



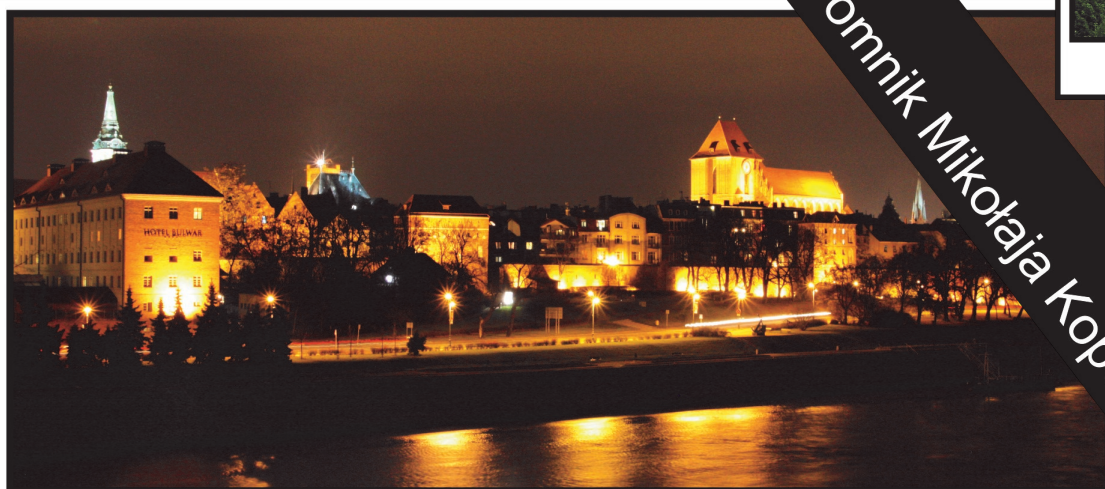
**OKRĘGOWY BIULETYN INFORMACYJNY
KUJAW I POMORZA, POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
OBRAZUJĄCY DZIAŁALNOŚĆ LUDZI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH**



Dwór Artusa



Stare Miasto, Toruń



Toruń nocą

Pomnik Mikołaja Kopernika



A za progiem Świąt. Tak, to już za dni kilka siądziemy za wigilijnym stołem. I kolejny już raz poczujemy tę atmosferę szczególną, to ciepło rodzinnego ogniska, tę bliskość jedyną, magiczną. A myśli nasze ulecą gdzieś w przeszłość, do lat dziecięcych, gdy wszystko było takie proste, zwyczajne i tchnące nadzieją... I był śnieg i choinka zielona, i prezentów moc... Byli też z nami rodzice, dziadkowie. Były też kolędy, cudowne zapachy i to oczekiwanie podniosłe, piękne. Wybiegaliśmy w tę Noc pełną tajemnic i blasków, szukając tej gwiazdki pierwszej, naszej... Wokół wirowały płatki śniegu, malując srebrzyste pejzaże - pejzaże wspomnień naszych.

Teraz znowu siądziemy za wigilijnym stołem. Na godzin kilka wszystko zatrzyma się w biegu naszych myśli. Zdarzenia i sprawy codzienne, trudne staną się dziwnie odległe. I kolejny już raz będziemy blisko, blisko naszych bliskich, naszych marzeń, oczekiwań... I będzie opłatek i życzeń serdecznych wiele... Porozmawiamy o tym, co z nami, o tym, co w nas, wspomnimy tych, którzy odeszli od stołu naszego wigilijnego... I powróci to pragnienie szczere, by tę atmosferę przenieść na dzień każdy roku następnego. Życzymy sobie tego wszyscy w tę cichą Świątą Noc.

W tym szczególnym czasie świąt Bożego Narodzenia pragniemy życzyć naszym Czytelnikom wszystkiego, co prawdziwe i piękne, a w nadchodzącym Roku Nowym dni pełnych optymizmu, spokoju i rodzinnego ciepła.

Pragniemy również w sposób szczególny podziękować naszym redakcyjnym współpracownikom za pomoc wszelką, za napisane teksty, za przekazywanie informacji dotyczących spraw naszego środowiska, za zrozumienie, życzliwość. Jeszcze raz – dziękujemy.

Za progiem Świąt, ale i za redakcyjnym progiem także kolejne już wydanie naszej gazety, w której materiałów interesujących i ważnych wiele. Zdjęcia na okładce przedstawiają Toruń i są autorstwa ks. Piotra Buczkowskiego oraz Dawida Szattena. W wersji audio można posłuchać kolędy „Dzisiaj w Betlejem” w wykonaniu grupy akustyczno-muzycznej z Grudziądza. Zapraszamy do lektury.

redakcja

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

REDAKCJA	Renata Olszewska, Janina Śledzikowska, Dominika Tomaszewska-Szatten e-mail: biuletynoko@tlen.pl
KOLEGIUM REDAKCYJNE	ks. Piotr Buczkowski, Jadwiga Henselek, Magdalena Turek
KOREKTA	Ludmiła Mokańska
WYDAWCA	Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 341 32 81
DRUK	EPEDruk Sp. z o.o., ul. Kamińskiego 20 lok. 56, 03-130 Warszawa
DRUKARNIA	ul. Konwiktorska 9, 00-216 Warszawa
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.



Wydanie Biuletynu Informacyjnego „OKO” jest dofinansowane ze środków PFRON w ramach 11 konkursu.

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

STALOWY ANIOŁ	4
ZGŁOŚ SVOJE SUGESTIE, ABY PRZESTRZEŃ PUBLICZNA W BYDGOSZCZY BYŁA BEZPIECZNA DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU	4
JUŻ PO RAZ TRZECI ODBYŁ SIĘ FESTIWAL WIDZĄCYCH DUSZĄ..	5
NASI ARTYŚCI NAGRODZENI.....	5
AUDIOBOOKI „OKATiKA”	5
TORUŃ – Warsztaty Terapii Zajęciowej	6
KOMUNIKAT	7
PIZZA I TOSTY W PIŚMIE PUNKTOWYM. MENU DLA NIEWIDOMYCH W BYDGOSKIEJ PIZZERII	7
WIEŚCI Z KÓŁ	8

DUSZPASTERSTWO

JEZUS CHRYSZTUS PRAWDZIWA ŚWIATŁOŚĆ.....	19
--	----

KU SAMODZIELNOŚCI

JAK PODAWAĆ POTRAWY?	22
BIĄŁA ŁASKA MOIM PRZYJACIELEM	23

PORADY PRAWNE

ZATRUDNIENIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH.....	24
--	----

ZDROWIE

ZASADY I TECHNIKI STOSOWANIA LEKÓW MIEJSCOWYCH DO OCZU	26
--	----

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

MÓWIĄCA ŁADOWARKA DO AKUMULATORÓW MODEL TBC	29
OPROGRAMOWANIE AKTYWIZUJĄCE I EDUKACYJNE JAKO WSPARCIE ROZWOJU I REHABILITACJI DZIECI NIEDOWIDZĄCYCH	30
AKCESORIA DLA IPHONE	34
„BAJKI DLA ODWAŻNYCH” - NAJNOWSZA PUBLIKACJA MUZEUM ETNOGRAFICZNEGO W TORUNIU	37
SKĄD PRZYBYWASZ STRASZNA BAJKO	38
FINANSE BEZ BARIER	39
NASZE PASJE	40
OKIEM NA PRZYRODĘ CZ. IX.....	41
SPORT	42
KSIĄŻKI DO PODUSZKI.....	43
BRAJLOWSKIE ZNALEZISKO	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	44
PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI	44

STAŁOWY ANIOŁ



Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego
Piotr Całbecki wręcza Stałowego Anioła Helenie
Skonieczce

Jest to nagroda, którą przyznaje Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego osobom lub zespołom, którzy w sposób szczególny wyróżnili się w działalności społecznej.

Po raz pierwszy otrzymała ją osoba z naszego środowiska - Helena Skonieczka - animator ruchu kulturalnego i artystycznego w naszym okręgu. Gala wręczenia nagród odbyła

się 21 listopada w Centrum Sztuki Współczesnej w Toruniu. Przybyli na nią również członkowie Klubu „OKATiK”, którzy zwiedzili przy okazji Centrum Sztuki Współczesnej.

OKATiK

ZGŁOŚ SVOJE SUGESTIE, ABY PRZESTRZEŃ PUBLICZNA W BYDGOSZCZY BYŁA BEZPIECZNA DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Prosimy osoby niewidome i słabo widzące o zgłaszanie informacji dotyczących wszelkich utrudnień, z jakimi stykają się korzystając z przestrzeni publicznej, np.: niebezpieczne przejścia dla pieszych, awarie lub nieprawidłowe działanie sygnalizacji dźwiękowej i/lub świetlnej, przeszkody na chodnikach, np.: kosze na śmieci, reklamy, słupki, nieprawidłowe komunikaty głosowe w autobusach i inne.

Zgłoszenia o utrudnieniach prosimy przesyłać na adres:

zkpznbydgoszcz@wp.pl

lub zgłaszać telefonicznie w każdy dzień roboczy w godz. 9-14 pod numerami telefonów; **52 341-32-81** oraz **515-231-019**. Zgłoszenia będą analizowane i przekazywane do Wydziału Utrzymania i Eksploatacji Ulic w Zarządzie Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

O rozwiązaniach zgłoszonych trudności będziemy informować na naszej stronie w zakładce PRZYJAZNA PRZESTRZEŃ PUBLICZNA.

Dział Rehabilitacji PZN

JUŻ PO RAZ TRZECI ODBYŁ SIĘ FESTIWAL WIDZĄCYCH DUSZĄ

Niewidomi i niedowidzący uczestnicy prezentowali swoje interpretacje polskich piosenek okresu międzywojennego. Występ laureatów odbył się w auli Bydgoskiej Szkoły Wyższej. Wśród wyróżnionych znaleźli się m.in. Przemek Cackowski z Grudziądza i Roland Świstek, uczeń SOSW nr 1 w Bydgoszczy.

Organizatorami byli: bydgoskie stowarzyszenie Inicjatywa Kulturalna „Bard” i Lokalna Inicjatywa Kulturalna Morzewiec. Festiwal wspierali: Bydgoska Szkoła Wyższa, Polskie Radio „PiK”, Otwarta Przestrzeń Światłownia. Termin imprezy: 19-20.10.2013

redakcja

NASI ARTYŚCI NAGRODZENI

W dniach 15-16 XI w Cieplicach odbył się Przegląd Artystyczny Osób Niewidomych „Widnokres 2013” (dawny Jarmark Kulturalny), którego organizatorem było Stowarzyszenie „Widnokrąg”. Do jury konkursu zaproszony został Jerzy Olszewski - muzyk i doświadczony nauczyciel. Nie zabrakło tam również przedstawicieli

naszego okręgu, którzy wrócili nagrodzeni:

Przemysław Cackowski -
I miejsce (poezja śpiewana),
Krzysztof Wysocki -
II miejsce (wokal),
Janusz Kamiński -
III miejsce (recytacja).
Gratulujemy sukcesu!

OKATiK

AUDIOBOOKI „OKATiKA”

Sekcja red-lit. Klubu „OKATiK” zrealizowała swoje plany dotyczące nagrań poezji dla osób niewidomych. Wprawdzie nie udało się zdobyć środków na ten cel, znaleźli się jednak ludzie, którzy pomogli nagrać 4 tomiki poezji Heleny Dobaczewskiej-Skonieczki. Promocyjne spotkanie odbyło się 10 X 2013 w kawiarni literackiej SM „Modraczek” w Bydgoszczy, w Międzynarodowy Dzień Białej Łaski. Nagrania zostały uroczyście przekazane do naszej biblioteki

okręgowej. Pierwsze dwa tomiki nagrał już wcześniej Jerzy Olszewski, kolejne dwa - Instytut Muzyki Miejskiej przy pomocy Artura Maćkowiaka, który wzbogacił je swoją muzyką. Pomógł nam również utworzyć specjalną stronę internetową, gdzie można ich posłuchać <http://soundcloud.com/audiobooki-okatika>.
Dziękujemy i zapraszamy do posłuchania.

OKATiK

TORUŃ – Warsztaty Terapii Zajęciowej

W piątek 15 listopada 2013 roku uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej PZN wzięli udział w uroczystości wręczenia nagród w III wojewódzkim konkursie plastycznym „Święci i błogosławieni w dziejach narodu polskiego” organizowanym przez Katolickie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Diecezji Toruńskiej. Rozdanie odbyło się na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. W gronie laureatów znalazła się Karolina Janicka - III miejsce w kategorii grafika za wykonanie pracy „Święty Maksymilian Kolbe na misjach w Japonii”. Katarzyna Kojtka odebrała nagrodę w kategorii grafika za wyróżnioną pracę „Życie za wolność - historia Franciszka i świętego Maksymiliana”. Obie wykonały rękodzieło techniką kalkografii pod kierunkiem terapeutki Marty Jenczewskiej. Organizatorzy przygotowali, oprócz nagród indywidual-

nych i dyplomów, list uznania oraz upominki dla WTZ w postaci książek i filmu. Największą jednak nagrodą dla uczestniczek warsztatów była ich obecność wśród laureatów konkursu, w którym brało udział ponad siedemdziesiąt prac z całego województwa.

Obecni mogli posłuchać występu zespołu muzycznego wraz ze scholą z toruńskiego gimnazjum nr 3, wziąć udział w wystawie prac pokonkursowych oraz w poczęstunku przygotowanym dla gości tego wydarzenia.



Uczestnicy konkursu



Uroczystości wręczenia nagród w III wojewódzkim konkursie plastycznym „Święci i błogosławieni w dziejach narodu polskiego”

Laureatkom jeszcze raz gratulujemy, a wszystkim czytelnikom OKA życzymy wiary w swoje możliwości i motywacji do ich kreatywnego wykorzystywania.

*Marta Jenczewska
instruktor terapii zajęciowej*

KOMUNIKAT

Prezydium Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy, ul. Powstańców Wielkopolskich 33, 85-090 Bydgoszcz ogłasza konkurs na stanowisko dyrektora okręgu. Informacje szczegółowe o warunkach konkursu można uzyskać w siedzibie okręgu.

Dział Rehabilitacji PZN

PIZZA I TOSTY W PIŚMIE PUNKTOWYM. MENU DLA NIEWIDOMYCH W BYDGOSKIEJ PIZZERII

Współwłaściciel pizzerii Machine-rium przy ul. Piotra Skargi wraz z bydgoskim uczniem postanowili pomóc osobom niewidomym. Tak powstało menu w brajlu.

Piotr Witkowski jest współwłaścicielem pizzerii Machinerium przy ul. Piotra Skargi.

- Moimi klientami są przede wszystkim studenci i uczniowie, w tym również znajdujące się nieopodal ośrodka im. Braille'a dla osób niewidomych i niedowidzących - mówi Witkowski.

- Wiadomo, że niewidomi nie są w stanie przeczytać menu, musiałem więc za każdym informować, co mamy w ofercie - dodaje.

Pan Piotr postanowił więc wyjść naprzeciw swoim niewidomym klientom tak, by sami mogli coś wybrać z menu pizzerii.

Z pomocą przyszedł mu 18-letni Adrian Błaszczak, uczeń ośrodka im. Braille'a. Zna doskonale problemy osób niewidomych. Ma wielu znajomych, którzy nie widzą, sam jest osobą słabo widzącą. - Gdy kiedyś byłem w pizzerii, pan Piotr zapytał mnie, czy nie chciałbym przygotować takiego menu dla niewidomych osób -

opowiada Adrian Błaszczak.

Nieoceniona okazała się pomoc Jerzego Olszewskiego, niewidomego nauczyciela muzyki z ośrodka.



Adrian Błaszczak z współwłaścicielem pizzerii z nowym menu

fot. Jarosław Pruss www.mmbydgoszcz.pl

Najpierw trzeba było przerobić zwykły tekst na alfabet Braille'a w specjalnym programie. Później umieszczono go na specjalnych foliach. Praca nad brajlowskim menu trwała ok. 3 tygodni.

- „Przetestowałem” je na własnych kolegach, nie mieli problemu z odczytaniem - wyjaśnia Adrian Błaszczak. - Do tej pory musieli iść z kimś do pizzerii albo już na miejscu prosić o pomoc. Teraz ten problem zniknie - podkreśla uczeń.

www.mmbydgoszcz.pl

ALEKSANDRÓW KUJAWSKI

25 października 2013 r. zarząd koła zorganizował w restauracji „Tara” podwójną uroczystość – 40-lecie powstania koła oraz Dzień Białej Laski. Prezes Wanda Skrzypińska powitała przybyłych gości, wśród



Obchody Dnia Białej Laski w Aleksandrowie Kujawskim

których byli m.in.: starosta powiatu Wioletta Wiśniewska, burmistrz miasta Andrzej Cieśla, wójt gminy Andrzej Olszewski, dyrektor Biblioteki Miejskiej Wanda Drabikowska, wicedyrektor Gimnazjum im. Lotników Polskich Andrzej Sygita, przedstawiciele PCPR, Warsztatów Terapii Zajęciowej, przedstawiciele Okręgu m.in. Jadwiga Henselek i Urszula Hanyżewska. Był zespół „To i Owo” z gminy Wołuszewo. Zebranych zapoznano z historią po-



Świętowanie Dnia Białej Laski w Aleksandrowie Kujawskim

wstania koła i złożono sprawozdanie z działalności jego zarządu.

W dalszej części uroczystości uhonorowano odznaką „Przyjaciel niewidomych” przedstawiciele lokalnych władz, wręczono podziękowania za współpracę, a długoletni członkowie koła otrzymali dyplomy.

Wanda Skrzypińska

BRODNICA

Relacja z działań koła PZN w Brodnicy w 2013 roku.

18.04.2013 r. w sali Rady Miasta Urzędu Miejskiego w Brodnicy odbyło się zebranie sprawozdawcze z działalności koła w latach 2011-2012, w którym uczestniczyło 27 osób.

24.05.2013 r. 15 osób wzięło udział w corocznej pielgrzymce niewidomych do Sanktuarium NMP w Oborach. W dniu 24.06.2013 uczestnicy „Projektu poznaj siebie 3” z kół w Rypinie, Lipnie i Brodnicy spotkali się na spotkaniu integracyjnym promującym aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu.

Wycieczka do Gniezna odbyła się w dniu 3.07.2013 roku, uczestniczyło w niej 40 osób. Niepełnosprawni z naszego koła, z Koła Emerytów i Rencistów z Brodnicy i Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych „Od Nowa” zwiedzili Katedrę i Muzeum Archidiecezjalne w Gnieźnie, Muzeum Pierwszych Piastów w Ostrowie Lednickim oraz Skansen Wsi Wielkopolskiej w Dziekanowicach. 25.07.2013 na zaproszenie Związku Emerytów i Rencistów czworo członków naszego koła wzięło udział w wy-



Pamiętkowe zdjęcie pod pomnikiem Bolesława Chrobrego w Gnieźnie

cieczce do Kruszwicy, Inowrocławia i Ciechocinka. Dwuosobowa delegacja z koła w Brodnicy brała udział w spotkaniu integracyjnym z okazji MDBL w Golubiu-Dobrzyniu w dniu 17.09.2013, w Inowrocławiu 17.10.2013, a w Rypinie - 7.11.2013 r.

9.10.2013 r. w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu Grzegorz Lisiński odebrał komputer z rąk Marszałka Województwa Piotra Całbeckiego. Sprzęt komputerowy został przekazany w ramach projektu „Przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu” realizowanego przez Urząd Marszałkowski na terenie województwa. Z koła w Brodnicy sprzęt komputerowy z łączem internetowym otrzymało 12 osób, a 3 - łącze internetowe.

Na zakończenie projektu „Poznaj siebie 3”, 10.10.2013 r. w Rypinie odbyło się spotkanie, na którym uczestnicy otrzymali certyfikaty ukończenia projektu.

Na Mistrzostwach Polski Par Klubowych w Kręglach Klasycznych w Tarnowie Podgórny k. Poznania w dniach 10-12.10.2013 r.

Grzegorz Lisiński (koło w Brodnicy) z Piotrem Dudkiem (KS „Pionek” Włocławek) zdobyli złote medale Mistrzostw Polski, a Jolanta Lewandowska (koło w Brodnicy) i Jadwiga Szuszkiewicz (KS „Pionek” Włocławek) zdobyły wicemistrzostwo Polski. Sukcesy naszych członków były możliwe dzięki treningom w powstałej przy kole w Brodnicy sekcji kręgli klasycznych, którą powołała w maju tego roku Anna Domin przy wydatnej pomocy Urzędu Miasta Brodnicy oraz Ośrodka Sportu i Rekreacji w Brodnicy. Grupę prowadzą instruktorzy z Klubu Sportowego „Pionek” z Włocławka Piotr Dudek i Jadwiga Szuszkiewicz. Treningi odbywają się raz w tygodniu, a kręgielnia udostępniona została nieodpłatnie dzięki uprzejmości burmistrza Jarosława Radacza i dyrektora OSiR Leonarda Paluszyńskiego. 16.11.2013 r. w hali OSiR-u w Brodnicy odbyły się Zawody w Kręglach Klasycznych Osób Niepełnosprawnych o Puchar Burmistrza Miasta Brodnicy zorganizowane przez brodnickie koło PZN, Urząd Miasta w Brodnicy, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Brodnicy oraz



Zawody w Kręglach Klasycznych Osób Niepełnosprawnych o Puchar Burmistrza Miasta Brodnicy

Klub Sportowy „Pionek” z Włocławka. W imprezie uczestniczyło ok. 30 osób z kół PZN z Brodnicy, Grudziądza, Golubia-Dobrzynia, Rypina i Wąbrzeźna.

W grupie osób całkowicie niewidomych puchary zdobyli: I miejsce Grzegorz Lisiński 145 pkt. (koło PZN Brodnica), II miejsce Piotr Dudek 131 pkt. (koło PZN Włocławek) i III miejsce Anna Domin (koło z Brodnicy) 92 pkt.

W grupie osób niedowidzących puchary zdobyli: I miejsce Kazimierz Podolski 180 pkt, II miejsce Jolanta Lewandowska 177 pkt i III miejsce Sylwester Chmielewski 149 pkt (wszyscy z koła brodnickiego).

Nagrody ufundowane zostały przez Urząd Miasta w Brodnicy.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

15 października o godzinie 10:00 w Bydgoszczy w Pałacu Młodzieży odbyła się uroczystość z okazji Dnia Białej Laski. Honorowymi gośćmi byli m.in.: wiceprezydent Miasta Bydgoszczy Jan Szopiński, prezes Fundacji „ARKA” Barbara Ol-



Prezes koła Łukasz Mrozowicz, wiceprezes Krystyna Skiera

szewska, dyrektor SOSW im. Louisa Braille'a Małgorzata Szczepanek, prezes Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN Zbigniew Terpiłowski, kierownik działu rehabilitacji Jadwiga Henselek, prezes OKATI-KA Helena Skonieczka.

Impreza składała się z trzech części: część informacyjna - powitanie i wystąpienia gości, referat o białej lasce, dwa filmiki o życiu niewidomych; część artystyczna - wystąpiła w niej młodzież z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Luisa Braille'a pod kierunkiem Jerzego Oliszewskiego oraz Natalia Smogulecka i Krzysztof Wysocki; oraz poczęstunek na zakończenie.

Przed wejściem na salę widowiskową ustawione były stoiska ze sprzętem rehabilitacyjnym oraz wyrobami uczestników z WTZ „Victoria” z Bydgoszczy. Impreza została dofinansowana ze środków PFRON.



Wycieczka integracyjna do Mylofa

26 października 40 osób udało się na wycieczkę integracyjną do Mylofa, aby w sympatycznej i sportowej atmosferze spędzić czas. W programie wycieczki były: spacer z kij-

kami, zgaduj-zgadula, ognisko z kielbaskami, śpiewem i tańcami. Dzięki pomocy finansowej naszego koła, Klubu Sportowego KSN „Łuczniczka”, TPG oraz firmy POL-BUS, impreza ta była bardziej atrakcyjna.

Krystyna Skiera

CHEŁMNO

W dniu 17.10.2013 r. odbyła się uroczystość z okazji Dnia Białej Łaski dla członków koła PZN w Chełmnie, która rozpoczęła się uroczystą mszą zamówioną w intencji koła, po której wszyscy udali się na poczęstunek do kawiarni Relax. Tam wysłuchaliśmy wykładu na temat żywienia i diety przy cukrzycy oraz obejrzelśmy pokaz sprzętu rehabilitacyjnego.

Barbara Knoppek

GOLUB-DOBRZYŃ

Jesień w naszym kole PZN rozpoczęliśmy piknikiem plenerowym „Leśna Biesiada w Rodzonym”, zorganizowanym na zaproszenie myśliwych z Koła Łowieckiego „Szarak” w dniu 07.09.2013 r. Była wspólna zabawa przy muzyce, gróchówka i ognisko z kielbaskami.



Leśna Biesiada w Rodzonym

17 września 2013 roku odbyło się spotkanie integracyjno-rehabilitacyjne dla członków koła w Golubiu-Dobrzyniu pod nazwą „Niewidomy artysta – widzi oczami wyobraźni” współfinansowane ze środków Urzędu Miasta Golubia-Dobrzynia w ramach konkursu „Kultury, Sztuki, Ochrony Dóbr Kultury i Dziedzictwa Narodowego”. Uczestniczyli w nim członkowie koła, lokalne władze, przedstawiciele PZN oraz przyjaciele. W trakcie spotkania artyści z dysfunkcją wzroku przedstawiali swoją twórczość, była też wystawa prac wykonanych przez członków PZN. Oprawę muzyczną zapewnił Krzysztof Wysocki z Bydgoszczy.



Spotkanie integracyjno-rehabilitacyjne dla członków koła w Golubiu-Dobrzyniu pod nazwą „Niewidomy artysta – widzi oczami wyobraźni”

10.11 wybraliśmy się do planetarium na seans „Znaki na niebie” oraz do Teatru im. Horzycy w Toruniu na spektakl „Koncert życzeń”. Dofinansowanie do przejazdu autokarem i biletów wstępu otrzymaliśmy z Urzędów Gminy Golub-Dobrzyń, Zbójno oraz Radomin. Na Gwiazdkę dla podopiecznych

dzieci oraz samotnych i w podobnym wieku członków, którzy mają trudności z wychodzeniem z domu, przekażemy paczki ze słodyczami ofiarowanymi przez sponsorów.

Elżbieta Zapiór

GRUDZIĄDZ

Dnia 16 października w Grudziądzu zorganizowaliśmy konferencję pn.: „Świat dotyku i dźwięku”, wydaliśmy ładnie opracowany informator o naszej pracy, a także o potrzebach niewidomych uczestniczących w zajęciach rehabilitacyjnych. O pracy z psem przewodnikiem oraz o odbiorze świata dotykem i dźwiękiem napisała Izabela Wasilewska. W swój świat dźwięku wprowadził Przemysław Cackowski. Informator został sfinansowany przez Urząd Miasta i sponsorów, którym podziękowaliśmy w trakcie konferencji i w informatorze.



Izabela Wasilewska z psem przewodnikiem Wenecją

W konferencji wzięło udział 120 osób, wśród których byli przedstawiciele władz powiatu, miasta i licznie zaproszeni goście oraz nasi członkowie i ich przewodnicy. Była lokalna prasa i telewizja, a dzięki nim, informacje o naszej działalności i podziękowania za pracę na rzecz środowiska.



Uczestnicy konferencji „Świat dotyku i dźwięku”

Wkrótce zabawa andrzejkowa 30 listopada w Klubie „Epicentrum”. 7 grudnia do naszych dzieci przychodzi Mikołaj z nagrodami, bo muszę tu pochwalić naszą grupę z zajęć akustyczno-muzycznych, która dzięki Przemysławowi „Cackowi” Cackowskiemu nagrała płytę z kołędami, którą w całości sfinansowali sponsorzy.

18 grudnia spotykamy się z naszymi przyjaciółmi przy wigilijnym stole w restauracji „Parkowa”.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

31.08.2013 członkowie naszego koła uczestniczyli w imprezie „BABIE LATO” w Bydgoszczy. Mogli się poszczycić wyróżnieniem, jakie otrzymała Urszula Piskor.

13-14.09.2013 r. 10 osób z naszego koła uczestniczyło w dwudniowej krajowej pielgrzymce niewidomych u Matki Bożej Bolesnej w Chełmnie.

19.09.2013 r. w siedzibie koła odbyło się spotkanie z nowo przyjętymi członkami, na którym obecni byli członkowie zarządu i przedstawiciele okręgu PZN z działu rehabilitacyjnego, zapoznający nowo przyjętych z uprawnieniami, przywilejami oraz sposobem zakupu sprzętu rehabilitacyjnego. Firma HARPO z Poznania i dział rehabilitacji z Bydgoszczy dokonali jego pokazu.

20 września w siedzibie koła odbył się towarzyski turniej warcabowy w warcabach stupolowych o puchar prezesa.



Laureaci turnieju warcabowego

21.09.2013 r. członkowie koła uczestniczyli w pikniku dla niepełnosprawnych zorganizowanym przez Starostwo Powiatowe i PCPR.

17 października świętowaliśmy Międzynarodowy Dzień Białej Laski w restauracji „Marianna”. W imprezie uczestniczyli przedstawiciele władz Inowrocławia i okręgu Bydgoszcz, zaproszeni goście z kół powiatowych. Brązową odznakę

PZN wręczono Barbarze Głodek wiceprezesowi koła, a odznakę „Przyjaciół Niewidomych” - Urszuli Piskor. Zarząd koła podziękował dyplomem uznania osobom wspierającym PZN Inowrocław, życząc owocnej dalszej współpracy. Spotkanie to było zarazem okazją do przedstawienia sprawozdania z dwuletniej działalności koła PZN. Uroczystość została dofinansowana przez Urząd Miasta Inowrocław i PCPR.



Obchody Dnia Białej Laski w Inowrocławiu

Dnia 14 listopada w siedzibie koła odbył się kolejny pokaz sprzętu rehabilitacyjnego przygotowany przez pracowników działu rehabilitacji z Bydgoszczy.

Przed nami jeszcze takie imprezy jak: andrzejki, mikołajki, gwiazdka dla dzieci i spotkanie opłatkowe oraz bal sylwestrowy.

Ryszard Grześkowiak

TORUŃ

Dzień Białej Laski w Toruniu

06 września 2013 r. na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji „Tramp” w Toruniu odbyła się impreza integracyjna z okazji Między-



Zebrani z przyjemnością wysłuchali wierszy i piosenek przygotowanych przez niewidomą Monikę i Wioletę - uczestniczki Warsztatów Terapii Zajęciowej PZN w Toruniu.

narodowego Dnia Białej Laski. Przybyłych członków i zaproszonych gości powitał prezes Edmund Janke. Przedstawiono sprawozdanie z realizacji uchwał i wniosków przyjętych na walnym zebraniu koła oraz informację o pracach bieżących. Wręczone zostały dyplomy dla osób, które brały udział w szkoleniu z zakresu „Standardowej obsługi klienta”. Następnie przyszedł czas na wspólną zabawę w rytm muzyki disco polo, przy poczęstunku. Imprezę można było zorganizować



Jak co roku impreza ta cieszyła się bardzo dużą popularnością i uczestniczyły w niej ogółem 103 osoby, w tym 86 członków naszego koła.

wać dzięki dofinansowaniu z Gminy Miasta Toruń na usługę cateringu.

Małgorzat Gulakowska

Koło w Toruniu zaprasza swoich członków oraz niewidome dzieci na imprezy i spotkania organizowane w grudniu 2013 roku.

07.12.2013 r. spotkanie mikołajkowe dla niewidomych dzieci, dofinansowane ze środków Gminy Miasta Toruń,

19.12.2013 r. spotkania opłatkowe, na które prosimy zapisywać się u pracownika koła z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc.

Grażyna Kowalska

Podziękowanie

Koło Powiatowe PZN w Toruniu składa serdeczne podziękowanie Gminie Miasta Toruń za przyznane dofinansowanie na całoroczną działalność punktu rehabilitacyjno-konsultacyjnego oraz dofinansowania do organizowanych przez koło imprez dla dorosłych i dzieci.

TUCHOLA

Festyn archeologiczny w Biskupinie

22 września 2013 r. członkowie koła wraz z opiekunami uczestniczyli w festynie archeologicznym w Biskupinie. Rozległy teren (24 ha) wykopalisk archeologicznych na



Festyn Archeologiczny w Biskupinie – członkowie Kola z opiekunami i przewodnikiem przed bramą biskupińską

półwyspie biskupińskim zwiedzaliśmy wraz z przewodnikiem. Zobaczyliśmy rekonstrukcję dawnej chaty pałuckiej, zwiedziliśmy wystawę w budynku muzeum, gdzie poznaliśmy nie tylko rekonstrukcję istniejących w pradawnych czasach warunków bagiennych na tym terenie (wraz z efektami dźwiękowymi), ale też zobaczyliśmy odkryte tu przez archeologów przedmioty ze zdobieniami nieznanymi dawnej kulturze słowiańskiej. Kolejnym etapem było zwiedzanie rekonstrukcji dawnej średniowiecznej osady. Poznaliśmy dawny sposób budowania chat mieszkalnych i rzemieślniczych i nieistniejące już dzisiaj zawody: powroźnik, brązownik czy mincerz. Ostatnim etapem było zwiedzanie rekonstrukcji dwóch „długich chat” wraz z dzielącą je drewnianą ulicą zaopatrzoną w specjalny system odwadniający. Na zakończenie weszliśmy na fragment murów okalających osadę, skąd zobaczyliśmy inscenizację walk dawnych wojów. Następnie odbyliśmy rejs statkiem „Diabeł Wenecki” po Jeziorze Bi-

skupińskim. Potem już indywidualnie uczestniczyliśmy w poszczególnych prezentacjach i warsztatach muzealnych. Obserwowaliśmy dawną pracę na roli (orka wołami), tworzyliśmy własnoręcznie biżuterię ze szklanych paciorków, chętni lepili garnki z gliny czy mełli mąkę na żarnach, by potem upiec z niej podpłomyki. Wysłuchaliśmy szeregu ciekawych prezentacji: o pracy archeologa, archeologii wodnej, o faktach z życia naszych władców. Obserwowaliśmy pracę mincerza, kowala, skryby, zielarki. Przyglądaliśmy się wytwarzaniu smoły i dziegciu. Dowiedzieliśmy się także, że osada w Biskupinie była areną kulturalną. To tu Jerzy Hoffman przygotował inscenizację zagrody Wisza do filmu „Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem”. Pozostaliśmy na festynie do jego zakończenia i pełni emocji wróciliśmy do Tucholi. Wycieczka została dofinansowana przez PCPR w Tucholi ze środków PFRON.

Zakończenie projektu „Poznaj Siebie 3”

Wrzesień był ostatnim miesiącem funkcjonowania Centrum Animacji Lokalnej w Tucholi, realizującego projekt „Poznaj Siebie 3”. Uczestnicy brali udział w szeregu form wsparcia stacjonarnych oraz wyjazdowych i szkoleniach. Otrzymali też staże zawodowe, w wyniku których kontynuują aktywność zawodową. Jednym z ostatnich spotkań był wyjazd do Parku Jurajskiego do Solca Kujawskiego. Uroczyste zakończenie działań projektowych wraz z pokazem slajdów przedsta-

wiającym z przymrużeniem oka nasze uczestnictwo w projekcie – odbyło się 29 września w restauracji „Pod Halabardami”.



Grupa projektowa z CAL Tuchola w Parku Jurajskim w Solcu Kujawskim

Obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski

W tym roku to święto obchodziliśmy pod kątem szkoleniowym. Szkolenie, które odbyło się w Tucholskim Ośrodku Kultury, poprowadziła Janina Śledzikowska. Zbiegło się ono także z wizytą pracowników Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy, którzy w ramach projektu „Nasze Centrum” przeprowadzili pokaz sprzętu rehabilitacyjnego, ułatwiającego niewidomym i niedowidzącym codzienne funkcjonowanie oraz usprawniającego widzenie. Uczestnicy szkolenia oprócz wiedzy otrzymali także sprzęt rehabilitacyjny w postaci zegarków mówiących, a także ulotki o uruchomionej bezpłatnej infolinii o lekach. Impreza została sfinansowana w ramach konkursu ofert przez Gminę Tuchola.

Przed nami...

9 grudnia 2013 r. odbędzie się dla członków koła wraz z opiekunami w Tucholskim Ośrodku Kultury spotkanie wigilijne.

Elżbieta Kotras

ŻNIN

06 września wyruszyliśmy autokarem na wycieczkę do Władysławowa. Zwiedzaliśmy także Gdańsk, podziwiając piękne kamienice w stylu gotyckim, renesansowym i barokowym, fontannę Neptuna,



Spacer po Gdańsku

Złotą Kamienicę oraz widzieliśmy Panienkę z okienka, Ratusz Gdański. We Władysławowie przebywaliśmy na plaży korzystając z pięknej słonecznej pogody. W Swarzewie zwiedziliśmy Sanktuarium Matki Boskiej Swarzewskiej Królowej Polskiego Morza, zwanej Opiekunką Rybaków. Dzieje tego kościoła opowiedział nam tamtejszy ksiądz. Wieczorami mieliśmy spotkania integracyjne przy ognisku, połączone ze wspólnym śpiewem i zabawą. W drodze powrotnej wstąpiliśmy do Pucka, gdzie w 1920 r. odbyły się zaślubiny Polski z morzem z udziałem

łem generała Hallera. W wycieczce, dofinansowanej z funduszu PFRON, wzięło udział 40 osób, w tym 20 niepełnosprawnych.

Jadwiga Jurkowska

W dniu 05.11.2013 r. odbyło się spotkanie integracyjne „Nasza laska” w Miejskim Domu Kultury w Barcinie. Przybyli na nie: wiceprzewodnicząca Rady Miejskiej z Barcina Teresa Wilk, dyrektor Zakładu Opieki Zdrowotnej Alicja Wiczewska, prezes Klubu Art.-Pracownia z Piechcina Barbara Różańska oraz z Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN z Bydgoszczy kierownik działu organizacyjnego Urszula Hanyżewska i pracownicy działu rehabilitacji.



Spotkanie integracyjne „Nasza laska”

Po powitaniu prezes odczytała sprawozdanie z dwuletniej działalności koła oraz przedstawiła historię białej laski. Następnie Urszula Hanyżewska wręczyła brązową odznakę PZN Leokadii Raplis, a odznakę „Przyjaciel niewidomych” otrzymała dziennikarka „Expresu Żnińskiego” Maria Warda.

Anna Kruczkowska omówiła pracę działu rehabilitacji i przedstawiła program pomocy, jaką można otrzymać z projektu realizowanego przez Okręg Kujawsko-Pomorski w Bydgoszczy. Potem prezentowany był sprzęt rehabilitacyjny i omawiana jego przydatność w życiu codziennym osób niewidomych i słabo widzących. Szymon Deja przedstawił rodzaje białych lasek, ich zastosowanie oraz jak ich używać. Longina Roczek przeczytała sprawozdanie z działalności CAL działającego przy kole PZN w Żninie w ramach projektu „Poznaj siebie 3”, realizowanego przez Okręg Kujawsko-Pomorski PZN w Bydgoszczy z dotacji z Unii Europejskiej. W trakcie spotkania był również poczęstunek oraz występ zespołu Folk-Rom z Janowca. Zadanie to było dofinansowane ze środków budżetowych Gminy Barcin.

Leokadia Raplis

Klub „OKATiK”

1. Klub Seniora OKATiK organizuje „Imieniny Miesiąca”, które cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Co dwa miesiące spotykają



Spotkanie „Imieniny miesiąca”

się solenizanci, którzy chcą wspólnie wypić kawę, podzielić się swoimi zdolnościami kulinarnymi i miło spędzić imieninowe chwile. Ostatnie spotkanie 24 października skupiło 10 solenizantów. 28 listopada (godz. 13:00) zapraszamy solenizantów z listopada i grudnia. Kolejne spotkanie dopiero pod koniec stycznia 2014 r.

2. Przedstawiciele Klubu Seniora zostali zaproszeni przez prezydenta Miasta Bydgoszczy do wzięcia udziału w Międzynarodowym Dniu Seniora organizowanym w Bydgoszczy w Miejskim Centrum Kultury 13 listopada 2013 roku.

3. W ramach programu „Pociąg do Juliana” (dofinansowanego z budżetu Miasta Bydgoszcz), dalej organizowane są warsztaty i konsultacje reżyserskie w terminach: 5, 12, 19 i 26 listopada.

Premiera programu przewidziana jest na 3 grudnia w MCK (godz. 11:00) w ramach Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych.

4. 21 listopada zapraszamy do Centrum Sztuki Współczesnej w Toruniu na godz. 11:00. Wyjazd PKS godz. 9:30.

5. Sekcja redakcyjno-literacka w ramach programu „Kolędujemy razem” (dofinansowanego z budżetu Miasta Bydgoszcz), przygotowała śpiewnik 20 popularnych kolęd drukowanych brajlem, w czarnym druku i tłumaczonych na język esperanto. Zamówienia na śpiewniki można składać – do wyczerpania nakładu, tel. 508 008 490.

Spotkania „Kolędujemy razem” organizować będziemy w 2014 roku. 9.01.2014 r. połączone z „Jasełkami” WTZ (w siedzibie Okręgu PZN), 13.01. 2014 r. w języku esperanto w MCK.

6. Zapraszamy na comiesięczne, otwarte spotkania tematyczne (dofinansowane z PFRON).

- 10 października „Październik niewidomych” nasze święto inaczej.

- 14 listopada „Spotkanie wspomnieniowe” z piosenką patriotyczną.

- 3 grudnia Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych, spotkanie integracyjne z innymi organizacjami i stowarzyszeniami w MCK w Bydgoszczy.

- 12 grudnia – podsumowanie roku kulturalnego i artystycznego. Ostatnie spotkanie tematyczne w 2013 roku, na które zapraszamy przedstawicieli wszystkich kół powiatowych PZN do podzielenia się swoimi osiągnięciami kulturalnymi i artystycznymi.

Tego dnia zostanie również przyznana Nagroda im. Władysława Winnickiego za rok 2013 (zgłoszenia kandydatur do końca listopada br.).

7. Cotygodniowe spotkania poszczególnych sekcji odbywają się wg harmonogramu w kolejne czwartki (od godz. 13:00) w siedzibie Okręgu PZN (s. 14).

Helena Skonieczka

JEZUS CHRYSTUS PRAWDZIWA ŚWIATŁOŚĆ

Przygotowanie do świąt Bożego Narodzenia w czasach mojego dzieciństwa rozpoczynało się jeszcze przed adwentem. Wspólnie z rodzicami robiłem adwentowy lampion. Następnie doświadczenie ogromnego trudu porannego wstawania, by zdążyć na Mszę Roratną, która rozpoczynała się o godzinie 6. Mimo tak wczesnej pory i panującego mroku, na ulicy oświetlonej jedynie gazowymi latarniami były widoczne płonące lampiony w rękach dzieci zmierzających do kościoła. Sprawiało to wrażenie radosnego korowodu. Świątynię parafialną rozświetlał blask płonących małych latarni, trzymany w rękach licznie zgromadzonej dziatwy. To ciepłe, falujące światło wprowadzało wzniosłą atmosferę. Gdy rozbrzmiewał hymn *Chwała na wysokości Bogu*, zapalały się wszystkie światła w kościele. Po mszy wracaliśmy do domów ulicami nieśmiało oświetlonymi przez promienie wschodzącego słońca. Kiedy

o tym mówię moim uczniom na katechezie, widzę na ich twarzach ogromne zdziwienie i słyszę niekiedy stwierdzenie, po co tak wcześniej wstawać do kościoła.

Te wspomnienia z dzieciństwa są dla mnie doświadczeniem wspaniałej, rodzinnej katechezy, przekazującej podstawy wiary i przygotowującej do odkrywania piękna i głębi liturgii Kościoła. Jest to także przykład wypełnienia zobowiązań chrzcielnych przez rodziców – wychowania dziecka w wierze Kościoła Katolickiego.

Adwentowe doświadczenie przychodzącego Jezusa prawdziwej światłości odkrywam również w najnowszej encyklice papieża Franciszka „*Lumen fidei*” – Światło wiary. Ojciec święty wskazuje na *wielki dar przyniesiony przez Jezusa, który tak oto przedstawia się w Ewangelii św. Jana*: «*Ja przyszedłem na świat, jako światłość, aby nikt, kto we mnie wierzy, nie pozostawał w ciemności*» (J 12, 46).

Chrześcijanie, świadomi, jak wielki horyzont otwiera przed nimi wiara – pisze papież, nazywali Chrystusa prawdziwym słońcem, «którego promienie dają życie». Do Marty, opłakującej śmierć brata Łazarza, Jezus mówi: «Czyż nie powiedziałem ci, że jeśli uwie-



rzysz, ujrysz chwałę Bożą?» (J 11, 40). Kto wierzy, widzi; widzi dzięki światłu oświecającemu cały przebieg drogi, ponieważ przechodzi ono do nas od zmarłych-wstałego Chrystusa, niezachodzącej nigdy gwiazdy porannej.

W liturgii Kościoła zapalona świeca na ołtarzu ma głęboką symbolikę. Chrześcijanie zawsze używali światła podczas liturgii. Początkowo ze względów praktycznych, ponieważ odbywały się one wieczorem lub w nocy i chodziło tu o rozświetlenie ciemności. Od początku też znano symbolikę światła, o której mówiły teksty biblijne. Chrystus jest światłością zapowiadaną przez proroków (Iz 49,6; Łk 1,79). Podczas ofiarowania w świątyni Symeon nazwał Chrystusa *światłem na oświecenie pogan* (Łk 2,32). Św. Paweł oddaje cześć Bogu, (...) *który zamieszkuje światłość niedostępną* (1 Tm 6,16). Pan Jezus sam siebie nazywa *światłością świata* (J 8,12). Nasze dobre uczynki mają być światłem dla świata i bliźnich: *Tak niech świeci światło wasze przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie* (Mt 5,16). O symbolice światła mówili również Ojcowie Kościoła. Św. Hieronim wspominał, że podczas czytania Ewangelii zapala się światła na znak radości. Podczas

procesji palono pochodnie. Zwyczaj ten wzięto z tradycji rzymskiej.

Do tej bogatej symboliki nawiązuje również świeca CARITAS zapalana podczas wigilijnej kolacji. Przypomina ona, że na świat przyszedł Jezus Chrystus, prawdziwa światłość, rodząc się w ubogiej Stajence Betlejemskiej. Jest też symbolicznym znakiem solidarności z ubogimi, dla których jest przeznaczony dochód ze sprzedaży tej świecy.

Papież Franciszek w swojej pierwszej encyklice przestrzega nas przed złudnym światłem, pisząc: *Gdy brakuje światła, wszystko staje się niejasne, nie można odróżnić dobra od zła, drogi prowadzącej do celu od drogi, na której błądzimy bez kierunku.*

Współczesne filozofie życia, mówiące o tak zwanej tolerancji i wolności, niestety, powodują wielkie zaślepienie i zagubienie wartości życia. Wtedy możemy zauważyć powstający chaos i brak stabilizacji życiowej, doprowadzającej nawet do pogardy drugiego człowieka. Niekiedy najważniejszym celem życia staje się zdobywanie produktów z reklamy i wykorzystanie wszystkich możliwych promocji, bo to wszystko pozwala być na fali życia. Papież Franciszek w encyklice naucza:

Dlatego pilne staje się odzyskanie światła, które jest właściwą cechą wiary, bo kiedy gaśnie jej płomień, wszystkie inne światła tracą w końcu swój blask. Światło wiary ma bowiem szczególny charakter, ponieważ jest zdolne oświecić całe życie człowieka. Żeby zaś światło było tak potężne, nie może pochodzić od nas samych, musi pochodzić z bardziej pierwotnego źródła, musi ostatecznie pochodzić od Boga.

Wspominam wigilię Bożego Narodzenia mojego dzieciństwa - w moim domu był zwyczaj, że były zawsze wyłączone odbiorniki radiowy i telewizyjny, by w ciszy usłyszeć delikatny płacz małego Jezusa przychodzącego na świat. Towarzyszył temu niesamowity zapach żywej choinki oraz odświętnie udekorowany stół ze świątecznymi potrawami. Na de-

ser jedna pomarańcza przyznana dzieciom przez radę zakładową instytucji, w której pracował mój ojciec i to pod warunkiem, że statek planowo przybędzie do portu z „zaprzyjaźnionej Kuby”.

Obecnie żyjemy w innych czasach. Może warto w ten wigilijny dzień wyłączyć wszystkie odbiorniki RTV i komputery, aby nas nie oślepiły ciągle nowymi reklamami i sensacyjnymi wiadomościami, by w panującej ciszy usłyszeć płacz przychodzącego małego Jezusa i z ogromną radością spojrzeć w oczy bliskiej osoby, składając życzenia i łamiąc się białym opłatkiem. Tego życzę z całego serca na zbliżające się święta Bożego Narodzenia.

ks. Piotr Buczkowski
Duszpasterz Niewidomych
Diecezji Bydgoskiej

SPOTKANIA DUSZPASTERSKIE

Zapraszamy serdecznie na spotkania Duszpasterstwa Niewidomych, które odbywają się w drugą niedzielę miesiąca (z przerwą wakacyjną w lipcu i sierpniu) o godz. 14¹⁵ w Kaplicy św. Rafała Archaniola w Ośrodku Szkolenia i Rehabilitacji im. Józefa Buczkowskiego w Bydgoszczy przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33.

Dojście do kaplicy jest przystosowane dla wózków inwalidzkich – wejście w gmachu głównym od ul. Powstańców Wielkopolskich 33.

ks. Piotr Buczkowski
Duszpasterz Niewidomych
Diecezji Bydgoskiej

JAK PODAWAĆ POTRAWY?

Zbliżają się święta, za pasem karnawału, z pewnością częściej będziemy organizować spotkania rodzinne czy towarzyskie. Często mamy własną, oryginalną wizję stołu. Najważniejsze, aby ładnie i stylowo wyglądał, a goście mogli bez trudu nabierać podane potrawy. Przedstawiam kilka klasycznych sposobów podawania różnych dań, oczywiście nie musimy niewolniczo trzymać się tych zasad, potrawa będzie wyglądać apetycznie, jeśli podamy ją w odpowiednim naczyniu, pasującym do całej zastawy.

Kanapki – najlepiej prezentują się na ceramicznych półmiskach lub metalowych tackach wyłożonych serwetkami, ułożone w rzędy, w każdym inny rodzaj.

Salatki i surówki - najładniej wyglądają w salaterkach z przezroczystego szkła.

Łososia i ryby wędzone – można podawać na małych szklanych lub porcelanowych półmiskach. Cienkie plastry łososia układamy dachówkowato lub zwijamy w ruloniki, inne ryby wędzone, oczyszczone z ości i skóry, przed ułożeniem dzielimy na nieduże kawałki.

Ryby pieczone w całości - możemy układać na podłużnych półmiskach, by zachowały swój kształt. Natomiast ryby smażone w kawałkach, efektowniej wyglądają ułożone w wieniec na okrągłym półmisku, podobnie jak kotlety z mielonego mięsa, a środek półmiska wypełniamy np. duszoną jarzynką.

Mięsa i ryby w galarecie – trzeba wyłożyć z naczyń, w których zastygły, na półmisek.

Wędliny i zimne mięsa - układa się w rzędach na owalnych półmiskach tak, że plasterki zachodzą na siebie lub zwija się plastry w ruloniki, układając jeden przy drugim.

Mięsa gorące i smażone - podajemy na długich półmiskach, a sosy podajemy w sosjerkach.

Warzywa duszone i gotowane – najczęściej przekładamy do salaterki lub na okrągłe półmiski, można różne warzywa ułożyć kolorystycznie.

Sery – podajemy na płaskich podstawkach z porcelany lub deskach, pokrojone w kliny lub prostopadłościennie.

Zapiekanki stawiamy w naczyniach, w których się zapiekały, oczywiście na podstawce chroniącej stół. Drobne przystawki (grzybki) można podać w małych miseczkach. Chrzan, musztardę, majonez podajemy w małych miseczkach, nigdy nie w słoikach. Pieczywo najlepiej ułożyć w koszyczku lub na drewnianej tacce wyłożonej płóciennymi serwetkami.

Ciasta - dekoracyjnie układa się na paterach, podłużnych, szklanych półmiskach lub płaskich talerzach.

Do wszystkich miseczek, półmisek podajemy odrębne sztucce, którymi goście będą nabierać potrawy na swoje talerze.

JHS

BIAŁA LASKA MOIM PRZYJACIELEM

O białej lasce powiedziano i napisano już bardzo wiele. Powstały nawet prace naukowe na jej temat. Wiem, że trudno będzie o niej powiedzieć coś nowego, coś co zainteresowałoby kogokolwiek. Jednak ja w dniu jej poświęconym postanowiłam potraktować temat bardzo osobiście. Pokazać Państwu, czym biała laska jest dla mnie, co jej zawdzięczam, jak pomaga mi w życiu. Dlaczego nazwałam ją moim przyjacielem. Jako bardzo młoda dziewczyna też wstydyłam się białej laski. Uważałam, że nosząc ją, jestem oznaczona, że każdy się nade mną lituje i mówi tak młoda i nie widzi, jaka biedna. Wolałam chodzić pod rękę z chłopakiem czy koleżanką, ale bez laski. Wtedy wydawało mi się, że nikt nie zwraca na mnie uwagi, a ja jestem taka sama jak inne dziewczyny. Nadmienię tu wypada, że wówczas nikt nam o białej lasce nie mówił, nie tłumaczył, jaka jest potrzebna. Należy nosić i już.

I ja miałam blokadę psychiczną, i nie mogłam się przemóc, aby wziąć ją do ręki. Dopiero, kiedy znajoma uległa wypadkowi i miała mnóstwo kłopotów tylko z tytułu, że nie posiadała białej laski, przemogłam się i zaczęłam z nią chodzić. Wytłumaczyłam sobie to w ten sposób: przecież noszę pierścionki, kolczyki, korale i tego się nie wstydzę. Niech ta moja laska też będzie rodzajem biżuterii.

Różni ludzie noszą przedziwną biżuterię, to dlaczego ja nie mogę nosić właśnie takiej. Od tamtej chwili stałyśmy się nierozłączne. Chodzę z nią wszędzie, do pracy, sklepu czy kościoła, gdyż bez niej musiałabym siedzieć w domu, ponieważ nie mam takiego przewodnika, który byłby na moje zawołanie o każdej porze dnia. Wiem, że pomaga mi ona być choć trochę samodzielną, a ja łatwiej mogę liczyć na bezinteresowną pomoc ludzi. Nikt się nie dziwi, kiedy się potknę czy idę zygzakiem, nie posadzają mnie też o nadużycie mocnych trunków, na co skarżą mi się często ci, którzy laski nie noszą. Z doświadczenia wiem, że osoba całkowicie niewidoma bez laski sobie nie poradzi i musi liczyć na pomoc przewodnika, a to już nie sprzyja samodzielności. Rozumiem blokadę psychiczną, wstyd, strach, ale po co? Czy to my z własnej winy potraciliśmy ten wzrok, czy my dla przyjemności nosimy te laski? Nie! One nam ułatwiają życie, pozwalają nam być bardziej samodzielnymi i spełniać się w ulubionej pracy. To dzięki nim, tym naszym białym laskom-przyjaciółkom mamy poczucie, że jesteśmy potrzebni i w miarę samodzielni. A więc na koniec prośba, nie wstydzmy się białych lasek, nośmy je dla bezpieczeństwa i traktujmy jako biżuterię. Będzie nam łatwiej.

Krystyna Skiera

ZATRUDNIENIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Temat zatrudnienia osób niepełnosprawnych powraca, a to za sprawą pracodawców, którzy nie zawsze chcą osoby z niepełnosprawnością zatrudniać lub z powodu problemów zgłaszanych przez samych zainteresowanych, czyli osoby niepełnosprawne. Osoby niepełnosprawne, które chcą podjąć pracę, często mają kłopoty z jej znalezieniem, a te, które już pracują, nie zawsze traktowane są odpowiednio do swoich możliwości i przepisów prawa. Ustawodawca wprowadził pewne uprawnienia zarówno dla pracodawców jak i pracowników. Z pewnością większość Czytelników występuje w roli pracowników, dlatego uprawnienia pracodawców przedstawię tylko w ogólnym zarysie. Pracodawcy zatrudniający osoby niepełnosprawne mogą ubiegać się o dofinansowanie ze środków PFRON do wynagrodzenia pracowników niepełnosprawnych, o zwrot kosztów przystosowania i wyposażenia stanowisk pracy dla osób niepełnosprawnych, zwrot kosztów szkolenia pracownika niepełnosprawnego oraz zatrudnienia pracownika pomagającego pracownikowi niepełnosprawnemu, w pewnych przypadkach też o zwolnienie z opłat na PFRON. Oddzielne uprawnienia przysługują również pracodawcom, którym wojewoda przyznał status zakładu pracy chronionej. Powyższe uprawnienia mają przyczyniać się do otwarcia rynku pracy dla osób

niepełnosprawnych, które niewątpliwie są w grupie ryzyka wykluczenia zawodowego.

Kolejną kategorię uprawnień stanowią te przyznane pracownikom niepełnosprawnym.

Zgodnie z kodeksem pracy pracownik ma prawo do 15-minutowej przerwy wliczanej do czasu pracy, jeżeli w ciągu doby pracuje co najmniej 6 godzin. Natomiast osobie niepełnosprawnej przysługuje dodatkowa 15-minutowa przerwa, która również jest wliczana do czasu pracy i może być wykorzystana na wypoczynek lub gimnastykę. Zatem mamy łącznie prawo do 30 minut przerwy w pracy.

Osoby niepełnosprawne w znacznym lub umiarkowanym stopniu mają dodatkowy urlop wypoczynkowy – 10 dni roboczych w roku kalendarzowym. Nasz urlop wypoczynkowy zależy od stażu pracy i do tego urlopu doliczamy dodatkowe 10 dni już bez względu na staż pracy, przy czym prawo do pierwszego urlopu dodatkowego nabywamy po przepracowaniu jednego roku od momentu zaliczenia nas do odpowiedniego stopnia niepełnosprawności (od daty wydania orzeczenia).

Osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności mogą dodatkowo korzystać z prawa zwolnienia od pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia w dwóch przypadkach. Po pierwsze w celu wykonania badań specjalistycznych, zabiegów

lecniczych czy zaopatrzenia ortopedycznego, ale tylko wówczas, gdy badanie czy leczenie nie może być wykonane poza godzinami pracy. Zwolnienie to może dotyczyć kilku godzin lub całego dnia pracy oraz pracodawca może żądać udokumentowania celowości zwolnienia od pracy. Druga sytuacja dotyczy uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym, jeden raz w roku i w wymiarze 21 dni. Niepełnosprawny pracownik powinien przedłożyć pracodawcy wniosek lekarza, sprawującego nad nim opiekę, o skierowanie na turnus rehabilitacyjny – zatem nie może to być wyjazd np. do sanatorium. Jednak do wymiaru 21 dni na uczestnictwo w turnusie rehabilitacyjnym wlicza się urlop dodatkowy, jeżeli taki w danym roku kalendarzowym nam przysługuje. W tym przypadku pracodawca nie może żądać abyśmy na turnus rehabilitacyjny wykorzystywali urlop wypoczynkowy.

Pracodawca powinien w miarę możliwości, zapewnić nam także racjonalne usprawnienia polegające np. na likwidacji barier architektonicznych, odpowiednim wyposażeniu naszego stanowiska w niezbędny sprzęt biurowy ułatwiający nam pracę (np. sprzęt biurowy sterowany głosem dla osób niewidomych, większych wymiarów monitor komputera itp.).

Na zakończenie zostawiłam jeszcze jedno ważne zagadnienie dotyczące zatrudnienia osób niepełnosprawnych, a mianowicie czas pracy. Ustawa z 29.10.2010 r. o zmianie ustawy o rehabilitacji

zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych od 1.01.2012 r. wprowadziła zmiany dotyczące czasu pracy dla osób ze znacznym, umiarkowanym i lekkim stopniem niepełnosprawności i czas ten wynosi maksymalnie 8 godzin na dobę (40 godzin w tygodniu). A osoby niepełnosprawne w znacznym i umiarkowanym stopniu, aby korzystać ze skróconego czasu pracy (7 godzin na dobę i 35 godzin w tygodniu), muszą przedłożyć pracodawcy stosowne zaświadczenie wydane przez lekarza. Jednakże 13 czerwca 2013 roku Trybunał Konstytucyjny wydał wyrok w sprawie czasu pracy osób niepełnosprawnych ze stopniem znacznym i umiarkowanym, stwierdzając, iż artykuł ustawy w części uzależniającej zastosowanie skróconego czasu pracy do osoby znacznie lub umiarkowanie niepełnosprawnej od przedłożenia stosownego zaświadczenia lekarskiego jest niezgodny z Konstytucją RP. Powyższy przepis obowiązywać będzie jeszcze przez 12 miesięcy od momentu ogłoszenia wyroku TK w Dzienniku Ustaw, a później traci moc obowiązującą.

Warto, mimo trudnego obecnie rynku pracy, aby osoby niepełnosprawne znały i starały się egzekwować od pracodawców swoje uprawnienia, bo często dzięki nim łatwiej nam świadczyć pracę i czerpać z niej satysfakcję zawodową.

Magdalena Turek

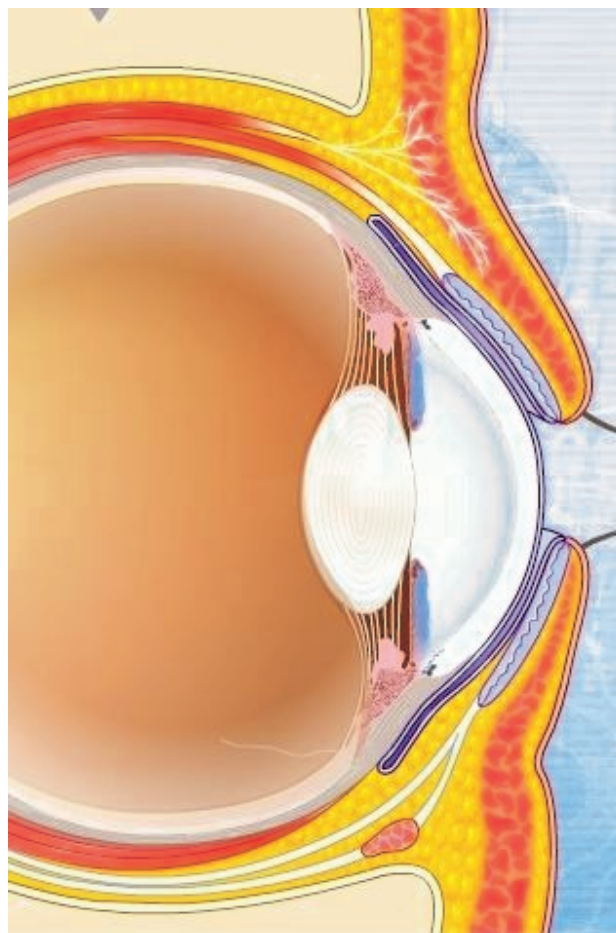
ZASADY I TECHNIKI STOSOWANIA LEKÓW MIEJSCOWYCH DO OCZU

Często jedyną wiedzą i umiejętnościami, jakie posiadamy opuszczając placówkę służby zdrowia, są te wynikające z obserwacji pracy personelu medycznego. Jednak podawane w pośpiechu krople, bez stosowania odstępów czasowych, częściej spływają po twarzy, szyi, niż skutecznie leczą nasze oczy. Nie pora zastanawiać się nad tym, dlaczego tak jest, pora zdobyć rzetelną wiedzę i stosować ją w praktyce.

W efekcie wizyty u lekarza, kontroli, licznych badań, powstaje diagnoza. Zadaniem pacjenta jest aktywny udział w tym procesie, samoobserwacja, zdobycie wiedzy na temat jednostki chorobowej, stosowanie się do zaleceń lekarskich. Często angażuje się w ten proces rodzina, wychowawcy, pracownicy pomocy społecznej.

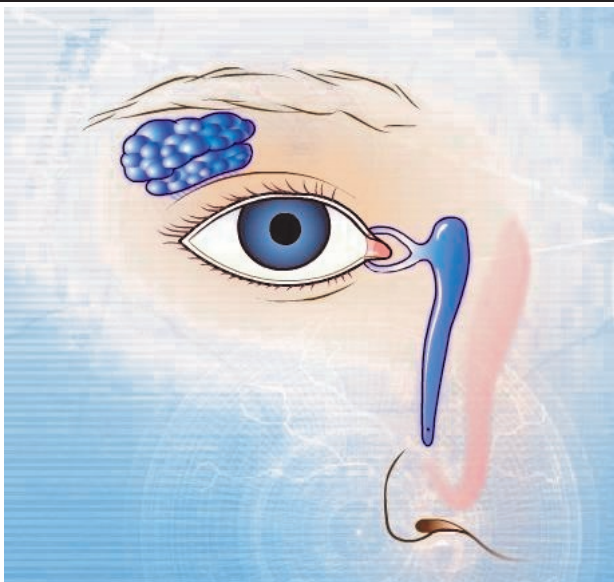
Drogami wnikania leków są: worek spojówkowy, gdzie nośnikiem jest krew oraz **rogówka**, tu nośnikiem jest ciecz wodnista, a leki przenikają do oka na zasadzie osmozy. Krople stanowią łatwą formę podawania substancji, ale mają tę negatywną stronę, że są natychmiast rozcieńczane przez łzy, co powoduje, że ich stężenie terapeutyczne spada już w okresie wchłaniania się. Stwarza to konieczność częstego powtarzania aplikacji, w szczególności w przypadku antybiotyków.

Leki podawane do worka spojówkowego wnikają do wnętrza gałki ocznej przede wszystkim przez rógówkę, która ma 40-krotnie lepszą przenikalność niż spojówka.



Ryc.1 – Budowa schematyczna oka

Nadmiar leku jest zasysany przez punkty łzowe do woreczka łzowego, skąd przedostaje się do gardła i dalej do przewodu pokarmowego. Biorąc pod uwagę znacznie wyższe stężenie leków podawanych do oka niż preparatów stosowanych ogólnie, należy pamiętać o niebezpiecznych skutkach ubocznych występujących u pacjentów leczonych zwłaszcza z powodu jaskry oraz u dzieci.



Ryc.2 - Schemat dróg łzowych

Żeby uzyskać dobry efekt leczniczy, należy bezwzględnie przestrzegać **zasad** czyli standardu wynikającego z zaleceń lekarza i producenta oraz stosować przyjęte **techniki** podawania.

Schemat postępowania - technika samodzielnego i właściwego podania leków do oczu:

- sprawdzić zlecenie lekarskie, upewnić się, jakie leki zlecił lekarz i z jaką częstotliwością,
- wykupić lek, oznakować, wybrać, przygotować do podania,
- starannie umyć ręce, wysuszyć czystym ręcznikiem,
- zająć pozycję siedzącą lub leżącą,
- zdjąć okulary, szkła kontaktowe (nie zawsze),
- otworzyć lek, wyrzucić pierścień łączący nakrętkę z butelką,
- kciukiem i palcem wskazującym przytrzymać powieki (w pogotowiu chusteczka jednorazowego użytku),
- pierwszą kroplę leku można wy-

puścić poza oko (przemyje to końcówkę zakraplacza),

- nie używać wacików, ligniny (nawet odrobiny są ciałami obcymi),
- nie dotykać końcówką zakraplacza do oka, rzęs, skóry powiek,
- szeroko otworzyć oczy,
- podać krople przez naciśnięcie opakowania,
- wkropić nie więcej niż jedną kroplę leku do worka spojówkowego w jego części środkowej lub skroniowej, z dala od mięska łzowego, lub na rogówkę,
- podać lek techniką identyfikacji miejsca **przy pomocy wzroku** np. przed lustrem (bardzo przydatne lustro powiększające, stosowane w kosmetyce),
- **techniką bezwzrokową** np. wodząc końcówkę zakraplacza po palcu wskazującym drugiej ręki, który odciąga dolną powiekę tworząc kieszonkę worka spojówkowego,
- **techniką bezwzrokową** np. metodą „3 palców” (palec 2. i 4. rozwierają powieki, a palec 3. jest rusztowaniem, po którym wiedzie się końcówkę zakraplacza),
- po podaniu leku zamknąć oczy jak do snu (na 7-15 min.),
- nie wolno mrugać ani zaciskać powiek,
- w celu przedłużenia kontaktu leku z rogówką i spojówkami oraz uniemożliwienia aspiracji leku do dróg łzowych należy na ten czas **ucisnąć palcem wskazującym okolice worecz-**

ka łzowego. Tylko niektóre wskazania łamią tę zasadę, dotyczy to stosowania antybiotyków i sterydów w przebiegu leczenia infekcji wstępującej i konieczności leczenia tkanek miękkich okolicy oka.

- kolejność podawania: krople, żel, maść,
- maść podać do załamka worka spojówkowego, na gałkę oczną: około 1 cm, pierwsze 0,5 cm można wyrzucić,
- przed podaniem następnego leku stosować **odstęp czasowy** (7-15 min.),
- Uwaga! brak stosowania odstępów czasowych podczas stosowania preparatów leczniczych jest **błędem w sztuce, skutkuje wzajemnym ich wypłukiwaniem**,
- po podaniu leków umyć ręce,
- należy przestrzegać godzin podawania leku, niektórych nie powinno się stosować później niż 2 godziny przed snem,
- jeśli zlecony jest opatrunek, to powinien on być zawsze jałowy, na tyle gruby, aby po umocowaniu przylepcem powieki były zawsze zamknięte,
- zazwyczaj przylepiec zakłada się od centralnej części czoła w stronę policzka,
- należy zachowywać zasady higieny twarzy, rąk, unikać makiazu oczu,
- znać skutki uboczne działania leków, by pochwycenie po ich wystąpieniu nie rezygnować z leczenia,

Przechowywanie leków stosowanych miejscowo i data ważności:

- **przechowywać** zgodnie z zaleceniami producenta, w dodatkowym, zbiorczym, czystym pojemniku,
- leki traktować jak osobiste, indywidualne,
- zapisać, zapamiętać trwale, datę otwarcia nowego opakowania, stosować zgodnie z **terminem ważności** zalecanym przez producenta (4-6 tyg.) lub tylko na określoną kurację,
- krople recepturowe (sporządzane na zlecenie), po otwarciu są ważne od 48 h do 7 dni; w porozumieniu z apteką,
- buteleczki zamknąć oryginalnymi korkami, nakrętkami, zabezpieczyć leki (zamknąć w szafce, przy temperaturze otoczenia pow. 20 stopni, przechowywać w lodówce),
- **Leki należy przechowywać poza zasięgiem dłoni dzieci!**

Ze względów ekonomicznych pacjenci w warunkach domowych stosują leki aż do wyczerpania opakowania. Dlatego bardzo ważne są: technika podawania, sposób przechowywania, wyrzucenie (utyliczacja) leków po ukończeniu kuracji.

Pamiętaj, że:

- samowolne zmiany godzin pobierania lub całkowite odstawienie leku może spowodować nieodwracalne, negatywne skutki dla wzroku!

- należy zawczasu zaopatrywać się w leki – zanim wyczerpie się używane opakowanie!
- należy nosić leki przy sobie, wychodząc z domu, wybierając się w podróż,
- należy pamiętać nazwy stosowanych leków, posiadać **książeczkę chorego na jaskrę** (wystarczy notes z krótkim odpisem z historii choroby),
- nie należy odstawiać leków

w dniu wizyty u okulisty.

Uwaga! u chorych z niedomykalnością powiek stosujemy **komorę wilgotną** - specjalną jaskrę, plastikową kopułkę otoczoną przylepcem, zapobiegającą bardzo niebezpiecznemu wysychaniu rogówki.

opracowała: Anna

Materiały źródłowe dostępne u autora tekstu oraz w redakcji.

MÓWIĄCA ŁADOWARKA DO AKUMULATORÓW MODEL TBC



Wraz ze wzrostem ilości urządzeń elektronicznych w naszych domach, rośnie zapotrzebowanie na baterie. Jeśli chcemy korzystać z energii odnawialnej i ... zaoszczędzić, kupujemy akumulatorki. Gdy mamy akumulatorki, potrzebujemy ładowarki. Aby osobie słabo widzącej zapewnić swobodne korzystanie z takiego urządzenia, potrzebujemy czytelnego (o zwiększonym rozmiarze napisów), wyświetlacza. Swobodne użytkowanie osobom niewidomym zapewniają natomiast komunikaty głosowe i dźwiękowe, najlepiej w języku polskim. Niewątpliwie wygodę i swobodę zapewnia nam opisywana poniżej ładowarka,

zbudowana specjalnie dla nas, osób z dysfunkcją wzroku.

Urządzenie posiada cztery niezależne kanały ładowania. Ładować możemy akumulatory typu NiMH, NiCd oraz RAM (o rozmiarach R03, AA - R6), C - R14, D - R20). Stosować możemy jeden z trzech trybów ładowania: tryb szybki (900 mA), tryb normalny (600 mA), tryb wolny (300 mA). Kontrola stanu ładowania jest wykonywana odrębnie dla każdego z kanałów.

Przydatne są także: funkcja rozładowywania akumulatorów oraz funkcja wykrywania uszkodzonych lub nieprawidłowych akumulatorów. A ponieważ kontroluje ładowanie ogniwa, zabezpiecza je przed przegrzaniem czy przeładowaniem.

Wymiary (bez wtyczki): 191 x 137 x 51 mm

Waga: 385 g + zasilacz 85 g

Producent: Spółdzielnia Nowa Praca Niewidomych - Warszawa

Cena: 360 zł.

Jerzy Olszewski

OPROGRAMOWANIE AKTYWIZUJĄCE I EDUKACYJNE JAKO WSPARCIE ROZWOJU I REHABILITACJI DZIECI NIEDOWIDZĄCYCH

Rozwój technologii, a przede wszystkim jej coraz większa dostępność sprawiły, że w ostatnim dwudziestoleciu komputeryzacja wkroczyła zarówno do wszystkich dziedzin nauki, jak i do życia codziennego. Możliwość zmiany indywidualnych preferencji i coraz nowsze funkcje komputerów zapewniają im stałe miejsce na rynku, a grupa odbiorców wciąż rośnie. Szczególnie widoczną zmianę, a dokładniej wciąż coraz szybciej następujące zmiany, obserwujemy patrząc na interakcje dzieci z technologią. Z o wiele większą śmiałością niż pokolenia rodziców i dziadków, dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, sięgają po urządzenia komputerowe, metodą prób i błędów uczą się ich obsługi, jednocześnie inspirując producentów do tworzenia coraz bardziej funkcjonalnych i intuicyjnych produktów. Komputery z odpowiednio przygotowanym oprogramowaniem wspierają dzieci w nauce, poznawaniu świata i rozwijaniu zainteresowań. I o ile dzieci sprawne korzystają z komputera, ponieważ ułatwia im naukę i stanowi rozrywkę, o tyle w przypadku dzieci z niepełnosprawnością, właśnie komputer może stać się wsparciem procesu rehabilitacji oraz nauki. Bez tego wsparcia wiele dzieci do pewnych umiejętności nie miałoby dostępu.

Buczyńska i Siemieniecki wyróżniają następujące obszary zastosowania komputerów, zarówno przez osoby sprawne, jak i niepełnosprawne:

- komunikacja interpersonalna i ze światem zewnętrznym – osoby niepełnosprawne, które często większość czasu spędzają w domu, dzięki Internetowi mogą kontaktować się ze światem, poznawać ludzi i rozwijać kontakty wirtualne sprzyjające wzrostowi samooceny,
- źródło wiedzy – komputer umożliwia dostęp do informacji i wiedzy przekazywanej często w sposób polimodalny, co sprzyja jej przyswajaniu,
- narzędzie ułatwiające podnoszenie kompetencji i kwalifikacji – komputeryzacja udostępnia szerokie możliwości edukacji, a także wykonywania pracy w domu,
- środek terapeutyczny – profesjonalne programy wspierające terapię i edukację, dające gotowe zestawy ćwiczeń lub możliwości indywidualnego dostosowania zadań do możliwości pacjenta,
- ćwiczenie umiejętności – dzięki możliwości wielokrotnego powtarzania określonych ćwiczeń, można stosować komputer w rewalidacji słuchu, intelektu, psychomotoryki i funkcji po-

znawczych. (Lechowicz za: Buczyńska, Siemieniecki 2001)

Kluczem do efektywnego wykorzystania komputera jako wsparcia osób z niepełnosprawnością jest dobór optymalnej dla danego użytkownika technologii wspomagającej. I tu, jak w całej edukacji specjalnej, należy podkreślić znaczenie indywidualnego i podmiotowego podejścia do dziecka. Technologia musi być odpowiedzią na potrzeby, nierzadko zmieniające się bardzo dynamicznie. Ponadto dobór najlepszego wsparcia może stanowić wyzwanie poprzez mnogość dostępnych na rynku opcji. Wciąż rozwijające się technologie wspomagające są w stanie pomóc coraz szerszej grupie osób, ważne jednak, by osoby decydujące o koniecznych urządzeniach miały możliwość pełnego rozeznania w najnowszych rozwiązaniach. Dzięki dbałości o te dwa aspekty – indywidualizację rozwiązań i ich nowatorstwo – użytkownik może otrzymać wsparcie nie tylko ułatwiające czy wręcz umożliwiające mu obsługę komputera, ale też sprawiające, że praca na komputerze będzie efektywna i przyjemna.

W przypadku osób niedowidzących należy zadbać o odpowiednio dobrane i ustawione powiększalniki, duże monitory oraz programy powiększające – z opcjami zapewniającymi dostęp do treści prezentowanych na ekranie, w tym ze wsparciem słuchowym w postaci syntezy mowy

w przypadku programów powiększająco-udźwiękających. Odpowiednio przygotowane stanowisko komputerowe stanowi punkt wyjścia dla korzystania przez dzieci z niepełnosprawnością wzrokową z oprogramowania aktywizującego i edukacyjnego. Oprogramowanie takie ma szerokie zastosowania, od pokazania związku przyczynowo-skutkowego między kliknięciem lub wybraniem klawisza na klawiaturze a akcją na ekranie, po rozwój i rehabilitację funkcji poznawczych oraz edukację.

Oprogramowanie nazywane przyczynowo-skutkowym przeznaczane jest dla dzieci w wieku 3–5 lat, dla dzieci z niepełnosprawnością złożoną, które zaczynają pracę na komputerze oraz dla osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną. We wszystkich tych trzech grupach mogą znajdować się dzieci niedowidzące, a co za tym idzie, mogą one pracować z tego typu programami. Działanie oprogramowania przyczynowo-skutkowego jest proste, a motywacją do korzystania z proponowanych zajęć są zarówno bodźce graficzne (w zależności od programu abstrakcyjne i konkretne, utrzymane w różnej stylistyce – od bajkowej po „virtual reality”), jak i bodźce dźwiękowe towarzyszące każdemu kliknięciu czy wybraniu dowolnego klawisza klawiatury. Praca z oprogramowaniem przyczynowo-skutkowym daje dzieciom poczucie spraw-

stwa, jest też bezpieczną formą ze względu na wykluczenie ewentualnych pomyłek – każde działanie dziecka nagradzane jest zmianą akcji na ekranie. Najpopularniejsze programy w tej grupie stanowią programy firmy Sensory Software Inc., takie jak Ameba, czy też firmy Laramera Abrakadabra, Happenings i Happy Duck.

Do grupy oprogramowania aktywizującego możemy zaliczyć również programy wymagające większej precyzji ruchów oraz koordynacji oko-ręka. Jednocześnie praca z tymi programami wspiera rozwój motoryki małej i orientacji przestrzennej. Zadania polegają między innymi na odnajdywaniu na ekranie pewnych elementów, zapamiętywaniu kształtów, kolejności występowania czy też dopasowaniu niewielkiej liczby elementów do siebie według podanego wcześniej klucza. Zadania te sprawdzają się wśród dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym oraz osób z lekką i umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną. Mogą dodatkowo stanowić świetny trening pamięci, koncentracji i innych funkcji poznawczych. Atrakcyjną grafiką i dźwiękami przykuwają uwagę dziecka, a ze względu na współpracę producentów ze specjalistami w dziedzinie psychologii rozwoju i edukacji, ich treść i forma stymulują rozwój dziecka. Wśród oprogramowania aktywizującego spełniającego podane wcześniej kryteria warto wspomnieć o pro-



Program Puzzle World

gramach firmy Lifetool, między innymi Pablo, Puzzle World czy Catch Me, a także programach wymienionej wcześniej firmy Laramera, Hipp!, OOps!, Easy Games czy MegaMix. Osobno warto zwrócić uwagę na zestaw 40 aktywności wprowadzony na rynek w lipcu 2013 przez firmę Sensory Software International Ltd. pod nazwą Look to Learn. Ze względu na tak liczne aktywności oraz możliwość indywidualizacji materiałów (poprzez wprowadzanie własnych zdjęć, filmów i dźwięków) oraz różne poziomy trudności, stanowi interesującą całość i jest odpowiedzią na oczekiwania nie tylko indywidualnych użytkowników, ale i instytucji, które mają pod opieką osoby z różnymi niepełnosprawnościami.

Odrębną grupą są programy edukacyjne, zawierające treści na różnym poziomie edukacyjnym (od przygotowania szkolnego, po gimnazjum) oraz doskonalące techniki szkolne. W przypadku nauki czytania i pisanie dodatkowym argumentem przemawiającym za

skorzystaniem ze wsparcia w postaci tych programów jest dźwiękowa informacja zwrotna, a także wsparcie graficzne nauczanych wyrazów, czyli symbol ilustrujący znaczenie lub ideę. Warto wspomnieć w tym miejscu o programie SymWriter z firmy Widgit, zawierającym bazę ponad 10000 symboli oraz syntezytor mowy. Motywujące do nauki czytania i pisania są też takie programy jak Krzyżówki czy Zabawy z literkami firmy Laramera. Jeżeli chodzi o wsparcie w nauce matematyki, na różnych poziomach dostarczą go między innymi programy Matematyka i Policzmy firmy 4ID oraz 1-2-3 Paint od Sensory Software Inc.



Program Zabawa z literkami

Do wsparcia rozwoju i rehabilitacji osób z niedowidzeniem w zakresie stymulacji funkcji poznawczych przydatne okazują się również programy Z Tosią przez pory roku firmy Young Digital Planet i nowość, na rynku od czerwca 2013, program Cognitomniac produkowany przez firmę Harpo. Zapewniają one wielozmysłową

stymulację funkcji poznawczych, wspierają osoby z trudnościami szkolnymi, takimi jak dysleksja czy dysortografia oraz osoby z innymi deficytami w funkcjonowaniu poznawczym, w tym z nadpobudliwością psychoruchową.



Program Cognitomniac

Wspomniane powyżej grupy oprogramowania aktywizującego i edukacyjnego, przy zapewnieniu odpowiednio dopasowanego do potrzeb dziecka niedowidzącego stanowiska komputerowego, stanowią doskonałe wsparcie w aktywizacji, rehabilitacji i edukacji. Dzięki atrakcyjnej formie, odpowiednio dobranym bodźcom i gratyfikacji, dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach doskonaląc swoje umiejętności. Wymienione tytuły stanowią tylko część dostępnej na rynku oferty, która dzięki temu, że staje się coraz bogatsza, wychodzi naprzeciw oczekiwaniom rodziców i terapeutów osób niedowidzących. Pozostaje więc wyłącznie kwestia doboru najlepszego rozwiązania wspierającego rehabilitację.

*Katarzyna Łuszczak
pedagog specjalny*

Materiały źródłowe dostępne u autora tekstu oraz w redakcji.

AKCESORIA DLA IPHONE

Powiększanie pojemności baterii

Mimo rozwoju technologii, nadal baterie telefonów przy małych rozmiarach mają małą pojemność. Szukamy więc sposobów albo na zmniejszenie poboru energii, albo na powiększenie pojemności poprzez powiększenie akumulatora.

Powiększenie pojemności można uzyskać dwoma sposobami.

Sposób pierwszy – kupujemy baterię usb tzw. Powerbank. Można spotkać różne jej kształty (np. cylindra, półcylindra, prostokąta). Jest to urządzenie, które się ładuje energią przez złącze mikro usb lub mini usb. Warto wybrać wersję ładowaną poprzez mikro usb, ponieważ ładowanie samego banku odbywa się szybciej. Z drugiej strony urządzenia umieszczone jest gniazdo usb, do którego można podłączyć jedno lub dwa urządzenia (np. iPhone). Pojemność Powerbanku podaje się w mAh. W praktyce rzeczywista pojemność takiego urządzenia jest około 30% mniejsza niż deklarowana. Czyli kupując Powerbank o pojemności 1800 mAh, to w praktyce do urządzenia podłączonego z zewnątrz dostarczymy około 1300 mAh.

Ważne: kupując powerbank zwróćmy uwagę na wydajność prądową portu USB. Przykładowo dla ładowania tabletu potrzebuje-

my większej wydajności niż przy ładowaniu telefonu lub słuchawek.

Drugi sposób powiększania pojemności polega na zakupie specjalnej baterii do iPhone'ów. Jej wygląd przypomina futerał, do którego wkładamy telefon. Producentów takich baterii mamy kilku. Dla potrzeb niniejszego artykułu testowałem futerał z baterią Mophie Juice Pack Plus, występujący w dwóch wersjach – pojemność 1700 i 2100 mAh. Umieszczenie iPhone'a w takiej baterii powoduje powiększenie telefonu, właściwie przybiera on inny kształt.

Przyciski, takie jak włącznik, głośniej, ciszej, tryb cichy, nadal są obsługiwane. Na tylnej ścianie złącze iPhone jest zamieniane na złącze mini usb. Dostępne jest złącze słuchawkowe. W komplecie do baterii otrzymujemy przejściówkę, wydłużającą wtyczkę, ponieważ gniazdo słuchawkowe znajduje się głębiej, niż było uprzednio. Bateria posiada przełącznik mechaniczny, służący do ustalenia, czy iPhone jest zasilany wbudowaną baterią (wyłączony) czy też ma się ładować (włączony). Na wyświetlaczu iPhone'a pojawia się pasek „Trwa ładowanie”. Mamy także dostępny przycisk, który wywołuje linijkę diod, prezentującą aktualny poziom energii w dodatkowej baterii. Opisana powyżej bateria jest zalecana przez producenta telefonu. Jest to ważne, ponieważ taka

zgodność sprawdzana jest przez system zarządzający iPhone (iOS). Przykładowo przy stosowaniu baterii bez sygnatur zgodności z iPhone iOS 7, może wyświetlać komunikaty o błędach w kompatybilności.

Słuchawki bluetooth

Często używam słuchawek dołączonych do telefonu. Dobrze „leżą” w uchu, dobrze grają, nie wymagają żadnych baterii. Wyposażone są w pilota, posiadającego funkcje start/stop, poprzednie/następne nagranie. Ich wadą jest niekiedy kabel, dlatego wielu użytkowników sięga po słuchawki bezprzewodowe.

Dla osób stosujących program udźwiękawiający pracę iPhone'a istotne jest, aby dobrać słuchawki przekazujące także komunikaty mowy syntetycznej - programu VoiceOver. Muszą one obsługiwać profil A2DP. Nie wszystkie słuchawki to zapewniają.

Do testów wybrałem kilka typów słuchawek.

Słuchawki firmy Sennheiser MM 550-X są bezprzewodowe, douszne i z pałąkiem. Dobrze sprawdzają się w podróży. Wyposażone są w system tłumienia hałasu. Mają także możliwość włączenia mikrofonu, tak by słyszeć, co do nas mówi świat. Dobrze współpracują z iPhone, poziom ich baterii wyświetla się na pasku telefonu. Dobrze też współpracują z PC-tem. Szybko parują się z komputerem.

Słuchawka Bluetooth Plantronics

Voyager Legend to model jedno-uszny, z możliwością zakładania na prawe lub lewe ucho. Ma mechaniczny włącznik, co dla osoby niewidomej jest wygodne. Dzięki temu unikamy przypadkowego rozładowania słuchawki. Dobrze sprawdzają się przy słuchaniu muzyki. Wyposażono ją w mechanizm redukcji hałasu otoczenia i wiatru. Może jednocześnie obsługiwać dwa telefony. Poziom naładowania jej baterii jest podawany na pasku iPhone. Czas jej pracy sprawdzałem przy czytaniu książek. Wyniósł ok. 4,5 godziny. Jest ergonomiczna, dobrze leży na uchu, nie ma tendencji do spadania. Na mikrofonie umieszczono przyciski do odbierania rozmowy, regulacji głośności. Kosztuje około 250zł.

Słuchawka Bluetooth JABRA Motion. Włączanie słuchawki polega na podniesieniu mikrofonu. Wymaga do obsługi zainstalowania własnej aplikacji, mało przyjaznej dla osoby niewidomej. Pokazuje poziom baterii na pasku Iphona. Wadą dla mnie jest jej głośność, wyraźnie niższa niż powyżej podanych modeli. W domu nie jest to istotne, ale bardzo odczuwalne w tramwaju, pociągu czy na ruchliwej ulicy. Słabsza jest też pod względem ergonomicznym.

Ważne dla osób stosujących udźwiękowanie w telefonie: wybierając słuchawkę bluetooth sprawdźmy czy obsługuje profil A2DP. Jego brak skutkować będzie brakiem komunikatów pro-

gramu udźwiękawiającego VoiceOver.

Zewnętrzna klawiatura do iPhone

Wirtualna klawiatura, wspomagana przez VoiceOver, pozwala wpisywać tekst bez konieczności podłączania dodatkowej klawiatury, ale posiadacze smartfonów doskonale wiedzą, że ekrany dotykowe nie nadają się do wprowadzania dłuższych tekstów, więc dlatego takim powodzeniem cieszą się zewnętrzne klawiatury. Klawiaturą można także wykonać wszystkie czynności, które wykonujemy na dotykowych telefonach gestami.

Na rynku jest wiele klawiatur współpracujących z iPhone. Firma Apple produkuje tylko jeden model klawiatury bezprzewodowej do iPhone. Jest to klawiatura qwerty z klawiszami funkcyjnymi, bez części numerycznej. Jest mniejsza i cieńsza od klawiatury do komputera. Wykonana jest z aluminium. Zasilana jest dwoma bateriami. Wyposażona jest w przełącznik włącz/wyłącz. Działa następująco: jeśli mamy iPhone i włączymy klawiaturę przełącznikiem, to automatycznie łączy się z telefonem. Oczywiście, musi być włączony bluetooth. Kosztuje ok. 300 zł.

Klawiatury innych producentów współpracujące z iPhone kosztują od sto kilkadziesiąt złotych. W sklepach można znaleźć klawiatury robione na wzór oryginalnej tyle tylko, że plastikowe.

Przykładowo Klawiatura Bluetooth Omega OKBK003 łączy się zarówno z iPhone, Androidem jak i komputerem PC. Zasilana jest dwoma bateriami. Z jej poziomu można wyłączyć telefon, regulować głośność (klawisze strzałek).

Na rynku są także dostępne klawiatury nieco tylko większe od karty kredytowej. Kosztują w granicach 80 zł. Takie klawiatury są uniwersalne, pracują z różnymi modelami iPhone.

Istnieje także możliwość podłączenia kieszonkowej klawiatury brajlowskiej lub jej wersji z małym monitorem brajlowskim do telefonu. Wszystkie znane mi klawiatury współpracują z telefonem poprzez bluetooth.

Przesyłanie dźwięku z telefonu iPhone do głośnika

Wielu użytkowników wykorzystuje telefon do słuchania muzyki, książek, materiałów dźwiękowych. Komfort słuchania możemy podnieść, transmitując dźwięk z iPhone do głośników czy też domowej wieży.

Przykładowo firma Logitech produkuje adapter WRLS SPKR służący do tego, by urządzenie posiadające bluetooth mogło przesyłać dźwięk na domowy zestaw audio. Adapter ma kształt małego pudełka. Znajduje się tam gniazdo zasilania, dwa złącza cinch i złącze typu jack. Urządzenie podłączamy do wejścia liniowego naszej wieży lub głośników aktywnych. To pozwala z kilku metrów przesyłać dźwięk z iPhone.

Oczywiście nie jest to jakość hi fi, bo sam telefon takiej jakości przy przesyłaniu bluetooth nie wspiera. Kosztuje około 120 zł. Podobne adaptory produkują inne firmy np. Philips (nie miałem jednak okazji ich testować).

Do iPhone można także dokupić głośniki, podłączane przez bluetooth. Testowałem m.in. zestaw Creativ D100. Można powiedzieć, że to głośniki biurkowo-przenośne, zestaw może bowiem być zasilany i z baterii i zasilacza. Jest przyjazny dla osób niewidzących, gdy wprowadza się go w tryb bluetooth, sygnalizuje to dźwiękiem. Kosztuje około 200 zł.

Innym, dobrze współpracującym z iPhone zestawem głośników, jest Creativ D200. Oferuje lepszą jakość dźwięku, jest to jednak zestaw stacjonarny.

Ważne: Zestawy Creative D100 i D200 nie „połykają” początków słów, gdy komunikat wypowiada program udźwiękowiający VoiceOver.

Podsumowanie: przy zakupie akcesoriów do iPhone należy wybierać produkty oryginalne, certyfikowane przez producenta telefonu. Cena jest wyższa, ale mamy pewność właściwej pracy. Nawet przewody zabezpieczone są za pomocą chipa. Za jego pośrednictwem producent sprawdza kompatybilność z telefonem.

Wolverine

„BAJKI DLA ODWAŻNYCH” - NAJNOWSZA PUBLIKACJA MUZEUM ETNOGRAFICZNEGO W TORUNIU



Okładka książki

Na początku października ukazała się najnowsza publikacja Muzeum Etnograficznego w Toruniu - książka z siedmioma bajkami, zapisanymi na Kujawach w latach 50. XX wieku. Wybrano je spośród liczącego ponad 300 utworów zbioru bajek, legend i podań znajdujących się w Archiwum Folkloru Słownego Muzeum Etnograficznego im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej w Toruniu. Do książki, którą ilustrowała Barbara Górka, dołączona jest płyta z bajkami w formie słuchowiska. W jego tworzeniu uczestniczyli aktorzy

Teatru Baj Pomorski: Edyta Soboczyńska, Dominika Miękus, Jacek Pysiak, Krzysztof Grzęda oraz muzycy: Rafał Kołacki i Jacek Doroszenko. Autorkami koncepcji publikacji są Hanna M. Łopatyńska i Agnieszka Kostrzewa.



Aktorzy z Teatru Baj Pomorski

Publikacja adresowana jest do starszych dzieci, młodzieży i dorosłych. Jak czytamy w przedmowie: „Już sam tytuł stanowi ostrzeżenie, że w trakcie lektury i słuchania można spodziewać się mocnych wrażeń. Ale nie należy się temu dziwić – dawniej, kiedy rodzinne i sąsiedzkie spotkania były

głównym sposobem spędzania wolnego czasu, opowiadane wieczorami bajki miały go uatrakcyjnić, a słuchaczy trochę przestraszyć i wprowadzić w zdumienie. Stąd sporo w nich postaci wywodzących się z demonologii ludowej: diabłów, strzyg, czarownic i bliżej niezidentyfikowanych straszylek, a także wiele scen mrozących krew w żyłach. Mówiąc wprost: bajki były kiedyś tym, czym dziś są horrory oglądane w telewizji”. Całość powstała także z myślą o osobach niewidomych i niedowidzących, stąd powiększona czcionka oraz dołączona płyta ze słuchowiskiem.

opr. Hanna Łopatyńska

Informacji o publikacji udzieli Państwu:

Hanna Łopatyńska lub Agnieszka Kostrzewa

tel. 56 621 08 15

e-mail: folklor@etnomuzeum.pl

SKĄD PRZYBYWASZ STRASZNA BAJKO

Zaplanowaliśmy na przyszły rok, na okres, gdy będzie już ciepło, organizowanie spotkań w Parku Etnograficznym dla zorganizowanych grup osób niedowidzących i niewidomych. Kierujemy zaproszenie do dzieci starszych, dla młodzieży i osób dorosłych według uzgodnionego wcześniej scenariusza, uwzględniającego możliwości percepcyjne uczestników. Zakładamy, że będzie to we

współpracy z Polskim Związkiem Niewidomych, jego oddziałami lokalnymi i placówkami kształcenia osób niewidomych i słabo widzących województwa kujawsko-pomorskiego, a w miarę możliwości, także z innych regionów Polski.

*Maria Pokrzywnicka
kierownik Działu Edukacji
Muzeum Etnograficzne w Toruniu*

FINANSE BEZ BARIER

Wśród wielu stron internetowych zajmujących się tematyką finansów wyróżnia się portal www.financebezbarier.pl. Stworzono go tak, by treści były dostępne także dla osób z dysfunkcją wzroku. Zmienimy kolor, wielkość czcionki bezpośrednio ze strony, a programy udźwiękowiające dotrą do każdej treści. Informacje o finansach przygotowano tak, by zrozumiałe były dla każdego, nie tylko dla eksperta.

Twórcy portalu proponują nam także wzięcie udziału w szkoleniach e-learningowych „Konto w banku” oraz „Oszczędzanie w banku” gospodarowania domowym budżetem. Możemy też zagrać w internetową grę quizową „Skarby”.

O projekcie można przeczytać na stronie: „Finanse bez barier”. To program edukacji finansowej, który jest odpowiedzią na problem wykluczenia finansowego niepełnosprawnych Polaków oraz ich niską świadomość finansową, a tym samym wykluczenie społeczne w sferze ekonomicznej.

Jego głównym celem jest zwiększenie aktywności finansowej Polaków z niepełnosprawnością poprzez szerzenie wiedzy, rozwijanie umiejętności oraz kształtowanie pozytywnych nawyków potrzebnych do umiejętnego korzystania z produktów i rozwiązań oferowanych przez instytucje finansowe.

Poprzez projekt chcemy pokazać osobom z niepełnosprawnością, że nawet przy niskich i średnich dochodach można skutecznie i odpowiedzialnie korzystać z produktów finansowych, a przy tym racjonalnie zarządzać rodzinnym budżetem. Projekt wskaże osobom z niepełnosprawnością realne korzyści wynikające z korzystania z usług finansowych, przekona, że warto jest rozumieć podstawowe pojęcia ekonomiczne, a terminologia finansowa „ma ludzką twarz” i jest ciekawa.

Na stronie znajdziemy m.in. materiały omawiające:

- **Finanse od podstaw** - Podstawy finansów osobistych.
- **Finanse zaawansowane** - O inwestycjach, które wymagają szerszej wiedzy o działaniu rynku finansowego.
- **Finanse w praktyce** - Praktyczny zestaw odpowiedzi i porad dotyczących twoich finansów.
- **Budżet domowy** - Jak skutecznie i racjonalnie zarządzać własnymi zasobami.

Organizatorami projektu są: Fundacja Narodowego Banku Polskiego oraz Fundacja Integracja.

oprac. Renata Olszewska

NASZE PASJE

CENTRUM ANIMACJI LOKALNEJ DZIAŁA NADAL

Dzięki Projektowi Poznaj Siebie 3 zostały poszerzone nasze horyzonty i rozwinięte zdolności manualne, artystyczne, rękodzieło, haftowanie, dzięki czemu utworzyliśmy „Świetlicę”, która jest czynna w każdą środę od 9:00-14:00. W trakcie spotkań wykorzystujemy zakupione dzięki projektowi gry, sprzęt audio, sportowy, zajmujemy się także pracą twórczą, jak: decoupage, kompozycje z suszonych kwiatów, grafika, malarstwo, rękodzieło. W dniu 15 października odbyła się ciesząca dużym zainteresowaniem wystawa naszych prac w Miejskim Centrum Kultury w Aleksandrowie Kujawskim. Również prężnie



Prace Urszuli Danielak



Spotkanie Klubu Żywej Książki



Prace Reginy Jędrzejczak



Prace Grażyny Grefkiewicz oraz
Sławomira Śmigielskiego

funkcjonuje do dnia dzisiejszego Klub Żywej Książki. Integrujemy się z młodzieżą szkolną oraz z różnymi organizacjami, w tym niepełnosprawnymi. Spotkania nasze pozwalają ludziom odzyskać radość życia, wiarę w siebie, swoje możliwości, umiejętności, odkryć pasje, a nawet talenty. Z tygodnia na tydzień przybywa coraz więcej chętnych. Projekt Poznaj Siebie 3 potwierdza cel, jaki miał być osiągnięty - członkowie zauważyli sens w istnieniu i działaniu koła, a Centrum Animacji Lokalnej „Świetlica” serdecznie zaprasza wszystkich chętnych do spotkań z nami.

*Anna Krychowiak
Maria Chojnacka*

OKIEM NA PRZYRODĘ CZ. IX WIELKA WODA

Nazwą tą opisujemy zjawisko hydrologiczne, w czasie którego odnotowuje się najwyższy poziom wody na rzece w czasie wezbrania. A wezbranie na rzece nieodłącznie kojarzy nam się ze słowem „powódź”. Jednak należy pamiętać, że w rzeczywistości nie każde wezbranie jest powodzią, gdyż możemy o niej mówić dopiero wówczas, gdy mamy do czynienia ze szkodami materialnymi.

Od czasów historycznych leniwie płynące rzeki nizinne żyły swoim naturalnym cyklem przepływających się okresów wezbrań i niżówek. Człowiek, będący osobą z natury starającą się odnotowywać wszelkie zachowania przyrody, dokumentował kulminacje wysokościowe fal wezbraniowych (bądź powodziowych) za pomocą znaków wielkich wód. Znak taki, posiadający z reguły dwie informacje, tj. rok oraz wysokość zasięgu fali, zaznaczony wyraźną kreską, spotkać można na starych budynkach, filarach mostów czy murach miast. Najstarszą udokumentowaną rzędną kulminacji fali

wezbraniowej jest metalowa tablica znajdująca się na Bramie Mostowej w Toruniu, która upamiętnia zimową powódź z 1570 roku, gdy woda rzeki Wisły sięgnęła wysokości 10,74 m. Wody Wisły, przekraczające stan średni o wysokość czteropiętrowego budynku, przedarły się przez mury miejskie. Ilość wody płynącej przez Toruń ku Bałtykowi, wynosiła 10 razy więcej niż zazwyczaj. Jednak w tym samym miejscu widnieją również daty: 1584, 1719, 1871, 1891, wszystkie upamiętniające fale wezbraniowe o wysokości ponad 9 m, co świadczy o cykliczności tych zdarzeń w ciągu dziejów. W sumie od X do XIX wieku na terenie Polski odnotowano w źródłach pisanych około 305 powodzi.

Wezbrania na Wiśle zdarzają się i obecnie, jednak powstały w 1970 roku Zbiornik Włocławski, wyeliminował ustawianie nowych tablic wielkich wód na obszarze dolnej Wisły. Jednak cykl hydrologiczny jest nieprzewidywalny, o czym dość boleśnie przypomnieli nam powodzie z 1997 i 2001 roku. Człowiek zagospodarowując tereny zalewowe, sam podwyższa już i tak naturalnie wysokie niebezpieczeństwo wystąpienia kolejnej katastrofalnej powodzi. Należy o tym pamiętać, zanim znaczący opad w górnej części zlewni Wisły nie przysporzy kłopotów na obszarze całej Polski.



Znak wielkiej wody w Toruniu
www.wielkawoda.umk.pl

Dawid Szatten

SPORT

NIEWIDOMI POKAZALI SWÓJ SPORTOWY ŚWIAT

W piękną jesienną sobotę 19 października Pomorsko-Kujawski Klub Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabo Widzących Łuczniczka w Bydgoszczy z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski zorganizował drzwi otwarte pn. **„Sport dla Niewidomych - Międzynarodowy Dzień Białej Laski 2013”**, podczas którego zostały rozegrane turnieje pokazowe w szachach, warcabach, brydżu sportowym, showdown (tenis stołowy dla niewidomych) oraz pokaz plenerowy Nordic Walking z użyciem specjalnej uprząży do uprawiania tej dyscypliny przez niewidomych.



Rozgrywki w showdown

Osoby pełnosprawne mogły zobaczyć, jak niewidomi i niedowidzący dają sobie radę w świecie sportu i spróbować rywalizacji z nimi. Tego dnia nastąpiło również wielkie otwarcie Nowego Ośrodka Sportowego dla Niewidomych i Słabo Widzących KSN Łuczniczka przy Krasińskiego 3A, który ma służyć zainteresowanym. Była to wymarzona impreza

integracyjna dla środowiska osób niepełnosprawnych, pogawędki, zdrowa rywalizacja sportowa, a na sam koniec uroczysta gala podsumowująca osiągnięcia sportowe i uroczysta kolacja. Imprezę zorganizowaliśmy dzięki dotacji z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

6 października Krzysztof Badowski wystartował w najstarszym maratonie w Europie w Koszycach (Słowacja), który był dla niego przygotowaniem do maratonu w Poznaniu i przebiegł tam tylko lub aż półmaraton.

Tydzień później, 13 października, nasi zawodnicy: Tomasz Chmurzyński, Krzysztof Badowski, Wojciech Debner wzięli udział w 14 Poznań Maraton, w ramach którego odbyły się mistrzostwa Polski Niewidomych i Niedowidzących w maratonie. Pech dopadł Tomasza Chmurzyńskiego, który wskutek kontuzji musiał zejść z trasy. Wojciech Debner zajął 6. miejsce a Krzysztof Badowski, mimo upadku na trasie, zajął 7. miejsce.

16 listopada odbył się ostatni rajd z cyklu imprez pn. „RAZEM NA SZLAKU – III EDYCJA” – Nordic Walking dla Niewidomych. Impreza miała charakter rekreacyjny oraz krajoznawczy. Podczas 4 rajdów poznawaliśmy zakątki okolic Bydgoszczy: Ostromecko, Rynko-



Pokaz Nordic Walking z użyciem specjalnej uprząży do uprawiania tej dyscypliny przez niewidomych

wo, Prądocin, Białe Błota. Na początek muzyczna rozgrzewka, następnie nauka chodzenia z kijami Nordic Walking, potem rajd, a na sam koniec ciepły posiłek i poga-

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku cyklu chciałabym wyjątkowo polecić kilka pozycji, które posiadamy w bibliotece. Mowa tu będzie o utworach zmarłej w październiku Joanny Chmielewskiej. Jej powieści kryminalne bawią i dostarczają rozrywki, są lekkie i nie przygnębiają. Chciałabym, abyśmy wracając do Jej utworów uczcili pisarkę.

Chciałabym poinformować wszystkich miłośników talentu Heleny Skonieczki, iż posiadamy подарowane przez Nią wszystkie Jej tomiki w formie audiobooków, za które serdecznie dziękujemy.

Dzięki dofinansowaniu Urzędu Miasta w Bydgoszczy powiększyliśmy nasze zbiory.

Krystyna Skiera

duchy. Dzięki Nordic Walking, jednej z prostszych form uprawiania turystyki, aktywnie spędzimy wolny czas, zaciśniemy więzi koleżeńskie, a przede wszystkim jest to forma rehabilitacji dla osób niepełnosprawnych. Robert, osoba niewidoma, która uprawia Nordic Walking, czuje się samodzielny, gdyż specjalna uprząż pozwala mu na chodzenie z kijami bez większej ingerencji osób trzecich, poprzez napięcie specjalnej gumy czuje ruchy przewodnika, co pozwala mu „iść jego śladem”. Rajdy dofinansowane były przez miasto Bydgoszcz.

Georgina Myler

BRAJLOWSKIE ZNALEZISKO

Ot zwykłe zakupy w markecie Auchan. I nietypowe znalezisko. Czekolada z dodatkowym opisem – opisem pismem punktowym. Tak się tym zachwyciłam, że czekoladę kupiłam. Troszeczkę nadziei we mnie się pojawiło, że to już początek nowego, brajlowskiego dostępu do nazw produktów. Ale raczej to „pierwsza jaskółka”. Okazało się bowiem, że producent jest we Francji. Już po zakupach dowiedziałam się, że w Polsce już wcześniej pojawiło się kilka produktów z opisem brajlowskim, ale były to krótkie partie. Ale może jednak w przyszłości wejdzie to do kanonu dobrych obyczajów producentów i niewidzący, znający brajla, będą mogli swobodnie sprawdzać nazwy produktów spożywczych, chemicznych czy kosmetycznych.

Beata

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Ciasteczka korzenne



Składniki:

- 2 szkl. mąki krupczatki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ kostki margaryny
- 1 jajko
- 1 szkl. cukru pudru
- 1 łyżka śmietany
- ½ torebki przyprawy korzennej do pierników
- ½ torebki cukru waniliowego

Przesiać mąkę, zmieszać z proszkiem do pieczenia, dodać tłuszcz, posiekać dokładnie nożem, dodać jajko, cukier, śmietanę, korzenie, cukier waniliowy. Zarobić ciasto nożem, a następnie szybko zagnieść ręką i wstawić na 30 minut do lodówki. Na oprószonej mąką stolnicy rozwałkować ciasto do grubości 3 mm i wycinać foremkami. Ułożyć ciastka na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec w gorącym piekarniku 200-220°C na jasnożółty kolor. Przechowywać w zamkniętym słoiku.

redakcja



Gotowe wypieki

PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI

W pieczeniu ciasteczek na święta i nie tylko bardzo pomocna może się okazać mata silikonowa oraz wałek silikonowy, a do lukrowania naszych wypieków niezastąpiony będzie silikonowy pędzelek.

redakcja



Wałek silikonowy ze składanymi rączkami



Wykrawanie ciasteczek na macie silikonowej



Lukrowanie pierniczków silikonowym pędzlem