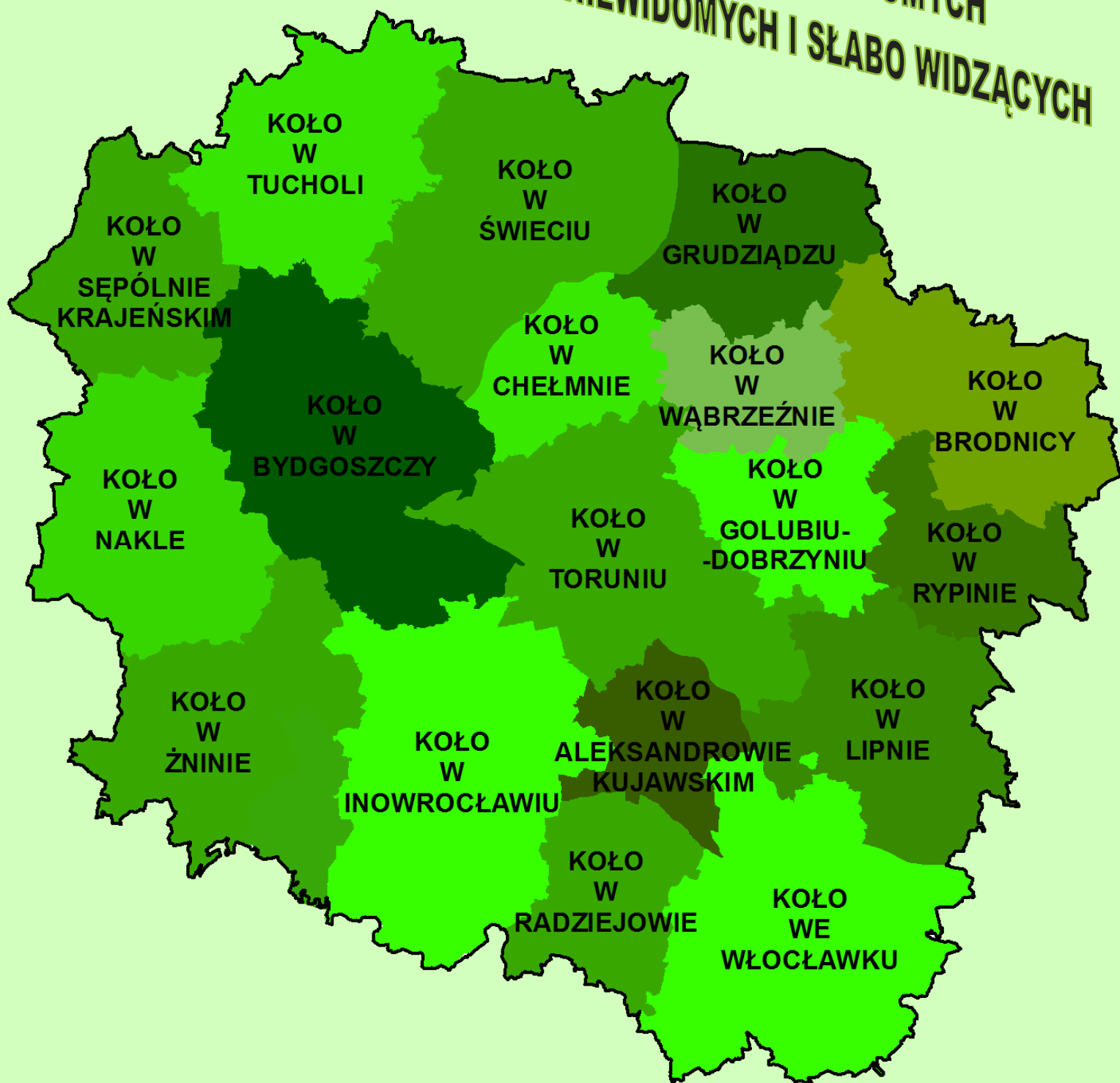




**OKRĘGOWY BIULETYN INFORMACYJNY
KUJAW I POMORZA, POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
OBRAZUJĄCY DZIAŁALNOŚĆ LUDZI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH**



W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

„POZNAJ SIEBIE 3”	4
NAGRODA IM. W. WINNICKIEGO	5
CZŁOWIEK DUŻEGO FORMATU!	7
SUKCES KOŁA PZN W BRODNICY	8
ZAKOŃCZONO PROJEKT „POZNAJ SIEBIE 2”	10
NIECH SIĘ MURY PNĄ DO GÓRY	12
WIEŚCI Z KÓŁ	13

DUSZPASTERSTWO

WIARA DAREM I ZADANIEM	21
„CIERPIENIE JEST ŁASKĄ” – PRZEZ KRZYŻ DO NIEBA!	22

KU SAMODZIELNOŚCI

NIEWIDOME DZIECKO W RODZINIE	25
ZAWSZE ZE MNĄ	27

PRAKTYCZNE RADY

ŁATWA NAUKA BRAJLA CZ.12	28
PORADY PRAWNE - WYDATKI NA CELE REHABILITACYJNE	30
DOBRA WIADOMOŚĆ DLA OSÓB POBIERAJĄCYCH RENTĘ SOCJALNĄ	31
WARTO WIEDZIEĆ - ZANIM KUPIMY NOWE OKULARY	32
ZDROWY STYL ŻYCIA, A ODŻYWIANIE	35

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

NVDA - DARMOWY PROGRAM UDŹWIEKAWIAJĄCY KOMPUTER CZ. II	36
ORABIS - POWIĘKSZA I CZYTA	38
TELEFONICZNA INFORMACJA MEDYCZNA	39
OKIEM NA PRZYRODĘ cz. II	40
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	41
SPORT	41
„NA ROZGRZEWKĘ I FRASUNEK NAJLEPSZY DOMOWY TRUNEK”	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	43

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

REDAKCJA	A. Kruczkowska, R. Olszewska, D. Tomaszewska-Szatten e-mail: biuletynoko@tlen.pl
KOLEGIUM REDAKCYJNE	ks. P. Buczkowski, J. Henselek, J. Śledzikowska
KOREKTA	L. Mokańska
WYDAWCA	Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 052 341 32 81
DRUK	Wydawnictwa Polskiego Związku Niewidomych sp. z o.o. ul. Konwiktorska 7/9, 00-216 Warszawa
WERSJA BRAJLOWSKA (OPRACOWANIE I DRUK)	Studio Tyflografiki TYFLOGRAF Marek Jakubowski Plac Przemysława 3/11, 62-005 Owińska
WERSJA DŹWIĘKOWA	realizacja akustyczna - J. Olszewski czyta - L. Mokańska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiacji i redagowania nadesłanych tekstów. Wszystkie materiały publikowane w kwartalniku „OKO” mogą być przedrukowywane wyłącznie za zgodą redakcji. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń.

Z wielką radością informujemy naszych czytelników, że w roku 2012 Biuletyn Informacyjny „OKO”, dzięki dofinansowaniu PFRON, będzie ukazywał się systematycznie w każdym kwartale. Wydawany będzie zarówno w powiększonym druku, pismem punktowym, w wersji dźwiękowej (czytany przez lektora) oraz dostępny będzie na naszej stronie internetowej:

www.kujawskopomorski.pzn.org.pl

w zakładce CZASOPISMA.

Od 2012 roku „OKO” będziemy wysyłać do okręgów PZN na terenie całego kraju. Wierzimy, że zamieszczane treści zainteresują osoby z dysfunkcją wzroku także spoza naszego województwa. Liczymy na to, że zdobędziemy nowych, stałych czytelników.

W naszym biuletynie wprowadzamy nowy dział zatytułowany „Ku samodzielności”, w którym zamieszczać będziemy treści dotyczące rehabilitacji osób niewidomych, zarówno dzieci, jak i dorosłych. Będą zawierały praktyczne wskazówki dla rodziców i opiekunów oraz proste sposoby wczesnego wspomagania rozwoju niewidomego dziecka w warunkach domowych. Dorosłe osoby niewi-

domie znajdą w tym dziale informacje o sposobach radzenia sobie z codziennymi trudnościami. Mile widziane będą Państwa doświadczenia. Jeśli zechcecie się nimi podzielić z innymi czytelnikami, chętnie zamieścimy je w nowo powstałym dziale.

Rozpoczynamy cykl artykułów dotyczących zdrowego stylu życia, które przybliżą nam zasady zapewniające dobrą kondycję fizyczną i psychiczną do późnej starości.

Wracamy do artykułów o tematyce przyrodniczo-turystycznej, dzięki którym poznawać będziemy najciekawsze miejsca województwa kujawsko-pomorskiego.

Zachęcamy do przeczytania naszego kwartalnika aż do ostatniej strony, gdzie czekają na nas ciekawe przepisy nie tylko na pyszne potrawy, ale także na... nalewki.

Wszystkim Czytelnikom życzymy, aby zbliżające się Święta Wielkanocne upłynęły w radosnej i ciepłej atmosferze.

Redakcja



„POZNAJ SIEBIE 3”

Polski Związek Niewidomych Okręg Kujawsko-Pomorski rozpoczyna realizację projektu **„Poznaj siebie 3”!**

Projekt „Poznaj siebie 3”, współfinansowany ze środków UE w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, jest skierowany do 108 osób niezatrudnionych (nieaktywnych zawodowo lub bezrobotnych), w wieku 15-64, zamieszkujących województwo kujawsko-pomorskie, zagrożonych wykluczeniem społecznym z co najmniej jednego powodu spośród wskazanych w art. 7 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2004 r. Nr 64 poz. 593 z późn. zm.).

Działania projektu będą realizowane m.in. w 9 Centrach Animacji Lokalnej zorganizowanych przy Kołach Powiatowych PZN Okręgu Kujawsko-Pomorskiego w: Aleksandrowie Kujawskim, Golubiu-Dobrzyniu, Grudziądzu, Inowrocławiu, Rypinie, Tucholi, Wąbrzeźnie, Włocławku i Żninie.

W projekcie uczestniczyć mogą osoby, które spełniają następujące warunki:

- W przypadku osób uczestniczących w kursie „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – są osobami zarejestrowanymi w urzędzie pracy jako bezrobotne;
- W przypadku osób korzystających z pozostałych form wsparcia - są osobami posia-

dającymi aktualne orzeczenie o niepełnosprawności narządu wzroku;

oraz:

- Są osobami nieaktywnymi zawodowo, zagrożonymi wykluczeniem społecznym z co najmniej jednego powodu spośród wskazanych w art.7 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz.U. z 2004r. Nr 64 poz. 593 z późn. zm.);
- Są w wieku aktywności zawodowej 15–64.

W ramach projektu przewiduje się realizację następujących form wsparcia:

a) Centra Animacji Lokalnej (CAL):

I. REINTEGRACJA SPOŁECZNA:

- Samopomocowe grupy wsparcia (30 spotkań po 3 godziny w każdym CAL),
- Rozwój inteligencji emocjonalnej (12 spotkań po 6 godzin w każdym CAL),
- Edukacja w grupie samokształceniowej (20 spotkań po 3 godziny w każdym CAL),
- Propagowanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu (17 spotkań na każdy CAL).

II. REINTEGRACJA ZAWODOWA:

- Badanie preferencji zawodowych (2 godziny na osobę),
- Kształtowanie postawy proaktywnej (10 spotkań na każdy CAL).

b) Kursy i szkolenia podnoszące umiejętności i kwalifikacje zawodowe:

- Indywidualna ścieżka rozwoju (IŚR); (10 godzin zajęć indywidualnych i 15 godzin zajęć grupowych na osobę),
- Kurs telemarketingu; szkolenie zakończone egzaminem (560 godzin zajęć grupowych na osobę),
- Kurs Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej; szkolenie zakończone egzaminem (90 godzin zajęć grupowych teoretycznych oraz 60 godzin zajęć praktycznych),
- Szkolenie komputerowe; tyflo-informatyka, szkolenie dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników (30 godzin zajęć na osobę).

c) Staże zawodowe – nabycie doświadczenia zawodowego przez 26 uczestników projektu w ciągu 3 miesięcy, opieka mediatora zawodu (10 godzin na osobę).

W trakcie zajęć uczestnicy otrzymają poczęstunek, w przypadku zajęć wyjazdowych - nocleg z całodobowym wyżywieniem.

W szczególnych przypadkach przewiduje się wsparcie dodatkowe:

- Zwrot kosztów dojazdu (dojazd z innego powiatu na zajęcia do CAL lub dojazd na zajęcia wyjazdowe),
- Opieka nad dzieckiem do lat 7 lub inną osobą zależną.

Więcej informacji na stronie www.poznajsiebie.org.pl lub w Biurze Projektu przy ul. Powstańców Wlkp. 33 w Bydgoszczy.

Katarzyna Chojnacka

NAGRODA IM. W. WINNICKIEGO

50. rocznica śmierci W. Winnickiego była okazją do ustanowienia nagrody Jego imienia. Pomysłodawcą i inicjatorem nagrody jest Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej. Ma ona charakter prestiżowy i będzie przyznawana corocznie osobie niewidomej wybitnie zasłużonej dla środowiska niewidomych Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN, a co 5 lat będzie przyznawana nagroda jubileuszowa. Przyznaje ją pięcioosobowa kapituła konkursowa.

Prezydium Okręgu w dn. 14.12.2011 Uchwałą nr 40/2011 w pełni zaakceptowało i zatwier-



Władysław Winnicki

dziło regulamin nagrody im. W. Winnickiego.

Władysław Winnicki był zasłużoną postacią dla środowiska osób niewidomych. Żył w latach 1884–1961. W 1901 roku, podczas nauki zawodu, wskutek wypadku, stracił wzrok w lewym oku. Widzenie w drugim oku systematycznie ulegało pogorszeniu. Od 1932 do śmierci 12.11.1961 pełnił funkcję pierwszego prezesem naszego okręgu. W 1949 został mianowany dyrektorem Zakładu dla Dzieci Niewidomych, a w latach 1958-1961 pracował jako nauczyciel. Jako najstarszy delegat otwierał 21.06.1951r. I Zjazd Krajowy, na którym powołano Polski Związek Niewidomych.

To właśnie On potrafił przekazać ludziom niewidomym, tracą-

cym wzrok wiedzę, wiarę we własne możliwości. Był człowiekiem pełnym dobroci, niosącym pomoc każdemu, kto jej potrzebował.

Motto życiowe W. Winnickiego brzmiało: *„Nieść pomoc towarzyszącom niedoli, zrzeszać ich we własnej organizacji, organizować dla nich pracę, polepszać byt materialny ich rodzin”*. Przyświecało mu ono w wieloletniej pracy na rzecz niewidomych.

Kapituła pierwszej edycji konkursu w składzie: Zbigniew Terpiłowski - prezes ZO, Jerzy Deja - dyrektor okręgu, Helena Skonieczka – prezes klubu „OKATiK”, Ryszard Winnicki - przedstawiciel rodziny i Krystyna Krzemkowska – przedstawiciel duszpasterstwa niewidomych, podjęła decyzję o przyznaniu pierwszej nagrody im. Władysława Winnickiego – pamiątkowego grawertonu - panu Edmundowi Janke z Torunia. Pamiątkowy puchar otrzymała pani Zofia Krzemkowska, jako wyraz wdzięczności od rodziny za kultywowanie pamięci tego wielkiego działacza. Wręczenie nagrody odbyło się 12 stycznia 2012r. podczas pierwszego tegorocznego spotkania klubu „OKATiK”, w obecności wnuka W. Winnickiego.



Nagroda im. Władysława Winnickiego dla Edmunda Janke

Redakcja

CZŁOWIEK DUŻEGO FORMATU!



Pani Irena Hajncel, członek PZN w Toruniu od 1967 roku, jest takim właśnie człowiekiem. Pomimo niepełnosprawności z tytułu

wzroku, znalazła swoje powołanie, gdy Jej misją stała się praca społeczna dla dobra ogółu, zwłaszcza na rzecz dzieci niewidomych. Zachęcała je do sięgania po lekturę, prowadziła konkursy i zabawy. W ramach swej działalności nawiązała ścisłą współpracę z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, do której kierowane są na badania i konsultacje niewidome dzieci, a dla ich rodziców przygotowuje spotkania z pracownikami tej instytucji. Bujna i barwna wyobraźnia dzieci niewidomych często ją zaskakiwała, zdarzało się, że podczas organizowanych spotkań, dzieci podawały daleko odbiegające od schematu czy naukowej interpretacji, skojarzenia....

Od 1996r. w ramach podnoszenia intelektualnego poziomu środowiska propaguje wśród niewidomych czytelnictwo książki mówionej, prowadzi zespół niewidomych szaradzystów. W tym też roku została wyróżniona przez Centrum Promocji Kobiet tytułem

„Kobiety miesiąca”. Od 1999 roku pracuje w ramach komisji kulturalno-oświatowej koła PZN, gdzie inicjuje i organizuje większość imprez kulturalnych (prelekcje) i turystycznych, z których co roku korzysta kilkaset osób z naszego środowiska.

Doprowadzenie do sytuacji, w której tak wiele osób jest zadowolonych to niewątpliwie trudne zadanie, z jednej strony bowiem, poprzez naszą liczebność, stanowimy siłę, z drugiej – bardzo się od siebie różnimy. Mamy różne oczekiwania, a wynika to m.in. z wieku każdego z nas, poziomu wykształcenia, miejsca zamieszkania itd. Z tego względu nie można sobie pozwolić na stagnację, należy docierać do niewidomych, rodzin z niewidomymi dziećmi, samotnych, czyli tych, których najbardziej trzeba wspierać, zachęcać do udziału w „Spotkaniach czwartkowych”. Wszystkie te cele są priorytetem dla naszej Koleżanki. Jest postrzegana jako osoba skuteczna, kompetentna, cie-



Pani Irena z mężem Henrykiem, który wspiera żonę w działaniach na rzecz środowiska niewidomych

pła i życzliwa. Dla niej dwie pierwsze cyfry numeru PESEL w dowodzie osobistym nie mają znaczenia. Liczy się jasność umysłu, ustawiczne kształcenie, naddążanie za nowinkami technicznymi. Kiedy opowiada nam o nabytych umiejętnościach komputerowych, promienieje Jej twarz. Jest pełna wigoru, nie szczędzi czasu dla drugiego człowieka. Prywatnie p. Irena Hajncel jest żoną, matką i szczęśliwą babcią.

„Nie bądźmy obojętni” to jej hasło i zgodnie z nim z ogromną pasją wspiera środowisko ludzi niewidomych, a zwłaszcza dzieci, którym pomaga rozjaśnić ciemność.

Barbara Muzalewska-Gramza

SUKCES KOŁA PZN W BRODNICY

Koło PZN w Brodnicy w 2011 roku wzięło udział w konkursie „Przełamujemy bariery – dobra praktyka na rzecz osób niepełnosprawnych” organizowanym przez Fundację Pomocy Matematykom i Informatykom Niepełnym Ruchowo w ramach projektu „Pomóż wystartować niepełnosprawnym”, współfinansowanym przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Zajęło 3. miejsce za realizację na terenie powiatu i miasta Brodnicy (wspólnie z partnerami: Okręgiem Kujawsko-Pomorskim PZN w Bydgoszczy, Starostwem Powiatowym

i Urzędem Miasta), dwóch projektów: „Poznaj siebie 2” i „Partnerstwo lokalne we wspieraniu organizacji pozarządowych działających na rzecz niepełnosprawnych na terenie powiatu i miasta Brodnicy”.

Pomysłodawcą i inicjatorem docenionego projektu „Poznaj siebie 2” był Okręg Kujawsko-Pomorski PZN, a jego celem była aktywizacja społeczna i zawodowa osób niewidomych z terenu województwa kujawsko-pomorskiego. Skierowano go do 170 osób niedowidzących i niewidomych z terenu województwa kujawsko-pomorskiego. Realizowany był w 14 powiatach naszego województwa. Koło w Brodnicy odpowiadało za rekrutację 12–14 uczestników: osób nieaktywnych zawodowo, w wieku od 15-64 lat, niepobierających nauki w systemie dziennym, nieubezpieczonych w KRUS, gotowych do podjęcia zatrudnienia lub szkolenia.

Efektem realizacji projektu na terenie działania koła PZN w Brodnicy było:

- powołanie grupy wsparcia złożonej z 10 osób, która odbyła 10 spotkań,
- zorganizowanie 2 spotkań promujących projekt oraz imprezy integracyjnej z okazji Dnia Matki i Dziecka. Oba wydarzenia były połączone ze „Spotkaniem z ciekawym człowiekiem”,
- zorganizowanie wycieczki tu-

rystycznej do Chełmna, w której uczestniczyło 48 osób,

- 4 uczestnikom wytyczono Indywidualne Ścieżki Rozwoju,
- 5 osób przeszło szkolenia i warsztaty dotyczące aktywizacji zawodowej,
- 2 osoby odbyły po 30 godzin szkolenia z orientacji przestrzennej w miejscu zamieszkania oraz 15 godzin z warsztatu obsługi czynności dnia codziennego,
- 2 osoby uczestniczące w projekcie znalazły pracę.

Doceniono innowacyjność projektu, która polegała na kompleksowym podejściu do aktywizacji zawodowej niepełnosprawnych: od wytyczenia Indywidualnej Ścieżki Rozwoju, poprzez warsztaty aktywizacyjne, szkolenia, do przygotowania do samodzielnego poszukiwania i podjęcia pracy.

Drugi doceniony przez fundację projekt realizowany przez Koło Powiatowe PZN w Brodnicy to: „Partnerstwo lokalne we wspieraniu organizacji pozarządowych działających na rzecz niepełnosprawnych na terenie powiatu i miasta Brodnicy”.

W skład partnerstwa lokalnego wszedł Urząd Miasta Brodnicy, Starostwo oraz koło. Projekt uzyskał dofinansowanie Urzędu Miasta na zakup urządzeń do obsługi biblioteki w kwocie 1 634,75 zł. Urząd zapewnił także lokal i pokrył koszty jego utrzymania sięga-

jące 12 000 zł rocznie. Starostwo, ze środków PFRON, od 2004 roku przekazało sumę 40 504,29 zł na organizację działań integracyjnych.

W ramach inicjatywy w 2005 roku został utworzony punkt biblioteczny z czytelnią książki mówionej i świetlicą. Powstał, aby aktywizować społecznie i kulturalnie osoby niewidome z Brodnicy i okolic. W zbiorach znajduje się 459 książek na kasetach magnetofonowych i kilkanaście kart CF wykorzystywanych przez urządzenie „Czytak”. Zakupiono także multilektor „Sara” do czytania gazet i książek czarnodrukowych, lupę telewizyjną „Prisma”, 2 radiomagnetofony, wieżę stereo oraz specjalistyczne oprogramowanie komputerowe. W 2007 roku powstał kabaret niewidomych „Broko”. Dawał on występy przy okazji różnego rodzaju wydarzeń, komentując bieżące problemy lokalne i tematy społeczne.

Koło podjęło również działania, które zaowocowały wprowadzeniem na stałe sygnalizacji dźwiękowej na przejściach dla pieszych w Brodnicy. W ramach promocji wypoczynku i turystyki zorganizowało kilkadziesiąt wycieczek oraz spotkań plenerowych dla osób niepełnosprawnych. Promowało programy prozdrowotne oraz organizowało pokazy sprzętu rehabilitacyjnego podczas różnorodnych imprez. Obecnie brodnickie koło PZN liczy 100 członków. Działania realizowane przez koło

poprzedziła diagnoza potrzeb, przeprowadzona za pomocą ankiet, rozmów z niewidomymi oraz konsultacje społeczne z lokalnymi instytucjami. Okazało się, że konieczne jest podjęcie kroków, które przeciwdziałałyby wykluczeniu społecznemu osób niepełnosprawnych i stymulowały ich aktywizację. Za najskuteczniejsze formy działania twórcy projektu uznali: propagowanie kultury, turystyki i zachowań prozdrowotnych, rehabilitację społeczną oraz aktywizację zawodową.

Efektem realizowanych działań jest rozpowszechnienie czytelnictwa. Od 2005 roku ponad 1500 osób korzystających z biblioteki przeczytało 2700 książek i czasopism. W ciągu 7 lat zorganizowano 21 imprez integracyjnych, wycieczek oraz spotkań, w których uczestniczyło 1200 osób. Wielu członków koła wzięło udział w szkoleniach z zakresu rehabilitacji, aktywizacji społecznej i wykonało bezpłatne profilaktyczne badania onkologiczne. Wiele osób, dzięki informacjom i pomocy działaczy, otrzymało dofinansowanie na zakup sprzętu komputerowego ze specjalistycznym oprogramowaniem ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach programu „Komputer dla Homera”.

Sławomir Domański



Zarząd Okręgu jest bardzo zadowolony, że działania na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku realizowane przez jednostki terenowe są zauważane i doceniane przez osoby spoza środowiska.

Gratulujemy pomysłowości, zaangażowania i wytrwałości w pracy na rzecz osób niewidomych.

ZAKOŃCZONO PROJEKT „POZNAJ SIEBIE 2”

Projekt „Poznaj siebie 2” realizowany był przez Polski Związek Niewidomych Okręg Kujawsko-Pomorski w terminie: 1.11.2010-31.12.2011, za środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki: Priorytetu VII: Promocja Integracji Społecznej; Poddziałania: 7.2.1. Aktywizacja zawodowa i społeczna osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Projekt był kontynuacją realizowanego w latach 2009-2010 projektu „Poznaj siebie”.

W ramach projektu, przy powiatowych kołach PZN, utworzono 14 Centrów Animacji Lokalnej (CAL).

Do projektu przystąpiło 204 beneficjentów ostatecznych, w tym 125 kobiet i 79 mężczyzn.

W ramach działań realizowanych w CAL, beneficjenci mogli skorzystać z następujących form wsparcia: spotkań grup samopomocy, imprez na rzecz społecznej integracji, spotkań z „Ciekawymi świata” – osobami, które pomimo niepełnosprawności osiągnęły sukces w swoim życiu oraz indywidualnych konsultacji ze specjalistami.

Poza działaniami w CAL, 40 beneficjentów skorzystało ze szkoleń z zakresu indywidualnej rehabilitacji społecznej (czynności dnia codziennego i orientacja w przestrzeni), opracowano 60 Indywidualnych Ścieżek Rozwoju, 105 osób wzięło udział w szkoleniach rehabilitacji społeczno-zawodowej (warsztaty aktywizacji zawodowej, szkolenia komputerowe, florystyka), a 10 osób zakończyło szkolenie „Wsparcie Animatorów Lokalnych”.

Dzięki realizacji projektu „Poznaj siebie 2”, beneficjenci projektu zostali zmotywowani do samokształcenia, poszukiwania pracy, zwiększyła się ich pewność siebie, nastąpiła zmiana postawy z biernej na czynną, a wiele osób przełamało niechęć do integracji społecznej. Uczestnicy projektu nabyli kompetencje zawodowe oraz polepszyli komunikację ze społeczeństwem.

W wyniku działań projektowych, trudu włożonego w jego realizację, a także dzięki udanej współpracy pomiędzy kadrą projektu a animatorami, udało się

osiągnąć nie tylko założone rezultaty, ale także wiele innych, niewymiernych celów.

Projekt został doceniony nie tylko wśród członków PZN. W ogólnopolskim konkursie „Przełamujemy bariery – dobra praktyka na rzecz osób niepełnosprawnych” organizowanym przez „Fundację Pomocy Matematikom i Informatykom Niesprawnym Ruchowo”, doceniono jego innowacyjność, kompleksowość wsparcia i nagrodzono 3. miejscem. Szczególne podziękowania należą się Zarządowi Koła Powiatowego PZN w Brodnicy za zgłoszenie naszego projektu do udziału w konkursie.

Z nadzieją na powtórzenie sukcesów, optymistycznie patrzymy w przyszłość przy realizacji projektu „Poznaj siebie 3”, który kontynuuje poprzednie edycje projektu, ale i rozszerza wsparcie o aktywizację zawodową.

Katarzyna Chojnacka

PODZIĘKOWANIE

Serdecznie dziękuję „Grupie Samopomocy” wraz z animatorem z Centrum Animacji Lokalnej w Żninie, z projektu „Poznaj Siebie 2”, za życzliwość i wsparcie w trudnych dla mnie chwilach.

Zofia Kozakiewicz

NIECH SIĘ MURY PNĄ DO GÓRY... – ROZBUDOWA BAZY EDUKACYJNEJ OŚRODKA IM. L. BRAILLE'A W BYDGOSZCZY

My – uczniowie, nauczyciele i wychowawcy, pracownicy administracji i obsługi oraz rodzice z dumą obserwujemy codziennie, jak przebiega rozbudowa i modernizacja naszej placówki. Powoli dobiega końca budowa nowego skrzydła budynku warsztatów szkolnych. Na kwiecień zaplanowano uroczyste otwarcie nowego obiektu. Jak podkreśla Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego Piotr Całbecki: *„Stworzenie osobom niepełnosprawnym odpowiednich warunków do nauki i zdobywania zawodu to jeden z warunków do właściwego przygotowania ich do samodzielnego życia i pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym”*.

W nowej przestrzeni dydaktycznej będą prowadzone różne rodzaje zajęć.

W 4 spośród 26 nowych sal znajdzie się miejsce dla wczesnego wspomaganie małego dziecka (0-5 lat) z dysfunkcją wzroku. 3 sale staną się pomieszczeniami dydaktycznymi do nauki i rewalidacji wraz z aneksami kuchennymi dla klas Szkoły Przysposabiającej do Pracy (dla osób z dysfunkcją wzroku oraz niepełno-

sprawnością intelektualną np. z dziećmi z zespołem Downa). 4 kolejne sale dydaktyczne wraz z aneksami kuchennymi dla zespołów klasowych z dysfunkcją sprzężoną Szkoły Podstawowej. Następne 6 sal dydaktycznych zostanie przeznaczonych dla potrzeb nauki zawodu (np.: pracownik obsługi hotelowej, rolnik itd.). Ważne są również pracownie: hotelarska, gastronomiczna, gospodarcza i zajęć plastycznych, informatyczna oraz sala tradycji ośrodka, jak również pracownie techniczna i garncarska. Nowy budynek zapewni nam również 2 sale przeznaczone do nauki indywidualnej (pokój logopedy, pokój nauczyciela i ucznia).



Nowe skrzydło w Ośrodku im. L. Braille'a
w Bydgoszczy

Łącznie w wyniku przebudowy i nadbudowy budynku warsztatów szkolnych nastąpi zwiększenie powierzchni dydaktycznych o ok. 1300m². Budynek będzie w pełni przystosowany do korzystania przez osoby niepełnosprawne poruszające się na wózkach inwalidzkich.

Jacek Knychala

ALEKSANDRÓW KUJAWSKI

Zarząd koła na przełomie maja i czerwca zorganizuje dla wszystkich członków, zarówno dzieci jak i dorosłych, piknik z okazji Dnia Dziecka. Bliższe informacje można uzyskać w siedzibie koła.

Wanda Skrzypińska

BRODNICA

W 2012 roku nasze koło planuje następujące działania: w maju wycieczkę do Grudziądza połączoną ze zwiedzaniem Sanktuarium Matki Boskiej Cygańskiej w Rywałdzie i klasztoru w Jabłonowie Zamku, w lipcu bądź sierpniu - wycieczkę do Nieborowa i Łowicza, gdzie zwiedzimy kompleks pałacowo - parkowy.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

10 lutego w naszym kole odbyło się bardzo ciekawe spotkanie pod hasłem: „Pieniądze oraz usługi bankowe wczoraj, dziś i jutro”, poprowadzone przez Antoninę Rysiewicz z Fundacji Vis Maior z Warszawy.

22 marca z okazji 50. rocznicy śmierci Władysława Broniewskiego odbył się konkurs recytatorski pod hasłem „Broniewski, jakiego jeszcze nie znamy”.

A przed nami

W drugiej połowie kwietnia Zarząd zorganizuje turnus rehabilitacyjny w Sarbinowie w Ośrodku Wypoczynkowym „Kamyczek”. W dniach 16-29 maja odbędzie

się turnus rehabilitacyjny w Ustce w Ośrodku Wypoczynkowym „Pomorze”. Natomiast w czerwcu planujemy tygodniowy wyjazd do Jastarni.

Krystyna Skiera

CHEŁMNO

W drugiej połowie maja 2012 roku planujemy zorganizowanie wycieczki do Inowrocławia. Wszystkich chętnych po szczegółowe informacje dotyczące tego przedsięwzięcia zapraszamy do siedziby koła.

Barbara Knoppek

Golub-Dobrzyń

Zarząd Koła Powiatowego PZN w Golubiu-Dobrzyniu w II kwartale 2012r. aktywnie włączy się w realizację projektu unijnego „Poznaj siebie 3”.

W maju zorganizujemy pielgrzymkę do Sanktuarium Maryjnego w Oborach z udziałem zaproszonych kół z naszego Okręgu.

Zaplanowaliśmy autokarową wycieczkę turystyczno-krajoznawczą do Muzeum Powstania Warszawskiego, dofinansowaną przez PCPR i częściowy udział własny.

Systematycznie będziemy inicjować wspólne wyjścia do miejscowego Domu Kultury na bieżące występy i imprezy. Kontynuować będziemy działalność świetlicową, powiększanie zasobów biblioteki książki mówionej oraz wypożyczanie książek.

Elżbieta Zapiór

GRUDZIĄDZ

Przeszliśmy trudny okres dotyczący rozliczeń zadań za 2011 rok i przystąpiliśmy do składania nowych ofert.

Mamy już pierwsze umowy, a tym samym możemy układać plan pracy na rok 2012. Cieszy nas, że otrzymaliśmy dofinansowanie na główne, bo całoroczne zadanie z zakresu rehabilitacji podstawowej. Będzie nauka pisma Braille'a, zajęcia muzyczne i orientacja przestrzenna. Pierwsze zajęcia rozpoczną się już w lutym. Nowe zadanie, które poprowadzi Przemysław Cackowski, obejmie 60 godzin zajęć muzycznych z dziećmi. Przemek buduje młody zespół, na którego nazwę ogłosiła konkurs biblioteka – Ośrodek Czytelnictwa Niepełnosprawnych, a finał odbędzie 1 czerwca 2012r. Będą nagrody i wielki koncert. Dzieciaki i nasz Cacek gotowi do boju!

Mariola Mazikowska poprowadzi zajęcia z nauki pisma Braille'a w ilości 180 godzin, a niezawodna Ola Piotrowska - orientację w przestrzeni dla dwóch osób w ilości 60 godzin.

Zadanie dofinansuje Urząd Miasta, Starostwo Powiatowe, a wkład własny sfinansujemy ze środków koła. Łączny koszt zadania wyniesie 19.000 złotych.

Tradycją stały się majowe wycieczki. W bieżącym roku w dniach od 28 maja do 3 czerwca będziemy przebywać w Ustroiniu Morskim w ośrodku „Korab”.

Dofinansowanie w tym roku wynosi zaledwie 6.260 złotych, lecz członkowie koła zdecydowali na udział własny w kwocie 480 złotych od osoby, a brakującą kwotę Zarząd Koła dołoży ze środków własnych. Udział w zadaniu zgłosiło 60 osób a miejsc jest 55.

Dofinansowanie dostaniemy także na spotkanie z Mikołajem i spotkanie wigilijne, łącznie to kwota 2.000 złotych. Czekamy jeszcze na podpisanie umów ze Starostwem Powiatowym.

Systematycznie odbywają się zajęcia manualne, które prowadzą Danuta Ornowska i Józefa Dziwieszek, natomiast świetlicowe: Lidia Leśniak, Daniela Błach i Barbara Sossna. Nie ukrywamy, iż marzy nam się organizacja turnusu rehabilitacyjnego, czekamy na możliwość składania wniosków. Wszystko możliwe, bo przecież marzenia się spełniają.

spisała: Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

Noworoczne spotkanie

W Święto Trzech Króli odbyło się w siedzibie naszego koła spotkanie integracyjne seniorów – przedstawicieli kół naszego Okręgu. (Bydgoszczy, Nakła, Inowrocławia).

Spotkanie rozpoczęło się mszą w kościele Ruina p.w. Marii Panny, celebrowaną przez duszpasterza niewidomych ks. Piotra Buczkowskiego z Bydgoszczy.

Wraz z seniorami w spotkaniu uczestniczyła kierownik działu re-



Spotkanie integracyjne seniorów
w Inowrocławiu

habilitacji w Okręgu Jadwiga Hen-
selek, prezes OKATiK Helenka
Skonieczka i prezes Klubu Senio-
ra Halina Maćkowska. Po mszy
uczestnicy udali się do siedziby
koła, gdzie zostali gorąco powitani
przez gospodarzy. Spotkanie mia-
ło charakter integracyjny, odbyło
się w miłej atmosferze, którą
wprowadził już na wstępie
ks. Piotr Buczkowski. Po poczę-
stunku i zabawie tanecznej,
uczestnicy udali się na spacer po
Solankach nocą.



Spacer po Solankach nocą

W styczniu świetnie bawili-
śmy się na zabawie karnawało-
wej, świętowaliśmy także Dzień
Babci i Dziadka. Obie imprezy by-
ły bardzo udane.

A na II kwartał tego roku zaplanowaliśmy:

5 kwietnia o godz. 11:00 spo-
tkanie wielkanocne z prezentacją
kompozycji wielkanocnych.

26 maja wycieczkę dla dzieci
do Rogowa w ramach obchodów
Dnia Dziecka - zapisy przyjmujemy
do 15 maja, odpłatność 15 zł.

W dniach od 4 do 10 czerwca
zaplanowaliśmy dla naszych
członków siedmiodniową wyciecz-
kę do Zakopanego - odpłatność
400 zł.

Ryszard Grześkowiak

NAKŁO

W czerwcu wszystkich na-
szych członków zaprosimy na in-
tegracyjne spotkanie w plenerze
z udziałem przedstawicieli innych
kół Okręgu Kujawsko-Pomorskiego.
Liczymy na słoneczną pogodę
a zapewniamy miłą atmosferę.
Szczegółowe informacje na temat
miejsca i terminu spotkania moż-
na będzie uzyskać w siedzibie koła.

Halina Maćkowska

RADZIEJÓW

Ciekawie, wesoło i tradycyjnie
w naszym kole.

16 lutego 2012 r. do Radzie-
jowskiego Polskiego Związku Nie-
widomych zawitała „Kujawska
KOZA” przypominając naszą tra-
dycję, która kończy okres karna-
wału, a rozpoczyna Wielki Post.

W orszaku znalazły się m.in.:
koza, lajkonik, diabeł, para młoda
czy śmierć z kosą. Goście, którzy
nas odwiedzili, zaśpiewali, zagrali



Orszak „Kujawska Koza”

i zatańczyli, tym samym wprowadzając w ostatnie dni karnawału: *„Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła. My korzystając z tegoż przysłowia się spotkaliśmy i dobre pączki zjadaliśmy”*. Degustacji przysmaków tłustoczwartkowych towarzyszyła dyskusja o dalszych planach koła. Uczestnicy spotkania w karnawałowym nastroju powrócili do swych domów.

A przed nami w II kwartale 2012 roku:

W kwietniu, przy współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Radziejowie, zorganizujemy spotkanie integracyjno-informacyjne, na którym wspólnie zastanowimy się, w jaki sposób rozwiązać problemy związane z barierami architektonicznymi, na które w naszym mieście napotykają osoby niewidome i słabo widzące. W maju zaplanowaliśmy wycieczkę integracyjno-turystyczną do Trójmiasta. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie koła.

Jadwiga Stelter

RYPIN

W drugim kwartale 2012 r. koło w Rypinie planuje w dalszym ciągu tworzyć grupy wsparcia dla swoich członków. Spotkania odbywać się będą dwa razy w miesiącu. Uczestnicy nauczą się robienia kwiatów z bibuły, koszyczków ze sznurka, układania serwetek itp. A gdy nadejdzie oczekiwana ciepła wiosna, pod czujnym okiem instruktora w pobliskim parku lub na stadionie MOSIR, będziemy uczyć się prawidłowego chodzenia z kijami nordic walking.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

Plan pracy na II kwartał:

4-5 kwietnia zorganizujemy spotkanie, na którym będziemy wykonywać ozdoby na świąteczny stół. 23 kwietnia z okazji Światowego Dnia Książki p. J. Meller (była dyr. Biblioteki Miejskiej) przedstawi prelekcję zatytułowaną „Ciekawy świat książek”.

W maju dla naszych członków zaplanowaliśmy wiele atrakcji i każdy może wybrać coś dla siebie – zgodnie ze swoimi potrzebami i zainteresowaniami:

- spotkanie integracyjne na zaproszenie radnego i Koła Gospodyń Wiejskich z Konopatu, które odbędzie się w plenerze ze śpiewem, tańcami i pieczeniem kiełbasek;
- Święto Pracy, Dzień Flagi oraz Święto Konstytucji 3 Maja – to kolejna okazja do spotkania, na którym wysłuchamy okolicznościowej prelekcji;

- zorganizowanie szkolenia rehabilitacyjnego dla osób w podeszłym wieku z zakresu czynności dnia codziennego i samodzielnego poruszania się w terenie. Szkolenie to będzie częściowo odpłatne;

- 24 maja spotkamy się w siedzibie koła, aby uczcić Dzień Matki. Będą okolicznościowe wiersze, śpiewy, kawa i miła atmosfera;

- turystyczno-kulturalny wyjazd nad morze na przełomie maja i czerwca. Realizacja przedsięwzięcia jak i wysokość odpłatności uczestników uzależniona jest od dofinansowania z PCPR;

- wyjazd nad jezioro Deczko w czerwcu. Będzie pieczenie kiełbasek przy ognisku oraz dobra zabawa.

Alicja Frank

SEPÓLNO

Wszystkich członków naszego koła zapraszamy na comiesięczne spotkania informacyjno-integracyjne, mające na celu zachęcenie ich do czynnego udziału w życiu koła oraz pracy na rzecz środowiska. W trakcie spotkań będziemy rozmawiać o codziennych problemach naszych członków i szukać sposobów ich rozwiązania oraz pomysłów związanych z dalszym rozwojem Koła Powiatowego PZN w Sępólnie.

Pragnę poinformować wszystkich, że dzięki staraniom udało się pozyskać dla koła bezpłatny dostęp do Internetu.

Wszelkie informacje można uzyskać zarówno drogą telefoniczną pod nr 601 922 823, jak i mailową pod adresem:

slawekmuzolf@wp.pl

Sławomir Muzolf

TORUŃ

W kwietniu, w siedzibie koła, odbędzie się spotkanie informacyjne dla osób nowo przyjętych do PZN.

Natomiast wszystkim zainteresowanym proponujemy wspólne spotkanie pod hasłem „Wiosna w przyrodzie” i wyjście do Ogrodu Zoobotanicznego.

W maju zapraszamy do świetlicy koła na spotkanie pt. „Porady domowe cz.1”, które poprowadzi H. Hajncel, natomiast z okazji Dnia Matki odbędzie się spotkanie, na którym będziemy mieli okazję zapoznać się z poezją Agaty Krzyżanowskiej.

Na czerwiec zaplanowaliśmy dwa spotkania, które odbędą się w świetlicy naszego koła: „Ciekawy świat – dziwni ludzie”, które poprowadzi H. Hajncel, oraz „Zabawa z przysłowiami”, które przygotują Irena i Henryk Hajncel.

Więcej informacji można uzyskać w siedzibie koła. Zapraszamy.

Grażyna Kowalska

TUCHOŁA

Artyści – górą...

10 lutego 2012 r. w ramach comiesięcznych spotkań OKATiK w Bydgoszczy swoją pasję zapre-

zentował Andrzej Mięsikowski – członek Koła Powiatowego PZN w Tucholi. Od ponad 40 lat jest on pszczelarzem i o pszczołach, uważanych za najpracowitszy gatunek, wie chyba wszystko. Z ogromnym zapalem zatem opowiadał uczestnikom spotkania o życiu, pracy tych drobnych owadów i jej efektach. Zaprezentował także przepiękne woskowe figurki, których pomysłodawcą i wykonawcą w jednym jest on sam. Wraz z p. Andrzejem swoje prace – borowiackie hafty – prezentowała jego żona Krystyna, ubrana w tradycyjny i wykonany samodzielnie strój borowiacki. Państwo Mięsikowscy po raz pierwszy przedstawili swoje prace w środowisku niewidomych i niedowidzących podczas Jubileuszu 60-lecia Polskiego Związku Niewidomych i 65-lecia Zjednoczenia Krajowego Ruchu Niewidomych, które w Tucholi obchodziliśmy we wrześniu 2011 r. Jesteśmy dumni, że artysta z naszego koła miał okazję pokazać swój kunszt szerszemu gronu. Spotkaniu towarzyszyły wspomnienia z obchodów Międzynarodowego Dnia Białej Laski w 2010 r. w Bydgoszczy, które

umiał zespół Frantówki Bysławskie. Zrobiło się naprawdę folklorystycznie...

Od marca 2012 r. rusza realizacja projektu „Poznaj Siebie 3”. To kontynuacja projektów „Poznaj Siebie” i „Poznaj Siebie 2” - z nowymi, interesującymi elementami. Przy Kole Powiatowym PZN w Tucholi ma szansę powstać Centrum Animacji Lokalnej, które wespół z 9 innymi w woj. kujawsko-pomorskim będzie proponowało uczestnikom projektu ciekawe formy wsparcia społeczno-zawodowego.

A przed nami

W maju Koło Powiatowe PZN w Tucholi planuje Piknik Rodzinny pn. „Przestrzeń obłaskawiona” dla członków koła i ich rodzin w kolejnym, przyjaznym niewidomym i niedowidzącym, urokliwym miejscu Borów Tucholskich – w Fojutowie. Organizacja pikniku jest możliwa dzięki pozytywnemu rozpatrzeniu ofert w konkursach grantowych.

Elżbieta Kotras

WĄBRZEŻNO

W kwietniu, przed Świętami Wielkanocy, zapraszamy seniorów z naszego koła na spotkanie integracyjne „Przy jajeczku”.

Na drugą połowę maja Zarząd Koła zaplanował czterodniową wycieczkę w Góry Świętokrzyskie dla 50 osób.

W czerwcu pragniemy zorganizować spotkanie integracyjne



Państwo Andrzej i Krystyna Mięsikowscy podczas lutowego spotkania OKATiK-a

dla członków koła – zarówno dorosłych jak i dzieci z rodzicami. Będzie to piknik, który odbędzie się w gospodarstwie agroturystycznym.

Szczegółowe informacje o zaplanowanych przedsięwzięciach i ich dokładnych terminach można uzyskać w siedzibie koła.

Stanisław Pytel

WŁOCŁAWEK

9 lutego 2012 roku przedstawiciele Zarządu Koła PZN we Włocławku wybrali się z wizytą do Domu Pomocy Społecznej w Zarzeczewie. Odwiedziliśmy naszą członkinię panią Wandę Wonsowską, która w tym dniu obchodziła 75. rocznicę urodzin. W imieniu wszystkich członków naszego koła złożyliśmy jubilatce serdeczne życzenia i wręczyliśmy drobne upominki.

Pani Wanda była bardzo zadowolona z naszych odwiedzin. Z jej relacji dowiedzieliśmy się, że aktywnie uczestniczy w życiu DPS-u. Należy do różnych kółek zainteresowań, śpiewa piosenki,



75. urodziny Wandy Wonsowskiej

recytuje wiersze. Razem ze swoimi koleżankami i kolegami bierze udział w okolicznościowych przedstawieniach organizowanych przez pracowników DPS-u. Mimo dużego wzruszenia z powodu naszej wizyty, pani Wanda zaprezentowała nam próbkę swoich umiejętności recytatorskich.

Pracownicy ośrodka zadbali o kawę i ciasteczka. Wizyta upłynęła w bardzo miłej atmosferze, a my otrzymaliśmy zaproszenia na kolejne spotkanie.

A przed nami

Zarząd koła planuje zorganizować w marcu spotkanie z nowo przyjętymi członkami. W kwietniu planujemy spotkanie wielkanocne, tradycyjnie z własnym koszykiem.

Aktualnie jesteśmy na etapie składania wniosków na konkurs ogłoszony przez Prezydenta Miasta Włocławek i o ile otrzymamy dofinansowanie, to dwa z trzech planowanych działań będziemy realizować już w II kwartale tego roku. W maju chcielibyśmy zorganizować spotkanie z diabetologiem, natomiast na czerwiec planujemy przeprowadzenie zawodów strzeleckich dla zainteresowanych członków naszego koła.

Anna Onysków

ŻNIN

Na II kwartał 2012 roku Zarząd Koła dla swoich członków zaplanował kilka ciekawych działań. Będzie to m.in. spotkanie integracyjne pod hasłem „Szumi las

II", które realizowane będzie przy finansowym wsparciu Gminy Żnin. Zorganizujemy także pielgrzymkę do Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej do Obór, której koszt pokryją uczestnicy.

Czynnie włączymy się w aktywizację naszych członków poprzez realizację działań w ramach projektu „Poznaj siebie 3”.

Jadwiga Jurkowska

Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej „OKATiK”



W drugim kwartale 2012 w naszym klubie będzie się ciągle coś działo! Prócz cotygodniowych spotkań (w każdy czwartek, godz. 13:00-17:00, p. 14 – w siedzibie Okręgu):

12 kwietnia (godz. 11:00) spotkamy się w ORiS PZN (aula) z innymi stowarzyszeniami – będziemy gościć przedstawicieli fundacji „ARKA” i nie tylko...

19 kwietnia (godz. 13:00) promocja nowego tomiku poetyckiego H. Dobaczskiej-Skonieczki „Słowa – moje światło”.

W maju włączymy się w organizację corocznej majówki, podczas której artyści zaprezentują swoją twórczość.

W ramach obchodów Roku Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy zaplanowaliśmy zwiedzanie muzeum, gdzie o zbiorach przekazanych przez Wyczółkow-

skich opowie przewodnik – malując słowem niektóre obrazy. Planujemy też wycieczkę po miejscach związanych z Leonem Wyczółkowskim realizując program „Niewidomi u Leona” (do Bysławia, Wtelnia i rezerwatu cisów).

Klub Seniora OKATiK” zgłosił swój udział w Ogólnopolskim Konkursie „O laur Seniora”, który trwać będzie przez cały rok.

Klub Polskiej Książki proponuje do czytania nowe pozycje książkowe (również w brajlu).

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych na spotkania klubu „Esperanta Amiko” (w pierwsze poniedziałki każdego miesiąca, godz. 17.00) do „Pianoli” ul. Jagiellońska 2. Zachęcamy do odwiedzenia naszej kroniki w zakładce „OKATiK”

<http://kujawskopomorski.pzn.org.pl/>

Można przekazać 1% na klub wpisując KRS Okręgu PZN **0000060750** z dopiskiem „kultura” lub „OKATiK”.



Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej obchodził w tym roku 5. urodziny

Inauguracyjne spotkanie miało miejsce 7 lutego 2007 roku

WIARA DAREM I ZADANIEM

Papież Benedykt XVI w orędziu na Wielki Post pisze – ten czas (...) *ponownie daje nam sposobność do refleksji nad tym, co stanowi centrum życia chrześcijańskiego – miłością. Jest to bowiem odpowiedni czas, abyśmy z pomocą Słowa Bożego i sakramentów odnowili naszą drogę wiary, zarówno osobistą, jak i wspólnotową. Jest to droga pod znakiem modlitwy i dzielenia się, milczenia i postu, w oczekiwaniu na radość paschalną.*

Benedykt XVI w tym orędziu zapowiedział, że ogłosi Rok Wiary. Będzie on trwał od 11 października 2012 roku do uroczystości Chrystusa Króla Wszechświata w 2013 roku. W tym okresie przypadają dwie ważne rocznice w najnowszej historii Kościoła: 50-lecie inauguracji obrad Soboru Watykańskiego II i 20-lecie wydania Katechizmu Kościoła Katolickiego. W związku z tym Ordynariusz Diecezji Bydgoskiej ks. bp. Jan Tyrawa w liście na Wielki Post zachęca, abyśmy *przygotowując się do tych ważnych wydarzeń Kościoła powszechnego, tegoroczną refleksję wielkopostną poświęcili zagadnieniu wiary i jej odniesieniu do życia człowieka i świata. Temu niech służą tradycyjnie odprawiane w parafiach rekolekcje, kazania, katechezy czy wreszcie rachunek sumienia przygotowujący nas do przeżycia sakramentu pokuty.*

Mistrzowie duchowości przypominają, że w życiu wiary ten, kto nie czyni postępów, cofa się. Błogosławiony Jan Paweł II przypomniał, że święci i błogosławieni są nam dani jako wzór do naśladowania. Przygotowując się do tego wydarzenia, jakim będzie zbliżający się Rok Wiary, na spotkaniach duszpasterskich przyjrzymy się drodze wiary wybranych świętych i błogosławionych. Natomiast tegoroczne rekolekcje wielkopostne przybliżą nam postać św. o. Pio z Pietrelciny. Podczas tradycyjnej majówki udamy się do Maryi, jako przewodnika, prowadzącej nas do Chrystusa. Te planowane działania duszpasterskie mają nam pomóc w znalezieniu odpowiedzi na pytanie, jaka jest moja wiara i co muszę zrobić, by pogłębić osobistą więź z Bogiem.

Droga dochodzenia do pogłębionej wiary każdego z nas jest inna. Zawsze jednak jest połączona z różnymi osobistymi doświadczeniami. Temu wszystkiemu często towarzyszy cierpienie. Zamieszczona poniżej konferencja, wygłoszona przez niedawno zmarłego ks. kan. Benona Kaczmarka podczas krajowej pielgrzymki niewidomych do Gostynia 12 września 2009 roku, niech będzie wstępem do osobistej refleksji nad moją drogą wiary. Może też stanie się inspiracją do dania świadectwa w twórczości artystycznej.

ks. Piotr Buczkowski
Duszpasterz Niewidomych
Diecezji Bydgoskiej

„CIERPIENIE JEST ŁASKĄ” – PRZEZ KRZYŻ DO NIEBA!

Dla większości z Państwa jestem nieznany – ponieważ jestem od 10 lat oderwany od wspólnoty niewidomych z powodu choroby. Ale jak tylko mogę i jest ku temu okazja, to kilka razy w roku spotykam się z umiłowaną wspólnotą, która sercu memu bliska i po rodzinie najbardziej wdzięczna.

Na obrazku prymitywnym w 1960 roku wypisałem słowa: „Posłał mnie Pan, abym leczył rany skruszonych serc”. Od początku mego kapłaństwa szukałem niewidomych, aby im służyć. Od 8 lat wózek inwalidzki jest moim nieodzownym towarzyszem, a w tym roku w kwietniu amputowano mi prawą nogę. Jestem więc jednym z Was – mam wzrok, ale kalectwo poważne. Dlatego dziś u stóp Matki Bożej Świętogórskiej Róży Duchownej pragnę dać świadectwo może trudne, ale prawdziwe. Kiedy Krajowy Duszpasterz Niewidomych postawił mi pytanie, jaki tytuł – odpowiedziałem „Cierpienie jest łaską”. Ciekawy temat, ale trudny, usłyszałem z ust księdza Andrzeja. Przed 10 laty nie podjąłbym takiego tematu. Rok 2002 – Uroczystość Matki Bożej Częstochowskiej – kończą się moje rekolekcje kapłańskie w parafii św. Wincentego a Paulo w Bydgoszczy. Postanowienie rekolekcyjne: „W życiu kapłańskim

pełnić tylko wolę Twoją Panie”. Kochający nas Ojciec już 28 września 2002 roku postanowił sprawdzić, na ile zrealizuję moje zobowiązanie. Właśnie 28 września, będąc kapłanem Sióstr Klarysek od Wieczystej Adoracji w Bydgoszczy ul. Gdańska 56, podszedłem do ołtarza sprawować Ofiarę Mszy Świętej, a już od ołtarza mnie wyniesiono. Rodzi się bunt, dlaczego ja? Początek roku szkolnego, katecheza dla młodzieży i dzieci niewidomych przy ul. Krasińskiego 10, tyle planów do zrealizowania. Dziś wstydzę się tego pytania i z całym przekonaniem mówię: „Cierpienie jest łaską”. Jeżeli cierpienie z Chrystusem staje się mieszkaniem Ducha Bożego, w którym On mieszka, niewątpliwie daje On nam siłę do wytrwania. Bądź apostołem, siewcą nadziei, mówię sobie. Wszystko mogę w tym, który mnie umacnia. Do tego jesteśmy powołani. Chrystus również za nas cierpiał i zostawił nam wzór, abyśmy szli za Nim Jego drogą. „Jeśli kto chce pójść za mną, niech się zaprze, niech weźmie krzyż swój i niech mnie naśladuje. Bo kto chce zachować swoje życie, straci je, a kto straci swoje życie z powodu mnie i Ewangelii, zachowa je.” Czy można się zbawić bez Krzyża, bez zapierania się siebie, bez umierania dla siebie? Dla człowieka wierzącego na pewno nie. Jezus dokonał zbawienia właśnie przez Krzyż. Dewizą Matki Róży Czackiej, twórcy

wielkiego dzieła Lasek, było „Przez Krzyż do Nieba”.

Przed kilkoma dniami w Bydgoszczy w Ośrodku Rehabilitacji pod przewodnictwem mgr Zofii Krzemkowskiej zorganizowano wieczornicę wspomnień w 100. rocznicę urodzin śp. dyrektora Józefa Buczkowskiego. W młodości traci wzrok. Można by powiedzieć urwało się życie. Przeciwnie, dopiero się zaczęło. Ile dobra uczynił dla człowieka spod białej laski, aby przygotować go do życia w rodzinie, społeczeństwie. Człowiek z żelaza. Ile zaparcia, ile ofiary z powodu kalectwa utraty wzroku i do tego prześladowanie



Foto – z archiwum, Ks. kan. Benon Kaczmarek podczas majówki 2010 roku w parafii św. Antoniego w Bydgoszczy.

dlatego, że był człowiekiem wierzącym. Trzeba nam powiedzieć prawdę - nie byłoby takich sukcesów śp. Józefa Buczkowskiego, gdyby nie kalectwo utraty wzroku. Nie byłoby prawdopodobnie Lasek, gdyby nie kalectwo Matki Róży Czackiej. Czy byłoby to wspaniałe dzieło duszpasterstwa niewidomych, którego dzisiaj rąbek przeżywamy?

Nasuwa się konkretne pytanie: czy nasze cierpienie jest zgodne z wolą Bożą? Jeszcze trudniejsze do zrozumienia są słowa z listu do Hebrajczyków: „Synu mój, nie lekceważ karania Pana, nie upadaj na duchu, gdy On cię doświadcza. Bo kogo miłuje Pan, tego karze, chłoscze zaś tego, którego za syna przyjmuje. Trwajcie w karności. Bóg obchodzi się z wami jak z dziećmi. Jakiż to bowiem syn, którego by Ojciec nie karał?”. Wyraźnie tekst mówi nam, że Bóg, jako nasz dobry Ojciec, karci nas. Wszelkie nieszczęścia, jakie nas doświadcza, nie mają swego źródła w Bogu. Bóg jest Miłością, jest pełnym dobrem, nie może chcieć nieszczęścia, zła bólu, cierpienia. Cierpienie – nie należy do natury Boga. Nie wolno tego cierpienia, które jest udziałem naszym, traktować JAKO KARY ZA GRZESZY. Myślenie starotestamentalne zawierało takie przekonanie. Księga Hioba obala ten niepoprawny sposób myślenia. Bóg nie jest mścicielem. To człowiek się buntuje, zraniony grzechem

pierworodnym. Ojciec Niebieski cierpi, ale miłuje i kocha. Wierzę, sam doświadczyłem, Bóg nie zsyła nieszczęścia – ale wszelkie przykrości, doświadczenia, na które Bóg zezwala, z pokorą przyjęte, stają się źródłem łaski, mocy Bożej radości. Dziś daję świadectwo – ale aby przyjąć i zgodzić się na ten dar Boży - trzeba było czasu. Duszpasterstwo ukochanym niewidomym, przeszło 30 lat, Siostrom Klaryskom od Wieczystej

Adoracji, wszystko się zawaliło, ale Jezus przez posługę Sióstr Klarysek dał mi odpowiedź. Teraz przychodzi czas na duszpasterstwo cierpienia i modlitwy. To troszkę mnie kosztowało, ale dziś jestem pełen radości. Wspieram Duszpasterza Krajowego, duszpasterzy diecezjalnych moją modlitwą i cierpieniem, niekiedy łzą, ale łzą radości. Cierpienie jest łaską. Przez Krzyż do Nieba.

ks. Benon Kaczmarek
Gostynin 12.09.2009 rok

ZAPROSZENIE NA REKOLEKCJE:

Niewidomych, przewodników i przyjaciół zapraszamy na doroczne rekolekcje wielkopostne, które poprowadzi ks. Leszek Chudziński - kapelan służby zdrowia. Rekolekcje będą kolejnym spotkaniem z Ojcem Pio, odbędą się w dniach od 2 do 4 kwietnia 2012 roku o godz. 10:00 w kaplicy św. Rafała Archaniola w Ośrodku Szkolenia i Rehabilitacji „Homer” w Bydgoszczy, przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33. W pierwszy dzień rekolekcji tj. 2.04 o godzinie 10:00 odprawiona zostanie msza św. za duszę śp. ks. Benona Kaczmarka w 80. rocznicę urodzin.

ZAPROSZENIE NA MAJÓWKĘ:

Majówka odbędzie się 20 maja 2012 w Parafii św. Antoniego z Padwy w Bydgoszczy przy ul. Głuchej 15. W programie o godz. 12.00 Msza św., spotkanie przy grillu i nabożeństwo majowe.

NIEWIDOME DZIECKO W RODZINIE

Drodzy Rodzice, uznając doniosłość wczesnej rehabilitacji dziecka niewidomego i słabo widzącego dla jego późniejszego rozwoju, rozpoczynamy cykl artykułów omawiających sposoby prowadzenia rehabilitacji dziecka przez Was samych, w domu rodzinnym. Wskazówki zawarte w artykułach nie będą wymagały od Was specjalistycznego sprzętu, wiedzy, celem ich jest uzmysłowienie wagi Waszych działań dla rozwijania sprawności, umiejętności dziecka, jego samodzielności w przyszłym życiu. Nie musicie z założonymi rękami oczekiwać na przybycie rehabilitanta, który poprowadzi zajęcia z dzieckiem, możecie już dziś, bawiąc się z nim, wpływać optymalnie na jego rozwój. Dotychczasowe doświadczenia z prowadzenia wczesnego wspomagania rozwoju dziecka przez Okręg PZN pozwoliły na wysunięcie wniosków, że wielu z Was nie ma świadomości celowości działań prowadzonych przez rehabilitantów, macie obawy o brak własnych kompetencji do prowadzenia samodzielnie rehabilitacji swojego dziecka, błędnie oczekując znaczących postępów tylko dzięki zajęciom ze specjalistami. Rehabilitacja polega na ciągłym, systematycznym działaniu, pojedyncze zajęcia z rehabilitantami nie dadzą oczekiwanych

efektów, to od Was oczekuje się świadomego wsparcia. Nie bójcie się pytać o cel danego ćwiczenia, prosić o ponowne pokazanie, jak je prawidłowo z dzieckiem wykonać. To, co dla specjalisty jest oczywiste (uczył się przecież przez wiele lat), dla Was jest czymś nowym, musicie to poznać, zrozumieć, umiejętnie wykorzystać. Mam nadzieję, że wskazówki zawarte w naszym cyklu ułatwią Wam zrozumienie potrzeb własnego dziecka, pomogą w usprawnianiu i rehabilitacji.

Dzieci w wieku 0-2 lat.

Rodzice dzieci niewidomych i słabo widzących najczęściej pierwsze dwa lata życia dziecka poświęcają na medyczne diagnozowanie i leczenie schorzeń dziecka. Umyka myśl o tym, że obok tych działań, oni sami mogą pomóc dziecku, stwarzając w domu rodzinnym warunki do rozwijania jego aktywności poznawczej i ruchowej. Dzieci, zależnie od stopnia uszkodzenia wzroku, mogą widzieć światło, odblaski, kontrastowe obiekty, duże obiekty, cały przedmiot lub tylko jego fragment. Nie zdają sobie sprawy z tego, ile widzą, często nie wiedzą, że mogą cokolwiek zobaczyć, stąd rola rodzica, aby zainteresować je patrzeniem. Rodzic niedowidzącego dziecka chcąc zachęcić je do korzystania ze wzroku (co zwiększy jego możliwości widzenia), powinien: **zwiększać kontrast, zmniejszać odle-**

głość prezentowanych dziecku przedmiotów, dodawać dodatkowe oświetlenie, wprowadzić obiekty świecące. Zdając sobie sprawę z wagi kontaktu dziecka z matką, spróbujmy nałożyć na twarz intensywny makijaż (wyostrzamy w ten sposób kontrast), oświetlić twarz dodatkowym światłem latarki lub lampki, przesuwając twarz w różne obszary pola widzenia, mówiąc w tym czasie do malucha, dotykać swojej twarzy ręką dziecka. Gdy zauważymy u **dziecka brak zainteresowania swoimi rączkami i nóżkami**, załóżmy na jego dłonie i stopy kolorowe skarpetki, rękawiczki, kawałki kolorowego materiału, podnośmy ręce i nogi dziecka tak, aby mogło je zobaczyć, przyczepmy do dłoni i stóp małe dzwoneczki; dotykajmy dłoni i stóp podczas pokazywania ich maluchowi. Gdy zauważymy **brak zainteresowania zabawkami**, spróbujmy: zastosować jaskrawe, kontrastujące z otoczeniem zabawki (jasna zabawka na ciemnym tle, ciemna zabawka na jasnym tle), pomóżmy uchwycić zabawkę w jedną, a później w dwie ręce w linii środkowej ciała, pomóżmy skierować wzrok w stronę zabawki przy wykorzystaniu dźwięku, pokazujemy świecące w ciemnym pomieszczeniu obiekty (gumowe zabawki podświetlane latarką, zabawki z tworzywa odbłaskowego, zabawki świecące w lampie fluorescencyjnej). Pa-

miętajmy, aby zabawki znajdowały się w bliskiej dla dziecka odległości, co umożliwi mu przejawianie własnej aktywności poznawczej i ruchowej. **Chcąc pomóc dziecku w orientacji w małej przestrzeni, jaką jest np. łóżeczko**, ograniczmy przestrzeń tak, aby dziecko czuło się w niej bezpiecznie (np. za pomocą kartonu, którego ściany wyoszczędzone będą materiałami o różnej fakturze), aby mogło jej dotknąć ze wszystkich stron (boki, góra, od strony nóg i głowy), zastosujmy punktowe światła w różnych miejscach łóżeczka (np. lampki choinkowe), zawieśmy zabawki tak, aby dziecko mogło je dotknąć.

Nasza pomoc w orientacji w dużej przestrzeni, jaką jest dla dziecka pokój, polegać będzie na oznaczeniu jaskrawą taśmą brzegów stołu, biurka, położeniu na jasnej podłodze ciemnego, jednolitego dywanu, na ciemnej podłodze – jasnego, zastosowaniu dodatkowego oświetlenia w rogach pokoju, podchodzeniu z dzieckiem do obiektów, wspólnego dotykania ich, mówienia o nich.

Wszystkie te uwagi wykorzystujemy podczas czynności wykonywanych przy dziecku tak przy ubieraniu, karmieniu, jak i czynnościach pielęgnacyjnych. Będzie to wstępem do dalszych ćwiczeń z zakresu usprawniania widzenia, realizowanych przez specjalistę.

tyflopedagog Grażyna Biała

ZAWSZE ZE MNA

Wydano szereg informato-
rów, ulotek skierowanych do
osób widzących o sposobach
zachowania i właściwych for-
mach pomocy niewidomym. Pra-
gnę poruszyć inny temat, doty-
czący przede wszystkim osób
słabo widzących i tracących
wzrok, chodzi mi o poruszanie
się z białą laską. Niestety,
w większości te osoby borykają
się z dużym oporem psychicz-
nym i za żadne skarby nie chcą
korzystać z pomocy laski w sa-
modzielnym poruszaniu się. Wy-
daje się im, że jeszcze dobrze
widzą i dają sobie świetnie radę.
To, że zamazują się kontrasty
między chodnikiem a linią traw-
nika, że często mają „bolesne
spotkania” ze słupem czy ko-
szem na śmieci, nie wspomina-
jąc już o potrącaniu przechod-
niów to tylko drobne incydenty.
Rozumiem psychiczne bariery
tych, którzy coś jeszcze widzą,
wynikające z porównywania się
z osobą całkowicie niewidomą,
dla której laska to jedyne bez-
pieczne narzędzie w samodziel-
nym poruszaniu się. Radziłabym
na problem spojrzeć inaczej.
Czy koniecznie musimy objąć
się o niezauważone przeszkody,
potrącać innych, zbierać nieprzy-
jemne uwagi, czekać na przej-
ściu, aż zbierze się kilka osób,
by bezpiecznie przejść przez
jezdnię, bo nie widzimy świateł

(nie wszędzie są przecież udźwię-
kowione), albo stać przy krawęż-
niku i starać się zlokalizować
dźwięki i „wyczuć moment”, by
przekroczyć jezdnię i to nieraz nie
na pasach. Często nawet nie ma-
my laski przy sobie, a przecież są
składane, które w awaryjnej sytu-
acji mogą nam oszczędzić wiele
problemów, sygnalizując mijanym
osobom, że mamy konkretne trud-
ności w przemieszczaniu się. By
podkreślić, jakie mogą być skutki
takich zachowań, posłużę się
przykładem z życia wziętym. Bar-
dzo słabo widząca masażystka,
niekorzystająca z białej laski
z wiadomych powodów, przecho-
dząc przez jezdnię, została potra-
cona przez samochód i hospitali-
zowano ją. Gdy doszło do kon-
frontacji i wyjaśnień, podkreśliła,
że jest osobą słabo widzącą.
Wówczas ze strony prowadzą-
cych śledztwo padło pytanie, czy
miała białą laskę? Oczywiście nie
miała i tym samym uznano, że
nieoczekiwanie wtargnęła na
jezdnę, a kierowca nie ponosi wi-
ny za jej uszczerbek na zdrowiu.
Zastanówmy się więc, czy dla
własnego bezpieczeństwa
i sprawnego poruszania się nie
warto jednak zaakceptować tej
„białej przyjaciółki”.

JHS



ŁATWA NAUKA BRAJLA**CZ. 12 – ostatnia**

Tuzin to symboliczna liczba. W dzieciństwie z zaciekawieniem patrzyłem na tajemniczą, trzycyfrową, rzymską liczbę XII, widniejącą na tarczy zegara wiszącego w domu rodzinnym. Dwunastka widniała na miejscu honorowym, tryumfalnie górując nad innymi – tylko jedno- i dwucyfrowymi liczbami. Mając 5 lat, obserwując ruchy wahadła i słysząc tykanie zegara, uzmysłowiłem sobie zjawisko nieustannie kroczącego czasu.

Czas zakończyć cykl artykułów. W lekcji 1. („Oko” nr 25, czerwiec 2008), pisałem: „W przyszłym roku niewidomi całego świata będą obchodzić dwusetną rocznicę urodzin Francuza Louisa Braille'a. W Polsce osobami niewidomymi nazywamy również ludzi z dysfunkcją wzroku, którym stan widzenia umożliwia posługiwanie się drukiem zwykłym, więc nie muszą palcami odczytywać brajlowskiego pisma. Czytając nasze „OKO”, przy okazji te osoby będą mogły (nie będąc na kursie), poznać brajla wzrokiem.....”

Cykl artykułów „Łatwa nauka brajla” umożliwił Czytelnikom zapoznanie się z pismem punktowym, jednak by umieć swobodnie czytać, pisać na tabliczce i brajlowskiej maszynie, nie wystarczy raz na kwartał czytanie krótkich tekstów zamieszczonych w „Oku”.

Trzeba podjąć systematyczną naukę, korzystając z któregoś z podręczników wymienionych niżej. Polecam pierwszy z nich, ewentualnie drugi.

Czy byłoby sympatycznie, gdyby znajomość pisma niewidomych w Polskim Związku Niewidomych była powszechna? Ten kto je pozna – wzroku nie straci. Znajomość pisma wpłynie dodatkowo na poprawę integracji oraz na zwiększenie autorytetu np. członków zarządów kół i prezesów. Kto przeczyta list brajlowski od członka koła? Czytania wzrokiem można w zasadzie nauczyć się samego, jednak solidna i wszechstronna nauka niewidomych musi się odbywać indywidualnie, z udziałem (najlepiej – dobrego), nauczyciela. Kiedyś, program nauczania pisma punkowego, opracowany przez fachowców ZG PZN, uwzględniając indywidualne możliwości, przewidywał na naukę brajla nawet do 60 godzin. Doświadczony nauczyciel, nie obniżając znacząco wyników nauczania, wyjątkowo może równocześnie uczyć dwie, maksymalnie 3 niewidzące osoby.

Czytelnikom zainteresowanym podaję tytuły podręczników: M. Andraszewski - „Już czytam” wydanie II 2007 albo wyd. II skrócone 2009 – „Podręcznik łatwej nauki czytania pisma punkowego Ludwika Braille'a”. Jest on drukowany na foliach plastikowych, dzięki czemu punkty są trwałe, więc kolejni uczniowie mają do

dyspozycji druk również dobrej jakości. Polecam także: L. Kremer – „Podręcznik do nauki brajla” wydany w roku 1994, D. Spychalski – „Początki brajla” 1993, M. Marchwicka – „Pierwsze kroki w brajlu” 1991, Łowińska – „ABC pod palcami”, E. Prusak, B. Dzikuch, B. Kazanowska – „Elementarz – ćwiczenia utrwalające litery brajlowskie”, M. Andraszewski „Poradnik dla nauczycieli pisma niewidomych” – (wydany zwykłym drukiem i brajlowskim). Niektóre początkowe rozdziały funkcjonują jako załączniki do drugiego wydania „Już czytam”.

Do cyklu artykułów „Łatwa nauka brajla” wykorzystałem wybrane teksty z „Już czytam”.

Biblioteka Centralna w swoich zbiorach posiada tylko pierwsze wydanie „Już czytam” z 2006, które jest przeznaczone do wykorzystania tylko na krótkich kursach grupowych albo indywidualnych,

by dobrze zapoczątkować czytanie palcami...

Podręczniki „Już czytam” są stosowane w 6 ośrodkach dla niewidomych i kilku jednostkach PZN (kołach i okręgach). Zakupił je również ZG PZN dla instruktorów, zgłoszonych w 2009 r. do katalogu instruktorów brajla. Na pewnej warszawskiej uczelni, korzystając z „Już czytam” uczy się czytania palcami widzących studentów. Bardzo ważna jest metoda czytania, tzn. chodzi o: ułożenie palców, sposób przesuwania nimi po tekście i z powrotem pomiędzy wierszami, ile palców i jak powinny pracować podczas czytania, czy jedną ręką czytać i którą, czy obydwiema rękami, jak ręce mogą współpracować, by usprawnić czytanie, jak czytać, gdy uczący się słabo wyczuwa punkty, a jak czytać, gdy ktoś dobrze wyczuwa punkty obiema rękami.

Marek Andraszewski



Od redakcji:

Cykl lekcji nauki pisma brajla rozpoczęliśmy w 2008 roku. Bardzo dziękujemy autorowi, a zainteresowanych nauką od podstaw odsyłamy do numerów 25-38 dostępnych w Internecie na naszej stronie www.kujawskopomorski.pzn.org.pl

PORADY PRAWNE**Nowe zasady odliczania wydatków na cele rehabilitacyjne, a w szczególności na opłacenie kosztów przewodnika osób niewidomych**

Od dwudziestu lat ustawa o podatku dochodowym od osób fizycznych zezwala osobom niewidomym zaliczonym do I i II grupy inwalidztwa oraz osobom z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonym do I grupy inwalidztwa na odliczenie kwoty 2.280 zł wydatkowanej **na opłacenie ich przewodników.**

Od 1.01.2011 roku Ministerstwo Finansów nadało nowe brzmienie art. 26 ust. 7c ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2010 r. Nr 51, poz. 307, z późn. zm.).

W obecnym stanie prawnym - analogicznie jak w latach ubiegłych - osoby niewidome zaliczone do I lub II grupy inwalidztwa oraz podatnicy mający na utrzymaniu ww. osoby mogą pomniejszyć swój dochód do opodatkowania o wydatki poniesione na opłacenie przewodników osób niewidomych I lub II grupy inwalidztwa, w kwocie nieprzekraczającej w roku podatkowym 2.280 zł, bez konieczności posiadania dokumentów stwierdzających ich wysokość. Stanowi o tym art. 26 ust. 7a pkt 7 w związku z art. 26 ust. 7c ustawy.

Jednak brak ustawowego wymogu dokumentowania wysokości

tego rodzaju wydatków fakturą, rachunkiem lub innym dokumentem nie oznacza, iż z ulgi tej może skorzystać każda osoba niewidoma zaliczona do I lub II grupy inwalidztwa lub podatnik mający na utrzymaniu takie osoby.

Przepisy podatkowe nie przewidują bowiem możliwości, aby osoby niewidome zaliczone do I lub II grupy inwalidzkiej mogły obniżyć dochód przed opodatkowaniem o kwoty ryczałtowo określone, bez względu na to czy podatnik wydatki poniósł, czy też nie.

W obecnym stanie prawnym wydatków na opłacenie przewodników osób niewidomych I lub II grupy inwalidztwa nie stanowią „wyrazy wdzięczności” w postaci zwyczajowego poczęstunku lub upominku.

Na żądanie organów podatkowych lub organów kontroli skarbowej podatnik jest obowiązany przedstawić dowody niezbędne do ustalenia prawa do odliczenia i jest zobligowany przedstawić dowody, które potwierdzają fakt poniesienia tych wydatków, w szczególności wskazać z imienia i nazwiska osoby, które otrzymały zapłatę w związku z pełnieniem przez nie funkcji przewodnika. Zatem **organ kontroli ma prawo zadać niepełnosprawnemu pytanie: „Komu zapłacił Pan wynagrodzenie jako przewodnikowi?”** Jeżeli niepełnosprawny odmówi odpowiedzi na takie pytanie, wówczas organ może uznać, że niepełnosprawny nie poniósł wydatku i nie może nic odliczyć. Jeżeli poda imię i nazwisko - organ

zapewne sprawdzi, czy ów przewodnik zapłacił podatek, bowiem na gruncie przepisów o podatku dochodowym od osób fizycznych, wynagrodzenie otrzymane przez osoby pełniące funkcję przewodnika stanowi dla tych osób przychód podlegający opodatkowaniu. W konsekwencji dochody z tego tytułu przewodnik powinien wykazać w zeznaniu podatkowym i od łącznej kwoty obliczyć należny podatek.

Przypominamy, że do przedawnienia zobowiązań podatkowych trzeba czekać pięć pełnych lat kalendarzowych po złożeniu zeznania podatkowego za dany rok, zatem dokonując odpisu na przewodnika trzeba się liczyć z możliwością kontroli i lepiej mieć pewność, że wskazana przez nas osoba odprowadziła należny podatek.

oprac. Jadwiga Henselek

DOBRA WIADOMOŚĆ DLA OSÓB POBIERAJĄ- CYCH RENTĘ SOCJALNĄ

Od dnia 1 stycznia 2012 r. został znówelizowany art. 10 ust. 6 ustawy o rencie socjalnej. Zgodnie z nowelizacją prawo do renty socjalnej zawiesza się, jeżeli zostały osiągnięte przychody w łącznej kwocie wyższej niż 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy ostatnio ogłoszonego przez prezesa GUS do celów emerytalnych.

W związku z tym, kwota przychodu uzasadniająca zawieszanie rent socjalnych w okresie: od 1 stycznia 2012 r. do 28 lutego 2012 r. wynosiła **2 391,20 zł.** natomiast od 1 marca 2012 r. do 31 maja 2012 r. wynosi **2 510,80 zł.**

źródło www.zus.pl
z dn.27.02.2012

PRZYPOMINAMY

Na podstawie ustawy z dnia 27 czerwca 2003 r. o rencie socjalnej (Dz.U. nr 135, poz. 1268 z późn. zm.) od 1 października 2003 r. organem **przyznającym i wypłacającym** renty socjalne jest właściwa jednostka organizacyjna **Zakładu Ubezpieczeń Społecznych**. W szczególnych przypadkach renta ta jest wypłacana także przez inne organy emerytalno-rentowe, np. KRUS.

Renta socjalna przysługuje osobie, która:

1. jest pełnoletnia oraz
2. jest całkowicie niezdolna do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało:
 - ⇒ przed ukończeniem 18. roku życia albo
 - ⇒ w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej - przed ukończeniem 25. roku życia albo
 - ⇒ w trakcie studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej.

Renta socjalna przysługuje zatem wyłącznie osobie, która osiągnęła pełnoletność i która jest całkowicie niezdolna do pracy. Za osobę pełnoletnią uważa się osobę, która ukończyła 18 lat. Za osobę pełnoletnią uważa się również kobietę, która zawarła związek małżeński po ukończeniu 16 lat, a nie ukończyła 18. roku życia.

WARTO WIEDZIEĆ - ZANIM KUPIMY NOWE OKULARY

Kto powinien i może dobierać szkła korekcyjne?

Przyzwyczajiliśmy się do tego, że jedyną osobą, która może zmierzyć naszą wadę wzroku i dobrać odpowiednią moc, aby tę wadę skorygować, jest wyłącznie lekarz okulista. Ale czasy się zmieniły i osobami uprawnionymi do tego są również optometrysta i dyplomowany optyk.

Czy istnieją szkła uniwersalne, takie „dla każdego”?

Okulary są produktem medycznym i praktycznie osoba, która dla nas je wykonuje, powinna posiadać odpowiednie uprawnienia i kwalifikacje. I tą osobą jest optyk. Najczęściej jednak ze względów finansowych albo z braku odpowiedniej wiedzy szukamy alternatywnego rozwiązania. I dlatego takim rozwiązaniem są okulary kupowane przypadkowo: w aptece, na bazarze, w supermarkecie, nawet na stacji benzynowej! Kierujemy się ceną, a szkodzimy własnym oczom. Soczewki wykonane są z pleksi, które nie jest tworzywem optycznym i co prawda mają określoną moc, ale nie są zgodne z rozstawem naszych oczu i wysokością źrenic - co jest bardzo ważne. Kupując takie okulary, szkodzimy własnym oczom i nawet jeżeli początkowo nie odczuwamy żadnych dolegliwości, to możemy być pewni, że po pewnym czasie ujawni się po-

głębiona wada wzroku lub choroba oczu.

Jak często w przypadku dzieci powinno się sprawdzać widze- nie celem dobrania odpowied- niej korekcji?

Oko ludzkie rozwija się do 25. roku życia. W przypadku stwierdzenia wady wzroku u dziecka, zaleca się kontrolę wady wzroku co pół roku i w każdym przypadku, gdy zaobserwujemy np. mrużenie oczu przy patrzeniu w dal lub przekrzywianie głowy przy czytaniu i pisaniu albo gdy dziecko samo stwierdzi, że gorzej widzi. Zaniedbanie przez rodziców systematycznego badania wzroku u dziecka i noszenia przez niego okularów może spowodować gwałtowny i nieodwracalny wzrost wady wzroku.

Czy choroby przewlekłe, poza chorobami oczu, mają jakieś znaczenie przy doborze szkieł korekcyjnych?

Jedną z takich chorób jest cukrzyca. Poziom cukru we krwi może spowodować lepsze lub gorsze widzenie, czyli zmianę ostrości wzroku. Spowodowane jest to tym, że przy wysokim poziomie cukru organizm „ściąga” wodę z każdego organu, aby rozcieńczyć krew. A w soczewce ocznej tej wody jest dużo i w takim przypadku traci ona swoje właściwości akomodacyjne. Dobór w takim przypadku jest nieprawidłowy.

Czym charakteryzują się szkła progresywne?

Szklą progresywne zostały wymy-

ślone i zaprojektowane pod koniec lat 60. ubiegłego wieku dla osób po 40. roku życia. Do tej pory istniały szkła dwuogniskowe, które zbudowane są w ten sposób, że górna, większa część służy do patrzenia w dal, zaś dolna, mniejsza służy do czytania. Niestety, powstaje tzw. przeskok obrazu. U osoby po 40. roku życia zaczyna zmniejszać się zdolność akomodacyjna oka, a przy używaniu okularów dwuogniskowych powstaje brak widzenia odległości pośrednich, więc stworzenie okularów progresywnych stało się wyzowaniem. Moc przechodzi płynnie i w takich okularach widzimy ostro przedmioty z każdej odległości.

Czym charakteryzują się szkła pocieniane?

Każdy z nas chciałby, aby jego okulary były jak najlżejsze, a soczewki jak najcieńsze. Dzięki soczewkom wysoko indeksowym jest możliwe, aby soczewka np. o mocy +10 dioptrii wyglądała tak, jakby jej moc wynosiła tylko +5 dioptrii. Im wyższy indeks, tym soczewka jest cieńsza. Aby uzyskać jeszcze większy efekt pocienienia soczewki okularowej z tworzywa, stosuje się asferyczne powierzchnie (wycinek paraboli) i dzięki temu nie powstaje efekt pomniejszania oczu przy mocy minusowej i efekt powiększania przy mocy dodatniej czyli plusowej.

Czym jest powłoka antyrefleksyjna? Dlaczego jest zalecana?

Powłoka antyrefleksyjna była po-

czątkowo stosowana w przyrządach optycznych, w których stosowano układy soczewek. Zaobserwowano bardzo duże straty światła. Okazało się, że każda z powierzchni soczewki działa jak lustro i odbija pewną część światła. Dlatego w latach 30. ubiegłego wieku w Niemczech opracowano powłokę antyrefleksyjną, która zwiększała przepuszczalność światła i redukowała odbicia na powierzchni soczewek. Czym jest powłoka antyrefleksyjna? Składa się ona z kilku warstw tlenków metali, które podgrzane do wysokiej temperatury w próżni parują i kolejno osiadają na powierzchni soczewki. To, co widzimy na powierzchni soczewki to szczątkowe (0,1%) odbicie światła. Nie istnieje bezbarwna powłoka antyrefleksyjna. Soczewka pokryta wielowarstwową, najwyższej jakości powłoką antyrefleksyjną niweluje uciążliwe odbicia światła, maksymalnie zwiększona jest przejrzystość soczewki okularowej, dzięki powłoce utwardzającej zwiększona zostaje wytrzymałość mechaniczna soczewki, a warstwy zawarte w powłoce min. hydrofobowa (parowanie), oleofobowa (tłuszcz), antystatyczna (kurz) zapewniają maksymalny komfort użytkowania okularów.

Jak ochraniać nasze oczy podczas pracy z komputerem?

Gdy patrzymy stale w jeden punkt i jest to np. ekran monitora komputera lub laptopa, to nasze oko mniej mruga i tym samym jest

mniej wydzielanie łez, co powoduje pieczenie i zmęczenie oka. Do pracy przy komputerze niezbędna jest wysokiej jakości powłoka antyrefleksyjna, która powoduje doskonałą przejrzystość soczewek okularowych jak również niweluje niepożądane odbicia światła. Przy długotrwałej pracy (powyżej 4 godzin) zalecane są soczewki okularowe z filtrem do pracy przy monitorze, które selektywnie eliminują szkodliwe dla siatkówki oka długości fali (niebieska i żółta) zawarte w świetle widzialnym. Często zapominamy również o tzw. higienie naszych oczu i zasadach BHP pracy przy komputerze. Co godzinę dobrze jest zrobić małą przerwę i dać odpocząć naszym oczom patrząc np. „bezmyślnie” przez okno, uwalniając w ten sposób wysiłek akomodacyjny oczu po patrzeniu długi czas na ekran komputera.

Czy szkła mogą być chronione przed efektem zaparowania?

Na powierzchniach soczewki okularowej osiadają mikroskopijnej wielkości kropelki wody (para wodna) z uwagi na fakt gwałtownej zmiany temperatury otoczenia, gdy wchodzimy np. zimą do ogrzewanego pomieszczenia. Aby tego uniknąć w przypadku soczewek nie pokrytych powłoką antyrefleksyjną, można stosować płyny, których skład powoduje, że na powierzchni nie osadzają się kropelki wody. Doskonałym rozwiązaniem są wielowarstwowe po-

włoki antyrefleksyjne, które w swojej budowie oprócz powłoki utwardzającej posiadają powłokę antywodną (hydrofobową). Powierzchnia soczewki jest bardziej śliska, przez co powierzchnia przylegania kropelek wody jest zmniejszona do minimum.

Jak dbać o okulary, aby uchronić szkła przed uszkodzeniami mechanicznymi?

Z uwagi na to, że okulary to przedmiot codziennego użytku, mogą one ulec uszkodzeniu. Jeżeli w danym momencie nie są noszone, to powinny być chowane do futerału lub etui. Do czyszczenia soczewek okularowych należy używać ściereczki z mikrofibry. W przypadku silnego zabrudzenia – umyć w ciepłej wodzie z dodatkiem kilku kropel detergentu np. płynu do mycia naczyń lub mydła w płynie. Soczewki okularowe z tworzywa powinny posiadać powłokę utwardzającą, która chroni powierzchnie przed uszkodzeniami mechanicznymi. W przypadku wielokrotnego zarysowania zmniejsza się przejrzystość soczewek i pogarsza się jakość widzenia. Generalna zasada - o okulary, nasze „drugie oczy”, trzeba dbać!

Z Jackiem Sidorem, optykiem, właścicielem pracowni optycznej w Warszawie, który od lat specjalizuje się w doborze i sprzedaży okularów filtrujących i pomocy optycznych dla osób słabo widzących

rozmawiała Renata Olszewska

ZDROWY STYL ŻYCIA, A ODŻYWIANIE

Zdrowy styl życia jest bardzo ważny dla naszego organizmu, bowiem pozwala nam na zachowanie dobrego zdrowia i samopoczucia. Za jego najważniejsze elementy uznaje się regularną aktywność fizyczną, kontrolowanie poziomu stresu oraz zdrowe odżywianie, które będzie przewodnim tematem artykułu.

Zdrowe, prawidłowe odżywianie to nic innego jak dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych takich jak: białka, tłuszcze, węglowodany oraz składniki mineralne i witaminy w odpowiedniej ilości i właściwej proporcji, z uwzględnieniem liczby posiłków oraz ich rozłożenia w ciągu dnia. Zawartość poszczególnych składników odżywczych w racji pokarmowej powinna zależeć od wieku, płci, wykonywanej pracy oraz stanu zdrowia.

Zasady racjonalnego żywienia sprzyjające zachowaniu zdrowia można przedstawić w następujących punktach:

1. Jedz regularnie co najmniej 3 posiłki dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania. Nieregularność spożywanych posiłków ma wpływ na magazynowanie zapasów energii w postaci tkanki tłuszczowej na okres przewidywanego głodu.
2. Postaraj się o to, aby Twoje codzienne pożywienie zawierało różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.
3. Spożywaj codziennie produkty zbożowe. Właśnie one powinny być głównym źródłem energii. Produkty zbożowe są cennym źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i soli mineralnych. Należy wybierać produkty pełnoziarniste, grube kasze, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, otręby, warzywa i owoce. Warzywa najlepiej jeść na surowo lub krótko gotowane.
4. Dwa, a najlepiej trzy razy dziennie spożywaj mleko, biały ser, lub jogurty i kefiry. Osoby dorosłe powinny pić mleko o obniżonej zawartości tłuszczu.
5. Mięso jedz w ilościach umiarkowanych, trzy, cztery razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude. W Twoim jadłospisie w pozostałe dni powinny znaleźć się dania z ryb i roślin strączkowych (fasola, groch, soja).
6. Ograniczaj ilość tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Do przyrządzania potraw zastępuj go olejami lub oliwą z oliwek (też w umiarkowanych ilościach).
7. Ograniczaj spożycie soli kuchennej. Nie dosalaj.
8. W miarę możliwości ogranicz, a nawet wyklucz z diety pro-

dukty zawierające cukry łatwo przyswajalne: cukier, miód, dżemy, słodczyce, ciastka, desery. Nadmierna ilość cukru prowadzi do syntezy triglicerydów, które odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej oraz w ścianach naczyń krwionośnych, przyczyniając się do rozwoju miażdżycy. Ponadto produkty te mają wysoki IG (indeks glikemiczny), co zwiększa stężenie insuliny wpływającej na odkładanie się tłuszczu w organizmie.

9. Bądź aktywny ruchowo. Pomoże Ci to zgubić nadmiar dostarczonej z pożywieniem energii (kalorii). Znaczenie leczenia wysiłkiem fizycznym podkreślał już w XVI wieku Wojciech Oczko, autor aforyzmu: *„Ruch może zastąpić każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu.”*

Reasumując: prawidłowe żywienie oznacza różnorodność produktów spożywczych z optymalną wartością energetyczną całodziennego pożywienia dla danej osoby. Odżywiamy się zatem zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania, jeśli chcemy żyć jak najdłużej w zdrowiu oraz uniknąć konsekwencji nieprawidłowego odżywiania.

dietetyk
mgr Paulina Błaszkiwicz.
www.pblaszkiewicz.strefa.pl



NVDA - DARMOWY PROGRAM UDŹWIĘKAWIAJĄCY KOMPUTER CZ. II

Zmiana głosu syntezy NVDA

Podstawowym, dołączonym do programu syntezy mowy jest darmowy wielojęzyczny syntezy eSpeak. Jeśli nie odpowiada nam jego mowa, możemy zmienić go na inny. Mając wcześniej zainstalowany inny syntezy np. Scansoft Agata, wskazujemy go w miejsce oryginalnego głosu.

Jeśli nie posiadamy żadnego syntezy, możemy go zakupić poprzez stronę www.ibvo.pl. Do wyboru mamy kilka polskich głosów np. Jacka, Jana, Maję. Kupując indywidualnie, płacimy 79 zł, kupując poprzez firmę zapłacimy kilka procent więcej.

Aby zmienić głos eSpeak na inny:

1. Uruchamiamy program NVDA;
2. Wywołujemy menu programu (trzymając klawisz Insert, naciskamy literę N);
3. Wybieramy pozycję Ustawienia (pojawia się podmenu);
4. Wybieramy pozycję Syntezy;
5. W oknie dialogowym, jakie się wyświetli, wskazujemy inną pozycję niż eSpeak (jeśli lista jest ograniczona jedynie do dwóch pozycji – eSpeak i brak, oznacza to, iż nie posiadamy innego polskiego głosu) i potwierdzamy wybór;

6. Ponownie naciskamy kombinację klawiszy Insert-N (by wyświetlić menu programu);
7. Wybieramy pozycję Zapisz ustawienia (pominięcie tego kroku spowoduje po ponownym uruchomieniu NVDA powrót do ostatniego głosu).

Czytanie długich tekstów w MS Word z wykorzystaniem NVDA

Wiele osób chętnie odczytuje (odsluchuje) książki tekstowe w programie Word. W rozmowach skarżą się na to, że muszą pamiętać numer strony, do której ostatnio dotarli i muszą ją odnajdywać. Stosowanie funkcji Zakładki jest mało popularne, dlatego podaję kroki niewymagające od użytkownika znajomości edytora tekstu, z którego się korzysta:

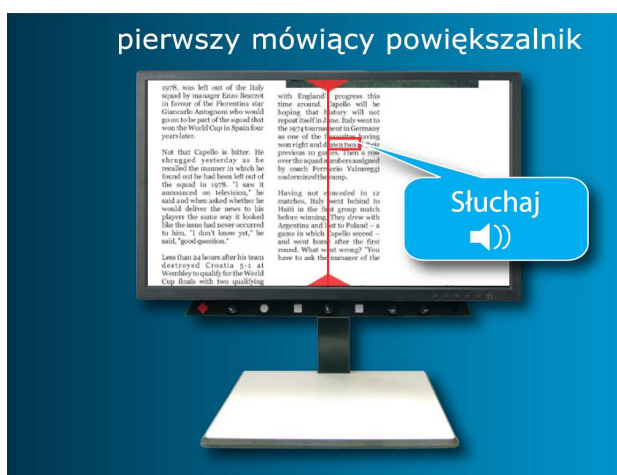
1. Otwieramy plik z tekstem, który chcemy przeczytać;
2. Trzymając klawisz Insert, naciskamy klawisz strzałki w dół, aby program NVDA rozpoczął odczytywanie tekstu od początku dokumentu;
3. Gdy chcemy zakończyć odczytywanie (odsluchiwanie) treści, naciskamy klawisz ESC;
4. Trzymając klawisz CTRL (pierwszy rząd klawiatury, pierwszy klawisz od lewej strony) naciskamy klawisz strzałki w górę, dzięki temu ustawimy kursor na początku ostatnio odczytywanej myśli (na początku akapitu);
5. Wpisujemy na klawiaturze pięciokrotnie literę a (wybieramy taki zapis, jaki raczej nie występuje w tekstach);
6. Zapisujemy i zamykamy dokument;
7. Aby kontynuować czytanie, ponownie otwieramy plik;
8. Trzymając klawisz CTRL naciskamy literę F (wyświetli się okno Znajdowanie i Zamienianie);
9. Wpisujemy aaaaa (czyli zapis, jaki wprowadziliśmy w kroku 5.) i naciskamy klawisz ENTER (efekt - znaleziony tekst zostanie podświetlony);
10. Naciskamy klawisz ESC, okienko Znajdowania zostanie zamknięte, a my przejdziemy do treści;
11. Naciskamy klawisz DEL (Delete), by usunąć podświetlone, już teraz niepotrzebne znaki (aaaaa);
12. Trzymając klawisz Insert, naciskamy klawisz strzałki w dół, aby program NVDA rozpoczął odczytywanie tekstu od bieżącego miejsca;
13. Aby zakończyć czytanie, przechodzimy do kroku 3.

Dla osób korzystających z innych programów udźwiękawiających lub powiększająco-udźwiękawiających – w krokach 2 i 12 naciskamy komendę Czytaj do końca dokumentu, właściwą dla wykorzystywanego programu (np. Lunar Plus i SuperNova to klawisz +).

oprac. Renata Olszewska

ORABIS - POWIĘKSZA I CZYTA

Dla wielu osób słabo widzących czytanie długiego tekstu jest męczące. W przypadku pracy z komputerem, wspierają nas programy powiększająco-udźwiękawiające, powiększalniki i lupy elektroniczne skupiają się natomiast wyłącznie na wykorzystaniu wzroku. Różnym od tradycyjnych urządzeń tego typu jest produkowany przez firmę Koba Vision ORABIS, powiększalnik łączący w sobie funkcję powiększania i odczytywania głosem syntetycznym.



Powiększanie tekstu - ORABIS oferuje powiększanie od 2 do 20 razy. Tekst można oglądać w naturalnej barwie lub zastosować tzw. fałszywe kolory. Na bazie dostępnych osiemnastu kolorów, możemy tworzyć własne połączenia barw tła i tekstu. Wybrane przez nas zestawy dostępne będą jako kolory podręczne do przywołania podczas pracy jednym przyciskiem. Zawsze dostęp-

ny jest kolor oryginalny. Błąd urządzenia jest zamontowany na stałe. Jeśli korzystamy jedynie z funkcji powiększenia, oglądając kartkę przesuwamy sami. Jeśli stosujemy funkcję odczytania głosem, przesuwanie książki lub kartki jest zbędne.

Czytanie tekstu - Urządzenie czyta ten tekst, który aktualnie widoczny jest na ekranie powiększalnika. Jeśli po zwiększeniu poziomu powiększania widzimy np. tylko cztery wyrazy z całej strony, to tylko te słowa zostaną wypowiedziane. A więc jeśli jesteśmy zainteresowani głównie czytaniem, ustawiamy jak najmniejsze powiększenie, a po zorientowaniu się w układzie tekstu, naciskamy klawisz czytania. Gdy urządzenie odczyta ostatnią linię widzianego tekstu, zapamiętuje to miejsce. Gdy przesuniemy kartkę lekko w górę, czytanie jest kontynuowane od zakończonego uprzednio miejsca. Jeśli czytany tekst ułożony jest w kolumny, stosujemy tzw. selektor (kolorowa linia). Celownik musimy ustawić na tekście, niekoniecznie w jego centrum. Kolor tego celownika także możemy dopasować do naszych preferencji. Możemy zmieniać język odczytu oraz regulować szybkość i głośność czytania. ORABIS ma także możliwość podłączenia słuchawek.

Dzięki funkcji mierzenia odległości kamery od przedmiotu (autofokus), powiększalnik możemy stosować także do oglądania

przedmiotów i czytania z opakowań np. pudełek (kilkanaście centymetrów wysokości).

Z trudnością natomiast przychodziło powiększenie tekstu z niepodświetlonego wyświetlacza LCD (dyktafon). Rozwiązaniem było ułożenie urządzenia pod niewielkim skosem.

Wyświetlacz telefonu komórkowego prezentowany był bardzo wyraźnie. Udało się także odczytanie treści. Powiększenie 18 razy zniwelowało problem niskiej rozdzielczości wyświetlacza telefonu, co pozwoliło rozpoznać i odczytać głosem syntetycznym treść sms.

Firma Koba Vision produkuje również „większego brata” ORABISA - powiększalnik o monitorze 37” z podświetlonym panelem i „mówiącymi” przyciskami (np. zmianie wielkości powiększenia towarzyszy komunikat o wybranej wartości).

Dane techniczne:

Urządzenie wyposażone jest w panoramiczny monitor o przekątnej 22 cale. Panel sterujący urządzeniem to przyciski i pokrętki umieszczone w jednej linii tuż poniżej ekranu.

Powiększalnik wyposażony jest w głosy Nuance Vocalizer - dostępnych jest 28 języków (np. czeski, rosyjski, włoski, holenderski). Dodatkowo na rynku polskim dostępny jest z głosem firmy Ivo Software (głos Jacek). Cena 14.400 zł www.lumen.waw.pl

oprac. Renata Olszewska

TELEFONICZNA INFORMACJA MEDYCZNA

Pod numerem telefonu **52 373 31 85** dostępna jest całodobowa Kujawsko-Pomorska Informacja Medyczna. Dzwonić możemy przez całą dobę, każdego dnia w ciągu roku.

Sprawdzić możemy adresy i telefony m.in.:

- publicznych i niepublicznych placówek medycznych,
- gabinetów lekarskich, uzyskać informacje o ich specjalnościach oraz ofercie świadczonych usług,
- aptek i firm farmaceutycznych,
- zakładów opiekuńczo-leczniczych,
- sklepów medycznych,
- gabinetów, które mają podpisaną umowę z NFZ.

Inne informacje związane z usługami medycznymi dotyczą np. prywatnych wizyt domowych, leczenia uzdrowiskowego, bezpłatnych badań promocyjnych w ramach PROMOCJI ZDROWIA, badań diagnostycznych (RTG, USG, MR, TOMOGRAFIA, SCYNTYGRAFIA, ANALIZY i inne).

Koszt połączenia wynika z cennika operatora.

Te same informacje znajdziemy także pod adresem www.zdrowmed.pl

Podobne telefoniczne informacje medyczne można znaleźć w innych województwach.

Ogólnopolską informację medyczną znajdziemy pod adresem www.medycyna.bigduo.pl

Redakcja

OKIEM NA PRZYRODĘ

cz.II

Niesamowita Dolina Wisły

Wystarczy przekroczyć północne rogatki Bydgoszczy, by znaleźć się w Dolinie Wisły – niesamowitej pod względem przyrodniczym, historycznym jak i kulturowym.

Wyruszamy w porannym słońcu, prawym brzegiem Wisły docierając do Strzyżawy – pierwszego rezerwatu przyrody na naszej drodze. Poruszamy się w wilgotnym lesie łągowym, pomiędzy licznymi starorzeczami wypełnionymi wodą. Wreszcie wychodzimy z zadrzewień na łąkę ogrzaną słońcem. Wspinając się krawędzią stromej wysoczyzny docieramy do Ostromecka – zespołu pałacowo-parkowego z przełomu XVIII i XIX wieku. Spacerując po parku, podziwiamy ozdobną zabudowę pałacową. Wyjeżdżając z miejscowości kierujemy się wzdłuż Wisły, używając możliwie najmniej ruchliwych dróg. Osiągając płaskie dno Doliny Wisły wypatrujemy ukrytego wśród kwitnącego rzepaku grodziska wczesnośredniowiecznego w Topolnie.



Widok na Chełmno z doliny Wisły



Kościół w Kokocku

Dalszą drogę wytycza nam wieża kościoła konstrukcji szachulcowej w Kokocku, majestatycznie górująca nad okolicą. Z prawej strony w oddali widać Zbocza Plutowskie z charakterystycznymi murawami kserotermicznymi – kolorowo kwitnącymi o tej porze roku. Wspinamy się ponownie z dna doliny ku górze. Niczym alpejską, wijącą się drogą, docieramy do Starogrodu – grodziska zbudowanego na miejscu neolitycznej osady. W oddali wydać już Chełmno, z charakterystycznymi sylwetkami licznych wież kościelnych. Czerwone mury miejskie z XIII wieku oznajmiają nam przybycie do najstarszej części miasta z zachowanym charakterystycznym średniowiecznym, zabytkowym układem architektonicznym. Opuszczając miasto, ostatnim spojrzeniem podziwiamy starówkę z gotyckim ratuszem, po czym zaczynamy podróż powrotną. Po przekroczeniu rzeki, zwiedzamy pokrzyżacki zamek w Świecku i udajemy się w stronę Gruczna. Wspinamy się na wzgórze pogrodziskowe i wypatrujemy na stokach parowu wrzosówek – małych owiec, wyjadających trawę spomiędzy chronionych ostnic.

Wędrując dalej wałem przeciwpowodziowym, docieramy do Chrystkowa, gdzie w XIII wieku przybyli pierwsi osadnicy holenderscy „specjalizujący się w wydzieraniu ziem spod władania rzeki”. Ich zabudowa menonicka stanowi główną atrakcję kulturową doliny Wisły. W Trzęsaczu wspinamy się ponownie na wysoczyznę, podziwiając widok na wstęgę leniwie płynącej Wisły. Docieramy do ostatniej miejscowości – Strzelce, gdzie pod górującym w oddali grodziskiem, na żyznych po wylewach Wisły glebach, rozwinęły się bogate tradycje sadownicze. Kosztując ostatnich śliwkowych powideł kończymy swą podróż, wjeżdżając do Bydgoszczy – bogatsi o nowe przeżycia, widoki i smaki.

Dawid Szatten

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chcę przedstawić Państwu książkę Wiktorii Śliwowskiej pt. „Ucieczki z Sybiru”. Autorka napisała ją w oparciu o materiały i fakty. Bohaterami są ludzie, którzy z determinacją walczyli o swoją wolność. Mimo okrutnych kar cielesnych np. 200 uderzeń knutem, decydowali się na ucieczki z katorgi. Trwały one czasem cztery lata, a często kończyły się złapaniem i odesłaniem na Sybir. Uważam, że książka jest wartościowa i warta przeczytania.

Krystyna Skiera

SPORT NOWY ROK - NOWE MOŻLIWOŚCI



Z końcem roku 2011 Pomorsko-Kujawski Klub Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Łucznicza” w Bydgoszczy

obchodził 15-lecie swojej działalności. Przez ten okres stowarzyszenie rozwijało się, poszerzało swoje horyzonty, nawiązywało nowe kontakty, które pozytywnie wpłynęły na jego rozwój.

Najbardziej dynamicznym rokiem dla nas był 2011: nowe biuro, strona internetowa, współpraca z regionalnymi mediami, ilość imprez zorganizowanych z najwyższą dokładnością i starannością. Nasza działalność została dostrzeżona przez władze Bydgoszczy. Dzięki naszym działaniom zaistnieliśmy na dobre w pamięci przedstawicieli i mieszkańców miasta.

Zapraszamy do nowego biura od poniedziałku do piątku w godz. 9-15 przy ul. Bernardyńskiej 3 (III piętro). Można z nami skontaktować się również telefonicznie pod nr tel. 666-957-534 oraz poprzez e-mail:

luczniczka.bydgoszcz@wp.pl,

a nawet stronę internetową www.luczniczka.org.pl, na której systematycznie informujemy o nadchodzących imprezach, zawodach oraz zamieszczamy relacje i fotorelacje z nich.

W nowy rok wchodzimy z pakietem 20 ofert złożonych w różnych instytucjach, które miejmy nadzieję, pozwolą nam zorganizować wszystkie zamierzenia planowane na ten rok. Są to między innymi: szkolenia w sekcjach sportowych, turnieje, turystyka, w miarę możliwości chcielibyśmy kontynuować cykl imprez z poprzednich lat jak i promować nowe. W tym roku chcielibyśmy zwrócić szczególną uwagę na dzieci i młodzież, członków naszego stowarzyszenia - wychowanków Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Louisa Braille'a, których chcemy aktywizować sportowo poprzez stworzenie odpowiednich warunków i możliwości.

Jednocześnie przypominamy naszym członkom i sympatykom o możliwości przekazania 1% z podatku na rzecz naszej organizacji, dzięki któremu mamy możliwość dofinansowania większości imprez przez nas organizowanych. Wystarczy wpisać nr **KRS 0000035474** w zeznaniu podatkowym w części **H** w pozycji nr **122**.

Georgina Myler

„NA ROZGRZEWKĘ I FRASUNEK NAJLEPSZY DOMOWY TRUNEK”

Nalewka wiśniowa



3 kg wiśni sokowych (z pestkami) zasy-pać ok. 2 kg cu-kru w słoju 5-litrowy lub butli po wodzie mine-ralnej, szczelnie zakryć baweł-nianą szmatką i obwiązać sznurkiem lub gumką. Postawić w słonecznym miejscu (okno).

Co jakiś czas, gdy pokaże się sok, przemieszać, aż do rozpusz-czenia się cukru (ok. 10-12 dni) i dolać 0,5l czystej wódki. Za 3-4 tygodnie, gdy wiśnie będą lekko pomarszczone, zlać zakonserwo-wany sok, wiśnie można skonsu-mować lub wyrzucić, a sok połą-czyć ze spirytusem: 1l soku na 0.75l spirytusu (można zalać czy-stą wódką 1 na 1, ale będzie sła-ba).

Odstawić na ok. 1 miesiąc, aż się wyklaruje, potem zlać delikat-nie znad osadu, a pozostałość przefiltrować (np. przez bawełnia-ną ściereczkę). Żeby nalewka nie straciła koloru, należy dodać 2 ły-żeczki kwasu cytrynowego, od-stawić na 4-5 tygodni, aż się od-stoi i nabierze właściwego smaku i aromatu. PSYCHOTKA!

ELZA

Nalewka bursztynowa

Kawałeczki pokruszonego bursztynu 50g wsypać do ciemnej butelki i zalać spirytusem, kilkakrotnie potrząsać i już po 10 dniach nalewka gotowa do użycia. Używamy jej do nacierania bolących miejsc przy dolegliwościach reumatycznych i korzonkach, przy przeziębieniach nacieramy plecy, przy bólach głowy - skronie, pomaga nawet na dolegliwości żołądkowe. Po wyczerpaniu nalewki można jeszcze raz kawałeczki bursztynu młoteczką pokruszyć i ponownie zalać spirytusem.

ELZA

PRZESZ ŻOŁĄDEK DO SERCA NA WIELKANOCNY STÓŁ

PUSZYSTA BABKA MAJONEZOWA

Składniki:

4 jajka

1 szklanka cukru

½ szklanki mąki ziemniaczanej

½ szklanki mąki tortowej

4 duże łyżki majonezu (kopiaste)

1 i ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie:

Żółtka utrzeć z 2 łyżkami cukru (ok. 2 min), dodać majonez i już tylko łyżką (kopyścią) dokładnie wymieszać. Do tej masy dodać uprzednio ubite na sztywną pianę białka z cukrem i łyżką wymieszać. Na końcu dodajemy obie mąki wymieszane z proszkiem i dokładnie mieszamy łyżką. Masę wlewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasto wstawiamy do letniego piekarnika (około 100°C) i pieczemy w temperaturze 180°C około 50 min. Pod koniec pieczenia można sprawdzić patyczkiem, czy się upiekła (ciasto nie lepi się do patyka). Babkę można polukrować lub posypać cukrem pudrem. Smacznego!



JHS

KARKÓWKA Z BIAŁĄ

Składniki:

0,5 kg karkówki

0,5 kg białej kiełbasy surowej

mała śmietana zakwaszana 18%

zioła prowansalskie, bazylia

Wykonanie:

Karkówkę pokroić w plastry, lekko rozbić i osolić. Układać warstwami w naczyniu żaroodpornym: karkówkę, wyciśniętą z flaka białą kiełbasę, posypać obficie ziołami i posmarować śmietaną. Zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni ok. 1 godz. Podawać na gorąco.



JH



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Poznaj Siebie 3

Biuro projektu:

Polski Związek Niewidomych
Okręg Kujawsko - Pomorski
85 - 090 Bydgoszcz,
ul. Powstańców Wielkopolskich 33
tel. 52 341 32 81

"Poznaj siebie 3" - projekt aktywizacji społeczno - zawodowej, skierowany do osób niezatrudnionych (nieaktywnych zawodowo lub bezrobotnych), w wieku 15 - 64, zamieszkujących województwo kujawsko - pomorskie, zagrożonych wykluczeniem społecznym z co najmniej jednego powodu spośród wskazanych w art. 7 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2004 r. Nr 64 poz. 593 z późn. zm.).

Zgłoś się do Centrum Animacji Lokalnej

przy Powiatowym Kole Polskiego Związku Niewidomych lub do Biura Projektu "Poznaj siebie 3".

Dane kontaktowe na: www.poznajsiebie.org.pl

człowiek - najlepsza inwestycja