

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



Wiosna plus

Wiosna za nami już - wiosna, która w kalendarzu pono gości u nas przez miesiące długich trzy, ale w klimatycznej przestrzeni okres ten systematycznie nam się skraca, stając się dziwnie, „nie-wiosennie” ulotnym. Mieliśmy zatem zimę (której de facto nie było), wichrową wiosnę suchą i oto już letnie lato. Wiemy to już, wiemy, że klimatyczne zdarzenia ignorują ramy wszelkie ongiś zwane porami roku. Dopiero jednak w roku tym zdaliśmy sobie sprawę, że wiosna, chociaż tak niepozorna, może być czasem, który w pamięci potomnych nazwany będzie „Wiosną plus”. Za nami (i przed nami) kolejny odcinek wyborczego serialu. A skoro wybory to oferta nowa, to nowe deklaracje, zakłęcia i fakty. I wszystko to konkretne, dodatnie i wszystko to w standardzie plus: 500 plus, 600 plus, 700 plus (tu może przesadziłem), ale emeryci plus, renciści plus, niepełnosprawni plus, żadnych minusów... nawet dodatnich. I wszystko to się właściwie wpisuje, odpowiednio komponuje, prawidłowo bilansuje i w przyszłości zapewne zbilansuje. I tylko kłopot bilansowy, a raczej balansowy mamy jeden. Trudno bowiem złapać równowagę emocjonalną po szkolnej wiośnie strajków. Nie mam zamiaru w miejscu tym, w sprawie tej z nikim się spierać, nie chcę ważyć racji, przytaczać stanowisk, bronić argumentów... Tyle ich padło, upadło, że chyba wystarczy. Pozostaje tylko refleksja smutna całkiem - refleksja o obliczu polskiej szkoły, o nauczycielach, rodzicach, uczniach, o emocjach i złościach, o niezrozumieniu, o pretensjach wzajemnych i wreszcie o tym, że nie ma w sporze tym wygranych, a przegrywa wiosnę tę szkolną, strajkową, jak zawsze zresztą, polska szkoła. W refleksji tej plusów brak, szczególnie tych „pozytywnie dodatnich”. Taka to już rzeczywistość szkolna nasza.

A co tam u nas, w naszym wiosennym *Oku* widać? Tematów ciekawych wiele. Warto z pewnością sięgnąć do tekstu będącego poruszającą relacją osoby, której całkiem nagle przyszło zająć się tracącym wzrok ojcem. Wielu z nas od dawna już wie, czym jest „szarość i ciemność”. Jednak dla osób nagle tracących wzrok, dla ich bliskich to nowe doświadczenie, to niezwykle trudne wyzwanie. Jak w tym wszystkim się odnaleźć? Proszę przeczytać. Pojedziemy też wspólnie na Kaszuby, do pewnej szkoły, gdzie w teatralnym kręgu snuć będziemy opowieść o historii i ludzkich losach w historię tę uwikłanych. Udamy się też na „murarsko-remontowy front”. Trwa bowiem remont Ośrodka Rehabilitacji i Szkolenia PZN w Bydgoszczy - raport z pierwszej, dyrektorskiej ręki. Jak zawsze będzie też technicznie. Sięgnijmy bowiem po słuchawki nowe o możliwościach nowych przydatnych wielce. I pójdziemy na spacer z psem przewodnikiem, a przecież dobrze wiemy, że pies najlepszym przyjacielem człowieka zwłaszcza „wzroku ledwie średniego”. Czytamy. Jesteśmy z Wami Drodzy Czytelnicy czy wiosna, czy lato, zawsze na tak, czekając na... niespodziankowe Plus.

Piotr Skoblewski

Na okładce zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego przedstawiające: ruiny zamku krzyżackiego w Grudziądzu.

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

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

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



W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU NA 2019 ROK.....	4
PKP – KONTAKT DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	9
DŹWIĘK SAMOCHODÓW ELEKTRYCZNYCH	9

KULTURA

KINO DOSTĘPNE	10
KOLEKTYW OTWARTEJ KULTURY	10

<u>WIEŚCI Z KÓŁ</u>	11
---------------------------	----

<u>Z ŻAŁOBNEJ KARTY</u>	17
-------------------------------	----

DUSZPASTERSTWO

W CISZY PUSTELNI CZ. 4 OCZY MAMY	18
--	----

DOSTĘPNOŚĆ

PIES PRZEWODNIK CZ. 1.....	20
USTAWA UŁATWIAJĄCA NIEPEŁNOSPRAWNYM DOSTĘP DO IN- FORMACJI PUBLICZNYCH Z PODPISEM PREZYDENTA	21
DOSTĘPNOŚĆ - BEZPIECZNA I PRZYJAZNA PRZESTRZEŃ.....	22

KU SAMODZIELNOŚCI

GDY OSOBA BLISKA TRACI WZROK	23
Z WIZYTĄ NA KASZUBACH	24
MOŻNA TANIEJ PODRÓŻOWAĆ, GDY POMAGA SIĘ INNYM	26

PORADY PRAWNE

LEGITYMACJA PZN - NAJWAŻNIEJSZE PRZEPISY ZAWSZE POD RĘKĄ.....	27
--	----

ZDROWIE

ZIOŁOWE SMACZKI	31
CUKROHOLIZM	32
W WARSZAWIE POWSTANIE MIĘDZYNARODOWE CENTRUM BA- DAŃ OKULISTYCZNYCH.....	34

TYFLOTECHNIKA

NOWOCZESNY BOLT, CZY STANDARDOWA TAKSÓWKA?	37
DLACZEGO WYBRAŁEM SŁUCHAWKI FIRMY JABRA?	38

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

CO NOWEGO W OŚRODKU HOMER.....	40
PIERWSZY NA ŚWIECIE NIEWIDOMY ŻEGLARZ PRZEPLYNĄŁ PA- CYFIK	40
NIEWIDOMY – DZIAŁKOWCEM?	41
SPORT	42
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA.....	43
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	44

OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU NA 2019 ROK

Okręg Kujawsko-Pomorski PZN aplikuje w różnorodnych konkursach o środki finansowe, które umożliwiają nam prowadzenie działalności rehabilitacyjnej na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku. Staramy się o środki unijne, ministerialne, samorządowe, z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych itp.

W bieżącym roku kilka z naszych wniosków otrzymało pozytywną ocenę oraz dofinansowanie, dzięki czemu możemy zaproponować osobom niewidomym i słabo widzącym z terenu województwa kujawsko-pomorskiego wiele form rehabilitacji.

„CENTRUM REHABILITACJI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH”

Realizacja projektu od 1 kwietnia 2019 do 31 marca 2022 roku.

Projekt dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach konkursu 1/2018 pn. „Szansa-Rozwój-Niezależność”.

Projekt jest skierowany do 160 osób w tym 10 dzieci:

Wsparciem grupowym (z zakwaterowaniem) w każdym roku obejmujemy:

- 20 liderów
- 16 osób skorzysta z rehabilitacji podstawowej.

- 20 osób weźmie udział w zajęciach tyfloinformatycznych,
- 16 osób weźmie udział w zajęciach korzystania z technologii mobilnych,
- 4 dzieci i 4 opiekunów obejmujemy zajęciami „Komputer ułatwia edukację” (tylko w roku 2019).

W RAMACH PROJEKTU PROWADZIMY:

Zajęcia stacjonarne, 5-dniowe z zakwaterowaniem i wyżywieniem w ORiS „Homer” w Bydgoszczy, realizowane w grupach 4-osobowych.

1. Z zakresu rehabilitacji podstawowej

Zajęcia te mają na celu nauczenie bezwzrokowych sposobów wykonywania niezbędnych czynności dnia codziennego i samoobsługi z wykorzystaniem pomocy rehabilitacyjnych, oznakowania sprzętu gospodarstwa domowego oraz zapoznanie z zasadami posługiwania się białą laską i przemieszczania się z przewodnikiem.

Zajęcia uwzględniają zagadnienia dotyczące m.in.: sposobów radzenia sobie z pracami porządkowymi, robienia zakupów, samodzielnego przygotowywania posiłków, nakrywania stołu itp. Uczestnicy zajęć otrzymają pakiet rehabilitacyjny.

2. Zajęcia tyfloinformatyczne (2 zjazdy po 5 dni)

Zajęcia te są przeznaczone dla osób, które chcą nabyć umiejęt-

ności posługiwania się komputerem, podstawowym oraz specjalistycznym oprogramowaniem w stopniu pozwalającym na swobodną pracę przy komputerze w warunkach domowych.

3. Technologie mobilne - 4 grupy
Zajęcia mają na celu nabycie przez osoby z dysfunkcją wzroku umiejętności korzystania z urządzeń mobilnych takich jak smartphone czy tablet. Przeznaczone są dla beneficjentów, którzy chcą korzystać z dostępu do informacji, a także nauczyć się posługiwać sprzętem mobilnym przy wykonywaniu codziennych czynności. Każdy beneficjent chcący uczestniczyć w zajęciach musi posiadać jedno z urządzeń mobilnych, a grupy będą ustalane na podstawie systemu operacyjnego znajdującego się na tych urządzeniach.

4. Szkolenie 5-dniowe pn. Komputer ułatwia edukację dla dzieci w wieku szkolnym wraz z rodzicami mające na celu nabycie umiejętności korzystania ze sprzętu komputerowego i specjalistycznych programów dostosowanych do potrzeb dzieci z dysfunkcją wzroku w zakresie ułatwienia edukacji. Celem zajęć jest wyposażenie opiekunów/rodziców dzieci w wiedzę i umiejętności z zakresu obsługi tego sprzętu, aby mogli wesprzeć swoje niepełnosprawne dzieci i poradzili sobie np.: z konfiguracją programów, dostosowywaniem czcionki, innych ustawień itp.

5. ZDROWY STYL ŻYCIA

Cykliczne spotkania, które odbywają się w trzecią środę miesiąca (od kwietnia do grudnia z przerwą w lipcu) o godz.11.00 w lokalu przy ul. Krasieńskiego 3a w Bydgoszczy. Zapraszamy na nie zwłaszcza osoby niewidome chorujące na cukrzycę, zainteresowane zdrowym stylem życia oraz członków ich rodzin. W 2019 na spotkaniach gościmy specjalistę w zakresie dietetyki.

6. Grupowe spotkania dla seniorów i samotnych

Spotkania integracyjno-informacyjne. Odbywają się raz w miesiącu, w niedzielę ok. godziny 15:15 od kwietnia do marca z przerwą wakacyjną.

7. Sekcja twórczej aktywności

Celem spotkań jest rozwijanie inwencji twórczej osób niewidomych i słabo widzących – zajęcia plastyczno-rękodzielnicze. Odbywają się raz w miesiącu, od kwietnia do marca z przerwą wakacyjną.

8. W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH – zajęcia usprawniające (gimnastyka).

Odbywają się co dwa tygodnie.

To innowacyjna forma wsparcia, o którą wzbogacamy ofertę naszej placówki. Jej celem jest podniesienie sprawności fizycznej przede wszystkim osób starszych niewidomych i słabo widzących.

9. Kawiarenka podróżnika

Celem spotkań jest umożliwienie osobom niewidomym poznanie in-

teresuujących miejsc w Polsce i na świecie. Będą zapraszane na nie osoby, które zechcą podzielić się swoją pasją i doświadczeniem podróżniczym. Uczestnicy podzielą się informacjami o ciekawych miejscach, które odwiedzili i które są dostępne dla osób z niepełnością wzroku.

Spotkania odbywają się raz w miesiącu, od kwietnia do marca z przerwą wakacyjną.

INDYWIDUALNE FORMY REHABILITACJI

a) z zakresu rehabilitacji podstawowej obejmujące poznanie zasad i technik bezpiecznego poruszania się z białą laską, obsługi sprzętu rehabilitacyjnego codziennego użytku, podstaw pisma punktowego oraz doboru pomocy optycznych i nieoptycznych.

b) **konsultacje tyfloinformatyczne** z zakresu korzystania ze sprzętu komputerowego oraz specjalistycznego oprogramowania dla osób niewidomych i słabo widzących oraz korzystania z urządzeń mobilnych i aplikacji ułatwiających codzienne funkcjonowanie.

c) rehabilitacja wzroku

Korzystający z tej formy rehabilitacji beneficjenci uzyskują informację, w jaki sposób stymulować wzrok, aby był w pełni wykorzystywany, jakie oprzyrządowanie optyczne i nieoptyczne będzie pomocne w codziennym funkcjonowaniu.

d) **rozwijanie czytelnictwa osób niewidomych** - prowadzenie bi-

blioteki, wybór i nagrywanie książek mówionych oraz wypożyczanie odtwarzaczy.

PORADNICTWA I DORADZTWA REHABILITACYJNE

Celem tej formy wsparcia jest zwiększenie samodzielności oraz aktywności osób niewidomych i słabo widzących w życiu społecznym poprzez udzielanie poradnictwa i informacji w różnym zakresie:

- poradnictwo rehabilitacyjne, społeczno-bytowe itp.
- wsparcie tyflopedagogiczne skierowane do rodziców niewidomych dzieci oraz młodzieży.
- indywidualne wsparcie psychologiczne mające na celu doraźną pomoc osobom niewidomym i słabo widzącym w radzeniu sobie z trudnościami wynikającymi z niepełnosprawności.
- **konsultacje prawne**
- Zakres udzielanych porad jest bardzo szeroki dostosowany do potrzeb zainteresowanych. Porady prawne udzielane są w każdy drugi wtorek miesiąca. Na spotkanie z prawnikiem należy zapisać się telefonicznie pod nr **52 341-32-81**



„OKO”

Projekt dofinansowany ze środków PFRON w ramach konkursu 4/2017 pn. „Samodzielni i skuteczni”. Termin realizacji od 1 kwietnia 2019 do 31 marca 2020 r.

Jest to drugi okres realizacji umowy wieloletniej, w ramach której kontynuujemy wydawanie kwartalnika „OKO”.

W drugim okresie finansowania zostaną wydane 4 kolejne numery, w czterech wersjach. Będziemy wydawać każdy z numerów w następujących ilościach:

- powiększonym drukiem - 1000 egzemplarzy,
- pismem punktowym – 30 egzemplarzy,
- w wersji dźwiękowej na CD (czytanej przez lektora) – 100 sztuk,
- w wersji internetowej.

Czasopismo „OKO” ma charakter informacyjny, a zamieszczane treści dotyczą zarówno działalności okręgu i 17 kół powiatowych PZN mieszczących się w woj. kuj-pom., propozycji władz lokalnych i jednostek pomocowych skierowanych do osób niepełnosprawnych, promowana jest aktywność kulturalna, społeczna i zawodowa. Zamieszczane są informacje dot. rehabilitacji osób niewidomych, popularyzacji różnych form szkoleń rehabilitacyjnych i zawodowych, działalności duszpasterstwa niewidomych, dobre praktyki dotyczące rehabilitacji społecznej, poradnictwo prawne, informacje dotyczące sprzętu komputerowego, specjalistycznego oprogramowania itp., a także informacje na temat zdrowego stylu życia. Przedstawiane są pasje, zainteresowania, sukcesy twórców ze środowi-

ska oraz osiągnięcia niewidomych sportowców.

Czasopismo jest wysyłane z Okręgu Kujawsko-Pomorskiego w Bydgoszczy drogą pocztową do 3 jednostek Polskiego Związku Niewidomych (Białystok, Wrocław i Szczecin), do kół powiatowych na terenie województwa kuj-pom. i za ich pośrednictwem rozprowadzane wśród osób zainteresowanych, mieszkających na terenie danego powiatu. Wzorem lat ubiegłych wysyłane jest także do niektórych bibliotek, MOPS-ów i PCPR-ów w woj. kuj-pom. oraz do indywidualnych odbiorców z terenu całej Polski (którym trudno jest dotrzeć do okręgów lub kół), drogą pocztową w wybranej, najbardziej dogodnej dla nich wersji: brajlowskiej, czarnodrukowej czy dźwiękowej.

Biuletyn Informacyjny „OKO” jest czasopismem bezpłatnym.



„MOGĘ WIĘCEJ 2019”

Od 1.04.2019 r. Okręg Kujawsko-Pomorski PZN realizuje projekt dofinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji województwa kujawsko-pomorskiego, który jest skierowany do wszystkich niewidomych i słabo widzących mieszkańców naszego województwa oraz członków ich rodzin i/lub opiekunów.

W ramach projektu prowadzone

będą warsztaty i szkolenia z zakresu m.in. zasad poruszania się z białą laską i przewodnikiem, pisma punktowego brajla, sprzętu ułatwiającego samodzielne funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością wzroku itp. Zakres każdorazowo będzie dostosowany do potrzeb osób zainteresowanych.

Zajęcia będą prowadzone w siedzibie okręgu w Bydgoszczy przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33 w dni robocze oraz w Inowrocławiu i Żninie – o terminach zajęć w powyższych miejscowościach będą informować prezesi kół powiatowych PZN. W obu kołach odbędą się po trzy spotkania dla zainteresowanych.

W ramach projektu zostanie zaktualizowany i wydany *Informator PZN* dla osób z niepełnosprawnością wzroku w powiększonym druku oraz na płycie CD zawierający opracowany w dostępnej formie zbiór przepisów istotnych dla osób z niepełnosprawnością wzrokiem. Każda zainteresowana osoba z terenu województwa kujawsko-pomorskiego może skorzystać ze wsparcia w wybranym przez siebie punkcie rehabilitacyjnym.



WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

„WIEM WIĘCEJ 2019”

Od 15.05.2019 r. realizujemy projekt dofinansowany ze środków Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Bydgoszczy.

Jest on skierowany do wszystkich niewidomych i słabo widzących mieszkańców naszego województwa oraz członków ich rodzin i/lub opiekunów.

W ramach projektu prowadzone jest poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjne oraz udzielane informacje na temat przysługujących uprawnień, dostępnych usług, sprzętu rehabilitacyjnego i pomocy technicznej dla osób niepełnosprawnych. Polega nie tylko na przekazywaniu informacji istotnych dla beneficjentów, ale także na pomocy w wypełnianiu wniosków w celu ubiegania się o różnorodną pomoc.

Poradnictwo rehabilitacyjne będzie połączone z prezentacją sprzętu rehabilitacyjnego, jak również z instruktażem w zakresie:

- wykonywania czynności dnia codziennego,
- korzystania z białej laski,
- korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego,
- korzystania z pomocy optycznych i nieoptycznych,
- korzystania ze sprzętu tyfłotechnicznego,
- korzystania ze sprzętu tyfłoinformatycznego.

Poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjne będzie prowadzone w Bydgoszczy w siedzibie okręgu przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33 w każdy dzień roboczy.



KUJAWSKO-POMORSKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W BYDGOSZCZY

Zgłoszenia do udziału w zajęciach przyjmowane są w kołach powiatowych PZN oraz w okręgu pod nr tel. 52/341 32 81, 515 231 030 oraz 508 008 493.

Zachęcamy Państwa do częstego kontaktowania się ze stowarzyszeniem i korzystania z oferowanych form wsparcia.

Anna Kruczkowska
kierownik działu rehabilitacji

PKP – KONTAKT DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

PKP Intercity udostępniło nowy numer telefonu dedykowany wyłącznie obsłudze osób z niepełnością.

Numer stacjonarny 42 205 45 31 płatny jest zgodnie z taryfą operatora.

Działa od 29 marca 2019 r.

Redakcja

DŹWIĘK SAMOCHODÓW ELEKTRYCZNYCH

Samochody elektryczne mogą poruszać się właściwie bezszelestnie. Dla osób niewidomych i słabo widzących może powodować to ogromne zagrożenie w ruchu drogowym.

Protesty, w wielu krajach, przeciwko temu zagrożeniu, doprowadziły do znaczącej zmiany. Dźwięk wydawany przez samochód elektryczny będzie musiał brzmieć podobnie do wydawanego przez samochód spalinowy.

16 kwietnia 2014 r. pojawiło się unijne rozporządzenie, zobowiązujące producentów samochodów elektrycznych do wyposażania ich w system AVAS (Acoustic Vehicle Alerting System). Opisywany przepis zacznie funkcjonować od 1 lipca 2019 roku.

Od 2021 r. opisywane modyfikacje będą również obowiązywać pojazdy sprowadzane spoza Unii Europejskiej.

Producenci będą zobowiązani także do wyposażenia w ów system samochodów elektrycznych, wyprodukowanych przed dniem wprowadzenia omawianego przepisu.

Przypomnijmy - dźwięk wydawany przez samochód elektryczny będzie musiał brzmieć tak jak brzmi dźwięk wydawany przez samochód spalinowy. Samochody będą musiały być wyposażone także w systemy generujące odpowiednie natężenie dźwięku w zależności od tego, czy pojazd zwalnia, przyspiesza, czy porusza się w stałym tempie.

Redakcja

KINO DOSTĘPNE

Podczas szesnastej edycji największego festiwalu kina dokumentalnego w Polsce, czyli festiwalu Filmowego Millennium Docs Against Gravity, zwrócono uwagę także na dostępność kultury dla osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu.

Po raz pierwszy w historii festiwalu wybrane filmy były dostępne z audiodeskrypcją i wersją lektorską udostępnianymi w aplikacji AudioMovie.

Przypomnijmy - AudioMovie to aplikacja na smartfony, która odtwarza i synchronizuje z filmem dodatkowe ścieżki dźwiękowe. Do kina zabieramy własny smartfon i słuchawki, dzięki aplikacji odsłuchujemy audiodeskrypcję lub lektora.

Filmy z audiodeskrypcją i napisami dla niesłyszących wyświetlane były w warszawskiej Kinotece i wrocławskim DCF.

AudioMovi pojawi się też na Festiwalu filmów dla dzieci, które organizuje Stowarzyszenie Nowe Horyzonty.

Adapter (www.adapter.pl) – dla wszystkich fanów filmów udostępnianych na portalu Adapter zapewne wieścią dobrą jest stabilne działanie na kolejny rok. Do marca 2020 roku Fundacja Katarynka zamierza umieścić kolejnych trzydzieści filmów. Projekt dofinansowuje PFRON.

Redakcja

KOLEKTYW OTWARTEJ KULTURY

15 kwietnia br. stało się coś, co od dawna nam się marzyło! Oficjalnie powstał Kolektyw Otwartej Kultury założony przez Fundację Kultury bez Barier, Fundację „Katarynka”, Fundację „Mili Ludzie” oraz Fundację „Siódmy Zmysł”.

Co będziemy robić kolektywnie? Chcemy:

- realnych zmian systemowych w zakresie dostępności kina/filmu i innych obszarów kultury;
- informować o tym, gdzie, kiedy i co jest dostępne;

– promować i realizować wydarzenia kulturalne dostępne dla wszystkich.

Dlaczego my?

Bo reprezentujemy fundacje, które stale i regularnie udostępniają ofertę i miejsca kultury dla wszystkich. Wiemy, że RAZEM można więcej i dalej. Trzymajcie za nas kciuki!

*Źródło: facebook.com
(2019-04-15)*

BRODNICA

W czerwcu Koło Powiatowe PZN w Brodnicy planuje zorganizować integracyjne zawody sportowe w bowlingu dla osób niepełnosprawnych z powiatu brodnickiego dofinansowane przez powiat brodnicki, które poprzedzą zajęcia sportowo-rehabilitacyjne na kręgielni Mini Disco w Brodnicy. Poprowadzą je zawodnicy Włocławsko-Brodnickiego Klubu Sportowego Niewidomych i Słabowidzących „Pionek” zrzeszeni w kole PZN w Brodnicy. Projekt realizowany przez koło powiatowe PZN jest skierowany do osób niewidomych, niedowidzących oraz innych niepełnosprawnych z powiatu brodnickiego zainteresowanych aktywną formą spędzania wolnego czasu, integracją osób niepełnosprawnych i rehabilitacją społeczną przy pomocy zajęć sportowych w bowlingu.

W marcu i kwietniu 2019 roku zawodnicy brodnickiej sekcji kręglarskiej wzięli udział w zawodach w kręglach klasycznych w Gostyniu 14-17.03.2019, gdzie Jolanta Lewandowska zajęła 2. miejsce w kat. B2, Ryszard Lewandowski kat. B2 – 7. miejsce i Ewelina Śmigecka kat. B3 – 8. miejsce.

W eliminacjach XX Indywidualnych Mistrzostw Polski w Kręglach Klasycznych w Tomaszowie Mazowieckim 22-24.03.2019 Jolanta Lewandowska zajęła 2. miejsce, Ryszard Lewandowski – 5. miejsce i Marcin Siudowski – 6. miejsce i wszyscy awansowali do zawodów finałowych w Brzesku

12-13.04.2019, w których Jolanta Lewandowska zdobyła tytuł mistrzyni Polski w kręglach klasycznych, a koledzy obronili swoje lokaty z eliminacji, zajmując w finale te same miejsca. Sukces Joli Lewandowskiej zaowocował powołaniem do reprezentacji Polski na mistrzostwa Europy w Chorwacji, które odbędą się na przełomie maja i czerwca tego roku.



Zwycięscy kręglarze

W dniach 26-28.04.2019 w eliminacjach do XIV Indywidualnych Mistrzostw Polski w Bowlingu we Wrocławiu udział wzięli Jolanta Lewandowska i Sławomir Domański, niestety do finału nie udało się zakwalifikować.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

12 marca obchodziliśmy Dzień Kobiet, który odbył się w murach zaprzyjaźnionej Pedagogicznej Biblioteki w Bydgoszczy, której pracownicy przygotowali dla nas niespodziankę w ramach „Głośnego czytania”. Na początku przedstawiłam uczestnikom w skrócie życie wspaniałej głuchoniewidomej Helen Keller. W dalszej części usłyszeliśmy niezwykle życiorysy między innymi: Lucyny Ćwierczakiewiczowej,

Gali Dali, Krystyny Skarbek, Coco Chanel. Na zakończenie odbył się pokaz mody, oglądaliśmy stroje, nakrycia głowy i biżuterię z lat 20. i 30. Na pożegnanie każda z pań otrzymała troszeczkę wiosny do domu w postaci kwitnącej azalii.



Dzień Kobiet

W ramach projektu „Niewidomi tu i tam” dofinansowanego przez Urząd Miasta Bydgoszczy 40-osobowa grupa uda się na jednodniową wycieczkę do Muzeum Pierwszych Piastów w Ostrowie Lednickim. Uczestniczyć będziemy tam w warsztatach i wykładach pt. „Zobaczyć niewidzialne”.

Tematyką spotkań będą „Pałac i kaplica na Ostrowie Lednickim” oraz „Poznaj życie naszych średniowiecznych przodków”. Na zakończenie udamy się na obiad do pięknej drewnianej Karczmy na Lednicy.

Honorata Borawa

CHEŁMNO

11 maja członkowie KP PZN w Chełmnie 25-osobową grupą pojechali na Ziemię Pałucką. Po dotarciu do Żnina pierwsze kroki

postawiliśmy w Muzeum Ziemi Pałuckiej, oglądając po drodze urokliwe miejsca tego miasta. Pani przewodnik dostarczyła nam dużo informacji o zwyczajach i życiu mieszkańców tego regionu. Z wielkim zainteresowaniem oglądaliśmy też eksponaty związane z lotnictwem. Na koniec zostawiliśmy ślad w księdze gości, a pani prezes na pamiątkę naszego pobytu zostawiła magnesik z naszego pięknego miasta. Odbyliśmy też krótką podróż kolejką wąskotorową do Gąsawy. Po drodze mijaliśmy Biskupin i Wenecję, podziwiając przyrodę. Z Gąsawy autokarem pojechaliśmy na pyszny obiad do Marcinkowa. Korzystając z ładnej pogody, spacerowaliśmy po drózkach pięknego parku, robiąc na końcu naszej wyprawy zdjęcia. Wszyscy zmęczeni, ale zadowoleni wróciliśmy szczęśliwie do domu.

Barbara Knoppek

GRUDZIĄDZ

Pierwszy kwartał 2019 r. już za nami. Odbyła się większość planowanych spotkań, w tym wędrówka z kijami. Trwają całoroczne zajęcia z zakresu rehabilitacji. W maju odbyło się spotkanie dotyczące programu „Aktywny Samorząd”, a czekają nas z zieleńcem, z okazji Dnia Matki i inne. W czerwcu dwa główne wydarzenia: dla dzieci spotkanie w lesie przy ognisku z licznymi atrakcjami oraz wycieczka do Ustki w dniach 21-28 czerwca. W świetlicy będą



Wędrówki z kijkami

odbywać się cykliczne spotkania. Planowany jest spacer z kijami w maju i lipcu. Na przełomie lipca i sierpnia nastąpi przerwa w działalności – urlop. We wrześniu odbędzie się dla dorosłych biesiada przy ognisku w miejscowości Mokra oraz liczne tematyczne spotkania. W październiku przewodnim tematem będzie Międzynarodowy Dzień Niewidomych. Do listopada trwać będą zajęcia rehabilitacyjne z zakresu czynności dnia, orientacji przestrzennej i nauki pisma Braille'a. Zadania są dotowane przez Urząd Miasta i Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Staramy się urozmaicać naszym członkom tematykę spotkań, wymieniłam to, co najistotniejsze w naszej działalności.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

Oprócz cyklicznych spotkań i zrealizowanych zadań, zgodnie z tradycją, 14 lutego odbyła się zabawa walentynkowa dla członków koła i ich sympatyków, a 2 marca zabawa śledzikowa na zakończe-

nie karnawału. 7 marca ponad czterdzieści osób w miłej atmosferze spotkało się z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn. Otwarcia dokonał prezes koła, składając wszystkim paniom życzenia, każda otrzymała symboliczną różę, a panowie - puszkę piwa. Wzniesiono toast lampką szampana, po czym przystąpiono do biesiadowania, wspominając o tradycjach Dnia Kobiet.



Spotkanie z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzny

21 marca w cyklu spotkań „Kawiarenka podróżnika” odbyła się prezentacja piękna Włoch i Neapolu. W dniach 3-13 kwietnia członkowie koła uczestniczyli w 10-dniowym turnusie wypoczynkowym w ośrodku „DWORZYSKO” w Ustroniu Morskim. Był to w pełni relaksujący pobyt przy pięknej pogodzie, urozmaicony wycieczkami i zabawami tanecznymi.

26 kwietnia dla zainteresowanych odbyło się poświęteczne spotkanie z tradycją wielkanocną, a 9 maja kolejne w „Kawiarence podróżnika” prezentujące piękno Hiszpanii.

Tyle na półmetku drugiego kwar-

tału, przed nami spotkanie z okazji Dnia Matki 23 maja i nawiązanie współpracy ze Stowarzyszeniem Flandria, spotkanie z okazji Dnia Dziecka 1 czerwca, siedmiodniowa wycieczka Karpacz-Jelenia Góra od 10 do 16 czerwca, spotkanie z okazji Dnia Ojca 19 czerwca. 24 czerwca o godz. 11 walne zebranie członków koła PZN Inowrocław w młodzieżowym domu kultury „Pszczółka” ul. NMP 14. Dnia 10 lipca spotkanie z cyklu „Kawiarenka podróżnika”. 17 sierpnia o godz. 11 impreza integracyjna na lotnisku aeroklubu. Od 1 do 14 września odbędzie się turnus rehabilitacyjny w ośrodku „ORKA” dla osób, które dostały dofinansowanie, 19 września turniej warcabowy. Tyle informacji bieżących, członków koła zapraszamy do czynnego udziału w spotkaniach i imprezach.

Ryszard Grześkowiak

RYPIN

Rok 2019 to czas wyborów do zarządów kół. Rypińskie koło jako pierwsze miało wybory, które odbyły się 2 kwietnia. Już tydzień później nowy zarząd zorganizował spotkanie wielkanocne „JAJECZKO”, na którym przybyli członkowie częstowali się przygotowanymi potrawami.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

W styczniu w siedzibie koła witaliśmy Nowy Rok lampką szampana przy kawie i słodyczach. Odbył się również wieczór kolęd przy choin-

ce, pięknych stroikach i aniołkach. Obchodziliśmy uroczystie Dzień Babci i Dziadka. Braлиśmy udział w spotkaniu patriotyczno-religijnym w OKSiR. Były prelekcje, recytacje wierszy oraz śpiewy przy akordeonie. Odwiedził nas duszpasterz ks. Piotr Buczkowski. Poświęcił nasze biuro, śpiewaliśmy kolędy. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele władz. W drugiej części ks. Piotr wyświetlił film pt. „Historia pewnej książki”. To opowieść o tomiku poezji Adama Mickiewicza wydanym w 1897 r. Opowieść o trudach niewoli oraz czasie II wojny światowej. Historię tę w piękny sposób przedstawiają niewidomi aktorzy. Natomiast ks. Piotr w ciekawy sposób opowiedział, jak słowo i dotyk może pokazać świat, o wielkim wysiłku twórców przedstawienia, o tym, że spektakl jest hołdem dla pokoleń ludzi mieszkających na pięknej ziemi kaszubskiej, którzy mimo prześladowań trwali w tradycji ojców.

W lutym Tomasz Pasieka zrelacjonował swoją podróż do Chin i wyświetlił film dokumentalny o niej. Z okazji Dnia Języka Ojczystego odwiedził nas Marcin Warmke i opowiedział o ciekawych książkach, jakie biblioteka posiada w powiększonym druku. W marcu gościliśmy ks. werbistę St. Lewandowskiego. Tematem spotkania były „Słowa rodzące owoce”. Świętowaliśmy Dzień Kobiet i każda pani otrzymała słodycz na pacyku w postaci serduszka od zaprzyjaźnionych kolegów z sąsied-

niego biura. Byliśmy zaproszeni do biblioteki na spotkanie o znanym nauczycielu Zygmuncie Schmelterze, długoletnim kierowniku szkoły, człowieku z wielką pasją, który przebywał w obozie koncentracyjnym. Dowiedzieliśmy się o jego pięknej postawie Polaka. Losy tej osoby zaciękały nas tym bardziej, że jego synowa jest członkiem naszego stowarzyszenia. 8 kwietnia w naszym kole odbyło się otwarcie wystawy fotografii ks. Piotra Buczkowskiego z ciekawych miejsc. Opowiedział o podróżach i przemyśleniach związanych z ich zwiedzaniem. Ze względu na duże zainteresowanie spotkanie odbyło się w dwóch etapach: przed południem dla członków koła i zaproszonych gości, po południu dla dyrektorów szkół, przedszkoli i zaprzyjaźnionych stowarzyszeń. Księdza obdarowano pięknymi słowami podziękowania. Galeria jest do chwili obecnej i odwiedzają ją mieszkańcy Świecia. W maju byliśmy na spotkaniu kulturalnym z ciekawymi prelekcjami, śpiewem pieśni patriotycznych, religijnych oraz operowych związanych z rokiem Moniuszki w OKSiR z okazji Narodowego Święta Trzeciego Maja. Przed nami tygodniowy wyjazd rehabilitacyjny wraz z instruktorem nad morze do OW „Sympatik” - w programie również wyjazd i zwiedzanie ciekawym miejsc.

Alicja Frank

TORUŃ

13-18.05.2019 stowarzyszeni w toruńskim kole Polskiego Związku Niewidomych odwiedzili nadbałtyckie plaże. Miejscem zakwaterowana był ośrodek „Świt” Wicie niedaleko Darłowa. Podczas pobytu odbyła się zabawa taneczna w rytmie przebojów z lat 60.,70.,80., podczas której obowiązywały stroje z epoki oraz gry i zabawy ze wspomnianych lat. Stroje oraz wiedzę uczestników zabawy nagrodzono. Tańce wszelakie towarzyszyły również biesiadzie, na której pieczona była w ognisku kielbasa. Nawiązaliśmy kontakt trzeciego stopnia z motylami i papugami w Jarosławiu. Książąt pomorskich na zamku w Darłowie nie zastaliśmy, acz zamek piękny. Słupsk zaś całkiem atrakcyjny czekał na nas w całej swej historycznej i codziennej szacie. Wywczas bardzo udany. Pogoda nie śmiała być inna niż dobra.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka organizujemy pokaz filmu z audiodeskrypcją dla podopiecznych PZN. Zadanie to arcytrudne, gdyż w procesie rehabilitacji społecznej dzieci niewidomych, słabo widzących i ich rodzin pomijana jest sztuka filmowa, animacja. Dzięki wprowadzeniu ścieżki audiodeskrypcyjnej do wyświetlanej historii chcemy wywołać skupienie na treści wzbogaconej o deskrypcyjne opisy, by uruchomić wyobraźnię do rozumienia obrazu słuchem. Budujemy dostępność sztuki wizualnej dla niewidomych

dzieci, tak aby jak dzieci zdrowe czerpały radość. Wspólne rodzinne wyjście na projekcję pozwoli zebrać nowe doświadczenia w obserwacji, jak dzieci przenoszą się w świat magicznych opowieści i poznać ich umiejętności oraz możliwości logicznego rozumowania pomimo niepełnosprawności wzrokowej. Audiodeskrypcja pozwoli zauważyć, jak ważna jest komunikacja słowna w życiu niewidomych. Dzieci wyposażone będą w odbiornik, za pomocą którego lektor przekaże deskrypcyjne opisy zdarzeń, miejsc, postaci z filmu.

Pokaz odbędzie się 08.06.2019 o godzinie 11 w Kinie Centrum – Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu w Toruniu. Inicjatywa nie doszłaby do skutku bez wsparcia: Walt Disney Polska, Centrum Sztuki Współczesnej – Znaki Czasu w Toruniu, Teatru im. Wilama Horzycy w Toruniu, Miasta Gminy Toruń. Partnerem projektu jest Ośrodek Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych WBP Książnica Kopernikańska w Toruniu. Audiodeskrypcja - Magdalena Gogulska-Dębska, konsultacje - Izabela Dziekońska, lektor - Arleta Tuleya. W Toruniu to nowy rozdział udostępniania sztuki wizualnej dla najmłodszego odbiorcy i jego rodziny.

Mariusz Kowalski

TUCHOLA

„Czy to sen na jawie?... – popłyniemy statkiem... po trawie!”

Pod takim tytułem 18 maja 2019 r.

odbyła się wycieczka turystyczno–krajoznawcza dla członków Koła Powiatowego PZN w Tucholi i ich opiekunów. Głównym celem był rejs po Kanale Elbląskim.



Rejs po Kanale Elbląskim

Podziwialiśmy techniczny cud skonstruowania pochylni wyrównujących poziom luster wody jezior Pojezierza Elbląskiego. Dawniej utworzono je dla ułatwienia transportu drogą wodną oraz dla aspektów turystycznych. Dziś pozostała tylko druga z tych funkcji i takie wykorzystanie kanału stanowi dziś ewenement w Europie. Historię powstania zespołu pochylni oraz ich niedawnej rewitalizacji poznaliśmy też podczas zwiedzania Muzeum Historii Kanału Elbląskiego. Po smacznym posiłku w uroczym barze „Kalinka” zwiedziliśmy także samo miasto. Pełni wrażeń wróciliśmy do Tucholi. Pozostały wspomnienia, w których pomagają wspólne zdjęcia z wycieczki.

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

Elżbieta Kotras

Daniela Błach



Dnia 30.04.2019 r. zmarła nasza koleżanka Daniela Błach a 04.05.2019 r. żegnaliśmy Ją na cmentarzu komunalnym w Grudziądzu słowami: „Jest w życiu człowiek i są takie chwile, o których się nie zapomina”. Droga Danielo, odbyliśmy dziś z Tobą Twój ostatni spacer. Spacer pełen żalu, gory-

czy. Pozostawiłaś nas z odwiecznym pytaniem. Dlaczego? Byłaś wieloletnim członkiem Polskiego Związku Niewidomych. Pełniłaś liczne funkcje, w tym głównie kontrolne, w Grudziądzu i Okręgu Kujawsko–Pomorskiem. Za swą pracę zostałaś wyróżniona poprzez nadanie Ci honorowych odznak PZN od brązowej po złotą. Byłaś nam koleżanką, przyjacielem, doradcą i często ostrym krytykiem. Pomagałaś innym. Dzieliłaś się swą ogromną wiedzą i doświadczeniem. Mnie osobiście zabraknie długich, szczerych rozmów z Tobą. **Żegnaj.**

Krzyszyna Kaczorowska

Sylwester Nowak

„Odszedłeś cicho i bez pożegnania. Jak ktoś, kto nie chce swym odejściem smucić. Jak ktoś, kto wierzy w chwili rozstania, że ma niebawem z dobrą wieścią wrócić.”

11 marca 2019 roku zmarł dr Sylwester Nowak - psycholog, znany w całej Polsce z licznych wystąpień na sympozjach poświęconych rehabilitacji dzieci i dorosłych niepełnosprawnych, absolwent Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, były dyrektor Bydgoskiego Ośrodka Rehabilitacji i Szkolenia Niewidomych w Bydgoszczy, prezes Bydgoskiego Oddziału Towarzystwa Walki z Kalectwem.

Został odznaczony m.in. Medalem Kazimierza Wielkiego, ale najwyżej cenił Order Kawalera Uśmiechu, który otrzymał.

Domeną starań Sylwestra Nowaka było kształtowanie właściwych postaw osób widzących wobec niepełnosprawnych. Szczególnie cenili jego pracę rodzice dzieci chorych. Co roku w lecie organizował dla nich wypoczynek w miejscowościach podbydgoskich. Zajmował się też początkowym nauczaniem dzieci głuchoniewidomych.

Spoczął na cmentarzu w Bydgoszczy przy ul. Artyleryjskiej. Odprowadzało Go 3 księży, w tym proboszcz Bazyliki Wincentego a Paulo ks. Mieczysław Kozłowski. Nie zabrakło wiązanki jako ostatniego pożegnania od niewidomych.

Wszystko umiera, tylko pamięć dobrych uczynków nie ginie.

Zofia Krzemkowska

W CISZY PUSTELNI CZ. 4 OCZY MAMY

Szybko przemierzyłem odległość między bramą samotności a uchylonymi drzwiami kościoła. Zatrzymałem się w środku i ujrzałem wyraźnie małe, delikatne czerwone światełko, które mówiło: *Jestem tutaj, czekam na ciebie. Nie lękaj się, idź dalej.* Jednak zatrzymałem się zdumiony. Coś mi się tu nie zgadzało... Był piękny poranek. Słońce po wschodniej stronie mocno oświetlało promieniami świat, a tu w tym wnętrzu panował jakiś dziwny mrok. Czyżbym wszedł do jakiejś głębokiej jaskini? Po krótkim czasie zauważyłem ogromne światło przebijające się przez malutkie szpary w ołtarzu i snujące się w otwartej przestrzeni między barokowym ołtarzem a sklepieniem. Pomyślałem sobie, że ktoś mocno się pomylił, instalując ogromne jupitery za tym wspaniałym ołtarzem. To tak jak w tej przypowieści o świetle. *Nikt nie stawia zapalonej lampy pod korcem.* Jaki to miałyby sens? Światło takie jest nieużyteczne. Klęknąłem w miejscu, gdzie ponad tabernakulum paliło się malutkie czerwone światełko. I powiedziałem w swoim sercu do Jezusa obecnego w Najświętszym Sakramencie: *Coś jest tu nie tak, jak powinno być, jest to dla mnie bardzo dziwne wnętrze.* Usłyszałem wewnętrzny głos: *Tu wszystko jest przemyślane, ale ty tego*

nie potrafisz dostrzec. Tak jak niewidomy potrzebujesz przewodnika, który poprowadzi dalej.

- *Gdzie go znajdę?! -* krzyknąłem na cały głos. - *Bądź odważny, idź do tego małego przejścia i zobacz, co jest za ołtarzem.*



Pustelania Złotego Lasu

Ruszyłem bardzo nieśmiało. Przeszedłem przez malutkie przejście i zobaczyłem, że znajduje się tam spore pomieszczenie, mocno oświetlone promieniami wschodzącego słońca. Pod ścianami ustawione były surowe siedziska. Na samym środku znajdował się duży pulpit, a na nim – księga.

Zdumiony usiadłem na jednym z tych miejsc i poczułem, jakby ktoś mi się przyglądał. Na tyłach wielkiego ołtarza znajdował się drugi ołtarz – niewielkich rozmiarów. Nadstawą była ikona Matki Bożej trzymającej na rękach Jezusa, który prawą ręką błogosławił, a w lewej trzymał jakąś otwartą księgę z tajemniczymi literami. Maryja ubrana była w granatową szatę. Na głowie miała złotą koronę. Taką samą koronę, tylko trochę mniejszą, umieszczono na głowie małego Jezusa. Twarz Maryi wydawała się niezwykle poważna, ale na jej ustach malował się delikatny uśmiech, tak jakby chciała powiedzieć: *Nie bój się, nie uciekaj, tylko mnie posłuchaj – mam ci coś do powiedzenia*. Od ruchowo wstałem i przeszedłem w inne miejsce, a Matka Boża ciągle uważnie mnie obserwowała, tak jak to czyniła moja mama, która w takich sytuacjach mówiła: *Nie uciekniesz przed moim wzrokiem. Wiem, że znowu narozrabiałeś...* Te oczy były przeniknięte ogromną dobrocią i spokojem. Mówiły: *Nie uciekaj, ja pomogę rozwiązać twoje problemy*.

Pomyślałem w tym momencie o Ewangelii opowiadającej o cudzie w Kanie Galilejskiej, gdzie Matka Jezusa zauważyła, że zabrakło wina. Jej Syn stwierdził: *Czyż to moja lub Twoja sprawa, niewiasto?* A Ona odpowiedziała: *Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie*. Jezus polecił

ślugom: *Nalejcie wody do kamiennych stągwi*. Oni to uczynili, choć myślę, że byli zdziwieni. Następnie usłyszeli: *Idźcie i zanieście staroście weselnemu*. Na pewno byli zdumieni, gdy usłyszeli pochwałę – że wino, które przynieśli, jest wysokiej jakości. Pomyślałem – piękna ta historia, która wydarzyła się dawno i nie powtórzy się więcej. Nie wiem, dlaczego przypomniały mi się słowa mojej Mamy, która nieraz powtarzała: *Mówię do ciebie, a ty nigdy mnie nie słuchasz. Dlatego masz tyle niepotrzebnych problemów*.

Spojrzałem jeszcze raz w oczy Maryi na tej ikonie. Miałem wrażenie, że przenikają moje wnętrze i docierają w najgłębsze zakamarki serca. W taki sposób moja Mama na mnie patrzyła. Wiedziałem, że nic nie da się ukryć...

Usłyszałem głos w sercu: *Wyjdź bocznym wejściem, idź do celi mnicha – to on będzie twoim przewodnikiem. Pamiętaj, do odważnych świat należy! Jeśli przełamiemy swoje lęki, odkryjesz źródło wody, w którym doświadczysz prawdziwej Bożej Miłości i Miłosierdzia. Odwagi, idź do przodu!*

ks. Piotr Buczkowski

PIES PRZEWODNIK CZ. 1

A PO CO MI PIES PRZEWODNIK?

Często, gdy mówimy o psie przewodniku, dodajemy, iż to oczy niewidomego. Lecz co to właściwie oznacza? Przybliżyć nam ten temat zgodził się Jerzy Przewięda. Opowieść naszpikowana jest przykładami z życia. Pan Jerzy tresuje psy o różnych specjalizacjach od czterdziestu lat, a dla osób niewidomych od 2002 roku. Z opowieści wynieść można, iż pies przewodnik to i wsparcie, przyjaciel i terapeuta w jednym.

J.P. Na bazie wypowiedzi osób, które takie psy już otrzymały i po jakimś czasie się na ten temat wypowiedziały, mogę stwierdzić, że zdecydowanie poprawiają one samodzielność w tym sensie, że nikt nie żyje w próżni. Osoba niewidoma, nawet gdy ma obok siebie rodzinę, to nie jest do niej przypisana 24 godziny na dobę. A pies tak. Pies w każdej chwili jest do dyspozycji i gotowy do pracy. I to zasadnicza różnica. Gdy niewidomy ma ochotę na wyjście, pies z nim jest, a człowiek – bywa różnie. Bo to i praca, i zdrowie, i nastrój, i inne czynniki mogą powodować, że ktoś nie ma chęci akurat w tej chwili wychodzić. Odkłada to na później. Druga strona znów odbierać to może jako proszenie o łaskę.

Przez lata swojej pracy miałem do czynienia z różnymi psami, różnej specjalności i z psami służbowymi, i specjalnymi (np. wyszukują-

cymi narkotyki, materiały wybuchowe). Jednak nie znam innej specjalności psów, która jest tak mocno zindywidualizowana. Ten sam pies w rękach jednej osoby jest wspaniały, dla drugiej kompletnie nieprzydatny. Oczekiwania osób niewidomych są skrajnie różne.

Przykładowo – jedna z osób, dla której przygotowywałem psa, chodzi bardzo szybko. Oczekiwała psa, który dotrzyma jej kroku. Ta osoba robiła średnio 110 kroków na minutę, więc na granicy marszobiegu. Oczywiście wcześniej spotykałem już osoby niewidome szybko chodzące, lecz w tym przypadku było to naprawdę wyjątkowe. Wydawać by się mogło, że to trudne, jednak nie. Ta osoba wiedziała, czego chce – pies ma pomóc podnieść kondycję. Chodzić szybko i dużo.

Ważne pytanie – kto kogo prowadzi – pies przewodnik osobę niewidomą, czy ta osoba psa? Odpowiedź nie jest jednoznaczna. Dlatego że w pewnym sensie to pies jest prowadzony. Osoba wychodząc z domu, ma jakiś cel. Dokądś chce dojechać. Obojętnie czy będzie to bank, sklep albo przychodnia.

Wychodząc z domu, niewidomy może powiedzieć psu, że idziemy do banku. Może powtórzyć to nawet kilkakrotnie. Bo to niewidomy decyduje, dokąd ma iść, nato-

miast pies po drodze ma pomóc. A więc ma obejść jakąś przeszkodę – przykładowo rower, wózek czy coś, co leży na ziemi. Ma doprowadzić np. do przejścia, do schodów, drzwi itd. A więc taka jest rola psa.

Pies, oprócz tego że jest przewodnikiem, żywym narzędziem do pracy do prowadzenia, to spełnia jeszcze rolę terapeutyczną. Ten czworonóg jest niesamowicie ważny dla tej osoby. Dla wielu osób jest ważniejszy niż członek rodziny.

Po psy przewodniki zgłaszały się do mnie także osoby, które nie spełniały wymogów formalnych, określonych przez PZN. Niektórzy niewidomi, oprócz niewidzenia, mają tyle kłopotów zdrowotnych, że obdzieliłyby jeszcze trzech innych.

Pamiętam taką osobę, która po śmierci ojca zupełnie się zamknęła przed światem, krewnymi, znajomymi. Z nikim nie chciała mieć nic do czynienia. Natomiast kiedy otrzymała psa, musiała wyprowadzić go na spacer. Gdy zaczęła

wychodzić na spacer, to w pierwszym momencie spotykała osoby, które też miały psy. Zaczęły się rozmowy z właścicielami innych czworonogów. Dzięki temu zaczęła częściej wychodzić na dwór. Matka tej osoby, gdy zamknęła się ona przed światem, była zrozpaczona. Pies pozwolił wyjść tej osobie do ludzi, otworzyć się, ba, zaczęła się udzielać w jakiejś grupie, chodzić na zajęcia. W tej chwili funkcjonuje normalnie. Natomiast matka mówi, że pies uratował im życie, dlatego że dzięki niemu zaczęła funkcjonować w środowisku. Może nie potrafi samodzielnie jeździć autobusem czy tramwajem, lecz jest w stanie sama wyjść z domu, przykładowo do najbliższego sklepu, zrobić zakupy. Dla matki to jest szczyt radości.

Są tacy, którzy z tymi psami podróżują samolotami, dla innych doprowadzenie ich do najbliższego sklepu to już jest super radość i sukces.

*Dziękuję za rozmowę.
Renata Olszewska*

USTAWA UŁATWIAJĄCA NIEPEŁNOSPRAWNYM DOSTĘP DO INFORMACJI PUBLICZNYCH Z PODPISEM PREZYDENTA

Zgodnie z przepisami ustawy, każdy będzie mógł wystąpić z żądaniem do podmiotu publicznego o zapewnienie dostępności cyfrowej wskazanego elementu strony internetowej lub aplikacji mobilnej (fot.pixabay)

Ustawę ułatwiającą niepełnosprawnym dostęp do informacji publicznych zamieszczonych na stronach internetowych i w aplikacjach mobilnych podmiotów publicznych podpisał prezydent Andrzej Duda - poinformowała we

wtorek (16 kwietnia) Kancelaria Prezydenta RP.

Chodzi o ustawę z 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych, która dostosowuje polskie przepisy do prawa europejskiego.

Wprowadza ona nowe obowiązki co do standardu stron internetowych i aplikacji mobilnych, które mają stać się dostępne dla osób z ograniczeniami funkcjonalnymi, tj. m.in. niewidomych i słabowidzących, głuchych i słabosłyszących czy osób starszych.

Nowe obowiązki mają dotyczyć nie tylko administracji rządowej, ale także samorządów oraz niektórych organizacji pozarządowych.

Zgodnie z przepisami ustawy, każdy będzie mógł wystąpić z żądaniem do podmiotu publicznego o zapewnienie dostępności cyfro-

wej wskazanego elementu strony internetowej lub aplikacji mobilnej. Podmiot publiczny powinien bez zbędnej zwłoki, jednak nie później niż w terminie 7 dni od dnia otrzymania żądania, zapewnić dostępność cyfrową. Jeżeli podmiot publiczny nie będzie w stanie spowodować dostępności cyfrowej wskazanego elementu strony internetowej lub aplikacji mobilnej w tym terminie, to będzie miał obowiązek powiadomić zgłaszającego żądanie o przyczynach opóźnienia oraz wskazać nowy termin, w którym zapewni dostępność cyfrową (termin nie może być dłuższy niż dwa miesiące od dnia otrzymania żądania). W przypadku odmowy zapewnienia dostępności cyfrowej, osoba występująca z żądaniem ma prawo złożenia skargi.

Źródło:

www.portalsamorzadowy.pl

DOSTĘPNOŚĆ - BEZPIECZNA I PRZYJAZNA PRZESTRZEŃ

Uniwersytet im. Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy jako pierwszy w naszym rejonie wprowadził znaczniki ToTuPoint. Zamontowano ich trzy. Znajdziemy je przy wejściach głównych budynków pod poniższymi adresami:

- Pirs Karola Szymanowskiego 3 (biblioteka)
- Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy Chodkiewicza 30 (lokalizacja Biura ds. osób niepełnosprawnych)
- Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy Łużycka 24 (akademik Romek)

Dokładną lokalizację i szczegółowy opis do każdego ze znaczników znajdziemy na stronie www.totupoint.pl.

Szerzej o znacznikach ToTuPoint pisaliśmy w Biuletynie nr 63 (wydanie 2/2018). Wydania archiwalne dostępne są pod adresem

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl/?a=czasopisma_oko

I my zapraszamy do korzystania z nich i do dzielenia się swoimi obserwacjami na ich temat.

Redakcja

GDY OSOBA BLISKA TRACI WZROK

Mój tata stracił wzrok ponad rok temu. Od tego momentu jestem oczami nie tylko swojego ciała. To moje osobiste doświadczenie, tragedia i obowiązek, który z niej wyniknął. Nie będę ukrywała, że jest ciężko... choć coraz mniej. Wszystko dzięki ludziom, których spotkałam, szukając pomocy. Co by było, gdybym nie miała takiego szczęścia?

Pierwszy krok to zapis do PZN. Najbliższego. Próba integracji z ludźmi z podobnymi problemami. Generalnie i tak nie wiesz, o co pytać i oczekiwać, nie boję się użyć słowa „żądać”. Totalne zagubienie. Wszystko zależy od pracujących w danym kole i ich inicjatywy wprowadzenia w swoje kręgi nowicjuszy. Ja i tata to teraz bardzo często jedność. Mnie się udało. Spotkałam ludzi z pasją po drugiej stronie biurka, choć konkretnie musiałam sprecyzować swoje potrzeby i prosić o ich realizację.

Osobie nowo niewidomej wali się cały świat. Tata był w ciężkim stanie emocjonalnym. Nauka życia od nowa, jeszcze raz i na zupełnie innych, otoczonych ciemnością warunkach wprowadzała gigantyczny stres, bezradność, wygaszanie chęci do życia. Choć nie chciał krzywdzić – robił to. Swoim rozdrażnieniem, słowami, złością. Nie powiem Wam, ile razy z nerwów się popłakałam z niemocy.

Tata mnie nie słuchał, chyba nie słuchał nikogo widzącego. Teraz wiem, jaka byłam nieporadna w chęci utorowania mu nowej drogi. Z perspektywy czasu zrozumiałam, że i moim obowiązkiem jest nauczyć się przy nim i z nim żyć, przede wszystkim jednak to, że ja też potrzebuję pomocy i wskazówek.

Tak, w życiu są priorytety. To ojciec – dla wielu hasło starczy. Jestem mu winna oddanie w nowej sytuacji. Oprócz córki jestem jednak też matką, przyjaciółką, pracownicą, kobietą... Nagle zabrakło przestrzeni na moje prywatne życie. Wielu miało żal i obarczało mnie poczuciem winy, że zniknęłam z tej przestrzeni. Nie miałam już sił, fizycznych częściej niż psychicznych... a może na odwrót. Nie wiem.

Zaczęłam szukać spotkań, kursów dla takich osób jak ja. Znalazłam, jeden, odbył się 7 lat temu w Warszawie (mam do niej ponad 300 km). Tyle w temacie.

Pani prezes PZN z naszego okręgu skierowała tatę na pierwszy kurs dla niewidomych z nauki codziennego życia. Bronił się, ale po jej osobistych namowach pojechał. Udało mi się przy nim być przez połowę kursu. Poznałam dzięki temu innych niewidomych z różnych terenów Polski. Etap, na którym znajdował się tata, mieli już dawno za sobą. Z pełnym

zrozumieniem i chęcią pomocy podeszli do naszego przypadku. Dostałam wiedzę w pigułce. Kontakt trwa do dziś, telefoniczny przepływ informacji, porad, wsparcia. Zwykłego ludzkiego ciepła. Gdyby nie oni, chyba nie dałabym rady pomagać tacie... albo o wiele dłużej dochodziłabym do tego, co wiem teraz. Aspektów jest tak dużo: od umiejętności bycia przewodnikiem, poprzez pomoc w czynnościach codziennych, szukania rozwiązań i łamania barier, po umiejętność wspierania rozmową i czerpania siły na każdy kolejny dzień. Wszystko, by tata odzyskał i CZUŁ sens życia, jeśli nie może już go zobaczyć.

Mój wniosek i jednocześnie prośba do PZN w całej Polsce. POMAGAJCIE rodzinom osób nowo niewidomych. Jeśli nie ma sposobu, możliwości zorganizowania profesjonalnego kursu, pomóżcie im poznać osoby, który przeszły już taką drogę. Najlepiej lokalnie, na miejscu. Jest wielu, którzy chętnie podzielą się swoją wiedzą i wsparciem w trudnych początkach. Ci ludzie muszą jednak mieć możliwość się spotkać, poznać. Ja otrzymane dobro podam dalej. Dziękuję.

Kama

Z WIZYTĄ NA KASZUBACH

Od wielu lat w Kujawsko-Pomorskim Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym Nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille'a istnieje „Koło miłośników teatru”, w którym zajmujemy się realizacją przedstawień. Na początku roku szkolnego rozpoczęliśmy pracę nad sztuką „Historia pewnej książki”. Jest to opowieść inspirowana prawdziwymi wydarzeniami, które dotyczyły mamy ks. Piotra Buczkowskiego, duszpasterza niewidomych, wieloletniego pracownika naszej szkoły.

Akcja spektaklu rozgrywa się podczas drugiej wojny światowej w niemieckim gospodarstwie, dokąd zostaje wywieziona główna bohaterka. Kobieta przebywa

z dala od rodziny i ojczyzny. Musi ciężko pracować wraz z Rosjankami – Nadią i Nataszą dla niemieckiego gospodarza i jego matki. Znaleziona książka ze zbiorów utworów romantycznego wieszca Adama Mickiewicza pomaga jej przetrwać ten trudny czas. Dzięki swojej sile i wierze w lepsze jutro kobieta otrzymuje urlop i wraca do kraju.

Zawarte w sztuce pytanie, czym jest Polska dla każdego człowieka, skłania do refleksji nad rolą kraju w naszym życiu. Całość przedstawienia dopełniają utwory z tekstami Mickiewicza oraz pieśni patriotyczne. Sztuka zdobyła wiele nagród, m.in. drugie miejsce w konkursie organizowanym przez kuratorium czy

pierwszą nagrodę na festiwalu „Okular”. Jednak najważniejszy występ odbył się szóstego kwietnia w świetlicy wiejskiej w Kosobudach. To właśnie na Kaszubach, w okolicach Gdańska, przebywała Joanna. Uczniowie tamtejszej szkoły oraz mieszkańcy wsi przyjęli przedstawienie bardzo pozytywnie, zachwycając się naszą grą aktorską, rekwizytami oraz przesłaniem sztuki.



Na scenie w Kosobudach

Uczniowie miejscowej szkoły byli zainteresowani życiem i codziennością osób z dysfunkcją wzroku. Dla wielu z nich był to pierwszy kontakt z niewidomymi. Zadawali dużo pytań związanych z naszymi zainteresowaniami czy uczestnictwem w kole teatralnym. Uważam, że to bardzo otwarta, sympatyczna i tolerancyjna młodzież, niemająca obaw przed kontaktem z drugim człowiekiem. Sądzę, iż częściej powinniśmy wystawiać przedstawienia w szkołach masowych, ponieważ to zachęci zdrowych uczniów do kontaktu z osobami takimi samymi jak oni.

Przed występem odwiedziliśmy skansen we Wdzydzach Ki-

szewskich. Mieliśmy okazję zobaczyć szkołę, drewnianą kapliczkę czy stary dom, w którym znajdowały się sprzęty używane dawniej przez mieszkańców. Swoją wizytę na ziemi kaszubskiej rozpoczęliśmy od zwiedzenia Muzeum Hymnu Narodowego w Będominie. Poznaliśmy tam historię powstania najważniejszej pieśni narodowej oraz biografię Józefa Wybickiego, autora tekstu „Mazurka Dąbrowskiego”.



Kaszuby Będomin miejsce ur. Józefa Wybickiego

Myślę, że zarówno dla mnie jak i moich kolegów udział w „Historii pewnej książki” był ciekawym doświadczeniem. Poprzez wcielanie się w postacie z tamtego czasu mogliśmy dowiedzieć się, co czuli ludzie wywiezieni do przymusowej pracy. Wycieczka w ten region kraju pozwoliła mi znaleźć chwilę wytchnienia w pędzącym świecie. Sądzę, iż ziemia kaszubska kryje w sobie wiele tajemnic i ciekawych miejsc wartych zobaczenia. Piękno przyrody, jeziora oraz otaczająca cisza zachęcają do powrotu w ten malowniczy zakątek Polski.

Weronika Stepczyńska

MOŻNA TANIEJ PODRÓŻOWAĆ, GDY POMAGA SIĘ INNYM



Podróże KolejLove

Logo portalu

Portal Podróże KolejLove to wyjątkowa strona, łącząca podróżujących – tych z niepełnosprawnością, potrzebujących wsparcia i tych, co pomagać chcą, a dzięki temu pojadą taniej.

„Portal „Podróże KolejLove” stanowi elektroniczną platformę pozwalającą na kojarzenie ze sobą chcących odbyć podróż w danym kierunku osób z niepełnosprawnością oraz innych pasażerów udających się w tym samym kierunku i czasie. Platforma ma formę strony internetowej klasycznej, jak i strony w wersji mobilnej, dostępnej na smartfony i tablety. Celem całego rozwiązania jest możliwość znalezienia przez osoby niepełnosprawne opiekuna w podróży, który w zamian za pomoc przed, w trakcie oraz po zakończeniu podróży mógłby podróżować jako opiekun osoby z niepełnosprawnością i w ten sposób obniżyć znacznie koszt swojego przejazdu (fakultatywnie). Platforma ma za zadanie jedynie informować o istniejących możliwościach zakupu biletów ulgowych zgodnie z obowiązującym pra-

wem oraz kojarzyć osoby planujące podróż. Platforma w żaden sposób nie pośredniczy w zakupie biletów na przejazd. Dzięki temu, iż platforma kojarzy ze sobą osoby podróżujące pociągami w konkretnym czasie i w tej samej relacji, opieka nad osobą niepełnosprawną nie powinna wymagać poświęcenia dodatkowej ilości czasu i energii. Dokładny zakres wsparcia oraz szczegóły przejazdów powinny być ustalane indywidualnie przez zainteresowane osoby dzięki dostępnej na platformie funkcji czatu. Zakłada się, iż wsparcie dotyczyć może poruszania się po dworcu, wsiadania, wysiadania z pociągu czy odprowadzenia w miejscowości docelowej do konkretnego punktu. Strona działała na podobnych zasadach do już istniejących stron kojarzących osoby odbywające podróże samochodowe – kierowcę i współpasażerów.”

(źródło: www.podrozekolejlove.pl). Portal nie tylko łączy ludzi, zamieszcza także wiele cennych informacji – np. ulgi, aktualności.

Redakcja

LEGITYMACJA PZN - NAJWAŻNIEJSZE PRZEPISY ZAWSZE POD RĘKĄ

Aby uniknąć trudności związanych z korzystaniem z ulg i uprawnień przysługujących osobie z niepełnosprawnością wzroku, warto mieć zawsze przy sobie legitymację PZN (granatową), która zawiera wykaz najistotniejszych przepisów wraz z podstawą prawną.

Docierają do nas sygnały, że niektórzy przewoźnicy kwestionują prawo do ulgowego przejazdu przewodnika osoby z niepełnosprawnością wzroku w stopniu umiarkowanym, częste wątpliwości budzi także zwolnienie od opłaty uzdrowskiej itp. Wskazanie podstawy prawnej przepisu może być bardzo pomocne i zaoszczędzić nam stresu i zbędnych dyskusji.

Legitymacja osoby niepełnosprawnej (wydawana przez Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności) jest dokumentem uprawniającym do korzystania z ulg i przywilejów, natomiast legitymacja PZN zawiera podstawę prawną przepisów regulujących uprawnienia, dlatego warto mieć zawsze przy sobie obydwie legitymacje.

Treść wkładki jest systematycznie aktualizowana. Istnieje możliwość wymiany wkładki.

Wkładka do legitymacji członka zwyczajnego i podopiecznego Polskiego Związku Niewidomych

Stan prawny na dzień 15.05.2019 r.
**Ulg przysługujące niewidomym
I ULGI W KOMUNIKACJI KOLEJOWEJ, AUTOBUSOWEJ I KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ:**

1. **95% zniżki** – przewodnik niewidomego - osoba, która ukończyła 13 lat, (również pies przewodnik) – w pociągach 2 klasy osobowych, pospiesznych, ekspresowych, InterCity i EuroCity oraz w autobusach zwykłych, przyspieszonych i pospiesznych (dotyczy wyłącznie biletów jednorazowych).

2. **93% zniżki** – niewidomy ze znacznym stopniem niepełnosprawności – w 2 klasie pociągów osobowych i autobusach zwykłych.

3. **51% zniżki** – niewidomy ze znacznym stopniem niepełnosprawności – w 2 klasie pociągów pospiesznych, ekspresowych, InterCity i EuroCity oraz w autobusach przyspieszonych i pospiesznych.

4. **37% zniżki** – niewidomy z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności – w 2 klasie pociągów osobowych, pospiesznych, ekspresowych, InterCity i EuroCity oraz w autobusach zwykłych, przyspieszonych i pospiesznych.

5. **78% zniżki** – dzieci i młodzież do 24 roku życia, a studenci do 26 roku życia, ich rodzice i opie-

kunowie – na przejazdy w 2 klasie pociągów osobowych i pospiesznych, ekspresowych, Inter-City i EuroCity oraz we wszystkich rodzajach autobusów na trasie z miejsca zamieszkania lub miejsca pobytu do: szkoły, przedszkola, ośrodka rehabilitacji, domu pomocy społecznej, zakładu opieki zdrowotnej, poradni psychologiczno-pedagogicznej, placówki opiekuńczo-wychowawczej, ośrodka wsparcia, na turnus rehabilitacyjny – i z powrotem, na podstawie dokumentów wystawionych przez te placówki (dotyczy biletów jednorazowych dla opiekunów oraz biletów jednorazowych i miesięcznych imiennych dla dzieci i młodzieży).

Uwaga: ww. ulgi nie dotyczą przejazdów pociągami EuroCity i Inter-City w komunikacji międzynarodowej oraz przejazdów w komunikacji autobusowej ekspresowej.

Podstawa prawna: ustawa z 20.06.1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r. poz. 295, ze zm.) oraz rozporządzenie Ministra Infrastruktury i budownictwa z 20.04.2017 r. w sprawie rodzaju dokumentów poświadczających uprawnienia do korzystania z ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz.U. z 2017 r. poz. 810, ze zm).

6. W komunikacji międzyna-

roj w Europie – bezpłatny przejazd przewodnika osoby niewidomej, pod warunkiem wykupienia w Polsce biletów w obie strony (ulga nie stosowana przez wszystkich przewoźników).

Podstawa prawna: Szczegółowe warunki międzynarodowego przewozu na podstawie biletów niezawierających rezerwacji miejsca, (SCIC-NRT) obowiązujące od dnia 9 grudnia 2018 r.

7. W komunikacji miejskiej - bezpłatne lub ulgowe przejazdy dla niewidomego oraz jego przewodnika – w zależności od uchwał miejscowych organów samorządu terytorialnego.

II INNE UPRAWNIENIA

1. Zwolnienie od opłacania abonamentu radiowo-telewizyjnego – niewidomi ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, których ostrość wzroku nie przekracza 15%

Podstawa prawna: ustawa z 21.04.2005 r. o opłatach abonamentowych (Dz. U. z 2014 r. poz. 1204, ze zm.) oraz rozporządzenie KRRiT z 16.02.2010 r. w sprawie rodzajów dokumentów oraz wzoru oświadczenia potwierdzających uprawnienia do zwolnień od opłat abonamentowych, (Dz. U. z 2019 r., poz. 480, ze zm.).

2. Ulgi pocztowe:

a. **Prawo do bezpłatnych przesyłek w druku wypukłym**, a w przypadku innych nośników dostępnych dla niewidomych – bezpłatnych przesyłek tylko pomiędzy

niewidomymi a bibliotekami, organizacjami osób niewidomych lub organizacjami działającymi na rzecz niewidomych,

b. **Prawo otrzymywania przesyłek listowych, przesyłek rejestrowanych**, w tym z deklarowaną wartością oraz przekazów pieniężnych, z pominięciem oddawczej skrzynki pocztowej oraz bez konieczności odbierania przesyłki w placówce pocztowej - bez dodatkowych opłat, na wniosek zainteresowanych,

c. **Prawo przekazywania listonoszowi w miejscu zamieszkania prawidłowo opłaconej przesyłki niebędącej przesyłką rejestrowaną.**

Podstawa prawna: ustawa z 23.11.2012 r. Prawo pocztowe (tekst jednolity: Dz. U. z 2018 r. poz. 2188, ze zm.), Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z dnia 06.09.2013 roku w sprawie wykazu bibliotek, organizacji osób niewidomych lub ociemniałych oraz organizacji, których celem statutowym jest działanie na rzecz osób niewidomych lub ociemniałych (Dz. U. z 2018 r., poz. 353, ze zm.), Rozporządzenie Ministra Administracji i Cyfryzacji z dnia 29.04.2013 r. w sprawie warunków wykonywania usług powszechnych przez operatora wyznaczonego (Dz. U. z 2013 r., poz. 545).

3. **Ulgi telekomunikacyjne** – na

podstawie uchwał zarządów poszczególnych operatorów telefonii stacjonarnej i komórkowej

Ponadto dostawcy publicznie dostępnych usług telefonicznych mają obowiązek świadczenia udogodnień telekomunikacyjnych dla osób niewidomych.

Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra Administracji i Cyfryzacji z dnia 26.03.2014 r. w sprawie szczególnych wymagań dotyczących świadczenia udogodnień dla osób niepełnosprawnych przez dostawców publicznie dostępnych usług telefonicznych (Dz. U. z 2014 r. poz. 464).

4. **Ulgi podatkowe:**

a. **Odpisy od dochodu na wydatki związane z celami rehabilitacyjnymi.**

Podstawa prawna: ustawa z 26.07.1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (tekst jednolity: Dz. U. z 2018 r. poz. 1509, ze zm.).

b. **Zwolnienie od podatku od czynności cywilnoprawnych – niewidomy ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności nabywający na własne potrzeby sprzęt rehabilitacyjny, wózek inwalidzki, rower, motocykl lub samochód osobowy.**

Podstawa prawna: ustawa z 9.09.2000 r. o podatku od czynności cywilnoprawnych (Dz. U. z 2017 r., poz. 1150, ze zm.).

c. **Zwolnienie od opłaty miejscowej lub uzdrowskiej – niewido-**

my ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności oraz jego przewodnik.

Podstawa prawna: ustawa z 12.01.1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych, (Dz. U. z 2018 r. poz. 1445, ze zm.).

d. **Zwolnienie od opłaty za posiadanie psa** każdy niewidomy ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz osoba niepełnosprawna z tytułu posiadania psa asystującego.

Podstawa prawna: ustawa z 12.01.1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych, (Dz.U. z 2018 r., poz. 1445, ze zm.).

5. **Ulgowy wstęp do muzeów państwowych** - niewidomy ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności wraz z przewodnikiem.

Podstawa prawna: rozporządzenie Rady Ministrów z 20.07.2017 r. w sprawie rodzajów dokumentów potwierdzających uprawnienia do ulgi w opłacie albo zwolnienia z opłaty za wstęp do muzeów państwowych (Dz. U. z 2017 r., poz. 1471).

6. **50% zniżki w opłacie paszportowej** – niewidomy i współmałżonek, o ile pozostaje na jego wyłącznym utrzymaniu.

Podstawa prawna: ustawa z 13.07.2006 r. o dokumentach paszportowych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1919, ze zm.).

7. **Ułatwienia w ruchu drogowym:**

a. Odstępstwo od przestrzegania niektórych znaków drogowych na

podstawie karty parkingowej dla właściciela samochodu lub kierowcy przewożącego właściciela takiej karty.

Podstawa prawna: ustawa z 20.06.1997 r. Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2018 r. poz. 1990, ze zm.).

8. **Ponadto osoby niewidome ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności mają prawo do korzystania:**

a. **Ze wsparcia finansowego i rzeczowego** dla osób niepełnosprawnych w ramach programów PFRON skierowanych do osób indywidualnych i organizacji pozarządowych, w tym m.in.: dofinansowania zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, turnusów rehabilitacyjnych, likwidacji barier w komunikowaniu się, architektonicznych i technicznych (PFRON, PCPR, MOPS).

*Anna Kruczkowska
kierownik działu rehabilitacji*

ZIOŁOWE SMACZKI



Geranium zwane potocznie „anginką” lub pelargonią pachnącą to roślina wieloletnia, ale nie mrozoodporna, dlatego najlepiej hodować ją w doniczce i latem wystawić na balkon lub taras, a zimą trzymać w mieszkaniu. Posiada jasnozielone, omszałe listki na długich łodygach, o delikatnym cytrynowym zapachu. Jej uprawa nie sprawia kłopotu. Lubi miejsca nasłonecznione i dzienne światło, dlatego zimą najlepiej czuje się na okiennym parapecie. Należy ją dość obficie podlewać, chętnie pobiera wodę wlaną na podstawkę. Od marca do września warto nawozić ją dwa razy w miesiącu, jednak jeżeli będziemy wykorzystywać roślinę w celach zdrowotnych, nie powinien być to nawóz sztuczny. Można ją rozmnażać z sadzonek pędowych, które umieszcza się w wodzie i po wypuszczeniu korzonków wysadza do ziemi. Warto co kilka lat w ten sposób odmładzać roślinę. Kiedyś była bardzo popularna, pamiętam ją z parapetu babci. Teraz

zdaje się wracać do łask. Jest ozdobna, a przy tym ma właściwości zdrowotne. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Roztarte listki lub olejek geraniowy pomagają przy katarze, kaszlu i przeziębieniu. Przy bólu i infekcjach ucha środkowego ulgę przynosi włożenie do ucha (niezbyt głęboko) zmiażdżonych listków geranium lub posmarowanie sokiem - olejkiem z liści. Olejek lub liście dodane do kąpieli działają odprężająco i łagodzą objawy dolegliwości skórnych. Ulgę przy reumatyzmie dają okłady z liści „anginki”. Jest wspólnym składnikiem herbaty i lemoniady. W dzbanuszkach zaparzamy herbatę np. czarną z pociętymi liśćmi geranium, można dodać też ulubione owoce – smakuje wybornie. Dobrym pomysłem jest aromatyzowanie cukru do wypieków – do słoika wsypujemy cukier biały lub brązowy, mieszamy go z pociętymi listkami i szczelnie zakręcamy słoik, po kilku dniach otrzymamy pięknie pachnący cukier. Oprócz walorów zdrowotnych, chroni przed komarami i odstrasza insekty. Jej zapach odpręża i uspokaja. Suszone liście geranium można stosować do mieszanek aromatyzujących oraz wypełniać nimi bawełniane woreczki o niezbyt gęstym splocie i umieszczać w szafie – oddadzą piękny zapach. Małe roślinki geranium znajdziemy w sklepach internetowych z ziołami i roślinami leczniczymi.

Magdalena Turek

CUKROHOLIZM

Każdy z nas ma jakieś nałogi czy słabości, jednak to właśnie cukier stał się głównym problemem współczesnego świata (w pojęciu żywieniowym). Ale jak to możliwe, że coś tak słodkie może być złe? Jednak fakty są oczywiste - cukier to **BIAŁA TRUCIZNA**, czy nam się to podoba, czy nie!!!



Biała trucizna

Jakie jest pochodzenie naszego nałogu i od jak dawna trapi on ludzkość? Archeologiczne badania dowodzą, że już w okresie neolitycznym (malowidła skalne w Jaskini Pajaka pod Wenecją datowane na 10 tys. lat p.n.e.), ludzie mieli słabość do cukru (w tym wypadku do miodu pszczelego). Kolejne tysiąclecia ludzkości dowodzą, że wciąż szukano innych jego źródeł, a posiadanie go stało się obsesją (która była uważana za coś normalnego). Później, skracając jego historię: Mezopotamia i Egipt – miód daktylowy, Indianie Ameryki Północnej – syrop klonowy, Indie – trzcina cukrowa (i handel z Europą), okres napoleoński – burak cukrowy. Na

początku XX istniał nawet pogląd, że cukier jest lekarstwem na alkoholizm (ale to już inna historia). Melchior Wańkowicz propagował hasło „Cukier krzepi”. Współczesny świat, mając łatwość w jego uzyskiwaniu, oszalał na jego punkcie. Niektórzy historycy uważają nawet, że to podwyżka jego ceny i szybkie się z niej wycofanie w roku 1976 była pierwszą przegraną władzy ludowej w konfrontacji z ludem. W USA problem nadmiaru cukru (u nich ze skrobi kukurydzianej) w produktach spożywczych doprowadził do dzisiejszych chorób cywilizacji. Taki słodki, a taki bezcenny Można też powiedzieć mocniej: apetyt na cukier wyssaliśmy z mlekiem matki. Dążymy od zawsze do szybkiego dostarczenia go do organizmu, nie myśląc o konsekwencjach.

Trzeba zacząć od tego, by nie popaść w paranoję i nie mylić pojęć: cukier i węglowodany. Według rozporządzenia UE *o znakowaniu żywności* pojęcie cukry obejmuje **jednocukry i dwucukry**, bo ich działanie w organizmie jest podobne. Właśnie na nich skupię swoją uwagę. Oto lista naszych wrogów - monosacharydów i disacharydów – glukoza, fruktoza, galaktoza, mannoza, sacharoza, laktoza, maltoza. Pewnie ktoś z was się zaraz oburzy „Jak glukoza przecież bez niej nie przeżyjemy !!!” i będzie miał rację, ale mówi-

my tutaj o dostarczaniu jej jako „pustych kalorii”, bezpośrednio... Glukoza i fruktoza występuje w owocach wielu roślin (wtedy jednak nie są same, są z nimi witaminy i składniki mineralne, a ilości tam zawarte nie są dla nas zagrożeniem). Najśłodsza jest fruktoza - dlatego jej znacząca rola w produkcji przemysłowej – cukier buraczany.

Przejdę jednak do konkretnego i ujawnienia prawdziwych winowajców naszego nałogu tzn. dwucukrów:

- **Sacharoza (glukoza + fruktoza)** – zwana inaczej cukrem trzcinowym lub cukrem buraczanym jest popularnym cukrem spożywczym (częściej obecnie rafinowanym).
- **Laktoza (glukoza + galaktoza)** – jest składnikiem mleka ssaków, dlatego nazywa się ją cukrem mlekowym.
- **Maltoza (glukoza + glukoza)** – nazywana także cukrem słodowym (skojarzenie z piwem jest na miejscu).

Jednak na czym polega całe to zagrożenie związane ze spożywaniem nadmiernej ilości cukrów. Największy wpływ na poziom glukozy z surowicy krwi mają: rodzaj spożywanych węglowodanów, ich pochodzenie i tempo wchłaniania, a więc odpowiedź glikemiczna organizmu (do klasyfikacji używamy indeksu glikemicznego (IG)). Zbyt duże spożywanie cukrów prostych (bez wchodzenie w zawile szczegóły biologiczne), wywołuje

ich odkładanie się w wątrobie i tkance tłuszczowej (nie muszę pisać, co powoduje dalej). Cukier w formie krystalicznej nie zawiera innych składników odżywczych, wprowadza jedynie puste kalorie. **Apetyt na słodycze** to rzecz prosta – potrzebujemy szybkiego dostarczenia energii (główniej potrzeby naszego organizmu). Jednak słowo cukier jest niebezpieczne, dlatego w ostatnim czasie ukrywa się je pod postacią: sacharozy, glukozy, syropu fruktozowo-glukozowego, syropu kukurydzianego, w postaci słodzików – sorbitol E 420, ksylitol E 967, aspartam E 951, sukraloza E 955 (które są nawet bardziej niebezpieczne niż sacharoza). Substancje słodzące są w żywności tzw. light – gdzie napisano, że zredukowano ilość cukru, ale (zawsze jest jakieś ale) dodano do nich substancje słodzące.

Jaka jest metoda na tego wroga (nawet się zrymowało). Z punktu widzenia zasad prawidłowego żywienia zaleca się spożywanie węglowodanów złożonych, a więc ciemnego pieczywa, grubych kasz, a zmniejszanie spożycie słodyczy i napojów słodzonych (a nawet się z nich rezygnuje). Metodą prostą i propagowaną też przez naszą stronę jest **aktywny tryb życia !!!** Wtedy spalanie cukrów będzie prostsze !!!

Cukroholizm to choroba znana nam od wieków, jednak często bagatelizowana.

Pokonajmy nasz nałóg !!!

Krzysztof Olejnik

W WARSZAWIE POWSTANIE MIĘDZYNARODOWE CENTRUM BADAŃ OKULISTYCZNYCH

Ośrodek utworzony zostanie dzięki finansowaniu w wysokości blisko 35 mln zł przyznanemu przez Fundację na rzecz Nauki Polskiej w ramach programu Międzynarodowe Agendy Badawcze. Najważniejsze cele ośrodka to opracowanie narzędzi do wczesnej diagnostyki chorób oka, robota do podawania zastrzyków do siatkówki oka oraz wynalezienie nowych okulistycznych interwencji farmakologicznych.

W starzejących się społeczeństwach przybywa ludzi borykających się z różnymi dysfunkcjami wzroku, nierzadko prowadzącymi nawet do ślepoty. Do głównych przyczyn upośledzenia wzroku należą zaćma, zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (ang. age-related macular degeneration, AMD), jaskra oraz retinopatia cukrzycowa. Wczesna diagnoza i podjęcie leczenia są konieczne, aby zminimalizować destrukcyjne i nieodwracalne następstwa tych chorób. Taki właśnie nadrzędny cel przyświeca działalności Międzynarodowego Centrum Badań Okulistycznych – nowego ośrodka naukowego zakładanego przez profesorów Macieja Wojtkowskiego i Krzysztofa Palczewskiego, laureatów programu Międzynarodowe Agendy Badawcze (MAB) realizowanego przez Fundację na Rzecz Nauki Polskiej.

Z formalnego punktu widzenia Międzynarodowe Centrum Badań Okulistycznych (ang. International Center for Translational Eye Research, ICTER) zostanie utworzone jako nowa podjednostka Instytutu Chemii Fizycznej Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. W ramach ICTER będzie pracować maksymalnie pięć niezależnych grup badawczych. Międzynarodowym partnerem ośrodka będzie Instytut Okulistyki University College London (UCL) w Wielkiej Brytanii.

„Kluczowym celem naukowym Międzynarodowego Centrum Badań Okulistycznych jest dogłębne zbadanie dynamiki i plastyczności ludzkiego oka, co przełoży się na opracowanie nowych terapii i narzędzi diagnostycznych. Jest to o tyle istotne, że wraz z przyrostem średniej długości życia człowieka w krajach rozwiniętych, upośledzenie i utrata widzenia dotyczą coraz większej liczby osób. Na ten postępujący w skali globalnej problem zwracają uwagę takie organizacje jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) czy Międzynarodowa Agencja do Zapobiegania Ślepotcie (ang. International Agency for the Prevention of Blindness, IAPB)” – mówi prof. Maciej Wojtkowski.

Widzenie do skomplikowany i wieloetapowy proces, o którym

obecnie wiemy już bardzo dużo, głównie dzięki ogromnemu postępowi, jaki dokonał się w genetyce, proteomice czy technikach obrazowania. Mimo to etiologia wielu chorób oczu, zwłaszcza dotyczących siatkówki, wciąż pozostaje zagadką. Aby przybliżyć się do rozwikłania tej zagadki, konieczne jest bardziej całościowe zrozumienie złożonych mechanizmów komórkowych odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie siatkówki oraz wyjaśnienie wpływu poszczególnych cząsteczek na występowanie zmian zwyrodnieniowych w tej tkance – i taka jest też intencja założycieli IC-TER. Aby móc weryfikować nowe odkrycia, niezbędne jest opracowanie nowych metod wizualizacji mikrostruktury siatkówki w warunkach *in vivo*, co stanowi pierwsze z wyzwań postawionych sobie przez profesorów Wojtkowskiego i Palczewskiego.

„Zamierzamy pokonać istniejące dziś ograniczenia fizyczne i opracować nowe metody i narzędzia do nieinwazyjnego, bezpiecznego i powtarzalnego obrazowania siatkówki oka w oparciu o nowatorskie techniki obrazowania z czasoprzestrzenną modulacją fazy zintegrowaną z wielofotonową mikroskopią fluorescencyjną” – twierdzi prof. Maciej Wojtkowski i dodaje: „Opracowane przez nas narzędzia umożliwią ocenę nie tylko aspektów morfologicznych, ale również czynnościowych po-

szczególnych komórek siatkówki. Otworzy to bezprecedensowe i wyjątkowe możliwości dla okulistyki, poprzez dostarczenie informacji na temat zmian czynnościowych związanych z wiekiem czy z prowadzonym leczeniem farmakologicznym”.

A zatem, nowatorskie metody pomiaru czynności siatkówki służyć będą nie tylko poszerzaniu wiedzy naukowej o procesie widzenia, ale zostaną zastosowane także jako narzędzia diagnostyczne, pozwalające wykrywać patologiczne zmiany w oku wcześniej niż przy wykorzystaniu obecnych procedur i urządzeń diagnostycznych. Obrazowanie siatkówki w czasie rzeczywistym będzie także kluczowe dla doboru odpowiedniego leczenia farmakologicznego zmian zwyrodnieniowych siatkówki i innych patologii w jej obrębie.

Połączenie innowacyjnych metod wizualizacji siatkówki oraz najnowszych odkryć w dziedzinie farmakologii pozwoli naukowcom na zaproponowanie alternatywnych metod leczenia skomplikowanych chorób siatkówki.

„Przede wszystkim chcemy ułatwić dobór nowych interwencji farmakologicznych poprzez wyjaśnienie wpływu poszczególnych cząsteczek na występowanie zmian zwyrodnieniowych siatkówki” – mówi prof. Krzysztof Palczewski. Naukowiec i jego współpracownicy zajmują się farmakologią okulistyczną od ponad 30

lat. Poprzez skupienie się na poszczególnych etapach cyklu widzenia, udało się im przywrócić wzrok zwierzętom, u których wystąpiły mutacje jak u pacjentów cierpiących na retinopatię barwnikową i inne mutacje wrodzone prowadzące do ślepoty. Zaproponowane przez prof. Palczewskiego, nowe metody są odejściem od klasycznej farmakologii, w której dany enzym, metabolit lub skutek fizjologiczny korygowany jest na podstawie precyzyjnie zdefiniowanego mechanizmu. Zamiast tego naukowcy chcą opracować nowe terapie, ingerujące w różne biochemiczne ścieżki odpowiedzialne za proces widzenia.

Kolejnym wyzwaniem jest podawanie nowych związków do siatkówki oka w sposób skuteczny i jednocześnie kontrolowany. „Obecnie metodą pierwszego wyboru przy podawaniu leków do siatkówki są iniekcje doszkliskowe. Niestety, możliwość zastosowania tego rozwiązania ogranicza się do wybranych przypadków, a jego potencjał pozostaje niewykorzystany. Przeprowadzanie manipulacji na obiektach o wielkości wyrażanej w mikronach, jak w przypadku siatkówki oka, wymaga wyjątkowej precyzji oraz umiejętności poruszania się po bardzo ograniczonej i delikatnej przestrzeni roboczej. Dodatkowe wyzwania stanowią naturalne ograniczenia związane ze zręcznością, drżeniem rąk czy precyzją

umiejscowienia przyrządów. W związku z tym, chcemy zaproponować zrobotyzowane i w pełni zautomatyzowane iniekcje doszkliskowe” – tłumaczy prof. Maciej Wojtkowski.

A zatem Międzynarodowe Centrum Badań Okulistycznych to inicjatywa o charakterze multidyscyplinarnym. Ośrodek będzie integrował badania z obszaru optyki stosowanej, nowych technologii, inżynierii, chemii, biofizyki, biologii i medycyny. „Realizacja wszystkich przyjętych przez nas celów zajęłaby jednemu zespołowi w pojedynczym projekcie badawczym co najmniej dwie dekady. Jednak dzięki kompleksowo opracowanemu planowi badań oraz dobrej organizacji pracy wszystkich zaangażowanych w projekt zespołów badawczych, zamierzamy osiągnąć te cele w ciągu 5 lat” – podsumowuje prof. Maciej Wojtkowski.

Źródło –

<https://www.fnp.org.pl/miedzynarodowe-centrum-badan-okulistycznych-icter/>

*Źródło: retinaamd.org.pl
MARZEC 28, 2019*

NOWOCZESNY BOLT, CZY STANDARDOWA TAKSÓWKA?



Logo aplikacji Bolt

W tym numerze biuletynu pozwolę sobie opowiedzieć o Bolcie, czyli nowoczesnej metodzie podróżowania taksówkami zamawianymi przez aplikacje na smartfonie oraz przedstawię plusy i minusy w porównaniu z korporacjami taksówkarskimi. Bolt, dawniej Taxify, to firma, która rozwinęła skrzydła na naszym polskim rynku kilka lat po wejściu Ubera do Polski. Firmy te oferują podróżowanie taksówkami, które zamawiamy przez aplikacje na smartfonie. Do korzystania z tej usługi potrzebujemy smartfona z dostępem do internetu, kartę płatniczą i to tyle. Jeśli chodzi o zamawianie, to pokrótce wygląda to tak: odpalamy apkę Bolt, wpisujemy adres docelowy, potwierdzamy miejsce odbioru, które jest określone na podstawie położenia GPS lub wpisujemy adres ręcz-

nie, ukazuje nam się kwota, jaka zostanie pobrana za przejazd po jego zakończeniu, klikamy przycisk zamawiam przejazd i gotowe. Niestety rażącym błędem jest w niektórych miejscach złe określenie lokalizacji punktów docelowych. Miałem sytuację, gdy na mapie zaznaczałem swój blok poprzez wpisanie lokalizacji, a kierowca wiozł mnie 3 km dalej. Kierowcy nie sugerują się wpisanym adresem, tylko pinezką na mapie, która jest źle postawiona i my użytkownicy nie mamy na to wpływu, gdyż korzystają oni z map Google i to po stronie Google leży problem. Warto wspomnieć, że większość kierowców np. z Bydgoszczy nie zna topografii miast, jeżdżą oni, używając tylko map, a nie korzystają z doświadczenia.

Dostępność aplikacji

Wypowiem się tylko na temat urządzeń z nadgryzionym jabłkiem, aplikacja jest prawie niedostępna dla nowicjuszy... Tak naprawdę podczas pierwszego korzystania z niej musimy mieć obok osobę widzącą, żeby mogła pomóc nam ją obsłużyć, gdyż wiele przycisków nie posiada etykiety, krótko mówiąc chodzimy po niej na oślep. Przy zakładaniu konta w aplikacji oczywiście nie ma problemów, VoiceOver przeczyta nam wszystko, co znajduje się na ekranie, schody zaczynają się

w momencie, gdy chcemy zamówić przejazd. Powiem Wam, że od momentu, kiedy nauczyłem się korzystać z aplikacji coraz częściej korzystam z usług Bolta, ponieważ wygrywają one ze zwykłymi taksówkami jeśli chodzi o cenę. Różnica potrafi być spora, w mieście to koszt rzędu 10 zł, Bolt daje nam często kody promocyjne na przejazdy, dzięki czemu możemy jeszcze bardziej obniżyć koszty transportu. Minusem Bolta jest niedokładne określanie lokalizacji punktów docelowych, Google musi to poprawić i z tego, co udało mi się zorientować, już nad tym pracują, więc jest nieźle. Kolejnym minusem jest dostępność aplikacji dla osób niewidomych. Przypuszczam, że osoby widzące nie mają problemu w ogóle, a my tej aplikacji musimy się po prostu nauczyć, pozostaje mieć tylko nadzieję, że firma zrobi ukłon w naszą stronę i wypuści dostępną dla

nas wersję. Podsumowując, uważam, że taksówki zamawiane przez aplikację to przyszłość, na pewno przemawia za nimi niska cena transportu. Taksówkarze w korporacjach muszą mieć swoją działalność gospodarczą, opłacać podatek i ponosić inne opłaty związane z utrzymaniem bazy, dlatego standardowe taksówki są tak drogie, natomiast pracownikowi Bolt potrąca się 20% zarobionej kwoty od każdego przejazdu i jest to opłata niezmienna. Żywię nadzieję, że takie firmy, jak Bolt czy Uber zdecydują się bardziej dopracować aplikacje pod kątem osób niewidomych, ponieważ będą miały więcej klientów, a my użytkownicy będziemy częściej korzystać z tego typu usług. P.S. Zachęcam do wypróbowania usług firmy Bolt i przekonania się, że w tej firmie jest potencjał. Do następnego :)

Adrian Nowakowski

DLACZEGO WYBRAŁEM SŁUCHAWKI FIRMY JABRA?

Szukałem dla siebie słuchawek, które sprawdziłyby się dobrze podczas aktywności sportowej, a ich cena w stosunku do możliwości byłaby jak najlepsza. Ostatecznie zdecydowałem się na produkt znanej firmy Jabra - model Elite Active 65T.

Słuchawki bardzo chwalone są za to, że nie wypadają z ucha. Faktycznie, potwierdzam. Nie tylko znakomicie dostosowują się do kształtu ucha i nie wypadają, są

także wygodne, nawet po 1,5 godziny korzystania z nich odczuwam, jakby nie były w uszach. Ciekawa jest ich budowa, bo po włożeniu jakby się w ucho blokowały, łatwo ich nie wyjmujemy.

Mają funkcję wyłapywania głosu z zewnątrz czterema mikrofonami. Przydatne, gdy jadę rowerem, bo podają mi głosy z zewnątrz. Mimo że słucham muzyki, słyszę samochody. A im głośniejsze słucham muzyki, tym głośniejsze poda-

wane są dźwięki z zewnątrz. Wygląda na to, że słuchawki wyposażono w GPS - można włączyć smartwatchem zliczanie wykonanych kroków. A do tego są odporne są na deszcz i zachlapanie.



*Jabra Elite Active 65T.
fot. jabra.pl*

Słuchawki łączą się z dwoma telefonami jednocześnie. Dla mnie wygodne, bo od razu po połączeniu dostępne są w prywatnym i służbowym telefonie.

Słuchawki i mała przenośna ładowarka tworzą komplet. Wyjęcie słuchawek lub jednej z nich z ładowarki-pudełka powoduje, że się od razu uruchamiają. Mają zdefiniowane czynności, przypisane do każdej z nich. Gdy chcę używać jednej do rozmów telefonicznych, wyjmuję z pudełka tylko prawą. Jeśli wyjmę obie, rozmowa jest w stereo.

Sterujemy nimi naciskami a nie gestami. Odebranie lub zakończenie rozmowy to naciśnięcie raz prawej słuchawki. Dwukrotne stuknięcie w prawą włącza Lu, wyłącza dodatkowe mikrofony, te od wychwytywania odgłosów otoczenia. Lewa słuchawka ma dwie wypustki, czyli ustawianie

głośniej/ciszej. Inne funkcje to przełączanie utworów. Słuchawkami można sterować asystentem głosowym, a poza tym mają komendy słowne do sterowania nimi (w języku angielskim).

Ciekawe - przy pierwszym użyciu „dopięły się” do moich kontaktów. Gdy dzwoni ktoś do mnie, to po angielsku odczytują, kto to jest. Prawa słuchawka ma funkcję „znajdź słuchawkę”. Można ustawić funkcję, że po odnalezieniu ma się odezwać konkretnym dźwiękiem.

A dodatkowo mają kapitalną aplikację do zarządzania nimi. Dostępny jest przykładowo equalizer. Aplikacja jest dostępna dla programów udźwiękawiających. Jest w języku angielskim.

Słuchawki z naładowanymi do pełni bateriami działają 5 godzin. Poprzez doładowania w ładowarce-pudełku ten czas wydłuża się do 15 godzin. Wyposażono je w funkcję szybkiego doładowania. Szybkie ładowanie - 15 min - pozwala słuchać muzyki przez 1,5 godziny.

Oficjalna cena to 699 zł.

Mariusz Ziętara

CO NOWEGO W OŚRODKU HOMER

Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia HOMER w Bydgoszczy przechodzi aktualnie generalny remont. Wyremontowane zostały sale, do których przeniesiono pracownie rehabilitacyjne, a także nasze sale konferencyjne. Pracownie i sale znajdują się na poziomie A. Mamy już także nowoczesne lobby hotelowe, wyglądające jak w hotelu czterogwiazdkowym.



Recepcja po remoncie

Wyremontowanych mamy już około $\frac{3}{4}$ pokoi hotelowych. Są to

pokoje zrobione w różnym standardzie. Większość z nich przystosowana jest do potrzeb osób niepełnosprawnych - do potrzeb osób niewidomych czy na wózkach.

Pokoje na czwartym piętrze są w standardzie Lux, czyli poziom trzy-cztero-gwiazdkowy, wszystkie z płaskimi telewizorami, nowoczesnymi meblami i łazienkami. Piętro drugie ma wszystkie pokoje przystosowane dla osób na wózkach inwalidzkich oraz dla osób niewidomych. Mamy zastosowane kontrasty, nowoczesne oświetlenie, mamy szerokie drzwi i zapewnione bezpieczne poruszanie się. Pokoje hotelowe na pierwszym piętrze są podobne do tych z piętra drugiego. Powstały tam także pokoje treningowe.

*Dariusz Majewski
dyrektor ośrodka*

PIERWSZY NA ŚWIECIE NIEWIDOMY ŻEGLARZ PRZE- PŁYNAŁ PACYFIK

Japończyk Mitsuhiro Iwamoto został w sobotę pierwszym niewidomym, który przepłynął Ocean Spokojny na pokładzie łodzi żaglowej bez zawijania do portów - poinformowała japońska prasa.

W wielkanocną sobotę rano 52-letni Iwamoto zawinął do portu Fukushima na swojej 12-metrowej łodzi, około dwa miesiące po opuszczeniu Kalifornii.

Z San Diego, gdzie na co dzień

mieszka, wypłynął 24 lutego razem z amerykańskim nawigatorem Doughiem Smithem, który w trakcie rejsu pomagał mu przekazując ustnie informacje, takie jak np. kierunek wiatru.

Była to druga próba transoceanicznego rejsu Iwamoto. Pierwsza, przed sześciu laty, skończyła się po zatonięciu łodzi w następstwie zderzenia z wielorybem.

„Jestem w domu. Dziękuję”. - po-

wiedział nieustraszony Japończyk podczas uroczystości w Fukushimie na zakończenie podróży długości ok. 14 tysięcy kilometrów.

„Nie poddałem się i zrealizowałem swoje marzenie” - dodał, cytowany przez agencję prasową Kyodo News.

Iwamoto, który stracił wzrok mając 16 lat, wyruszył w tę podróż,

by zebrać fundusze na cele charytatywne, w tym wspieranie wysiłków lekarzy walczących z chorobami powodującymi ślepotę - poinformowano na jego stronie internetowej.

Źródło:

www.gospodarkamorska.pl

opublikowano: 20.04.2019

autor: pc, źródło: PAP

NIEWIDOMY – DZIAŁKOWCEM?

URZĄDZANIE LETNIEGO BALKONU

Ponieważ sezon do uprawy różnego rodzaju roślin mamy w pełni, zachęcam do tworzenia własnych ziołowo-owocowych mini-ogródków na balkonie lub tarasie.



Poziomki na balkonie zamiast pelargonii

Jeżeli mamy ograniczoną ilość miejsca, to można zrezygnować z uprawy kwiatów, a miejsce w skrzynkach balkonowych wypełnić różnego rodzaju ziołami, krzaczkami poziomkami lub zwisającymi truskawkami – taka aranżacja pięknie się prezentuje, a dodatko-

wo stanowi źródło witamin dla naszego organizmu.

Magdalena Turek

PIELENIE GRZĄDEK

Pielenie w ogródku jest niezbędne. Może się wydawać, że dla niewidomego jest to czynność niebałna. Ale można sobie samodzielnie z tym poradzić. Dla pewności efektu do pierwszego pielienia proszę kogoś o pomoc. Później korzystam z własnego doświadczenia i ... węchu. Przekładając liście roślinki, unoszę je lekko i pocieram. Korzystam z zapachu, jaki się wtedy wydziela. Cóż, oczywiście trzeba znać zapach kopru, pora czy selera, by je rozpoznać. Przy marchewce zapachu nie wykorzysta się, nie ma nic charakterystycznego, trzeba znać kształt natki.

A najważniejsze, należy spróbować!

Jan Mikulski

SPORT

Wiele się dzieje w różnorodnych dyscyplinach sportowych uprawianych przez osoby niewidome i słabo widzące, więc naszym Czytelnikom garść informacji podsuwamy, tym samym przypominając, że wszystkich umieścić się tu nie da i zapraszając po pozostałe na strony internetowe - np. na stronę www.luczniczka.org.pl

Kilka wieści z ostatnich tygodni **Kolarstwo**

W terminie 30.04-05.05.2019 r. w Lublinie odbył się XXII Kolarski Wyścig Tandemów o Puchar Marszałka Lubelszczyzny „HETMAN TANDEM CUP 2019”. W zawodach w kategorii kobiet brało udział 10 tandemów, które ścigały się na 6 etapach o łącznej długości blisko 300 kilometrów. KSN Łuczniczka Bydgoszcz reprezentowane było przez 3 tandemy. 6. miejsce zajęte przez tandem w składzie Oliwia Hewelt oraz pilot Katarzyna Świątek, 4. miejsce tandemowi Angelika Biedrzycka oraz pilot Izabella Krawczyk – debiutantki oraz 3. miejsce tandemowi w składzie Karolina Rzepa oraz pilot Edyta Jasińska, któremu zabrakło na 6 etapach 1 sekundy do 2. miejsca, potwierdza bardzo wysoką formę naszych reprezentantek.

W dniach 17-19 maja 2019 roku odbyły się Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski Juniorów. Organizatorem zawodów był Polski Związek Sportu Niepełnospraw-

nych „START” w Warszawie, a współorganizatorem Tarnowskie Zrzeszenie Sportowe Niepełnosprawnych START. Z Bydgoszczy na mistrzostwa pojechał wraz ze swoim trenerem Tomaszem Chmurzyńskim, Kacper Jażdżewski. Dwukrotnie stawał na podium – zajął drugie miejsce w biegach na 800 i 1500 metrów.

Polska liga showdown - Drugi turniej z tego cyklu odbędzie się w dniach 23-26.05.2019 r. w Bydgoszczy w hotelu Akor ul. Ludwiko 1.

07 lipca Bydgoszcz ponownie gościć będzie Mistrzostwa Polski w Triathlonie, już czwarte.

Redakcja

KSIĄŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałybyśmy szczególnie polecić książki napisane przez Joannę Siedlecką, a przede wszystkim opracowane przez nią „Biografie odtajnione”. Nikogo, kto przeczyta tę książkę, nie pozostawi ona obojętnym. Dowiadujemy się z niej o smutnych losach naszych najlepszych pisarzy. Nawet nie pomyslelibyśmy, że najlepsi przyjaciele mogą być zdrajcami i donosicielami.

Krystyna Skiera

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Najprostszy, a zarazem pożywny i fit deser z wykorzystaniem jogurtu naturalnego i owoców to rewelacyjny pomysł na przekąskę bez cukru. Jak wspomniałem w artykule, to od nas zależy czy węglowodany proste będziemy jeść w formie pustych kalorii, czy też wysilimy się trochę, by poszukać zamienników i co ważniejsze nawet tak prostą rzecz jak jogurt smakowy zrobimy sami, a nie kupimy z cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym, z owocami niepewnego pochodzenia i gorszego sortu. Jak będziecie chcieli użyć gotowego musli, pamiętajcie, żeby wybrać takie o najmniejszej kaloryczności.



Jogurtowy deser

Prażone musli:

Składniki: płatki zbożowe (dowolne jęczmienne, żytnie, pszenne, owsiane in.) – 3 szklanki, ulubione orzechy (laskowe, nerkowce, włoskie) – 1 szklanka, pestki lub nasiona (dynia, słonecznik, sezam, płatki migdałowe) – 2 szklanki, suszone owoce (jabłka, morele, żurawina, rodzynki, wiśnie, banany) – 1 szklanka, 2 łyżki oleju słonecznikowego, 4-5 łyżek płynnego miodu.

Przygotowanie: Wsypujemy wszystkie suche składniki do miski (bez owoców). Dodajemy olej, a następnie miód (partiami). Całość wsypujemy na blachę wyłożoną papierem i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na 30 minut. Ważne, by w czasie pieczenia przemieszać musli, by się nie przypaliło. Wyjmujemy z piekarnika i dodajemy owoce. Gotowe przestudzone musli wsypujemy do słoika i możemy przechowywać 2-3 tygodnie.

Deser jogurtowo-bananowy z musli i granatem

Składniki: jogurt naturalny – 330 g, banany - 3 szt., garść musli do posypania, granat, truskawki – do dekoracji.

Przygotowanie: Jogurt blendujemy z bananami. Schładzamy w lodówce. Porcujemy do wybranego naczynia, posypujemy musli, dekorujemy świeżymi owocami. Jeśli chcecie trochę przełamać słodki smak bananów, do środka możecie dodać trochę pestek granatu (nada kwaskowej nuty).

Krzysztof Olejnik

DROBIAZGI DO KUCHNI

Nakładka silikonowa - wylewka to bardzo wygodny i łatwy sposób przelewania czy wylanie płynów z każdego okrągłego naczynia (np. garnek, miska kubek itp.). Dzięki swojej elastyczności można ją dopasować do naczyń o różnej średnicy, co praktycznie czyni ją uniwersalną.



Nakładka silikonowa

Lejek – miseczka. Umożliwia bezpieczne i bezproblemowe nakładanie do słoików przetworów, zupy, bigosu itp. Wyżłobienia znajdujące się pod spodem miseczki pozwalają na stabilne umieszczenie jej zarówno na słoiczku z małym gwintem (np. do przecieru), jak i na słoikach o większych rozmiarach. Dzięki takiemu rozwiązaniu nie poparzymy sobie rąk, a przetwory będą trafiały tam, gdzie trzeba.



Lejek

Lejek do słoików – jest bardzo przydatnym przedmiotem w kuchni, służy do bezproblemowego przelewania i przesypywania. Świetnie sprawdza się przy robieniu przetworów: dżemów, sosów, soków – podczas nalewania do słoików brzegi naczynia pozostają suche i czyste. Lejek, dzięki kilkustopniowej budowie, pasuje do słoików o różnych wielkościach otworów, od małych po litrowe. Średnica dolnego otworu wynosi około 3,5 cm, natomiast górnego otworu około 8 cm.



Lejek do słoików