

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



Wirusy, wybory... wystarczy.

I stało się - świat nasz, rzeczywistość nasza codzienna zmieniła się diametralnie. To, co przed miesiący kilku wydawało nam się jedynie „chińską opowieścią”, wtargnęło w życie nasze. I mędrcy najwięksi, eksperci rozmaici, analitycy, politycy tudzież „zaklinacze zdarzeń tajemnych” nie przewidzieli, że światem władać będzie wirus. Osiągnięcia naukowe, medyczne, technologiczne cywilizacji naszej okazały się niewystarczające w starciu z mikroskopijnym, niewidzialnym, zakaźnym wrogiem. Pandemiczna „niereczywistość” stała się dniem naszym zwykłym. Dane statystyczne - liczba chorych, zmarłych, kwarantanny, testy, maski, normy, zakazy, zaskoczenie, niepewność, strach, pytania bez przekonujących odpowiedzi i media pełne „wirusowej, niezdrowej ekscytacji”. Co dalej? Jak długo jeszcze? Gospodarczy kryzys i spiskowe teorie dziejów - wszystko stanęło na „wirusowej głowie”. A sytuacje takie - skrajne, ekstremalne ujawniają też zachowania nasze podstawowe, które jedynie taki czas właśnie ukazać może. Z jednej strony zbiorową odpowiedzialność, z przestrzeganiem rygorystycznym nakazów wszelkich, z drugiej zaś „bezmaskową nieodpowiedzialność” wielką w sytuacjach zwykłych, codziennych. To właśnie teraz dostrzec możemy postawy nasze odmienne. Widzimy empatię, ofiarność, zaangażowanie, pomoc osobom chorym, potrzebującym wsparcia, a równocześnie obserwujemy z przerażeniem wielkim narastającą agresję, wrogość wobec tych drugich, chorych, „przypuszczalnie zarażonych”, mogących stanowić dla nas zdrowych potencjalne zagrożenie. Wskazujemy palcem w sąsiedztwie tych właśnie ludzi - lekarzy, pielęgniarki, tych z Anglii, ze Śląska, z kwarantanny... Przeróżające, małe, prymitywne, polskie... I tylko politycy nasi są niezmienni - zaszczepieni, antywirusowi - w maskach, lecz śmiało obnażający oblicza swe, prezentując poglądy jak zawsze jedynie słuszne. Korespondencyjna, wyborcza batalia trwa... I chociaż prawie wszystko toczy się online, to mam często wrażenie, że dzieje się to „gdzieś off”, gdzieś off live. Wybory czy wirus? - co dla nas groźniejszym, przepraszam, ważniejszym jest...? Oto jest pytanie. Pojawia się i kolejne, czy możemy uciec w przestrzeń jakąś, bliską, spokojną? Tak, możemy to uczynić chociażby na chwil kilka, sięgając po Oko nasze przyjazne. A tutaj o szerszym dostępie do dóbr kultury (w odsłonach wielu) w czasie obecnym pandemicznym, o możliwościach nowych „zakupowo-kurierskich”, mogących ułatwić nam codzienność i o zamkach drzwiowych generacji nowej, co to i złodzieja odstraszą a i wirusa za próg nie wpuszczą. Będzie też o sporcie, kawie prawdziwie odchudzającej i o nas - naszym spojrzeniem i spojrzeniem osób widzących. Porozmawiamy o tym, jak sobie radzimy i nie radzimy w sytuacjach codziennych, o naszych zainteresowaniach, pasjach, kompleksach, zawstyżeniach, barierach. Zachęcimy też do sięgnięcia po lekturę książki Heleny Urbaniak, która winna być dla nas przykładem pięknym trwania i przetrwania pośród kolei zdarzeń trudnych, bolesnych. Mam nadzieję wielką, że i my potrafimy zbudować w sobie tę siłę, tę wiarę, że i w życiu naszym pojawią się jeszcze kiedyś... isierki w mroku.

Drodzy Czytelnicy - do następnego spotkania w „czasie post”... wybierzmy i pandemicznym.

Piotr Skoblewski

Na okładce widnieje barokowy kościół św. Mikołaja z XVIII w Pieraniu – sanktuarium Maryjne nazwane przez kard. Wyszyńskiego „Częstochową Kujaw”. Jest to największy kościół drewniany w Europie:

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

PROPOZYCJE DZIAŁAŃ REHABILITACYJNYCH	4
SEGREGACJA ODPADÓW PRZEZ OSOBY Z PROBLEMAMI WZROKU 7	
POWIADOMIENIA SMS-EM.....	8
DIABETOFON - INFOLINIA DLA CHORYCH NA CUKRZYCĘ.....	8

KULTURA

KULTURA, FILMY, SPEKTAKLE, KONCERTY ONLINE	9
KSIĄŻKI Z BIBLIOTEKI NARODOWEJ ONLINE	9
SPEKTAKLE OPEROWE Z AUDIODESKRYPCJĄ – BEZ WYCHODZENIA Z DOMU.....	10

WIEŚCI Z KÓŁ 12DUSZPASTERSTWO

W CISZY PUSTELNI – PRZED TRONEM BOŻEJ MIŁOŚCI	19
---	----

DOSTĘPNOŚĆ

KOORDYNATORZY DOSTĘPNOŚCI.....	21
--------------------------------	----

KU SAMODZIELNOŚCI

„A MOŻE BY NAPISAĆ KSIĄŻKĘ...?”	21
NIEWIDOMY I NORDIC WALKING	23
„TEATR OCZAMI WYOBRAŹNI”	24
WSTYD SIĘ WSTYDZIĆ	26

PORADY PRAWNE

CAŁA POLSKA OBJĘTA WSPARCIEM SOW2.....	8
--	---

ZDROWIE

ZIOŁOWE SMACZKI.....	29
KOSZMAR Z DZIECIŃSTWA.....	30

TYFLOTECHNIKA

SYSTEM TOTUPOINT – NOWE MOŻLIWOŚCI.....	32
GLOVO	33

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

TECHNOLOGIA W XXI WIEKU - INTELIGENTNY ZAMEK, CZY TO BEZ-PIECZNE I KOMFORTOWE?.....	35
BARWY CIEMNOŚCI	37
OKALECZONA ŚWIĄTYNIA	40
KAWA NA ODCHUDZANIE.....	42
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	42
SPORT.....	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	44
SZYBKO, SZYBKO I WYGODNIE.....	44

PROPOZYCJE DZIAŁAŃ REHABILITACYJNYCH**„CENTRUM REHABILITACJI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH”**

Projekt realizujemy dzięki dotacji Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach konkursu 1/2018 pn. „Szansa-Rozwój-Niezależność”.

Od 1 kwietnia 2020 rozpoczęliśmy drugi okres realizacji działań rehabilitacyjnych w ramach projektu, który zakończymy 31 marca 2021 roku.

W bieżącym okresie wsparciem obejmiemy łącznie 860 osób.

- 700 osób skorzysta z jednorazowego poradnictwa „WARTO WIEDZIEĆ”.

- 160 osób będzie mogło wielokrotnie korzystać ze wszystkich form wsparcia realizowanych w ramach projektu.

Zaplanowane działania:

1. Zajęcia stacjonarne, pięciodniowe z zakwaterowaniem i wyżywieniem w ORiS „Homer” w Bydgoszczy, realizowane w grupach 4-osobowych:

- Zajęcia z zakresu rehabilitacji podstawowej – łącznie dla 16 osób,

- Zajęcia tyfloinformatyczne – łącznie dla 20 osób,

- Zajęcia z zakresu technologii mobilnych – łącznie dla 16 osób.

2. Spotkania dla animatorów lokalnych (liderów środowiska niewidomych) – 2 spotkania, łącznie dla 20 osób.

3. Cykliczne spotkania grupowe:

- Zdrowy styl życia – spotkania edukacyjno-integracyjne,

- Spotkania dla seniorów i osób samotnych,

- Sekcja twórczej aktywności – zajęcia rękodzielnicze,

- W zdrowym ciele zdrowy duch – usprawniające zajęcia ruchowe,

- Kawiarenka podróżnika – spotkania edukacyjno-integracyjne.

- Bezpieczna przestrzeń publiczna – grupowe wyjścia do miejsc użyteczności publicznej.

4. Indywidualne formy rehabilitacji:

- Z zakresu rehabilitacji podstawowej – dobór pomocy optycznych, dobór białej laski, obsługa sprzętu rehabilitacyjnego codziennego użytku, zapoznanie z zasadami pisma punktowego.

- Konsultacje tyfloinformatyczne z zakresu korzystania ze sprzętu komputerowego oraz urządzeń mobilnych.

- Rehabilitacja wzroku - konsultacje z rehabilitantem wzroku.

- Rozwijanie czytelnictwa osób niewidomych - prowadzenie biblioteki, wybór i nagrywanie książek mówionych oraz wypożyczanie odtwarzaczy.

5. Poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjne:

- Poradnictwo rehabilitacyjne, socjalno-bytowe itp.

- Wsparcie tyflopedagogiczne skierowane do rodziców niewidomych dzieci oraz młodzieży

- Indywidualne wsparcie psychologiczne udzielane przez psychologa

- Poradnictwo prawne – udzielane przez prawnika

Zgłoszenia do udziału w zajęciach przyjmowane są pod nr tel. 52/341 32 81 oraz 508 008 493 oraz za pośrednictwem kół powiatowych.



„WIEM WIĘCEJ 2020”

Od 1 maja do 31 grudnia 2020 r. Okręg Kujawsko-Pomorski PZN realizuje projekt dofinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji województwa kujawsko-pomorskiego.

Projekt jest 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, w ramach którego udzielane są informacje na temat przysługujących uprawnień, dostępnych usług, sprzętu rehabilitacyjnego i pomocy technicznej dla osób niepełnosprawnych.

Wychodząc naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnością wzroku, w celu zwiększenia dostępności do wsparcia, poradnictwo będzie prowadzone w kilku miejscach:

1. w Bydgoszczy:

- w siedzibie okręgu przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33 w każdy dzień roboczy,
- w Bydgoskim Centrum Organizacji Pozarządowych znajdującym się w centrum miasta przy ul. Gdańskiej 5 - o terminach dyżurów będziemy informować na stronie internetowej stowarzyszenia

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl
w zakładce „Aktualności”

2. w Świeciu, w siedzibie koła powiatowego PZN przy ul. Wojska Polskiego 141 - 1 raz w miesiącu. Informację o konkretnych terminach dyżurów można uzyskać u prezes koła pod nr tel. 515 231 024.

3. w Grudziądzu, w siedzibie koła powiatowego PZN przy ul. Sikorskiego 34/36 - 1 raz w miesiącu. Informację o konkretnych terminach dyżurów można uzyskać u prezes koła pod nr tel. 692 264 089.

W każdym z powiatów odbędzie się po sześć spotkań dla osób zainteresowanych.

Prowadzone przez rehabilitantów poradnictwo każdorazowo będzie dostosowane do indywidualnych potrzeb osób zainteresowanych.

Będzie ono 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,
- nauki pisma punktowego,
- korzystania ze sprzętu tyfłotechnicznego i tyfłoinformatycznego.

Poradnictwo będzie skierowane także do niepełnosprawnych cudzoziemców zamieszkujących na terenie województwa (w razie potrzeby także w języku

niemieckim i angielskim).

Coraz częściej w poczet członków stowarzyszenia przyjmujemy zarówno dzieci, jak i dorosłych obcokrajowców. W szkołach ogólnodostępnych na różnych poziomach edukacji z oddziałami integracyjnymi przybywa dzieci obcojęzycznych, w tym dzieci z dysfunkcją wzroku.

Rodzice wychowujący niepełnosprawne dziecko, otrzymują porady i aktualne informacje niezbędne w procesie wspierania rozwoju i edukacji niewidomego dziecka.

Każda zainteresowana osoba z terenu województwa kujawsko-pomorskiego może wielokrotnie skorzystać ze wsparcia w wybranym przez siebie punkcie rehabilitacyjnym.



„OKO”

Projekt dofinansowany ze środków PFRON w ramach konkursu 4/2017 pn. „Samodzielni i skuteczni”.

Od 1 kwietnia 2020 rozpoczęliśmy trzeci, ostatni okres realizacji projektu, którego termin zakończenia przypadnie na dzień 31 marca 2021 r.

Jeśli wszystko ułoży się pomyślnie, to jesienią złożymy wniosek do PFRON na kolejny projekt, w ramach którego będziemy mogli kontynuować wydawanie Okręgowego Biuletynu Informacyjnego „OKO”.

W trzecim okresie finansowania zostaną wydane 4 kolejne numery, w czterech wersjach:

- powiększonym drukiem - 1000 egzemplarzy,
- pismem punktowym – 30 egzemplarzy,
- w wersji dźwiękowej na CD – 100 sztuk,
- w wersji internetowej dostępnej na stronie

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl
w zakładce „Czasopisma”.

Biuletyn „OKO” wysyłamy aktualnie do ponad 400 czytelników z terenu całej Polski drogą pocztową w wybranej, najbardziej dogodnej dla nich wersji: brajlowskiej, czarnodrukowej czy dźwiękowej.

Ze względu na wysoką cenę wydruku biuletynu „OKO” w wersji brajlowskiej wydajemy jedynie 30 egzemplarzy. Czasopismo w tej formie wysyłamy jedynie do osób niewidomych mieszkających na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.

„OKO” wysyłane jest do kół powiatowych na terenie naszego województwa i za ich pośrednictwem rozprowadzane wśród osób zainteresowanych, mieszkających na terenie danego powiatu. Wzorem lat ubiegłych wysyłane jest także do zainteresowanych bibliotek, MOPS-ów i PCPR-ów w naszym województwie. Biuletyn Informacyjny „OKO” jest czasopiśmie bezpłatnym.



Zachęcamy Państwa do korzystania z powyższych propozycji.

*kierownik działu rehabilitacji
Anna Kruczkowska*

SEGREGACJA ODPADÓW PRZEZ OSOBY Z PROBLEMAMI WZROKU



Źródło: <https://swidnica24.pl>

Na stronie www.pzn.org.pl czytamy:

25 marca Polski Związek Niewidomych skierował pismo do Ministerstwa Klimatu, aby uzyskać informacje na temat możliwości segregacji odpadów przez osoby z problemami wzroku. Poniżej prezentujemy odpowiedź resortu z dnia 28 kwietnia.

Warszawa, dnia 28-04-2020 r.

Ministerstwo Klimatu

Departament Gospodarki Odpadami

Pani Elżbieta Oleksiak

Sekretarz Generalny

Zarządu Głównego

Polskiego Związku Niewidomych

Szanowna Pani,

w związku z pismem z dnia 25 marca 2020 r. dotyczącym możliwości segregacji odpadów przez osoby z problemami wzroku

(znak: CR-24-XV/20) przekazuję poniższe informacje.

W ustawie z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (Dz. U. z 2019 r. poz. 2010, z późn. zm.) zawarto rozwiązania, które umożliwiają radzie gminy wprowadzenie rozwiązań w zakresie selektywnego zbierania odpadów przez osoby niepełnosprawne. Zgodnie z art. 4 ust. 2a pkt 3 ww. ustawy rada gminy może określić dodatkowe warunki dotyczące ułatwienia prowadzenia selektywnego zbierania odpadów przez osoby niepełnosprawne, a w szczególności niedowidzące.

W związku z powyższym, jeżeli selektywne zbieranie jest utrudnione dla osób niepełnosprawnych lub wymaga np. wprowadzenia dodatkowych oznaczeń, odpowiednich pojemników, należy zgłaszać te kwestie do rady gminy, która to odpowiada za organizację systemu gospodarowania odpadami na swoim terenie.

Z poważaniem

Marzena Berezowska

Zastępca Dyrektora

Departament Gospodarki Odpadami

POWIADOMIENIA SMS-EM

Polski Związek Niewidomych uruchomił system powiadamiania SMS-em o aktualnych działaniach. Wiadomości mają dostarczać nam informacji o projektach, inicjatywach, wydarzeniach. Usługa jest bezpłatna.

Aby zapisać się do systemu, należy wypełnić formularz. Znajdziemy go pod adresem:

<https://panel.mprofi.pl/rejestracja/PZN/>

DIABETOFON -

INFOLINIA DLA CHORYCH NA CUKRZYCĘ

Komunikat prasowy

W odpowiedzi na wzmożone obawy diabetyków przed zakażeniem wirusem SARS-Cov2 i rosnącą liczbę pytań dotyczących obecnej sytuacji epidemiologicznej, Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej (SED) uruchomiło specjalną infolinię „Diabetofon”.

Codziennie w godzinach od 18-20 można odbyć rozmowę telefoniczną z doświadczonymi edukatorami do spraw diabetologii i uzyskać fachową poradę. Pytania można zadawać również poprzez e-mail ced.polska@wp.pl oraz [https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/SED.Stowarzyszenie.Edukacji.Diabetologicznej/)

www.facebook.com/SED.Stowarzyszenie.Edukacji.Diabetologicznej/

Do tej pory z pomocy Diabetofonu skorzystało prawie 100 osób. Największe zainteresowanie, obawy chorych na cukrzycę wzbudzają kwestie związane z interpretacją wyników poziomu glukozy, a w

przypadku osób ciężarnych codziennym wyzwaniem jest brak spójności przekazywanych im informacji w temacie norm w diagnostyce cukrzycy w ciąży. Bardzo dużo pytań dotyczy sytuacji, co gdyby osoba z cukrzycą pojawiła się w szpitalu, a także o postępowaniu w nagłych przypadkach, np. spadku poziomu glukozy w warunkach domowych czy też nagłego wzrostu lub spadku ciśnienia tętniczego.

Źródło: <https://www.mp.pl/cukrzyca/aktualnosci/232838,diabetofon-infolinia-dla-chorych-na-cukrzyce>

KULTURA, FILMY, SPEKTAKLE, KONCERTY ONLINE

ADAPTER.PL

W ostatnim czasie, ze względu na ograniczenie możliwości korzystania na żywo z dostępu do przedstawień, seansów kinowych czy koncertów, znaczenia nabrało korzystanie z portali dedykowanych tej tematyce. I my zapraszamy do korzystania z ich zasobów.

adapter.pl jest największym polskim portalem filmowym z filmami przygotowanymi do odbioru przez osoby niewidome (audiodeskrypcja) i niesłyszące (napisy lub język migowy).

NINATEKA.PL

To portal poświęcony kulturze, na którym znajdziemy filmy, spektakle teatralne, koncerty, spektakle operowe. Platforma udostępnia także rozbudowane inne działy: literatury, sztuki i publicystyki.

Z zasobów korzystamy bezpłatnie. Wiele produkcji udostępnianych jest z dodatkiem napisów, audiodeskrypcji, tłumacza PJM.

Zapraszamy na stronę ninateka.pl

STUDIO FILMOWE „TOR”

Studio „TOR” zamieściło na YouTube wiele swoich produkcji. Część z nich prezentowana jest w całości, inne we fragmentach. Filmy udostępniane są bezpłatnie. Znajdziemy tu np. filmy Krzysztofa Kieślowskiego, Janusza Majewskiego, Krzysztofa Zanussiego po rekonstrukcji cyfrowej.

Adres zasobów: www.youtube.com/user/StudioFilmoweTOR

Redakcja

KSIĄŻKI Z BIBLIOTEKI NARODOWEJ ONLINE

Biblioteka Narodowa od 2006 roku udostępnia swoje zbiory online, poprzez bibliotekę cyfrową – polona.pl.

POLONA uznawana jest za jedną z najnowocześniejszych bibliotek cyfrowych na świecie. Każdego dnia jej zbiory powiększają się średnio o 2 000 obiektów. Zbiory POLONY to cały przekrój dziedzin i epok: rękopisy iluminowane, najstarsze polskie książki drukowane, ryciny, rysunki, a także publikacje popularne – pocztówki, stare elementarze, książki dla dzieci, książki kucharskie czy dawne po-

radniki. W serwisie udostępniane są także zbiory innych instytucji.

Większość udostępnionych zbiorów należy do domeny publicznej, dzięki czemu można je za darmo pobierać i dowolnie wykorzystywać, przykładowo, stosując optyczne rozpoznawanie znaków, z obrazu rozpoznać tekst np. do odczytu głosem syntetycznym.

Czytelnikom biblioteki udostępniono możliwość zgłaszania propozycji książek do digitalizacji. Formularz kontaktowy: bn.org.pl/polona-kontakt.

Redakcja

SPEKTAKLE OPEROWE Z AUDIODESKRYPCJĄ – BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

W taki właśnie sposób Stowarzyszenie De Facto przybliży wspólnie arcydzieła tego gatunku. Poniżej zamieszczamy komunikat, odnoszący się do szczegółów tego projektu.

Płock, 07.05.2020 rok

Szanowni Państwo,

Stowarzyszenie „De Facto” ma dla Państwa nową propozycję - „Operę dostępną dla Osób Niewidomych”. Dla osób zainteresowanych będziemy wysyłać rejestracje spektakli operowych na płytach DVD do których opracujemy audiodeskrypcję. Będzie to zapis największych spektakli operowych wystawionych na najświetniejszych scenach świata z udziałem najwybitniejszych wykonawców. W sumie od czerwca 2020 przez kolejne trzy lata wyślemy do Państwa 18 spektakli operowych z audiodeskrypcją, czyli 6 spektakli w roku. Gwarantujemy cudowne przeżycia.

Członkowie IKFON „Pociąg” znajdą płytę ze spektaklem operowym w comiesięcznej przesyłce od De Facto. Jednocześnie w kopercie z płytą, lub skrzynce e-mailowej, znajdą Państwo wprowadzenie do spektaklu, autorstwa Rafała Domagały, na co dzień związanego z Teatrem Wielkim w Łodzi. Wprowadzenie przygotujemy w formie pliku cyfrowego Word, pliku audio lub w zapisie brajla. Osoby, które

jeszcze nie są członkami Internetowego Klubu Filmowego Osób Niewidomych „Pociąg”, a chciałyby otrzymywać spektakle operowe z audiodeskrypcją, prosimy o zgłoszenie. Osoby chętne będziemy prosić o wypełnianie krótkiej ankiety zgłoszeniowej i odesłanie na adres Stowarzyszenia.

Zatem:

- Krok pierwszy – prosimy na adres: biuro@defacto.org.pl zgłosić chęć uczestnictwa w projekcie „Opera dostępna dla Osób Niewidomych”

- Krok drugi – prosimy o wypełnienie i odesłanie na adres: Stowarzyszenie „De Facto” ul. Małachowskiego 4b/3, 09-400 Płock, krótkiej ankiety zgłoszeniowej, którą wyślemy w ślad za zgłoszeniem na Państwa adres e-mail lub adres zamieszkania.

Czekamy na Państwa zgłoszenia i przedstawiamy program

„Opera dostępna dla Osób Niewidomych” na rok 2020.

1. „Madame Butterfly” Giacomo Pucciniego w wykonaniu chóru i orkiestry Teatro alla Scala pod dyrekcją Lorin Maazela (144 min.)
Data wysyłki opery - 9.06.2020

2. „Aida” Giuseppe Verdiego w wykonaniu chóru i orkiestry Fondazione Arturo Toscanini pod dyrekcją Massimiliano Stefanelliego (142 min.)
Data wysyłki opery - 7.07.2020

Data wysyłki opery - 7.07.2020



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Zadanie „Opera dostępna dla Osób Niewidomych”
dofinansowano ze środków Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Plakat projektu „Operę dostępną dla Osób Niewidomych”

3. „Carmen” Georges`a Bizeta w wykonaniu chóru i orkiestry Royal Opera House Covent Garden w Londynie pod dykcją Zubina Mehta

Data wysyłki opery - 4.08.2020

4. „Halka” Stanisława Moniuszki w wykonaniu chóru i orkiestry Opery Wrocławskiej pod dykcją Ewy Michnik (140 min).

Data wysyłki opery - 1.09.2020

5. „Fidelio” Ludwiga van Beethovena w wykonaniu chóru The Glyndebourne Chorus i orkiestry London Philharmonic Orchestra pod dykcją Bernarda Haitinka (120 min.)

Data wysyłki opery - 6.10.2020

6. „Cosi fan tutte” Wolfganga

Amadeusa Mozarta w wykonaniu chóru i orkiestry Teatru Pałacowego w Drottningholm pod dykcją Arnolda Östmana (139 min.)

Data wysyłki opery - 3.11.2020

Serdecznie zapraszamy do skorzystania z zadania.

*Z wyrazami szacunku
Stowarzyszenie „De Facto”*

Dopytaliśmy, czy można skorzystać z projektu w późniejszym terminie. Otrzymaliśmy następującą odpowiedź:

„Zgłoszenia do projektu „Opera dostępna” będziemy przyjmować w sposób ciągły. W każdej chwili można dołączyć do projektu. Wysyłka pierwszej opery zaplanowana jest na 9 czerwca 2020. Do niej dołączymy wprowadzenie w pliku audio, brajl lub world (wysłany na adres e-mail). Zatem jeśli ktoś chce zdążyć przed pierwszą wysyłką ankieta powinna dotrzeć do nas do około 22 maja. Ale proszę się tym nie zrażać, jeśli ktoś prześle ankietę później do bieżącej wysyłki dołączymy poprzedni spektakl operowy”.

Redakcja

ALEKSANDRÓW

W związku z panującą epidemią i w prowadzonych przez rząd obostrzeniami koło nasze do odwołania zawiesiło działalność świetlicy. Dla interesantów czynne jest w poniedziałki i czwartki od godziny 9.30 do 13.00. W pozostałe dni prowadzona jest praca zdalna, w której skupiamy się głównie na zadbaniu o dobrostan psychiczny osób z niepełnosprawnością, czujących się samotnie w czasie trwania epidemii. O zaistniałych zmianach członkowie koła zostali powiadomieni pisemnie. Planowany wyjazd integracyjno-rehabilitacyjny do Ustki, który miał odbyć się w maju, został przełożony na 28.09.2020 r., o czym również zawiadomiliśmy osoby zainteresowane. W planach mamy organizację spotkania z okazji Dnia Białej Laski, andrzejkowego i wigilijnego. Zarząd koła serdecznie dziękuje osobom wspierającym naszą działalność. Wszystkim członkom sympatykom i przyjaciółom życzymy zdrowia, wytrwałości i odporności psychicznej w tej trudnej sytuacji epidemiologicznej.

Anna Krychowiak

BYDGOSZCZ

Członkowie bydgoskiego koła w styczniu i lutym uczestniczyli w „Audycjach Muzycznych”. Twórcami i realizatorami spotkań są artyści Filharmonii Pomorskiej w Bydgoszczy. Odbyły się one pod hasłem: „Pokaz mody XX-

lecia międzywojennego”, „Od Kontredansa do dancingu” i „Dur contra mol”.

W miesiącach styczeń-luty zostały złożone dwa projekty do: Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej oraz do Bydgoskiego Biura Seniora. Niestety w związku z panującą epidemią oba te projekty zostały wstrzymane i w tym roku nie będzie dotacji na powyższy cel.

Planowane spotkanie z okazji dnia wiosny również zostało odwołane.

Czerwcowy wyjazd do Ustki odbędzie się w planowanym terminie.

Niestety projekt dotyczący dofinansowania transportu w związku z panującą epidemią nie został rozpatrzony.

Ten rok będzie inny niż wszystkie. Mam nadzieję, że powoli wszystko wróci do normy i będziemy mogli bezpiecznie spotkać się w większym gronie.

Honorata Borawa

CHEŁMNO

3 marca mieliśmy obchodziliśmy w kole Dzień Kobiet. Wysłaliśmy wnioski o dofinansowanie zadań do Urzędu Miasta. 17 marca ogłoszono pandemię. Zamknięto biuro spółdzielni mieszkaniowej, z którego korzystamy. Pozostał nam kontakt telefoniczny z członkami, seniorzy zostali zaopatrzeni. Od 1 czerwca biuro będzie czynne.

Barbara Knoppek

GRUDZIĄDZ

Drugi kwartał roku 2020 to dla wszystkich trudny czas. Musieliśmy nauczyć się pracy zdalnej, by służyć naszym członkom. Odwołaliśmy spacer z kijami, ognisko i zajęcia świetlicowe. W dniach 29.05.-05.06.2020r. miała odbyć się doroczna wycieczka do Mielna. Niektórzy nasi członkowie zaczęli rezygnować z wyjazdu. Obawa przed epidemią i problemami z nią związanymi nasuwała wiele pytań. Ostatecznie dokonaliśmy zmiany terminu wycieczki na 19.-26.06.2020 r. i w nieco mniejszej grupie wyjeżdżamy.

Byliśmy i jesteśmy w trakcie organizacji turnusu rehabilitacyjnego we wrześniu w DarłóWKu. Nastął gorszy czas wypełniania wniosków, licznych pytań, wpłat itp. Stały kontakt telefoniczny pomógł nam uporać się z licznymi tematami.

Złożyliśmy wniosek w ramach Grudziądzkiego Budżetu Obywatelskiego, przeszliśmy pierwszy egzamin na sesji Rady Miejskiej a od 25.05.2020 r. obywatelskie głosowanie. Należało przygotować projekt i go wypromować.

Rozpoczynamy realizację zadania z zakresu rehabilitacji podstawowej, dotowane w kwocie 5.000 zł z Urzędu Miasta. Umowa została zawarta 10.04.2020 r. Piśmemy kolejny projekt do Starostwa Powiatowego także na zada-

nie z zakresu rehabilitacji.

Wszystko dzieje się w tym „trudnym czasie” pracy zdalnej, która wymaga dużego zaangażowania. Stały kontakt telefoniczny i mailowy z naszymi członkami cieszył obie strony. Mam nadzieję, że powoli wracamy do normalności.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCLAW

Ciąg dalszy realizacji założonego planu rocznego 2020 z ograniczeniami ze względu na zaistniałą sytuację epidemii.

Oprócz cyklicznych spotkań i zrealizowanych zadań zgodnie z planem, pierwszy i drugi kwartał to okres rozliczeń podatkowych z fiskusem i pozyskiwanie 1%. Jak co roku pomagaliśmy w rozliczaniu PIT.



Zabawa walentynkowo-karnawałowa

14 lutego odbyła się zabawa walentynkowo-karnawałowa dla członków koła i ich sympatyków, a 5 marca spotkanie z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzny, w którym uczestniczyło ponad 50 osób. Otwarcia dokonał prezes koła,

składając wszystkim paniom życzenia, każda otrzymała symboliczną różę, a panowie po puszcze piwa. Następnie przystąpiono do biesiadowania, wspominając o tradycjach Dnia Kobiet.



Spotkanie z okazji Dnia Kobiet

Planowane spotkanie wielkanocne z powodu epidemii musiało zostać odwołane.

Koło nasze od 16 marca zaprzestało prowadzenia dalszej działalności spotkań w siedzibie koła i zaczęliśmy pracować zdalnie.

Od 4 maja, po zawieszeniu niektórych obostrzeń, biuro koła zostało otwarte w wtorki i środy w godzinach od 9 do 14 dla interesantów bez prowadzenia większych spotkań.

Planowany 10-dniowy wyjazd 28 kwietnia do Ustronia Morskiego został przesunięty na 18 maja, gdyż ośrodki wypoczynkowe otrzymały pozwolenie z ministerstwa.

Jako koło staramy się realizować plan pracy, ale w ograniczeniu. I tak planowana zabawa z okazji Dnia Dziecka będzie miała inny charakter. Dzieci otrzymają tylko paczki bez grupowego spotkania.

Wycieczka Muszyna-Pieniny odbędzie się w planowanym terminie, czyli 20 czerwca.

Spotkania z okazji Dnia Matki i Ojca są odwołane.

O dalszych planach realizacji zadań będziemy informować w dniach otwarcia biura i telefonicznie.

Ryszard Grześkowiak

NAKŁO

Rok 2020 rozpoczął się dla naszego koła sprawami związanymi z organizacją wycieczek i spotkań. W lutym w skład Powiatowej Społecznej Rady d/s Osób Niepełnosprawnych w Nakle nad Notecią wybrana została nasza koleżanka Beata Kołodziejczak. W czerwcu zaplanowaną mieliśmy 6-dniową wycieczkę na Mazury do Ostródy. Niestety musieliśmy ją odwołać.

We wrześniu planujemy jednodniową wycieczkę do Torunia, a w październiku tradycyjnie spotkanie z okazji Dnia Białej Laski. Pozytywną wiadomością w dobie pandemii jest to, że zdrowie naszym członkom dopisuje, a nasza działalność w tym czasie polega na kontakcie telefonicznym z nimi i pomocy w załatwianiu spraw urzędowych.

*Z życzeniami zdrowia
Alicja Wiechowska*

RYPIN

Koronawirus pokrzyżował wszystkim plany, ustalone terminy, w ry-

pińskim kole również. Zaplanowane były obchody Dnia Kobiet, które mieliśmy połączyć ze spotkaniem wielkanocnym - nie odbyły się.

Na czerwiec zaplanowany był wyjazd integracyjny. Razem z kołem PZN we Włocławku mieliśmy wyjechać do Władysławowa – wyjazd ten ze względu na bezpieczeństwo beneficjentów został przełożony na inny termin.

Biuro koła po dłuższej przerwie zostało otwarte. Będziemy pełnić z Renatą Machcińską na przemian dyżury we wtorek i piątek.

Kochani, życzę wszystkim zdrowia na każdy dzień. Jeszcze będzie dobrze!

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

Otrzymaliśmy dofinansowanie na wyjazd rehabilitacyjny do Jastrzębiej Góry - dla Gminy Świecie. W marcu częściowo pomalowaliśmy nasze biuro. Serdecznie dziękujemy za pomoc harcerzom-wolontariuszom, którzy wieczorami malowali pomieszczenie. Członkowie koła uzyskali pomoc w wypełnianiu PIT-ów. W lutym spotkaliśmy się z harcerzami z tzw. starszyzną. Śpiewaliśmy pieśni patriotyczne, harcerskie, były opowieści i legendy oraz recytowano poezję. W lutym w Bibliotece Miejskiej uczestniczyliśmy w spotkaniu z Natalią Zacharek autorką książki „Kociewskie

demony ludowe”, prezentującą opowieści o demonach ludowych, które przetrwały w pamięci mieszkańców do początku XX wieku. Zostały one zebrane i spisane przez etnografów badających Kociewie. Autorka zebrała materiał w ramach stypendium twórczego marszałka województwa pomorskiego na 2019 rok. Spotkanie było bardzo ciekawe, cieszyło się zainteresowaniem uczestników, wróciliśmy z niego zadowoleni i ubogaceni w wiedzę o naszych przodkach. W lutym świętowaliśmy tłusty czwartek - oczywiście były pączki, kawa, słodczyce oraz muzyka z płyt. W związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną, zmuszeni byliśmy odwołać kilka spotkań, które zrealizujemy w terminie późniejszym. W trudnym czasie zagrożeń, gdy biuro zamknięte, z członkami koła mamy kontakt telefoniczny. Samotnym osobom telefonicznie z gospodarstwa rolnego zamawiano artykuły spożywcze z dostarczeniem do domu. Sympatycy naszego koła z okazji Świąt Wielkanocnych wraz z życzeniami otrzymali zajączki wykonane metodą origami przez sekretarz koła Zofię Belkę. Pisaliśmy pisma o wsparcie finansowe do gmin i przedsiębiorstw. Zdobyliśmy dla członków naszego koła bardzo nam potrzebne maseczki. W ramach współpracy dostarczyliśmy dla Środowiskowego Domu Pomocy w Świeciu materiały do robótek ręcznych. Prezes

koła w ważnych sprawach umawia się telefonicznie na indywidualne spotkania do biura.

Alicja Frank

TORUŃ

Koło PZN w Toruniu rozpoczęło działalność w nowym roku bardzo prężnie, zgodnie z planem pracy. Można powiedzieć, że przez pierwsze miesiące towarzyszyła nam muzyka, zarówno świecka, jak i religijna. W styczniu, pod fachowym okiem nauczyciela fortepianu z Zespołu Szkół Muzycznych w Toruniu, spotkaliśmy się, by pośpiewać kolędy. Dzięki Darii Cieplik, która akompaniowała zebranym, mogliśmy przypomnieć sobie najstarsze pieśni bożonarodzeniowe i te bardziej współczesne. Uczestnicy wspólnych śpiewów otrzymali też drobne upominki od anonimowego sponsora. Zdecydowanie w muzycznej atmosferze przebiegło też kolejne zebranie. Tym razem to „Operetka na bis” uświetniła czwartkowe przedpołudnie. W ramach programu wysłuchano najpiękniejsze i wiecznie młode piosenki oraz melodie „podkasanej muzy”. Wśród niezapomnianych znalazły się fragmenty z „Wesołej wdówki” Lehara, „Księżniczki czardasza” Kalmana oraz arie z „Zemsty nietoperza” i „Barona cygańskiego” Straussa. Należy dodać, że miłośnicy opery i operetki obejrzeliby w międzyczasie różne widowiska muzyczne propo-

nowane przez Operę Nova w Bydgoszczy. Potwierdzając obecność muzyki w naszym kole informuję, że ostatnie styczniowe spotkanie upłynęło pod znakiem karnawałowych przebojów. Pod okiem Oli Osińskiej, w strojach stosownych do okoliczności, bawiono się, a jednocześnie uczono samby. Przypomniano też tradycje obchodów karnawału na świecie. Wydaje mi się, że styczeń upłynął zgodnie z przesłaniem rzymskiego poety Horacego, który głosił: „Starość, gdy przyjdzie, niech będzie łagodna i pełna pieśni”. W lutym, dzięki zaprzyjaźnionej bibliotece z Ośrodka Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych, jej pracownik włączył się do naszej imprezy walentynkowej. Pani Magda kreśliła historię obchodów tego święta w innych krajach, przypomniawszy postać św. Walentego, który patroluje zakochanym. Poprowadziła znaną grę towarzyską – flirt. Zabawa zaskoczyła zebranych. Dwie kolejne atrakcje to fraszki związane tematycznie, ale zaprezentowane w formie dramy, a także konkurs muzyczny. Nie zabrakło też okolicznościowej muzyki. Zdecydowanie te walentynki to ogromna dawka humoru. Na uwagę zasługuje cykl programowy „Moje podróże z białą laską”. Poprowadzenia podjęła się nasza klubowa koleżanka Iza Dziekońska. Jedno spotkanie miało miejsce w bibliotece na uli-

cy Szczytnej, drugie w siedzibie naszego klubu. Pierwsze dotyczyło podróży do Egiptu. Prelegentka opowiedziała o codziennym życiu mieszkańców i wskazała ciekawe miejsca, które warto zobaczyć w krainie faraonów: muzea, świątynię w Luksorze, piramidę w Gizie i Dolinę Królów. Swój komentarz poparła zdjęciami z tej interesującej wyprawy. Drugie spotkanie prezentowało Półwysep Apeniński, a konkretnie Neapol i okolice. Ciekawy komentarz o Neapolu – stolicy pizzy – uzupełniła pięknymi zdjęciami. Pokazała najbardziej klimatyczne uliczki i knajpki, bo one chyba przede wszystkim przyciągają turystów. Opowiedziała też o wycieczce na Wezuwiusz, romantycznym rejsie statkiem na Capri. Pokazała malownicze tereny tego zakątka, który nazywa się Wyspą Ogrodów. Egzotyczne widoki zachęciły słuchaczy do wojaży i skłoniły do refleksji, że biała laska nie jest barierą w przemierzaniu świata. Miłośnicy dobrego kina mieli okazję obejrzeć głośny i kontrowersyjny film Jana Komasy „Boże Ciało”. Historia młodego Daniela stała się pretekstem do burzliwej dyskusji. Do ciekawszych wydarzeń jeszcze należało świętowanie Dnia Kobiet w nowej scenerii - stołówce ZSGH. Ciekawy program artystyczny, świetna muzyka przygotowana przez Zbyszka Zielińskiego, ale przede wszystkim dobre jedzenie i miła

obsługa sprawiły, że spotkaniu towarzyszyła serdeczna atmosfera. Na zakończenie dodam, że w marcu zdążyliśmy przeprowadzić szkolenie dla nowych członków PZN. Tak przedstawia się nasza dotychczasowa działalność w powiatowym kole grodu Kopernika.

Zofia Masłowska

TUCHOLA

Ze względu na stan epidemiczny w naszym kraju ogłoszony w związku z masowymi zakażeniami koronawirusem COVID-19, koło w Tucholi, jak wszystkie stowarzyszenia, musiało ograniczyć swoją działalność. Kontakt z naszymi członkami utrzymujemy telefonicznie bądź mailowo, tak samo jak z innymi instytucjami i urzędami. Jeszcze przed ogłoszeniem epidemii zdążyliśmy złożyć korekty na realizację zadań publicznych w 2020 roku w otwartych konkursach ofert. Podpisaliśmy też pierwsze umowy. Mamy ogromną nadzieję, że uda się je zrealizować – z zachowaniem wszystkich rygorów sanitarnych narzuconych przez epidemię i wszystkich warunków realizacji narzuconych przez zleceniodawców. Pełnimy już dyżur w biurze, pochylając się nad dokumentami i planami bezpiecznych działań w naszym kole. Życzymy wszystkim dużo zdrowia i cierpliwości na ten niełatwy czas.

Elżbieta Kotras

WŁOCŁAWEK

4 lutego odbyło się spotkanie choinkowe dla dzieci, które otrzymały paczki ze słodyczami i upominki w postaci kostek Rubika dostosowanych do możliwości osób niewidomych i słabo widzących.

11 lutego wspólnie z Biblioteką Miejską z okazji walentynek przygotowaliśmy spotkanie poetycko-literackie, przy współudziale naszych poetek Jadwigi Kretkowskiej i Marii Znyk.

20 lutego odbyła się dla ok. 35 osób zabawa karnawałowa połączona z tłustym czwartkiem w restauracji „Pod Kogutem”. Zorganizowanie imprezy odbyło się przy pomocy sponsorów: piekarni Oskroba i wybranych sklepów spożywczych naszego miast, od których otrzymaliśmy ok. 80 paczków, a także wkładowi własnemu uczestników.

5 marca w świetlicy naszego koła zorganizowaliśmy Dzień Kobiet. Panie otrzymały od panów kwiaty i przyjacielskie uściski. Przyjemnie spędziliśmy ten dzień na rozmowach i żartach, przy kawie, herbacie i ciasteczkach.

Planowane spotkanie cukrzyków 13 marca oraz wycieczkę do Muzeum Jerzego Popiełuszki 26 marca musieliśmy odwołać w związku z pojawieniem się pandemii.

Zaplanowaliśmy również wycieczkę do Władysławowa w czerwcu, na którą otrzymaliśmy dofinansowanie z MOPR Włocławek, jed-

nak z powodu sytuacji sanitarno-epidemiologicznej przełożyliśmy ją na wrzesień br.

Pozostałe projekty, po konsultacjach, zostały przesunięte na późniejsze terminy. Obecnie nasze działania są uzależnione od dalszego rozwoju sytuacji.

Maria Kapuścińska

ŻNIN

Członkowie koła spotkali się 10 marca w Centrum Organizacji Pozarządowych w Żninie z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzny.

Przy kawie i słodyczach, w wesołej atmosferze opowiadali różne historyjki z życia wzięte.

Na spotkaniu ustalono dalszy plan działania koła. Niestety ze względu na pandemię Covid-19 nie będą organizowane spotkania.

Prowadzimy rozmowy telefoniczne z członkami koła i w miarę możliwości pomagamy rozwiązywać ich problemy.

W czerwcu mamy zaplanowaną wycieczkę do Darłówka.

Jadwiga Jurkowska

W CISZY PUSTELNI – PRZED TRONEM BOŻEJ MIŁOŚCI

Po skończonym posiłku zastanawiałem się, dokąd mam się udać, by odkryć całą tajemnicę tego niezwykłego miejsca? Uświadomiłem sobie, że w centrum tej pustelni znajduje się kościół, gdzie na mnie czeka „Boży Kardiolog” obecny w Najświętszym Sakramencie, który chce uwolnić moje serce od wszelkich lęków i słabości.



Ołtarz główny w kościele
na terenie pustelni
Fot. ks. Piotr Buczkowski

Stanąłem przed wejściem i w oddali ujrzałem malutkie czerwone światełko umieszczone ponad tabernakulum. Ruszyłem do środ-

ka i uklęknąłem przed Najświętszym Sakramentem. Czułem ogromny spokój. Nie potrafiłem jednak skupić się na modlitwie. Ciągle nurtowała mnie myśl: - Dlaczego ten chleb, który przed chwilą jadłem, był dobry? Taki sam piekła moja babcia. Zanim zarobiła zaczyn, modliła się. Potem w to ciasto wkładała całe swoje serce. Była tam troska, by każdy, kto będzie jadł to pieczywo, nie tylko nasycił głód, ale też doświadczył pięknej miłości i dobroci. Jest to wielka tajemnica chleba, który rodził się w starej dzieży podobnej do dziecięcego łożeczka. Tego wszystkiego brakuje bochenkom produkowanym przemysłowo na taśmie.

Wpatrując się w tabernakulum wierzę, że w Najświętszym Sakramencie jest obecny sam Bóg w osobie Jezusa Chrystusa. Tę obecność trudno pojąć. Jest to wielka tajemnica wiary, tajemnica doskonałej Miłości i Jedności Osób Bożych. W niej widać troskę Boga względem ludzi.

Dla mojej babci niedzielna Msza św. i przyjęcie Komunii św. było niezwykle ważne. W spotkaniu z Jezusem Chrystusem Eucharystycznym napelniała się niezwykłą miłością, by później dzielić się nią z drugim człowiekiem. Co to wszystko ma wspólnego z warokoczykiem, o którym mówił mnich? O co mu właściwie chodziło?

Nagle krzyknąłem na cały głos, tak że echo odbiło się od barokowego sklepienia – *To jest genialne!!!* Otworzyły się drzwi zakrystii i podbiegł do mnie kościelny – *Czy coś się stało?* Odpowiedziałem – *Nie, nic. Wszystko porządku.* Uspokojony wrócił do zakrystii.

Odkryłem tajemnicę warkoczyka! Żeby zapleść go, należy włosy podzielić na trzy części i następnie powoli przeplatać je tak, by utworzyły jednolitą piękną całość. Czy Osoby Boskie nie są takim doskonałym splotem Jedności i Miłości? Następnie cnoty boskie – Wiara Nadzieja i Miłość? Kolejny - Jezus, Maryja i Józef? Ten warkoczek ma początek w niebie, ale sięga ziemi. Czy wzajemna miłość dziewczyny i chłopaka, spleciona sakramentem małżeństwa, nie jest następnym splotem warkoczyka? Dalej mama, tata i dziecko? Tak, to są przykładowe sploty tego Bożego warkoczyka.

W sercu usłyszałem jeszcze raz słowa mnicha *Wędruj dalej przez życie, zaplatając jego piękny warkocz. Memento mori.* Mocno przygryzałem język, by po raz kolejny głośno nie krzyknąć.

Odkryłem, że tu chodzi o regułę św. Benedykta z Nursji, opata, patrona Europy, który zachęcał: *Przede wszystkim, gdy coś dobrego zamierzasz uczynić, módl się najpierw gorąco, aby Bóg sam to do końca doprowa-*

dził. Następnie *módl się, pracuj i wypoczywaj.* To według niej żyli kameduli, gospodarze tego niezwykłego miejsca. Niesamowite, że ta reguła zakonna z VI w. jest ciągle aktualna. Tylko moje słabości przeszkadzają, bym nią żył i każdego dnia zaplatał piękny warkoczek mojego życia.

Jaki jest sens życia mnicha? Gdyby uciekał od świata do pustelni, byłby bardzo nieszczęśliwy. Wolą Bożą jest by człowiek nie był samotny. Jego życie ma sens wtedy, gdy żyje tam na pustelni dla drugiego człowieka. On żyje po to, by powiedzieć: *Wędruj dalej przez życie, zaplatając jego piękny warkocz. Memento mori.* Jego życie ma głęboki sens w moim życiu. To on pomaga mi, że już trwam 20 lat na skrzyżowaniu życia moich podopiecznych z dysfunkcją wzroku i pokazuję im to malutkie światełko nadziei, by te kochane „Gaduły i Gadulątna” nie pogubiły się w swoim życiu.

Ks. Piotr Buczkowski

KOORDYNATORZY DOSTĘPNOŚCI

Dzięki ustawie o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, w wielu instytucjach publicznych pojawiają się osoby pełniące funkcję koordynatora dostępności.

Do zadań koordynatora należeć będą m.in.:

- wsparcie osób ze szczególnymi potrzebami w dostępie do informacji o danym podmiocie i usługach, jakie świadczy,
- tworzenie i wdrażanie planu na rzecz poprawy dostępności danej instytucji.

W zobowiązanych do tego instytucjach koordynatorzy powinni zostać powołani do 30 września 2020 r. Wiele podmiotów już powołało swojego koordynatora.

Przypomnijmy, że zgodnie z ustawą, nie wszystkie podmioty publiczne są zobowiązane do po-

wołania koordynatora, choć Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej zachęca do tego także nieobjęte ustawą instytucje.

Zgodnie z ustawą, aktualna informacja o pełniącym funkcję koordynatora dostępności, a także dane kontaktowe do tej osoby powinny znaleźć się w BIP i na stronie internetowej instytucji.

Ważne:

Ministerstwo, z myślą o ułatwieniu kontaktu z koordynatorami dostępności, umieściło tabelę z danymi teleadresowymi do tych osób pod adresem

<https://>

www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/koordynatorzy-dostepnosci/

Redakcja

KU SAMODZIELNOŚCI



„A MOŻE BY NAPISAĆ KSIĄŻKĘ...?”

„13 grudnia 2016 roku skończyłam 80 lat. Pewnie już długo nie pożyję. Ale gdyby się udało, może warto by było pozostawić po sobie jakiś ślad? Jeśli ze wszystkim nie zdążę, umówmy się, że napiszę tyle, ile się da...”

Z pamiętnika Heleny Urbaniak

Zwiastun książki pani Heleny Urbaniak pt. „Iskierki w mroku”. Pani Helena to sympatyczna, cie-

pła osoba. Szkoda, że nie znamy się osobiście. Rozmawialiśmy telefonicznie i korespondowaliśmy mailowo. Kiedy na moją prośbę Pani Helenka przesłała mi swoją książkę, byłam zachwycona. Książka zrobiła na mnie niesamowite wrażenie. Wzbudziła we mnie szereg przeróżnych emocji. Od oburzenia, smutku, żalu, poprzez współczucie, podziw, szacunek i radość. Książkę pochło-

nęłam w ciągu jednego dnia. Chyłam czoła przed tym, czego dokonała autorka w swoim życiu. Jej historia bardzo mnie poruszyła. Do tego stopnia, że się popłakałam, słuchając, jak kilkuletnie dziecko doświadcza porażającego, sadyistycznego okrucieństwa od rówieśników i dorosłych. Przeraza mnie świadomość, jaki podły los może zgotować człowiek człowiekowi. Gratuluję odwagi, którą Pani Helenka wykazała dzieląc się z nami często bardzo intymnymi częściami swego życia. Podziwiam Jej siłę charakteru, pogodę ducha i niewątpliwym optymizm. Swoją niezwykłą postawą udowodniła, że mimo koszmarów, w których brała bezpośredni udział, można wstać i iść dalej z podniesioną głową, można marzyć i te marzenia spełniać. Podziwiam upór autorki, wewnętrzną siłę. Jest dzielną kobietą, której nie pokonał zły los ani podli ludzie. Ogromnie cieszę się, że mogłam przeczytać „Iskierki w mroku”. Książka ta jest pisana z sercem, pełna emocji, bez tych wszystkich upiększeń i fikcji literackich. Zachęcam do czytania. Ja uważam to za zaszczyt, że mogłam ją przeczytać. Bardzo dziękuję, że autorka zechciała podzielić się z nami swoją historią.

*Z poważaniem,
Katarzyna Głowacka*

Fragment pamiętnika

„WCIAŻ MAM PO CO ŻYĆ”.

Kiedy tak przebiegam myślami miniony czas, dochodzę do wniosku,

że obecne lata mogę zaliczyć do najszcześniejszego okresu całego dotychczasowego życia. Ostatnie dwudziestolecie przyniosło mi chyba najwięcej radości, bo robię to, co lubię i wiem, że nie jest to czas stracony. Odkąd uczę niewidome i niedowidzące dzieci w Gdyńskiej Szkole Społecznej, mam świadomość, że robię coś pożytecznego, więc czerpię z tego ogromną satysfakcję, bo wiem, że nie jest to zmarnowany czas. Dzieci, które chciały się uczyć, wzięły ode mnie to wszystko, co mam i czym mogłam się z nimi podzielić, a teraz, kiedy już poszły do innych szkół i na studia, dumna jestem, że nadal rozwijają swoje umiejętności, no i niezmiernie jestem rada, że nie zapominają o swojej starej nauczycielce. Mam z niektórymi z nich bliski i serdeczny kontakt, a te małe, których uczę obecnie, staram się tak nastawiać do życia, by kiedyś w przyszłości umiały właściwie wybrać to, co w życiu jest najważniejsze i o co tak naprawdę chodzi i jak należy się w nim urządzić, by stało się pogodne i pełne rozświetlonych chwil. Nie zastanawiam się nad tym, jak długo mi jeszcze zejdzie w tej szkole, bo jest mi w niej dobrze i bezproblemowo. W żadnym więc wypadku nie czekam na ten dzień, kiedy trzeba już będzie odejść na tak zwany zasłużony odpoczynek, bo ta praca, którą wykonuję, nie tylko mnie nie męczy, ale sprawia, że czuję się najszcześniejszym czło-

wiekami na tym świecie, skoro zawsze jeszcze mogę rozdawać wokół to wszystko, co kiedyś sama dostałam od innych. Poza tym w obecnym życiu wciąż dzieje się coś nowego i albo spełniają się marzenia, albo zdarzają się całkiem niespodziewane sprawy, o których mi się nawet nie śniło.”

Pamiętnik w wersji tekstowej, znajdziemy w bibliotece Dział Zbiorów dla Niewidomych (dział Skanowisko). Dzięki zgodzie autorki my także możemy przesłać ebook.

Redakcja

NIEWIDOMY I NORDIC WALKING

Do powstania poniższego tekstu przyczyniła się nasza Czytelniczka, zadając pytanie: – Czy, a jeśli tak, to w jaki sposób, z kijkami może chodzić osoba niewidoma lub bardzo słabo widząca?

Georgina Myler, instruktor Nordic Walking, (KSN Łuczniczka Bydgoszcz):

Chodzenie z kijkami, czyli Nordic Walking, od ponad dwudziestu lat (oficjalnie zarejestrowano go w Finlandii w 1997 r.), cieszy się ogromną popularnością. Od wielu lat praktykują ten rodzaj aktywności także osoby niewidome i niedowidzące.

Z niewidomymi stosujemy trzy sposoby chodzenia: o trzech kijkach, za ramię i z pomocą specjalnej uprząży.

Metoda wykorzystująca trzy kijki polega na tym, że osoba niewidoma ma dwa kijki, a będąca przewodnikiem ma jeden własny kij, drugim jej kijem jest kijek osoby niewidomej.

Metoda „za ramię” – osoba niewidoma idzie ze swoimi kijkami. Przewodnik kładzie swoją rękę na

ramieniu osoby, której towarzyszy. Ruchem swojej dłoni przekazuje informacje np. dotyczące kierunku skręcania. Już przy pewnej różnicy wzrostu pomiędzy przewodnikiem i osobą niewidomą, dla przewodnika jest to bardzo męczące. Poszukiwania jak najlepszej metody chodzenia dla tandemu niewidomy-przewodnik doprowadziły do powstania specjalnego sprzętu – uprząży. Przy jej stosowaniu nie ma potrzeby bezpośredniego kontaktu tych dwóch osób, łączy je bowiem linka. Umiejętne posługiwanie się uprzążą umożliwia niewidomemu marsz z kijkami po bardzo różnym terenie. Metoda jest bardzo prosta a zarazem bardzo wygodna. Pomysłodawcą i producentem jest Paweł Piechowicz. U nas w klubie także korzystamy z tego rozwiązania.

Twórca i wieloletni użytkownik uprząży, Paweł Piechowicz:

Zestaw nazwany „uprząż” składa się z dwóch par szelek i elastycznej liny.

Niewidomy i jego przewodnik zakładają na ramiona szelki. Łączą-

ca ich linka, przechodzi najpierw przez plecy i pod pachami niewidomego. Oba jej końce przyłączone są do uchwytów szelek przewodnika.

Odległość między niewidomym a przewodnikiem powinna wynosić od 1,5 do 1,7 metra. Dzięki temu niewidomy uzyskuje swobodę poruszania rękami, w których trzyma kijki.



Chodzenie w uprzęży

Niewidomy wyczuwa zmianę kierunku marszu przewodnika dzięki ruchowi elastycznej linki.

Uzyskiwane w ten sposób infor-

macje będą bardziej czytelne dla niewidomego, jeśli osoby w tandemie będą podobnego wzrostu, a łącząca ich linka będzie ułożona równolegle do terenu, po którym tandem się przemieszcza.

Jeśli między niewidomym a przewodnikiem występuje różnica wzrostu, ułożenie linki ustawia się regulatorem na szelkach przewodnika. Tempo marszu nadaje przewodnik.

By zachować odpowiednią odległość podczas wspólnego marszu, osoba niewidoma musi pilnować naprężenia linek. Zbyt luźne naciągnięcie - prawdopodobnie przewodnik będzie miał podeptane nogi, zbyt mocne - przewodnik będzie „ciągnął” osobę z tyłu.

Cena uprzęży - 170 zł. Kontakt do producenta: pa-wel.piechowicz@o2.pl

Dziękujemy za informacje -

Redakcja

Oprac. Renata Olszewska

„TEATR OCZAMI WYOBRAŹNI”

Dla wielu ludzi wizyta w teatrze jest ciekawą formą spędzania wolnego czasu. Mają okazję zapomnieć o codziennych troskach i choć przez chwilę poczuć się jak aktorzy występujący na teatralnych scenach. Zawód aktora to trudna i wymagająca praca, niosąca ze sobą wiele wyrzeczeń. Składa się na nią poświęcenie dużej ilości czasu na naukę tekstu czy długie godziny spędzone na przymiarkach kostiumów, a także

na wielogodzinnych próbach sztuki. Myślę, że najciekawszym momentem w pracy aktora jest premiera spektaklu. Może on dowiedzieć się, czy jego praca została pozytywnie odebrana przez publiczność.

Jednak nie tylko zawodowi aktorzy czerpią radość z występów dla wymagającej publiczności. Aktorem może być każdy, kto ma pasję i odpowiednie predyspozycje. Uważam, że aby zająć się

pokazywaniem swego talentu na scenie nie można się poddawać negatywnym emocjom oraz skupiać się na tym, iż coś może nie odbyć się tak, jak tego oczekivaliby organizatorzy występu. Trzeba włożyć w tę pracę dobrą energię, która jest potrzebna do pokonywania własnych słabości.

Od trzynastu lat jestem uczennicą Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka im. Louisa Braille'a i chętnie biorę udział w przedstawieniach organizowanych przez „Koło Miłośników Teatru” działające w internacie placówki. Osobiście nie lubię teatru, nie zachwyca mnie ton głosu, jakim aktorzy odgrywają swoje role, ale udział w spektaklach ośrodkowego koła teatralnego jest miłą odmianą po całym dniu nauki w szkolnej ławce. Pracujemy nad przedstawieniami dotyczącymi różnorodnej tematyki, było ich tak wiele, że nie sposób wymienić wszystkie spektakle. Jednak ostatnia sztuka pod tytułem „Anioły są wśród nas” zasługuje na szczególną uwagę. Opi-



Finał przedstawienia – na scenie podczas festiwalu w Wiatraku 27 listopada 2019 roku.

Fot. ks. Piotr Buczkowski

suje ona codzienność dziewczyny tracącej wzrok, która jest uczennicą szkoły masowej. W przedstawieniu jest też ukazany stosunek kolegów i nauczycieli, którzy nie chcą pomóc jej w przystosowaniu się do nowej rzeczywistości. Za sprawą anioła, będącego symbolem dobrego przyjaciela, otaczający ją ludzie zmieniają nastawienie do dysfunkcji wzroku bohaterki. Uważam, że w sztuce zawarty jest ważne przesłanie dotyczące relacji międzyludzkich, tolerancji, akceptacji, przyjaźni.

„Koło Miłośników Teatru” ma na swoim koncie wiele nagród za sprawą przedstawienia „Historia pewnej książki”, której losy były opisywane na łamach „Oka”. Równie ważnym przedstawieniem w historii koła teatralnego była wystawiana kilka lat temu „Misja specjalna.” W spektaklu została poruszona tematyka uzależnień od popularnych używek i ich zgubny wpływ na człowieka.

Ponadto koło teatralne wystawia jasełka podczas Wigilii ośrodkowej, które oglądają uczniowie i nauczyciele naszej szkoły. Zdarza się, że prezentujemy je dla pacjentów szpitali czy uczniów przedszkoli.

Trud, jaki wkładamy w naukę tekstu i wielogodzinne próby, owocuje sukcesami. Jednak bez pomysłu i zaangażowania tyflopedagogów Magdaleny Donarskiej, Zenony Góry i Marzanny Staśkiewicz nie byłyby to możliwe.

Weronika Stepczyńska

WSTYD SIĘ WSTYDZIĆ

Niedowidzący a biała laska. Osoby, którym stopniowo lub nagle pogorszył się wzrok, tak że nie do końca mogą na nim polegać a biała laska. Ci, którzy nie widzą po ciemku lub przy silnym słońcu a biała laska. Wróg czy przyjaciel? A może stygmat? Ktoś mógłby powiedzieć, że to żaden problem, a odpowiedź jest prosta. Czy rzeczywiście?

Często zadaję niedowidzącym i sobie pytanie, dlaczego chodzą bez białej laski. Najczęściej odpowiadają, że przecież jeszcze widzą lub że się wstydzą, bo co ludzie powiedzą, bo inni na nich patrzą. Rozumiem, że zaakceptowanie własnej niepełnosprawności, zwłaszcza gdy występuje nagle, jest bardzo trudne. Nie potępiam, choć tytułem artykułu prowokuję, bo moim zdaniem to wstyd wstydzić się swojej inności. Czy wstydzić powinna się osoba chodząca o kulach, ktoś na wózku inwalidzkim czy ze zniekształconą twarzą?! Na to, co ludzie powiedzą za naszymi plecami nie mamy żadnego wpływu. I tak zabraknie im cywilnej odwagi, by zrobić to wprost. I tak się tego nie dowiemy, chyba że doniesie nam „życzliwy” znajomy.

Jak sobie wobec tego radzą bez laski, usiłuję się dowiedzieć zaciekawiona. Chodzą z parasolem, to nim sprawdzają drogę przed sobą. Uzasadniają, że mniej rzuca się w oczy, bo przecież nosi się go i przy pogodzie, więc nikogo to nie dziwi. Inni chodzą bokiem, usiłując jednym, lep-

szym okiem coś dojrzeć. Przyjmują nienaturalnie pochyloną, skrzywioną postawę. Ciekawe, co na to ich kręgosłup?! Osoby ze ślepotą zmierzchową chodzą, biorąc namiar od latarni do latarni. Niektórzy poruszają się tylko z kimś z rodziny, kto służy za przewodnika. Opowiadają, że te osoby bywają nadopiekuńcze lub nieuważne, że zagapiają się, wprowadzając w przeszkodę. Wystarczyłaby biała laska niesiona odpowiednio w wolnej ręce, by uniknąć przytarcia o mur, spadnięcia z wysokiego krawężnika czy tąpnięcia, gdy skończą się schody. Najbardziej kuriozalny i zaskakujący sposób wymyśliła pewna pani. Otóż ubiera się w luźne rzeczy i przechodząc obok domu sąsiadów... chowa laskę w rękawie, a wyciąga ją dopiero, kiedy jest daleko. To chyba metoda „na strusia”, nieznaną instruktorom orientacji przestrzennej. Wierzyć się nie chce, że tych podchodów nie zauważył ktoś wyglądający akurat przez okno czy idący drugą stroną chodnika. Pewnie zdziwił się tak samo jak ja, gdy o tym usłyszałam.

Od tych, którzy się przełamali i zaczęli posługiwać na co dzień białą laską, usiłuję się dowiedzieć, co ich do tego skłoniło. Niestety, niektórych dopiero całkowita utrata wzroku, upadki, urazy czy nawet poważne wypadki. Inni przepracowali to z psychologiem i małymi krokami oswajali siebie i swoje otoczenie z białą laską. Czasem samo życie ich zmusza, gdy muszą wyjść, a brakuje przewod-

nika, dostali pracę i nie chcą być zależni od współpracowników lub gdy stracili osobę zazwyczaj służącą pomocą. Alternatywą staje się zamknięcie w domu, odcięcie od ludzi i świata. A to jest najgorsze wyjście... a właściwie jego brak...

Zapamiętałam wypowiedź pewnego pana, który wyjaśniał, że długo trwało, zanim uświadomił sobie, że to, co uważał za problem: wstyd, reakcja ludzi itp. to tylko wymówka. Rzeczywisty problem tkwił w jego głowie. Wydawało mu się, że kiedy weźmie białą laskę, okaże swoją słabość, stanie się kimś gorszym, zasługującym na litość. Na szkoleniu z rehabilitacji podstawowej w ORiS PZN w Bydgoszczy przekonał się, że nawet ci, którzy niedawno stracili całkowicie wzrok i wcześniej byli niezaradni, zaczęli poruszać się sprawniej od niego. Zaznacza, że nie myślał, iż jeszcze coś widząc, jest lepszy od nich. Zacytuję jego słowa: „Jeśli ktoś pełnosprawny tak by mnie postrzegał to jego problem, nie mój. Przełamalem się!”

Nie wierzę, że to, co napisałam skłoni kogoś do chodzenia z białą laską. Jako instruktor orientacji przestrzennej mogłabym w tym miejscu zrobić wykład o jej historii i znaczeniu, o technikach poruszania się, licząc, że to pomoże. Słowa takiej mocy niestety nie mają. Może jednak skłonią do refleksji czy szukania pomocy u specjalisty. Ważne, by od razu nie zanegować białej laski, by dać sobie czas na oswojenie, a jej szansę.

Psycholog, od lat pracująca z osobami z dysfunkcją wzroku, podkreśla, że znaczne jego osłabienie lub całkowita utrata to jedna z największych traum, zwłaszcza dla kobiet. Dla nich szczególnie ważne jest, w jaki sposób są postrzegane. Muszą dojrzeć do wzięcia laski, a to długotrwały proces, zanim dojdzie się do momentu, gdy laska zlikwiduje nieustannie im towarzyszące poczucie lęku, a nawet ją pokochają, bo zrozumieją, że pomaga i zapewnia bezpieczeństwo. Wtedy nie trzeba już brać antydepresantów, bo kończy się lęk neurotyczny, którego doświadcza każdy, kto przedtem widział 100%, a teraz już nie. I znów zacytuję: „Biała laska niewątpliwie przyspiesza ten proces.”

Pamiętaj, że ludzie patrzą nie tylko na nas, ale i za nas i dla nas. Mogą ostrzec przed konarem zwalonym przez wicher, wyrwą w jezdni czy źle zabezpieczonym wykopem, którego poprzedniego dnia na waszej drodze jeszcze nie było. Powstrzymają, gdy źle zinterpretujecie ruch uliczny lub przy braku sygnalizacji dźwiękowej nie zauważycie czerwonego światła i wkroczycie na ulicę. Tak, ale tylko wtedy, gdy widzą osobę z białą laską. Im częściej ją zobaczą, tym więcej się nauczą, jak mądrze pomagać.

Niektórzy uczestnicy szkolenia w ORiS PZN dziwią się, że w okolicy ludzie są życzliwi, poinformują, podprowadzą, że kierowcy autobusów na pobliskim przystanku na ogół zatrzymują się tak, by drzwi były na wprost osoby czekającej z laską. Ostatnio

w tramwaju pasażerowie opowiadali grupie uczestników szkolenia o okolicy, przez którą jadą, a na końcowym przystanku opowieść tę kontynuował motorniczy. Oni już się oswoili z niewidomymi i niedowidzącymi dzięki temu, że spotykają ich codziennie i w różnych sytuacjach.

Uczmy się siebie wzajemnie, uczmy innych w swoich miejscowościach! Oswajajmy ich ze so-

bą! Pokazujmy im białą laskę, wyjaśniając, do czego służy. I tu mała dygresja. W czasach, gdy o autyzmie niewiele słyszało, rewolucyjną rolę odegrał film „Rain Man” z rewelacyjną rolą Dustina Hoffmana. Po jego obejrzeniu ludzie zaczęli mówić: „Ma autyzm? Jest ok.” Chciałabym, by mówili: „Niedowidzący z białą laską? Jest ok!” A stanie się to możliwe tylko dzięki Wam!

Ludmiła Mokańska

CAŁA POLSKA OBJĘTA WSPARCIEM SOW

System Obsługi Wsparcia został wdrożony w jednostkach samorządu powiatowego w całej Polsce – podpisano 380 porozumień dotyczących przystąpienia do systemu SOW. Oznacza to, że we wszystkich powiatach w Polsce można składać wnioski elektronicznie.

System Obsługi Wsparcia (sow.pfron.org.pl) to nowoczesna platforma, za pomocą której osoby niepełnosprawne i jednostki działające na ich rzecz mogą elektronicznie składać wnioski o wsparcie finansowane przez PFRON i dystrybuowane przez jednostki samorządu terytorialnego. Pozwala na weryfikację wniosków osób indywidualnych i instytucji na etapie przyznawania dofinansowań, jak również na badanie skuteczności wydatkowania środków PFRON.

Możliwe jest załatwienie sprawy drogą elektroniczną na każdym jej etapie:

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

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

Źródło: pfron.org.pl (2020-04-06)

ZIOŁOWE SMACZKI



Pokrzywa

Pokrzywa zwyczajna to roślina wieloletnia o owalnych, ząbkowanych liściach, które przy dotknięciu parzą. Nie jest wymagająca w uprawie, rośnie na każdej glebie, chociaż na żyznej, bogatej w potas będzie bujniejsza. Chętnie porasta miejsca mało uczęszczane, skraje lasów, łąki, ogrody. Można ją uprawiać na działce lub w balkonowej skrzynce, zwłaszcza, że szybko rośnie i po ścięciu silnie odradza się. Gdy zdecydujemy się na uprawę w skrzynce, to na zimę nie musimy jej chować do domu, z powodzeniem przetrzymuje na balkonie ustawiona w zacisznym kąciaku, a wiosną będzie ponownie cieszyła nasze oczy piękną zielenią i służyła zdrowiu. Szczególnie młoda pokrzywa jest bogata w witaminy C, B1, E, K i substancje mineralne, zawiera fosfor, mangan, krzem, wapń. Wykazuje właściwości antybakteryjne, dlatego zaleca się pić herbatkę z pokrzywy na problemy skórne, trądzik. Herbatka wspo-

maga też funkcjonowanie wątroby, żołądka czy trzustki, pomaga w problemach ze strony układu trawiennego oraz w nieżycie jelit. Ma działanie moczopędne, co dobrze wpływa na leczenie kamicy nerkowej i schorzeń układu moczowego. Wspomaga wydalanie szkodliwych substancji, a także zmniejsza zatrzymywanie wody w organizmie. Dodatkowo wpływa korzystnie na produkcję czerwonych krwinek, co jest korzystne przy obniżonej ilości żelaza, anemii i zmęczeniu. Obniża poziom cukru we krwi, na co powinny zwrócić uwagę osoby chorujące na cukrzycę. Przystudzoną herbatką z pokrzywy możemy płukać jamę ustną i gardło w celach odkażających. Bardzo wartościowy jest również sok, który łatwo przygotowujemy, przepuszczając świeżo zerwane liście rośliny przez sokowirówkę lub wyciskarkę do soku. Tak przygotowany sok przechowujemy 2-3 dni w lodówce i zażywamy kilka łyżeczek w ciągu dnia lub jednorazowo. Warto również zaopatrzyć się w pokrzywę na zimę i ususzyć jej liście w przewiewnym i zacienionym miejscu, a następnie susz pokruszyć i szczelnie zamknąć w słoiku lub papierowej torebce. Kiedy mamy dostęp do świeżej rośliny, możemy dodawać ją do sałatek np. do jajek z majonezem lub pomidorów, do koktajli owocowo-warzywnych lub jako składnik zu-

py. W sprzedaży są też dostępne produkty do pielęgnacji skóry i włosów np. szampony, toniki (zwłaszcza do cery przetłuszczającej się) czy ręcznie wyrabiane mydła. Z pokrzywy samodzielnie możemy zrobić płukankę do włosów, mieszankę kąpielową lub wykorzystać jej ściągające działanie, przygotowując parówkę na twarz.

Pokrzywa nie tylko służy naszemu zdrowiu i urodzie, ale wykorzystuje się ją także do wyplatania lin, do produkcji papieru oraz jako zielonkawożółty barwnik do tkanin (np. wełny). Stanowi też doskonały nawóz do roślin w przydomowym ogródku w postaci tzw. gnojówki. W tym celu ścinamy całą roślinę, rozdrabniamy ją sekato-

rem lub nożyczkami (w rękawiczkach, aby się nie poparzyć) i umieszczamy w beczce lub plastikowym wiaderku. Całość zalewamy wodą i odstawiamy na kilkanaście dni, codziennie mieszając najlepiej drewnianym kijkiem. Miksturę trzymamy na zewnątrz, w miejscu ustronnym, gdyż jej zapach nie jest przyjemny. Gdy przestanie się pienić i nabierze brązowego koloru, gnojówka jest gotowa do użycia. Do podlewania jako nawóz stosujemy rozcieńczoną w stosunku 1 część gnojówki na 10 części wody. Podleamy nią warzywa (pomidory, ogórki, dynię, kapustę, seler) oraz rośliny ozdobne.

Magdalena Turek

KOSZMAR Z DZIECIŃSTWA



Brukselka

Wielu moim znajomym na samą myśl o brukselce robi dziwne miny. Związane jest to ze specyficznym gorzkawym smakiem i wspomnieniem traumy wmuszenia zielonej paskudy. Większość

osób pokrzywdzonych z dzieciństwa woli wmawiać sobie, że jej nie lubi, niż się przekonać, jak jest naprawdę. Prawda natomiast jest zgoła inna, może faktycznie smak jest oryginalny, ale czy to wada? W codziennym jedzeniu brakują nam różnych ciekawych urozmaiceń smaku, brukselka wprowadza pewną zmianę.

Zacznijmy jednak od początku. Kapusta warzywna brukselska będąca tak naprawdę skrzyżowaniem jarmużu i kapusty głowiastej, zwana przez nas po prostu brukselką, należy do grupy produktów o szczególnie dużej zawartości witaminy C. Wśród

warzyw i owoców popularnych sytuacja przedstawia się następująco:

1. Czarna porzeczka (182,6 mg/100g) 2. Nać pietruszki (177,7 mg) 3. Papryka czerwona (144 mg) 4. Jarmuż (120 mg) 5. Chrzan (114 mg) 6. **Brukselka (94 mg).**

Pewnie zastanawiacie się, czemu nie ma podanej cytryny, a to dlatego, że ma jedynie 50 mg witaminy C na 100 g. Przypominam, że zgodnie z normami żywieniowymi, dzienna dawka witaminy C wynosi 90 mg. To bardzo ważne, ponieważ w obecnych czasach pandemii warto jeść zdrowo i wzmacniać swoją odporność. Brukselka na pewno nam w tym pomoże.

Spoglądając na wartość odżywczą brukselki, rzuca nam się w oczy mała kaloryczność ok. 42 kcal. Zawiera dużą ilość witaminy K (177/140.3 μ g), zapewniającą dzienne jej zapotrzebowanie (około 125 μ g). Witamina K, poprzez uczestnictwo w syntezie protrombiny w wątrobie, warunkuje prawidłowy przebieg procesów krzepnięcia krwi. Uczestniczy także w metabolizmie układu kostnego. Zawiera również witaminy A, B6, B9, B1. Jeżeli chodzi o składniki mineralne (potas, wapń, żelazo, magnez, fosfor, cynk, miedź, mangan oraz selen), zawarte w zielonych listkach brukselki, wpływają korzystnie na pracę układu sercowo-naczyniowego. Ważnym elementem składu bruk-

selki jest zawartość kwasu foliowego, który reguluje wzrost i funkcjonowanie komórek; wpływa dodatnio na układ nerwowy i mózg, decyduje o dobrym samopoczuciu psychicznym; zapobiega uszkodzeniom cewy nerwowej u płodu, ma pozytywny wpływ na wagę i rozwój noworodków. Dlatego polecamy zieloną kapustkę kobietom w ciąży. W jej składzie znajdziemy również indol-3-karbinol!!! Który jest używany syntetycznie jako substancja w zakresie profilaktyki nowotworów i równowagi gospodarki hormonalnej. Prościej: **ZAPOBIEGA POWSTAWANIU NOWOTWORÓW.** Jeśli myślicie, że to koniec dobrodziejstw to jesteście w błędzie. Brukselka wspiera odchudzanie, posiada bardzo silne właściwości oczyszczające, ma sporą zawartość błonnika niezbędnego do prawidłowego trawienia. Wiele substancji czynnych zawartych w brukselce pomaga nam w walce z nowotworami, a w dzisiejszych czasach każde wsparcie w tym zakresie jest na wagę złota. Jedynym minusem jest zawartość substancji goitrogennych (wolotwórcze) niepolecanych w diecie osób z problemami niedoczynności tarczycy.

Jeżeli chodzi o sprawy gastronomii, dla mnie brukselka jest nieoceniona. Chodzi mi głównie o jej niepowtarzalny smak. Należy się do gotowania na parze – polecam taką spróbować. Główne jej zastosowanie to dodatek wa-

rzywny do dania zasadniczego, jednak ja często gotowaną dodaję (w całości lub połówki) do dań z makaronem, ryżem czy kaszą (zwłaszcza kuskus). Sprawdza się w potrawach typu curry, a'la bigos, z sosami pomidorowymi, śmietanowymi, ziołowymi, grzybowymi. Idealnie nadaje się do zapiekania. Właśnie ten ostatni sposób na szybki obiad zastosuję w dzisiejszym przepisie. Zamiast ziemniaków możecie dodać ugotowany makaron. Mimo że jestem

zwolennikiem wegetarianizmu, muszę nadmienić, że bardzo dobrze komponuje się ze smażonym boczkiem.

Na koniec ciekawostka. Nazwa faktycznie pochodzi od stolicy Belgii, ponieważ to właśnie w tym kraju powstała brukselka (to kolejny po truskawce dowód, że modyfikowanie żywności nie zawsze jest złe, choć tutaj bardziej mowa o krzyżowaniu).

Krzysztof Olejnik

SYSTEM TOTUPOINT – NOWE MOŻLIWOŚCI

W aplikacji ToTuPoint (dostępnej na iOS i na Android), właśnie wprowadzono nowe funkcje: Przeglądanie lokalizacji punktów i Zarządzanie trasami.

Umieszczenie wszystkich znaczników producent udostępnił poprzez stronę poświęconą systemowi - www.totupoint.pl. Od nowej wersji wszystkie te informacje będziemy mieli pod ręką, także w aplikacji.

Lokalizację znaczników przedstawiono jako listę o strukturze drzewa. Wybieramy kolejno: miasto, następnie miejsce, a dalej punkt, do którego zmierzamy.

Przykładowo - Jestem w Łodzi. Wywołuję listę lokalizacji, by sprawdzić znaczniki w Warszawie. Na liście, po przejściu do nazwy miasta, odczytuję: Warszawa - odległość: 116.2 km, 30 miejsc.

Wybieram miejsce: Ministerstwo

Cyfryzacji Królewska 27 - 2 miejsca, odległość: 118.4 km, wschód. Teraz wskazuję jedno z tych miejsc: np. Ministerstwo Cyfryzacji Wejście A (główne) - odległość: 118.4 km, wschód - uzyskuję szczegółowe dane o tym miejscu (np. mogę odsłuchać komunikat głosowy przypisany do znacznika).

Funkcja druga - zarządzanie trasami obejmuje dodawanie, modyfikowanie i wybieranie drogi dojścia do konkretnego znacznika. Własne ustawienia dają możliwość określenia, które z mijanych znaczników odezwą się automatycznie, gdy będę przechodzić w ich pobliżu.

Pełen opis wsparcia, jakie uzyskujemy poprzez system znaczników możemy uzyskać na stronie www.totupoint.pl.

Oprac. Renata Olszewska

GLOVO



Logo GLOVO

Prościej się nie da, teraz kurier jest na wyciągnięcie...Smartfona. Przedstawiamy Glovo.

Nie tylko w czasach pandemii sporo osób ma problem z wychodzeniem z domu, czasami z powodu wzroku dotarcie w niektóre miejsca jest utrudnione, a czasem po prostu nam się nie chce i to całkiem zrozumiałe, dlatego też zgodnie z oczekiwaniami rynku do Bydgoszczy oraz do kilkunastu miast w Polsce zawitała usługa Glovo, oferująca transport kurierski na terenie Bydgoszczy od początku lutego 2020 roku i ciesząca się sporym powodzeniem wśród mieszkańców.

Dzięki niej możemy zamówić zakupy z marketów, leki bez recepty z aptek, perfumy i kosmetyki z drogerii, a nawet można zlecić transport przesyłki z punktu A do punktu B.

Ja z tej usługi korzystam od samego początku wejścia na nasz rynek, najczęściej zamawiam zakupy z marketów oraz kilka razy zdarzyło mi się zamówić przewóz bardzo dobrej kiełbasy od znajo-

mej, co ukazuje, że jest taka możliwość.

Jak to działa?

W pierwszej kolejności pobieramy aplikację Glovo z Appstore w systemie iOS na iPhone'ach lub ze sklepu google w androidzie. Wchodząc w aplikację, zgadzamy się na udostępnienie lokalizacji i zakładamy konto, podając adres mailowy, numer telefonu. Można także zalogować się przez Facebooka.

Podczas składania pierwszego zamówienia będziemy musieli podać dane karty płatniczej (Spokojnie, nasze dane są szyfrowane i bezpieczne.).

Jesteśmy już zalogowani, więc przystępujemy do zamówienia...

Na głównym ekranie widzimy takie opcje: *supermarket, jedzenie, dostawa express, apteki oraz cokolwiek.*

Jeśli chcemy zakupić żywność, to wybieramy interesujący nas supermarket z listy. Warto nadmienić, że tylko sieć Biedronka ma wypisaną listę produktów, które są najczęściej zamawiane, ale spokojnie, jeśli czegoś nie ma na liście, bądź jakiś market nie posiada takiej listy, po prostu w pole „Czego potrzebujesz” wpisujemy interesujące nas produkty.

Jeżeli chcemy zamówić ciepły posiłek z restauracji, wybieramy opcję *jedzenie*, po czym ukaże nam się lista obsługujących restauracji,

które zazwyczaj mają wypisane produkty i wystarczy, że dodamy je do koszyka.

Tak samo, jak opisałem wcześniej, w każdej kategorii, jeżeli nie ma sklepu, bądź nie wiemy, gdzie można kupić dany produkt wybieramy opcję „Cokolwiek”, a kurier postara się to dla nas zdobyć. Jeżeli mu się to nie uda, pieniądze nie zostaną pobrane, gdyż płacimy dopiero przy odbiorze zamówienia.

Ile to kosztuje?

Jeśli chodzi o koszt takiej usługi, to zależy od zapotrzebowania w danym czasie, a także od odległości. Wiele sklepów i restauracji robi promocje w postaci darmowej dostawy, o czym zostajemy poinformowani, tak samo o cenie za realizację usług. Nie ma ukrytych kosztów, o wszystkim jesteśmy informowani przed dokonaniem płatności.

Czy kurier przywiezie wszystko?

Oczywiście tak, jeśli będzie to dostępne w sklepie i nie przekroczy wagi 9 kg. Kurierzy Glovo podróżują zazwyczaj na skuterach, więc muszą mieć możliwość zabrania rzeczy na skuter.

Podsumowanie

Usługa Glovo to przyszłość wśród dostaw kurierskich w mieście, jeśli nie zdążymy czegoś kupić albo się śpieszymy i wracając z pracy czegoś nie możemy dostać lub po prostu nie chce Ci się iść na zakupy albo jest zbyt daleko, to zamów Glovo, nie obawiaj się obsługi, gdyż aplikacja jest do-

stępna dla niedowidzących i niewidomych użytkowników i jest cały czas aktualizowana pod kątem bezpieczeństwa i funkcjonowania.

W miastach pojawia się coraz więcej punktów obsługujących Glovo z listami produktów, które po prostu możemy wyszukać i dodać do koszyka, ale pamiętaj, jeśli czegoś nie ma, po prostu napisz, a kurier stanie na wysokości zadania, by to znaleźć i dostarczyć.

Życzę wytrwałości w testowaniu.

Adrian Nowakowski

Od 10 maja sieć Biedronka umożliwia zrobienie zakupów online poprzez aplikację Glovo. Odnosi się to także do zakupów w niedziele niehandlowe (dostawa tego samego dnia).

Aktualnie skorzystać z tej usługi możemy w: Warszawie, Łodzi, Krakowie, Katowicach, Wrocławiu, Poznaniu, Szczecinie, Gdańsku, Gdyni, Sopocie, Płocku, Rzeszowie, Bydgoszczy, Toruniu, Olsztynie i Lublinie. W kolejnych tygodniach usługa ma trafić do kolejnych miejscowości.

Redakcja

TECHNOLOGIA W XXI WIEKU - INTELIGENTNY ZAMEK, CZY TO BEZPIECZNE I KOMFORTOWE?



Inteligentny zamek

Drodzy Czytelnicy, jak wicie interesują się nowymi technologiami, smartfonami, komputerami, a także urządzeniami ułatwiającymi codzienne korzystanie z otoczenia oraz sprawdzam, czy są one dostępne dla każdego.

Produkt, który dziś chcę Państwu przedstawić to inteligentny zamek do drzwi firmy Nuki, a mianowicie Smartlock.

Jest to inteligentny zamek, który pozwoli otwierać i zamykać drzwi przy pomocy smartfona, pilota, a także kodu wprowadzanego na klawiaturze (pilot i klawiatura nie znajdują się w standardowym zestawie).

Na rynku mamy dwie najpopularniejsze marki inteligentnych zamków Gerda oraz Nuki. Pierwszy posiada ograniczenia jeśli chodzi o systemy, w jakich działa. Przykładowo osoby korzystające z Apple dołączając zamek do platformy HomeKit będą mogły korzystać, a osoby z urządzeniami na systemie od Google już nie i odwrotnie, po prostu w sprzedaży są różne warianty urządzeń. Gerda także nie posiada pilota w swojej ofercie.

Przejdźmy do bohatera artykułu, czyli do zamka od Nuki.

Kupując to urządzenie nie musimy zastanawiać się, czy będzie działało z iPhone'em, czy z Androidem, dlatego, że na oba te systemy jest aplikacja producenta, którą musimy zainstalować, a dopiero później dodajemy zamek do systemów Google Asystenta, czy HomeKit.

Zamek nie jest mały, lecz nie wygląda źle, jest to duży prostokąt z półkolistym krótszym bokiem u góry. Sam montaż jest prosty i nawet niedoświadczonemu użytkownikowi zajmie około 5 minut. Najważniejsze jest, byśmy mieli w drzwiach zamontowaną wkładkę z tak zwanym bezpiecznym sprzęgłem, czyli możliwością otwarcia od zewnątrz, jeśli od wewnątrz w zamku znajduje się klucz. Jest to wymagane dlatego,

że gdybyśmy zapomnieli o wymianie baterii, a te się rozładują, mamy możliwość wejścia do domu za pomocą standardowego klucza.

Ja zakupiłem wkładkę firmy Abus, która posiada opcję bezpiecznego sprzęgła. Czas na montaż inteligentnego zamka. W pudełku producenta znajdziemy:

1. płytę montażową na klej,
2. płytę montażową na śruby,
3. zamek wraz z czterema bateriami typu AA.

Jeśli wkładka po wewnętrznej stronie drzwi wystaje na około 3 mm, to wybieramy płytę montażową na klej. Ważne jest, byśmy odłuszcili drzwi i przystępujemy do przyklejania. Odklejamy warstwę zabezpieczającą klej, przykładamy do drzwi, tak by dziurka na klucz znalazła się w dziurze płyty montażowej i jeśli wszystko pasuje, to dociskamy, następnie we wkładkę wsadzamy klucz i na to zakładamy zamek.

Pobieramy aplikację Nuki i zgodnie z wskazówkami na ekranie instalujemy zamek.

Nie będę opisywał samego procesu parowania, gdyż jest to proste i wystarczy czytać wskazówki, a na pewno program udźwiękowiający nam to odczyta.

Zamek zainstalowany to teraz kilka opcji:

1. Możliwość automatycznego otwierania drzwi

Jest to bezpieczne, gdyż drzwi i tak otwierają się w momencie, gdy przy nich jesteśmy, nie ma

możliwości, że otworzą się wcześniej, gdyż zasięg Bluetootha jest ograniczony, a wymagany do automatycznego otwarcia.

2. Możliwość dodawania użytkowników

Dzięki aplikacji producenta mamy możliwość udostępnienia wirtualnego klucza osobie, która podczas naszej nieobecności ma mieć dostęp do domu lub członkom rodziny. Co ważne, możemy wybrać dni czy godziny, w jakich dodane osoby mogą otworzyć drzwi i może to być cykliczny dostęp bądź jednorazowy.

3. Możliwość dokupienia pilota

Jeśli mamy w domu osobę starszą lub kogoś, kto nie chce smartfonem otwierać zamka, możemy przekazać mu pilota, który łączy się przez Bluetooth z zamkiem i umożliwia otwarcie i zamknięcie drzwi.

4. Powiadomienia i bezpieczeństwo

Jeśli boimy się o bezpieczeństwo tego rozwiązania, to nie ma o co. Za każdym razem, gdy ktoś próbuje wejść w interakcję z zamkiem, właściciel otrzymuje stosowne powiadomienie i to będąc z dala od domu. Widzimy również, czy drzwi są zamknięte, czy też nie.

Podsumowując - inteligentny zamek to technologia na miarę XXI wieku. Wszyscy pragniemy ułatwić sobie codzienne funkcjonowanie przy zachowaniu najwyższych standardów bezpieczeństwa, dlatego jeśli chodzi o zabez-

pieczenie i dostęp do domu śmiało polecam inteligentny zamek firmy Nuki, który testuję już od kilku tygodni i naprawdę zrobiło to na mnie wrażenie.

W ramach ciekawostki przytoczę przykład. Wyszedłem z domu, a podczas mojej nieobecności przyszedł kurier. Zaproponowałem, żeby się nie rozłączał i powiedziałem, że otworzę mu drzwi zdalnie, a on zostawi przesyłkę przy wejściu. Tak właśnie zrobiliśmy, drzwi się zamknęły, o czym zostałem powiadomiony komunikatem na smartfonie, a ja dzięki temu nie musiałem jechać do firmy kurierskiej odebrać przesyłki. Oficjalna cena dystrybucji tego zamka w Polsce to 1049 zł. Na

niektórych aukcjach można go jednak kupić taniej. Cena z bramką to około 1300 zł. Cena pilota – około 200 zł. Klawiatura do zamka z możliwością podawania 6-znakowego pinu kosztuje 369 zł. Wymiana wkładki kosztowała mnie około 100 zł.

Kończąc wywód powiem, że polecam, a jeśli ktoś się zdecyduje na zakup, to z chęcią udzielę pomocy, zresztą nie tylko z zamkiem, ale z innymi urządzeniami również. Jeśli ktoś z Państwa będzie miał potrzebę czy problem z konkretnymi urządzeniami inteligentnego domu, proszę kontaktować się z redakcją, a na pewno zostanie powiadomiony o tym.

Adrian Nowakowski

BARWY CIEMNOŚCI

Trzeba drugiemu człowiekowi

Oddać oliwę do lampy

Aby miał światło

Od naszego jaśniejsze

Maksymilian Bart-Kozłowski „*Słowa jak gołębie*”, Warszawa 2012

Wiele światów i jedna ziemia

Nie jest łatwo *Oddać oliwę do lampy* drugiemu człowiekowi, by odnalazł się w otaczającym świecie, tym bardziej, że osoby z dysfunkcją wzroku inaczej odbierają tę rzeczywistość. Mój świat to świat światła, obrazów, kolorów, dla moich podopiecznych są ważniejsze słowa, dźwięki, muzyka, dotyk.

Od dwudziestu lat próbuję poznać, zrozumieć i odnaleźć wspólne ścieżki, którymi wędrujemy przez życie. Występuje wiele różnic między moim światem a ich wieloma różnymi światami.

Trzymając w ręku aparat fotograficzny, widzę oczami wyobraźni konkretny obraz – pełen emocji – uwięziony na papierze fotograficznym. Dla moich niewidomych uczniów fotografia to tylko bezwartościowa kartka. Dla nich ważne są słowo, dźwięk, muzyka. Niektórzy potrafią w muzyce od razu określić tonację i poprawnie zanucić melodię. Niestety, ja nie potrafię tego uczynić. Słyszę tylko, że ktoś śpiewa i nic więcej.

W tym innym i trudnym dla mnie świecie ciągle czuję się niezdarnie – jak słoń poruszający się w składzie porcelany. Próbuję namalować słowem uwięzione na papierze fotograficznym obrazy wypełnione pięknym światłem, kolorami i emocjami. Jest to trudne zadanie. Próbuję też odkrywać różne realia

ich życia i konfrontować z moimi doświadczeniami.

Odczucie ciemności.

Jaka jest barwa ciemności? Na pewno nie jest to kolor czarny. Jest ciemna, pulsująca, aksamitna, przenikliwa jak mgła z wirującymi plamkami – tak jak na starych ekranach telewizyjnych. Takie subiektywne odczucie miałem, wchodząc do pomieszczenia idealnie zaciemnionego, by zwiedzić niewidzialną wystawę w Warszawie. Po chwili mocno tego doświadczyłem – jakbym stał na jakiejś platformie bez barier. Wydawało mi się, że za chwilę spadnę w nieokreśloną otchłań bez dna. Pojawiły się też dziwne zawroty głowy. W pewnym momencie usłyszałem spokojny głos przewodnika mówiącego: *Należy kierować się w lewo, gdzie znajduje się ściana.* Ta nieokreślona otchłań zaczęła nabierać przyjaznej przestrzeni i zawroty głowy powoli ustały. Głos przewodnika, którego można było dokładnie umiejscowić w przestrzeni, stał się takim malutkim światełkiem pomocnym w odnalezieniu się w tym miejscu. Oczywiście z wrażenia zapomniałem o zasadach asekuracji i – dochodząc do ściany – nagle na twarzy poczułem, jak powietrze swoją niewidzialną dłoń powstrzymało mnie przed następnym krokiem. Wyciągnąłem rękę do przodu i odkryłem, że stoję bardzo blisko przeszkody. Dochodzę do wniosku, że człowiek odbiera przestrzeń wieloma zmysłami. Jednak nie radzę nikomu próbować tej metody, ponieważ może się to zakończyć boleśnie.

Później ruszyłem wzdłuż tej ściany i odkryłem stolik z telewizorem, półkę pełną książek i inne przedmioty wyposażenia mieszka-

nia. Z perspektywy czasu mam wrażenie, że to wewnątrz widziałem fizycznie oczami, oczywiście nie było to możliwe ze względu na panującą w tym miejscu ciemność.

Opisana sytuacja jest tylko moim subiektywnym odczuciem nabytym w wyniku doświadczenia zwiedzania tej wystawy. Obrazuje jednak w niedoskonały sposób świat ludzi niewidomych bez poczucia światła.

Światełko nadziei

Kolejnym doświadczeniem był obiad w ciemności. Kelnerami były osoby z dysfunkcją wzroku. Fachowo podprowadzili na miejsca przy stole. Rozejrzałem się po tym lokalu i wydawało mi się, że panuje tu idealna ciemność. Po jakiejś chwili zauważyłem, że po mojej lewej stronie, w ciemnej kotarze zasłaniającej pewnie okno była malutka dziurka, przez którą delikatnie przenikał promyk słonecznego światła. Pozwoliło mi to na określeniu wielkości sali, w jakiej przebywałem. Obsługujący kelner nieco się zdziwił i stwierdził, że musiałem wcześniej widzieć to pomieszczenie, gdy było zapalone światło.

Osoby z dysfunkcją wzroku, mające jakieś poczucie światła, niekiedy mówią: *Nie jest jeszcze tak źle, gdy widzi się światło. Jest jeszcze nadzieja, chociaż niekiedy bywają bardzo trudne sytuacje.* Obserwując uczniów w mojej szkole, mam wrażenie, że ci, którzy mają poczucie światła, są jakby odważniejsi i bardziej ciekawi świata, niż ci bez poczucia światła. Oczywiście na to mają też wpływ inne czynniki, takie jak: temperament, charakter danej osoby, różne pozytywne i negatywne doświadczenia życiowe oraz to, czy ktoś nie widzi od urodzenia, czy

i w jakim wieku tracił wzrok, ogólny stan zdrowia oraz wiele innych złożonych czynników.

Posiłek

Spożycie obiadu w ciemnościach nie sprawiło większej trudności. Jednak musiałem się mocno koncentrować, by nie było niespodzianek. Kelnerzy ostrzegali, że mogą wystąpić trudności w posługiwaniu się sztućcami, dlatego zostały przygotowane specjalne ręczniki. Przy okazji odkryłem, że nóż może pełnić podwójną rolę. Służyć do krojenia i jako „mikro” biała laska do identyfikacji tego, co znajduje się na talerzu. Potrawy, które nam podano, były raczej proste do spożycia – ziemniaki, jakiś kotlet i surówka. Bywają jednak i takie, które sprawiają dużo trudności dla osób z dysfunkcją wzroku – na przykład ryby, które mają ości, jakieś kawałki mięsa, które należy obrać z kości. Podczas tego doświadczenia miałem wrażenie, że dokładnie widziałem, co znajdowało się na talerzu. Oczywiście, to było tylko złudzenie.

Kiedyś miałem wykład dla młodzieży klasy ósmej, którą przygotowałem do spotkania z ich rówieśnikami z dysfunkcją wzroku. Na zakończenie tych zajęć zaproponowałem włożenie gogli i postawiłem przed każdym zamknięty pojemnik z jogurtem i łyżeczkę. Okazało się, że tylko niektórym udało się otworzyć to opakowanie i zjeść zawartość. Po spotkaniu wszyscy rozeszli się do swoich domów w milczeniu – ku wielkiemu zdziwieniu organizatorów spotkania. Po jakimś czasie, gdy przyjechałem z moimi niewidomymi uczniami, miejscowa młodzież stwierdziła, że to zadanie z jogurtem było bardzo trudne, wręcz niemożli-

we do wypełnienia. Moi uczniowie stwierdzili: *Głód powoduje, że człowiek je, nie myśląc, czy ten posiłek się widzi, czy nie.*

Doświadczenie ciemni fotograficznej

Można zadać pytanie, co ma wspólnego ciemnia fotograficzna z osobami z dysfunkcją wzroku. Przygotowanie kliszy fotograficznej do wywołania wymaga idealnej ciemności i porządku na stanowisku pracy. Do tego jest konieczna umiejętność pracy bezwzrokowej, by materiał fotograficzny bezpiecznie wyjąć ze specjalnych kaset i umieścić poprawnie w pojemniku do wywoływania filmów. Temu procesowi zawsze towarzyszył dreszczyk emocji – ile ze zrobionych zdjęć będzie można później przelać na papier. Obecnie technika fotograficzna poszła tak daleko, że efekt pracy można ujrzeć od razu na specjalnym ekranie.

Dla osoby z dysfunkcją wzroku utrzymanie porządku pozwala na szybkie i samodzielne odnalezienie potrzebnych rzeczy, jak również wykonanie różnych – nawet skomplikowanych prac. Myślę, że takiej umiejętności powinien nauczyć się każdy. Ile można by zaoszczędzić niepotrzebnie traconego czasu...

Zdejmij kapelusz...

Przy wejściu do naszego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego jest umieszczony baner z hasłem: *Ja nie widzę ciebie, ty zobacz mnie.* Jest to szczególna prośba uczniów z dysfunkcją wzroku, którzy nie są w stanie mnie dojrzeć, gdy przechodzę szkolnym korytarzem. Muszę pierwszy się odezwać. Zauważam wtedy na ich twarzach pojawiającą się radość. Zaczynają opowiadać o swoich radościach i zmartwieniach. Oni nie chcą litości. Moim za-

daniem jest poznanie tych innych światów i ich zaakceptowanie.

Doświadczenie ciemności, które opisałem, pozwala lepiej zrozumieć, w jaki sposób odbierają świat osoby pozbawione poczucia światła. Oczywiście te doświadczenia i obserwacje są tylko moimi subiektywnymi odczuciami i można je podważyć. Mogą jednak pomóc w kontakcie z człowiekiem z dysfunkcją wzroku i odkryć jego świat. Te przemyślenia i doświadczenia pomagają w przełamaniu wewnętrznego lęku, który może się pojawić, gdy ścieżka mojego życia zaczyna krzyżować się ze ścieżkami osób z dysfunkcją wzroku. Muszę mieć świadomość, że życie każdego człowieka ma

ogromną wartość i jest jedyne, niepowtarzalne, niezależnie od tego, czy ktoś jest profesorem, czy osobą z jakąkolwiek niepełnosprawnością. Idąc do tych ludzi, nie idę jak do biednych, pokrzywdzonych przez los, ale jak do człowieka mającego swoją ogromną godność osobistą, którą należy uszanować. Każdy człowiek ma jakieś ważne zadanie do wypełnienia w swoim jedynym i niepowtarzalnym życiu tu na ziemi.

Odkrywam, że warto... *drugiemu człowiekowi oddać oliwę do lampy, aby miał światło od naszego jaśniejsze*, i zauważam, że tej oliwy mam nadal pod dostatkiem...

Ks. Piotr Buczkowski

OKALECZONA ŚWIĄTYNIA

We wsi Pieranie na Kujawach wśród gęstych drzew ukrywa się wstydliwie perełka drewnianej architektury. Barokowy kościół św. Mikołaja, wybudowany w latach 1732-1734 z fundacji skarbnika brzesko-kujawskiego Łukasza i Jadwigi Umińskich oraz ich syna Jędrzeja. Mistrz ciesielski Jakub Gac z Zagrza postawił sobie za honor, że wybuduje wspaniałą świątynię bez użycia gwoźdźca. Od strony zachodniej dobudował dwie 40-metrowe drewniane wieże widoczne z daleka. Jest to największy drewniany kościół w Europie: 33 metry długości, 25 metrów szerokości, jest wysoki na 20 metrów. Miał wieże wysokości 40 m. W XIX wieku władze pruskie nakały rozbiórkę wież ze względu na zły stan techniczny. Najstarsi mieszkańcy parafii są przekonani, że rozbiórka to „kara” dla świątyni, która była jedynym poza izbami domowy-

mi miejscem kultywowania tradycji polskich. Bolesna to była „kara”. Szumiące drzewa, które wyrosły wokół kościoła pocieszają, „Nie płaczmy zakryjemy sterczące kikuty twoich wież”. Ważne jednak jest to, co znajduje się w sercu.

W świątyni centrale miejsce zajmuje drewniany, pozłacany ołtarz z 1732 roku, zachwycający przebogatą grą ornamentyki i rzeźb. Są tam figury świętych biskupów: św. Wojciecha i św. Mikołaja, patrona kościoła. Na poczesnym miejscu umieszczony jest obraz Matki Bożej. Sługa Boży Prymas Tysiąclecia Kardynał Stefan Wyszyński powiedział: „Jest to Częstochowa Kujaw”. Pierwszą wzmiankę o obrazie znajdziemy w księdze łask cudownie uzdrowionych za wstawiennictwem Matki Bożej Pierańskiej z 1712 r. Kustosz ks. Marcin Piotr Grobelski - „wieczny wikariusz Maryi” odnotował: *Autorem wizerun-*

ku jest Bernard, artysta z Moschovy, który 200 lat temu w tej parafii go ofiarował. Dowiadujemy się, że jest zdobiony złotem wypalany w ogniu. Również odnajdujemy tam opisy uzdrowień, które trwają aż po dzień dzisiejszy.



Wnętrze kościoła z widocznymi na stropie polichromiami

O dużym napływie pielgrzymów świadczy fakt, że w pobliżu kościoła powstał mały budynek zwany szpitalem. Nie była to jednak instytucja w dzisiejszym tego słowa rozumieniu, ale przytułek dla biednych pielgrzymów, w którym mogli tu znaleźć schronienie i w razie choroby pomoc.

O łaskach płynących od patronki tego miejsca świadczą też gromadzone przez lata wota. Były one dwukrotnie rabowane. Pierwszy raz

w 1822 opiekun świątyni Maciej Słubicki popadł w straszne długi i okradł świątynię, by spłacić swoje wierzytelności. Do dzisiaj legenda głosi, że w łachmanach błąka się wieczorami wokół kościoła i próbuje otworzyć jego drzwi. Ludzie mówią, że ten człowiek nie zazna wiecznego odpoczynku, dopóki nie odda zrabowanych kosztowności. Kolejny raz podczas drugiej wojny doszło do kradzieży dokonanej przez niemieckich żołnierzy. Udało się uchronić obraz dzięki bohaterstwu działaniu mieszkańców wsi i niemieckiego pastora. Obecnie pojawiają się kolejne wota.

Wnętrze kościoła kryje rokokowe polichromie z 1754 roku autorstwa Jerzego Petriego i Marcina Stanowskiego. Fundatorem był król Stanisław Leszczyński, który w ten sposób odwdzieczył się za ocalenie życia. Król odwiedził świątynię 26 września 1793 roku. Polichromie kilkakrotnie odnawiano, dzięki czemu zachwycają do dzisiaj. Między innymi ukazują kapelę, która uświetniała uroczystości kościelne.

Uwagę przykuwają dwie kapliczki boczne z XVIII w. zbudowane w stylu regencyjnym. Posiadają ciekawą historię i kryją też legendy. Tajemnica tych miejsc niech zachęci czytelnika do pielgrzymki do tej świątyni i odkrycia ich.

Warto dodać, że w tej kujawskiej wsi, w pięknym dworku urodził się znany krytyk muzyczny Jerzy Waldorff. Pałacyk został okaleczony nowoczesnymi plastikowymi oknami i wygląda szkaradnie jak „radziecki blok” z czterema wieżyczkami. Tyle pozostało po dawnej świetności.

Piotr Sławomir

KAWA A ODCHUDZANIE

Wysokiej jakości kawa posiada nie tylko walory smakowe, ale także działa wspomagająco w procesie odchudzania. Kofeina, która jest jej składnikiem, może być świetnym uzupełnieniem w trakcie stosowania odpowiednio przygotowanej diety i treningów.

Odchudzasz się? Pij czarną kawę!

Kofeina zawarta w kawie w zauważalny sposób wpływa na proces odchudzania. Może przyspieszyć metabolizm oraz sam proces trawienia, czego efektem jest spalanie przez organizm tkanki tłuszczowej. Przyczynia się również do zmniejszenia ryzyka pojawienia się chorób, które idą w parze z nadwagą i otyłością.

Nie da się ukryć, że kawa z odpowiednią dawką kofeiny (np. Espresso, Aromatica, Dolce Vita) pobudza organizm do większej wydajności. Aromatyczna robusta w połączeniu z arabiką najlepiej smakuje rano, kiedy każdy z nas potrzebuje sporej dawki energii.

Tajemnicza termogeneza

Kawa ma także wpływ na zachodzący w organizmie proces termogenezy, który polega na pobudzaniu organizmu do wytwarzania ciepła. Nie bez przyczyny kojarzony jest z odchudzaniem – to właśnie podczas niego spora część reakcji odbywa się z udziałem tkanki tłuszczowej, którą można uznać za magazyn dla wytwarzania ciepła.

Kofeina a odczuwanie apetytu

Przyswojona przez organizm ko-

feina podnosi poziom glukozy we krwi – efektem jest uczucie mniejszego łaknienia. Trzeba jednak mieć na uwadze, że jest to proces krótkotrwały. Systematyczne picie kawy może obniżyć potrzebę sięgania po słodycze, co z kolei nie jest bez znaczenia w momencie, gdy zależy nam utrzymaniu diety.

Kofeina i układ nerwowy

Posiadająca pobudzające działanie kofeina sprawia, że układ nerwowy wytwarza adrenalinę – w efekcie wpływa ona na większe spalanie tłuszczu. Należy jednak pamiętać, że kawa może być jedynie dodatkiem w procesie odchudzania, a nie jej głównym elementem.

Przed rozpoczęciem odchudzania zachęcamy do kontaktu z profesjonalnymi dietetykami, którzy przygotowują w pełni dopasowaną do Twojego trybu życia i oczekiwanych efektów dietę. Pomoc specjalisty będzie nieoceniona w dążeniu do uzyskania wymarzonej sylwetki.

lafayepalarniakawy

KSIĄŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym polecić zupełnie inną książkę. Jej autorem jest Rana Dasgupta, a tytuł „Delhi. Stolica ze złota i snu”. Autor opowiada w niej o historii, współczesności, zwyczajach i życiu mieszkańców Indii. Można się z niej dowiedzieć, kiedy i jak powstały Indie.

Krystyna Skiera

SPORT

Kolarstwo tandemowe

Srebrny medal w Torowych Mistrzostwach Świata, w drużynie mieszanej, wywalczyły w lutym tego roku reprezentantki KSN Łuczniczka Bydgoszcz. Angelika Biedrzycka i jej pilotka Edyta Jasińska zespół tworzyły razem z niedowidzącym Adamem Brzozowskim i pilotem Kamilem Kuczyńskim. Mistrzostwa odbyły się na welodromie w kanadyjskim Milton. W finałowym biegu na trzy okrążenia drużyna polska przegrała z ekipą holenderską o 2 sekundy.

Redakcja

KSN ŁUCZNICZKA - Spotkanie u prezydenta

„Sport ma moc zmieniania świata. Ma moc inspirowania. Ma moc łączenia ludzi”

Nelson Mandela

4 marca w bydgoskim ratuszu miało miejsce niecodzienne wydarzenie. W odpowiedzi na specjalne zaproszenie prezydenta miasta Bruskiego gościła w nim bowiem grupa topowych zawodniczek reprezentujących Pomorsko-Kujawski Klub Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Łuczniczka” wraz z władzami klubu. Niecodziennosc wydarzenia polegała na tym, że spotkanie to miało na celu uhonorowanie niepełnosprawnych, a jednak wybitnych zawodniczek, które w minionym oraz bieżącym roku były zdobywczyniami laurów na światowych arenach sportowych, a także, co okazało się ogromnym zaskoczeniem dla samych zainteresowanych, złożenie wyrazów uznania i podziękowań na ręce osób, których praca się do tego przyczyniła.

Pierwszą uhonorowaną zawodniczką była Agnieszka Bardzik, która na Mistrzostwach Świata Showdown, we Włoszech w terminie 30.09-06.10.2019

r. pod czujnym okiem trenera polskiej kadry showdown, bydgoszczanina Łukasza Skąpskiego, wraz z pozostałymi członkami polskiego teamu była zdobywczynią pierwszego miejsca w kategorii drużynowej.

Kolejnymi zawodniczkami, które spotkało te wyróżnienie, były wielokrotne mistrzyni Polski w kolarstwie tandemowym na szosie i torze Angelika Biedrzycka z pilotką Edytą Jasińską, które na Mistrzostwach Świata w Parach w Kolarstwie Torowym w Kanadzie, które odbyły się w terminie 31.01-03.02.2020 r. wraz z męskim tandemem Adamem Brzozowskim i pilotem Kamilem Kuczyńskim wywalczyły srebrny medal w kategorii sprint drużynowy. Należy dodać, że w kolejnych trzech konkurencjach: 3 km - na dochodzenie, 1 km - czasówka i 200 m - sprint wywalczyły 6. miejsca, tym samym stając się prawdopodobnie faworytkami w wyścigu o możliwość reprezentowania Polski na zbliżających się igrzyskach paraolimpijskich w Tokio.

Ostatnią zawodniczką goszczącą u prezydenta Bydgoszczy Rafała Bruskiego była kolejna dwukrotna zdobywczyni Mistrzostw Polski w Kolarstwie Tandemowym Karolina Rzepa, która na Mistrzostwach Świata w Parakolarstwie Szosowym w Holandii, które odbyły się w terminie 11-15.09.2019 r. wraz z pilotką Edytą Jasińską zajęła 7. miejsce w kategorii: jazda indywidualna na czas oraz 11. miejsce w kategorii ze startu wspólnego.

Na spotkanie zostali zaproszeni także wiceprezes zarządu KSN Łuczniczka Bydgoszcz, a jednocześnie wiceprezes zarządu Stowarzyszenia Cross Krzysztof Badowski oraz prezes zarządu KSN Łuczniczka Bydgoszcz, będący jednocześnie trenerem polskiej kadry showdown Łukasz Skąpski.

ARS

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Ziemniaki zapiekane z brukselką w sosie śmietanowo-serowym.



Zapiekanka

Składniki:

Ziemniaki – 800 g, brukselka świeża (ew. mrożona) – 450 g, cebula – 1 szt., czosnek – 4 ząbki, śmietanka 30% - 400 ml., ser żółty starty (najlepiej dojrzewający typu cheddar) – 150 g + 50 g do posypania, jajka - 2 szt., zioła prowansalskie, papryka słodka, gałka muszkatołowa - po łyżeczkę, sól, pieprz - do smaku, masło – do posmarowania naczynia lub formy.

Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokrój w plastry (dobrze jest je najpierw podgotować, ale niekoniecznie). Cebulę posiekaj, a czosnek przepuść przez praskę. W miseczce wymieszaj śmietankę z jajkami, przyprawami, cebulą, czosnkiem i startym serem (drobne oczka). Nasmaruj naczynie do pieczenia masłem. Następnie napełniamy je ziemniakami i brukselką (jeśli używasz świeżej, możecie przekroić na pół). Całość polewamy naszą śmietanową mieszanką. Delikatnie mieszamy i posypujemy tartym serem (grube oczka). Pieczemy przez 45 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°. Na 35 minut dobrze jest przykryć całość folią aluminiową, by nie spiec zbyt mocno sera. Smacznego !!!

Krzysztof Olejnik

SZYBKO, Szybko i Wygodnie



Gotowanie jajek

1. Do garnka wlej zimną wodę i wsyp łyżeczkę soli.
2. W ciepłej wodzie umyj jajka i włóż je do garnka.
3. Postaw na palnik i włącz grzanie.
4. Gdy woda zaczyna bulgotać, a jajka obijać o siebie, wyłącz grzanie.

Jeśli mają być na miękko – wstaw do zlewu i powoli wlej zimną wodę aż wymieni gorącą i gotowe. Jeśli mają być na twardo – zostaw je bez zdejmowania z palnika na kilka minut i gotowe.

Z kuchni Piotra Sławomira