

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



Kolejne rozdanie

Tak, tak - to już za kilka, kilkanaście dni czeka nas kolejne wyborcze rozdanie – kolejne, lecz jak zawsze określane jako to szczególne, przełomowe, wyjątkowe, które to zadecydować może na lata o losie naszym polskim, codziennym. Od czasu pewnego odnoszę wrażenie, iż życie nasze społeczne toczy się w rytmie pór wyborczych, że to właśnie te „pory” kreślą rzeczywistość naszą zwykłą. I stale jesteśmy przed, w trakcie, po - konwencje, programy, debaty, kampanie, sondaże, pikniki, emocje... I raczej jedynie, jedynie słuszne, że tylko my - nie oni i wizje złowróżbne, że przyjdą wyborczą nocą, że podliczą, zabiorą, że Europa, godność, muzułmanie... Są ludzie, którzy tym żyją, którzy się tym ekscytują, których to kręci, nakręca i... skręca, ale są i tacy pośród nas, którzy od tego „spornego” wrzasku chcieliby uciec, odlecieć (najlepiej w vipowskim trybie head) – tam, gdzie świat dzienny ciszą kołysany... Ach marzenia. Jednakowoż my - należący do „ocznego ugrupowania” wybrać możemy zawsze lekturę „Oka” naszego, jedynie słusznego. A tematów ważnych, ciekawych ci u nas dostatek. Warto sięgnąć po tekst omawiający pracę Kamila Pietrowiaka - „Świat po omacku”. Jest to monograficzna praca powstała w oparciu o bogaty materiał źródłowy, będąca swoistą próbą zbiorowej prezentacji obrazu losów osób niewidzących, ich zmagania z codziennością, osvajania się z innością, szukania swego miejsca w życiu. Kontynuujemy nasz cykl *Ku samodzielności*. Tym razem piszemy o spotkaniu widzącej młodzieży z osobami niewidomymi - swoiste zderzenie światów, zważywszy chociażby na fakt, że często młodzi, zdrowi ludzie nie spotkali nigdy jeszcze osób niewidzących. W naszych szkołach realizuje się wiele programów edukacyjnych wykraczających poza podstawę nauczania - projekty ekologiczne, udzielania pierwszej pomocy, walki z narkomanią... To wielce chwalebne. Jednak w polskich szkołach, chociażby w szkołach podstawowych, nie są realizowane programy edukacyjne podejmujące problem niepełnosprawności, informujące młodzież, że niepełnosprawni są wśród nas, że warto ich odszukać, poznać, że trzeba im czasami pomóc, podarować odrobinę serca... Uważam, iż władze oświatowe już dawno powinny wdrożyć do programów szkolnych tę tematykę, z uwagi chociażby na jej aspekt wychowawczy i humanitarny. Warto i trzeba o tym pomyśleć. Warto też z pewnością wybrać się w podróż sentymentalną... A dokąd? Ano do szkoły bliskiej wielu Czytelnikom pisma naszego – do Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Bydgoszczy. Tutaj właśnie od lat kilku spotykają się jej absolwenci - pokolenia różne, wspomnienia rozmaite, ale miejsce – dom - ten sam, nasza bydgoska szkoła...

Tematów i spraw u nas, jak wydania każdego, wiele. Wybieramy przeto *Oka* lekturę - wybieramy i czytamy, by stwierdzić, że był to wybór jedyny, właściwy, właściwe rozdanie...

Piotr Skoblewski

Na okładce zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego przedstawiające zamek krzyżacki w Radziniu Chełmińskim.

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

INFORMACJA O WALNYCH ZEBRANIACH W KOŁACH W ROKU 2019	4
PIKNIK INTEGRACYJNY I JUBILEUSZ 45-LECIA DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ W PODOBOWICACH	6
RADA DS. RÓWNEGO TRAKTOWANIA W BYDGOSZCZY	8
NA POCZCIE Z PIERWSZEŃSTWEM OBSŁUGI	9
SEJM PRZYJĄŁ USTAWĘ O DOSTĘPNOŚCI	10

KULTURA

FESTIWAL WIDZĄCYCH DUSZĄ – MUZYKA OTWIERA OCZY	11
--	----

WIEŚCI Z KÓŁ

.....	13
<u>DUSZPASTERSTWO</u>	
W CISZY PUSTELNI CZ. 5 – CELA MNICHA	14

DOSTĘPNOŚĆ

PIES PRZEWODNIK CZ. 2	16
POWSTAŁ FUNDUSZ NA LIKWIDACJĘ BARIER ARCHITEKTONICZNYCH	20
HORZYCA – TEATR OTWARTY NA LUDZI	21

KU SAMODZIELNOŚCI

W ŚWIETLE MUZYKI	23
WIDZĄCA MŁODZIEŻ SPOTYKA NIEWIDOMEGO	25

PORADY PRAWNE

PRAWO PACJENTA DO BEZPŁATNEJ DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ	26
TWOJA KARTA PARKINGOWA MOŻE BYĆ JUŻ NIEWAŻNA	27

ZDROWIE

TERAPIA NIE DLA POLAKÓW?	28
ZIOŁOWE SMACZKI	29

TYFLOTECHNIKA

OPTYKA – NOWINKI	31
BLINDSHELL CLASSIC	31

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

POWRÓCISZ TU!	34
INFORMACJA O MONOGRAFII ZAMIESZCZONA NA OKŁADCE	36
NIEWIDOMY MĘŻCZYŻNA PRZESZEDŁ SAMOTNIE NAJWIĘKSZE SOLNISKO ŚWIATA	38
CO NOWEGO W OŚRODKU HOMER	39
OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XXIV	40
NIEWIDOMY – DZIAŁKOWCEM?	41
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	41
SPORT	41
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	43
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	44

INFORMACJA O WALNYCH ZEBRANIACH W KOŁACH W ROKU 2019



Logo PZN

Poniżej znajdują Państwo informacje podsumowujące wybory, które odbyły się w naszych kołach. Gratulujemy wybranym osobom. W dalszej części przypominamy dane adresowe i kontaktowe kół Polskiego Związku Niewidomych w województwie kujawsko-pomorskim.

2.04.2019 – Rypin – frekwencja 45%

Prezes – Zofia Zalewska
Zarząd – Aneta Karpińska, Regina Machcińska, Sławomira Małkiewicz, Renata Wilczyńska

9.04.2019 – Brodnica – frekwencja 32%

Prezes – Sławomir Domański
Zarząd – Jolanta Lewandowska, Ryszard Lewandowski, Grzegorz Lisiński, Ewelina Śmigecka

13.04.2019 – Bydgoszcz – frekwencja 13%

Prezes – Honorata Borawa
Zarząd – Jerzy Hołderny, Agnieszka Rogowska, Krystyna Skiera, Magdalena Turek

29.04.2019 – Tuchola – frekwencja 41%

Prezes – Elżbieta Kotras
Zarząd – Martyna Bilińska, Eugeniusz Matuszewski, Zdzisław Rydzkowski

30.04.2019 – Żnin – frekwencja 33%

Prezes – Jadwiga Jurkowska
Zarząd – Zofia Kozakiewicz, Maria Kranc, Longina Roczek, Aleksandra Sójka, Stanisław Urbański

7.05.2019 – Chełmno – frekwencja 49%

Prezes – Barbara Knoppek
Zarząd – Józef Bezka, Elżbieta Domagalska, Ewa Rocławska, Irena Zaborowska

9.05.2019 – Włocławek – frekwencja 20%

Prezes – Elżbieta Poznańska
Zarząd – Maria Kapuścińska, Jolanta Małkiewicz, Halina Markowska, Elżbieta Skonieczna, Maria Walczak

14.05.2019 – Aleksandrów Kujawski – frekwencja 48%

Prezes – Anna Krychowiak
Zarząd – Krystyna Hołtyn, Andrzej Konwent, Marian Malinowski, Wacław Semrau, Danuta Śmigielka

15.05.2019 – Grudziądz – frekwencja 35%

Prezes – Krystyna Kaczorowska
Zarząd – Grażyna Bandurska, Marek Brudziński, Lidia Leśniak, Roman Niedziałkowski, Marek Siebert, Barbara Sosna

16.05.2019 – Nakło – frekwencja 40%

Prezes – Alicja Wiechowska
Zarząd – Maria Dyks, Beata Kołodziejczak, Kazimierz Krzemiński, Małgorzata Majewska

5.06.2019 – Lipno – frekwencja 48%

Prezes – Krzysztof Suchocki
Zarząd – Maria Cackowska, Roman Forman, Andrzej Gatyński, Janina Jankowska, Anna Zalewska

11.06.2019 – Wąbrzeźno – frekwencja 23%

Prezes – Zofia Brzezińska
Zarząd – Irena Becker, Judyta Filińska, Danuta Heberlejn, Alina Lewandowska, Mirosław Motas

12.06.2019 - Radziejów Kujawski – frekwencja 43%

Prezes – Grzegorz Cypel
Zarząd – Maria Kowalska, Maria Sułkowska, Mirosław Urbański

18.06.2019 – Toruń – frekwencja 20%

Prezes – Mariusz Kowalski
Zarząd - Zofia Masłowska, Beata Olszewska, Aleksandra Osińska, Elżbieta Płocienniczak

24.06.2019 – Inowrocław – frekwencja 31%

Prezes – Ryszard Grześkowiak
Zarząd – Ryszard Głodek, Krystyna Kijewska, Zbigniew Kijewski, Ryszard Piskor, Urszula Piskor, Teresa Wiśniewska

25.06.2019 – Świecie – frekwencja 40%

Prezes – Alicja Frank
Zarząd – Zofia Belka, Helena Gornowicz, Zbigniew Pacześniak, Anna Rulewska-Kot, Janina Schmelter, Janina Szymkowiak

27.06.2019 – Golub-Dobrzyń – frekwencja 35%

Prezes – Sebastian Mleczek
Zarząd – Maria Buler, Maria Grześlak, Grażyna Hartwig, Hanna Karpińska, Anna Kwiatkowska, Jacek Szeffler

PIKNIK INTEGRACYJNY I JUBILEUSZ 45-LECIA DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ W PODOBOWICACH

Dnia 17 lipca na terenie naszego Domu odbył się piknik integracyjny powiązany z 45 rocznicą istnienia DPS. Przybyło wielu zaproszonych gości. Był starosta Żnina Zbigniew Jaszczuk, przewodnicząca Rady Powiatu Józefa Błażej, dyrektorzy i kierownicy współpracujących domów pomocy społecznej i ośrodków pomocy społecznej. Nie zabrakło również przedstawicieli PZN z Bydgoszczy i Żnina. Duchowo wspierał nas duszpasterz niewidomych ksiądz Piotr Buczkowski.



Ks. Piotr Buczkowski składa życzenia z okazji 45 rocznicy istnienia DSP.



Janina Śledzikowska podczas składania życzeń

Po wystąpieniu dyrektor DPS Moniki Małeckiej, starosty Żnina i przewodniczącej Rady Powiatu wręczono upominki najstarszym mieszkańcom naszego Domu. Pamiętano też o pracownikach, którym podziękowano za wieloletnie zaangażowanie. Następnie pokrojono uroczyste tort i rozpoczęły się występy zaproszonych zespołów, które od lat współpracują z nami, uświetniając wiele uroczystości w naszym Domu. Na początek zaśpiewali nasi mieszkańcy, następnie Roman Bleja wraz z chórem „Harmonia” z Janowca Wielkopolskiego, potem zespół wokalny „Czerwone Róże” z Brzyskorzystewka oraz młoda, uzdolniona wokalistka ze Żnina Monika Bleja.



Mieszkańcy DSP podczas uroczystego śpiewania.

Chętni mogli zwiedzać nasz Dom, zobaczyć, jak na co dzień żyjemy. Można było obejrzeć wystawę

z pracami mieszkańców wykonanymi na terapii zajęciowej. Piękna pogoda sprawiła, że ten dzień był dla wszystkich wyjątkowy. Na zakończenie chętnie wspólnie potańczyliśmy.



Zgromadzeni goście na uroczystości

Nasz Dom istnieje od 1974 roku i został przeniesiony z Piehcina. Wybudowano go na fundamentach starej posiadłości ziemsko-pałacowej. Wokół obiektu rozciąga się stary park pełen dobrze zachowanych drzew i krzewów o powierzchni 2,6 ha.

Podobowice położone są w centrum Ziemi Pałuckiej, nieopodal prastarej stolicy Pałuk Żnina, Biskupina, ruin zamku „Diabła Weneckiego” i kolejki wąskotorowej. Dom przeznaczony jest dla 80 osób niepełnosprawnych fizycznie, a także niewidomych i niedowidzących.

Budynek jest trzykondygnacyjny, posiada nowoczesną windę. Mieszczące się w Domu pokoje (1-2-3-osobowe), zachowujące indy-

widualny wystrój, wyposażone są w aneksy toaletowe.

Zainstalowany został sprzęt pomocniczy umożliwiający poruszanie się osobom z dysfunkcją wzroku.

Do dyspozycji mieszkańców jest też: gabinet zabiegowy, sala rehabilitacyjna, świetlica, sala dziennego pobytu, sale terapii zajęciowej. W świetlicy znajduje się obszerna biblioteka zaopatrzona w bardzo ciekawe książki i czasopisma czarnodrukowe, brajlowskie oraz książki mówione, odbywają się w niej także msze święte oraz imprezy okazjonalne. Na piętrach znajdują się stołówki i kuchenki do dyspozycji mieszkańców.

Objęci są oni specjalistyczną opieką lekarską.

Dla urozmaicenia czasu organizujemy wycieczki w ciekawe regiony kraju i okolic, ogniska, turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe nad morzem i wieczorki taneczne. Dla pasjonatów wędkowania jest niewielki staw, gdzie w ciszy i spokoju można łowić ryby.

Chlubą naszego Domu jest zespół wokalny „Wesoła Piątka”, który ma na swoim koncie wiele występów w całej Polsce.

Danuta Tomkowiak

RADA DS. RÓWNEGO TRAKTOWANIA W BYDGOSZCZY

W Bydgoszczy 09 lipca zainaugurowano Radę ds. Równego Traktowania, zapowiedzianą jeszcze w maju przez wiceprezydent miasta Iwonę Waszkiewicz.

Jak mówiła, miasto zamierza kompleksowo przeciwdziałać wszelkim przejawom nietolerancji, a rada ma być organem wspierającym prezydenta w takich właśnie działaniach.

Rada ds. Równego Traktowania ma za zadanie zająć się przejawami wszelkiej dyskryminacji: ze względu na wiek, niepełnosprawność, rasę, narodowość, przynależność etniczną, orientację seksualną, religię, światopogląd, płeć, a także sytuację materialną czy wykluczenie społeczne. Do jej zadań będzie należało między innymi monitorowanie i analizowanie zjawisk dyskryminacji oraz formułowanie rekomendacji, edukowanie i promowanie idei i postaw równego traktowania, a także opiniowanie projektów uchwał i programów przyjmowanych przez Radę Miasta Bydgoszczy.

Rada składa się z trzydziestu dwóch osób. W jej skład wchodzi reprezentanci i reprezentantki Rady Miasta, Bydgoskiej Rady Seniorów, Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych, bydgoskich uczelni wyż-

szych oraz adwokaci i adwokatki, a także radczynie i radcy prawni oraz aktywiści i aktywistki, policja i straż miejska.



Krzysztof Badowski z prezydentem Rafałem Bruskim

Jednym z jej członków jest Krzysztof Badowski (Pomorsko-Kujawski Klub Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Łuczniczka” w Bydgoszczy), - przewodniczący Rady Działalności Pożytku Publicznego Miasta Bydgoszczy. Ze względu na Jego działalność w Radzie Pożytku Publicznego można skontaktować się z nim w każdy ostatni wtorek miesiąca podczas dyżuru pełnionego w Bydgoskim Centrum Organizacji Pozarządowych - Gdańska 5 (16:30-18:00).

Redakcja

NA POCZCIE Z PIERWSZEŃSTWEM OBSŁUGI. ZMIANY WESZŁY W ŻYCIE

Jak czytamy na stronie <https://www.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/na-poczcie-z-pierwszenstwem-obslugi-zmiany-weszly-w-zycie/>

„W czerwcu br. w punktach Poczty Polskiej pojawią się nowe oznaczenia. Będą informować o pierwszeństwie obsługi osób z niepełnosprawnością, a także kobiet w ciąży oraz osób z dziećmi do drugiego roku życia. Zmiany są wynikiem współpracy Poczty Polskiej z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Nowe regulacje obejmą wszystkie placówki w kraju. Wzrasta również liczba osób z niepełnosprawnościami, które podejmują pracę u pocztowego operatora.



Poczta Polska

Logo Poczty Polskiej

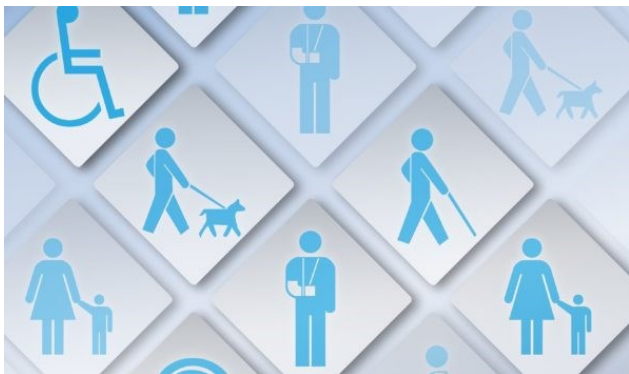
<https://media.poczta-polska.pl>

Kwestia priorytetowej obsługi klientów uprzywilejowanych nie jest obecnie uregulowana w prze-

pisach prawa. Wprowadzenie tego rodzaju zasad zależy od usługodawcy. Z tego przywileju można korzystać w wielu miejscach na mocy wewnętrznych regulaminów. Również w placówkach Poczty Polskiej obowiązywały standardy obsługi osób uprzywilejowanych, ale ze względu na to, że były interpretowane w sposób niejednoznaczny, wprowadzono wewnętrzny akt prawny normujący tę kwestię. – Myślę, że warto pozytywnie ocenić wszelkie inicjatywy przypominające o dobrych standardach obsługi klientów z niepełnosprawnością. W wielu sklepach, marketach są kasy pierwszeństwa, ale także w instytucjach osoby posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mogą być obsłużone bez kolejki. Pracujemy nad tym, by możliwie szeroko wprowadzać zmiany w tym obszarze – zapowiada Marlena Małąg, prezes Zarządu PFRON. Oznaczenia w placówkach Poczty Polskiej będą zwracały uwagę na udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością, kobiet w ciąży oraz osób z dziećmi do drugiego roku życia.”

Redakcja

SEJM PRZYJĄŁ USTAWĘ O DOSTĘPNOŚCI



Fot. <https://pzn.org.pl>

Zmiany architektoniczne w instytucjach publicznych, korzystanie w dowolnej formie i dowolnym formacie z treści publikowanych, pętle indukcyjne i mapy tyflograficzne – to zapisy ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. 19 lipca dokument został przyjęty przez sejm. W przygotowaniu projektu ustawy w ramach prac Rady Dostępności brała udział Anna Woźniak-Szymańska, prezes Zarządu Głównego PZN.

Najważniejsze zapisy ustawy:

- zapewnienie dostępności architektonicznej, cyfrowej i informacyjno-komunikacyjnej w instytucjach publicznych (szkołach, urzędach, uczelniach, placówkach służby zdrowia);
- utworzenie Funduszu Dostępności, z którego środki mają być

przeznaczone na usprawnienia w budynkach dla osób z niepełnościami;

- możliwość złożenia skargi na brak dostępności, która w przypadku braku reakcji będzie mogła skończyć się nałożeniem grzywny na instytucję publiczną przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych;
- szansa zdobycia certyfikatu dostępności przez organizacje pozarządowe i podmioty prywatne, które będą spełniać wymagania dostępności;
- większa koordynacja prodostępnościowych inicjatyw – rządowym koordynatorem będzie minister inwestycji i rozwoju, wspierany przez Radę Dostępności.

Przepisy wejdą w życie 14 dni od ogłoszenia w Dzienniku Ustaw, choć część z nich zacznie obowiązywać w innych terminach. Instytucje publiczne będą miały 24 miesiące na wdrożenie nowych rozwiązań.

Źródło: pzn.org.pl (2019.07.20)

FESTIWAL WIDZĄCYCH DUSZĄ – MUZYKA OTWIERA OCZY



Logo Fundacji Światłownia

Bydgoska kawiarnia artystyczna Otwarta Przestrzeń „Światłownia”, aktywnie działająca od 2012 roku, ma już za sobą bardzo wiele inicjatyw. I kulturalnych i edukacyjnych. Jedną z cyklicznych imprez jest Festiwal Widzących Duszą – Muzyka Otwiera Oczy. W tym roku czeka nas już dziewiąta jego edycja. O założeniach festiwalu i kulisach działań opowiada Grzegorz Dudziński, prezes *Światłowni*:

- Koncerty w ramach festiwalu odbędą się w terminie 12 i 13 października. Tegoroczna myśl przewodnia to twórczość Wojciecha Młynarskiego. W roku ubiegłym prezentowane były utwory Agnieszki Osieckiej, bardzo interesująco to wyszło. Wykonawcy mieli ogromny wybór, bo twórczość tej artystki była niezwykle różnorodna, wielowątkowa. Podobnie będzie w tym roku. Wojciech Młynarski pisał w bardzo wielu stylach. Każdy coś dla sie-

bie znajdzie. Sądzę, że nie będzie także problemów z podkładami muzycznymi. Nie są one trudne muzycznie. Szczególne bogactwo tkwi w słowie Jego utworów.

Pierwszy dzień festiwalu odbywa się w *Światłowni*. Tu odbędą się przesłuchania, tu odbędzie się koncert ubiegłorocznej laureatki Mileny Wiśniewskiej z Gdańska.

Niedzielny koncert galowy oraz występ gwiazdy festiwalu – Piotra Machalicy z zespołem - będą miały miejsce w Operze Nova. Jak co roku zapraszamy do Sali Manru.

Festiwal skierowany jest do osób z dysfunkcją wzroku, niewidomych i niedowidzących, co zostało ujęte w regulaminie. Wychodzimy z założenia, że w tej grupie istnieje bardzo wiele talentów muzycznych, którym w zasadzie na drodze do kariery brakuje tylko drobnych detali. Przykładowo tego, by poczuć odległość od mikrofonu, by przełamać lęk przed niewidzianą widownią, by wejść odpowiednio na scenę. To są bariery techniczne.

Nasze jury wykonawców ocenia wyłącznie w kategoriach czysto artystycznych. Staramy się dostrzec w nich właśnie artystów a nie osoby niepełnosprawne.

Festiwal od początku walczy z po-

jęciem artysta niepełnosprawny. Bo takiego kogoś nie ma. Artystą się jest albo nie, nie zależy to od stanu zdrowia.

Aby wziąć udział, należy na adres mailowy *Światłowni* (lik.stowarzyszenie@gmail.com)

przesłać dwa wykonane przez siebie utwory. W treści podać imię i nazwisko, dane kontaktowe, krótką notkę o sobie dla konferansjera. Czas do końca września.

Utwory do przesłania mogą być przygotowane nawet metodami „domowymi”. Śpiewamy do posiadanego podkładu muzycznego, nagrywając telefonem. Nie muszą być to żadne profesjonalne nagrania. Te przesłane nagrania mają jeden cel - powstrzymanie występu osoby, która mogłaby się ośmieszyć. Cała reszta leży w rękach wykonawców.

Bez pieniędzy nie da się zrobić festiwalu. W tym roku po raz pierwszy Ministerstwo Kultury nie przyznało nam ani grosza wsparcia. Koszt takiego festiwalu to minimum 50 tysięcy złotych. Można oczywiście wszystko, co się da, „ściąć” i zrobić taniej. Ale to skutkuje spadkiem jakości. Chociażby pula nagród dla wykonawców to 12 tysięcy złotych.

Zwróciliśmy się o pomoc do internautów i na Zrzutka.pl i uzyskaliśmy prawie 4 tys. złotych. Znaleźli się także sponsorzy, którzy nas wsparli.

Ta sytuacja zaskutkowała jednak decyzją o zmianie w nagradzaniu. Uzbierane dzięki internautom środki zostaną przeznaczone na nową nagrodę, nagrodę publiczności. Może się zdarzyć, że ktoś uzyska i nagrodę jury i publiczności, bo je będzie można łączyć. Głosy od publiczności zbierane będą po zakończeniu wykonania ostatniego konkursowego utworu.

Prezentowanie utworów bez widowni to nie to samo, co wykonywanie dla dużego grona osób. Zapraszamy serdecznie więc i na widownię. Wśród przyjaciół *Światłowni* są i osoby, które pomagają jako wolontariusze w dotarciu do nas. Po prostu nieco wcześniej skontaktujcie się Państwo z nami, to pomożemy w dotarciu na koncerty. Do *Światłowni* wejście jest bezpłatne. W dwóch salach miejsc siedzących mamy około 90. Na koncert w Operze Nova będą zaproszenia. Do nich dołączone zostaną cegiełki na rzecz *Światłowni*. Sala Manru mieści 240 osób.

Zapraszam.

Dziękuję za rozmowę.

Renata Olszewska

Bydgoska kawiarnia artystyczna Otwarta Przestrzeń „Światłownia” mieści się przy ul. Św. Trójcy 15, tel: 509-767-689

**DANE TELEADRESOWE KÓŁ POWIATOWYCH OKRĘGU
KUJAWSKO- POMORSKIEGO PZN**

Aleksandrów Kujawski, 87-700
ul. Długa 8
tel. 696 497 715,
czynne: poniedziałki, czwartki 9-11

Brodnica, 87-300
ul. Kościelna 11
tel. 515 231-012,
czynne: każdy poniedziałek w godz. 10-13

Bydgoszcz, 85-090
ul. Powstańców Wlkp. 33
tel. 52 341-52-28 wew. 110,
czynne: poniedziałki 9-16, od wtorku do piątku 8-15

Chełmno, 86-200
ul. Młyńska 7
tel. 515-231-014,
czynne: wtorki 8-14

Golub-Dobrzyń, 87-400
Plac 1000-lecia 9
tel. 515-231-015,
czynne: drugi i ostatni wtorek miesiąca 10-18

Grudziądz, 86-300
ul. Sikorskiego 34/36
czynne: poniedziałki, środy, piątki 7-15

Inowrocław, 88-100
ul. NMP 19
tel. 505 456 938,
czynne: wtorki i czwartki 8-14, środy 9-15

Nakło, 89-100
ul. Piotra Skargi 6
tel. 506-957-988,
czynne: czwartki 9-11

Radziejów Kujawski, 88-200
ul. Objezdna 40
tel. 515-231-021,
czynne: wtorki i czwartki 10-14

Rypin, 87-500
ul. Pl. Sienkiewicza 4
czynne: wtorki 10-14 i piątki 10-13

Lipno, 87-600
ul. Piłsudskiego 22
tel. 515-231-028,
czynne: poniedziałki i czwartki 8.30-15
Skępe, 87 -630 (dyżur)
ul. Kwiatowa 4
czynne: wtorki, środy i piątki 8.30-15

Świecie, 86-100
ul. Wojska Polskiego 141
tel. 515-231-024,
czynne: środy 9.30-14, czwartki 15-18

Toruń, 87-100
ul. Okólna 169
tel. (56) 652-06-83,
czynne: poniedziałek 9.30-13.30, wtorek 9.30-16.00, czwartek 9-13, piątek 9.30-13.30

Tuchola, 89-500
pl. Zamkowy 1
tel. 515-231-026,
czynne: drugi poniedziałek miesiąca 9-13

Wąbrzeźno, 87-200
ul. Wolności 44
tel. 515-231-025,
czynne: poniedziałki 9-12; 8.30-15.30, czwartki 12-15

Włocławek, 87-800
ul. Łazienna 6
tel. 515-231-022,
czynne: poniedziałki, wtorki, czwartki 10-13

Żnin, 88-400
ul. Śniadeckich 15
tel. 515-231-029,
czynne: piątki 10-13

W CISZY PUSTELNI CZ. 5 – CELA MNICHA

Po dłuższej chwili przełamałem strach i ruszyłem niepewnie we wskazanym kierunku. Miałem ochotę cofnąć się i uciec. Usłyszałem w sercu głos mojej Mamy: *Idź pewnie do przodu. Są sprawy, których nikt za Ciebie nie załatwi. Odwagi...* Bardzo wolno ruszyłem i wyszedłem na zewnątrz. Robiło się już szaro, słońce zaszło. Uświadomiłem sobie, że przed obliczem Matki upłynął mi cały dzień. Zrozumiałem, że nie można spędzić życia u boku kochanej Mamy, trzeba w końcu rozpocząć życie na własny rachunek, wypełniając swoje powołanie. Odkryć to powołanie i odpowiedzieć na nie – to bardzo trudne zadanie. Tyle tu znaków zapytania budzących lęk. Mam wrażenie, że równanie z dwiema niewiadomymi na maturze jest łatwiejsze. Widzę, że to wszystko zaczyna mnie przerażać. Znowu słyszę głos: *Idź do celi mnicha – to on będzie twoim przewodnikiem. Pamiętaj, do odważnych świat należy! Jeśli przełamiesz swoje lęki, odkryjesz źródło wody, w którym doświadczysz prawdziwej Bożej Miłości i Miłosierdzia. Odwagi, idź do przodu!* Odruchowo wyciągnąłem dłonie na boki – jakbym szukał pluszowego misia z mojego dzieciństwa, ale on zagubił się w mrokach minionego czasu.

Po pokonaniu krótkiej odległości dzielącej kościół od zabu-

dowań klasztornych, dotarłem do drzwi z napisem: „Cela mnicha”. Miałem nadzieję, że o tak późnej porze będą już zamknięte. Okazało się, że są otwarte. Ruszyłem do przodu. W środku był długi, mroczny korytarz. Zauważyłem małą tabliczkę z informacją: „Do celi mnicha”. Ruszyłem w tę stronę i wreszcie dotarłem do celu. Z wielkim strachem nacisnąłem klamkę. Drzwi ustąpiły.

W mrocznym wnętrzu po prawej stronie ujrzałem stojącą pod ścianą trumnę, po drugiej stronie – łóżko z siennikiem wypełnionym zwykłą słomą, nakryte surowym płótnem. Pod oknem stały prosty stół i krzesło, na którym siedział ktoś ubrany w zgrzebny habit. Ta postać trzymała w ręku jakąś książkę. Pomyślałem sobie, że pobożny mnich usnął nad jakąś nudną lekturą i nie zauważył, że to już czas spoczynku.



Pustelnia Żółtego Lasu

Usłyszałem w swojej duszy głos: *Dziwisz się, że tu stoi trum-*

na? Czy ty jesteś lepszy, trzymając za szafę dwie walizki, które z mozołem ciągniesz po lotniskach świata? Tylko tragarze ładujący bagaże do samolotów narzekają, że one są takie ciężkie. Masz w nich tyle niepotrzebnych rzeczy. Popatrz na tę trumnę, jest to opakowanie na to, co tu na ziemi po zakończonym żywocie będzie niepotrzebne. Gdy umrę, spakują do niej moje ciało, a ono szybko się rozłoży i nie będzie po latach żadnego śladu. Jest to opakowanie ekologiczne, w przeciwieństwie do twoich walizek, które będą się rozkładać przez stulecia. Memento mori – pamiętaj o śmierci!

W tym momencie poczułem przejmujące zimno na plecach. Miałem wrażenie, że ktoś dotknął mnie lodowatą ręką – było to straszne odczucie. Uświadomiłem sobie, że już dawno minęły lata dzieciństwa – to był piękny czas... Gdy się bałem, brałem do ręki pluszowego misia i siadałem na kolanach mamy lub taty, przytulając się do nich mocno. Czuję, jak spokojnie bije ich serce.

W głowie – jak w telewizyjnych, krzykliwych reklamach – przesuwają się slogany: *...podaruj sobie odrobinę luksusu..., kup inteligentny, wielofunkcyjny telewizor z ekspresem do kawy i bujanym fotelem – będziesz szczęśliwy bez wychodzenia z domu..., jeżeli ciebie na to nie stać, weź*

pożyczkę przez telefon, jeżeli nie możesz jej spłacić – to jesteś głupi, że dałeś się nabrać... W tym momencie poczułem ogromny ból w prawej nodze – tak mocny, aż zawirował cały świat. Tak samo jak przed laty na pustyni, gdy podczas nocnej wędrówki skręciłem sobie nogę. Karawana poszła dalej, a ja zostałem. Wydawało mi się wtedy, że wokół panują idealna ciemność i cisza. Byłem sam. Usłyszałem wtedy, jak bije moje serce, a w żyłach płynie krew. Po chwili ujrzałem ogromną liczbę gwiazd na niebie. Miałem wrażenie, że jest tam ogromne miasto z wieloma domami, których okna rozpalają światła. Pomyślałem sobie, że tam jest też moje mieszkanie. Poczułem, jak na tę bolącą nogę ktoś położył swoją główkę. Była to malutka jaszczurka. Wyglądała tak, jakby chciała powiedzieć: „Nie jesteś sam, nie bój się”. Czuję, jak po policzkach zaczynają mi płynąć łzy...

W tym momencie usłyszałem w sercu głos mądrego mnicha: *Idź, obmyj się przy studni, potem posil się przy piecu Bożej Miłości i dalej wędruj przez życie, zaplatając jego piękny warkocz. Memento mori.*

Jaki warkocz? Przecież warkocze noszą dziewczyny!

ks. Piotr Buczkowski

PIES PRZEWODNIK CZ. 2

NIM PIES PRZEWODNIKIEM ZOSTANIE

Pies przewodnik to i wsparcie, i przyjaciel, i terapeuta w jednym. By mógł sprostać tak wielu różnorodnym oczekiwaniom, w przygotowanie włożyć trzeba mnóstwo wysiłku. Na pytanie, jak pies psem przewodnikiem się staje, odpowiada nam wieloletni treser, którego pasja i zawód to jedno – Jerzy Przewięda z Piły:

- Jak wspomniałem w naszej poprzedniej rozmowie, nie znam innej specjalności psów, która jest tak mocno zindywidualizowana. Ten sam pies w rękach jednej osoby jest wspaniały dla drugiej okaże się kompletnie nieprzydatny. Oczekiwania osób niewidomych są skrajnie różne od siebie. Ma więc znaczenie i wybór psa, jego socjalizacja, szkolenie i życie się psa z jego nowym opiekunem.

Dobór psa do szkolenia

Pierwsza, najważniejsza selekcja – to zdrowotna. Średnio od 40-60% psów ma problem z dysplazją stawów biodrowych. W mniejszym stopniu kłopotliwe są stawy łokciowe.

Baczną uwagę przy wyborze zwracamy także na ogólne zachowanie szczeniaków. Psy muszą być zrównoważone i pozytywny musi być już pierwszy kontakt z nimi.

Kupujemy psy kilkumiesięczne,

ponieważ muszą być przygotowane i oddane w ciągu roku. Gdy je przekazujemy, mają około 1,5 roku. Uważam, że młodszych psów nie powinno się jeszcze oddawać, bo to jeszcze „dzieciuchy” psychiczne. Zbyt młode mogą popełniać najwięcej błędów. Pies musi po prostu być na tyle dojrzały i dorosły, by być gotowym do pracy.

Jak już wspomniałem, cechy psychiczne są ważniejsze od cech budowy psa. Choć exterieer też się liczy (cechy typu wzrost, proporcje ciała, kształt głowy, długość, osadzenie i sposób noszenia ogona, rodzaj sierści i umaszczenie). Wszak dużo przyjemniej jest, gdy osoba niewidoma idąc z psem słyszy: „Zobacz jaki ładny pies”. Choć niekiedy uroda psia przysparza także problemów.

Wiele osób podziwia psa w sposób fajny, zrównoważony – powie komplement głośno, by opiekunowi było miło. Niestety są też takie osoby, które gdy widzą, że idzie taki grzeczny słodziak, zagadują go, prowokują, a nawet potrafią pocałować. Mówię o tym, by być przygotowanym i na takie reakcje otoczenia. Nie wszyscy pamiętają, że to psy specjalne. Nie wolno im przeszkadzać, rozpraszać. Bardzo dobre efekty przynosi edukacja dzieci w przedszkolach

i młodszych klasach szkoły podstawowej. Kiedy opowiada się dzieciom, że gdy pies się ogląda, zapomina, że prowadzi osobę niewidomą i może ją wprowadzić na przeszkodę, to przynosi to świetne rezultaty. Można usłyszeć na ulicy – „Mamo, mamo, temu psu nie wolno przeszkadzać, bo on pracuje, wiem, bo ta Pani to tłumaczyła”. Gdy ma szorki, to pracuje, nie można mu przeszkadzać.

Główne psy, które są przygotowywane (około 90%) to labrador retriever i golden retriever. Wynika to z długoletniego doświadczenia krajów zachodnich przygotowujących bardzo wiele psów przewodników rocznie.

Przyznam, że nie do wszystkich osób ubiegających się dociera taki fakt, że treser może przygotować psa różnych ras np. rottweilera. Ważne jest to, że treser poradzi sobie z nim, ale czy dokona tego osoba niewidoma? Ktoś nieposiadający wiedzy o rasie, z labradorem poradzi sobie od razu.

Natomiast wychodzę z takiego założenia, że jeśli ktoś wcześniej posiadał owczarka niemieckiego, to dla niego najlepszym psem jest owczarek. Uważam, że nie należy kogoś na siłę uszczęśliwiać inną rasą. Jeśli chce owczarka, dlaczego na siłę wciskać mu labradora. Pamiętać warto tylko to, że w społeczeństwie polskim spotyka się wiele osób, u których owczarek

niemiecki budzi respekt, obawy i niekiedy wywołuje agresywne zachowania wobec jego opiekuna. Kojarzy się często z psami wojskowymi, policyjnymi, obronnymi. Natomiast labrador nie budzi wśród ludzi obawy, bo jest już utrwalona o nim opinia, że jest łagodny.

Inną wykorzystywaną rasą są owczarki belgijskie. Przygotowaliśmy także cztery flat coated retrievery i mamy sygnały zwrotne, że bardzo dobrze się spisują. Przygotowaliśmy także, ze względu na specjalne potrzeby, psa rasy labradoodle. Jest przedstawicielem rasy stworzonej z myślą o ludziach uczulonych na psy. Matka osoby niewidomej uczulona była na sierść. Rodzina chciała jednak, by taki pies u nich się pojawił. Zdecydowali się właśnie na tę stosunkowo niedawno stworzoną rasę, bo pies ma włosy a nie sierść. Do szkolenia jest to bardzo dobra rasa. Problemem jest ich cena, jest bardzo wysoka. Wywodzą się z Australii i nie są rasą powszechną.

Wykorzystuje się także inne rasy np. białe owczarki szwajcarskie, berneńskie psy pasterskie, pudle.

Socjalizacja psa

Na różnych etapach przygotowania psa socjalizacja różnie wygląda. Na początku lokujemy psa w tzw. rodzinach zastępczych. Ważny element to przebywanie psa w mieszkaniu. Tak, by zapo-

znać go z różnymi dźwiękami i sytuacjami, z którymi się później będzie spotykał, by odgłosy pralki, telewizora czy odkurzacza nie były czymś nieznanym. Gdy je zna, nie będzie się niepokoił czy bał. Alternatywnym, okresowym rozwiązaniem jest przebywanie w kojcu.

Dbamy o możliwość odpowiedniego kontaktu z innymi psami i ludźmi. To bardzo ważna sprawa, ponieważ w dużym stopniu wpływa na dalszy rozwój psa.

Pies bierze udział w zajęciach zbiorowych. Spotyka tam psy różnych ras. Uczy się posłuszeństwa. Chodzenie, siadanie, przywoływanie. Jednym z istotniejszych ćwiczeń jest przechodzenie, mijanki, slalomy obok innych psów. Jeśli na placu ćwiczeń opanujemy prawidłowe relacje w stosunku do innych psów, to później w mieście nie mamy niewłaściwych zachowań.

Tresura

A potem najdłuższa praca – tresura. Powiem z uśmiechem, że to nie filozofia, tu trzeba się dużo nachodzić.

Wszystkiego psa uczy się stopniowo. Przygotowuje się go m.in. do pracy w środkach komunikacji publicznej, w obiektach użyteczności publicznej, sklepach czy galeriach handlowych. Poznaje bardzo różne, życiowe sytuacje. Przykładowo w banku zarówno podejście do bankomatu, kasy,

miejsca do siedzenia, jak i do miejsca pobierania numeru do stanowiska obsługi.

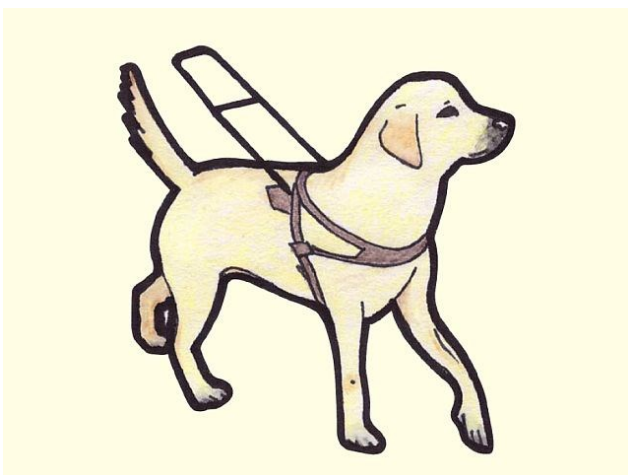
Nasze psy nie są uczone przywoływania na gwizd. Nie zawsze wiadomo, w czyje ręce przygotowywany pies trafi czy kobiety, czy mężczyzny. A ponieważ kobiety, które otrzymują psy, wszak są atrakcyjnymi osobami, dla wielu mogą być obiektem zaczepek. Najłatwiej taką zaczepkę zamienić na gwizd, że niby pogwizduje się na psa. Jeśli pies jest uczony takiego gwizdu, zbliżonego do swoistego wyrazu zachwytu, to będzie się oglądał, obracał i rozpraszał. Jeśli nie jest przywoływany na gwizd, to całkowicie lekceważy takie zachowania.

Komendy, których uczy się psy, używane są w danej fundacji. Nie są one ogólnopolskie czy światowe. Są oczywiście podobne.

Zauważyłem, że gdy psy trafiały do osób, mających już kiedyś psa przewodnika przygotowywanego przez inną osobę, czyli używającą nieco innych komend, to nie przedstawiała sobie na stosowanie innych słów. Przeszawiła psa na nowe komendy. Przykładowo można używać podczas nauki zarówno komendy „leżeć” lub „waruj”, lub jak to ktoś nazwał dla dowcipu „uwal się”. Oczywiście inaczej jest, gdy dotyczy to jednej komendy, problemem jest, gdy osoba odbierająca psa stosuje swoje nazewnictwo, którego pies

w ogóle nie zna. Pies jest zwierzęciem inteligentnym i się przestawi. Ale po co mu na dzień dobry utrudniać pracę?

W końcowym etapie psa przygotowują dwie osoby. Treser czy trenerka zakładają gogle, a druga osoba asekuruje i podpowiada. Dzięki temu wychwytyjemy elementy, które u psa musimy poprawić



Fot. <http://niepelnosprawni.pl>

Koniec szkolenia to formalny egzamin wewnętrzny w ramach fundacji. Jest dla nas ważny, bo wiemy, że pies może być przekazany osobie niewidomej. Gdy przygotowaliśmy psy dla Polskiego Związku Niewidomych, egzamin przeprowadzała komisja. W jej skład m.in. wchodziła osoba z uprawnieniami instruktora orientacji przestrzennej, wskazana przez PZN.

Przekazywanie psa - Kurs żywnia

Uprzednio osoby odbierające nasze psy przyjeżdżały na dwa tygodnie do Piły. Stopniowo jednak

zaczęliśmy przechodzić na inny system. To ja jeżdżę na miejsce. Bo najtrudniejsze są pierwsze dni. I dla nowego właściciela i dla psa. Pies musi poznać nowe dla siebie zwyczaje właściciela, jego rodziny i nową miejscowość. Dziś głównie pracujemy tam, gdzie osoba niewidoma mieszka.

Zgranie psa i właściciela to jeden cel, drugi to pokazanie psu najważniejszych tras. Widzimy niekiedy pewne zniecierpliwienie osób niewidomych. Chciałyby od razu wszystko z psem robić. Tymczasem z naszych doświadczeń wynika, że lepiej gdy na początku robimy dwie, trzy najważniejsze dla właściciela trasy. Przykładowo: z domu do pracy, do sklepu i do przychodni. Gdy to się opanuje, wtedy osoba niewidoma zaczyna „czytać psa”. A nie jest to proste. Przykładowo zrozumienie, że pies sygnalizuje przejście.

Na bazie doświadczeń osób, które już z naszymi psami chodzą, mogę powiedzieć, że niektórzy zaczęli „czuć” po dwóch miesiącach, inni dopiero po pół roku.

Wtedy widać idealne zgranie. Po oddechu, po ruchu głowy, odczytanie, co pies chce przekazać. I właśnie po to jadę na miejsce, by takie informacje osobie niewidomej przekazywać na bieżąco, gdy się dzieją. Uważam, że warto tak zakończyć przygotowanie.

*Dziękuję za rozmowę.
Renata Olszewska*

POWSTAŁ FUNDUSZ NA LIKWIDACJĘ BARIER ARCHITEKTONICZNYCH

Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju informuje:

Rusza pilotażowy program nisko oprocentowanych pożyczek na poprawę dostępności budynków dla seniorów, osób z niepełnosprawnościami i innych osób ze specjalnymi potrzebami. Minister Inwestycji i Rozwoju oraz prezes zarządu Banku Gospodarstwa Krajowego podpisali w poniedziałek umowę w tej sprawie.

Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju i BGK sfinansują likwidację barier architektonicznych

w wielorodzinnych budynkach mieszkalnych i budynkach użyteczności publicznej w formie preferencyjnych, nisko oprocentowanych pożyczek z możliwością częściowego umorzenia. Pożyczki będą skierowane głównie do sektora publicznego (na przykład urzędów, szkół, przychodni) oraz spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych, ale będą mogły z nich skorzystać także szkoły wyższe, jednostki naukowe, instytucje kultury czy właściciele wielorodzinnych budynków mieszkalnych.

Budżet programu w 2019 roku, czyli w okresie pilotażu, wyniesie 4 miliony złotych. Pieniądze pochodzą ze spłat pożyczek unijnych udzielanych w latach 2007-2013.

„Dzisiejsza umowa to dopiero początek. Wkrótce kwota ta zwięk-

szy się wielokrotnie. Zakładamy, że w ciągu najbliższych pięciu, sześciu lat tylko ze zwrotów środków europejskich będziemy dysponować prawie 120 milionami złotych” – zapowiada minister inwestycji i rozwoju Jerzy Kwieciński i dodaje, że zaproponowany instrument ma jednak charakter tymczasowy. „Ustawa o dostępności, która trafiła właśnie do sejmiku przewiduje uruchomienie Funduszu Dostępności. A to stworzy warunki dla uruchomienia kolejnych 320 milionów złotych z budżetu państwa w perspektywie 10 lat oraz około 400 milionów z Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych w tym samym czasie” – informuje Kwieciński.

Inwestycje poprawiające dostępność, na które będzie można przeznaczyć pieniądze to na przykład windy w budynkach wielokondygnacyjnych, likwidacja zbędnych schodków, montaż uchwytów i poręczy oraz mechanizmy otwierania drzwi i okien. Ułatwią one życie tym wszystkim, którzy na co dzień mają trudności z poruszaniem się lub na przykład ze słuchem lub wzrokiem.

„Mniejsze bariery architektoniczne umożliwią wielu osobom większy udział w życiu swoich społeczności, a co za tym idzie większą samodzielność i więcej możliwości

rozwoju. Finansując projekty infrastrukturalne: transportowe, drogowe czy mieszkaniowe, myślimy przede wszystkim o ludziach, o tym, by poprawiała się jakość życia Polaków. Zwiększenie dostępności budynków i likwidacja barier architektonicznych doskonale wpisuje się w naszą misję wspierania rozwoju społecznego

kraju” - mówi Beata Daszyńska-Muzyczka, prezes zarządu Banku Gospodarstwa Krajowego.

BGK przewiduje uruchomienie preferencyjnych pożyczek na jesieni 2019 roku. Program pożyczek jest częścią rządowego programu Dostępność Plus.

Źródło: centrumprasowe.pap.pl

HORZYCA – TEATR OTWARTY NA LUDZI „Teatr bez barier”

W maju br. członkowie toruńskiego PZN i ich opiekunowie mieli okazję obejrzeć dwa spektakle wystawione przez teatr im. W. Horzycy. Zagrano *Dziadka do orzechów. Nowe historie* oraz sztukę *Natan mędrzec*. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie to, że oba przedstawienia zaprezentowano z audiodeskrypcją.

Taki pokaz był możliwy dzięki realizowanemu w tym teatrze projektowi pod nazwą *Oczy otwarte*. Opracowano go i wdrożono za zgodą dyrektora. Współtwórcą, pomysłodawcą i koordynatorem jest Katarzyna Peplińska-Pietrzak. To przedsięwzięcie zakłada kulturę bez barier komunikacyjnych, bez granic w odbiorze sztuki, ale też edukowanie widza teatralnie. Podczas przedstawienia lektor ma kontakt z odbiorcą, na żywo informuje odbiorców z dysfunkcją wzroku o tym, czego nie mogą zobaczyć np. podaje kolory kostiumów, zachowanie bohaterów

spektaklu, wystrój sceny. Twórcy projektów audiodeskrypcji do widowiska teatralnego muszą wykazać się ogromną dyscypliną i konsekwencją językową. Dla członków PZN, w założeniu tego projektu, odbywają się również warsztaty. Spektakle z audiodeskrypcją są dofinansowywane ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, w ramach programu Kultura Dostępna, a wkład własny - z budżetu Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Urząd Marszałkowski naszego regionu zakupił sprzęt do transmisji audiodeskrypcji i nadal wspiera wszystkie przedsięwzięcia toruńskiego przybytku Melpomeny.

Pierwsze przedstawienie pt. *Dziadek do orzechów. Nowe historie* - to ciekawe widowisko inspirowane utworem E.T. A. Hoffmana i losami seniorów. Twórczynią spektaklu jest Daria Kopiec. Zaskakuje oryginalność pomysłu, ponieważ w Hoffmanow-

skie postaci wpleciono współczesne historie. *Dziadek do orzechów* rozłupuje dzisiejsze dramaty, dramaty związane z przemocą, molestowaniem, samotnością, brakiem empatii wobec najbliższych. Ciekawa scenografia zmusza widza do refleksji nad wehikułem czasu. Jeżeli ktoś oczekuje od teatru magii, to w tym przypadku tego tu nie znajdzie, ale może wplecione dramaty seniorów zmuszą widza do otwartości, może światło dzienne ujrzą skrywane gdzieś głęboko niewypowiedziane dotąd sekrety, skrywane wstydlive sprawy, które pozostawiły traumę na całe życie? Warto wybrać się na tę sztukę, by przeżyć coś na kształt oczyszczenia, katharsis. Śledząc losy bohaterów i ich dramatyczne przeżycia, może poczujemy się wolni od przeszłości, koszmarów i złych wspomnień? Być może ten spektakl sprowokuje do przemyśleń, jaki mamy twarde orzech do zgryzienia?

Z kolei *Natan mędrzec* to dzieło osiemnastowiecznego niemieckiego dramaturga Lessinga. Wydarzenia przenoszące widza do czasów władcy Saladyna, do wielokulturowego świata, pokazują, na ile da się w takiej rzeczywistości żyć. Czy jest to w ogóle możliwe? Czy wielowyznaniowa społeczność potrafi zgodnie funkcjonować? Jeżeli zderzają się trzy religie: judaizm, islam i chrześcijaństwo, to która z nich jest naj-

lepsza? Jakie jest znaczenie religii w świecie? Widz, śledząc losy bohaterów, ich postawy i wybory, zmuszony jest do refleksji nad ludzkim losem i jego złożonością. Na czym polega tytułowa mądrość Żyda Natana? Czy potrafimy być tolerancyjni wobec odmienności kulturowej drugiego człowieka? Czy potrafimy uszanować jego odmienność? Poza dylematami głęboko filozoficznymi i moralnymi, sztuka Lessinga ma wymowę ponadczasową. Nie ma bariery czasowej, ponieważ ciągle żyjemy w świecie, gdzie wybuchają konflikty na tle religijnym i rasowym, wciąż nasila się terroryzm. Trzeba zobaczyć to przedstawienie, ocenić ważkość zagadnień, które podejmuje.

W czerwcu w toruńskim teatrze kolejny spektakl z audiodeskrypcją, prawdopodobnie *Wróg ludu*, niwelujący bariery i promujący dostępność kultury. W planach teatru również przedstawienia z językiem migowym kierowane dla osób z dysfunkcją słuchu. Realizatorom projektu życzymy wytrwałości w realizacji zamierzeń i dziękujemy za to, co dotychczas zrobili.

Zofia Mastowska

P.S. Prawdopodobnie kolejny spektakl z audiodeskrypcją będzie w listopadzie. Dziś, gdy tekst umieszczamy w biuletynie, nie są jeszcze znane te informacje.

W ŚWIETLE MUZYKI

Muzyka jest dziedziną sztuki, która towarzyszy człowiekowi od najdawniejszych czasów. To lekarstwo na smutek pojawiający się często w życiu każdego z nas. Posiada też działanie odprężające. Pozwala się zrelaksować po ciężkim dniu pracy. Dla osób zajmujących się na co dzień śpiewem czy grą na instrumentach jest pasją, której bezgranicznie się poświęcają. Kochają to, co robią. Od wielu lat w naszym Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille'a w Bydgoszczy odbywają się zajęcia śpiewu. Uczestnictwo w nich pomaga rozwinąć wrażliwość na otaczające dźwięki, które są ważne w życiu osób niewidomych. Poprzez śpiew wyrażamy siebie, swoje emocje, odczucia oraz temperament. Uczestnictwo w zajęciach śpiewu uczy nas radzenia sobie ze stresem towarzyszącym występom. Pokazujemy swoje umiejętności wokalne na wielu uroczystościach szkolnych – jasełkach czy pikniku z okazji Dnia Dziecka. Jednak często mamy okazję do zaprezentowania naszego repertuaru szerszemu gronu publiczności, na przykład występując w bydgoskich uczelniach czy w szpitalach. Uważam, że dobrze jest wyjść z cienia i nie bać się pokonywania własnych słabości. W ostatnim czasie, przed wakacjami, dwukrotnie gościliśmy



Śpiewający Roland Świstek

Fot. Marek Chełminiak

z programem muzycznym w murach bydgoskiego hospicjum Sue Ryder. Dla ludzi słuchających utworów w naszym wykonaniu było to piękne przeżycie. Choć na chwilę mogli zapomnieć o cierpieniu, z którym się zmagają. Myślę, że muzyka jest dla nich promykiem nadziei na lepsze jutro. Wsłuchując się w dźwięki płynące z instrumentu, mogą znaleźć spokój w duszy i przez pewien czas nie myśleć o bólu. Dla ludzi dotkniętych doświadczeniem choroby ważne jest wsparcie duchowe drugiego człowieka, ale i uporządkowana relacja z bliskimi. Po-



Chorzy słuchający koncertu

Fot. Marek Chełminiak

maga ona przetrwać ten trudny czas. Muzyka wywołuje uśmiech na twarzach pacjentów, jest gamą miłych doznań.

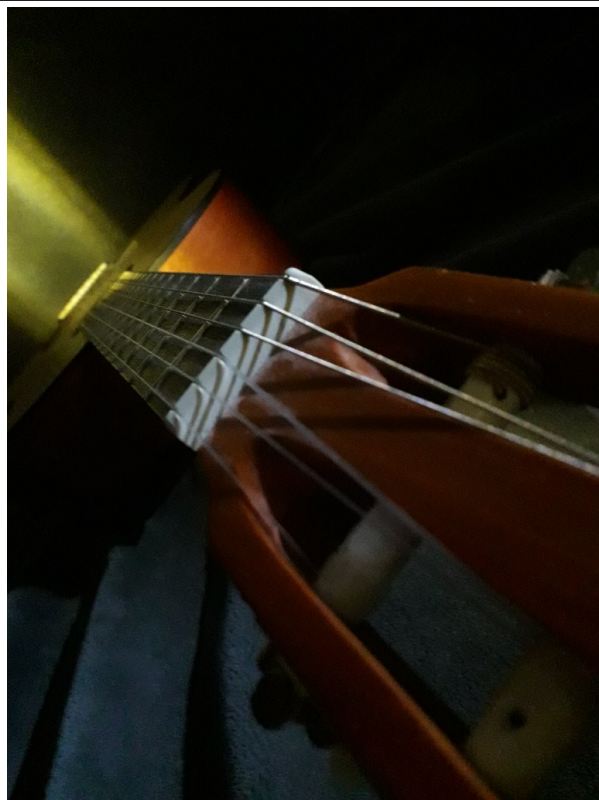
Nam, jako amatorom śpiewu, występy w takich miejscach dają radość. Cieszymy się, że chociaż w taki sposób możemy pomóc ludziom zmagającym się z codziennym cierpieniem. Sądzę, iż dla mnie i moich kolegów muzyka jest pasją, dzięki której możemy głębiej spojrzeć na otaczający nas świat. Choć na co dzień wykonujemy piosenki z nurtu muzyki popularnej (są to nagrania polskie z okresu międzywojennego aż po utwory pisane w latach 80. i 90. minionego wieku), to często mamy także okazję oglądać spektakle operowe, teatralne oraz słuchać koncertów muzyki klasycznej.



Śpiewająca Weronika Stepczyńska

Fot. Marek Chełminiak

Jestem zdania, że obcowanie z kulturą wysoką pogłębia wrażliwość na dźwięk. Pozwala dostrzegać piękno muzyki w całej okazałości. Gdy zatapiam się w dźwiękach płynących ze sceny,



Zdjęcie Agaty Mrówczyńskiej, idealnie obrazuje tekst Weroniki do tego zajęło pierwsze miejsce w Miejskim konkursie fotograficznym XI Miejskiego przeglądu twórczości dziecięcej i młodzieżowej pt. "IDĘ W BITY".

czuję się wolna od wszystkich problemów. Staram się być otwarta na różne gatunki muzyczne. Czasem słucham poezji śpiewanej, a innym razem muzyki jazzowej. Śledzę też utwory, które są współcześnie emitowane w stacjach radiowych. Podchodzę do nich bardzo sceptycznie. Są to piosenki, które często nie posiadają poprawnej formy gramatycznej, a ich wykonanie pozostawia wiele do życzenia. Porównałabym je do szybkich, pozbawionych rytmu i logicznego tekstu nowinek muzycznych, które odejdą w zapomnienie po jednym sezonie. Moim zdaniem muzyka jest potrzebna w życiu. Bez niej świat byłby na pewno smutniejszy.

Weronika Stepczyńska

WIDZĄCA MŁODZIEŻ SPOTYKA NIEWIDOMEGO

Szkoły starają się rozbudzić empatię. Starają.... Bo podstawą wychowania i kształtowania młodego człowieka zawsze będzie przede wszystkim dom. Niemniej często potrzebny jest impuls, wskazówka, którą można w prosty sposób rozwinąć wśród grupy dzieci, między innymi na zajęciach szkolnych.

Istnieje coś takiego jak Akademia Filmowa dla młodzieży. Wybrane filmy dotyczą poszczególnych problemów społecznych na poziomie nastolatków. W maju córka była z klasą na „Miłości pisanej Braillem”. Film był poprzedzony animacją „N jak niewidomy, czyli jak pomóc osobie z dysfunkcją wzroku”, którą już znałam z uroczystych spotkań w lokalnym PZN. Właśnie ten krótki film wywarł większe wrażenie na uczniach, niż ten pełnometrażowy. Dlaczego?

Koledzy z klasy córki wiedzą, że w rodzinie mamy osobę niewidomą. To jej zaczęły zadawać pytania. Opiekun grupy ani nie miał odpowiedniej wiedzy na temat poruszonego problemu, ani czasu na podjęcie jakiegokolwiek rozmowy o nim. A szkoda ogromna. Dzieci CHCIAŁY wiedzieć, jak to jest nie widzieć, jak się zachować jeśli się spotka daną osobę, jak jej pomóc. Były zaskoczone, że będąc niewidomym można normalnie żyć, poruszać się, funkcyjono-

wać, robić zakupy, nawet się uśmiechać. Córka opowiadała o swoich doświadczeniach z niewidomym dziadkiem, z czym się on zмага, jak można mu życie ułatwić i jednocześnie utrudnić przez brak wiedzy w kwestii prawidłowej reakcji. Dzieciom brakuje w tym sensie edukacji, gdzieś o niej zapominamy, my dorośli. Póki los nie zetknie nas z kimś bliskim z problemem wzroku – temat właściwie nie istnieje.

Zapytałam o warsztaty dla szkół w lokalnym PZN. Choć Pani prezes zapewniała mnie, że są u nich przeszkolone osoby do prowadzenia warsztatów dla dzieci, to brakuje ofert skierowanych bezpośrednio do szkół. Sprawdziłam to, podpytując kilkoro pedagogów w różnych szkołach. Nigdy czegoś takiego nie otrzymali, sami też nie kierowali zapytania do konkretnych instytucji. Niemniej szkoły szukają ofert wśród tych istniejących na rynku. Z pewnością coś takiego byłoby potrzebne i innowacyjne. Tego brakuje, bardzo wyraźnie... Emocje dzieci wywołane przez film są tego dowodem.

Czyli idąc za powiedzeniem „czym skorupka za młodu nasiąknie...”, będziemy mieli pozytywny efekt. Uczmy dzieci, jak pomagać, że warto to robić i że po prostu można.

Kama

PRAWO PACJENTA DO BEZPŁATNEJ DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ



Rysunek dokumentu

W maju 2019 roku weszły w życie przepisy dotyczące nieodpłatnego udostępniania dokumentacji medycznej pacjentowi lub jego przedstawicielowi ustawowemu. Jak wynika z zapisu ustawy, dokumenty medyczne za darmo może otrzymać pacjent, czyli osoba leczona w danej placówce medycznej oraz jej przedstawiciel powołany na mocy ustawy, a zatem nie każda osoba upoważniona przez pacjenta. Pierwsza kopia dokumentacji zostanie wydana pacjen-

towi za darmo na jego wniosek. Przy kolejnym wniosku można otrzymać bezpłatnie tylko tę część dokumentów, której wcześniej nie dostaliśmy, czyli z dalszego okresu leczenia. Jeżeli otrzymane kopie dokumentów np. zgubimy i wystąpimy o ponowne ich udostępnienie, wówczas placówka medyczna może pobrać opłatę, której maksymalne stawki określa ustawa (znajdziemy je też na stronie internetowej NFZ). Wniosek o wydanie dokumentacji z przebiegu naszego leczenia można pobrać ze strony internetowej www.rpp.gov.pl. Wniosek ten wymaga tylko wypełnienia i złożenia w odpowiedniej placówce (przychodni, szpitalu) – nie ma żadnych dodatkowych wymagań przy jego składaniu. We wniosku zaznaczamy, czy chcemy całość dotychczas zebranych dokumentów, czy tylko poszczególne ich elementy.

Podstawa prawna: DzU 2019 poz. 1127

Magdalena Turek

TWOJA KARTA PARKINGOWA MOŻE BYĆ JUŻ NIEWAŻNA



Karta parkingowa

Fot. <https://obywatel.gov.pl>

1 lipca 2019 r. minęło pięć lat od wejścia w życie nowych przepisów dotyczących wydawania kart parkingowych. Przypominamy tym, którzy posiadają kartę od tego momentu o konieczności wymiany.

Karta parkingowa wydawana jest na podstawie orzeczenia Powiatowego lub Miejskiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności na czas ważności orzeczenia, ale nie dłużej niż na 5 lat.

Nowe karty, wydane na podstawie orzeczeń przyznanych na stałe, ważne są 5 lat, a data ważności karty jest na niej oznaczona. Osoba, która ma przyznane orzeczenie na stałe lub na okres dłuższy

niż 5 lat, po upływie tych 5 lat musi zgłosić się po nową kartę parkingową, ale nie musi ponownie się orzekać. Składając wniosek, otrzymamy informację o terminie odbioru dokumentu. Należy go złożyć osobiście, ale kartę może odebrać inna, upoważniona przez nas, osoba.

Do wniosku należy dołączyć aktualne zdjęcie o wymiarach 35 na 45 mm, na jasnym tle. Opłatę w wysokości 21 zł uiszcza się na miejscu. Zwrot starej karty nie jest obowiązkowy.

Samo orzeczenie ze wskazaniem do karty parkingowej lub legitymacja osoby niepełnosprawnej nie uprawniają do korzystania z tego przywileju. Więcej informacji o karcie parkingowej można znaleźć na stronie www.niepełnosprawni.pl

Redakcja

TERAPIA NIE DLA POLAKÓW?

Na stronie stowarzyszenia Retina AMD – www.retinaamd.org.pl zamieszczony został tekst pod powyższym tytułem. Zachęcamy wszystkich do przeczytania całości – wypowiedzi założycielki Małgorzaty Pacholec, jej rozmowy z rodzicami chłopca, który mógłby wzrok ocalić, gdyby miał szansę na opisywaną terapię oraz do przeczytania odpowiedzi z Ministerstwa Zdrowia na pismo stowarzyszenia, dotyczące opisywanego problemu.

„Dotąd tysiące ludzi tracących wzrok z powodu schorzeń warunkowanych genetycznie nie miało nadziei na uratowanie się przed ślepotą. Dlatego wiadomość o oficjalnym zarejestrowaniu pierwszej genoterapii lekiem Luxturna przez Europejską Agencję Leków (EMA), a wcześniej przez amerykańską Agencję Leków i Środków Spożywczych (FDA) było prawdziwą rewelacją. Terapia ta pozwala odwrócić proces chorobowy zachodzący w komórkach siatkówki, a więc nie tylko zahamować proces utraty wzroku, ale też przywrócić lepsze widzenie. Warunek jest jednak taki, że pacjent musi mieć jeszcze

choć trochę żywych komórek w siatkówce. Terapia lekiem Luxturna jest przygotowana dla ściśle określonej grupy pacjentów z mutacją RPE-65. Jest to ultrazadki rodzaj zwyrodnienia, w którym już bardzo młodzi pacjenci, dzieci, tracą bardzo szybko wzrok całkowicie. Tak więc aby terapia mogła przynieść wymierny rezultat, powinna być przeprowadzona u dzieci jak najszybciej.

W Polsce przeważająca większość pacjentów z genetycznymi schorzeniami siatkówki nie wie, jaka konkretna mutacja odbiera lub odebrała im wzrok, gdyż takie diagnozy są u nas niedostępne w ramach opieki finansowanej przez NFZ. Do tej pory diagnozę



Marek

Fot. <http://retinaamd.org.pl/terapia-nie-dla-polakow/>

genetyczną można było przeprowadzić jedynie w czasie projektów naukowych prowadzonych dla ograniczonej liczby pacjentów lub prywatnie.

Rodzice Marka w walce o jego wzrok zrobili wszystko, co w ludzkiej mocy. Wydawało się, że Marek jest szczęściarzem, bo ma właśnie taką mutację, na którą jest już nowy lek. Trafili nawet do kliniki, gdzie podjęto się jego wyleczenia. Niestety wszystko rozbiła się o pieniądze, koszt operacji i podania leku jest zawrotny, a polski system ochrony zdrowia nie jest jeszcze przygotowany na takie wyzwanie.

Czy to znaczy, że nic nie można zrobić?

Pojedynczy człowiek, zwyczajna polska rodzina jest bez szans na

podarowanie zdrowia swemu dziecku.

Retina AMD Polska jest małym stowarzyszeniem, ale z dużą liczbą wspaniałych przyjaciół. Wierzę, że w końcu uda się pomóc Markowi. Ale aby tak się stało, musimy połączyć siły. Zwracam się do wszystkich, którzy mogą w różny sposób pomóc Markowi zostać widzącym człowiekiem. Niech jego przypadek będzie dla nas lekcją solidarnej współpracy otwierającej drogę innym chorym dzieciom do terapii ratujących przed utratą widzenia. W Polsce z tą mutacją może być zaledwie kilkoro dzieci.

Będziemy wdzięczni za każdy pomysł i wskazówki.”

*Małgorzata Pacholec
Prezes Retina AMD Polska*

ZIOŁOWE SMACZKI

Majeranek – jest znany od czasów starożytnych, pochodzi z basenu Morza Śródziemnego. W Polsce uprawiamy go jako roślinę jednoroczną, gdyż nie jest odporny na mróz, ale z powodzeniem można go hodować w doniczkach w mieszkaniu i wówczas staje się zielem wieloletnim. Zimą w mieszkaniu warto postawić doniczkę na parapecie, bo ziele to

lubi dużo światła, a latem można wystawić na balkon lub do ogrodu. Posiada małe, okrągłe, jasnozielone listki o specyficznym zapachu. Chętnie rośnie w pełnym słońcu, osiągając wysokość około 40–50 cm, lubi umiarkowane podlewanie. Majeranek ma wiele zastosowań. Jako ziele lecznicze wykorzystywany jest w zielarstwie oraz w kosmetyce, jako roślina



Majeranek

przyprawowa stosowany jest w kuchni i przemyśle spożywczym. W postaci maści jest bardzo popularny przy katarze, zapaleniu zatok – smarujemy nasadę nosa i okolice pod nosem, i zostajemy w ciepłym pomieszczeniu – szybko przyniesie ulgę. W formie naparu jest skuteczny na bóle brzucha, kolki i niestrawność. W przypadku infekcji oraz „zatkanego” nosa oprócz maści warto stosować ziołowe inhalacje, które udrożnią drogi oddechowe. W naszej tradycji kulinarnej majeranek stosuje się do przyprawiania mięs, sosów i treściwych zup, gdyż wzmaga produkcję soku żo-

łądkowego, działa rozkurczowo i przyspiesza przemianę materii, co ma duże znaczenie przy spożywaniu ciężkostrawnych potraw. Dobrze komponuje się z tłustymi daniami, drobiem, grzybami, pasztetami. Przemysł spożywczy używa majeranku do aromatyzowania herbat i octu, a olejku z tej rośliny - do produkcji likierów. W domu wystarczy dodać gałązkę ziela podczas zaparzania czarnej herbaty. Z majeranku pozyskuje się także olejek zapachowy, który stosuje się w kosmetyce do przygotowywania mydeł, perfum. Kąpiel z dodatkiem olejku majerankowego uspokaja, działa przeciwbólowo i antybakteryjnie. Suszone liście i kwiaty tej rośliny wzbogacą mieszankę potpourri - zapachowych poduszczyków, które możemy umieścić w szafie z bielizną dla pięknego zapachu. Gdy zdecydujemy się na uprawę majeranku na parapecie czy na balkonie, możemy jego listki ususzyć i przechowywać w szczelnie zamkniętym słoiku przez wiele miesięcy. Możemy go także dodać do butelczki oliwy z oliwek i w ten sposób po kilku dniach otrzymamy aromatyczną oliwkę.

Magdalena Turek

OPTYKA – NOWINKI

W biuletynie *OKO* nr 65. i 66. pisałem o okularach z filtrem krawędziowym. Szkła z tymi filtrami stosowane są przede wszystkim w schorzeniach siatkówki, zarówno do bliży jak i dali. Możliwość łączenia z polaryzacją lub fotochromem sprawia, że można je stosować w bardzo szerokim zakresie potrzeb.

I osoby już korzystające z takich rozwiązań, i przyszłych klientów ucieszyć może informacja, iż do oferty optycznej weszły szkła z tymi filtrami z fotochromem w znacznie niższej niż uprzednio cenie, w cenie wersji z polaryzacją.

Dostępne mamy dwa warianty. Transition signature to ściemnienie w zakresie od 3 do 85%. Natomiast Extra active oferuje zaciemnienie od 20–90%. Wybrać

możemy jeden z dwóch wariantów kolorystycznych: szarość lub brąz.

Biżuteria optyczna

W ofercie optycznej pojawił się ciekawy produkt. To połączenie lupy i ozdobnej oprawy, razem tworzącej wisiorek Visomio.

Ma powiększenie 10 dioptrii, czyli 2,5x. Wszystkie wisiorki mają ten sam kształt – łezki. Krawędzie i część tylna są pozłacane lub posrebrzane. Dostępny jest szeroki zakres zdobień. Na oprawie znajdziemy różne wzory, przykładowo: motyle, panterka, czarny bez zdobienia, maki, rybia łuska, kot, pies, sowa, kolorowe abstrakcje, diamenciki, zebry. Można do nich dobrać ozdobny sznurek w jednym z pięciu kolorów.

Są ładne i funkcjonalne. Zalecana cena ok. 130 zł

Sebastian Nowakowski

BLINDSHELL CLASSIC

Telefon jest urządzeniem chyba przez nas wszystkich codziennie wykorzystywanym, dlatego szukamy najciekawszego i najwygodniejszego dla nas produktu. Nie inaczej jest przy decyzjach osób niewidomych. Bardzo wiele osób korzysta ze smartfonów i iPhone'a, i pracujących na Androidzie. Są jednak tacy, którzy chcą mieć

sprzęt podobny do dawnych, przyjaznych telefonów firmy Nokia.

Kilka miesięcy temu pojawił się na rynku telefon produkcji czeskiej, specjalnie dedykowany osobom niewidomym i niedowidzącym, w pełni udźwiękowiony, o nazwie BlindShell Classic.

Przybliżę go nieco, ponieważ mia-



BlindShell Classic

Fot. <http://www.harpo.com.pl>

łem już w rękach kilkanaście tych telefonów. Widać, że producent pracuje nad tym telefonem cały czas, pojawiają się bowiem aktualizacje dodające nowe funkcje. Przykładowo do maili dodano dołączanie obrazów. Producent podaje, że aktualizacje dożywotnio są bezpłatne.

Telefon ma fizyczną klawiaturę, bardzo dobrze wyczuwalne klawisze. Są wypukłe i lekko od siebie odsunięte. Bardzo łatwo się je odnajduje. Jak w dawnych telefonach, poniżej wyświetlacza, umieszczono klawisze funkcyjne. Poniżej nich mamy zieloną i czerwoną słuchawkę. Telefon włączamy podobnie, jak robiliśmy to w Nokii. Należy przytrzymać czerwoną słuchawkę. Zielona słuchawka (po lewej) to zarazem po-

twierdź, czerwona (po prawej) to cofnij.

Przyciski z gwiazdką i krzyżykiem działają tak, jak było to w dawnych Nokiach. Przytrzymany krzyżyk pozwala zmienić profil np. na cichy. Przytrzymanie przycisku gwiazdki to wybranie ręcznej blokady telefonu.

Z tyłu telefonu umieszczono przycisk SOS. Można do niego przypisać numer osoby, do której ma w trudnej dla użytkownika sytuacji zadzwonić.

Przy pierwszym uruchomieniu, telefon proponuje zapoznanie się z poradnikiem. Pomoże to w nauczaniu się podstaw korzystania z tego sprzętu. Podczas działania poradnika można nacisnąć dowolny przycisk, dowiemy się wtedy szczegółowo o jego funkcjach, tych uzyskiwanych po naciśnięciu i tych, które pojawią się, gdy klawisz przytrzymamy dłużej.

Aktualnie opcje telefonu zawierają czynności: *Połącz, Wiadomości, Kontakty, Inne aplikacje, Ustawienia, Informacje o statusie, Instrukcja obsługi wydarzenia, Wyłącz telefon.*

Na przykład w funkcji *Inne aplikacje* mamy cztery możliwości. Są to narzędzia, mail, media, pomoce wizualne. Narzędzia zawierają dziewięć możliwości: budzik, minutnik, stoper, kalendarz, notatki,

dyktafon, kalkulator, pogoda, słownik. W mediach mamy: odtwarzacz muzyki, radio internetowe, radio Fm, czytnik książek, aparat, galeria. W pomocach wizualnych: rozpoznawanie kolorów, lokalizacja, znakowanie obiektów. Lokalizacja jest bardzo praktyczną funkcją. Ot, chociażby osoba niewidoma chce się upewnić, czy wysiadła na dobrym przystanku, czy pod dobry adres dotarła.

Bardzo ciekawą i praktyczną czynnością jest *Oznaczanie produktów*. Dostajemy 20 samoprzylepnych naklejek, którymi możemy oznaczyć ważne dla nas rzeczy. Przykładowo do koszulki foliowej włożymy orzeczenie o niepełnosprawności, nakleimy na koszulkę naklejkę i powiemy, co znajduje się w środku. Opis możemy podać głosem, może to być też opis tekstowy. Takie specjalne QR kody możemy dokupić później.

Wszystkie funkcje mogę wybierać też głosowo, podaję jej nazwę np. *Pogoda*. Mogę to zrobić w dowolnym miejscu menu, przytrzymując dłużej jeden z klawiszy głośności. Producent wyposażył telefon także w funkcję dyktowania. Można przykładowo powiedzieć treść SMS-a, maila i notatki. Funkcje sterowania i dyktowania głosem

wymagają dostępu do internetu (poprzez połączenie WiFi lub dane pakietowe od operatora sieci komórkowej).

Telefon ma możliwość włożenia dwóch kart sim (średniej wielkości tzw. mikrosim) i dodania i karty SD. Jest otwierany z tyłu, a więc mamy wymienną baterię.

Z mojego doświadczenia wynika, że ten telefon bardzo przydatny będzie nie tylko dla osób niewidomych, chcących korzystać nadal z modeli przyciskowych. Osoby starsze, bo o nich myślę, mają niekiedy problemy z nieskoordynowanymi ruchami i zbyt suchy naskórek na palcach. W obu przypadkach mają kłopoty przy korzystaniu ze smartfona.

Dla seniorów będzie też bardzo przyjazna funkcja dedykowana osobom słabo widzącym. Jednorażowo na ekranie wyświetla się jedna funkcja w postaci dużej ikony, czyli unikamy sytuacji zbyt wielu ikon do wyboru i tracenia orientacji, gdzie się znajdują poszukiwane funkcje.

Dostępne są już także futerały specjalnie przygotowane do tego telefonu. Cena 129 zł.

Mariusz Ziętara

POWRÓCISZ TU!

Co łączy małego, niepokornego blondyna ze statecznym, siwowłosym panem? A nieśmiałą dziewczynkę z wygadaną, pewną siebie sportsmenką? A tych, co chodzili na wagary z tymi, którzy kończą obecnie różne, kolejne formy doskonalenia zawodowego, zdobywając nowe umiejętności? To te same osoby, tylko po wielu latach. Bo jest takie miejsce i taki czas – Kujawsko-Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy i początek czerwca. To właśnie tu i wtedy zjeżdżają się absolwenci, nawet z odległych miejscowości i dawnych roczników. A my – nauczyciele i wychowawcy staramy się rozpoznać tych, których widzimy pierwszy raz po wielu, wielu latach. Oj, czasami to trudne zadanie!



Oprowadzanie po szkole absolwentów

Skrzykują się na zjazd telefonicznie, przez Facebooka, miejscowi dobierają przyjezdnych z dworców, są ich przewodnikami, czasem udostępniają nocleg. Zjawiają się tłumnie, ze swoją drugą

połową, dziećmi, a nawet wnukami. Razem wracają do czasów młodości. Ożywają wspomnienia, czasem łezka załśni w oku... Właśnie tu, w naszym Luisie czy Brajlu, jak w gwarze uczniowskiej nazywają ośrodek. Wspólnie wspominamy tych, którzy odeszli na zawsze, dopytujemy się o losy byłych uczniów, którzy dojechać nie mogli. Łączymy się z nimi w myślach, wysyłamy zdjęcia.



Absolwenci w Izbie Tradycji

A jak to się zaczęło? Anna Nowicka – absolwentka, obecnie tyflopadałog mówi: - 6 lat temu z inicjatywy dyrekcji został utworzony Zespół ds. Absolwentów. Zostałam jego liderem. Po roku działalności doszliśmy do wniosku, że warto zacieśnić więzy także z absolwentami spoza Bydgoszczy. Obecnie co 2 miesiące odbywają się spotkania cykliczne, a raz w roku uroczyste obchodzimy Dzień Absolwenta.

Dopytuję się o uczestników, programy i dowiaduję się od Niej wielu ciekawostek. Na pierwszym zjeździe w czerwcu 2015 r. było

54 absolwentów, na pozostałych po 60 osób, w tym przewodnicy osób niewidomych. W tym roku zabrakło miejsc dla wszystkich chętnych! Najstarsze roczniki to Zinaida Karolewicz, która uczyła się w latach 1956-1962, a w ubiegłym roku odwiedziła nas także 90-letnia Zofia Czarnocka, była nauczycielka przyrody i głuchoniewidoma Elwira Jagiełło, absolwentka liceum.



Oprawa muzyczna spotkania.

W trakcie spotkania program wypełniają absolwenci i dzisiejsi uczniowie, co ich motywuje i otwiera perspektywy. Podczas kolejnych zjazdów przykładowo: Michał Skąpski opowiadał o swojej pasji – żeglarstwie, Kamil Dorsz i Dominik Szuchnicki - o wędrownościach po górach, recital dali: Agnieszka Seweryniak, Leszek Rudolf, Krzysztof Wysocki, sylwetkę wieloletniego nauczyciela muzyki Henryka Mikołajczaka przypomnieli ci, którzy kontynuowali Jego pasję: Mirosław Wróbel, Marek Andraszewski i Jerzy Olszewski.

Warto zaznaczyć, że wykintne posiłki to dzieło naszych uczniów szkoły branżowej, którym szefuje Renata Zyglar i Małgorzata Kryger. Elegancy kelnerzy, obsługujący nas fachowo to także uczniowie. Pytam jednego z nich, Kamila Czupryniaka, co mu to daje poza wysiłkiem, a na dodatek w dniu wolnym od nauki? Odpowiada z uśmiechem: - To świetna praktyka, zyskuję wprawę, a poza tym mogę pokazać wiele swoich twarzy, bo nie tylko kelneruję, ale i tańczę. Oprócz tego poznaję żywą historię ośrodka! - Przyjeżdżesz tu po skończeniu szkoły? - pytam. - Jak mnie przyjmiecie to oczywiście! - odpowiada.



Absolwenci z osobami towarzyszącymi.

- Dlaczego tu wracacie? - pytam absolwentów. - Spełniłem swoje marzenie, by tu jeszcze raz przyjechać – mówi Aleksander Mazur. Robert Domagalski wyjaśnia: - Uaktywniłem się. Znajduję cel, by ruszyć się z domu, odnowić przyjaźnie, nawiązać nowe. - To jak powrót do domu - dodają inni, spotkanie z ludźmi ważnymi dla nas, którzy w nas wierzyli i za-

leżało im na nas oraz możliwość zobaczenia, jak zmienił się ośrodek, jacy są dzisiejsi uczniowie.

- Co najbardziej utkwiło Wam w pamięci z lat spędzonych w ośrodku? - pytam absolwentów. Anna Nowicka: - Nieograniczony dostęp do bibliotek, do książek, do świata, które one otwierały. Po ciszy nocnej czytałam w ukryciu, w świetle lamp ulicznych. Przyłapaną przez wychowawczynię zamiast kary dostałam zgodę na czytanie w świetlicy do późna, gdy inni już spali.

Jerzy Olszewski: - To była furтка do prawdziwego życia. Wraz z zespołem występowaliśmy z Henrykiem Mikołajczakiem w różnych miejscach, nawet poza

Bydgoszczą. Pozwalał nam przygotowywać sprzęt i docierać samodzielnie, nie bał się nam zaufać, co zaowocowało w przyszłości.

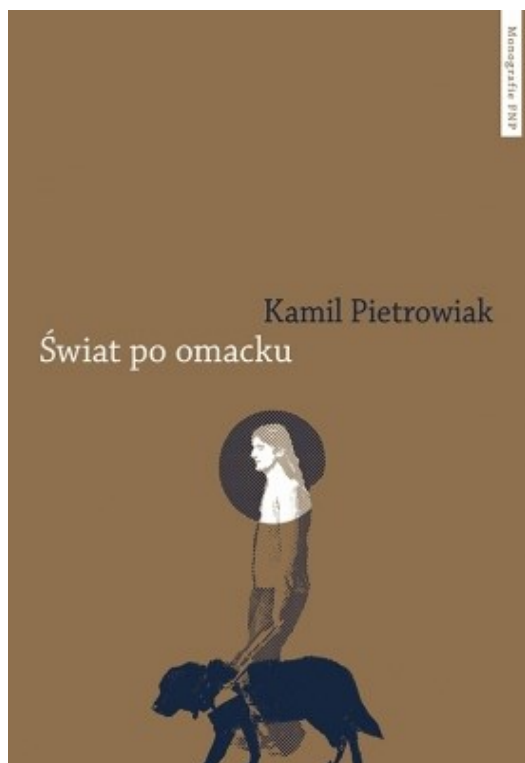
I jeszcze wypowiedź anonimowa: - Trudno mi coś wybrać, przecież Pani wie, że tu, właśnie tu był mój prawdziwy dom..., prawdziwe życie...

8.06.br. obiecaliśmy sobie, że spotkamy się za rok. Właśnie tu. W NASZYM OŚRODKU. Znów RAZEM. Bo nie jesteśmy tylko jego przeszłością, ale częścią teraźniejszości i przyszłości. Wrócimy tu!

Ludmiła Mokańska

(w gwarze uczniów Pszczoła lub Maja)

INFORMACJA O MONOGRAFII ZAMIESZCZONA NA OKŁADCE



Okładka książki

„Książka stanowi wielostronny opis życia osób niewidomych, w tym w szczególności niewidzących od urodzenia lub wczesnego dzieciństwa. Autor przybliży specyficzne doświadczenia, możliwości i ograniczenia przedstawicieli tej grupy, a także ogólniejsze kulturowe i społeczne uwarunkowania ich codzienności.

Celem monografii jest odpowiedź na następujące pytania: Jak osoby niewidzące od urodzenia uczą się przypisanej im roli „nienormalnych” i „niepełnosprawnych”? Jaki wpływ na życie uczestników badań miał długoletni pobyt w specjalnych ośrodkach szkolno-

wychowawczych? Jak osoby, które nie znają lub nie pamiętają wrażeń wzrokowych, odnajdują się w ramach ogólnie pojętej kultury wizualnej? W jakim stopniu i jakimi sposobami dostosowują się do norm i nakazów dotyczących dziedziny wyglądu? Jak radzą sobie z praktycznymi ograniczeniami, które wynikają bezpośrednio z braku zmysłu wzroku? Podstawą prezentowanych rozważań są badania etnograficzne prowadzone w latach 2011-2017. Ich uczestnikami były 22 osoby niewidzące w wieku od 18 do 42 lat. W tym okresie autor nawiązał również liczne kontakty z innymi osobami niewidomymi, ociemniałymi i niedowidzącymi, ich znajomymi i członkami rodzin, a także pracownikami instytucji i organizacji działających na rzecz tej grupy. Badania stanowią również próbę realizacji i weryfikacji założeń etnografii opartej na współpracy (collaborative ethnography). Jednym z wyrazów pogłębionej współpracy z uczestnikami są ich komentarze dotyczące poszczególnych rozdziałów książki, które zostały zamieszczone na końcu każdej części.”

Monografię można zakupić na stronie wydawnictwa UMK - wydawnictwo.umk.pl/pl/products/4986/swiat-po-omacku-etnograficzne-studium-niewidzenia-i-nie-sprawności
Kilka dni temu czytelnicy biblioteki Dział Zbiorów dla Niewidomych, otrzymali informację, iż powyższa

pozycja znalazła się w zasobach tekstowych biblioteki.

Pod informacją z okładki znajdziemy zaproszenie do lektury przygotowane przez autora, skierowane właśnie do czytelników DZdN. Przytaczamy je poniżej:

Kilka słów od autora:

Drodzy Czytelnicy DZdN, serdecznie zapraszam do lektury książki „Świat po omacku. Etnograficzne studium (nie)widzenia i (nie)sprawności”, która właśnie ukazała się w serii Monografie Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej, wydawanej przez Wydawnictwo Naukowe UMK. Praca jest oparta na moich kilkuletnich badaniach wśród osób niewidomych, przede wszystkim zaś niewidzących od urodzenia lub wczesnego dzieciństwa. Nie wyobrażałem sobie, aby publikacja ukazała się jedynie w wersji papierowej i jako taka była niedostępna dla niewidzących czytelników. Na szczęście Wydawnictwo w pełni zrozumiało tę potrzebę i umożliwiło mi przygotowanie pracy w pliku txt oraz udostępnienie jej w zbiorach Biblioteki. Opracowując wersję dla niewidzących czytelników, postawiłem sobie dwa cele. Po pierwsze, chciałem, aby lektura pracy była możliwie płynna i nie rodziła niepotrzebnych wątpliwości. Z tego powodu zdecydowałem się na przerzucenie przypisów dolnych na koniec tekstu, a także jasne oznaczenie cytatów zarówno prac innych autorów, jak również wypowiedzi bohaterów książki. Po dru-

gie, zależało mi na tym, aby publikacja była łatwa w użyciu w kontekście naukowym, stąd też postanowiłem wyraźnie zaznaczyć początek poszczególnych stron, zgodnie z układem wersji papierowej.

Choć książka była pisana w znacznym stopniu z myślą o „odczarowaniu” przekonanych i wyobrażeń „widzących” na temat osób niewidomych, wierzę, że jej treść może zaciekać także Państwa. Jeśli ktoś z Państwa nie jest przyzwyczajony do lektury prac naukowych, proszę się nie zrażać.

Charakter teoretyczny mają jedynie rozdziały wprowadzające do każdej części analitycznej. Zdecydowana większość pracy to prezentacja zebranych materiałów, w tym głównie opowieści uczestników badań.

Będę bardzo wdzięczny za wszelkie uwagi, oceny i komentarze, które można przesyłać na adres: kamil.pietrowiak@gmail.com

Życzę owocnej lektury!

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Kamil Pietrowiak

Redakcja

NIEWIDOMY MĘŻCZYNA PRZESZEDŁ SAMOTNIE NAJWIĘKSZE SOLNISKO ŚWIATA, KORZYSTAJĄC TYLKO Z GŁOSOWEGO GPS-A

Albar Tessier, niewidomy nauczyciel z Francji, przyleciał do Boliwii, żeby samotnie, korzystając jedynie z głosowego GPS-a, w zaledwie tydzień przejść 140 km Salar de Uyuni, największego solniska świata. Udało się!!!

Podróż Francuza, który do wyzwania przygotowywał się przez parę lat, rozpoczęła się 17 lipca. Tessier pokonywał około 20 km dziennie.

Choć położone na wysokości 3653 m n.p.m. Salar de Uyuni jest jednym z najbardziej płaskich obszarów na Ziemi, występują tu spore wahania temperatury.

By dodatkowo utrudnić sobie zadanie, Tessier wybrał najdłuższą drogę przez solnisko. Prowadzi ona z miasteczka Llica do Colchani. Francuz dysponował saniami,

na których ciągnął wodę, zapasy i śpiwory.

W razie, gdyby coś się zdarzyło, w pewnej odległości za nim podążała ekipa ratownicza, w której skład wchodził m.in. lekarz. Mężczyzna podkreślał jednak, że pomoc zostanie mu udzielona tylko wtedy, gdy o nią poprosi przez radio satelitarne.

Tessier mówi, że celem jego wyprawy było pokazanie, iż osoby niepełnosprawne doskonale sobie radzą także z ekstremalnymi wyzwaniem.

Źródło: dobrewiadomosci.net.pl/25966-niewidomy-mezczyzna-przeszedl-samotnie-najwieksze-solnisko-swiata-korzystajac-tylko-z-glosowego-gps-a/

CO NOWEGO W OŚRODKU HOMER

Jak już pisałem w biuletynie nr 67, Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia HOMER w Bydgoszczy przechodzi aktualnie generalny remont. Tym razem chciałbym opowiedzieć o zmianach dotyczących działu rehabilitacji i szkolenia.

Pracownie tego działu zostały umieszczone w jednym miejscu, na poziomie A, czyli w części znajdującej się pomiędzy piętrem pierwszym i drugim.

Znajdziecie Państwo tam pracownie: arteterapii (sala 501), tyfłotechniki (sala 502), samoobsługi - czynności dnia (sala 503), technik komunikacji (w tym brajla) (504). Sale 505 i 506 pełnią rolę sal konferencyjnych.

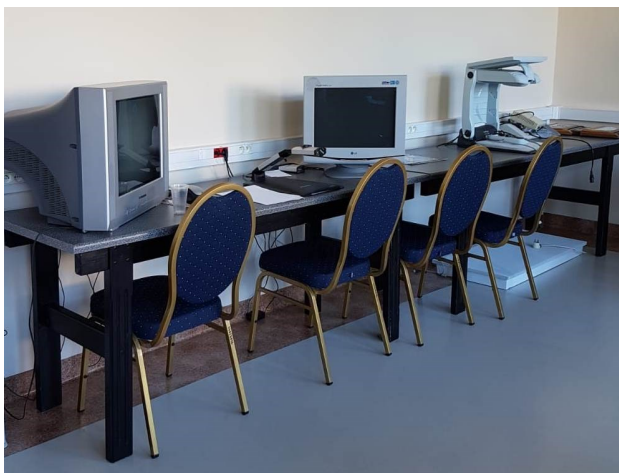


Sala samoobsługi - czynności dnia

Wszystkie pomieszczenia, w których umieszczono pracownie, przed ich przeniesieniem, zostały wyremontowane. Dzięki temu przygotowaliśmy nowoczesne, wygodne miejsca przeznaczone na prowadzone u nas zajęcia. Zmiany dotyczą także wyposażenia stosowanego podczas zajęć. Zakupiliśmy nowoczesne urzą-

dzenia i sprzęt dedykowany osobom z dysfunkcją wzroku.

Dotarcie do pracowni dostosowane jest dla wszystkich, można na poziom A dotrzeć windą i schodami (z poziomu recepcji i z poziomu pierwszego piętra).



Sala tyfłotechniki

W pracowniach i w ciągach komunikacyjnych zastosowaliśmy antypoślizgowe wykładziny. Dzięki zastosowanym kontrastowym kolorom na podłogach i ścianach oraz dzięki nowoczesnemu oświetleniu, osoby słabo widzące mają ułatwione samodzielne poruszanie się. Zostały również poszerzone i wymienione wszystkie drzwi, na których założyły się nowe, wypukłe opisy.

Szkolenia rehabilitacyjne, finansowane przez PFRON, prowadzimy cały rok. Ich terminarz znaleźć można na stronie www.oris.org.pl w dziale *Aktualności*. Zapraszam także do polubienia na Facebooku strony Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia. Tam na bieżąco zamieszczane są aktualne informacje.

Dariusz Majewski dyrektor Ośrodka

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XXIV
Czas bydgoski

Zachęcamy Państwa na spojrzenie na „czas” w dwóch wymiarach charakteryzujących naszą planetę – południkowym (poziomym) i równoleżnikowym (pionowym), co z tego wyniknie okiem geografa?

Czas biegnie nieubłaganie i równo dla każdego z nas, jednakże czy istnieje możliwość „oszukania” tej zasady? W pewnym sensie tak – podążając w kierunku zachodnim Ziemi zmieniamy kolejne strefy czasowe „zyskując” kolejne godziny. Jednakże wcześniej czy później będziemy zmuszeni powrócić do miejsca, skąd zaczęliśmy naszą podróż i „oddamy” skradzione minuty. A gdy zapędzimy się zbyt daleko i przekroczymy „międzynarodową linię zmiany daty” zresetujemy, naszą podróż, tracąc dodatkowo wcześniej zebrane godziny.

Czas bydgoski to nazwa czasu miejscowego (lokalnego). Wartości tego czasu są identyczne we wszystkich punktach leżących na południku 18°00'E, który biegnie przez Bydgoszcz – od bieguna północnego do bieguna południowego. Rachuba czasu miejscowego jest oparta na dobie słonecznej, która obejmuje czas (średni) między kolejnymi najwyższymi położeniami (górowaniami) Słońca, ale wartości tego czasu są powiększone o 12 godzin. Dlatego, gdy w południe słoneczne obserwujemy najkrótszy cień dowolnego obiektu jest godz. 12.00.



Zegar na Starym Rynku

Ze względu na kierunek ruchu obrotowego Ziemi (z zachodu na wschód) czas bydgoski (18°E) jest większy od czasu środkowo-europejskiego, czyli urzędowego czasu strefowego obowiązującego w Polsce (15°E). Ponieważ obrót Ziemi o kąt odpowiadający 1° długości geograficznej następuje w czasie równym 4 minuty, to różnica 3° długości geograficznej pomiędzy południkami sprawia, że wartości czasu bydgoskiego należy powiększać o 12 minut.

Bydgoszcz jako pierwsze miasto leżące na południku 18°E ustanowiła swój czas lokalny, a wskazania jego czasu możecie Państwo zaobserwować na płycie Starego Rynku przy pierzei północnej, do czego gorąco zachęcamy.

Z.P., D.Sz.

NIEWIDOMY – DZIAŁKOWCEM?

Maliny w moim ogrodzie

Na pierwszy rzut oka uprawianie malin wydaje się trudne, bo jak tu nie widząc, ocenić, że są już dojrzałe? A jak uchronić się od robaczków?



Krzak maliny

Dojrzała malina, gdy dotknie się ją lekko od góry ku dołowi, to sama spada. Więc warto zawsze wybrać

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałybym sprawić przyjemność tym, którzy interesują się historią. Chcę przedstawić książkę Alfreda Bumblauskasa pt. *Wielkie Księstwo Litewskie*. W tej pracy przekazuje nam historię Litwy i Polski od Unii w Krewie w 1384 roku poprzez Unię Lubelską aż niemal do naszych czasów. Możemy zapoznać się z różnymi przypadkami, koteriami i związkami Polaków z Litwinami. Możemy też poznać historię Uniwersytetu Wileńskiego.

Krystyna Skiera

się na ich oglądanie z miską. Należy ją podstawić pod gałąź, jeśli owoc nie zostanie na dłoni, spadnie do pojemnika.

By nie mieć problemu z robaczkami w owocach malin, uprawiałem odmiany późne. Korzystałem z odmiany Polana.

Wybrałem akurat tę odmianę, ponieważ ma sztywne i proste pędy, wyrasta do około 1,5 metra. I na szczęście ma raczej mało i raczej słabe kolce. To ułatwiało uprawę. By się nie przewracały, ograniczyłem je dwoma słupkami, na których rozciągnąłem drut. Zrobiłem krzyżak, - jeden na wysokości 60 cm, drugi na wysokości około metra. I co ważne, ta odmiana ma dużą odporność na choroby.

Mariusz Zalewski

SPORT

Strzelectwo

W dniach 20-23 czerwca br. we Wrocławiu, odbyły się Mistrzostwa Polski w Strzelectwie Pneumatycznym w dwóch postawach. Nasz zawodnik Grzegorz Kłós zdobył złoty medal w postawie leżąc i brązowy medal w postawie stojąc. Jest to pierwszy złoty medal w tej konkurencji dla KSN Łuczniczka w Bydgoszczy.

Kolarstwo

W dniach 05-07 lipca br. w Poznaniu odbyły się drużynowe Mistrzo-

stwa Polski Niewidomych w Kolarstwie Tandemowym. Nasze tandemy: Karolina Rzepa i Edyta Jasińska oraz Angelika Biedrzycka i Izabela Krawczyk zajęły drugie miejsce. Drużyna startowała po raz pierwszy w historii mistrzostw. 07 lipca wzięły już udział w Enea Bydgoszcz Triathlon 2019. Odbyły się wtedy IV Mistrzostwa Polski Niewidomych i Słabo Widzących w Triathlonie. Nasi zawodnicy na dziewięć medali zdobyli sześć. W konkurencji kobiet – Angelika Biedrzycka i Izabela Krawczyk zajęły miejsce drugie, Oliwia Hewelt i Sylwia Hewelt zajęły miejsce trzecie. W kategorii mężczyzn drugie miejsce przypadło Kacprowi Jażdżewskiemu i Radosławowi Teclawowi. W kategorii Junior wszystkie trzy miejsca zajęli nasi zawodnicy, konkurencja była zuniifikowana. Najlepsi nasi juniorzy to: Kacper Jażdżewski, Mateusz Olędziński i Oliwia Hewelt.



Wicemistrzyni Polski w Triathlonie Angelika Biedrzycka i Izabella Krawczyk

Podczas zawodów w triathlonie zawodnicy startowali w bardzo trudnych warunkach. Było zimno i wiał

wiatr wzmagający wartość nurtu Brdy. Trzeba było się mocno napracować, by najpierw dopłynąć do boi, a potem utrzymać się na wodzie. Organizatorzy przekazali nam informację, że bardzo wielu zawodników ratownicy wyciągali z wody. Pełnosprawni zawodnicy nie byli w stanie płynąć, tak wartki był nurt. Brawa dla naszych zawodników, wszyscy dopłynęli do mety! Nasza konkurencja odbyła się 15 minut przed startem wszystkich zawodników, co uczyniło go bardzo widowiskowym, wszyscy kibice mogli obserwować naszych zawodników podczas zmagania. Przykładowo dwóch z nich, połączonych linką, zaplątało się wokół boi. Walka zawodników, by się wyplątać, została nagrodzona gromkimi brawami całej widowni. Nagrody naszym zawodnikom wręczał prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski. Jest to świetna promocja dla sportu niewidomych. Aktualnie zawodnicy przygotowują się do wrześniowych mistrzostw świata w Holandii. W dniach 12-15 lipca na Słowacji odbył się Puchar Europy w Kolarstwie Tandemowym. Brał w nim udział tandem Biedrzycka i Krawczyk. Podczas pierwszych swoich zawodów poza Polską zajęły trzecie miejsce.

Krzysztof Badowski

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA JANGINIZACJA

W ostatnim numerze pisaliśmy o „białej truciźnie” wykorzystywanej w kuchni, a mianowicie o cukrze. Jesień zbliża się wielkimi krokami, a tym samym wiele osób spośród nas szykuje się na nadchodzącą zimę, robiąc zaprawę, aby zachować choć odrobinę lata. Do zaprawiania owoców na pewno używacie cukru. Jednak ja mam dla was inną propozycję, a mianowicie JANGINIZACJĘ.

Janginizacja jest to sposób na wykonanie przetworów owocowych. Polega na dodaniu odrobiny soli zamiast cukru, dzięki czemu uzyskane zaprawy są zdrowsze, mają wyższą wartość odżywczą oraz nie zwiększają ryzyka pojawienia się chorób jak na przykład cukrzycy, otyłości czy nawracających zakażeń grzybiczych układu pokarmowego.

Najczęściej janginizację wykorzystuje się do robienia przetworów z owoców sezonowych, gdyż ten proces umożliwia ich długie przechowywanie bez konieczności dodawania substancji żelujących i konserwujących. Wydobywa z owoców ich naturalną słodycz i smak, dzięki czemu nie jest konieczne dosładzanie przetworów. Dodatkowo zachowany zostaje ich kolor. W ten sposób, również zimą, można cieszyć się zdrowymi dodatkami do codziennych dań.

Do wykonania przetworów metodą janginizacji warto wybrać owoce dojrzałe oraz bez oznak

zepsucia. Dobrze sprawdzą się owoce słodkie, tj.: truskawki, gruszki, jabłka, winogrona czy wiśnie.

Cały proces janginizacji jest prosty. W zależności, co chcemy uzyskać:

- kompot - wybrane owoce należy umyć, jeśli jest potrzeba wydrylować, wrzucić do słoika, dodać szczyptę soli, zalać wodą i pasteryzować 10-20 minut w zależności od rodzaju owoców i wielkości słoików;

- dżem - wybrane owoce należy umyć, pokroić, włożyć do garnka i dodać sól (na kilogram owoców wystarczy dodać zaledwie szczyptę soli), następnie gotować przez kilka minut do uzyskania pożądanej konsystencji i przełożyć do słoików;

- sok - owoce należy ugnieść w garnku, aby puściły sok, następnie dodać szczyptę soli i gotować przez około 10 minut, powstały roztwór przesączyć przez sitko. Powstały sok ponownie zagotować, a gotowy wywar przelać do słoików lub butelek.

Obawy może budzić dodanie soli, lecz taka mała ilość jest obojętna dla człowieka i nie przyczynia się do rozwoju chorób. Jednak jest zupełnie wystarczająca, aby wydobyć z warzyw i owoców smak, aromat oraz witaminy i minerały. Do procesu janginizacji polecana jest sól himalajska, kłodawska lub morska.

*Opracowała DIM na podstawie
<https://zdrowie.tvn.pl>*

DROBIAZGI DO KUCHNI

Coraz częściej używamy w kuchni rozmaitych ziół i nasion roślin. Jest to bardzo dobry trend, na którym zyskuje nasze zdrowie. W sprzedaży dostępna jest cała gama mielonych czy sproszkowanych roślin. Jednak nie wszystkie nasiona mielone nadają się do dłuższego przechowywania, często są to rośliny oleiste, które szybko jełczeją, dodatkowo nie wiemy, w jakich warunkach były przechowywane, pokonując długą drogę od producenta przez hurtownika do sprzedawcy detalicznego. Mielone zioła i nasiona tracą swoje walory zdrowotne i smakowe. Warto zaopatrzyć się w moździerz i kupować nasiona w całości, a roz-

drabniać je według swoich potrzeb, małymi porcjami. Jeżeli nie w sklepach stacjonarnych, to z pewnością przez internet, zamówimy wiele potrzebnych nam, często egzotycznych nasion w całości np. goździki, kardamon, anyż. W moździerzu możemy również ucierać świeże zioła do sosów, pesto, itp. Moździerze są ogólnodostępne w sprzedaży, składają się z dwóch części – miski oraz tłuczka, a wykonane z różnych materiałów jak ceramika, bambus, porcelana, marmur i mają różne wielkości oraz ceny, od całkiem tanich do droższych. Myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Magdalena Turek



Moździerz z marmuru



Moździerz z porcelany