

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



Jak ten czas umyka nam...

Jak ten czas nieuchronny biegnie nam, umyka poprzez rejestr nieuchwytnych, codziennych zdarzeń. Dzień za dniem i jeszcze kolejny... Jesteśmy, idziemy, przeżywamy coś, przechodzimy gdzieś obok, próbujemy ocalić coś od zapomnienia, a wszystko to w rytmie opadających miarowo kartek z kalendarza. I tak oto zamyka się rok kolejny. Przed nami już Święta Bożego Narodzenia - te jedyne, nasze, czekane... Kolejny raz spotkamy się w rodzinnym, przyjacielskim kręgu, przeżywając to swoiste, magiczne polskie misterium. Będą wzruszenia, wspomnienia, nieobecnych pojawiają się cienie... Wszystko nagle zamknie się w sercu naszym. A potem hałaśliwie zapuka do nas Rok Nowy, który z założenia ma być inny, lepszy, radośniejszy, pełen naszych postanowień, decyzji zasadniczych, oczekiwań... A będzie on...? Może jak ten mijający właśnie, co to rokiem miał być wyjątkowym - jubileuszowym rokiem obchodów 100-lecia naszej niepodległości. Uroczyste akademie, podniosłe przemówienia, pochody, odznaczenia, pamiątkowe tablice, pomniki, lekcje historii - to wszystko było. I deklaracje też były o potrzebie jedności, o konieczności pojednania. Tak być miało, a po roku tym szczególnym wciąż jesteśmy tacy sami, a podziały wciąż niezmienne między nami.

Porzucając tę konstatację smutną powędrować nam już trzeba na nasze „Oczne podwórko”. A tutaj, jak numeru każdego, porcja znaczna wydarzeń naszych środowiskowych - co?, gdzie?, kiedy?, dlaczego? - wszystko o nas i z nami - aktywnie, artystycznie, zdrowotnie, prawnie... Pragniemy Państwu zwrócić uwagę na materiał poświęcony nowemu projektowi Pomocne Oko, który teraz osobom niewidzącym oferuje wsparcie ze strony wolontariuszy odpowiednio przygotowanych do pomocy właśnie nam. Przeczytajmy też koniecznie o przełamywaniu barier, o zainteresowaniu teatrem, literaturą, o aktorskiej przygodzie młodych ludzi. Sięgnijmy po artykuł zapowiadający kolejną techniczną nowość - głośnik Tonos, do którego „przemawiać” będziemy mogli.

A może i głośniej będzie o problemach naszych środowiskowych w roku nadchodzącym? Pomarzyć też warto.

Piotr Skoblewski

Na okładce zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego przedstawiające Pomnik Powstańca Wielkopolskiego w Bydgoszczy przy Rondzie Bernardyńskim.

Redakcja

Drodzy Czytelnicy!

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego Roku pragniemy życzyć Państwu wszystkiego, co zwyczajnie piękne, dużo zdrowia, optymizmu i wiary, że wszystko, co spotkamy w podróży naszej, będzie serdecznym podarunkiem danym nam przez dobrych ludzi.

Redakcja

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

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

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

Biuletyn Informacyjny „OKO” jest wydawany w ramach projektu współfinansowanego ze środków PFRON - konkurs 4/2017 „Samodzielni i skuteczni”.



W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

PODZIĘKOWANIE	4
DOFINANSOWANIA	5
SYSTEM POWIADAMIANIA SMS	5
TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA – TIP	6

KULTURA

WIERŚZE BABUNI I WNUCZKI W AUDIOBOOKU	6
PO RAZ PIERWSZY AUDIODESKRYPCJA NA CAMERIMAGE	7

<u>WIEŚCI Z KÓŁ</u>	8
---------------------------	---

<u>Z ŻAŁOBNEJ KARTY</u>	21
-------------------------------	----

DUSZPASTERSTWO

W CISZY PUSTELNI CZ. 2	22
------------------------------	----

DOSTĘPNOŚĆ

POMOCNE OKO	24
-------------------	----

KU SAMODZIELNOŚCI

JAK POKONAĆ BARIERY SCENICZNE? „HISTORIA PEWNEJ KSIĄŻKI”	26
DOSTĘPNY DWORZEC	29

PORADY PRAWNE

ZWOLNIENIA OD „OPŁATY KLIMATYCZNEJ”	31
---	----

ZDROWIE

ZIOŁOWE SMACZKI	32
OKULARY FILTRUJĄCE – CZ 1	33

TYFLOTECHNIKA

GRA ECHOLOKACJA	36
THINQ AI - PRZYDATNA FUNKCJA CZY ZBĘDNY GADŻET?... ..	38
PIERWSZY INTELIGENTNY GŁOŚNIK STEROWANY MOWĄ POLSKĄ	39

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

SPORT	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	43

PODZIĘKOWANIE

Zarząd Okręgu Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Związku Niewidomych składa wyrazy wdzięczności wszystkim darczyńcom, którzy przekazali 1% podatku za rok 2017 na rzecz naszej organizacji.

Informujemy, że w 2018 roku otrzymaliśmy łączną kwotę 48.025,10 zł. Z zestawienia otrzymanego z Urzędu Skarbowego wynika, że ok. 23 tys. zł. podatnicy przekazali na działalność kół powiatowych, natomiast około 24 tys. zł na działalność rehabilitacyjną prowadzoną przez biuro okręgu.

W 2018 r. środki z 1% dla OPP okręg wykorzystał na realizację projektu „Centrum rehabilitacji niewidomych i słabo widzących” dofinansowanego ze środków PFRON, w ramach którego ponad 200 osób niewidomych i słabo widzących, skorzystało z zajęć rehabilitacji podstawowej oraz z zajęć komputerowych, pomocy psychologa i prawnika. Dzieci objęte zostały wsparciem pedagogicznym i tyfloedukacyjnym, otrzymały pomoce edukacyjne.

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

W imieniu zrzeszonych w Polskim Związku Niewidomych serdecznie dziękujemy

*Zarząd Okręgu
Kujawsko-Pomorskiego PZN*

**PRZEKAŻ SWÓJ 1%
NA
POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH
KRS: 0000060750**

DOFINANSOWANIA

System Obsługi Wsparcia to nowoczesna platforma, za pomocą której osoby niepełnosprawne i jednostki działające na ich rzecz mogą składać wnioski o dofinansowanie ze środków PFRON będących w gestii Jednostek Samorządu Terytorialnego (JST), po raz pierwszy bez wychodzenia z domu.

Celem projektu, w ramach którego powstał System SOW, jest zwiększenie dostępności pomocy oferowanej w ramach zadań i programów finansowanych ze środków PFRON, których realizatorem są Jednostki Samorządu Terytorialnego.

System SOW umożliwia osobom niepełnosprawnym i podmiotom działającym na ich rzecz proces aplikowania o środki PFRON będące w gestii jednostek samorządowych bezpośrednio za pomocą systemu informatycznego. Pozwala na weryfikację wniosków osób indywidualnych i instytucji na etapie przyznawania dofinansowań, jak również na badanie

skuteczności wydatkowania środków PFRON.

Możliwe jest załatwienie sprawy drogą elektroniczną na każdym jej etapie:

- uzyskanie informacji,
- wypełnienie wniosku,
- podpisanie i złożenie wniosku,
- dokonanie ewentualnych wyjaśnień i uzupełnień,
- zapoznanie się ze wzorem umowy,
- rozliczenie dofinansowania.

Dostęp do systemu jest nieodpłatny. Podstawowym i jedynym wymaganiem w celu spełnienia warunku zapewnienia ogólnokrajowego zasięgu jest dostęp do sieci internetowej. Pełne korzystanie z systemu wymaga posiadania narzędzia autoryzacji – uwierzytelnienia przez profil zaufany na platformie ePUAP lub przy pomocy kwalifikowanego podpisu elektronicznego.

Bezpłatna infolinia: 800 889 777

Źródło: portal-sow.pfron.org.pl

SYSTEM POWIADAMIANIA SMS

Będziemy informować Państwa o najnowszych wydarzeniach związanych z diagnostyką, leczeniem oraz problematyką wybranych rzadkich schorzeń siatkówki. Uruchamiamy System Powiadomiania SMS Retina AMD Polska. Osoby korzystające z Systemu Powiadomień SMS mogą otrzy-

mywać ważne wiadomości na temat jednego lub kilku określonych przez siebie schorzeń: AMD, DED, DME, RP, Zespołu Stargardta lub Zespół Ushera.

Jesteśmy przekonani, że System Powiadomień SMS Retina AMD Polska to rozwiązanie, które usprawni komunikację i zwiększy

dostęp zarówno osób chorych, ich bliskich, jak i wszystkich zainteresowanych do ważnych informacji związanych z problematyką rzadkich schorzeń siatkówki. Zapraszamy do rejestrowania się. W celu zarejestrowania się w Sys-

temie Powiadomień SMS Retina AMD Polska wypełnij formularz znajdujący się tutaj: panel.mprofi.pl/rejestracja/RETINA/

Źródło: retinaamd.org.pl

TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA – TIP

Warto zapamiętać i korzystać - 800 190 590

Ogólnopolska, bezpłatna telefoniczna informacja pacjenta działa od 13 listopada 2018 roku. Po połączeniu wybieramy kontakt z Narodowym Funduszem Zdrowia (1) lub Biurem Rzecznika Praw Pacjenta (2). Przewidywane jest w przyszłości poszerzenie działania o proste porady medyczne. Kontaktować można się zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i komórkowych. Infolinia działa w godzinach 8:00-18:00. Infolinia ma być obsługiwana przez kilkudziesięciu pracowni-

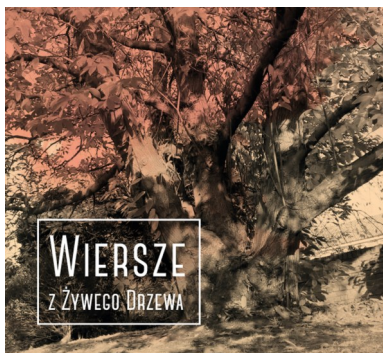
ków jednocześnie. Zastąpiła kilkanaście numerów wojewódzkich NFZ. Rozmowy mają być rejestrowane.

Dzwoniąc pod numer 800 190 590 dowiedzieć możemy się przykładowo:

- gdzie znajdziemy poszukiwane przez nas placówki medyczne np. szpital,
- jakie prawa przysługują osobie ubezpieczonej,
- jak uzyskać kartę EKUZ,
- jak zgłosić naruszenie praw pacjenta,
- jakie warunki należy spełnić by wyjechać do sanatorium.

Redakcja

WIERSZY BABUNI I WNUCZKI W AUDIOBOOKU



Okładka albumu

Album „Wiersze z żywego drzewa”, czyli Wanda i Helena w Wilnie, Żninie i Bydgoszczy, spotkanie

z twórczością babuni i wnuczki, został wydany w roku ubiegłym. Ten rok przyniósł wydanie drugie, poszerzone o wersję audio.

Przypomnijmy – album składa się z trzech części. Zawiera wiersze o Wilnie, Żninie i Bydgoszczy. Obok nich prezentuje fotografie tematycznie powiązane z treścią. Autorkami wierszy są Helena Dobaczewska-Skonieczka i jej babcia Wanda Niedziałkowska-Dobaczewska. Album wydało Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury w Bydgoszczy. Jego promocja odbyła się w Bibliotece Wojewódzkiej w Bydgoszczy 24 sierpnia.

Wiersze czytają autorka Helena Dobaczewska-Skonieczka i Marek Podborski. Przerywniki muzyczne gra Marek Andraszewski. Album powstał dzięki dofinansowaniu Urzędu Miasta Bydgoszczy w ramach stypendium artystycznego autorki.

Zarówno wersja papierowa, jak i audiobooki, dostępne są w bibliotekach publicznych naszego

regionu. Zostały także przekazane do biblioteki Dział Zbiorów dla Niewidomych oraz biblioteki okręgowej (Bydgoszcz).

Redakcja

W wersji audio biuletynu nasi Czytelnicy znajdą dwa wiersze z tomiku wydanego w formie audiobooku.

PO RAZ PIERWSZY AUDIODESKRYPCJA NA CAMERIMAGE

Pierwszy raz na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Bydgoszczy, który w tym roku odbywał się w terminie 10-17 listopada, odbyły się pokazy filmów z audiodeskrypcją oraz napisami.



Sala filmowa w kinie Orzeł

Objęły one pięć filmów z nowej sekcji „Wolność bez granic”, które zgodnie z informacją twórców festiwalu miały pokazywać tematykę związaną z niezależnością, wolnością, przełamywaniem barier – dosłownie i w przenośni.

Pierwszym filmem był nominowany do Oscara animowany „Twój Vincent”, opowiadający historię życia i tajemniczej śmierci jednego z najwybitniejszych malarzy – Vincenta van Gogha. Udział w tworzeniu tego filmu mieli stu-

denci akademii sztuk pięknych. Namalowano 65 tys. klatek filmu. Kolejny pokaz obejmował dwa filmy: „Z punktu widzenia nocnego portiera” i „Przypadek”, oba reżyserii Krzysztofa Kieślowskiego.

Pierwszy, krótkometrażowy, pokazuje bohatera nękającego każdego napotkanego człowieka. W drugim, z 1987 r., można było zobaczyć plejadę polskich gwiazd, m.in. Bogusława Lindę, Tadeusza Łomnickiego.

Maraton tego dnia kończył film „300 mil do nieba” z roku 1989. Jest to prawdziwa historia braci Jędrka i Grzesia, którzy pod podwoziem TIR-a uciekają do Danii.

W poniedziałek film „Amator” zakończył tegoroczną przygodę z dostępnością na festiwalu. Powstał on w 1979 r, reżyser to Krzysztof Kieślowski, a obejrzeć można na www.adapter.pl.

Projekcje odbywały się w kinie *Orzeł*, a udział był bezpłatny.

Dostępność zapewniły fundacje *Katarynka* i *Kultura Bez Barrier*. Mamy nadzieję, że pierwszy, ale nie ostatni raz zagości ona na Camerimage.

Redakcja

ALEKSANDRÓW

25.10.2018 r. obchodziliśmy jubileusz 45-lecia powstania koła.



Tort z okazji 45-lecia powstania koła

Spotkanie zorganizowane było przy wsparciu zarządu powiatu oraz gminy miejskiej Aleksandrów Kujawski. Na

uroczystości obecni byli przedstawiciele władz samorządowych naszego miasta, zaproszeni goście, oraz członkowie koła i ich bliscy. Uroczystość rozpoczęła się spektaklem słowno-muzycznym „Senior też człowiek bawić się lubi” w wykonaniu amatorskiego teatrzyku „Ostrość widzenia”. Następnie pani prezes serdecznie podziękowała całemu zespołowi za udział i zaangażowanie w amatorskim teatrzyku, wręczyła dyplomy i kwiaty oraz przedstawiła historię powstania koła. Głos zabrali przedstawiciele władz samorządowych naszego miasta. Z okazji jubileuszu otrzymaliśmy z rąk prezesa okręgu Zbigniewa Terpiłowskiego grawerton w podziękowaniu dla wszystkich, którzy z zaangażowaniem poświęcają swój czas i wspierają niewidomych i niedowidzących. Jedna osoba została uhonorowana odznaką „Przyjaciel Niewidomych” nadaną przez Prezydium Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN. Nasz amatorski teatrzyk ze swym spektaklem wystąpił w Parchaniu na zaproszenie radnej gminy ze spektaklem dla szersze-

go grona publiczności. Wzorem lat ubiegłych w każdą środę odbywają się spotkania informacyjno-kulturowe w świetlicy naszego koła. Natomiast w miejskiej bibliotece trwają cykliczne spotkania w ramach *Klubu Żywej Książki*. W dalszym ciągu w Miejskim Centrum Kultury cyklicznie wyświetlane są filmy z audiodeskrypcją dla osób z dysfunkcją wzroku oraz szerszego grona publiczności. W listopadzie organizujemy spotkanie andrzejkowe, a w grudniu członkowie koła spotkają się przy opłatku i wspólnym kolędowaniu. Nasz teatrzyk jest w trakcie przygotowań do spotkania wigilijnego. Wzorem lat ubiegłych również w tym roku kwestowaliśmy na cmentarzu parafialnym na rzecz odbudowy zabytków. Kwesta zorganizowana była przez urząd miasta.

Anna Krychowiak

BRODNICA

23.10.2018 roku w Pałacu Anny Wazówny przy ul. Zamkowej 1 w Brodnicy odbyła się uroczystość z okazji 50. rocznicy istnienia Koła Powiatowego Polskiego Związku Niewidomych w Brodnicy. Na zaproszenie zarządu koła udział w niej wzięli: starosta powiatu brodnickiego Piotr Boiński, burmistrz Brodnicy Jarosław Radacz, pełnomocnik burmistrza ds. kontaktów z organizacjami pozarządowymi Maciej Rzeński, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Brodnicy Izabela Lewandowska. Delegacje zaprzyjaźnionych stowarzyszeń działają-

cych na rzecz osób niepełnosprawnych, niewidomych i słabo widzących z terenu województwa kujawsko-pomorskiego i miasta Brodnicy reprezentowali: prezes Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Związku Niewidomych w Bydgoszczy Zbigniew Terpiłowski, wiceprezes Koła Powiatowego Polskiego Związku Niewidomych w Rypinie Regina Machcińska, prezes Towarzystwa Miłośników Kultury „Brodniczanka” Barbara Glinka, prezes Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Brodnicy Halina Bartoszevska, przewodniczący Związku Inwalidów Wojennych RP w Brodnicy Stanisław Rumiński, prezes MPWiK sp. z o.o. Jacek Sochacki, Jolanta Motylińska wolontariuszka koła w Brodnicy oraz członkowie stowarzyszenia z opiekunami.

Uroczystość rozpoczął prezes Koła Powiatowego PZN w Brodnicy Sławomir Domański, witając zaproszonych gości i członków stowarzyszenia. Z okazji jubileuszu na ręce prezesa zarządu życzenia złożyli: burmistrz Brodnicy Jarosław Radacz, starosta powiatu brodnickiego Piotr Boiński, prezes Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy Zbigniew Terpiłowski oraz prezesi zaprzyjaźnionych organizacji.

Pan burmistrz przekazał stowarzyszeniu zakupiony ze środków urzędu miasta Brodnicy laptop, który zostanie wykorzystany do bieżącej działalności organizacji. Z tej okazji bardzo serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy

przyczynili się do organizacji jubileuszu, wspierając materialnie i finansowo działalność naszego koła tj.: burmistrzowi Jarosławowi Radaczowi, staroście Piotrowi Boińskiemu, prezesowi MPWiK sp. z o.o. Jackowi Sochackiemu, prezesowi PEC sp. z o.o. Grzegorzowi Malinowskiemu-Peście, prezesowi BTBS sp. z o.o. Jerzemu Lejmanowi, restauracji „Vintage Haus” z Brodnicy i kwiaciarni przy ul. Zamkowej 4 w Brodnicy.

Podczas uroczystości na wniosek Zarządu Koła Powiatowego PZN w Brodnicy uchwałą Zarządu Okręgu Kuj.-Pom. PZN w Bydgoszczy Zbigniew Terpiłowski uhonorował odznaką „Przyjaciel Niewidomych” i pamiątkowymi grawerionami następujące osoby: Izabelę Lewandowską dyrektor PCPR w Brodnicy, Hannę Osińską - kierownik Wydziału Zdrowia



Odznakę z Przyjaciół Niewidomych odbiera z rąk prezesa Okręgu kuj.-pom. PZN w Bydgoszczy Zbigniewa Terpiłowskiego dyrektor PCPR w Brodnicy Izabela Lewandowska

i Pomocy Społecznej Urzędu Miasta w Brodnicy, wolontariuszkę organizacji Jolantę Motylińską, Macieja Rzeńskiego - pełnomocnika burmistrza ds. kontaktów

z organizacjami pozarządowymi oraz ks. prałata Bolesława Lichnerowicza za długoletnią współpracę i wspieranie działalności na rzecz osób niewidomych i słabo widzących powiatu brodnickiego. Prezes Sławomir Domański przedstawił krótki rys historyczny Koła Powiatowego PZN w Brodnicy od roku 1968 do dziś, opisując jego działalność z zakresu integracji społecznej, turystyki, sportu, opieki społecznej, kulturalnej na przestrzeni 50 lat istnienia oraz rolę osób niewidomych w przestrzeni publicznej, środowisku lokalnym powiatu brodnickiego i osiągnięć z tym związanych, wymieniając osoby zasłużone dla organizacji: przewodniczących zarządów, darczyńców i sponsorów oraz członków koła.

Spotkanie uatrakcyjnił występ dzieci i młodzieży z BDK w Brodnicy: Wiktorii Lubczyńskiej, Martynty Orzechowskiej, Tomasza Działka i Adama Kotuły pod kierunkiem instruktorek sekcji teatralnej i muzycznej Anety Giemzy-Bartnickiej i Joanny Nehring-Roszkowskiej, którzy zaśpiewali i przedstawili wiersze niewidomych twórców z województwa kuj.-pom. Heleny Skonieczki, Krystyny Skiery i Ryszarda Linke. Uroczystość zakończyła się toastem i poczęstunkiem w sali bankietowej Pałacu Anny Wazówny. W uroczystości brało udział ok. 60 osób.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

1-7 września 2018 r. odbyła się wycieczka integracyjna do Ustki.

Udział w niej wzięło 35 osób. Zakwaterowani byliśmy w Ośrodku Wypoczynkowym „Radość”. Uczestnicy w wolnym czasie zwiedzali atrakcje turystyczne Ustki i okolic. Pływaliśmy statkiem, zwiedzaliśmy muzea, oceanaria, bunkry. Przy porannej kawie na patio odbywały się rozgrywki gry w chińczyka.



Wycieczka do Ustki

W związku z odwołaniem czerwcowego wyjazdu, Biuro Turystyczne Natura Tour zadbało o transport - autokar zawiózł nas na miejsce i 7 września odwiózł pod siedzibę PZN.

28 września ponownie gościła nas Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. M. Rejewskiego. Tym razem spotkanie odbyło się z okazji 90-lecia urodzin bydgoskiego pisarza Jerzego Sulimyskiego, autora m.in. tryptyku „Most Królowej Jadwigi”.

Pracownicy biblioteki odczytali nam ciekawe i pełne humoru wybrane fragmenty książek.

23 października odbyło się w tejże bibliotece uroczyste spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski, częściowo dofinansowane ze środków MOPS/PFRON.

Swoją obecnością zaszczyliła nas dyrektorka Biura ds. Zdrowia i Polityki Społecznej Agnieszka Bańkowska. Odczytała list od prezydenta miasta Bydgoszczy Rafała Bruskiego, skierowany do niewidomych, przewodników, opiekunów, nauczycieli i terapeutów.

Honorowym gościem był Robert Zarzecki, który specjalnie dla nas przyjechał spod Warszawy, aby wyświetlić film „Niebo bez gwiazd”, którego jest bohaterem wraz z synem Gabrysiem.

Po zakończonym seansie i rozmowie z bohaterem udaliśmy się na uroczysty poczęstunek do restauracji „Garden”, gdzie przywitał nas jej właściciel, opowiadając historię budynku.

W grudniu planowane jest śniadanie świąteczne.

Honorata Borawa

CHEŁMNO

10 września członkowie Polskiego Związku Niewidomych w 21-osobowej grupie pojechali do Dziwnówka. Oprócz spacerów i indywidualnych wyjazdów zorganizowano wycieczki do Kamienia Pomorskiego, gdzie podziwialiśmy katedrę pochodzącą z XII wieku. Następnie ruszyliśmy do Dziwnowa, oglądając architekturę miasteczka i promenadę do samego morza. Nie zapomnieliśmy o nas menadżer ośrodka „Złota Rybka”, organizując dwa spotkania integracyjne z seniorami przy muzyce z lampką wina. Pogoda nam sprzyjała i ciężko było wracać do domu. Spotkanie z okazji



Spotkanie z okazji Dnia Białej Łaski

Dnia Białej Łaski odbyło się 18 października w restauracji „Chlebem i Solą”. Brali w nim udział starosta Z. Gamański, burmistrz M. Kiędzierski, dyrektorka PCPR E. Wirośławska oraz dyrektorka biblioteki miejskiej M. Pieniążek. Goście, dziękując za zaproszenie, złożyli życzenia osobom z dysfunkcją wzroku, podkreślając przy tym potrzebę zwrócenia większej uwagi na fakt, że wśród nas żyją ludzie, dla których codzienność to pokonywanie barier często niezauważanych przez osoby widzące. Dzięki Annie Kruczkowskiej, sekretarz zarządu okręgu, oglądaliśmy przy skromnym poczęstunku film, w jaki sposób osoby niepełnosprawne pokonują przeszkody w otaczającym je środowisku. Spotkanie odbywało się w miłej atmosferze.

Barbara Knoppek

GRUDZIĄDZ

Nasze koło, jak przystało na Grudziądz, działa aktywnie.

Najważniejsze zadanie, które podejmujemy od kilkunastu lat, to rehabilitacja podstawowa. Zgodnie z potrzebami uczestniczą w nim

osoby dorosłe oraz podopieczne dzieci. W naszej działalności wspomagają nas instruktorzy brajla Izabela Wasilewska i tyflopeda-
gog (orientacja przestrzenna i czynności dnia codziennego) Aleksandra Piotrowska. Nasi instruktorzy często pracują w ramach wolontariatu, wspomagają nauczycieli uczących w szkołach ogólnodostępnych nasze podopieczne dzieci. Zajęcia odbywają się w siedzibie koła, a także na terenie miasta i powiatu grudziądzkiego. Zadanie jest dotowane od wielu lat przez prezydenta i starostę. Rehabilitacją społeczną poprzez udział w licznych imprezach integracyjnych, kulturalnych i sportowych oraz wycieczkach i turnusach rehabilitacyjnych obejmujemy wszystkich chętnych członków naszego koła i ich opiekunów.

Uczestniczymy w comiesięcznych spacerach z kijami po lesie, które prowadzi Roman Niedziałkowski. Na zajęcia „Niezapomniane gry i zabawy” na imprezę integracyjną, organizowaną przez Społeczną Radę ds. Osób Niepełnosprawnych naszych członków zaprosił Marek Brudziński, natomiast na zajęcia świetlicowe: spotkania z poezją, okazjonalne i prelekcje tematyczne zapraszają w każdy piątek Lidia Leśniak i Grażyna Mazur.

Uczestniczyliśmy w wycieczce do Ustronia Morskiego i turnusie rehabilitacyjnym w Ustce, gdzie za zadania odpowiadały Krystyna Kaczorowska i Barbara Sossna. Zwiedzaliśmy tereny nadmorskie,

odbywaliśmy rejsy statkiem, w tym wyprawę na Bornholm.



Zwiedzanie terenów nadmorskich

Zarząd koła zorganizował spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Niewidomych, w którym uczestniczyli członkowie koła, okręgu oraz niezawodni przyjaciele. Były wyróżnienia, podziękowania i wieczorek integracyjny z zespołem *Wanda*.

Przed nami „Mikołaj”, który w tym roku przybędzie z ZO PZN dzięki dofinansowaniu z UW i „końcówki” z 1% za 2015 r. Prowadzą spotkanie Teresa Niedziałkowska, Wanda Okońska, Zbigniew Elwart.

Zarząd przygotowuje oferty na 2019 r., w których zapisane będą zadania z zakresu rehabilitacji podstawowej, wycieczka sportowo-rehabilitacyjna do Ustki i inne. Wszystkie wymagają udziału własnego. Mamy nadzieję, że po raz kolejny uda nam się zdobyć zrozumienie prezydium ZO i otrzymamy kwotę z 1% za 2016 r. Każda złotówka jest na wagę złota, dlatego też oglądamy ją wielokrotnie z każdej strony. Mamy nadzieję, że rok 2018 zakończymy wynikiem dodatnim.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

Po odbytym spotkaniu „Kawiarenka podróżnika” 5 lipca i cyklicznych Pogodnej Jesieni, 18 sierpnia odbyła się impreza plenerowa – piknik integracyjny członków koła i zaproszonych gości na lotnisku aeroklubu w Inowrocławiu, w którym uczestniczyło ponad 80 osób. Z zaproszonych gości obecni byli: wiceprezydent miasta Inowrocław Ewa Witkowska, wicestarosta powiatu Inowrocław Włodzimierz Figas, dyrektor MOPS Jadwiga Kalinowska, rzecznik starostwa i przedstawiciele miłośników zwierząt wraz z członkiem naszego koła Katarzyną Głowacką, która zaprezentowała pokaz „Pies mój przewodnik”. Obecni byli również policjanci komendy Inowrocław, udzielając porad na temat bezpieczeństwa na drodze i opowiadając o roli psa tropiciela.

Podczas imprezy odbył się konkurs z wiedzy o Polsce, w którym uczestniczyło 6 członków naszego koła. Pierwsze miejsce zajęła Anna Gralak, drugie - Ireneusz Woźniak, trzecie - Adam Ziętara. Wszyscy zawodnicy otrzymali nagrody pocieszenia. Impreza odbyła się przy dobrym jadle i muzyce mechanicznej w wykonaniu duetu Zygfrieda Baldika i Grzegorza Brodzikowskiego.

Impreza mogła się odbyć dzięki dofinansowaniu PFRON, urzędu miasta oraz środków własnych - odpłatności uczestników. Koszt imprezy to 3.786,06 zł.

Od 25 sierpnia do 07 września

2018 odbył się turnus rehabilitacyjny w Jastrzębiej Górze w ośrodku AURA dla 36 osób, które otrzymały dofinansowanie z PFRON przez PCPR Inowrocław. Poza zabiegami rehabilitacyjnymi odbywały się wycieczki autokarowe na Hel z pobytem w Juracie, do Trójmiasta oraz do Szymbarka i Władysławowa. Pozostałe to wycieczki piesze nadmorskie. Bawiliśmy się na dwóch wieczorkach tanecznych i przy grillu oraz na wieczornym spotkaniu biesiadnym.

20 września w siedzibie koła odbył się turniej warcabowy o puchar prezesa koła PZN Inowrocław. W finale uczestniczyło 12 zawodników. Czołowe miejsca zajęli Zdzisław Domiński, Urszula Piskor i Ryszard Grześkowiak. Zwycięzcy otrzymali puchary z dyplomami i nagrody, a pozostali uczestnicy - dyplomy i nagrody pocieszenia. Nie zabrakło kawy, herbaty i słodczy oraz obiadowego cateringu.

Turniej odbył się dzięki dofinansowaniu urzędu miasta i PFRON oraz udziałowi własnemu pożyłskanemu od sponsorów.



Turniej warcabowy

Koszt turnieju to 962,87 zł.

19 października świętowaliśmy obchody Dnia Białej Laski. W uroczystym spotkaniu w restauracji *Marianna* brało udział ponad 100 osób. Wśród zaproszonych gości obecni byli: wiceprezydent miasta Inowrocław w imieniu prezydenta Ewa Witkowska, wicestarosta powiatu Inowrocław Włodzimierz Figas z rzecznikiem powiatowego starostwa, naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia Grzegorz Gąsiorek, w imieniu dyrektora PCPR Rafała Waltera obecna była Grażyna Kolczyńska, wicedyrektor MOPS Marek Niemczak, pełnomocnik do spraw organizacji pozarządowych Karol Legumina, kierownik biblioteki miejskiej dla osób niepełnosprawnych Irena Hanowska i prezes zarządu okręgu PZN Zbigniew Terpiłowski, delegacje z macierzystych kół PZN z Grudziądza i Rypina.

Otwarcia imprezy dokonał prezes koła PZN Inowrocław, składając wszystkim członkom serdeczne życzenia, a przybyłym gościom podziękowania za wsparcie działalności naszej organizacji, wręczając symboliczną różę i podziękowanie.

Prezes okręgu po krótkim przemówieniu wręczył honorową srebrną odznakę PZN Barbarze Głodek i odznakę Przyjaciół Niewidomych Ryszardowi Maternowskiemu. Następnie głos zabrali wiceprezydent miasta Inowrocław, wicestarosta i pozostali zaproszeni goście, a delegacje kół złożyły

podziękowanie za zaproszenie, składając życzenia dalszej owocnej pracy.

Prezes koła PZN Inowrocław wręczył podziękowania za wyróżniającą pomoc w organizowaniu imprez Krystynie Kijewskiej i Dominice Rymarkiewicz.

Po części oficjalnej wzniesiono toast z okazji Dnia Białej Laski, po czym przystąpiono do konsumpcji i zabawy tanecznej przy muzyce mechanicznej w wykonaniu Marka Biczowskiego.

Miłą niespodzianką było wręczenie wszystkim paniom po różyczce przez Marka Kaliniaka.

Spotkanie mogło się odbyć dzięki wsparciu PFRON-u i Urzędowi Miasta oraz sponsorów, za co zarząd koła serdecznie dziękuje.

Koszt imprezy to 6.630 zł.

Przed nami: 8 listopada spotkanie patriotyczne, 29 listopada zabawa andrzejkowa, 2 grudnia mikołajki dla dzieci niepełnosprawnych zorganizowane przez prezydenta miasta Inowrocław, 8 grudnia mikołajki dla dzieci z koła PZN Inowrocław, 13 grudnia tradycje wigilijne połączone z opłatkiem, 31 grudnia podsumowanie roku z zabawą sylwestrową w siedzibie koła.

Ryszard Grześkowiak

NAKŁO

12 września 2018 roku Koło Powiatowe PZN w Nakle zorganizowało wycieczkę do Inowrocławia, podczas której przewodnik w sposób rzeczowy, ale też z dużym poczuciem humoru, opowiadała hi-

storię Kujaw Zachodnich. Zwiedziliśmy Kalwarię Pakoską, zwaną Kujawską Jerozolimą, a w Inowrocławiu kościół romański z XII w., Trakt Królewski, Muzeum Solnictwa oraz Instytut Polski Józefa Glempa. Po obiedzie i kawie wyruszyliśmy do słynnego Parku Uzdrowskiego. Towarzyszył nam zaproszony gość, prezes koła PZN w Inowrocławiu. W Pijalni Wód Mineralnych można było skosztować wody *Inowrocławianka*, odpocząć w palmiarni, a także zrobić sobie zdjęcie na ławeczce przy pomniku teściowej.



Wycieczka do Inowrocławia

17 września w kole odbyły się już ostatnie zajęcia z zakresu „Bezpiecznego korzystania z przestrzeni publicznej” realizowanego przez PZN Okręg Kujawsko-Pomorski w ramach zadania „Centrum rehabilitacji osób niewidomych i słabo widzących”, podczas którego poznaliśmy nakielskie dworce PKP oraz PKS. Zostały omówione i pokazane oznaczenia, przejścia ułatwiające korzystanie z komunikacji kolejowej i autobusowej. Myślę, że spotkanie to ułatwi nam bezpieczne ko-

rzystanie z w/w komunikacji.

15 października w restauracji *Kasztelanka* zorganizowano spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski, w którym oprócz członków koła, ich opiekunów, rodzin oraz przyjaciół uczestniczyła dietetyk Beata Rochowiak, która przeprowadziła prelekcję na temat cukrzycy i zasad zdrowego odżywiania. Ponadto odczytano roczne sprawozdanie z działalności koła, a także omówiono bieżące sprawy. Przy poczęstunku i wspólnych rozmowach spotkanie upłynęło w miłej atmosferze. Na koniec każdy z członków otrzymał upominek. Wszystkie imprezy dofinansowane były ze środków PFRON. W grudniu planujemy spotkanie wigilijne.

Alicja Wiechowska

RYPIN

Po powrocie z tygodniowego pobytu w Dziwnówku dostaliśmy zaproszenie ze Stowarzyszenia Diabetyków na jednodniową wycieczkę do „Ziołowego Zakątka” w Korycinach na Podlasiu. Tu braliśmy udział w konferencji na temat zdrowego odżywiania, o zastosowaniu ziół w gospodarstwie domowym i w lecznictwie. Odbyliśmy również jednodniową wycieczkę integracyjną na Warmię i Mazury. W Sanktuarium Maryjnym w Gietrzwałdzie uczestniczyliśmy w mszy św. Następnie udaliśmy się do skansenu ziemi warmińsko-mazurskiej w Olsztynku. 15 sierpnia przypadało święto ziół, więc była okazja, by własno-

ręcznie zrobić ziołowy bukiet czy wianek, a następnie dać do poświęcenia. Zwiedzaliśmy też chałupy zgromadzone w skansenie oraz piękny rynek. Z Olsztynka ruszyliśmy do Grunwaldu na słynne pola bitew w 1410 r.

Na zaproszenie PCPR wraz dużą grupą niepełnosprawnych z rypińskiego powiatu 25 sierpnia udaliśmy się na Mazowieckie Dni Integracji Osób Niepełnosprawnych do skansenu wsi mazowieckiej w Sierpcu. Gospodarzami tej integracji były władze powiatu sierpeckiego.

W porozumieniu z burmistrzem miasta Rypin zrealizowaliśmy złożoną wcześniej ofertę do konkursu i wyjechaliśmy w dniach 18–25 września w 10-osobowej grupie na tygodniowy turnus rehabilitacyjny do Kudowy. Pokonując swoje trudności związane ze wzrokiem, zdeptaliśmy na własnych nogach Błędne Skały, weszliśmy na szczyt Szczelińca Wielkiego, a także zwiedziliśmy Kaplicę Czaszek w Czeremnej.



Wycieczka w Góry Stołowe

Po powrocie zaczęliśmy przygotowywać się do Dnia Białej Lastry, który obchodziliśmy 11 października. Było wiele życzeń, kwiatów i prezentów od zaproszonych gości, a także zapewnienie pomocy w przyszłym roku. Natomiast ja zostałam szczególnie wyróżniona, ponieważ z rąk wiceprezes ZO Janiny Śledzikowskiej otrzymałam złotą honorową odznakę PZN.

Braliśmy także udział w warsztatach florystycznych, na których każdy z uczestników wykonał wiązankę oraz stroik do wazonu na groby swoich bliskich na Wszystkich Świętych.

Przed nami zaplanowane jeszcze w tym roku andrzejki oraz spotkanie opłatkowe.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

W czerwcu, w pierwszą rocznicę śmierci, wspominaliśmy naszego długoletniego kolegę Józefa Wawronia podczas wieczoru poświęconego Jego poezji. W lipcu odbyło się spotkanie, na którym kierownik działu rehabilitacji Anna Kruczkowska oraz Magdalena Bindek-Gąbka przedstawiły sprzęt rehabilitacyjny m.in. lupy elektroniczne. W siedzibie koła odwiedził nas przewodniczący rady miejskiej. Przedstawiliśmy mu nasze potrzeby i problemy członków. Interesował się tematami naszych spotkań oraz działalnością koła. W sierpniu w siedzibie koła prezes udzielała nauczycielom porad dotyczących uczniów z dysfunkcją

wzroku. Zainteresowanie sprzętem było ogromne. Również udzielano porad w szkole podstawowej – odbył się pokaz sprzętu rehabilitacyjnego i wyświetlano film o niewidomych. We wrześniu nasi członkowie brali udział we wspólnym czytaniu „Przedwiośnia” Stefana Żeromskiego. Byliśmy również w Operze Nova na spektaklu „Baron Cygański”. We wrześniu braliśmy udział w cyklicznym spotkaniu patriotycznym w OKSiR, spotkaniu z przedstawicielami władz. W październiku prezes uczestniczyła w spotkaniu dyrektorów szkół i przedszkoli w wydziale oświaty. Przedstawiano problemy dzieci z dysfunkcją wzroku. Odbył się pokaz sprzętu rehabilitacyjnego, m.in. okularów symulujących wady wzroku, co spotkało się z dużym zainteresowaniem. 16 października obchodziliśmy Dzień Białej Laski w restauracji *Stylowa*. Byli przedstawiciele starostwa, urzędu miasta, PCPR-u, biblioteki oraz pełnomocnik ds. prorodzinnych. Okręg reprezentowali prezes Zbigniew Terpiłowski, sekretarz Anna Kruczkowska, główna księgowa Karina Jóźwiak oraz rehabilitant Szymon Deja. Gośćmi szczególnymi byli właściciele ośrodka *Sympatik* z Jastrzębiej Góry, którzy otrzymali odznakę „Przyjaciel Niewidomych” za wieloletnią współpracę z naszym kołem. W październiku gościliśmy księdza werbistę Stanisława Lewandowskiego, który ciekawie opowiedział o swojej pracy na misji w Paragwaju. 30 października

prezes koła w środowiskowym domu opieki prezentowała sprzęt rehabilitacyjny. Opowiedziała o problemach osób niewidomych. Wszyscy uczestnicy chodzili w goglach z laskami po terenie ośrodka. Członkowie koła spotykają się w każdą środę i czwartek. Jest to tzw. klub dyskusyjny, wymiana doświadczeń oraz gry planszowe.

Alicja Frank

TORUŃ

Uroczystości Międzynarodowego Dnia Białej Laski obchodziliśmy 21 września 2018 r. na terenie Camping Tramp w Toruniu ul. Kujańska 14.

Impreza integracyjna zgromadziła ok. 96 osób niewidomych, opiekunów, a także zaproszonych gości.

Otwarcia uroczystości dokonała sekretarz koła Barbara Muzalewska-Gramza, podkreślając, że najważniejszą dla nas jest misja PZN: wyznaczamy standardy funkcjonowania osób niewidomych i słabo widzących w Polsce, integrujemy środowisko i jesteśmy jego rzecznikiem. Jesteśmy otwarci – to niewątpliwie nasza zaleta. Dzielimy się swoim doświadczeniem i czerpiemy od innych, chętnie współpracujemy. Można zadać pytanie, czy dzisiejszy stan organizacji jest dla większości z nas zadowalający. Z pewnością pozostaje jeszcze bardzo wiele do zrobienia. Nasze potrzeby i oczekiwania na przestrzeni roku zmieniają się w zależności od sytuacji zdrowotnej, rodzinnej,

ekonomicznej. Jest wiele obszarów działalności, z której większość jest zadowolona, szczególnie w sferze integracji. Wspieranie nowo przyjętych osób odgrywa ogromną rolę na początku procesu rehabilitacji społecznej, bycie ich rzecznikiem to zadania dla zarządu koła. Prezes ZO PZN w Bydgoszczy Z. Terpiłowski wręczył odznaczenia „Przyjaciel Niewidomych” osobom, które w szczególny sposób pomagają naszym członkom. Otrzymały je: Anna Kroplewska-Gajewska - kierownik, kustosz muzeum, która prowadzi spotkania, omawiając obrazy z audiodeskrypcją, Maria Skarżyńska - była kierowniczka biblioteki dla niepełnosprawnych, Arleta Tuleya – kierownik, st. kustosz, Magdalena Gogulska-Dębska – kustosz. Ewa Chmurnyńska – sponsor zabawek dla dzieci odebrała wyróżnienie w imieniu męża.

Przedstawiciele MOPS w Toruniu kierownik K. Świtalska i przedstawiciel Działu Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych odebrali specjalne podziękowania i certyfikat „Instytucja otwarta na potrzeby osób z niepełnosprawnością wzroku” za udział w warsztatach dla instytucji użyteczności publicznej pn. „Bariery w przestrzeni publicznej oraz udogodnienia dla osób z dysfunkcją wzroku. Obsługa niewidomego klienta”. Wszyscy nagrodzeni, zabierając głos, deklarowali dalszą owocną współpracę. Imprezę zorganizowano przy częściowej pomocy - dotacji urzędu gminy w Toruniu.

Poprzez organizację dorocznych obchodów zarząd koła pragnie zwrócić uwagę lokalnych władz i społeczeństwa na życie i potrzeby osób z dysfunkcją wzroku. Prowadząca zadedykowała zebranym wiersz własnego autorstwa „Toruniu spojrzeniami, wejrzeniami”, który wywołał wzruszenie. Dalszą część stanowiła wspólna zabawa przy muzyce i śpiewie oraz poczęstunek. Czas minął szybko, a atmosfera była radosna.

Barbara Muzalewska-Gramza

TUCHOLA

W tym roku obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski miały w naszym kole charakter szkoleniowy. Kontynuowaliśmy cykl pn. „Osoby z dysfunkcją wzroku w przestrzeni publicznej”.

Zebraliśmy się 15 listopada 2018 r. w gościnnych progach ZAZ Tuchola przy ul. Świeckiej 89 a. Swoją obecnością zaszczytili nas: prezes Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy Zbigniew Terpiłowski, kierownik Działu Rehabilitacji Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy Anna Kruczkowska, kierownik ZAZ Tuchola Lucylna Karnowska oraz kierownik PCPR w Tucholi Anna Toby.

Po powitaniu przez prezesa Zarządu Koła Powiatowego PZN w Tucholi Elżbietę Kotras głos zabrał Z. Terpiłowski, który wręczył L. Karnowskiej odznakę „Przyjaciel Niewidomych” za pomoc podczas organizacji spotkań oraz aktywizację zawodową osób

z dysfunkcją wzroku. Z. Terpiłowski wraz z E. Kotras wręczyli też Annie Toby certyfikat dla PCPR Tuchola jako jednostki przeszkolonej w obsłudze niewidomego i niedowidzącego klienta.



Elżbieta Kotras i Zbigniew Terpiłowski wręczają odznakę „Przyjaciel Niewidomych”

Nie zabrakło też życzeń i gratulacji dla naszego koła, które zaproszeni goście składali na ręce prezesa zarządu.

Kolejną częścią spotkania było szkolenie, które przeprowadziła A. Kruczkowska. Część VI nosiła nazwę „Dostęp do słowa – dla nas rzecz nie nowa”. Członkowie otrzymali liczne materiały szkoleniowe oraz bezpłatnie kieszonkowe lupy.

Na zakończenie skosztowaliśmy specjałów ZAZ-owskiej kuchni, na stole oprócz obiadu pojawiła się kawa i pyszne ciasta.

Zadanie zostało sfinansowa-

ne ze środków gminy Tuchola w ramach konkursu ofert, za co składamy serdeczne podziękowania.

Elżbieta Kotras

WŁOCŁAWEK

Okres letni w kole PZN Włocławek zakończył się 14 września piknikiem w Kłóbce, który był połączony ze zwiedzaniem skansenu na terenie parku etnograficznego. Znajduje się tam kilkanaście obiektów architektury wiejskiej pochodzących z XVIII w.: szkoła, karczma, remiza strażacka i kościół. Odtworzone zostały stare zakłady rzemieślnicze, kuźnie, olejarnia i garncarnia oraz wiatrak. Zwiedziliśmy również dworek rodziny Wodzińskich, w którym mieszkała narzeczoną Fryderyka Chopina Maria z Wodzińskich Orpiszewska.

Po spacerze z apetytem posililiśmy się kielbaskami i kaszanką z grilla, ufundowanymi przez firmę *Rafał*.

We wrześniu odbyło się też kolejne spotkanie z diabetologiem mgr Marianną Cyrańską, z cyklu „Zdrowe odżywianie cukrzyków”.

22 września 10 osób z naszego koła pojechało na targi diabetologiczne Diabetica EXPO 2018. Wyjazd został zorganizowany przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków we Włocławku.

9 października w ramach projektu Bezpieczna Przestrzeń Publiczna uczestniczyliśmy w spotkaniu w Centrum Kultury Browar B. Zwiedzaliśmy go i słu-

chaliśmy historii powstania browaru. Przewodnik pokazała nam, jak sale i pomieszczenia wystawowe zostały dostosowane do możliwości osób niepełnosprawnych i niewidomych.

19 października odbyła się dzięki dofinansowaniu przez urząd miasta Włocławek uroczystość Dnia Białej Laski, w której uczestniczyło 60 członków koła. Gościliśmy na niej prezydenta miasta Marka Wojtkowskiego oraz przedstawicieli instytucji z nami współpracującymi i wspierającymi nasze działania, m.in. MOPR, PCPR, Urząd Marszałkowski, Fundacja „Samotna Mama”. Za pomoc i wsparcie otrzymali od nas specjalne podziękowania, które wręczył prezes okręgu PZN Zbigniew Terpiłowski

Po części oficjalnej odbył się uroczysty obiad i zabawa taneczna.



Uroczystości Dnia Białej Laski

W listopadzie planujemy spotkanie w bibliotece, kolejne cykliczne spotkanie z cukrzykami, w grudniu Wigilię i choinkę dla dzieci.

Maria Kapuścińska

ŻNIN

03.09.br. wyjechaliśmy autokarem na wypoczynek rekreacyjny nad morze do Łazów, a wracaliśmy 08.09.br. Zatrzymaliśmy się w Białym Borze, aby pospacerować ulicami tego miasta i poznać jego architekturę.

W Łazach mieszkaliśmy w blokach, otoczonych drzewami sosnowymi. Spacerowaliśmy po lesie i piaszczystej plaży, gdzie regenerowaliśmy nasze zdrowie.

Wędrowaliśmy ulicami wsi, poznając różne domy wypoczyn-



Wycieczka do Łazów

kowe. Byliśmy również w Mielnie zobaczyć piękną promenadę. Wiezorami wspólnie śpiewaliśmy piosenki z dawnych lat oraz odbyły się zabawy i tańce.

Wypoczęci i zrelaksowani wracaliśmy do naszych domów do codziennych zajęć.

Jadwiga Jurkowska

Adam Leciak



28 września 2018 roku po ciężkiej chorobie odszedł od nas prezes koła PZN w Toruniu Adam Leciak, wieloletni działacz społeczny. Związany był z naszym środowiskiem od 2002 roku, a od 2005 r. włączył się aktywnie do pracy społecznej w naszym kole. Jego zapal do pracy mogliśmy docenić podczas prac remontowych siedziby związku. Od 2007 r. pełnił w kole funkcję wiceprezesa, z której wiązywał się bardzo dobrze. W latach 2009-2011 był animatorem programu „POZNAJ SIEBIE” i „POZNAJ SIEBIE 2” w naszym kole, których głównym celem było założenie samodzielnych grup wspar-

nej w naszym kole. Jego zapal do pracy mogliśmy docenić podczas prac remontowych siedziby związku. Od 2007 r. pełnił w kole funkcję wiceprezesa, z której wiązywał się bardzo dobrze. W latach 2009-2011 był animatorem programu „POZNAJ SIEBIE” i „POZNAJ SIEBIE 2” w naszym kole, których głównym celem było założenie samodzielnych grup wspar-

cia dla osób z dysfunkcją wzroku. Od 2015 r. pełnił funkcję prezesa koła i wносił bardzo wiele cennych inicjatyw w jego działalności. Był także wiceprezesem Okręgu Kujawsko-Pomorskiego, z której z uwagi na chorobę zmuszony był zrezygnować. Za swoją pracę i postawę został wyróżniony brązową i srebrną odznaką Polskiego Związku Niewidomych.

Zapamiętamy Adama jako osobę uśmiechniętą, życzliwą i koleżeńską, mającą dla każdego dobre słowo. Pozostawił po sobie dobre imię i trwałą pamięć wśród najbliższych mu osób, jak również w środowisku PZN, gdzie pozytywnie oceniano mądre, dobre i wartościowe rzeczy które zawsze robił. Będzie nam Go brakowało.

„Są pożegnania, na które nigdy nie będziemy gotowi.

Są słowa, które zawsze wywoływać będą morze łez

i są takie osoby, na których myśl zawsze zasypie nas lawiną wspomnień”.

Grażyna Kowalska

PODRÓŻ SENTYMENTALNA

Adam Leciak był dla mnie prawdziwym przyjacielem. Dziś niewiele jest takich osób, które mogą szczyć się tym mianem. Podróżowaliśmy razem, wymienialiśmy się poglądami, nie zawsze byliśmy zgodni. W wielu sprawach mieliśmy inne zdanie. Ciepło wspominam nasze dyskusje i sprzeczki, ale i chwile spokojnego milczenia. Takiego, które nie ciąży, lecz daje poczucie bezpieczeństwa. Adam był dla mnie bardzo ważną osobą. Czułam, że w jakiś dziwny sposób opiekuje się mną, wspiera w tym, co robię. Muszę zaznaczyć, że jestem osobą samodzielną w taki sposób, jak tylko może takową być osoba niewidoma. Jego odejście jest dla mnie bolesnym doświadczeniem. Zupełnie nie byłam przygotowana na ten cios. Adam długo ukrywał swój poważny stan zdrowia, nie chcąc mnie martwić. Na pytanie, jak się dziś czuje? odpowiadał - Bywało lepiej. Brakuje mi Jego obecności. Już nie mogę zadzwonić do Niego z radosną informacją, podzielić

się troskami, które mnie dręczą, spotkać się i zwyczajnie pogadać. Dziś zadaję sobie pytanie, kim tak naprawdę dla mnie był. I tu chcę zacytować fragment z niedawno wysłuchanej książki Remigiusza Mroza - „Bo cokolwiek powiem będzie nie-domówieniem...”

Odpowiedź na pytanie „Kim dla mnie jesteś?”

„...szukam Ciebie w każdej innej osobie, którą spotkam. Myślę o Tobie w najważniejszych i najmniej istotnych chwilach mojego życia. Czasem wydaje mi się, że jesteś powodem wszystkiego, każdą nadzieją, jaką czuję, każdym snem, jaki mam i każdym, na który czekam i będę czekać obojętnie jak długo...”

Myślę, że ten króciutki fragment w niewielkiej części odpowie na wcześniej zadane pytanie, jak drogim byłeś mi przyjacielem. Nie mówię żegnaj, kiedyś przecież odnajdę Cię ponownie przyjacielu...

Katarzyna Głowacka

W CISZY PUSTELNI CZ. 2

BRAMA MILCZENIA

Czas szybko płynie. Zauważyłem, że las w oddali za pierwszą bramą przybrał już złote kolory. Po krótkim posiłku nabrałem siły, by przekroczyć kolejną bramę, która znajduje się w połowie tej niesamowitej drogi. Z wyglądu jest inna. Przypomina raczej łuk tryumfalny niż typową bramę. Na zwieńczeniu tego przejścia są umieszczone dwa słowa. Pierwsze – po łacinie: „silentium”, drugie – po polsku: „milczenie”. Przechodząc przez nią, miałem wrażenie, że cały świat zamilkł, nawet ptaki przestały śpiewać. Jedynie moje serce głośniejsze zaczęło bić, tak jakby chciało zakłócić idealną ciszę. Na twarzy czułem tylko łagodne muśnięcie delikatnego powiewu.

W tym momencie przypomniałem sobie nocną wędrówkę przez Pustynię Synajską, w czasie której skręciłem nogę. Karawana powoli oddalała się i zostałem zupełnie sam na środku pustyni. W pierwszym momencie miałem wrażenie, że znajduję się w jakieś próżni z idealną ciemnością i ciszą. Po jakimś czasie ujrzałem na niebie tysiące gwiazd wyglądających jak delikatne światła wielkiego miasta, do którego jest jeszcze daleka i nie do końca rozpoznana droga. Po chwili usły-

szalem jakieś pukanie i rytmiczny szum. Odkryłem, że to był odgłos mojego serca i płynącej w żyłach krwi.



Brama Milczenia

W ten sposób przekroczyłem kolejną bramę. Rozejrzałem się i spostrzegłem, że z jednej i drugiej strony biegnie długi mur. Obejrzałem się za siebie, a tam daleko – brama, przez którą przeszedłem, z perspektywą złocistego lasu budzącego grozę, a z drugiej strony zarysy kolejnej tajemniczej bramy. Za nią w oddaleniu ujrzałem otwarte szeroko dwuskrzydłowe drzwi. Zobaczyłem, że w ciemnej przestrzeni delikatnie pali się małe czerwone światełko. Wyglądało to tak, jakby ktoś tam specjalnie na mnie czekał i mówił: „Nie lękaj się, idź odważnie dalej i odkryj tajemnicę ciszy”.

Przypomniałem sobie o proroku Eliaszu, który schronił się w grocie i czekał, by Pan przemó-

wił. Bóg nie przemawiał w wichurze druzgocącej skały, w trzęsieniu ziemi oraz w rozpalonym ogniu. Był obecny w szumie łagodnego powiewu wiatru. Zrozumiałem, że Bóg przemawia w ciszey. Tylko tandeta potrzebuje jarmarcznej, hałaśliwej reklamy, która wyłącza rozsądne myślenie i uruchamia pogoń za bezsensownymi promocjami. Kupiłem, ale nie wiem, do czego jest mi to potrzebne... Potem ten produkt zaśmieca moją przestrzeń życiową. Jestem zły na siebie. Zaczynam myśleć i mówić jakimiś frazesami reklamowymi, w których nie ma sensu. Tak się do tego przyzwyczaiłem i nie potrafię się wyciszyć. A tu panuje taka cisza. Nie wytrzymam tego wszystkiego, odwracam się na pięcie i uciekam szybko z tego miejsca.

Patrzę zdumiony. Bramę ktoś zamknął i nie ma odwrotu. Wchodząc przez nią, nie zauważyłem, że od wewnętrznej strony są ukryte wrota. Poczułem się jak zwierzyna złapana do klatki. Z jednej i drugiej strony biegł mur. W oddali ujrzałem zarys kolejnej tajemniczej furty, a za nią – otwarte szeroko dwuskrzydłowe drzwi. Zobaczyłem, że w ciemnej przestrzeni delikatnie pali się malutkie czerwone światełko. Wyglądało to tak, jakby ktoś specjalnie na mnie czekał i mówił: „Nie lękaj się, idź odważnie dalej, tam na ciebie

czeka Boży Kardiolog, by swoim Miłosierdziem uleczyć twoje poranione i załężnione serce”.

Zdziwiłem się. Mam jakieś problemy zdrowotne, ale lekarze stwierdzili, że serce mam całkiem zdrowe. Przerażony zacząłem odmawiać modlitwę, której nauczył nas Jezus Chrystus. Odkryłem, że po słowach: „Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj” następują kolejne: „I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”. Zrozumiałem, kim jest ten „Boży Kardiolog”. Jest nim sam Jezus Chrystus – źródło Bożego Miłosierdzia. Ruszyłem rażno do przodu w kierunku kolejnej tajemniczej bramy. Już dobrze wiedziałem, kto na mnie czeka za tymi szeroko otwartymi drzwiami. To delikatne czerwone światełko palące się w tej ciemnej przestrzeni mówi mi, że tu czeka sam Jezus Chrystus. On mówi: „Nie lękaj się, idź odważnie do przodu. Nie bój się ciemności, ja tu na ciebie czekam...”.

ks. Piotr Buczkowski

POMOCNE OKO

Nazwa usługi stworzonej przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego jednoznacznie kojarzy się ze wspieraniem osób niewidomych i niedowidzących.

O szczegółach projektu opowiada nam jego koordynatorka - Anna Rozborska.

R.O.: Pomysł wspierania niewidomych poprzez kontaktowanie się z widzącymi wolontariuszami poprzez aplikację jest nam już znany od kilku lat, przykładowo By My Eyes. Czym wyróżnia się usługa Pomocne Oko?

A.R.: Usługa Pomocne Oko zakłada, że wsparcia udziela nam osoba nieprzypadkowa. Konsultant przynajmniej w podstawowym zakresie wie, jak pomóc osobie niewidomej i nie będzie ona musiała tłumaczyć rzeczy podstawowych. A to duża zaleta takich kontaktów. Przykładowo konsultant poproszony o odczytanie dokumentu przeczyta go w całości a nie wybiórczo i to na podstawie swojej decyzji, co uważa w tekście za ważne. Oczywiście najważniejsze jest określenie przez osobę kontaktującą się, jakiej pomocy potrzebuje. Być może bowiem z całego dokumentu chciałaby mieć odczytaną tylko jakąś konkretną informację.

R.O.: Kim są konsultanci?

A. R.: Pomagają nam osoby nieprzypadkowe, znane administratorowi usługi. Konsultantami są osoby rekomendowane przez or-

ganizacje lub instytucje, które wdrożą u siebie usługę Pomocne Oko. Przyszli konsultanci podpisują deklarację poufności. Uważam, że jest to bardzo istotne. Dzwoniący po wsparcie ma pewność, że konsultant zachowa dyskrecję na temat, o którym czytał czy też o tym, co zobaczył. Ze złamaniem tej klauzuli wiąże się odpowiedzialność karna.

Jeśli jakaś organizacja czy instytucja chciałaby włączyć się w taką pomoc na zasadzie wolontariatu, zapraszamy do kontaktu z fundacją. Pracownicy fundacji zawsze wspierają informacją przyszłych konsultantów.

Na stronie fundacji udostępniliśmy kurs e-lerningowy pomagający w zapoznaniu się z podstawami pomagania niewidomym.

FIRR zapewnia konsultantom wsparcie ze strony swoich specjalistów technologii dostępowej. W zależności od potrzeb albo sam konsultant łączy się ze specjalistą, albo przekierowuje rozmowę do niego.

R.O.: W jaki sposób możemy skorzystać z usługi Pomocne Oko?

A. R.: Usługa opiera się na narzędziu informatycznym, które pozwala w bardzo prosty sposób połączyć osobę niewidomą z konsultantem. Osoba niewidoma korzysta z komputera lub urządzenia mobilnego (Smartfon, tablet), a konsultant z komputera.

Jeśli skorzystamy ze strony po-

mocneoko.firr.org.pl, będziemy mogli wybrać sposób kontaktu z konsultantem. Może to być rozmowa lub wiadomość tekstowa.

Wiadomość tekstowa pozwala dyskretnie komunikować się z osobą wspierającą nas np. poprosić o obejrzenie czegoś na konferencji. W taki sam sposób możemy uzyskać informację zwrotną.

Przy połączeniu komputer-komputer, poprzez przeglądarkę FireFox, możemy udostępnić konsultantowi swój ekran. Dzięki temu zobaczy aktualnie wyświetlaną treść. Przykład – wypełnialiśmy formularz. Na końcu napotykamy polecenie – wpisz kod z obrazka – i bez pomocy całość naszej pracy mogłaby ulec zmarnowaniu. Nieprzeczytany kod, niewpisany – niewysłany formularz. Taka pomoc zajmie kilka czy kilkanaście sekund, a efekt takiego wsparcia ogromny.

Używając telefonu dotykowego mamy dostępne dwie drogi. Omówioną już, czyli poprzez stronę lub poprzez aplikację. Aplikacja dostępna jest i na system Android i na iOS. Program Pomocne Oko pobieramy poprzez odpowiedni dla systemu sklep.

R.O.: Usługa jest w trakcie wdrażania. Czy możemy z niej już korzystać?

A.R.: Tak. Usługa już działa, a nasi konsultanci mają już dyżury. Oczywiście trwają szkolenia i testy. Ponieważ jest nową propozycją, zawsze uwagi użytkowników

będą cenne. Podkreślę jeszcze fakt, iż usługa jest bezpłatna. Działa w godzinach pracy organizacji zatrudniających osoby będące naszymi konsultantami.

R.O.: Pobraliśmy aplikację lub przeszliśmy do wskazanej strony. Jaki przed nami jest krok kolejny?

A.R.: Nim skorzystamy z pomocy, rejestrujemy się w usłudze. Zakładamy, że skierowana jest do osób niewidomych i bardzo słabo widzących. Ale nie sprawdzamy tego. Wychodzimy z założenia, że taka usługa nie ma sensu dla kogoś, kto jej po prostu nie potrzebuje.

Do rejestracji potrzebny jest adres mailowy. Przeczytajmy przed zakończeniem procedury regulamin, on wiele tłumaczy i wyjaśnia. Aby skorzystać z pomocy, po uruchomieniu aplikacji logujemy się i oczywiście łączymy w wybrany sposób z konsultantem.

R.O. Praktyczną funkcją usługi jest możliwość ponownego połączenia się z tym samym konsultantem.

A.R. Z naszych doświadczeń wynika, że bardzo rzadko zdarzają się zerwane połączenia. Ale może się to oczywiście zdarzyć.

Aby uniknąć ponownego tłumaczenia sprawy, gdy chcemy kontynuować rozmowę z tym samym konsultantem, możemy skorzystać z historii połączeń.

Historia dostępna jest także dla konsultanta. Przykładowo wysłaliśmy do konsultanta skany dokumentów. Ich rozpoznanie i przygo-

townie odpowiedzi wymaga czasu. Po zakończeniu analizy, konsultant łączy się dzięki historii z osobą, która tej pomocy potrzebowała.

R.O.: Myślę, że wielu użytkowników Waszej usługi może zadawać sobie pytanie – a co się stanie z usługą po zakończeniu projektu?

A.R.: Założeniem fundacji jest chęć kontynuowania usługi najdłużej jak się da. Będziemy przekonywać jak najwięcej podmiotów, by konsultantów było dużo. Liczy-

my na to, że uda się pozyskać ich wielu, bo wsparcie polega na łączeniu go z pracą zawodową.

Z usługi mogą korzystać wszyscy użytkownicy polskojęzyczni, także mieszkający poza naszymi granicami.

Źródło finansowania:

PROGRAM OPERACYJNY WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ (projekt wdrożeniowy), IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa

*Dziękuję za rozmowę –
Renata Olszewska*

JAK POKONAĆ BARIERY SCENICZNE? „HISTORIA PEWNEJ KSIĄŻKI”

„Historia pewnej książki” zaczęła się dużo wcześniej niż nasze przedstawienie w wykonaniu młodzieży z Ośrodka L. Braille’a w Bydgoszczy. Jej początek wiąże się z twórczością Adama Mickiewicza. Słowo polskie zapisane w jego utworach umacniało w czasie zaborów, pomagało przetrwać niewolę, zachować tożsamość, walczyć o niepodległość. Nasze przedstawienie mówi o tęsknocie zniewolonych Polaków za mową ojczystą - mówioną i pisaną.

Od dawna prowadzimy w bydgoskim ośrodku dla dzieci i młodzieży słabo widzącej i niewidomej „Koło Miłośników Teatru”. W ostatnim czasie, zainspirowani opowieścią ks. Piotra Buczkowskiego, a także artykułem Katarzyny Jarzembowskiej, zamieszczonym w „Przewodniku Katolic-

kim” nr 52 z 31.12.2017 roku, stworzyliśmy scenariusz przedstawienia „Historia pewnej książki”. Poruszyły nas sięgające czasów II wojny światowej losy matki księdza, a zwłaszcza hart ducha tej młodej osoby. Joanna, bo takie jest sceniczne imię naszej bohaterki, jako bardzo młoda dziewczyna została wywieziona do niemieckiego gospodarstwa. Cierpiała tam z dala od domu, swoich bliskich i mowy ojczystej. Dodatkowo pojawia się w tej historii wyjątkowa książka – poezje Adama Mickiewicza znalezione w skrytce szafy gdańskiej. Młoda dziewczyna, dzięki wierze w Boga i siłę słowa zapisanego w poezji wieszcza, przetrwała trudny czas niewoli. Uznałyśmy, że jest to wspaniały przykład niezłomności i walki z przeciwnościami losu.

Przedstawienie składa się

z trzech części. Pierwsza dotyczy ważnych wydarzeń w historii Polski, pozwala osadzić część główną, drugą, w ramach czasowych. Część trzecia jest pytaniem skierowanym do aktorów i widzów, dotyczącym znaczenia Polski dla każdego z nich. Inspiruje odbiorcę do zastanowienia się nad indywidualnym znaczeniem Ojczyzny w życiu każdego. Całość została spojona pamiątnikiem Joanny, odczytywanym z zapisu Braille'a przez naszą wychowankę. W całość przedstawienia wpleciono wątki pieśni, utworów muzycznych w wykonaniu młodzieży, które powstały na podstawie twórczości Adama Mickiewicza.

Zastanawialiśmy się, w jaki sposób przenieść naszych aktorów w odległe dla nich lata II wojny światowej. Dla osób, które nie widzą, ważne jest poznanie przedstawienia przez słowo, dźwięk, dotyk, zapach, czyli wrażenia zmysłowe. Zebrałyśmy wiele rekwizytów umożliwiających wczucie się w realia sprzed prawie 80 lat. Znalazły się wśród nich m.in. blaszane miski, z których jedzono zupę, stare, metalowe wiadro, lampka naftowa, tekturowa walizka, drewniany stolik i w końcu najważniejsza – księga z utworami Adama Mickiewicza. Ugotowaliśmy wspólnie zupę z obierek buraków i ziemniaków, nie pachniała apetycznie, jednak była podobną do tej, którą karmiono zesłańców. Zgromadziłyśmy też do występu ciekawe dla naszych aktorów ubrania wzorowa-

ne na tych z czasów wojny.

Dziewczynom po założeniu długich sukni i spódnic, okryciu ramion wełnianymi, ręcznie robionymi chustami od razu łatwiej było odgrywać role z okresu wojny. Stroje wymuszały określony sposób zachowania. Przekonała się o tym także dziewczyna odgrywająca rolę Niemki, w charakterystycznie zawiązanej chustce na głowie i futrzanym kołnierzu oraz jej syn Helmut, który w niemieckim mundurze, głośno uderzając w podłogę oficerkami, wzbudzał respekt chyba u nas wszystkich. Realność sytuacji podkreślały elementy języków obcych – rosyjskiego i niemieckiego zawarte w scenariuszu. Zastanawialiśmy się, jak osoby z dysfunkcją wzroku będą poruszać się po scenie, skąd mają wiedzieć, kiedy wejść, kiedy zejść, co będzie sygnałem, że ktoś już coś zrobił i należy się odwrócić, podejść do stolika lub kiedy zacząć czytać dalszą część pamiątnika? Cały czas każdej z nas nasuwały się pytania: jak duża będzie scena, na której wystąpi nasza młodzież, czy będzie wysoko usytuowana, czy trzeba będzie wejść po schodach, ile stopni trzeba będzie pokonać? Przecież musi być bezpiecznie, żeby ktoś z wychowanków nie spadł czy nie potknął się. Czy na widowni będzie taka cisza, która pozwoli usłyszeć sygnały dźwiękowe – np. brzęknięcie miski jako znak, że siadamy do stołu? Wszystko to trzeba było opracować, przemyśleć, znaleźć

punkty odniesienia, które pozwolą bez użycia wzroku odnaleźć się aktorom w przestrzeni scenicznej. Scena po scenie, krok po kroku trwała praca nad wypowiedzią, dźwiękiem, gestem, mimiką, poruszaniem się. Trudnością zawsze jest odnalezienie właściwego kierunku, np. żeby podczas ukłonu nie odwrócić się w stronę przeciwną do publiczności. Wykorzystujemy podczas występów system audioguides, czyli nadajnika z mikrofonem, przez który można przekazać krótkie informacje występującym. Nasi aktorzy mają odbiorniki, które można ukryć pod strojem i małą słuchawkę, przez którą słyszą, że na przykład mają zrobić dwa kroki w lewo lub zatrzymać się, żeby nie spaść ze sceny. Nikt z widowni, oglądając przedstawienie, pewnie nie zdaje sobie sprawy z trudności, jakie pokonują niewidomi aktorzy. Tymczasem, aby gra takich osób była możliwa, przestrzeń sceniczna musi być odpowiednio zorganizowana. Bardzo ważne są elementy scenografii i ich stałe ustawienie. Są one punktami odniesienia i mogą ułatwić poruszanie się, pod warunkiem że znajdują się zawsze w ściśle określonych miejscach. Delikatny dotyk ręką odpowiednio ustawionego przedmiotu, np. parawanu stanowiącego tło, daje świadomość znalezienia się we właściwym punkcie sceny. Przejście wyliczonej wcześniej liczby kroków doprowadza osobę, która nie widzi, do właściwego miejsca.

Porusza się wówczas w sposób pewny i swobodny, nie zwracając uwagi widowni na swoją nieśprawną. Oczywiście istotna jest cisza podczas występu, ponieważ pomaga ona grającym koncentrować się na poszczególnych dźwiękach i orientować się w tym, co dzieje się w danej chwili. Z doświadczenia wiemy, że bardzo ważne jest, jeśli to możliwe, żeby w przedstawieniu uczestniczyła grupa mieszana w zakresie możliwości wzrokowych. Na występujących np. dziesięciu aktorów, żeby chociaż trzy osoby były niedowidzące. To pozwala pozostałym wychowankom, którzy nie widzą, wspólnie zejść ze sceny po jednoczesnym ukłonie i uchwyceniu się za ręce.

Po wielu dniach pracy nasze przedstawienie zaczęło tworzyć spójną całość. Na ostatnią próbę odważyliśmy się zaprosić osobę, która zainspirowała nas do tego przedsięwzięcia. To duszpasterz osób niewidomych – ks. Piotr Buczkowski, skromny, cichy kapłan. Kiedy przyszedł, zaczął spokojnie wyjmować coś z torby. Była to niewielka, stara książka z pożółkłymi kartkami, bohaterka naszego przedstawienia. Byliśmy bardzo zaskoczeni, gdyż była znacznie mniejsza niż ta, której używaliśmy podczas prób. Każdy kolejno brał ją do ręki, dotykał papieru zapisanego wyczuwalną pod palcami czcionką, oglądał tak, jak potrafił. Niestety, nie mogliśmy sobie pozwolić na spokoj-

ne spotkanie z naszą bohaterką, czytanie zawartych w niej utworów, gdyż było już bardzo późno, a czekało nas pewnie jeszcze kilka prób. Następnego dnia miał się odbyć występ! Co wtedy się wydarzyło? Nie wiemy, czy obecność księdza, czy poznanie najważniejszego rekwizytu, prawdziwej książki, spowodowało, że była tylko jedna próba. Młodzież wystąpiła fantastycznie, spełniając nasze wszelkie oczekiwania. Dobra, wyrażna mowa, odpowiedni ruch sceniczny, piękny śpiew, wszystko tak, jak miało być. Mogliśmy podziwiać efekt naszej wspólnej pracy.

Na podstawie opisu przygotowań występu „Historia pewnej książki” chcieliśmy pokazać różne

aspekty pracy scenicznej z osobami z dysfunkcją wzroku. Teatr umożliwia pokonywanie barier. Udział w przedstawieniach rozwija sprawność, uczy uzewewnętrzniania mocnych stron, pokazywania zdolności – tego, w czym młodzi są wspaniali, najlepsi! Chcemy udowodnić, że osoba, która nie widzi, może z sukcesem wystąpić na scenie, być postrzegana jako dobry aktor.

*Opiekunowie Koła Miłośników
Teatru w K-PSOSW nr 1
w Bydgoszczy
Magdalena Donarska
Zenona Góra
Marzanna Staśkiewicz*

W wersji audio biuletynu Czytelnicy znajdą nagranie spektaklu.

DOSTĘPNY DWORZEC

Innowacyjny projekt Dostępny Dworzec powstał z myślą o osobach niewidomych i słabo widzących w celu wspierania ich aktywności zawodowej i społecznej.

Obserwując skutki ich ograniczeń w zakresie samodzielnego przemieszczania się w obrębie dworców PKP, wpadłam na pomysł stworzenia nowego rozwiązania ułatwiającego osobom z dysfunkcją wzroku poruszanie się w tej przestrzeni.

Aby zrealizować pomysł, wzięłam udział w projekcie Wiosenny Inkubator Innowacji w Stowarzyszeniu Wiosna, który finansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ra-

mach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Opisałam proponowane rozwiązanie i po długim etapie rekrutacji obecnie realizuję zadanie o nazwie Dostępny Dworzec. To propozycja, która dziś jeszcze powszechnie nie funkcjonuje, ale uważam, że ma szansę stać się rozwiązaniem systemowym.

W ramach innowacji proponuję ogólnodostępne pliki audio dla niewidomych oraz pliki wideo dla słabo widzących przedstawiające topografię dworców PKP. Dla każdego dworca ma powstać zestaw plików: taka sama ilość plików audio co plików wideo. W zestawie

mają się znaleźć: plik instruktażowy przedstawiający, jak korzystać z proponowanego innowacyjnego rozwiązania, jeden plik obrazujący ogólny plan dworca oraz wiele plików stanowiących konkretne trasy przejścia z punktu A do punktu B; np. od peronu pierwszego do peronu drugiego, od wejścia do peronu trzeciego itp. Ilość tras uzależniona jest od ilości peronów na dworcu.

Obecnie w ramach testowania innowacji opracowane zostały dwa dworce: PKP Bydgoszcz Główna oraz PKP Szczecin Główny. Na początku powstały wstępne wersje plików audio i wideo, przekazane osobom niewidomych i słabo widzącym, które mimo niepełnosprawności podróżują samodzielnie i doskonale poruszają się w obrębie omawianych dworców. Eksperci mieli za zadanie przetestować powstałe produkty i wydać opinię zawierającą sugestie poprawek. Pliki zostały poprawione i przekazane kolejnej grupie niepełnosprawnych wzrokowo. Tym razem są to osoby nieznające przestrzeni dworców, które po zapoznaniu się z przekazanymi plikami audio lub wideo mają za zadanie samodzielnie przejść konkretne trasy w nieznanym dotąd otoczeniu.

Pliki audio dla niewidomych są przygotowane w oparciu o zastosowane na dworcach oznakowanie powierzchni, stanowiące ułatwienie dla niewidomych poruszających się przy pomocy białej la-

ski. Pliki opracowane zostały na podstawie wytycznych zawartych w publikacjach Polskiego Związku Niewidomych dotyczących projektowania i adaptacji przestrzeni dla potrzeb osób niepełnosprawnych wzrokowo.

Audiościeżki i wideościeżki można odtwarzać za pomocą urządzeń mobilnych bezpośrednio na dworcu podczas pokonywania trasy, przesłuchując plik w całości lub zatrzymując i wznowiając odtwarzanie, jak również przed podróżą w domu, chcąc wcześniej poznać topografię dworca.

Po sześciu miesiącach testowania innowacji na podstawie przeprowadzonych wywiadów zostanie przygotowany raport dotyczący przydatności i skuteczności innowacji w kontekście integracji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych wzrokowo oddalonych od rynku pracy.

Spośród testowanych obecnie w kraju trzydziestu czterech innowacyjnych projektów, na początku przyszłego roku zostaną wybrane cztery, które będą wdrożone na skalę makro. Jeśli innowacja Dostępny Dworzec znajdzie się w owej czwórce, wówczas będzie narzędziem powszechnym i ogólnodostępnym.

Justyna Jastrzebska

Autorka opisanego ułatwienia jest osobą z dysfunkcją wzroku. Ty też możesz wykorzystać swoje doświadczenia i kreatywność i zrobić coś dla innych.

Redakcja

ZWOLNIENIA OD „OPŁATY KLIMATYCZNEJ”

Używane w języku potocznym pojęcie „opłata klimatyczna” w rzeczywistości określa dwa rodzaje opłat lokalnych: opłatę miejscową i opłatę uzdrowską. Zgodnie z ustawą o podatkach i opłatach lokalnych opłatę miejscową i uzdrowską może uchwałą wprowadzić rada gminy danej miejscowości. Opłatę miejscową pobiera się od osób fizycznych przebywających dłużej niż jedną dobę w celach turystycznych, wypoczynkowych lub szkoleniowych w miejscowości, która posiada korzystne dla zdrowia właściwości klimatyczne lub walory krajobrazowe albo w miejscowości położonej na terenie o statusie obszaru ochrony uzdrowskiej. Zasady nadawania miejscowościom statusu obszaru ochrony uzdrowskiej określa odrębna ustawa. Natomiast opłatę uzdrowską pobiera się od osób fizycznych przebywających dłużej niż jedną dobę w celach zdrowotnych, turystycznych, wypoczynkowych lub szkoleniowych w miejscowości, która posiada status uzdrowska. Wymienione opłaty pobierane są za każdą rozpoczętą dobę. Wysokość stawki w każdym roku ustala uchwałą rada gminy, jednak kwota ta nie może przekroczyć górnej granicy stawki ogłoszonej przez ministra finansów na dany rok. Ustawa o podatkach i opłatach lokalnych zawiera katalog osób

zwolnionych od uiszczania opłaty miejscowej i uzdrowskiej. Zwolnienie dotyczy między innymi osób przebywających w szpitalach, a także, co nas szczególnie interesuje, osób niewidomych i ich przewodników.

Niestety nie wszystkie ośrodki wypoczynkowe czy hotele stosują zwolnienia od opłaty lokalnej. Jeżeli personel ośrodka czasowego, hotelu czy inny organizator wypoczynku domaga się od osoby niewidomej i jej przewodnika uiszczenia opłaty miejscowej, należy zwrócić się do pracownika urzędu gminy miejscowości wypoczynkowej, w której spędzamy urlop. Przed wyjazdem na wypocznik warto zapisać np. ze strony internetowej urzędu gminy miejscowości, do której się wybieramy, numer telefonu do komórki odpowiedzialnej za pobieranie opłat lokalnych w danej gminie, aby w razie potrzeby zadzwonić do pracownika urzędu z prośbą o interwencję u organizatora wypoczynku. Pamiętajmy, zwolnienie od opłaty miejscowej i uzdrowskiej gwarantuje niewidomym i ich przewodnikom ustawa.

Podstawa prawna: Ustawa z dnia 12.01.1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych (Dz U z 2018 poz. 1445 tekst jednolity).

Magdalena Turek

ZIOŁOWE SMACZKI



Kolendra jest jedną z najstarszych roślin na świecie, uprawia się ją od ponad 3000 lat jako zioło lecznicze i przyprawowe. To roślina jednoroczna, która wyglądem przypomina natkę pietruszki. Dobrze rośnie na stanowisku słonecznym, w bogatej, lekkiej glebie. Może też rosnąć w doniczce w pomieszczeniu. Wysiewa się ją z nasion. Rośliny kolendry kupimy też w małych pojemnikach w marketach, a nasiona - w torebkach w sklepach zielarskich. Używając kolendrę, wykorzystujemy jej liście, owoce w postaci małych nasion oraz korzenie, które wykopujemy jesienią.

Stanowi dobry dodatek do dań meksykańskich, indyjskich, arabskich. Dobrze komponuje się z orientalnymi sosami, zupami, potrawami warzywnymi, daniami mięsnymi i sałatkami. Jest jednym ze składników meksykańskiego sosu guacamole, przyrządzanego na bazie awokado.

Oto jedna z wersji sosu a'la guacamole: 1 duże awokado, 1 limonka, liście świeżej kolendry, 1 pomidor, 1 czerwona cebula, -1 łyżka oliwy z oliwek, ½ łyżeczki zmielonego kuminu, - jeśli ktoś lubi ostre sosy to kawałek posieka-

nej papryczki chili lub 1 ząbek czosnku. Awokado rozgniatamy widelcem (lub miksujemy), dodajemy sok z limonki dla zachowania zielonego koloru owocu. Pomidor obieramy ze skórki, pozbywamy pestek i kroimy w drobną kostkę. Drobno kroimy też cebulę i papryczkę lub czosnek. Siekamy liście kolendry. Wszystkie składniki mieszamy, dodajemy oliwę i kumin. Podajemy z warzywami, mielonym mięsem lub pieczywem.

Kolendra jest też dobrą przyprawą do jagnięciny, wieprzowiny, szynki, ryb, dodaje się ją również do ciast. Posiekane liście można dodać do twarożku lub posypać danie np. ziemniaki jak pietruszką.

Oprócz zastosowania w kuchni ma duże walory lecznicze i wykorzystywana jest w medycynie naturalnej. Nasiona kolendry wchodzi w skład naturalnych mieszanek ziołowych przeciw pasożytom jelitowym lub na niestrawność.

Z nasion kolendry pozyskuje się olej, który ma działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Kolendra pomocna jest przy wzdęciach jelit, zapaleniu błony śluzowej żołądka. Liście rośliny pomagają w usuwaniu toksyn z organizmu.

Ze względu na właściwości pobudzające trawienie oraz stymulujące wątrobę i trzustkę do wytwarzania soków trawiennych warto dodawać ją do potraw ciężkostrawnych.

Magdalena Turek

OKULARY FILTRUJĄCE – CZ 1

DOBRE ŚWIATŁA A ZŁE ŚWIATŁO

Aby człowiek mógł widzieć, potrzebne mu jest światło. Wraz z wiekiem zapotrzebowanie na ilość światła rośnie. Przyjmuje się, że sześciolatek potrzebuje 15x mniej światła niż sześćdziśięciolatek, żeby zobaczyć ten sam obraz. Niekiedy zachodzą jednak okoliczności, które powodują, że światło staje się przeszkodą. Jak sobie radzić w takiej sytuacji? Postaram się odpowiedzieć w poniższym tekście.

Światło białe, które my widzimy, w rzeczywistości składa się z kolorów widzianych na tęczy – od fioletowego do czerwonego. Im światło ma większą energię, im bardziej jest przesunięte w kierunku światła niebieskiego, tym łatwiej ulega rozproszeniu. Oprócz tego najsilniej wzbudza nasze komórki na siatkówce. Badania wykazały, że jeżeli je wyeliminujemy, pacjent widzi lepiej – kontrastowo, a także mniej jest narażony na olśnienia (światło go nie razi).

Światło niebieskie rozprasza się w każdym zmętnieniu lub zanieczyszczeniu powietrza. Dotyczy to także zmętniałej soczewki wewnętrzzgałkowej. Odczuwają to osoby, które chorują na zaćmę. Światło niebieskie i fioletowe są głównymi podejrzanymi o przyczynianie się do tworzenia zaćmy, degeneracji plamki żółtej i wielu

schorzeń. Jest to światło, które powoduje „zużywanie się” naszej siatkówki w większym stopniu niż inne, mniej energetyczne. Dlatego też jego wyeliminowanie powoduje poprawę widzenia i komfort patrzenia.

Nasza siatkówka składa się z dwóch typów receptorów – czopków i pręcików. Większość czopków znajduje się w plamce żółtej. Dokoła plamki, na reszcie siatkówki, znajdują się przede wszystkim pręciki. Pręciki odpowiadają za widzenie zmierzchowe. Za widzenie kolorów i za ostrość odpowiadają czopki. Dlatego u osób, które mają uszkodzoną plamkę żółtą, pojawiają się problemy z widzeniem ostrym. Gdy czopki są zniszczone (niszczone), pacjenci mają mniej komórek, którymi widzą oraz pojawia się nadwrażliwość na światło. Gdy mamy zdrową siatkówkę, to gdy rośnie natężenie światła, czopki przejmują funkcję widzenia i wygaszają aktywność pręcików. Gdy zmniejsza się ilość światła, gdy zapada zmierzch, wtedy czopki wygaszają swoje działanie, a my zaczynamy widzieć pręcikami. Gdy jest ciemno, nie widzimy kolorów, a najlepiej widzimy, gdy patrzymy „kątem oka”, czyli patrząc obok przedmiotu, co wynika z położenia pręcików. Tak działa

widzenie obwodowe.

Te właściwości zaobserwowała doktor Lea Hyvarinen, fińska okulista, na podstawie których opracowała swoją teorię funkcjonalną. W jednym z jej głównych punktów podaje, że gdy czopków jest za mało, aby wygasić działanie pręcików, zaczyna się problem z nadwrażliwością na światło. Filtr, który zmniejsza ilość docierającego do nas światła niebieskiego, czyli tego najbardziej aktywującego komórki, jest dla nas bardzo dużym wsparciem. Powoduje zbalansowane działanie obu typów komórek – pręciki nie będą wzbudzone zbyt intensywnie, więc mogą także funkcjonować w świetle dziennym. Z tego działania siatkówki wynika też odczucie rozjaśniania obrazu, gdy założymy okulary z filtrem krawędziowym. Faktycznie widzimy o 10% ciemniej.

Kant czy Kantenfilter – jak to działa

Skąd wzięła się nazwa okulary z filtrem krawędziowym? Jeśli spojrzymy na obraz ze spektrometru, widać ostrą krzywą odcięcia światła o falach krótszych niż właściwa dla filtra. Z powodu tej krawędzi zaczęto z niemiecka nazywać ten typ filtrów „Kantenfilter” czyli po polsku „filtr krawędziowy”. Filtr nazywany krawędziowym można porównać do zaawansowanego aparatu słuchowego, filtruje on tylko te dźwięki, których nie chcemy, pozbywa się ich, a do

ucha dociera tylko ten dźwięk, który potrzebujemy usłyszeć, czyli np. głos ludzki.

Filtry krawędziowe nazywane są także filtrami kolorów. Wykorzystywane od dawna były w fotografii. Dzięki różnicom pomiędzy różnymi filtrami, zostały szeroko zastosowane w okulistyce. Szczególnie w tych sytuacjach, gdy pacjent ma utratę widzenia kontrastowego.

Warto porównać, czym różni się filtr krawędziowy od zwykłego zabarwienia w okularach przeciwsłonecznych czy fotochromach. Czyli w tych formach, które najczęściej stosuje się, by poradzić sobie z nadmiarem światła.

Podstawową różnicą jest to, że zwykłe filtry robią obraz ciemniejszy, przepuszczając wszystkie długości fal światła (wszystkie kolory), a więc całe światło białe tylko przepuszczają go mniej. Zwykłe okulary przeciwsłoneczne zaciemniają się najczęściej do 85%. Filtry krawędziowe działają zupełnie inaczej. Filtrują tylko część światła, tę której nie chcemy. Czyli jeśli nie chcemy światła niebieskiego, wycinają całe to światło, a pozostałe przyciemniają o 10%. Przykładowo, przy najpopularniejszym filtrze – żółtym (450 nm), filtr absorbuje (zabiera) całe światło, które ma krótszą falę niż 450 nanometrów (nm).

Istotną różnicą jest to, że filtry krawędziowe są jaśniejsze niż

zwykle zabarwienie. Ponieważ wycinają światło, które nam przeszkadza, pozostałego zabierają jedynie 10%, dlatego w nich widzimy dużo jaśniej niż w okularach przeciwsłonecznych, a mimo to światło nas nie razi. Jest to istotne, przykładowo z chodnika wchodzimy do bramy, od razu widzimy schody, czy to co się dzieje na klatce schodowej. Wynika to z faktu, iż dostosowanie do zmian światła następuje dużo szybciej. Nie musimy też ich zdejmować, wchodząc z ulicy do sklepu. Jest w nich na tyle jasno, że widać wewnątrz.

Z tego powodu polecane są także osobom mającym problemy z adaptacją do zmian światła (jasne-ciemne).

Osobom z nadwrażliwością na światło często polecany jest filtr fotochromowy. Filtr fotochromowy działa podobnie jak przyciemnienie, z tym że zaciemnienie w zależności od warunków świetlnych, można powiedzieć, że pojawia się i znika. Duża ilość promieni UV – fotochrom ściemnia się, gdy jesteśmy w pomieszczeniu – rozjaśnia się. Cały czas jednak do oka dostaje się całość fali świetlnej. A więc jeśli ktoś ma nadwrażliwość na światło, tak jak przykładowo u pacjentów z AMD, filtr nie sprawdza się. Wynika to z tego, że światło niebieskie, które tym osobom przeszkadza, cały czas

do oka się dostaje. Jest go mniej, bo natężenie jest mniejsze, ale jak światło raziło, tak razi. Zaleca się, by dla pacjentów z AMD wyeliminować możliwie dużo światła poniżej 500 nm, ponieważ długość fali, która najbardziej wzbu-
dza pręciki to 498 nm, czyli ta w zakresie działania filtra żółtego i pomarańczowego (najczęściej wybieranych przez pacjentów).

U pacjentów z jaskrą kąta zamkniętego zawsze sugerujemy konsultację z lekarzem prowadzącym, zanim będziemy stosować filtry na stałe. Proponujemy tak dlatego, że przy tym typie jaskry przeciwwskazane są wszelkie dociemnienia. Rozszerzona źrenica powoduje zawężenie konta przesłania, a w konsekwencji wzrost ciśnienia w oku. Przy czym, ponieważ filtry krawędziowe przyciemnione są mniej niż okulary przeciwsłoneczne, są korzystniejszym rozwiązaniem.

Jeśli mamy problemy związane z rogówką, to działanie filtra nie będzie występowało, chyba że zależy nam na ochronie przed promieniowaniem UV.

Każdy filtr krawędziowy jest filtrem UV.

Sebastian Nowakowski

GRA ECHOLOKACJA

Wielu z Was być może w dzieciństwie „rozmawiało” z echem.” - Kto zjadł jabłko z drzewa? - pytało dziecko. - Ewa! Ewa! Ewa” - odpowiadało echo.

Taka popularna zabawa wykorzystująca zjawisko odbicia fali dźwiękowej od przedmiotów dla innych istot jest sposobem widzenia świata. Tam, gdzie brak światła nie pozwala na wykorzystanie tego zjawiska do lokalizacji w przestrzeni czy polowania, zwierzęta używają innych sposobów. Są wśród nich np. chemiczne identyfikowanie przestrzeni (zapach, smak), zjawiska elektryczne (wykrywanie emisji fali pola elektrycznego w wyniku przepływu ładunku przez mięśnie organizmów żywych)... Jest też zjawisko, od którego zaczęliśmy naszą opowieść, czyli odbijanie się fali dźwiękowej od przeszkód. Posługują się echolokacją - tak się nazywa ta technika - np. nietoperze, śmy, starające się uniknąć „zaproszenia” na obiad do nietoperzy, delfiny czy inne walenie. Organizmy wodne chętnie używają echolokacji, bo dźwięk rozchodzi się w tamtym środowisku i szybciej i dalej. Mieszkańcy łądów rekompensują dźwiękiem brak światła.

Ludzie też używają tego zjawiska na co dzień, nie zdając sobie często z tego sprawy. Prawda, że nie

jest to główna czy nawet bardzo istotna część informacji, jakie tworzą obraz świata, ale czasem słyszy się komentarz w stylu „ale ten korytarz wielki”, kiedy echo informuje nas o wejściu do przestronnego gmachu.

Osoby niewidome z konieczności zwracają większą uwagę na otaczające je dźwięki. Codziennność zmusza je do ćwiczenia słuchu nawet mimowolnie, bo to ważne źródło informacji o świecie.

Aby pomóc niewidomym w nauce korzystania z echolokacji, firma Transition Technologies wraz ze społeczną firmą Utilitia sp. z o.o. opracowuje zestaw aplikacji/gier, których celem będzie wprowadzenie chętnych w świat dźwięków, odbić, echa, pogłosów. Wszystko to po to, by nauczyć niewidomych lepszego wykorzystywania akustycznego źródła informacji o świecie. Co ważne, robimy to przy aktywnym udziale przedstawicieli środowiska osób niewidomych i słabo widzących (nic dla nas bez nas).

Zadania te są realizowane w ramach projektu badawczego dofinansowanego ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju w ramach projektu GameINN.

Osiągnięcie celów projektu Echovis, którego jednym z efektów ma być stworzenie modeli laboratoryjnych wspomnianych gier, wyma-

gać będzie rozwiązania skomplikowanych zadań informatycznych, takich jak dopracowanie wirtualnego ruchu pojazdów, zwierząt, ludzi, odzwierciedlenia wszelkich pogłosów i wielu, wielu innych problemów.

Co prawda sam proces tworzenia narzędzi informatycznych w tym projekcie jest jeszcze w fazie początkowej, ale już teraz możemy się pochwalić wersją beta gry, którą nazwaliśmy Echovis Street. Jest ona na razie pewnego rodzaju prezentacją możliwości wykorzystania smartfonów do nauki przestrzeni dźwiękowej. Jej celem jest pokazanie jednego z kierunków, w których możemy pójść, zwrócenie uwagi na to, jak ważne jest wspomaganie orientacji przestrzennej opartej o chodzenie z białą laską informacjami akustycznymi o ruchu pojazdów. To oczywiście wąski wycinek tego, na co pozwala echolokacja (w tym przypadku tzw. echolokacja bierna), bo w połączeniu z tradycyjnymi technikami poruszania się osoba niewidoma dostaje zdecydowanie więcej informacji o świecie.

Nie jest ważne, ile typów tramwajów jeździ po szynach, jakie modele samochodów poruszają się po ulicy w tej naszej grze; ważne jest to, że budzimy ciekawość, rozwija się dyskusja o tym, kto jak używa dźwięków... Ważne są też sugestie użytkowników o tym, co

sprawia im w życiu codziennym największą trudność jeśli chodzi o wykorzystanie dźwięku, ważne są sugestie osób uczących orientacji przestrzennej i wszystkich innych specjalistów oraz niewidomych, bo celem jest stworzenie zestawu programów do nauki i zabawy, gdzie dźwięk jest najważniejszy. Taki jest cel, ale drogi do jego osiągnięcia mogą być przecież różne.

Mamy nadzieję, że ta prosta gra dostarczy nieco rozrywki, pobudzi do rozmów, pozwoli oswoić się odrobinę z światem dźwięków w słuchawkach, nakłoni do porównywania, jak brzmi rzeczywistość ulicy realnej i wirtualnej.

Grę tworzymy na oba najpopularniejsze systemy operacyjne stosowane w smartfonach – Android i iOS. Chcielibyśmy, żeby aplikacja ukazała się jeszcze w tym roku kalendarzowym w obu sklepach z aplikacjami (gra będzie darmowa), ale obietnicy złożyć nie możemy. Zapraszamy na witrynę <http://echovis.tt.com.pl>, na której zamieszczamy najświeższe informacje o postępach w realizacji projektu.

*Sławomir Strugarek
i Krzysztof Świtaj*

THINQ AI - PRZYDATNA FUNKCJA CZY ZBĘDNY GADŻET?

Czy sztuczna inteligencja w telewizorach, w przypadku firmy LG nazwa *Thing AI* to przyszłość, czy może kolejna zbędna funkcja?

Zacznijmy od początku...

Tego lata na rynek zawitały nowe telewizory od LG, najbardziej promowaną funkcją była sztuczna inteligencja w języku polskim.

We wrześniu zostałem zmuszony zakupić telewizor, więc to świetna okazja, by przetestować i zobaczyć, czy jest tak kolorowo, jak mówi producent.

Kupiłem model *Thing AI 6500* o rozmiarze matrycy 55 cali.

Od razu na początku muszę wyłączyć wiadomość na firmę LG za brak pilota *Magic Remote*, który jest niezbędny do korzystania z wszystkich udogodnień sztucznej asystentki. Dokupiłem go osobno.

Thing AI

Największą nowością w produkcji LG jest sztuczna inteligencja w języku polskim. Mam tutaj na myśli interakcję z telewizorem za pomocą głosu.

Samo działanie jest bardzo proste, wystarczy na pilocie *Magic* przytrzymać przycisk nad klawiszami do nawigacji (patrz przyciski układające się w koło z rolką) i wypowiedzieć czynność, jaką TV ma wykonać.

Urządzenie nie posiada komend głosowych przypisanych na sztywno, tylko uczy się naszej mowy, dzięki czemu nie musimy

ciągle używać tych samych zwrotów.

Nasz TV możemy zapytać o pogodę, ustawić wyłącznik czasowy, możemy wyszukać coś w sieci, zmienić kanał itd...

Przewodnik audio

LG tak, jak Samsung, postanowiło również wyjść na przeciw oczekiwaniom osobom z dysfunkcją wzroku, lecz uważam, że firmie opisywanego telewizora wyszło to znacznie lepiej.

Za pomocą głosu możemy włączyć oraz wyłączyć przewodnik. Ja używałem tego w sytuacjach, gdy przychodzili do mnie znajomi i nie chciałem, by TV ogłaszał, co obecnie ktoś widzący włączał.

Minusem na pewno jest to, że podczas pierwszego uruchomienia urządzenia nie jesteśmy sami bez pomocy osoby widzącej nic zrobić, gdyż funkcje głosowe są dopiero aktywne po wstępnym skonfigurowaniu, a żadnego skrótu aktywującego tzw. gadaczkę nie ma.

W ustawieniach przewodnika możemy zmieniać głośność, prędkość oraz wysokość komunikatów.

Niestety nie wszędzie przewodnik audio działa, udźwiękowia listę kanałów, czyta, co obecnie jest w programie, wszystkie ustawienia, działa w przeglądarce internetowej, w aplikacji YouTube i to w sumie tyle. Na pewno nie działa w aplikacji ipla, spotify, tuneFM,

a mimo wszystko chciałbym na TV również bez pomocy oczu z tego korzystać.

Wyszukiwanie treści

Wyszukiwać treść możemy na 2 sposoby: mówić, trzymając przycisk mikrofonu na pilocie, bądź podczas wpisywania na klawiaturze, kliknąć w przycisk mikrofonu. Niestety używając pierwszej opcji nie znajdziemy nic w innym języku niż polski, a znajdując klawisz mikrofonu na klawiaturze ekranowej możemy szukać treści po angielsku. Wszystko zależy od tego, czego szukamy, bo wygodniej jest w dowolnym momencie po prostu trzymać fizyczny przycisk i mówić.

Podsumowanie

Telewizor LG serii ThinQ AI posiadam już 2 miesiące, to dość czasu, by podsumować jego funkcjonalność. Odpowiadając na postawione w tytule pytanie uważam, że sztuczna inteligencja to przyszłość. Funkcja udźwiękowienia systemu z wyszukiwaniem głoso-

wym jest naprawdę bardzo przydatna i ułatwia korzystanie, nie chodzi tutaj o mówienie do pilota, by przyciszyć dźwięk, bo zrobimy to szybciej klikając przycisk do tego przeznaczony, lecz o wyszukiwanie treści, otwieraniu konkretnych aplikacji, ustawianiu timera, wtedy to bardzo przyspiesza pracę.

Super jest to, że TV cały czas nie nasłuchuje dźwięków z otoczenia, tylko musimy wziąć do ręki pilot.

Ogromnym minusem jest to, że pilot, który pozwala na głosową interakcję nie jest dodawany do zestawu, można by przecież podnieść cenę samego TV o te 200 zł, bo tyle ten pilot kosztuje.

Ja za ten telewizor zapłaciłem 2960 zł plus 200 zł za pilot i szczerze polecam go osobom słabo widzącym i niewidomym, gdyż korzystanie z niego to czysta przyjemność i na pewno spore ułatwienie.

Adrian Nowakowski

PIERWSZY INTELIGENTNY GŁOŚNIK STEROWANY MOWĄ POLSKĄ

O inteligentnym domu słów kilka mogli Czytelnicy *Oka* przeczytać w numerze poprzednim. Głośnik, o którym dziś piszę, jest częścią właśnie takiego domu. Inteligentny głośnik jako pierwszy wprowadzili na rynek Amerykanie w 2015 roku. Urządzenie szybko podbiło serca konsumentów. Już rok później zostało uznane gadżetem roku. Szacuje się, że na koniec 2017 roku 20% dorosłych Amery-

kanów posiadało je w swoich domach i biurach.

Inteligentny głośnik jest urządzeniem, dzięki któremu możemy za pomocą komend głosowych sterować urządzeniami inteligentnego domu, pozyskiwać informacje z serwisów internetowych takich jak: pogoda, Wikipedia kanały RSS i innych, słuchać radia, odtwarzać muzykę z YouTube, Spotify, Tidall i innych serwisów multi-

medialnych, odtwarzać podcasty, audiobooki. W USA korzystając z głośnika, można realizować usługi, między innymi zamówić, jedzenie, kupić bilety do kina, sprawdzić rozkład jazdy. Do najpopularniejszych inteligentnych głośników możemy zaliczyć Alexę firmy Amazon, Google Home firmy Google.

Do tej pory żaden z oferowanych głośników nie komunikował się w języku polskim. Produkt, o którym chcę opowiedzieć rozmawia z nami po polsku.

Zacznijmy od konstrukcji urządzenia.

Inteligentny głośnik TONOS bazuje na googlowym mechanizmie rozpoznawania mowy. Jest wyposażony w sztuczną inteligencję. Zamknięty jest w drewnianej obudowie o wymiarach 240 mm x 130 mm x 130 mm. Jest urządzeniem stacjonarnym zasilanym z sieci. Urządzenie stawiamy na dłuższym boku. Na przedniej ścianie od lewej strony znajduje się 4-calowy głośnik o mocy 20 W. Na prawej ścianie we wgłębieniu znajdują się 4 złącza – 3 wejścia USB 2.0 oraz czytnik kart pamięci SD. Na tylnej ścianie od lewej strony znajduje się gniazdo zasilania, gniazdo sieci LAN RJ45 1GB, wyjście HDMI, wyjście optyczne mini Toslink. Głośnik wyposażony jest w dwuzakresową kartę WiFi oraz Bluetooth. Głośnik nie posiada żadnych przełączników.

W zestawie poza głośnikiem znaj-

dziecie Państwo pilota zdalnego sterowania, 2 baterie do pilota, zasilacz oraz instrukcję podłączenia i pierwszego uruchomienia urządzenia. Pilot znajdujący się w zestawie z głośnikiem łączy się z nim radiowo, dzięki temu nie musimy precyzyjnie kierować pilota na głośnik. Na pilocie znajduje się 11 przycisków oraz okrągły przycisk składający się z 4 strzałek oraz klawisza OK.

Inteligentny głośnik TONOS jest sterowany hybrydowo to jest za pomocą komend głosowych oraz pilota.

Menu inteligentnego głośnika TONOS dzieli się na 4 części: twój dom, audio, ustawienia i pomoc.

Funkcjonalności głośnika możemy podzielić na 2 grupy: zarządzanie inteligentnym domem, funkcje audio.

W ramach funkcjonalności zarządzanie inteligentnym domem (twój dom) znajdziemy między innymi:

1. Aktualne warunki pogodowe
2. Prognozę pogody na jutro
3. Kalendarium
4. Zakładki
5. Wszystkie światła (kategoria występuje, jeśli posiadamy oświetlenie inteligentne, lista prezentuje, co posiadamy i jaki jest aktualnie status źródła światła)
6. Wszystkie przełączniki (jeśli posiadamy, lista prezentuje, co posiadamy i jaki jest aktualnie status przełącznika)

W pozycji Audio (multimedia) mamy dostępne:

1. Odtwarzacz

2. Wiadomości (informacje z kanałów RSS)
3. Radia internetowe
4. Podcasty
5. Muzyka z YouTube
6. Audio książki online
7. Dyski (w tym dyski sieciowe i USB)

Ustawienia

1. Zamiana tekstu na mowę (ustawianie parametrów mowy)
2. Dodawanie nowych urządzeń (w tym miejscu dodajemy urządzenia do inteligentnego domu)
3. Ustawienia parametrów sieci LAN i WiFi.

Pomoc

1. Instrukcja obsługi urządzenia
2. Wersja systemu (pokazuje aktualną wersję systemu, umożliwia aktualizację oprogramowania do najnowszej wersji)

TONOS pozwala użytkownikowi na tworzenie własnego zbioru ulubionych oraz automatycznie zapamiętuje zakładki.

Jak sterować głośnikiem?

Możemy to robić na 2 sposoby:

1. Wybrać żadaną funkcję z pilota
2. Wydać polecenie głosowe.

Przykłady komend:

Pytanie o pogodę – pogoda (odpowiedź dotyczy aktualnej lokalizacji)

Pytanie o godzinę - godzina

Pytanie o datę – data

Włączenie radia – np. włącz radio Jedynka (po dodaniu radia, nadajemy mu własną nazwę)

Dodanie do listy ulubionych – dodaj do ulubionych

Wyszukanie na liście YouTube –

np. YouTube Wojciech Młynarski
Zakończenie odtwarzania – stop
Szukanie informacji w Wikipedii – kto to jest Mikołaj Kopernik lub co to jest rzeka Brda

Zarządzanie oświetleniem – włącz lampy biurko, wyłącz lampy biurko, status lampy biurko

Sprawdzanie temperatury na zewnątrz – status temperatura

Ostatnia zakładka – powoduje, że urządzenie zaczyna odtwarzać ostatnio słuchaną książkę od miejsca, w którym zakończyliśmy jej słuchanie.

Listę komend głosowych znajdziemy w pomocy urządzenia.

Co ważne głośnik nie wymaga łączności z Internetem do zarządzania naszym domem oraz nie nasłuchuje nas przez całą dobę, jak robią to pozostałe inteligentne głośniki.

TONOS został zaprojektowany tak, by był prosty w obsłudze dla osób, które nie posługują się bieżącymi nowoczesnymi technologiami. Głośnik Tonos jest urządzeniem rozwojowym. Można do niego dodawać różnego typu czujniki czy też inne urządzenia. Do naszego głośnika podłączyć możemy bramkę, pośrednika między Tonos a inteligentnym urządzeniem. I tak poszerzymy zakres działania naszego urządzenia. Na rynku mamy przykładowo domofon, za pomocą którego możemy otworzyć drzwi, inteligentne gniazdko, czujnik otwarcia okien i wiele innych.

Pracujemy także nad poszerze-

niem możliwości sterowania pilotem dołączonym do głośnika innymi urządzeniami (wieżą, telewizorem – korzystających z podczerwieni). Dzięki temu głośnikiem będziemy mogli sterować tym sprzętem.

Wspieramy aktualnie kilka rozwiązań inteligentnego domu. Zalecamy, przed zakupem kolejnych elementów, kontakt z nami, by sprawdzić czy urządzenie będzie współpracować z Tonosem. Dziś nie ma na rynku takiego rozwiązania, które współpracowałoby ze wszystkimi urządzeniami inteligentnego domu, dlatego podkreślę jeszcze raz, przed zakupem

skontaktujmy się z infolinią i ustalmy, jak wygląda sytuacja na aktualny dzień.

Przy niektórych urządzeniach inteligentnego domu komunikacja jest tylko w jedną stronę. My mówimy do głośnika, on wysyła rozkaz do pilota, pilot do urządzenia. To my musimy zweryfikować, czy urządzenie wykonało poprawnie nasze polecenie.

Kontakt z nami – infolinia – 22 69 00 999

Szacowana cena – około 1500 zł

Strona produktu:

www.tonos.com.pl

Jan Gawlik

SPORT

Z kroniki sportowej brodnickiego koła

Zawodnicy w okresie od 1 września do 1 listopada 2018 roku wzięli udział w następujących turniejach sportowych organizowanych przez Stowarzyszenie Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Cross” oraz Polski Związek Kręglarski:

- 1.Ogólnopolski Turniej w Kręglach Klasycznych Osób Niewidomych i Słabowidzących w Brzesku
- 2.Drużynowe Mistrzostwa Polski i Puchar Polski w Kręglach Klasycznych Niewidomych i Słabowidzących w Brzesku
- 3.Ogólnopolski Turniej w Kręglach Klasycznych Osób Niewidomych i Słabowidzących w Pucku
- 4.Ogólnopolski Turniej w Bowlin-

gu Osób Niewidomych i Słabowidzących w Tarnowie Puchar Polski w Bowlingu w Suwałkach

Wyniki i informacje szczegółowe można przeczytać pod adresem

<http://niepelnosprawni.pzkregl.pl/>

Brodnicki zawodnicy WBKSNiS „Pionek” serdecznie dziękują za wsparcie finansowe udzielone przez urząd miasta Brodnicy i powiat brodnicki, bez którego nie mogliby tak licznie reprezentować swojego miasta na krajowych imprezach sportowych, mistrzostwach Polski i pucharze Polski w kręglach klasycznych i bowlingu w 2018 roku, odnosząc tak wiele sukcesów sportowych.

Sławomir Domański

KSN Łuczniczka - Sekcja tandemy

Sukcesów sportowych (srebro na

mistrzostwach Polski i brąz na mistrzostwach świata we Włoszech) pogratulował Karolinie Rzepie i Edycie Jasińskiej prezydent Bydgoszczy. Kolarstwo tandemowe to konkurencja olimpijska. Dobry występ sprawił, że obie zawodniczki KSN Łuczniczka stawiają sobie za cel walkę o kwalifikację na igrzyska paraolimpijskie w Tokio w 2020 roku. Kolejne osiągnięcia kolarzek:

Mistrzostwa Polski Górskie, wrzesień: 1. miejsce Karolina Rzepa – Edyta Jasińska 3. miejsce Oliwia Hewelt - Aleksandra Teclaw

Mistrzostwa Polski na torze, kon-

kurencje: 200m, 1000m, 3000m: 2. miejsce Karolina Rzepa – Edyta Jasińska

Puchar Europy, wrzesień – Słowacja: 2. miejsce Karolina Rzepa – Edyta Jasińska

KSN Łuczniczka - Biegi długodystansowe

Mistrzostwa Polski Juniorów, dystans 2 km (wrzesień Bydgoszcz)

2. miejsce Kacper Jażdżewski

Ogólnopolski Bieg Niepodległości, dystans 5 km

Juniorzy: 3. miejsce Oskar Ludwiczak KSN Łuczniczka

Juniorki: 1. miejsce Patrycja Doman

RO

JAPOŃSKI, CYGAŃSKI CZY ŻYDOWSKI

Śledź jest po prostu światowy, ale również bardzo polski. Na początek przytoczę cytát, który scharakteryzuje głównego bohatera moich kulinarnych rozważań:

„Los iluż ludzi związany jest ze śledziem! To on decyduje o chwale i potędze imperiów. Nie ziarna kawy, nie liście herbaty, nie kokony jedwabiu, nie orientalne korzenie, ale śledź właśnie!” – napisał w XVIII Bernard Germain Etienne de Lacépède – francuski przyrodnik i polityk.

Jednak czy w XXI wieku śledź wciąż jest tak ważny i popularny jak kiedyś? Ten rarytas, łączący zarówno biednych i bogatych, był znany w Polsce już za czasów kronikarza Galla Anonima. Niezrównany kompan wielu zakąskowych uroczystości nie tyl-

ko w czasach PRL. Dziś wydaje mi się, że powoli zapominany. Powodów jest wiele: gusty Polaków się zmieniają, post praktycznie nie istnieje, a cena śledzia powoli zaczyna dorównywać kawiorowi.

Wielu z nas woli kupić gotowego w postaci koreczków czy w wybranej zalewie lub „na raz”. Jednak czy to nie zuchwałe lenistwo nas do tego pcha? Śledź jest prosty w przygotowaniu, a bogactwo jego rodzajów odnajdziemy na sklepowych półkach. Przedstawiam najbardziej popularne produkty śledziowej oferty:

Matiasy – młode, poławiane wczesną wiosną. Mają mięso delikatne i tłuste. Konserwuje się je w lekkiej solance.

Uliki – podobne do matiasów, ale zakonserwowane w solance

o wyższym stężeniu.

Bismarck – podwójne filety w zalewie z octu, oleju, cebuli, gorczycy i liści laurowych.

Rolmops – zrolowane, pojedyncze filety (bez głowy i ości, ale z płetwą grzbietową). Marynowane w occie i soli. Do środka wkłada się różne dodatki np. kiszane/konserwowe ogórki i cebulę.

Moskaliki – młode, malutkie marynowane tuszki śledziowe.

Wiejskie - filety w zalewie z cebulą marynowaną i olejem rzepakowym.

Śledzie towarzyszą nam przy wszystkich ważnych świętach rodzinnych. Mamy i babcie przygotowują je pod wieloma postaciami. W Polsce śledź podawany jest w różnych odsłonach, a niektóre nazwy, choć bardzo egzotyczne, znane są jedynie w naszym kraju. W Japonii nikt nie słyszał o naszym śledziu po japońsku. Śledź po żydowsku i cygańsku robiony jest w każdym domu inaczej. Nazwy są jedynie wskazówką, że będzie z jajeczkiem słodko-kwaśny, z rodzynkami czy z majonezem. Na Boże Narodzenie wkładamy go pod „pierzynkę” w towarzystwie buraczków, przed Wielkanocą organizujemy śledzika.

Wszystkie powyższe argumenty muszą spowodować, że nie pozwolimy mu odejść do lamusa kulinarnego dziedzictwa. Śledź niech trwa i nie tylko po giżycku czy kaszubsku w postaci kupnego koreczka. Kupujmy go w postaci prosto z beczki lub filety, by samemu zrobić go tradycyjnie lub w nowatorskiej odsłonie.

Przepis na śledzia po japońsku mojego autorstwa trochę różni się od klasyki. W tradycyjnym wydaniu jajko zawijane jest w śledziowy filet typu matias, u mnie jest wszystko ułożone

warstwowo, istnieje też możliwość pokrojenia wszystkiego w kosteczkę i wymieszania (tak często zdarza mi się robić, by śledzia zjeść później np. na śniadanie w postaci sałatki).



Śledź po japońsku

Śledź po japońsku

Składniki:

Filety śledziowe a'la Matjas – 220 g (1 opakowanie), jajka – 4 szt. (rozmiar L), ogórki kiszane – 3 szt. (100 g), papryka – 100 g (połówka), majonez – 150 g (jednak to zależy od upodobań, jeśli lubicie dużo możecie dać nawet cały słoiczek), sól, cukier – 1 łyżeczka, ocet i olej – 1 łyżka, natka pietruszki – do posypania.

Przygotowanie:

Jajka gotujemy na twardo. Cebulę drobno siekamy i doprawiamy ją solą, olejem, octem i cukrem. Ogórki kroimy w kostkę, dodajemy do cebuli i całość mieszamy. Wykładamy cebulę z ogórkami na spód talerza (miseczki lub półmiska), następnie kładziemy pokrojone w ćwiartki jajka (mogą być też krojone w kosteczkę). Następna warstwa to filety śledziowe pokrojone w większą kostkę. Ostatnia warstwa (dekoracyjna) to majonez, papryka pokrojona w drobną kosteczkę i posiekana natka pietruszki. Smacznego !

Krzysztof Olejnik