

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



W roku tym stuletnim, jubileuszowym.

Wkroczyliśmy właśnie dziarsko w rok nowy 2018. Wkroczyliśmy, licząc skrupulatnie nieuchronnie biegnący czas. Tak to jest rok ów, 100-lecie odzyskania przez państwo nasze niepodległości po 123 latach rozbiorów. I już świętujemy, celebруем, przypominamy znaczące postaci i zdarzenia w dziejach naszych, ojczystych. I w celebracji tej pełno jest chwalebnych przypomnień, budujących nawiązań, dużo słów pięknych o poświęceniu, odwadze, o walce, trwaniu, cierpieniu, umieraniu za kraj nasz zniewolony, zniszczony przez bezwzględnych zaborców. Tak, pamiętać trzeba, przypominać trzeba, edukować należy. Jednak w tych wspomnieniach, w tych gloryfikacjach męstwa naszego, szlachetności, waleczności, niezłomności zazwyczaj zupełnie umyka nam gdzieś jedno pytanie zasadnicze - jak to możliwe było, że Polska będąca w XVI wieku swoistym europejskim liderem, swoistym państwowotwórczym wzorcem, za lat ledwie 200 zniknie z map Europy? Jak to się stać mogło? Pamiętamy przecież, że XVI stulecie nazywane jest Złotym Wiekiem w naszych dziejach. W tym stuleciu nasz kraj toczył mało wojen, całkiem sprawnie funkcjonował system władzy, dobrze rozwijała się gospodarka - rolnictwo, rzemiosło, handel, niezwykle wysoki poziom osiągnęła kultura polskiego renesansu, a panująca wówczas w Rzeczypospolitej tolerancja religijna była czymś zupełnie wyjątkowym w dobie krwawych wojen religijnych, w czasie, gdy w Europie płonęły stosy. Jak to było możliwe? Przecież w pierwszej poł. XVII wieku Rzeczpospolita Szlachecka Obojga Narodów Polski i Litwy była obszarem jednym z największych państw na kontynencie, przecież to w XVII stuleciu mieliśmy: Beresteczko, Chocim, Wiedeń... Mieliśmy, ale praktycznie od początku XVIII wieku nasza suwerenność stopniowo stawała się całkiem iluzoryczna, a schyłek wieku przyniesie upadek I Rzeczypospolitej. Jak to się stać mogło? To wina zaborczych, bezwzględnych sąsiadów: Rosji, Austrii i Prus. Odpowiedź to wygodna, prosta, zrzucająca z nas wszelką odpowiedzialność, tylko niewytrzymująca próby historycznej krytyki. Pisząc o agresywnej polityce sąsiadów, musimy równocześnie pamiętać o naszych, polskich słabościach, zaniedbaniach, szlacheckim egoizmie i braku wyobraźni, o naszej lekkomyślności i zadufaniu w sobie, zaściankowości, narastającej ksenofobii, o tym, że w dobie rodzenia się w Europie monarchii absolutnych - organizmów sprawnych, dobrze zarządzanych, o silnej gospodarce i rozbudowanym wojsku, nasza struktura państwowa stawała się całkiem niewydolna i archaiczna. Kiedy w II poł. XVIII wieku przeszedł „czas na mądrość i reformy”, to okazało się, że na ratunek jest już za późno.

O tym powinniśmy pamiętać przypominając rok ów 1918 - rok niezwykle ważny, przełomowy w dziejach naszych. Cieszymy się zatem naszą wolnością, a radując, bądźmy też czasem i refleksyjni, jak bowiem powtarza wielu - historia jest nauczycielką życia, tylko czy zawsze dobrą?

*Piotr Skoblewski*

Z okazji 100-lecia niepodległości naszego kraju na okładce będziemy prezentować ważne miejsca w województwie kujawsko-pomorskim związane z tym wydarzeniem. W tym numerze zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego - Grób powstańców wielkopolskich w Pakości.

*Redakcja*

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

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

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

Biuletyn Informacyjny „OKO” jest wydawany w ramach projektu współfinansowanego ze środków PFRON - konkurs 4/2017 „Samodzielni i skuteczni” oraz ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

## W NUMERZE:

**WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI**

|   |   |
|---|---|
| PODSUMOWANIE DZIAŁALNOŚCI STOWARZYSZENIA<br>ZA ROK 2017 .....                         | 4 |
| KOALICJA NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WYBRAŁA<br>SWÓJ ZARZĄD .....             | 6 |
| SIRION BIOTECH I ACUCELA WSPÓLNIE DOSTARCZAJĄ GENY DO<br>TERAPII OKULISTYCZNYCH ..... | 7 |
| ATLAS POLSKIE POWSTANIA NARODOWE .....  | 8 |
| WILNO BARDZIEJ DOSTĘPNE? .....  | 8 |

**KULTURA**

|  |    |
|--|----|
| NIEZWYKŁE MUZEUM - WSZYSTKIE DZIEŁA DOSTĘPNE<br>DOTYKIEM ..... | 9  |
| <b>WIEŚCI Z KÓŁ</b> .....                                      | 11 |

**DUSZPASTERSTWO**

|   |    |
|---|----|
| CZEŚĆ PIOTRUŚ! .....                          | 20 |
| JASEŁKA Z PRZESŁANIEM I AUDIODESKRYPCJĄ ..... | 22 |

**DOSTĘPNOŚĆ**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| NAPRAWIAJ NA SZEROKĄ SKALĘ .....     | 23 |
| INFORMACJA GŁOSOWA O ODJAZDACH ..... | 24 |

**KU SAMODZIELNOŚCI**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| INTEGRACJA SENSORYCZNA .....          | 25 |
| WYJĄTKOWA TERAPIA ŚMIECHEM .....      | 26 |
| PROGRAM „Z SERCEM DLA ZWIERZĄT” ..... | 29 |

**PORADY PRAWNE**

|  |    |
|--|----|
| PREZYDENT PODPISAŁ NOWELIZACJĘ USTAWY O SPÓŁDZIEL-<br>NIACH SOCJALNYCH ..... | 30 |
| MAM PRAWO DO .....   | 31 |

**ZDROWIE**

|   |    |
|---|----|
| ZIOŁOWE SMACZKI .....                             | 33 |
| PRZEŁOM W DIAGNOZIE RETINOPATII CUKRZYCOWEJ ..... | 34 |
| GENETYKA .....                                    | 36 |

**TYFLOTECHNIKA**

|  |    |
|--|----|
| NIE TYLKO WAGA ELEKTRONICZNA .....             | 37 |
| NFC – NIECH TECHNOLOGIA CIĘ NIE PRZERAŻA ..... | 38 |

**DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO**

|  |    |
|--|----|
| STUKASZ W EKRAŃ? - DUŚ NA GROSZA ..... | 41 |
| OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XXII .....     | 41 |
| KSIĄŻKI DO PODUSZKI .....              | 42 |
| SPORT .....                            | 42 |
| PRAKTYCZNE DROBIAZGI .....             | 43 |
| PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA .....           | 44 |

## **PODSUMOWANIE DZIAŁALNOŚCI STOWARZYSZENIA ZA ROK 2017**

W 2017 roku Biuro Zarządu Okręgu wraz z 18 kołami powiatowymi prowadziło działalność na rzecz członków Polskiego Związku Niewidomych z terenu województwa kujawsko-pomorskiego. Okręg pozyskał na działalność środki unijne, ministerialne (FIO), z PFRON, Urzędu Marszałkowskiego oraz z Urzędu Miasta Bydgoszczy. Biuro Zarządu Okręgu zrealizowało w 2017 roku 7 projektów, z których skorzystało ok. 600 osób.

Koła powiatowe na prowadzoną działalność pozyskały środki przede wszystkim od jednostek samorządu lokalnego.

Zorganizowaliśmy łącznie: 12 spotkań instruktażowo-informacyjnych dla 45 osób nowo ociemniałych, rehabilitacją podstawową objęto 86 osób, dla 21 zorganizowano indywidualne zajęcia w miejscu ich zamieszkania z zakresu orientacji przestrzennej, zapewniające im samodzielność w poruszaniu się. W szkoleniach komputerowych wzięło udział 20 osób, a kolejnych 10 skorzystało z indywidualnych konsultacji w zakresie użytkowania sprzętu komputerowego i urządzeń mobilnych. 4 osoby przeszkolono z zakresu pisma punktowego Braille'a.

174 osoby uczestniczyły w szko-

leniach/spotkaniach dla osób w podeszłym wieku.

139 osób skorzystało ze szkoleń diabetologicznych podczas cyklicznych spotkań.

Systematycznie odbywały się spotkania Duszpasterstwa Niewidomych w Bydgoszczy.

W 2017 roku odbyło się 216 imprez integracyjnych. Uczestniczyło w nich blisko 5 tys. osób, w tym 3752 niewidomych.

W 26 wycieczkach autokarowych wzięły udział ponad 972 osoby, w tym 737 niewidomych.

Ponadto odbywały się imprezy sportowo-rekreacyjne i spotkania kulturalno-oświatowe.

W Okręgu Kujawsko-Pomorskim PZN oraz kołach powiatowych działają kluby i sekcje.

Niektóre koła oprócz działalności integracyjnej organizowały także dla swych członków szkolenia/spotkania edukacyjne i rehabilitacyjne (w Grudziądzu, Świeciu Włocławku, Tucholi). W kilku kołach udało się zorganizować wspólne wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne.

Ponad 30 osób skierowano na turnusy rehabilitacji podstawowej w Ośrodku Rehabilitacji i Szkolenia PZN Homer w Bydgoszczy. Zarówno Biuro Zarządu Okręgu

jak i koła powiatowe współpracują z poradniami pedagogiczno-psychologicznymi, szkołami integracyjnymi i Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym im. L. Braille'a w zakresie pomocy dzieciom i młodzieży z dysfunkcją wzroku.

W szkołach i bibliotekach systematycznie prowadzimy zajęcia edukacyjne mające na celu propagowanie problematyki związanej z niepełnosprawnością wzroku.

W 2017 roku prowadziliśmy dwa Warsztaty Terapii Zajęciowej obejmujące wstępną formę rehabilitacji zawodowej łącznie 80 osób tj. 30 niewidomych pracujących w 6 pracowniach WTZ Wiktorja oraz 50 osób z zaburzeniami psychicznymi objętych zajęciami w 9 pracowniach WTZ mega-Art. Obydwa warsztaty mieszczą się w Bydgoszczy.

## DANE STATYSTYCZNE DOTYCZĄCE CZŁONKACH NASZEGO STOWARZYSZENIA

Na koniec 2017 roku zrzeszaliśmy łącznie 2646 osób z niepełnosprawnością wzroku dorosłych i dzieci.

1384 osoby legitymowały się znacznym stopniem niepełnosprawności (w tym 230 osób całkowicie niewidomych), a 1094 członków ma orzeczenia o umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.

W 2017 roku przyjęliśmy 112 osób nowo ociemniałych.

Ponad 1/3 naszych członków ma dodatkowe schorzenia - 225 choruje na cukrzycę, 87 jest głuchoniewidomych, 171 z niepełnosprawnością ruchową, 69 z upośledzeniem umysłowym i 201 ma inne niepełnosprawności.

Najliczniejsza grupa to osoby po 65 r.ż. - 1085, osób do 35 roku w stowarzyszeniu jest 319.

Osób aktywnych zawodowo jest 558. Najliczniejsze grupy zawodowe to: portierzy, pracownicy gospodarczy i ochrony mienia (111 osób), pracownicy administracyjno-biurowi (82 osoby), robotnicy niewykwalifikowani (61 osób), masażyści i inni pracownicy ochrony zdrowia (58 osób). Zatrudnionych jest 11 nauczycieli i 14 informatyków.

Podopieczni do 16 r.ż. to grupa 208 dzieci - w tym 20 nowo ociemniałych. 19 dzieci jest całkowicie niewidomych, a ponad połowa cierpi na dodatkowe schorzenia - głównie neurologiczne. 21 dzieci objętych jest opieką przedszkolną.

Osoby uczące się to grupa 281 osób, z czego 160 uczęszcza do szkół masowych, 77 uczy się w szkołach dla niewidomych, a 44 osoby studiuje.

*Anna Kruczkowska*  
kierownik działu rehabilitacji

## KOALICJA NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WYBRAŁA SWÓJ ZARZĄD

Anna Woźniak-Szymańska, prezes Polskiego Związku Niewidomych, ponownie została wybrana prezesem Zarządu Koalicji na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością. We władzach znaleźli się również m.in. Krzysztof Kotyniewicz prezes Polskiego Związku Głuchych oraz Piotr Pawłowski prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz Fundacji Integracja.



*fot. Michał Walewski (na zdj. od lewej: Anna Woźniak-Szymańska, prezes PZN oraz Koalicji, Piotr Pawłowski, prezes Integracji, Magdalena Bojarska, prezes Fundacji „Hej, Koniku!”, Aleksandra Włodarska vel Głowacka, prezes Fundacji ECHO oraz Krzysztof Kotyniewicz, prezes PZG*

Koalicja powstała w 2008 roku jako organizacja parasolowa, reprezentująca przed rządem interesy osób z niepełnosprawnością. Tego typu organizacje działają m.in.

na Litwie, we Francji i Hiszpanii. Koalicja zajmowała się m.in. walką o zapewnienie osobom z niepełnosprawnością udogodnień wyborczych czy o standardy rehabilitacji. Jej przedstawiciele weszli w skład grupy polskich uczestników IV Europejskiego Parlamentu Osób z Niepełnosprawnościami. Podczas spotkania koalicji 10 stycznia 2018 r. wybrano nowe władze. Na jej czele stanęła już po raz kolejny prezes PZN, Anna Woźniak-Szymańska. Wiceprezesem został prezes Integracji Piotr Pawłowski. We władzach znaleźli się też Krzysztof Kotyniewicz prezes PZG, Magdalena Bojarska prezes Fundacji Pomocy Młodzieży i Dzieciom Niepełnosprawnym „Hej, Koniku!” oraz Aleksandra Włodarska vel Głowacka prezes Fundacji Pomocy Dzieciom Niedostosującym ECHO.

*Mateusz Różański*

Źródło: [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)

## SIRION BIOTECH I ACUCELA WSPÓLNIE DOSTARCZAJĄ GENY DO TERAPII OKULISTYCZNYCH

Wiadomość od Christiny Fasser prezes Retiny International SIRION Biotech i Acucela wspólnie zajmą się dostarczaniem genów do terapii okulistycznych. 8 stycznia 2018 r. w Monachium firmy SIRION Biotech GmbH i Acucela Inc. podpisały dwuletnią umowę rozwojową. Acucela jest spółką całkowicie zależną od Kubota Pharmaceutical Holdings Co., Ltd. z Tokio. Podmiot ten przekłada innowacje na różnorodne portfolio leków i urządzeń pomocnych do zachowania i przywrócenia widzenia milionom ludzi na całym świecie. Opracowuje zoptymalizowane wektory AAV do zastosowań klinicznych w terapii genowej oczu. Acucela pracuje nad lekami i środkami leczniczymi do leczenia barwnikowego zapalenia siatkówki, proliferacyjnej retinopatii cukrzycowej, cukrzycowego obrzęku płamki, AMD, choroby Stargardta, zaćmy i starczo-wzroczności. Opracowuje również urządzenie do monitorowania chorób neowaskularnych siatkówki, które może być stosowane bezpośrednio przez pacjentów. SIRION Biotech to światowy lider w dziedzinie innowacyjnych technologii opartych na wirusach oraz ekspert w dziedzinie dostarczania genów świadczący usługi niestandardowe partnerom handlowym na całym świecie.

RP jest najczęstszą formą dziedzicznej degeneracji siatkówki. Początek choroby występuje zwykle w dzieciństwie i rozwija się aż do ślepoty około 40. roku życia. Szacuje się, że zapada na nią 1 na 4000 osób, razem ok. 1,5 miliona osób na całym świecie. RP obejmuje grupę wolno postępujących chorób, które są spowodowane przez różne mutacje genów autosomalnych, dominujących, recesywnych oraz ich rekombinantów. Doprowadzają one do degeneracji fotorceptorów. Dotychczas zidentyfikowano ponad 100 takich patogennych mutacji, a nie jest dostępne żadne leczenie farmakologiczne. Uważa się, że wektory rekombinowanego wirusa związanego z adenowirusami (rAAV) są najlepszym i najbardziej obiecującym systemem dostarczania materiału genetycznego do zastosowań terapeutycznych. Badania przedkliniczne potwierdziły skuteczność dostarczania ludzkiej rodopsyny (hRho) do siatkówki. Acucela wraz z SIRION pracują nad nową generacją wektorów rAAV. Celem są nowe i zmodyfikowane kapsydy AAV, które zapewnią, że cząstki terapeutyczne wirusa będą lepiej dostosowane do dostarczania białka terapeutycznego niż dzikie typy wektorów potrzebne do skutecznego przywrócenia pacjentom wrażliwości na

światło. SIRION ma już 10-letnie doświadczenie w inżynierii wektorów wirusowych. Światowi eksperci w dziedzinie biologii AAV prof. Grimm z Heidelbergu i prof. Büning z Hanoweru oraz dr Michalakis z Monachium wniosą swoją indywidualną wiedzę do tego programu.

SIRION Biotech koncentruje się na dostarczaniu materiału genetycznego, dlatego jest jedyną firmą zdolną do opanowania perso-

nalizacji wszystkich trzech głównych systemów wirusów, które są używane regularnie w celach terapeutycznych i badawczych. Firma ma silną bazę klientów w badaniach nad rakiem, neuronaukami, lekami regeneracyjnymi, terapią genową i immuno-onkologią.

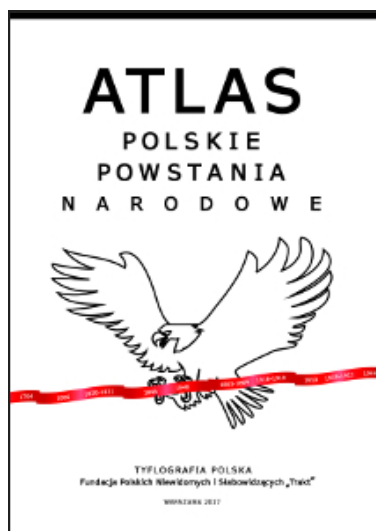
*Tłumaczenie i opracowanie: Anna*

*Wszolek*

*Źródło: retinaamd.org.pl*

*styczeń 17, 2018*

## ATLAS POLSKIE POWSTANIA NARODOWE



Okładka atlasu  
[www.trakt.org.pl](http://www.trakt.org.pl)

Fundacja Polskich Niewidomych i Słabowidzących „Trakt” wydała publikację pt. „Atlas Polskie Powstania Narodowe”. To kolejna propozycja wydawnicza skierowana w szczególności do uczniów z dysfunkcją wzroku oraz dorosłych niewidomych, pasjonatów historii Polski. Wydawnictwo zawiera trzynaście tyflomap, czyli map barwnych, czytanych dotykiem, broszurę brajlowską oraz publikację w druku powiększonym.

Więcej informacji oraz elektroniczną wersję atlasu można znaleźć na stronie: <http://www.trakt.org.pl/atlas-polskie-powstania-narodowe/>

Wydanie publikacji dofinansowano ze środków Muzeum Historii Polski w Warszawie w ramach

Programu „Patriotyzm jutra”.

*Źródło: BIP nr 3 (170) 2018*

## WILNO BARDZIEJ DOSTĘPNE?

Fundacja TRAKT przygotowała kolejne wydawnictwo barwnowypukłe, tym razem o Wilnie. Wydawca wcześniej informował, iż:

„Zaproponujemy ciekawe trasy turystyczne po Starym Mieście, przybliżając jego historię i kulturę oraz zwrócimy uwagę na dostępność dla niewidomych poszczególnych miejsc i obiektów. Treści te znajdą się w publikacji w powiększonym druku oraz w wersji HTML dostępnej na naszej stronie internetowej. Niewidomy czytelnik będzie mógł samodzielnie zapoznać się z topografią Starego Miasta, bowiem w jego ręce trafi 13 tyflomap przedstawiających poszczególne jego sektory i mapę ogólną Wilna.” Szczegółowe informacje – [www.trakt.org.pl](http://www.trakt.org.pl)

*Redakcja*



## NIEZWYKŁE MUZEUM - WSZYSTKIE DZIEŁA DOSTĘPNE DOTYKIEM

MUZEUM OMERO (HOMER) DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH mieści się w ANKONIE (Włochy). Powstało w 1993 roku i stale jest wzbogacane o nowe zbiory. Obecnie zajmuje powierzchnię 3000 m<sup>2</sup> i mieści się na czterech piętrach.

Oprócz bogatej kolekcji dzieł sztuki posiada Centrum Dokumentacji ze zbiorem opracowań na tematy artystyczne (w brajlu, kasety VHS, płyty DVD i audio), laboratoria dydaktyczne oraz salę konferencyjną. Laboratoria umożliwiają prowadzenie warsztatów pracy w glinie czy tworzenia książek dotykowych.

Muzeum jest w trakcie przygotowywania nowej aranżacji. Dla prezentacji multisensorycznej zastosowane będą w nim nowoczesne rozwiązania techniczne.

Aktualnie zasadnicza kolekcja znajduje się na 2. i 3. piętrze. Obejmuje ok. 200 dzieł, w tym kopie gipsowe i żywiczne rzeźb z różnych epok. Zawiera także modele architektoniczne oraz rzeźby współczesne (oryginały) artystów włoskich i zagranicznych.

Opisy eksponatów wykonane są pismem brajla oraz dużą czarną czcionką, czytelną dla osób słabo widzących.

**KOPIE NATURALNEJ WIELKOŚCI** dotyczą dzieł sztuki starożytnej i współczesnej. Obejmują:



Rzeźba <http://www.museoomero.it>

Sztuka staroegipska – m.in. bogini Bastet

Sztuka grecka – m.in. Apollo, Posejdon, a także Hermes oraz Dionizos Praksytelesa, Nike z Samotraki, popiersie Homera, Wenus z Milo, grupa Laokoona, Dyskobol, Gladiator, Dziewczyna grająca na lirze, Nike rozwiązująca sandał, Chłopiec z gęsią, Grupa wojowników oraz kopie innych słynnych rzeźb i fragment fryzu z Partenonu.

Sztuka etruska – m.in. rzeźba Aulo Metello

Sztuka rzymska – m.in. wilczyca kapitolńska, rzymskie maski teatralne, tancerka grająca na flecie, Artemida, posąg jeźdźca, frag-

ment sarkofagu, liczne popiersia  
Sztuka romańska – posąg jeźdźca, detale architektoniczne, itp.

Sztuka gotycka – m.in. fragment dzwonnicy Giotta

Sztuka odrodzenia – bardzo bogato reprezentowana, m.in. Dawid Donatella, głowa Chrystusa, popiersie proroka, posąg Diany z Urbino, Fryderyk z Montefeltro Piera della Francesca, rzeźby Michała Anioła: Pieta, Dawid, Mojżesz, a także Umierający niewolnik i inne.

Sztuka manierystyczna - 3 dzieła Giambologni, Wenus z Groty, Merkury, itp.

Sztuka barokowa - Św. Teresa w ekstazie, para cherubinów, 2 ewangeliści.

Sztuka neoklasycystyczna – Antonio Canova, Wenus w kąpielu, głowa konia

Początek XX wieku – m.in. Manifest futurystyczny

**ORYGINAŁY** – to kilkadziesiąt rzeźb współczesnych. Prezentowane są na trzecim piętrze. Jednym z najważniejszych przedstawianych tam artystów jest Giorgio de Chirico.

**ARCHITEKTURA** – prezentowane są modele w skali, w tym 7 modeli dużych rozmiarów, 6 mniejszych. Są to: Partenon z Aten, Panteon rzymski, katedra z Ankony, Świątynia z Ankony, Bazylika Santa Maria del Fiore z Florencji, kopuła w/w bazyliki, Bazylika św. Piotra (Rzym), Piazza dei Miracoli z Pizy, Bazylika San Vitale z Rawenny.

**SEKCJA ARCHEOLOGICZNA** obejmuje bogaty zbiór eksponatów (od prehistorii do epoki rzymskiej). Obecnie zbiór nie jest udostępniany do zwiedzania, będzie wyeksponowany dopiero w nowej aranżacji muzealnej, która ma pokazywać zbiory tematycznie, przekrojowo poprzez dzieła z różnych epok (kopie i oryginały).

Przewidywane są takie tematy jak: mimika ludzkiej twarzy (wraz z instalacją dźwiękową pozwalającą odtworzyć najróżniejsze wyrażane uczucia), ciało kobiece, ciało męskie, portret, ceremonie/święta, tragedia oraz zwierzęta.

Sekcja „ruch wyrzeźbiony” pokaże 18 dzieł pochodzących z muzeum w Paryżu, przedstawiających różne rodzaje ruchu: wysiłek, taniec, bieg, lot, upadek. (np. 3 Gracje, Dedal i Ikar, Upadek Ikara, Śmierć Abla, Tancerka, Wojownik napinający łuk).

Pokazane będą również kontrastowo: forma zamknięta/forma otwarta, imitacja/interpretacja, natura/stylizacja. Najnowocześniejsze techniki i instalacje dźwiękowe pozwolą na zrozumienie tych abstrakcyjnych kategorii.

**MUZEUM OMERO**

ADRES: MOLE VANVITELLIANA, BANCHINA GIOVANNI CHIO, 28, ANCONA

TEL/ 39/071 281 1935

[www.museoomero.it/](http://www.museoomero.it/)

WSTĘP BEZPŁATNY.

*Opracowała Dorota Borkowska*

## BRODNICA

18.01.2018 roku w Pałacu Anny Wazówny w Brodnicy podczas uroczystości z okazji 98. rocznicy powrotu Pomorza do Polski i 73. rocznicy wyzwolenia Brodnicy spod okupacji niemieckiej burmistrz Miasta Brodnicy Jarosław Radacz uhonorował Medalem Miasta Brodnicy pięciu członków Koła Powiatowego PZN w Brodnicy, które w roku 2018 będzie obchodziło 50-lecie swojego istnienia. Z wnioskami o nadanie wystąpili: Zarząd Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy i Zarząd Koła Powiatowego PZN w Brodnicy, by nagrodzić działaczy lokalnego środowiska niewidomych i słabo widzących za długoletnią pracę, poświęcenie, działalność społeczną, sportową i kulturalną w ciągu ostatnich 10 lat. Medale otrzymali: Krystyna Bakaniewicz, Jolanta Lewandowska, Danuta Runge, Grzegorz Lisiński i Sławomir Domański.



*U honorowanie medalami*

8 marca 2018 roku na Brodnickiej Gali Sportu została uhonorowana nagrodą za wspieranie i propagowanie kultury fizycznej i sportu Jolanta Lewandowska wiceprezes Włocławsko-Brodnickiego Klubu

Sportowego Niewidomych i Słabowidzących „Pionek”, zawodniczka kadry Polski oraz wiceprezes Koła Powiatowego PZN w Brodnicy. Przyznana nagroda jest zwieńczeniem wieloletniej pracy sportowca, działaczki sportowej, która od 5 lat zajmuje się rehabilitacją sportową osób niewidomych i słabo widzących z terenu powiatu brodnickiego oraz odnosi sukcesy sportowe na arenie krajowej i międzynarodowej. W dniach 02-04.03.2018 4 członków koła z Brodnicy wzięło udział w Indywidualnych Eliminacjach Mistrzostw Polski w Kręglach Klasycznych, w których Jolanta Lewandowska, zdobywczyni 1. miejsca i Marcin Siudowski, który zajął 8. miejsce, zakwalifikowali się do finałów Indywidualnych Mistrzostw Polski. Zawody odbędą się 20-22.04.2018 w Tomaszowie Mazowieckim. Życzymy im sukcesów.

*Sławomir Domański*

## BYDGOSZCZ

14 grudnia 2018 r. odbyło się Śniadanie Świąteczne, częściowo dofinansowane ze środków PFRON/MOPS, pełne wzruszeń i zadumy. Gościła nas restauracja „Pałacowa dolina”. Odczytany został wiersz ks. Twardowskiego oraz opowiadanie wigilijne mówiące o dzieleniu się dobrem z drugim człowiekiem. Modlitwą wsparł nas ks. Piotr Buczkowski. Kolędy grała i śpiewała kapela z Koła Gospodyń Wiejskich Czarże. Pedagogiczna Wojewódzka Biblioteka im. M. Rejewskiego

w Bydgoszczy ponownie zaprosiła nas na ciekawe spotkania.

Na pierwszym pułkownik Jerzy Lelwic opowiadał barwnie i z pasją o Enigmie i jej konstrukcjach. Przedstawiono również fragmenty z książek na temat życia i wspomnień słynnego bydgoszczanina Mariana Rejewskiego.

Drugie spotkanie poświęcone było wspomnieniom o Irenie Sendler - polskiej działaczce społecznej i charytatywnej, która w czasie II wojny światowej podjęła próby uratowania ok. 2500 żydowski dzieci.



*Spotkania z okazji Dnia Kobiet*

Z okazji Dnia Kobiet ponad 40 pań uczestniczyło w uroczystym spotkaniu. Przy kawie i solidnej porcji sernika przedstawiona została historia powstania tego święta, zaczynając od czasów starożytnych. Można było usłyszeć nowinki i ciekawostki o tym, jak Dzień Kobiet jest obchodzony w innych krajach. W drugiej części każda z pań usłyszała znaczenie swojego imienia. Na koniec rozdane zostały kartki upominkowe przedstawiające znaczenie imienia danej pani oraz goździki.

*Honorata Borawa*

## CHEŁMNO

W dniu 6 marca zorganizowaliśmy Dzień Kobiet. Zaproszono na spotkanie panie z naszego koła - przybyło ich 17. Przy kawie i ciście bawiliśmy się wspaniale. Panie były bardzo zadowolone, bo w takim gronie nie zawsze mogą się spotkać.

*Barbara Knoppek*

## GOLUB -DOBRZYŃ

09.03.2018 r. dzięki otrzymanym od burmistrza oraz dyrektora Domu Kultury w Golubiu-Dobrzyniu zaproszeniom z okazji Dnia Kobiet panie z naszego koła wzięły udział w koncercie Joanny Aleksandrowicz, która zaaranżowała utwory filmowe oraz musicalowe. Dziękujemy władzom za pamięć.



*Koncert z okazji Dnia Kobiet*

Czekamy na odpowiedź miejscowego PCPR w sprawie złożonego w listopadzie zeszłego roku wniosku o dofinansowanie ze środków PFRON na wycieczkę do Biskupina i Wenecji. Opisane przedsięwzięcie chcemy zorganizować w okresie letnim.

W najbliższych miesiącach planujemy podjąć działania w plenerze (nordic-walking) oraz urządzić

przy ognisku grill. Inne działania w miarę możliwości będziemy podejmować na bieżąco. Są one zależne od finansów, jakimi będziemy dysponować.

*Sebastian Mleczek*

## GRUDZIĄDZ

Nowy rok, nowe pomysły i zadania.

Złożyliśmy cztery oferty na zadania, a otrzymaliśmy dofinansowanie na jedno pn.: „Zajęcia edukacyjne – Nowoczesny Braille”. Zajęcia są całoroczne, obejmują 7 dzieci i prowadzi je Izabela Wasilewska. Mamy też zapewnione dofinansowanie na zajęcia z zakresu rehabilitacji dla 3 osób, które są mieszkańcami powiatu. Niestety nie otrzymaliśmy dofinansowania na wycieczkę do Ustronia Morskiego. Oczekujemy na pilny zwrot z okręgu uzyskanej darowizny z 1 % za 2015 rok (wpływ w 2016 r.) w kwocie 2.356 zł, którą przeznaczamy na opłatę transportu podczas wycieczki. Temat gorący, bo wyjeżdżamy 21 maja i wracamy 29 maja 2018 r.

Nasza świetlica tętni życiem, w każdy piątek odbywają się spotkania tematyczne, które skrzętnie w kronice koła opisuje Renata Szyszczak. W Ośrodku Czytelnictwa Niepełnosprawnych odbyło się spotkanie pn.: „Słowo i obraz”. Swą twórczość przedstawiali Krystyna Murawska i Jan Raczyński. 15 marca Roman Niedziałkowski i Marek Siebert zaprosili członków koła na wiosenny marsz z kijami, w którym udział wzięło 20 osób. Pogoda dopisała, były

kiełbaski z grilla i radosna atmosfera.



*Marsz z kijami*

W świetlicy koła nasi panowie zorganizowali spotkanie z okazji Dnia Kobiet. Niespodzianką było ciasto własnoręcznie upieczone przez Marka. Tradycyjnie odbyło się w świetlicy koła święto Krystyn. W planie mamy „Świąteczne Jajeczko”.

Kijkarze systematycznie planują swoje wędrowki, brydżyści rozgrywki, a dla dzieci na przywitanie wakacji - spotkanie z przyrodą w Nadleśnictwie Jamy.

*Krystyna Kaczorowska*

## INOWROCŁAW

Zrealizowane zadania to: spotkania seniorów, pomoc w wypełnianiu PIT-ów.

6 stycznia tradycyjnie po raz siódmy w dzień Trzech Króli powitaliśmy Nowy Rok 2018 z udziałem duszpasterza niewidomych i niedowidzących ks. Piotrem Buczkowskim, który odprawił mszę św. w ich intencji. Po niej odbyło się powitalne spotkanie w lokalu koła PZN powiązane z zabawą i śpiewaniem kolęd.

Uczestniczyli w nim członkowie PZN z Bydgoszczy i Inowrocławia, prawie czterdzieści osób.

18 stycznia 2018 odbyła się uroczystość z okazji Dnia Babci i Dziadka. Jak co roku członkowie koła spotykali się i świętowali ten dzień przy kawie i słodkim poczęstunku, przy okazji bawili się.

9 lutego 2018 odbyło się spotkanie walentynkowe i zabawa śledzikowa na zakończenie karnawału, natomiast 8 marca - „3 w 1”, czyli z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn oraz wielkanocne z wystawką rękodzieł.



*Spotkanie z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn*

15 marca w „Kawiarence Podróżnika” prezes koła prezentował rejs po najciekawszych zakątkach Europy i świata opublikowany na 3 płytach DVD. Był to bardzo ciekawy, trwający trzy godziny pokaz opisany przez lektora.

Przed nami:

14 kwietnia wyjazd do Ustronia Morskiego na 10-dniowy pobyt w ośrodku „Dworzysko” dla 40 osób.

12 maja w sobotę dla chętnych członków spacer po solankach o godz. 14.00 pod nazwą „Z przyrodą miło jest”.

24 maja z okazji Dnia Matki spotkanie integracyjne w kole PZN o godz. 11.00.

02 czerwca obchody Dnia Dziecka dla dzieci z koła PZN Inowrocław z miłymi atrakcjami i zabawą.

04 czerwca zaplanowana jest sześciodniowa wycieczka w Bieszczady.

21 czerwca spotkanie z okazji Dnia Ojca o godz. 11.00.

Ramowy plan pracy koła na cały rok „na bieżąco modyfikowany, jest wywieszony na tablicy ogłoszeń. Każdy członek koła plan pracy otrzymał pocztą w listopadzie 2017 roku. Zarząd koła zachęca do realizowania przedstawionego planu.

*Ryszard Grześkowiak*

## LIPNO

Koło Powiatowe PZN w Lipnie rozpoczęło swoją działalność w 2018 przywitaniem Nowego Roku i nowymi planami działań. Od tego roku w każdy poniedziałek o godzinie 11.00 instruktorki z Miejskiego Centrum Kulturalnego w Lipnie prowadzą warsztaty plastyczne dla niewidomych oraz seniorów z Klubu Seniora, podczas których powstają różnego rodzaju przedmioty i ozdoby. Przed świętami członkowie wykonywali ozdobne jajka oraz palmy. Pod koniec maja planowane jest, tradycyjnie już połączone, uroczyste spotkanie z okazji Dnia Matki i Dnia Dziecka. Zostaną na nie zaproszeni wszyscy członkowie koła, a także goście. Początek roku to także nowe projekty i dofinansowania. Już wiemy, że zostaliśmy beneficjentami projektu dotyczącego działań kulturalnych,

którego autorem jest starosta lipnowski Krzysztof Baranowski. W ramach projektu przeprowadzimy cykl warsztatów plastyczno-rękodzielniczych.

*Krzysztof Suchocki*

## NAKŁO

12 grudnia 2017 roku zorganizowaliśmy spotkanie wigilijne w siedzibie naszego koła. W radosnej atmosferze spędziliśmy miło czas, przy wspólnym poczęstunku śpiewaliśmy kolędy. Podczas łamania się opłatkiem przekazaliśmy sobie wzajemnie życzenia.

Rok 2018 zaczęliśmy spotkaniem w muzeum nakielskim, gdzie oglądaliśmy wystawę „Dotyk”. Obecni na nim dyrektorzy muzeów m.in. z Torunia, Biskupina i Bydgoszczy mogli włożyć gogle i wczuć się w sytuację osoby z niepełnosprawnością wzroku. Na koniec wyświetlony został film „N jak Niewidomy”.

12 lutego 2018 roku w Radziczu oraz 23 lutego w Anielinach odbyły się spotkania z naszą podopieczną Sandrą Pawlikowską w ramach zadania „Rehabilitacja w kulturze”. Sandra to 17-letnia uczennica LO, całkowicie niewi-



*Spotkanie w Środowiskowym Domu Pomocy Społecznej*

doma, która jest laureatką wielu konkursów muzycznych.

Ponadto prowadziliśmy spotkania w Środowiskowym Domu Pomocy w Nakle, realizując zadania „Książka oczami niewidomego” oraz „Jeden dzień z życia niewidomego”.

*Alicja Wiechowska*

## RYPIN

21 września w rypińskim kole PZN świętowaliśmy „Dzień Białej Łaski”. Od zaproszonych gości i delegacji otrzymaliśmy wiele miłych życzeń i gratulacji, a także kwiaty i upominki, natomiast od włodarzy Urzędu Miasta i Gmin zapewnienia o dalszym wsparciu naszego koła.

Miła rodzinna atmosfera na naszym święcie to dowód, że lubimy przebywać ze sobą. Przy suto zastawionych stołach i zespole muzycznym „LIBERTA”, który poprowadził to spotkanie, bawiliśmy się do późnych godzin popołudniowych.

27 października miałam przyjemność już po raz drugi być w szkole podstawowej w Sosnowie, gdzie uczniom klas I–VI przedstawiłam, jak i kiedy mogą pomóc osobie niewidomej. Dzieci zapoznały się ze sprzętem rehabilitacyjnym, który zabrałam ze sobą. Wielkim przeżyciem dla nich było poruszanie się z zasłoniętymi oczami i z białą łaską, podpisywanie się w ramce czy nalewanie wody do szklanki przy użyciu czujnika poziomego cieczy czy piłeczki pingpongowej, odgadywanie uwypuklonych obrazków

i banknotów. Aparatami głośnomówiącymi mierzyły ciśnienie krwi, temperaturę ciała, ważyły się, a także zapoznały się z zegarkiem głośnomówiącym, czytały, używając różnego rodzaju luppek.



*Zajęcia z dziećmi w szkole*

W grudniu przed Świętami Bożego Narodzenia w udostępnionej nam sali przygotowaliśmy spotkanie wigilijne. Dzieląc się opłatkiem składaliśmy sobie życzenia. Troje najmłodszych członków otrzymało paczki ufundowane przez JERONIMO MARTINS BIEDRONKĘ.

Nowy 2018 rok kilkanaście osób naszego koła powitało na zabawie sylwestrowej zorganizowanej przez Stowarzyszenie Diabetyków. 13 stycznia bawiliśmy się na zabawie noworocznej, której organizatorem był zarząd rypińskiego koła PZN.

Następne spotkania i imprezy odbędą się wg ustalonego na początku roku harmonogramu.

*Zofia Zalewska*

## ŚWIECIE

4 stycznia odbyła się impreza z okazji powitania Nowego Ro-

ku przy kawie, słodyczach i lampce szampana.

16 stycznia uczestniczyliśmy w cyklicznym spotkaniu z udziałem władz w Domu Kultury. Spotkania patriotyczne cieszą się dużym zainteresowaniem naszych członków. Były prelekcje, recytowanie poezji oraz śpiewanie kołęd. Przygrywał nam akordeonista.

W lutym otrzymaliśmy klucze do nowego, większego biura, a więc było moc pracy przy przeprowadzce.

8 lutego świętowaliśmy z okazji tłustego czwartku przy kawie i pączkach już w tym lokalu.

21 lutego byliśmy na spotkaniu z Jolantą Szwalbe - autorką inspirujących antologii cytatów i pierwszą edytką, połączonym z wykładem pełnym cytatów, anegdot i ciekawych historii. Jej książki i przygotowane na ich podstawie wykłady inspirują do aktywności, dają radość, nadzieję, a także wzmacniają wiarę w siebie. Autorka kieruje je do wszystkich bez względu na wiek czy płeć, szczególną grupę docelową stanowią osoby 50+.

28 lutego odwiedziliśmy Ośrodek Kultury w ramach programu „Bezpieczna Przestrzeń Publiczna”. Byliśmy w sali nagrań i widowiskowej. Pani dyrektor wraz z kierownikami działów ciekawie opowiadała o swojej pracy.

8 marca w siedzibie koła spotkaliśmy się z okazji Dnia Kobiet, przy kawie, słodyczach i lampce szampana.

14 marca zwiedzaliśmy



Urząd Miejski. Spotkanie z władzami odbyło się w sali sesyjnej. Przywitał nas z-ca burmistrza Krzysztof Kołakowski, sekretarz Leszek Żurek oraz Malwina Dwójka - pracownica urzędu. Na zakończenie przeszliśmy do restauracji „Stare Miasto” na poczęstunek i tak zakończyliśmy cykl szkoleniowy „Bezpieczna Przestrzeń Publiczna”.

*Alicja Frank*

## TORUŃ

### „BIEC, MÓC, POMÓC MIKOŁAJOWI ŚWIĘTEMU”

Wiara w świętego Mikołaja zdaje się być proporcjonalna do ilości spotkanych pomocników owego świętego. W tym roku podopieczni Koła Powiatowego Polskiego Związku Niewidomych w Toruniu, dzięki wsparciu Stowarzyszenia „Maraton Toruński”, poczuli na własnej skórze, ile waży spełnione marzenie. To duże i to maleńkie. Dzieci napisały listy adresowane do św. Mikołaja pod kontrolą rodziców, opiekunów. Korespondencja trafiła do biura PZN, a następnie do fundacji. Uczestnicy półmaratonu, osoby prywatne mogły poznać marzenia dzieci na fanpage’u biegu św. Mikołajów. Darczyńcy, ludzie dobrej woli przygotowali prezenty wg. listy dla każdego dziecka. Uczestnicy toruńskiego biegu podarowali naszym podopiecznym i ich rodzinom bliskość w spełnianiu marzeń.

Dzięki lokalnemu przedsiębiorcy udało się zebrać fundusze przeznaczone na zakup maszyny

brajłowskiej oraz potrzebne do celów edukacyjnych kubarytmy, tablice rysunkowe DraftsMan z arkuszami folii oraz Penfriend 2 z naklejkami do tworzenia elektronicznych mówiących etykiet dla dziewięcioletniego dziecka. Osoby całkowicie prywatnie ufundowały specjalistyczną matę rehabilitacyjną, tablety dla dwójki podopiecznych, kalkulatory mówione, drewniane zabawki oraz szereg innych niespodzianek.

Wszystkie prezenty zostały przekazane dzieciom i ich rodzinom w dniu 16.12.2017 roku podczas zabawy mikołajkowej zorganizowanej dzięki wsparciu Gminy Miasta Toruń w udostępnionej bezpłatnie Sali Widowiskowej „Domu Muz” na toruńskim Rudaku, gdzie mieści się też siedziba koła PZN. W zabawach wspierali nas wolontariusze Fundacji „Verda” oraz przyjaciele naszego koła.



*Zabawa mikołajkowa*

Dzięki wsparciu firmy Orange Polska SA zyskaliśmy materiały do realizacji warsztatów pod nazwą „Pryśły zmysły”, które odbędą się w toruńskiej siedzibie koła z inicjatywy i przy wsparciu Fundacji „Verda”. Dziękujemy.

*Mariusz Kowalski*

PS. No i jak tu nie wierzyć w świętego Mikołaja?

**A przed nami w II kwartale 2018 roku - Zarząd Koła zaprasza:**

W każdym pierwszym miesiącu kwartału w środę mamy spotkania w Muzeum Okręgowym w Ratuszu – omawianie z audiodeskrypcją obrazu, odpowiedzialna J. Gajewska, w czwartki zapraszamy na zajęcia świetlicowe. W kwietniu obejrzymy pokaz filmu „Manchester by the sea” w kinie Cinema City, seans przeznaczony dla osób z niepełnosprawnością o stopniu znacznym i umiarkowanym. Weźmiemy udział w spotkaniu z dyrektorem Delegatury Komisji Wyborczej w Toruniu Sławomirem Nowakiem, który zapozna nas ze zmianami w ordynacji wyborczej. O prawach i możliwościach głosowania osób z niepełnosprawnością. 26 kwietnia - „Taka operowa sytuacja, czyli największe hit arie i to co i o co w tym wszystkim idzie”.... prowadzić będą: Z. Masłowska i M. Kowalski. W maju odbędzie się prelekcja R. Lesner-Szwarc z preżroczami o Izraelu, uroczyste spotkanie z okazji Dnia Matki „Wszystkie mamy mają tego dnia święto” z wierszami dedykowanymi matkom autorstwa B. Gramzy. Pierwszym czerwcowym spotkaniem dla dzieci niewidomych będą obchody Dnia Dziecka. Będziemy też gościć w cyklu Ciekawa Osobowość – radną Danutę Zajęc (kadencja 2014–2018). 21 czerwca – „Kiedy byłem dzieckiem to w TV. .. zabawa muzyczna, zagadki bez dokładki”. Zagadki mu-

zyczne z machaniem lizakami, którą poprowadzi M. Gogulska-Dębska i M. Kowalski. Pod koniec czerwca spotkamy się na prelekcji „Zdrowie w rodzinie”, która wygłosi H. Hajncel. Całość prac koordynuje prezes koła p. A. Leciak.

*B. Muzalewska-Gramza*

## TUCHOLA

### Spotkanie wigilijne

Rok 2017 pożegnaliśmy... na sportowo. 6 grudnia 2017 r. odbyło się spotkanie wigilijne dla członków Koła Powiatowego PZN w Tucholi i ich opiekunów pn. „Mikołajkowe Zawody Sportowe”. Impreza rozpoczęła się sportową rywalizacją – chodzeniem z kijkami nordic walking w Parku Zamkowym.

Druga część spotkania odbyła się już w ZAZ Tuchola przy ul. Świeckiej 89 a. Po złożeniu życzeń bożonarodzeniowo-noworocznych przez prezes Zarządu Koła E. Kotras, łamaliśmy się opłatkiem i przekazywaliśmy sobie nawzajem życzenia. Nie zabrakło też minuty ciszy, by uczcić tych członków koła, którzy zostali w naszej wdzięcznej pamięci... Podczas biesiady wigilijnej nie zabrakło tradycyjnych potraw. Wspólnie śpiewaliśmy kolędy przy gitarowym akompaniamencie członka naszego koła Józefa Glamy. Prezes podsumowała mijający rok i opowiedziała o planach na przyszły 2018. Na zakończenie uczestnicy sportowej rywalizacji otrzymali nagrody. O żadnych uczestnikach spotkania nie zapomniał też św. Mikołaj – każdy zo-

stał obdarowany drobnym upominkiem.

Realizacja tego zadania była możliwa dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON przyznanych przez PCPR Tuchola oraz dzięki środkom z 1%, które Zarządowi Koła udało się pozyskać na cele statutowe, za co składamy serdeczne podziękowania i PCPR i darczyńcom.

„Borowiackie jaje w prezencie ci dają”



*Warsztaty wielkanocne*

Taki tytuł nosiło kolejne spotkanie członków Koła Powiatowego PZN w Tucholi i ich opiekunów z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych propagujące naszą rodzimą kulturę borowiacką. Odbędzie się 14 marca w gościnnych progach Zakładu Aktywności Zawodowej w Tucholi przy ul. Świeckiej 89 a. Jego kulminacyjnym punktem były warsztaty tworzenia wielkanocnego jajka metodą decoupage z elementami borowiackimi prowadzone przez instruktora Martynę Kotras. Oprócz nauki kreatywności, estetyki i pracy zespołowej miały też na celu udoskonalenia zmysłu dotyku tak ważnego dla osób

z dysfunkcją wzroku. Na stołach królowały wielkanocne potrawy i ciasta. Prezes Zarządu Koła E. Kotras złożyła zebrany wielkanocne życzenia, a na pożegnanie otrzymali słodką niespodziankę od „zajączka”.

Zadanie to zostało sfinansowane ze środków Gminy Tuchola w ramach konkursu ofert, za co składamy serdeczne podziękowania.

*Elżbieta Kotras*

## WĄBRZEŻNO

Nowy rok rozpoczęliśmy tradycyjnie składaniem ofert w konkursach na zadania zlecone ogłaszane przez kolejne gminy. Praca zarządu przebiega bez zakłóceń, pełnione są dyżury w biurze koła przez wyznaczone osoby. Pierwszym wydarzeniem było spotkanie śledzikowe z Klubem Seniora w Książkach 13 lutego dla 60 osób finansowane ze środków własnych. Kolejne to wyjazd do Opery Nova w Bydgoszczy z udziałem 50 osób dofinansowane w kwocie 1000 zł przez gminę miejską Wąbrzeźno. Na chwilę obecną odbywa się akcja zbierania funduszy z 1 procenta z udziałem naszych członków oraz osób zainteresowanych działalnością naszego koła. W planach mamy kolejny wyjazd do opery 16 maja, dwudniową wycieczkę do Elbląga i Fromborka z dofinansowaniem z PFRON oraz piknik w gospodarstwie agroturystycznym. Jednocześnie liczymy na szkolenia organizowane przez okręg PZN, w których nasi członkowie biorą chętnie udział.

Stanisław Pytel

## CZEŚĆ PIOTRUŚ!

Kiedys podczas spowiedzi usłyszałem pytanie, jak rozwiązać pewien problem? Odpowiedziałem, że jedynym sposobem to modlitwa i post. Obiecałem, że będę to czynił.

Odnalazłem fragment Ewangelii opisujący następujące zdarzenie. Do Jezusa przychodzą uczniowie pytając się, dlaczego nie mogliśmy wypędzić złego ducha? On odpowiedział: „Z powodu waszej małej wiary. ... Jeśli będziecie mieć wiarę jak ziarnko gorczycy, powiecie tej górze: Przesuń się stąd tam!, a przesunie się. I nic niemożliwego nie będzie dla was.” (Mt 17,20). Dodał tylko, że to można dokonać modlitwą i postem.

Formułę modlitwy szybko odnalazłem. Gorzej z postem. Co by powiedzieli moi uczniowie? Na pewno usłyszałbym odpowiedź: „Nie jeść”. Takie rozwiązanie nie należy do rozsądnych. Inna propozycja to nie jeść mięsa. Mięso jem tylko z rozsądku, ale zbyt nie nim nie przepadam. Może nie jeść słodczy? Wszystkie cukierki traciłyby termin przydatności do spożycia, gdyby nie moi goście. W tym momencie zadzwonił telefon komórkowy. Uświadomiłem

sobie, że to urządzenie jest dobrodziejstwem, ale również przeszkodą w nawiązywaniu kontaktów z drugą osobą. Gdy rozmawiam ze spotkaną osobą, to on niespodziewanie dzwoni, odbieram go i często jest przyczyną zrywania wątku prowadzonego dialogu. Postanowiłem, że ten mój post będzie polegał na tym, że podczas rozmowy z kimś, kto jest obok mnie, nie będę odbierał telefonu. Można zawsze oddzwonić. Okazuje się jednak, że jest to zadanie bardzo trudne, ponieważ podczas różnych spotkań telefon odzywa się i trzeba dużo siły woli, by wytrwać w postanowieniu.

Kiedy korzysta się z tego urządzenia, może pojawić się problem uzależnienia. Obserwuję to zjawisko w szkole i nie tylko. Niektórzy muszą cały czas trzymać swojego smartfona i nieustannie wpatrywać się w ekran. Przy okazji tracą całkowicie poczucie otaczającej rzeczywistości. Obserwowałem w Warszawie grupę gimnazjalistów, którzy byli zajęci swoimi smartfonami podczas zwiedzania miasta. Nie tylko nie słyszeli przewodnika, ale wszyscy przewrócili się na malutkim krawężniku. Największym zmartwieniem dla nich

było, czy tym aparatom nic się nie stało, czy dalej działają.

W szkole zaproponowałem młodzieży specyficzny post polegający, na tym, że nie będą mieć przy sobie telefonów komórkowych w godzinach od 8<sup>00</sup> do 14<sup>00</sup>, oraz od 22<sup>00</sup> do 5<sup>00</sup>. Wykrzyknęli, że to niemożliwe i nikt nie wytrzyma. A co będzie, jak się coś stanie w domu?



*Fonocholik – uzależniona od telefonu*

Dobrze przeżyty post uczy nas pokory, pomaga nam słabym ludziom przyjąć Pana Jezusa jako prawdziwą i doskonałą miłość. Pomaga również z dystansem

spojrzeć na siebie i otaczający świat i na to, co posiadamy. Pomaga w nawiązywaniu relacji z drugim człowiekiem w duchu miłości, o której mówił Zbawiciel. Jeżeli post zabiera radość życia i do serca wlewa gorycz to jest znak, że kroczyć w złym kierunku.

Czy ta moja modlitwa i post przyniosły efekt w rozwiązaniu tej trudnej sprawy ze spowiedzi? Nie wiem. Może mi brak mocnej i głębokiej wiary, o której mówił Jezus? Ale doświadczyłem czegoś innego. Pewnego razu podbiegł uczeń z najmłodszej klasy i zapytał – Kto ty jesteś? Odpowiedziałem – Ksiądz Piotr. Zmierzył mnie wzrokiem, obchodząc wokół – Co tu robisz? - Uczę religii inne dzieci. - Jak ty masz na imię – pytam? Piotruś – odpowiedział. Wtedy w kieszeni zaczął dzwonić telefon. Spojrzał na mnie surowym wzrokiem – Dlaczego nie odbierasz? - Rozmowa z tobą jest dla mnie ważniejsza. Ogromnie się zdziwił. Po chwili podszedł i mocno się przytulił. Teraz, gdy go spotykam na korytarzu, to podbiega do mnie i woła - Cześć ks. Piotr. Odpowiadam - Cześć Piotruś.

*ks. Piotr Buczkowski*

## JASEŁKA Z PRZESŁANIEM I AUDIODESKRYPCJA

Święta Bożego Narodzenia to czas radości, rodzinnego ciepła, prezentów, kolęd, świątecznych potraw, ale też czas na przybycie Jezusa do naszego serca. Taki właśnie wydzźwięk miały jasełka przygotowane przez Koło Miłośników Teatru działające w Kujawsko-Pomorskim Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym Nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy. Były one niezwykle, nie tylko ze względu na treść, towarzyszyła im audiodeskrypcja.

Próby do naszych jasełek trwały prawie cały miesiąc, ale wiadomo, że sukces wymaga poświęceń. Szykowaliśmy stroje dla Maryi i Józefa. Anioły dostały skrzydła i białe suknie. Reszta grała „siebie”. Odświeżony został nasz „teatralny żłóbek” ze srebrnym siankiem i białymi, srebrzącymi się niczym gwiazdki lampkami. Pierwszy raz jasełka wystawione zostały 20 grudnia 2017 roku w naszym ośrodku, podczas Wigilii, dla mieszkańców internatu. Występ ten został nagrodzony gromkimi brawami potwierdzającymi duże uznanie zebranej publiczności. Może to za grę aktorską, a może za przesłanie jasełek, mówiące o tym, że Betlejem jest na odległość wyciągniętej dłoni i tam, gdzie jest drugi człowiek.

Kolejny raz z naszymi jasełkami udaliśmy się 22 stycznia 2018 roku do trzech miejsc: Warsztatów Terapii Zajęciowej „Tęcza” i „Modrzew” oraz PZN w Bydgoszczy. Tam również przedstawienie spotkało się z dużym uznaniem i wzruszeniem zebranej publiczności. Niektórzy to absolwenci naszego ośrodka, osoby niewidome i słabo widzące, którym audiodeskrypcja pomogła w obejrzeniu występu. Wszyscy przyjmowali nas z szeroko otwartymi ramionami i radosnymi sercami. Wszędzie zapraszano nas do wspólnego śpiewu kolęd, a także na słodkości przygotowane przez gospodarzy. Ostatni w tym roku występ jasełkowy był w czwartek 25 stycznia w Otwartej Przestrzeni „Światłownia”. W tym gościnnym miejscu zakończyliśmy tegoroczne kolędowanie kółka teatralnego i muzycznego pod opieką kapłana, duszpasterza osób niewidomych księdza Piotra Buczkowskiego. Wspólny śpiew w bydgoskiej „Światłowni” rozbrzmiewał jeszcze przez długi czas po występach jasełkowych. My, chociaż strudzeni, z zadowoleniem wróciliśmy do swego ośrodka, pełni zapału i planów na kolejne występy teatralne.

*Remigiusz Gajtkowski*

## NAPRAWIAJ NA SZEROKĄ SKALĘ

*„Naprawiacz” jest aplikacją, która kierowana jest do osób z niepełnosprawnościami. Jej celem jest szybkie reagowanie na zaistniałe utrudnienia w dostępie do instytucji publicznych oraz przestrzeni, która znajduje się wokół nich. Przez nierówny chodnik nie możesz dotrzeć do lekarza? A może dostęp do urzędu jest niedostępny ze względu na brak schodów? Ty zgłaszasz utrudnienie – „Naprawiacz” je... naprawia.*

### Reaguj. Działaj. Naprawiaj!

Musimy przyznać - jest ciężko. Urzędy co prawda wiedzą o obowiązku dostosowania jakości świadczonych usług do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, ale nie bardzo wiedzą, w jakich obszarach należy wprowadzić zmiany ani w jaki sposób je wdrożyć. Jednym z działań mających na celu zminimalizowanie trudności w dostępie do instytucji publicznych, a także przestrzeni wokół nich, jest aplikacja „Naprawiacz”. Jej zadaniem jest zgłaszanie oraz naprawianie problemów, z którymi na swej drodze spotykają się osoby z niepełnosprawnościami. Aplikacja została stworzona przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego i ma charakter ogólnopolski. Niedostosowane parkingi, schody, źle zasygnalizowana nawierzchnia to tylko niektóre przykłady, z jakimi boryka



się znaczna część osób z niepełnosprawnościami.

### Jak działa „Naprawiacz”?

Poprzez aplikację otrzymujemy informację od osoby, która napotkała problem. Następnie:

- ⇒ Wysyłamy informację potwierdzającą jego otrzymanie.
- ⇒ Kontaktujemy się z instytucją, w której pojawił się problem (mailowo, telefonicznie, umawiamy spotkania, jeśli jest taka konieczność, służymy radą) i próbujemy go rozwiązać.
- ⇒ Informujemy osobę zgłaszającą o rozwiązaniu danego problemu – informacja pojawia się w aplikacji obok zgłoszenia oraz przychodzi bezpośrednio na wcześniej podanego maila...

... i gotowe!

Idąc złożyć zeznanie podatkowe do Urzędu Skarbowego natrafiłeś

na uciążliwe nierówności w chodniku, przy wejściu do Twojej przychodni lekarskiej nie ma poręczy przy schodach, na przejściu dla pieszych prowadzącym do biblioteki publicznej znajduje się zbyt wysoki krawężnik uniemożliwiający bezproblemowe dojście, w Urzędzie Gminy nie ma możliwości korzystania z windy, ponieważ jest ona zamknięta na klucz? Reaguj!

Zgłoś przy użyciu aplikacji „Naprawiacz”, na jakie przeszkody i trudności napotykasz na swojej drodze przy załatwianiu codziennych spraw i... napraw to! Przecież pierwszym etapem eliminacji usterki jest jej identyfikacja.

Aplikacja ma działać szybko i bezproblemowo, dlatego też nie ma konieczności rejestracji i podawania danych osobowych przy zgłaszaniu usterek. Wystarczy, że napiszesz nam, jaki masz problem.

## **INFORMACJA GŁOSOWA O ODJAZDACH**

Niewidomi i niedowidzący pasażerowie komunikacji miejskiej w Toruniu mogą korzystać z informacji głosowej o najbliższych odjazdach umieszczonych na wszystkich przystankach tramwajowych na tablicach wyświetlających informacje o najbliższych odjazdach. Na słupku podtrzymującym te tablice umieszczony jest przycisk, po naciśnięciu którego niewidomy pasażer słyszy, jaki

Aplikacja dostępna jest w sklepach mobilnych i dostosowana do każdego rodzaju smartfona. Wystarczy, że w sklepie aplikacji, w wyszukiwarce wpiszesz hasło „Naprawiacz”. Dla tych, którzy nie posiadają dostępu do aplikacji, stworzona została strona <https://naprawiacz.firr.org.pl/>. Zachęcamy także do korzystania w mediach społecznościowych z tagu **#Naprawiacz**, abyśmy szybko mogli odnaleźć Wasze wpisy.

Projekt jest współfinansowany ze środków Funduszy Europejskich *Wiedza – Edukacja – Rozwój* oraz Unii Europejskiej *Europejski Fundusz Społeczny*.

*Fundacja  
Instytut Rozwoju Regionalnego*

tramwaj nadjedzie i za ile minut (informacja dotyczy kilku kolejnych tramwajów).

Takie samo udogodnienie znajduje się na przystankach autobusów miejskich przy dworcu PKP Toruń Główny. Taka mała rzecz, a jak cieszy i ułatwia komunikację osobom z dysfunkcją wzroku.

*Izabela Dziekońska*



## INTEGRACJA SENSORYCZNA CZ. 2

**Kiedy u dziecka mogą pojawić się zaburzenia integracji sensorycznej?**

Proces integracji sensorycznej zaczyna się jeszcze przed narodzinami i trwa przez całe nasze życie. Nie u wszystkich jednak przebiega on prawidłowo. Objawy zaburzeń integracji sensorycznej pojawiają się najczęściej już w okresie wczesnoniemowlęcym, lecz na ogół rodzice nie zauważają pierwszych symptomów lub bagatelizują pojawiające się problemy sądząc, że dziecko z nich „wyrośnie”. Prawda jest całkiem inna – problemy te będą rosnać razem z dzieckiem.

Nieprawidłowości procesów integracji sensorycznej najczęściej zauważane są przez rodziców dopiero w wieku przedszkolnym i szkolnym. Te cechy, które dotąd były bagatelizowane, umniejszane i tłumaczone potocznym zwrotem „jeszcze ma czas”, nagle okazuje się, że uniemożliwiają prawidłowe relacje z rówieśnikami, opanowanie emocji, rozwój samodzielności w samoobsłudze czy też zdoby-

wanie umiejętności czytania i pisanie.

Skutkiem zaburzeń integracji sensorycznej dziecko może mieć różnego rodzaju kłopoty z codziennym funkcjonowaniem w domu, w przedszkolu, na podwórku i w szkole. Zaburzone działanie i współdziałanie zmysłów może objawiać się problemami w spostrzeganiu, zachowaniu, uczeniu się, wykonywaniu czynności precyzyjnych, czytaniu, pisaniu, aktywności ruchowej i funkcjonowaniu społecznym. Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej mogą zachowywać się dziwnie i niezrozumiale dla otoczenia. Mogą mieć wiele kłopotów, z którymi nie potrafią sobie poradzić, objawiające się często zaburzeniami zachowania.

W kolejnym artykule przedstawię Państwu najczęstsze zachowania dzieci, mogące wskazywać na zaburzenia integracji sensorycznej.

## INTEGRACJA SENSORYCZNA CZ. 3

**Co może świadczyć o zaburzeniach integracji sensorycznej?**

Często rodzice i nauczyciele zadają pytanie, jak rozpoznać zaburzenia integracji sensorycznej u dzieci? Poniżej przedstawiam wybrane zachowania, mogące być skutkiem niewłaściwych procesów integracji sensorycznej:

- dziecko nie lubi przytulania, całowania

- bardzo protestuje przy obcinaniu paznokci, myciu głowy, czesaniu, nie chce myć zębów
- nie toleruje metek przy ubraniach, narzeka na niewygodne ubrania
- preferuje długie nogawki i rękawy, nawet w upalne dni

- przyjmuje pokarmy tylko o określonej konsystencji
- często mówi, że ktoś lub coś brzydko pachnie
- nie lubi ruchu, nie lubi się huśtać, kręcić na karuzeli, woli pozostać w stabilnej pozycji
- poszukuje mocnych wrażeń, lubi się mocować, skakać z wysokości, wdaje się w bójkę, nie czuje, gdy się skaleczy
- jest bardzo aktywne ruchowo, ciągle biega, podskakuje, kręci się
- nie potrafi skoncentrować się, nie słyszy poleceń, bardzo szybko się rozprasza, słyszy dźwięki z otoczenia, na które inni nie zwracają uwagi
- często potyka się, obija o meble, przewraca się
- jest nieporadne, bardzo często nie wie, jak wykonać prostą czynność, przy niepowodzeniach

- szybko zniechęca się, denerwuje się, płacze
- bardzo długo się ubiera, nie potrafi zapinać guzików, wiązać sznurowadeł
- nie lubi nowych ubrań
- przy posiłkach brudzi się, je niechlujnie
- brzydko pisze, maluje, myli i gubi litery, nie nadąża z przepisywaniem, nie mieści się w liniijkach ma trudności z czytaniem i liczeniem, trze oczy i mruga nimi, szybko się męczy

Jeśli, któreś z wyżej wymienionych zachowań obserwujesz u swojego dziecka, warto skontaktować się z terapeutą integracji sensorycznej. Pomoże on wykluczyć bądź też potwierdzi zaburzenia integracji sensorycznej.

*Mira Dziekońska*

## WYJĄTKOWA TERAPIA ŚMIECHEM



*Logo fundacji*

Fundacja „Dr Clown” działa w Polsce od 1999 roku, a jej oddział w Bydgoszczy powstał dziewięć lat później. Jako pierwsza organizacja pozarządowa realizuje ogólnopolski program terapii śmiechem i zabawą dla osób chorych oraz niepełnosprawnych, przebywających w 158 szpitalach i placówkach specjalnych w około 60 miastach naszego kraju. Głównym

celem fundacji jest prowadzenie terapii śmiechem i zabawą w szpitalach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, domach dziecka, placówkach specjalnych i wszędzie tam, gdzie przebywają chore i niepełnosprawne dzieci. Rocznie odwiedzanych jest około 59 tys. podopiecznych. Zadaniem doktorów klaunów jest wywołanie uśmiechu na twarzy drugiej osoby; sprawianie, aby dziecko choć na chwilę zapomniało o swojej chorobie, bólu, cierpieniu i smutku. Terapia śmiechem uaktywnia pozytywne myślenie i zwiększa

wiarę we własne siły oraz pomaga choremu zaakceptować siebie takim, jakim jest. Rozładowuje też stres i napięcia spowodowane chorobą, procesem leczenia oraz często skomplikowaną sytuacją rodzinną.

Do bydgoskiego oddziału Fundacji „Dr Clown” należy wielu wolontariuszy w różnym wieku, ludzi dobrego serca – studentów kierunków medycznych i pedagogicznych, osób uczących się i pracujących. Poświęcają swój wolny czas i energię m.in. na spotkania w szpitalach z małymi pacjentami Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 im. A. Jurasza w Bydgoszczy - Klinikach Pediatrii, Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Gastroenterologii Dzieci Młodszych i Starszych, Chirurgii Dziecięcej i Onkologicznej, Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego, liczne wizyty w szkołach, przedszkolach, placówkach medycznych i opiekuńczo-wychowawczych w regionie i województwie kujawsko-pomorskim. Działamy zarówno z dziećmi, osobami dorosłymi, jak i seniorami. Najczęściej nasze standardowe wizyty-wejścia odbywają się według podobnego schematu. Każdy z wolontariuszy ma swoją funkcję, jest odpowiedzialny za zabranie artykułów animacyjnych, takich jak: balony, bańki mydlane, rekwizyty terapeutyczne, gry i – co najważniejsze, nasz atrybut – czerwony nos klauna, który jest „lekarstwem na wszyst-

kie smutki”. Z uśmiechem na twarzy wchodzimy do każdej szpitalnej sali, by nieść radość i dzielić się pozytywną energią z pacjentami. Czasem wygłupiamy się ponad wszystko, czasami tylko rozmawiamy, a niekiedy siadamy obok i po prostu jesteśmy. Wielokrotnie w swojej działalności na swojej drodze spotykamy pacjentów z wadami wzroku czy całkowicie niewidomych. Praca z taką osobą przebiega całkiem inaczej niż z osobą widzącą. W swojej terapii używamy liczne metody specjalistyczne takie jak: bajkoterapia, muzykoterapia i działania sensoryczne, by dziecko mogło wielozmysłowo doświadczyć i poznać nasz wygląd i naszą pracę. Opowiadamy, jak wyglądamy, dajemy dotknąć materiał, z jakiego wykonany jest nasz strój, przymerzyć kapelusz czy perukę. Zaależy nam, by taka osoba czuła się dobrze w naszej obecności. Dzieci uwielbiają, gdy czytamy wiersze Jana Brzechwy, bajki Disneya, opowiadania o zwierzętach, kojarzą nasz głos. Do swoich animacji używamy balony, instrumenty muzyczne, drewniane gadżety, zabawki dźwiękowe, bańki mydlane czy pacynki. Śpiewamy piosnki razem z dziećmi. Wykorzystujemy improwizację, iluzję, pedagogikę zabawy, kręcimy talerzami, czarujemy chustami, żonglujemy piłeczkami, prowadzimy zabawy z chusta animacyjną. Zajęcia dostosowujemy indywidualnie do danej

osoby i jej schorzenia. Każdą z nich traktujemy podmiotowo i leczymy śmiechem. Wady wzroku u dzieci czy pacjentów wiążą się często z chorobami przewlekłymi, chorobami nowotworowymi, są wynikiem urazów czy są uwarunkowane genetycznie.

sza do dziecka, a także odwrotnie – wdzięczność i uśmiech dziecka jest dla nas swego rodzaju miłością.

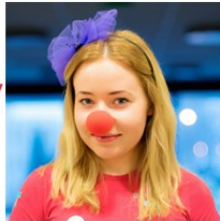
Nasz wolontariat i praca z drugim człowiekiem nie tylko uczą empatii czy pokory, co pokazuje, że cuda dokonują się w naj-



DOŁĄCZ DO NAS  
!  
"LECZ UŚMIECHEM"!



REKRUTACJA  
WOLONTARIUSZY  
FUNDACJI  
"DR CLOWN"



ZAPRASZAMY!

Niektórzy ludzie nazywają nas aniołami. Mówią, że mamy w sobie tyle dobra, tyle miłości do drugiego człowieka, bo przecież miłość to nie tylko uczucie do rodzica, męża, żony, dziecka. Jak powiedział Rainer Maria Rilke: „Miłość to czuwanie nad cudzą samotnością”. Cytat ten oddaje istotę miłości – że to nic innego, jak czuwanie przy drugiej osobie. Naszym zdaniem, miłość to przede wszystkim obecność, bezinteresowna pomoc, okazywanie zainteresowania i poświęcenie czasu. Miłość jest w każdym z nas, możemy też doświadczyć jej wszędzie. My doświadczamy jej za każdym razem, kiedy jesteśmy na oddziale czy w placówce specjalnej. Dotyka nas miłość działająca w dwie strony, od wolontariu-

mniejszych drobiazgach codzienności. Każde dziecko jest wyjątkowe, nie ma dwóch takich samych rodzin, nie ma dwóch takich samych chorych. My, jako wolontariusze, w kolorowym ubiorze, wchodząc do sali szpitalnej czy placówki, musimy instynktownie ogarniać sytuację i być swego rodzaju artystami i umieć zagrać bez żadnych rekwizytów. W swoim działaniu musimy wykazywać się otwartością i kreatywnością. Pamięamy, że relacja wolontariusz—pacjent/podopieczny powinna opierać się na dobrym humorze, empatii i miłości. To interakcja, w której każda ze stron może być sobą. Każdy wywołany uśmiech, każde chociaż chwilowe zapomnienie o chorobie sprawia, że wysiłek włożony w naszą pra-

cę jest tego wart, zostaje bowiem doceniony, a my czujemy się przez to spełnieni. Wolontariuszem w Fundacji „Dr Clown” może zostać każdy, najlepiej osoba, która ukończyła 18 rok życia. Poszukujemy ludzi z pasją, z poczuciem humoru, osób, które bezinteresownie podzielą się swoją wiedzą i umiejętnościami z różnych dziedzin. Nabór do naszej organizacji jest całoroczny, wystarczy przyjść na spotkanie organizacyjne, zadzwonić, napisać, by po-

znać grupę wolontariuszy i działalność w fundacji i zacząć z nami działać. Czekamy na Ciebie! Każdy może nam pomóc!

Można nas znaleźć:

Strony internetowe:

<https://www.drclown.pl/bydgoszcz>

<https://www.facebook.com/drclown.bydgoszcz>

Kontakt:

[alicja.moczulska@drclown.pl](mailto:alicja.moczulska@drclown.pl)

Tel. 784-626-795

*Opracowała Alicja Moczulska*

## PROGRAM „Z SERCEM DLA ZWIERZĄT”

16 marca 2018 r. społeczność uczniowska Szkoły Podstawowej Integracyjnej im. Powstańców Wielkopolskich w Inowrocławiu miała niezwykle zaszczyt zapoznać się ze Społecznym Programem Edukacyjnym „Z sercem dla zwierząt”, który zainicjowano w powiecie inowrocławskim w Ogólnopolski Dzień Praw Zwierząt 22 maja 2017 roku.

Przedsięwzięcie ma charakter wolontaryjny, swój bezpłatny udział zadeklarowali m.in. lokalni lekarze weterynarii, rehabilitanci zwierzęcy, zoopsycholodzy i dogoterapeuci.

Działania wspiera powiat inowrocławski, Inowrocławska Komenda Powiatowa Policji, Fundacja Rozwoju Społeczno-Gospodarczego oraz Młodzieżowy Dom Kultury w Inowrocławiu.

Podczas spotkania edukacyjnego nasi uczniowie wzięli udział w rozmaitych konkursach i zabawach

związanych tematycznie z akcją, uczyli się, jak zachować czystość po swoich pupilach oraz jak postępować w przypadku spotkania z dzikimi zwierzętami.

**SERDECZNIE DZIĘKUJEMY** za ogromną dawkę wiedzy i pozytywnej energii w czasie przeprowadzenia w naszej szkole programu edukacyjnego „Z sercem dla zwierząt”: **Katarzynie Głowackiej** współorganizatorce programu, zoopsycholog **Irenie Kruzie**, lekarzowi weterynarii **Pani Aleksandrze** i lekarzowi weterynarii **Panu Michałowi**, którzy na co dzień pracują w Przychodni Weterynaryjnej Niki Państwa Biegała, **Marlenie Gronowskiej** – rzecznicz Starostwa Powiatowego, delegacji z Komendy Powiatowej Policji w Inowrocławiu. Specjalne podziękowania dla **psa przewodnika - cudownego Marata**.

*<http://inowroclaw.powiat.pl/calendar/content/8/4601>*

## **PREZYDENT PODPISAŁ NOWELIZACJĘ USTAWY O SPÓŁDZIELNIACH SOCJALNYCH**

Większe wsparcie finansowe dla spółdzielni socjalnych oraz ułatwienie zakładania takich ośrodków przewiduje nowelizacja ustawy o spółdzielniach socjalnych, którą podpisał prezydent Andrzej Duda.

Przedmiotem działalności spółdzielni socjalnej jest przede wszystkim prowadzenie wspólnego przedsiębiorstwa w oparciu o osobistą pracę członków, ale jej celem jest społeczna i zawodowa integracja jej członków. W związku z tym spółdzielnia socjalna musi prowadzić działalność gospodarczą, ale zysk osiągany z tej działalności nie jest celem samym w sobie, a środkiem do realizacji celów statutowych.

Przepisy noweli przewidują obniżenie liczby założycieli spółdzielni z pięciu do trzech. Nowe spółdzielnie będą miały jednak obowiązek uzupełnienia składu członkowskiego w ciągu 12 miesięcy. W ustawie zapisano też, że członkami spółdzielni muszą być co najmniej dwie osoby zagrożone wykluczeniem społecznym. W myśl nowelizacji spółdzielnie socjalne mają 6 miesięcy na dostosowanie swoich statutów do wymogów określonych w nowych przepisach.

Ustawa, której projekt przygotowało Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, przewiduje

m.in., że osoby bezrobotne do 30. roku życia i po ukończeniu 50 lat będą mogły starać się o wsparcie z Funduszu Pracy na podjęcie działalności gospodarczej w formie spółdzielni socjalnej. Proponowane rozwiązania przewidują także rozszerzenie wsparcia finansowego dla spółdzielni socjalnych, m.in. do sześciokrotności przeciętnego wynagrodzenia na utworzenie miejsca pracy dla bezrobotnego (lub niepozostającego w zatrudnieniu) do 30. roku życia oraz po ukończeniu 50 lat.

Przepisy przewidują również większe wsparcie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na podjęcie działalności gospodarczej w ramach spółdzielni socjalnych dla osób z niepełnosprawnościami. Nowe przepisy umożliwią praktyki zawodowe w spółdzielni socjalnej lub u innego pracodawcy osobom, które uczestniczyły w warsztatach terapii zajęciowej (WTZ).

Kolejne zmiany dotyczą umożliwienia spółdzielniom socjalnym tworzenia konsorcjum spółdzielczego w formie umowy. Regulacja pozwoli spółdzielniom wspólnie organizować sieć produkcji, handlu i usług, promować działania spółdzielcze oraz wspólnie występować w zamówieniach publicznych.

Rozwiązania dopuszczają rów-

nież używanie w obrocie przez spółdzielnie socjalne skrótów „Sp.s.”. „Zmiana ma na celu umożliwienie posługiwania się w obrocie prawnym skrótami, analogicznie jak dla rozwiązań przyjętych dla spółek prawa handlowego” - czytamy w uzasadnieniu.

Nowe przepisy przewidują również możliwość refundacji składek na ubezpieczenia społeczne oraz części kosztów pracodawcy opłacanych za pracowników spółdzielni socjalnej niebędących jej członkami, ale jednocześnie będących osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym.

Większość przepisów nowelizacji ustawy wejdzie w życie trzy miesiące po jej opublikowaniu w Dzienniku Ustaw, z wyjątkiem

przepisu zwalniającego spółdzielnie socjalne ze składek na Krajową Radę Spółdzielczą, który wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2018 r.

Według danych MRPiPS, w latach 2009–2012 potroiła się liczba spółdzielni socjalnych zarejestrowanych w Krajowym Rejestrze Sądowym (KRS). W następnych latach następował dalszy wzrost zarejestrowanych podmiotów. O ile na koniec 2013 r. w KRS zarejestrowanych było 936 spółdzielni socjalnych, to na koniec listopada 2016 r. było 1395 spółdzielni, a obecnie zarejestrowanych jest 1627 podmiotów. (PAP)

*autor: Danuta Starzyńska-Rosiecka*  
*Źródło: forsal.pl*

## **MAM PRAWO DO**

# **MAM PRAWO DO**

MamPrawoDo to platforma internetowa, na której osoby z niepełnosprawnościami znajdą kompleksowe informacje na temat przysługujących im praw i udogodnień. Jako pierwsze zostały tu opublikowane informacje dotyczące dostępu do usług telekomunikacyjnych. Platforma powstała dzięki współpracy Fundacji Widzialni i Orange Polska.

MamPrawoDo ma pomóc osobom z niepełnosprawnościami lub narażonym na wykluczenie cyfrowe i społeczne z innych względów uzyskać kompleksowe i przystępne w formie informacje

na temat przysługujących im praw. Ponadto celem projektu jest motywowanie przedsiębiorców do otwarcia się na osoby z niepełnosprawnościami i uwzględnienie ich potrzeb, a także promowanie dobrych praktyk w zakresie dostępności. Inicjatywa została objęta honorowym patronatem Ministerstwa Cyfryzacji i Pełnomocnika Rządu do Spraw Równego Traktowania.

W codziennej pracy bardzo często otrzymujemy sygnały bezpośrednio od użytkowników internetu, którzy napotykają na trudności w dostępie do różnego rodzaju usług, nie tylko e-administracji, ale również usług biznesowych - mówi Artur Marcinkowski, przewodniczący Rady Fundacji Widzialni.

MamPrawoDo wychodzi naprzeciw tym potrzebom. Jako pierwsze na stronie internetowej mamprawodo.pl zostały umieszczone prawa dotyczące dostępu do usług telekomunikacyjnych, jakie przysługują użytkownikom z niepełnosprawnościami, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Cyfryzacji z dnia 26 marca 2014 roku w sprawie szczegółowych wymagań dotyczących świadczenia udogodnień dla osób niepełnosprawnych przez dostawców publicznie dostępnych usług telefonicznych.

Z Fundacją Widzialni współpracujemy od kilku lat, starając się, aby nasza strona internetowa i nasze

usługi były coraz bardziej przyjazne dla klientów z niepełnosprawnościami – mówi Konrad Ciesiołkiewicz, dyrektor Komunikacji Korporacyjnej i CSR w Orange Polska. - Widzimy też, jak wiele mamy do zrobienia – nie tylko jeśli chodzi o wdrażanie udogodnień, ale też w kwestii dotarcia z informacjami o nich do osób, którym mogą być one potrzebne. Mamy nadzieję, że platforma MamPrawoDo pomoże wszystkim, którzy takich informacji poszukują - dodaje.

Ostatni spis powszechny pokazał, że w Polsce żyje około 4,7 mln osób z niepełnosprawnościami. Fundacja Widzialni w partnerstwie z Orange Polska zainicjowała projekt platformy „MamPrawoDo”, przygotowując pierwszy moduł dotyczący praw osób z niepełnosprawnościami na rynku telekomunikacyjnym. Zachęcamy do włączenia się w projekt i rozszerzania go o kolejne informacje dotyczące innych dziedzin życia, obszarów społecznych i gospodarczych.

[www.mamprawodo.pl](http://www.mamprawodo.pl)

*Źródło:*

*<http://widzialni.org/mamprawodo-wszystko-o-prawach-osob-z-niepelnosprawnosciami-w-jednym-miejscu,new,mg,6,329>*



## ZIOŁOWE SMACZKI

### OREGANO



*Suszone oregano*

Oregano – roślina wieloletnia, posiadająca wiele odmian, jej potoczna nazwa to lebiodka pospolita. W warunkach naturalnych występuje w zachodniej Azji, południowej Europie i północnej Afryce. Rośnie także w Polsce. Kwitnie od czerwca do września. Zarówno łodyga jak i liście wydzielają intensywny, przyjemny aromat. Używana jest jako przyprawa i surowiec zielarski. Może być spożywana świeża oraz suszona. Jeżeli chcemy wysiać nasiona w ogródku, to robimy to wczesną wiosną w miejscu nasłonecznionym. Osiąga wysokość od 20 do 80 centymetrów, posiada proste łodygi z owalnymi listkami. Częste zbieranie plonów, czyli obrywanie łodyżek z listkami, powoduje szybszy wzrost. Lato jest odpo-

wiednią porą na zebranie większej ilości rośliny i jej wysuszenie (w celach kulinarnych suszymy liście). Suszenie przeprowadzamy w ciepłym, suchym i ocienionym miejscu, nie suszymy na słońcu. Wysuszone liście przechowujemy w szczelnym szklanym opakowaniu lub papierowej torebce. Z powodzeniem kupimy też oregano w doniczce w supermarkecie w ciągu całego roku. Jest ono dość łatwe w uprawie, oczywiście jeżeli nie zapomnimy o podlewaniu.

W kuchni oregano wykorzystywane jest jako aromatyczny dodatek do wielu dań np. do pizzy, spaghetti z sosem bolognese czy do lasagnii. Doskonale podkreśla smak i aromat zupy pomidorowej. Warto dodać oregano do mielonego mięsa i nafaszerować nim świeże papryki, oprószyć startym żółtym serem, następnie wszystko zapiec w piekarniku. Przyprawa ta dobrze komponuje się z potrawami drobiowymi, wołowymi, wegetariańskimi. Świeże oregano możemy dodać do różnych sałatek np. z pomidorów, sera feta czy mozzarella, a suszone do sosów, pasztetów.

Jak wiemy w kuchni warto eksperymentować i przełamywać schematy – drobno pokrojonymi liśćmi oregano posypmy puree z ziemniaków.

Lebiodki używa się też do aroma-

tyzowania alkoholu. Można same-  
mu aromatyzować oliwę – do bu-  
teleczki lub słoika wlewamy oliwę  
z oliwek i wrzucamy całe łądygi  
z listkami świeżej rośliny, po kilku  
dniach oliwa przejmie piękny za-  
pach i aromat.

Oregano możemy też zamrozić –  
w tym celu łądygi wraz z liśćmi  
miksujemy blenderem i dodajemy  
trochę oliwy, taką pastę umiesz-  
czamy w małych, zamykanych po-  
jemniczkach lub w pojemnikach  
na kostki lodu i wkładamy do za-  
mrażarki.

Oregano, czyli lebiodka pospolita,  
posiada też właściwości leczni-  
cze. Korzystnie działa na układ  
trawienny człowieka, wspomoga-  
jąc produkcję soków żołądko-  
wych, usuwa wzdęcia i nadmiar  
gazów w jelitach, zwalcza zgagę  
i niestrawność. Ziele dobrze wpły-

wa na skórę – przyspiesza goje-  
nie ran i zmniejsza uczucie swę-  
dzenia. Dlatego stosuje się je tak-  
że w połączeniu z innymi ziołami  
w płynach do kąpieli, w płukan-  
kach do ust.

Napar z oregano polecany jest na  
infekcje górnych dróg oddecho-  
wych. Jeżeli chcemy pozbyć się  
kaszlu i udrożnić górne drogi od-  
dechowe, łyżeczkę suszonego  
ziela zalejmy szklanką wrzątku,  
zaparzajmy przez 15 minut, i pij-  
my trzy razy dziennie (dodatkowo  
odkazimy gardło i oczyścimy nos).  
Z lebiodki wytwarza się również  
olejek eteryczny zwany tymolo-  
wym, używa się go do produkcji  
mydeł, olejków leczniczych,  
w aromaterapii. Oregano także  
odstrasza mole.

*Magdalena Turek*

## **PRZEŁOM W DIAGNOZIE RETINOPATII CUKRZYCOWEJ**

To będzie prawdziwy przełom  
w diagnozowaniu retinopatii cu-  
krzycowej u chorych na cukrzycę.  
Choroba ta pojawia się i postępu-  
je wyjątkowo szybko, a nieleczo-  
na prowadzi do ślepoty. Dzięki za-  
stosowaniu kamer pacjenci mogą  
być diagnozowani znacznie szyb-  
ciej i na zdecydowanie większą  
skalę. Jako pierwsi w Polsce sys-  
tem testują lubelscy okuliści.

Kamera u każdego diabetologa  
albo nawet u lekarza rodzinnego?  
Możliwości techniczne już są.  
Profesjonalne kamery, a nawet

smartfony ze specjalnymi nakład-  
kami optycznymi pozwalającymi  
zrobić zdjęcie dna oka - takie roz-  
wiązania testowane są właśnie  
w lubelskiej Klinice Okulistyki pod  
kierunkiem prof. Roberta Rejdaka.  
Wstępną analizę robi program  
komputerowy.

– To jest przełom – podkreśla  
prof. Rejdak. – Posiadając sprzęt,  
po krótkim przeszkoleniu, technik  
czy pielęgniarka mogą wykonać  
zdjęcie dna oka. Przez internet  
trafia ono następnie do ośrodka  
takiego jak nasz – mówi prof. Rej-

dak. Specjalny program komputerowy wstępnie analizuje zdjęcia pod kątem charakterystycznych zmian dla retinopatii cukrzycowej. Te wyłapanne przez program analizuje okulista. W przypadku stwierdzenia zagrożenia chorobą pacjent wzywany jest do ośrodka.

Najważniejszy w tym wszystkim jest czas. Na badanie do okulisty powinien trafić każdy chory na cukrzycę, bo jest w gronie zagrożonych. Jednak zanim pokona drogę przez lekarza rodzinnego do diabetologa, a później do kliniki okulistycznej, mija kilka miesięcy. Gdyby lekarze rodzinni czy diabetolodzy mieli kamery do wykonywania zdjęć oka, to znacznie szybciej można by zdiagnozować chorobę.

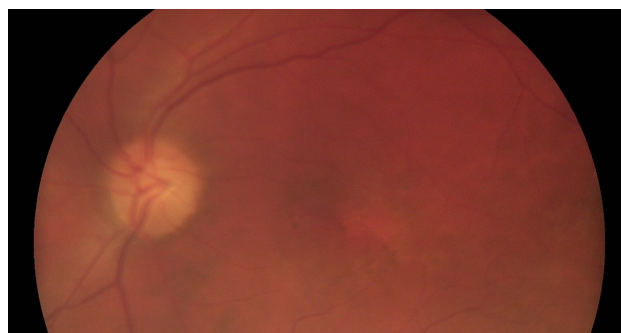
Objawy pojawiają się w ciągu kilku dni. Pacjenci ustawiają się w długich kolejkach. Niestety zdarza się, że zdiagnozowani są w momencie, kiedy pomimo leczenia niektóre zmiany są nieodwracalne.

– Ośleplam w ciągu kilku dni od pojawienia się pierwszych objawów – mówi Anna Osek. Ma 37 lat, a na cukrzycę choruje od dziecka. - Gdy pojawił się obrzęk

plamki żółtej, nie widziałam nawet twarzy, niczego. Pani doktor pytała mnie, ile widzę palców, a ja nie widziałam ręki – opowiada. Dzięki zastrzykom widzi bez zarzutu, co więcej – prowadzi samochód i czyta gazety. W sumie podano jej pięć zastrzyków.

Trzeba też podkreślić, że retinopatia cukrzycowa pojawia się często już w bardzo młodym wieku.

– Te metody są bardzo skuteczne – podkreśla prof. Robert Rejdak. Poza telemedycyną potrzebny też jest program lekowy dla chorych na retinopatię cukrzycową. Przy połączeniu tych dwóch elementów u zdecydowanej większości pacjentów chorobę, jak przewidują lubelscy specjaliści, na bardzo wczesnym etapie można by wychwycić natychmiast.



*Zdjęcia oka, które wykonuje kamera*



*Przystawka do smartfona, która pomoże diagnozować retinopatię cukrzycową*

Pół miliona Polaków nie wie, że choruje. Często jest tak, że to okuliści podczas badania diagnozują u chorych cukrzycę na podstawie zmian, które pojawiają się w oku, gdy zaczyna się choroba. Można stworzyć system, który będzie skutecznie wychwytywał i dawał szansę na całkowite wyleczenie.

A problem z cukrzycą i jej powikłaniami w Polsce będzie coraz większy. Na podstawie danych Narodowego Funduszu Zdrowia szacuje się, że aktualnie w Polsce na cukrzycę choruje ponad 2 mln osób, z czego około 25% o tym nie wie. Zachorowalność na cukrzycę wynosi około 6,54% (w tym 5,81% to mężczyźni, 7,25% – kobiety).

U osób powyżej 18 roku życia ten współczynnik wynosi 8% (w tym

7,15% to mężczyźni, 8,9% kobiety), natomiast wśród dzieci poniżej 15 roku życia szacunkowa liczba diabetyków wynosi 17,7 przypadków na 100 tys. mieszkańców. Prognozy przewidują, że w ciągu najbliższych 15-20 lat podwoi się liczba chorych na cukrzycę w Polsce.

*Telemedycyna Krzysztof Kot*

*Źródło:*

*www.twojezdrowie.rmf24.pl*

*[2018-01-18]*

## GENETYKA

„Rzadka, genetyczna choroba oczu, która prowadzi do całkowitej utraty wzroku” - dla pacjentów, którzy usłyszeli taką informację od swojego lekarza pojawia się światełko w tunelu. W ostatnim czasie obserwuje się wzrost badań naukowych i przyspieszenie działań prowadzących do zastosowania nowoczesnych terapii.

8 lutego 2018r. w siedzibie Stowarzyszenia AMD Polska polscy pacjenci mieli okazję spotkać się i posłuchać wykładu prof. Helen Dollfus - szefową Medical Genetics Departament Szpitala Uniwersyteckiego w Strasburgu i koordynatorkę Europejskiej Sieci Ośrodków Referencyjnych dla Rzadkich Schorzeń Siatkówki. Opowiadała m.in. o najnowszych terapiach genowych i najbliższych planach działań Sieci Ośrodków Referencyjnych. W Polsce jednostką należącą do sieci jest Samodzielny

Publiczny Szpital Kliniczny nr 1 w Lublinie, kierowany przez prof. dr hab. n. med. Roberta Rejdaka. W ramach sieci ma powstać wirtualna poradnia, dzięki której łatwiejsza stanie się wymiana informacji między specjalistami.

Dla nas, pacjentów, których dotknęła choroba genetyczna, najważniejszą rzeczą na dziś jest wykonanie badań genetycznych i zgłoszenie się do bazy danych pacjentów.

Relację ze spotkania z prof. Helen Dollfus można znaleźć na stronie Stowarzyszenia AMD Polska <http://retinaamd.org.pl/jestesmy-ostatnim-pokoleniem-ktore-musialo-stracic-wzrok-z-powodu-retinitis-pigmentosa/>

*Izabela Dziekońska*

## NIE TYLKO WAGA ELEKTRONICZNA

Inteligentne urządzenia obecne są w naszym życiu już od dawna. Wciąż jednak odbierane są jako nowinki technologiczne, a Internet przedmiotów często utożsamiany jest z gadżetami. Urządzenie, o którym tym razem piszę jest i przydatne w życiu codziennym i tanie i łatwe w obsłudze.



*Waga kuchenna  
www.biedronka.pl*

Wagę kuchenną stosujemy od czasu do czasu w celu ustalenia ciężaru konkretnego produktu. Ta waga jednak spełnia i swoją funkcję podstawową i odpowiada na inną potrzebę – dbania o zdrowie. Podaje informacje o kaloryczności oraz wartościach odżywczych tj. udziale: protein, tłuszczu, cholesterolu, węglowodanów, błonnika, sodu. Producent informuje o przygotowanych 649 indeksach i możliwości dodania własnych. Podczas testów nie miałam jeszcze takiej funkcji. Ustalanie samemu na podstawie tabel tych elementów byłoby i czasochłonne i żmudne.

Aby taki pomiar był możliwy, musimy na naszym smartfonie zainstalować dedykowaną wadze aplikację – Hoffen Diet Map. Jest prosta w instalacji, konfiguracji i użytkowaniu. Pobieramy ją albo ze Sklep Play (telefony z systemem Android) albo AppStore (iphone). Po pierwszym uruchomieniu wybieramy sprzęt (w smartfonie musimy włączyć bluetooth oraz włączyć wagę), wskazujemy z listy, co będziemy ważyć (np. bułka zwykła) i kładziemy produkt. Na wyświetlaczu urządzenia pojawi się waga, a na wyświetlaczu telefonu, obok wagi - wszystkie wyliczone wartości.

Urządzenie podaje wagę od 1 g do 5 kg z dokładnością do 1 grama. Jednym przyciskiem włączamy, wyłączamy i tarujemy.

Posiada różne jednostki podawania wagi: gramy, kilogramy, funty, uncje. Przełączamy jednostkę przyciskiem umieszczonym po lewej stronie wyświetlacza, naciskając przycisk aż do uzyskania požądanej opcji.

By bezpiecznie z niej korzystać, posiada antypoślizgowe nóżki, a płaszczyzna do ważenia jest ze stali nierdzewnej.

Moja wersja jest bez miski, opisy podają jednak i taką wersję tej wagi.

Uwaga:

1. Obsługa odbywa się poprzez panel dotykowy, można nad przyciskami przykleić punkt dla

orientacji.

2. Waga po krótkim okresie bez pracy, dla oszczędzania baterii, automatycznie się wyłącza.

3. Osoby niemogące przeczytać danych z wyświetlacza, łatwo ustalą stan pracy wagi poprzez program, jeśli po położeniu na niej dowolnego przedmiotu nie pojawia się waga – to wiadomo urządzenie wyłączone.

4. Aplikacja jest bardzo intuicyjna i dedykowana wadze Hoffen model KS-8106. Jeśli przypisaliśmy do programu model, a następnie zamieniliśmy wagi, należy aplikację odinstalować, a po instalacji

wskazać aktualnie stosowaną. Trudno nie zgodzić się z informacją producenta, iż waga może być wsparciem dla osób stosujących diety odchudzające, dla sportowców, diabetyków, osób cierpiących na choroby serca i nerek, o podwyższonym cholesterolu, z nadciśnieniem tętniczym.

Produkt kupiłam w Biedronce za około 50 zł, oferowane były także wagi łazienkowe o podobnym sposobie obsługi.

I choć jest to trudne do zmierzenia, życzę użytkownikom wzrostu poziomu dobrego samopoczucia.

*Renata Olszewska*

## **NFC – NIECH TECHNOLOGIA CIĘ NIE PRZERAŻA**



*Logo NFC*

Dziś będziemy mówić o technologii NFC i choć możemy sobie z tego nie zdawać sprawy, spotkaliśmy ją na swej drodze na pewno. Przykładowo wykorzystują ją płatności zbliżeniowe i bilety miejskie. NFC znana jest jako technologia parowania ze sobą urządzeń. Dotyczy to np. słuchawek, głośników, a posiadają ją także niektóre modele sprzętu agd.

NFC to technologia bezprzewodowa, która działa bez własnego za-

silania baterijnego i pozwala przesłać informację między urządzeniami i oznakować przedmioty. NFC czyli Near Field Communication wymaga, by urządzenia komunikujące się ze sobą znajdowały się w odległości kilku centymetrów, praktycznie 1+2 cm. Odległość ta nie może być większa niż 20 cm, co zwiększa bezpieczeństwo jej stosowania.

### **NFC w życiu codziennym**

Najprostszą formą wykorzystania tej technologii w życiu codziennym są tagi, czyli naklejki NFC. Tagi produkuje się w bardzo różnych kształtach i rozmiarach, z różnych materiałów.

Mogą być z papieru, wodoodporne albo specjalnie przygotowane do umieszczenia na metalowym

przedmiocie, powleczone plastikiem lub żywicą. Można kupić je w formie breloczków, guzików bransoletek czy też kart. Naklejkę możemy położyć, nakleić, przytwierdzić.

W naklejce zamknięty jest chip, który działa w ten sposób, że po zbliżeniu urządzenia (np. smartfonu), które emituje pole elektromagnetyczne o częstotliwości 13,56 MHz, uaktywni się elektronika zamknięta w naklejce (tagu). W tym momencie chip zwraca informację w nim zakodowaną.

Do kupienia są tagi NFC w czterech wersjach - pierwszej, drugiej, trzeciej i czwartej. Najczęściej w życiu codziennym stosuje się wersję pierwszą i drugą. Zapewniają kompatybilność, czyli zgodność z różnymi urządzeniami.

Proponuję, by nie mieć problemów z zgodnością, kupujemy chipy oznakowane symbolem NTAG213, NTAG215, NTAG216. Najkorzystniej wybrać 216.

Liczba informuje nas o tym, jak dużo informacji w pamięci naklejki możemy zapisać. NTAG213 mają 144 bajty, NTAG215 około 500 bajtów, NTAG216 mają ok. 900 bajtów. Jeśli chcemy kupić tanie naklejki, to wybierzmy 213, gdy informacji mamy do zapisania dużo – 216.

#### **Do czego wykorzystać tagi NFC?**

Do znacznika NFC można przypisać zarówno teksty jak i różne akcje, zdarzenia. Wyświetlenie treści lub wykonanie akcji zostanie

wykonane zaraz po zbliżeniu naszego smartfona do naklejki.

Można przypisać takie akcje jak: włączenie/wyłączenie trybu nocnego, uruchomienie konkretnej aplikacji, otwarcie konkretnej strony www, wysłanie sms, połączenie się z wcześniej zakodowanym numerem telefonicznym itp. Możemy zmienić profil, zrobić własną wizytówkę do przesłania na inny telefon.

Przykładowo przychodzą do nas goście, nie chcemy podawać im danych naszej sieci, lecz chcemy im jednorazowo zezwolić na skorzystanie z niej. Przykładają telefon do wcześniej przygotowanej naklejki i sprzęt zostanie automatycznie dodany do naszej sieci.

Inny przykład - mamy osobę, która nie potrafi lub nie może posłużyć się klawiaturą; przygotowujemy dla niej naklejkę, która po przyłożeniu telefonu zrealizuje połączenie żądane telefonicznie.

Właściwie można powiedzieć, że wszystkie czynności jakie wykonujemy na smartfonie możemy zdefiniować na takim tagu.

W różnych instytucjach poprzez takie naklejki można by było przygotować opisy godzin

pracy, plany, spisy, menu itd.

#### **Kto może korzystać z NFC?**

Do niedawna użytkownicy telefonów z systemem android byli w sytuacji bardziej komfortowej niż użytkownicy telefonów iPhone. W Androidzie obsługa tagów NFC jest dostępna już od kilku lat,

natomiast użytkownicy systemu iOS (iPhone) mogą korzystać dopiero na iPhone 7 i wyżej oraz systemie iOS 11. i wyżej. Stosunkowo niedawno dodano dla iPhone'a taką funkcjonalność.

Aby samodzielnie przygotować tag NFC:

1. Kupujemy naklejkę – - dystrybutorów znajdziemy wielu – przykładem jest [www.nfc24.pl](http://www.nfc24.pl) (ceny od ok. 1 zł do kilku zł)
2. Programujemy naklejkę – na dziś nie znam takiej aplikacji dla iPhone'a, w Androidzie możemy użyć programu NFC Tools (jest dobrze udźwiękowiony), możemy także wykorzystać specjalny programator podłączany do komputera. Programując, możemy nadać naklejce hasło, możemy wskazać, że nie można już nagrać ponownie na niej informacji.
3. Kolejno: uruchamiamy program, sczytujemy informacje o TAGu (np. pojemność naklejki), formatujemy ją, czyli czyścimy pamięć (nie jest to konieczne, lecz z doświadczenia wynika, że warto to zrobić), następnie w polu edycji wpisujemy tekst (nasz opis) lub wybieramy akcję, program prosi o przyłożenie tagu NFC, wtedy programujemy naklejkę.

Program NFC Tools oferuje wiele opcji, warto je przejrzeć. Jest to aplikacja bezpłatna.

I niech nikogo słowo programowanie nie przeraża. To nie jest wpi-

sywanie trudnych i długich komend! Aplikacja nas wspiera w każdym kroku.

Naklejkę zaprogramowaną w androidzie możemy odczytywać na iPhone. Należy w tym celu skorzystać z dowolnej bezpłatnej aplikacji do odczytywania NFC. Aplikacji jest wiele, osoby korzystające z udźwiękowania powinny sprawdzić przyjazność, bo bywa z nią w ramach tych aplikacji na razie różnie.

Seeing Assistant Home firmy Transition Technologies SA w najnowszej wersji otrzymał także możliwość odczytu tagów NFC. Dotyczy to wersji i dla smartfonów z androidem jak i iPhone. Jeśli telefon nie obsługuje NFC, wtedy nie pojawia się ta opcja w w/s aplikacji.

Czytnik NFC na ogół jest umieszczony na tylnej ściance telefonu. Tekst na ekranie pojawia się po upływie 2 s.

Jeśli mamy do zaprogramowania większą ilość tagów, warto pomyśleć o zakupie programatora podłączonego poprzez USB do komputera. Ceny rozpoczynają się od około 200 zł. M.in. uzyskamy mechanizm programowania seryjnego. Urządzenie jest także czytnikiem tagów.

Uwaga:

Określenia TAG, naklejka i znacznik mogą być w poniższym tekście używane zamiennie, przy zakupie operujemy nazwą NTAG.

*Wolverine*



## STUKASZ W EKTRAN? - DUŚ NA GROSZA...

Drodzy czytelnicy, w tym artykule pragnę opisać Wam pokrótce oraz zachęcić do zagrania w dostosowaną grę dla osób niewidomych i słabo widzących pt. „Dusigrosz”.

Na środku otwartej aplikacji znajdziemy przycisk, który w zależności od nominału oraz poziomu zmienia swój wygląd, to właśnie klikając na niego będziemy dodawać do swojego portfela pieniądze, za które następnie możemy kupić akcje, obligacje, miejsca użytku publicznego, a wszystko po to, by przejąć Polskę, Europę, Stany Zjednoczone itd...

W grze oczywiście samodzielnie musimy klikać bynajmniej na początku w tzw. Grosza, lecz mamy możliwość automatycznego zbierania pieniędzy, nawet gdy gra jest wyłączona.

Wszystko tak naprawdę zależy od tego, jaką przyjmujemy strategię.

Spore ułatwienie mają użytkownicy iPhone'ów, które posiadają funkcję 3D Touch, gdyż tak na-

prawdę możemy dusić grosza bez odrywania palca od wyświetlacza, naciskając na niego po prostu mocniej, co przyspiesza nasze zdobywanie pieniędzy.

Aplikacja nie jest pozbawiona reklam, lecz w tym przypadku zostało to świetnie rozwiązane, jeśli musimy obejrzeć reklamę, to podwajają nam się stawki obligacji, loterii itd., więc wszyscy na tym korzystamy ani gracze, ani autor gry nie jest pokrzywdzony.

Gra „Dusigrosz” to świetny sposób na zabicie czasu w pociągu, autobusie, podczas przerw na uczelni itp.

Na pewno nie będziecie żałować, pobierając tę aplikację, gdyż jest darmowa, nie zajmuje zbyt wiele miejsca, cały czas dodawane są nowe funkcje i usprawnienia, a co najważniejsze, bez względu na wadę wzroku każdy może w nią grać...

*Adrian Nowakowski*

## OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XXII ZIEMIA PLANETA WODY

Czy grozi nam brak wody w Kujawsko-Pomorskiem, na Kujawach, w Polsce, na świecie? Odpowiedź na to pytanie nie jest tak prosta, jak mogłoby się wydawać. Zasób hydrosfery świata szacuje się na niewyobrażalną dla człowieka objętość – 1,4 mld km<sup>3</sup>. Jednakże dzieląc ten tort na kawałki, okazuje się, że woda słodka

– zdatna dla człowieka, nie stanowi znaczącej części. Ale po kolei.

Woda zajmuje 72% powierzchni naszej planety, z czego 97% stanowią wody oceaniczne i morskie. Choć po jednej kąpielii zażytej w Morzu Bałtyckim, czy też w zdecydowanie chłodniejszych wodach oceanicznych wiemy, iż ich zasolenie wyklucza

możliwość bezpośredniego spożycia. Oczywiście istnieją technologie odsalania, jednakże w chwili obecnej jedynie szejkowie mogą sobie pozwolić na ten luksus. Pozostaje nam 3% kawałek płynnego tortu, z którego niestety musimy wykluczyć kolejne 68% uwięzione w lodowcach i łądłolodach, naszych długoterminowych „magazynach” wody słodkiej, jednakże z ekologicznym „żelaznym listem”, gdyż ich naruszenie mogłoby spowodować zmiany klimatyczne na skalę światową. Pozostałe 31% z naszego coraz mniejszego kawałka uwięzione są głęboko pod ziemią. Takim oto sposobem pozostał nam mały, niemal przezroczysty kawałek wód słodkich, które nadają się do spożycia. **JEDEN PROCENT** stanowiący o naszym przetrwaniu na „niebieskiej planecie” – to wody rzek, jezior, bagien i wody podziemne. Jednakże nie jest to zasób niewyczerpywalny. Zmuszeni jesteśmy do ochrony „płynnego złota” nie tylko w sposób jakościowy – eliminację potencjalnych zanieczyszczeń, ale przede wszyst-

## **KSIĄŻKI DO PODUSZKI**

W dzisiejszym odcinku chciałabym zadowolić wszystkich sympatyków kryminałów wojennych. Pragnę przedstawić książkę Janusza Majewskiego „Czarny mercedes”. Opowiada ona o stosunkach polsko-niemieckich. W tym kryminale trup ściele się gęsto. Nie można się od niego oderwać.

*Krystyna Skiera*

kim ilościowy! Jedynie odpowiedni poziom ich poboru umożliwi „nadażyć” matce naturze w procesie samooczyszczania wód, zanim ich deficyt doprowadzi do pogorszenia ich jakości. W tym przypadku zamykanie kranu w czasie mycia zębów, nabiera realnego, wymiernego sensu!



*Rzeka Dźwina Północna*

Ziemia jest jedyną (do tej pory) planetą ze stwierdzoną obecnością wody w stanie płynnym. Szanując każdą kroplę, dajemy szansę nie tylko sobie na lepsze, zdrowsze życie, ale przede wszystkim udzielamy kredytu ekologicznego następnym pokoleniom!

*Dawid Szatten*

## **SPORT**

### **SHOWDOWN NIE TYLKO DLA MISTRZÓW 2018**

Projekt ma na celu wyłonienie najlepszych graczy showdown w kraju w formule Grand Prix o randze Pucharu Polski dla Osób Niewidomych i Słabo Widzących.

W ramach projektu Showdown nie

tylko dla Mistrzów odbędzie się sześć turniejów, w różnych lokalizacjach na terenie całego kraju. Wszystkie turnieje trwać będą po trzy dni, a rozgrywki odbywać się będą od piątku do niedzieli.

Pierwszy z cyklu odbył się w Bydgoszczy w dniach 16-18 marca br. w hotelu Akor.

W turniejach mogą brać udział zawodnicy z całej Polski.

Osoby biorące w nich udział zobowiązane są posiadać własny sprzęt do gry w showdown (raketkę, rękawicę oraz gogle), zgodny z wytycznymi IBSA. V., zasady gry oraz regulamin.

### „Z CIEMNOŚCI NA SPORTOWY OLIMP” 2018

Projekt zakłada przeprowadzenie w 2018 r. cyklu pięciu imprez, zawodów sportowych o zasięgu ogólnopolskim dla osób z dys-

funkcją wzroku. Turnieje rozegrane zostaną w następujących dyscyplinach: szachy/warcaby 100-polowe (maj/czerwiec br. Rowy), showdown (kilkudniowy turniej poza Bydgoszczą), nordic walking (Szkłarska Poręba), bowling (maj br. w Bydgoszczy) oraz strzelectwo sportowe (Bydgoszcz).

Udział mogą wziąć sportowcy z całego kraju. Biorący udział w zawodach (oba projekty) muszą legitymować się orzeczeniem stwierdzającym znaczny bądź umiarkowany stopień niepełnosprawności z tytułu dysfunkcji wzroku.

Mistrzostwa Polski na 10 km odbędą się w Bydgoszczy 27 maja podczas Bydgoskiego Festiwalu Biegowego 2018.

Więcej informacji -

[www.luczniczka.org.pl](http://www.luczniczka.org.pl)

## PRAKTYCZNE DROBIAZGI

### DRYLOWNICA DO ANANASA



<http://cbm.pl>

Dzięki tej drylownicy nie trzeba walczyć z zewnętrzną warstwą ananasa.

Przy jej pomocy można otrzymać kawałki ananasa identyczne jak te zakupione w puszcze. Drylownica czy też wydrążarka działa jak korkociąg, tnąc środek ananasa na idealnie równe plastry, zostawiając środek wraz z łupiną.

Wystarczy, że odetniemy górną część ananasa i przyłożymy drylownicę, wkręcając do środka ananasa drylownicę. Urządzenie jest łatwe w obsłudze i naprawdę wystarczy chwila, żeby cieszyć się wspaniałym i egzotycznym smakiem owocu.

Drylownica to znakomite urządzenie do krojenia ananasa w plastry bez łupiny i twardego środka. Produkt wykonany został ze stali nierdzewnej. Ja testowałam drylownicę marki BrunHoff zakupioną w Internecie. Koszt z przesyłką ok.26 zł.

*Edyta Schirakowska*

# PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

## Tort - leśny mech

Składniki na tortownicę o średnicy 24 cm

Ciasto:

- \* 450 g mrożonego, rozdrobnionego szpinaku
- \* 4 jajka
- \* 2 szklanki mąki krupczatki
- \* 1 i 1/3 szklanki oleju
- \* 1 pełna szklanka cukru
- \* 3 łyżeczki proszku do pieczenia (Szkłanki o pojemności 250 ml)

Krem:

- \* 500 ml kremówki
- \* 500 g mascarpone
- \* 3/4 szklanki cukru pudru
- \* 1,5 szklanki jagód
- \* 2 szklanki malin

Dodatkowo:

- \* jagody i maliny do dekoracji

**Przygotowanie:**

Rozmrożony szpinak przekładamy na gęste sito i mocno odciskamy z wody.

Szpinak łączymy z połową oleju i miksujemy przy pomocy malaksera (lub blendera), aby go jeszcze bardziej rozdrobnić.

Jajka ubijamy z cukrem na jasną, puszystą masę (przez około 7 minut), a następnie - cały czas miksując - dodajemy masę szpinakową oraz pozostały olej.

Kiedy składniki się połączą, dodajemy partiami mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia.

Spód tortownicy wykładamy papierem do pieczenia (dodatkowo lekko go natłuszczając). Ciasto przelewamy do formy, wyrównujemy wierzch i wstawiamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Pieczemy ok. 50-60 minut (do suchego patyczka).

Po wyjęciu z piekarnika ciasto odstawiamy do całkowitego wystygnięcia, najlepiej na całą noc.



*Tort leśny mech*

Wystudzone ciasto przekrawamy na 3 blaty - pierwszy od góry może być cieńszy niż dwa pozostałe, ponieważ należy go skruszyć.

Płynną kremówkę łączymy z mascarpone oraz cukrem pudrem i miksujemy do chwili powstania gęstego (znacznie gęściejszego niż sama bita śmietana) kremu, z którego odkładamy 4 łyżki, a do pozostałego w misce dodajemy maliny oraz jagody i delikatnie mieszamy łyżką. (Zbyt długo ubijany krem może się zwarzyć podobnie jak sama śmietana, więc kiedy tylko uzyskamy odpowiednią konsystencję, należy zaprzęść miksowania).

Krem z owocami dzielimy na 2 części i przekładamy nim ciasto. Odłożonym wcześniej kremem smarujemy boki ciasta, a następnie całość posypujemy pokruszonym ciastem.

Ciasto wstawiamy do lodówki na co najmniej 3 godziny (a najlepiej na całą noc).

Przed podaniem wierzch ciasta dekorujemy świeżymi owocami.

Smacznego :)

*Przepis otrzymany od  
Kasi Głowackiej*