

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



Rzeka Noteć



Kościół św. Mikołaja Biskupa w Skokach



Jezioro Gopło



Kościół Świętej Trójcy i Najświętszej Marii Panny w Strzelnie



Żegnaj lato na...

A było tak pięknie, tak słonecznie, gorąco, tak upalnie, że aż szczęścia tego letniego mieliśmy trochę w nadmiarze. Słowem lato - morze, góry i... odrobina wakacyjnej beztroski... Lato, lato wszędzie..., a tu niespodzianie liść jeden złotawy nieco w powietrzu przeczystym tańczy... Czyż to możliwe...? Nie... a jednak chyba tak - to jesień płynie już ku nam liściem złotym. Powraca więc i codzienność codzienna i wracają sprawy nasze bliskie i bliższe jeszcze. Czas chyba też sięgnąć po kolejne wydanie gazety naszej. A tu i „stałość i zmienność zarazem”. Powracamy na uczelnie i do pomocy pierwszej, do laski i przewodnika-pieska. Chcemy równocześnie opisać szerzej pracę pośród dzieci głuchoniemych. Spróbujemy też spojrzeć na trudny problem legitymowania osób niewidzących, co prowadzić może do kradzieży naszych danych. Poza tym wieści moc rozmaitych o pracy kół – tu i teraz, wczoraj, dziś i jutro tudzież. Ach! – wszak mamy zaproszenie jeszcze biegowe. Ruszamy przecież niebawem na start, na Szwederowo, by zmierzyć się z dystansem i kondycją naszą sportową. Zapraszamy wszystkich Czytelników naszych również do biegu przez strony kolejne pisma naszego, a przy okazji nucić też możemy... żegnaj lato na...

Zdjęcia na okładce tego numeru OKA zrobione są przez ks. Piotra Buczkowskiego oraz Dawida Szattena.

Redakcja

*Przypominamy, że nasz biuletyn dostępny jest w wersji elektronicznej na stronie www.kujawskopomorski.pzn.org.pl/?a=czasopisma_oko
Zapraszamy!*

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, 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.



Biuletyn Informacyjny „OKO” jest wydawany w ramach projektu współfinansowanego ze środków PFRON w ramach 13 konkursu.

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

PZN NASZE STOWARZYSZENIE	4
BIEG DLA WSZYSTKICH	6
KOLEJNY POWIAT PROPAGUJE PISMO BRAILLE'A	8
200-lecie KANAŁU BYDGOSKIEGO	9
REJS PO BAŁTYKU	10
DOSTĘPNOŚĆ KUJAWSKO-POMORSKICH UCZELNI	11
PRZYPOMINAMY, ŻE TRWA OKRĘGOWY KONKURS	14
MIĘDZYREGIONALNE CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH	15
WIEŚCI Z KÓŁ	16

DUSZPASTERSTWO

PAPIEŻ DOBROCI I POKOJU	25
ZAPROSZENIE	26

KU SAMODZIELNOŚCI

BIAŁA ŁASKA KONTRA CZARNY PIES	27
PODSTAWA PRAWNA	28
WŚRÓD NAS	29

PORADY PRAWNE

KARTA PARKINGOWA DLA OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ ...	30
LEGITYMOWANIE A KRADZIEŻ TOŻSAMOŚCI	31
INFORMATOR OBYWATELSKI	33

ZDROWIE

OMDLENIE. JAK POMÓC?	34
----------------------------	----

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

LUPA ELEKTRONICZNA OBSŁUGIWANA DOTYKIEM	36
KOMUNIKACJA POPRZECZ TELEFON „ANDROIDOWY”	37
KONIEC PROBLEMÓW ZE SKIEROWANIAM I DO UZDROWISK	40
OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XII	41
SPORT	42
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	43
PRZECZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	43
PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI	44

PZN NASZE STOWARZYSZENIE

POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH jest jedną z wielu zarejestrowanych w Polsce organizacji pozarządowych pożytku publicznego. Obecnie zrzesza około 63 tysiące członków - jest najbardziej reprezentatywnym stowarzyszeniem środowiska osób niewidomych i słabo widzących. Pod niezmienioną nazwą „Polski Związek Niewidomych” działa od 1951 roku.

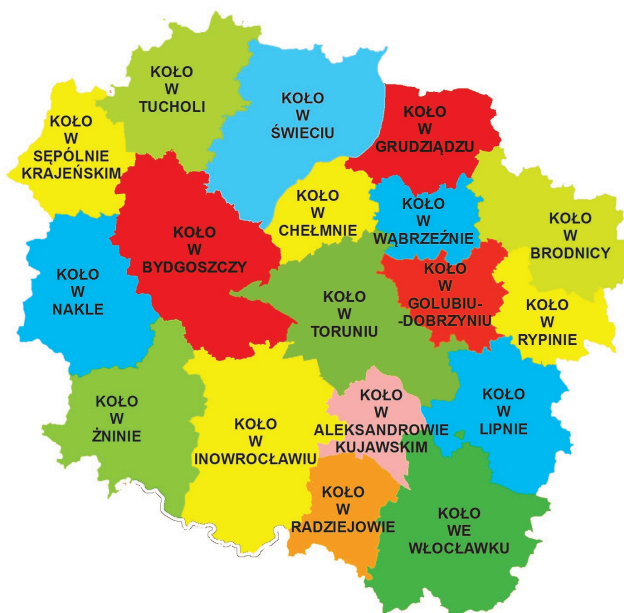
Jest organizacją samopomocową powołaną przez samych niewidomych, działającą na rzecz niewidomych i zarządzaną przez nich. Prowadzi bardzo szeroką, wieloaspektową działalność na rzecz ludzi, którzy na skutek utraty widzenia, ulegają wykluczeniu społecznemu. PZN jest członkiem Światowej i Europejskiej Unii Niewidomych. Podstawą prawną funkcjonowania organizacji jest Ustawa o Stowarzyszeniach.

Podstawową jednostką PZN jest koło działające na terenie jednego lub kilku powiatów. Obecnie jest ich ponad 300. Drugim szczeblem jest okręg odpowiadający terytorialnie województwu. Każdy z 16 okręgów ma swoje biuro i koordynuje pracę podległych mu kół. Okręgi posiadają osobowość prawną.

Okręg Kujawsko-Pomorski PZN działa na terenie całego województwa. Mamy 18 kół powiatowych działających w każdym z powiatów oraz biuro okręgu mieszczące się w Bydgoszczy.

Liczebność członków w poszczególnych kółach jest zróżnicowana: największe koło mieści się w Bydgoszczy i liczy około 880 członków, drugie co do liczebności jest w Toruniu i ma ponad 450 osób,

2 koła zrzeszają ponad 250 członków (we Włocławku i w Inowrocławiu), 2 koła liczą powyżej 150 osób (Grudziądz, Wąbrzeźno), koło w Golubiu-Dobrzyniu i Lipnie - ponad 100 członków, natomiast pozostałe koła mają od 40 do 100 członków.



Mapka Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN

Zgodnie z danymi na koniec 2013 roku okręg zrzesza 3268 członków, w tym 294 dzieci do 16 roku życia. Kobiety stanowią większość. Jest ich 1687, natomiast w grupie dzieci zarejestrowanych jest 164 chłopców i 130 dziewczynek.

Osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności jest 1683, w tym 274 to całkowicie niewidomi. Najliczniejsza grupa to osoby w wieku 35-65 lat - 1356 oraz powyżej 65 lat - 1158 osób. 707 osób ma dodatkowe schorzenia poza wadą wzroku.

Spośród naszych członków pracę zawodową wykonuje 539

osób, w tym 215 kobiet. Najliczniej wykonywane zawody to pracownicy ochrony mienia, portierzy i pracownicy biurowi oraz gospodarczy.

W 2013 roku do naszego stowarzyszenia przyjęliśmy 150 osób dorosłych oraz 25 dzieci.

Okręg zatrudnia profesjonalnie przygotowanych pracowników, mających doświadczenie w prowadzeniu zajęć rehabilitacyjnych, które pozwalają na złagodzenie wielu problemów i trudności, z jakimi borykają się osoby niewidome i słabo widzące. Instruktorzy i specjaliści pracujący w dziale rehabilitacji są do dyspozycji wszystkich osób potrzebujących wsparcia. Okręg dysponuje specjalistycznym sprzętem rehabilitacyjnym (nabywanym sukcesywnie z pozyskanych dotacji), który jest prezentowany osobom zainteresowanym. Można skorzystać z instruktażu posługiwania się nim oraz ze szkoleń z zakresu użytkowania. Posiadamy także wiele pomocy optycznych do blizy i do dali oraz pomocy nieoptycznych, z których korzystanie może w znacznym stopniu poprawić codzienne funkcjonowanie osób nawet ze znacznie uszkodzonym wzrokiem.

Przy okręgu działa Okręgowa Biblioteka Książki Mówionej, Klub Polskiej Książki, Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej OKATiK, duszpasterstwo itp.

W zależności od zainteresowań członków zrzeszonych w danym kole powiatowym działają sekcje i kluby. Koła organizują wiele spotkań, imprez integracyjnych, wycieczek, a niektóre także szkolenia rehabilitacyjne.

Zachęcamy Państwa do częstych kontaktów z zarządami i prezesami kół, do których należycie oraz z biurem okręgu w Bydgoszczy i korzystania z propozycji naszego stowarzyszenia.

Dane teleadresowe okręgu:

OKRĘG KUJAWSKO-POMORSKI PZN

ul. Powstańców Wielkopolskich 33
85-090 Bydgoszcz

tel./fax (52)341-32-81

e-mail zopznbydgoszcz@wp.pl

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl

Dane teleadresowe

Zarządu Głównego PZN:

Biuro Zarządu Głównego

ul. Konwiktorska 9

00-216 Warszawa

tel. centrala: (22) 831-22-71;

sekretariat: (22) 831-33-83

www.pzn.org.pl

ADRESY OŚRODKÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH:

Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia PZN „HOMER”

ul. Powstańców Wielkopolskich 33

85-090 Bydgoszcz

(52) 341-12-51

(52) 341-08-02

www.oris.org.pl

Ośrodek Lecznico-Rehabilitacyjny PZN „Klimczok” Sp. z o.o.

ul. Okrzei 1

78-111 Ustronie Morskie

tel. (94) 35-15-665 tel./fax 35-15-565

www.klimczok.prv.pl

Ośrodek Rehabilitacji, Szkolenia i Wypoczynku PZN im. kpt. Jana Silhana w Muszynie

ul. Lipowa 4

skr. poczt. 15

33-370 Muszyna

tel./fax (18) 471-40-29, 471-42-47

www.pznmuszyna.pl

Ośrodek Lecznico-Rehabilitacyjny PZN im. Mariana Kaczmarka w Ciechocinku
ul. Słońska 15
87-720 Ciechocinek
tel. (54) 283-60-82 tel/fax 283-64-15
www.eden-ciechocinek.pl

Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny PZN w Olsztynie
ul. Paukszy 57
10-685 Olsztyn
tel. (89) 542-89-13, 542-75-82
fax.: (89) 542-88-02
www.omrolsztyn.neostrada.pl

BIEG DLA WSZYSTKICH - V BIEG SZWEDEROWA

Istotą tego projektu jest fakt, że imprezę masową organizuje środowisko osób niepełnosprawnych. Tak, to nie ogół robi ukłon w jego stronę, przeciwnie, tworzy imprezę dla wszystkich.

V Bieg **na Szwederowie**

14.09.2014
Dystans 10 km
Start godz. 12:00

Miejsce ul. Filarecka
(zabytkowa Wieża Ciśnień na Wzgórzu Dąbrowskiego)

PATRONAT HONOROWY:



Więcej informacji na www.oculus.bydgoszcz.pl, www.luczniczka.org.pl



*Plakat promujący V Bieg
na Szwederowie*

Stawiamy przede wszystkim na popularyzację i aktywację. Pokazujemy, że środowisko osób niewidomych także biega i rywalizuje z innymi na równi. A ten udział widać wyraziście dzięki trasie, która jest pętlą. Udowadniamy, że my także uprawiamy sport, a nie tylko w niego się „bawimy” – rozpoczynają opowieść o imprezie Krzysztof Badowski i To-

masz Chmurzyński z Klubu Sportowego Łuczniczka w Bydgoszczy. A wszystko zaczęło się, gdy Krzysztof Badowski, dyrektor Klubu Sportowego Łuczniczka, został członkiem Rady Osiedla Szwederowo. W ramach jej działań powstał projekt, by Szwederowo miało własną masową imprezę sportową. Pięć lat temu była pierwsza edycja biegu o długości 4 km. Już wtedy wśród uczestników pojawiły się osoby z naszego środowiska.

Sponsorzy

Bardzo istotni w każdym biegu są sponsorzy. W tym roku (jak i w latach ubiegłych), wspiera nas miasto. Głównym sponsorem jest Netto. Podkreślić trzeba, że jest to jedyna taka impreza sponsorowana przez firmę w Bydgoszczy. Jest to dla nas wyróżnienie. Ufundowany przez Netto pakiet startowy zawiera m.in.: koszulkę okolicznościową, banana, jabłko, napój izotoniczny.

Patronaty honorowe imprezy objęli: marszałek województwa Piotr Całbecki, wojewoda kujawsko-pomorski Ewa Mes, prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski. Przewodniczący Rady Miasta Bydgoszczy Roman Jasiekiewicz ufundował puchar.

Trasa biegu

Wytyczona została ulicami starego Szwederowa. Jest to pętla dwukilometrowa. Start/meta znajduje się

obok Wieży Ciśnień (Muzeum Wodociągów), czyli najstarszego budynku dzielnicy. Z tego miejsca rozciąga się wspaniały widok na całą Bydgoszcz.

Startujemy na ulicy Filareckiej, dobiegamy do ulicy Dąbrowskiego, skręcamy w prawo w Orlą, następnie w Stromą, później biegniemy Leszczyńskiego, potem stumetrowy podbieg do Wzgórza Dąbrowskiego.

Uczestnicy

Niesamowite ilości ludzi dziś chcą biegać. Bardzo często jest więcej chętnych, niż można na listę wpisać. Najstarszy uczestnik to Zdzisław Mielcarek z Bydgoszczy – 78 lat.

W biegu głównym na 10 km będzie 350 uczestników. Tej liczby nie chcemy przekraczać ze względu na bezpieczeństwo biegaczy. Wśród nich będzie 30–35 osób słabo widzących i niewidomych z całej Polski. Ten bieg to także Mistrzostwa Polski Niewidomych i Słabo Widzących na 10 km.

Jednocześnie odbywać się będą: Mistrzostwa Szkół Gimnazjalnych na 2 km oraz Mistrzostwa na 800 m Szkół Specjalnych (wspólny bieg, bez rozdzielania rodzaju niepełnosprawności). Każdy uczestnik otrzyma medal pamiątkowy.

Niewidomy biegacz ze swoim przewodnikiem, który musi być szybszym zawodnikiem, połączony jest tzw. paskiem. Biegnie samodzielnie, a linka pozwala na korygowanie kierunku. Tam, gdzie jest wysoka rywalizacja, przewodnicy (ubrani są w jaskrawe pomarańczowe koszulki), muszą być dobrani właściwie do poziomu sportowego osoby z dysfunkcją wzroku. Dzięki temu, że trasa to pętla, mogą się zmieniać pod-

czas biegu. W tym roku naszymi przewodnikami będą m.in.: prezes *Ekspresu Bydgoskiego* Tomasz Wojcikiewicz, prezes Media Ekspert, dyrektor telewizji regionalnej Tomasz Pietraszak, kolarz Marek Leśniewski, wykładowcy z Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej. Mamy deklaracje od zawodników, że zaangażują się także w ten sposób. Z przewodnikami spotykamy się wcześniej, by przekazać informacje, jak współpracować z niewidomym biegaczem.

Jest to świetny medialnie sposób na pokazanie niewidomych. Jesteśmy wśród wszystkich i tak nas w przekazie pokazują. Po prostu widać, że dużo robimy.

Nagrody

Naszą imprezę wyróżnia także sposób nagradzania. Zwycięzcy kategorii otrzymają puchary, ale wszystkie środki, które mamy, przeznaczamy na zakup znacznych nagród rzeczowych, losowanych po zakończeniu biegu wśród uczestników. W ubiegłym roku było to 99 nagród. Prawie co drugi biegacz wylosował nagrodę. I każdy uczestnik otrzyma medal okolicznościowy.



Wzór medalu

Organizacja imprezy

Wzorem dla nas są największe imprezy na świecie.

Organizacja to ogrom pracy. Zezwolenia np. na zamknięcie ruchu, zabezpieczenie. Wszystko dzieje się w otwartym terenie, zamknięciu ulegnie połowa dzielnicy, na co muszą być zezwolenia. Musimy odpowiednio zabezpieczyć trasę np. pod kątem medycznym.

Całość V Biegu Szwederowa trwa półtorej godziny. Będziemy dopingować biegaczy. Wzdłuż drogi pojawiają się m.in. przedstawiciele szkół. Liczymy na to, że będzie z nami także zespół z MDK i muzyka będzie dopingiem. Także Rada Osiedla Szwederowo „obstawia” trasę. Wspierają nas wyznaczeni nauczyciele szkół. Zawodnikowi musimy zapewnić wszystko: zapisy, biuro zawodów, szatnię, posiłki.

Jest to ogrom pracy, ale przyznam, że takie działania dają później efekty w zwykłym życiu codziennym. Poznajemy ludzi z instytucji działających na rzecz mieszkańców, a oni poznają nas i nasze problemy. Łatwiej później wytłumaczyć, dlaczego potrzebne są zmiany na jakimś skrzyżowaniu czy koperty w określonym miejscu.

Wielu ludzi, którzy decydują o naszym życiu w mieście, startuje w tym biegu. Tak, to wspólne bieganie jest ważne. Bo my, jako środowisko, jesteśmy odbierani bardzo pozytywnie.

Naszą stronę dziennie odwiedza parę tysięcy osób, chcących się zapisać i dowiedzieć czegoś o biegu.

*Dziękujemy za rozmowę
Renata Olszewska*

KOLEJNY POWIAT PROPAGUJE PISMO BRAILLE'A

26 lipca br. w Lipnie odbyło się uroczyste otwarcie ścieżki historyczno-edukacyjnej. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że 12 tablic opowiadających o historii Lipna opisanych jest w języku polskim, angielskim i pismem punktowym. Wiem, bo byłam współwykonawczynią tablic pisanych alfabetem Braille'a. Dodatkowo każdy z uczestników otrzymał folderek informacyjny w czarnym druku i brajlu. Uważam, że inicjatywa jest ciekawa, pożyteczna i godna kontynuowania w innych powiatach.

Krystyna Skiera



Folder informacyjny w czarnym druku oraz brajlu.

200-lecie KANAŁU BYDGOSKIEGO

III SPOTKANIE INTEGRACYJNO-EDUKACYJNE W RAMACH PROGRAMU „OKATiK DLA NIEWIDOMYCH” 10 czerwca

W czerwcu przeżyliśmy bardzo ciekawe spotkanie, które pozwoliło nam uczcić Rok Kanału Bydgoskiego, obchodzony w tym roku w naszym mieście. Dzień zapowiadał się bardzo gorący (ponad 30 stopni), ale to nie zniechęciło nas do przyjazdu (przyjścia), by poznać historię Kanału Bydgoskiego. Spotkanie rozpoczęło się przy nowo odrestaurowanej śluzie trapezowej. Był z nami przewodnik, który już niejednokrotnie spotykał się z naszym środowiskiem i potrafi „malować nam obrazy słowem” - Wojciech Sobolewski, a także dyrektor Muzeum Kanału Bydgoskiego Tomasz Izajasz. On również przekazał nam bezmiar wiadomości. Dowiedzieliśmy się, gdzie przebiega przez nasze miasto 18 południk, jak i gdzie pływały barki, a także jak przebiegał proces rewitalizacji okolic Starego Kanału Bydgoskiego. Ruszyliśmy spacerkiem wzdłuż kanału, który został częściowo zasypany, poznając jego starą

trasę, oglądaliśmy śluzy. Pierwszą przerwę zrobiliśmy sobie w restauracji „Przy IV Śluzie”, gdzie czekała na nas kawa, drożdżówki, zimna woda z cytryną i orzeźwiające owoce. Oj, potrzebne było to ochłodzenie! Po chwili odpoczynku ruszyliśmy na dalszy spacer, który poprowadził nas do Muzeum Kanału Bydgoskiego.

Jego dyrektor wyjaśnił nam na makiecie działanie nietypowej, jedynej na świecie śluzy trapezowej, którą oglądaliśmy przy ul. Focha, rozpoczynając naszą wędrowkę. Szkoda tylko, że niewidomi nie mogli jej poznać dotykiem, ponieważ konstrukcja okazała się bardzo delikatna z elektronicznym oprzyrządowaniem. Plastyczny opis pomógł jednak zrozumieć jej techniczne tajniki. Na koniec oglądaliśmy bardzo ciekawe historyczne zdjęcia kanału, barwnie komentowane przez Tomasza Izajasza, co pozwoliło w pełni poznać historię naszego, coraz bardziej znanego w świecie, Kanału Bydgoskiego. Obiecaliśmy powracać do tego urokliwego zakątka miasta! W drodze powstało sporo ciekawych zdjęć, które osoby niedowidzące coraz chętniej próbują robić (często automatycznie, „na wycucie”). Oj, będzie co wspominać!

Spotkanie to było jednym z ośmiu realizowanych dzięki wsparciu Urzędu Miasta Bydgoszcz w ramach programu „OKATiK dla niewidomych”.

*koordynator programu
Aniela Siedlecka*



Przy makiecie w Muzeum Kanału Bydgoskiego fot. Marian Cyzman

REJS PO BAŁTYKU

W dniach 29 czerwca do 1 lipca 2014 roku Pomorsko-Kujawski Klub Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabo Widzących „Łuczniczka” w Bydgoszczy zorganizował wyprawę promem linii Stena Line do Szwecji.

W wycieczce uczestniczyły 44 osoby. Byli wśród nich: sportowcy i sympatycy niewidomi i słabo widzący, członkowie rodzin, pracownicy klubu, zasłużeni seniorzy. Realizowano projekt programu: „Seniorzy” pod hasłem: „Okno z widokiem na archipelag”.

Klub otrzymał dotację z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Był też wkład własny uczestników, zróżnicowany wielkością.

Marzyłam o wycieczce do Szwecji promem od wielu lat. To pragnienie spełniło się teraz podczas wycieczki. Zastanawiałam się, jak to będzie na Bałtyku? Dotąd kojarzyłam go z gorącym, miękkim, skrzypiącym pod stopami piaskiem plaż w Uście i Jastarni, gdzie co roku wypoczywam. Spaceruję po nim kilometrami, wsłuchując się w szum morskich fal, który mnie uspokaja, odrywając od szarej codzienności. Szwedzi nie mają tak pięknych plaż, jak my, ich są skaliste.

Godzina 21.00 - opuszczamy Gdynię. Niestety, pada deszcz, niebo zachmurzone, nie widać zachodu słońca, wieje silny, przenikliwy wiatr. Stoimy na jednym z promowych pokładów. Widzimy z dala zagraniczne okręty, a nieco później zarys Półwyspu Helskiego.

Spędzamy na promie 2 noce i część dnia. Jesteśmy zakwaterowani w wygodnych, 2-osobowych kaju-

tach z łazienkami. Na promie jemy śniadanie i 2 kolacje. Przygotowano dla turystów wiele atrakcji. Możemy słuchać muzyki rozrywkowej na żywo, pośpiewać z zespołem znane wszystkim popularne piosenki albo potańczyć na dyskotecie.

Po Bałtyku płyniemy delikatnie, bez huśtania, bezpiecznie.

Po obfitym śniadaniu, sprawdzeniu pogody na promowym pokładzie, wyruszamy na ląd, by autokarem, w którym trzeba zapiąć pasy, poznać skrawek szwedzkiej ziemi.

Naszą przewodniczką jest p. Anna – Polka z Sopotu, która uczy polskich studentów języka szwedzkiego. Nas też. Trzykrotne: hej – to powitanie - gdy jesteśmy w dobrym nastroju. Hej do - pożegnanie, tak - wypowiedziane miękko - dziękuję. Szwedzi mówią śpiewnie. Przewodniczka opowiada barwnie, przytacza ciekawostki, legendy, podstawowe wiadomości, które powinniśmy znać, będąc tu.



Widok na panoramę Karlskrony

Karlskrona – w tłumaczeniu Korona Karola, została założona w 1680 roku przez króla Karola XI, którego pomnik znajduje się w rynku.

Autokar zawozi nas do malowniczej dzielnicy starych domków ry-

backich, budowanych przez rzemieślników zatrudnionych w stoczni, a zamieszkałych przez najbiedniejszych stoczniowców.

Teraz wszystko się zmieniło. Dzielnicę zamieszkują najbogatsi – miliarderzy. Nie można tu kupić domku, bo nie chcą ich opuszczać. Jedna rodzina ma ich po kilka o różnym przeznaczeniu. Na dachach ozdoby – regionalne figurki. Przed domem flaga szwedzka: na niebieskim tle żółty krzyż. Zawiesza się ją często, nie trzeba specjalnej okazji.

Często spotykamy pismo brajlowskie np. notatka w brajlu w języku szwedzkim umieszczona niedaleko kościoła admiralicji. Nie znając tego języka, nie możemy jej zrozumieć.

Ostatni dzień wycieczki, 1 lipca, przeznaczamy na zwiedzanie Gdańska. Chodzimy pieszo z prze-

wodnikiem. Słuchamy jego opowieści i dotykamy pomników bliskich miastu, repliki stołu sztabowego Napoleona, fragmentów muru berlińskiego, Stoczni Gdańskiej, pomnika Poległych Stoczniowców oraz specjalnie wykonanych dla niewidomych miniatur: żurawia, Bazyliki Mariackiej, ratusza głównego miasta Gdańska.

Pełni miłych wrażeń, szczęśliwi, wracamy do naszych rodzinnych domów, będzie co opowiadać domownikom!

„Nic bardziej nie krzepi, niż spełnienie naszych pragnień” (Novalis).

Zofia Krzemkowska

Artykuł w całości można przeczytać pod adresem :

<http://www.luczniczka.org.pl/index.php/2-nowe/106-rejs-po-baltyku-zofia-krzemkowska>

DOSTĘPNOŚĆ KUJAWSKO-POMORSKICH UCZELNI DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

Kontakt do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych

ul. Garbary 2, 85-229 Bydgoszcz

budynek G - pok. G20

tel. **052 567 00 59 / 506 219 680** gg: 44090938

e-mail: niepelnosprawni@byd.pl

www.niepelnosprawni.byd.pl

www.facebook.pl/zsnwsq

Na WSG studiuje ponad 6000 studentów, z czego ponad 140 to osoby niepełnosprawne, co stanowi najwyższy współczynnik w regionie. Uczelnia posiada bogatą ofertę studiów, a mianowicie 20 kierunków, ponad 90 specjalności na studiach licencjackich, inżynierskich i magisterskich oraz ponad 100 kierunków studiów podyplomowych. Rzecznik

osób niepełnosprawnych na uczelni został powołany w 2002 roku, a w 2012 powstało Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych. W 2014 zostały powołane zamiejscowe punkty ds. osób niepełnosprawnych w Toruniu i Inowrocławiu. Na uczelni w symbiozie z biurem od 5 lat działa Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych.



Studenci z dysfunkcją wzroku

Pośród 150 studentów niepełnosprawnych studiuje 17 z dysfunkcją wzroku (13 w trybie niestacjonarnym oraz 4 w trybie stacjonarnym). Całkowicie niewidomych jest 3. Najczęściej wybieranym kierunkiem jest kulturoznawstwo, ale również turystyka i rekreacja czy socjologia.

Jakiego rodzaju wsparcie mogą otrzymać osoby niepełnosprawne, w tym szczególnie osoby z dysfunkcją wzroku?

Nasi studenci mogą korzystać z pomocy w wielu dziedzinach:

- Wykwalifikowanego asystenta osobistego osób niepełnosprawnych, który pomaga im w dotarciu na uczelnię;
 - Wsparcie psychologa;
 - Kursu orientacji dla osób niewidomych;
 - W kwestiach związanych z studium (egzaminy, na platformie zdalnej);
 - Digitalizowanie materiałów: notatek skryptów wykładów;
 - Indywidualna organizacja studiów;
 - Dostosowana strona internetowa dla osób z niepełnosprawnością;
- Uczelnia posiada także:
- Dostosowane stanowiska z programem udźwiękowiającym w bibliotece;
 - Parking dla osób niepełnosprawnych;
 - Lupy, powiększalnik oraz multilektora;
 - Pracownię komputerową dostosowaną dla osób niewidomych i słabo widzących;
 - Toalety dostosowane do osób niepełnosprawnych.

Jest możliwość skorzystania z zajęć wyrównawczych z różnych przedmiotów.

Jaka jest dostępność na uczelni sprzętu specjalistycznego?

(Biblioteka? Pracownie? Wypożyczalnia?).

Pracownia komputerowa jest wyposażona w system operacyjny Windows-EYES. W bibliotece znajdują się również specjalnie dostosowane stanowiska.

Uczelnia dysponuje również wypożyczalnią sprzętu jak: dyktafony: (OLYMPUS DM-550, SONY ICD-B600, OLYMPUS WS-813), BookSense Portable Multiplayer, laptopy, lupy.

W jaki sposób ułatwia się osobom z dysfunkcją wzroku dostęp do materiałów dydaktycznych? (Np. jak rozwiązano możliwość nagrywania zajęć? Jaki jest dostęp do literatury fachowej w zapisie cyfrowym?).

Jest możliwość:

- Zdigitalizowania książki z czarnodruku na zapis cyfrowy;
- Nagrywania zajęć przez studentów;
- Otrzymania od wykładowców np. prezentacji, które były wykorzystywane podczas zajęć;
- Zmiany formy egzaminu oraz jego przedłużenie do 50%, jeżeli student potrzebuje więcej czasu lub może korzystać z pomocy osób trzecich.

Jakie działania podejmowane są na rzecz aktywizacji osób niepełnosprawnych i ich integracji?

Na terenie uczelni działa Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych, które organizuje wspólne wyjścia, grill, gry miejskie, corocznie odbywają się również juwenalia bez barier, które są przystosowane do osób niepełnosprawnych.

ZSN wraz z Fundacją Gaudeamus realizowały projekcje filmów z audiodeskrypcją (*Kingsajz*, *Gdzie jest generał*, *Czas surferów* i inne). Corocznie odbywa się kujawsko-pomorski zlot studentów niepełno-

sprawnych. Jest to doskonała możliwość poznania nowych ludzi z innych środowisk akademickich, wymiany doświadczeń oraz miłego spędzenia wolnego czasu.

Fundacja Gaudeamus, która współpracuje ze Zrzeszeniem Studentów Niepełnosprawnych, zakupiła tandem. To kolejna forma aktywności dla studentów, zwłaszcza że wypożyczenie jest darmowe. Co jakiś czas organizowane są wycieczki rowerowe powiązane z grillem.



Bydgoski przejazd tandemowy.

Czy organizowane są dodatkowe szkolenia dla osób z niepełnosprawnością, podnoszące atrakcyjność przyszłych absolwentów WSG?

Odbывают się dodatkowe kursy i szkolenia. Bywają szkolenia kilkudniowe poza uczelnią. Do tej pory były takie jak np.: „Założenie własnej działalności gospodarczej”, „Autoprezentacja oraz komunikacja społeczna” itp. Szkolenia również odbywają się co jakiś czas na uczelni. Mają one na celu przyswojenie nowej wiedzy. Są one ważnym elementem życia społecznego, ponieważ można wymienić się poglądami z innymi osobami. Ponadto studenci mogą liczyć na dodatkowe zajęcia z języka angielskiego.

Uczelnia realizuje projekt „Program Animacji Młodych Osób Niepełnosprawnych II”, który ma na celu podniesienie kompetencji, aby uczestnik był bardziej atrakcyjny na rynku pracy. Po szkoleniach takich jak: obsługa klienta, pracownik biurowy, pracownik obsługi technicznej każda osoba ma 4-miesięczny płatny staż, gdzie może w praktyce doświadczyć rzeczy, których się nauczyła.

Uczelnia wspiera też absolwentów z niepełnosprawnością. Od 2013 został wdrożony program badania ich losów.

Czy uczelnia uczestniczy w projektach partnerskich na rzecz studentów z niepełnosprawnością? (Np. partnerstwo z innymi uczelniami regionu? Instytucjami? Stowarzyszeniami?).

Uczelnia współpracuje z: Fundacją Aktywizacja, Fundacją Aktywnej Rehabilitacji, Fundacją Szansa dla Niewidomych, Fundacją Audiodeskrypcja, Okręgiem Kujawsko-Pomorskim Polskiego Związku Głuchych.

Czy kadra uczelni jest przygotowywana do pracy z osobami z niepełnosprawnością? (Szkolenia, konferencje, pokazy?).

Pracownicy biorą udział w szkoleniach prowadzonych przez różne organizacje, np. Polski Związek Niewidomych, w których pracownicy uczą się asystowania oraz przystosowania uczelni dla studentów z dysfunkcją. Ponadto można dodać, iż asystenci na uczelni również chętnie pomagają w kontakcie z wykładowcami akademickimi i zorganizowaniu niezbędnych materiałów czy dostosowaniu formy zaliczenia do potrzeb studenta.

Organizujemy wiele konferencji i seminariów. Ostatnia, na temat

„Niepełnosprawność, Czas Wolny, Turystyka, Rekreacja”, miała miejsce 27 maja. Prelegenci przedstawiali możliwości spędzania czasu wolnego na podróżach, które nie muszą być bardzo kosztowne, ale za to rozwijające. Pracownicy biura oraz studenci z niepełnosprawnością uczestniczą w różnego rodzaju wyjazdach oraz szkoleniach, między innymi w: Krakowie, Poznaniu, Łodzi oraz Częstochowie.

Jak zorganizowano zajęcia z wychowania fizycznego dla osób z niepełnosprawnością?

Nie są one żadnym problemem, ponieważ uczelnia dysponuje ergometrami, na których studenci mogą odbywać zajęcia. Osoby z wadą wzroku mogą brać udział w nauce tańca i w ten sposób zaliczać przedmiot. Dodatkowo udzielają się sportowo: Goal Ball, Boccia, Nordic Walking oraz strzelectwo bezwzrokowe.

Z jakimi problemami zgłaszają się najczęściej do pełnomocnika i pracowników biura osoby z dysfunkcją wzroku?

Przede wszystkim są to sprawy związane z poruszaniem się po



Z alternatywnych zajęć wychowania fizycznego Boccia

uczelni (pomoc asystenta), prócz tego kwestie dotyczące wypełnienia dokumentów, które są potrzebne na uczelni (różnego rodzaju zaświadczenia), pomoc w obsłudze platformy ONTE, dzięki której część zajęć odbywa się w formie zdalnej. Ponadto studenci proszą nas o pomoc w przygotowaniu materiałów na zajęcia czy skontaktowaniu się z danym wykładowcą. Przychodzą także po porady związane z chęcią uzyskania ulg czy dofinansowań związanych z ich niepełnosprawnością.

oprac. Mikołaj Piekut

PRZYPOMINAMY, ŻE TRWA OKRĘGOWY KONKURS 2014

„MOJE MIASTO W RÓŻNYCH PORACH ROKU”

Konkurs skierowany jest do wszystkich członków PZN Okręgu Kujawsko-Pomorskiego, którzy mimo swojej niepełnosprawności wzrokowej mają różne pasje i chcą popularyzować swój region.

Technika prac dowolna: od form literackich, muzycznych, plastycznych. Może to być rękodzieło, cykl fotografii czy filmy. Regulamin konkursu został przekazany do kół powiatowych i jest dostępny na naszej stronie internetowej (w zakładce OKATiK-a).

I etap konkursu odbywa się w kołach, które do 15 listopada zgłaszają swoje najciekawsze prace (3 laureatów) do II etapu – eliminacji okręgowych, przysyłając zdjęcia dokumentujące ich prace. Prezentacja prac i podsumowanie konkursu nastąpi podczas podsumowania roku kulturalnego naszego okręgu – 8 grudnia 2014 r.

Zachęcamy do udziału w konkursie!

MIĘDZYREGIONALNE CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Od 16 lipca przy Wyższej Szkole Gospodarki działa **Międzyregionalne Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych**.

Oferuje osobom niepełnosprawnym, rodzinom, opiekunom oraz pracodawcom i instytucjom zainteresowanym problematyką rehabilitacji społeczno-zawodowej bezpłatnie:

- porady i informacje w zakresie problematyki społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych,
- porady prawne,
- porady psychologa,
- porady psychoterapeutyczne,
- porady socjalne.

Można dowiedzieć się więcej o:

- ulgach i uprawnieniach dla osób niepełnosprawnych,
- możliwości wsparcia finansowego i rzeczowego,
- zaopatrzeniu w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne oraz dofinansowaniu do rehabilitacji leczniczej,
- dofinansowaniu do likwidacji barier architektonicznych,
- organizacjach i instytucjach prowadzących działalność na rzecz osób niepełnosprawnych,
- programach PFRON skierowanych do osób indywidualnych i organizacji pozarządowych.

Godziny otwarcia:

poniedziałek 9.00 - 15.00

wtorek 9.00 - 16.00

środa 9.00 - 16.00

czwartek 9.00 - 16.00

piątek 9.00 - 15.00

Kontakt:

Międzyregionalne Centrum Informacji
i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych
w Bydgoszczy

ul. Garbary 2

85-229 Bydgoszcz

Pokój G23 (budynek G)

tel.: 506 219 682

mail: infobydgoszcz@kson.pl

zgłoszenie z prośbą o poradę można przysyłać poprzez stronę:

<http://www.kson.pl/punkt-informacji-w-bydgoszczy>

www: www.kson.pl,

www.niepelnosprawni.wsg.byd.pl

[www.facebook.pl/zsnwsg](https://www.facebook.com/zsnwsg)



WYŻSZA SZKOŁA GOSPODARKI
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO KORZYSTANIA Z USŁUG
Międzyregionalnego Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych

Nasze biuro to miejsce, w którym każda osoba niepełnosprawna oraz z otoczenia osób z niepełnosprawnością, która znalazła się w trudnej sytuacji życiowej, nie zna swoich praw i nie wie gdzie powinna się udać, otrzyma bezpłatną poradę i informację.

Jeżeli jesteś osobą niepełnosprawną, rodzicem, opiekunem lub z innych względów dotyka Cię problematyka niepełnosprawności

Nie czekaj!!! Skorzystaj z naszych bezpłatnych porad!!!

Gwarantujemy:

- poufność
- bezstronność
- otwartość
- aktualność i rzetelność informacji

Porady udzielane są osobiście, telefonicznie i online!!!

Porady udzielane są bezpłatnie!

Od Poniedziałku do Piątku w godz. 9:00-16:00

Centrum Informacji oferuje bezpłatnie:

- porady i informacje nt. ulg i uprawnień dla osób niepełnosprawnych
- porady prawne
- porady psychologa
- poradnictwo ds. społecznych
- porady psychoterapeutyczne
- wsparcie w pokonywaniu różnego rodzaju barier i problemów dnia codziennego

Regionalny Ośrodek Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych
Wyższa Szkoła Gospodarki
ul. Garbary 2 Budynek G pok.23,
85-229 Bydgoszcz
tel. 506 219 680

Więcej informacji na stronie: www.kson.pl
e-mail: infobydgoszcz@kson.pl
ogólnopolska bezpłatna infolinia 800 700 025

Uwaga! Dysponujemy tłumaczami języka migowego
Serdecznie zapraszamy!

Projekt współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacyjnego Osób Niepełnosprawnych realizowany przez Kancelarię Seniora Osób Niepełnosprawnych w województwie kujawsko-pomorskim

Aleksandrów Kujawski

W dniu 6 czerwca br. w Miejskim Centrum Kultury w Aleksandrowie Kujawskim odbyło się spotkanie zorganizowane przez zarząd koła w ramach projektu „Na sportowo bez barier 2”, współfinansowane ze środków Gminy Miejskiej. Spotkanie skierowane było zarówno do naszych członków, jak i do mieszkańców Aleksandrowa Kujawskiego. Przygotowano wiele atrakcji m.in. projekcję filmu „N jak Niewidomy”. Imprezę otworzył dyrektor MCK w Aleksandrowie Kujawskim Arkadiusz Gralak. Wśród zaproszonych gości była pani Wioletta Wiśniewska – starosta powiatu, Krystyna Pieniążek-Bołotowicz sekretarz gminy miejskiej, dyrektor okręgu PZN w Bydgoszcz Anna Kruczkowska wraz z przedstawicielami działu rehabilitacyjnego, prezes Pomorsko-Kujawskiego Klubu KFS „Łuczniczka” – Andrzej Sargalski oraz paraolimpijczyk - maratończyk Tomasz Chmurzyński, którego osoba jest przykładem na to, że utrata wzroku nie jest równoznaczna z utratą marzeń. W imię tej racji zarząd aleksandrowskiego koła PZN chce organizować tego typu spotkania, aby walczyć ze stereotypami, że aktywność sportowa osób niepełnosprawnych jest trudna do zrealizowania.



Próby grania w showdown

Zaprezentowano również sprzęt rehabilitacyjny i sportowy dla osób niewidomych i słabo widzących. Jedną z atrakcji był także showdown, czyli tenis stołowy dla niewidomych, gdzie rywalizować mogą osoby o różnym stopniu dysfunkcji wzroku, ponieważ dla wyrównania szans zawodnicy zakładają gogle. Showdown jest obecnie jedną z dyscyplin paraolimpijskich. Oczywiście przygotowano dla wszystkich poczęstunek, a panie z Koła Gospodyń Wiejskich z Rożna Parcele częstowały różnymi przysmakami.

Pragniemy, by PZN służył ludziom samotnym, wycofanym, sprawnym i niepełnosprawnym, a naszym motywu przewodnim działania jest integracja.

Informujemy, że świetlica działa w środy od godz. 9 – 14.

Krystyna Hołtyn

Informujemy, że Wanda Skrzypińska zrezygnowała z funkcji prezesa zarządu koła, a nowym Prezesem spośród członków zarządu wybrano Krystynę Hołtyn.

Golub-Dobrzyń

Planowana wycieczka do skansenu w Szymbarku odbyła się dzięki dofinansowaniu z PCPR w Golubiu-Dobrzyniu, Urzędu Miasta i Gminy w Kowalewie Pomorskim oraz ze środków własnych koła. 2 sierpnia 2014 r. zorganizowaliśmy dla 42 członków z przewodnikami wyjazd edukacyjno-integracyjny do Gdańska i na Westerplatte. Przewodnik zapoznał nas z historią przylądka, a w Gdańsku przeszliśmy Traktem Królewskim podziwiając starówkę,



Wycieczka do Szymbarku

zwiedziliśmy też Kościół Mariacki. Wyjazd współfinansowany był z budżetu powiatu golubsko-dobrzyńskiego w ramach konkursu w zakresie „Wspierania osób niepełnosprawnych”.

Elżbieta Zapiór

Grudziądz

W dniach 26 maja do 1 czerwca 2014 r. członkowie koła uczestniczyli w wycieczce sportowo-rekreacyjnej w Mielnie. W programie było zwiedzanie okolicznych miejscowości, udział w licznych atrakcjach m.in. w zajęciach sportowych na basenach w Ustroniu Morskim oraz w ośrodku „Panorama” w Jarosławcu. Jednodniowy pobyt podniósł nasze apetyty na udział w turnusie rehabilitacyjnym w tym ośrodku „Panorama” w 2016 r. Marzenia podobno się spełniają i przy dobrym wsparciu urzędu dopniemy swego. Kolejne dni czerwca zarząd koła spędził na przygotowaniach do pikniku, który odbędzie się 20 sierpnia w ośrodku „Delfin” oraz do wyjazdu na turnus rehabilitacyjny w Darłówku, który odbędzie się w dniach 6-19 września, udział wezmą 52 osoby. Natomiast w siedzibie koła odbywa-

ją się liczne tematyczne spotkania. Trwają zajęcia rehabilitacyjne, ponieważ od kilku lat podjęliśmy się ważnego zadania statutowego i główny nacisk kładziemy na rehabilitację w miejscu zamieszkania.

Zajęcia z zakresu orientacji przestrzennej i czynności dnia prowadzi mgr Aleksandra Piotrowska. W 2014 objęto zajęciami 6 osób, w tym 5 dzieci oraz 1 osobę dorosłą. Dla każdego uczestnika przyznano 30 godzin. Pani Ola pracuje z rodzicami oraz z dziećmi, które oprócz wady wzroku mają różne dodatkowe schorzenia; w tym 2 osoby są głuchoniewidome. Potrzeby są duże. Rodzice są zadowoleni, że rehabilitacja jest w miejscu zamieszkania. Zajęcia z zakresu nauki pisma Braille'a prowadzi mgr Izabela Wasilewska. Odbywają się dwa razy w miesiącu po dwie godziny dla każdego uczestnika. Uczestniczy w nich pięcioro dzieci.

Prowadzimy również zajęcia akustyczno-muzyczne. Odbywają się dwa razy w miesiącu po dwie godziny, z tej formy korzysta 5 dzieci. Prowadzi je uwielbiany przez dzieci Przemek Cackowski. Wynagrodzenie instruktorów ze swojego budżetu opłaca Rada Miasta i Powiatu, jesteśmy wdzięczni za pomoc, wsparcie i zrozumienie naszych potrzeb. Całą dokumentację związaną z zadaniem prowadzi prezes koła.

Krystyna Kaczorowska

Inowrocław

Koło PZN Inowrocław zgodnie z planem realizuje swoje założenia. I tak jak wspomniano w poprzednim numerze OKA, dnia 24 maja w siedzibie koła PZN Inowrocław odbyła

się impreza z okazji Dnia Dziecka z udziałem dzieci i podopiecznych rodziców. W spotkaniu uczestniczyły władze okręgu PZN z Bydgoszczy - dyrektor Anna Kruczkowska i kierownik działu rehabilitacja Jadwiga Henselek.

Miłą atrakcją dla dzieci było spotkanie z przedstawicielami inowrocławskiej policji. Dzieci zostały przeszkolone, jak bezpiecznie poruszać się po drogach, otrzymując informatory i rekwizyty. Dzięki dofinansowaniu PCPR i Urzędu Miasta każde dziecko otrzymało drobny upominek. Prezes zakładów mięsnych „Viando” zafundowała konsumpcję w postaci parówek. Na zakończenie imprezy był obiad.



Dzień Dziecka w kole Inowrocław

Dzieci były bardzo zadowolone z takiej imprezy i w podziękowaniu przekazały kwiatki zasłużonym osobom. W dniach od 01-06 do 08-06-2014 odbyła się siedmiodniowa wycieczka do Wisły z bazą noclegową w ośrodku SOSNA, w której uczestniczyło 45 osób. Podczas siedmiodniowego pobytu odbyły się dwie wycieczki autokarowe - Wisła, Pętla Beskidzka z pobytem na skoczni Małysza i Cieszyn. W pozostałe dni zwiedzono Ustronie Górskie i zaliczano szla-

ki górskie. Inne atrakcje to wieczorki taneczne, kiełbaska z grilla w obecności kapeli góralskiej. Tygodniowa wycieczka mogła się odbyć dzięki dofinansowania PCPR Mogilno, Urzędowi Miasta Inowrocław i odpłatności uczestników.

Dnia 24 czerwca 2014 w siedzibie koła PZN odbyło się spotkanie z okazji Dnia Ojca, na które przyszli wszyscy chętni.

I tak zleciało nam 6 miesięcy, przed nami okres urlopowy i do 23 sierpnia pozostają cykliczne spotkania pogodnej jesieni.

Zarząd koła informuje o zmianie godzin otwarcia biura od 1 sierpnia 2014. Biuro Koła PZN w Inowrocławiu dla interesantów będzie czynne we wtorek od 9.00 do 14.45 i w środę od 9.00 do 15.45.

Tyle bieżących wiadomości, przed nami piknik integracyjny 23 sierpnia 2014 na lotnisku aeroklubu, turnus rehabilitacyjny w Ustce w dniach od 1-14.09.2014, pokaz sprzętu rehabilitacyjnego i elektronicznego-komputerowego dla osób niewidomych i słabowidzących w bibliotece miejskiej w dniu 18 września 2014 godz. 11.00 oraz turniej warcabowy w dniu 19 września 2014.

Ryszard Grześkowiak

Lipno

26 lipca br. zarząd koła wspólnie z władzami Skępego zorganizował imprezę integracyjną nad jeziorem. Był poczęstunek dla wszystkich, a dzieci zostały obdarowane upominkami. Dzięki współpracy naszego koła z urzędami w Lipnie i w Skępem, nasza działalność na rzecz członków jest bardzo różnorodna. Ciekawym pomysłem na spędzenie

lata w mieście jest akcja „Lato w teatrze”. Projekt zaistniał dzięki współpracy Miejskiego Centrum Kultury w Lipnie z zarządem naszego koła. Specyfiką tego przedsięwzięcia jest to, że udział w nim biorą zarówno dzieci widzące, jak i niewidome, a więc pełna integracja. W sierpniu młodzież i dzieci wystawiły spektakl w parku miejskim w Lipnie oraz nad jeziorem w Skępem. W Lipnie powstała ścieżka edukacyjna, która opisana została także alfabetem Braille’a.

Krzysztof Suchocki

Nakło

Lato to okres wyjazdów w poszukiwaniu pięknych zakątków naszego kraju i tak było tym razem. 23 czerwca br. wyjechaliśmy na 4-dniową wycieczkę w góry do Perły Beskidu Śląskiego - Wisły. Udział wzięło 37 osób, dofinansowanie otrzymaliśmy z PFRON. Zwiedziliśmy wiele ciekawych pod względem historycznym i turystycznym miejsc. Atrakcją był wieczór góralski oraz ognisko.



Na Baraniej Górze

16 lipca br. 45 osób zwiedziło Inowrocław, miasto godne poznania, z ciekawą historią, o dobroczynnym klimacie. Jego sercem jest Park Solankowy i łąki. Zwiedzaliśmy rów-

nież zabytkowe miejsca godne uwagi, m.in. kościół pw. NMP – romańską bazylikę z XII wieku, ekspozycję nawiązującą do tradycji kopalni soli Inowrocław. Warto na takich wyjazdach wspólnie spędzać czas, bo to integruje grupę, pozwala przeżyć miłe chwile i poznać piękno naszego kraju.

Halina Maćkowska

Radziejów Kujawski

Wakacyjne spotkanie w leśniczówce. W dniu 29 lipca br. odbyło się wakacyjne spotkanie członków Koła PZN Radziejów w gospodarstwie agroturystycznym Leśniczówka w miejscowości Przewóz (woj kuj-pom), które rozpoczęło się uroczystym obiadem, w sali biesiadnej.



Obiad w sali biesiadnej

Następnie odbył się pokaz sprzętu rehabilitacyjnego dla niewidomych i słabo widzących, przydatnego w codziennym funkcjonowaniu. Osoby zainteresowane mogły także wypełnić wnioski o dofinansowanie do zakupu wybranego sprzętu. Po pokazie odbyło się zwiedzanie gospodarstwa agroturystycznego pod przewodnictwem gospodarzy państwa Ewy i Zbigniewa Andrzejewskich. Atrakcją była przejażdżka za-

bytkowym ciągnikiem, możliwość obejrzenia chaty kujawskiej ze sprzętem, który używały nasze babcie. Niemałym powodzeniem cieszyło się mini zoo, w którym były małe osiołki, dziki, wiewiórki. Przy wspólnej kawie i pysznym cieście snuliśmy plany dalszych wycieczek. W dobrych humorach rozjechaliśmy się do swoich domów.

Wiesław Miętkiewicz

Rypin

Zarząd koła 28 sierpnia br. organizuje wycieczkę do Gdańska, zgodnie z programem zwiedzimy również Westerplatte.

Lucyna Spalding

Sępólno

16 września br. odbędzie się w nadzwyczajne walne zebranie celem wybrania prezesa. Obecnie obowiązki pełni Marian Papierowski. Koło czynne jest przy ul. Jeziornej w Sępólnie w każdy pierwszy wtorek miesiąca od godz. 10 do 12.

Marian Papierowski

Świecie

Na zaproszenie starosty świeckiego 30 czerwca uczestniczyliśmy w spotkaniu organizacji pozarządowych. Tematem była rehabilitacja - problemy i osiągnięte efekty. Okręg PZN reprezentowała dyrektor Anna Kruczkowska oraz prezes koła Alicja Frank. Zorganizowaliśmy pokaz sprzętu rehabilitacyjnego, przedstawiliśmy zadania, problemy osób z dysfunkcją wzroku. Wyświetlono także film o problemach osób niewidomych. Spotkanie wzbudziło duże zainteresowanie uczestników i lokalnych władz.

W kole rehabilitanci indywidualnie dobierali sprzęt dla osób niewidomych – powiększalniki elektroniczne. Ważnym wydarzeniem był list i życzenia z Watykanu od papieża Franciszka, będący odpowiedzią na życzenia świąteczne od członków naszego koła. Jego Świątobliwość z wdzięcznością przyjął okazaną dobroć i życzliwość. Planowany w sierpniu jednodniowy wyjazd do Ośrodka Rehabilitacyjnego „Dobry Brat” w Osieku przesunięto na wrzesień. 13 sierpnia gościliśmy przedstawicieli Fundacji „Szansa” z pokazem sprzętu rehabilitacyjnego. Informujemy, że w każdą środę i czwartek spotykamy się z członkami naszego koła w ramach „Spotkań świetlicowych”. Serdecznie zapraszamy.

Alicja Frank

Toruń

W dniach od 15 do 20 czerwca 2014 roku 43-osobowa grupa członków PZN w Toruniu wyjechała na wycieczkę do najczystszej regionu Polski, jakim jest Podlasie. „Zielone płuca Polski”, tak mówią mieszkańcy Podlasia. Zakwaterowanie i wyżywienie mieliśmy w Ośrodku Sportu i Rekreacji „Bukowsko”, w Supraślu. Wycieczkę zaczęliśmy od Świętej Wody, gdzie odwiedziliśmy Górę Krzyży, ponadto można było zaczerpnąć wody z cudownego źródła. Następnie byliśmy w Sokółce, miejscu cudu eucharystycznego. Kruszyńniany były kolejnym etapem naszej wyprawy. Gościliśmy u polskich muzułmańskich Tatarów w ich meczecie. Gospodarz tego miejsca w skrócie opowiedział nam o swojej wierze i integracji z katolicyzmem



W cerkwi św. Trójcy w Hajnówku

i prawosławiem. Kolejny dzień to wyprawa do Hajnówki do cerkwi św. Trójcy, tutaj było nam dane poznać różnice i podobieństwa występujące pomiędzy katolikami a prawosławnymi. W białowieskim muzeum podziwialiśmy niezliczone gatunki ptaków i zwierząt. Z kolei w Supraślu prezentowane są ikony muzealne. W Białymstoku byliśmy w Pałacu Branickich, potem odwiedziliśmy średniowieczny, z dobudowaną wnęką barokową, kościół WNMP, następnie byliśmy w cerkwi św. Mikołaja. W Tykocinie oglądaliśmy synagogę przeobrażoną na muzeum oraz kościół św. Trójcy.

Ostatni dzień spędziliśmy w Osowcu w muzeum militarnym carskiej twierdzy z XIX w. Potem podziwialiśmy Biebrzański Park Narodowy i spacerowaliśmy po najpiękniejszych bagnach w Europie. Wycieczka na długo pozostanie w naszej pamięci.

Małgorzata Gulakowska

Tuchola

W „OKU” nr 48 informowaliśmy o planowanym pikniku. Na imprezę tę otrzymaliśmy dofinansowanie ze środków gminy Tuchola w ramach konkursu ofert, za co dziękujemy tu-

cholskim władzom. Piknik mógł więc odbyć się w maju br. Podczas tej imprezy poznawaliśmy dobrodziejstwa projektu „Bory Tucholskie w labiryncach natury”, w najbliższym terenie, czyli zagospodarowanych turystycznie okolicach jeziora Głębock, jednocześnie przypomnieliśmy uczestnikom obyczaje związane z nocą świętojańską pt. „By wspomnienie nocy Kupały w pamięci nam pozostały”.



Członkowie koła przygotowują sztuczne kwiaty, by potem upleść z nich wianki

Na przełomie sierpnia i września planujemy wycieczkę turystyczno-krajoznawczą, tym razem zwiedzimy Poznań.

Elżbieta Kotras

Wąbrzeźno

Planowana na 30 maja 2014 r. autokarowa wycieczka integracyjna do Gdańska i Gdyni odbyła się dzięki dofinansowaniu przez PCPR na kwotę 2.600 zł. Zwiedzaliśmy gdańską starówkę, akwarium oraz ZOO w Oliwie. Uroku tej wyprawie dodała miła atmosfera i piękna pogoda.

Drugim wydarzeniem była wycieczka Szlakiem Piastowskim 25 lipca br., dofinansowana przez Urząd Miasta w Wąbrzeźnie na kwotę

2.700 zł. W tej integracyjnej imprezie uczestniczyło 50 osób. Zwiedziliśmy Gniezno – katedrę, Muzeum Początków Państwa Polskiego, gdzie obejrzeliliśmy trzy krótkie filmy trójwymiarowe. Następnie pojechaliśmy do Dziekanowa, a później zwiedzaliśmy Wielkopolski Park Etnograficzny.



W wielkopolskim Parku Etnograficznym

Dalej pojechaliśmy szlakiem do Ostrowa Lednickiego i tu niespodzianka - płynęliśmy promem na wyspę na Jeziorze Lednickim. W Pobiedziskach zwiedzaliśmy Park Miniatur, a następnie gród Pobiedziska (technika wojenna i obronna z czasów Piastów). Wszyscy byliśmy zadowoleni z pracy przewodnika pana Rafała. Miłej atmosfery nie zmącił nawet lekki deszczyk. Mimo zmęczenia wróciliśmy bardzo zadowoleni.

Stanisław Pytel

Włocławek

Piknik w Gołaszewie

17 lipca 2014 r. zarząd koła PZN we Włocławku zorganizował dla 35-osobowej grupy członków piknik rekreacyjno-sportowy w ośrodku agroturystycznym w Gołaszewie. Impreza została zorganizowana dzięki dofinansowaniu z PCPR, przy współudziale finansowym uczestników.

Ośrodek „Agrofarma”, położony w otulinie parku krajoznawczego, jest wspaniałym miejscem do wypoczynku, połączonego z różnymi formami sportu i rekreacji. Obsługa przygotowała pyszny domowy smalec, żurek z kiełbaską oraz obiad. Zwiedzaliśmy farmę oraz muzeum, gdzie znajdują się zabytkowe narzędzia rolnicze i rzeźby ludowych twórców. Mieliśmy do dyspozycji kręgle mini i basen, z czego chętnie korzystaliśmy. Najważniejszym atutem tego dnia było wspólne grillowanie i wypoczynek na świeżym powietrzu, w pięknym otoczeniu. Wróciliśmy do domu zrelaksowani i zadowoleni.

Spotkanie diabetyków

W dniu 17 czerwca 2014 r. w kole PZN we Włocławku odbyło się spotkanie diabetyków, na które została zaproszona Halina Sudomir - wykładowca w Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej we Włocławku, pracująca także w Szpitalu Wojewódzkim we Włocławku, oraz dietetyczka Ewa Skibińska. Głównym tematem było znaczenie diety w cukrzycy. Przygotowaliśmy pokaz produktów żywnościowych, warzyw, owoców i soków, aby pokazać, jak ilościowo wygląda 1 wymiennik węglowodanowy. Pani Sudomir zmierzyła chętnym osobom ciśnienie i poziom cukru we krwi oraz zważyła ciężar ciała i obliczyła wskaźnik BMI. Zasady właściwego odżywiania się w cukrzycy omówiła dietetyczka. Zwróciła uwagę na sposób bilansowania posiłków w ciągu dnia, ile wymienników węglowodanowych należy przeznaczyć na śniadanie, obiad i kolację, a także na drugie śniadanie i podwieczorek. Mówiła o znaczeniu spożywania do każdego po-

siłku warzyw i owoców o niskim indeksie glikemicznym. Otrzymaliśmy ulotki obrazujące piramidę żywieniową i inne pomocnicze materiały szkoleniowe. Przygotowane produkty zostały skonsumowane przez uczestników spotkania. W drugiej części spotkania Halina Sudomir wygłosiła prelekcję na temat profilaktyki chorób nowotworowych, gdzie dużą rolę odgrywa zdrowy sposób odżywiania się. Odpowiednia dieta może zapobiegać zachorowaniu na raka. Otrzymaliśmy wiele wiadomości, jakie produkty spożywać przy problemach z woreczkiem żółciowym, jakie gdy mamy podwyższony cholesterol, gdy chorujemy na nadciśnienie, tarczycę, a także jaka dieta pomoże na stany zapalne i bóle stawów. Dowiedzieliśmy się, co jeść, a czego unikać, w profilaktyce raka jelita grubego. Wiemy już, że w diecie antyrakowej trzeba spożywać sporo owoców i warzyw, zwracać uwagę na dużą zawartość błonnika, za to unikać żywności przetworzonej, nadmiaru węglowodanów i tłuszczów. Należy także zażywać dużo ruchu na świeżym powietrzu i koniecznie rzucić palenie papierosów. Wiadomości przekazane przez obie panie były bardzo ciekawe, więc wszyscy słuchali z dużym zainteresowaniem.

Zawody warcabowe

Dnia 17 lipca 2014 r. zarząd koła PZN we Włocławku zorganizował zawody warcabowe dla 20-osobowej grupy członków niewidomych i słabo widzących. Uznaliśmy, że gra w warcaby jest popularną i prostą dyscypliną sportową, niewymagającą wysiłku fizycznego, a przy pomocy specjalnej warcabni-



Zawody warcabowe

cy i warcabów, mogą grać również osoby niewidome. Celem było propagowanie tego sportu wśród niepełnosprawnych, a także podnoszenie kwalifikacji zawodników. Gra w warcaby jest też rodzajem rehabilitacji i integracji osób niepełnosprawnych. W wyniku konkursu ogłoszonego przez prezydenta miasta Włocławek, otrzymaliśmy dofinansowanie w wysokości 600 zł. Z uzyskanych środków zakupiliśmy warcaby zwykłe i dostosowane dla osób niewidomych. Część przeznaczaliśmy na puchary dla zwycięzców, a także na nagrody, w tym - pocieszenia dla wszystkich uczestników. Turniej został rozegrany systemem szwajcarskim, na dystansie 5 rund, w tempie gry 15 minut na zawodnika. W przerwie uczestnicy zostali poczęstowani obiadem oraz ciastkami i sokami. Nad przebiegiem rywalizacji czuwał sędzia Michał Ziółkowski. Pierwsze miejsce ex aequo zajęli Dariusz Cieśliński i Andrzej Sikorski, drugie – Grzegorz Grzanka, trzecie – Mieczysław Jagliński. Dzień ten przebiegł ciekawie, z poszanowaniem sportowej rywalizacji i koleżeńskości.

Maria Kapuścińska

Żnin

W dniu 9.07.2014r. zarząd koła PZN w Żninie zorganizował wycieczkę pt. „Powrót do starożytności”.

Zwiedzaliśmy Park Dinozaurów w Rogowie z przewodnikiem, który opowiadał o życiu tych pradawnych stworzeń. Dzieci niewidome mogły dotykać niektóre potwory. Była to lekcja historii o życiu wymarłych zwierząt.



Niewidome dzieci oglądają dinozaury dotykami.

W trakcie spacerów po parku przeprowadzony był instruktaż posługiwania się kijkami Nordic Walking, co ułatwiło to spacer po nierównym terenie.

Po krótkim odpoczynku, połączonym z poczęstunkiem, pojechaliśmy do Ptasiego Ogrodu w Międzyrzynie, gdzie wysłuchaliśmy opowieści o różnych ptakach żyjących na świecie. Niektóre zaczęły ginąć i w związku z tym utworzyły się gospodarstwa zajmujące się hodowlą i rozmnażaniem danych gatunków. Mogliśmy zobaczyć tylko kilka ptaków, ponieważ jest okres lęgowy i nie wolno zaglądać do klatek.

Wszyscy zmęczeni, ale bardzo zadowoleni z poznania dawnych i zagrożonych zwierząt wracaliśmy do swoich domów.

Wyjazd nasz był dofinansowany przez Powiat Żniński.

21.08.br. odbył się „Piknik rehabilitacyjny” w Chomiąży Księżej w Zatoce Zabłockich.

Jadwiga Jurkowska

OKATiK

Klub „OKATiK” zaprasza na comiesięczne spotkania integracyjne wszystkie osoby zainteresowane z całego Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN:

8 września „Wspomnienia z wakacji” w WSG Akademicka Przestrzeń Kulturalna, Królowej Jadwigi 14, godz. 11.00 (zbiórka w PZN 10:30)

13 października – „Piszemy, czytamy czy... słuchamy” – spotkanie z pisarzami ziemi bydgoskiej, aula ORiS PZN Bydgoszcz, godz. 11.00

17 listopada – „Wspomnienia – Rok Ludzi Wolności” i piosenka patriotyczna (w WSG Akademicka Przestrzeń Kulturalna, Królowej Jadwigi 14, godz. 11.00 , zbiórka w PZN 10.30)

8 grudnia – „Podsumowanie roku kulturalnego” Finał konkursu „Moje miasto w różnych porach roku”, aula ORiS PZN Bydgoszcz, godz. 11.00
Co tydzień (w poniedziałki, godz. 13.00, p.14) spotykają się różne sekcje klubu wg harmonogramu dostępnego na stronie internetowej okręgu:

<http://kujawskopomorski.pzn.org.pl/pliki/terminyokatik2014.pdf>

Co ciekawego działo się w klubie OKATiK można poczytać w kronikach:

<http://kujawskopomorski.pzn.org.pl/?a=kronika>

PAPIEŻ DOBROCI I POKOJU

W poprzednim numerze OKA obiecałem przybliżyć postać św. Jana XXIII, który był kanonizowany 27 kwietnia 2014 roku wraz z papieżem Janem Pawłem II.

Pamiętam z dzieciństwa jedną z prac domowych. Na katechezie w pierwszej klasie szkoły podstawowej siostra Felicja¹ dała następujące zadanie, by napisać imię papieża, za którego pontyfikatu się urodziłem. Moja mama pokazała wtedy czarno-białe zdjęcie Jana XXIII wycięte z gazety. Byłem zaskoczony, że ten papież uśmiecha się i jest taki gruby. Wyobrażałem sobie, że tak ważny człowiek musi mieć surową minę, tak jak gotyckie rzeźby. Również dowiedziałem się, że Jan XXIII był nazywany papieżem dobroci i pokoju. Gdy zachorował i umierał, to nawet w Polskim Radiu podawano komunikat o jego stanie zdrowia i o odejściu do domu Ojca. Przypominam, że były to lata 60. ubiegłego wieku. Pierwszym sekretarzem partii w Polsce był w tamtym czasie Władysław Go-



Bazylika św. Piotra

mułka, a Europa była podzielona „żelazną kurtyną”.

Jan XXIII - Angelo Giuseppe Roncalli urodził się w Sotto il Monte (obecnie Sotto il Monte Giovanni XXIII – nazwane na cześć papieża), w prowincji Bergamo we Włoszech 25 listopada 1881 roku. Pochodził z bardzo ubogiej rodziny. Świecenia kapłańskie przyjął 10 sierpnia 1904 roku. Przez dziesięć lat służył biskupowi Bergamo Radiniemu-Tedeschi, jako osobisty sekretarz. Oprócz tego wykładał w seminarium duchownym. Podczas I wojny światowej został powołany do wojska, gdzie był sanitariuszem, a następnie kapelanem. W 1925 roku otrzymał sakrę biskupią. Jako swoje hasło wybrał *Obedientia et Pax* (*Posłuszeństwo i pokój*), które stało się jego mottem przewodnim. Papież wysyłał go na różne europejskie placówki dyplomatyczne. Podczas okupacji, dzięki swoim działaniom uratował około 24 tysięcy Żydów. 12 stycznia 1953 został mianowany kardynałem, a następnie został patriarchą weneckim.

Po śmierci papieża Piusa XII, w 1958 roku zwołano konklawe trwające trzy dni. Ku zaskoczeniu samego Roncallego, kardynałowie wybrali go na Stolicę Apostolską 28 października, uznając za „papieża przejściowego”, ze względu na zaawansowany wiek. Miał wtedy 77 lat. Głównym pragnieniem nowego biskupa Rzymu było to, by być przede wszystkim pasterzem. Postanowił zwołać synod biskupów, następnie sobór powszechny, znowelizować obowiązujące prawo kanoniczne. Był pierwszym papieżem od 1870 roku, który odbył oficjalne spotkania poza Watykanem – była to wizyta

w więzieniu i w jednym ze szpitali. W 1962 odbył także podróż do Asyżu i Loreto.

Wszyscy historycy są zgodni, że największym wydarzeniem tego pontyfikatu był Sobór Watykański II, który został zwołany 11 października 1962 roku. Celem tego zgromadzenia było odczytanie na nowo posłannictwa Kościoła w nowych czasach. Miał również wymiar ekumeniczny, ponieważ byli zaproszeni duchownych kościołów niekatolickich. Między innymi owocem obrad soboru jest przeprowadzona reforma liturgii. Nakazano przetłumaczyć wszystkie teksty z łaciny na języki ojczyste.

Papież napisał cztery encykliki. Wśród nich była *Pacem in terris* (*Pokój na ziemi*). Wielkim wydarzeniem politycznym tego pontyfikatu było przyjęcie na audiencji prywatnej córki i zięcia Chruszczowa, ówczesnego przywódcy ZSRR, największego kraju komunistycznego na świecie.

We wrześniu 1962 roku zdiagnozowano u papieża raka żołądka. Ostatnią publiczną wypowiedź skierował do pielgrzymów zgromadzonych w polskim sanktuarium Matki Bożej w Piekarach Śląskich. Jan XXIII zmarł w Watykanie 3 czerwca 1963 roku o godzinie 19.49.

Przerwany Sobór Watykański II dokończył następca Paweł VI. Obrady zakończono 14 września 1964. Następnie ojciec św. rozpoczął pracę nad nowym Kodeksem Prawa Kanonicznego, którego nie dokończył z powodu śmierci. Ten dokument został podpisany za pontyfikatu Jana Pawła II.

Kard. Karol Wojtyła, gdy został wybrany kolejnym papieżem, przybrał imię Jan Paweł II. Chciał w ten sposób podkreślić pragnienie kontynuacji tego, co zapoczątkował św. Jan XXIII a dokończył bł. Paweł VI. Warto w tym miejscu przypomnieć, że bardzo ważną rolę podczas soboru odegrał również kard. „zza żelaznej kurtyny” - Karol Wojtyła.

*Diecezjalny Duszpasterz
Niewidomych
Diecezji Bydgoskiej
ks. Piotr Buczkowski*

¹ Felicja Plichta należała do zgromadzenia sióstr Elżbietanek. Wiele pokoleń dzieci z bydgoskiego śródmieścia pamięta ją jako katechetkę. W gronie Jej uczniów jest spora grupa księży i sióstr zakonnych. Zapisła się też jako osoba pomagająca potrzebującym i ubogim w parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Bydgoszczy.

ZAPROSZENIE

W dniu 5 października – w niedzielę obchodzić będziemy odpust św. Rafała Archanioła – patrona niewidomych i kaplicy przy. Ośrodka Rehabilitacji i Szkolenia Homer im. Józefa Buczkowskiego Polskiego Związku Niewidomych w Bydgoszczy przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33.

W tym dniu o godz. 14¹⁵ zostanie odprawiona uroczysta Msza św. w intencji niewidomych, przewodników i ich rodzin, członków i pracowników Polskiego Związku Niewidomych oraz innych stowarzyszeń i organizacji działających na rzecz osób z dysfunkcją wzroku.

Serdecznie zapraszam wszystkich do wspólnej modlitwy. To spotkanie niech będzie duchowym przygotowaniem do dorocznego święta Białej Laski.

*Diecezjalny Duszpasterz Niewidomych
Diecezji Bydgoskiej
ks. Piotr Buczkowski*

BIAŁA ŁASKA KONTRA CZARNY PIES

Rozbudowanego wstępu nie będzie. Temat wymaga konkretów. Poniżej przedstawię refleksje oparte na osobistym doświadczeniu. W ramach wyjaśnień tytułowego czarnego psa - mam czarną labradorkę - Gretę. Ot, cała tajemnica.

Nierzadkim jest pytanie, jaka jest różnica w poruszaniu się z białą łaską, a z psem przewodnikiem. W XXI wieku skazani jesteśmy wszędzie pędzić. Pies pozwala znacznie przyspieszyć. Ale by było ciekawiej, zacznijmy od wad psa. Sprawą domyslną są obowiązki sprawowania opieki nad nim i koszty z tym związane - jedzenie, spacer, toaletowe, opieka weterynaryjna. Jeśli jesteś urodzonym leniuchem, może być ci ciężko przyzwyczaić się do spacerów, jednak każdemu wyjdzie to na dobre. Uporządkowanie rutyny czasowej dnia w połączeniu z regularnym ruchem nikomu jeszcze nie zaszkodziło. Wyobraźmy sobie wspomniany spacer w czasie deszczu. W takich warunkach łaska jest bardziej łaskawa, pies staje się zawodowym chlapaczem. Żyjemy w Polsce, deszcz się zdarza – „Sorry, taki mamy klimat”. Innym mankamentem psa jest jego zdolność zmiany sierści. Trzeba sprzątać i tu znów ukłon w stronę leniuchów. No chyba, że ktoś lubi podłogę wyściełaną miękkim, ciepłym puchem - taki gratis. Więcej wad nie pamiętam, za te i za inne szczerze przepraszam. Pomyślmy teraz o sytuacji, gdy poruszamy się z łaską. Przed nami sklep w czasie dostawy towaru. Przed sklepem ciężarówka z rozwartymi wrotami pół metra nad ziemią. Obstukujemy łaską przyszłe miejsce naszego stąpienia.



Katarzyna z Gretą

O drzwiach ciężarówki dowiadujemy się w momencie, gdy integrują się nam z twarzą. Cóż, łaska przeszła pod drzwiami ciężarówki. Podobnie sprawa ma się w przypadku wystających reklam, telefonów miejskich, gałęzi i wielu innych pułapek. Pies zauważa czyhające na nas niebezpieczeństwo i pozwala uniknąć kolizji, sprowadzając nas na bok. Warto wspomnieć również o przypadku robót drogowych i rozwieszonych taśmach odgradzających te miejsca. Z łaską często zdarza się je pominąć. Pies dba o nasze bezpieczeństwo, zaznacza krawężniki, schody itp. Na komendę pies zaprowadzi nas do najbliższej, warto wspomnieć, czystej ławki, pokaże klamkę w drzwiach, poda upuszczone rękawiczki, klucze ... Mimo że pies jest zobligowany wykonywać nasze polecenia, istnieją pewne wyjątki. Wyobraźmy sobie, że chcemy przejść przez jezdnię. Pies zatrzymał się

przed przejściem. Nakazujemy mu ruszyć, lecz w naszą stronę zbliża się niezauważony przez nas samochód. Pies zachodzi nam wówczas drogę, nie pozwalając na, być może, nasz ostatni krok. Nazywa się to posłuszeństwem selektywnym. Greta daje mi ogromne poczucie bezpieczeństwa. Poruszam się z nią szybciej, łatwiej, przyjemniej i, powtórzmy to jeszcze raz, bezpieczniej. Po-

mijając pragmatyczne podejście w porównywaniu laski z psem, pies jest dla mnie członkiem rodziny, nie jest tylko narzędziem, ale przyjacielem, którego mogę przytulić i pogłaskać. Emocjonalnego przywiązania do „zimnej laski” raczej nie polecam. Pogubiłam się nieco w podliczaniu punktacji w starciu „Czarny pies kontra biała laska”. Podsumujmy to tak: pies - trzy razy TAK!

Katarzyna Głowacka

PODSTAWA PRAWNA

- Zgodnie z art. 20 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2011 r. Nr 127, poz. 721, z późn. Zm.)

1. Osoba niepełnosprawna wraz z psem asystującym ma prawo wstępu:

1) do obiektów użyteczności publicznej, w szczególności: budynków i ich otoczenia przeznaczonych na potrzeby administracji publicznej, wymiaru sprawiedliwości, kultury, oświaty, szkolnictwa wyższego, nauki, opieki zdrowotnej, opieki społecznej i socjalnej, obsługi bankowej, handlu, gastronomii, usług, turystyki, sportu, obsługi pasażerów w transporcie kolejowym, drogowym, lotniczym, morskim lub wodnym śródlądowym, świadczenia usług pocztowych lub telekomunikacyjnych oraz innych ogólnodostępnych budynków przeznaczonych do wykonywania podobnych funkcji, w tym także budynków biurowych i socjalnych;

2) do parków narodowych i rezerwatów przyrody;

3) na plaże i kąpieliska.

2. Uprawnienie, o którym mowa w ust. 1, przysługuje również w środkach transportu kolejowego, drogowego, lotniczego i wodnego oraz w innych środkach komunikacji publicznej.

3. Uprawnienie, o którym mowa w ust. 1 i 2, nie zwalnia osoby niepełnosprawnej z odpowiedzialności za szkody wyrządzone przez psa asystującego.

4. Warunkiem skorzystania z uprawnienia, o którym mowa w ust. 1 i 2, jest wyposażenie psa asystującego w uprząż oraz posiadanie przez osobę niepełnosprawną certyfikatu potwierdzającego status psa asystującego i zaświadczenia o wykonaniu wymaganych szczepień weterynaryjnych.

5. Z uprawnienia, o którym mowa w ust. 1 i 2, może korzystać trener psa szkolonego na psa asystującego na podstawie zaświadczenia wydanego przez podmiot prowadzący szkolenie psów asystujących. Przepisy ust. 4 i 6 stosuje się odpowiednio.

6. Osoba niepełnosprawna nie jest zobowiązana do zakładania psu asystującemu kagańca oraz prowadzenia go na smyczy.

WŚRÓD NAS EDUKACJA, JAKIEJ WCZEŚNIEJ NIE BYŁO

Jeszcze raz zacznę od pięknej myśli Marii Grzegorzewskiej – twórcy pedagogiki specjalnej, która mówiła: „Głuchoniewidomi mają w sobie wszystkie warunki rozwojowe i dynamiczne potrzebne do pokonania bariery dzielącej ich od świata i komunikowania się z ludźmi. Zdolni są do kształcenia i rozwoju psychicznego przy zastosowaniu odpowiednich metod pedagogiki specjalnej.”

Kierując się tym wskazaniem, w 1985 roku w bydgoskim Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci i Młodzieży Niewidomej i Niedowidzącej im. Luisa Braille’a, utworzono pierwszy w kraju oddział kształcący dzieci z równoczesnym uszkodzeniem wzroku i słuchu. Placówka podjęła trud wypracowania innowacyjnych zasad, metod, form kształcenia i wychowania głuchoniewidomych dzieci z całej Polski.

W początkowym okresie w oddziale kształciło się troje uczniów. Z roku na rok liczba ta zwiększała się. Pierwsze kroki były bardzo trudne. Nie było programów, a ja sama nie bardzo wiedziałam, jak je stworzyć. Cały czas myślałam, jak trafić do dzieci, czym je zainteresować, w jaki sposób przełamać bierność, z którą do nas przyszły.

Podstawowym zadaniem nauczyciela jest poznanie każdego ucznia. Stanowi to nieodzowny warunek właściwego z nim postępowania. Konieczne jest poznanie warunków jego rozwoju, historii życia, przyczyn utraty słuchu i wzroku, chorób somatycznych.

Znajomość potrzeb dziecka, środo-

wiska, z którym jest ono związane to podstawowe warunki przy planowaniu i organizowaniu procesu nauczania i rehabilitacji. W czasie kształcenia stosowałam metodę ośrodków pracy. Wychodziłam od środowiska, które było dziecku najbliższe i stopniowo rozszerzałam zakres poznania.

Podstawowym zadaniem było ułatwienie dzieciom kontaktu z otaczającą rzeczywistością, stymulowanie aktywności i działań poznawczych, nadawanie nazw przedmiotom i czynnościom, zapoznanie uczniów z różnymi sposobami komunikowania się, organizowanie czasu wolnego, uczestniczenie w imprezach szkolnych, przygotowanie środowiska domowego w zakresie potrzeb dziecka głuchoniewidomego.

Najtrudniejszą sprawą było uświadczenie dzieciom, że wszystkie rzeczy mają swoją nazwę. Potrzebne do tego były konkretne przedmioty lub wyraźne obrazki (tylko jedno dziecko nie korzystało ze wzroku). Wszystkie rzeczy znajdujące się w klasie były etykietowane (np. podłoga, okno, ściana, szafa). Dzieci powoli poznawały też swoje imiona. Codziennie dyżurny roznosił etykiety z imionami i kładł je na biurku przed właściwym uczniem (oczywiście na początku często nieprawidłowo).

Muszę tu wspomnieć również o trudnych sprawach wychowawczych tego początkowego okresu. Były to już duże dzieci, a trzeba było je uczyć od podstaw wszystkiego. Należało

pomału przyzwyczajając do właściwego siedzenia w ławce, prawidłowego poruszania się (prawie wszystkie szurwały nogami), chodzenia po schodach, uczyć ubierania, rozbierania, mycia, jedzenia, załatwiania potrzeb fizjologicznych. W miarę upływu czasu zakres uczonych czynności był systematycznie poszerzany.

W tym czasie dzieci w szkole uczyły się w trzech zespołach klasowych, zwanych poziomami. Dzieci z pierwszego i drugiego, funkcjonujące na niższym poziomie, realizowały indywidualne programy nauczania. Były to programy zadaniowe obejmujące treści w zakresie: samodzielność i zaradność życiowa, sprawność ruchowa i manualna, komunikacja, uspołecznienie i orientacja.

Dzieci z poziomu trzeciego realizowały również indywidualne programy nauczania, ale przedmiotowego: język polski, matematyka, funkcjonowanie w środowisku, elementy geografii i religii.

Po ukończeniu szkoły podstawowej młodzież uczyła się praktycznej nauki zawodu o specjalności dziewiarz, ślusarz. W czasie zajęć szkolnych uczniowie zdobywali również wiedzę o czynnościach związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego, zaczynając od prac prostych do bardziej złożonych. Uczestniczyli również w zajęciach rewalidacyjnych: logopedii, logorytmice, rehabilitacji wzroku, hipoterapii i terapii wodnej. Ponadto uczyli się współżycia i współdziałania w grupie, zachowania w szkole i domu rodzinnym, w sklepie, dbania o porządek, własne bezpieczeństwo i zdrowie.

Moje doświadczenie pozwala wierzyć, że praca wszystkich nauczycieli, rodziców i samych dzieci daje pozytywne efekty, czego dowodem są osiągnięcia naszych absolwentów.

Krystyna Klugiewicz

KARTA PARKINGOWA DLA OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

1 lipca 2014 roku weszły w życie nowe przepisy dotyczące wydawania karty parkingowej.

Kartę parkingową może otrzymać:

a) Osoba ze znacznym stopniem niepełnosprawności i znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się,
b) Osoba z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się i kodami w orzeczeniu: 04-O (choroby narządu wzroku) lub 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna),

c) Osoba do 16 roku życia ze znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się.

Zatem wskazanie do karty parkingowej w orzeczeniu o znacznym stopniu niepełnosprawności nie jest uzależnione od symbolu przyczyny niepełnosprawności, ale wyłącznie od tego, że osoba z niepełnosprawnością ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.

Natomiast wskazanie do karty parkingowej w orzeczeniu o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności jest uzależnione od symbolu przy-

czynny niepełnosprawności i tego, że osoba z niepełnosprawnością ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się (tutaj znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się muszą występować łącznie z symbolem przyczyny niepełnosprawności 04-O, 05-R lub 10-N).

Dodatkowo orzeczenie o niepełnosprawności w punkcie 9. musi zawierać wskazanie do wydania karty parkingowej.

Od 1 lipca 2014 r. osoby z lekkim stopniem niepełnosprawności nie są uprawnione do uzyskania nowej karty parkingowej, a obecnie posiadana przez nie karta zachowa ważność do 30 listopada 2014 r.

Wszystkie dotychczasowe karty parkingowe wydane do 30 czerwca 2014 roku są ważne do 30 listopada 2014 roku i 1 grudnia 2014 roku utracą swoją ważność.

Od 1 lipca 2014 roku nową kartę parkingową wydaje przewodniczący Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności, właściwego ze względu na miejsce stałego pobytu osoby z niepełnosprawnością i właśnie tam należy złożyć wniosek starając się o nową kartę. Wniosek

możemy pobrać ze strony internetowej zespołu lub otrzymać na miejscu – należy go wypełnić i podpisać w obecności pracownika zespołu, dołączyć jedną fotografię oraz dowód wpłaty 21 zł (tyle aktualnie kosztuje wydanie nowej karty). Składając wniosek przedstawia się też do wglądu oryginał prawomocnego orzeczenia o niepełnosprawności, o stopniu niepełnosprawności lub o wskazaniach do ulg i uprawnień wraz ze wskazaniem do karty parkingowej.

Ważne! Najpierw trzeba uzyskać nowe orzeczenie wraz ze wskazaniem do otrzymania karty parkingowej, a dopiero potem rozpocząć procedurę ubiegania się o wydanie nowej karty parkingowej, czyli wypełnianie wniosku i wnoszenie opłaty. (Nie dotyczy osób, które są uprawnione do wymiany starej karty bez ponownego orzekania).

Jeżeli mamy wątpliwości, czy należy nam się karta parkingowa według nowych przepisów prawa, najlepiej zapytajmy telefonicznie lub osobiście w Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

Magdalena Turek

LEGITYMOWANIE A KRADZIEŻ TOŻSAMOŚCI

Każdy z nas zapewne niejednokrotnie znalazł się w sytuacji, w której został poproszony o okazanie dokumentu tożsamości lub podanie danych pozwalających nas jednoznacznie zidentyfikować. Z taką sytuacją możemy spotkać się w bardzo wielu miejscach, np.: na poczcie, w banku, w urzędzie, bądź w pojazdach komunikacji publicznej.

Warto jednak pamiętać, że każde udostępnienie naszych danych osobowych osobom postronnym może wiązać się z ryzykiem stania się ofiarą kradzieży tożsamości. Polega ono na tym, że przestępcy pozyskują podstępem dane osobowe, takie jak numer dowodu osobistego, numer PESEL, numer renty, adres zamieszkania i inne informacje w celu

ich odsprzedaży lub posłużenia się nimi w celach przestępczych. Nasze dane osobowe są cenne dla przestępców, gdyż mogą one posłużyć do podejmowania różnego rodzaju zobowiązań, takich jak zaciąganie kredytów i pożyczek bądź dokonywania zakupów różnego typu usług lub towarów, np. przez Internet.

Nie należy zatem udostępniać naszych danych osobowych ani okazywać dokumentów osobistych osobom, o których nic nie wiemy i nie znamy powodu, dla którego jesteśmy przez nie o to proszeni. Są jednak takie sytuacje, w których jesteśmy prawnie zobligowani do okazania dokumentu tożsamości. Taki obowiązek powstaje podczas wezwania nas do okazania dokumentów przez funkcjonariusza co najmniej jednej ze służb uprawnionych do legitymowania osób. W Polsce takie uprawnienia posiada przede wszystkim policja, ale także funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, Biura Ochrony Rządu, straże gminne i miejskie, a także straż rybacka, Służba Ochrony Kolei i straż parku.

W tych okolicznościach osoby niewidome lub bardzo słabo widzące mogą stanąć przed problemem, jak się zachować.

Warto zatem wiedzieć, jakie uprawnienia nam przysługują oraz jakie działania powinniśmy podjąć, aby uchronić się przed potencjalną kradzieżą tożsamości.

Najszersze uprawnienia w zakresie legitymowania mają funkcjonariusze policji. Praktycznie niemal w każdej sytuacji, o ile nie jest to element celowej represji, na żądanie policjanta jesteśmy zobowiązani do ujawnienia

swej tożsamości. Jednakże sama procedura takiej czynności jest dość szczegółowo określona. Policjant przystępując do legitymowania obowiązany jest do podania swojego stopnia służbowego oraz imienia i nazwiska w sposób umożliwiający ich odnotowanie, a także podstawy prawnej oraz przyczyny podjęcia kontroli. Jeżeli policjant nie jest umundurowany, powinien dodatkowo okazać legitymację służbową w sposób umożliwiający odnotowanie danych w niej zawartych. Oznacza to, że osoba legitymowana może dla przykładu zarejestrować taką czynność za pomocą dyktafonu. Osoby niewidome mają prawo do żądania odczytania danych zawartych na legitymacji służbowej funkcjonariusza w sposób umożliwiający rejestrację takiego odczytu. Jeżeli osoba niewidoma porusza się z inną osobą widzącą, np. przewodnikiem to wystarczające może się okazać oświadczenie tejże osoby co do naszej tożsamości.

Jeżeli podczas legitymowania nie mamy pewności, czy kontrolujący jest rzeczywiście przedstawicielem organu, za którego się podaje, możemy skontaktować się telefonicznie z właściwym miejscowo komisariatem policji w celu ustalenia, czy ta osoba rzeczywiście tam pracuje lub też możemy poprosić o asystę policjanta, jeżeli osoba legitymująca podaje się za przedstawiciela innej służby. Nie należy jednak dzwonić w tym celu na numery alarmowe, gdyż są one przeznaczone wyłącznie do przypadków wymagających ratowania zdrowia lub życia. Warto jest zatem odnotować sobie lokalny numer telefonu właściwego miejscowo ko-

misariatu policji.

Z koniecznością poddania się obowiązkowi kontroli dokumentów tożsamości możemy również spotkać się podczas korzystania z usług transportu publicznego. Kontrolerzy biletów powinni posiadać widoczne identyfikatory ze zdjęciem zawierające co najmniej imię i nazwisko kontrolera, nr ewidencyjny oraz oznaczenie instytucji, która ten identyfikator wystawiła.

Kontrolerzy biletów są uprawnieni wyłącznie do kontroli dokumentów uprawniających do korzystania z ulg w cenach biletów. W zależności od rodzaju ulgi, mogą być to różnego

rodzaju dokumenty, jednakże ze zdjęciem. Jeżeli korzystamy z ulgi dla osób niepełnosprawnych, w większości przypadków właściwym dokumentem będzie legitymacja osoby niepełnosprawnej. Jeżeli jednak zastępczo chcielibyśmy posługiwać się w tym celu orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności, musimy liczyć się z możliwością zakwestionowania naszego prawa do ulgi przez kontrolera. Może on zażądać okazania dodatkowego dokumentu ze zdjęciem w celu potwierdzenia, że przedmiotowe orzeczenie dotyczy osoby kontrolowanej.

Wojciech Zieliński

INFORMATOR OBYWATELSKI

Zachęcamy Państwa serdecznie do korzystania z serwisu obywatelskieinfo.ngo.pl, w którym oprócz darmowych i anonimowych porad on-line dla osób prywatnych oferujemy:

- a. e-poradnik z podstawowymi informacjami prawnymi dotyczącymi spraw mieszkaniowych, rodzinnych, zadłużeń, emerytur itd.,
- b. bieżące wiadomości związane z działalnością organizacji pomocowych,
- c. informacje o konferencjach, szkoleniach itp.,
- d. artykuły o ważnych problemach społecznych,
- e. aktualności prawne.

Prosimy o pomoc w dotarciu z informacją o serwisie do osób z Państwa otoczenia, które potrzebują wsparcia w rozwiązywaniu codziennych problemów życiowych. Pomagamy w sprawach mieszkaniowych, rodzinnych, zadłużeń, zatrudnienia, emerytur, prawa spadkowego, pomocy społecznej. Pomagamy bezpłatnie i anonimowo. Wystarczy wysłać pytanie przez formularz dostępny na stronie obywatelskieinfo.ngo.pl, a zespół doradców z Biur Porad Obywatelskich odpowie w ciągu 14 dni.

Prosimy Państwa również o umieszczanie w miarę możliwości materiałów informacyjno-promocyjnych dotyczących serwisu obywatelskieinfo.ngo.pl na Państwa stronach internetowych: wiadomości o powstaniu serwisu i możliwości uzyskania darmowej porady on-line i/lub załączonych do maila materiałów (załączniki).

W imieniu Zespołu Informatora Obywatelskiego
redaktorka serwisu obywatelskieinfo.ngo.pl
Beata Maria Kwiatkowska

OMDLENIE. JAK POMÓC? NOGI DO GÓRY I BĘDZIE DOBRZE!

Jeżeli śledzisz nasz biuletyn na bieżąco, wiesz już jak wezwać pogotowie i umiesz pomóc cukrzykowi. To bardzo dużo. Co jednak zrobić w przypadku omdlenia?

Przede wszystkim zapamiętaj, że omdlenie to krótkotrwała i przejściowa utrata przytomności, więc jeżeli masz do czynienia z osobą, która nie odzyskuje jej przez dłuższy czas - nie możemy mówić o omdleniu.

Wiemy, że omdlenie spowodowane jest chwilowym niedotlenieniem mózgu. Przyczyn takiego stanu może być wiele. Najczęstsze to długotrwała pozycja stojąca, przebywanie w dusznych pomieszczeniach, stres, głód, pragnienie czy szybka zmiana pozycji siedzącej w stojącą.

Omdlenie zwykle poprzedzone jest wystąpieniem pewnych objawów. Z pewnością naszą czujność powinny wzbudzić mroczki przed oczami, duszności, bóle i zawroty głowy, uderzenia gorąca oraz nudności. Jeżeli zaobserwujesz je u kogoś -

pierwsza pomoc powinna polegać na asekuracji (przede wszystkim głowy!), oraz doprowadzeniu poszkodowanego do źródła świeżego powietrza (np. przy otwartym oknie). Najlepiej, by przyjął on wtedy pozycję siedzącą.

Co jednak zrobić, kiedy to nie wystarczy i nasz poszkodowany traci przytomność? Po pierwsze - nie panikuj! Na pewno znajdzie się spory tłum ludzi, który zajmie się tym perfekcyjnie. Ratowanie rozpocznij od sprawdzenia przytomności poszkodowanego. Robi się to na dwa sposoby. Najpierw przez kontakt słowny: zapytaj poszkodowanego, czy cię słyszy i wydaj proste polecenie np.: „Ściśnij moją rękę” (uprzednio za nią chwytając). Kolejno przez kontakt dotykowy - potrząsając delikatnie poszkodowanego za ramiona. Jeżeli nie zareaguje on na żadną formę uzyskania kontaktu - sprawdź oddech, uprzednio udrożniając drogi oddechowe. Połóż swoją płaską dłoń na czole poszkodowanego, a dwa palce drugiej ręki ułóż na żuchwie (uwaga! przy tym, by nie ucisnąć miejsca nieco niżej - możesz tym zablokować drogi oddechowe). Po tym odchyl głowę poszkodowanego maksymalnie do tyłu i cały czas tak trzymając przyłóż swoje ucho nad jego usta. Staraj się: wysłyszeć świst oddechu, wyczuć pęd wydychanego powietrza na swoim policzku oraz cały czas kontroluj, czy unosi się jego klatka piersiowa. Metoda ta nazywa się „Słuchaj,



Doprowadź poszkodowanego do źródła powietrza.

patrz, czuj”. Oddech sprawdzamy przez 10 sekund i w tym czasie powinniśmy wyczuć je dwa. Jeżeli poszkodowany oddycha poprawnie,



Odchyl głowę do tyłu i wyczuź oddech poszkodowanego.

ułoż go w tzw. pozycję czterokończynową. Polega ona na jednoczesnym uniesieniu w górę rąk i nóg poszkodowanego. Jeżeli masz przy sobie kogoś do pomocy, poproś, aby odchylił głowę poszkodowanego do tyłu – ułatwi mu tym oddychanie. W takiej pozycji poszkodowany powinien pozostać przez około minutę. Po upływie tego czasu wezwij pogotowie (chyba, że nie jesteś sam – wówczas zleć komuś telefon wcześniej).

Jeżeli poszkodowany odzyskał przytomność zastosuj tzw. stopniową pionizację. Co to znaczy? Usiądź za nim, układając jego głowę na swoich kolanach i (oczywiście po wcześniejszej z nim konsultacji), co kilka minut unieś go trochę wyżej – aż do pozycji siedzącej. Pamiętaj o dokładnym wywiadzie. Zapytaj o ostatni posiłek, choroby, przyjmowane leki oraz dane osobiste. W przypadku powtórne-

go omdlenia – informacje te będą niezwykle cenne dla pogotowia ratunkowego.

Ale co zrobić, jeżeli po zastosowaniu pozycji czterokończynowej poszkodowany przytomności nie odzyskał? Ułożyć go w pozycji bocznej bezpiecznej. Bliższą Tobie rękę poszkodowanego ułóż na ziemi, zginając w barku oraz łokciu pod kątem prostym (będzie ona wyglądała tak, jakby nią machał). Dalszą jego rękę ułóż na bliższym Tobie policzku, a kolejno dalszą nogę zegnij maksymalnie w kolanie, stopę podsuwając jak najbliżej pośladka. Następnie chwyć poszkodowanego za dalszy bark i kolano i jednym, płynnym ruchem przewróć do siebie. Trzeba jeszcze poprawić górną nogę, tak aby w kolanie powstał kąt prosty oraz udrożnić drogi oddechowe – odchylając głowę do tyłu za czoło i żuchwę.

Pamiętaj o komforcie termicznym. Poszkodowanego nieprzytomnego traktujemy zawsze tak, jakby było mu zimno – dlatego jeśli masz przy sobie apteczkę, okryj go kocem termicznym. W razie jej braku – użyj zwykłego koca lub części garderoby. I najważniejsze – stała kontrola oddechu. Co około minutę, przykładaj wierzch dłoni do ust poszkodowanego i sprawdzaj, czy oddycha prawidłowo. Pozostaje już tylko czekać na przyjazd karetki pogotowia, a Ty możesz być z siebie dumny!

*przewodnicząca
Grupy Pierwszej Pomocy
przy XV LO w Bydgoszczy
Atena Zdanowicz*

LUPA ELEKTRONICZNA OBSŁUGIWANA DOTYKIEM

Mogło by się wydawać, że już nic nas nie zaskoczy, że technologicznie lupy elektroniczne osiągnęły szczyt możliwości i przez długie lata będą panowały na rynku tyfloinformatycznym. Nic bardziej mylnego. Firma Optelec szybko poszła śladem jakże popularnych telefonów z dotykowymi wyświetlaczami i wyprodukowała kolejną lupę ze znanej od dawna serii, tym razem właśnie z dotykowym wyświetlaczem o nazwie Compact Touch.



Lupa Compact Touch

www.sklep.altix.pl

Urządzenie posiada tylko jeden przycisk dwufunkcyjny, którym włączamy/wyłączamy powiększalnik oraz przytrzymując krócej, robimy nim zdjęcie. Wszystkie pozostałe funkcje uruchamiane są z poziomu dotykowego wyświetlacza.

Wyświetlacz 5-calowy zajmuje całą powierzchnię tego małego urządzenia. Jest to niewątpliwie duży plus, ponieważ odchodzi nam wydająca się zbędną powierzchnia, na której mogłyby znajdować się przyciski.

Jak więc uruchamiać różne funkcje, które ułatwiają nam czytanie i umożliwiają komfortową pracę?

Zaraz przy lewej i prawej krawędzi wyświetlacza, przeciągając palcem z góry na dół bądź odwrotnie, będziemy regulowali wielkość powiększenia. Compact Touch jest w jakości HD, więc powiększenie zmianne jest płynnie, bez skoków i maksymalnie możemy je ustawić do x 20. Dodatkowym atutem jest możliwość regulacji z lewej i prawej strony wyświetlacza, co ma znaczenie w przypadku osób praworęcznych i leworęcznych.

Przeciągając palec analogicznie jak przy zmianie powiększenia, lecz tym razem przez środek ekranu, będziemy zmieniali schemat kolorów tzw. fałszywych barw. Mamy ich do dyspozycji aż 12. Poza standardowym negatywem, wysokim kontrastem, pełnym kolorem, są do dyspozycji ciekawe, mocno nasycone, jaskrawe barwy.

Przykładając trzy palce w dolnej części ekranu i przeciągając je do góry, wejdziemy w pierwszy tryb menu. Pojawią się trzy okna. Pierwsze z nich służy do włączenia lub wyłączenia dźwięków, które będą towarzyszyły uruchamianym funkcjom urządzenia. Kolejne okno to bardzo praktyczna funkcja wprowadzania linii na ekranie naszej lupy. Możemy wprowadzić linię poziomą, która ułatwia ciągłe czytanie lub pionową, pomagającą w pracy z tabelami, wykresami itp. Tę funkcję znamy raczej z powiększalników stacjonarnych. Kolejne, trzecie okienko to zmiana nasycenia światła, które możemy ustawić w skali pięciostopniowej.

Compact Touch został wyposażony w bardzo wysokiej jakości kamerę, która zapewnia oglądanie obrazów nie tylko z bliska, ale i bardzo ładny obraz podczas czytania z daleka np. numerów budynków itd.

Niewątpliwie wyjątkową cechą tego produktu jest wyposażenie go w nie-spotykaną nigdzie dotąd wielofunkcyjną, rozkładaną rączkę. Pełni ona funkcję akumulatora, który w razie rozładowania łatwo wymienić. Dodatkową rączkę wraz z akumulatorem można opcjonalnie dokupić. Pozwala ona do 4 godzin ciągłej pracy na jednym ładowaniu. Posiada pa-

sek magnetyczny. W połączeniu z dedykowaną do tego urządzenia matą magnetyczną tworzy bardzo ciekawe rozwiązanie. Nasza lupa zawsze będzie przesuwiała się idealnie w lewo lub w prawo, nie gubiąc wiersza.

Dla mnie bardzo istotną funkcją tego dotykowego powiększalnika jest możliwość podłączenia go do monitora komputerowego i wyświetlania obrazu na jego ekranie, dzięki czemu możemy oglądać przedmioty, obrazy, czytać teksty w powiększeniu kilkudziesięciokrotnym.

Maciej Motyka

KOMUNIKACJA POPRZECZ TELEFON „ANDROIDOWY”

Poniższy tekst powstał, ponieważ często pojawiały się od przyszłych użytkowników pytania o podstawy obsługi telefonu.

Rozmowy telefoniczne

Aby zadzwonić

Mając w ręce telefon dotykowy, zobaczymy na ekranie kilka (a może kilkanaście) obrazków, ukrywających w sobie różne czynności. Nie mamy natomiast pod ręką zwykłej klawiatury z cyframi, jaką potrzebujemy, by zadzwonić. Wszystko w androidzie to aplikacje, także telefon. Z reguły znajduje się ona pasku u dołu ekranu, czyli w tak zwanym doku (obrazek słuchawki).

Na nim znajdują się cztery najważniejsze ikony: telefon, kontakty, wiadomości i aparat. Po wybraniu ikony telefon ukazuje nam się najpierw lista ostatnio wykonywanych połączeń. Nie ma układu chronologicznego, ale zgodny z częstotliwością kontaktów z daną osobą. Jeśli ten sposób nam nie odpowiada, mo-

żemy zmienić sposób prezentacji.

Pierwszy, w sumie najważniejszy element tej aplikacji, to pole edycji „Wyszukaj osoby i miejsca w pobliżu”. Producent systemu Android – Google – postanowił, że nieważne, czy użytkownik ma kogoś wpisanego do kontaktów, czy też nie, może wyszukać jego numer telefonu.

Przykładowo chcę zadzwonić do sklepu Awans (wiem, że jest zlokalizowany niedaleko mojego mieszkania), mogę w omawianym polu edycyjnym wpisać „Awans”. Uzyskam w ten sposób propozycje telefonów najbliższych sklepów o podanej nazwie.

Mogę również wpisać fragment nazwiska osoby, której numer dodałem do kontaktów, co jest klasycznym sposobem szukania.

Kolejnym polem jest „Wyszukiwanie głosowe”. Po dwukrotnym kliknięciu i wypowiedzeniu tekstu, rozpocznie się omówione wcześniej wyszukiwanie firmy Google.

Na liście obejmującej moje ostatnie kontakty wyświetlana jest informacja nie tylko z kim, ale i kiedy odbyła się rozmowa. Mogę także skorzystać z przycisku „Szczegóły kontaktu”

U dołu ekranu kolejno znajdują się: „Historia połączeń”, „Klawiatura” oraz „Więcej opcji”. Ostatnią pozycję uznajemy za podręczne menu, w którym możemy wykonać podstawowe ustawienia aplikacji telefon. Oczywiście możemy je zmieniać, lecz nie musimy.

Gdy wybierzemy przycisk „Klawiatura”, wywołamy na nasz ekran cyfry ułożone tak jak na zwykłym telefonie. Nad literami znajduje się pole edycji.

Z wyświetlonej klawiatury możemy skorzystać dwojako. Najprostszy sposób to stosowanie gestów w prawo lub lewo (gest eksploracji), by znaleźć odpowiednią cyfrę. Aby ją wybrać, dwukrotnie pukamy w ekran (Ważne uniesienie palca, możemy uderzyć w dowolnym miejscu wyświetlacza).

Po zakończeniu wpisywania, by rozpocząć łączenie, uderzamy dwukrotnie w przycisk znajdujący się poniżej cyfry zero – „Wybierz numer” (słuchawka).

Sposób drugi wybierania cyfr – układamy palec na wyświetlaczu, przesuwamy po nim, aż odnajdziemy właściwą cyfrę. Wtedy unosimy palec. Czynność powtarzamy aż do wybrania całego numeru.

By usunąć ostatnio wprowadzony znak, stosujemy przycisk Backspace (wymawiany jako bekspejs).

Wybieranie numeru wewnętrznego

Przykładowo dzwonię do swojego banku. Połączyłem się z nim. Muszę

teraz wskazać temat rozmowy, czyli wybierając właściwą cyfrę muszę wprowadzić swój PIN.

Gdy rozpoczniemy telefonowanie, na wyświetlaczu ukażą się m.in. przyciski – „Zakończ” i „Klawiatura”. Aby móc wybrać numer wewnętrzny czy żądany przez automat, klikamy w przycisk „Klawiatura”. Efekt to ponowne wyświetlenie układu klawiszy telefonu.

Odbieranie rozmowy telefonicznej

W momencie, gdy przychodzi do nas połączenie i telefon dzwoni, wyświetlacz automatycznie się odblokuje. Odebrania rozmowy możemy dokonać poprzez położenie palca na wysokości około 1/3 wysokości ekranu od dołu (poczujemy wibrację), i przesunięcie palca w prawo. Program udźwiękowiający informuje nas. Po położeniu palca na wyświetlaczu słyszymy bowiem komunikat – „Przesuń w prawo – odbierz” i „Przesuń w lewo – odrzuć”, „Przesuń do góry – wyślij SMS” (z listy SMS mogę wybrać np. „Nie mogę teraz rozmawiać”).

Alternatywny sposób, który używam i polecam to korzystanie ze słuchawki na Bluetooth (z profilem A2DP, który pozwala jednocześnie słyszeć rozmowę i syntezę mowy). Gdy ktoś dzwoni, włączam słuchawkę i jej przyciskiem odbieram rozmowę.

Zakończenie rozmowy

Stosujemy w tym celu albo przycisk „Zakończ” na ekranie (czyli klikamy po jego wskazaniu dwukrotnie), albo fizyczny klawisz wyłącznika. Druga metoda jest szybka i wygodna. Wymaga wcześniejszego włączenia takiej możliwości poprzez „Ustawienia”, „Ułatwienia dostępu”

a następnie „Przycisk zasilania rozłącza”.

Komunikatory

Hangouts

Program służy do wysyłania bezpłatnych SMS (między androidem a innym telefonem) oraz do komunikowania się poprzez tzw. hangouty (dotyczy współpracy dwóch telefonów z systemem Android).

Aby wysłać SMS - Otwieramy aplikację o nazwie „Hangouts.” Odszukujemy przycisk „Nowy hangouts” Wpisujemy, do kogo przesłać chcemy wiadomość tekstową. I właśnie w tym polu może pojawić się pewna trudność. Po wpisaniu fragmentu nazwy, musimy odszukać na ekranie dane nie gestami, a poprzez przesuwanie palcem po całym wyświetlaczu. Następnie przechodzimy do pola edycji SMS (znajduje się u dołu ekranu). Na lewo od tego pola znajduje się przycisk „Wyślij SMS” (nieaktywny, gdy brak treści). SMS-y program wysyła poprzez Internet.

Program Hangouts umożliwia także połączenia głosowe i wideo. Może ono mieć charakter konferencji (do 10 osób jednocześnie).

Gdy ktoś do nas dzwoni korzystając z omawianej aplikacji, rozmowę odbieramy tak samo jak zwykłą rozmowę.

Skype

Jeśli korzystamy z tego programu na swoim komputerze, pobierzmy go i na telefon. Po uruchomieniu możemy zmienić nasz status, sprawdzić historię połączeń, skorzystać z „Ulubionych”, wybrać osoby do rozmowy. Ikony „Rozpocznij rozmowę głosową”, „Rozpocznij rozmowę video” znajdziemy u dołu ekranu, po

lewej stronie. Gdy do nas ktoś dzwoni poprzez ten program, na środku ekranu wyświetlą się dwie ikonki – „Odbierz” i „Odrzuć”.

WhatsApp Messenger

Przy tym komunikatorze powstały tak zwane grupy wsparcia. Grupa „okołokomputerowa” nazywa się Tyflostancja, natomiast zajmująca się wszystkimi zagadnieniami związanymi z androidem – Andek.

Ważne:

1. Wygląd paska Docku¹ można zmienić.
2. Przy uruchomionym programie udźwiękawiającym Talkback, uruchomienie aplikacji wymaga dwukrotnego uderzenia pojedynczym palcem.
3. Warto zaopatrzyć się w słuchawki, zwiększają one bowiem komfort obsługi telefonu.
4. Wszystkie nieodebrane połączenia, SMS-y, maile. pokazywane są na tzw. „Pasku powiadomień”. Wyświetlamy go gestem przesunięcia palca w prawo i w dół.

oprac. Rafał Kiwak

¹ Dock to element interfejsu graficznego systemu operacyjnego OS X, Spełniający podobne funkcje jak pasek zadań systemu Windows. Dock ma postać paska z ikonami, reprezentującymi aplikacje, aktywne (działające) aplikacje, ikony katalogów lub zminimalizowane okna aplikacji. Może znajdować się u dołu (poziomo), albo po prawej lub lewej stronie ekranu (pionowo).

Ze względu na wagę problemu przytaczamy poniższy tekst ze strony:
http://pochodnia.pzn.org.pl/news/1154-koniec_problenow_ze_skierowaniami_do_uzdrowisk.html

KONIEC PROBLEMÓW ZE SKIEROWANIAM I DO UZDROWISK

NFZ zajął stanowisko w sprawie odmownych decyzji dotyczących kierowania osób niewidomych do sanatoriów. Do Polskiego Związku Niewidomych napłynęły liczne skargi niewidomych pacjentów, którzy otrzymali decyzje odmowne w sprawie skierowania do placówek leczenia uzdrowiskowego. Sposób kierowania i kwalifikowania pacjentów do wspomnianych placówek określa rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 stycznia 2012 roku (Dz.U. z 2012 r., poz. 14). Niewidomi skarżyli się, iż ich wnioski o skierowania do sanatoriów są odrzucane, gdyż wojewódzkie oddziały NFZ na podstawie par. 4 pkt 5 powyższego rozporządzenia kwestionują ich zdolność do samoobsługi i samodzielnego poruszania się. Na ten sam przepis powoływali się również lekarze ubezpieczenia zdrowotnego, odmawiając niewidomym pacjentom wystawienia skierowania do sanatorium lub szpitala uzdrowiskowego. W tej sytuacji PZN skierował pismo do władz Narodowego Funduszu Zdrowia z prośbą o podjęcie działań zapobiegających takim decyzjom i nierównemu traktowaniu osób z problemami wzroku przy kierowaniu i kwalifikowaniu do placówek leczenia uzdrowiskowego. Narodowy Fundusz Zdrowia przekazał Oddziałom Wojewódzkim NFZ stanowisko Centrali Funduszu następującej treści: „Nawiązując do pisma znak: L.dz. 497/CR-64-XV/2014 z dnia 28 lutego 2014 r. Pani Anny

Woźniak-Szymańskiej - prezesa Zarządu Głównego Polskiego Związku Niewidomych, w sprawie skarg, dotyczących odmowy realizacji przez oddziały wojewódzkie NFZ skierowań na leczenie uzdrowiskowe osób niewidomych w oparciu o §4 pkt 5 rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 5 stycznia 2012 r. (Dz. U. z 2012 r., poz. 14) informuję, iż jednostki chorobowe wg ICD 10 H53 i H54 nie stanowią przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego. Należy mieć na uwadze, iż niewidomi to osoby, które posługują się technikami bezwzrokowymi, wykorzystując pozostałe zmysły i specjalnymi pomocami o charakterze kompensacyjnym, zaś niedowidzący to osoby, które pomimo znacznego uszkodzenia wzroku posługują się nim, wspomagając się różnymi pomocami optycznymi i technicznymi, zatem niesłusznym jest podważanie zdolności do samoobsługi i samodzielnego przemieszczania się takiej osoby w przypadkach, gdy nie zachodzą inne odmienne przesłanki zdrowotne, wynikające z innych schorzeń, mogących mieć wpływ na ograniczenie samoobsługi bądź samodzielnego przemieszczania się tych osób. Wobec powyższego, zwracam się do Pani/Pana Dyrektora z prośbą o zweryfikowanie postępowania oddziałów wojewódzkich NFZ w przedmiotowej kwestii oraz stosowanie przez pracowników wydziałów leczenia uzdrowiskowego oddziałów wojewódzkich Narodowe-

go Funduszu Zdrowia obowiązujących przepisów prawa bez ich nadinterpretacji w stosunku do osób niewidomych i niedowidzących, a w przypadku złożonych przez te osoby skierowań na leczenie uzdrowiskowe, rozpatrywanie celowości leczenia w sposób umożliwiający osobom niewidomym i niedowidzącym korzystanie ze świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie leczenia uzdrowiskowego na zasadach powszechnie obowiązujących". Pismo podpisał z upoważnienia pre-

zesa NFZ, zastępca prezesa ds. służb mundurowych Zbigniew Treter. Mamy nadzieję, że stanowisko NFZ położy kres dyskryminacji pacjentów niewidomych chcących skorzystać z placówek lecznictwa uzdrowiskowego.

Krzysztof Wiśniewski
prawnik w Instytucie Tyflogicznym
PZN

Źródło:
Biuletyn Informacyjny „Pochodni” nr 12 (81), czerwiec 2014

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XII

„Sztuczna” przyroda

Kanał Bydgoski, sztuczny twór wodny powstały rękami człowieka, funkcjonuje już niemal 240 lat. Nie czyni go to najstarszym, gdyż to mianowicie Kanał Jagielloński, jednak przyczynia się do urozmaicenia środowiska przyrodniczego całego regionu.

Wraz z okolicznymi łakami i lasami łęgowymi został on włączony w sieć Natura 2000, jako obszar stanowiący siedlisko i ostoję ptaków o randze europejskiej. W okresie łęgowym nad wodami kanału usłyszeć można nawoływanie podróżniaczka, bielika czy kani czarnej. Nad wodami stawów w dnie doliny Noteci miejsce do lęgu znalazły sobie gatunki ptaków zagrożone w skali całej Europy.



Bogata flora wodna

W okresie wędrówek ptaków nad te tereny przylatują łabędź czarnodzioby czy siewka złota. Swe siedlisko nad wodami Kanału Bydgoskiego znalazła bardzo rzadko występująca ważka - łątka ozdobna. Bliżej miejscowości Nakło znajduje się rezerwat leśny „Łąki Ślesińskie”, który ma za zadanie chronić relikтовую brzozę niską. Sam Kanał Bydgoski, wraz z ubiegającym latem, zmienia kolor z niebieskiego na zielony. Nad brzegami góruje trzcina pospolita, z wystającymi gdzieś brązowymi kolbami pałki wodnej. Na wodzie dumnie unoszą się rozłożyste liście grążela, ze świecącymi niczym semafor żółtymi kwiatami. A to wszystko dzieje się pomiędzy małymi zielonymi drobinkami. To rzęsa wodna, która z jednej strony jest utrapieniem dla wodniaków pokonujących Kanał Bydgoski, natomiast dla miejscowych kaczek stanowi nie lada przysmak.

Wszystkie te rośliny i zwierzęta funkcjonują dla i dzięki ekosystemowi wodnego Kanału Bydgoskiego ukazując, że sztuczna arteria wodna stanowi doskonałe siedlisko przyrodnicze.

Dawid Szatten

SPORT

Czerwiec

Tuchola gościła uczestników Drużynowych Mistrzostw Polski w Brydżu Sportowym. Nasza reprezentacja w składzie: Tomasz Kuziel, Roman Reszczyński, Kazimierz Zieliński, Andrzej Sargalski, Danuta Biechowska zajęła 5 miejsce.

W Tucholi rozegrano również Mistrzostwa Polski w Warcabach 100-polowych Kobiet, Startujące w barwach Łuczniczki Ewa Grabska zdobyła brązowy medal - pierwszy w jej karierze, natomiast Czesława Łazuka zajęła 12 miejsce.



MP kobiet w Tucholi: po prawej nasza zawodniczka Ewa Grabska

W Tomaszowie Mazowieckim odbyły się XV Mistrzostwa Europy IB-SA w Ninepin Bowling. Białoczerwoni zdobyli 13 medali, w tym 6 złotych, 4 srebrne i 3 brązowe. Reprezentanci bydgoskiej KSN Łuczniczka wystartowali w trzech konkurencjach: indywidualnej, mikstach i drużynowej. Karolina Rzepa (trener i asystent Kazimierz Fiut), debiutująca w tej rangi imprezie, w kategorii B1 (niewidomi) indywidualnie uplasowała się na 5. i 4. miejscu, w mikście z Janem Ziębą z Chorzowa zajęli 4. pozycję, była też członkiem srebrnej drużyny. Z kolei wielokrotny reprezentant kraju Władysław Wakuliński (trener i asystent żona Henryka), kategoria B2 (słabo widzący) indywidualnie

alnie zajmował dwukrotnie 6. miejsce, w mikście z Anną Barwińską z Łodzi zakończył rywalizację w ćwierćfinale oraz był członkiem złotej drużyny.

Podczas Mistrzostw Polski w Lekkiej Atletyce rozegranych w Białymstoku 4 miejsce w biegu na 1500 m zajął Wojciech Debner.

Lipiec

W Indywidualnych Mistrzostwach Polski Niewidomych i Słabo Widzących w Bowlingu we Wrocławiu w kategorii B1 kobiet zwyciężyła Mariola Maćkowiak przed Karoliną Rzepą, 6. i 7. miejsce zajęły Karolina Trojan i Katarzyna Świątek. W kategorii B2 brązowy medal zdobyła Mirosława Malcherek a w kategorii B3 zwyciężyła Honorata Borawa. Z mężczyzn najlepiej wypadł Arkadiusz Gęstwiński zajmując 3. miejsce w kategorii B2, natomiast Patryk Iks w kat. B1 był 8.



MP w bowlingu Wrocław, od lewej: Arkadiusz Gęstwiński, Mariola Maćkowiak, Mirosława Malcherek, Karolina Trojan, Honorata Borawa

W przeprowadzonych w Ciechanowie Mistrzostwach Polski w biegu na 15 km w kategorii B2 zwyciężył Tomasz Chmurzyński, 3. i 4. miejsca zajęli Wojciech Debner i Krzysztof Badowski. W tym samym biegu startujący w kategorii B1 Rafał Machnikowski zdobył brązowy medal.

oprac. Georgina Myler

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym Państwu zarekomendować książkę pt. „Lewa strona życia”. Autorką jest Lisa Genova. Lektura ta zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Nawet nie przypuszczałam, że w mózgu człowieka mogą dziać się tak niesamowite zmiany. Aby zachęcić Państwa do sięgnięcia po tę lekturę, nic więcej na jej temat nie napiszę.

Krystyna Skiera

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Tarta to bardzo wszechstronny wypiek składający się z kruchego, drożdżowego lub francuskiego ciasto wypełnionego nadzieniem. Nadzieniem mogą być owoce i kremy, będzie to wtedy tarta na słodko, ale może być także tarta na słono, wtedy nadzieniem będzie mięso, warzywa, ser, grzyby. Tarta jest jedną z najpopularniejszych potraw kuchni francuskiej.

Przepis na ciasto kruche na konkretnie (średnica formy 27cm):

200g mąki
100g masła
1 jajko
2-3 łyżki wody
duża szczypta soli

Przygotowanie ciasta:

Przesiać mąkę z solą, dodać masło. Posiekać nożem, aż zrobią się grudki. Dodać jajko roztrzepane z wodą, szybko zagnieść ciasto i uformować z niego kulę. Włożyć do lodówki na 30 minut. Przygotować formę na tartę. Ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować cienko, aby pasowało do formy i przenosimy do formy. Braki wylepiamy jak najmniej dotykając ciasto. Ponakłuwać ciasto widelcem i włożyć formę z ciastem do lodówki na 15 minut. Na tartę wyłożyć fasolę na papierze. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec około 10 minut. Wyjąć fasolki i piec następne 10 min.

Farsze:

1. Podsmażone pieczarki z cebulą doprawione solą, pieprzem i gałką muszkatołową wykładamy na upieczoną tartę, zalewamy śmie-

taną rozbełtaną z jajkiem i pieczemy jeszcze 20-25 minut.

2. Ugotowany brokuł, wędzony łosoś, oliwki oraz feta układamy na tartę, zalewamy śmietaną i pieczemy 15-20 minut.



3. Pomidory oraz cukinię pokrojoną w plastry układamy na tarcie dodajemy listki bazylii oraz mozzarellę zalewamy śmietaną i pieczemy około 20 minut.



Tarty na słono podajemy w towarzystwie sałaty z sosem vinegre..

DIM

PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI

Do pysznych i łatwych w przygotowaniu tart przyda się parę pomocnych drobiazgów:

Mieszadło (siekacz) do ciasta umożliwia szybkie i dokładne przygotowanie ciasta kruchego. Dzięki mieszadłu, ciasto nie nagrzewa się od rąk, co jest istotne przy przygotowaniu ciast kruchego.



Źródło fot. www.mniammniam.com

Form do pieczenia tart jest cała masa: forma ceramiczna, forma z ryflowanymi bokami i powłoką ceramiczną, forma silikonowa. Każda z nich spełnia swoje funkcje, więc wybieramy taką, która nam najbardziej odpowiada.



Źródło fot. www.mniammniam.com

Walek do dziurkowania posiada kolce do nakłuwania ciasta, przede wszystkim kruchego. Kruche ciasto lubi się wybrzuszać w trakcie pieczenia, co powoduje spływanie nadzienia. Kilka ruchów wałkiem sprawia, że ciasto jest nakłute na całej powierzchni.



Źródło fot. www.mniammniam.com

Kulki ceramiczne (obciążniki) do pieczenia przeciwdziałają wybrzuszeniu się i kurczeniu ciasta. Kuleczki ceramiczne o wiele lepiej obciążają ciasto niż tradycyjnie stosowana fasola lub groch.



Źródło fot. www.mniammniam.com

opracowała DIM
na podstawie

www.mniammniam.com