



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



W NUMERZE:
WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU NA 2012 ROK	4
NIEWIDOMI U LEONA	7
DOTYKIEM I SŁOWEM MAJÓWKA Z LEONEM	8
KONKURS BIBLIOTEKI CENTRALNEJ PZN	9
WYGASŁ PROGRAM „KOMPUTER DLA HOMERA”	10
HISTORIA NAJSTARSZEGO OŚRODKA DLA NIEWIDOMYCH W POLSCE	11
JEDYNY TAKI PRZYSTANEK W MIEŚCIE	13
WIEŚCI Z KÓŁ	15

DUSZPASTERSTWO

PIELGRZYMKA DO OBÓR	22
BYDGOSKA MAJÓWKA	24
PODZIĘKOWANIE	25

KU SAMODZIELNOŚCI

RAZEM WYGODNIEJ	26
NIEWIDOME DZIECKO W RODZINIE cz. II	27

PRAKTYCZNE RADY

OZNACZENIA BRAJLOWSKIE KART DO GRY	29
PORADY PRAWNE - ABC TESTAMENTÓW	30
OKULARY FILTRUJĄCE CHARAKTERYSTYKA I ZASTOSOWANIE	32
RACJONALNE ODŻYWIANIE CZ. I	34
ULOTKI PRZEZ TELEFON	36

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

NVDA - INTERNET – CZYTANIE STRON WWW	37
MÓWIĄCE URZĄDZENIA CODZIENNEGO UŻYTKU	39
OKIEM NA PRZYRODĘ cz. III	41
SPORT	42
KSIAŻKI DO PODUSZKI	43
„NA ROZGRZEWKĘ I FRASUNEK NAJLEPSZY DOMOWY TRUNEK”	43
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. Kruczkowski, R. Olszewska, D. Tomaszewska-Szatten e-mail: biuletytnoko@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. 52 341 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, adyustacji i redagowania nadesłanych tekstów. Wszystkie materiały publikowane w kwartalniku „OKO” mogą być przedrukowywane wyłącznie za zgodą redakcji. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń.



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

W czerwcu 2012 roku mija 10 lat od wydania 1. numeru Biuletynu Informacyjnego „OKO”. Dziś czytacie Państwo 40. numer naszego kwartalnika. Pierwszy numer tworzyła redakcja w składzie: J. Deja, R. Olszewska, H. Skonieczka, J. Śledzikowska. Skład osobowy zespołu redakcyjnego, na przestrzeni lat ulegał zmianom. Poruszane były różnorodne tematy, zmieniała się także szata graficzna.

Poniżej zamieszczamy słowo „Od redakcji” z 1. numeru, aby przypomnieć Czytelnikom zamierzenia sprzed 10 lat, które nadal są aktualne:

„Oddajemy dziś Państwu do rąk pierwszy numer naszego pisma. Już w samej nazwie zawiera się wszystko to, co chcemy przekazać naszemu Czytelnikowi, a więc przede wszystkim informacja, czyli „towa” dzisiaj poszukiwany, chociaż znajdujący się podobno w nadmiarze.

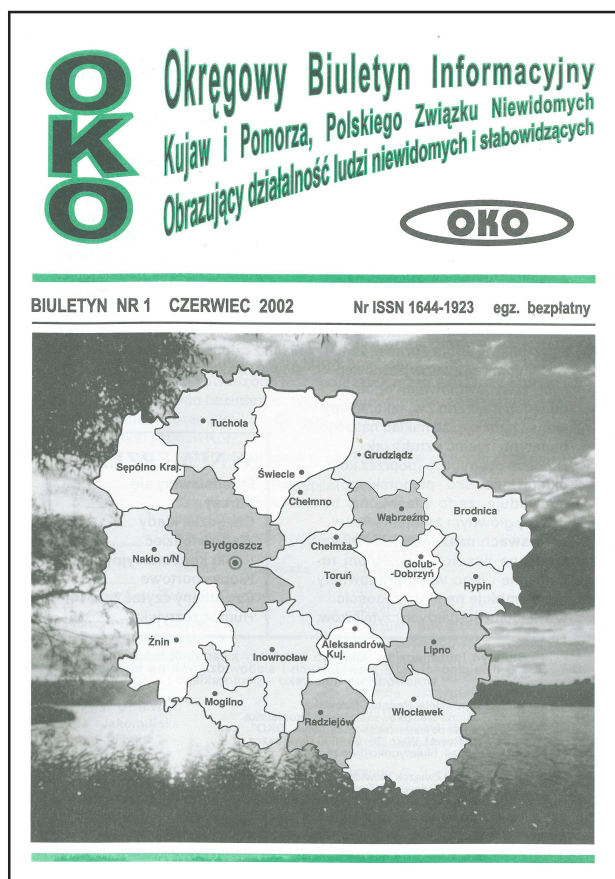
Zamierzeniem naszym jest wyłowić z „szumu informacyjnego” te sprawy, które dotyczą środowiska osób niewidomych i słabo widzących. Zdajemy sobie sprawę, że wiele informacji i faktów jest dostępnych w wydawnictwach ogólnopolskich naszego Związku. Mamy jednak nadzieję, że nakład naszego biuletynu (tysiąc sztuk), jak i sposób dystrybucji (poprzez koła Okręgu Kujawsko-Pomorskiego), spowoduje, że to właśnie my będziemy głównym źródłem wiedzy

o sprawach naszego środowiska. Skromne ilościowo kolegium redakcyjne i jego współpracownicy mają ambicję na stałe zagościć w świadomości naszych czytelników, dlatego dzisiejszy układ „OKA” jest tylko naszą propozycją. (...)

Osobiście mam nadzieję, że dzięki informacjom zawartym w tym, jak i w następnych wydaniach „OKA”, rzadziej usłyszę na spotkaniach z członkami naszego Związku słowa: „A skąd ja mam to wiedzieć?”

Mamy nadzieję, że „OKO” spełnia nadal Państwa oczekiwania i przybywać nam będzie nowych Czytelników.

Redakcja



Okładka pierwszego numeru OKA

OFERTA REHABILITACYJNA OKRĘGU NA 2012

REHABILITACJA DZIECI

Informujemy, że z dniem 11 kwietnia 2012 r. zostaje wznowiona realizacja programu „POKAŻMY ŚWIAT NIEWIDOMEMU DZIECKU”.

W 2012 roku celem realizowanego zadania będzie zwiększenie dostępu do wielospecjalistycznej rehabilitacji u 30 niewidomych i słabo widzących dzieci w wieku 0-6 lat z województwa kujawsko-pomorskiego. Zajęcia będą dostosowywane do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka. W ramach programu proponujemy udział w indywidualnych zajęciach rehabilitacyjnych prowadzonych w domu rodzinnym dziecka jak i w naszej siedzibie przez doświadczonych specjalistów, przy aktywnej współpracy z rodzicem. Dla 10 najbardziej potrzebujących dzieci i ich opiekunów zorganizujemy 3-dniowe, bezpłatne szkolenie rehabilitacyjno-integracyjne w Bydgoszczy. Działania realizowane w projekcie dofinansowane są przez Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego ze środków PFRON w wysokości 40 000 zł.

Zainteresowanych rehabilitacją dzieci niewidomych i słabo widzących w wieku 0-6 lat prosimy o kontakt pod numerem 515 231 017.

REHABILITACJA DOROSŁYCH

Z radością informujemy, że decyzją Ministra Pracy i Polityki Społecznej nasz Okręg otrzymał dotację z Programu Operacyjnego

Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na działania zaplanowane w roku 2012 i 2013 w ramach projektu: „**WSZYSCY RAZEM**”.

W ramach projektu w 2012 roku zostaną zrealizowane następujące działania:

I. Szkolenie z zakresu gerontologii

12 osób niewidomych lub słabo widzących (bez opiekunów) w podeszłym wieku powyżej 60. roku życia zapraszamy na szkolenie w dniach **20-23 sierpnia 2012 r.**

Celem szkolenia jest pomoc rehabilitacyjna - doskonalenie technik samodzielnego wykonywania czynności dnia codziennego oraz poruszania się z przewodnikiem a także wskazanie sposobów radzenia sobie z problemami wynikającymi z procesu starzenia przy uwzględnieniu specyfiki inwalidztwa wzroku.

II. Szkolenie komputerowe dla rodziców z dziećmi

Będzie to szkolenie dla 6 dzieci i 6 rodziców/opiekunów. Na szkolenie zapraszamy dzieci/uczniów z dysfunkcją wzroku (wraz z rodzicami), które w 2011 roku otrzymały dofinansowanie na zakup sprzętu komputerowego i specjalistycznego oprogramowania ze środków PFRON w ramach programu „Komputer dla Home-ra”. Pragniemy wesprzeć ich w rozwiązaniu problemów związanych z pobieraniem nauki: korzystaniem z podręczników (które są pisane zbyt małą czcionką), czy-

taniem lektur, wyszukiwaniem informacji z różnorodnych encyklopedii i słowników, pisanem, a następnie odczytaniem swojego pisma itp. Pragniemy przeszkolić uczestników z obsługi komputera, skanera, programu przetwarzającego tekst na dźwięk itp., aby ułatwić niepełnosprawnym uczniom edukację i wyrównać ich szanse w dostępie do wiedzy w porównaniu z pełnosprawnymi rówieśnikami. Termin szkolenia **20-23 sierpnia 2012 r.**

III. Warsztaty pokoleniowe

Na warsztaty pokoleniowe artystyczno-integracyjne zapraszamy łącznie 30 osób: 5 rodzin (z przedstawicielami trzech pokoleń: niepełnosprawne wzrokowo dziecko + rodzic + dziadek lub babcia) oraz 15 przedstawicieli Okręgowego Klubu Aktywności Twórczej i Kulturalnej powyżej 50 rż. Udział w warsztatach pokoleniowych pozwoli na relaks i odejście od codziennych spraw, poprawi relacje między członkami rodziny, a także pozwoli na wymianę doświadczeń między wszystkimi uczestnikami warsztatów. Przedstawiciele Klubu OKA-TiK podzielą się z innymi swoimi artystycznymi doświadczeniami i w trakcie warsztatów zaprezentują swoje wytwory oraz pomogą rodzinom stworzyć drzewa genealogiczne technikami, które najbardziej będą odpowiadały danej grupie warsztatowej. Wierzmy, że wypracowanie wspólnych zainteresowań i wspólna działalność twórcza umocnią wzajemne więzi, przyczynią się do zrozumienia

przez członków rodzin problemów, z jakimi spotykają się osoby z dysfunkcją wzroku, ale także uświadomi ich potrzeby i możliwości. Uczestnicy warsztatów poznają ciekawe sposoby na wspólne rodzinne spędzanie czasu wolnego.

Termin warsztatów **20-23 sierpnia 2012 r.**

W/w szkolenia i warsztaty odbędą się w Ośrodku „Homer” w Bydgoszczy, uczestnicy nie ponoszą żadnej odpłatności za udział w proponowanych działaniach. Po zajęciach będą mogli przyjemnie i aktywnie spędzić wolny czas podczas prowadzonych specjalnie dla nich przez naszego partnera - Klub Sportowy Niewidomych „Łuczniczka” pokazów i ćwiczeń

IV. SZKOLENIA KOMPUTEROWE.

Zorganizowany zostanie cykl szkoleń komputerowych dla osób po 50 rż. Przeszkolonych zostanie łącznie 8 osób. Zajęcia będą prowadzone w dwóch grupach: jeden instruktor będzie pracował z 6 osobami słabo widzącymi, natomiast drugi - z 2 osobami całkowicie niewidomymi. Uczestnicy wezmą udział w 3 zjazdach, trwających po 3 dni, w trakcie których zrealizowanych będzie po 18 godzin szkoleniowych.

Program szkolenia obejmuje podstawy obsługi komputera ze specjalistycznym oprogramowaniem i oprzyrządowaniem dostosowanym do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Uczestnicy poznają zasady korzystania z Inter-

netu, wysyłania i odbierania poczty elektronicznej, sporządzania pism, obsługi drukarki, adresowania kopert i innych technik biurowych.

Szkolenie odbędzie się w Bydgoszczy – uczestnicy będą mieli zapewnione zakwaterowanie i wyżywienie w ORiS „Homer”, zajęcia komputerowe prowadzone będą w naszym punkcie rehabilitacyjnym przy ul. Krasieńskiego 3a. Uczestnicy nie ponoszą żadnej odpłatności i są zobowiązani uczestniczyć we wszystkich 3 zjazdach szkoleniowych.

Terminy zjazdów: 24-27 września, 15-18 października, 28-31 października.

V. SZKOLENIE Z OBSŁUGI INTERNETU

Zorganizujemy cykl szkoleń z zakresu korzystania z Internetu dla 60 osób w wieku powyżej 50 lat, które otrzymają łącznie internetowe w ramach projektu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego „Okno na świat”. Będą to trzydniowe szkolenia (w 2 grupach po 6 osób). Na szkolenia zostaną zakwalifikowane osoby, które do tej pory nie posiadały dostępu do Internetu i potrzebują wsparcia w zakresie wyszukiwania i pobierania informacji z sieci internetowej przy zastosowaniu specjalistycznego programu udźwiękowiającego lub powiększającego. W programie szkoleń, w zależności od potrzeb i oczekiwań uczestników, zaplanowano zagadnienia z zakresu: bankowości elektronicznej, korzy-

stania z zasobów biblioteki książki mówionej, dokonywania zakupów przez Internet itp. Uczestnicy będą szkoleni na własnym sprzęcie komputerowym. Planowany termin szkolenia pierwszej grupy **10-13 grudnia 2012 r.**

Chętnych do udziału w powyższych szkoleniach prosimy o zgłoszenie się do Koła Powiatowego PZN. Pierwszeństwo mają osoby, które jeszcze nie uczestniczyły w tego typu działaniach. Wszystkich zakwalifikowanych powiadomimy pisemnie o terminie przyjazdu i warunkach szkolenia i pobytu.

W kwietniu rozpoczęliśmy realizację 3-letniego projektu „**W DOBREJ KONDYCJI**” współfinansowanego ze środków Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Zadanie ma na celu promowanie zdrowego stylu życia wśród osób niewidomych i słabo widzących. Cel ten będziemy realizować poprzez organizowanie systematycznych spotkań dla osób chorych na cukrzycę, spotkań dla osób nowo ociemniałych oraz wszystkich zainteresowanych, którym oprócz spotkań ze specjalistami, tematycznych pogadanek, proponujemy także wspólną gimnastykę i spacer. Będziemy zachęcać do uprawiania sportu w dyscyplinach dostępnych osobom z niepełnosprawnością wzroku. W trakcie spotkań będziemy demonstrować drobny sprzęt rehabilitacyjny, ułatwiający samodzielne, niezależne poruszanie się i wykonywanie czynności dnia

codziennego np.: przygotowywanie odpowiednio zbilansowanych posiłków, przechowywanie żywności, obróbkę termiczną itp.

Do udziału w systematycznych spotkaniach zachęcamy osoby starsze i z dodatkowymi schorzeniami np. niewidomych diabetyków, którzy ze względu na stan zdrowia powinni szczególnie podejmować działania zapobiegające powikłaniom i pogarszaniu się zdrowia.

Każdego roku zorganizujemy 6 cyklicznych spotkań. Informacje

o dokładnych terminach i miejscu spotkań zamieszczać będziemy na stronie internetowej okręgu www.kujawskopomorski.pzn.org.pl w zakładce: Aktualności.

W ramach projektu „**NASZE CENTRUM**” dofinansowanego ze środków PFRON oferujemy Państwu poradnictwo psychologiczne, prawne oraz rehabilitację wzroku. Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 52 341-32-81.

*Opracowanie:
dział rehabilitacji PZN Bydgoszcz*

NIEWIDOMI U LEONA

To program dofinansowany przez Urząd Miasta Bydgoszczy, realizowany przez Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej „OKATiK” przy Polskim Związku Niewidomych. Klub „OKATiK”, który działa już piąty rok, zrzesza osoby niewidome i słabo widzące uzdolnione artystycznie z terenu całego województwa kujawsko-pomorskiego. Wśród jego członków są osoby piszące, malujące i muzykujące o różnym stopniu zaangażowania: od profesjonalnych muzyków, członków Związku Literatów, po prawdziwych amatorów.

W Roku Leona Wyczółkowskiego chcemy ich zapoznać bliżej z sylwetką tego artysty. Program „Niewidomi u Leona” rozpoczęliśmy **12 kwietnia** ogłoszeniem konkursu literacko-plastycznego i pokazem filmu o Leonie Wyczółkowskim „Leon:

wrażliwy zawodowiec”, który omówił i „opisał słowem” osobom całkowicie niewidomym bydgoski plastyk Waldemar Zyśk.

Planujemy również cykl spotkań edukacyjno-integracyjnych tematycznie związanych z Leonem Wyczółkowskim. Pierwsze dwa mamy już za sobą: 25 kwietnia w urodziny artysty i 10 maja „Dotykem i słowem majówka z Leonem”, podczas którego zwiedziliśmy dom Wyczółkowskiego. W czerwcu planujemy wycieczkę „Śladami Leona Wyczółkowskiego” do miejsc z nim związanych i rezerwatu cisów. Czekamy jeszcze wiele miłych niespodzianek. Program planujemy zakończyć i podsumować **15 października 2012** w święto niewidomych - Międzynarodowy Dzień Białej Laski

*koordynator programu
prezes Klubu „OKATiK”
Helena Skonieczka (tel. 693 551 356)*

DOTYKIEM I SŁOWEM MAJÓWKA Z LEONEM

Jesteśmy już po kolejnym spotkaniu w ramach programu „Niewidomi u Leona”. Tym razem zorganizowaliśmy zwiedzanie Domu Leona Wyczółkowskiego w Muzeum Okręgowym w Bydgoszczy, w którym uczestniczyła grupa 25 osób. Kierownik tego działu Ewa Sekuła-Tauer oprowadziła nas po zbiorach i w formie „lekcji edukacyjnej” opowiedziała o życiu i twórczości Leona Wyczółkowskiego. Zainteresowanie było ogromne. Wszyscy byli zasłuchani w barwne opowieści i opisy prezentowanych obrazów. Przekroczyliśmy limit czasu, aż szkoda było kończyć przygotowaną prezentację dla tak zasłuchanej publiczności. Zwiedzanie pomieszczeń dotykiem było nieco utrudnione ze względu na dość liczną grupę. Miejskie Centrum Kultury przygotowuje film relacjonujący nasz program. Ekipa, która próbowała sfilmować nasze zwiedzanie – oglądanie dotykiem i słowem obrazów, miała mocno utrudnione zadanie.

To jeszcze nie koniec, jak przystało na majówkę, dalsze spotkanie odbyło się na dworze.



W przepięknej scenerii Wyspy Młyńskiej, pod rozłożystym, kwitnącym kasztanem przygotowano dla nas krzeselka i stoliki, gdzie mogliśmy napić się kawy, podzielić się wrażeniami i dalszymi planami. Dom Leona Wyczółkowskiego, jak i cała ekipa pracujących tam ludzi, okazali się bardzo gościnni. W spotkaniu, jak zwykle, uczestniczyli członkowie naszego klubu nie tylko z Bydgoszczy, ale



również z Tucholi, Wąbrzeźna i Inowrocławia. Towarzyszył nam pan Waldemar Zyśk – bydgoski plastyk, który był z nami na rozpoczęcie programu „Niewidomi u Leona” (12 kwietnia). Rozłożył sztalugi i malował Bydgoską Wenecję służąc radą i fachowymi instrukcjami naszym plastynom. Zainteresowanie było duże i również z przyjemnością skorzystaliśmy z tych plenerowych warsztatów. Na zakończenie każdy uczestnik dostał kartkę z autoportretem Leona Wyczółkowskiego i z pamiątkowym stemplem Muzeum w Bydgoszczy

To spotkanie pozostanie na długo w naszej pamięci. Dzięki prezentacji zapoznaliśmy się



z mnóstwem informacji i ciekawostek o życiu i twórczości artysty, jego związkach z naszym regionem. Dla naszego środowiska to bardzo ważne, że szczegółowo opisano wystrój wnętrza, przedmiotów, które znajdowały się w muzeum. Mogliśmy z bliska przyrzeć się obrazom, niektóre dotknąć a także poczuć magię pracy twórczej w zaaranżowanej pracowni mistrza. Równie cenne były barwne opowieści pana Waldemara Zyśka, który wtrącając zabawne anegdoty, dzielił się z nami swoją bogatą wiedzą na temat tego wybitnego malarza i grafika. Okazało się, że Leon Wyczółkowski jest bliski naszemu środowisku, ponieważ także zmagał się z dolegliwościami wzroku, cierpiąc na uszkodzenie słoneczne dna oka. Jestem przekonana, że ta wycieczka stanie się dla uczestników OKATiKa inspiracją do dalszej twórczości. Cieszymy się, że dopisała pogoda i po obejrzeniu wnętrza mogliśmy rozgościć się w plenerze przed „dworkiem” artysty.

Dziękujemy organizatorom za to pouczające spotkanie.

Marlena Lewandowska

KONKURS BIBLIOTEKI CENTRALNEJ PZN

Biblioteka Centralna PZN ogłasza konkurs dla dorosłych „Jaka, według Ciebie, powinna być biblioteka dla niewidomych?”.

W konkursie mogą wziąć udział wyłącznie osoby z niepełnosprawnością wzroku. Konkurs polega na złożeniu pracy pisemnej na ww. temat. Forma literacka pracy jest dowolna. Biblioteka przyjmuje prace w wersji elektronicznej i na papierze (czarny druk lub brajl).

Prace należy wysyłać pod adres:

Biblioteka Centralna PZN

ul. Konwiktorska 7

00-216 Warszawa

lub

email: biblioteka@bcpzn.pl

z dopiskiem:

Konkurs BC PZN 2012

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia 07.09.2012 r. (w przypadku listów decyduje data stempla pocztowego). Prace oceni powołane przez dyrektora BC jury.

Za najlepsze prace przewidziano nagrody pieniężne.

Rozstrzygnięcie konkursu odbędzie się 15.10.2012 r. w trakcie konferencji Biblioteki Centralnej PZN.

Regulamin konkursu dostępny na stronie internetowej www.biblioteka-pzn.org.pl/konkurs

źródło: www.pzn.org.pl

WYGASŁ PROGRAM „KOMPUTER DLA HOMERA”

Od 2012 roku dofinansowanie na zakup sprzętu komputerowego osoby z dysfunkcją wzroku mogą otrzymać w ramach innego programu.

W dniu 28 marca 2012 roku Rada Nadzorcza PFRON zatwierdziła do realizacji pilotażowy program „**Aktywny samorząd**”, który przewiduje powierzenie samorządom powiatowym realizacji programu adresowanego do indywidualnych osób niepełnosprawnych.

Obszary programu, które będą realizowane w 2012 roku:

- a)obszar A – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu,
- b)obszar B1 – pomoc w zakupie specjalistycznego sprzętu komputerowego wraz z oprogramowaniem,
- c)obszar B2 – pomoc w zakupie urządzeń lektorskich,
- d)obszar B3 – pomoc w zakupie urządzeń brajlowskich,
- e)obszar B4 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu komputerowego i oprogramowania lub urządzeń lektorskich albo brajlowskich,
- f)obszar C – pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym,
- g)obszar D – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym,
- h)obszar E – pomoc w uzyskaniu

prawa jazdy kategorii B,

- i)obszar F – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej.

Obszary programu skierowane do osób z niepełnosprawnością wzroku, maksymalne kwoty dofinansowania ze środków PFRON oraz procentowy udział własny:

- a)obszar B1 – pomoc w zakupie specjalistycznego sprzętu komputerowego wraz z oprogramowaniem – dofinansowanie do 5.000 zł, udział własny – 10% ceny brutto zakupu,
- b)obszar B2 – pomoc w zakupie urządzeń lektorskich - dofinansowanie do 5.000 zł, udział własny – 10% ceny brutto zakupu,
- c)obszar B3 – pomoc w zakupie urządzeń brajlowskich - dofinansowanie do 12.000 zł, udział własny 5% ceny brutto zakupu,
- d)obszar B4 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu komputerowego i oprogramowania lub urządzeń lektorskich albo brajlowskich:
 - dla osoby głuchoniewidomej – dofinansowanie do 1.500 zł,
 - dla pozostałych adresatów obszaru – dofinansowanie do 1.000 zł,
- e)obszar F – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej (np. dziecka) - dofinansowanie do 200 zł miesięcznie, jed-

nak nie więcej niż 2.200 zł w ciągu roku – za każde dziecko wnioskodawcy przebywające w żłobku lub przedszkolu, udział własny - 15% kosztów tej opłaty.

Środki stanowiące udział własny wnioskodawcy nie mogą pochodzić ze środków PFRON.

Adresatem programu może być osoba niepełnosprawna, która w przypadku:

- obszaru B1 – jest w wieku aktywności zawodowej i posiada: znaczny stopień niepełnosprawności, a w przypadku osób do 16 roku życia – orzeczenie o niepełnosprawności, dysfunkcję obu kończyn górnych lub narządu wzroku,
- obszaru B2 i B3 - jest w wieku aktywności zawodowej i posiada: znaczny stopień niepełnosprawności, a w przypadku osób do 16 roku życia – orzeczenie o niepełnosprawności, dysfunkcję narządu wzroku,
- obszaru B4 – osoby, które będą w danym roku beneficjentem pomocy w ramach obszaru: B1, B2 lub B3,

• obszaru F – jest w wieku aktywności zawodowej, posiada znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności, jest aktywna zawodowo i ma pod swoją opieką dziecko.

Zgodnie z zaleceniami PFRON w 2012 roku preferowane są wnioski dotyczące:

- a) osób niepełnosprawnych, które studiują lub uczą się w szkołach ponadgimnazjalnych,
- b) osób niepełnosprawnych, aktywnych zawodowo,
- c) mieszkańców obszarów wiejskich.

Dofinansowanie będzie następowało na pisemny wniosek osoby niepełnosprawnej. Wniosek będzie można złożyć do jednostki organizacyjnej samorządu powiatowego, właściwego dla miejsca zamieszkania wnioskodawcy (PCPR i MOPS).

Przyjmowanie wniosków będzie następowało w trybie ciągłym, jednak nie później niż do dnia 30 września danego roku realizacji programu.

źródło: www.pfron.org.pl

HISTORIA NAJSTARSZEGO OŚRODKA DLA NIEWIDOMYCH W POLSCE

„Zajrzyjmy do domowego archiwum”

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille’a w Bydgoszczy jest najstarszą placówką w Polsce zajmującą się kształceniem osób niewidomych. Jej początki sięgają dzie-

więtnastego wieku. Teraz poszukuje pamiątek związanych ze swoją historią.

W tym roku placówka obchodzi 140. urodziny.

- Ta wyjątkowa okazja stała się dla nas punktem wyjścia do utworzenia izby pamięci – mówi Jacek

Knychala, nauczyciel języka niemieckiego i tyflopédagog w Ośrodku im. Braille'a. – Znajdzie się ona w nowym budynku dydaktycznym, który niedługo zostanie oddany do użytku. Chcielibyśmy, aby izba stanowiła wizytówkę placówki i wskazywała na 140-letnią obecność szkoły w historii miasta i regionu.

Od sześciu klas do matury

Aż trudno uwierzyć, że ośrodek tak dawno pojawił się na mapie województwa. Jego początki sięgają roku 1872. Był to wówczas Prowincjonalny Zakład dla Niewidomych, a uczyły się tu dzieci z Pomorza, Wielkopolski, a nawet Śląska. Szkoła liczyła wtedy sześć klas. Niewidomi byli kształceni w kilku zawodach: organisty, stroiciela instrumentów muzycznych, szczotkarza, drukarza i masażysty. Co ważne, funkcjonowało tu także schronisko dla niewidomych. Dawało ono pracę absolwentom ośrodka.

Początek XX wieku był dla placówki dobrym okresem. Wtedy została ona rozbudowana i warunki znacznie się polepszyły. Podłączono wodę, gaz, centralne ogrzewanie i telefon. Przybyły kolejne dwie klasy, odnowiono aulę i wyposażoną ją w nowe organy. W 1920 roku ośrodek był już siedmioklasową szkołą. Przybyło zawodów, w których mogli kształcić się niewidomi. Tak było do wybuchu wojny.

Placówka zaczęła działać na nowo w 1949 roku jako Państwowy Zakład Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych. W 1960 roku

powstała tutaj Szkoła Podstawowa nr 53 i Zasadnicza Szkoła Zawodowa. Później powołano technikum, liceum zawodowe, a w latach dziewięćdziesiątych – liceum ogólnokształcące i gimnazjum. Dziś działa też szkoła policealna.

Choć ośrodek kojarzony jest przede wszystkim z kształceniem osób niewidomych, uczą się tu również dzieci i młodzież głuchoniewidome. Bydgoska placówka była pierwszą w Polsce, która zajęła się nauczaniem takich osób.

Cenne eksponaty

- Absolwenci ośrodka rozsiani są po całej Polsce. Liczymy na ich pomoc w tworzeniu izby pamięci. Prosimy również o wsparcie mieszkańców Bydgoszczy i regionu – podkreśla Jacek Knychala.

Izba pamięci ma składać się z trzech części. – Jedną z nich stanowić będzie ekspozycja stała, związana bezpośrednio z historią i tradycją placówki – wyjaśnia Jacek Knychala. – Zamierzamy pokazać na niej m.in. zdjęcia, archiwalia, księgi, jak również cenne ponadstuletnie mapy dla niewidomych, maszyny brajlowskie z ówczesnej epoki oraz inne historyczne eksponaty.

Osoby, które mają w swoich domowych archiwach pamiątki związane z Ośrodkiem im. Braille'a, mogą kontaktować się z placówką pod numerem tel. 52 322-17-87

www.braille.bydgoszcz.pl

(EA)

*Źródło: Gazeta Pomorska 5 kwietnia 2012
Album Bydgoski,
Artykuł został przedrukowany za zgodą
redaktora naczelnego Gazety Pomorskiej.*

JEDYNY TAKI PRZYSTANEK W MIEŚCIE

Przystanek autobusowy linii 52 przy ul. Markwarta (*tuż za skrzyżowaniem z ulicą 3 Maja*) w Bydgoszczy, pod koniec kwietnia zmienił znacząco swój wygląd. Zmodernizowano go tak, by służył osobom niewidomym i słabo widzącym, zwiększając bezpieczeństwo pieszych poruszających się w okolicach Ośrodka im. Braille'a.

Pas doprowadzający do przejścia przez ulicę Markwarta ułożono na całej szerokości chodnika, a umiejscowiono w połowie szerokości przejścia. Taki sam pas poprowadzono od przejścia wzdłuż zatoczki aż do wysepki oczekiwania na autobus oraz oznaczono nim miejsce początku przystanku (poprowadzono go przez całą szerokość chodnika).

Zamiast tradycyjnego betonowego wykończenia przystanku

zamontowano biały, zaokrąglony krawężnik ze specjalnej masy. Dzięki temu wejście do niskopodłogowego autobusu znajduje się prawie na wysokości krawędzi przystanku.

Bezpieczną odległość od krawędzi przystanku wyznacza pas o wyłobieniu (reliefowy), doprowadzający do wysepki oczekiwania na autobus. Oznaczenie przystanku jest także bardzo czytelne dla osób słabo widzących. Jego obszar jest bowiem wyznaczony kostką o kolorze granatowym, wyraźnie odróżniającym się od otoczenia oraz żółtych kostek reliefowych.

Przed przejściami dla pieszych (skrzyżowanie ulic 3 Maja, Markwarta, Krasińskiego) zamontowano pasy ostrzegawcze, wykonane również z żółtej kostki tym razem ze „ściętymi kopułkami”, których kształt i rozstaw jest łatwo wyczuwalny białą laską i stopami. Odległość tego pasa umiejscowiona jest w przedziale 50-60 cm od krawężnika jezdni.

„Takie wzorcowe rozwiązanie zagwarantuje niewidomym i słabo widzącym bezpieczeństwo w ruchu ulicznym oraz przyczyni się do zwiększenia ich samodzielności w poruszaniu się w przestrzeni miejskiej” - mówi Justyna Kranc – instruktor orientacji przestrzennej z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 im. L. Braille'a. „Materiał użyty do oznaczeń odpowiada najwyższym europejskim normom, jest trwały i łatwo wyczuwalny stopami i za pomocą białej laski. Wierzmy, że takie modelowe rozwiązania pojawiać



się będą w kolejnych miejscach naszego miasta. Korzystać z przystanku będą mogli nasi uczniowie oraz mieszkańcy miasta.”

„Realizacja tego przedsięwzięcia możliwa była dzięki współpracy pracowników Ośrodka Braille’a oraz ZDMiKP w Bydgoszczy, a w szczególności dzięki osobistemu zaangażowaniu i zrozumieniu pracowników Wydziału



Inżynierii Ruchu pana Jacka Bartkowiaka i pani Doroty Boroń” - mówi Małgorzata Szczepanek – dyrektor placówki oświatowej. „Wierzimy, że wspólnym owocem naszych dalszych działań będzie stworzenie przestrzeni miejskiej w pełni przyjaznej i bezpiecznej dla osób z dysfunkcją wzroku.”

Jak czytamy na stronie www.bydgoszcz.pl: „Pasy z żółtej kostki pojawiają się na nowo budowanych przystankach, m.in. wzdłuż powstającej trasy tramwajowej do dworca kolejowego. Ponadto sukcesywnie budowane będą na już istniejących przystankach przy okazji wymiany nawierzchni.”

Osoby zainteresowane poruszonym tematem mogą kontaktować się z panią Justyną Kranc pod adresem e-mailowym justyna.kranc@wp.pl.

Renata Olszewska

Cieszymy się niezmiennie z pierwszego profesjonalnie przystosowanego przystanku komunikacji miejskiej w Bydgoszczy, o którym mowa w powyższym materiale. Radość jest tym większa, że jest to uwieńczeniem wieloletnich działań Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w tworzeniu takich wzorców. Nasze współdziałanie z Urzędem Marszałkowskim i Zarządem Dróg Wojewódzkich doprowadziło do stworzenia standardu przystosowania infrastruktury na drogach naszego województwa dla osób niewidomych. Wielokrotne spotkania z decydentami Zarządu Dróg Miejskich pozwoliły też na otwartość na nasze potrzeby w realizacji przystosowania wielu miejsc w Bydgoszczy dla niewidomych. Przekazanie osobom, o których mowa w artykule, naszych opracowań oraz wyników prac naukowych dotyczących np. udźwiękowienia przejść dla pieszych, pozwoliło na opracowanie wewnętrznych standardów w bydgoskim ZDMiK, dotyczących ułatwień komunikacyjnych dla naszej grupy dysfunkcyjnej. Jesteśmy też w kontakcie z firmą, która wykonała przystosowanie przystanku na ul. Markwarta i wymieniamy opinie o jakości materiałów i technicznych problemach.

Gratulujemy sukcesu grupie z zespołu dyr. SOSW Małgorzaty Szczepanek i wierzymy, że nasze działania ułatwią im pracę na rzecz tworzenia przestrzeni miejskiej przyjaznej niewidomym.

Jerzy Deja

ALEKSANDRÓW KUJAWSKI

Zarząd koła w lipcu organizuje 3-dniową wycieczkę do Torunia, dzięki pozyskanemu dofinansowaniu z PCPR i zaangażowaniu środków własnych. Osoby zainteresowane bliższe informacje uzyskają w siedzibie koła.

Wanda Skrzypińska

BRODNICA

Zarząd koła ściśle współpracuje z bratnimi kołami. Na zaproszenie ZK w Golubiu Dobrzyniu, 9 maja 14-osobowa grupa uczestniczyła w pielgrzymce do Obór.

Dzięki otrzymanemu dofinansowaniu z PCPR, zorganizowane zostaną dwie 40-osobowe wycieczki: 29 maja do Łowicza i Nieborowa oraz 26 lipca do Grudziądza. Po drodze zwiedzone zostaną zabytki Jabłonowa Zamku, a także Rywałd i Radzyń Chełmiński.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

Działania koła, wbrew prognozom, są imponujące. Pod koniec marca odbył się konkurs recytatorski „Broniewski jakiego nie znamy”, w którym udział wzięło 20 osób. Byli to głównie ludzie młodzi, a szkoda, że z zaproszeń nie skorzystali ani jako recytatorzy, ani jako słuchacze, nasi starsi członkowie. Zwyciężczynią została Katarzyna Olesińska ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 im. L. Braille’a w Bydgoszczy.



*Laureatka konkursu recytatorskiego
Katarzyna Olesińska*

Otrzymane dofinansowanie z MOPS-u pozwoliło na zorganizowanie 2 imprez w maju. Były to turnusy rehabilitacyjne w Ustce.

Byliśmy również współorganizatorami tradycyjnej majówki w ogrodach parafii św. Antoniego z Padwy, o której zawsze pamięta nasz duszpasterz ks. Piotr Buczkowski. W czerwcu organizujemy 7-dniową wycieczkę integracyjną dla 50 osób do Jastarni, a pod koniec czerwca, 30 naszych dzieciaków wraz z opiekunami pojedzie na 1-dniową wycieczkę do Biskupina, gdzie czeka ich wiele atrakcji.

Krystyna Skiera

CHEŁMNO

Zarząd koła w III kwartale br. organizuje wycieczkę do Inowrocławia, natomiast w październiku planowane jest uroczyste spotkanie z okazji Dnia Białej Laski.

Barbara Knoppek

GOLUB-DOBRZYŃ

Prężnie działające koło w Golubiu-Dobrzyniu w III kwartale planuje:

- rajd pieszy po okolicy, który zakończy biesiada przy grillu,
- realizowany będzie unijny projekt „Poznaj siebie 3”,
- we wrześniu odbędzie się dla 60 osób impreza integracyjna promująca zdrowy styl życia, dofinansowana w kwocie 2.400 zł przez Burmistrza Miasta w ramach ogłoszonego konkursu „Ochrona i promocja zdrowia”,
- grupowe wyjście do miejscowego Domu Kultury m.in. na projekcje filmowe,
- aktywne prowadzenie działalności świetlicowej.

Z innych wydarzeń należy wspomnieć o odbytej 9 maja pielgrzymce do Sanktuarium Maryjnego w Oborach, przy licznych udziale zaproszonych gości z kół w Bydgoszczy, Brodnicy, Inowrocławiu, Rypinie, Wąbrzeźnie i Żnieniu.

Elżbieta Zapiór

GRUDZIĄDZ

Zarząd koła, w ramach podpisanych umów, otrzymał na działalność głównie rehabilitacyjną ok. 30 tys. zł ze środków PFRON za pośrednictwem Starostwa Powiatowego. Poza całorocznymi podstawowymi zadaniami, w które włączony jest cały Zarząd planowane są:

- 28.05 do 03.06 br. wycieczka do Ustronia Morskiego,
- 8 do 21.09. turnus rehabilitacyjny w Darłównie.

Ponieważ 18 maja Zarząd Koła powołał Sekcję Sportową

w składzie: R. Niedziałkowski, A. Górczyński, B. Sosna, prowadzone będą zajęcia z zakresu szachów, warcabów, brydża, a w połowie czerwca 8 osób skorzysta z kursu nordic walking.

Należy wspomnieć o odbytym 18 maja w Ośrodku Czytelnictwa dla Osób Niepełnosprawnych koncercie grupy dzieci - uczestników zajęć z muzykoterapii.



16 czerwca odbędzie się piknik z 16-tką, na którym zostanie podsumowana akcja „Góry złotych serc”, a pozyskane środki uczniowie i dyrekcja szkoły przeznaczą na zakup maszyny brajlowskiej dla naszego koła. Ma ona służyć nauczaniu pisma brajla. Dziękujemy za ogromne zaangażowanie w to dzieło dyrekcji, na-



uczycielom i młodzieży SP nr 16.

16 sierpnia gościć będziemy członków OKATiK.

1 września odbędzie się festyn nad Jeziołem Rudnickim, którego organizatorami są Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych przy prezydencie m. Grudziądz i Miejski Wydział Spraw Społecznych.

Natomiast w październiku przewidziana jest konferencja pt. „Niewidomi są wśród nas” z udziałem zaproszonych władz powiatu, miasta, sponsorów i instytucji współpracujących z ZK.

Krystyna Kaczorowska

Redakcja gratuluje działaczom tak szerokiej działalności na rzecz wszystkich grup członków.

INOWROCŁAW

Imponująco wyglądają zaplanowane przez ZK działania, których realizacja możliwa jest dzięki otrzymanym dotacjom (ok. 20 tys. zł) z PCPR, Urzędu Miasta. Użytkowano dofinansowanie na wycieczki – do Rogowa (dla dzieci) i 7-dniową do Zakopanego. 25 sierpnia odbędzie się spotkanie integracyjne. Planowane są turnusy rehabilitacyjne:

- 30.06 do 13.07 dla dzieci do Sianożęt,
- 1.09 do 14.09 dla dorosłych do Ustki.

Planowane spotkania diabetyków i „Pogodnej jesieni” odbędą się w drugiej połowie lipca, ponieważ od 1 do 15 lipca koło jest nieczynne.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

Ciekawie zapowiadają się działania lipnowskiego zarządu koła:

- 26 lipca o godz.16 odbędzie się w Domu Kultury w Skępem spotkanie z poetką Jadwigą Kretkowską,
- 27 lipca od godz.10 wszyscy członkowie spotkają się na 12. pikniku integracyjnym w Skępem w ośrodku Jawor. Przedsięwzięciu temu patronuje burmistrz p. Andrzej Gatyński.

27 września o godz.10 w Domu Kultury w Lipnie zaplanowane są obchody Dnia Białej Laski. Zainteresowanych udziałem w imprezach członków prosimy o kontakt z zarządem koła.

Krzysztof Suchocki

NAKŁO

Wzorem lat ubiegłych ZK organizuje wycieczkę turystyczno-krajoznawczą, tym razem do Łeby w terminie 20-22 sierpnia. Program jest bardzo ciekawy, przewidziano zwiedzanie Słowińskiego Parku Narodowego - ruchomych wydm, latarni morskiej w Stilo. Oczywiście będzie wspólne ognisko. Mamy nadzieję, że pogoda dopisze.

Halina Maćkowska

RADZIEJÓW KUJAWSKI

Zarząd koła 17 maja zorganizował wycieczkę do pięknego Trójmiasta. W ciekawym programie był udział w koncercie organizowanym w Katedrze Oliwskiej oraz zwiedzanie Gdańska i Sopotu.

Z wycieczki nasi członkowie powrócili bogatsi o wiedzę i miłe wrażenia.

Jadwiga Stelter

RYPIN

Oj, dzieje się w naszym kole dużo dobrego. Otrzymaliśmy projekt „Poznaj siebie 3”, którego animatorem jest Joanna Gajkowska. W programie uczestniczą członkowie kół w Lipnie i Brodnicy.

Na zaproszenie ZK w Gołubiu-Dobrzyniu uczestniczyliśmy w pielgrzymce do Obór. Planowana wycieczka do Kazimierza Dolnego i Sandomierza niestety nie odbędzie się z powodu braku dofinansowania tej imprezy przez PFRON, w związku z tym we własnym zakresie organizujemy wycieczkę do Gdańska. W dalszych planach mamy organizację pikników integracyjnych. By zapoznać się ze szczegółami, zapraszamy do naszego koła.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

W dniach od 7 do 14 maja członkowie z naszego koła uczestniczyli w szkoleniu z zakre-



Uczestnicy szkolenia w Jastrzębiej Górze

su orientacji przestrzennej zorganizowanym w Jastrzębiej Górze. Poznawaliśmy świat dotykiem oraz dzięki audiodeskrypcji. Zwiedziliśmy okolice nadmorskie, byliśmy w Chłapowie, Gdyni i Władysławowie.



Zwiedzanie samolotu w Chłapowie

A przed nami

Na początku lipca (2-6) wybierzemy się na wycieczkę turystyczno-rekreacyjną nad Morze Bałtyckie. Zwiedzać będziemy ciekawe miejsca i zabytki np.: pałac w Krokowej, skansen w Nadolu, zobaczymy „diabelski kamień” w Odargowie.

Wycieczka zapowiada się bardzo atrakcyjnie. Koszt uczestnictwa wynosi 190 zł od osoby. Na realizację otrzymaliśmy dofinansowanie z PCPR.

W trzecim kwartale ZK zaplanował ognisko z pieczeniem kiełbasek w Decznie nad jeziorem oraz jednodniowy wyjazd do Tlenia.

W każdy czwartek zapraszamy na spotkania kulturalne.

Alicja Frank

TORUŃ

Zarząd koła zaprasza swoich członków na organizowane w III kwartale imprezy i spotkania. Planowana jest pielgrzymka do Chełmna i spotkanie biesiadne w świetlicy. Sierpień planujemy potraktować wspomnieniowo i w świetlicy koła będą wspomniane minione wakacje. Tradycyjnie we wrześniu odbędzie się impreza integracyjna z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski. Mamy nadzieję, że odbędzie się planowana pielgrzymka do Lichenia.

Nasze plany i przedsięwzięcia możemy realizować dzięki dofinansowaniu Gminy i Miasta Toruń.

Grażyna Kowalska

TUCHOLA

Zarząd koła, obok działań dla „duszy”, jak kwietniowa promocja książki Elżbiety Kotras, przy współpracy z Domem Kultury w Lubiewie czy autorskie spotkanie Eli w Tyflogalerii PZN w Warszawie, ogłosił konkurs poetycki wspólnie z Stowarzyszeniem Kul-



Wieczór promocyjny w Tyflogalerii BC PZN w Warszawie

turalnym „Cisowy Łuk” z Bysławia – informacje dostępne na stronach internetowych www.lubiewo.pl oraz www.goklubiewo.pl.

W maju zorganizowano wyjazd do Zakładu Optometrycznego w Toruniu. Akcja mogła się odbyć się dzięki aktywnej pomocy ze strony burmistrza Tadeusza Kowalskiego, starosty Doroty Gromowskiej oraz lekarki z poradni okulistycznej Barbary Kulas, za co dziękujemy w imieniu zarządu i członków.



Uczestnicy Pikniku tuż przed przystąpieniem do konkursu

19 maja pod hasłem „Przestrzeń obłaskawiona” w Nadleśnictwie Woziwoda odbył się piknik rodzinny, który w ramach konkursu ofert dofinansowała Gmina Tuchola. Uczestnicy skorzystali z krótkiego szkolenia z dziedziny orientacji przeprowadzonego przez Krystynę Klugiewicz tyflopedagog z Bydgoszczy. Pracownicy nadleśnictwa przekazali nam wiele ciekawostek przyrodniczych. Piknikowo-biesiadnej

atmosfery dopełniły przejażdżki meleksem po ścieżkach edukacyjnych, gry, zabawy, konkursy i wspólne grillowanie. Zarówno pogoda jak i humory dopisały, aż żał było się rozstawać.

Elżbieta Kotras

WĄBRZEŻNO

Działacze koła dokładają wiele starań, by z ich pomysłów mogło skorzystać jak najwięcej członków.

W maju zorganizowano pielgrzymkę do Obór. Z okazji Dnia Dziecka 2 czerwca odbędzie się impreza integracyjna w Trzcianku. Współorganizatorem jest Koło Gospodyń Wiejskich i Sołectwo w Trzcianku. Zarząd koła proponuje swoim członkom:

- 4 lipca - jednodniową wycieczkę do Ciechocinka,
- 8 sierpnia - imprezę integracyjną w GOK w Książkach,
- na przełomie września i października - wyjazd do Opery Nova w Bydgoszczy. Serdecznie zapraszamy naszych członków do udziału w związkowym życiu.

Stanisław Pytel

WŁOCŁAWEK

Zarząd koła stara się uatrakcyjnić swoim członkom zwykłą codzienność. Dzięki otrzymanym dofinansowaniom z MOPS-u i PCPR, 18 lipca odbędzie się jednodniowa wycieczka dla 50 osób szlakiem F. Chopina. Natomiast w drugiej połowie września planowane są zawody strzeleckie dla 30 osób. Ponadto będą odbywa-

ły się ciekawe zajęcia w ramach projektu Poznaj Siebie 3, którego animatorem jest Elżbieta Poznańska.

Informujemy, że tradycyjnie w sierpniu nasze koło jest nieczynne.

Anna Onysków

ŻNIN

Członkowie koła licznie uczestniczyli w 5. wspólnej majowej pielgrzymce do Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej w Oborach.



Pielgrzymka do Sanktuarium w Oborach

A przed nami

W lipcu planujemy przerwę w pracy biura koła (urlop), działac będzie tylko animator CAL.

W sierpniu zarząd koła w swoich planach ujął organizację wycieczki turystyczno-krajoznawczej, oczywiście dojdzie ona do skutku jeżeli PCPR udzieli dofinansowania. Natomiast 12 października planowane jest spotkanie integracyjne z okazji 60-lecia koła, na tę imprezę środki zapewniła Gmina Żnin.

Jadwiga Jurkowska

materiały zebrała i opracowała
Janina Śledzikowska

OKATiK

- **4 czerwca** - Klub „Esperanta Amiko” - spotkanie z piosenką esperancką (17.00, Pianola – MCK Bydgoszcz),

- **14 czerwca** - 10.00–17.00 – wycieczka „Śladami Leona” (do Wierzchlasu, przez Bysław, Koronowo, Gościeradz, Wtelno),

- **28 czerwca** – koniec I edycji konkursu literacko-plastycznego „Niewidomi u Leona”.

Okres wakacyjny - przygotowywanie kolejnych prac konkursowych, warsztaty i wyjazdy jednodniowe „Ziemia Chełmińska dotykem oglądana”:

- **5 lipca** - słowem i dotykem zwiedzamy Toruń, wizyta w Muzeum Etnograficznym, (godz. 11.00), zbiórka PKS Bydgoszcz (9.15),

- **18 lipca** - zwiedzamy Chełmno (godz. 12.00), PKS Bydgoszcz (10.30)

- **16 sierpnia** - zwiedzamy Grudziądz (godz. 11.00) PKS Bydgoszcz (8.45),

- **20 sierpnia** – spotkanie z autorką książki „Leon Wyczółkowski – kolejne życie”. Jolanta Baziak opowie o życiu i twórczości „Wyczółła”, który również bywał na Ziemi Chełmińskiej i malował Toruń, Chełmno, Grudziądz i Koronowo (PZN godz. 17.00),

- **23 sierpnia** – zwiedzanie wystawy „Dary Leona Wyczółkowskiego” (godz. 10.00 w Czerwonym Spichrzu),

- **3 września** - powakacyjne spotkanie Klubu „Esperanta Amiko”

- **10 września** - zakończenie II edycji konkursu literacko plastycznego,

- **13 września** – spotkanie Klubu „OKATiK” ze sztuką, ale kulinarną (godz. 11.00, ul Krasińskiego 3a),

- **26 września** - (11.00) otwarcie wystawy z audiodeskrypcją prac plastycznych i rękodzieła artystycznego w Galerii Sztuki Ludowej i Nieprofesjonalnej przy WO-KiS (wystawa trwać będzie do 2 października, później pojedzie do Tyflogalerii w Warszawie),

- **15 października** - (11.00-14.00 Miejskie Centrum Kultury) zakończenie i podsumowanie programu. Opublikowanie gazetki „Niewidomi u Leona” (w czarnym druku i pismem punktowym), otwarcie wystawy fotografii ze zrealizowanego programu i pokaz filmu. W spotkaniu wezmą udział przedstawiciele wszystkich kół i wszyscy uczestnicy konkursu. Regulamin konkursu literacko-plastycznego dostępny jest na stronie internetowej Okręgu: www.kujawskopomorski.pzn.org.pl w zakładce OKATiK.

koordynator ds. kultury



PIELGRZYMKA DO OBÓR

Obory to mała wioska położona w północnej części powiatu lipnowskiego. W tym urokliwym zakątku Ziemi Dobrzyńskiej, w diecezji płockiej znajduje się sanktuarium Matki Bożej Bolesnej, którego kustoszami są ojcowie karmelici. Akt erekcyjny, który zapoczątkował budowę kościoła klasztornego, podpisano w 1605 r. Fundatorami byli Anna i Łukasz Rudzowscy, którzy przekazali połowę swoich dóbr w Oborach. Pierwszy kościół wybudowany w 1608 r. spłonął około 1612 r. Drugą świątynię postawiono w latach 1617-1618. Po śmierci fundatorki, w 1627 r. o. karmelici roz-

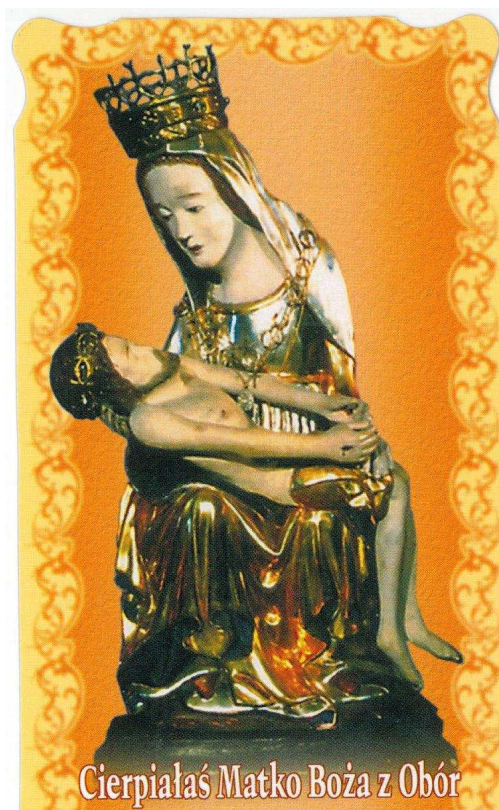


Prezbiterium

poczęli budowę nowego murowanego kościoła, przedsięwzięcie to realizowano etapami, kościół konsekrowano w 1649 r. W 1694 r. rozebrano stary drewniany kościółek i dobudowano z cegły dwuprzęsłowe prezbiterium. Budowlę wielokrotnie odnawiano. Głównym akcentem wysokościovym kościoła i klasztoru jest baro-



Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej



Cierpiałaś Matko Boża z Obór



Pieta Oborska w Ołtarzu

kowa wieża. Chlubą kościoła są liczne zabytkowe ołtarze, późno-barokowe stalle, posiadające wiele portretów świętych i błogosławionych, związanych z zakonem karmelitów. Tym jednak, co przyciąga tysiące pielgrzymów od setek lat jest znajdująca się w ołtarzu głównym Cudowna Pieta – rzeźba powstała w XV w. wykonana z drewna lipowego politurowanego, przedstawiająca Matkę podtrzymującą ciało martwego Syna. Pierwotnie Pieta należała do klasztoru karmelitów w Bydgoszczy. Do połowy XVII w. zanotowano ponad 70 cudów i indywidualnych łask, dzięki modlitwemu pośrednictwu Matki Boskiej, i jak mówił o. Piotr, tak jest do dzisiaj.



Pielgrzymi dziękują o. Piotrowi

9 maja 2012 r. Józef Werner, prezes koła w Golubiu Dobrzyniu, zorganizował po raz dziewiątą pielgrzymkę niewidomych do tego sanktuarium. Uczestnikami byli nie tylko członkowie koła, ale także niewidomi z kół w Brodnicy, Inowrocławiu, Rypinie, Wąbrzeźnie, Żninie wraz z prezesami, niewidomi z Chełmży oraz przedstawiciele z Bydgoszczy z dyrektorem Jerzym Deją. Naszym opiekunem duchowym, jak zawsze, był karmelita o. Piotr Męczyński. W odprawionej uroczystej mszy św. uczestniczyło 200 osób. O. Piotr odprawił także nabożeństwo majowe. Poświęcił on uroczyście zakupione szkaplerze karmelitańskie i osobiście wręczał je pielgrzymom, błogosławiając ich. Było to ogromne przeżycie duchowe.



Uczestnicy pielgrzymki do Obór

Pełni wiary i nadziei, że wrócimy tu za rok, by brać udział w jubileuszowej 10. pielgrzymce, dziękowaliśmy ojcu Piotrowi za wspólne modlitwy i z Jego błogosławieństwem rozchodziliśmy się do swoich autokarów, by wrócić do domów, do codziennych spraw.

Janina Śledzikowska

BYDGOSKA MAJÓWKA

Jedną z tradycyjnych form działalności Duszpasterstwa Niewidomych Diecezji Bydgoskiej jest coroczna majówka. Dzięki ogromnej życzliwości proboszcza ks. kanonika Jana Graczyka, po raz siódmy spotkaliśmy się w progach parafii pw. św. Antoniego z Padwy. Eucharystię odprawił nasz duszpasterz ks. Piotr Buczkowski, a liturgię przygotowali niewidomi i słabo widzący.

Na przykościelnym placu swoją twórczością z parafianami - mieszkańcami Czyżkówka – dzielili się nasi artyści, swoje prace i dzieła wystawiły bydgoskie Warsztaty Terapii Zajęciowej PZN oraz indywidualni artyści i poeci zrzeszeni w OKTiK.



Tradycyjnie, w ogrodzie parafii, przy dźwiękach muzyki, którą przygotował Krzysztof Wysocki, biesiadowaliśmy delektując się przygotowanym poczęstunkiem. Były wspólne pieśni, a nawet tańce. W tym spotkaniu integracyjnym uczestniczyło ok. 80 osób, nie tylko z koła bydgoskiego ale

i z kół powiatowych. Jak zawsze, nabożeństwo majowe przy obelisku prowadził ks. Piotr Buczkowski.

By nasza majówka mogła się odbyć, finansowego wsparcia udzielił Zarząd Koła Bydgoskiego i Okręg Kujawsko-Pomorskiego PZN.



Dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w przygotowanie tego spotkania, a szczególnie panu Zygmuntowi Zawadzkiemu. Proboszczowi ks. kanonikowi J. Graczykowi i wspólnocie parafialnej wyrażamy głęboką wdzięczność.

Janina Śledzikowska



PODZIĘKOWANIE

Maj, dla wspólnoty niewidomych, przewodników, rodzin oraz ich przyjaciół, stał się tradycyjnym czasem spotkania na plenerowej majówce, które od wielu lat odbywają się w parafii św. Antoniego z Padwy w Bydgoszczy. To coroczne wydarzenie stało się nie tylko świętem dla niewidomych, ale również dla całej parafii. Jest to czas przeznaczony na wspólną modlitwę, skromny posiłek przy grillu i spontaniczną zabawę. Parafianie mogli zapoznać z osiągnięciami niewidomych artystów.



Idea, która towarzyszy mi w przygotowaniu tego spotkania, jest założenie, które można zamknąć w słowach: „Mam być darem dla drugiej osoby”. Każdy rok ma swoją myśl przewodnią, która rozwijana jest w kazaniach podczas mszy św. w kościele parafialnym, a następnie w krótkim rozważaniu na nabożeństwie majowym. Tegoroczna myśl przewodnia to: „Zawierzyć Maryi, która prowadzi do Chrystusa”. Wzorem tego zawierzenia jest bł. Jan Paweł II. Inspira-

cją był pomnik błogosławionego z obliczem Matki Bożej na szatach, który znajduje się w stolicy Meksyku. (Zdjęcie tego pomnika było opublikowane w biuletynie OKO nr 37-38/2011.) Każdy uczestnik majówki otrzymał na pamiątkę obrazek z tym wizerunkiem.

Tegoroczną majówkę udało się zorganizować dzięki wielkiemu zaangażowaniu wielu organizacji zrzeszających niewidomych takich jak: Zarząd Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN, Zarząd Koła Powiatowego PZN w Bydgoszczy, a także OKATiK i WTZ przy PZN. Wspólnoty działające przy parafii spontanicznie włączyły się w to dzieło. Serdecznie dziękuję wszystkim za ten ogromny trud włożony w organizację tego spotkania, dzięki czemu mogłem całą energię poświęcić na przygotowanie Słowa Bożego skierowanego do uczestników. W następnym numerze naszego czasopisma opublikuję niektóre fragmenty tego kazania.

Była to pierwsza od wielu lat majówka, na której zabrakło skierowanego do nas słowa mojego poprzednika śp. ks. kan. Benona Kaczmarka. Nie zabrakło jednak wspomnień uczestników o tym wspaniałym duszpasterzu. Powstała inicjatywa, by zebrać i opublikować wspomnienia o ks. Benonie. Spisane wspomnienia prosimy przesyłać na adres:

buczkowski.piotr@wp.pl

Serdeczne Bóg zapłać za wszelkie dobro.

ks. Piotr Buczkowski

RAZEM WYGODNIEJ

Tracąc wzrok początkowo nie możemy sobie poradzić z tak zwykłymi czynnościami jak poruszanie się, ubieranie, a nawet jeżdżenie. Ich pokonywanie nie zawsze przychodzi z łatwością, wymagają one dłuższych ćwiczeń, koncentracji, a wręcz cierpliwości. Zatrzymajmy się na poruszaniu się z widzącym przewodnikiem. Z reguły mamy obawy o zetknięcie się z przeszkodami mogącymi znaleźć się na naszej drodze, jak np. schody, kosze, słupki. Dobrze zrehabilitowana osoba, poruszająca się z białą laską, generalnie nie ma takich obaw. Jednak szczególnie w początkowej fazie, nawet po odbytych szkoleniach, brakuje nam odwagi, by korzystać z laski. Wówczas decydujemy się na najwygodniejszą formę w poruszaniu się – pomoc widzącej osoby. Musimy pamiętać, że i tu obowiązują zasady. Idąc z przewodnikiem, lekko ujmujemy jego ramię powyżej łokcia, co pozwala nam iść o krok za nim i wyczuwać każdy najmniejszy jego ruch (wówczas nie musi być słownej informacji np. schody w górę). Musimy też pamiętać, by nie znajdować się zbyt blisko przewodnika ani zbyt kurczowo trzymać się jego przedramienia, gdyż łatwo możemy utracić równowagę i zakłócać to rytm marszu. Winniśmy poinformować przewodnika, by prowadząc nas opisywał to, co wi-

dzi po drodze, co także może wzbudzić nasze zainteresowanie i daje nam pełen obraz ulicy, ułatwiając poznawanie terenu. Zawsze musimy pamiętać, że istotna jest postawa ciała, utrzymanie wyprostowanej sylwetki, podniesionej głowy. Należy chodzić w sposób naturalny, nie powłóczyć nogami, nie suwać nimi po ziemi. Jeżeli korzystamy z komunikacji miejskiej pamiętajmy, by przewodnik wsiadał i wysiadał pierwszy, oczywiście wskazując nam poręcz, a przy wysiadaniu z pojazdu nasz opiekun winien stanąć nieznacznie z boku, byśmy na niego nie wpadli. Jeżeli korzystamy z samochodu osobowego, to przed rozpoczęciem podróży winniśmy „poznać” samochód w sensie sprawdzenia, jak otwierają się drzwi (są różne klamki), a przed wsiadaniem dłonią sprawdzić górną krawędź dachu samochodu, by odpowiednio schylić głowę. Należy też sprawdzić siedzisko fotela, na który usiadziemy.

cdn.

JHS



NIEWIDOME DZIECKO W RODZINIE cz. II

Droży rodzice, nadeszła wiosna, wkrótce lato i wakacje, nadarza się więc okazja na spędzanie większej ilości czasu z waszym dzieckiem, pokazanie mu otaczającej go przyrody, zjawisk opierając się na rzeczywistym ich doświadczaniu.

Dziecko najwięcej wiedzy czerpie z działania. Wykorzystajmy ogródek, balkon, aby wspólnie z dzieckiem stworzyć rabatki, na których posiejemy nasiona, posadzimy sadzonki różnych warzyw, owoców, ziół. Dbajmy o nie wspólnie z dzieckiem, podlewając je, wrywając chwasty. Dziecko zdobędzie wiedzę na temat cyklu powstawania warzyw, owoców. Będzie miało możliwość, gdy urosną, uruchamiając swoje wszystkie zmysły (dotyk, węch i smak), samodzielnie poznać ich budowę – poczynając od korzenia, przez liście, kwiaty, owoce i przyporządkować im nazwę, miano. Z doświadczeń wiemy, że dużo dzieci nie tylko niewidomych, ale i pełnosprawnych, nie posiada pełnej wiedzy na temat budowy roślin. Nie chodzi tu o prawidłowe nazywanie ich, ale dzieci pozbawione kontaktu z przyrodą często myślą, że roślina składa się tylko z części, którą jadają. Bywa, że nie wiedzą, jak smakuje surowe warzywo, bo w domu podawane jest w formie gotowanej. Wspólne uprawianie ogródka (nawet tego

na balkonie, parapecie, w doniczce), pozwoli dziecku zgromadzić wiadomości o warunkach niezbędnych do życia roślinie (tj. wodzie, słońcu). Wraz z dzieckiem przygotujmy nasze plony do zjedzenia, ścierając na tarce, krojąc w plastry, gotując je. Za każdym razem pozwólmy dziecku dotknąć je, powąchać i posmakować, niech pozna różnice. Zajęcia te w przypadku „niejadków” powinny przynieść rozwiązanie problemów z jedzeniem.

Lato to czas, który umożliwia nam pokazanie dziecku przyrody w naturalnych warunkach. Nie zlekceważmy więc napotkanego na dróżce ślimaka, żuczka, biedronki, fruującego motylka, małego kurczaczka, dajmy dziecku poznać je wszystkimi jego zmysłami. Weźmy je do ręki, pokażmy dziecku, pozwólmy delikatnie dotykać. Spacer po lesie wykorzystajmy na pokazanie dziecku różnych stopni poszycia leśnego, od mchu, krzewinek jagód, poziomek, grzybów, paproci, krzewów jeżyny, maliny, po drzewa. Pokażmy dziecku różnice między drzewem iglastym i liściastym, niech obejmie różnej wielkości pnie drzew, pobawi się szyszkami i gałązką z liśćmi. Usłyszy szum, gdy pomacha gałązką.

Pobyć nad morzem, plaża pozwoli nam na wspólne z dzieckiem zabawy piaskiem, wodą. Po-

zwólmmy dziecku przesypywać między palcami suchy piasek, pokropmy piasek wodą tak, jakby spadł lekki deszczyk, niech teraz ponownie zanurzy palce w piasku, czy czuje różnice? Róbmmy z dzieckiem kulki z mokrego piasku, babki. Wyszukujmy w piasku kamyczki, muszelki. Pamiętajmy, aby dziecko było jak najaktywniejsze w tych zabawach. Przecież rączki możemy umyć, a bawiąc się w ten sposób, rozwijamy ich zmysł dotyku, czucie powierzchniowe, tak ważne dla przyszłej ich edukacji. W ten sposób możemy bawić się z dzieckiem nawet w domu na balkonie! Wystarczy tylko miska, kuweta lub inne duże naczynie, do którego wsypujemy piasek, kamyki, muszelki, no i oczywiście woda. Nie zapominajcie o zabawach wodą! Wysoka temperatura powietrza sprawia, że zmoczenie ubrania przez dziecko nie jest problemem. Pozwólmmy dziecku na chlapanie wodą siebie i innych, przelewanie wody z kubeczka do innego zbiorniczka, brodzenie stopami w wodzie i w zrobionym wspólnie z dzieckiem błocku. Polewajcie dziecko wodą przelewaną przez sitko w konewce lub przez lejek, niech pozna różnice w odczuwaniu małych kropelek na większej powierzchni i dużego strumienia na małej powierzchni. Polewajcie różne części ciała nazywając je równocześnie, co pozwoli dziecku na utrwalenie ich nazw. Wypełnijcie wanienkę wodą, pozwólcie

dziecku w niej „pływać”, to najlepsze ćwiczenie ruchowe, a daje wiele radości.

W miejscach dla dziecka bezpiecznych (sprawdzonych przez rodziców), ściągajmy dziecku buciki, by mogło stopami poznać różne podłoże, od trawy zroszonej rosą, piasku, po podłoże twarde ubite, kamienne. Zabawa ta pomoże mu w orientacji w przestrzeni.

Spacer po polach, łąkach umożliwi dziecku poznanie zbóż, kwiatów. Pozwólmmy dziecku na ich zerwanie, powąchanie, posmakowanie. Pamiętajmy, że dziecko małe nie ma jeszcze doświadczeń związanych z przyrodą, to naszym zadaniem jest je zaciekawić, pokazać ten świat. Dziecku niewidomemu lub słabo widzącemu musimy „fizycznie” przybliżyć przyrodę (dając do ręki „okaz”), nauczyć czerpania z niej wiadomości (zwracając uwagę na istotne cechy).

Zadaniem artykułu jest ukazanie możliwości rehabilitacji dziecka niewidomego i słabo widzącego podczas zabaw, urlopu spędzonego wspólnie z rodziną. Opisane przeze mnie efektywne rehabilitacyjnie formy spędzania czasu z dzieckiem są tylko przykładowe. Mam nadzieję, że u wielu rodziców rozbudzą one ich własną inwencję i zaowocują udanymi pod względem rehabilitacji dziecka wakacjami. Czego gorąco wszystkim życzę!

*tyfłopedagog
Grażyna Biała*

OZNACZENIA BRAJLOWSKIE KART DO GRY

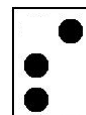
Wśród dostępnych na rynku talii kart do gry znajdują się także specjalnie dostosowane do potrzeb osób słabo widzących (powiększona grafika) oraz dla niewidomych (z naniesionymi oznaczeniami brajlowskimi).

Rozmieszczenie symboli brajlowskich na kartach

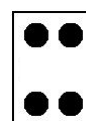
Symbole brajlowskie rozmieszczone są na dwóch przeciwległych rogach karty. Oznaczenia umieszcza się jedno pod drugim. Górny zapis to figura lub cyfra, dolny to oznaczenie koloru. W oznaczeniach pomija się znak wielkiej litery i znak cyfry.

Oznaczenie kolorów:

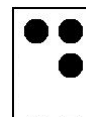
pik (♠, tzw. wino) – brajlowska litera s (punkty 2, 3, 4)



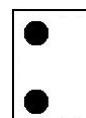
trefl (♣, tzw. żółądź) - brajlowska litera x (punkty 1, 3, 4, 6)



karo (♦, tzw. dzwonek) - brajlowska litera d (punkty 1, 4, 5)



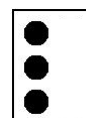
kier (♥, tzw. czerwień - brajlowska litera k (punkty 1, 3)



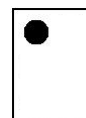
W przypadku karty jocker, nie podaje się jego koloru.

Oznaczenia figur:

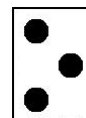
jocker - brajlowska litera l (punkty 1, 2, 3)



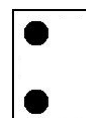
as - brajlowska litera a (punkt 1)



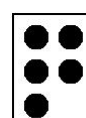
10 - brajlowska litera o (punkty 1, 3, 5)



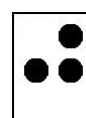
król - brajlowska litera k (punkty 1, 3)



dama - brajlowska litera q (punkty 1, 2, 3, 4, 5)



walet - brajlowska litera j (punkty 2, 4, 5)



Cyfry od 2 do 9 piszemy bez znaku liczbowego (litery od b do i).

Cena takich kart waha się w zakresie od 30 do 60 zł, w zależności od sposobu ich wykonania i producenta.



www.lumen.waw.pl

PORADY PRAWNE

ABC TESTAMENTÓW

Testament jest czynnością prawną, przez którą spadkodawca rozporządza swoim majątkiem na wypadek śmierci. Jest to czynność prawna jednostronna i odwoławalna. Oznacza to, że jeden testament może zawierać oświadczenie woli tylko jednego spadkodawcy – zatem jeżeli w testamencie zostanie zawarte rozporządzenie majątkiem na wypadek śmierci wspólnie, na przykład przez małżonków, to taki testament jest nieważny. Spadkodawca czyli testator może rozporządzać tylko swoim majątkiem, a nie na przykład majątkiem współmałżonka.

Osoba przekazująca swój majątek w formie testamentu w każdej chwili może zmienić jego zapis lub odwołać go – odwołać można cały testament lub tylko pewne jego fragmenty. Testament nabiera mocy dopiero z chwilą śmierci spadkodawcy czyli **póki żyjemy, możemy zmienić nasz testament**.

Sporządzić i odwołać testament może osoba mająca pełną zdolność do czynności prawnych. Pewne rodzaje testamentów wymagają obecności świadków. Nie każdy jednak może być takim świadkiem. Świadek przy sporządzaniu testamentu musi posiadać pełną zdolność do czynności

prawnych (nie może to być osoba małoletnia lub ubezwłasnowolniona), nie może nim zostać osoba nieumiejąca czytać i pisać, niewidoma, głucha lub niema, skazana prawomocnym wyrokiem sądu za składanie fałszywych zeznań ani niewładająca językiem, w którym spadkodawca sporządza testament. Wymienione wyżej przeszkody czynią osobę bezwzględnie niemogącą być świadkiem przy sporządzaniu testamentu. Istnieje jeszcze krąg osób, które mimo iż spełniają przesłanki formalne do bycia świadkiem, nie mogą uczestniczyć przy sporządzaniu testamentu przez konkretnego spadkodawcę. Są to: małżonek testatora, jego krewni i powinowaci do drugiego stopnia oraz osoby, którym testament przysparza korzyści.

Jest kilka rodzajów testamentów. Testamenty dzielą się na dwie kategorie: **testamenty zwykłe i szczególne**. Każda z tych kategorii zawiera w sobie jeszcze różne rodzaje testamentów.

Do testamentów zwykłych zalicza się: testament pisemny, alograficzny (podawany ustnie) i notarialny. Testamenty szczególne to testament mówiony, wojskowy i sporządzony na polskim statku morskim lub powietrznym.

Najbardziej powszechne są testamenty zwykłe, dlatego zajmiemy się nimi bardziej szczegółowo w dalszej części.

Testamenty szczególne są rozwiązaniem na wypadek niecodziennych wydarzeń, gdy ze względu na okoliczności nie można sporządzić testamentu zwykłego. Testament szczególny, mimo iż jest sporządzany w odmiennych od codzienności okolicznościach, aby był ważny, musi spełniać wymogi określone w kodeksie cywilnym.

Testament szczególny sporządza się przed kapitanem statku wodnego lub powietrznego – jeżeli zdarzy się, że przykładowo ciężko zachorujemy będąc na pokładzie polskiego statku lub samolotu, a chcemy rozporządzić swoim majątkiem na wypadek śmierci, możemy to uczynić przed dowódcą jednostki lub jego zastępcą i to w obecności jeszcze dwóch świadków. Dowódca lub zastępca dowódcy spisuje wolę spadkodawcy podając dokładną datę dokonania spisania testamentu, a następnie odczytuje testament w obecności świadków. Tak sporządzony i odczytany dokument podpisuje spadkodawca, świadkowie i osoba spisująca, czyli dowódca. Jeżeli spadkodawca nie może się podpisać, należy w testamentie podać tego przyczynę. Testament szczególny ustny

(mówiony) – gdy istnieje obawa szybkiej śmierci spadkodawcy, a szczególne okoliczności nie pozwalają na sporządzenie testamentu w zwykłej formie, testator może oświadczyć ostatnią wolę ustnie w obecności co najmniej trzech świadków. Wówczas jeden ze świadków lub osoba trzecia spisuje to oświadczenie woli spadkodawcy przed upływem jednego roku od jego złożenia, podając miejsce i datę złożenia oświadczenia oraz miejsce i datę sporządzenia pisma. Pismo to podpisuje spadkodawca i wszyscy świadkowie (a co najmniej dwóch świadków). Jeżeli treść testamentu ustnego nie została w powyższy sposób sporządzona w terminie, a spadkodawca zmarł, można ją w ciągu sześciu miesięcy od otwarcia spadku potwierdzić w sądzie poprzez zgodne zeznania świadków.

Testament szczególny jest ważny przez sześć miesięcy od ustania okoliczności, które upoważniały do jego sporządzenia. W tym czasie spadkodawca powinien sporządzić testament zwykły. Jeżeli w ciągu tych sześciu miesięcy testator umrze, testament szczególny ma moc prawną.

W kolejnym numerze kontynuacja tematu. Omówione zostaną **testamenty zwykłe**: notarialny, własnoręczny (pisemny), alograficzny (ustny).

Magdalena Turek

OKULARY FILTRUJĄCE CHARAKTERYSTYKA I ZASTOSOWANIE

W jaki sposób powinniśmy chronić nasze oczy?

Siatkówka jest częścią oka, na powierzchni której umieszczone są czopki i pręciki, czyli zakończenia nerwowe odpowiedzialne za dobre widzenie. Jest to „ekran”, na którym powstaje obraz widzianego świata. Powierzchnia siatkówki absorbuje, czyli pochłania energię świetlną. Zmiany degeneracyjne siatkówki mają niekorzystny wpływ na prawidłowe widzenie. Naturalna ochrona przed nadmiarem energii świetlnej absorbowanej przez siatkówkę ulega zmniejszeniu, dlatego osoby, u których występują zmiany degeneracyjne siatkówki, odczuwają gorsze widzenie spowodowane zmniejszeniem kontrastu widzenia, ślepotę zmierzchową, w słoneczny dzień widzą przed oczami białą plamę - "mgłę". Okazało się, że "normalne" szkła przeciwsłoneczne i fotochromowe tylko zaciemniają obraz (jeszcze pogarszając widzenie) i zatrzymują co prawda promieniowanie UV, ale w przypadku osób ze schorzeniami siatkówki są bezużyteczne, dając poczucie dyskomfortu. Kilkanaście lat trwały badania nad odpowiednimi szklami filtrującymi. Stworzono zestaw sześciu filtrów, które mają bardzo złożoną charakterystykę przepuszczalności (filtrowania) światła widzialnego.

Czym są okulary filtrujące i czym różnią się od barwionych?

Szklą przeciwsłoneczne eliminują szkodliwe promieniowanie UV

w zakresie do 400 nanometrów i przepuszczają cały zakres widma światła widzialnego (od 400 do 700 nanometrów). Natomiast szkła filtrujące mają bardzo złożoną charakterystykę przepuszczalności, absorbują (pochłaniają) początkowy zakres widma i przepuszczają wyłącznie niezbędny wycinek widma światła. Dlatego widzenie osoby, która nosi okulary filtrujące charakteryzuje się podwyższonym kontrastem oraz zmniejszony jest do minimum czas adaptacji wzroku w zmieniających warunkach oświetleniowych.

Przy jakich schorzeniach oczu wskazane jest noszenie okularów filtrujących?

Okulary filtrujące przeznaczone są m.in. dla osób ze zwyrodnieniem plamki żółtej (AMD), retinopatią cukrzycową, zwyrodnieniem barwnikowym siatkówki, zanikiem nerwu wzrokowego, jaskrą, po operacji zaćmy, ze światłowstrętem.

W jakich kolorach występują szkła filtrujące?

Szklą filtrujące produkowane są w kilku kolorach, od żółtego poprzez pomarańczowe do kilku odcieni brązu.

W jaki sposób dobieramy takie szkła?

Każdy inaczej odbiera bodźce wzrokowe, a więc dobór jest typowo subiektywny i należy do osoby zainteresowanej. Zestaw do doboru to sześć filtrów. Należy kolejno przymierzyć każdy rodzaj filtra, wejść do pomieszczenia, w którym panuje półmrok, wyjść

na zewnątrz, najlepiej w pogodny, słoneczny dzień. Należy porównywać i wybrać filtr, w którym jest najwyższa jakość widzenia. Po doborze odpowiedniej oprawy okularowej następuje realizacja zamówienia. Nie ma przeszkód wykonania okularów dla osób z wadą wzroku. Soczewki z filtrem wykonywane są w pełnym zakresie mocy.

Czy szkła filtrujące można łączyć np. z powłokami antyrefleksyjnymi?

Oczywiście, jest to wskazane. Powłoka antyrefleksyjna niweluje szkodliwe odbicia światła od powierzchni szkła i zapewnia maksymalny komfort widzenia. Istnieje również możliwość zamówienia szkła filtrującego z filtrem polaryzacyjnym, który niweluje uciążliwe odbicia światła od powierzchni poziomych, takich jak jezdnia, woda, śnieg, szyby samochodowe.

W ofercie pojawiły się filtry w kolorze niebieskim. Jakie jest ich zastosowanie?

Filtr w kolorze niebieskim jest przeznaczony dla osób z epilepsją fotogenną (z nadwrażliwością na zmieniające się warunki oświetleniowe). Charakterystyka przepuszczalności jest bardzo złożona. Z widma światła białego wyeliminowana została długość fali czerwona, która u osób z epilepsją może wywołać atak padaczki.

Czym powinniśmy się kierować przy wyborze okularów przeciwsłonecznych?

Okulary przeciwsłoneczne mają chronić nasze oczy. Przemyślanego zakupu najlepiej dokonać w salonach optycznych. Oprawa musi być wygodna. Należy zwró-

cić uwagę na to, aby kolor szkła nie wpływał na zmianę barwy otoczenia. Podstawowe barwy to brązowy, szary i zielony.

Czym charakteryzują się szkła gradalnie barwione?

W zależności od wymagań klienta soczewki mogą być barwione w całości na jeden lub na dwa kolory, a także gradalnie. W szklach gradalnie barwionych, zabarwienie płynnie zmienia się od góry (pełne zabarwienie) do dołu (pełna przezroczystość).

Czy dzieci powinny nosić szkła przeciwsłoneczne?

Oko ludzkie rozwija się do 25. roku życia. Oczy dziecka są bardziej wrażliwe niż oczy dorosłego i dlatego wymagają maksymalnej ochrony przed działaniem promieniowania słonecznego. Okulary powinny pochłaniać 100% promieniowania ultrafioletowego. Oprawki okularów powinny być dobrze dopasowane, wygodne, solidne, a zarazem lekkie. A soczewki powinny być mocne i nietłukące, koniecznie plastikowe, a także odporne na zarysowania. Wybierajmy okulary sprawdzonych marek. Polecane kolory szkła to: brązowy, szary i zielony (choć dzieciom pewnie bardziej spodobać się szkła w żywszych kolorach typu różowy czy pomarańczowy, jednak kolory te są zbyt słabe, aby mogły dostatecznie ochronić oczy). Dzieci na pewno będą chętnie nosiły ciemne okulary, jeśli my rodzice damy im odpowiedni przykład. Nośmy więc okulary przeciwsłoneczne.

Czym charakteryzują się szkła fotochromowe?

To bardzo wygodna forma okula-

rów. Szkła fotochromowe są przejrzyste i bezbarwne w pomieszczeniu, a po wyjściu na słońce ciemnieją, aby chronić oko przed rażącym światłem. Blokują szkodliwe promieniowanie UV. 85% to stopień maksymalnego zabarwienia soczewek fotochromowych. Zakres produkcyjny od

minus 15,0 dioptrii do plus 10 dioptrii.

Moim rozmówcą był Jacek Sidor, optyk, właściciel 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

RACJONALNE ODŻYWIENIE CZ. I

Słowo dieta wielu osobom kojarzy się z ograniczeniami, zakazami, a tak naprawdę dieta to nic innego, jak sposób odżywiania jednostek lub całych populacji. Powinniśmy w swoje życie wprowadzać dietę zbilansowaną. Co to takiego? Zbilansowana dieta to odpowiednio zróżnicowany zestaw produktów spożywczych i napojów w ilościach i proporcjach zapewniających pokrycie zapotrzebowania organizmu na energię oraz niezbędne składniki odżywcze. Istnieje jednak wiele czynników, od których zależy indywidualne zapotrzebowanie człowieka na poszczególne składniki odżywcze. Należy do nich: wiek, płeć, stan fizjologiczny, poziom aktywności fizycznej, masa ciała i wzrost oraz ogólny tryb życia.

Poznanie procentowego udziału energii, jaki powinien zostać pokryty z poszczególnych składników odżywczych, jak również produkty, w których możemy te poszczególne składniki odnaleźć, ułatwi nam ułożenie zbilansowanego codziennego menu.

Mianowicie udział energii pochodzący z białka powinien stanowić 10-15%, z tłuszczu do 30%, z węglowodanów złożonych 50-60%, a z cukrów prostych 0-10%.

Najlepszymi źródłami białka są: drób, ryby, mleko oraz produkty mleczne jak również nasiona roślin strączkowych. Energię pochodzącą z tłuszczu uzyskamy spożywając: masło, margaryny, oleje, ale także mięso, produkty mleczne, mleko i ryby – tłuszcze te nazywamy tłuszczami ukrytymi. Grupę produktów węglowodanów złożonych tworzą kasze, produkty pełnoziarniste, otręby, kielki, ziemniaki i warzywa. Proste węglowodany występują w cukrze (sacharoza), słodyczach oraz owocach (fruktoza).

Kolejnym ważnym aspektem w planowaniu swojego odżywiania jest poznanie głównych zaleceń żywieniowych rozpowszechnianych w krajach europejskich. Należą do nich: spożycie różnorodnych produktów spożywczych, zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego; kontrola masy ciała; zwiększenie spożycia wę-

glowodanów złożonych i błonnika pokarmowego z jednoczesnym obniżeniem spożycia cukrów prostych; obniżenie spożycia tłuszczów, cholesterolu i zapewnienie odpowiedniego jakościowego doboru tłuszczu w diecie; zmniejszenie ilości spożywanej soli; ograniczenie spożycia alkoholu; zwiększenie wysiłku fizycznego.

Pierwsze zalecenie mówi nam, abyśmy spożywali różnorodne produkty spożywcze, w których znajdują się niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Dlatego tak ważne jest, aby jadłospis był urozmaicony.

Nie zapominajmy o kontrolowaniu masy ciała. Sprawdzanie tego parametru także przekona nas, czy odżywiamy się prawidłowo, czy jednak nadal popełniamy błędy, które utrudniają nam utrzymać naszą wagę na optymalnym poziomie.

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale choroba, będąca przyczyną innych schorzeń takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy choroby układu krążenia jak i wiele innych.

Zwiększenie spożycia węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego z jednoczesnym obniżeniem spożycia cukrów prostych to kolejna zasada, którą należy poznać.

Węglowodany są najbardziej rozpowszechnionymi i najtańszymi

mi składnikami odżywczymi na świecie. Grupę tę możemy podzielić na węglowodany szybko i wolno przyswajalne. Do szybko przyswajalnych węglowodanów należą: cukier, słodycze, ciasta, owoce (fruktoza). Zawarta w owocach fruktoza jest znacznie wolniej przyswajana przez organizm, niż sacharoza i glukoza.

Węglowodany wolniej przyswajane przez organizm nazywamy węglowodanami złożonymi. To one powinny być elementem składowym większości posiłków. Powinny być dostarczane głównie w postaci produktów skrobiowych: pieczywa razowego, kasz, ryżu, nasion roślin strączkowych, ziemniaków, płatków zbożowych itp. Przy tej grupie na uwagę zasługuje błonnik pokarmowy, który jest składnikiem nie ulegającym strawieniu, zwalniającym jednocześnie wchłanianie glukozy uwalniającej się ze skrobi do krwi. Zwiększenie spożycia błonnika nasila uczucie sytości, poprawia profil lipidów

w surowicy krwi, sprzyja redukcji masy ciała. Jednakże u osób wrażliwych na zmiany żywieniowe należy zwiększać spożycie błonnika stopniowo, z uwagi iż może powodować: wzdęcia, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, a także powodować utratę witamin i składników mineralnych.

Kolejne zasady racjonalnego odżywiania znajdziecie Państwo w następnym numerze „OKA”.

dietetyk Paulina Błaszkiwicz.

www.pblaszkiewicz.strefa.pl

ULOTKI PRZEZ TELEFON

Informacja o leku

Pod numerem 800 706 848 znajduje się bezpłatna, czynna 24 godziny na dobę, infolinia udostępniająca w formie dźwiękowej treść ulotek farmaceutycznych. Usługa znana jest pod nazwą Ulotka Audio. Firma MEDsynC wdrożyła, a następnie uruchomiła ten system na przełomie 2009/2010 roku.

Ulotka Audio

Posłuchaj informacji o swoim leku przez telefon.

Zadzwoń bezpłatnie

800 706 848

Infolinia dla osób z dysfunkcją wzroku

Aktualnie baza leków obejmuje około 1200 pozycji. Ich pełen spis znajduje się na stronie internetowej www.medsync.pl.

Jeśli nie jesteśmy pewni, jak wygląda pisownia leku, którego ulotkę chcemy odsłuchać, połączmy się z konsultantem. Z pracownikiem infolinii można porozmawiać w dni powszednie, w godz. 8.00 do 20.00.

Obecnie firma MEDsynC pracuje nad innowacyjnym rozwiązaniem wprowadzania nazw leku – będziemy je po prostu wypowiadać. Wprowadzenie tej usługi planowane jest na przełomie 2012 i 2013 roku.

Usługa skierowana jest do pacjentów z dysfunkcją wzroku,

ale mogą z niej korzystać wszyscy użytkownicy leków.

Na dzień dzisiejszy, aby skorzystać z usługi, po połączeniu się z infolinią wpisujemy nazwę leku poprzez naciskanie odpowiednich cyfr. Dla liter a, b, c – cyfrę 2; dla d, e, f, - cyfrę 3; dla liter g, h, i – cyfrę 4; dla j, k, l – cyfrę 5; dla m, n, o – cyfrę 6; dla p, q, r, s – cyfrę 7; dla t, u, v – cyfrę 8; dla w, x, y, z – cyfrę 9. Po wpisaniu nazwy musimy nacisnąć # (klawisz obok cyfry 0), aby rozpoczęło się wyszukiwanie ulotki. Nazwy składające się z dwóch lub więcej słów piszemy razem. Nazwy należy podać w takiej formie, jak nazwa leku podana na opakowaniu. Uwaga: litery wprowadzamy nieco inaczej niż podczas pisania SMS. Bez względu na to, która w kolejności jest litera, cyfrę naciskamy tylko jeden raz.

Jeśli mamy wątpliwości co do zapisu, skorzystajmy z pomocy konsultanta.

Przykładowo, szukamy ulotki o leku Zyrtec

1. Po połączeniu się z infolinią, naciskamy na telefonie cyfrę 1, (aby przejść do wpisywania nazwy leku);
2. Naciskamy kolejno – 9 (z), 9 (y), 7(r), 8 (t), 3 (e), 2 (c);
3. Wybieramy odpowiednio podane automatycznie cyfry 1, 2 lub 3 – zależnie od postaci leku;
4. Odsłuchujemy całość ulotki lub poruszamy się po jej częściach cyframi 4 i 6.

Renata Olszewska

NVDA - INTERNET - CZYTANIE STRON WWW

Bezpłatny, udźwiękowiający pracę komputera program NVDA wspiera użytkowników także w pracy w Internecie (Internet Explorer, Mozilla Firefox). Jeśli jeszcze nie posiadamy tego programu, należy go pobrać ze strony znajdującej się pod adresem www.nvda.pl. Na stronie wybieramy link „Do pobrania”, a następnie wskazujemy wersję programu.

NVDA – nawigacja dla osób pracujących myszą

Przesuwaniu wskaźnika myszy po treści strony internetowej towarzyszy odczyt treści spod wskaźnika. Jest to ustawienie domyślne, by skorzystać z takiego wsparcia musimy jedynie uruchomić program.

W zależności od wskazanego obiektu (link, grafika, treść), odczytane może być słowo, linia lub akapit.

Jeśli chcesz, by po uruchomieniu program NVDA czytał jedynie treść np. artykułu, milcząc podczas pozostałej pracy, możesz wykonać następujące czynności:

1. Trzymając klawisz Insert (nazywany w programie klawiszem NVDA) nacisnąć literę s (usłyszymy komunikat – Tryb komunikacji wyłączony);
2. W przeglądarce internetowej otwieramy interesującą nas stronę;
3. Na stronie przesuwamy wskaźnik myszy na treść do odczytu;
4. Trzymając klawisz Insert naciskamy dwukrotnie literę s

(komunikat – Tryb komunikacji mowa);

5. Poruszamy myszką, by uzyskać wypowiedzenie treści.

Jeśli chcemy wykorzystać NVDA do dokładniejszego poznania zawartości strony, możemy ustawić wypowiadanie nazw obiektów i kontrolki wskazanych wskaźnikiem myszy (np. link, przycisk, pole edycji). Może być to użyteczne, gdy rozpoczynamy naszą przygodę ze stronami www. Aby włączyć lub wyłączyć opisaną funkcję należy:

1. Uruchomić program;
2. Trzymając klawisz Insert nacisnąć literę n (wyświetlenie menu programu);
3. Wybrać pozycję Ustawienia;
4. A następnie Ustawienia myszy;
5. W okienku, które się wyświetli, oznacz (lub odznacz), pole wyboru „Podaj typ obiektu wskazanego myszą”;
6. Potwierdź, klikając na przycisk Ok.

NVDA – nawigacja dla osób pracujących klawiaturą

WWW są przeznaczone tylko do odczytywania, dlatego programy udźwiękowiające przedstawiają je w tak zwanym trybie przeglądania. Program, po otwarciu strony WWW, przechodzi do niego automatycznie.

Najprostszą metodą poruszania się po treści stron internetowych jest stosowanie klawiszy strzałek. Głosem zostanie podana zarówno napotykana treść jak i informacja o typie obiektu (np.

nagłówek, link, lista).

Jeśli przeniesiemy się do obiektu określanego jako kontrolka (np. pole edycji, pole wyboru), program przechodzi do pracy w trybie formularza (szerzej o tym w kolejnym biuletynie). Minięcie kontrolki powoduje automatyczny powrót do pracy w trybie przeglądania. Jeśli sami chcemy wymusić wyjście z trybu formularza, naciśnijmy klawisz ESC (pojedynczy klawisz, w lewej górnej części klawiatury).

Podstawowe sposoby poruszania się po stronie:

- strzałki w lewo i prawo – przechodzenie znak po znaku,
- CTRL- strzałka w lewo lub prawo – przechodzenie słowo po słowie,
- strzałki w górę i dół - przechodzenie linia po linii,
- CTRL- strzałka w dół lub górę – przechodzenie po akapitach,
- HOME - przechodzenie na początek linii,
- END – przechodzenie na koniec linii,
- CTRL- HOME – przechodzenie na początek strony,
- CTRL- END - przechodzenie na koniec strony.

Stosowanie klawiszy dostępu do poruszania się po stronie

W trybie przeglądania zmienia się standardowe znaczenie niektórych klawiszy np. liter. Stają się one tak zwanymi klawiszami dostępu, pozwalającymi szybko dotrzeć do różnych elementów na stronie internetowej, oczywiście tylko wtedy, gdy twórca strony takie elementy na niej umieścił. Wykorzystanie klawiszy dostępu po-

lega na naciśnięciu litery przypisanej elementowi. Natomiast naciśnięcie litery z klawiszem Shift spowoduje przejście do elementu poprzedniego. Przykładowo:

- h - nagłówek (zawiera on zwykle krótki opis tekstu znajdującego się poniżej),
- k - link (zwykle powoduje przejście na nową stronę),
- l - lista (zawiera serię elementów),
- t – tabela,
- n - tekst za linkami,
- u - nieodwiedzony link,
- v - odwiedzony link,
- g – grafika,
- cyfry 1 do 6 - nagłówki poziom od 1 do 6.

Z pełną listą klawiszy dostępu warto zapoznać się korzystając np. z trybu pomocy. Po otwarciu strony WWW, naciśnijmy klawisz Insert z cyfrą 1. Teraz naciśkając klawisze z literami, słyszymy komunikat o ich zastosowaniu. Aby wrócić do czytania strony, ponownie naciśnijmy klawisz Insert z cyfrą 1.

Ważne: Program NVDA udostępnia także listę linków. Naciśnięcie klawisza Insert z klawiszem F7. wywołuje okno, gdzie po liście można przechodzić zarówno za pomocą strzałek w górę i dół, jak i poprzez naciskanie litery pierwszej z nazwy danego linku (przydatne, gdy jesteśmy dobrze zapoznani z treścią strony). Naciśnięcie klawisza Enter powoduje wybór wskazanego linku.

Przykład: korzystając ze strony polskiego Związku Niewidomych, w dziale Aktualności przeczytam informacje o progra-

mie Aktywny Samorząd:

1. Korzystając z przeglądarki internetowej otwieram stronę o adresie www.pzn.org.pl ;
2. Naciskam klawisz z literą k, aż usłyszę Aktualności odwiedzonego link (to dlatego, że korzystałam już wcześniej z tego linku);
3. Naciskam klawisz Enter, by przejść do strony z aktualnościami;
4. Naciskam klawisz z cyfrą 1, aż przejdę do nagłówka o tytule odnoszącym się do Aktywny samorząd (właśnie nagłówkiem poziomu pierwszego, poprzedzone są wiadomości na tej stronie);
5. Odczytuję treść wiadomości, korzystając z komendy CTRL-strzałka w dół (czyli

akapitami) lub klawiszem strzałki w dół (czytanie liniami).

Uwagi:

- Aby swobodnie poruszać się po stronie, trzeba ją dokładnie „obejrzeć”.
- Jeśli chcemy przeczytać treść strony od miejsca, w którym jesteśmy do jej końca naciśnijmy klawisz Insert ze strzałką w dół. Przerwanie odczytu wystąpi po naciśnięciu klawisza ESC.
- Pamiętajmy, że program dostaje informację o stronie dopiero po jej całkowitym ściągnięciu z sieci przez przeglądarkę. Dlatego może czasem upłynąć kilkanaście sekund, zanim coś usłyszymy. Przy próbie wydania komendy, zanim strona się otworzy, program milczy.

oprac. Renata Olszewska

MÓWIĄCE URZĄDZENIA CODZIENNEGO UŻYTKU

Wizjer głośnomówiący do drzwi z mikrofonem

Taki wizjer, dzięki wyposażeniu w głośnik i mikrofon, umożliwia nam rozmowę przy zamkniętych drzwiach wejściowych. Urządzenie posiada także zwykły wizjer optyczny, mówiąc dokładniej, wizjer panoramiczny o bardzo szerokim kącie widzenia. Zasilany jest przez baterie, potrzebujemy do jego pracy 4 tzw. cienkie paluszki. Do zestawów dołączone jest specjalne wiertło niezbędne do właściwego montażu w drzwiach.

Głośnik z mikrofonem w kolorze białym montujemy na drzwiach od wewnątrz, a na zewnątrz w kolorze czarnym. Aby mówiący wizjer działał, włączamy go specjalnym przełącznikiem, umieszczonym na bocznej ściance urządzenia. Zapala się czerwona dioda sygnalizacyjna. Od tego momentu słyszymy, co dzieje się za naszymi drzwiami wejściowymi. Aby rozmówca znajdujący się na korytarzu usłyszał nas, mówimy trzymając specjalny przycisk podczas wypowiedzi. Dopiero jego zwolnienie pozwoli nam ponownie usłyszeć rozmówcę.

Już od kilku lat z mówiącego wizjera korzysta niewidoma pani Elżbieta. To jej słowa stały się impulsem do napisania niniejszego tekstu: „Chciałabym państwa [za-chęcić](#) do kupna wizjera głośnomówiącego do drzwi z mikrofonem, z którego korzystam od kilku lat. Jestem bardzo zadowolona z niego, bo pomaga mi w codziennym życiu. Jestem osobą niewidomą i bałam się otwierać drzwi nieznajomym, a teraz takich obaw już nie mam, bo wiem, kto jest za moimi drzwiami. Bez tego wizjera nie wyobrażam sobie bezpiecznego i bezstresowego otwierania drzwi, szczególnie gdy jestem sama w mieszkaniu. Nawet mogę sprawdzić, co się dzieje, odgłosy przed drzwiami i na klatce schodowej.”



Wizjer głośnomówiący
widok z klatki schodowej

Cena urządzenia wynosi około 100 zł. Zainteresowani mówiącym wizjerem mogą się kontaktować z hurtownią Pekra (www.pekra.pl) z siedzibą w Łodzi, telefonicznie pod numerem: 604 259 068 lub 42 611 06 13 oraz poprzez email biuro@pekra.pl.

Telewizory do nas przemówią, ale jeszcze nie dziś

Na przełomie lutego i marca br. w Internecie pojawiła się, dla wielu z nas jak sądzę, bardzo ciekawa, informacja. Podano w niej, że firma Panasonic poinformowała, że w 30 modelach telewizorów linii Viera (zarówno LCD jak i plazmach), które trafią do sprzedaży w tym roku zostanie zastosowana specjalna technologia (TTS - text-to-speech), dzięki której osoby niewidome i słabo widzące będą mogły w pełni korzystać ze wszystkich funkcji telewizora. Ma to polegać na tym, że syntezyzator mowy odczyta menu, opcje ustawień, informacje o programie telewizyjnym (tzw. EPG), czy przeczyta napisy towarzyszące filmom.

Ponieważ jest to pierwsze takiego typu rozwiązanie na świecie, zastosowane w powszechnie produkowanych telewizorach, postanowiłam upewnić się co do tej informacji w firmie Panasonic. Cóż, okazuje się, że firma pracuje nad rozwiązaniami czyniącymi jej produkty przyjazne wszystkim użytkownikom, ale efektu w tym roku nie możemy się jeszcze spodziewać. Niestety, informacja okazała się przedwczesną, pomimo to piszę o niej, bo warto wiedzieć, że w ogóle podejmuje się takie próby.

opracowała
Renata Olszewska

OKIEM NA PRZYRODĘ CZ.III

Wydma wydmiem nierówna

Kilka lat temu na egzaminie miałem za zadanie wyjaśnienie terminu „wydma” wraz z podaniem dowolnego przykładu. Każdemu człowiekowi w tym momencie przychodzi do głowy widok najbardziej znanych w kraju piaszczystych wzgórz na pobrzeżu Bałtyku w Słowińskim Parku Narodowym. Mnie jednak „wydmy” kojarzą się z pagórkowatą puszczą sosnową pomiędzy Bydgoszczą a Toruniem. Dlaczego udzieliłem takiej odpowiedzi? Bo w naszym województwie znajduje się jedno z większych pól wydym śródlądowych.



Etymologia słowa wydma pochodzi od staropolskich słów: dma, dmy, oznaczających wiatr, powiew. I to doskonale pasuje do wyobrażenia drobin piasku przewiewanych na bałtyckiej plaży, tworzących ponad stumetrowe pagórki. Wiejący głównie z zachodu wiatr mozolnie toczy żółte drobinki kwarcu pod łagodną stronę stoku, by po osiągnięciu końcowej krawędzi, stoczyć je ostro w dół. W ten sposób „Matka Natura”

tworzy charakterystyczny paraboliczny kształt wydym.

Nasze wydmy są mniejsze od nadmorskich, ale również zbudowane są z piasku i mają ten sam kształt. Jak powstały, skoro w naszym województwie brak jest piaszczystych plaż?

Aby to wyjaśnić, należy cofnąć się jakieś 10 000 lat wstecz, do czasów, gdy na północnych krańcach naszego kraju znajdowało się czoło lądolodu. Była to ostatnia jak dotąd epoka lodowcowa, w czasie której panowały warunki zbliżone do obecnych na Antarktydzie. Wody rzek płynących z południa kraju łączyły się z wodami wypływającymi spod lądolodu z północy, właśnie w okolicy Puszczy Bydgoskiej. Ich wody zawierały bardzo dużo piasku, który systematycznie osadzany był w dnie doliny. Klimat, zdecydowanie sroższy od obecnego, uniemożliwiał rozwój roślinności. Materiałem do budowy wydym był również wiatr. Mamy wszystko, co potrzebne jest do powstania pola wydymowego – resztę pracy wykonała natura.

Po zakończeniu epoki lodowcowej, warunki klimatyczne uległy poprawie. Roślinność pionierska wkroczyła na wydmy,



umożliwiając późniejszą ekspansję różnych gatunków. Dzięki temu wydmy nie uległy znaczącej erozji i przetrwały do czasów obecnych. Jako iż gleby piaszczyste nie należą do najżyźniejszych, pola wydymowe obsadzono mało wymagającą sosną, która po dziś

dzień pilnuje kształtu wydmy w Puszczy Bydgoskiej.

Gdy stoję na szczycie wydmy, to zamykam oczy i mimo iż wiem, jak ona powstała, to szum koron sosen do złudzenia przypomina mi szum Bałtyku. Mam moje małe wydmy i mój mały Bałtyk.

Dawid Szatten

SPORT

SHOWDAWNIŚCI TWORZĄ NOWĄ KARTĘ W HISTORII SPORTU NIEWIDOMYCH

Showdown - gra przypominająca tenis stołowy, wymyślona w 1960 r. przez Kanadyjczyka Joe Lewisa pomyślana jako rozrywka dla niewidomych, po udoskonaleniu zasad, od roku 1992 aspiruje do bycia dyscypliną paraolimpijską. Na tegorocznych Igrzyskach w Londynie zostaną rozegrane pierwsze paraolimpijskie turnieje showdown - medale jednak zostaną przyznane dopiero na IO w 2016 roku w Rio de Janeiro.



Rozgrywka odbywa się na specjalnym stole obramowanym listwami. Gra się metalową piłką z dzwoneczkiem w środku. Dzwoneczek wskazuje położenie piłki. Odbija się ją drewnianymi wiosełkami. Ręce graczy chronione są przez rękawice. Gracze oddzieleni są pionowym ekranem, rozdzie-

lającym stół na dwie połowy. Ekran wsparty jest na bandach (listwach) okalających stół. Na przeciwległych końcach stołu umieszczone są bramki. Rozgrywka toczy się do zdobycia 11 punktów. Umieszczenie piłki w bramce przeciwnika to 2 punkty. Uderzenie w pionowy ekran na środku stołu to jeden punkt dla przeciwnika. Wyrzucenie piłki poza stół - jeden punkt dla przeciwnika. Dotknięcie piłki czymkolwiek poza wiosełkiem - jeden punkt dla przeciwnika. Gracz serwuje dwukrotnie. Po dwóch zagraniach następuje zmiana serwującego.

W pierwszych Mistrzostwach Polski Niewidomych w Showdown licznie brali udział zawodnicy Łuczniczki. Nasz klub, obok Sprintu Wrocław, jest prekursorem tej nowej dyscypliny. Dzięki życzliwości dyrekcji Okręgu PZN w Bydgoszczy nasi zawodnicy mogą systematycznie trenować w budynku przy ul. Krasińskiego 3a. Miło nam pochwalić panie - pierwszą mistrzynią Polski została Marta Woźniak, brąz wywalczyła Jolanta Szapańska, a wśród 19 startujących mężczyzn, Łukasz Skapski zajął 4. miejsce.

Jadwiga Henselek

KSIĄŻKA DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chcę polecić Państwu powieść, autorem której jest Jose Saramago, zatytułowaną *Miasto ślepców*. Akcja toczy się w fikcyjnym mieście, w bliżej nieokreślonym kraju, które ogarnia epidemia ślepoty. Lekarze nie są w stanie ustalić, przez jaką chorobę ludzie zaczynają tracić wzrok, a autor ukazuje ich odczucia, uczucia i zachowania.

Książkę czyta się jednym tchem. Kończy się ona happy endem.

Krystyna Skiera

**PRZEZ ŻOŁĄDEK
DO SERCA****DESER TRUSKAWKOWY**

Składniki na 2 porcje:

- 100 g bez
- 300 g truskawek
- 1 łyżka cukru pudru
- 200 ml kremówki
- mięta i truskawki do dekoracji



Bezy kruszymy dość drobno. Truskawki kroimy na ćwiartki. Kremówkę ubijamy. Układamy w wysokich szklankach bądź misce warstwowo: bezy – truskawki – bezy i na wierzch sporą porcją bitej śmietany. Smacznego :)

**„NA ROZGRZEWKĘ
I FRASUNEK
NAJLEPSZY DOMOWY
TRUNEK”****Staropolska śliwowica.**

Receptura w oryginalnej pisowni.

Śliwków (węgierek najlepiej) dwa kilo wydryluj, pestki wyjmij - 30 z nich utłucz, razem ze śliwkami do słoja daj i zalej 1 litrem spirytusu - zamknij na 3-4 miesiące. Po tym czasie zrób esencje z: 1/2kg cukru i dwu szklanek wody, do wystudzonego dodaj drugi litr spirytusu - ze śliwek zlej 3-4-miesięczną nalewkę, połącz z esencją i zostaw zamkniętą na 5-6 miesięcy. Po tym czasie zlewaj do butelek filtrując przez bibułkę i postaw na pół roku, „aż wyborną i wystałą się stanie”. Pychota !!!!!!!!! Sprawdzone !!!!!

ELZA



10 LAT



40 NUMERÓW