

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



W codzienności codziennej, niezmiennej...

Mamy już rok nowy, a nawet jego miesiące trzy. I znowu pojawiły się nadzieje, przyrzeczenia, obietnice. I miało być inaczej, lepiej, piękniej. A potem przyszedł Gdańsk, zabójstwo pośród grającej Wielkiej Orkiestry, pośród serc dobrych, życzliwych. Szok, narodowa trauma. I przyjąć miało zbiorowe oczyszczenie, zbiorowa, pogłębiona refleksja, nigdy, nigdy więcej. Najsmutniejsze jest to, że wiele osób święcie wierzyło, iż to tragiczne wydarzenie nas odmieni, a zapanuje zgoda powszechna, znikną zapiekłości wszelkie, że już nikt w debacie publicznej nie sięgnie po język nienawiści. To są marzenia, to są jedynie mrzonki, iluzje, które wynikają zwyczajnie z nieznajomości mentalności naszej polskiej, historycznej. Przypominamy. Listopadowa radość 1918 roku i zajadłe polityczne spory już miesiąc później, zamordowanie prezydenta Narutowicza - żałoba i obrona przestępcy, odzyskanie wolności w roku 1989 - euforia i wzajemne oskarżenia, odejście naszego papieża Jana Pawła II - modlitwa, bezbrzeżny smutek i narodowa jedność wdzięcznością pisana, która trwała ledwie tygodni kilka. Teraz po Gdańsku miało być zupełnie inaczej. Było przez chwilę, ale jedynie przez chwilę ulotną. Zejdźmy na ziemię polską. Zmieniliśmy się?, jesteśmy serdeczni wzajem, pomagamy, wybaczymy, zapominamy...? Pytania te pozostają nieustannie retoryczne. Edukujmy, edukujmy młodzież - to jedno robić musimy - tu i teraz i jutro też...

A nam, coż nam pozostaje - powrót do codzienności codziennej naszej, do spraw naszych środowiskowych, ocznych.

Otwieramy przeto *Okno* bystre nasze gazetowe i czytamy. A tutaj danych statystycznych wiele, słowem my i okręg nasz w liczbach, zestawieniach licznych. Warto przeanalizować, przeliczyć, porównać..., wszak statystyka prawdę ci powie. Warto też sięgnąć po okulary filtrujące, pomocne, jak i soczewki typu nowego, które mogą poprawić widzenie chorym z AMD. A czy gramy w gry planszowe? Czy osoby niewidome mogą z rodziną całą zagrać, a nawet i wygrać...? Należy spróbować. A jak to robić można? Podpowiedzi znajdziecie właśnie na łamach *Oka* naszego. Na okładce pisma coś nowego zdjęciowo-historycznego. Zamierzamy tu publikować zdjęcia przedstawiające zamki województwa nam bliskiego, kujawsko-pomorskiego. A zamków, zameczków, pałaców, dworów i dworków w regionie naszym dużo, a nawet i więcej. Sięgamy zatem, czytamy z nadzieją tą wielką, że na stronach kolejnych naszego pisma odnajdziemy to, co ważne w codzienności codziennej naszej.

Piotr Skoblewski

Na okładce zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego przedstawiające: zamek krzyżacki w Świeciu nad Wisłą.

Redakcja

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

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

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

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

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

DZIAŁALNOŚĆ POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH OKRĘGU KUJAWSKO-POMORSKIEGO W 2018 ROKU 4

AKTYWNY SAMORZĄD 2019 6

INFORMATOR O TERMINACH LECZENIA 9

KULTURA

WOLNA LITERATURA NA WOLNYCH LEKTURACH 10

WIEŚCI Z KÓŁ 11

Z ZAŁOBNEJ KARTY 16

DUSZPASTERSTWO

W CISZY PUSTELNI CZ. 3. 18

DOSTĘPNOŚĆ

GRY DLA KAŻDEGO, TAKŻE NIEWIDOMEGO 20

KU SAMODZIELNOŚCI

KIERUNEK LONDYN 23

ZNOWU WIDZĘ!!! 25

PORADY PRAWNE

ŚWIADCZENIE PIELEGNACYJNE 27

RZĄDOWY PLAN NA 2019: OPIEKA WYTCHNIENIOWA, ASYSTENCI I DOPŁATY 28

ZDROWIE

ZIOŁOWE SMACZKI 30

OKULARY FILTRUJĄCE CZ. 2 31

SOCZEWKI EYEMAX MONO 34

TYFLOTECHNIKA

POLSKI ASYSTENT GOOGLE 35

INTELIGENTNA WAGA – URZĄDZENIE PRZYDATNE CZY KOLEJNY GADŻET 36

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

NAUCZYCIEL NA MEDAL 38

NIEWIDOMY – DZIAŁKOWCEM? 41

KSIĄŻKI DO PODUSZKI 41

SPORT 42

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA 43

DZIAŁALNOŚĆ POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH OKRĘGU KUJAWSKO-POMORSKIEGO W 2018 ROKU

Na koniec 2018 roku zrzeszaliśmy łącznie 2484 osoby z niepełnością wzroku, dorosłych i dzieci.

1229 osób legitymowały się znacznym stopniem niepełności (w tym 230 osób całkowicie niewidomych), a 1035 członków ma orzeczenia o umiarkowanym stopniu niepełności lub równoważne.

W 2018 roku przyjęliśmy 93 osoby nowo ociemniałe.

Okolo 1/3 naszych członków ma dodatkowe schorzenia - 191 choruje na cukrzycę, 99 jest głuchoniewidomych, 142 z niepełnością ruchową, 66 z upośledzeniem umysłowym i 178 ma inne dodatkowe niepełności.

Najliczniejszą grupę stanowią osoby po 65 r. ż. - 1047, natomiast osób do 35 roku w stowarzyszeniu jest 277.

539 naszych członków jest aktywnych zawodowo. Najliczniejsze grupy zawodowe to: portierzy, pracownicy gospodarczy i ochrony mienia (169 osób), pracownicy administracyjno-biurowi (82 osoby), robotnicy niewykwalifikowani (59 osób), masażyści i inni pracownicy ochrony zdrowia (61 osób). Zatrudnionych jest 8 nauczycieli i 11 informatyków.

Podopieczni do 16 r. ż. to grupa 220 dzieci - w tym 13 nowo ociemniałych. 19 dzieci jest całko-

wicie niewidomych, a ponad połowa cierpi na dodatkowe schorzenia - głównie neurologiczne. 8 dzieci objętych jest opieką przedszkolną.

Osoby uczące się to grupa 228 osób, z czego 160 uczęszcza do szkół masowych, 63 uczy się w szkołach dla niewidomych, a 30 studiuje.

Na rzecz naszych członków działalność prowadzi Biuro Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN wraz z siedemnastoma kołami powiatowymi.

W 2018 roku okręg realizował działania rehabilitacyjne, na które pozyskał środki w ramach konkursów ogłaszanych przez: PFRON, Urząd Marszałkowski oraz Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy. Natomiast koła powiatowe na prowadzoną działalność pozyskały środki przede wszystkim od jednostek samorządu lokalnego. Składki członkowskie oraz środki otrzymane z 1% dla OPP wykorzystane zostały na prowadzenie działalności statutowej.

Rehabilitacją podstawową indywidualną objęto 62 osoby, natomiast grupową 64. Z zajęć w zakresie orientacji przestrzennej skorzystało 135 członków. W grupowych szkoleniach komputerowych wzięło udział 48 osób, a kolejnych 30 skorzystało z indywidualnych konsultacji w zakresie użytkowania sprzętu komputerowego.

wego i urządzeń mobilnych. 25 nowo ociemniałych skierowano na turnus rehabilitacji podstawowej do Ośrodka Rehabilitacji i Szkolenia PZN „Homer” w Bydgoszczy.

W cyklicznych spotkaniach edukacyjnych dla diabetyków organizowanych w Bydgoszczy, Włocławku i Grudziądzu uczestniczyło łącznie ponad 180 osób.

Systematycznie odbywały się w Bydgoszczy spotkania Duszpasterstwa Niewidomych.

W 2018 roku odbyło się 205 imprez integracyjnych. Uczestniczyło w nich ponad 4 tys. niewidomych oraz ok. 1500 przewodników.

W 25 wycieczkach autokarowych wzięło udział prawie 500 osób niewidomych i ok. 300 przewodników/opiekunów.

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

Podopieczne dzieci i ich rodziców objęliśmy wsparciem tyflopedagogicznym i psychologicznym oraz szkoleniem „Komputer ułatwia edukację”. Dzieci zostały obdarowane świątecznymi paczkami.

W 2018 roku Okręg wydał „INFORMATOR 2018” skierowany do rodziców niepełnosprawnych dzieci oraz informator „WIEM WIĘCEJ 2018” dla dorosłych osób z niepełnosprawnością wzroku. Informatory otrzymały także osoby uczestniczące w realizowanych projektach, są również

dostępne na naszej stronie internetowej

<http://www.kujawskopomorski.pzn.org.pl>



Informator 2018 w wersji papierowej

Systematycznie wydawaliśmy nasz kwartalnik Biuletyn Informacyjny „OKO”, który ma swoich czytelników nie tylko wśród członków Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN, ale także w całej Polsce. Jest wysyłany do ok. 400 indywidualnych odbiorców, ok. 40 instytucji pomocowych i bibliotek oraz do siedzib 3 okręgów PZN.

W Okręgu Kujawsko-Pomorskim PZN oraz kołach powiatowych działają kluby i sekcje w zależności od zainteresowań członków np. Sekcji Twórczej Aktywności, Klub Książki, sekcja manualna, sekcje sportowe itp.

Niektóre koła oprócz działalności integracyjnej organizowały także dla swych członków szkolenia/spotkania rehabilitacyjne. W kilku kołach udało się zorganizować

zować wspólne wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne.

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

W szkołach i bibliotekach przedstawiciele okręgu i kół prowadzili systematycznie zajęcia edukacyjne mające na celu propagowanie problematyki związanej z niepełnosprawnością wzroku oraz zasad pomocy osobom z dysfunkcją wzroku.

Współdziałamy z władzami samorządowymi, a także z innymi organizacjami, a przedstawiciele naszego stowarzyszenia reprezentują środowisko niewidomych w różnych gremiach: w Sejmiku Organizacji Pozarządowych Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Wojewódzkiej Społecznej Radzie do Spraw Osób Niepełnosprawnych Województwa Kujawsko-

Pomorskiego, 5 prezesów kół powołano do Powiatowych Rad ds. Osób Niepełnosprawnych, Rad Organizacji Pozarządowych. Członkowie zarządów kół biorą udział w pracach różnorodnych komisji powołanych przez samorządy lokalne w celu rozwiązywania problemów osób niepełnosprawnych. Nasi działacze z dużym poparciem społeczności lokalnej startują do władz samorządu lokalnego i pełnią funkcję radnego.

Okręg prowadzi dwa Warsztaty Terapii Zajęciowej: WTZ Wiktoria dla 30 uczestników z niepełnosprawnością wzroku oraz WTZ mega-Art. dla 50 osób z zaburzeniami psychicznymi, które mieszczą się w Bydgoszczy.

Wiele osób skorzystało z działań prowadzonych przez Polski Związek Niewidomych – skorzystaj i Ty. Przyjdź do nas i dowiedz się więcej. Na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Anna Kruczkowska
kierownik działu rehabilitacji

AKTYWNY SAMORZĄD 2019

5 lutego br. na stronie PFRON ukazały się „Kierunki działań oraz warunki brzegowe” obowiązujące realizatorów pilotażowego programu „Aktywny samorząd” w 2019 roku.

Do 11 marca 2019 r. samorządy powiatowe mogą występować do PFRON o przyznanie środków finansowych na realizację programu „Aktywny samorząd”, w ra-

mach którego realizowane jest na poziomie lokalnym wsparcie dla osób z niepełnosprawnością. Obecną edycję programu zmodyfikowano w oparciu o sygnały od nich.

Celem głównym programu jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo osób niepełnosprawnych (beneficjentów programu) w życiu

społecznym, zawodowym i w dostępie do edukacji.

W 2019 roku realizowane będą następujące formy wsparcia:

Moduł I:

Obszar A – likwidacja bariery transportowej

Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym

Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się

Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej

Moduł II - dofinansowanie lub refundacja kosztów uzyskania wykształcenia na poziomie wyższym

Moduł III – szkolenia kadr samorządów oraz organizacji pozarządowych z zakresu problematyki niepełnosprawności

OBSZARY SKIEROWANE DO OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKU

Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym:

Zadanie 1 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania

Adresaci - osoby posiadające:

- znaczny stopień niepełnosprawności lub w przypadku osób do 16 roku życia - orzeczenie o niepełnosprawności
- wiek do lat 18 lub wiek aktywności zawodowej, lub zatrudnienie
- dysfunkcja narządu wzroku

Wysokość dofinansowania:

- dla osoby niewidomej – do 24.000 zł, z czego na urządzenia brajlowskie 15.000 zł

- dla pozostałych osób z dysfunkcją narządu wzroku - do 9.000 zł

Minimalny wkład własny 10%

Zadanie 2 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania

Adresaci – osoby, które otrzymały pomoc w ramach Obszaru B

Wysokość dofinansowania:

- dla osób głuchoniewidomych – 4.000 zł

- dla osób z dysfunkcją słuchu – 3.000 zł

- dla pozostałych adresatów – 2.000 zł

Nie jest wymagany finansowy udział własny.

Zadanie 3 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania

Adresaci - osoby posiadające:

- umiarkowany stopień niepełnosprawności
- dysfunkcja narządu wzroku
- wiek aktywności zawodowej lub zatrudnienie

Wysokość dofinansowania - do 6.000 zł

Minimalny finansowy wkład własny 30%

Zadanie 4 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania (adresowana do osób z dysfunkcją narządu słuchu i trudnościami w komunikowaniu się za pomocą

mowy)

Zadanie 5 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu

Adresaci:

- osoby, którym została udzielona pomoc w Zadaniu: 1, 3 lub 4
- znaczny stopień niepełnosprawności lub w przypadku osób do 16 roku życia - orzeczenie o niepełnosprawności.

Wysokość dofinansowania - do 1500 zł

Minimalny udział własny 10%

Częstotliwość udzielania pomocy w ramach zad. 5

Ponowna pomoc może być udzielona po zakończeniu okresu gwarancji na przedmiot/usługę wcześniej dofinansowaną.

Ponowna pomoc w ramach Obszar B (z wyłączeniem Zadania 5) może być udzielona po upływie 5 lat, licząc od początku roku następującego po roku, w którym udzielono pomocy.

Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej - dofinansowanie do pokrycia kosztów opieki nad osobą zależną (opłata za pobyt dziecka w żłobku lub przedszkolu albo inny koszt zapewnienia opieki nad dzieckiem)

Adresaci:

- znaczny lub umiarkowany sto-

pień niepełnosprawności, aktywność zawodowa

- pełnienie roli przedstawiciela ustawowego lub opiekuna prawnego dziecka

Wysokość dofinansowania

200 zł miesięcznie – tytułem kosztów opieki nad jedną (każdą) osobą zależną

Wymagany udział własny - min.15% ceny brutto

Moduł II – pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym, adresowany do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, pobierających naukę w:

- w szkole policealnej
- w kolegium
- w szkole wyższej (studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie, studia podyplomowe lub doktoranckie prowadzone przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym (dziennym) lub niestacjonarnym (wieczorowym), zaocznym lub eksternistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu
- a także osób, które przewód doktorski otworzyły poza studiami doktoranckimi

Wysokość dofinansowania

Kwota dofinansowania kosztów nauki (na semestr/półrocze) wynosi w przypadku:

- dodatku na pokrycie kosztów kształcenia – do 1.000 zł
- dodatku na uiszczenie opłaty za

przeprowadzenie przewodu doktorskiego - do 4.000 zł

- opłaty za naukę (czesne) – do 3000 zł na semestr

UWAGA STUDENCI!

Termin zakończenia przyjmowania wniosków w MODULE II wypada:

- ⇒ dnia 30 marca 2019 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2018/2019),
- ⇒ dnia 10 października 2019 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2019/2020).

WAŻNE

Terminy rozpoczęcia przyjmowania wniosków o dofinansowanie w

ramach programu „AKTYWNY SAMORZĄD” ustala realizator programu (samorząd powiatowy właściwy ze względu na miejsce zamieszkania wnioskodawcy: np. PCPR, MOPS, MOPR itp).

Formularze wniosków są dostępne u realizatora programu.

Termin zakończenia przyjmowania wniosków w MODULE I (m.in. OBSZAR B) wypada dnia 31 sierpnia 2019 r.

Szczegółowe informacje dotyczące programu „AKTYWNY SAMORZĄD” dostępne są na stronie PFRON <https://www.pfron.org.pl>

Anna Kruczkowska

kierownik działu rehabilitacji

INFORMATOR O TERMINACH LECZENIA

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił nową wyszukiwarkę, dzięki której możemy sprawdzić, gdzie najszybciej uzyskamy specjalistyczną pomoc lekarską. Baza obejmuje blisko 14 tys. adresów placówek medycznych, które świadczą pomoc w ramach umowy z NFZ.

Adres strony: terminyleczenia.nfz.gov.pl.

Dziś usługa pozwala poza adresem uzyskać informację m.in. o:

Gdzie i kiedy uzyskamy pomoc najszybciej, ilu w danej placówce oczekuje pacjentów, jakie udogodnienia dla nich znajdziemy (parking, podjazd dla wózków, przystosowana łazienka, winda).

Strona dostępna jest także dla osób niepełnosprawnych wzrokowo – możliwość zmiany kontrastu, powiększenie, dostępność dla czytnika ekranu.

Ważne - Informacje o terminach przekazywane są do NFZ co tydzień bezpośrednio przez placówki medyczne (szpitale i przychodnie).

Na stronie wyszukiwarki udostępniono możliwość zgłaszania rozbieżności między ustalonym terminem a podanym bezpośrednio przez daną jednostkę – pole *Zgłoś uwagę*.

Redakcja

WOLNA LITERATURA NA WOLNYCH LEKTURACH

Internetową bibliotekę wolnelektury.pl prowadzi od 2007 roku Fundacja Nowoczesna Polska. Celem jej działań jest dążenie do obniżania barier dostępu do dóbr kultury. Wieloletni projekt fundacji polega na opracowywaniu i udostępnianiu najważniejszych pozycji literackich na wolnych licencjach i z domeny publicznej.

Udostępnionych aktualnie jest już ponad 5500 utworów. W zbiorach biblioteki znajdziemy przede wszystkim dzieła klasyczne, w tym wiele lektur szkolnych. Fundacja działa na rzecz pozyskiwania praw do dzieł i ich tłumaczeń, po to, by udostępniać je na wolnych licencjach, tym samym dając do nich dostęp wielu nowym odbiorcom.

Wszystkie zasoby udostępnione w ramach projektu realizowanego przez fundację dostępne są bezpłatnie dla wszystkich czytelników.



Logo projektu

Korzystać można z nich za pośrednictwem strony internetowej

www.wolnelektury.pl oraz aplikacji i na system Android i na iOS (Smartfon – iPhone).

Wyjaśnijmy, co oznacza udostępnianie na wolnej licencji. Licencja Wolnej Sztuki 1.3 umożliwia legalne i szerokie korzystanie z tekstów każdemu użytkownikowi Internetu. Każda zainteresowana osoba może z nich korzystać zgodnie z prawem – bezpłatnie przeglądać, pobierać na swój komputer, a także udostępniać innym i je cytować.

Przykładowe kolekcje:

- ⇒ Wybór lektur dla uczniów szkół podstawowych.
- ⇒ Wiersz wolny – znajdują się tu książki poetyckie polskich autorów i autorów o znaczącym dorobku literackim.
- ⇒ Biblioteczka filozoficzna to dzieła najważniejszych filozofów, do których wygasły już majątkowe prawa autorskie i znajdują się w domenie publicznej.
- ⇒ Audiobooki nagrane na podstawie opracowanych utworów.

W roku 2019 czytelnicy Wolnych Lektur mogą liczyć na kilkanaście nowych pozycji. Wśród nich znajdują się *Płomienie* Stanisława Brzozowskiego i *Marta* Elizy Orzeszkowej. Biblioteka powiększy się także o kolejne audiobooki - wybór poezji, który został udostępniony w poprzednich latach.

Więcej informacji: wolnelektury.pl

Redakcja

ALEKSANDRÓW

W listopadzie jest taka jedna noc w roku, kiedy świat realny łączy się ze światem czarów i wróżb. Andrzejki są wspaniałą okazją do dobrej zabawy. Nasz wieczór rozpoczął się wróżbami, przy których było dużo zabawy i śmiechu. Następnie była kawa, słodki poczęstunek i wieczorek taneczny, a w jego trakcie zabawy integracyjne i konkursy z nagrodami. Boże Narodzenie to czas, kiedy wszyscy stają się dla siebie bardziej życzliwi i zapominają o wszelkich sporach, czas radosnego świętowania, kołędowania, łamania się opłatkiem i składania sobie życzeń. W grudniu spotkaliśmy się, by wspólnie przeżyć magię nadchodzących świąt. Nasz teatrzyk „Ostrość widzenia” z tej okazji przygotował spektakl słowno-muzyczny nawiązujący do tradycji bożonarodzeniowych. Wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek stworzyło wyjątkową atmosferę. Po części artystycznej wszyscy podzielili się opłatkiem i złożyli sobie życzenia. Każdy otrzymał drobny upominek. Zorganizowaliśmy również konkurs „Zgaduj-zgadula” ze słodkimi nagrodami. Spotkanie odbyło się w restauracji „Willa Radwan”.

Przed nami nowy rok, nowe plany i działania. W styczniu zorganizowaliśmy zabawę karnawałową z konkursami. Wzorem lat ubiegłych w każdą środę odbywają się spotkania informacyjno-kulturowe w świetlicy naszego koła. W ramach Klubu Żywej Książki są cy-

kliczne spotkania w Miejskiej Bibliotece Publicznej. W tym roku również nawiązaliśmy współpracę z Miejskim Centrum Kultury, gdzie wyświetlane są filmy z audiodeskrypcją dla osób z dysfunkcją wzroku oraz szerszego grona publiczności. W czerwcu planujemy grupowy wyjazd do Ustki.

Anna Krychowiak

BYDGOSZCZ

20 października 2018 r. na XXV Ogólnopolskim Przeglądzie Twórczości Muzycznej Osób Niewidomych i Słabowidzących „Widzieć inaczej” w Turku Koło Powiatowe PZN w Bydgoszczy reprezentował Marek Andraszewski w duecie „Altera” ze Sławomirem Doraczyńskim. Panowie wygrali i wyśpiewali wyróżnienie. Gratulujemy!

17 grudnia odbyło się coroczne „Śniadanie świąteczne”. Rozpoczęliśmy je modlitwą, którą poprowadził ksiądz Piotr Buczkowski. Prezes koła przygotowała historię świat Bożego Narodzenia oraz zapoznała zebranych z tradycjami i obyczajami w różnych regionach Polski, a Zofia Krzemkowska odczytała wiersze o związanej z nimi tematyce. Uczestnicy na zakończenie otrzymali drobny upominek. Uroczystość była częściowo współfinansowana przez MOPS/PFRON.

Pedagogiczna Biblioteka im. M. Rejewskiego ponownie gościła nas w swoich progach. Odbyły się dwa spotkania. 30 listopada tematem była „Droga do niepodle-

głości na przykładzie życiorysów słynnych bydgoszczan” (ks. Ryszard Markwart, dr Jan Biziel, Jan Maciaszek).



Wizyta w bibliotece

18 lutego bibliotekarze przedstawili nam ciekawostki o patronie zakochanych oraz opowiedzieli o karnawale w Polsce i na świecie. Zapoznali nas z obyczajami karnawałowymi w dawnej Polsce, poczynając od noworocznych, poprzez bale maskowe, rauty, kuligi, a skończywszy na tłustoczwartkowych i ostatkach.

W najbliższym czasie - spotkanie z okazji Dnia Kobiet.

Trwają przygotowania do walnego zebrania koła, o którym członkowie zostaną powiadomieni listownie.

Koło Powiatowe PZN w Bydgoszczy czynne:

w poniedziałki od 9:00-16:00

wtorek-piątek od 8:00-15:00

Honorata Borawa

CHEŁMNO

Nasze koło planuje organizację obchodów Dnia Kobiet, w maju

odbędzie się jednodniowa wycieczka do Żnina.

Barbara Knoppek

GRUDZIĄDZ

W styczniu 2019 r. odbyło się spotkanie w siedzibie koła. Były kolędy, słodycze i kwiaty dla szczęśliwych babć i dziadków. W dzień świętego Walentego odwiedzili nas gimnazjaliści, którzy mówili o tradycji powstania święta. Były ciasteczkowe wróżby i wesoła za-



Spotkanie z okazji walentynek

bawa. Kończy się karnawał i na 1 marca zaplanowaliśmy prelekcję przygotowaną przez Danielę Błach pt. „Od hulanek, dobrego jedzenia po post i pokutę”, która odbędzie się w świetlicy koła przy spóźnionym pączku. Panowie w tajemnicy przygotowują spotkanie z okazji Dnia Kobiet. W kolejny piątek Krystyna Murawska przedstawi swoje nowe wiersze. 21 marca kijkarze wyruszą na poszukiwanie wiosny w lesie. Załogą dowodzić będzie Roman Niedziałkowski. W marcu odbędzie się spotkanie informacyjne „Aktywny Samorząd” oraz rozpoczynamy całoroczne zajęcia z zakresu orientacji przestrzennej, czynności dnia i nauki brajla.

W kwietniu będą spotkania: „Bezpieczny senior” – z prelekcją policjanta, „Wielkanocne jadło” – przygotuje Daniela Błach, „Książka mówiona” – spotkanie z bibliotekarzem.

W maju - „Majówka z kijami”. 15 maja w Starostwie Powiatowym odbędzie się walne zebranie koła. Natomiast w naszej świetlicy będą dwa spotkania „Wszystko o ziołach” i „Wspomnienia o matce”, które przygotowują Daniela Błach i Krystyna Murawska.

Na czerwiec zaplanowaliśmy dla dzieci ognisko, przy którym zasiądą goście z nadleśnictwa Jamy, ornitolog i nadleśniczy. Uczestnicy przejdą ścieżką przyrodniczą, gdzie zapoznają się z ciekawą roślinnością. Będą gry, konkursy, które poprowadzą Teresa i Roman Niedziałkowski przy wsparciu „Przyjaciół PZN”. 21-28 czerwca przebywać będziemy w Ustce w OW „Radość”. Program bardzo bogaty, opracowany przez Krystynę Kaczorowską, przewiduje zwiedzanie okolicznych miejscowości, całodzienny pobyt w Bunkrach Blüchera, gdzie zostaniemy poczęstowani grochówką, tańce i strzelanie z łuków, rejs statkiem o zachodzie słońca.

Tak pokrótce wygląda nasza działalność. Co dalej? Na pewno wybory nowych władz koła.

Krystyna Kaczorowska
INOWROCŁAW

Listopad jest miesiącem spotkań patriotycznych, wspomnień o tych, co odeszli. Jedno z nich, połączone z poezją patriotyczną,

odbyło się 07.11.2018 w siedzibie koła. To także okres składania wniosków na dofinansowanie planowanych zadań. Złożyliśmy ich 8 do PCPR, 2 do PCPR Mogilno i 6 do PCPR Inowrocław oraz 1 do urzędu miasta na zadania publiczne w ramach konkursu „Niewidomi i niedowidzący w środowisku miejskim”, na które już dostaliśmy dofinansowanie w kwocie 7.500 zł, podpisując umowę 23 stycznia 2019 roku. Wnioski do PCPR zostały przyjęte i czekamy na odpowiedź.

29 listopada w siedzibie koła miała miejsce zabawa andrzejkowa w przyjemnej atmosferze, przy muzyce mechanicznej.

30 listopada na zaproszenie Prezydenta Miasta Inowrocław odbyło się spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Niepełnosprawnych. Uczestnicy otrzymali podziękowania za wspieranie i pomoc osobom niepełnosprawnym oraz drobne rekwizyty.

2 grudnia w Ośrodku Sportu i Rekreacji odbyła się zabawa mikołajkowa dla dzieci niepełnosprawnych, zorganizowana przez Urząd Miasta Inowrocław, w której



Mikołajki dla dzieci

uczestniczyły dzieci z naszego koła PZN, a 8 grudnia w siedzibie koła - impreza mikołajkowa dla dzieci, którą dotował PFRON, Urząd Miasta Inowrocław i sponsorzy. W trakcie śpiewano kolędy (Dawid Poliński), dzieci prezentowały talenty wokalne i od Mikołaja otrzymały prezenty. Obecna była Jadwiga Henselek - pracownik działu rehabilitacji Okręgu PZN Bydgoszcz. 12 grudnia odbyło się ostatnie posiedzenie zarządu koła, na którym dokonano podsumowania roku 2018 i zatwierdzono plan pracy na 2019 rok, a po nim spotkanie opłatkowe ze wspomnieniem minionego roku.

Ryszard Grześkowiak

NAKŁO

6 grudnia 2018 roku tradycyjnie w małym gronie w siedzibie Koła Powiatowego Polskiego Związku Niewidomych w Nakle odbyło się spotkanie wigilijne. Przy poczęstunku składaliśmy sobie życzenia, dzieliliśmy się opłatkiem oraz słuchaliśmy kolęd. Styczeń jest miesiącem planowania imprez i wydarzeń na cały nadchodzący 2019 rok. W tym roku składaliśmy wnioski na wycieczki turystyczno-integracyjne: 6-dniową do Łeby i 1-dniową do Golubia-Dobrzynia. Na Dzień Białej Laski planujemy wyjazd do Teatru Polskiego w Bydgoszczy. W lutym spotkaliśmy się z okazji walentynek. Przed nami tłusty czwartek na zakończenie karnawału.

Alicja Wiechowska

RYPIN

Rok 2018 był bogaty dla naszego koła pod względem wyjazdów i innych spotkań integracyjnych.

W grudniu, tuż przed świętami Bożego Narodzenia, dorośli członkowie naszego koła zasiedli przy wigilijnym stole. Dzieląc się opłatkiem, składaliśmy sobie życzenia świąteczne i noworoczne. Następnego dnia spotkaliśmy się z podopiecznymi członkami naszego koła. Dzieci otrzymały paczki ze słodyczami przekazane z okręgu.

Nowy rok to kolejna WOŚP, na której Igor Sobierajski dał koncertowy popis dla rypińskiej publiczności. Zorganizowaliśmy zabawę karnawałową, integrując się z sympatykami naszego koła.

A co jeszcze przed nami? W marcu Międzynarodowy Dzień Kobiet, który spędzimy przy kawce i ciasteczku.

Wolnymi krokami zbliżają się też wybory do zarządów kół. W rypińskim kole zaplanowaliśmy je na 02.04. W maju odbędzie się wyjazd integracyjny do Jastarni. Co dalej w planach, to czas pokaże po wyborach nowego zarządu.

Zofia Zalewska

TORUŃ

W grudniu zorganizowaliśmy zabawę mikołajkową dla 28 podopiecznych członków. Dzieci wraz z rodzinstwem i rodzicami uczestniczyły w zabawie muzycznej pt. „Jaka to bajka tak gra?”. To zbiór opisów słownych i mu-

zycznych ilustracji do bajek, filmów znanych dzieciom z kina, TV, książek. W konkursie nie było przegranych, a każdy uczestnik otrzymał słodki upominek. Konkurs opracowali, przygotowali i poprowadzili Magdalena Gogul-



Zabawa mikołajkowa

ska-Dębska i Mariusz Kowalski. W drugiej części spotkania podopieczni bawili się przy grach, zabawach muzyczno-ruchowych opracowanych, przygotowanych i przeprowadzonych przez Radosława Góreckiego i jego żonę, którzy od wielu lat bawią naszych podopiecznych. W przerwach między tańcami dzieci przyciągał pięknie przygotowany świąteczny stół. W końcu nastąpiło przybycie Mikołaja i wręczenie paczek ze słodyczami przygotowanych przez okręg, a dla rodzeństwa przez koło. Dzieci zrobiły sobie pamiątkowe zdjęcie z Mikołajem. W zabawach wspierali nas wolontariusze z Ośrodka Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych WBP Książnica Kopernikańska, studenci pedagogiki UMK, przyjaciele PZN Toruń. Dyrekcja Domu Muz w Toruniu bezpłatnie udostępniła salę.

W tegorocznej imprezie uczestniczyło 99 osób. Dla dzieci, które ze względu na stan zdrowia nie mogły przybyć, paczki odebrali rodzice w biurze koła.

Mariusz Kowalski

ŻNIN

23.11.2018 r. odbyło się spotkanie integracyjne w Barcinie w barze „Na Skarpie”. Przybyłych powitała wiceprezes Jadwiga Jurkowska. Gościliśmy: prezesa Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN Zbigniewa Terpiłowskiego, z działu rehabilitacji Jadwigę Henselek i Szymona Deję, dyrektor DPS z Podobowic Monikę Małecką, wiceprezes Stowarzyszenia Diabetyków Halinę Hajdyło oraz tresera psów przewodników z Piły Jerzego Przewiędę.

Osoby zaproszone podziękowały za dotychczasową pracę zarządowi i na ręce prezesa złożyły wiązanki kwiatów, życząc dalszej organizacji imprez na rzecz osób niewidomych, a wszystkim zdrowia i częstego spotykania się w gronie życzliwych osób.

Wiceprezes odczytała list gratulacyjny od burmistrza Barcina Michała Pęziaka, który nie mógł do nas dołączyć.

Następnie Jadwiga Henselek i Szymon Deja prezentowali sprzęt rehabilitacyjny i omawiali jego przydatność w życiu codziennym osób z dysfunkcją wzroku. Wśród pomocy były białe laski, sprzęty codziennego użytku itp. Zademonstrowano okulary umożliwiające doświadczenie, jak widzi

osoba z różnymi wadami wzroku.

Jerzy Przewięda wygłosił prelekcję na temat tresowania psów asystentów osoby niewidomej i sposobów pomagania przez nie niewidomym. Szkolenie psa na takiego asystenta trwa dwa lata, a jego umiejętności są bardzo pomocne. Niewidomy jest prowadzony przez niego środkiem chodnika, co zapewnia bezpieczeństwo. Jeśli pies dostrzeże przeszkodę, ominie ją, dając sygnał właścicielowi o zagrożeniu lub zatrzyma go przed takimi obiektami jak krawężnik czy schody. Wytrenowany psi przewodnik potrafi odnaleźć wolne ławki w parku, miejsce siedzące w pomieszczeniach i środkach transportu, a także celowo odmówić wykonania komendy, kiedy nie po-

winien jej zrealizować, np. w sytuacji, gdy właściciel chce przejść przez pasy, a zbliża się samochód. Dzięki psom przewodnikom osoby niewidome mają szansę jeszcze sprawniej funkcjonować w codziennym życiu, a dodatkowo zyskują oddanego przyjaciela.

W trakcie spotkania był również poczęstunek. Uświetnił je grą na akordeonie Roman Bleja, a wszyscy uczestnicy śpiewali piosenki biesiadne.

Zadanie to było dofinansowane ze środków budżetowych Gminy Barcin. Serdecznie dziękujemy.

11 grudnia odbyło się spotkanie opłatkowe, w którym wzięło udział 30 osób.

Jadwiga Jurkowska

Z ŻAŁOBNEJ KARTY

Dnia 11 listopada 2018 roku ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci **Zdzisławy Dutkiewicz**, długoletniej przewodniczącej istniejącego do 1999 roku Koła Polskiego Związku Niewidomych w Barcinie, a następnie w kolejnych latach członkini Okręgowej Komisji Rewizyjnej PZN w Bydgoszczy, odznaczonej srebrną i złotą honorową odznaką PZN.

8 stycznia 2019 roku odeszła od nas **Barbara Głodek**, osoba pełna pasji i zaangażowania w pracę na rzecz środowiska, animator kultury, od 3 kadencji wiceprezes Za-

ządu Koła PZN w Inowrocławiu, odznaczona brązową i srebrną honorową odznaką PZN.

Z żalem także przyjęliśmy wiadomość, że dnia 5 lutego 2019 roku zmarła **Danuta Schmidt**, osoba bardzo zaangażowana w pracę na rzecz osób niewidomych i słabo widzących, od 20 lat członek Zarządu Koła PZN w Świeciu.

Żyli dla ludzi i bez wątpienia na stałe wpisali się w historię naszego okręgu.

Okręg PZN

CZESŁAW KUBASZEWSKI

„Gotowość do wzajemnej pomocy, gotowość bycia bratem w każdej potrzebie przewyższa wszelkie potrzeby duchowe i intelektualne” (Albert Schweitzer).

22 grudnia 2018 roku w Bydgoszczy zmarł Czesław Kubaszewski. Miał 94 lata. Urodził się, spędził dzieciństwo i młodość w Sejnach na Podlasiu.

Przybyli na pogrzeb z Podlasia krewni przywieźli ziemię, by położyć ją na trumnę Zmarłego.

Wskutek wybuchu niewypału stracił wzrok i rękę. Odnalazł Go ówczesny kierownik PZN na tamtejszym terenie Józef Stroiński i skierował do Bydgoskiego Ośrodka Rehabilitacji, mieszczącego się wówczas przy ul. Bernardyńskiej 3. Zajął się Nim dyrektor, niewidomy Józef Buczkowski. Czesław był absolwentem ośrodka, a następnie cenionym pracownikiem, kierownikiem internatu, instruktorem działu szczerbaskiego. Zamieszkał na terenie ośrodka, będąc zawsze do dyspozycji. Zawarł związek małżeński z Magdaleną, instruktorką czynności dnia. Przeżyli ze sobą prawie 60 lat. Śmierć zmusiła do rezygnacji z uroczystych obchodów ich jubileuszu.

Gdy po studiach rozpoczęłam pracę zawodową w Ośrodku Rehabilitacji, Czesław okazał mi wie-

le życzliwości i konkretnej pomocy, za co jestem Mu wdzięczna do dziś.

Był członkiem Towarzystwa Cywilnych Ofiar Wojny oraz PZN od początku jego istnienia tj. od 1951 roku, a więc przez 67 lat.

Chętnie utrzymywał kontakt z byłymi uczniami, wysłuchując ich i nie szczędząc dobrych rad, jak rozwiązywać życiowe problemy. Państwo Kubaszewscy mają córkę Renatę i troje dorosłych wnuków.

Czesław do ostatnich chwil życia chętnie korzystał z książek mówionych. One przenosiły go w inny, mało znany świat.

Msza św. za duszę Czesława Kubaszewskiego była sprawowana w kościele św. Mikołaja w Fordonie, gdzie mieszkał. Homilię wygłosił ks. Piotr Buczkowski, duszpasterz niewidomych Diecezji Bydgoskiej. Została również zamówiona msza w kaplicy św. Rafała Archaniola należącej do Duszpasterstwa Niewidomych.

Czesław został pochowany w Fordonie, wśród wcześniej zmarłych niewidomych.

Po długim, pracowitym życiu Pan Bóg zabrał go do siebie.

Cześć Jego pamięci!

„Prawdziwą przyjaźń poznaje się nie po jej sile, lecz po czasie jej trwania”.

Zofia Krzemkowska

W CISZY PUSTELNI CZ. 3. BRAMA SAMOTNOŚCI



Brama samotności

Dotarłem wreszcie do ostatniej bramy prowadzącej do pustelni. Znajduje się ona w ciągu dawnych zabudowań gospodarskich. Nad bramą umieszczona jest mała sygnaturka, którą każdy wchodzący może uruchomić za pomocą sznurka, przywołując gospodarzy tego miejsca, by poprowadzili go dalej. Na łuku umieszczona jest informacja; „Eremus Silvae Aureae” (Pustelnia Złotego Lasu). W dali widać otwarte drzwi do kościoła, a w głębi delikatnie pali się czerwone światełko. Mówi do każdego: *Tu na mnie czeka Jezus obecny w Najświętszym Sakramencie. Odważnie wejdź do środka, nie lękaj się i odkryj wymiary samotności.* Brama ta jest nazywana „Bramą samotności”.

Stojąc w tym miejscu zasta-

nawiałem się, dlaczego ma taką nazwę? Rozejrzałem się i spostrzegłem, że w długim murze są przejścia. Z jednej strony prowadzi na parking, a z drugiej na podwórze z zabudowaniami gospodarczymi. Obejrzałem się

za siebie, a tam daleko – bramy, które niedawno pokonywałem. Ta daleka, z perspektywą ciemnego lasu, budzi grozę, a ta bliższa ma odchylone szeroko wrota, które były przed chwilą zamknięte. Ktoś widocznie tu jest, zamknął te wrota, a teraz je otworzył. Z tego wynika, że nie jestem tu sam. Zdziwiłem się jednak, bo droga delikatnie zasypana śniegiem, a na nim tylko wyraźne ślady moich butów. Doszedłem do wniosku, że z tego miejsca jest możliwość ucieczki – tylko dokąd? Może w jakieś nadmierne działanie i pracę bez opamiętania. Po krótkim czasie pojawił się efekt ogromnego przemieszczenia i poczucie kręcenia się wokół swojej osi. Może lewo w kierunku wątpliwych przyjemności, zapicia alkoholem. Potem chwila zapo-

mnienia i ogromna pustka. To chyba niczego nie zmieni w życiu.

Z samotnością kojarzy się pustka, która przenika ogromnym lękiem. Jaki jest zamysł Boży? W Piśmie Świętym odnajduję, że wolą Stwórcy jest, by człowiek żył we wspólnocie i był darem dla innych, bo inaczej będzie się czuł nieszczęśliwy.

Jak jest z pustelnią? Dlaczego znajdowali się ludzie, którzy odważyli się żyć w zupełnej samotności i ciszy? Każdy z przebywających tu mnichów żył w oddzielnym domku nazwanym eremem, odgrodzonym wysokim murem. Czy oni byli szczęśliwi?

Patrzę na drogę i zauważam, że towarzyszy mi cały czas cień, od którego nie mogę się oderwać. Nic innego nie pozostało jak tylko zaakceptować i zaprzyjaźnić się z nim. Zauważyłem, że gdy to czynię, nabieram dystansu do siebie i nie jestem już taki rozgoryczony i narzekający na wszystko i wszystkich. Staję się innym człowiekiem. Wtedy w moim cieniu zaczynają się gromadzić inni ludzie, dzielą się swoimi problemami, lękami i słabościami. Dlaczego się tak dzieje? A może to autentyczność i wyrazistość, co wzbudza poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

Ta ostatnia brama znajduje się w pobliżu centrum pustelni – kościoła. W odchylonych drzwiach

tego budynku, tam w oddali, widzę delikatne czerwone światelko zapraszające do wejścia. Patrząc w tym kierunku, słyszę ciche ostrzeżenie: *Nigdy nie przesłaniaj sobą tego światelka Nadziei, byś nikogo nie zniewolił. Wtedy może się zdarzyć, że komuś zabraknie tej nadziei i będzie z twojego powodu samotny i nieszczęśliwy. Może to doprowadzić do tego, że nie będzie mógł się zaprzyjaźnić z własnym cieniem.* W konsekwencji taka sytuacja doprowadza do pustki w życiu, do depresji a nawet do samobójstwa. Zrozumiałem, że moim zadaniem jest tylko delikatne pokazanie kierunku, gdzie znajduje się to delikatne światelko Nadziei i Miłości. Tam Boży Kardiolog pomaga uleczyć zalegające serce człowieka.

Stojąc w tym miejscu, ciągle zastanawiałem się, czy ci pustelnicy żyjący w odosobnieniu nie byli samotni? Czy byli szczęśliwi? Czy ich życie ma jakiś głęboki sens? Słyszę głos w sercu mówiący: *Wejść do środka, do odważnych świat należy. Jak przełamiesz swoje lęki, to odkryjesz ogromną tajemnicę tego miejsca. Zobaczysz swoje człowieczeństwo w lustrze Bożej Miłości i Miłosierdzia. Odwagi, idź do przodu!*

ks. Piotr Buczkowski

GRY DLA KAŻDEGO, TAKŻE NIEWIDOMEGO

Chociaż nie jestem człowiekiem wiekowym, doskonale pamiętam czasy, w których jedyną powszechną rozrywką, z której chętnie korzystały osoby niewidome, było czytanie książek (dostępnych na płytach, kasetach czy zapisanych brajlem). Tak, czytanie książek uważam za idealną formę poszerzania swoich horyzontów, ale i relaksu oraz czerpania rozrywki. Nie będę silił się na opisywanie, jak wyglądał dostęp niewidomych do programów telewizyjnych, które były oglądane przez nich chętnie, ale nierzadko pojawiała się frustracja, ponieważ nie byliśmy do końca pewni, co dzieje się na szklanym ekranie. Temu, komu ani literatura, ani telewizja nie przychodziły z pomocą w zagospodarowaniu wolnego czasu, w sukurs spieszyły zaimplementowane na potrzeby niewidomych gry. Były to głównie szachy czy warcaby. Z czasów szkolnych, które spędziłem w jednym z krajowych ośrodków dla dzieci niewidomych i słabo widzących, przypominam sobie jeszcze pojedyncze egzemplarze gier takich jak kółko i krzyżyk, młynek czy domino. Nie były one jednak popularne, uchodziły za drogie i mało kto mógł sobie na nie pozwolić.

Chałupnicze metody, próby i błędy

Jedną z popularniejszych rozrywek w mojej szkole stanowiły kar-

ty. Początkowo były one w użyciu wyłącznie pośród tych, którzy jeszcze trochę widzieli, ale wnet niewidoma część grupy zapragnęła grać z pozostałymi. Pierwszą własną talię kart obrajlowilem w wieku dziesięciu lat. Nie był to wyrób pozbawiony błędów. Talia miała pooznaczane wyłącznie numery i symbole kart. Jako dziecko zupełnie nieobycie z kolorami pominąłem ich opis przy nanoszeniu oznaczeń, dlatego mój wyrób był udany jedynie częściowo i nie nadawał się do każdej z karcianych potyczek. Pomimo tych wad uznawałem się wtedy za prekursora nowatorskich technologii, a i pośród grających kolegów miałem niejaki poważanie z powodu mojego, tak ważnego przecież, wkładu w rozrywkowe życie naszej klasy. Dopiero kilka lat później, kiedy sięgnąłem po książkę Napoleona Mitraszewskiego „A jednak życie”, przeczytałem, jak główny bohater już przed wojną „modyfikował” żetony od gry w loteryjkę, nanosząc na nie brajlowskie opisy, a zatem okazało się, że w przystosowywaniu gier do swoich potrzeb nie byłem pierwszy, ale nikomu z klasy nie musiałem się z tego faktu tłumaczyć. Inna sprawa, że w opisywanych przez siebie później taliach kart kolorów już nie pomijałem.

Monopol na rozrywkę

Nie znam zbyt wielu osób, choć pewnie pośród czytających moje

słowa takie się znajdują, które nie lubiłaby gry w Monopoly, choć no- si ona także inne nazwy. Warszawską planszę gry obrajlowali- śmy wspólnie w zaciszu naszego internatowego pokoju. Zajęło nam to trochę czasu, ale każdy, kto przyłożył rękę do jej przystosowa- nia dla naszych potrzeb, ostrzył sobie ząbki na interesujące roz- grywki. I takie były one w istocie. Najwięcej krzyku w naszym Mo- nopolu zawsze było o pieniądze: „Nie macaj tak mocno tych pienię- dzy, bo zatrzeseś cyfry!” „Nie trzy- mać za napisy!” Zdania takie lub podobne padały przy naszej plan- szy bardzo często. Wspólne gra- nie w Monopoly wspominam jako jedno z fajniejszych i bardziej siel- skich momentów swojego zakrę- conego życia w technikum. Po maturze odkupiłem od pozosta- łych współudziałowców przerobio- nego Monopola i ruszyłem na stu- dia spotkać się z nowymi, w pełni widzącymi koleżankami i kolega- mi, a Monopoly mi te spotkania ułatwił.

Dostosuj i graj

Wspomniany już wyżej Monopoly był grą uniwersalną. Na studiach grywaliśmy w nią regularnie, a jej atutem dla mnie bez wątpienia by- ło to, że doskonale znałem plan- szę, szybko orientowałem się w sytuacji w grze i nie odstawa- łem w niej w żaden sposób. Gra- jąc, często uświadamiałem sobie, że pracochłonne i zajmujące dużo czasu przeróbki, dokonywane na

różnego rodzaju „normalnych” planszówkach mogą nam w póź- niejszym czasie wynagrodzić go- dziny spędzone na trudnej pracy wieloma chwilami radości i dobrej zabawy. Z czasem, z moją rów- nież niewidomą żoną, zaczęliśmy szukać interesujących gier, któ- rych przerobienie mogłoby je nam udostępnić. W przeciągu ostat- nich 3 lat wzbogaciliśmy się w około 10 gier, które sukcesyw- nie dostosowujemy prostymi środ- kami do naszych wymagań.

Co zrobić, żeby dobrze przero- bić?

Przerabianie prostych gier plan- szowych może nam nastręczyć pewnych trudności. Wszystko za- leży od tego, jak wyglądają pionki czy plansze gier, w które planuje- my się zaopatrzyć. Czasami (jak w przypadku kupionej przez nas gry młynek), na pionki jednego ro- dzaju wystarczy nałożyć malutkie gumki recepturki, drugi komplet pozostawiając „nieuzbrojonym”. Często zdarza się, że na pionki przyklejamy np. filcowe podkładki wykorzystywane do obijania krze- seł, taki patent zastosowaliśmy choćby w przypadku gry kółko i krzyżyk. W sytuacji, w której ma- my więcej niż dwa rodzaje pion- ków, musimy się wykazać więk- szą kreatywnością i poza różnymi rodzajami filców (znane mi są co najmniej trzy), możemy poozna- czać je np. farbą puchnącą (dobrze się w tej roli sprawdza), czy malutkimi gumowymi odbojni-

kami, ale trwałości tych ostatnich jeszcze nie sprawdzałem. Szczęściem zdarzają się i takie gry, jak kupione przez nas domino, które nie wymaga żadnych oznaczeń, jest dla niewidomych w pełni dostępne, chociaż to gra niedystrybuowana przez żaden sklep ze sprzętem specjalistycznym dla osób z dysfunkcją wzroku - kupiliśmy ją w zwykłej księgarni. Przy okazji dokonywania modyfikacji i usprawnień, dzięki którym zakupione gry stają się dla nas w pełni dostępne, trzeba jednak zaznaczyć, że wprowadzanie tych zmian wymaga (czasem mniejszej a niekiedy większej), pomocy kogoś widzącego. Jeśli jednak jesteśmy dobrze przygotowani i wiemy, jakich konkretnie zmian chcemy w grze dokonać, to sama praca z kimś, kto dobrze czuje temat planszowych gier, nie powinna nam zabrać zbyt wiele chwil, a i tak okaże się ona w późniejszym rozrachunku zaledwie marnym procentem czasu, jaki będziemy spędzać przy planszy.

Po co tyle kombinacji?

Nie byłbym wcale zaskoczony, gdyby ktoś zadał mi takie pytanie. Przecież gry trzeba najpierw kupić, potem wymyślić, jak je oznaczyć, nabyć materiały do ich oznaczenia, zaangażować kogoś widzącego do pomocy... Po co to? Już spieszę z odpowiedzią. Otóż wiele z tych gier, które kupiliśmy, nie jest dostępnych w sprzedaży z przeznaczeniem dla osób niewi-

domych, dlatego sami musimy wynajdywać takie perełki i je dla naszych potrzeb ulepszać. Przykładem niech będzie gra Halma. Dla osób niewidomych dostępna jest w wariacie, w którym rozgrywkę może prowadzić jedynie dwójka graczy. Halma kupiona i przerobiona przez nas pozwala w rozgrywce uczestniczyć aż sześciu osobom. Inna kategoria to takie gry, które nawet jeśli doliczyć koszty materiałów służących do ich przystosowania dla naszych potrzeb, są droższe, większe i mniej poręczne, choć to już moja opinia. Zdarzają się i takie gry, jak wspomniane powyżej domino, które możemy kupić w księgarni (ba! a nawet w popularnym dyskoncie), praktycznie bez przeróbek od razu nadające się do grania i nie płacimy za nie jak za przystosowaną dla potrzeb osób z dysfunkcją wzroku grę.

A zatem kiedy już książki całkowicie nas znużą, a radio i telewizja okażą się opcjami, które nie dadzą wystarczającego ukojenia, zaopatrzymy się w grę, dokonajmy w niej kilku drobnych usprawnień, cieszymy się rozrywką i prawdziwymi emocjami, których ona bez wątpienia nam dostarczy.

Przemysław Kielar

KIERUNEK LONDYN

Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok spędziłam wraz z synem w Londynie. Dzień przed Wigilią wylatywałam z portu lotniczego w Bydgoszczy ze swoim psem przewodnikiem o imieniu Marat. Jak zawsze, kiedy podróżuję czy to pociągiem, czy samolotem, bez osoby widzącej, zamawiam pomoc, tak zwaną asystę. Warto zaznaczyć, że taka pomoc jest bezpłatna i mogą skorzystać z niej wszystkie osoby niepełnosprawne, bez względu na rodzaj i stopień niepełnosprawności. Na lotniskach asysta jest doskonale przygotowana. Trochę inaczej wygląda to na dworcach kolejowych. Tam nie zawsze pomagające nam osoby wiedzą, jak to zrobić. Jednak wystarczy jasno powiedzieć, jakiej pomocy oczekujemy i sprawa załatwiona. Wracając do bydgoskiego lotniska. Miłą niespodzianką był fakt, że pan, który pomagał mi na lotnisku, doskonale pamiętał mnie i psa sprzed dwóch lat, kiedy mieliśmy trening orientacji z Maratem przed jego pierwszym lotem. Tu chciałabym podziękować zarówno panu asystentowi, jak i pozostałemu personelowi bydgoskiego lotniska, za udzieloną pomoc. Ja wiem, że między innymi na tym polega ich praca, ale profesjonalne podejście plus ludzka życzliwość to już indywidualna sprawa każdego pra-

cownika. Ci ludzie bezinteresownie ułatwiają nam przebrnąć przez odprawę, pomagają przy niesieniu bagażu, a nawet otrzymałam pomoc podczas zakładania długiej kurtki. Uwierzcie, wcale to nie jest takie łatwe, kiedy ma się w jednej ręce laskę, a w drugiej trzyma



Na lotnisku w Anglii

uprząż psa, a do tego trzeba najpierw zdjąć, a potem ponownie założyć kozaki.

Pies asystujący z odpowiednim certyfikatem nie potrzebuje

biletu na lot. Siedzi z nami w kabine przy naszych stopach. Niestety w samolotach tanich linii lotniczych ta przestrzeń jest bardzo mała, a labrador to duży pies i tak naprawdę nie mieści się na podłodze między rzędami siedzeń. Nie ma możliwości by, wsunął się pod siedzenia, ponieważ znajdują się tam stelaże na bagaż. Miałam to szczęście, że mój asystent i stewardessy starały się znaleźć dla nas najodpowiedniejsze miejsce. Tylko dzięki dobrej woli tych osób moja podróż minęła zdecydowanie wygodniej. Po wylądowaniu w Londynie czekałam na asystę, aby opuścić pokład samolotu. I tu również asysta pomaga przy odprawie i przepro-

wadza do hali przylotu. Najpierw jednak musimy poczekać na odprawę, kontrolę psa. Anglicy są bardzo drobiazgowi jeśli chodzi o przewóz zwierząt. Taka kontrola dokumentów, porównywania danych z rejestru federacji Unii Europejskiej, tym razem trwała blisko godzinę. To wszystko odbywa się w specjalnej poczekalni przeznaczonej dla osób niepełnosprawnych. Dopiero po akceptacji lekarza weterynarii mogliśmy pójść do hali przylotów. Po sprawdzeniu moich dokumentów mogłam opuścić strefę odpraw na lotnisku. Tam już czekał na mnie syn. Teraz on przejął bagaż i opiekę. Na nieznanym terenie, jakim jest lotnisko, pomoc psa jest niezastąpiona. Świetnie omija przeszkody, z energią toruje sobie bezpieczną drogę wśród podróżującego tłumu, rozstawionych wózków i bagaży. Z reguły widok psa przewodnika wzbudza sympatię ludzi, co zapewne ułatwia nam przemieszczanie. Znajomi określają Marata jako pieszczoła i łasucha, ja mówię, że to 40 kilo Szczęścia :)

Katarzyna Głowacka



*Zwiedzanie Londynu
z psem przewodnikiem*

PS Wszystkie linie lotnicze wykonujące loty w UE mają obowiązek zapewnienia bezpłatnej asysty dla niepełnosprawnych pasażerów. To linia lotnicza informuje lotniska o potrzebie asysty. Jej potrzebę

oraz rodzaj zgłasza się linii lotniczej podczas kupowania biletu, jest taka opcja na stronie internetowej każdej linii. Można też skontaktować się z linią lotniczą po kupieniu biletu, najlepiej od razu. Zazwyczaj linie mają dedykowany kontakt w sprawie asysty dla osób niepełnosprawnych, jeśli nie, to kontakt z ogólną obsługą klienta. Kiedy leci się z psem przewodni-

kiem, to trzeba wysłać linii skan paszportu psa i jeden z akceptowanych certyfikatów, który potwierdza, że pies jest wyszkolony do pomocy osobie niepełnosprawnej. Akceptowane certyfikaty: International Guide Dog Federation
Assistance Dogs UK
Assistance Dogs International (ADI)

ZNOWU WIDZĘ!!!

To nie jest tekst sponsorowany ani reklamowy, a własne przeżycia.

Pod koniec lat 90. rozpoznano u mnie chorobę zwyrodnieniową plamki żółtej i zanik siatkówki obu oczu. Informacje internetowe były bezlitosne, nie ma szans na skuteczne leczenie tego schorzenia. Po okresie remisji, pomimo wielu różnorodnych kuracji medycznych, w 2008 roku rozpoczął się gwałtowny wzrost objawów, osiągając na przełomie 2017/18 swoje apogeum. Na oko lewe widziałem machanie ręką, na prawe fragment litery E na tablicy. Zanik ostrego, centralnego widzenia. Nie rozpoznawałem bliskich sobie osób. Dostępna wiedza medyczna wydawała się bezradna w obliczu mojej choroby.

W październiku trafiłem do Ośrodka Rehabilitacji i Szkolenia PZN w Bydgoszczy na rehabilitację podstawową. Tam dowiedziałem

się o rozpoczęciu leczenia tego typu schorzeń z wykorzystaniem komórek macierzystych w Klinice Okulistycznej *Retina* w Warszawie.

Otrzymany wówczas kontakt natychmiast wykorzystuję do umówienia wizyty. Niestety termin dopiero na styczeń. Spieszy mi się, bo widzę coraz gorzej. Czas dłużył się niemiłosiernie, z każdym dniem nadzieje na skuteczne leczenie bledną.

Wreszcie wizyta, dr n. med. Piotr Fryczkowski, po przeprowadzeniu szczegółowych badań oczu, studzi moje nadzieje. Informuje, że kuracja komórkami macierzystymi w moim przypadku nie wchodzi w rachubę. Ale jest i optymistyczna wiadomość. Istnieje nowatorska metoda - wszczepienie soczewek Eyemax Mono. Światło w tunelu. Dr Piotr Fryczkowski lojalnie uprzedza, że nie ma gwarancji lepszego widzenia, ale po-

winno nastąpić wydłużenie czasu dotychczasowego poziomu widzenia. Dobrze i to. Ostateczna decyzja o zakwalifikowaniu się do zabiegu zapadnie w Londynie na podstawie analizy szczegółowych wyników badań i ocenie możliwości technicznego wykonania także soczewek do mojego indywidualnego przypadku. Dostaję czas do namysłu, ale decyduję się natychmiast. Miesiąc oczekiwania i wreszcie jest upragniona decyzja z Londynu, na TAK, robimy.

Marzec, zabieg na lepsze, prawe oko. Następnego dnia, po zdjęciu opatrunku euforia. Widzę lepiej! Po tygodniu zabieg na drugie oko i znowu jest dobrze. Słyszę, że ostateczne rezultaty będą po sześciu miesiącach, kiedy mózg upora się z nowymi sygnałami z nerwu wzrokowego. Ale ja już jestem cały w skowronkach. Po miesiącu wizyta kontrolna, lekarze są zaskoczeni uzyskanym efektem. Nie ma cudów, ale rozwój medycyny i technologii wciąż sprawia niespodzianki i jest nieprzewidywalny w swoich efektach, tak dla lekarzy, jak i pacjentów. W moim przypadku rezultaty przerosły znacznie moje oczekiwania. Jestem szczęśliwy. Znowu widzę swoich bliskich, świat widzialny znowu jest mój, odzyskałem możliwość nieskrępowanego poruszania się w domu i na zewnątrz.

Ale nie jest tak różowo. Wysoki koszt zabiegu nie podlega refun-

dacji z NFZ, ale według mojej wiedzy zmniejszył się już o 25% i wykonuje go obecnie kilka ośrodków w kraju. Ja zabieg zawdzięczam wsparciu finansowemu moich kochanych Rodziców.

Nieznane są długotrwałe efekty, bo to wciąż jeszcze nowość, mój zabieg był podobno siódmym przeprowadzonym w Polsce. Możliwe, że jego wykonanie wykluczy możliwość jakiegokolwiek innej ingerencji w oku w przyszłości. Tyle wiem.

Mam duży światłowstręt, nie najlepiej widzę w złych warunkach oświetleniowych, stale muszę używać okularów korekcyjnych, do każdej czynności innych, od +2 do +4,5 D, nawet przyciemnionych +2,0, z polaryzacją kiedy wychodzę na zewnątrz. Miewam kłopoty ze skoordynowaniem ruchu rąk ze wzrokiem, trudności z pisaniem i czytaniem, ale daję radę.

Jestem optymistą i liczę na długotrwałe widzenie. Naśladowcom życzę podobnych efektów. Ja już wiem, że warto. Dziękuję wszystkim za inspirację do poszukiwań i tchnienie nadziei, dr Piotrowi Fryczkowskiemu za optymizm i zaangażowanie w skutecznym w leczeniu.

Niewidzący i niedowidzący nie tracicie nadziei na widzące jutro! Wszystko przed Wami. Powodzenia!

Waldemar Skorys

ŚWIADCZENIE PIEŁĘGNACYJNE

Zgodnie z ustawą o świadczeniach rodzinnych świadczenie pielęgnacyjne przysługuje z tytułu niepodjęcia lub rezygnacji z zatrudnienia w celu sprawowania opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji. Ustawodawca przewidział kryterium wiekowe, kiedy przysługuje świadczenie pielęgnacyjne – gdy niepełnosprawność powstała przed 18 rokiem życia lub w trakcie nauki w szkole wyższej, nie później niż do ukończenia 25 roku życia. Zgodnie z informacją opublikowaną w Monitorze Polskim z dnia 14 listopada 2018 roku wysokość świadczenia pielęgnacyjnego w 2019 roku wynosi 1583 zł. Co jednak, jeśli osoba nie podejmuje zatrudnienia lub z niego rezygnuje z powodu opieki nad osobą starszą, osobą u której niepełnosprawność powstała po ukończeniu 26 roku życia? Według tej samej ustawy opiekun taki może

starać się o specjalny zasiłek opiekuńczy, który jest znacznie niższy od świadczenia pielęgnacyjnego i aktualnie wynosi 620 zł oraz dodatkowo obwarowany jest kryterium dochodowym rodziny. W takim przypadku z pomocą przychodzi nam wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 21 października 2014 r., sygn. akt K 38/13, który uznał zapis ustawy o świadczeniach rodzinnych za niekonstytucyjny w zakresie, w jakim różnicuje prawo do świadczenia pielęgnacyjnego osób sprawujących opiekę nad osobą niepełnosprawną ze względu na datę powstania niepełnosprawności osoby wymagającej opieki. Korzystnych wyroków wydanych przez Wojewódzkie Sądy Administracyjne jest więcej. Zatem gdy nasz wniosek o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego spotka się z decyzją odmowną, warto skorzystać z prawa odwołania się do Samorządowego Kolegium Odwoławczego. Mamy na to 14 dni od dnia otrzymania decyzji odmownej. Jeżeli Samorządowe Kolegium Odwoławcze nie przychyli się do naszego odwołania, możemy jeszcze złożyć skargę na decyzję organu odwoławczego do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w terminie 30 dni od dnia doręczenia odmownej decyzji. Oczywiście

ście samo złożenie odwołania czy skargi nie jest równoznaczne z pozytywnym dla nas rozstrzygnięciem, niemniej jednak warto do końca korzystać z przysługujących nam uprawnień.

Podstawa prawna: Ustawa z dnia 28 listopada 2003 roku o świadczeniach rodzinnych DzU z 2018 tekst jednolity, Monitor Polski z dnia 14 listopada 2018 poz.1099, www.prawo.sejm.gov.pl.

Magdalena Turek

RZĄDOWY PLAN NA 2019: OPIEKA WYTCHNIENIOWA, ASYSTENCI I DOPLĄTY

Zgodnie z zapowiedzią, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej opublikowało plan działań finansowanych z Funduszu Solidarnościowego na rok 2019. Rząd planuje uruchomić opiekę wytchnieniową, rozszerzyć zakres usług opiekuńczych i dostęp do wyrobów medycznych, wprowadzić usługi asystenckie, a także zadbać o dostępność stron internetowych i... parków narodowych.

Plan składa się z sześciu obszarów działań, związanych z różnymi sferami życia osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów.

Opieka wytchnieniowa i usługi opiekuńcze

Pierwszy z obszarów dotyczy usług opiekuńczych – w tym oczekiwanej przez opiekunów opieki wytchnieniowej i składa się z opieki wytchnieniowej, rozszerzenia zakresu obecnie dostępnych usług opiekuńczych i innych krótkotrwałych usług.

Drugim elementem tego tematu są trzy programy pod wspólną na-

zwą „Mój dom”. Ich celem jest zapewnienie odpowiednich warunków mieszkaniowych dla osób z niepełnosprawnością.

Dla osób z autyzmem – Centra Opiekuńczo-Mieszkalne. Osobom wymagającym intensywniejszego wsparcia, czyli osobom z autyzmem czy z niepełnosprawnością sprzężoną, mają służyć stworzyć Centra Opiekuńczo-Mieszkalne.

Placówki mają umożliwić korzystanie z systemu środowiskowego wsparcia, a także dać osobom z niepełnosprawnością możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Centra powstaną jednak przede wszystkim po to, by zapewnić opiekę i specjalistyczne usługi, dostosowane do potrzeb osób dorosłych z niepełnosprawnością. Oprócz tego mają być w nich realizowane całodobowe usługi krótkoterminowe.

Dopłata do likwidacji barier i najmu mieszkania

Kolejnym punktem planu jest program *Budynki bez barier*. Poprzez to działanie rząd zamierza wspie-

rać w staraniach o mieszkanie w godnych warunkach osoby z niepełnosprawnością o niskich lub przeciętnych dochodach. W ramach programu udzielane będzie bezzwrotne dofinansowanie na pokrycie części wydatków, związanych z dostępnością architektoniczną budynków wielorodzinnych.

Oprócz tego program zakłada możliwość przystosowania istniejących budynków mieszkalnych wielorodzinnych poprzez likwidację barier architektonicznych (tj. budowa pochylni, podjazdów, dofinansowanie do budowy wind etc.).

Następnym programem w tym obszarze jest *Mieszkanie bez barier* – będzie on realizowany poprzez dopłaty do najmu mieszkania dla osób z niepełnosprawnością oraz dofinansowania kosztów dostosowania lub wyposażenia mieszkań do ich potrzeb.

Asystent pomoże w niezależnym życiu

Kolejnym elementem planu jest wprowadzenie usług asystentkich, których celem jest umożliwienie osobom z niepełnosprawnością prowadzenia niezależnego życia.

Jeśli chodzi o działania służby zdrowia, to w planie ujęto zapowiedź stworzenia specjalnego świadczenia medycznego Narodowego Funduszu Zdrowia z za-

kresu rehabilitacji oraz dostępu do wyrobów medycznych.

W ramach planu rząd zamierza też zająć się kwestią dostępności cyfrowej m.in. dostosowaniem stron lub aplikacji internetowych w ramach jednego punktu dostępu do informacji i e-usług państwa. Ponadto planowane jest wsparcie działań umożliwiających dostęp osób z niepełnosprawnością do szybkiego internetu.

W planie ujęto też kwestię dostępności parków narodowych – czyli sfinansowanie likwidacji barier i udostępnienie ośmiu parków narodowych.

W przedstawionym na stronie Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych nie przedstawiono żadnych dat wprowadzenia w życie poszczególnych elementów planu.

W 2019 roku przychody Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych z tytułu obowiązkowej składki na Fundusz, w ramach których ponoszone będą koszty realizacji ww. programów, planowane są w wysokości 647 mln zł.

Mateusz Różański

Źródło: www.niepelnosprawni.pl

ZIOŁOWE SMACZKI

*Mięta uprawiana w doniczce*

Mięta – jest bardzo popularną i łatwą w uprawie rośliną o wielu odmianach. Może rosnąć w doniczce w mieszkaniu, na balkonie i na działce. Przy uprawie na działce należy kontrolować jej wzrost, gdyż jest bardzo inwazyjna i w krótkim czasie może zdominować inne plony. Dlatego na działce czy w ogrodzie warto sadzić miętę w większych pojemnikach lub torbach plastikowych, aby zapobiec nadmiernemu rozprzestrzenianiu się rośliny – chociaż to naprawdę trudne zadanie. Lubi ziemię przepuszczalną, próchniczą, wilgotną. Rozmnażać można przez sadzonki z pociętej łodygi lub z podzielonej rośliny. Nawet jeżeli mamy miętę w ogrodzie lub na działce, warto ją mieć i w mieszkaniu,

szczególnie jesienią i zimą. Małe doniczki z miętą kupimy w sklepie z warzywami lub markecie, można też poprosić kogoś znajomego o podarowanie rośliny, która z pewnością szybko przyjmie się w domowej donicy lub na balkonie. Najczęściej uprawiane odmiany mięty w Polsce to mięta pieprzowa, która jest mieszańcem międzygatunkowym, mięta zielona, mięta polej i mięta polna, a drogą internetową możemy kupić wiele innych jej odmian. Uprawiana jest głównie ze względu na charakterystyczny zapach i smak liści. Olejek miętowy pozyskiwany z liści stosuje się w przemyśle spożywczym do wyrobu ciast, słodczy, gum do żucia, w przemyśle perfumeryjnym, farmaceutycznym. Mentol jest często składnikiem past do zębów czy płynów do płukania ust. Liście mięty zawierają białko i węglowodany, a także wapń, fosfor, żelazo, magnez. Miętę można używać zarówno w postaci świeżej jak i suszonej. Liście zrywa się przed kwitnieniem rośliny – można je oprócz suszenia mrozić lub konserwować w oleju czy oliwie z oliwek. Mięta ma dobry wpływ na procesy trawienne, napar z liści zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, usprawnia pracę jelit i pobudza wytwarzanie żółci. Dobrze wpływa też na drogi oddechowe – stosowanie olejku miętowego, w którego skład wchodzi

mentol, w aerozolah przynosi ulgę w nieżycie nosa, olejek stosuje się także do inhalacji w nieżycie gardła i oskrzeli. Najczęściej używamy liście mięty w formie herbatki, dobrze smakuje też z dodatkiem miodu i cytryny oraz świeżego imbiru. Latem, w upalne dni, warto schłodzić napar z mięty kostkami lodu lub dodać świeże liście do wody mineralnej – przyniesie orzeźwienie. Świeże listki można dodawać do dekoracji lo-

dów, do sałatek, mięs, a drobno posiekane - do różnego rodzaju farszu, zarówno na słodko, jak i pikantnego np. do pierogów, naleśników. Liście można też żuć dla odświeżenia oddechu i oczyszczenia zębów, a całe rośliny ususzyć i dodać do mieszanek zapachowych i saszetek aromatycznych.

Magdalena Turek

OKULARY FILTRUJĄCE CZ. 2

W poprzedniej części omówiłem, czym są filtry krawędziowe, czym różnią się od tradycyjnie używanych okularów słonecznych. Teraz postaram się omówić, jaki kolor filtra stosuje się w określonych schorzeniach.

Filtr ML 400 - Jasno zabarwione szkło, wygodne i rozluźniające dla większości osób. Absorbuje część krótkich fal niebieskiego światła. Kolor: jasnobieżowy. Jego funkcją jest przede wszystkim blokowanie promieniowania UV. Ponieważ jest bardzo jasny, może być stosowany w każdych warunkach oświetleniowych. Jest to też niezbędne minimum ochrony dla osób, które nie mają soczewki wewnątrzgałkowej (naturalnej lub sztucznej), która w normalnych warunkach filtruje szkodliwe promieniowanie UVB.

Filtr ML C1 - Pozwala na częściowe przekazywanie niebieskiego

światła, aby zachować naturalną percepcję tego koloru. Absorbuje 80 % szkodliwych krótkich fal niebieskiego światła. Kolor: żółty.

Filtr ML 450 - Całkowicie absorbuje szkodliwe krótkie fale niebieskiego światła. Kolor: cytrynowy.

Filtr ML 500 - Pozwala na przekazywanie niewielkiej części niebieskiego światła w celu zachowania pewnej percepcji tego koloru. Absorbuje 95 % całego niebieskiego światła. Kolor: żółty

Powyższe filtry są bardzo uniwersalne i najbardziej popularne. Stosuje się je w schorzeniach takich jak AMD i atrofia nerwu wzrokowego, ale też bardzo dobrze spisują się u osób zdrowych, a poszukujących lepszej jakości widzenia niż w przypadku zwykłych okularów przeciwsłonecznych. Filtry te mają najsilniejsze podbicie kontrastu, co powoduje, że do korzystania na świeżym po-

wietrze bardzo często łączy je się z dodatkowym przyciemnieniem lub polaryzacją.

Filtr ML 511 - Pomarańczowe szkło. Absorbuje całe niebieskie światło. Kolor: pomarańczowy.

Jest to bardzo dobry filtr do stosowania jako okulary przeciwsłoneczne na ostrzejsze światło. Oczywiście w parze z filtrem polaryzacyjnym lub dodatkowym barwieniem tradycyjnym.

Filtr ML 527 - Absorbuje całe niebieskie światło i niektóre części światła zielonego. Kolor: ciemno-pomarańczowy. Filtr 527 otwiera grupę filtrów przeznaczonych dla osób ze światłowstrętem. Często jest używany w mniej słoneczne dni i w pomieszczeniach oraz wybierany przez pacjentów ze zmianami cukrzycowymi. Z mniej typowych zastosowań bywa stosowany wspomagająco w terapii choroby dwubiegunowej oraz do wędkowania.

Filtr ML 550 - Czysto czerwone szkło, które absorbuje całe niebieskie światło i większość zielonego światła. Kolor: czerwony. Filtr ten oraz jego wariant z polaryzacją jest rozwiązaniem przeznaczonym dla osób z światłowstrętem zarówno przy zwyrodnieniu barwnikowym, jak i bielactwie. Niestety charakteryzuje się też mocnym ograniczeniem widzianej palety barw.

Filtr ML 585 - Ciemnoczerwone

szkło, które pozwala na przekazywanie tylko części żółtego i czerwonego światła. Kolor: ciemnoczerwony. Najmocniej działający filtr. W zasadzie stosowany przede wszystkim przez osoby z achromatopsją.

Powyższe filtry są stosowane przede wszystkim w schorzeniach siatkówki, zarówno do blizy jak i dali, a ich możliwość łączenia z polaryzacją czy fotochromem sprawia, że można je stosować w bardzo szerokim zakresie potrzeb. Oprócz nich dostępne są na rynku też filtry do stosowania w innych sytuacjach. Bardzo ciekawym rozwiązaniem jest **filtr LLR** – eliminuje on oślepiającą część światła ledowego np. z reflektorów samochodowych, a ponieważ nie wpływa negatywnie na pozostałą część widma światła, czyni go świetnym rozwiązaniem do jazdy nocnej samochodem i długotrwałego przesiadywania przed komputerem w nocy. W minimalnym stopniu zmienia on percepcję barw, za to istotnie poprawia widzenie kontrastowe.

Filtr ML 41 szczególnie może zainteresować panie. Ponieważ kilkakrotnie częściej niż mężczyźni cierpią na chroniczne migreny, powinny odnieść największą korzyść z filtra o potwierdzonej skuteczności do stosowania w migrenach. Podczas testów 71% badanych odczuło znaczącą poprawę,

czyli zmniejszenie bólu i częstości ataków. Filtr ten ma kolor pudrowego różu i nadaje się do stosowania zarówno w pomieszczeniach, jak i na zewnątrz budynków. Ma to znaczenie, ponieważ w przypadkach chronicznej migreny, zaleca się jego noszenie przez cały czas.

Osoby z problemem z widzeniem kolorów powinny się zainteresować filtrami dla daltonistów, które poprawiają rozpoznawanie kolorów. Filtry te mają kolor pomarańczowy, czerwony i bordowy. Ich działanie nie przywraca widzenia barw, jednak umożliwia rozpoznanie kolorów w stopniu pozwalającym na np. rozwiązanie testu Ishihary. Co ciekawe, aby maksymalnie wykorzystać możliwości oferowane przez filtr, należy go stosować na jedno oko. Wtedy rozróżnia się najwięcej kolorów.

Ostatnią grupą filtrów, o których chciałbym napisać, są dla dyslektyków. Jest to paleta szeregu kolorów, które mają na celu takie zmodyfikowanie światła docierającego do siatkówki, aby w innym stopniu pobudzać korę wzrokową w mózgu. Ma to na celu wyeliminowanie, a przynajmniej ograniczenia, efektów takich jak przeskakujące litery, „rozżarzanie” się tekstu itp. Ze względu na złożoność czynników mających wpływ na powstawanie dysleksji, zastosowanie filtra ma na celu je-

dynie wspomaganie kompleksowej terapii.

Wiemy już, jakie filtry mogą być stosowane w różnych sytuacjach. Odpowiedzmy więc sobie na pytanie, w jakiej formie filtry takie występują? Wybór jest jak najbardziej szeroki. Począwszy od klasycznych nakładek i gotowych okularów, poprzez okulary nakładane na korekcję własną pacjenta, soczewki z dowolną korekcją aż do soczewek kontaktowych. To ostatnie rozwiązanie może być bardzo przydatne, gdy z filtrów musimy korzystać cały czas.

Kończąc, zachęcam czytelników do wypróbowania filtrów krawędziowych, bo może okazać się, że jest to dużo lepsze rozwiązanie niż te standardowo stosowane. Ważne jest też, aby dobór odbywał się w ośrodku, który dysponuje możliwością wypróbowania filtrów zarówno w pomieszczeniu, jak i na zewnątrz, ponieważ tylko w ten sposób będziemy pewni, czy dany filtr odpowiada najbardziej nam przeszkadzającym warunkom oświetleniowym.

Sebastian Nowakowski

SOCZEWKI EYEMAX MONO

Soczewki Eyemax mono przeznaczone są dla osób ze zwyrodnieniem plamki żółtej związanej z wiekiem (AMD) albo z chorobami, które uszkodzają centralne widzenie (np. choroba Stargardta, retinitis pigmentosa), a także dla osób, u których wystąpiło uszkodzenie plamki.

Sposób działania soczewek oparty jest na technologii naprawy teleskopu Habla. Jest to nowy rodzaj optyki – optyka superadaptacyjna. Można powiedzieć, że nie koncentruje się ona na samym ogniskowaniu światła, lecz to światło skupia na jakiejś powierzchni. Można uzyskać dobry jakościowo obraz na powierzchni nie 0,3 mm (tak jak w przypadku normalnych soczewek), a na powierzchni 1,5 mm. Ktoś, kto ma uszkodzenie w części centralnej oka, dzięki temu może widzieć innymi obszarami.

Pacjenci mogą zaobserwować także duży skok jakościowy w odbiorze kontrastu. Kontrast, który uzyskiwany jest dzięki tej soczewce, ma wyższą jakość.

Pacjent musi przejść badanie, na podstawie którego oblicza się moc soczewki. Można powiedzieć, iż dla każdej osoby dobiera się ją indywidualnie.

U pacjentów ustawia się widzenie po operacji na niewielkie plusy (np. na +2, +3), by powiększać widziany obraz.

Ważne, by tak dobrać soczewkę, aby obraz widziany przez pacjenta był nieco większy. Dzięki temu omija się spadek rozdzielczości.

Wadą tej soczewki jest jej dioptraż. Nie mamy dostępnych wszystkich rozmiarów tych soczewek. Skok jest co dwie dioptrie.

Warto pamiętać, że ta soczewka wystarczy tak długo, jak siatkówka działa. Jeżeli obszar tego zaniku siatkówki lub zaniku fotoreceptorów będzie się rozszerzał, to właściwości tej soczewki również nie pomogą.

Aktualnie dostępna jest jedynie soczewka, którą można wszczepiać tak jak przy operacji zaćmy. Ma być wyprodukowana także soczewka nakładkowa dla tych osób, które wcześniej przeszły operację zaćmy (mają już wszczepioną sztuczną soczewkę). Soczewka nakładkowa będzie umieszczana pomiędzy tęczęwką a sztuczną soczewką. Taki typ soczewek nazywa się add-on.

Producentem tych soczewek jest London Eye Hospital Pharma.

okulista dr n. med.

Piotr Fryczkowski

*Szpital Okulistyczny Retina
w Warszawie*

POLSKI ASYSTENT GOOGLE

Załatwiaj codzienne sprawy



Asystent google w telefonie

Dla wielu użytkowników to świetna wiadomość – wreszcie po polsku możemy komunikować się z własnymi smartfonami i tabletami.

Tak więc komendy wydajemy za pośrednictwem gestów, klawiatury i mowy! Od 15 stycznia WRESZCIE mamy asystenta mówiącego po polsku. W pierwszej kolejności pojawił się w wersji dla systemu Android, następnie także na iPhone'a.

Podstawowe funkcje asystenta poznamy już przy jego pierwszym uruchomieniu. By zapoznać się z pełną listą jego możliwości, wystarczy gdy powiemy do niego „Co potrafisz?”

Nie musimy uczyć się wszystkich komend. Asystenta stworzono tak,

by z nim rozmawiać. Po prostu mówimy i sprawdzamy, jakie funkcje wywołały wypowiedzianą komendą. Asystent głosowy uczy się cały czas!

Niektóre komendy jeszcze nie działają tak sprawnie, jak mogłoby być. Przykładowo, gorzej radzi sobie w rozmowie, gdy rozmawiamy na jakiś temat dłużej, zadając kolejne pytania. Po prostu widać, jak w pewnej chwili traci wątek wypowiedzi.

Przykładowe komendy, tak na początek naszej przygody z Asystentem:

Ogólne - Co potrafisz?; Dzień dobry (poda godzinę, pogodę, ewentualnie przypomnienie); Jaka jest pogoda? Która godzina? Jaki dziś dzień?

Kontakty - Zadzwoń do ...; Napisz SMS do ... uruchom (nazwa programu, dotyczy programów Google np. Mapy Google, Google Keep), włącz lub wyłącz ustawienia bluetooth (na razie dotyczy jedynie telefonów z androidem); zrób zdjęcie; zrób film

Alarmy – włącz minutnik na ..., sprawdź minutnik, wyłącz minutnik, ustaw alarm na ..., obudź mnie za godzinę.

Zakupy - Utwórz listę zakupów; dodaj do zakupów (nazwa produktu)

Nawigacja – Gdzie jestem? Jak dojść do szpitala im. Jurasza? Jak dojechać do Nakła? Gdzie w pobliżu jest sklep owocowo-warzywny?

Gdzie w pobliżu jest PKO BP?

Informacje – Jakie są rasy psów? Powiedz po angielsku pies; Ile waży koń?; Co oznacza potop? Kiedy jest Dzień Ojca?

Rozrywka – YouTube (wykonawca); włącz radio (nazwa); Opowiedz dowcip; powiedz coś śmiesznego, Komend jest o wiele, wiele więcej niż w tym tekście, nie brońmy się więc przed ich wyszukiwaniem. Niewątpliwie Asystent ma poczucie humoru, trzeba przygotować się na dowcipne powiedzonka. A według twórców ma polską osobowość. Powiedzmy np. „łubu dubu”.

Gdy wiemy, co możemy uzyskać dzięki Asystentowi, wróćmy do początkowego kroku. Gdzie znaleźć Asystenta i jak go uruchamiać?

W smartfonach z Androidem może działać od systemu wersji 5, w iPhone od wersji IOS 10. W przypadku iPhone’a, pobieramy aplikację ze AppStore. W An-

droidzie nie musimy instalować dodatkowej aplikacji, jeśli telefon obsługuje usługi Google i ma zainstalowaną aplikację Google. Uruchamiany ją i przechodzimy do zakładki *Więcej* i *Ustawienia*. Wybieramy Asystent Google i konfigurujemy go. Aktywować Asystenta możemy także poprzez dłuższe przytrzymanie przycisku dedykowanemu przejściu na ekran główny, uruchomić go ręcznie lub wywołać go także głosem. W przypadku iPhone’a ustawienia Asystenta pozwalają na dodanie do SIRI naszej słownej komendy. Dzięki temu po przytrzymaniu (zależnie od modelu telefonu) przycisku Home lub Zasilania i powiedzeniu: Hej SIRI, a następnie wcześniej przypisanej do Asystenta komendy, wybudzimy go. Ciekawostka na koniec - polecenia możemy Asystentowi pisać, czyli konwersować „po cichu”.

Renata Olszewska

INTELLIGENTNA WAGA – URZĄDZENIE PRZYDATNE CZY KOLEJNY GADŻET

Bohaterką mojego tekstu będzie waga chińskiej firmy Xiaomi, a dokładnie model Xiaomi Mi Body Scale V 2. Dowiedziałem się o niej od przyjaciela, który zakupił to urządzenie z powodu nadwagi, wywołującej u niego cukrzycę pierwszego stopnia. O chorobie dowiedział się przypadkowo podczas rutynowych badań. Postanowił zadbać o swoje zdrowie i po-

niekąd dlatego jednym z urządzeń, jakie zakupił, była ta inteligentna waga. Funkcje urządzenia, o których mi opowiedział, zachęciły i mnie do jej nabycia. Dzisiejszy bohater to druga, unowocześniona wersja produktu tej firmy, pierwotna była wykonana z hartowanego szkła i nie miała pomiaru parametrów ciała. Omawiany model to cienka, kwadrato-

wa konstrukcja wykonana z białego tworzywa ABS. Na powierzchni ważącej znajdują się 4 wykonane ze stali nierdzewnej elektrody. To one służą do pomiaru parametrów naszego ciała.

Waga posiada wbudowany wyświetlacz LED. Widzimy go dopiero, gdy staniemy na wadze. Jeśli korzystamy wyłącznie z niego, a nie ze smartfona, odczytamy na wyświetlaczu jedynie wagę.

By uzyskać pełną funkcjonalność omawianej wagi, musimy połączyć ją ze smartfonem. Aplikacja MiFit dostępna jest zarówno w Sklep Play (system Android) jak i AppStore (dla iPhone'a).

Łączenie wagi z telefonem jest bardzo proste. Uruchamiamy łączność bluetooth, stajemy na wadze, a aplikacja od razu ją wykryje i to wszystko.

Po połączeniu wagi z telefonem jesteśmy w stanie zmierzyć poziom tłuszczu w organizmie, wskaźnik BMI, poziom białka, masę mięśniową i kostną oraz kilka innych parametrów.

Jest ona w stanie rozróżniać do 16 użytkowników, dzięki czemu potrafi rozpoznać, jaka osoba stała na wadze, pokazać statystyki, co może nam pomóc śledzić swoją kondycję zdrowotną, dowiedzieć się, czy nastąpiła poprawa, czy pogorszenie.

Waga obsługuje przedział pomiędzy 5 a 150 kilogramów.

Jestem rad, mogąc Państwu powiedzieć, iż aplikacja jest dostęp-

na do obsługi także przez osoby niewidome, obsługujące swoje telefony z programami udźwiękowiającymi. Aplikacja jest czytelna, odczytuje wszystkie parametry wraz z wskazówkami, co możemy zrobić, by poprawić naszą sprawność.

Na pewno na plus tego produktu możemy zaliczyć jego design, po prostu może się podobać.

Waga Xiaomi Mi Body Scale V 2 to udany produkt, działa bez zarzutu. Wszystkie parametry odczytywane są z dużą dokładnością, urządzenie jest w stanie wskazać nawet minimalne różnice wagi i parametrów ciała, jedyny warunek jest taki, że na wagę stawiamy bosymi, suchymi stopami, by elektrody, które wysyłają nieodczuwalną dla nas wiązkę, miały kontakt ze skórą. Wagę możemy kupić już za 145 zł. W zależności od sklepu można je dostać taniej, lecz nie są one tak dokładne, świetnie wykonane czy funkcjonalne jak Mi Body Scale V 2.

Mój znajomy, który tę wagę kupił, na wizycie u lekarza skonfrontował wyniki badań lekarskich z wynikami z wagi i jak myślicie? Oczywiście, że się pokrywały, więc wniosek jest taki, że produkt spełnia swą rolę i to za niewielkie pieniądze.

Adrian Nowakowski

NAUCZYCIEL NA MEDAL



Piotr Skoblewski - Nauczyciel na medal

Jakże przyjemnie jest dzielić się miłymi wiadomościami. Piotr Skoblewski zajął pierwsze miejsce w wojewódzkim konkursie „Nauczyciel na medal”. Już w pierwszym etapie, powiatowym, uzyskał najwięcej głosów w swojej kategorii w całym województwie.

Piotr towarzyszy naszemu biuletynowi od lat, pisząc wstępniaki, felietony i wspierając swoim bogatym doświadczeniem redagowanie gazety.

Mamy więc świetną okazję, by jego postać przybliżyć Czytelnikom. Przede wszystkim, jak mówi - **Całe życie chodziłem do szkoły...** Jego tata, Eugeniusz, nauczycielem był 46 lat, dyktował w szkole w Markowie, gdzie Piotr rozpoczął edukację. Jego szkoła średnia to I Liceum Ogólnokształ-

cące im. Jana Kasprowicza w Inowrocławiu. Potem studia na UMK w Toruniu na historii.

Pracę w nauczycielskim zawodzie rozpoczął we wrześniu 1985 w Szkole Podstawowej nr 1 w Gniewkowie, gdzie wcześniej, na trzecim roku studiów, odbył praktykę studencką. W tej szkole spędził ponad 33 lata, była to więc jego pierwsza i ostatnia zawodowa przystań.

W roku 1993 powołany został na stanowisko opiekuna samorządu, działał na jego rzecz lat 20. Ciekawym doświadczeniem, jak opowiadał, było wydawanie gazetki szkolnej NIE-TAK(t). Miesięcznik ukazał się aż 78 razy. I zapewne nieprzewidzianym efektem były podjęte później przez szkolnych redaktorów studia polonistyczne i dziennikarskie. Piotr, wspominając swoją pracę, opowiadał nam: „Byłem i jestem osobą niezwykle czułą na słowo wypowiedane, polskie, dlatego też pracując z młodzieżą starałem się, by słowo brzmiało i wybrzmiało. Teraz zda się żyjemy w czasach innych już standardów i estetyk wykonawczych. Wszystko musi być „kolorowe, wybuchowe i głośnie”.” Tworzył więc scenariusze imprez, pisał teksty, wiersze. Prowadząc kółko historyczne, promował dzieje lokalne i Księstwo Gniewkowskie (1314-1388). Pokazywał losy ówczesnych ważnych ludzi, fascynujące, pełne in-

tryg, waśni, wybujałych ambicji, krzyżackich najazdów. Również i postaci historyczne, które z księstwa wyszły, trwale zapisały się nie tylko na kartach kujawskich, ponieważ uważał, że należy postaci te przypomnieć. Poświęcił im i ciekawym ówczesnym zdarzeniom kilka artykułów na łamach prasy lokalnej.

Napisał także sztuki teatralne, opisujące losy gniewkowskich władców, władczyń. Pierwszą był napisany w 2002 roku „Zabłąkany rycerz - rzecz o księciu Władysławie Białym”, drugą z roku 2003 „Zapomniana księżniczka - rzecz o Elżbiecie Gniewkowskiej, co władczynią w dalekiej Bośni była” i wreszcie z 2004 roku „Najczystszy diament - o świętej królowej Jadwidze, co z Gniewkowa rodem była”. Sztuki te były kilkakrotnie wystawiane, a „Zabłąkany rycerz ...” doczekał się książkowego wydania.

Czternaście lat życia Piotra Skoblewskiego to praca w lokalnym miesięczniku o nazwie „Gniewkorama” (od lutego 1993 r.). Najpierw uczestniczył w tworzeniu koncepcji gazety, a gdy powstała, został jej redaktorem naczelnym. Poruszana tematyka i formy prezentowania informacji były bardzo różnorodne. Wspomina: „Dużym zainteresowaniem Czytelników naszych cieszyły się cykle historyczne chociażby „Z pożółkłych kart” czy też „Zapisane w kadrze”.

Na łamach „Gniewkoramy” Piotr Skoblewski opublikował ponad 500 różnych tekstów – artykuły wstępne, felietony, wywiady, a także wiersze satyryczne, traktujące z przymrużeniem oka codzienność miejsko-gminną i krajową. W roku 2006 „Gniewkorama” zajęła I miejsce w województwie kujawsko-pomorskim w konkursie organizowanym przez marszałka województwa na najlepszą gazetę samorządową. Rok później władze lokalne zmieniły koncepcję gazety lokalnej i ... zespołu już nie było.

O podstawach swojej pracy powiedział nam: „U progu pracy zawodowej, nauczycielskiej zastanawiałem się, co w pracy tej jest ważne, ważniejsze, a co najistotniejsze. Stosunkowo szybko zrozumiałem, na czym polega istota fachu tego, nauczycielskiego. Niezwykle ważnym jest odpowiednie przygotowanie merytoryczne i metodyczne. To są warunki brzegowe, konieczne. Jednakże najważniejsza jest umiejętność porozumienia się z uczniami, nawiązania z nimi właściwych „lekcyjnych” relacji - relacji opartych na wzajemnej sympatii, wzajemnym szacunku, ale i na poważnym podejściu do szkolnych powinności, tak nauczyciela, jak i uczniów. Nauczyciel, stając przed kolejnym, nowym zespołem klasowym, winien z młodymi ludźmi zwyczajnie omówić, jak wyglądać będą ich lekcyjne spotkania. Owe ustalenie

ram wzajemnej współpracy opartej na warunkach korzystnych dla obydwu stron, powinno mieć miejsce już podczas pierwszego lekcyjnego spotkania - co należy do nauczyciela, jakie wymagania stawiane będą uczniom, tak w zakresie naukowych dokonań, jak i w „przestrzeni” porządkowo-organizacyjnej. Moim zdaniem odrobina lekcyjnej dyscypliny żadnemu jeszcze uczniowi nie zaszkodziła, a jest wręcz warunkiem niezbędnym właściwej realizacji procesu dydaktycznego. Pragnę uspokoić, a równocześnie zapewnić, że ustalaniu zwyczajowych „przepisów” lekcyjnych postępowań, nie musi wcale towarzyszyć ciągłe pokrzykiwanie i napominanie młodzieży. Wystarczy jedynie bardzo, bardzo spokojnie wyjaśnić, jak ma się zachowywać podczas zajęć. Ja zawsze trochę żartobliwie tłumaczyłem, że na moich lekcjach wszyscy uczniowie dzielą się jedynie na kategorie dwie: uczniów grzecznych i... niewiarygodnie grzecznych. Zapewniam, że to działa.

Nauczyciel powinien zaskakiwać uczniów różnorodnością swoich zainteresowań, powinien rozmawiać z nimi na tematy rozmaite, czyniąc to jednak w odpowiednim czasie i miejscu. Dydaktyczny, lekcyjny przekaz winien być jasny, precyzyjny, zrozumiały, przyczynowo-skutkowy, przekaz podany ciekawie, w wersji „językowej niebanalnej”. Nade wszystko jednak

owo nauczanie winno być skuteczne, a nauczanie skuteczne zamyka się w określeniu jednym - przystępność, bowiem obowiązkiem nauczyciela jest dotrzeć do każdego ucznia w klasie. Lekcje nie mogą być nudne i nauczyciel nie może być nudny, powtarzalny, bez wyrazu. Lekcje muszą nieść merytoryczny bagaż wiedzy, być wpisane w metodyczne ramy, ale przekazywane treści muszą być podane w lekki, przyswajalny sposób. Dlatego niezbędna jest podczas lekcji odrobina humoru, ale nie polegająca na „zabawności” sprowadzającej się do opowiadania przez nauczyciela kawałów czy dowcipów ze szkolnych zeszytów. Owa „lekcyjna zabawność” musi posiadać przymiot humoru sytuacyjnego, który rodzi się sam gdzieś „w lekcyjnych zakamarkach” i tylko taki humor ma szansę przetrwać w szkolnej, uczniowskiej pamięci.

Ja nigdy nie uważałem, że mój przedmiot jest najważniejszy. Każdy uczeń winien realizować własne zainteresowania, rozwijać swoją ciekawość świata i ludzi. Można mu podpowiadać, ale nie można mu niczego narzucać, do niczego zmuszać. Obowiązkiem natomiast nauczyciela uczącego danego przedmiotu jest przekazanie uczniom takiego zasobu wiedzy i umiejętności, by mogli w miarę swobodnie poruszać się w realiach codzienności, by rozumieli otaczającą nas rzeczywi-

stość i procesy weń zachodzące. Ambicją każdego nauczyciela winno być dążenie to tego, by jego uczniowie szli dalej, osiągalni więcej, by realizowali swoje pasje, marzenia. Świadomość, że tak dzieje się, jest niezwykle budująca. Praca nauczyciela łatwą nie jest. Pozostaje on bowiem pod stałą obserwacją, jest ciągle recenzowany, oceniany, ale trzeba z tym umieć żyć, chociaż wszystko w szkole i wokół zmienia się wraz z nieuchronnie biegnącym czasem.”

Absolwenci szkoły w Gniewkowie zrobili Piotrowi Skoblewskiemu wielką niespodziankę. Przyjechali na galę wręczenia nagród w plebiscycie.

Więcej przeczytać można: <https://pomorska.pl/piotr-skoblewski-nauczyciel-z-gniewkowa-i-laureat-plebiscytu-opowiada-o-swojej-pracy/ar/13890251>

Renata Olszewska

NIEWIDOMY – DZIAŁKOWCEM?

Uprawa warzyw – sianie i sadzenie

Mimo że nie widzę, nadal sieję i sadzę warzywa na mojej działce. Najważniejsze to zrobienie wcześniej odpowiedniego przyrządu. U mnie to deska, listewka i płotki. Mam przygotowaną deskę o szerokości 25 cm, służącą do oddzielania grządek od siebie. Jej długość najlepsza to od 1 m do 1,5 m. Drugi przyrząd to listewka. Zrobiłem ją z wąskiego kątownika, takiego na szerokość 1 cm i długość metra. Na obu końcach listewki są króciutkie kawałki kątownika ok. 3 cm. Całość tworzy jakby kwadratową literę C.

Tam, gdzie ma zaczynać się grządka, kładę deskę. Do niej dokładam krótki bok listewki. By deska się nie przesuwiała, w połowie długości i na jej końcu wbijam plastikowy płotek. Dzięki temu nie

depczę po sianych warzywach i mam równe rządkie.

Wzdłuż listewki robię rowek, w który wysiewam nasiona lub sadzę sadzonki. Potem przesuwam kątownik wzdłuż deski. Jeśli grządka ma być dłuższa, przesuwam deskę wzdłuż płotka. Deska pilnuje równego przejścia, a listewka równego siania.

Jan Mikulski

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym Państwu przedstawić książkę pt.: „Nie twój ruch” Tiffany Snow. Autorka zakochana w dwóch braciach przeżywa niezwykle przygody, z których na szczęście wychodzi cało. Książkę czyta się jednym tchem i trudno się od niej oderwać.

Krystyna Skiera

SPORT

KSN Łuczniczka - Sekcja tandemy - już nie amatorzy, lecz zawodowcy

Sukcesy sportowe tandemu z bydgoskiego klubu śledzimy z ogromną przyjemnością. Dziś garść informacji bardzo optymistycznych dla nas kibiców.

Zbliża się bardzo ważna impreza. Karolina Rzepa i Edyta Jasińska 15 marca wystartują w Mistrzostwach Świata na Torze. Do Holandii jadą jako jedyne reprezentantki Polski.

Z ich występem wiązane są nadzieje medalowe. Uzyskiwane czasy przejazdu na torze plasują je bowiem w pierwszej trójce na świecie. Udział będą brały w zawodach na wszystkich dystansach, emocji więc i nam kibicom nie zabraknie.

Razem Karolina Rzepa i Edyta Jasińska jeżdżą od kwietnia 2018 roku. Aktualnie całkowicie poświęciły się sportowi.

Sekcja kolarska zaczęła w klubie działać w lipcu 2017 roku. Jej pomysłodawcą był Krzysztof Badowski, wiceprezes Łuczniczki. Od pomysłu do realizacji minął prawie rok, zaczęło się wszystko po powrocie Aleksandry Teclaw z olimpiady w Rio (zdobyła tam złoty medal). Jak widać, wiele rozmów i wsparcie władz miasta dały świetny efekt. Uzyskane stypendia pozwoliły kolarcom poświęcić się swojej pasji. Ubiegłoroczne wyniki przyniosły stypendium ministerialne. Po raz pierw-



Team kolarski KSN Łuczniczka Bydgoszcz

szy w historii klubu, w tym roku, obie kolarzki otrzymały stypendium Prezydenta Miasta Bydgoszczy. Można mieć pewność, iż i miasto widzi potencjał kolarzek. Nazwę Bydgoszcz zobaczymy i na koszułkach i na rowerze.

Na podstawie planu ustalonego z trenerką, codzienne treningi odbywają się w domu. Specjalny rower treningowy zakupiony przez klub został zamontowany w mieszkaniu Karoliny Rzepy. Na nim realizuje plany treningowe trener Aleksandra Teclaw.

Treningi wspólne kolarzki przechodzą na obozach. Przed wyjazdem na mistrzostwa, na wspólny trzytygodniowy trening, 11 lutego wyleciały na Cypr.

W 2019 roku zbierają punkty dające przepustkę do udziału w olimpiadzie w Tokio. Będą walczyły w zawodach pucharu świata na co najmniej dwóch kontynentach. **POWODZENIA!**

Redakcja

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA MIĘSNY DYLEMAT

Dziś wiele się słyszy o dietach bezmięsnych: wegańskiej i wegetariańskiej. Czy faktycznie jesteśmy roślinożercami, jak upierają się radykalne grupy wegan? Czy mięso to tylko nasz żywieniowy kaprys? Odpowiedź wcale nie jest jednoznaczna. Prawda leży gdzieś pośrodku i mimo naszych dotychczasowych przekonań, warto się z nią zmierzyć.

Białko, to o nie głównie toczy się batalia. Większość z nas żyje w przekonaniu, że potrzebujemy go w dużych ilościach, dlatego często sięgamy po produkty mięsne. Ilość potrzebnego dziennie białka w naszej diecie uzależniona jest od naszej wagi i stylu życia (im bardziej aktywny tym więcej go potrzebujemy), dla przykładu ważąca około 65 kg kobieta potrzebuje 50 g białka. Paradoks białka polega na tym, że jest to najbardziej przeceniana, a zarazem najbardziej potrzebna grupa makroskładników. Jednak gdy prześledzimy nasz codzienny jadłospis, większość z nas zaczyna od sera, wędliny na śniadanie, przez produkt mleczny na II śniadanie, mięso na obiad i znów ser lub wędlinę na kolację. Zdecydowanie nie mamy problemu z dostarczeniem białka, a trzeba zaznaczyć, że jest duża grupa produktów roślinnych, która dostarcza potrzebnych nam aminokwasów w dobrych proporcjach. To przede wszystkim: suche warzywa strączkowe (soja, groch, fasola, soczewica i in.), orzechy (arachidowe, włoskie, laskowe) i nasiona (len, słonecznik). Wystarczy sięgać po napoje fermentowane (jogurt, maślanka, kefir), jajka i sery (zwłaszcza podpuszczkowe i twarogowe), czyli przetwory mleczne, by w pełni zaspokoić nasze zapotrzebowanie na białko. Więc czy naprawdę konieczny jest kawał mięsa na obiad? Na pewno nie codziennie.

Kolejnym, a zarazem największym problemem rezygnacji z mięsa, jest witamina B₁₂ nieosiągalna w produktach pochodzenia roślinnego. Spożywając produkty mleczne i jajka, nie będziemy mieli problemów z wyrobieniem dziennej dawki (jeśli chcemy przejść na weganizm niezbędna będzie suplementacja w postaci tabletek).

Następnym argumentem mięsożerców jest żelazo i wapń, ale ich źródła to znów produkty mleczne i duża grupa roślin: zboża, nasiona, warzywa strączkowe, szpinak, natka pietruszki czy suszone owoce. Ważne, by mieszać produkty z żelazem z tymi z witaminą C, wtedy wchłanianie żelaza jest większe. Wapń występuje w warzywach kapustnych i rzepowatych, migdałach czy warzywach strączkowych (jednak bezpieczniej szukać go w serach, najlepiej twarogowych).

Wystarczy tak naprawdę jedynie spojrzeć na piramidę zdrowego żywienia. Jej fundament nie stanowią produkty pochodzenia zwierzęcego, a te roślinne. Warzywa, owoce i produkty zbożowe mają dać nam siłę. Produkty mleczne odpowiedzialne są za budulec, a mięso tak naprawdę powinno jedynie urozmaicić nasz jadłospis. Spożywanie go w nadmiarze może wręcz zaszkodzić. Powinno być dodatkiem do obiadu, a nie jego centralną postacią. Pytając osoby starsze, ile mięsa spożywało się dawniej, otrzymamy odpowiedź: niewiele i jedynie w niedziele i święta. Obecnie łatwy dostęp spowodował zachwianie proporcji. Większość z nas dorastała z hasłem: „Zostaw ziemniaczki i surówkę, ale zjedz mięsko”, a to właśnie ziemniaczki mają dać energię, a surówka tak potrzebne witaminy i to one są nam niezbędne.

Jakie jeszcze przesłanki przemawiają za ograniczaniem spożywania mięsa?

Po pierwsze etyczne, w dzisiejszych czasach zwierzęta nie są hodowane jak kiedyś z humanitarnym traktowaniem, w zagrodzie ze swobodnym dostępem do trawy i słońca, a wręcz nigdy nie mają okazji czerpać z natury (no chyba że w drodze do rzeźni, patrząc na otaczający je świat spoza krat).

Po drugie jakość dzisiejszego mięsa wręcz dyskredytuje je jako środek spożywczy. Faszeruje się je hormonami, anabolikami i innym świństwem. Liczy się tylko coraz niższa cena, kosztem zwierząt i konsumentów.

Po trzecie to tylko od nas zależy czy zdecydujemy się wybierać mięso droższe, ale od sprawdzonych producentów, czy to napompowane. Warto poczytać w Internecie, jeśli mięso otrzymane jest z chowu przemysłowego, odłożmy je na półkę.

Po czwarte nie mamy całkowicie zrezygnować z mięsa, a je ograniczyć kosztem innych produktów spożywczych, niech obiady będą bardziej urozmaicone o inne surowce z grupy warzyw, nabiału czy produktów zbożowych.

Warto walczyć o zdrowie i żyć w zgodzie z naturą. Jesteśmy wszytkożerni, ale 70% produktów w naszej diecie powinno być pochodzenia roślinnego.

Poniżej propozycja na obiad z całkowitym wyłączeniem produktów zwierzęcych.

Warzywne Kung Pao (w oryginale to potrawa z kurczakiem, też godna polecenia):

Składniki (ok. 4 porcje): włoszczyzna (marchew – 3 szt., pietruszka – 2 szt., kawałek selera, por – 500 g), wrzątek – 1 szklanka, sos sojowy – 2 łyżki, orzeszki ziemne (niesolone) – 100 g, czosnek – 3 ząbki, imbir – ok. 2 cm, pieprz syczuański (opcjonalnie) – 1 łyżeczka, papryka – 1 szt., pęczek cebulki dymki lub grubego szczypiorku – 1/2 pęczka, cebula – 1 szt., olej do smażenia.

Sos: 3 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki octu ryżowego, 2 łyżeczki oleju sezamo-



Warzywne Kung Pao

wego, 2 łyżeczki cukru, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej, sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie:

1. Włoszczyznę (bez pora) obrać i pokroić w równą kostkę, najlepiej grubości ok. 2 cm. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić warzywa i smażyć na dużym ogniu, nie mieszając, przez 3 minuty. Dopiero po tym czasie zamieszać i smażyć kolejne 3 minuty – dzięki temu warzywa się przyrumienią i będą znacznie słodsze.

2. Po upływie tego czasu na patelnię wlać wodę oraz sos sojowy i przykryć pokrywką. Gotować 10 minut, do momentu aż zmiękną.

3. W tym czasie wymieszać wszystkie składniki sosu i odstawić. Paprykę pokroić w kostkę, pora w plasterki, a czosnek, cebulę i imbir posiekać.

4. Podgotowane warzywa odcedzić, patelnię wytrzeć ręcznikiem papierowym i znowu rozgrzać na niej olej. Dodać orzeszki i smażyć przez 1 minutę, a następnie dodać cebulę, czosnek, imbir, por oraz pieprz syczuański. Smażyć 2 minuty, potem dodać paprykę i pozostawić na patelni kolejne 3 minuty.

5. Po tym czasie dodać warzywa, wlać sos i smażyć przez 3 minuty na największym ogniu, wciąż mieszając, aby sos jak najszybciej odparował, obklejając warzywa.

6. Na sam koniec szczypiorek pokroić na mniejsze kawałki, wsypać, zamieszać i podawać z ryżem.

Krzysztof Olejnik