



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



Ostromecko



Runowo Krajeńskie



Lubostroń

Rzeka Wisła - Diabelce



Przed Państwem kolejny numer „Oka”. Już w prawdziwie wiosennej scenerii! A w nim ważne informacje na 2013 rok o tym, jak skorzystać z programu AKTYWNY SAMORZĄD czy o planach i ambitnych zamierzeniach kół okręgu, które ciągle podejmują nowe inicjatywy. Oby zostały zrealizowane dla Waszej korzyści i radości. Nie zabraknie ciekawych porad i przepisów, które pozwolą poprawić naszą kondycję, podreperować nadszarpniętą długą zimą siły. Rodzice i nie tylko wzbogacą swoją wiedzę o zabawach z niewidomymi dziećmi, miłośnicy regionu podczas wiosennych

wycieczek odnajdą skarby przyrody, a każdego chwyci za serce historia opisana przez księdza Buczkowskiego.

Od tego numeru na okładce będziemy prezentować perły przyrody i architektury z naszego województwa. Przedstawiamy piękny barokowy Pałac Stary w Ostromecku w gminie Dąbrowa Chełmińska, klasycystyczny Pałac w Lubostroniu w gminie Łabiszyn i ruiny spalonego przez niemieckie wojska Pałacu w Runowie Krajeńskim w gminie Więcbork oraz malowniczy widok na królową polskich rzek - Wisłę, z punktu widokowego Diabelce koło Świecia.

Serdecznie zapraszamy do lektury!

redakcja

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

REDAKCJA	R. Olszewska, J. Śledzikowska, D. Tomaszewska-Szatten e-mail: biuletytnoko@tlen.pl
KOLEGIUM REDAKCYJNE	ks. P. Buczkowski, J. Henselek, M. Turek
KOREKTA	L. Mokańska
WYDAWCA	Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 341 32 81
DRUK	Wydawnictwa Polskiego Związku Niewidomych sp. z o.o. ul. Konwiktorska 7/9, 00-216 Warszawa
WERSJA DŹWIĘKOWA	realizacja akustyczna - J. Olszewski czyta - L. Mokańska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiacji 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.



Wydanie Biuletynu Informacyjnego „OKO” jest dofinansowane ze środków PFRON w ramach 9 konkursu oraz ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej z Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU NA 2013 ROK.....	4
„AKTYWNY SAMORZĄD” W 2013 ROKU	6
MASZ SCHORZENIE WZROKU, A PRAGNIESZ ZDOBYĆ ATRAKCYJNY ZAWÓD?.....	9
SPA W OKATiKu	10

WSPOMNIENIA

INICJATOR, TWÓRCA „EDENU” W CIECHOCINKU	11
Z ŻAŁOBNEJ KARTY.....	12

WIEŚCI Z KÓŁ

CO SIĘ DZIAŁO OD NUMERU DO NUMERU?	13
CO, GDZIE, KIEDY?	14

DUSZPASTERSTWO

MALEŃKI KRZYŻYK.....	24
----------------------	----

KU SAMODZIELNOŚCI

DOBRE SAMOPOCZUCIE A WYGLĄD ZEWNĘTRZNY.....	27
CZY ZABAWKA MOŻE BYĆ POMOCĄ REHABILITACYJNĄ.....	28

PORADY PRAWNE

UBEZWŁASNOWOLNIENIE	31
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA KROK PO KROKU	32

ZDROWIE

NIE ZASZKODZI, A MOŻE POMÓŻE?.....	36
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A CUKRZYCA	37

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

INTERNETOWY KLUB FILMOWY OSÓB NIEWIDOMYCH „POCIĄG”	38
DO UŻYTKU CODZIENNEGO	39
NASZE PASJE	40
KSIĄŻKI DO PODUSZKI.....	40
OKIEM NA PRZYRODĘ CZ.VI	41
SPORT.....	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	42
PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI.....	43
„NA ROZGRZEWKĘ I FRASUNEK NAJLEPSZY DOMOWY TRUNEK”	43

OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU NA 2013 ROK

W roku 2013 będziemy kontynuować dwuletni projekt „WSZYSCY RAZEM” dofinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej z Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich. W ramach projektu będziemy realizować następujące działania:

I. SZKOLENIE KOMPUTEROWE DLA POCZĄTKUJĄCYCH.

Szkolenie to rozpoczęło się już w marcu. Zakwalifikowanych zostało 8 osób **po 50 r.ż.** Zajęcia prowadzone są przez 2 instruktorów. Jeden szkoli 6-osobową grupę słabo widzących, natomiast drugi 2 osoby całkowicie niewidome. Uczestnicy szkolenia wezmą udział łącznie w 3 zjazdach, trwających po 3 dni. Pierwszy zjazd już za nami. Kolejne w kwietniu i maju. Program szkolenia obejmuje podstawy obsługi komputera ze specjalistycznym oprogramowaniem i oprzyrządowaniem dostosowanym do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku.

II. NAUKA KORZYSTANIA Z INTERNETU

Zorganizujemy cykl szkoleń z zakresu korzystania z Internetu dla 48 osób w wieku powyżej 50 r.ż., które zostały zakwalifikowane do wsparcia w ramach projektu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego „Okno na świat”. Będą to trzydniowe szkolenia w grupach 6-osobowych. W programie szkoleń, w zależności od potrzeb i oczekiwań uczestników, zaplanowano zagadnienia z zakresu: bankowości elektronicznej, korzystania z zasobów biblioteki książki

mówionej, dokonywania zakupów przez Internet itp. Uczestnicy będą szkoleni na własnym sprzęcie komputerowym. Planowane terminy szkoleń: 22-25 kwietnia, 26-29 maja, 3-6 czerwca, 2-5 września.

III. SZKOLENIE Z ZAKRESU GERONTOLOGII

12 osób niewidomych lub słabo widzących (bez opiekunów) w wieku **powyżej 60 r.ż.** zapraszamy na szkolenie w dniach 2-5 lipca 2013 r. Celem tego szkolenia jest pomoc rehabilitacyjna - doskonalenie technik samodzielnego wykonywania czynności dnia codziennego oraz poruszania się z przewodnikiem a także wskazanie sposobów na radzenie sobie z problemami wynikającymi z procesu starzenia przy uwzględnieniu specyfiki inwalidztwa wzroku. Ponadto uczestnicy szkoleń poznają dyscypliny sportu dostępne dla niewidomych. Po zajęciach będą mogli przyjemnie i aktywnie spędzić wolny czas podczas prowadzonych specjalnie dla nich przez naszego partnera - Klub Sportowy Niewidomych „Łucniczka” pokazów i ćwiczeń.

IV. SZKOLENIE KOMPUTEROWE DLA RODZICÓW Z DZIEĆMI

Będzie to szkolenie dla 6 dzieci i 6 rodziców/opiekunów. Na szkolenie zapraszamy dzieci/uczniów z dysfunkcją wzroku (wraz z rodzicami), które posiadają sprzęt komputerowy ze specjalistycznym oprogramowaniem. Pragniemy przeszkolić uczestników z obsługi komputera, skanera, programu przetwarzającego tekst na dźwięk itp., aby ułatwić niepełnosprawnym uczniom edukację i wyrów-

nać ich szanse w dostępie do wiedzy w porównaniu z pełnosprawnymi rówieśnikami. Termin; **2-5 lipca 2013r.**

V. KONKURS RECYTATORSKI

19 września zorganizujemy konkurs poezji Wisławy Szymborskiej „Nic dwa razy się nie zdarza”. Do udziału w konkursie zaprosimy 20 osób. Uczestnikami mogą być dzieci i młodzież do 18 roku życia i osoby powyżej 50 roku życia, które przygotują prezentację wierszy Wisławy Szymborskiej. Zostanie opracowany regulamin konkursu, powołane jury, zaproszona publiczność, najlepsi interpretatorzy zostaną nagrodzeni. Głównym celem tego działania jest integracja osób starszych z młodszym pokoleniem oraz wspieranie aktywności społecznej i kulturalnej środowiska niewidomych a także promowanie poezji naszej noblistki.

Dzięki dofinansowaniu ze środków Województwa Kujawsko-Pomorskiego od kwietnia wznawiamy cykliczne spotkania w ramach projektu **„W DOBREJ KONDYCJI”**. Zadanie ma na celu promowanie zdrowego stylu życia wśród osób niewidomych i słabo widzących. Cel ten będziemy realizować poprzez organizowanie systematycznych spotkań dla osób chorujących na cukrzycę i innych zainteresowanych zdrowym stylem życia, którym oprócz spotkań ze specjalistami, tematycznych pogadanek, zaproponujemy także wspólną gimnastykę i spacer z kijkami nordic walking. Będziemy zachęcać do uprawiania sportu w dyscyplinach dostępnych osobom z niepełnosprawno-

ścią wzroku. W trakcie spotkań będziemy demonstrować drobny sprzęt rehabilitacyjny, ułatwiający wykonywanie czynności dnia codziennego. Do udziału w systematycznych spotkaniach zachęcamy osoby starsze i z dodatkowymi schorzeniami np. niewidomych diabetyków, którzy ze względu na stan zdrowia powinni szczególnie podejmować działania zapobiegające powikłaniom i pogarszaniu się zdrowia. Informacje o dokładnych terminach i miejscu spotkań zamieszczać będziemy na naszej stronie internetowej. Spotkania odbywać się będą w 3. środę miesiąca o godz.11 w siedzibie przy ul. Krasińskiego 3a.

Ze środków Województwa Kujawsko-Pomorskiego dofinansowany został także projekt p.n. „Kujawy dotykem oglądane”. W ramach projektu w miesiącach letnich Klub Seniora planuje cykl wyjazdów połączonych ze zwiedzaniem ciekawych miejsc na Kujawach.

Dzięki dofinansowaniu Urzędu Miasta Biura Kultury Bydgoskiej realizować będziemy projekt „Pociąg do Juliana”. W ramach projektu działający w Klubie „OKATiK” „Wspólny teatr” przygotowuje program poetycko-muzyczny.

Dla dzieci w wieku szkolnym organizujemy letni wypoczynek - kolonie rehabilitacyjne we Władysławowie w dniach 12-25 lipca.

Szczegółowe informacje dotyczące realizacji poszczególnych działań będziemy zamieszczać na stronie okręgu

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl
w zakładce: Aktualności.

A.K.

„AKTYWNY SAMORZĄD” W 2013 ROKU

Celem głównym programu jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo beneficjentów programu w życiu społecznym, zawodowym i w dostępie do edukacji.

Moduły, obszary i zadania programu:

Moduł I – likwidacja barier utrudniających aktywizację społeczną i zawodową, w tym:

Obszar A – likwidacja bariery transportowej:

- Zadanie 1: pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu,
- Zadanie 2: pomoc w uzyskaniu prawa jazdy kategorii B,

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

- Zadanie 1: pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania.
- Zadanie 2: dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania,

Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się:

- Zadanie 1: pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym,
- Zadanie 2: pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym,
- Zadanie 3: pomoc w zakupie

protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości,

- Zadanie 4: pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny (co najmniej na III poziomie jakości),

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

Moduł II – pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym; dofinansowanie lub refundacja kosztów uzyskania wykształcenia na poziomie wyższym:

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

OBSZARY PROGRAMU SKIEROWANE DO OSÓB Z ORZECZONĄ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKU, ZAKRES POMOCY ORAZ MAKSYMALNE KWOTY DOFINANSOWANIA

MODUŁ I

OBSZAR B – warunki uczestnictwa:

- znaczny stopień niepełnosprawności lub orzeczenie o niepełnosprawności,

- **dysfunkcja narządu wzroku lub obu kończyn górnych,**
- **wiek do lat 18 lub wiek aktywności zawodowej lub zatrudnienie,**

Dofinansowanie

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

- dla osoby niewidomej – 30.000 zł, z czego na urządzenia brajlowskie 20.000 zł,
- dla pozostałych osób z dysfunkcją narządu wzroku, stanowiącą powód wydania orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczenia o niepełnosprawności – 10.000 zł,
- dla osoby z dysfunkcją obu kończyn górnych i pozostałych adresatów obszaru – 5.000 zł,

Zadanie nr 2: dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania,

- dla osoby głuchoniewidomej – 4.000 zł,
- dla pozostałych adresatów obszaru – 2.000 zł,

z możliwością zwiększenia kwoty dofinansowania w indywidualnych przypadkach, maksymalnie o 100%, wyłącznie w przypadku, gdy poziom dysfunkcji narządu wzroku wymaga zwiększenia liczby godzin szkolenia,

W ramach Obszaru B **udział własny wnioskodawcy jest wymagany w wysokości 10% ceny brutto zakupu sprzętu elektro-**

nicznego lub jego elementów oraz oprogramowania (Zadanie nr 1)

Środki finansowe stanowiące udział własny wnioskodawcy nie mogą pochodzić ze środków PFRON, a także ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia.

W ramach Obszaru B pomoc może być udzielana co 3 lata, licząc od początku roku następującego po roku, w którym udzielono pomocy,

OBSZAR D – warunki uczestnictwa

- **znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności,**
- **aktywność zawodowa,**
- **pełnienie roli opiekuna prawnego dziecka.**

Dofinansowanie - 200 zł miesięcznie, jednak nie więcej niż 2.200 zł w ciągu roku – tytułem kosztów opieki nad jedną osobą zależną.

MODUŁU II - warunki uczestnictwa

- **znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności,**
- **nauka w szkole wyższej, szkole policealnej lub kolegium lub przewód doktorski otwarty poza studiami doktoranckimi.**

Maksymalna kwota dofinansowania kosztów dotyczących każdego półrocza 2013 roku wynosi:

- 1) dla opłaty za naukę (czesne) – 3.000 zł,
- 2) dla dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego – 3.000 zł,
- 3) dla dodatku na pokrycie koszt-

tów kształcenia:

- a) w przypadku osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności – 800 zł,
- b) w przypadku osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności – 500 zł.

Dodatek na pokrycie kosztów kształcenia może być zwiększony:

- 1) w przypadku osiągnięcia dobrych wyników w nauce: od 25 % - dla średniej ocen od 3,50 do 4,00 - dla średniej ocen powyżej 4,50,
- 2) a także w przypadku osoby: niewidomej – do 20%,
- 3) oraz której miejscem zamieszkania jest obszar wiejski – do 10%,

Dla osób niepełnosprawnych rozpoczynających w 2013 roku studia lub naukę w szkole policealnej lub kolegium, dofinansowanie opłaty za naukę (czesne) w ramach modułu II przysługuje wyłącznie w ramach jednego kierunku.

W 2013 roku preferowane przez PFRON są wnioski dotyczące osób niepełnosprawnych, które:

- studiują,
- uczą się w szkołach ponadgimnazjalnych,
- realizują obowiązek szkolny, wykazując osiągnięcia w nauce i wychowaniu (średnia ocen powyżej 4,00 lub udział w konkursach albo w olimpiadach szkolnych, wyróżnienia, wolontariat),
- realizują obowiązek szkolny,

mając miejsce zamieszkania na terenie obszaru wiejskiego,

- wykażą, że wnioskowany przedmiot dofinansowania podniesie: jakość wykonywanej pracy lub poziom wykształcenia,
- są aktywne zawodowo i jednocześnie podnoszą swoje kwalifikacje zawodowe (np. kursy zawodowe, nauka języków obcych) albo, które jednocześnie działają na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych albo, które w sposób aktywny poszukują pracy lub starają się lepiej przygotować do jej podjęcia lub do dalszego kształcenia (np. współpraca z doradcą zawodowym, trenerem pracy, psychologiem).

Realizatorem programu „AKTYWNY SAMORZĄD” w module I i II będą samorządy powiatowe, które przyjmą zaproszenie PFRON do realizacji programu.

Ogólne informacje na temat programu można znaleźć na stronie www.pfron.org.pl

Informacje o terminie rozpoczęcia przyjmowania wniosków, druki wniosków oraz szczegółowe procedury można uzyskać w jednostkach samorządu powiatowego właściwych dla miejsca zamieszkania. Pamiętać należy, że wnioski będą przyjmowane nie później niż do dnia 30 września danego roku realizacji programu.

Źródło: www.pfron.org.pl
z dn. 1.02.2013

**Masz schorzenie wzroku,
a pragniesz zdobyć atrakcyjny zawód?
Zasadnicza Szkoła Zawodowa Nr 10 oraz
Szkoła Policealna przy Ośrodku im. L. Braille'a Nr 1
w Bydgoszczy czekają na Ciebie!**



SOSW nr 1 w Bydgoszczy
fot. ks. P. Buczkowski

Ośrodek im. L. Braille'a w Bydgoszczy jest nowoczesnym, otwartym i kreatywnym centrum kształcącym uczniów niewidomych, słabo widzących, głuchoniewidomych oraz ze złożoną niepełnosprawnością w wieku do 24 lat. Duży nacisk kładziemy na wczesne wspomaganie rozwoju małego niewidomego i słabo widzącego dziecka (w wieku od 0 do 6 lat).

W skład Ośrodka wchodzi: przedszkole, szkoła podstawowa, gimnazjum, liceum ogólnokształcące, liceum uzupełniające (przekształcane obecnie w liceum dla dorosłych), szkoła policealna, zasadnicza szkoła zawodowa i szkoła przysposabiająca do pracy, a także pierwszy i jedyny w kraju oddział zajmujący się edukacją osób głuchoniewidomych.

W poszczególnych szkołach, oprócz typowych przedmiotów

szkolnych wynikających z programu nauczania, uczniowie uczą się orientacji przestrzennej i samodzielnego poruszania się, czynności życia codziennego, pisma punkтового, a także uczestniczą w zajęciach logoterapii, rehabilitacji wzroku, kynoterapii, hipoterapii itd.

Wysoko wykwalifikowana kadra tyflopedagogiczna z sukcesem przygotowuje uczniów do kolejnych etapów kształcenia, szkół policealnych, studiów wyższych, pracy zawodowej i samodzielnego życia. Współpracujemy z wieloma szkołami, uczelniami, instytucjami, stowarzyszeniami, zakładami pracy, ośrodkami, zarówno w kraju jak i za granicą. Dzięki nauce w Ośrodku im. L. Braille'a zdobędziesz atrakcyjny zawód oraz podniesiesz kwalifikacje zawodowe zgodnie z Twoimi zainteresowaniami! W trzyletniej **Zasadniczej Szkole Zawodowej Nr 10** kształcimy w zawodach:

- **Elektromechanik**
- **Kucharz**
- **Pracownik pomocniczy obsługi hotelowej**
- **Mechanik monter maszyn i urządzeń**
- **Ślusarz**

Jeżeli jesteś absolwentem liceum ogólnokształcącego lub

technikum, również dla Ciebie mamy satysfakcjonującą ofertę! W dwuletniej **Szkole Policealnej** kształcimy w zawodach:

- **Technik administracji**
- **Technik tyfloinformatyk**

Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.braille.bydgoszcz.pl
Jacek Knychala

DRZWI OTWARTE

13 kwietnia 2013r. /sobota/

godz. 9:00-12:00

ul. Krasińskiego 10

85-008 Bydgoszcz

e-mail:

louis@braille.bydgoszcz.pl

tel.: 52 322 17 87

SPA W OKATiKu

Nowo założona sekcja SPA-czyli SEKCJA PRZESTRZENI ARTYSTYCZNEJ prowadzona przez Marlenę Lewandowską ochoczo ruszyła do pracy. Jej zadaniem jest wybór i rozpowszechnianie propozycji kulturalnych w naszym mieście, Bydgoszczy. Dotyczy to bogatej oferty, dostępnej także dla naszego środowiska, takich instytucji jak: Filharmonia Pomorska, Opera Nova, Teatr Polski, Miejskie Centrum Kultury, Wojewódzki Ośrodek Kultury i Sztuki, Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna, galerie sztuki i inne.

W ten sposób chcemy zachęcić Państwa do wyjścia z domu i uczestnictwa w tzw. „żywej kulturze”. Pragniemy rozbudzić potrzebę zaistnienia w przestrzeni artystycznej najpierw w grupie, a z czasem samodzielnego korzystania z różnorodnej oferty. Popularyzacja repertuaru odbywa się poprzez wydawnictwa: Bydgoski Informator Kulturalny (BIK-miesięcznik), foldery, zapowiedzi artystyczne, które są udostępnione w sekretariacie PZN i bibliote-

ce przy kole PZN, na dyżurach i imprezach cyklicznych OKATiKa, okazjonalnie na Duszpasterstwie Niewidomych. Zapraszamy również do śledzenia kalendarzy repertuarowych na stronach internetowych poszczególnych instytucji oraz portalu „Bydgoszcz za friko”. Polecamy koncerty, prelekcje, spotkania autorskie, wystawy artystyczne. Pośredniczymy w organizowaniu biletów w przystępnych cenach, tzw. wejściówek, zaproszeń oraz informujemy o imprezach z wolnym wstępem.

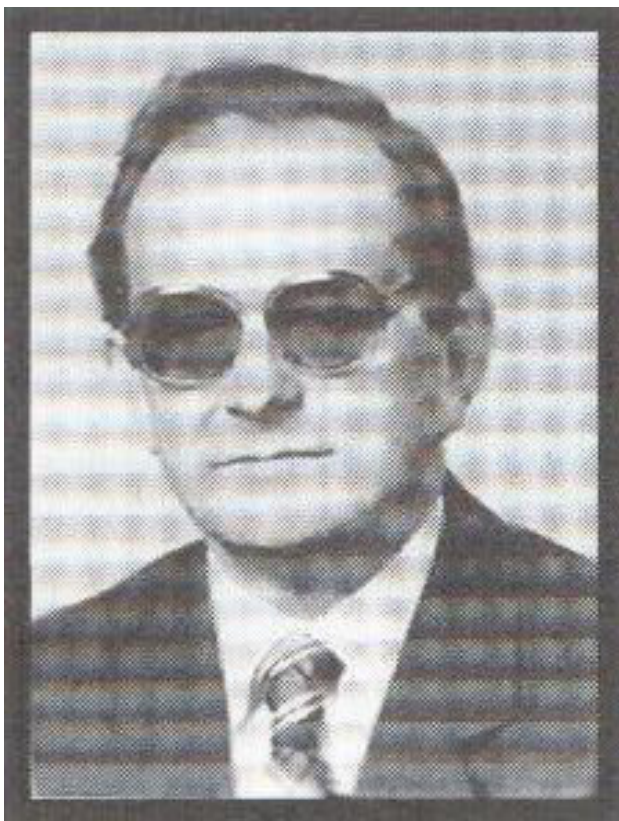
Byliśmy już uczestnikami trzech PORANKÓW DLA SENIORÓW w FILHARMONII POMORSKIEJ. Były to koncerty: „Koncert kolęd”, „Karnawał po polsku”, „Lata 20-te, lata 30-te”. Audycje są prowadzone w ciekawy, dowcipny sposób z dużym zaangażowaniem publiczności. Cieszymy się, że wraz z nowymi propozycjami zwiększa się grono uczestników czerpiących satysfakcję z występów na żywo.

Przyłączcie się do nas.

Zapraszamy.

Marlena Lewandowska

INICJATOR, TWÓRCA „EDENU” W CIECHOCINKU

*Marian Kaczmarek*

Marian Kaczmarek żył w latach 1937- 1993 . Do przypomnienia Jego osiągnięć skłaniają nas obchodzone rocznice: 4 grudnia 2012r. – **75 rocznica urodzin** oraz 1 lutego 2013r – **20 rocznica śmierci**.

Przez całe życie związany był z Aleksandrowem Kujawskim, Ciechocinkiem i Toruniem. W 1981r. zaczęły się Jego problemy wzrokowe, które doprowadziły do tego, że pomimo leczenia znalazł się w na rehabilitacji w bydgoskim ośrodku jako nowo ociemniały. Tu spotkałam Mariana Kaczmarka po raz pierwszy. W ośrodku starał się przystosować do życia „po niewidomemu”, np. opanował pismo brajla na tyle, że mógł go uczyć innych. Pracowa-

waliśmy indywidualnie. Wszystko uważał za ważne. Już po opuszczeniu ośrodka kilkakrotnie go odwiedzał, by spotkać się z nauczycielami czy osobami rehabilitowanymi, przez niego tu skierowanymi. 1 kwietnia 1985r. powierzono Mu stanowisko kierownika Okręgu Włocławsko-Płockiego PZN. Piastował je do śmierci. Zdobył dla okręgu dom przy ul. Łaziennej 6 we Włocławku, gdzie do dziś działają WTZ i koło PZN. W 1986r. nabył dom mieszkalny z sadem o powierzchni 1,5 ha w Ciechocinku przy ul. Słońskiej. Zamarzył mu się drugi po Muszynie ośrodek rehabilitacyjno-wypoczynkowy, tym razem nizinny. Sam był cukrzykiem, chciał przede wszystkim służyć diabetykom. Pierwsze turnusy rozpoczęto w 1988r.

„Nie mam dużo czasu, a tak bym chciał po sobie coś zostawić” – mówił Kaczmarek. Śmierć nie była dla Niego zaskoczeniem. Uczestniczyłam w Jego pogrzebie, który był manifestacją żalu tych, którym tak wiele pomógł. Oby przyjeżdżający do ośrodka niewidomi docenili ogromny wkład pracy włożony przez Niego w powstanie „Edenu” w tamtych trudnych latach.

„Człowiek żyje tak długo dopóki trwa o nim ludzka pamięć, bo czas mija, pamięć zostaje”.

Zofia Krzemkowska

Z ŻAŁOBNEJ KARTY

Wspomnienie o wirtuozie w gwíździe artystycznym Zygfriedzie Kierstanie.



W dniu 19 stycznia 2013r. po ciężkiej chorobie w Bochum w wieku 71 lat zmarł Zygfryd Kierstan.

Od 1961r.

Zygfried Kierstan brał czynny udział w ruchu muzycznym niewidomych w Bydgoszczy, był solistą zespołu instrumentalno-wokalnego działającego w Spółdzielni Niewidomych Gryf w Bydgoszczy. Występował w rzadko spotykanym rodzaju muzyki – w gwíździe artystycznym. Był całkowicie niewidomy, miał amputowaną prawą rękę i pozostałymi czterema palcami lewej ręki wykonywał gwízd artystyczny. Występował wraz z akompaniamentem zespołu muzycznego Gryf z Bydgoszczy na wielu koncer-



Zygfried Kierstan w towarzystwie zespołu muzycznego „Gryf” z Bydgoszczy na Ogólnopolskim Festiwalu Zespołów Instrumentalno-Wokalnych Niewidomych w Bydgoszczy w 1972 roku

tach, festiwalach, gdzie otrzymywał pierwsze nagrody i wyróżnienia. Jego popisy obejmujące muzykę rozrywkową i operetkową przyjmowane były z aplauzem publiczności, dla której wielokrotnie bisował. Instruktor zespołu Henryk Mikołajczak komponował specjalnie dla Niego utwory m.in. „W bydgoskim parku”. Jego gwízd artystyczny przypominał śpiew słowika, naśladował śpiew ptaków. Aktywny był aż do wyjazdu z Polski. W Niemczech mieszkał od 1989r.

Jego artyzm na długo pozostanie w naszej pamięci.

*Krystyna Misterek
Marian Olszowski*



Zespół muzyczny po zdobyciu I miejsca na Festiwalu Zespołów Instrumentalno-Wokalnych Niewidomych w Szczecinie w 1975 roku.

W wersji audio Biuletynu, zamieszczamy archiwalne nagranie Zygfryda Kierstana z zespołem instrumentalnym Spółdzielni Gryf pod kierunkiem Henryka Mikołajczaka.

CO SIĘ DZIAŁO OD NUMERU DO NUMERU?**Aleksandrów Kujawski**

Zarząd koła w lutym zorganizował zabawę karnawałową, a w marcu odbyło się spotkanie z okazji Dnia Kobiet.

prezes Wanda Skrzypińska

Brodnica

17 grudnia 2012r. odbyło się spotkanie opłatkowe w siedzibie ZAZ Hotelik „Centrum”. Po tradycyjnym opłatku, w którym uczestniczyli: ks. prałat Krzysztof Lewandowski, przedstawiciele władz miasta, prezes TRDST Barbara Tuptyńska, wyświetlono filmy – „N jak niewidomy” i „Jak widać kiedy niewiele widać”. Wygłoszono także prelekcję w związku z „Europejskim Dniem Wiedzy o Antybiotykach”. Jak zawsze spotkanie możliwe było dzięki hojności sponsorów – MPWiK, PEC, PGK, BTBS i prywatnemu darczyńcy.

prezes Sławomir Domański

Bydgoszcz

Od marca prowadzona jest nauka gry w szachy i warcaby, zajęcia odbywają się w środy w godz. 16 do 18. Instrukтором jest pan Edward Skiera. Zachęcamy również osoby grające w brydża do przyścia do nas we wtorki.

wiceprezes Krystyna Skiera

Chełmno

Zarząd koła w dniu 17 grudnia 2012r. zorganizował spotkanie wigilijne dla swoich podopiecznych

zarówno dorosłych jak i dzieci. Był oczywiście opłatek, śpiewano kolędy, a dzieci otrzymały świąteczne paczki. Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze, aż żal było się rozchodzić.

prezes Barbara Knoppek

Golub-Dobrzyń

Członkowie koła w styczniu wzięli udział w imprezach organizowanych w Domu Kultury, była to promocja kultury latynoamerykańskiej oraz koncert „Miłość w Paryżu”. W marcu zorganizowano Dzień Kobiet.

prezes Józef Werner

Grudziądz

W styczniu zarząd koła zorganizował „Biesiadę noworoczną”. W lutym odbył się bal karnawałowy, a także nie zapomniano o tłustym czwartku. Marzec okazał się także miesiącem bogatym w działania: rozpoczęto nagrywanie kolęd na płytę zamówioną przez Urząd Marszałkowski, rozpoczęto całoroczne zajęcia rehabilitacyjne np. naukę pisma brajla, muzykoterapię. Prowadzone są zajęcia manualne. Odbyło się spotkanie z okazji Dnia Kobiet.

prezes Krystyna Kaczorowska

Inowrocław

W styczniu, lutym i marcu zarząd koła zorganizował szereg imprez: była zabawa karnawałowa dla dzieci i młodzieży, a także z okazji Dnia Babci i Dziadka. Zorganizowano

wano zabawę dla seniorów oraz śledzikowo-walentynkową. Nie zapomniano również o Dniu Kobiet.

prezes Ryszard Grześkowiak

Radziejów Kujawski

4 grudnia 2012 r. Stowarzyszenie SUBICERE wraz z MOPS i zarządem koła zorganizowało Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych. Na scenie Radziejowskiego Domu Kultury wystawiono baśń J. Ch. Andersena „Królowa Śniegu”, w reżyserii Aliny Wojciechowskiej – prezes Stowarzyszenia Subicere. Na scenie nie zabrakło również aktorów z naszego koła. Następnie odbyło się seminarium - „Bariery w naszym otoczeniu” i „Dotacje z budżetu woj. kujawsko-pomorskiego dla organizacji pozarządowych w 2013r.” A w lutym 2013r. w radziejowskim kole zorganizowano tłusty czwarte.

prezes Jadwiga Stelter

Rypin

W styczniu zarząd koła zorganizowano zabawę noworoczną, w której uczestniczyli także członkowie Stowarzyszenie Diabetyków, Klub Seniora „Srebrny Włos” oraz uczestnicy projektu „Poznaj Siebie 3”.

Zofia Zalewska

Świecie

Zarząd koła zorganizował spotkanie przy kawie na powitanie Nowego Roku. Odbył się też wieczór kolęd i spotkanie z okazji Dnia

Babci i Dziadka. Nie zapomniano o walentynkach i tłustym czwartku. Również odbyło się spotkanie z okazji Dnia Kobiet.

prezes Alicja Frank

Tuchola

9 stycznia 2013r. w Tucholskim Domu Kultury Zarząd zorganizował spotkanie wigilijno-karnawałowe. Nie zabrakło dziełenia się opłatkiem, składania pełnych wzruszeń życzeń. Podczas śpiewania kolęd akompaniował zespół J. J. Glama.

prezes Elżbieta Kotras

Włocławek

W grudniu 2012r. dzięki hojności sponsorów zarząd zorganizował dla swoich podopiecznych dzieci mikołajki. Był poczęstunek, paczki, wspólna zabawa i oczywiście zdjęcia z Mikołajem.

prezes Anna Onysków

CO, GDZIE, KIEDY?

Aleksandrów Kujawski

Na czerwiec przygotowuje się spotkanie z dziećmi z okazji ich święta. W planie jest zorganizowanie w sierpniu 3-dniowej wycieczki na trasie Kraków-Wieliczka-Częstochowa-Oświęcim. W październiku koło obchodzić będzie 40-lecie istnienia oraz Dzień Białej Laski. W grudniu zorganizowane zostaną dwie imprezy: spotkanie opłatkowe i mikołajki dla dzieci.

prezes Wanda Skrzypińska

Brodnica

Zarząd koła w bieżącym roku planuje:

- kwiecień – spotkanie informacyjne,
 - maj – spotkanie w kinie „Świt”,
 - czerwiec - wycieczka do Ostrowa Lednickiego i Gniezna,
 - wrzesień – wycieczka do Chełmna (udział w ogólnopolskiej pielgrzymce),
 - spotkanie kulturalne w Brodnickim Domu Kultury pt. „Świat widziany poezją”,
 - wyjazd do opery w Bydgoszczy.
- Realizacja imprez uzależniona jest od otrzymanego dofinansowania, co też pozwoli na ostateczne ustalenie terminów i ilości imprez.

prezes Sławomir Domański

Bydgoszcz

W obecnym półroczu zarząd koła planuje:

- turnus rehabilitacyjny w Ustce,
- wyjazd na Półwysep Helski,
- udział w ogólnopolskiej pielgrzymce w Chełmnie,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- tradycyjną majówkę połączoną ze sprawozdaniem z połowy kadencji.

Od marca trwa nauka gry w szachy i warcaby – serdecznie zapraszamy osoby chętne.

wiceprezes Krystyna Skiera

Chełmno

W planie mamy:

- w maju wycieczkę integracyjną (16 maja) oraz powitanie lata w plenerze (21 maja),

- we wrześniu - pożegnanie lata,
 - w październiku – Dzień Białej Łaski,
 - w grudniu – spotkanie wigilijne.
- prezes Barbara Knopek*

Golub–Dobrzyń

Koło Powiatowe PZN w Golubiu–Dobrzyniu w 2013 roku planuje następującą działalność:

- szerokie propagowanie odpisu 1% podatku na naszą organizację,
- przystąpienie i udział w konkursie ogłoszonym przez burmistrza Golubia-Dobrzynia w zakresie „Kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego”,
- w nawiązaniu do współpracy z dyrektorem Domu Kultury w Golubiu-Dobrzyniu będziemy brać udział w cyklicznych imprezach promujących kulturę krajów latynoamerykańskich oraz brać udział w innych wydarzeniach kulturalnych,
- zorganizować spotkanie z okazji Dnia Kobiet,
- zorganizować rajd pieszy z piknikiem,
- planujemy wyjazdy do Opery „Nova” i do Teatru Horzycy,
- wycieczka autokarowa turystyczno–krajoznawcza do kwatery Hitlera w Kętrzynie oraz na Festiwal Kultury Kresowej do Mrągowa - dofinansowana przez PCPR i częściowy udział własny,
- spotkanie integracyjne połączone ze sprawozdaniem z działalności zarządu koła w połowie

kadencji,

- nawiązać współpracę z Biblioteką Miejską odnośnie udziału naszych członków w organizowanym przez nią projekcie,
- działalność świetlicowa, powiększenie zasobów biblioteki książki mówionej i kontynuacja wypożyczeń.

Elżbieta Zapiór

Grudziądz

Cykliczne spotkania informacyjno-kulturalne odbywają się w świetlicy koła w każdy piątek. Rozpoczęły się całoroczne zajęcia rehabilitacyjne - potrwać do 15 grudnia.

W planach mamy:

- kwiecień - raz w tygodniu grupa kijekarzy pod przewodnictwem pana Niedziałkowskiego wyrusza w dalekie trasy,
- maj:
 - „Majówka z szesnastką” – impreza integracyjna, w której uczestniczą nasze podopieczne dzieci i ich opiekunowie, organizatorem jest dyrekcja Szkoły Podstawowej Nr 16,
 - wycieczka rehabilitacyjno-sportowa do Ustronia Morskiego (27 maja do 2 czerwca),
- czerwiec - Dzień Dziecka połączony z atrakcjami w Lubostrońcu,
- lipiec-sierpień - urlop
- wrzesień:
 - „Święto kartofla” w SP Nr 16,
 - turnus rehabilitacyjny w Darłowie od 7 do 20 września
- październik:
 - cykliczne zajęcia rehabilita-

cyjne i kulturalne,

- konferencja „Świat dotyku i dźwięku”.

• listopad:

- zajęcia manualne – wyrób dekoracji świątecznych,
- spotkanie andrzejkowe.

• grudzień:

- podsumowanie zadań z zakresu rehabilitacji podstawowej,
- wystawa prac oraz aukcja wyrobów zajęć manualnych,
- spotkanie z Mikołajem dla dzieci,
- spotkanie wigilijne.

prezes Krystyna Kaczorowska

Inowrocław

W swoim ramowym planie pracy, który może ulec zmianom, zarząd przewidział:

- 20 kwietnia wycieczkę do Poznania dla dzieci i młodzieży,
- 25 maja spotkanie z okazji Dnia Matki,
- 1 czerwca wycieczka dla dzieci do Myślicinka (odpłatność 15 zł),
- 3-9 czerwca wycieczkę do Międzyzdrojów (odpłatność 450zł),
- 22 czerwca spotkanie z okazji Dnia Ojca,
- 30 czerwca do 13 lipca turnus rehabilitacyjny w Sianożętach,
- 24 sierpnia impreza integracyjna na lotnisku aeroklubu (wpisowe 15 zł),
- 29 sierpnia do 12 września turnus rehabilitacyjny w Dziwnówku,
- 20 września turniej warcabowy,
- 17 października impreza integracyjna Dzień Białej Laski,

- 30 listopada impreza andrzejkowa,
- 6 i 14 grudnia spotkania mikołajkowe,
- 31 grudnia zabawa sylwestrowa.

Zarząd koła prosi osoby zainteresowane nauką pisma brajla o kontakt w każdy wtorek godz. 8.00–16.45 i w środę godz. 8.00–15.45.

prezes Ryszard Grześkowiak

Lipno

Zarząd koła będzie organizatorem imprez integracyjnych przy wsparciu lokalnych władz m.in. nad Jeziorem Wielkim Skępskim. Organizowane będą również spotkania okolicznościowe np. Dzień Matki, Dzień Białej Laski.

prezes Krzysztof Suchocki

Nakło

Zarząd koła w bieżącym roku planuje:

- w maju - zebranie informacyjne z połowy kadencji,
- 19-21 czerwca - 3-dniową wycieczkę do Jastrzębiej Góry (Ośrodek Wczasowy „Sympatik”),
- 8 sierpnia - 1-dniowy pobyt w plenerze,
- 30 września – w ramach obchodów Dnia Białej Laski wyjazd do Bydgoszczy.

prezes Halina Maćkowska

Rypin

W swoim planie pracy na bieżący rok zarząd założył:

- intensywne pozyskiwanie nowych członków,

- działania informacyjne skierowane do młodzieży i dorosłych,
- aktualizację strony internetowej i zamieszczanie informacji o bieżących działaniach koła,
- rozwój pomocy socjalnej dla członków poprzez pozyskiwanie informacji o członkach żyjących poniżej minimum socjalnego i odpowiednie działania,
- zwiększenie atrakcyjności działań przez organizowanie spotkań integracyjnych jak:
 - piknik z okazji Dnia Matki i Dziecka (maj-czerwiec),
 - wycieczka turystyczno-krajoznawcza do Malborka i Stegny (lipiec),
 - chodzenie z kijkami nordic walking (sierpień),
 - wyjście na seans do kina (wrzesień),
 - piknik – pożegnanie lata – „Święto pieczonego ziemniaka” (wrzesień),
 - obchody Dnia Białej Laski (październik),
 - spotkanie opłatkowe (grudzień).

prezes Lucyna Spalding

Radziejów Kujawski

Z planowanych zamierzeń na 2013r.:

- kwiecień - wiosenne spotkanie z członkami koła,
- maj - pielgrzymka do Obór,
- sierpień (26-29) - wycieczka po Kotlinie Kłodzkiej,
- październik (15) - obchody Dnia Białej Laski.

prezes Jadwiga Stelter

Świecie

W planach mamy:

- spotkania z okazji Dnia Matki,
- wyjazd nad morze – szkolenie dla 8 osób, jeżeli pozyskane zostanie dofinansowanie,
- wycieczka – maj/czerwiec 5-dniowa do Ustki z częściową odpłatnością uczestników,
- wyjazd do Kruszwicy -1-dniowa impreza,
- „Święto ziemniaka” - wspólna impreza w Polskim Konopacie z Kołem Gospodyń,
- październik - obchody Dnia Białej Laski,
- grudzień – uroczyste spotkanie wigilijne.

Zarząd koła zaprasza na wspólne spotkania w środy i czwartki.

prezes Alicja Frank

Toruń

Toruńskie koło jak zawsze ma bogatą ofertę skierowaną do swoich członków. Zapraszamy na spotkania w świetlicy koła:

- prelekcje pod hasłem „Podróże marzeń” na temat:

1. Liban jakiego nie znamy.
2. Grecja, najpiękniejsze miejsca świata.
3. Francja - Paryż - śladami Chopina.
4. Moskwa lubi skupić na sobie uwagę świata.

- spotkania z okazji:

1. Dnia Matki – muzyka z dedykacjami.
2. Dnia Dziecka - planowane w ogrodzie botanicznym.
3. Dnia Ojca - muzyka z dedykacjami.

4. Powstania Warszawskiego i rocznicy wybuchu II wojny światowej.

5. Patriotycznego Święta Niepodległości, ubogacone historią i śpiewem pieśni .

6. Andrzejki – na wesoło.

7. Mikołajki dla dzieci.

8. Spotkanie gwiazdkowe.

- impreza integracyjna dla uczczenia Dnia Białej Laski, którą planujemy zrobić w plenerze – camping „Tramp”.

- wspólne wyjścia w ramach edukacji prozdrowotnej, aby nasi członkowie wyszli z domów i razem spędzali czas:

1. Zwiedzanie zabytków Torunia przy udziale przewodnika .

2. Udział w imprezach organizowanych przez Muzeum Etnograficzne.

3. Wspólne wyjścia na imprezy organizowane przez MDK, Dwór Artusa, koncerty Toruńskiej Orkiestry Symfonicznej.

4. Piknik w lesie „Barbarka”, piczenie kiełbasek, piosenki biesiadne.

- wycieczki integracyjno-edukacyjno-krajoznawcze:

1. 5-dniowa wycieczka (w przypadku otrzymania dofinansowania) nad morze.

2. Pielgrzymka do Chełmna i Lichenia.

- pogadanki:

1. Z lekarzem okulistą.

2. Nowy telefon – komórka jak marzenie- prezentacja.

3. Bariery architektoniczne w Toruniu, jak nam ułatwić życie?

W okresie letnim będzie jedno-

miesięczna przerwa wakacyjna w działalności.

Wszystkie przedsięwzięcia będą realizowane przy udziale wyznaczonych członków zarządu koła, a szczegółowych informacji udzielać będzie pracownik koła.

sekretarz koła

Barbara Muzalewska-Gramza

Tuchola

Plan pracy Koła Powiatowego PZN w Tucholi.

W maju 2013r. planujemy zorganizowanie dla członków koła i ich opiekunów warsztatów chlebowych w Wiosce Chlebowej w Janiej Górze. Będziemy rozpoznawać za pomocą zmysłów dostępnym osobom z dysfunkcją narządu wzorku różne gatunki zbóż oraz doskonalić zmysł dotyku podczas pieczenia chleba tradycyjną staropolską metodą. Warsztaty będą połączone z wiejską biesiadą. Urozmaicheniem będą konkursy, gry i zabawy z nagrodami.

Na wiosnę planujemy też zorganizowanie we współpracy z PCPR w Tucholi Powiatowego Przeglądu Twórczości Osób Niepełnosprawnych. Impreza jest uzależniona od otrzymania dofinansowania ze środków PFRON.

Latem – w sierpniu – wybieramy się na wycieczkę krajoznawczo-turystyczną do Gdańska.

W październiku 2013r. tradycyjnie organizujemy obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski. Tym razem nasze spotkanie będzie

miało charakter szkoleniowy. Rozpocniemy cykl spotkań pn. „Osoby niewidome i niedowidzące w przestrzeni publicznej”. Tegoroczne szkolenie będzie przebiegało pod hasłem „Czas – Twój przyjaciel czy wróg?”.

W grudniu 2013r. spotkamy się na biesiadzie wigilijnej, podczas której poznawać będziemy boro-wiackie tradycje adwentowo-bożonarodzeniowe. Spotkanie poprowadzi regionalistka. Zdobytą wiedzę będziemy utrzymywać podczas konkursów z nagrodami. Nie zabraknie też z pewnością odwiedzin świętego Mikołaja.

prezes Elżbieta Kotras

Wąbrzeźno

Zarząd koła serdecznie zaprasza do udziału w organizowanych spotkaniach integracyjnych, do wspólnego aktywnego i miłego spędzania wolnego czasu. W planach ujęto:

- pielgrzymkę autokarową do Obór,
- Dzień Dziecka w soleckim Jura Parku,
- wycieczkę Kraków-Wieliczka-Wadowice-Oświęcim (5-dniowa koszt 350zł). Zapisy w biurze koła .
- wycieczka jednodniowa autokarowa do Oceanarium i Gdańskiego ZOO,
- wrzesień-październik – Dzień Białej Laski połączony ze spotkaniem z okazji połowy kadencji działalności zarządu.

O kolejnych zamierzeniach poinformujemy w terminie późniejszym.

prezes Stanisław Pytel

Włocławek

II kwartał rozpoczynamy od spotkania wielkanocnego, które odbędzie się na początku kwietnia. Naszych członków zapraszamy do świetlicy koła, tradycyjnie z „własnym koszyczkiem”. Do tańca będzie przygrywał człowiek-orkiestra, który od pewnego czasu dba o oprawę muzyczną naszych imprez. W maju planujemy pielgrzymkę do Obór. Chcemy ten wyjazd zaplanować wspólnie z innymi kołami z naszego okręgu. Na czerwiec zaplanowaliśmy 5-dniową wycieczkę na Mazury. Nasz wniosek do MOPR i PCPR został zaopiniowany pozytywnie pod względem merytorycznym, czekamy na informację o przyznanej kwocie dofinansowania. Natomiast w lipcu, wspólnie z grupą uczestników programu Poznaj Siebie 3, organizujemy integracyjny wyjazd nad jezioro. W sierpniu, jak co roku, biuro zarządu koła jest nieczynne. We wrześniu planujemy 5-dniowy wyjazd rehabilitacyjny do Muszyny. Mamy zarezerwowany termin od 16 do 21 września w naszym ośrodku Nestor. Realizację tego zadania uzależniamy od wyników konkursu ogłoszonego przez prezydenta Włocławka. Natomiast przełom września i października zarezerwowaliśmy na jednodniową wy-

cieczkę do Warszawy. Mamy w planach udział w przedstawieniu teatralnym z audiodeskrypcją i od repertuaru teatralnego uzależniamy termin wyjazdu. Październik, jak co roku, jest przeznaczony na obchody święta niewidomych i słabo widzących pod nazwą Dzień Białej Laski. Wszyscy członkowie otrzymają imienne zaproszenia na adres domowy. W listopadzie organizujemy spotkanie andrzejkowe, na którym oprócz dobrej zabawy będą tradycyjne wróżby andrzejkowe. A w przerwie świątecznej w grudniu planujemy choinkę dla dzieci. Jak co roku, dzieci spotkają się z Mikołajem, odbiorą paczki, zaprezentują swoje zdolności wokalne i recytatorskie.

prezes Anna Onysków

Żnin

Zarząd koła planuje zorganizować w ciągu roku kilka spotkań integracyjnych:

1. Spotkanie integracyjne z okazji Dnia Matki, Ojca i Dziecka zorganizujemy na przełomie maja i czerwca. Na ten cel złożyliśmy ofertę do gminy Żnin o dofinansowanie, a brakujące środki częściowo pokryjemy z odpłatności uczestników oraz ze środków 1%.
2. W lipcu chcemy zorganizować wyjazd po Pałukach, celem poznania następnych zabytków naszego regionu. Koszty imprezy pokryjemy ze środków 1%, odpłatności uczestników oraz z otrzymanej dotacji ze Starostwa

Powiatowego w Żninie, gdzie złożyliśmy naszą ofertę na wykonanie zadania.

3. We wrześniu, jeśli otrzymamy dofinansowanie ze środków PFRON z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Żninie, odbędzie się wycieczka turystyczno-rekreacyjna nad morze. Uczestnicy pokrywać będą brakującą kwotę kosztów wyjazdów.

4. W październiku uczcimy święto Dzień Białej Laski. Na to zadanie złożyliśmy ofertę do gminy Barcin. Będzie to spotkanie częściowo odpłatne przez uczestników.

5. W listopadzie uczcimy pamięć naszych zmarłych członków i zapalimy znicze na ich grobach.

6. W grudniu zorganizujemy spotkanie opłatkowe w biurze w gronie chętnych osób.

Ponadto planujemy wyjazdy do naszych członków mieszkających w Domu Pomocy Społecznej w Podobowicach oraz samotnych. Będziemy brać udział w spotkaniach i imprezach integracyjnych organizowanych przez inne organizacje, które z nami współpracują.

prezes Jadwiga Jurkowska

Zarządy kół zapraszają swoich członków do odwiedzania w dniach urzędowania i współtworzenia różnorodnych działań dla dobra wszystkich członków.

Redakcja serdecznie dziękuje prezesom zarządów kół za nadesłane plany i zamierzenia na 2013r.

CO NOWEGO W „OKATiK-u”

Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej „OKATiK”, po pięciu latach swojej działalności, dalej nie zwalnia z nowymi pomysłami i inicjatywami. Po kolejnych wyborach, jeszcze bardziej dostosował profil pracy do potrzeb i oczekiwań uczestników klubu. Od początku 2013 roku działa w ramach trzech sekcji tematycznych: plastycznej, literacko-redakcyjnej i nowo utworzonej - przestrzeni artystycznej, a także w ramach klubu „Esperanta Amiko”, Klubu Seniora i Klubu Polskiej Książki. Nad całością pracy klubu „OKATiK” dalej czuwa prezes Helena Skonieczka, jednak z nowym składem Społecznej Rady Klubu: Anielą Siedlecką, Haliną Maćkowską, Haliną Miler, Marleną Lewandowską i skarbnikiem Anną Żurawską.

W 2013 roku będziemy po raz trzeci wybierać laureata nagrody im. Władysława Winnickiego, dla najbardziej zasłużonego i aktywnego członka naszej organizacji w danym roku. Nagroda ta została uchwalona przez zarząd okręgu (z inicjatywy klubu „OKATiK” w 2011r.) dla uczczenia jubileuszu naszej organizacji i przyznawana jest corocznie. Warto więc już pomyśleć o zauważeniu i docenieniu niektórych działaczy w naszym okręgu. Pod koniec roku będziemy przyjmować zgłoszenia do nominacji.

Poszczególne sekcje i kluby spotykają się w siedzibie okręgu (p. nr 14) na **cotygodniowych spotkaniach** wg. opracowanego harmonogramu (dostępnego na stronie internetowej PZN w zakładce „OKATiK”). Spotkania tematyczne dla wszystkich chętnych (nie tylko zrzeszonych w klubie) odbywają się nadal w drugi czwartek miesiąca, lecz na prośbę członków spoza Bydgoszczy o godz. 13.00.

W tym roku klub „OKATiK” proponuje też nowe programy i inicjatywy:

- **11 kwietnia** rozpoczynamy **Rok Juliana Tuwima** - będzie to cykl spotkań integracyjno-informacyjnych, a także wspólne przygotowanie programu artystycznego. Nabór chętnych do udziału we „Wspólnym Teatrze” odbędzie się **18 kwietnia** (21 lutego na stronie internetowej okręgu ogłoszono tematykę i repertuar przygotowujących się do weryfikacji). Spotkania tematyczne zaplanowano (prócz 11.04 w PZN) 12 września i 9 grudnia w Miejskim Centrum Kultury. Szczegóły programu podamy w następnym numerze biuletynu, gdy będziemy wiedzieli, jakim możliwościami (czy również finansowymi), będziemy dysponowali. Na razie opracowaliśmy program w ramach konkursu ogłoszonego przez Biuro Kultury Bydgoskiej. Podobnie jest z innymi inicjatywami sekcji redakcyjno-literackiej, takimi jak: opracowanie śpiewnika popularnych kolęd

„Kolędujmy razem” z serii „Biblioteka OKATiK-a”, czy nagrania audio i MP-3 tomików poezji członków naszej sekcji.

W miesiącach letnich Klub Seniora planuje cykl wyjazdów połączonych ze zwiedzaniem, podobnie jak w roku ubiegłym. Tym razem będą to **„Kujawy dotykiem oglądane”**. Szczegóły dotyczące poszczególnych tras podane zostaną podczas majowego spotkania klubu tj. **9 maja**.

W marcu (**14 marca**) ogłoszony zostanie regulamin konkursu recytatorskiego Wisławy Szymborskiej **„Nic dwa razy się nie zdarza”**, którego finał planujemy na **19 września**. Zgłoszenia (w dziale rehabilitacji i w Klubie „OKATiK”), przyjmowane są do końca czerwca.

Ożywiona sekcja plastyczna prowadzi swoje spotkania w formie warsztatów rękodzielniczych, gdzie każdy może przyjść i podpatrzeć (od swoich przyjaciół z sekcji), jak zrobić ozdoby świąteczne, lalki z włóczki czy figurki z papieru). Pomysłów starczy na cały rok, jak zapewnia Aniela Siedlecka. Sekcja Przestrzeni Artystycznej (SPA) ma „odmłodzić” czyli zachęcić do wychodzenia z domu i uczestniczenia w propozycjach kulturalnych naszego miasta. Marlena Lewandowska dba o to, by każdy zainteresowany dowiedział się, gdzie warto pójść, co warto zobaczyć czy czego posłuchać. Oferta jest bardzo bogata, a aktualny Bydgoski Informator

Kulturalny (BIK) jest dostępny dla wszystkich w biurze okręgu, Klubie Polskiej Książki i podczas dyżurów Marleny w poszczególne czwartki.

Klub „Esperanta Amiko”, który działa już 9. rok w naszych strukturach, od września ub. roku spotyka się w Miejskim Centrum Kultury (zawsze w pierwsze poniedziałki miesiąca, godz. 17:00). Klub ten rozszerzył swoje szeregi o kolejnych zainteresowanych językiem esperanto. W tym roku Międzynarodowy Kongres Esperanto planowany jest w Reykjavíku. Tematyka comiesięcznych spotkań klubu organizowana wspólnie oddziałem PZE zapowiada się interesująco. Warto więc zajrzeć do MCK w któryś poniedziałek.

Cieszymy się, że naszą działalnością dalej zainteresowani są członkowie różnych kół powiatowych i przyjeżdżają na nasze spotkania, dzieląc się swoimi pomysłami i talentami. Jest to nasz wspólny sukces, który mimo różnych trudności i przeciwności warto kontynuować.

Podajemy harmonogram spotkań poszczególnych sekcji w pierwszym półroczu 2013. Kolejny ustalimy (po wakacjach) na początku września. Zapraszamy w każdy czwartek o godz. 13:00, a szczególnie na nasze wspólne tematyczne spotkania (w drugie czwartki każdego miesiąca).

Helena Skonieczka

TERMINY COTYGODNIOWYCH SPOTKAŃ W KLUBIE OKATiK 2013

KWIECIEŃ

04.04.2013 SPA – Marlena Lewandowska,
11.04.2013 TEMATYCZNE SPOTKANIE KLUBU OKATiK – H. Skonieczka,
18.04.2013 KE-A – Halina Miler,
25.04.2013 SP – Aniela Siedlecka

MAJ

02.05.2013 SPA – Marlena Lewandowska,
09.05.2013 TEMATYCZNE SPOTKANIE KLUBU OKATiK – H. Skonieczka,
16.05.2013 KS – Halina Maćkowska,
23.05.2013 SR-L I KE-A – Helena Skonieczka/Halina Miler

CZERWIEC

06.06.2013 SPA – Marlena Lewandowska,
13.06.2013 TEMATYCZNE SPOTKANIE KLUBU OKATiK – H. Skonieczka,
20.06.2013 KS – Halina Maćkowska,
27.06.2013 KS – Halina Miler

LIPIEC

04.07.2013 KE-A – Halina Maćkowska

SPA – Sekcja Przestrzeni Artystycznych,
SP – Sekcja Plastyczna,
SR-L – Sekcja Redakcyjno-Literacka,
KS – Klub Seniora,
KE-A – Klub Esperanta-Amiko,
KPK – Klub Polskiej Książki

MALEŃKI KRZYŻYK

Historia ta miała miejsce przed kilkoma laty, lecz mimo upływu czasu jest ciągle żywa w moim sercu. Mówi o krzyżu dźwiganym przez niewidome dziecko. Ta droga krzyżowa jest pełna cierpienia, a jednocześnie nadziei wiodącej do zwycięstwa. Dotyka wydarzeń, które miały miejsce przed prawie dwoma tysiącami lat w Jerozolimie. Prowadzi przez Wieczernik nadziei, Ogród Oliwny niesamowitej samotności, zatłoczone uliczki starej Jerozolimy pełne obojętnych, a niekiedy wrogo nastawionych ludzi, aż do Golgoty męki, śmierci na krzyżu i pustego grobu zwycięstwa życia nad śmiercią.

Podczas katechezy dla dzieci przygotowujących się do komunii jedna z uczennic nieśmiało powiedziała:

- Mam prośbę, tylko proszę księdza, by na mnie nie krzyczał.
- Nie będę krzyczał, mów śmiało.
- Czy ksiądz może mi opowiedzieć, jak wyglądają motyle?
- Tak. Motyle są małe, kolorowe i mają delikatne skrzydełka – takie jak płatki róży.
- Jakie to są kolory?
- Są one radosne – białe jak śnieg, cytrynowe, brązowe... Mają niekiedy kropki lub jakieś wzorki na skrzydełkach i szybko nimi poruszają, wesoło latając. Delikatnie przysiadają na kwiatkach, by ich nie uszkodzić.
- Kolor cytrynowy... Czy jest kolo-

rem kwaśnym? – pyta dziewczynka.

- Nie. Jest taki ciepły i wesoły jak radosny promień słońca.

- Czy to prawda – pyta dalej – że gdy Jezus chodził po świecie, to uzdrawiał chorych i przywracał wzrok niewidomym?

- Tak, to prawda – odpowiadam.

- Czy i teraz Pan Jezus uzdrawia chorych i przywraca wzrok niewidomym?

- Niekiedy zdarzają się takie przypadki.

- Tyle proszę Pana Jezusa, by dał mi wzrok, chociaż na małą chwilę. Wtedy mogłabym zobaczyć żywe motyle. Dlaczego Pan Jezus nie wysłucha mojej prośby? Może mnie nie kocha? – pyta dalej z ogromnym smutkiem na twarzy.

- Drogie dziecko, nie potrafię na to pytanie odpowiedzieć, ale wiem jedno, że Pan Jezus bardzo cię kocha.

- Dziękuję, że ksiądz na mnie nie krzyczał. Gdy rozmawiam o tym z moją mamą, to ona nic nie mó-



foto. ks. Piotr Buczkowski

wi, tylko płacze. Tata od razu wychodzi z pokoju i czuję się wtedy taka samotna...

- Widzisz, ten twój krzyż jest za ciężki dla twoich rodziców. Nie radzą sobie z nim.

- Mój tata jest bardzo silny! – wykrzyknęła dziewczynka.

- Tak, to prawda – odpowiedziałem. – Święty Piotr był też silnym człowiekiem, ale gdy Jezus został uwięziony, przestraszył się tego. Zaparł się Go i uciekł. Potem, gdy był już sam, zapłakał nad swym czynem i te łzy pomogły mu w powrocie do ukochanego Chrystusa.

Po krótkim milczeniu dziewczynka powiedziała:

- Gdy mój tata powraca, mocno mnie przytula. Dotykam wtedy jego policzków, które są mokre, tak jakby płakał. Nie mówię mu o tym, niech to będzie tajemnicą tatusia. Wieczorem, gdy wszyscy już śpią, biorę ze swojego biurka maleńki krzyżyk i mocno go przytulam. Mam wrażenie, że Pan Jezus chce mnie uściskać i powiedzieć: „Bardzo ciebie kocham”. Nie mam pretensji do swoich rodziców, to wszystko jest dla nich za trudne. To chyba nie jest grzechem?

- Nie – odpowiadam i po chwili mówię dalej. – Pan Jezus po ostatniej wieczerzy udał się z apostołami do Ogrodu Oliwnego. Prosił ich, by czuwali razem z Nim. Oni jednak posnęli. Wtedy z wielkim smutkiem zapytał: „Czemu śpicie?”. Tam doświadczył, co to znaczy samotność, mimo że

w pobliżu były bliskie osoby. Ty jesteś bardzo blisko Pana Jezusa.

Po chwili milczenia dziewczynka zapytała:

- Ksiądz nie płacze jak moi rodzice?

- Nie, ale ten twój krzyż jest dla mnie też za ciężki.

- Ksiądz musi być silniejszy od mojego taty – stwierdziła.

- Nie – odpowiedziałem. – Spotkałem przed laty taką współczesną Weronikę, która była bardzo słabą kobietą, a jednak potrafiła stanąć na skraju drogi krzyżowej ludzi umierających na ulicach Kalkuty. To ona mi powiedziała, skąd bierze tyle siły. Tym źródłem była codzienna Msza św. i przyjmowany w Komunii Świętej Pan Jezus. Ta osoba to bł. Matka Teresa z Kalkuty.

- Nie mogę się doczekać dnia, kiedy przyjmę pierwszy raz Pana Jezusa w Komunii Świętej – zakończyła moja mała uczennica.

Od tej rozmowy upłynęło kilka lat. Często pytam Pana Boga: „Co chcesz mi powiedzieć przez tę historię? Może przygotowujesz mnie do przyjęcia jakiegoś nieznanego mi dzisiaj krzyża? Albo tylko chcesz, by maleńka, niewidoma dziewczynka zaprowadziła dużego, zarozumiałego księdza do nieba – tam, gdzie króluje po Twojej prawicy Twój Syn, Jezus Chrystus”.

ks. Piotr Buczkowski

ZAPROSZENIE NA MAJÓWKĘ:

Majówka odbędzie się 19 maja 2013r. w Parafii św. Antoniego z Padwy w Bydgoszczy przy ul. Głuchej 15. W programie o godz. 12.00 Msza św., spotkanie przy grillu i nabożeństwo majowe.



Herb Chełmna

foto. ks. Piotr Buczkowski

PIELGRZYMKA

Krajowe Duszpasterstwo Niewidomych zaprasza osoby niewidome, niedowidzące i ich przyjaciół na Ogólnopolską Pielgrzymkę do Matki Bożej Bolesnej w Chełmnie w dniach 13 do 14 września 2013 roku.

Więcej informacji w poprzednim numerze OKA i na stronie Krajowego Duszpasterstwa Niewidomych: <http://www.dn.triuno.pl>.



Bazylika Matki Bożej Bolesnej w Chełmnie

foto. ks. Piotr Buczkowski

DOBRE SAMOPOCZUCIE A WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

Wiadomo, że dbałość o wygląd zewnętrzny ma wpływ na dobre samopoczucie, a w naszym przypadku ma chyba jeszcze większe niż dla osoby widzącej. Dlatego należy dążyć do wypracowania w sobie nawyków mających na celu utrzymanie schludnego wyglądu, bowiem pierwsze wrażenie – dobre lub złe – rzutuje na ocenę nas przez innych. Poplamione klapy marynarki, krawat, nieświeża koszula, bluzka, przetłuszczone włosy, nieogolona twarz, zaniedbane paznokcie czy też niewyczyszczone obuwie wystawiają nam niewątpliwie złe świadectwo, a nawet mogą być przyczyną kłopotów np. ze znalezieniem pracy, nawet mimo wysokich kwalifikacji. Ktoś powie, że czasy się zmieniły, że dbamy o siebie, lecz niestety jeszcze zdarzają się takie przypadki, a przecież zabiegi te nie wymagają nakładów finansowych. Dbłość o wygląd zewnętrzny jest jakby właściwa wszystkim kobietom, ale sugestie te odnoszą się także do mężczyzn. Są osoby niewidome – samotne dbające o swój wygląd, co jakiś czas, przy pomocy osoby widzącej, przeglądające swoją odzież, eliminując rzeczy nienadające się do noszenia, ale są też sytuacje, wydaje się komfortowe, kiedy niepełnosprawny mieszka z rodziną, gdzie są osoby widzące i nikt niestety nie wspiera go radą i pomocą. Wyda-

je się, że wówczas sami winniśmy zainteresować bliskich swoją osobą i wyraźnie określić nasze oczekiwania.

Zdarza się, że schorzenie wzroku bardzo zmienia naszą twarz poprzez nieprzyjemny wygląd oczu, najlepiej jest wówczas założyć przyciemnione okulary dopasowane do naszej twarzy, co najlepiej doradzi nam optyk (oprawki wcale nie muszą być drogie). Dzisiaj przecież i osoby widzące zakładają przyciemnione szkła w ciekawych oprawkach i to nie tylko na słońce. Naprawdę warto o tym pomyśleć. Jeżeli nie mamy już możliwości kontroli naszej twarzy w lustrze, to zapytajmy o to osobę zaufaną, czy nie należałoby poprawić wygląd naszej twarzy.

Zbliża się wiosna, warto więc zadbać o siebie i poprawić sobie humor, by radośniej oczekiwać ciepłych dni.

JHS



CZY ZABAWKA MOŻE BYĆ POMOCĄ REHABILITACYJNĄ, EDUKACYJNĄ?

Zaspokajanie tylko podstawowych, biologicznych potrzeb dziecka nie jest wystarczające do prawidłowego jego rozwoju. Dziecko musi mieć możliwość poznawania otaczającego go świata. Rodzic dziecka niewidomego lub słabo widzącego często całkowicie koncentruje się na aspekcie medycznym, szukając coraz to nowych metod leczenia zaburzeń widzenia jego pociechy. Życie rodziny płynie w rytmie wizyt lekarskich, operacji, konsultacji. Zrozumiała jest walka o zdrowie dziecka, ale nie należy w tym czasie zapominać o roli rodziców, opiekunów w dążeniu do rozwoju ich dziecka. Małej osobce potrzebne jest dostarczanie bodźców, które spowodują jego aktywność. Najlepszym sposobem na to jest oczywiście zabawa. Dziecko niewidome i słabo widzące, w związku z ograniczonym lub całkowicie niemożliwym wykorzystaniem zmysłu wzroku do poznawania otaczającego go świata, musi mieć zabawki, których atrakcyjność związana będzie nie tylko z ich wyglądem, ale przede wszystkim z wykorzystaniem w zabawie jego zmysłu dotyku, słuchu, smaku i węchu. Coraz częściej w sklepach możemy trafić na zabawki, które spełniają te wymogi. Większego znaczenia dla producentów nabrały takie cechy jak faktura wykorzystywanych ma-

teriałów, kształt oraz wielkość zabawki, a także dodatkowe właściwości np. dźwięk czy zapach.

Dla rozwoju dzieci w wieku 0-6 miesięcy istotny jest dźwięk i koncentracja wzrokowa. Stąd potrzeba zawieszania nad łóżeczkiem grających karuzeli poruszających się dookoła, można też naklejać na ścianie przy łóżeczku specjalne duże naklejki początkowo w barwach białych i czarnych, a następnie w kolorach jaskrawych. Ciekawym rozwiązaniem jest tworzenie dla dziecka tzw. małego pokoiku Lilli Nielsen, który ogranicza przestrzeń zabawy dziecka, umożliwia odcięcie się dziecka od bodźców zewnętrznych i skupienie uwagi na wrażeniach wzrokowych, dotykowych i słuchowych wywoływanych poprzez działanie dziecka na przedmioty.

Rodzice samodzielnie mogą stworzyć taki pokójk umieszczając w łóżeczku nad główką dziecka pudło, które tworzy nad nim baldachim, ograniczając w ten sposób przestrzeń, która staje się dla niego bezpieczniejsza, łatwiejsza do poznania. Pudło można od wewnątrz okleić różnymi fakturami, np. korkiem, folią bąbelkową, teksturą falistą, gąbką, styropianem, folią szeleszczącą i zawiesić wewnątrz różne przedmioty np. kolorowe grzechotki, które wydają różne dźwięki, gryzaki, chwytaki. Ta-

kie umieszczenie przedmiotów daje dziecku możliwość wielokrotnego powtórzenia czynności i porównywania właściwości przedmiotów. Dziecko dzięki temu eksperymentuje z przedmiotami. Początkowo jest to przypadkowy ruch, a z czasem celowe łapanie i wypuszczanie przedmiotów. Dziecku niewidomemu pomaga to w nauce lokalizacji przedmiotu w oparciu o bodźce dźwiękowe. Oczywiście, jeśli np. dźwięki którejś z zabawek nie przypadną do gustu dziecku (tak się zdarza), eliminujemy ją z otoczenia. Uderzenie w pudło wywołuje dodatkowo ciekawy efekt akustyczny. Podczas kilkuminutowej zabawy dziecka w „pokoiku” obserwujemy jego samodzielną zabawę. Obserwujemy, czy wykazuje ono większe niż zwykle zainteresowanie przedmiotami, czy częściej niż zwykle wokalizuje, czy korzysta ze wzroku, czy częściej używa rąk i manipuluje. Po jakimś czasie możemy zmienić miejsce zawieszonych przedmiotów, jaki wywoła to efekt, jak zareaguje nasze dziecko? Pamiętajmy o tym, aby przedmioty znajdowały się w za-



sięgu dziecka, aby wykonując początkowo mimowolne ruchy mogło dotknąć ścian, zabawek usłyszało ich dźwięk.

W wieku 9 miesięcy najbardziej istotny jest rozwój zdolności manualnych dziecka. Wtedy to wprowadzamy różnego rodzaju klocki, kręgle, piłki, kółka, piszczące maskotki z gumy. Wiele tych zabawek możemy sami wykonać dostosowując je do możliwości i potrzeb naszego dziecka. Ciekawe klocki powstaną z kartoników po mleku, śmietance, które wystarczy okleić materiałem o różnej fakturze, a staną się wtedy nie tylko zabawkami rozwijającymi manualnie, ale również uwrażliwiającymi dotykowo nasze dzieci. Umieszczenie natomiast w tych „klockach” np. piasku, wody, grochu spowoduje nie tylko lekkie obciążenie zabawki, przez co stanie się bardziej stabilna, ale również wzbogaci ją o dźwięk. Te same klocki w przyszłości możemy wykorzystać do budowania z dzieckiem wieży, domu. Są duże, bezpieczne, można je wspólnie z dzieckiem łączyć za pomocą taśmy klejącej w bloki, co umożliwi szybką realizację zamierzeń konstrukcyjnych dziecka, wpływając tym samym na ich atrakcyjność. Latem bawimy się nimi tak w piaskownicy, jak i nad wodą. Wypełnione ciepłą wodą lub lodem dostarczą dziecku wrażeń termicznych. Zastosowań jest dużo, wymaga to tylko naszej świadomości celów, jakie chcemy w przypadku

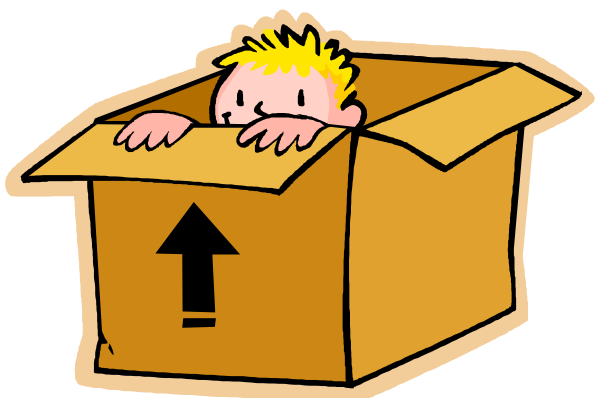
naszego dziecka osiągnąć. Kręgle zrobić możemy z plastikowych butelek. Wrzucenie do przeźroczystej butelki np. kolorowych kulek, świecących w słońcu skrawków folii aluminiowej spowoduje większe zaciekawienie zabawą. Zabawki te możemy wykorzystać starając się zachęcić dziecko do ruchu. Raczkujące dzieci chętniej będą przesuwaly lub toczyły zabawki, które wydawać będą dźwięk lub kolorowo świecić, motywować będą do podążania za nimi i dalszej zabawy. Zabawka się nie znudzi, gdyż to od nas samych zależeć będzie, co włożymy dzisiaj do jej wnętrza, a co za tym idzie, jakie wrażenia słuchowe, wzrokowe odbierać będzie nasze dziecko. Początkowo dziecko będzie wykonywać niewielkie ruchy, jednak z czasem, gdy nauczy się raczkować, a później także chodzić, będzie mogło pokonywać coraz większe odległości. Wszystko to pozwoli na aktywne poznawanie przez nie otaczającej przestrzeni i co równie ważne, będzie usprawniało jego koordynację ruchową. Pamiętajmy o wielkości zabawek. Nie dostarczajmy dzie-

ciom zabawek zbyt dużych, których poznanie wymagać będzie dłuższego czasu, (zniechęca się i odrzuca zabawkę), w pierwszej kolejności pozwólmy im się zapoznać z przedmiotami średniej wielkości, których najważniejsze części będą dobrze wyczuwalne podczas poznawania dotykowego.

Rozpoczynając pisanie tego artykułu miałam na celu zapoznanie państwa z dostępnymi na rynku (niestety drogimi) zabawkami, które wspomogą rozwój dziecka z niepełnosprawnością wzroku. Pisząc, zorientowałam się, że koncentruję się bardziej na samodzielnym tworzeniu zabawek. Myślę, że kierunek ten nie jest pozbawiony sensu, gdyż oprócz niewątpliwych korzyści finansowych, pozwala na uaktywnienie w ten sposób najbliższych (rodziców, dziadków, cioć, wujków i innych przyjaciół). Rola ich nie ogranicza się już tylko do zakupu zabawki, ale do jej tworzenia, a co za tym idzie wymaga większego zaangażowania w proces rehabilitacji dziecka, zmusza do głębszej refleksji nad jego potrzebami rozwojowymi.

W następnym numerze ciąg dalszy pomysłów na zabawki, pomoce edukacyjne dla dzieci z niepełnosprawnością wzroku, także wykonane samodzielnie. Liczę na Państwa pomoc, dzielimy się doświadczeniami.

Grażyna Biała



UBEZWŁASNOWOLNIENIE

Samo słowo „ubezwłasnowolnienie” w większości odbieramy negatywnie. Czy słusznie? Ubezwłasnowolnienie stanowi często wyraz troski, chęć pomocy i opieki w stosunku do osób, które z różnych przyczyn nie potrafią same się o siebie zatroszczyć.

Abyśmy mogli samodzielnie kształtować swoją sytuację prawną, nabywać prawa, zaciągać zobowiązania, musimy posiadać zdolność do czynności prawnych. Pełnoletnie osoby fizyczne posiadają pełną zdolność do czynności prawnych, co więcej już osoby małoletnie, które ukończyły 13 lat posiadają zdolność do czynności prawnych – ograniczoną. Natomiast osoby fizyczne, które nie ukończyły 13 lat oraz osoby ubezwłasnowolnione całkowicie nie mają zdolności do czynności prawnych.

Ubezwłasnowolnienie może nastąpić w stosunku do osoby, która z powodu choroby psychicznej, upośledzenia umysłowego oraz zaburzeń psychicznych wynikających np. z nadużywania alkoholu lub narkotyków nie może kierować swoim postępowaniem. Pamiętajmy! Sam fakt upośledzenia umysłowego czy innej niepełnosprawności (np. utraty wzroku) nie jest podstawą do ubezwłasnowolnienia.

Ubezwłasnowolnienie może być częściowe lub całkowite. Ubezwłasnowolnienie całkowite

oznacza, że czynności prawne zawarte przez taką osobę są nieważne, nie może ona np. zawierać umów (nie może podarować lub sprzedać swojego majątku, a jeżeli to uczyni, to taka czynność prawna jest nieważna). Natomiast nadal może zawierać umowy w drobnych czynnościach życia codziennego jak zakup gazety, pieczywa. Osobie pełnoletniej całkowicie ubezwłasnowolnionej ustanawia się opiekuna (dla osoby małoletniej jej opiekunami prawnymi są rodzice).

Ubezwłasnowolnienie częściowe – stosuje się do osób, których stan zdrowia nie uzasadnia ubezwłasnowolnienia całkowitego lecz potrzebna jest pomoc prawna do prowadzenia jej spraw. Ustanawia się wówczas kuratora, który czuwa nad sprawami żywymi i majątkiem częściowo ubezwłasnowolnionego.

Postępowanie w tych sprawach toczy się przed sądem okręgowym właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby, która ma zostać ubezwłasnowolniona. Wniosek taki może złożyć małżonek danej osoby, jej krewni w linii prostej tj. rodzice, dzieci, wnuki oraz rodzeństwo lub przedstawiciel ustawowy. Należy uiścić opłatę od wniosku w wysokości 40 zł. Dodatkowo do kosztów postępowania mogą, choć nie muszą, zostać doliczone koszty zaliczki na opinie biegłego psycholo-

ga, psychiatry, a także wydatki na czynności kuratora. Wniosek należy uzasadnić – podać przyczyny, dla których wobec określonej osoby powinno zostać orzeczone ubezwłasnowolnienie. Do wniosku załączamy odpowiednie zaświadczenia lekarskie np. o stanie zdrowia psychicznego osoby, której wniosek dotyczy oraz dokumenty potwierdzające, że wnioskodawca może wystąpić o ubezwłasnowolnienie np. akt małżeństwa jeżeli małżonek występuje z wnioskiem w stosunku do współmałżonka.

Sąd rozmawia z osobą, wobec której złożono wniosek. Je-

żeli stan zdrowia tej osoby nie pozwala na przybycie do siedziby sądu, wówczas sąd udaje się do miejsca zamieszkania ww.

Podkreślmy, że ubezwłasnowolnienie częściowe czy całkowite ma na celu tylko i wyłącznie dobro interesów osoby, której dotyczy, ma ochronić ją przed niekorzystnym rozporządzeniem majątkiem czy innymi dobrami. Ubezwłasnowolnienie może zostać cofnięte, gdy ustanie przyczyna uzasadniająca jego orzeczenie, np. gdy ustaną objawy choroby psychicznej czy innych zaburzeń.

Magdalena Turek

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA KROK PO KROKU

Ustawowa definicja spółdzielni socjalnej

- „Przedmiotem działalności spółdzielni socjalnej jest prowadzenie wspólnego przedsiębiorstwa w oparciu o osobistą pracę członków”
- Spółdzielnia socjalna działa na rzecz społecznej i zawodowej reintegracji członków.

Podstawa - ustawa o spółdzielniach socjalnych z dnia 27 kwietnia 2006.

Kto może założyć spółdzielnię socjalną?

- osoby bezrobotne, w rozumieniu przepisów o promocji zatrudnienia i instytucji rynku pracy;
- niepełnosprawni, w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997r. o rehabilitacji zawodowej

i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych;

- bezdomni realizujący indywidualny program wychodzenia z bezdomności, w rozumieniu przepisów o pomocy społecznej;
- uzależnieni od alkoholu, po zakończeniu programu psychoterapii w zakładzie leczenia odwykowego;
- uzależnieni od narkotyków lub innych środków odurzających, po zakończeniu programu terapeutycznego w zakładzie opieki zdrowotnej;
- chorzy psychicznie, w rozumieniu przepisów o ochronie zdrowia psychicznego;
- zwolnieni z zakładów karnych, mający trudności w integracji ze środowiskiem, w rozumieniu

przepisów o pomocy społecznej;

- uchodźcy realizujący indywidualny program integracji, w rozumieniu przepisów o pomocy społecznej.

Ważne!

- osób należących do kategorii określonych w ustawie musi być co najmniej 50% na etapie tworzenia jak i funkcjonowania; łącznie nie mniej niż 5 osób fizycznych;
- spółdzielnię socjalną mogą założyć również co najmniej dwie osoby prawne (organizacje pozarządowe, JST lub kościelne osoby prawne);
- w spółdzielni socjalnej nie może być więcej niż 50 osób, wyjątek stanowi spółdzielnia socjalna powstała w wyniku przekształcenia spółdzielni inwalidów lub spółdzielni niewidomych - może liczyć więcej niż 50 członków.

Działalność dodatkowa spółdzielni socjalnej.

Spółdzielnia socjalna może prowadzić działalność społeczną i oświatowo-kulturalną na rzecz swoich członków oraz ich środowiska lokalnego, a także działalność społecznie użyteczną w sferze zadań publicznych określonych w ustawie o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (ustawa o spółdzielniach socjalnych).

Założenie spółdzielni w 8 krokach

KROK 1

Podjęcie decyzji - poprzedzone

dokładną analizą mocnych i słabych stron (jakie mamy szansę na sukces), znaleźć grupę osób, które podejmą wyzwanie, zacząć badać rynek (uwzględnienie potrzeb lokalnego rynku),

Czyli: Co chcemy robić? Jaką mamy konkurencję na rynku? Ile musimy zainwestować? Skąd wziąć środki na rozpoczęcie działalności? Kto może nam pomóc? Przygotowanie biznesplanu.

KROK 2 - Przygotowanie statutu, uchwały

Statut jest podstawowym aktem prawnym spółdzielni regulującym całokształt jej struktury organizacyjnej, określającym charakter spółdzielni, prawa i obowiązki członków, nabywanie i utrata członkostwa, kompetencje organów, tryb podejmowania decyzji, zasady zwoływania walnych zgromadzeń, obradowania na nich i podejmowania uchwał oraz wszystkie kwestie prawidłowego funkcjonowania spółdzielni.

Podjęcie uchwał o:

- powołaniu spółdzielni, w statucie musi się znaleźć oznaczenie nazwy spółdzielni socjalnej z obowiązkowym dodatkiem „spółdzielnia socjalna”.
- przyjęciu statutu,
- wyborze zarządu,
- powołaniu Rady Nadzorczej - w przypadku gdy liczba członków spółdzielni jest mniejsza niż 15 nie powołuje się Rady Nadzorczej, a jej zadania wykonuje walne zebranie - prawo

kontroli działalności spółdzielni przysługuje każdemu członkowi.

KROK 3 - Zwołanie Walnego Zgromadzenia

W zebraniu uczestniczą wszyscy członkowie - założyciele spółdzielni,

Walne Zgromadzenie założycieli uchwala:

- statut poprzez złożenie pod nim podpisów,
- uchwałę o powołaniu spółdzielni,
- uchwałę o powołaniu zarządu.

Walne Zgromadzenie jest protokolowane, a protokół podpisany przez protokolanta i przewodniczącego zebrania,

Należy jeszcze uzupełnić dokumentację o: złożone przez założycieli zaświadczenia potwierdzających posiadanie uprawnień do bycia członkiem spółdzielni socjalnej, listę obecności wraz z adresami członków-założycieli i ich oryginalnym podpisami.

KROK 4 - Wybór władz spółdzielni

Spółdzielnia, jak każda korporacyjna osoba prawna, działa przez swoje organy.

Walne Zgromadzenie to najważniejszy decyzyjny organ spółdzielni,

Zarząd - organ składający się z członków spółdzielni, o charakterze wykonawczym, składa oświadczenia woli za spółdzielnię i reprezentuje ją na zewnątrz.

Statut spółdzielni reguluje zasady działania zarządu,

Od 15 członków powołujemy Radę Nadzorczą - organ co najmniej trzysobowy, składający się z członków spółdzielni, o charakterze kontrolnym.

Określamy kto zostanie prezesem spółdzielni.

KROK 5 - Złożenie wniosku do KRS

W5 wniosek o rejestrację podmiotu w rejestrze przedsiębiorców,

- WK - organy podmiotu/ wspólnicy uprawnieni do reprezentowania spółki,
- WM - przedmiot działania,
- WH - Sposób powstania podmiotu (w przypadku, gdy spółdzielnia powstaje w wyniku podziału, połączenia lub przekształcenia innych podmiotów np. spółdzielni inwalidów).

Do wniosku należy załączyć:

- protokół założycielskiego Walnego Zgromadzenia (protokół ten podpisują dwie osoby w tym przewodniczący obrad i sekretarz),
- listę obecności wraz z adresami członków - założycieli i oryginalnymi podpisami,
- uchwały Walnego Zgromadzenia o powołaniu spółdzielni socjalnej zawierające: adres siedziby spółdzielni; o wyborze zarządu, o przyjęciu statutu spółdzielni wraz z tekstem statutu,
- zaświadczenie powiatowego urzędu pracy potwierdzające posiadanie statusu osoby bez-

robotnej,

- zaświadczenie potwierdzające spełnienie przez osoby zamierzające założyć spółdzielnię socjalną warunków, o których mowa w ustawie o zatrudnieniu socjalnym lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności osoby zamierzającej założyć spółdzielnię socjalną.

KROK 6 - Nabycie osobowości prawnej

Spółdzielnia nabywa osobowość prawną i rozpoczyna swoją działalność gospodarczą w momencie jej zarejestrowania, a nie powołania.

Jeżeli spółdzielnia chce zacząć działalność w późniejszym terminie niż moment zarejestrowania, powinno być to zaznaczone w odpowiedniej uchwale.

KROK 7 - Zgłoszenie spółdzielni do kolejnych rejestrów :

- numer REGON we właściwym Urzędzie Statystycznym,
- numer NIP, we właściwym Urzędzie Skarbowym,
- w ciągu 7 dni od zatrudnienia pierwszego pracownika należy zgłosić spółdzielnię w ZUS jako płatnika składek.

Ponadto należy dokonać stosownych zgłoszeń do:

- Państwowej Inspekcji Pracy
- Inspekcji sanitarnej

Pozostałe zobowiązania: wykonanie pieczęci, oznaczenie siedziby podmiotu, założenie rachunku bankowego, uzyskanie niezbę-

nych koncesji i pozwoleń.

Działalność gospodarczą spółdzielnia musi prowadzić w sposób określony w ustawie Prawo działalności gospodarczej z dnia 19 listopada 1999. Ustawa o rachunkowości z 29 września 1994 r. określa prowadzenie ksiąg rachunkowych, tzw. „pełna księgowość”. Do działalności spółdzielni mają zastosowania przepisy Prawa Spółdzielczego i Kodeks Pracy.

KROK 8 - Wsparcie finansowe i rozpoczęcie działalności

- Art. 46 ust. 3 ustawy z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy.
- wsparcie do 400% przeciętnego wynagrodzenia dla osoby bezrobotnej na założenie spółdzielni socjalnej, czyli PONAD 14 000,00;
- wsparcie do 300% przeciętnego wynagrodzenia dla osoby bezrobotnej na przystąpienie do spółdzielni socjalnej, czyli ponad 11 000,00;
- Refundacja składek ZUS przez 3 lata (przez pierwsze dwa lata do 100%, w trzecim roku do 50%);
- 7.2.2 do 20 000,00 oraz wsparcie pomostowe.

Szczegółowe informacje u autora tekstu.

Jerzy Deja

NIE ZASZKODZI, A MOŻE POMOŻE? WYKORZYSTANIE NATURALNYCH SOKÓW W LECZENIU!

Chcielibyśmy zachęcić Was do spożywania naturalnych soków ze świeżych owoców i warzyw. Ostatnio w mediach głośno jest o sokach kupowanych w sklepach, ponieważ większość z nich to koncentraty rozcieńczone z wodą, często z barwnikami oraz cukrem i z dodatkiem konserwantów. W domu ze świeżych owoców i warzyw wyciśniemy sok, który nie będzie podlegał żadnym procesom grożącym utratą wartości, co więcej, szklanka „naszego soku” zawierać będzie tyle wartościowych składników, co kilka całych owoców. Soki z warzyw mogą pomóc nam w zdrowym odżywianiu, leczeniu dolegliwości oraz poprawić nasze samopoczucie. Taki sok możemy zrobić samemu korzystając z sokowirówki, wyciskarki soków, bądź przygotować ręcznie, ścierając na tarce, a następnie wyciskając przez gazę. Gotowe soki możemy również dostać w sklepach, np. w warzywniakach. A oto wybrane soki oraz ich działanie:

Soki z warzyw:

- sok z buraka: choroby wątroby i anemia, stosujemy 1-2 tygodnie pół szklanki soku dziennie z przegotowaną wodą w proporcji 1:1,
- sok z cebuli: przeziębienie, zapalenie gardła i krtani,
- sok z kapusty: choroby układu pokarmowego, wrzody żołądka i dwunastnicy, kolki jelitowe, atonie, wzdęcia i zaparcia, hemoroidy, zapalenie pęcherzyka żółciowego, cukrzyca, choroby układu krążenia i naczyń, zapalenie dziąseł i strun głosowych. Ze względu na witaminę C i beta-karoten doskonały w profilaktyce nowotworowej, pity 3 razy po pół szklanki dziennie ułatwia także schudnięcie,
- sok z marchwi, selera i pietruszki w proporcji 3/2/1 zaleca się w cukrzycy. Stosujemy ok. 2 tygodnie pół szklanki dziennie,
- rzepa lub sok z rzepy oczyszcza i regeneruje stawy! Z 10kg rzepy zrobić sok, trzymać w butelkach w lodówce i pić 50ml na 15min. przed posiłkami,
- sok z ziemniaka na wrzody żołądka i dwunastnicy. Stosujemy 100ml soku na czczo. Przez 2 tygodnie, po wypiciu nagrzewać okolicę żołądka przez pół godziny poduszką elektryczną.

Soki z owoców:

- sok z grejpfruta i olej z oliwek stosuje się do oczyszczania wątroby, przed spaniem pije się 2 łyż. oliwy, popijając 3 łyżkami soku z grejpfruta. Uwaga! - nie stosować podczas leczenia antybiotykami!
- sok z gruszek: kamica nerkowa, szczególnie moczanowa. Najlepiej popijać przez cały dzień szklankę soku przez 2-3 tygodnie. Wywar z gruszek (kompot): zalecany w gorączce, kaszlu i biegunkach.
- sok z jabłek: bóle głowy; pić 1 szklankę soku 2-3 tygodnie.

- sok lub kompot z czarnych jagód, a także świeże owoce: regulacja pracy żołądka i jelit, zachowanie flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, działanie odmładzające i oczyszczające organizm, zwiększa przemianę materii. Pić lub spożywać

doraźnie (regulacja pracy jelit) lub przynajmniej przez tydzień (działanie oczyszczające).

Porady można znaleźć także na stronie www.zdrowieolawa.pl

opracowała redakcja

z materiałów

lek. med. Jacka Reicherta

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A CUKRZYCA

Pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na zdrowie podkreślał już w XVI wieku Wojciech Oczko, autor aforyzmu „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”.

Cukrzyca jest jednostką chorobową, w której pozytywna rola aktywności fizycznej jest znaczna. Głównym działaniem jest zwiększenie wrażliwości na insulinę. Podczas wysiłku zwiększa się wrażliwość receptorów insuliny, co oznacza, że mniej cząsteczek insuliny potrzeba, aby wprowadzić tę samą ilość glukozy do komórek ciała. Dzięki temu obniża się zapotrzebowanie na insulinę i łatwiej uzyskuje się prawidłowe wyrównanie metaboliczne. Przed rozpoczęciem ćwiczeń fizycznych należy upewnić się o prawidłowym wyrównaniu cukrzycy oraz nauczyć się dostosowywania leczenia do zwiększonej aktywności ruchowej. Rozpoczęcie ćwiczeń, w przypadku, gdy cukrzyca nie jest właściwie kontrolowana, może nieść ze sobą poważne konsekwencje. Pamiętajmy, że ćwiczenia fizyczne będą łatwiejsze, jeśli wybierzemy ten

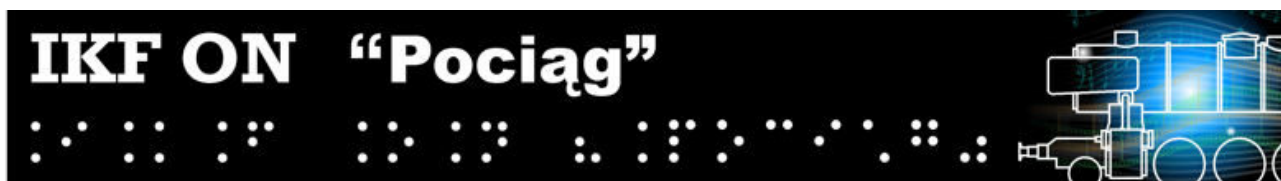
rodzaj aktywności, który sprawia nam przyjemność. Dlatego zachęcam do wybierania ulubionych form wysiłku fizycznego. Największe rezultaty można osiągnąć wprowadzając systematyczną aktywność fizyczną. Najlepiej jest ćwiczyć codziennie. Jeśli nie ma takich możliwości, wówczas powinniśmy ćwiczyć co drugi dzień. W najgorszym przypadku minimum 3x w tygodniu.

Wysiłek fizyczny, poza korzystnym działaniem na poziom glikemii, ma także wpływ na zmniejszenie masy ciała, z jednoczesną normalizacją uprzednio zwiększonego stężenia triglicerydów, zwiększając ilość HDL-cholesterolu, zmniejszając zaś jego frakcje związane z LDL. Ponadto prowadzi do zmniejszenia zapadalności na chorobę wieńcową, zwiększa wydatek energetyczny, sprzyja wzrostowi beztłuszczowej masy ciała, a co najważniejsze, poprawia nasze samopoczucie.

Systematyczna aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na nasze zdrowie. Pamiętajmy tylko, że musi być odpowiednio zaplanowana i dostosowana do naszych indywidualnych możliwości.

Paulina Błaszkiwicz - dietetyk

INTERNETOWY KLUB FILMOWY OSÓB NIEWIDOMYCH „POCIĄG”



Członkiem klubu może zostać osoba niewidoma bądź słabo widząca ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Filmy oferowane w programie IKF ON „Pociąg” zawierają audiodeskrypcję. Dzięki temu także strona wizualna udostępniana jest tym, którzy zobaczyć jej nie mogą.

Udział w klubie jest bezpłatny.

Pomysłodawcy i twórcy na stronie klubu piszą:

„Pomysł zorganizowania IKFON „Pociąg” zrodził się we wrześniu 2011. Wtedy Stowarzyszenie „De Facto” zorganizowało pierwszy Festiwal Kultury i Sztuki dla Osób Niewidomych. Spotkania osób niewidomych z twórcami kultury, wspólne oglądanie filmów uświadomiło wszystkim istnienie barier, które uniemożliwiają wolny dostęp do sztuki filmowej. Zwłaszcza poza dużymi miastami. Celem Internetowego Klubu Filmowego Osób Niewidomych „Pociąg” jest usuwanie barier, jakie w dostępie do filmów napotykają osoby niewidome z całej Polski. (...)

Zarejestrowani członkowie IKF ON otrzymywać będą na adres swego miejsca zamieszkania,

pocztą, na płytach DVD, filmy przetworzone na postać dostępną dla osób niewidomych.

(...) Filmy będą wysyłane średnio raz na miesiąc. Raz na miesiąc też, wraz z filmem, członkowie IKF ON otrzymywać będą wprowadzenie do filmu. Zawierające między innymi wyjaśnienie, dlaczego właśnie ten tytuł znalazł się w programie klubu. Uczestnicy IKF ON dowiedzą się także z wprowadzenia, na co szczególnie zwrócić uwagę oglądając film oraz w jaki sposób przygotować się do wymiany podglądów i wrażeń z obejrzanego filmu.

Dyskusje po obejrzeniu filmów prowadzić będą moderatorzy wyłonieni spośród członków IKF ON „Pociąg”.

Aby zapisać się do klubu należy:

1. otworzyć stronę o adresie www.ikfon.defacto.org.pl,
2. wybrać zakładkę Ankieta,
3. przeczytać Regulamin Klubu,
4. pobrać, wypełnić i podpisać Ankietę zgłoszeniową,
5. ankietę wysłać na adres podany na stronie.

Aż chce się napisać – Życzymy udanej podróży!

redakcja

DO UŻYTKU CODZIENNEGO

Mówiący po polsku termometr do czoła i ucha

Dwie sekundy i wiadomo – martwić się czy odetchnąć.



Termometr jest mały, łatwy w użyciu i poręczny. Mierzy temperaturę szybko i wygodnie. Wystarczy dotknąć końcówką do czoła, nacisnąć przycisk i ... wysłuchać komunikatu. Dla osób słabo widzących wyświetlacz urządzenia sygnalizuje kolorem, jaką mamy temperaturę. Barwa zielona – temperatura normalna, pomarańczowa - stan podgorączkowy a czerwona – wysoka gorączka.

Jeśli chcemy zmierzyć temperaturę w uchu, zdejmujemy nasadkę z końcówki, wsuwamy ją do ucha i naciskamy przycisk pomiaru.

Termometr posiada funkcję zapamiętywania ostatnich 30 pomiarów. Ich wartości, możemy odsłuchać, datę przeczytać z wyświetlacza. Urządzenie zasilane

jest bateryjnie i nazywa się Mescomp AC322 Plus. Jego cena to około 110 zł.

Uwaga!

1. Temperaturę mierzymy na środku czoła (a nie na skroniach); kolejne wyniki są prawie identyczne.
2. Warto zapoznać się z tabelą porównującą temperatury pomiarów na czole, w uchu i pod pachą – nie są one bowiem identyczne.

Lokalizator dźwiękowy do kluczy

Urządzenie, w formie breloczka, reaguje na gwizd. Przez kilka sekund wydaje

wysokie dźwięki. Dodatkowo, wbudowana latarka LED, miga wtedy na czerwono. Bardzo przydaje się do znajdowania kluczy. Ale nie tylko. Można go wykorzystać do odnalezienia swojej szafki na basenie czy bagażu na półce. Aby latarka świeciła światłem ciągłym, trzymamy umieszczony na breloczku przycisk.

Lokalizator nazywa się Whistle Keyfinder i kosztuje około 35 zł.

Uwaga – zapewne niektórzy z nas będą musieli potrenować sposób gwizdania, sprzęt reaguje na wysokie tony.

opracowała Renata Olszewska

NASZE PASJE



Poznajcie Grażynę Grefkiewicz, dla której haftowanie richelieu jest pasją od osiemnastu lat. Nauczyła się tego od swojej mamy. Twierdzi, że haftowanie serwetek ją uspokaja. W związku ze znacznym stopniem niedowidzenia, najwygodniej haftuje się jej wzory na białym materiale. Swojej pasji poświęca około trzech godzin dziennie, głównie w porze wieczornej, przy sztucznym świe-



tle. Spytacie, jak tworzy takie cuda? Pracę rozpoczyna od przycięcia materiału, który następnie parzy się wrzącą wodą. Kolejno su-



szymy, prasujemy materiał i rysujemy przez kalkę wzór. Następnie igłą z kordonkiem wyszywamy wzór. Po wyszyciu wycinamy wzór przy samych brzegach nitki. Następnie pierzemy, prasujemy i gotowe. Inspiracje do wzorów serwetek bierze z książek. Gotowe dzieła Grażyny były pokazywane na wystawie związanej z twórczością Leona Wyczółkowskiego w Warszawie.

opracowała redakcja

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym przedstawić książkę, której treść nie bardzo zgadza się z tytułem. Trudno bowiem byłoby zasnąć po jej wysłuchaniu. Mówię tu o książce, w której autor stwierdza, że Hitler mógłby być terminatorem u Stalina. Sama bardzo długo się zastanawiałam i wahałam, czy odważyć się ją przeczytać. Aż trudno uwierzyć, że ludzie ludziom mogli zgotować taki los. Mówię tu o pracy Aleksandra Sołżenicyna „Archipelag Gułag”.

Krystyna Skiera

OKIEM NA PRZYRODĘ CZ.VI

Niezwykłe pomniki przyrody

Pomniki przyrody, okazy o szczególnej wartości przyrodniczej lub krajobrazowej chronione prawem, na co dzień wręcz lekceważone przez nas, gdy nie zauważamy ich obecności. Na terenie naszego województwa tych drzew, krzewów, źródeł czy jaskiń jest w sumie ponad 2500. Są świadkami historii, jak choćby dąb „Chrobry” rosnący w miejscowości Nogat (pow. grudziądzki), który pamięta czasy bitwy pod Grunwaldem albo jak dąb szypułkowy stojący przy ulicy Toruńskiej w Bydgoszczy, który pamięta czasy, gdy Ferdynand Magellan wyruszał w swą podróż dokoła świata. W miejscowości Radomin (powiat golubsko-dobrzyński) rośnie aleja drzew liczącą ponad 200 osobników, która pozwala wypocząć w cieniu ich liści. Jednak pomniki przyrody to również ciekawe formy przyrody nieożywionej. Źródła, których jest około dziesięciu, ze stale wypływającą zimną wodą bogatą w makroelementy. Jednym z nich jest źródło św. Huberta (pow. żniński) niezamarzające nawet w najsroźsze mrozy. Nazwane imieniem patrona myśliwych, które jak podaje legenda, uzdrowiło łowcę poranionego przez jelenia w czasie polowania. Jaskinie, położone głównie na zboczu Doliny Dolnej Wisły. Te małe jamy powstały dzięki wypłukiwaniu materiału

przez przesiąkające wody opadowe, a najciekawszym przykładem jest dwudziestometrowa jaskinia Bajka w Gądeczu. Ostatnią formą są duże głazy narzutowe. Są pozostałością lądolodu skandynawskiego, ale obrosły w legendy, choćby jak Kamień świętego Wojciecha w Leosi (pow. świecki). Podobno św. Wojciech przemawiał z niego w czasie swojej wędrówki do Prus. Jednak ów kamień nosi jeszcze jedno miano „Diabelski Kamień”, dlaczego? Druga legenda opowiada o diable, który chcąc zmienić bieg rzeki, zaplanował przegrodzenie jej olbrzymim głazem. Zaskoczony nadchodzącym świtem porzucił go jednak pośpiesznie w lesie.



Tabliczka „POMNIK PRZYRODY”

Przyroda ożywia nam życie, pamiętajmy o tym przechodząc ponownie koło drzewa z zieloną tabliczką „Pomnik przyrody - prawem chroniony”.

Dawid Szatten

SPORT

W 2012 roku mieliśmy spore sukcesy sportowe. Zdobywaliśmy medale albo byliśmy w czołówce na MP w bowlingu drużynowo i indywidualnie (Karolina Rzepa, Mariola Maćkowiak, Mirosława Malcherek i Honorata Borawa). Przywieźliśmy też medale z MP w showdown (Patryk Iks, Jolanta Szapańska, Aleksandra Chrzanowska). Byliśmy na podium i w czołówce na MP w maratonie oraz biegach na 5 i 10 km (Tomasz Chmurzyński, Georgina Myler i Krzysztof Badowski). Za granicą nasi zawodnicy startowali w ME w showdown w Mediolanie (Jolanta Szapańska i Łukasz Skąpski) oraz w Pucharze Europy w Paryżu i w Wilnie; w maratonach w Rzymie i Barcelonie

(Badowski i Chmurzyński) oraz półmaratonie w Koszycach (Badowski). Ponadto w międzynarodowym meczu warszawskim Rosja-Polska w Kaliningradzie zagrał Andrzej Sargalski.

W 2013 roku będziemy kontynuować to, co już udawało nam się zorganizować na dobrym poziomie. A ponadto wymyśliliśmy ideę, jako pierwsi w Polsce, cyklu Pucharu Polski dla mistrzów w pięciu dyscyplinach: w szachach, warszawach, kręglach klasycznych, biegach oraz nordic walking. Od eliminacji, które odbyłyby się w całym kraju aż po finały w Bydgoszczy. Projektem chcemy objąć 400 zawodników.

Krzysztof Badowski

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Jajka nadziewane

- dowolna ilość jajek
- kilka plastrów szynki
- majonez, musztarda
- szczypiorek lub cebula
- sól i pieprz do smaku

Jajka ugotować, obrać i przekroić wzdłuż. Żółtka, szynkę i cebulkę pokroić w kostkę, dodać majonez i musztardę, doprawić do smaku solą i pieprzem. Nadzieniem wypełnić białka.

Kotlety z jaj

- 6 jaj, mleko, bułka, cebula
- łyżka bułki tartej, tłuszcz, sól i pieprz

Bułkę namoczyć w mleku, 5 jaj ugotować i przekręcić przez maszynkę razem z wyciśniętą bułką. Dodać posiekaną i przesmażoną cebulę, sól, pieprz, wbić surowe jajko i wymieszać. Uformować kotlety, obtoczyć w tartej bułce i smażyć na tłuszczu.

Łagodny chrzan

- mały słoik chrzanu
- mała śmietana 12 lub 18%
- dwa jajka
- sól do smaku

Wszystkie składniki mieszamy i gotujemy na małym ogniu ok. 5 min.

Marysia

PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI



W smaŹeniu pomoŹe Ci duŹa łopatka

W sklepach moŹna dostać łopatkę do przewracania potraw na patelni o powiększonych wymiarach. MoŹe ona słuŹyć m.in. do obracania placków, racuchów, naleśników, jajek sadzonych, omletów, a takŹe ko-

tletów z jaj, na które przepis znajdziesz w tym numerze.

DuŹy rozmiar łopatki ułatwia przewracanie przygotowywanych potraw na drugą stronę i pozwala uniknąć naruszania ich kształtów.

Koszt takiej łopatki to około 20zł.

redakcja

„NA ROZGRZEWKĘ I FRASUNEK NAJLEPSZY DOMOWY TRUNEK”

Smorodinówka - nalewka z czarnej porzeczki (dla cierpliwych)

Mocno alkoholowa kresowa nalewka robiona na bazie liści i owoców czarnej porzeczki.

I etap – listkówka

Wiosenne młode pędy i listki czarnej porzeczki (zerwane na początku wegetacji), umyć i osuszyć. Wypełnić dwulitrowy słoć do 3/4 pojemności, nie uciskając. Zalać wódką 40-50%, tak aby całkowicie przykryła listki. Zakręcony słoć przez tydzień trzymać na słońcu, a następnie przez 3 tygodnie w ciemnym, chłodnym pomieszczeniu. Zlać nalew, na każdy litr dodać 1 łyżkę stołową soku z cytryny i rozlać do butelek. Postawić w ciemnym, chłodnym pomieszczeniu do jesieni. Nalewka ma jasnozielony kolor i przyjemny zapach z akcentem czarnej porzeczki.

II etap – nalewka owocowa

1 kg owoców czarnej porzeczki

0,75 l spirytus 95%

0,75 l listkówki

Owoce zalać uzyskaną wiosną listkówką, dodać spirytus i macerować przez 6 tygodni w ciepłym miejscu. Zlać, przefiltrować i rozlać do butelek. Nalewka powinna dojrzewać od 3-6 miesięcy, w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu. Tak uzyskana nalewka jest całkowicie wytrawna. Aby uzyskać nalewkę słodsza należy, po zlanie wódki (w I etapie), listki w słoju zasypać 0,5-1,0 kg cukru. Po rozpuszczeniu cukru syrop wlać do osobnej butelki. Jesienią do syropu wlewamy, uzyskany (w II etapie), nalew owocowy.

ElŹbieta Zapiór

W NASTĘPNYM NUMERZE!

RĘKODZIEŁO KASI



BRaille PEN



AGNIESZKA NA CHOPINIE



MUFFINKI I BABECZKI



SPRZĘT Z PROGRAMU AS



ZUSOMAT

