

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

OKO



Jesiennym *Okiem*...

Mimozami jesień się zaczyna - złotawa, krucha i... No tak, jesień już puka do drzwi codzienności naszej, romantycznej jeno z rzadka. Za nami lato upalne, tak promieniście gorące, że aż męczące i szkody różne, poważne czyniące. Cały też czas jesteśmy przed i po i w trakcie debat pospolitych tudzież referendalnych, wiekopomnych, znaczących i kampanii wyborczych o znaczeniu przełomowym dla Ojczyzny, gdzie słowa padają ważne, gdzie gesty znaczące, gdzie obietnice i „obiecanki- cacanki” i tylko w ich powodzi wyłowić nie można było tych odnoszących się do nas - maluczkich, niepełnosprawnych, do problemów naszych zdrowotnych, życiowych. Trudno. W sytuacji takiej sprawy brać należy w ręce swoje - wszak nic o nas bez nas. Prawda. A sposobność mieliśmy ku temu doskonałą. Od marca do czerwca w strukturach naszych powiatowych odbywała się kampania wyborcza i wybory do nowych władz. Była zatem doskonała okazja, by porozmawiać o tym, co ważne w naszym środowisku, o problemach, bolączkach, o oczekiwaniach naszych... Władze wybrane. Gratulujemy, oczekując asertywności i konsekwencji w działaniu. I tylko szkoda, że w debacie tej środowiskowej wzięła udział umiarkowana liczba członków, o czym świadczy wyborcza frekwencja, szczególnie niska w dużych ośrodkach miejskich. Zastanawiające to i smutne zarazem.

Otwieramy już wydanie kolejne 53. pisma naszego. A tutaj jak zawsze tematów i tekstów rozmaitych moc. Powracamy do kwestii prawnych w rzeczywistości chorobowej, lekarsko-szpitalnej. Piszemy, jak szukać środków na leczenie, jak o nie zabiegać, jak walczyć, jakie są możliwości i jakie ograniczenia w tym zakresie. O walce, ale już z samym sobą, z własnymi słabościami, wątpliwościami, z samotnością i bezradnością osoby chorej, która przełamuje i przekracza bariery, przeczytamy w kolejnym tekście Zofii Pasińskiej.

A w życiu bywa tak, w gazetowym tudzież, że coś się zaczyna i kończyć się może. W numerze obecnym zamykamy cykl poświęcony pierwszej pomocy. Pragniemy zatem podziękować pięknie Atenie Zdanowicz, która go redagowała, wyrażając nadzieję cichą, że może jeszcze kiedyś odnajdziemy się na łamach *Oka*.

Jesień, jesień wszędzie, za oknem deszczu kropelka, a my - my zasiadamy do lektury milej, obowiązkowej.

Na okładce prezentujemy zdjęcia z wycieczki OKATiKa do Pakości.

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, adiustacji i redagowania nadesłanych tekstów. Wszystkie materiały publikowane w kwartalniku „OKO” mogą być przedrukowywane wyłącznie za zgodą redakcji. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń.



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

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

OFERTA REHABILITACYJNA - UZUPEŁNIENIE	4
PZN NASZE STOWARZYSZENIE PO WYBORACH	4
WYCIECZKA SENIORÓW	7
PODRÓŻE OKATIKA	8
WSPOMNIENIE	10

KULTURA

WSPOMNIENIA AKTORÓW AMATORÓW Z UDZIAŁU W SPEKTAKLU <i>FAUST</i>	11
--	----

<u>WIEŚCI Z KÓŁ</u>	16
----------------------------------	----

DUSZPASTERSTWO

MÓJ MAŁY IKONOSTAS CZ. 2	21
--------------------------------	----

DOSTĘPNOŚĆ

NIEWIDZIALNE GALERIE	24
----------------------------	----

KU SAMODZIELNOŚCI

20 LAT WTZ PZN W TORUNIU	25
TAKA JAK ONE WALKA	27

PORADY PRAWNE

PACJENT PRAWNIE CHRONIONY	30
---------------------------------	----

ZDROWIE

RANY CZ. II	34
DBAJ O OCZY	36

TYFLOTECHNIKA

ROZKŁAD JAZDY KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ W TWOIM TELEFONIE	36
VOICE DREAM READER I POBIERANIE KSIĄŻEK CZ. I.....	37

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

WALKA O WZROK ZBIERAMY PIENIĄDZE NA LECZENIE	38
NASZE PASJE	41
KSIĄŻKI DO PODUSZKI.....	42
SPORT	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA.....	43
PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI	44

OFERTA REHABILITACYJNA - UZUPEŁNIENIE

W poprzednim numerze *OKA* umieściliśmy ofertę rehabilitacyjną okręgu. W uzupełnieniu pragniemy poinformować, że w zadaniu CENTRUM REHABILITACJI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH wsparciem możemy objąć 240 osób, natomiast w zadaniu JESTEM SAMODZIELNY -100 osób, w tym jedynie 5 może skorzystać ze szkolenia z zakresu orientacji przestrzennej w miejscu zamieszkania. Prosimy o zgłaszanie się do udziału w zajęciach.

Anna Kruczkowska
dyrektor Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN

**PZN NASZE STOWARZYSZENIE
PO WYBORACH**

W okresie od 24 marca do 30 czerwca w kołach powiatowych naszego okręgu odbywały się walne zebrania, na których członkowie wybrali władze koła na kolejną czteroletnią kadencję 2015–2019. Najwyższą frekwencję zanotowaliśmy w Chełmnie 61%, w Lipnie 55% oraz w Nakle 48%. Najniższa była w największych kołach, tj. w Toruniu 14% oraz w Bydgoszczy 16%. Średnia frekwencja wyniosła 33%. Na 2786 uprawnionych do głosowania czynny udział w wyborach wzięły 674 osoby.

Decyzją członków uczestniczących w walnych zebraniach kół w 8 nastąpiła zmiana na stanowisku prezesa. Trzy koła: Bydgoszcz, Toruń, Inowrocław zdecydowały się na wybór Komisji Rewizyjnej Koła. Poniżej przedstawiam prezesów kół oraz zarządy kół, które zostały wybrane na kadencję 2015 – 2019:

Koło Powiatowe PZN w Aleksandrowie Kujawskim,
ul. Długa 8, tel. 515-231-011,

czynne: poniedziałek, czwartek 9-11.

Prezes: Anna Krychowiak. Zarząd koła: Maria Chojnacka, Urszula Danielak, Krystyna Hołtyn, Jerzy Kaczmarek, Marian Malinowski, Danuta Śmigielska. Zastępcy: Robert Erwiński, Wacław Semrau.

Koło Powiatowe PZN w Brodnicy,
ul. Kościelna 11, tel. 515 231-012,
czynne: wtorek, piątek 8-14;
czwartek 8.30-14.

Prezes: Sławomir Domański. Zarząd koła: Jolanta Lewandowska, Ryszard Lewandowski, Grzegorz Lisiński, Ewelina Śmigecka. Zastępca: Michał Roszyk.

Koło Powiatowe PZN w Bydgoszczy,
ul. Powstańców Wlkp. 33,
tel. 52 341-52-28 wew. 221, czynne: od poniedziałku do piątku 8-15.

Prezes: Honorata Borawa. Zarząd koła: Leszek Kaczmarek, Ewa Sargalska, Bartosz Szynewski, Danuta Woźniak, Marika Wieczorkowska, Krzysztof Wysocki. Zastępcy: Bogdan Wyrzykowski.

Koło posiada 5-osobową komisję rewizyjną i 2 zastępców: Danuta Biechowska, Jerzy Hołdorny, Wanda Kwiatkowska, Marian Olszowski, Marian Przybylski, Mieczysław Sotnik, Jerzy Wierzbicki.

Koło Powiatowe PZN w Chełmnie,

ul. Młyńska 7, tel. 515-231-014, czynne: wtorek 8–14.

Prezes: Barbara Knoppek. Zarząd koła: Ireneusz Czerwiński, Teresa Guzińska, Danuta Zabel. Zastępca: Mieczysław Rogalski.

Koło Powiatowe PZN w Golubiu Dobrzyniu,

Pl. 1000-lecia 9, tel. 515-231-015, czynne: wtorek, czwartki 9 – 16, środa 11-18.

Prezes: Józef Werner. Zarząd koła: Maria Grześlak, Grażyna Hartwig, Hanna Karpińska, Sebastian Mleczek, Ryszard Wiciński. Zastępca: Anna Kwiatkowska.

Koło Powiatowe PZN w Grudziądzu,

ul. Kalinkowa 80a, tel. 515-231-016, czynne: poniedziałki, środy, piątki 7–15.

Prezes: Krystyna Kaczorowska. Zarząd koła: Kazimiera Błażejewska, Lidia Leśniak, Roman Niedziałkowski, Barbara Sosna. Zastępcy: Grażyna Mazur, Danuta Ornowska.

Koło Powiatowe PZN w Inowrocławiu,

ul. NMP 19, tel. (52) 357-58-52, czynne: wtorek 9 -15, środa 9 -16.

Prezes: Ryszard Grześkowiak. Zarząd koła: Krystyna Domińska, Barbara Głodek, Ryszard Głodek, Jarosław Krawczyk, Urszula Piskor, Ryszard Piskor. Zastępca: Katarzyna Głowacka. Komisja re-

wizyjna: Stanisław Budka, Janina Kołodziej, Anna Stępniewska, Ryszard Maternowski. Zastępca: Teresa Wiśniewska.

Koło Powiatowe PZN w Lipnie,

ul. Piłsudskiego 22 tel. 515-231-028, czynne czwartki 8-15, Skępe, ul. Kwiatowa 4, czynne: poniedziałek i piątek 8 -15.

Prezes: Krzysztof Suchocki. Zarząd koła: Andrzej Gatyński, Janina Jankowska, Rajmund Jankowski, Tomasz Jasieniecki, Bożena Suchocka. Zastępca: Sabina Kalinowska.

Koło Powiatowe PZN w Nakle,

ul. Piotra Skargi 2 tel. 515-231-020, czynne: każdy czwartek 10-14.

Prezes: Alicja Wiechowska. Zarząd koła: Maria Dyks, Małgorzata Majewska, Jan Piasecki, Dawid Wolski. Zastępca: Wiesława Sobocka.

Koło Powiatowe PZN w Radziejowie Kujawskim,

ul. Objezdna 40, tel. 515-231-021, czynne: każdy czwartek 11-14.

Prezes: Elżbieta Kolečka. Zarząd koła: Grzegorz Cypel, Maria Kowalska, Renata Nawrocka. Zastępca: Emilia Margulska.

Koło Powiatowe PZN w Rypinie,

ul. Pl. Sienkiewicza 4, tel. 515-231-022, czynne: wtorek 10-14, piątek 10-13.

Prezes: Zofia Zalewska. Zarząd koła: Janina Gajkowska, Marek Lewandowski, Regina Machcińska, Zastępcy: Marek Mianecki, Renata Wilczyńska.

Koło Powiatowe PZN w Sępólnie Krajeńskim,

ul. Jeziorna 6, tel. 514-412-069, czynne: wtorek 10-12.

Prezes: Jan Piotr Kluch. Zarząd koła: Mirosława Grabowska, Jan Klon, Czesław Prusak. Zastępca: Teresa Szrajber.

Koło Powiatowe PZN w Świeciu,
Dom Kultury ul. Wojska Polskiego 139, tel. 515-231-024, czynne: środa 10–14, czwartek 14–18.

Prezes: Alicja Frank. Zarząd koła: Krystyna Fic, Zbigniew Glaziński, Jadwiga Krawczyk, Janina Szymkowiak. Zastępca: Jadwiga Meller.

Koło Powiatowe PZN w Toruniu,
ul. Okólna 169, tel. (56) 652-06-83, czynne: poniedziałek, czwartek, piątek 8-15, wtorek 8-17.

Prezes: Adam Leciak. Zarząd koła: Jadwiga Gajewska, Mariusz Kowalski, Katarzyna Łapicka, Barbara Muzalewska-Gramza, Beata Olszewska, Danuta Tomczyk. Zastępca: Małgorzata Gulakowska. Komisja rewizyjna – Jolanta Bałucka, Urszula Jaworska, Elżbieta Nasarzewska, Tadeusz Renusz, Tomasz Stefański.

Koło Powiatowe PZN w Tucholi,
pl. Zamkowy 1, tel. 515-231-026, czynne: każdy drugi wtorek miesiąca 9-13.

Prezes: Elżbieta Kotras. Zarząd koła: Martyna Kotras, Mirosława Lubińska, Zdzisław Rydzkowski, Maria Szweda, zastępca: Eugeniusz Matuszewski.

Koło Powiatowe PZN w Wąbrzeźnie,
ul. Wolności 44, tel. 515-231-027, czynne: poniedziałek 9-15.30, wtorek: 9-16.30; czwartek: 12-16.30.

Prezes: Stanisław Pytel. Zarząd koła: Maria Lewandowska, Mirosław Motas, Marcin Sudnikiewicz,

Hanna Świerczyńska. Zastępca: Zofia Brzezińska.

Koło Powiatowe PZN we Włocławku,
ul. Łazienna 6, tel. (54) 232-35-13, czynne: poniedziałek, wtorek, czwartek 8:30-14:30.

Prezes: Elżbieta Poznańska. Zarząd koła: Anna Daczkowska, Maria Dembowska, Maria Kapuścińska, Jolanta Małkiewicz, Halina Markowska, Maria Walczak. Zastępcy: Janina Olszewska, Elżbieta Skonieczna.

Koło Powiatowe PZN w Żninie,
ul. Pocztowa 15, tel. 515-231-029, czynne: piątki 10–13.

Prezes: Aleksandra Sójka. Zarząd koła: Jadwiga Jurkowska, Zofia Kozakiewicz, Maria Kranc, Stanisław Urbański. Zastępcy: Barbara Strzelewicz, Marek Zaremba.

Wybraliśmy przedstawicieli Polskiego Związku Niewidomych, którzy będą reprezentowali osoby niewidome i słabo widzące na terenie działania poszczególnych kół. Przed nimi niełatwe zadanie, którego się podjęli.

Zgodnie ze statutem do zakresu działania zarządu koła należy m.in.:

- współpraca z organami administracji państwowej i samorządowej, organizacjami społecznymi i innymi działającymi na terenie koła,
- organizowanie działalności rehabilitacyjnej a także integracyjnej, głównie w zakresie kultury i turystyki,
- informowanie członków o uprawnieniach osób niewidomych i możliwościach uzyskania pomocy,

- pomaganie członkom w załatwianiu dofinansowań na turnusy rehabilitacyjne i na inne cele,
- opiniowanie wniosków członków koła w sprawie zwolnień z opłacania składek członkowskich lub obniżania ich kwoty.
- podejmowanie działań interwencyjnych w sprawach członków koła,
- podejmowanie działań zmierzających do uzyskania środków finansowych lub materialnych, umożliwiających rozszerzenie działalności koła.

Wszystkim nowo wybranym prezesom oraz członkom zarzą-

dów kół gratuluję powierzonych funkcji. Życzę wytrwałości w realizacji wytyczonych celów oraz satysfakcji z pracy społecznej dla dobra osób z niepełnosprawnością wzroku.

Przed nami okręgowy zjazd delegatów, na którym zostanie wybrany zarząd okręgu tzn.: prezes, 3 wiceprezesów, przewodniczący okręgowej komisji rewizyjnej i jej członkowie oraz delegaci na zjazd krajowy.

Anna Kruczkowska
dyrektor Okręgu
Kujawsko-Pomorskiego PZN

WYCIECZKA SENIORÓW

Zarząd Okręgu PZN w Bydgoszczy w ramach projektu Centrum Rehabilitacji Niewidomych i Słabo Widzących dofinansowanego ze środków PFRON zorganizował 4 sierpnia br. wycieczkę dla ponad 30-osobowej grupy seniorów, która uczestniczy w comiesięcznych spotkaniach. Jej celem był Poznań i leżące między Gniezmem a Poznaniem na Szlaku Piastowskim Pobiedziska. Zwiedzano tam pierwszy w Polsce Skansen Miniatur założony w 1998 r., a wykonany w skali 1:20, prezentujący 35 najważniejszych budowli z terenu Wielkopolski oraz położonych na Szlaku Piastowskim. Następnie, już z przewodnikiem, odwiedziliśmy historyczną stolicę Wielkopolski założoną w 1253 r. Zwiedziliśmy Stary Rynek, gdzie obok renesan-



Seniorzy na Szlaku Piastowskim

sowego ratusza z trykającymi się na jego wieży koziołkami, znajduje się makieta, dzięki której osoby niewidome dotykem mogą poznać starówkę oraz barokową farę, w najstarszej części Poznania – Ostrowie Tumskim katedrę, domniemane miejsce chrztu Polski. Mimo panującego upału, program wycieczki został w pełni zrealizowany i pełni wrażeń wracaliśmy do Bydgoszczy.

Janina Śledzikowska

PODRÓŻE OKATiK-a

Dnia 8 lipca br. odbyła się wycieczka do Pakości, której organizatorem był Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej PZN.

To już ostatni wyjazd w ramach programu „Kujawy i Pałuki dotykem oglądane”, przypadającego na lata 2012-2015. Głównym ich organizatorem i koordynatorem była Helena Skonieczka – prezes naszego klubu. Wcześniej zwiedziliśmy m.in.: Toruń, Chełmno, Grudziądz (2012), Włocławek, Ciechocinek, Aleksandrów Kuj., Radziejów, Inowrocław i Kruszwicę (2013), Kcynię, Żnin, Wenecję i Gąsawę (2014).

Tym razem wyruszyliśmy 30-osobowym busem. Pierwszym etapem był krótki pobyt w Łabiszynie, gdzie zwiedziliśmy malowniczo położony na wzgórzu noteckim kościół pw. św. Mikołaja, historyczne dęby posadzone przez Władysława Jagiełłę, Ogród Różańcowy. Oprowadzał nas proboszcz, ze swadą opowiadając o historii tych miejsc.

W Pakości w pierwszej kolejności odwiedziliśmy Ośrodek Kultury i Turystyki. Specjalnie dla nas wystąpił Zespół Ludowy

„PAKOŚCIANIE”, wprowadzie a cappella i bez strojów ludowych, ale dowcipne treści przyśpiewek zaintrygowały nas bardzo i zrekomensowały ten niedosyt. Dowiedzieliśmy się też o sukcesach i najbliższych planach artystów. Spotkanie odbyło się przy kawie i ciastkach.

Potem udaliśmy się do Centrum Informacji Turystycznej. Tam z pomocą sympatycznych pań przewodniczek i naszego duszpasterza, który kiedyś pełnił posługę kapłańską w niedalekim Piechcinie, zapoznaliśmy się (również dotykem), z makietą PARKU KULTUROWEGO – KALWARIA PAKOSKA.



Przed makietą parku kulturowego kalwarii pakoskiej

Jest to druga, zaraz po KALWARII ZEBRZYDOWSKIEJ, najstarsza kalwaria w Polsce (początek bu-

dowy 1628 r. – ks. Wojciech Kęsicki). Składa się z zespołu 24 kaplic i Kościoła Ukrzyżowania. Z racji swojego charakteru i położenia nazywana jest kujawską Jerozolimą. Fundatorem była rodzina Działyńskich. W skupieniu, podziwiając piękną architekturę odnowionych kapliczek, przeszliśmy część drózek do Kościoła Ukrzyżowania. Opiekę nad kalwarią, parkiem i cmentarzami różnych wyznań sprawują oo. franciszkanie. Właśnie u nich w klasztorze zjedliśmy obiad. Potem zwiedziliśmy kościół św. Bonawentury, który nie należy do zespołu kalwaryjskiego. Został zbudowany wraz z klasztorem na murach dawnego zamczyska w 1325 r.



Uczestnicy wycieczki w Kalwarii Pakoskiej

Na zakończenie duszpasterz niewidomych ks. Piotr Buczkowski odprawił mszę św. w intencji powrotu do zdrowia Basi (członkini naszego klubu), którą choroba

wyłączyła obecnie z aktywnej działalności.



Pamiątkowe zdjęcie przed kościołem św. Bonawentury

Po zrobieniu wspólnego pamiątkowego zdjęcia, wyruszyliśmy w drogę powrotną. Nie spodziewaliśmy się, że zarząd klubu przygotował nam jeszcze niespodziankę na zakończenie czteroletnich wyjazdów. Tymczasem znaleźliśmy się w Pałacu w Lubostroń. Mogliśmy zwiedzić te przepiękne wnętrza, nawet podziemia, wpisaliśmy się do kroniki. Jest to tym bardziej cenne, gdyż obecnie trwają zawirowania co do zmiany właściciela i charakteru działalności tego zabytku. Pogoda dopisała, a my wróciliśmy pełni wrażeń i zachwytu, że znów mogliśmy poznać piękno i historię naszego regionu.

Marlena Lewandowska

WSPOMNIENIE

O niewidomym wirtuozie muzyki organowej śp. Szczepanie Jan-kowskim wspominaliśmy wielokrotnie, a w biuletynie OKO nr 42 IV/2012 w artykule „Na marginesie historii” ks. Piotr Buczkowski przybliżył Jego sylwetkę. 7 kwietnia 2015 r. minęła 25 rocznica Jego śmierci. Pamięć o swoim ojcu pielęgnuje Olaf Jankowski, ale nie tylko. W Gazecie Pomorskiej 9-10 maja 2015 ukazał się artykuł o naszym wybitnym niewidomym organiście, który urodził się w Wudzyniu, w jednym z XIX-wiecznych domów, który stoi do dzisiaj.



Dom rodzinny Szczepana Jankowskiego

Tam wiedzą, jak duże znaczenie ma pamięć o tych, zasłużyli się dla małej ojczyzny. W wiejskiej świetlicy, której inicjatorem w latach 60. XX wieku był społecznik Jerzy Zabłocki, a którą zmodernizowano dzięki inicjatywie wójta Dobrcza Krzysztofa Szali i pozyskaniu unijnych środków finansowych, została otwarta izba pamięci. Zgromadzono w niej fotografie, pamiątki, kroniki, odsłonięto tabli-

cę upamiętniającą pobyt Szczepana Jankowskiego. Uroczystość poprzedziła msza św. odprawiona przez ks. prałata Antoniego Bunikowskiego. Po niej Olaf Jankowski dał krótki koncert organowy. Wystąpiła również orkiestra dęta, a uczniowie Zespołu Szkół w Wudzyniu przedstawili życiorys pana Szczepana.



Tablica pamiątkowa

Wójt Kazimierz Szala powiedział, że Szczepan Jankowski był człowiekiem pracowitym, utalentowanym, wzorem do naśladowania. Kulminacyjnym punktem uroczystości było odsłonięcie pamiątkowej tablicy z Jego wizerunkiem. W gablocie znajdują się pamiątki, artykuły Jemu poświęcone. Izba pamięci opiekuje się Małgorzata Zabłocka. Dobrze, że są jeszcze społeczności dbające o pamięć ziomków, którzy odeszli.

Janina Śledzikowska

W wersji audio znajdziecie Państwo utwory wykonane przez Szczepana Jankowskiego.

WSPOMNIENIA AKTORÓW AMATORÓW Z UDZIAŁU W SPEKTAKLU *FAUST*

O wyjątkowym spektaklu Teatru Polskiego w Bydgoszczy pisaliśmy dwukrotnie. W biuletynie nr 51 o samym wydarzeniu, a w nr 52 spotkaliśmy się z reżyserem Michałem Borczuchem. Przypomnijmy, w spektaklu udział wzięło kilku aktorów amatorów, osób niewidomych. Zapraszamy do wspomnień troje z nich: Janusza Kamińskiego, Krystynę Skierę i Mirosława Wróbla.

Janusz Kamiński mieszka w Białym Borze koło Grudziądza. Najbardziej lubi jazdę rowerem z żoną i samotne spacery po lesie. W kulturze niewidomych uczestniczy od 1982 roku. Już w szkole podstawowej, dzięki świetnej polonistce, zakochał się w literaturze. Odzwierciedleniem tej pasji stało się recytatorstwo. Wzrok tracił przez wiele lat, od końca lat 80. jest osobą całkowicie niewidomą. J.K.: Mój udział w spektaklu właściwie nie był przypadkiem. Informację o naborze otrzymałem od koleżanki, pojechałem i zostałem. Pierwsze spotkanie nie było castingiem. Każdy coś o sobie opowiedział, bo idea była taka, mają to być osoby, które chcą temu poświęcić czas. A ja chętnie temu czas poświęcam. Od lat biorę udział w warsztatach i konkursach recytatorskich, choć muszę powiedzieć, że staram się być naturalny, a nie grać. Zresztą w tym spektaklu my nie gramy, my jeste-

śmy w nim sobą, czyli niewidomymi.

Muszę powiedzieć, że dość długo nie wiedziałem, czego reżyser od nas rzeczywiście chce, co chce z nami zrobić. Dopiero, gdy zaczęły się próby na dużej scenie, zarysowało się to jasno.

Podczas gry stosuję białą laskę. Słabo czuję przestrzeń, co wynika z ograniczeń mojego słuchu. Bez tej pomocy nie ogarnąłbym przestrzeni. Zresztą nie potrafię się poruszać bez niej. Dzięki niej sam od wielu lat jeżdżę po całej Polsce. W scenie włamania do szafki rolę laski spełniał łom, który był częścią tego wydarzenia. To nim mogłem ogarnąć otoczenie. Czułem się bezpieczny. W życiu prywatnym, gdy poruszam się razem z przewodnikiem, laska także mi towarzyszy. Bo jej wartość jest we mnie głęboko zakodowana.

Praca z Michałem Borczuchem to dla mnie świetne doświadczenie. Z taką pracą nie spotkałem się nigdy wcześniej. A współpracowałem już wcześniej z zawodowymi reżyserami i aktorami. Oczywiście każdy z nich jest inny, ale pewne podobieństwa były. Michał jest człowiekiem bardzo bezpośrednim. Nie miał wobec nas żadnych zahamowań, przez to my nie mieliśmy ich do niego. Dzięki temu jego słowa: „Nie, to jest źle”, „Nie, tego tak nie rób”, „Ja tego tak nie widzę”, były zwykłymi wypowie-

dziemi. Od początku był prawdziwym. I dlatego bardzo dobrze mi się z nim współpracowało. I właściwie łatwiej niż w poprzednich moich sztukach. Z aktorami także były bardzo naturalne kontakty. Dyskutowaliśmy, jak coś zrobić. Nie tworzyły się żadne blokady między nami. Byliśmy do siebie też bezpośredni, właściwie na stopie koleżeńskej. Ale tu także widzę rolę Michała, bo to przecież on dobrał ludzi. Atmosferę tworzą wszyscy, ale zaczyna się od reżysera. Naprawdę świetnie mi się pracowało. Teraz mamy dłuższą przerwę między występami, a ja myślę, że już by się można było spotkać. Oczywiście były momenty, gdy byłem zmęczony, ale tylko intensywnością pracy, brakowało mi spacerów po lesie, bo gdy grałem, gdy były próby, mieszkalem w Bydgoszczy, w teatrze. Właściwie nie wiem, kto to załatwił, że użyczono mi pokoju, który dla mnie stał się jakby mój. Najczęściej mieszkalem w dwójce. Wiem, że gdy przyjeżdżam, a ktoś tam jest zakwaterowany, to się przeprowadza do innego pokoju. Takim sposobem narodziła się też moja więź z tym miejscem. Wszelkie trudności, jakie miałem z przestrzenią na scenie, pomogła mi rozwiązać Marta Kuliga, asystująca scenograf w przedstawieniu. Przykładowo, bym mógł iść szybko z laską a zarazem miał pewność, że do krawędzi jest dość miejsca bym nie spadł, znalazła sposób, by mi to określić.

Wykorzystała kratkę, która jest na wysokości kurtyny przeciwpożarowej i problem zniknął. Dla nich były to sprawy do załatwienia, a nie problemy.

Właściwie wszystkie sceny są dla mnie jednakowo ważne, ale bardzo dobrze się czułem w tej, gdzie razem z Mirkiem Wróblem dzielimy się tym, jak widzimy obraz namalowany przy naszym udziale. Żartujemy między sobą, że prowadzimy doktoranckie dysputy nad obrazem. Ale także na początku sztuki wciąż niesamowicie ujmuję mnie tekst młodej niewidomej dziewczyny, grającej Małgorzatkę. Mówi: „A co my teraz zrobimy, czy jest tu ktoś?”, „A kto nas odprowadzi?”. Przypominają mi się początki mojego niewidzenia. Wspominam, jak sobie radziłem, gdy się zagubiłem.

Po jednym ze spektakli miałem wzruszającą rozmowę z widzem, który powiedział, że rozplakał się właśnie po tych słowach. Powiedział do mnie: „Ja dopiero teraz zrozumiałem, w tej scenie, że trzeba podejść do człowieka, który gdzieś się zagubił. Ale myślę nie tylko o niewidomych. Ja dopiero teraz wiem, że trzeba iść i pomóc. Przecież ja jestem człowiekiem a nie zwierzęciem”.

Myślę, że to co zrobił Michał, to, że grają niewidomi, pozwala, by inni ludzie zaczęli dostrzegać nas inaczej. Dziękuję reżyserowi i aktorom zawodowym za współpracę.

Krystyna Skiera mieszka w Bydgoszczy. Pracuje jako bibliotekarka w bibliotece okręgowej PZN. Ukochany zawód wykonuje od 1973 r. Jak mówi, z książką wstaje rano i z książką zasypia. Jej hobby to teleturnieje i gra w brydża, lubi też chodzić do teatru. Jest osobą niewidomą.

K.S. Mój udział w spektaklu to i przypadek i wybór. Przypadek na początku – „Pójdę, zobaczę jak to będzie”. Wybór, gdy namówili mnie do tego reżyser Michał Borczuch i inspicjent Mateusz Stebliński. Mówiąc dokładniej, Mateusz zapewnił pomoc w docieraniu z przystanku autobusowego do budynku teatru. Właściwie to dzięki temu właśnie gram.

Z zawodowym reżyserem pracowałam po raz pierwszy. Gdyby z każdym się tak pracowało jak z Michałem, to byłoby cudnie. Bo on słucha aktorów i profesjonalnych i amatorów. Brał np. pod uwagę nasze sugestie. Był taki moment, że wszyscy mieliśmy w jednej ze scen udawać płacz dziecka. Dla mnie wyglądało to i śmiesznie i groteskowo, bo jeden potrafi udawać, ale drugi buczy, a nie płacze. Powiedziałam Michałowi, że to nie będzie fajne, zgodził się z tym i zmodyfikował. W pierwszym akcie jest taka scena, w której Małgorzata, grana przez Dominikę Biernat, mówi: „Jestem taka młoda, zgubiła mnie uroda”. Na próbie jakoś tak odruchowo ją przytuliłam. Pochyliłam się nad nią, jakbym we włosy ca-

łowała. I Michał od razu powiedział: „To musi zostać”, choć tego w pierwotnym scenariuszu nie było.

Aktorzy zawodowi byli przede wszystkim bardzo, bardzo życzliwi, nie tylko podczas pracy nad spektaklem, ale także później. Małgosia Witkowska i Martyna Peszko opowiadały o innych spektaklach, proponowały załatwienie zaproszenia na nie. I choć z niego nie skorzystałam, był to bardzo sympatyczny dla mnie gest. Innym razem otrzymałam wejściówkę na premierę sztuki, w której grali znani mi aktorzy. Te nasze kontakty były więc i sceniczne i pozasceniczne. Aktorzy przyszli także nas odwiedzić.

Na linii reżyser – my aktorzy amatorzy nie było problemów. Michał najpierw omawiał, co chciałby osiągnąć. Oczywiście zanim powstała konkretna scena, najpierw było ich z siedem, by tę właściwą wywołać. Na przykład jednego wieczoru, gdy wszyscy staliśmy za ekranem i na tle światła machaliśmy rękami, głowami, nogami, Michał oglądał, by wyłowić z tego coś szczególnego.

Tak właściwie to jakieś dwa tygodnie przed premierą jeszcze nie było dokładnie wiadomo, co będzie, a z czego reżyser jeszcze zrezygnuje. Aktorzy zawodowi mówili, że to jest normalne, tak się teraz tworzy, ale właśnie oni podkreślali, że Michał Borczuch nie narzuca tak do końca swojego zdania, choć ma przecież swój

obraz całości, chyba, że coś mu się wyraźnie nie podoba, to wtedy zmienia. Była np. taka scena, już po otruciu matki, w której mieliśmy z Pawłem Smagłą robić za duchy, ale z niej się wycofał.

Każda scena sztuki jest dla mnie jednakowo ważna, choć zaskoczyło mnie wyznanie aktorki, która przyjechała obejrzeć spektakl, że płakała, gdy opowiadałam, jak wyobrażam sobie wschód słońca. Po tej rozmowie, gdybym miała jakąś scenę wyróżnić, to pewnie byłaby właśnie ta. Zresztą tę scenę wymyśliłam sama.

Trema była zawsze, ale u mnie jest ona motywująca. Myślę, że takim moim największym zwycięstwem była scena, w której rozkładając sztucę, zgubiłam widelec. Zagrałam tak, że nikt tego nie zauważył. Powiedziałam, jakby miało tak być: „Nie mam widelca, nic nie szkodzi, później przyniosę”. Przeżywałam to dopiero po zejściu ze sceny. Zabawne było to, że widelec zsunął mi się do kieszeni fartucha i dopiero później go znalazłam.

Z moim poruszaniem się po scenie wiąże się także czyjaś życzliwość, taka niezobowiązująca. Aktor, Mirosław Guzowski, gdy usłyszał moje: „No, jak ja się z tego zwalę, to...”, podszedł do mnie i pokazał element, od którego jest jeszcze 1,5 metra do końca sceny, który był łatwy do wyczucia pod butami i dzięki temu nabrałam pewności, że nic mi się nie przydarzy przypadkiem. Inną sce-

ną, która wymagała oznakowania, była ta, gdzie poruszam się wokół stołu. By uniknąć sytuacji, że przypadkowo ustawię się tyłem lub bokiem do widowni, przymocowano małą deseczkę, dzięki czemu tego uniknęłam. Takie drobne, ale istotne rzeczy stały się przyczynkiem do większej swobody w orientacji.

A w przyszłości chętnie wezmę udział w podobnym przedsięwzięciu, jeśli będę miała możliwość. Tak, taka działalność bardzo mi się podoba.

Mirosław Wróbel mieszka w Bydgoszczy od 7 roku życia. Najpierw był uczniem szkoły dla dzieci niewidomych, a następnie od 1975 roku pracował w spółdzielni Gryf. Jego pasją jest muzyka. Tym, którzy go znają, kojarzy się z gitarą basową i elektryczną, saksofonem i śpiewem. Aktualnie pracuje jako telemarketer. Jest osobą niewidomą.

M.W. Właściwie przypadek spowodował, że wziąłem udział w tym spektaklu, bo podchodziłem do tego z dużą dozą nieufności, ale powiedziałem sobie, że spróbuję. I tak się zaczęło. Na początku było dużo wahań, zwłaszcza, że prawie do końca nie było wiadomo, jak cały spektakl będzie wyglądał. Człowiek ciągle był w stresie. Mimo że mam doświadczenie sceniczne, to trema mi towarzyszyła od początku. Scenarzysta przygotował zarysy, ale jednocześnie niektórzy aktorzy dokładali swoje teksty. Tekst sztu-

ki nie pokrywa się z tekstem *Fausta* Geothego, ale z czasem współpraca zaczęła się fajnie układać i dlatego zostałem.

Pracą z reżyserem i aktorami profesjonalnymi jestem mile zaskoczony. Podchodzili do nas z sercem na dłoni, z ogromną życzliwością. Przecież my aktorzy amatorzy popełniamy różne gafy, a oni pomagali, jak mogli. Jeśli coś się nie uda, nie ma napięć, coś się na bieżąco „uszyje”. I aktorzy i reżyser to grupa ludzi młodych, bardzo otwartych na nowe kontakty. Im też trudno się było dostosować do tego, że trzeba rozmawiać z nami, a nie pokazywać. Poza tym my jednak tworzymy w pewnym sensie odrębną grupę, w jakiejś mierze jesteśmy zamknięci w swoim środowisku. Oni właściwie też są odrębną grupą, ale otworzyli się bardzo szybko, choć muszę powiedzieć, że i my też byliśmy grupą niewidomych chętnych na takie otwarcie. Z nami można się też było szybko dogadać.

Nim powstał cały scenariusz, Michał robił etiudki. Dzięki temu okazywało się, do czego się nadaje a do czego nie. Jest taka scena, gdy razem z Januszem Kamińskim opisujemy obraz, który namalowaliśmy i mówimy własnymi słowami. Zresztą w innych scenach musiał być zachowany rytm, sens, ale dokładnie co do słowa nie musiałem się trzymać pierwotnego tekstu. W całym spektaklu tylko jeden raz gram z białą laską, w scenie z kanapą. Kilku innych

aktorów niewidomych natomiast poruszało się po scenie z laską. Zresztą w niektórych scenach aktorzy zawodowi także poruszali się z nią. Chodzili wtedy z zamkniętymi oczami. Na gogle się nie zdecydowali.

Pamiętam kilka anegdotycznych sytuacji, np. z kanapą. Na jednym z przedstawień panowie z obsługi, którzy ją przenoszą na inne miejsce, dostali brawa, jakby byli aktorami i grali scenę ze sztuki. Innym razem miała być przestawiona, a nóżka się jej złamała. Bardzo sugestywnie gra Paweł Smagała. Potrafi się np. zwrócić bezpośrednio do widowni. Przykładowo kiedyś ktoś chciał wyjść ze spektaklu i dzięki monologowi Pawła wrócił. Muszę przyznać, że trema mnie zjadła przed premierą. W kolejnych spektaklach było już znacznie lepiej. Faktycznie była to dla mnie zupełnie nowa przygoda, nowe doświadczenie. I to plus dobre towarzystwo bardzo mi się podoba. Gdyby w przyszłości coś podobnego się pojawiło, to nie wykluczam, że bym się ponownie podjął gry. Tak, właściwie będzie mi przykro, gdy to się już zupełnie skończy.

Dziękujemy za możliwość oglądania teatru „od kuchni”.

*Za rozmowę dziękuje
Renata Olszewska*

Planowane są jeszcze cztery spektakle w Teatrze Polskim w październiku, a w listopadzie - wyjazd do Katowic, w grudniu - do Krakowa.

ALEKSANDRÓW KUJAWSKI

Zorganizowaliśmy teatrzyk amatorski „Ostrość widzenia”. 3 czerwca koło pałacu Trojanowskich wzięliśmy udział w imprezie „Piknik u hrabiego”. 6 czerwca wystąpiliśmy w ciechocińskim sanatorium „Chemik”, gdzie nasze przedstawienie było połączone z promocją poezji Wandy Wasickiej, a 7 czerwca w domu kultury w Lubaniu - charytatywnie na rzecz niepełnosprawnego chłopca.



Na scenie w domu kultury w Lubaniu

Planujemy zorganizować Dzień Białej Laski, zabawę andrzejkową i spotkanie opłatkowe.

Na łamach „Oka” chcielibyśmy bardzo podziękować państwu Wandzie i Januszowi Wasickim za naukę i pomoc w zorganizowaniu teatrzyku.

Maria Chojnacka

BRODNICA

W dniu 19 sierpnia 2015 roku Koło Powiatowe PZN z Brodnicy zorganizowało wycieczkę turystyczno-krajoznawczą do Olsztyna. W zadaniu uczestniczyło 35 osób z trzech brodnickich organizacji: Koła PZN, Związku Emerytów,

Rencistów i Inwalidów i Stowarzyszenia „Od Nowa”.

W Olsztynie zwiedziliśmy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny PZN „Labirynt”, Muzeum Przyrody (osoby niewidome mogły dotykem poznać niektóre eksponaty) oraz Rynek Staromiejski, dziedzińiec Zamku Biskupów Warmińskich i katedrę.



Uczestnicy wycieczki przed katedrą w Olsztynie

W drodze powrotnej grupa zatrzymała się w Gietrzwałdzie na modlitwę w Sanktuarium NMP.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

Zgodnie z planem odbyliśmy tygodniową wycieczkę integracyjną do Jastarni. Dzięki dofinansowaniu z PFRON i MOPS koszty uległy znacznemu zmniejszeniu. 11 i 12



Uczestnicy wycieczki do Ciechocinka

września uczestniczymy w Ogólnopolskiej Pielgrzymce Niewidomych do Łowicza.

Honorata Borawa

CHEŁMNO

Nasze koło zgodnie z planem 11 sierpnia zorganizowało 1-dniową wycieczkę do Szymbarka. 7 września wyjeżdżamy na 5 dni do Jastarni. W dalszych planach mamy jeszcze spotkanie wigilijne.

Barbara Knoppek

GOLUB-DOBRZYŃ

Dzięki dofinansowaniu z PCPR i środkom własnym zorganizowaliśmy wspaniałą wycieczkę do Solca Kujawskiego i Chełmna. Urządziliśmy również w lipcu piknik nad jeziorem Plebanka. Miejscowy gospodarz oprowadzał nas po malowniczej pradolinie Drwęcy, miejscu znanym jako rezerwat



Piknik nad jeziorem

przyrody 2010 oraz braliśmy udział w rajdzie pieszym do ośrodka Rybaczówka, a w sierpniu - nad jezioro Grodno, połączonym z piknikiem przy ognisku. Oprawę muzyczną zapewnił bezinteresownie Krzysztof Wysocki z fundacji „King Music”, a sponzorował nas Zbigniew Charzewski.

Dziękujemy wszystkim sponsorom za umożliwienie zorganizowania imprez dla naszych członków.

Józef Werner

GRUDZIĄDZ

Zarząd koła po miesięcznym urlopie 19 sierpnia gościł w Fojutowie, zwiedzając z przewodnikiem okolice. We wrześniu członkowie jadą na jednodniową wycieczkę do Torunia, a w październiku w kameralnej atmosferze obchodzony będzie Międzynarodowy Dzień Białej Laski. Od września rozpoczynają się spotkania brydżystów i warcabistów, natomiast drużyna kijekarzy co tydzień wyrusza w coraz dalsze trasy. Przygotowujemy się do przeprowadzki, informację o nowym lokalu prześlemy następnym razem.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

Członkowie naszego koła 8 lipca uczestniczyli razem z klubem OKATiK w wycieczce po Kalwarii Pakoskiej w ramach cyklu „Dotykami oglądane”. Przed nami, oprócz spotkań cyklicznych, 22 sierpnia piknik rodzinny dla człon-



Uczestnicy wycieczki na molo w Kołobrzegu

ków koła na lotnisku Aeroklubu Inowrocław (bez dotacji, odpłatność członków). We wrześniu odbędzie się turnus rehabilitacyjny dla 45 osób w ośrodku Przylesie w Ustce.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

29 lipca zorganizowaliśmy dla naszych członków ognisko. Ponieważ rozpoczęliśmy akcję kulturalne lato w PZN, w sierpniu mamy zajęcia plenerowe oraz wycieczkę



Zajęcia z dziećmi z projektu „Zobacz świat oczami niewidomego”

do Bydgoszczy, połączoną z wyjściem do teatru. 5 października pod patronatem starosty odbędzie się Dzień Białej Laski.

Krzysztof Suchocki

NAKŁO

Z uwagi na brak środków w chwili obecnej, nie organizowaliśmy imprez, we wrześniu nowy zarząd koła planuje spotkanie, na którym zostanie omówiony plan działań naszego koła.

Alicja Wiechowska

RYPIN

11 lipca odbyło się spotkanie inte-



Spotkanie integracyjne

gracyjne naszych członków i zaprzyjaźnionych organizacji: Klubu Seniora, Diabetyków, Związku Emerytów i Rencistów. Promowano nowy projekt dot. kultury pt. „Poznaj historię i dorobek narodu Polaków”, współfinansowany przez Starostwo Powiatowe w Rypinie, były tańce, poczęstunek. Dla aktywnych uczestników projektu odbędzie się wyjazd do Warszawy do opery oraz zwiedzanie Zamku Królewskiego i Muzeum Powstania Warszawskiego. 28 sierpnia odbyła się wycieczka do Szymbarka i Gdyni.

Janina Gajkowska

RADZIEJÓW KUJAWSKI

Zarząd koła w lipcu zorganizował towarzyskie spotkanie członków, na którym omawiano działania i plany. Ustalono, że we wrześniu odbędzie się 1-dniowa wycieczka do sanktuarium maryjnego w Licheniu.

Elżbieta KołECKA

SĘPÓLNO

14 lipca w Więcborku w tamtejszym klasztorze zorganizowano

spotkanie integracyjne poprzedzone mszą św. Członkowie koła po obfitym poczęstunku bawili się przy dźwiękach orkiestry państwa Najdowskich.



Spotkanie integracyjne w Więcborku

W październiku planowane jest spotkanie z okazji Dnia Białej Laski, a w grudniu - wigilijne.

Jan Kluch

ŚWIECIE

Zarząd koła w lipcu zorganizował 2 prelekcje: 2 lipca przygotowaną przez honorowego członka pszczelarzy Jadwigę Meller „Pszczoły i ludzie oraz miody i pyłki”, a 22 lipca o Grecji „Walory krajoznawcze, kultura i zabytki”. Członkowie niedowidzący mogli na mapie wypukłej dotykami poznać Grecję. Gościliśmy także Urszulę Hanyżewską z okręgu, która przedstawiła projekty, z jakich możemy skorzystać. 8 września jesteśmy zaproszeni do domu kultury na spotkanie patriotyczne. We wrześniu wyjeżdżamy do Lasek, a 29 września - do Bydgoszczy do Opery Nova na *Nabucco* Verdiego, na pożegnanie z tytułem, czyli ostatnie przedstawienie.

Alicja Frank

TORUŃ

Zgodnie z założonym planem w sierpniu zaplanowano:

1. Obrazy z audiodeskrypcją w Muzeum Okręgowym w Toruniu.

2. Kulturalne czwartki - prezentacja pracy „Toruń miasto w różnych porach roku”.

We wrześniu zorganizowano 5-dniowy wyjazd o charakterze turystyczno-rekreacyjno-integracyjnym do Dziwnówka oraz odbędzie się festyn kulturalno-integracyjny. W dalszych planach mamy wycieczkę szkoleniowo-integracyjną, wieczornicę i biesiadę andrzejkową.

Adam Leciak

TUCHOLA

We wrześniu członkowie koła wyruszą na zwiedzanie Torunia szlakiem średniowiecznym, uczestniczyć będą też w warsztatach w Muzeum Piernika.

Elżbieta Kotras

WĄBRZEŻNO

Zarząd koła zgodnie z założonym planem aktywnej integracji członków, dzięki dofinansowaniu z PCPR, wyjeżdża 11 września do Gdyni. W programie obok zwiedzania jest udział w spektaklu w teatrze muzycznym.

Stanisław Pytel

WŁOCŁAWEK

Członkowie koła uczestniczyli w lipcu w 5-dniowej wycieczce po Mazurach, współfinansowanej przez PEFRON. Przejechano

1600 km, zapoznając się z przyrodą i zabytkami Mazur oraz Suwalszczyzny. Zwiedziliśmy: klasztor i muzeum ikon w Supraślu, Krynki, Kruszyniany (meczet, mizar i jurte tatarską), Suwałki, Augustów (rejs statkiem szlakiem papieskim do Studzienicznej), Sejny, Wigry (klasztor kamedułów), oraz Tykocin - żydowskie miasto. Odbył się przejazd koleją wąskotorową po Puszczy Augustowskiej. Niewidomi członkowie uczestniczyli w projekcie



W parku linowym

„Całkowicie niewidomy, ale aktywny”, imprezie współfinansowanej ze środków województwa kujawsko-pomorskiego i Gminy Miasto Włocławek. Organizatorem było Towarzystwo Pomocy Całkowicie Niewidomym „Kret” z Włocławka i klub sportowy „Pionek”, a celem - promocja aktywności ruchowej niewidomych. Zadanie składało się z kilku etapów: basen, bowling, broń pneumatyczna, park linowy.

Elżbieta Poznańska

ŻNIN

Zarząd koła zorganizował dla swoich członków wycieczkę po Pałukach. Przez Barcin i Żnin dojechano do Łabiszyna, gdzie zwiedzano z przewodnikiem ko-



Uczestnicy wycieczki po Pałukach

ściół św. Mikołaja. Maciej Banaś opowiadał jego dzieje i historię Łabiszyna. Następnie pojechaliśmy do Pakości, do parku kulturowego. Przewodnicy opowiedzieli o Kalwarii Pakoskiej, drugiej co do wielkości po Kalwarii Zebrzydowskiej. Na makiecie niewidome dzieci mogły dotykami poznać kształty poszczególnych kaplic. Jakub Górny opowiadał, a Katarzyna Lewandowska prowadziła dzieci niewidome, mówiąc im o kolorach i kształtach kaplic. W Barcinie zwiedziliśmy rynek, stanicę oraz Górę św. Wojciecha. Wyjazd był dofinansowany przez Starostwo Powiatowe w Żninie. Zorganizowaliśmy również piknik integracyjny w Skarbienicach. 10-14 września jedziemy na wycieczkę do Sarbinowa.

Jadwiga Jurkowska

MÓJ MAŁY IKONOSTAS CZ. 2

Zgodnie z obietnicą zapraszam ponownie przed mój mały ikonostas. Przypominam, że nie są to obrazy pisane rękami mnichów mieszkających w klasztorach ukrytych gdzieś wysoko w górach, ale uwiecznione szklanym obiektywem aparatu fotograficznego i następnie, dzięki nowoczesnej technologii, przeniesione na płótno malarskie.

Kolejną szczególną ikoną na tej mojej ścianie jest oblicze Matki Boskiej z Guadalupe, z dalekiego Meksyku. Obecnie znajduje się w ogromnej nowoczesnej bazylice, do której nieustannie przybywają tysiące pątników nie tylko z Meksyku, ale z i całego świata. Obraz ten nie jest namalowany ręką człowieka. Maryja została uwieczniona na płaszczu wykonanym z włókien agawy, który nale-



Matka Boża z Guadalupe

żał do biednego Indianina św. Juan Diego Cuauhtlatotzin, któremu w XVI wieku objawiła się Matka Boża na wzgórzu Tepeyac. To Ona poleciła mu, by się udał do biskupa i prosił go o wybudowanie w tym miejscu kościoła. Po wielokrotnych próbach przekonania duchownego co do prawdziwości objawień, biskup poprosił o jakiś dowód potwierdzający. Indianin podczas kolejnego objawienia przedstawił to Matce Bożej. Ona poleciła, by przybył w to miejsce następnego dnia. Gdy to uczynił, zastał całe wzgórze porośnięte przepięknymi różami, a był to czas, kiedy kwiaty nie kwitły. Maryja nakazała mu, by nazbierał je i zaniósł biskupowi. Juan Diego wypełnił to polecenie i w ten sposób przekonał hierarchę, który wybudował w tym miejscu mały kościół. Później nieopodal powstała wspaniała bazylika. Napływ ogromnej rzeszy pątników spowodował, że w drugiej połowie XX wieku postawiono nową ogromną świątynię. Te objawienia były początkiem masowego przyjmowania chrztu przez tubylców. Patrząc z różnych części tego kościoła na ten niesamowity wizerunek Matki Bożej, ma się wrażenie, że ma Ona zawsze wzrok zwrócony na mnie i widzi mnie oraz moje problemy. W sercu miałem odczucie jakby Maryja mówiła do mnie – porzuć swoje lęki, które ciebie paraliżują. Zaufaj Bogu

i mojemu Synowi. Bądź odważny w czynieniu dobra.

Jest to niezwykle miejsce, gdzie tysiące pątników w ogromnym modlitewnym skupieniu wpatruje się w to niezwykle oblicze Maryi dziękując Jej, że przyniosła Chrystusa na tę nowo odkrytą ziemię.

Kolejnym obrazem w tym moim małym ikonostasie jest fotografia rzeźby Matki Bożej znajdującej się w kaplicy sióstr karmelitanek mających swój klasztor w byłym obozie koncentracyjnym w Dachau. Jest to miejsce kaźni, gdzie zginęły tysiące osób z całego świata, wśród których znajdowało się wielu kapłanów. Obecnie tam, gdzie mieściło się krematorium, mają klasztor siostry karmelitanki. Swoją obecnością pragną zadośćuczynić zbrodniom dokonanym podczas wojny, modląc się o pokój na świecie.

W ich kaplicy znajduje się niezwykle rzeźba przedstawiająca Maryję

ję trzymającą na ręku malutkiego Jezusa. Gdy przyjrzymy się bliżej tej figurze, to zauważymy, że Matka i Syn patrzą sobie prosto w oczy. Mam wrażenie, jakby rozmawiali – popatrz, do czego prowadzi świat, gdy ludzie zagubią w swoich sercach Boga. Wpatrując się w tę fotografię, mam wrażenie, jakby Maryja zachęcała, abym wpatrywał się w Chrystusa doskonałą miłość i jak najczęściej adorował Go w Najświętszym Sakramencie.

Ta niezwykła rzeźba Madonny z dzieciątkiem w czasach mroku okupacji była ustawiona przed barakiem, w którym byli więzieni niemieccy kapłani. Przypuszczam, że była pociechą i nadzieją dla więźniów tego obozu. Prawdopodobnie ukradkiem wpatrywali się w to oblicze święci i błogosławieni męczennicy, którzy oddali życie w tym miejscu. Mógł to być bł. ks. bp. Michał Kozal patron Diecezji Bydgoskiej, bł. ks. Antoni Świądek, który tworzył parafię na bydgoskim Siernieczku. Byli też w tym gronie tacy kapłani, którzy doczekali się wyzwolenia, jak na przykład niemiecki zakonnik o. Józef Kentenich założyciel Maryjnego Ruchu Szentszackiego, znanego na całym świecie. Również w Bydgoszczy na Piaskach znajduje się Sanktuarium Szentszackie Matki Boskiej Trzykroć Przedziwnej. Grupa niewidomych uczestnicząca w tegorocznej majówce miała okazję poznać to miejsce.



Matka Boża z Dachau

Ostatnim obrazem w tym moim małym ikonostasie jest św. Weronika trzymająca w swoich dłoniach rozpostartą chustę z odbitym obliczem cierpiącego Chrystusa. Ten obraz odnalazłem w ubiegłym roku, zwiedzając Luwr w Paryżu. Jest to tylko fragment większego dzieła z XV w.

Zawsze fascynowała mnie postać tej świętej kobiety, która nie bała się ani groźnych żołnierzy, ani nieprzyjaznego, rozhisteryzowanego tłumu. Podeszła do Jezusa dźwigającego krzyż i otarła chustą twarz. W zamian za swoją odwagę otrzymała na tym kawałku materiału oblicze Zbawiciela. W tym dziele warto zwrócić uwagę na oczy Chrystusa, porównując je z najstarszym zachowanym obliczem Chrystusowym z Manapello we Włoszech czy odtworzonej komputerowo twarzy z Całunu Turyńskiego lub oblicza Chrystusa



św. Weronika

Miłosiernego namalowanego na polecenie św. siostry Faustyny Kowalskiej.

Takie oczy niekiedy można spotkać u ludzi żyjących obok nas i potrafiących wejść na skraj drogi krzyżowej osoby dźwigającej krzyż ogromnego cierpienia. Do końca swojego życia będę pamiętał niesamowite spotkanie z Weroniką naszych czasów, obecnie już bł. Matką Teresą z Kalkuty. To ona wskazała na źródło tej siły, którą był dla niej Jezus ukryty w Najświętszym Sakramencie. Dzięki niej odkryłem prawdę - żeby wyjść na skraj drogi krzyżowej człowieka cierpiącego, należy iść tylko przez wieczernik Eucharystii, czyli drogą miłości Boga do człowieka. Inaczej się nie da, bo zabraknie siły i upadniemy pod ciężarem krzyża. Patrząc na ten niezwykle średniowieczny obraz, słyszę pytanie cichym szeptem zadawane przez niewidomych przewodnikom, jakie ten nasz ksiądz ma oczy, czy są one dobre, czy złe? Patrząc na wizerunek św. Weroniki, proszę dobrego Boga o pokonanie lęku w spotkaniu z człowiekiem dźwigającym krzyż cierpienia.

Ten mój mały ikonostas każdego dnia mobilizuje mnie do modlitwy. Pomaga mi odkrywać wielką dobroć miłosiernego Boga. Dzięki niemu odczuwam Jego bliską obecność.

ks. Piotr Buczkowski

NIEWIDZIALNE GALERIE



Logo Niewidzialnej Galerii Sztuki

Udostępnianiu kultury i sztuki osobom niewidomym i słabo widzącym ogromnie sprzyja stosowanie audiodeskrypcji. Najczęściej spotykamy się z nią podczas oglądania filmów, ale to nie jej jedyna odsłona. Na stronie www.ekiosk.defacto.org.pl/galeria znajdziemy audiodeskrypcję do trzech galerii: roślin, sztuki i zwierząt. W Niewidzialnej Galerii Zabytków umieszczono opisy m.in.: malarstwa, rzeźb, architektury sakralnej i świeckiej, zabytków archeologicznych. Reprezentują rozmaite epoki - od prehistorii po sztukę współczesną. W Niewidzialnej Galerii Zwierząt znajdziemy opisy konkretnych zdjęć m.in.: ssaków, ptaków, płazów i gadów, a w Niewidzialnej Galerii

Roślin - kwiatów, drzew i krzewów.

Twórcy strony informują, że: „Audiodeskrypcje są wykonywane zarówno przez profesjonalistów, jak i młodych wolontariuszy – gimnazjalistów i licealistów z całej Polski, dzięki czemu możliwe jest dynamiczne powiększanie Galerii”.

Aby skorzystać z portalu NGS w przeglądarce internetowej, należy wpisać adres portalu: <http://www.ekiosk.defacto.org.pl/galeria>. Osoby wcześniej zarejestrowane w e-kiosku otrzymują od administratora Niewidzialnej Galerii Sztuki jednorazowe hasło umożliwiające zarejestrowanie się z użyciem dotychczasowego loginu. Pozostałe osoby mogą zarejestrować się na portalu przy użyciu linku *Zarejestruj się*.

Przypomnijmy:

Audiodeskrypcja to technika, która dzięki dodatkowym opisom słownym, udostępnia odbiór wizualnej twórczości artystycznej oraz pozwala osobom niewidomym poznawać widzialny dorobek kulturalny z zakresu sztuki plastycznej, teatralnej, scenicznej i filmowej. [http://](http://www.audiodeskrypcja.org.pl/#main)

www.audiodeskrypcja.org.pl/#main

oprac. Renata Olszewska

20 LAT WTZ POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH W TORUNIU

Jest takie wyjątkowe miejsce... Miejsce, gdzie każdy może czuć się akceptowany, chciany i lubiany. Dla wielu jest ono bezpieczną przystanią. W holu wita napis na ścianie: „Jesteś jednym z nas i zapraszamy Cię, abyś był wśród nas”.

Mowa o Warsztatach Terapii Zajęciowej Polskiego Związku Niewidomych przy ulicy Mickiewicza 61 w Toruniu, które obchodzą w tym roku jubileusz 20-lecia swojej działalności. Założycielem i wieloletnim kierownikiem tej placówki był Edmund Janke. Od 2013 roku funkcję tę pełni Alicja Danowska.

W zajęciach uczestniczą 24 osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Nasza siedziba mieści się w kamienicy, w sąsiedztwie za- bytkowego parku miejskiego na Bydgoskim Przedmieściu, gdzie często spacerujemy, obcujemy z przyrodą czy korzystamy z plenerowej siłowni. Nasze pracownie to:

- rekreacyjno-rehabilitacyjna - zajęcia rękodzielnicze, arteterapia, pismo punktowe, zajęcia muzyczno- teatralne,
- metalowo-elektryczna - trening z zakresu stolarstwa, obróbki drewna i konserwacji metalu, na-

uka użytkowania narzędzi do majsterkowania, wykonywanie prac remontowych pod nadzorem instruktora,

- gospodarstwa domowego - nauka i podtrzymywanie umiejętności przygotowania posiłków oraz samodzielnego dokonywania zakupów,
- szczotkarska - trening szczotkarski, prace wykonane techniką decoupage,
- praktyki życiowej - szkolenie z zakresu sprzątania, utrzymywania porządku w otoczeniu, prania, prasowania itp.

Czym się zajmujemy? Usprawniamy, uczymy samodzielności, właściwych postaw prospołecznych oraz kształtujemy i rozwijamy takie umiejętności zawodowe naszych podopiecznych, które pozwolą na podjęcie pracy. Każdy uczestnik bierze udział w zajęciach indywidualnie dostosowanych do jego możliwości psychofizycznych. Czynnie angażujemy się w życie kulturalne i społeczne Torunia i województwa - nasi uczestnicy występują na festiwalach i koncertach, biorą udział w konkursach plastycznych, literackich i zawodach sportowych dla osób niepełnosprawnych w Brodnicy, Kruszwicy, Turku, Wąbrzeź-

nie, Kowalewie Pomorskim czy Inowrocławiu.

Współpracujemy z Ośrodkiem Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych w Toruniu - prowadzimy punkt biblioteczny na terenie WTZ. Co roku latem udajemy się na tygodniową wycieczkę krajoznawczą, zwiedziliśmy wiele pięknych miejsc w kraju i za granicą. W tym roku przebywaliśmy w Rowach w pobliżu Parku Krajobrazowego Doliny Słupi. Tradycją stały się nasze wrześniowe jednodniowe wyjazdy integracyjne, jak np. ognisko na leśnej polanie na Barbarce czy impreza integracyjna w Ciechocinku. Dokładamy wszelkich starań, by uwrażliwiać naszych uczestników na kulturę i sztukę poprzez udział w takich wydarzeniach jak Festiwal Nauki i Sztuki na UMK w Toruniu czy majówka z kulturą i sztuką. Uczestniczymy w zajęciach plastycznych w Galerii Rozwijania Twórczości Plastycznej Dziecka oraz w warsztatach plastycznych w Muzeum Okręgowym.

Istotnym aspektem treningu zawodowego jest udział uczestników w cyklicznie organizowanych kiermaszach, na których prezentują oni i sprzedają własne wyroby. Prowadzone są także zajęcia komputerowe, podczas których uczestnicy współtworzą stronę internetową naszych warsztatów

oraz profil na Facebooku. Szukajcie nas na: www.wtzipzntorun.pl oraz Facebook: Warsztaty Terapii Zajęciowej Polskiego Związku Niewidomych w Toruniu.



Nasi podopieczni w Rowach

Nasza placówka stwarza osobom niepełnosprawnym, w szczególności niewidomym i słabo widzącym, szansę na odnalezienie swojego miejsca w życiu, odnajdywanie swoich mocnych stron, twórcze rozwijanie talentów, przygotowanie do podjęcia pracy zawodowej, nawiązywanie przyjaźni i aktywne uczestniczenie w życiu społecznym. Zapobiega bezczynności i marazmowi.

20 lat funkcjonowania WTZ PZN Toruń, obserwacja funkcjonowania uczestników oraz ich losy niezłomie wskazują na niezwykle pozytywną rolę, jaką spełniają w życiu osób niepełnosprawnych oraz dalszą potrzebę ich istnienia.

*instruktor terapii
mgr Agata Pruszyńska*

TAKA JAK ONE WALKA

Zaczęłam rehabilitację od drugiego roku życia. Zawdzięczam to dwóm osobom. Po pierwsze mojej mamie, która wytrwale chodziła ze mną od lekarza do lekarza, szukając pomocy, po drugie doktorowi Kuczewskiemu, który jako pierwszy postawił prawidłową diagnozę i nie próbował wmówić mojej mamie (czynili to wszyscy inni specjaliści), że nic mi nie jest. To właśnie od Niego otrzymałam moje pierwsze skierowanie na parafinę oraz salę gimnastyczną.

Nie pamiętam, jak było na początku - podobno podczas zabiegów byłam grzeczna, tak twierdzi moja mama. Pamiętam jednak, jak było, kiedy podrosłam. Nienawidziłam ćwiczeń. Korzystałam więc z każdej okazji, aby zwerbalizować swoje uczucia. Pamiętam, że bardzo wytrwale informowałam najbliższe otoczenie (zwłaszcza mamę i babcię), jak bardzo nie lubię rehabilitacji i jak wielkim błędem jest prowadzenie tak małego dziecka na gimnastykę. Starłam się też skłonić mamę do tego, aby „ten jeden jedyny razik, pozwoliła mi zostać w domu”. Nic z tego. Mimo moich ogromnych starań, mama pozostawała nieugięta. Pamiętam, jak bardzo byłam zniechęcona i rozgoryczona, kiedy zamiast po prostu mi ustąpić, odmawiała i cierpliwie tłumaczyła, dlaczego muszę ćwiczyć. Dziś jestem jej za to niesamowicie wdzięczna.

Jak to dobrze, że mi wtedy nie ustąpiła. Pragnę powiedzieć Wam wszystkim: nie ustępujcie swoim dzieciom, kiedy proszą o ten „jeden, jedyny razik”.

Z pełną odpowiedzialnością mówię Wam: osiągnęłam sukces dzięki mamie, dzięki jej uporowi, wytrwałości i niezachwianej wierze, że rehabilitacja mi pomoże, że tak właśnie trzeba. Wiem, że to wcale nie jest łatwe, tym bardziej, że na efekty czeka się długo. Dlatego tak wielki podziw budzi we mnie wytrwałość mojej mamy. Kiedy pytałam, czy nie była zniecierpliwiona brakiem widocznych postępów, powiedziała:

„Wiedziałam, że muszę poczekać, że musi upłynąć sporo czasu, zanim nastąpi poprawa”. To prawda. Nie pamiętam, aby okazywała niezadowolenie czy zniecierpliwienie, kiedy po raz tysięczny coś mi nie wyszło. Przyznam, że to ja bardzo często złościłam się, że znowu coś mi się nie udało. Zawsze wtedy pocieszała mnie i zachęcała do dalszych prób. Nigdy też o tym, że czegoś nie potrafię, nie informowała wszystkich dookoła. Za to o moich sukcesach wiedziała cała rodzina.

Czasami słyszę, jak rodzice dzieci z niepełnosprawnością, mówiąc o swoich pociechach, koncentrują się tylko na tym, co się nie udało, co jest jeszcze do

zrobienia. Nierzadko też słyszę tekst: „To na nic. On/ona nigdy nic nie osiągnie. To wszystko trwa za długo. Ile można ćwiczyć?!” Jest mi wtedy strasznie przykro, bo chociaż nigdy nie usłyszałam czegoś podobnego od swoich najbliższych, to jednak potrafię sobie wyobrazić, co czuje to niepełnosprawne dziecko. Uwierzcie mi, nie tylko rodzice cierpią z powodu kalectwa swojego dziecka. Ono cierpi również. Może nawet bardziej niż jego rodzice.

Kiedy miałam sześć lat, bardzo chciałam umieć skakać przez skakankę. Skakały przecież wszystkie dziewczynki w zerówce i na podwórku. Ja nie potrafiłam nawet podskoczyć. Pamiętam, że ćwiczyłam i ćwiczyłam, ale ciągle nie umiałam oderwać od ziemi obu nóg jednocześnie. O skakaniu przez skakankę nie mogło być mowy. Ja jednak o tym nie wiedziałam i wierzyłam, że w końcu mi się uda. Bywały jednak chwile, kiedy ogarniało mnie zniechęcenie. Nie dam rady - burczałam. I zawsze wtedy do akcji wkraczała mama. Pamiętam, jak zachęcała mnie do dalszych prób i z entuzjazmem przyjmowała każdy nowy podskok. Aż w końcu się udało! Oderwałam od ziemi obie nóżki jednocześnie. To był wielki sukces. Mimo, że nadal nie umiałam skakać przez skakankę, to jednak zrobiłam pierwszy krok, aby to osiągnąć. Dzięki mojemu marzeniu o skokach przez skakankę osiągnęłam tyle innych rzeczy. Nauczyłam się podskakiwać,

skakać na jednej nodze, lepiej utrzymywać równowagę. Czy to mało? Czasami myślę o tym, ile bym straciła, gdyby moi najbliżsi nie pozwolili mi marzyć. Co stałoby się, gdybym kiedyś usłyszała, jak z przekonaniem mówią: ona nigdy tego nie osiągnie. Może uchroniłoby to mnie przed kilkoma siniakami na łokciach i kolanach, ale pozostawiłoby w zamian wielką ranę w moim sercu. **Nie ma nic gorszego od pozbawienia kogoś nadziei.**

Kiedy po kilkuletniej przerwie w rehabilitacji (na sali ćwiczyłam od drugiego do osiemnastego roku życia), już jako osoba dorosła pojechałam na obóz rehabilitacyjny do Wiatrowa, doznałam szoku. Sale były czyste i kolorowe, rehabilitanci życzliwi, uśmiechnięci, zainteresowani podczas pracy potrzebami i problemami swoich pacjentów, a nie własnymi. Jeszcze bardziej zdziwiłam się, kiedy zobaczyłam, że podczas zajęć rehabilitacyjnych rozmawiają z dziećmi, uczą wierszyków i piosenek. Mnie też traktowali normalnie, pytali o studia, zainteresowania, opowiadali o sobie. Przez pierwsze dwa dni nie mogłam uwierzyć własnemu szczęściu. Nie do tego byłam przyzwyczajona...

Pamiętam długi, mroczny korytarz, którym szłam z mamą za rękę. Nie było tam żadnych kolorowych obrazków czy malowideł. Nic, puste ściany. Podobnie wyglądała sala, w której wykonywano zabiegi fizykoterapeutyczne. To dzięki mamie nie nudziłam się

podczas półgodzinnych zabiegów. Rozmawiałyśmy, czytałyśmy bajki, czasami przebierałam lalkę, którą przyniosłam z domu. Oczywiście na miejscu też były zabawki tylko, że... Wolałam swoje, nie były takie poniszczone i szare jak tamte.

Na Rejtana (bo właśnie tam znajdowała się ta „wspaniała” przychodnia), byłam rehabilitowana od drugiego do około czternastego roku życia. Kiedy kończyłam szkołę podstawową, zostałam skierowana na ulicę Warszawską. Ze zmianą miejsca pojawiły się również inne zmiany, tym razem na lepsze. Mimo że było tam o wiele mniej miejsca niż na Rejtana, a ściany były tak samo smutne, to jednak miło wspominałam tamten czas. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta. Tu po raz pierwszy poczułam, że rehabilitanci naprawdę chcą mi pomóc, że jestem dla nich człowiekiem, człowiekiem a nie zbędnym balastem. To bardzo ważne. Czasami mam wrażenie, że ludzie uważają, iż chodzenie z dzieckiem na rehabilitację stanowi większy dyskomfort dla rodziców niż dla dziecka. Rodzic przecież musi: zarejestrować dziecko do specjalisty, odczekać swoje przed gabinetem, ustalić termin rozpoczęcia zabiegów, a na dodatek prowadzić dziecko na nie. Ono tylko w nich uczestniczy. Tylko? A czy ktoś zastanawiał się nad tym, ile wysiłku potrzeba, aby zmusić nieposłuszne mięśnie do pracy? Aby wyciągnąć rękę we wskazanym kierunku, wyprostować nogę,

choć tak bardzo boli? Wbrew pozorom to o wiele trudniejsze niż czekanie w kolejce pod lekarskim gabinetem. I dlatego tak ważne jest, aby mały pacjent czuł troskę i życzliwość ze strony otaczających go rehabilitantów.

Hipoterapia była (i jest do tej pory), dla mnie czymś więcej niż rehabilitacją. Była spełnieniem moich marzeń, aby móc jeździć konno, ale wydawało mi się to nierealne. Nie byłam już takim małym dzieckiem i zaczynałam rozumieć, jakie ograniczenia są związane z moją chorobą. Poza tym „normalne” jazdy były za drogie. Hipoterapia dała mi szansę kontaktu z końmi, które tak bardzo kocham. Dlatego też nie mogłam doczekać się pierwszych zajęć. Kiedy więc dosiadłam Gargamela (właśnie na nim zaczynałam swoją „karierę” jeździecką), byłam uszczęśliwiona. Uczucie to trwało przez pierwsze dwa okrążenia, potem... Zaczęły się ćwiczenia. Młynek, żabki, rybki, leżenie na plecach - pod koniec zajęć byłam złana potem ze strachu i miałam poważne wątpliwości, czy w dalszym ciągu chcę uczęszczać na hipoterapię. Koń wygrał ze strachem, ale minęło bardzo dużo czasu, zanim ćwiczenie na koniu zaczęło sprawiać mi przyjemność. Nigdy nie sądziłam, że mogłabym nauczyć się jeździć konno. Wyobraźcie sobie, jak bardzo byłam szczęśliwa, gdy moja hipoterapeutka powiedziała, że rozpoczniemy naukę jazdy w ramach hipoterapii. Wtedy po raz pierwszy

uwierzyłam, że warto marzyć o tym, co na pozór wydaje się nie-realne. Może rozczaruję was, gdy przeczytacie, że po prawie trzynastu latach nauki radzę sobie dość słabo (moje umiejętności wystarczają, aby jechać z przyjaciółmi w „prawdziwy” teren, kłusem, galopem, a czasami skoczyć przez bardzo niskie przeszkody). Jednak dla mnie nie to jest najważniejsze. Ważne jest, że spróbowałam, ale nie tylko to. Kiedy dosiadam konia, jestem szczęśliwa. Moje problemy gdzieś znikają, rę-

ce przestają drżeć, przykurcze w kolanach też nie dają o sobie znać. Zostajemy tylko we dwoje: ja i koń - mój przyjaciel.

W tych kilku zdaniach starałam się opowiedzieć, jak wygląda moja walka o sprawność i samodzielność. Dziś mogę stwierdzić, że ją wygrałam. Ale wiem dokładnie, że nie miałabym żadnych szans, gdyby nie ta troska i miłość moich najbliższych, szczególnie mamy.

*fragmenty książki
Zofii Pasińskiej*

PACJENT PRAWNIE CHRONIONY

Naczelna zasada Hipokratesa, uważanego współcześnie za ojca medycyny, brzmiała następująco: zdrowie chorego najwyższym prawem (*salus aegroti suprema lex esto*). Jest ona podstawą wielu współczesnych kodeksów etyki lekarskiej obowiązujących w Europie, także w Polsce. Lekarskie kodeksy etyczne okazują się jednak niewystarczające dla skutecznej ochrony praw chorych we współczesnym zinstytucjonalizowanym systemie opieki medycznej, w którym losy chorego zależą często nie tylko od lekarzy, ale także od innego personelu placówek medycznych, a także administracji publicznej i obowiązujących procedur. Lukę tę co do zasady powinny wypełniać ustawowe gwarancje praw pacjenta oraz instytucja rzecznika praw pacjenta.

W świetle polskiego prawa pacjentem jest każda osoba zwr-

cająca się o udzielenie świadczeń zdrowotnych lub korzystająca z takich usług. Przestrzeganie praw pacjenta jest obowiązkiem organów władzy publicznej właściwych w zakresie ochrony zdrowia, Narodowego Funduszu Zdrowia, podmiotów udzielających świadczeń zdrowotnych, osób wykonujących zawód medyczny oraz innych osób uczestniczących w udzielaniu świadczeń zdrowotnych. Prawa pacjenta mogą być ograniczone tylko w przypadku wystąpienia zagrożenia epidemicznego lub ze względu na bezpieczeństwo zdrowotne pacjentów. Prawo chorego przebywającego na leczeniu w szpitalu do kontaktu z bliskimi, w tym telefonicznego i korespondencyjnego, może być ograniczone możliwościami organizacyjnymi szpitala.

Każdy pacjent ma w szczególności prawo do świadczeń

zdrowotnych odpowiadających wymaganiom aktualnej wiedzy medycznej, w tym także przejrzystej, obiektywnej, opartej na kryteriach medycznych, procedury ustalającej kolejność dostępu do tych świadczeń. Świadczenia te powinny być udzielane z należytą starannością przez podmioty udzielające świadczeń zdrowotnych w warunkach odpowiadających wymaganiom fachowym i sanitarnym. Przy udzielaniu świadczenia medycznego pacjent ma prawo żądać zasięgnięcia przez lekarza, pielęgniarkę lub położną opinii innego lekarza, pielęgniarki lub położnej bądź też zwołania konsylium lekarskiego, o ile są ku temu uzasadnione powody.

Prawo do informacji o swoim stanie zdrowia obejmuje uzyskanie od lekarza przystępnej informacji o stanie zdrowia pacjenta, także w pełnym zakresie, rozpoznaniu, proponowanych oraz możliwych metodach diagnostycznych i leczniczych, dających się przewidzieć następstwach ich zastosowania albo zaniechania, wynikach leczenia oraz rokowaniu. W przypadku pielęgniarki prawo to obejmuje otrzymanie informacji o zakresie pielęgnacji i zabiegach pielęgnarskich. Pacjent może wyrazić zgodę na udzielanie tego typu informacji innym osobom. Może także zażądać, aby lekarze nie przekazywali mu tego typu informacji.

Prawo zgłaszania działań niepożądanych leków i wyrobów medycznych.

Prawo zachowania w tajemnicy

przez osoby wykonujące zawód medyczny, w tym udzielające mu świadczeń zdrowotnych, informacji z nim związanych, a uzyskanych w związku z wykonywaniem zawodu medycznego. Prawo to obowiązuje również po śmierci pacjenta, chyba że pacjent wyraził zgodę na udzielanie tego typu informacji innym osobom lub zachowanie tajemnicy może stanowić niebezpieczeństwo dla życia lub zdrowia pacjenta lub innych osób, bądź gdy zachodzi potrzeba przekazania niezbędnych informacji o pacjencie innym osobom wykonującym zawód medyczny, uczestniczącym w leczeniu pacjenta. Prawo wyrażenia zgody na udzielenie określonych świadczeń zdrowotnych lub odmowy takiej zgody po uzyskaniu informacji o stanie zdrowia. Zgoda oraz sprzeciw mogą być wyrażone ustnie albo poprzez takie zachowanie, które w sposób niebudzący wątpliwości wskazuje na wolę poddania się proponowanym przez lekarza czynnościom albo brak takiej woli. W przypadku zabiegu operacyjnego lub innego zabiegu stwarzającego podwyższone ryzyko dla pacjenta, zgoda lub odmowa jej wyrażenia powinna mieć charakter pisemny.

Prawo poszanowania intymności i godności, w szczególności w czasie udzielania mu świadczeń zdrowotnych. Obejmuje ono także prawo do umierania w spokoju i godności. Pacjent znajdujący się w stanie terminalnym ma prawo do świadczeń zdrowotnych

zapewniających łagodzenie bólu i innych cierpień.

Prawo dostępu do dokumentacji medycznej dotyczącej jego stanu zdrowia oraz udzielonych mu świadczeń zdrowotnych. Podmioty udzielające świadczeń zdrowotnych zobowiązane są do przechowywania dokumentacji medycznej przez okres 20 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym dokonano ostatniego wpisu. W przypadku zgonu pacjenta na skutek uszkodzenia ciała lub zatrucia, dokumentacja jest przechowywana przez okres 30 lat. Zdjęcia rentgenowskie przechowywane są przez 10 lat, natomiast skierowania na badania oraz zlecenia lekarza przechowywane są przez 5 lat.

Prawo wniesienia sprzeciwu od opinii lub orzeczenia lekarskiego, jeżeli opinia albo orzeczenie ma wpływ na prawa lub obowiązki pacjenta wynikające z przepisów prawa. Sprzeciw wnosi się do Komisji Lekarskiej działającej przy Rzeczniku Praw Pacjenta, za pośrednictwem Rzecznika Praw Pacjenta, w terminie 30 dni od dnia wydania opinii albo orzeczenia przez lekarza orzekającego o stanie zdrowia pacjenta. Złożenie sprzeciwu wymaga uzasadnienia obejmującego powołanie się na właściwą podstawę prawną.

Prawo poszanowania życia prywatnego i rodzinnego. Prawo to obejmuje zapewnienie pacjentowi szpitala możliwości kontaktu osobistego, telefonicznego lub korespondencyjnego z innymi osoba-

mi. Pacjent ma prawo odmowy takich kontaktów. Ponadto pacjent ma prawo do dodatkowej odpłatnej opieki pielęgnacyjnej podczas pobytu w szpitalu.

Prawo do opieki duszpasterskiej podczas pobytu w szpitalu. W sytuacji pogorszenia się stanu zdrowia lub zagrożenia życia szpital jest obowiązany umożliwić pacjentowi kontakt z duchownym jego wyznania.

Prawo przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie szpitala.

W przypadku naruszenia powyższych praw pacjent jest uprawniony do złożenia skargi do Rzecznika Praw Pacjenta, który jest centralnym organem administracji rządowej powoływanym przez Prezesa Rady Ministrów właściwym w sprawach ochrony praw pacjenta. Rzecznik, po otrzymaniu skargi, może podjąć sprawę, poprzestać na wskazaniu pacjentowi przysługujących mu środków prawnych, przekazać sprawę innej instytucji lub nie podjąć sprawy, zawiadamiając o tym pacjenta. W przypadku podjęcia sprawy rzecznik ma prawo nawet bez uprzedzenia zbadać sprawę na miejscu, żądać złożenia wyjaśnień lub przedstawienia akt każdej sprawy, żądać przedłożenia informacji o stanie sprawy prowadzonej przez sądy i prokuratury oraz organy ścigania, a także zlecać sporządzanie ekspertyz i opinii. Rzecznik odmawia ujawnienia nazwiska i innych danych osobowych pacjenta, w tym także wo-

bec organów władzy publicznej, jeżeli uzna to za niezbędne dla ochrony praw tego pacjenta, chyba że obowiązek ujawnienia tych danych wynika z przepisów prawa. W przypadku stwierdzenia przez rzecznika naruszenia praw pacjenta przesyła on do właściwego podmiotu wystąpienie ze wskazaniem co do sposobu załatwienia sprawy. Niepodporządkowanie się przez podmiot medyczny zaleceniom rzecznika może skutkować nałożeniem na ten podmiot kary pieniężnej w wysokości do 500 000 zł. Gdy zaś podmiot medyczny odmówi rzecznikowi udostępnienia dokumentacji lub udzielenia informacji dotyczących domniemanego naruszenia, kara ta może wynieść do 50 000 zł. W przypadku zakażenia pacjenta biologicznym czynnikiem chorobotwórczym, uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia pacjenta albo śmierci pacjenta będącego następstwem niezgodnych z aktualną wiedzą medyczną diagnozy, leczenia bądź też zastosowania wyrobu medycznego lub produktu leczniczego podczas leczenia szpitalnego pacjent, jego przedstawiciel ustawowy lub spadkobiercy mają prawo do wystąpienia z wnioskiem o ustalenie zdarzenia medycznego. Wniosek taki wnosi się do wojewódzkiej komisji do spraw orzekania o zdarzeniach medycznych właściwej ze względu na siedzibę szpitala w terminie 1 roku od momentu, gdy wnioskodawca dowiedział się o zakażeniu, uszkodzeniu ciała

lub rozstroju zdrowia albo gdy nastąpiła śmierć pacjenta, nie później jednak niż w ciągu 3 lat od wystąpienia tego zdarzenia. Złożenie takiego wniosku podlega opłacie w wysokości 200 zł. Celem postępowania przed wojewódzką komisją jest ustalenie, czy zdarzenie, którego następstwem była szkoda majątkowa lub niemajątkowa, stanowiło zdarzenie medyczne. W sytuacji, gdy pacjent lub jego przedstawiciel nie zgadza się z treścią orzeczenia wydanego przez komisję, może on w terminie 14 dni od otrzymania orzeczenia wraz z uzasadnieniem złożyć do komisji umotywowany wniosek o ponowne rozpatrzenie sprawy. Maksymalna wysokość odszkodowania i zadośćuczynienia z tytułu jednego zdarzenia medycznego w odniesieniu do jednego pacjenta w przypadku zakażenia, uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia pacjenta wynosi 100 000 zł, natomiast w przypadku śmierci pacjenta - 300 000 zł.

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta:

ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa
Bezpłatna infolinia czynna
w godz. 9:00 - 21:00: 800 - 190 - 590

Strona internetowa:

<http://www.bpp.gov.pl>

Wojciech Zieliński

Źródła prawa:

Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz. U. 2012 poz. 159 z późn. zm.)

Kodeks Etyki Lekarskiej źródło: http://www.nil.org.pl/__data/assets/pdf_file/0003/4764/Kodeks-Etyki-Lekarskiej.pdf

RANY CZ. II

Jeśli czytałeś poprzedni numer, wiesz już, jak opatrzyć ranę szarpaną czy otarcie oraz jak zabezpieczyć złamany nos czy rozcięty łuk brwiowy. W dzisiejszym numerze dowiesz się, jak zabezpieczyć ranę z ciałem obcym, użądlenie, amputację oraz oparzenie.

Rana z ciałem obcym

Rany z ciałem obcym nie są urazami obficie krwawiącymi. Wynika to z tego, że przedmiot znajdujący się w skórze (np. gwóźdź czy kawałek szkła) hamuje wypływ krwi. Dlatego pierwsza i podstawowa zasada mówi – nigdy nie wyciągaj ciała obcych z rany. W przypadku takiego urazu należy wykonać opatrunek stabilizujący. Z obu stron ciała obcego przykładamy gazę, a następnie bandaż – na tyle blisko, aby zredukować ryzyko przypadkowego usunięcia przedmiotu, ale jednocześnie zwracając uwagę na to, by nie sprawić poszkodowanemu dodatkowego bólu poprzez poruszanie nim. Bandaże powinny być dłuższe niż ciało obce, jeśli takowych nie mamy, możemy użyć np. dwóch bandażów w jednej linii. Kolejny krok to bandażowanie. Zaczynamy na jednym z końców – robimy kilka obwojów, tak aby nasz element stabilizujący mocno trzymał się ciała i to samo robimy z drugiej strony. Istotne jest, żeby nie przykryć ciała obcego żadną

warstwą bandaża – musi być ono cały czas widoczne, co ułatwi pracę lekarzowi.

Użądlenie

Użądlenia przez owady to bardzo powszechne i zwykle niegroźne urazy, które objawiają się zmianą zabarwienia skóry, czasem obrzękiem oraz bólem czy swędzeniem. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele maści i środków łagodzących wymienione skutki. Lepiej nie stosować ich jednak z poszkodowanym, którego nie znamy, ponieważ nie mamy pewności czy nie wystąpi reakcja alergiczna. Wówczas miejsce użądlenia przemywamy wodą z mydłem. Jeżeli występuje obrzęk, możemy zastosować chłodny kompres. W przypadku osób uczulonych postępowanie jest takie samo, dodatkowo dbamy o to, aby poszkodowany przyjął pozycję ułatwiającą oddychanie (najlepiej półsiedzącą), obserwujemy go i kontrolujemy czynności życiowe, a w razie utraty oddechu przystępujemy do resuscytacji.

Amputacja

Amputacja jest to utrata części lub całości kończyny. Towarzyszy jej masywny krwotok oraz stwarza bezpośrednie zagrożenie życia. Najważniejsze jest opanowanie krwawienia. Należy założyć mocny opatrunek uciskowy. Do kikuta przyłożyć największą i najgrubszą

gazę, mocno docisnąć i całość zawiązać bandażem lub (szybsza opcja), chustą trójkątną. Jeżeli pojawiają się objawy wstrząsu pokrwotocznego takie jak: uczucie zimna, przyspieszony płytki oddech, utrata przytomności, należy ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej, czyli unieść jego nogi na wysokość około trzydziestu centymetrów. Ma to spowodować dostarczenie jak największej ilości krwi do krążenia centralnego. Amputowaną kończynę należy włożyć do worka i szczelnie zawiązać, a to z kolei włożyć do drugiego worka z zimną wodą i lodem. Ważne jest, aby nie umieszczać amputowanej części w samym lodzie – kończyna ma być schłodzona a nie zamrożona.

Oparzenie

Oparzenia dzielą się na termiczne, chemiczne oraz oparzenia na skutek promieniowania bądź tarcia. Najczęściej spotykamy się z pierwszymi dwoma rodzajami. Warto zaznaczyć, że wyróżniamy także trzy stopnie oparzeń. Pierwszy stopień, kiedy występuje zaczerwienienie skóry i ból, drugi, gdzie do wymienionych objawów dochodzą pęcherze z płynem surowicznym oraz trzeci stopień, kiedy dochodzi do martwicy skóry (zwęglenie), poszkodowany traci czucie i nie występuje już ból. Określenie stopnia poparzenia

jest istotną informacją dla pogotowia ratunkowego bądź lekarza, jednak nie ma wpływu na nasze postępowanie. Pierwszą czynnością jest (w przypadku dłoni), ściągnięcie biżuterii – jeśli nie zostanie to zrobione na samym początku, później w wyniku postępującego obrzęku może być już niemożliwe, co może doprowadzić nawet do utraty np. palca. Kolejno schładzamy poparzone miejsce. Jest to długi i żmudny proces, a czas jego trwania określa się jako „do 20 minut lub do ustania bólu”. Ważne jest, aby nie przebiegać pęcherzy w przypadku drugiego stopnia – ich usuwaniem może zająć się tylko lekarz. Kiedy ból ustaje, wykonujemy wilgotny opatrunek osłaniający. Rozkładamy gazę, moczymy ją w zimnej wodzie i delikatnie przykładamy na całość poparzonej skóry. Jeśli uraz dotyczy dłoni, dobrze jest przepleść mokrą gazę między palcami, co zredukuje ryzyko sklejenia się skóry sąsiednich palców. Kolejno tak wykonany opatrunek owijamy luźno kilkoma warstwami bandaża i co jakiś czas schładzamy tak, aby był on cały czas wilgotny. Z racji tego, że oparzenia to urazy postępujące, każdorazowo należy kontaktować się z lekarzem, aby uniknąć ryzyka uszkodzenia głębiej położonych tkanek.

*Atena Zdanowicz
instruktor pierwszej pomocy PCK*

DBAJ O OCZY

ZIOŁOWA PODUSZECZKA NA PRZEMĘCZONE OCZY

Kilka miesięcy temu skarżyłam się koleżance, że strasznie bołą mnie ze zmęczenia oczy. Zapytałam, czy słyszałam o ziołowych poduszeczkach na oczy? Najpierw pomyślałam: „Znowu jakiś wynalazek!” Mimo że byłam sceptycznie nastawiona, następnego dnia położyłam się z ową poduszeczką. I choć brzmi to jak reklama, to rzeczywiście po 15 minutach poczułam się nadzwyczaj dobrze. Moje przemęczone oczy wypoczęły, a ja sama poczułam się jakś bardziej radosna.

Poduszcзка ma niewielkie rozmiary około 10 cm na 20 cm. Wypełniona jest mieszanką ziół, które pachną uspokajająco i relaksująco. Dla dobrego efektu powinni-

śmy używać jej przynajmniej raz dziennie, wypoczywając około 15 minut.

Poduszcзка bardzo się przydaje po pracy z komputerem, po dłuższym czytaniu czy po oglądaniu telewizji albo po prostu gdy pocujemy, że oczy zaczynają być zmęczone.

Ciężar poduszcзки, powodując lekki nacisk na mięśnie wokół oczu, sprzyja ich odprężeniu i pojawia się dodatkowy efekt – likwidacja drobnych zmarszczek wokół oczu. A odprężenie mięśni gałki ocznej ma znaczny wpływ na ostrość widzenia.

Zakup takiej ziołowej poduszcзки to wydatek około 30 zł.

DIM

ROZKŁAD JAZDY KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ W TWOIM TELEFONIE

Dzięki programom tego typu, wyszukiwać możemy połączenia, korzystać z rozkładów jazdy, oglądać połączenia na mapie. Pracują także w trybie offline, a dostępu do Internetu wymagają przy aktualizacji danych. Wymienione poniżej aplikacje współpracują z programami udźwiękowiającymi telefony. Najczęściej występują w dwóch wersjach – free (np. wyświetlane są reklamy) i abona-

Iphone:

Go2Stop - dotyczy ok. 50 miast w Polsce. W naszym regionie są to:

Bydgoszcz, Grudziądz, Toruń.

Telefony z androidem:

mobilempk - obsługiwane miasta w naszym regionie to: Bydgoszcz, Grudziądz i Toruń.

Transportoid - odnosi się do 60 polskich miast. W naszym regionie dotyczy on: Bydgoszczy, Inowrocławia, Torunia i Włocławka.

Wersja mobilna na smartfony:

strona www.m.rozkladzik.pl przygotowana jest dla smartfonów. Przeznaczona jest do wyszukiwania połączeń i rozkładów jazdy MPK. Można z niej korzystać z udźwiękowieniem.

oprac. Renata Olszewska

VOICE DREAM READER I POBIERANIE KSIĄŻEK CZ. I

(kontynuacja tematu z numeru 50. biuletynu OKO)

Gdy posiadamy już program Voice Dream Reader, stajemy przed problemem dotarcia do książek. Poniżej opisuję dwa sposoby.

Po podłączeniu iPhone'a do komputera jego pamięć nie jest widoczna, tak jak w przypadku pendrive'a czy zewnętrznego dysku twardego. Cechą charakterystyczną tego telefonu jest to, że dość skomplikowane są technologie przekazywania danych. Stworzono do tego specjalny program o nazwie iTunes. Jest to kombajn multimedialny, który instalujemy w komputerze, który z poziomu PC zarządza naszym telefonem. Ten program nie cieszy się dobrą opinią, jest bowiem mocno rozbudowany i mało przyjazny dla osób niewidomych. Gdy pojawia się nowa wersja, bardzo często należy się uczyć wszystkiego od nowa.

Z pomocą przychodzi nam technologia „chmurowa”, wspomagająca przesyłanie i udostępnianie danych pomiędzy komputerami. Popularne rozwiązania to: program Dropbox i Google Drive.

Dropbox to usługa, która pozwala dowolny plik zapisany w Dropboksie automatycznie zapisać na wszystkich naszych komputerach, telefonach oraz w witrynie Dropbox. Pozwala nam również łatwo udostępniać dokumenty i zdjęcia oraz współpracować ze znajomymi.

Aby skorzystać z tej usługi, musi-

my założyć konto. Możemy to zrobić z poziomu komputera lub iPhone'a. Automatycznie dostajemy 2 GB miejsca w chmurze, gdzie możemy pozostawić dowolne dane np. książki. Aby zwiększyć bezpłatną powierzchnię na dane w chmurze, możemy polecić Dropbox innej osobie (dodatkowe 500 MB). Niektórzy sprzedawcy sprzętu elektronicznego także mają taką powierzchnię jako bonus dla nas. Program Dropbox jest po polsku.

Tworzenie konta i zarządzanie Dropboksem znacznie prostsze dla osoby niewidomej jest z poziomu iPhone'a (jest całkowicie niezależna).

Przygoda z Dropboksem z poziomu iPhone'a

Przechodzimy do sklepu App Store, wybieramy czwartą zakładkę – *Szukaj* i wpisujemy Dropbox.

Pobieramy aplikację Dropbox - program darmowy.

Instalujemy ją na naszym iPhone. Gdy uruchomimy aplikację, możemy albo połączyć się z już istniejącym kontem (logujemy się), albo wybieramy opcję zarejestruj się w Dropboksie (podajemy imię, nazwisko, adres mailowy i hasło). Program proponuje nam pomoc w konfiguracji Dropbox na komputerze (np. włączenie aparatu i skierowanie na ekran komputera). Otrzymujemy także mail z informacjami o programie.

Uwaga – aktualnie końcowy proces instalacji Dropbox w komputerze jest niezbyt dobrze udźwigniony (nie wszystko jest czytelne). Jeśli korzystamy z programu NVDA, należy dodać wtyczkę specjalnie przygotowaną dla poprawienia współpracy z Dropboksem.

Mamy kilka sposobów dodania plików i folderów do katalogu Dropbox. Przykładowo w menu kontekstowym wywołanym na nazwie dokumentu lub folderu wybieramy pozycję *Wyślij do*, a następnie *Dropbox*.

Przydatną funkcją programu jest przekazywanie dużych załączników. Najpierw taki dokument umieszczamy w katalogu Dropbox, a następnie wybieramy *Udostępnienie łącza* do tego pliku. Link jest przesyłany mailem, a po jego wskazaniu rozpocznie

się pobieranie dokumentu na komputer. Maksymalna wielkość przesyłanego na konto Dropbox pliku to 2 GB.

Pożyteczną funkcją jest wspólny katalog Dropboka dla kilku osób. Jedna osoba doda plik, dostęp mają wszyscy. Pamiętać tylko trzeba o tym, że gdy jeden usunie, wszyscy tracą.

Pliki, które umieścimy z poziomu komputera na Dropboksie, importujemy do iPhone'a.

Należy pamiętać o tym, że jeżeli usuniemy plik na Dropboksie w komputerze, to za chwilę zniknie on też na Dropboksie w iPhone (po zalogowaniu do konta). Zawsze do tych zasobów mamy dostęp przez przeglądarkę WWW, przy czym dla osób posługujących się Internetem niezbyt płynnie, może to być trudniejsza droga.

Wolverine

WALKA O WZROK

ZBIERAMY PIENIĄDZE NA LECZENIE

Wiemy, że jest szansa na to, by zawalczyć o swój wzrok, by go utrzymać, poprawić, odzyskać, ale nie mamy dość własnych pieniędzy, by móc takie pragnienie zrealizować. Rozwiązaniem może być ich zbieranie. Jak to zrobić, radzi nam Jarosław Węglorz, który w *Oku* nr 52 pisał o leczeniu komórkami macierzystymi.

Jeśli ktoś rzeczywiście pragnie zbierać środki, powinien to przede wszystkim robić z rozmachem. Im

poważniejsza jest nasza sprawa, tym lepiej dla zbierającego, bo wtedy i rozmach i zrozumienie wśród potencjalnych darczyńców może być większe.

Przed rozpoczęciem zbiórki miałem taką ideę - dotrzeć do miliona osób. Bo jeżeli dotrę do takiej ilości ludzi, to poza tymi, którzy przeczytają informację, ją polubią czy coś o niej napiszą, dotrę też do kilkunastu tysięcy takich osób, którzy płacąc swoje rachunki,

przeleją na moją rzecz jakąś kwotę. Może 5 zł, może 10 zł może 50 zł. Jeśli ktoś zbiera pieniądze, to tak samo powinien się cieszyć z tysiąca jak i ze złotówki, ponieważ każda złotówka przybliża go do celu.

Krok pierwszy

Uważam, że akcję trzeba zacząć od dobrej strony internetowej. Strona musi być transparentna i wiarygodna. Jest to tym bardziej ważne, że jest wiele oszustw. Darczyńca powinien znaleźć tu wszystko, co dotyczy naszej sprawy. Nikt nie musi znać spraw szczegółowych z mojego życia, ale szczegóły mojej terapii już tak. Nie ma nic lepszego niż zagwarantowanie wiarygodności tej strony przez media, mogą to być lokalne. Jeżeli o nas czy o zbiórce napiszą gazety, to możemy skany takich artykułów zamieścić na stronie.

Innym gwarantem naszej zbiórki są wypowiedzi celebrytów. Dobrze, jeśli są to znane osoby. Może to być jakiś zespół muzyczny. Dobrze, by na naszej stronie znalazł się blog, mimo że to nieco archaiczna forma. Musimy także stworzyć profil na Facebooku. Tam przedstawiane są wszystkie wydarzenia. W moim przypadku to tzw. Wydarzenie „Walka o wzrok”, oraz grupa o komórkach macierzystych dla niewidomych. Jeśli mamy taką możliwość, pokazmy filmiki na Youtubie o naszej akcji.

Wszystko to nawzajem się wspiera i uzupełnia. Moja strona to www.wspieramyjarka.pl

Fundacja a nasza zbiórka

Na naszej stronie musi być także informacja, jaka fundacja nas wspiera. Powinniśmy przed rozpoczęciem współpracy sprawdzić, czy jest ona organizacją pożytku publicznego. Fundacja gwarantuje, że my zebranych pieniędzy nie weźmiemy sobie do kieszeni, że nie kupimy za nie np. mieszkania, tylko faktycznie zbieramy na podany cel. Przed rozpoczęciem zbiórki należy dokładnie przeczytać statut, żeby nas nie ograbili. Niestety bywają takie fundacje. Ja korzystam z fundacji, która działa przy liceum, w którym się uczyłem. Wspiera ludzi i jest gwarantem mojej zbiórki od strony prawnej.

Zebrane środki na koncie fundacji mogą być rozliczane dwojako. Albo płacę ze swoich zasobów i przedstawiam faktury, otrzymując zwrot w przeciągu 20 dni (oczywiście jeśli jest to zgodne z regulaminem), lub fundacja przelewa środki za mnie bezpośrednio na wskazane w fakturze konto.

Ulotki a nasza akcja

Do zbierania pieniędzy korzystam z Internetu, bo ulotek, plakatów nikt już dziś nie czyta. Jest ich mnóstwo i ludzie już tego nie biorą albo wyrzucają, a poza tym nie stać mnie na to, by wydawać pieniądze na ogromne billboardy.

Gdyby ktoś mógł coś podobnego zrobić za darmo, wtedy oczywiście warto skorzystać z każdej drogi.

Można także robić koncerty czy różnorodne imprezy, ale tylko wtedy, gdy mamy kogoś, kto chciałby w tym brać udział.

Kontakt z darczyńcami

Chcę utrzymywać z ludźmi kontakt i to robię. Po to przecież zostawiamy na stronie kontakt, by odpowiadać na maile czy telefony. Można przecież zapytać, jak się czuję, jak można mi pomóc, jaką drogę przeszedłem itd. Można mnie zapytać, co zrobić, gdy ktoś ma podobny problem. Oczywiście kontakt nie jest po to, by pytać o sprawy prywatne. Owszem, cała strona dotyczy mojej osoby, ale w kontekście zbiórki pieniędzy, nie życia osobistego. Mam bardzo wiele listów. Bardzo krzepiących. Przykładowo: „Panie Jarku, czytam pana wydarzenie, śledzę to wszystko, życzę powodzenia”. Autorzy nie są moimi znajomymi, ale osobami śledzącymi moją akcję.

Ludzie, którzy nas wspierają

Trzeba sobie zdać sprawę z tego, że konkurencja w zbieraniu pieniędzy jest bardzo duża i jest coraz trudniej. Bardzo ciężko wystartować, chyba że cel jest bardzo szczytny i ciekawy. Niesamowicie ważną rzeczą jest życzliwość znajomych, którzy chcieliby pomóc. Człowiek w pojedynkę nie jest w stanie ogarnąć wszystkiego. Zawsze nim rozpocznie się ja-

kąkolwiek akcję, należy usiąść i rozpisać na kartce listę osób, które możemy „wykorzystać”, oczywiście w słusznym celu, bo każda z nich ma jakieś talenty, możliwości i to możliwości będziemy wykorzystywać. Czyli prosimy je o pomoc po to, by wykorzystać ich umiejętności, znajomości, kontakty. To staje się elementem marketingu. W momencie, kiedy człowiek zamienia się w kogoś, kto zbiera pieniądze, sprzedaje się w zakresie właśnie tego, na co je zbiera, czyli dokładnie musi planować, zadbać o uczciwość, działać wg wszelkich marketingowych chwytów. Moja drużyna to 12 osób. Mogę do nich zadzwonić i zapytać, czy to, co myślę da się zrobić, a oni mówią, co i jak robią. I jak ich poproszę raz, to będzie zrobione i nie muszę za nimi chodzić ani przypominać. Mogę się wtedy skoncentrować na innych sprawach. Ich nazwiska można znaleźć na stronie w podziękowaniach. Na Facebooku przedstawiłem, kto co robi. Ja jestem silnikiem, który to wszystko napędza, ale oni są tą całą resztą. Samemu ciężko się walczy nawet o ważne swoje sprawy. Nie unikniemy zmęczenia czy zniechęcenia. Istotne jest, by w czasie akcji ktoś z nami był. Obok lub np. zadzwonił i zapytał: „Jak się masz?”. Jest to naprawdę bardzo istotne.

Jarosław Węglarz

www.wspieramyjarka.pl

PASJE

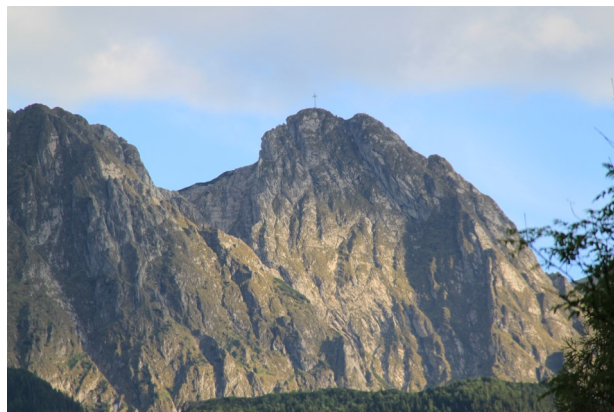


*Ryszard
Grześkowiak*

O swojej pasji mówi prezes koła PZN w Inowrocławiu. Nazywam się Ryszard Grześkowiak, jestem zodiakalną Rybą. Urodziłem się w Kruszwicy, w domu z widokiem na Gopło i Półwysep Rzępowski z zabytkową Mysią Wieżą, tam spędziłem dzieciństwo do 25 roku. Jestem osobą niedowidzącą od urodzenia. Dzięki mojemu mocnemu charakterowi ukończyłem szkołę średnią oraz zaoczne studium ekonomiczne w Toruniu. Przeprowadziłem się do Kruszwicy 24 lata, niestety, mając 43 lata, w marcu 1995 r. musiałem przejść na rentę. We wrześniu 1995 r. wstąpiłem w szeregi PZN. Pracę społeczną traktuję jako hobby. Od młodych lat udzielałem się społecznie. Życie byłoby nudne bez jakichkolwiek zainteresowań. Uwielbiałem i do tej pory lubię podróżować i fotografować to, co dookoła mnie



*Jesienne zdjęcie w wykonaniu Ryszarda
Grześkowiaka*



*Zdjęcie Giewontu w wykonaniu Ryszarda
Grześkowiaka*

otacza. Mając 10 lat byłem na pierwszym obozie harcerskim. Tam właśnie wujek zauważył moje zainteresowanie fotografią i podarował mi swój stary aparat fotograficzny – tak się zaczęła moja pasja. W szkole należałem do kółka fotograficznego, ponieważ wujek był dyrektorem szkoły a zarazem komendantem hufca, jeździłem na obozy harcerskie, zawsze utrwaliałem wszystko na zdjęciach, które publikowano w gablotach szkolnych. Za pierwsze zarobione w czasie wakacji pieniądze kupiłem aparat Smiena 8 m. Po ukończeniu szkoły średniej moim marzeniem była ciemnia i taki mały warsztatik fotograficzny. W efekcie dopiąłem celu. Pasja fotografa krótkowidza jest tym cenniejsza, że to, czego gołym okiem nie dostrzeże na monitorze, zobaczy szczegółowo w powiększeniu. W mojej pasji fotografowania staram się być kreatywny i samokrytyczny. Lubię uwieczniać piękno natury i krajobrazy oraz filmować imprezy. Dowodem mojej pasji było kilka wystaw w okolicy.

Ryszard Grześkowiak

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W obecnym odcinku chciałabym wyjątkowo przedstawić dwie książki - Dominika W. Rettingera „Klasa” i Eileen Goudge „Zastępcza żona”. Wywarły one na mnie bardzo duże wrażenie. W „Zastępczej żonie” autorka opowiada o dziewczynce wychowywanej bez matki. Kiedy dorosła i założyła rodzinę, okazało się, że jest chora na raka. Pamiętając o swoich przeżyciach, próbowała, wiedząc, że zostało jej mało cza-

su, znaleźć zastępczą żonę mężowi, a dzieciom matkę. Jak to się skończyło, proszę przeczytać. Druga książka „Klasa” przedstawia dzisiejszy świat polityczny – przekręty, zbrodnie, machlojki i mimo że jest fikcją literacką, nie odbiega od dzisiejszych „norm”. Książka przeznaczona jest dla czytelnika o mocnych nerwach. Ja przeczytałam ją przez jedną noc i pół dnia.

Krystyna Skiera

SPORT

LETNIE SUKCESY BIEGACZY

W Bydgoszczy rozegrano bieg na 5 km w ramach Kamiennej Piątki. Wygrał słabo widzący Tomasz Chmurzyński, trzeci był Przemysław Musiał. W grupie niewidomych Adam Kruczkowski był 2., Rafał Machnikowski zajął 3. miejsce.

Zawodnicy KSN „Łuczniczka” w Bydgoszczy startowali w mistrzostwach Polski na 10 km. Czworo z nich stanęło na podium - w kategorii T11 niewidomi Adam Kruczkowski był 2. przed Rafałem Machnikowskim. W kategorii T12 niedowidzący Tomasz Chmurzyński zwyciężył, natomiast Przemysław Musiał był trzeci. Mistrzostwa rozgrywane były ulicami Warszawy, pobiegło 10 000 uczestników i był to hołd oddany walczącym w Powstaniu Warszawskim.

Mistrzostwa Polski na dystansie 15 km rozegrano w Ciechanowie. W kategorii T11 niewidomi Rafał Machnikowski był 2., Adam Kruczkowski 4., natomiast w T12 zwyciężył Tomasz Chmurzyński przed Krzysztofem Badowskim. Kolejny start to bieg na 100 km



*Mistrzostwa Polski w Ciechanowie
od lewej: Krzysztof Badowski,
Adam Kruczkowski, Rafał Machnikowski,
Tomasz Chmurzyński*

rozgrywany w Zamościu.

W samym sercu Bydgoszczy rozegrano zawody triathlonowe. Miasto dało im to, co ma najcenniejsze: infrastrukturę rekreacyjno-sportową, zrewitalizowane nadbrzeża Brdy z jej czystą wodą i to praktycznie wystarczyło. Ponad 1500 osób ludzi z żelaza stanęło na starcie. Wśród nich nie zabrakło Krzysztofa Badowskiego. Pokonał on kolejno dystanse: pływanie 475 m, jazda rowerowa ok. 22,5 km i bieg 5,25 km w czasie 1 godzina, 19 minut i 27 sekund. Zajął 113. miejsce, co dało mu 6. pozycję w kategorii wiekowej 50-55 lat. Nieodzowna była pomoc przewodników Marcina Dormowicza i Jakuba Chmurzyńskiego. To ogromny sukces i kolejna przełamana bariera.

Osielsko było areną Mistrzostw Polski w Nordic Walking. Urszula Górna i Krystyna Misterek zdobyły

1. i 2. miejsce na dystansie 5 km, Ewa Bosek była 10., a w kategorii mężczyzn Grzegorz Bosek zajął 7. miejsce.

Nie próżnowali kręglarze, startując z sukcesami w ogólnopolskich turniejach. W kręglach klasycznych 2. miejsce w Gostyniu zajął Sylwester Dołasiński, a w Pucku Karolina Rzepa również była 2. W turnieju bowlingowym w Opolu była ona już bezkonkurencyjna, na 3. miejscu uplasowali się Honorata Borawa i Arkadiusz Gęstwiński. W turnieju w Bydgoszczy zwyciężyły Karolina Rzepa w B1 i Honorata Borawa w B3, natomiast Arkadiusz Gęstwiński zajął 2. miejsce.

W Bydgoszczy rozegrano Mistrzostwa Polski w Szachach Szybkich, na których srebrny medal zdobył Andrzej Sargalski.

Jadwiga Henselek

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Lato powoli dobiega końca, a co za tym idzie, niektóre warzywa i owoce już wkrótce przestaną być dostępne na lokalnym rynečku. Zakupić będzie można tylko mrożone bądź importowane z zagranicy. Jednakże gdy poświęcimy teraz trochę naszego czasu na przygotowanie zapraw, do czego Was serdecznie namawiam, zapakowane w szkło przetwory nie tracą swojego naturalnego smaku ani wartości odżywczych. Tak utrwalaony w słoiku smak można przechowywać latami, jednak

trzeba pamiętać o paru zasadach:

- przetwory wkładamy do umytych, wyparzonych i suchych słoików,
- pasteryzujemy w zależności od wielkości słoika od 15-40 minut,
- układamy słoje do góry dnem pod przykryciem na 24 godziny,
- przechowujemy w chłodnym miejscu np. piwnicy.

A zimą z przyjemnością otworzycie słoik z pięknie pachnącym np. dżemem marchewkowym, który idealnie nadaje się do naleśników.

Dżem marchewkowy

Składniki:

1 kg marchwi
250 g cukru
2 pomarańcze
1 cytryna

Wykonanie:

Marchewkę obrać ze skórki i ugotować do miękkości. Odstawić do ostygnięcia. Chłodną marchewkę zmiaksować blenderem do konsystencji puree. Przełożyć do wysokiego garnka, dodać cukier i smażyć, co jakiś czas mieszając, aż woda odparuje. W międzyczasie wycisnąć sok z pomarańczy i cytryny. Dodać go do dżemu i jesz-



cze pogotować 5–10 min. Gotowy dżem przełożyć do wyparzonych słoików, zakręcić szczelnie nakrętkę, ułożyć do góry dnem i przykryć do powolnego ostygnięcia. Smacznego!

DIM

PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI

Jeśli zdecydujecie się na robienie zapraw, to mam dla Was parę ciekawych sposobów na oznaczenie słoików, tak aby było je później łatwiej rozpoznać w piwnicy.

Pierwszym jest zainwestowanie w ciekawe kolorowe nakrętki na słoiki, które przedstawiają rysunki z pysznościami skrytymi w środku, np. nakrętkę przecieru pomidorowego zdobi obrazek pomidora, a powideł – śliwka, itd. Możemy je nabyć w sklepach lub w Internecie, w cenie około 1 zł za sztukę.



Nakrętki z rysunkami warzyw i owoców

Drugim sposobem jest przykrycie słoika serwetką i nałożenie na niego gumki recepturki, aby dobrze się trzymała. Następnym krokiem jest stworzenie różnokolorowych karteczek z opisem,

co jest w środku (np. leczko ma karteczkę zieloną, sałatka z buraków karteczkę fioletową). W tak przygotowanych opisach robimy dziurkaczem otwory i mocujemy za pomocą sznureczka do naszego słoika. Przedstawiony sposób ma dużą zaletę – karteczki są wielokrotnego użytku.



Zaprawy z kolorowymi opisami

Osoby używające czytników etykiet mogą zamienić papierową karteczkę na cienki plastik, zrobić dziurkaczem dziurkę na sznureczek, przykleić naszą etykietę z zestawu, nagrać, co jest w środku i mamy gotowy opis wielokrotnego użytku.

DIM