. W ten sposób ojciec okazywał swoją miłość do swego dziecka. Chrystus w geście rozpostartych rąk na krzyżu mówi o miłości Boga do człowieka aż do poświęcenia życia.

Przyszła pokusa, by zmienić w tym hymnie słowo miłość na Jezus. Co z tego wynikło? (...) *Jezus cierpliwy jest, łaskawy jest. Jezus nie zazdrości, nie szuka poklasku, (...)* Czy to nie jest prawdziwy obraz Jezusa, jego ogromnej miłości do każdego z nas? Gdy miłość potraktujemy jako należny mi towar, bez brania odpowiedzialności za następstwa, to okazuje się, że drugi człowiek staje się przedmiotem, który mogę zdobyć i korzystać z niego. Gdy przestaje spełniać moje oczekiwanie, to wyrzucam go na margines życia. Wtedy zostaje ból i poczucie zrujnowanego życia, które można porównać do ruin Koryntu.

Następnie słowo miłość zamieniłem na Mama i Tata, myśląc o swoich rodzicach. Odkryłem, że św. Paweł mówi również o nich. Jestem im wdzięczny, że pokazali mi, co znaczy prawdziwa miłość, która trwa mimo pojawiających się trudności. Gdy wstawię swoje imię w miejsce słowa miłość – czy wtedy ten hymn jest również o mnie?

Kończę ten tryptyk słowami św. Pawła: *Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość - te trzy: z nich zaś największa jest miłość.*

ks. Piotr Buczkowski

AUDIODESKRYPCJA W KOŚCIELE?

Audiodeskrypcja towarzyszy nam już od wielu lat. Dodatkowy opis słowny pozwala nam, osobom z dysfunkcją wzroku, niewidomym i słabo widzącym na lepszy odbiór dorobku kulturalnego. Opisy mimi-ki, języka ciała, przebiegu akcji, scenografii, ubioru, ułatwiają rozumienie i wyobrażanie sobie tego, co aktualnie dzieje się w filmie, sztuce, na stadionie czy obrazie.

W takiej dostępności wielu z nas już się rozsmakowało. Jak to wygląda w rzeczywistości kościelnej?

Swoimi refleksjami związanymi z tym tematem dzieli się z nami ks. Piotr Buczkowski, od dziewiętnastu lat pracujący z dziećmi i młodzieżą niewidomą w bydgoskim Ośrodku im. Louisa Braille'a, pełniący posługę duszpasterza osób niewidomych w diecezji bydgoskiej.

- Użyję w swojej wypowiedzi określenia audiodeskrypcja liturgiczna, którego nie znajdziemy w żadnej publikacji czy słowniku. Zanim przejdę do wyjaśnienia, na czym ona polega, spróbujmy dowiedzieć się, w jaki sposób niewidomi poznają rzeczywistość wnętrza świątyni. Czy pierwsze wrażenia nie są dla nich zniechęcające? Po wejściu do przeciętnego budynku kościoła można wyczuć specyficzny mikroklimat, szczególnie w budowlach zabytkowych. Odczuwalny jest chłód, niekiedy wilgoć, czasami zapach zagrzy-

bionych ścian czy skutków nieodpowiedniej wentylacji. Do tego dochodzi nierozpoznana przestrzeń z tajemniczym echem. Wynika to oczywiście z materiałów, z jakich jest zbudowana świątynia, jak również z wyposażenia wnętrza. Gdy w kościele znajduje się źle dobrane nagłośnienie lub organy niedostosowane do danej przestrzeni albo zbyt agresywnie dźwięczące dzwonki, to te elementy potęgują odczucie lęku. Inne źródła nieprzyjemnych dźwięków to skrzypiące drzwi wejściowe, trzeszczące ławki, szepczący półgłosem modlitwy czy też nadmiernie hałasujące dzieci.

Poznaniem wnętrza określiam zaprzyjaźnianie się z przestrzenią sakralną. To pomaga później w powrocie do znanego miejsca i możliwość odkrywania piękna odbywającej się tam liturgii i włączenia się do wspólnej modlitwy. Na tym polega ten pierwszy etap w przygotowaniu do przeżycia liturgii połączonej z audiodeskrypcją. Szczególną wagę tego elementu przypisuję w pracy z dziećmi.

Wchodząc do wnętrza kościoła z niewidomymi dziećmi, najpierw pokazuję im kruchtę. Tam często napotykamy ogromne i ciężkie drzwi, które jest trudno otworzyć. Następnie podchodzimy do kropielnicy ze święconą wodą. Jeżeli dziecko nie zna tego miejsca, to trudno mu w niej zanurzyć

rękę i uczynić znak krzyża świętego. Czasem jest ona pokryta kamieniem – przykrym w dotyku. Dlatego zawsze wcześniej opowiadam o tym, co spotkamy oraz tłumaczę znaczenie tego obrzędu. Również daję czas, by uczeń sam przeszedł całą kruchtę i odkrył poszczególne miejsca. Równocześnie opowiadam o oglądanych przez dzieci elementach. Zwracam także uwagę, by wykonać poprawnie znak krzyża świętego. Wielu niewidomych ma z tym problem.

Wspólnie przechodzimy dalej, poznając cały rozkład kościoła. To ważne, ponieważ osoby niewidome różnie odczuwają przestrzeń, nie zawsze czując się w niej dobrze.

Następnie podchodzę z dziećmi do ostatniej ławki, by mogły dotknąć oparcia. Przy okazji liczymy, ile jest kroków od wejścia do tego miejsca. Teraz zachęcam dziecko, by dotykiem dokładnie „obejrzało” wszystkie elementy ławki. Chodzi o to, by poznało to wszystko, co jest w zasięgu dłoni.

Aby rozbudzić ciekawość, liczymy po kolei ławki. Zwracam też uwagę na to, by sprawdzały, czy wszystkie są takie same. To wszystko doprowadza do zaprzyjaźnienia się z wnętrzem kościoła.

W kolejnym kroku szukamy granicy między nawą a prezbiterium. Jest nią stopień ołtarza, a w niektórych zabytkowych wnętrzach – balaski.

Podchodzimy do ołtarza, który „oglądamy” przez dotyk. Próbujemy podnieść mszał. Dzieci się dziwią, że ta księga jest taka ciężka. Szukamy mikrofonu, który zbiera głos kapłana. W taki sposób poznajemy prezbiterium.

Następnie udajemy się do miejsca przewodniczenia. Próbujemy dzwonić dzwonkami. Chodzi tu o to, by wszystko, co jest możliwe, poznać, dotknąć i doświadczyć. By spotęgować ciekawość. Liczymy kroki, by zobaczyć, jakie są odległości między poszczególnymi miejscami. Pokazuję też to najważniejsze miejsce, gdzie pali się wieczna lampka. W normalnych warunkach nie ma możliwości dotknięcia tabernakulum. Klękamy w pewnej odległości i adorujemy obecnego tam Jezusa. Tabernakulum może otworzyć tylko kapłan. W jaki sposób ma poznać to miejsce dziecko niewidome? Podprowadzam je blisko, tak by mogło dotknąć i obejrzeć zewnętrzne zdobienia, aby następnie delikatnie dotknąć wnętrza.

Wszystkie te działania mają jeden cel – pełne doświadczenie tej trudnej przestrzeni sakralnej, jaką jest kościół.

Następnym etapem jest uczestniczenie w Mszy św. połączonej z audiodeskrypcją liturgiczną. Musimy sobie uświadomić, że liturgia to wypowiedane słowa, gesty i konkretna akcja. Można by to porównać do spektaklu teatralnego połączonego z audiodeskrypcją.

cją, chociaż to porównanie nie jest do końca adekwatne.

Podczas takiej liturgii wybieram formularz Mszy św. recytowanej, gdzie nie są przewidziane śpiewy i w tych miejscach przygotowana osoba czyta krótki opis akcji i czynności liturgicznych. Kapłan wypowiada głośno słowa przewidzianych modlitw. To wszystko znajduje się w Mszałem Rzymskim zatwierdzonym przez papieża. Treści dodatkowych informacji są zgodne z obowiązującymi zasadami poprawnej audiodeskrypcji.

Niekiedy spotykam dorosłych niewidomych, którzy nie wiedzieli, że liturgia przebiega tak, a nie inaczej, że takie gesty wykonuje ksiądz. To wszystko było wcześniej dla nich abstrakcją.

Użyte w mojej wypowiedzi nazwa audiodeskrypcja liturgiczna budzi wiele wątpliwości. Wchodząc głęboko w znaczenie słowa, audiodeskrypcja to werbalne opisywanie np. jakiejś akcji czy innych ważnych szczegółów. W przypadku osób z dysfunkcją wzroku to przekazywanie słowem treści wizualnych. Chodzi tu o konkretną akcję liturgiczną, której niewidomy nie widzi. Myślę, że niedługo doczekamy się jakichś publikacji na ten temat. Oczywiście to nie jest wszystko. Potrzebny jest trzeci etap, który można nazwać katechezą mistagogiczną, czyli wyjaśniającą duchowy wymiar poszczególnych czynności i gestów liturgicznych.

Dziękujemy za rozmowę.

Redakcja

HALO STUDENCI!



Domyślam się, że duża część z Was ma tę wątpliwą przyjemność korzystania z platformy USOS, która daje Wam dostęp do Waszych ocen, planów zajęć, rejestracji na przedmioty itp. I ze mną nie jest inaczej. Jako że stosunki tejsze z NVDA nie były najlepsze, postanowiłem spróbować ułatwić sobie życie i poszukać aplikacji mobilnej, która byłaby

klientem tego narzędzia. Owocem moich poszukiwań jest Kujon, nieoficjalny klient w formie aplikacji mobilnej oraz interfejsu na

stronie. Wszystko zdaje się być dostępne: informacje o kierunkach, przedmiotach, prowadzących itp. Ponadto aplikacja będzie podsyłać nam powiadomienia o ocenach, na życzenie synchronizować plan z kalendarzem i inne.

Dostępne na iOS i Android.
www.kujon.mobi

Paweł Masarczyk

INTEGRACJA SENSORYCZNA CZ.1

W każdym z nas zachodzi proces neurologiczny zwany **integracją sensoryczną**, który zaczyna się jeszcze przed narodzinami i trwa przez całe nasze życie. Integracja sensoryczna to jedna z podstaw prawidłowego rozwoju dziecka. Niechęć do jedzenia, problemy ze snem, nadmierna ruchliwość, problemy z koncentracją czy tak zwane złe zachowanie często wynikają z zaburzeń integracji sensorycznej. Czym są zaburzenia integracji sensorycznej? Jak rozpoznać, że dziecko ma z nią problem? Gdzie szukać pomocy? Na czym polega terapia integracji sensorycznej? Odpowiedzi na te pytania znajdą Państwo w kolejnych artykułach.

Zaburzenia integracji sensorycznej to termin, który coraz częściej słyszą rodzice. Choć brzmi

on tajemniczo, to jednak łatwo można go wytłumaczyć.

W każdej chwili nasz mózg otrzymuje niezliczoną ilość bodźców płynących z narządów zmysłu: oczu, uszu, nosa, skóry, mięśni, ścięgien i stawów, a także ze zmysłu przedsionkowego - czujnika siły grawitacji, znajdującego się w uchu wewnętrznym, który rejestruje wrażenia z ruchu naszego ciała. Wszystkie te bodźce docierają do mózgu, który musi je przyjąć, rozpoznać, zinterpretować, porównać z wcześniejszymi tego typu doświadczeniami, przetworzyć, połączyć ze sobą tak, by ciało mogło zareagować na nie w odpowiedni, adekwatny sposób.

Jeżeli mózg nie potrafi sobie z tym poradzić, wówczas mamy do czynienia z zaburzeniami integracji sensorycznej.

Mira Dziekońska

MIASTECZKO DLA OSÓB NIEWIDOMYCH W CENTRUM BYDGOSZCZY

W Bydgoszczy powstaje nowe miasteczko ruchu dla osób niewidomych.

- W ten sposób dzieciom będzie prościej zaaklimatyzować się na obcym terenie. Będą wiedzieć, w jaki sposób podejść do wiaty przystankowej, jak odróżnić jej konstrukcję, a nawet gdzie szukać

przycisku, który otworzy drzwi autobusu - zapewnia szefowa Ośrodka Braille'a „Miasteczko Bezpiecznego Bohatera”, bo tak fachowo nazywa się budowana inwestycja, powstaje przy ul. Kraśńskiego 10 na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci i Młó-

dzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille'a w Bydgoszczy. – Miasteczko jest konsekwencją innowacji pedagogicznej realizowanej przez nas od dwóch lat. Dotyczy bezpieczeństwa w ruchu w przestrzeni małych dzieci – mówi Małgorzata Szczepanek, dyrektor placówki. – Dla nich właśnie przygotowujemy m.in. symulacje domu, który z każdej strony będzie stworzony z innej faktury. To bardzo ważne, ponieważ laska brajlowska inaczej odbija się od cegły, a inaczej od drewna.

Celem projektu jest odwzorowanie rzeczywistych warunków drogowych, w których poruszają się osoby słabo widzące i niewidome. Poza tym inwestycja będzie posiadać ulice, chodnik, przejście dla pieszych z sygnalizacją świetlną i dźwiękową, znaki drogowe, schody, wiatę przystankową, a nawet autobus.

– Mamy nadzieję, że w ten sposób dzieciom będzie prościej zaaklimatyzować się na obcym dla siebie terenie. Będą wiedzieć, w jaki sposób podejść do wiaty przystankowej, jak odróżnić jej konstrukcję, a nawet gdzie należy szukać przycisku, który otworzy drzwi do autobusu – tłumaczy dyrektorka. – Jest to projekt skierowany głównie do najmłodszych, z którymi nie możemy jeszcze ze względów bezpieczeństwa poru-

szać się po przestrzeni publicznej. Miasteczko realizowane jest w ramach rządowego programu wspomagania w latach 2015-2018 organów prowadzących szkoły w zapewnieniu bezpiecznych warunków nauki wychowania i opieki w szkołach – „Bezpieczna+” w roku 2017. Koszt Miasteczka Bezpiecznego Bohatera wynosi 124 tys. zł. Z tego 114 tys. pochodzić będzie z pieniędzy rządowych, a pozostałą część wpłaci Urząd Marszałkowski. Miasteczko ma być gotowe w grudniu.

Przypomnijmy, że bydgoski ośrodek wzbogaci się także o dwie nowe pracownie praktycznej nauki zawodu, a 12 starych unowocześni. Właśnie trwa realizacja inwestycji wartej blisko 4 mln zł.

Źródło: <http://bydgoszcz.wyborcza.pl/bydgoszcz/7,48722,22544105,miasteczko-dla-osob-niewidomych-w-centrum-bydgoszczy.html?disableRedirects=true>

ODLICZENIA WYDATKÓW NA CELE REHABILITACYJNE

Zbliża się okres rozliczeń z urzędem skarbowym. Przypominamy o możliwości dokonania odliczeń na cele rehabilitacyjne. Komu przysługuje prawo odliczenia wydatków na cele rehabilitacyjne od dochodu? Należą do nich: podatnik będący osobą niepełnosprawną, podatnik, na którego utrzymaniu pozostają następujące osoby niepełnosprawne: współmałżonek, dzieci własne i przysposobione, dzieci obce przyjęte na wychowanie, pasierbowie, rodzice, rodzice współmałżonka, rodzeństwo, ojczym, macocha, zięciowie, synowie (jeśli w roku podatkowym dochody tych osób niepełnosprawnych nie przekroczyły kwoty 9.120 zł). Od dochodu przy sporządzaniu zeznania podatkowego można odliczyć na CELE REHABILITACYJNE wydatki na:

- adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych do potrzeb osób niepełnosprawnych,
- przystosowanie pojazdów mechanicznych do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,
- zakup i naprawę indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego,

- zakup wydawnictw i materiałów (pomocy) szkoleniowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,
- odpłatność za pobyt na turnusie rehabilitacyjnym,
- odpłatność za pobyt na leczeniu w zakładzie leczenia uzdrowskiego,
- za pobyt w zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne,
- opłacanie przewodników osób niewidomych I lub II grupy inwalidztwa w kwocie nieprzekraczającej w roku podatkowym 2.280 zł,
- utrzymanie przez osoby niewidome psa przewodnika również w kwocie 2.280 zł w roku podatkowym,
- opiekę pielęgniarstwa w domu nad osobą niepełnosprawną w okresie przewlekłej choroby oraz usługi dla osób niepełnosprawnych zaliczonych do I grupy inwalidztwa (znaczny stopień niepełnosprawności),
- kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych,
- leki w wysokości stanowiącej różnicę pomiędzy faktycznie poniesionymi wydatkami w danym miesiącu, a kwotą 100 zł, jeśli lekarz specjalista stwierdzi, że osoba niepełnosprawna powinna sto-

sować określone leki (stałe lub czasowo),

- odpłatny konieczny przewóz na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne:

- osoby niepełnosprawnej - karetką transportu sanitarnego,

- osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa oraz dzieci niepełnosprawnych do lat 16 również innymi środkami transportu,

- używanie samochodu osobowego stanowiącego własność (współwłasność) osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę niepełnosprawną zaliczoną do I lub II grupy inwalidztwa albo dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16 roku życia, dla potrzeb związanych z koniecznym przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne - w kwocie do 2.280zł w roku podatkowym,

- odpłatne przejazdy środkami transportu publicznego związane z pobytem na turnusie rehabilitacyjnym, w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego, zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz koloniach i obozach dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej, a także dzieci osób niepełnosprawnych.

Wymienione wyżej wydatki podlegają odliczeniu od dochodu, jeżeli nie zostały sfinansowane (dofinansowane) ze środków: zakładowego funduszu rehabilitacji

osób niepełnosprawnych, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia, zakładowego funduszu świadczeń socjalnych albo nie zostały zwrócone podatnikowi w jakiejkolwiek formie.

W przypadku, gdy wydatki były częściowo sfinansowane (dofinansowane) z tych funduszy (środków), odliczeniu podlega różnica pomiędzy poniesionymi wydatkami a kwotą sfinansowaną (dofinansowaną) z tych funduszy (środków) lub zwróconą w jakiejkolwiek formie.

Podstawą do odliczenia wydatków na cele rehabilitacyjne poniesionych przez podatnika będącego osobą niepełnosprawną lub podatnika, na którego utrzymaniu są osoby niepełnosprawne, jest posiadanie dowodu poniesienia tych wydatków (faktur, rachunków). Nie dotyczy to wydatków na opłacenie (1) przewoźnika osób niewidomych, (2) utrzymanie psa-przewoźnika oraz (3) wydatków za używanie samochodu osobowego (będącego własnością lub współwłasnością niepełnosprawnego) na dojazd na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne. Na wezwanie Urzędu Skarbowego podatnik ma obowiązek (1) podania z imienia i nazwiska osób, które opłacono w związku z pełnieniem przez nich funkcji przewoźnika, (2) okazania certyfikatu psa przewoźnika lub (3) dokumentu potwierdzającego zlecenie i odby-

cie niezbędnych zabiegów leczniczo-rehabilitacyjnych.

Każdy podatnik ma prawo do zadysponowania 1% podatku należnego na dowolny cel pożytku publicznego. Liczymy bardzo, że ze-

chcecie Państwo wesprzeć Polski Związek Niewidomych i przeznaczyć 1% właśnie dla nas – nasz nr w KRS 0000060750

opracowała Jadwiga Henselek

Z ULGĄ O ULGACH KOMUNIKACYJNYCH

Polski Związek Niewidomych informuje o kolejnym przesunięciu terminu wejścia w życie przepisów ustawy o publicznym transporcie zbiorowym z dnia 1 stycznia 2018 r. na dzień 1 stycznia 2019 r.

Przypominamy, że po licznych protestach - między innymi naszej organizacji niekorzystne zmiany, które miały wejść w życie od 2017 roku zostały odroczone o kolejny rok. Jednocześnie w Ministerstwie Infrastruktury i Budownictwa powstał specjalny zespół, którego celem było wypracowania rozwiązań zapewniających udzielanie dopłat wszystkim przedsiębiorstwom transportowym (kolejowym i autobusowym) honorującym bilety ulgowe dla osób z dysfunkcją wzroku.

W związku ze zbliżającym się końcem roku PZN skierował pismo do Ministra Infrastruktury i Budownictwa z prośbą o udzielenie informacji na temat efektu prac wspomnianego zespołu oraz czy w roku 2018 dopłaty do biletów ulgowych dla firm transportowych zostaną zachowane na dotychczasowych zasadach.

W odpowiedzi przekazano, że zespół do spraw opracowania pro-

jektu ustawy przedstawił swoją propozycję nowelizacji. Obecnie znajduje się ona na etapie uzgodnień wewnątrzresortowych.

W odpowiedzi ministerstwa czytamy: „Istotą rozwiązań zawartych w przygotowany przez Ministerstwo Infrastruktury i Budownictwa projekcie ustawy jest zapewnienie spójności komunikacyjnej kraju poprzez eliminowanie tzw. białych plam transportowych w rejonach, gdzie regularna komunikacja autobusowa nie istnieje lub nie zaspokaja lokalnych potrzeb mieszkańców. Istotnym rozwiązaniem proponowanym przez resort infrastruktury i budownictwa z punktu widzenia pasażerów jest utrzymanie dopłat dla wszystkich przewoźników z tytułu honorowania biletów ulgowych, tak aby z przejazdów z ulgą ustawową mogli korzystać wszyscy obywatele uprawnieni do nich na mocy ustawy z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz. U. z 2012 r. poz. 1138, z późn. zm.).”

Ponadto wskazano, że w projekcie ustawy o szczegó-

nych rozwiązaniach służących realizacji ustawy budżetowej na rok 2018, zostało zaproponowane przesunięcie terminu wejścia w życie wszystkich przepisów ustawy o publicznym transporcie zbiorowym z dnia 1 stycznia 2018 r. na dzień 1 stycznia 2019 r.

Oznacza to, że również w przyszłym roku honorowanie ulg komunikacyjnych dla osób niewidomych będzie realizowane na obecnie obowiązujących zasadach.

Mamy nadzieję, że rozwiązania przygotowane przez resort infrastruktury będą zgodne z oczekiwaniami naszego środowiska.

Elżbieta Oleksiak
sekretarz generalny Zarządu
Głównego Polskiego Związku Nie-
widomych
Krzysztof Wiśniewski
prawnik w Instytucie Tyflogicz-
nym PZN, Centrum Rehabilitacji

„NIE WIDZISZ – CHODŹ Z NAMI, SŁUCHAJ I ĆWICZ”

Ruch to zdrowie – słyszymy często. Słyszymy także - gimnastyką, spacerami, treningiem sami wpływamy zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną, rozładowujemy stres i poprawiamy swoją równowagę.

Dzięki bezpłatnym materiałom udostępnionym przez Fundację Vismaior na stronie internetowej, możemy te piękne słowa w prosty sposób wdrożyć w życie.

Proponowany trening składa się z trzech części:

1. rozgrzewki - proste ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku
2. głównej części treningu, obejmującej różnorodne ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające równowagę
3. ćwiczeń rozciągających mięśnie i ścięgna

Autorzy nie tylko omawiają ćwiczenia i je razem z nami wykonu-

ją, dzielą się także radami, jak i kiedy ćwiczyć.

Pod adresem <http://fundacijavismaior.pl/category/projekty/nie-widzisz-chodz-z-nami-sluchaj-i-cwicz> otrzymujemy nagranie z gimnastyką do odsłuchania i do pobrania. Żeby posłuchać nagrania online, należy kliknąć enter na łączu „Nagranie słuchaj i ćwicz”, natomiast, żeby pobrać nagranie, należy stanąć na tym samym łączu i z menu kontekstowego wybrać polecenie „Zapisz element docelowy jako”, a następnie kliknąć na nim enter.

Renata Olszewska

KLAWIATURA RIVO

Bohaterem tego tekstu jest mała, a właściwie bardzo mała klawiatura służąca do sterowania telefonami dotykowymi, zarówno iPhone jak i „androidowymi”. Testy przeprowadzałem z wykorzystaniem iPhone’a.

Koncepcję tego produktu można ująć następująco: maksymalne ułatwienie niewidomej osobie obsługi dotykowego ekranu.

Wygląd klawiatury

Urządzenie jest wielkości karty kredytowej, jej wymiary to 8,4/ 5,4 x 1 cm. Spodnia część klawiatury przypomina kształtem mydelniczkę. Ramka otaczająca całą klawiaturę jest lekko wysunięta powyżej klawiszy i ma szerokość 2 mm. Na jednym z dłuższych boków umieszczono gniazdo mini-USB. Podczas pracy, właśnie ten bok powinien być skierowany ku nam. Moja wersja klawiatury jest w kolorze czarnym, a jej powierzchnia lekko chropowata.

Na lewym, krótszym boku znajdziemy długi klawisz – to włącznik. Na spodniej części, po lewej stronie urządzenia umieszczono niewielki, wklęsły, okrągły przycisk służący do parowania klawiatury z telefonem. Całą powierzchnię roboczą przeznaczono na klawisze. Jest ich dwadzieścia. Klawisze rozmieszczono następująco:

⇒ Po lewej stronie umieszczone w pionie znajdują się cztery klawisze funkcyjne

⇒ Na środku znajduje się 12 klawiszy numerycznych, układ znany nam z telefonów klasycznych (obok cyfr znajdują się tu klawisze z symbolem * i #)

⇒ Po prawej stronie, umieszczone w pionie znajdują się cztery klawisze funkcyjne

Nad klawiszem z cyfrą 2 znajduje się dioda informująca poprzez zmianę barwy o aktualnym statusie klawiatury. Przykładowo: dioda w kolorze czerwonym – ładowanie urządzenia, podczas pracy – kolor zielony, włączeniu towarzyszy kolor niebieski.

Klawisze są duże, o boku ok. 1,5 cm, natomiast odległości pomiędzy nimi są niewielkie.

Klawisz z cyfrą 5, standardowo dla orientacji na klawiaturach oznaczany dodatkowym punktem, tu jest inaczej, ale bardzo wyraźnie wyróżniony – jako jedyny jest wklęsły.

Z klawiaturą najwygodniej pracuje się oburącz, choć do przemieszczania i prostych czynności można używać jednej ręki.

Działanie klawiatury

Za pomocą dwunastu klawiszy numerycznych możemy poruszać się po menu iPhone’a. Jednym klawiszem przenosimy się na pasek statusu, innym uzyskujemy efekt gestu pokręta, innymi przemieszczamy się w lewo lub w prawo (to cyfry 4 i 6).

Do obsługi smartfona proponowanych jest bardzo wiele skrótów. Z klawiszami funkcyjnymi możemy tworzyć różnorodne makra, listy działań do wykonania w określonej przez nas kolejności. Do iPhone'a możemy jednocześnie mieć podłączoną klawiaturę i słuchawkę bluetooth.

Klawiatura jest widziana przez telefon z odległości kilku metrów. Działa także na zablokowanym ekranie.

Plusy

Za jej pomocą sprawnie można sterować smartfonem, ponieważ mamy poprzez nią całkowitą kontrolę nad telefonem.

Zapewnia nam pewne działanie; w przypadku wilgotnych palcy nasz telefon niejednokrotnie ignoruje nasze gesty – klawiatura działa i w przypadku mokrych dłoni.

Nie wiesz, gdzie odłożyłeś iPhone, naciskając klawisz klawiatury, wywołasz działanie i dzięki temu ustalisz, gdzie leży telefon.

Można nią zasymulować różne układy klawiszy w tym klawiaturę qwerty.

Telefon na czynności przekazane przez klawiaturę reaguje bardzo szybko.

Długość pracy 10 godzin.

Minusy

Konstrukcja klawiatury jest z roku 2010, a na podstawie danych producenta mogę wnosić, iż nie była rozwijana.

Pracuje bardzo cicho, właściwie

bezszelestnie. Dla osoby niewidomej to brak kontroli poprzez słuch tego, co z klawiaturą aktualnie się dzieje.

Urządzenie jest z serii łatwych do zgubienia, brak bowiem uchwytu do mocowania smyczy.

Brak mechanizmu przywołania klawiatury z telefonu.

Nie jest wyświetlany wskaźnik poziomu baterii na pasku statusu telefonu.

Osoba niewidoma nie otrzymuje żadnych informacji o aktualnym stanie klawiatury. Nie ma ani wibracji ani sygnałów towarzyszących naszym działaniom, a więc albo widzisz, albo wierzysz.

Przyznam, że jest to najgłupsze tyflogiczne urządzenie, z jakim ostatnio się spotkałem. Odnoszę wrażenie, że pomysł na klawiaturę był i ją wykonano, lecz albo zabrakło środków, albo uważności, by poprawić mankamenty.

Pakiet nie zawiera ładowarki. Otrzymujemy natomiast płytę z manuałem w języku angielskim, zawierającą 12 lekcji posługiwania się klawiaturą.

Klawiatura jest produkcji koreańskiej, cena to ok. 100 funtów. Egzemplarz testowy był przywieziony z Wielkiej Brytanii.

Jan Gawlik

BĄDŹ MOIMI OCZAMI CZYLI PROGRAM BE MY EYES

Trzy lata temu na łamach biuletynu OKO (nr 51/1/2015) ukazał się artykuł o tym programie. Wtedy impulsem do napisania tekstu był fakt powstania tej aplikacji. Program do niedawna dostępny był jedynie dla użytkowników systemu iOS. I choć użytkowników Ipponów wśród nas jest wielu, czekaliśmy na wersję dedykowaną telefonom pracującym pod kontrolą systemu Android. I wreszcie zwiększyło się grono odbiorców.

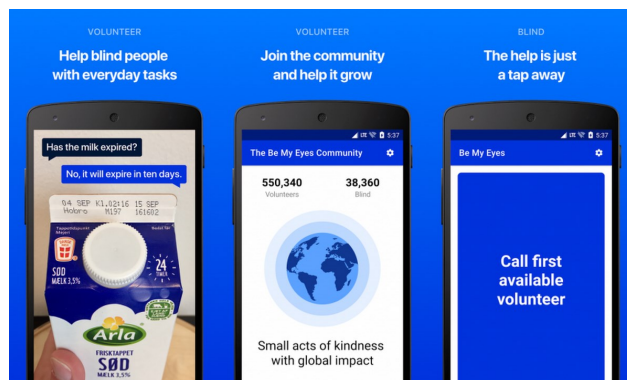
W sklepie Google Play program znalazł się 5 października. Jak podają twórcy programu, w przeciągu miesiąca do społeczności Be My Eyes dołączyło ponad 3000 osób niewidomych i słabo widzących oraz ponad 27 000 osób chcących im pomagać.

Inspiracją powstania programu Be My Eyes była chęć pomagania innym. Jest to program darmowy. Powstał w Danii jako projekt niekomercyjny, finansowany z darowizn, tam też był najpierw testowany. Założycielem firmy Be My Eyes jest Hans Jørgen Wi-berg.

Zachęcam do pobrania programu. Po jego instalacji kolejnym krokiem będzie rejestracja, podczas której określimy charakter naszego udziału w projekcie.

Jeśli zarejestrujemy się jako osoby niewidome lub słabo widzące, dostępnym dla nas staje się przycisk „Zadzwoń do pierwszego

wolnego wolontariusza”. Wolontariusz, korzystając z kamery naszego telefonu „zerknie” na to, o co prosimy. Z doświadczeń niewidomych użytkowników wynika, że to np. odczytanie pisma, komunikatu, odszukanie drzwi, określenie koloru.



Be My Eyes

<https://play.google.com>

Jeśli podczas rejestracji dopisaliśmy się do listy wolontariuszy, gdy odbierzemy połączenie to właśnie my stajemy się tą niewidoczną parą oczu.

Najnowsza aktualizacja programu pozwala nam wybrać jeden język podstawowy oraz kilka języków dodatkowych. Twórcy programu poinformowali, iż zawsze będą starać się o połączenie z wolontariuszem mówiącym w pierwszym języku osoby niewidomej. Gdyby jednak wśród dostępnych wolontariuszy takiej osoby nie było, połączeni zostaniemy z osobą mówiącą w języku wskazanym jako dodatkowy.

Obsługa programu jest w języku polskim.

Renata Olszewska

POMOCE OPTYCZNE DLA WSPÓŁCZESNYCH NIEDOWIDZACYCH

Dla osoby niedowidzącej dobrze dobrana i umiejętnie wykorzystywana pomoc optyczna staje się naturalną pomocą w każdej życiowej czynności. Wraz z upływem czasu zmieniają się też wykonywane czynności i w związku z tym wymagania odnośnie samych pomocy.

Największą rewolucją ostatnich lat jest zdecydowanie rozpowszechnienie się komputerów, a także ich przenośnych odpowiedników, czyli tabletów i smartfonów. Coraz częściej zastępują nam one telewizor, gazetę czy książkę. Wiele osób słabo widzących wysoce ceni sobie łatwość, z jaką urządzenia te pozwalają na np. powiększenie tekstu. Należy jednak pamiętać, że nie są one doskonałe. Wraz ze zwiększeniem powiększenia widzimy mniejszy fragment obrazu/tekstu – co zresztą jest typowe dla każdej pomocy powiększającej, ale co charakterystyczne, im większe powiększenie tym bardziej rozmazany obraz otrzymujemy.

Specjaliści ze szwedzkiej firmy Multilens, znanego na świecie producenta zaawansowanych systemów optycznych, wsłuchując się w potrzeby pacjentów, doszli do bardzo ciekawych wniosków. Jeżeli chcemy uzyskać powiększony, ale wyraźny obraz tekstu w dobrym kontraście lub wyraźnie zobaczyć uśmiechy znajomych na

zdjęciach, dużo lepszy efekt osiągniemy, jeżeli zamiast samego powiększenia elektronicznego zastosujemy połączenie telefonu lub tableta z tradycyjną optyką. Takie połączenie dwóch sposobów powiększania pozwala na uzyskanie dużo lepszego obrazu niż przy wykorzystaniu dowolnej metody osobno.

Oczywiście niesie to ze sobą inne wymagania w stosunku do tychże pomocy. Owocem tych rozważań są dwa systemy lornetkowe firmy Multilens. Przeznaczony do komputera i telewizora ML Focus, oraz najnowszy produkt - lornetka dedykowana do bliży ze szczególnym wskazaniem do stosowania z ekranami smartfonów i tabletów – ML COMBI SHORT.

ML Focus jest teleskopowym systemem z regulowaną ostrością pozwalającym na oglądanie telewizji i pracę przy komputerze. Prostym ruchem obrotowym dopasowujemy ogniskową do odległości, która jest wymagana. ML Focus powiększa do 2,4x. System oferuje ekstremalnie duże pole widzenia i dlatego umożliwia zobaczenie całego obiektu z małej odległości. Ponieważ powiększenie jest uzyskiwane przez krótki dystans, oznacza to, że faktyczne powiększenie powstające na siatkówce jest większe. Mała odległość powoduje brak konieczności stabilnego trzymania systemu, co

oznacza, że drgania i wstrząsy są mniej denerwujące.

ML Focus jest jednym z najpotężniejszych urządzeń teleskopowych dostępnych na rynku. Ponadto jest to niezwykle proste, aby zogniskować system na różne dystanse robocze.

W celu ustalenia rzeczywistego powiększenia np. powiększenia na siatkówce,

konieczne jest rozważenie dwóch czynników. Pierwszym jest powiększenie teleskopowe urządzenia, drugim powiększenie wynikające z bliskości obiektu. Szerokie pole widzenia oferowane przez ML Focus pozwala bardziej zbliżyć się do obiektu nadal widząc jego całość, umożliwiając zastosowanie mniejszego powiększenia teleskopowego. Osoba potrzebująca dystansu 4 metrów od telewizora, aby widzieć cały jego ekran, przy powiększeniu czterech razy mogłaby zamiast tego użyć teleskopu powiększającego dwa razy, jeżeli patrzyłaby z dystansu o połowę mniejszego, czyli z dwóch metrów. Daje to w obu przypadkach takie samo powiększenie na siatkówce.

Gdy zamiast z telewizora chcemy korzystać ze smartfona bardziej przydatny będzie najnowszy produkt Multilensa Combi Short. Jest to lekki system o powiększeniu 3 lub 4 razy. Ponieważ jest to system teleskopowy, oferuje on większy dystans roboczy niż odległość oferowana przez system aplanatyczny przy takim samym powiększeniu.

tyczny przy takim samym powiększeniu.

Ponadto, ML Combi Short może być łatwo łączony z indywidualną korekcją w celu uzyskania najlepszych efektów.

POWIEKSZENIE

ML Combi Short jest dostępny w dwóch powiększeniach:

- ML Combi Short 3 (powiększenie 3x)
- ML Combi Short 4 (powiększenie 4x)

Powiekszenie układu optycznego dla bliży oparte jest na dystansie referencyjnym 25 cm. Jeżeli zmniejszyć dystans, powiększenie rośnie.

Innym sposobem uzyskiwania powiększenia jest zastosowanie systemu Galileusza, który oferuje powiększenie teleskopowe.

W ML Combi Short połączyliśmy te dwie metody uzyskiwania powiększenia, aby uzyskać powiększenie rzędu 3 i 4x razy.



ODLEGŁOŚĆ ROBOCZA

ML Combi Short 3: 11-12 cm

ML Combi Short 4: 7- 8 cm

ML Combi Short 3 i 4 dzięki zastosowaniu rozwiązania teleskopowego, oferuje nieco większy dystans roboczy w porównaniu z systemem aplanatycznym o tym samym powiększeniu.



Największą zaletą tego systemu jest ogromne pole widzenia, dzięki któremu możemy zobaczyć większość ekranu jednym spojrzeniem.

Każdy z omówionych systemów ma możliwość uwzględnienia korekcji okularowej użytkownika

oraz możliwość wykorzystania filtra krawędziowego poprawiającego kontrast dla osób z np. AMD. Osoby używające pomocy powiększających przez długi czas w ciągu dnia z pewnością docenią ich lekkość. ML Focus waży jedynie 19 gramów a ML COMBI Short 10 gramów.

W sytuacji, gdy potrzebujemy dopasować dla siebie odpowiednią pomoc optyczną, najważniejsze jest, aby udać się do specjalisty, który dobierze odpowiednie dla nas urządzenie. Listę takich specjalistów, z podziałem na województwa, można znaleźć np. pod adresem: <http://www.ophtalmica.pl/mapa.html>

Sebastian Nowakowski

ZATROSZCZ SIĘ O SWOJEGO LAPTOPA

Dzisiejsze komputery przenośne podczas pracy mogą mocno się nagrzewać. Montowane w nich systemy chłodzące nie zawsze są w stanie sprostać wyzwaniom.

Jednym z najlepszych rozwiązań tego problemu jest stosowanie podkładki chłodzącej. Zapewnia ona odpowiedni dystans pomiędzy laptopem a miejscem, gdzie znajduje się on podczas pracy. Dzięki temu nie zatykamy otworów wentylacyjnych, które najczęściej w laptopach znajdują się w spodniej części obudowy. Wymusza także obieg powietrza. Najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie podkładki z wentylatorami o dużym przekroju, czyli dużej średnicy. Nie hałasują, a wy-

twarzają dużą ilość powietrza. Takie podkładki zasilane są poprzez złącze USB, więc łatwo ją podłączyć, zasilamy ją poprzez nasz własny laptop.

Ciekawymi rozwiązaniami są podkładki posiadające możliwość regulacji prędkości. Mniejszą prędkość możemy wybrać, gdy przeglądamy strony internetowe czy tworzymy dokumenty w Wordzie. Zwiększamy prędkość, gdy oglądamy film. Największa prędkość przyda nam się np. podczas korzystania z gier.

Podkładkę możemy kupić do każdego rozmiaru laptopa. Niekiedy producenci tworzą sprzęt uniwersalny. Proponowałbym jednak sprawdzenie przed zakupem, czy powierzchnia, na której stoi laptop

jest odpowiedniej wielkości. Sprawdzajmy nie obszar całkowity takiej podkładki, lecz jej rzeczywistą powierzchnię pracy, tak by stopki, które mamy w laptopie mieściły się na podkładce. Unikniemy dzięki temu ewentualnych problemów związanych z przechylaniem się sprzętu.

W zależności od producenta, podkładki chłodzące mają bardzo różne ceny. Przygotujmy się na zakup za około 100–150 zł. Podkładki znajdziemy zarówno w ofercie firm produkujących akcesoria komputerowe, jak i producentów systemów chłodzących do komputerów. Mamy więc dostępny duży wybór produktów.

W ofercie możemy znaleźć także podkładki z funkcją podobną do stelaża. Możemy nią regulować ułożenie laptopa. Takie podkładki są droższe, jednak na laptopie dzięki nim pisze się wygodniej, a na ekran spogląda z odpowiedniej wysokości.

Chłodzenie w laptopie odbywa się poprzez przepływ powietrza. Pociąga to za sobą również przepływ wszystkich zanieczyszczeń, które krążą w tym powietrzu. Kurz gromadzi się zarówno w kanałach wentylacyjnych lapto-

pa, jak i przy samym wyjściu, na znajdującej się tam siatce. W momencie, gdy odczuwamy dyskomfort pracy (np. komputer zaczyna zwalniać, przegrzewa się, jest cieplejszy niż bywał wcześniej), pomyślmy o jego wyczyszczeniu.

Usuwać kurz z wnętrza laptopa, wykonajmy jeszcze jedną czynność konserwującą. Wymieńmy pastę termoprzewodzącą, znajdującą się na systemie chłodzącym. Pasta taka bowiem traci swą elastyczność i właściwości chłodzące – zamiast odprowadzać, izoluje.

Przeprowadzenie takiej konserwacji radzę wykonać w serwisie. Laptopy mają różne systemy otwierania, elementy składowe są raczej delikatne (np. wiele bardzo cienkich tasiemek). Jednak jeśli chcemy wykonać to samemu, proponuję wyszukanie np. na You Tube informacji, w jaki sposób konkretny model można rozmontować. Dowiedzmy się, jakie śrubki, w którym miejscu odkręcić. Uzbrojmy się w czas, cierpliwość i precyzję, by sprzętu nie uszkodzić.

*Mariusz Ziętara
MARTEL*

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym przedstawić utwory Józefa Mackiewicza. Autor ten pisze o dziejach przedwojennych kresów wschodnich. We wszystkich utworach pokazuje współżycie Polaków, Białorusinów i Ukraińców. Przybliża nam rzeczywistość po rewolucji październikowej, jak ona wpłynęła na losy Polaków. Autor wszystkie swoje utwory pisał za granicą. Warto je przeczytać, aby móc sobie wyrobić na tamte sprawy własne zdanie.

Krystyna Skiera

SPORT

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących Cross w Warszawie i KSN Łuczniczka Bydgoszcz zorganizowały MP niewidomych i słabo widzących w biegu na 10 km. Trasa biegu została wytyczona na podwójnej 5-kilometrowej pętli w Leśnym Parku Kultury i Wypoczynku w Myślicinku. Na linii startu stawilo się 35 zawodników z klubów z całej Polski. W kategorii T12 (niedowidzący) wystartowało 27 osób, a w kategorii T11 (niewidomi) 8 zawodników wraz z przewodnikami. Zwycięzcą biegu w kategorii T12 został Tomasz Chmurzyński, natomiast wśród kobiet Georgina Myler była trzecia. Na strzelnicy Zawiszy odbyły się Mistrzostwa Polski w strzelectwie pneumatycznym. Organizatorem był KSN „Łuczniczka”. W kategorii niedowidzących Grzegorz Kłós był czwarty, w kategorii niewidomych open Ewa Bosek zajęła piąte miejsce. W Drużynowych Mistrzostwach Polski w Strzelectwie Laserowym reprezentujący Łuczniczkę Grzegorz Kłós, Arkadiusz Gęstwiński i Zenon Wudzyński zdobyli drugie miejsce. Srebrny medal zdobyła również drużyna brydżystów w składzie Adam Klemenko, Andrzej Sargalski, Dominik Sobkowiak i Jerzy Zawalski na MP w Suwałkach.

W Poddąbiu odbył się 24. memoriał im. Henocha Drata. W turnieju

szachowym zwyciężył Jacek Ruszczycki, w warcabach 100-polowych najlepszy okazał się Tomasz Kuziel.



Mistrzostwa Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Bowlingu

Klub Pionek Włocławek był organizatorem Mistrzostw Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Bowlingu. W kategorii B1 kobiet (niewidomi), pod nieobecność mistrzyni kraju Karoliny Rzepy, triumfowała Katarzyna Świątek - 305 pkt, w czterech grach, wyprzedzając o 17 pkt. wicemistrzynię Polski Magdalenę Rataj (asystent obu niewidomych zawodniczek Kazimierz Fiut). W kategorii B2 kobiet najlepszą okazała się Mirosława Malcherek (asystent Krystian Malcherek) - 597 pkt., zaś w B3 Honorata Borawa - 600 pkt. Na trzeciej pozycji w kategorii B3 mężczyzn (słabo widzący) uplasował się debutant Bartosz Katafiasz - 407 pkt.

Jadwiga Henselek

PRZESZŁOŚĆ DO SERCA CYDROWY ŁOSOŚ

Niniejszy przepis można traktować całościowo jako danie obiadowe lub każdy element osobno jako dodatek do obiadu (sos będzie równie dobrze pasował do mięsa czy drobiu, purée z pietruszki może być miłą odmianą dla klasycznego z ziemniaków). Łosoś może trafić na wigilijny stół w połączeniu z sosem pieczarkowym, stanowiąc udane połączenie. Jeśli nie lubimy łososa, możemy spróbować z inną rybą (podobnie powinno wyjść z pstrągiem czy jesiotrem).

Łosoś duszony w cydrze na purée pietruszkowym z sosem pietruszkowym

Składniki na 4 porcje (takie restauracyjne)

Filet z łososa – około 400 g, pieczarki – 300 g, masło – około 120 g, ostra papryczka – 0,5 szt. (lub łyżka oleju z chili), cebula 1 szt., czosnek – 4 ząbki, limonka – 1 szt., gruszczyk (potocznie cydr gruszkowy) – 150 ml, śmietanka 30% - 150 ml, pietruszka – 500 g, koperek – 1 pęczek, suszone pomidory – 50 g, kapary – 30 g, sól morską, pieprz, tymianek, kurkuma – do smaku.

Przygotowanie łososa:

Filet z łososa dzielimy na 4 równe kawałki, nacieramy solą morską, pieprzem, dużą ilością suszonego tymianku i wkładamy w chłodne miejsce na 10 minut. Na rozgrzane masło (około 50 g) wsypujemy czosnek (2 ząbki drobno posiekane), ostrą papryczkę (posiekaną lub dolewamy oleju z chili), po 2-3 minutach wkładamy łososa i smażymy z każdej strony po 2 minuty, podle-

wamy cydrem i sokiem z połowy limonki. Dusimy na minimalnym ogniu 25-30 minut, oczywiście pod przykryciem. W czasie duszenia ważne jest, by podlewać łyżeczką rybę, jeśli nie jest całkowicie zanurzona. Niestety nasz płyn, w którym dusi się łosoś posłuży nam jedynie do jego delikatnego skropienia, reszta zostanie prawdopodobnie wylana.

Przygotowanie sosu pieczarkowego:

Na patelni rozpuszczamy masło (około 30 g tzn. 2 łyżki), wrzucamy pokrojoną w kosteczkę cebulkę, czosnek przepuszczony przez prasę i suszone pomidory pokrojone w paseczki, po 2-3 minutach dodajemy pieczarki pokrojone w dość cieniutki plasterki, całość dusimy około 10-15 minut (zależy jak grube macie plasterki i ile wody puszcza pieczarka), na koniec dodajemy śmietankę (100 ml) i garść kaparów, wszystko mieszamy. Doprawiamy łyżeczką kurkumy, solą, pieprzem i posiekanym koperkiem. Czekamy kilka minut aż sos nam zgęstnieje (można zwiększyć ogień, ale wtedy trzeba mieszać i pilnować, by się nie przypaliło).

Przygotowanie purée z pietruszki:

Pietruszkę po obróbce wstępnej (myciu, obraniu i płukaniu) kroimy w plasterki. W garnku zagotowujemy około 1 l wody. Plasterki wrzucamy do wrzącej osolonej wody i gotujemy do miękkości (około 15 minut). Pietruszkę odcedzamy, dodajemy 30 g masła i 50 ml śmietanki, doprawiamy solą i pieprzem, całość blendujemy do uzyskania odpowiedniej konsystencji (aksamitnej, jednorodnej).

Smacznego i wesołych Świąt!

Krzysztof Olejnik



GDY SPOTKASZ OSOBĘ NIEWIDOMĄ

Najpierw pytaj czy pomóc.

Pomagaj zawsze, gdy usłyszysz prośbę o pomoc.

NA PRZYSTANKU I W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ



PRZY PRZEJŚCIU PRZEZ ULICĘ



PRZY SCHODACH

