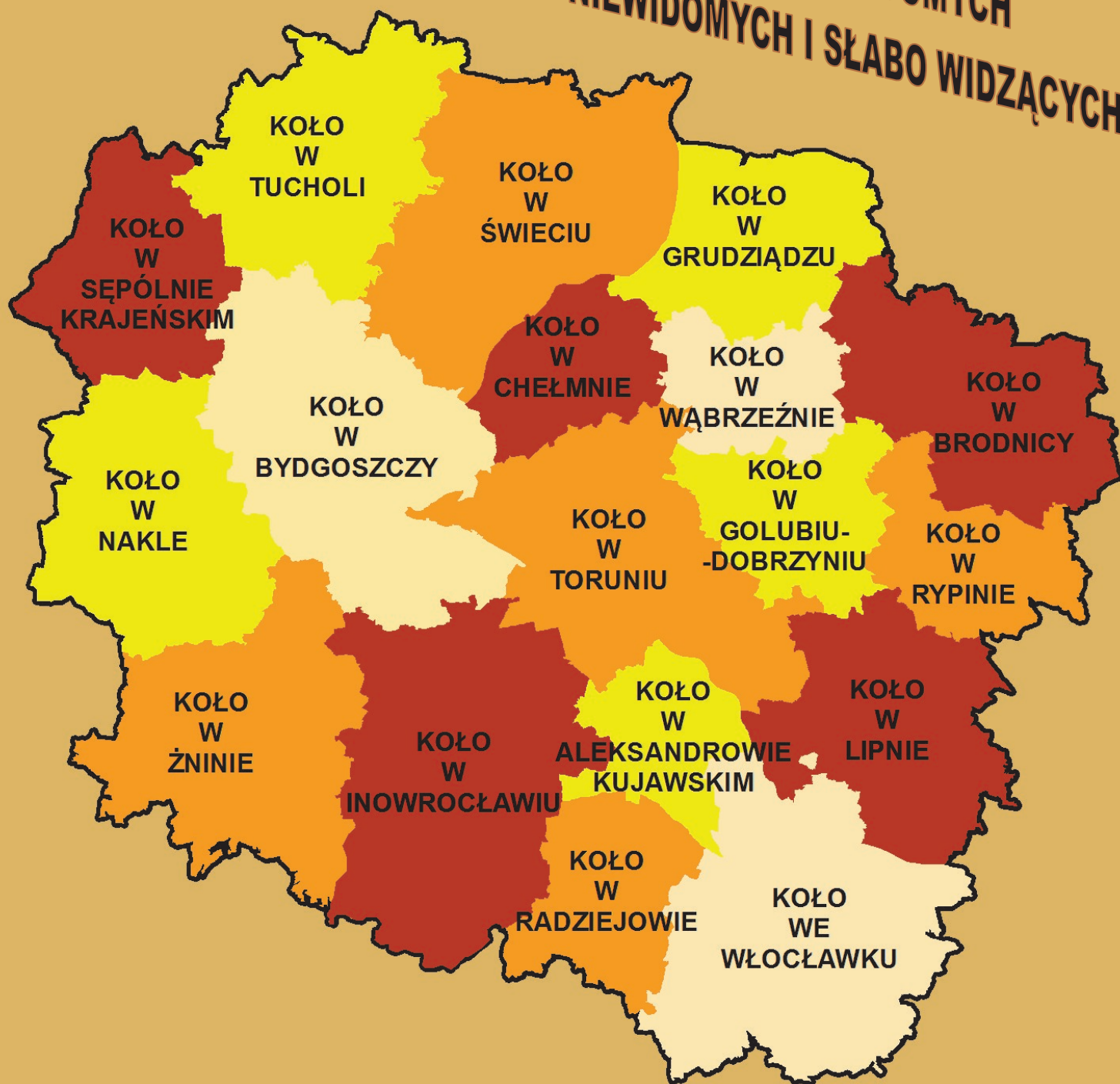




**OKRĘGOWY BIULETYN INFORMACYJNY
KUJAW I POMORZA, POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
OBRAZUJĄCY DZIAŁALNOŚĆ LUDZI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH**



Drodzy Czytelnicy,
minęło lato, czas urlopów,
wakacyjnych wyjazdów
i przygód...

Do redakcji dotarło wiele re-
lacji kół na temat imprez,
spotkań oraz wycieczek,
które miały miejsce podczas
minionego lata. W dziale
„Wieści z kół” możemy po-
znać wiele atrakcyjnych
miejsc, które odwiedzili nasi
członkowie.

W numerze również stałe
działy, a w nich nowe infor-
macje, które zapewne oka-
żą się przydatne niejedne-
mu Czytelnikowi.

Zachęcamy Państwa do
odwiedzania strony interne-
towej Okręgu

(www.kujawskopomorski.pzn.org.pl),
na której także jest zamiesz-
czany nasz biuletyn „OKO”.

Redakcja

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

„WSZYSCY RAZEM”	3
ZAPROSZENIE NA ZJAZD ABSOLWENTÓW	4
„WYCZARUJ MI ROWER”	4
WIEŚCI Z KÓŁ	5

DUSZPASTERSTWO

Z MARYJĄ DO NIEBA	26
-------------------------	----

KU SAMODZIELNOŚCI

„BEZPIECZNI W KAŻDEJ SYTUACJI”	29
NIEWIDOME DZIECKO W RODZINIE cz. III....	30

PORADY PRAWNE

ŚWIADCZENIA RODZINNE OD 1.11.2012 r....	32
ABC TESTAMENTÓW CZ.II	34

PRAKTYCZNE RADY

POMOCE OPTYCZNE CZ. I	36
RACJONALNE ODŻYWIANIE CZ. II	38

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

NVDA - AKTUALNOŚCI	40
OKIEM NA PRZYRODĘ cz. IV	41
SPORT	42
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	42
„NA ROZGRZEWKĘ I FRASUNEK NAJLEPSZY DOMOWY TRUNEK”	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 DŹWIĘKOWA	realizacja akustyczna - J. Olszewski czyta - L. Mokańska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiestacji 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

„WSZYSCY RAZEM”

To tytuł projektu Okręgu Kujaawsko-Pomorskiego PZN, który został pozytywnie oceniony i dofinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich w 2012 roku.

Realizacja działań zaplanowanych w projekcie trwa od czerwca i będzie kontynuowana do września 2013 roku.

Głównym celem podejmowanych działań jest integracja międzypokoleniowa i aktywizacja osób niewidomych i słabo widzących, dlatego pod koniec sierpnia zorganizowaliśmy trzy działania. Jednym z nich były warsztaty pokoleniowe pt. „Coś do powiedzenia mają trzy pokolenia”, w których uczestniczyło 5 rodzin z przedstawicielami trzech pokoleń, a więc: dzieci, ich rodzice i dziadkowie oraz 15 artystów z OKATiK. W tym samym czasie przeprowadziliśmy dwa szkolenia – gerontologiczne dla 12 seniorów oraz komputerowe pod ha-

słem „Komputer ułatwia edukację” dla 6 dzieci wraz z rodzicami.



Uczestnicy warsztatów i obu szkoleń spotykali się przez trzy wieczory, z których każdy miał inny charakter. Jednego dnia poznawali twórczość artystyczną członków klubu OKATiK, innego oklaskiwali rodzinne występy i ich prezentacje oraz wspólnie śpiewali i dobrze się bawili.



W ostatnim tygodniu września rozpoczynamy szkolenie komputerowe dla początkujących, a w grudniu 12 osób po 50. rż. zostanie przeszkolonych z zakresu korzystania z Internetu.

A.K.

ZAPROSZENIE NA ZJAZD ABSOLWENTÓW



SOSW nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Niewidomej i Słabo Widzącej im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy zaprasza serdecznie absolwentów i wszystkich sympatyków na jubileusz 140-lecia istnienia placówki, który świętować będziemy w dniach 16-18 listopada 2012r.

Obchody rozpocznie wspólna kolacja, poprzedzona rejestracją absolwentów i ich zakwaterowaniem, już w piątek 16 listopada.

Kolejny dzień to m.in. wspólna msza św., zwiedzanie Ośrodka (miejsc znanych absolwentom oraz oddanego w tym roku nowego budynku), spotkanie z dyrektcją i emerytowanymi nauczycielami w klasach pod hasłem „Lekcje po latach”.

Atrakcją drugiego dnia zjazdu będzie pokaz filmu dokumentalnego *I dla nas zaświeci słońce* znanego reżysera, Bohdana Poręby. Swoją obecnością zaszczyt nas sam twórca powstałego w roku 1955 dokumentu, pierwszego poetyckiego reportażu o naszej placówce, inspirowanego osobą legendarnego niewidomego bydgoskiego organisty Szczepana Jankowskiego.

Wieczorem zapraszamy serdecznie do pobliskiego Hotelu Pod Orłem na uroczysty Bal Absolwenta.

Zjazd zakończy się w niedzielę pożegnalnym śniadaniem.

Jeszcze raz serdecznie zapraszamy!

Szczegóły dotyczące Zjazdu Absolwentów na stronie Organizatora:

www.braille.bydgoszcz.pl

Komitet Organizacyjny SOSW

„WYCZARUJ MI ROWER”

Rusza akcja „Wyczaruj mi rower”, której ambasadorem jest Paweł Wojciechowski, bydgoski lekkoatleta. Wraz ze społecznikami i pedagogami z Ośrodka im. Braille'a będzie zbierał pieniądze na tandemy dla niewidomych dzieci.

Kampania prowadzona jest przez szczecińskie Stowarzyszenie Liderów i Fundraiserów, które postanowiło przeprowadzić ją właśnie w Bydgoszczy, bo to tutaj znajduje się najstarszy w Polsce ośrodek dla dzieci i młodzieży sł-



bo widzącej i niewidomej. Celem akcji jest zebranie pieniędzy na jak najwięcej tandemów, czyli dwuosobowych rowerów, z których korzystać będą mogli podopieczni ośrodka.

www.bydgoszcz.gazeta.pl

z dn. 10.09.2012

ALEKSANDRÓW KUJAWSKI

Na przełomie sierpnia i września 37-osobowa grupa członków aleksandrowskiego koła uczestniczyła w wycieczce na Kaszuby, do Trójmiasta i na Półwysep Helski.

Pierwszego dnia zwiedziliśmy muzeum wsi kaszubskiej we Wdzydzach, drugim etapem wycieczki było Muzeum Hymnu Polskiego w Będominie, w miejscu narodzin Józefa Wybickiego. Po tak wyczerpującym dniu zmęczeniu, ale pełni wrażeń wróciliśmy do pensjonatu we Władysławowie.



Drugi dzień wycieczki to Hel – fokarium - karmienie i tresura fok. Popołudnie było czasem wolnym - plażowanie i kąpiel w morzu, natomiast wieczorem została zorganizowana impreza integracyjna dla uczestników.

W ostatnim dniu w godzinach popołudniowych zwiedzaliśmy Gdynię: Skwer Kościuszki, port i oceanarium. Popłynęliśmy statkiem do Sopotu. Spacer w piękny słoneczny dzień po sopockim moście wprowadził w dobry na-

strój. Kolejnym punktem programu był koncert organowy w Katedrze w Gdańsku-Oliwie, a końcowym - zwiedzanie starówki w Gdańsku.

Z wielkimi emocjami, z widoczną opalenizną oraz z żalem, że tak szybko upłynął czas spędzony w fantastycznym towarzystwie i z nadzieją na to, że za rok znowu będziemy mieli okazję spotkać się w tym gronie, powróciliśmy do domu.

A przed nami

Zarząd koła na drugą połowę października zaplanował obchody Dnia Białej Laski, natomiast 3 grudnia, dzięki wsparciu finansowemu z PCPR, zapraszamy na spotkanie wigilijne połączone z konkursami i prezentami dla dzieci z naszego koła.

Anna Krychowiak

BRODNICA

29 maja 40-osobowa grupa osób niewidomych i słabo widzących z naszego koła wyjechała na wycieczkę integracyjną do Łowicza i Nieborowa. Uczestniczyli w niej członkowie Stowarzyszenia



Osób Niepełnosprawnych „Od Nowa” oraz Koła PZN w Rypinie. Wycieczkowicze zwiedzili pałac w Kiernozi, gdzie spoczywa Maria Walewska, zespół pałacowo-parkowy w Nieborowie, w którym mieści się muzeum i park w stylu francuskim, park romantyczny w Arkadii, założony przez księżnę Helenę Radziwiłłową w 1778 roku, zabytkowy rynek w Łowiczu, bazylikę katedralną oraz siedzibę biskupa diecezji łowickiej.

7 lipca kilka osób z koła w Brodnicy wzięło udział w wycieczce do Gdańska, którą organizowało Koło PZN w Rypinie. Uczestnicy mieli okazję zobaczyć wiele zabytków Starego Miasta, Długi Targ, nabrzeże Motławy, ulicę Mariacką, obiekty sakralne oraz moło w Sopocie. Wszystkim wycieczka bardzo się podobała.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

Już tradycją się stało, że członkowie naszego koła wyjeżdżają w czerwcu do Jastarni. W tym roku grupa miłośników morza liczyła 30 osób. Program wycieczki był bardzo urozmaicony i ciekawy, a jej uczestnicy wrócili wypoczęci i zadowoleni.

Również w czerwcu zarząd koła z okazji Dnia Dziecka zorganizował dla naszych dzieciaków jednodniową wycieczkę do Biskupina. Uczestniczyło w niej 31 dzieci, które wraz z opiekunami poznawały dawną historię Polski, wspaniale przekazaną przez

przewodnika. Dodatkową atrakcją była możliwość zapoznania się z ówczesnym rzemiosłem i samodzielne wykonywanie naczyń z gliny, które dzieci mogły zabrać na pamiątkę do domu. Uczestnicy wycieczki spożyli smaczny obiad i zostali obdarowani słodyczami i maskotkami nawiązującymi do Euro 2012. Obie wycieczki zostały dofinansowane ze środków MOPS w Bydgoszczy.



W IV kwartale planujemy jednodniową wycieczkę do Parku Wodnego w Solcu Kujawskim.

Krystyna Skiera

CHEŁMNO

Członkowie naszego koła 17 sierpnia uczestniczyli w wycieczce do Inowrocławia. Wycieczka udała się wyśmienicie, pogoda dopisała. Uczestnicy byli



bardzo zadowoleni.

Na IV kwartał zaplanowaliśmy spotkanie z okazji święta niewidomych, spotkanie mikołajkowe oraz gwiazdkę dla dzieci i dorosłych. Konkretnie terminy nie zostały jeszcze ustalone, dlatego zainteresowanych prosimy o kontakt z zarządem koła.

Barbara Knoppek

GOLUB-DOBRZYŃ

Tegoroczne lato minęło nam bardzo ciekawie i aktywnie. W czerwcu byliśmy w Operze Nova w Bydgoszczy na operetce Straussa „Baron Cygański”. Niezapomniane widowisko - Wiedeń, Cyganie, piękne kostiumy, balet i zagmatwane perypetie miłosne. Wracając wieczorem do domu, śpiewaliśmy słynny szlagier – „Wielka sława to żart, księżę błazna jest wart, złoto toczy się w krąg, z rąk do rąk, z rąk do rąk”.

26 lipca w gospodarstwie agroturystycznym Ranczo Alibaba w Skępsku zorganizowaliśmy piknik na świeżym powietrzu. Uczestnikami byli aktywni członkowie naszego koła oraz goście z Zarządu Okręgu z Bydgoszczy.



Gospodarze przygotowali dla nas sporo atrakcji - zapewnili dobre jedzenie, świetną rozrywkę i aktywny relaks. Pogoda była wyśmienita, apetyty dopisywały, a muzyka porywała wszystkich do tańca. Dla młodych i odważnych były skoki na trampolinie i dmuchane zamki. Jadąc po okolicy tramwajem konnym, mieliśmy okazję zobaczyć obsiane pola i poczuć, jak pachnie ziemia, podziwiać piękne widoki i wsłuchać się w ciszę. Wieczorem było ognisko, pochodnie i pieczenie kiełbasek - tak wspaniała zabawa, że żal było opuszczać to urokliwe miejsce.

W ramach projektu unijnego „Poznaj Siebie 3” odbyła się wycieczka do Inowrocławia. Wzięli w niej udział uczestnicy samopomocowej grupy wsparcia oraz członkowie naszego koła. W Inowrocławiu spotkali grupę ze Żni-
na i razem zwiedzali Park Solankowy. Ozdobą głównego wejścia do parku jest pomnik pawia, pełniący jednocześnie rolę zegara słonecznego. Park słynie z bajecznie kolorowych dywanów kwiatowych, jest bogaty w zabytki przyrody, pomniki, malownicze stawy. Spacer w pobliżu tętni to zabieg leczniczy - gdyż powietrze nasycone jest solanką i wspaniały relaks, bo wokół jest piękna roślinność.

A przed nami:

W IV kwartale 2012r. planujemy następującą działalność:

- zorganizować wyjazd do teatru

- w Toruniu i zwiedzić planetarium,
- kontynuować nordic-walking - spacery po okolicy razem z grupą samopomocy w ramach projektu „Poznaj siebie 3”,
- kontynuować grupowe wyjścia do miejscowego Domu Kultury na projekcje filmowe oraz inne imprezy,
- w grudniu - zakupić paczki świąteczne dla podopiecznych dzieci.

Elżbieta Zapiór

GRUDZIĄDZ

1 czerwca br. rozstrzygnięty został konkurs na nazwę zespołu muzycznego, który prowadzą P. Cackowski i M. Mazikowska. Napłynęło wiele propozycji i komisja konkursowa z trudem wybrała nazwę dla zespołu naszych dzieciaków. Wybór padł na nazwę: „Dzióbdzióby”.

Nasze „Dzióbdzióby” miały swój kolejny koncert podczas festynu w Szkole Podstawowej Nr 16 w Grudziądzu. Festyn z „16-tką” był dla nas nie tylko zabawą, lecz także wielką uroczystością. Kapituła konkursowa nadała Zarządowi Koła tytuł „Przyjacieli szesnastki”. Znaleźliśmy się w zacnym gronie przyjaciół, bo takie wyróżnienie otrzymali prezydent Grudziądza oraz dyrektor muzeum w Grudziądzu. Natomiast wielką niespodzianką był prezent od uczniów szkoły, nauczycieli i dyrekcji - nowoczesna maszyna brajlowska, na którą

uczniowie zbierali grosiki, a dyrektor i nauczyciele dołożyli do pełnej sumy. Na ręce dyrektora SP Nr 16 Rafała Chylewskiego złożyliśmy podziękowanie gronu nauczycielskiemu, pracownikom i uczniom, wręczając kwiaty i gratulacje. Festyn trwał, były zabawy, konkursy, aukcje, a nam w sercach zagrała radość. Teraz zbieramy zakrętki dla szkoły na modernizację boiska. W radosny sposób zakończyliśmy pierwsze półrocze 2012r.



Lipiec co roku wiążemy z uczcą duchową podczas pielgrzymki niewidomych do Chełmna.

W czasie urlopu, w siedzibie koła trwał kolejny etap remontu, prowadzony przez sekretarza z.k. B. Trojanowskiego. Nasza „złota rączka” naprawiła wszystko, co się da, łącznie z ułożeniem nowej podłogi.

Zaraz po urlopie w trasę rusza drużyna kijarzy pod „dowództwem” Romana Niedziałkowskiego. Trasy dalekie, ale drużyna radosna.

Przygotowujemy się do październikowej imprezy integracyjnej pn. „Niewidomi są wśród nas”. Chcemy mówić o swej pra-

cy, osiągnięciach, a przede wszystkim złożyć podziękowanie tym, którzy wspierają naszą działalność.

A przed nami

Od października, już w wyremontowanej świetlicy koła, odbędą się zajęcia: gry w brydża, warcaby i szachy. W każdy piątek będą się spotykać diabetycy. Planujemy także „babskie spotkania i małe co nieco”, będą andrzejki, mikołajki. Odbędą się także duże imprezy z dofinansowaniem: „Spotkanie z Mikołajem dla podopiecznych dzieci” i „Spotkanie wigilijne dla dorosłych”. To już grudzień, czas podsumowań rocznej działalności i przygotowania planu pracy na rok 2013.

Krystyna Kaczorowska

Sprostowanie

Sprostowanie do artykułu zamieszczonego w „Biuletynie Oko” Nr 40 II/2012.

Zarząd Koła PZN w Grudziądzu otrzymał dofinansowanie na łączną kwotę 29.749 złotych, w tym z budżetu Miasta–Gminy Grudziądz 17.500 zł. ze środków PFRON 5.000 złotych, a z budżetu Starostwa Powiatowego 250 złotych i PCPR – środki PFRON 6.999 złotych. Grudziądz jest miastem grodzkim, co znaczy, że składamy wnioski w dwóch urzędach.

Z treści artykułu zamieszczonego w „Biuletynie Oko” Nr 40 II/2012 wynikało, że naszą działalność wspiera jedynie Zarząd Powiatu Grudziądzkiego, co jest krzyw-

dzące dla prezydenta Grudziądza i pracowników Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miasta, z którymi współpraca od lat układa się dobrze i jest pełna zrozumienia potrzeb naszego środowiska.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

Inowrocław miastem dla niewidomych

Zarząd Koła PZN współpracując z Radą Miasta, bierze czynny udział w projektach przygotowania Inowrocławia dla osób niepełnosprawnych. I tak dzięki przychylności radnych miasto oczekiwało się opisów informacyjnych pismem punktowym. Od 17 sierpnia br. w solankach widnieje tablica, z której opisem osoby niewidome mogą zapoznać się samodzielnie. Oprócz tego już w styczniu było otwarcie makiety klasztoru, też z opisem brajlowskim, w urzędach przystąpiono także do wykonania tabliczek informacyjnych dostępnych osobom niewidomym.

Nasze koło organizuje wiele imprez i spotkań kulturalno-integracyjnych. Za nami wycieczka do Rogowa – parku dinozaurów w ramach obchodów Dnia Matki i Dziecka, 7-dniowa wycieczka do Zakopanego, dwutygodniowy turnus rehabilitacyjny zorganizowany w Sianożętach dla dzieci i dorosłych.

25 sierpnia na lotnisku aeroklubu odbył się coroczny piknik

integracyjny, podczas którego mieliśmy zaszczyt gościć władze miasta Inowrocław z prezydentem Ryszardem Brejzą oraz dyrektora PCPR Rafała Waltera, dyrektora MOPS J. Kalinowską i naczelnika Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia G. Gąsiorka. Poza tym w imprezie uczestniczyli przedstawiciele ościennych kół z: Tucholi, Golubia i Wąbrzeźna. Razem z naszymi członkami w imprezie uczestniczyło prawie 120 osób. Impreza dofinansowana została przez PFRON i Urząd Miasta Inowrocław.



A przed nami

18 października obchody Dnia Białej Laski. W listopadzie planujemy spotkanie z nowo przyjętymi oraz tradycyjne andrzejki (30 XI).

6 grudnia zapraszamy dzieci na spotkanie z Mikołajem, a 15 grudnia odbędzie się spotkanie opłatkowe. Rok kończymy balem sylwestrowym 31 grudnia, który rozpoczniemy o godz. 19.

Ryszard Grześkowiak

NAKŁO

Odkrywamy walory przyrodnicze.

Zarząd Koła PZN w Nakle zorganizował dla swych członków i osób zaproszonych z Inowrocławia, Tucholi i Koronowa imprezę integracyjną w plenerze. Odbędzie się ona 26 czerwca 2012r. nad pięknym jeziorem w Więcborku, uczestniczyło w niej 26 osób.

Impreza przebiegała w miłej i sympatycznej atmosferze, przy śpiewie, muzyce i tańcach. Nie zabrakło wspólnych rozmów przy kawie, a wiersze przez siebie ułożone i nam przeczytane przez Elę Kotras z Tucholi zostały z uwagą wysłuchane i brawami nagrodzone. W Ośrodku Wczasowym „Tęcza” na wszystkich zgłodziących czekał już poczęstunek. Cały dzień spędzony w plenerze był dla nas wszystkich formą wypoczynku w otoczeniu zieleni i zaciśku nad wodą. Chęć poznawania naszego regionu będzie bodźcem dla organizowania kolejnych wyjazdów krajoznawczo-turystycznych.

Popularną formą wypoczynku są kilkudniowe wycieczki integracyjne, które organizuje Zarząd Koła w Nakle. Na taką wycieczkę do Łeby w dniach 20-22 sierpnia wyjechała 32-osobowa grupa. Zakwaterowani byliśmy w pensjonacie „Angela”. Pogoda dopisała, doskonałe nastroje również. Wybraliśmy się na przejazd kolejką turystyczną do przystani wodnej, potem był rejs statkiem po jeziorze Łebsko. Zwiedziliśmy z prze-



wodnikiem muzeum wyrzutni rakiet i eksponatów militarnych, spacerowaliśmy Słowińskim Parkiem Narodowym do wydm ruchomych. Było też ognisko i spacery plażą. Trzy dni szybko minęły i czas było wracać do domu. Wyjazd ten, łączący walory kształcące, poznawcze i zdrowotne, pozwolił na nawiązanie przyjaznych kontaktów pomiędzy inwalidami wzroku. W sobotę 25 sierpnia w Domu Pomocy Społecznej w Nakle odbyło się kolejne, trzecie już spotkanie jego przyjaciół i sympatyków, w którym uczestniczył zarząd koła. Uczestnikom czas umilał występ orkiestry dętej z Kcyni oraz zespoły z Nakła. Podczas spotkania zaprezentowano fotograficzną wystawę „Z życia Domu Pomocy Społecznej w Nakle”.

Halina Maćkowska

RADZIEJÓW

W naszym kole z komputerem za pan brat.

W dniach 30.03 do 22.04 cztery osoby z naszego koła uczestniczyły w szkoleniu przeznaczonym dla osób pracujących Comp TIA Strata IT Fundamen-

tals. Uczestnicy zdobywali wiedzę między innymi z zakresu budowy komputera, obsługi systemu Windows XP, plików, folderów, korzystania z programów oraz Internetu. Szkolenie zakończyło się egzaminem, który osoby te zdały, tym samym uzyskując certyfikat. Dwie osoby zostały zakwalifikowane do kolejnej tury zajęć komputerowych. Od początku sierpnia kolejna osoba z naszego koła uczestniczy w szkoleniu dla zaawansowanych.

Wspólny wyjazd PZN z MOPS w Radziejowie.

Dnia 22 czerwca 2012 przedstawiciele naszego koła zostali zaproszeni przez MOPS w Radziejowie na wycieczkę integracyjną, która miała na celu zaprezentowanie dwóch fundacji.

Pierwszą z nich, którą odwiedziliśmy, była fundacja „Daj Szansę” w Toruniu. Zostaliśmy przywitani przez Ewę Grobelską, która przedstawiła historię i działalność fundacji oraz wyjaśniła, na czym polega przygotowanie indywidualnej rehabilitacji dla dzieci i wdrażanie w nią rodziców. Nieśamowitym przeżyciem jednak była prezentacja, której dokonał Michał Cichoń, przedstawiając życie swoje oraz jego rodziny. Przykład ten pokazuje, iż osoby z uszkodzeniem mózgu, po latach rehabilitacji też mogą zrobić wiele, aby zainteresować innych.

Kolejnym punktem, gdzie się zatrzymaliśmy, była galeria prowadzona przez osoby z funda-

cji „Feniks” w Kijaszkowie. Mieści się tam jej główna siedziba prowadzona przez Katarzynę Śmigielką, która ośrodek stworzyła od podstaw i zajmuje się łączeniem oraz integracją dwóch światów, a mianowicie świata osób niepełnosprawnych ze światem osób pełnosprawnych. Pani Kasia przygarnia każdego bezdomnego niepełnosprawnego od człowieka po zwierza. Tu każdy z mieszkańców czuje się potrzebny.

Wykonane przez nich prace wystawia w galerii „Przydasie”. W malowniczej okolicy skorzystać można z hipoterapii bądź dogoterapii. Okolica zachęca do imprez okolicznościowych, grillowania czy rodzinnego spotkania.

Kończąc swoją podróż, pełni wrażeń i przeżyć, które przyniósł nam dzień, powróciliśmy do swoich codziennych zajęć.

PZN w Radziejowie serdecznie dziękuję kierownikowi MOPS w Radziejowie Tomaszowi Dominiakowi za zaproszenie na wspólny wyjazd.

19 lipca Zarząd PZN w Radziejowie gościł prezesa Stowarzyszenia Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Subicere” Aline Wojciechowską. Spotkanie miało na celu przybliżenie funkcjonowania stowarzyszenia, wymianę doświadczeń, problemów, na które napotykamy na co dzień. Najważniejszym punktem spotkania było jednak omówienie połączenia sił i nawiązanie współpracy, którą ocenimy na początku grudnia

podczas wspólnie zorganizowanego przedstawienia.

Religia i sztuka.

17 sierpnia odbyła się pielgrzymka połączona z wycieczką osób niewidomych i słabo widzących Koła PZN w Radziejowie do Żelazowej Woli, Niepokalanowa oraz Nieborowa. Duchowym przewodnikiem był ks. Stanisław Łosiakowski. W Żelazowej Woli, miejscu narodzin naszego wielkiego kompozytora Fryderyka Chopina, oglądaliśmy projekcję krótkiego filmu poświęconego historii tego miejsca oraz życiu Chopina. W Niepokalanowie nasz pobyt rozpoczęliśmy mszą św. w Bazylice Matki Bożej Niepokalanej. Po eucharystii w bocznej sali obejrzelśmy ruchomą szopkę „Panorama Tysiąclecia,” w której pokazane były dzieje państwa polskiego od momentu przyjęcia chrztu przez Polskę aż do wyboru papieża Polaka na stolicę Piotrową i jego pierwszej pielgrzymki do Polski.



Ostatnim etapem naszego wyjazdu był Nieborów. Tu zwiedzaliśmy XII-wieczny pałac - rezy-

dencję rodziny Radziwiłłów. Osoby niewidome i słabo widzące miały komfort zwiedzania, ponieważ przy wejściu zostaliśmy wyposażeni w audioprzewodniki - urządzenia odtwarzające w formie dźwiękowej historię samego obiektu oraz jego wyposażenie. Otoczenie pałacu stanowi piękny park o powierzchni 40 hektarów ze wspaniałą oranżerią. Reasumując naszą pielgrzymkę uważam, iż była umocnieniem wiary i pogłębieniem wiedzy z historii.

A przed nami

Na IV kwartał 2012 r. zaplanowaliśmy: wyjazd szkoleniowo-wypoczynkowy do Ciechocinka, obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski, andrzejki oraz spotkanie opłatkowe. Informację o terminach planowanych przedsięwzięć można uzyskać w kole.

Jadwiga Stelter

RYPIN

„A jednak coś się dzieje w naszym kole”

Jak już wcześniej pisałam, w rypińskim kole PZN realizowany jest projekt „Poznaj Siebie 3”. W związku z tym w naszym CAL odbywają się różne spotkania integracyjne np. pikniki na pobliskim stadionie MOSIR czy nauka chodzenia z kijkami nornic walking pod czujnym okiem wykwalifikowanego instruktora, z której prócz animatorów mogą korzystać również za niewielką opłatą pozostali członkowie naszego koła oraz zainteresowani ze Stowa-

rzyszenia Diabetyków.

Piknik integracyjny odbył się 20 czerwca, mimo kapryśnej pogody – cały dzień padał rześisty deszcz – wszyscy bawili się doskonale. Były konkursy, zabawa przy muzyce mechanicznej i oczywiście poczęstunek.

Z powodu braku dofinansowania z PFRON na dwudniową wycieczkę, jaką mieliśmy zaplanowaną do Kazimierza i Sandomierza, postanowiliśmy zmienić trasę i zamiast na południowy wschód, udaliśmy się 7 lipca na północ Polski do pięknego miasta Gdańsk. Tu, razem z przewodnikiem, zwiedziliśmy prawie całe побережье gdańskie, muzeum bursztynów, Rynek Staromiejski, ulicę Długą z fontanną Neptuna, zwiedziliśmy Kościół Mariacki. Po smacznym posiłku pojechaliśmy do Sopotu. Tu, na najdłuższym w Polsce moście, każdy miał dla siebie czas wolny. Woda w Bałtyku nie zachęcała do kąpieli, za to był masaż i peeling stóp dla spacerujących po plaży. Tego dnia w Sopocie odbywał się przegląd kaszubskich zespołów ludowych,



więc nie zabrakło chętnych, by iść posłuchać, a nawet potańczyć z kaszobami. Niektórzy, między innymi i ja, spotkali słynnego podróżnika z programu telewizyjnego „Boso przez świat” – Wojciecha Cejrowskiego – oczywiście zrobiono pamiątkowe zdjęcie. Bogatsi w wiedzę o następnym poznanym zakątku naszej Ojczyzny, wróciliśmy szczęśliwie i z humorem do Rypina.

A przed nami

W dalszym ciągu w naszym kole odbywać się będą spotkania integracyjne i pikniki. Natomiast nasze święto, czyli Dzień Białej Laski, na które otrzymamy dofinansowanie z PFRON, zaplanowaliśmy na drugą połowę października.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

Od 2 do 6 lipca 2012r. odbyła się wycieczka, podczas której zwiedziliśmy: Piaseczno, Pelplin, Wzgórze Papieskie, Gniew, a Jastrzębia Góra była bazą wypadową, z której codziennie wyruszaliśmy do pobliskich atrakcyjnych miejscowości. Pelplin to miasto z „duszą” gdzie duch średniowiecza przeplata się z teraźniejszością. Miasto kryje w sobie niezliczone skarby kultury i sztuki wielu pokoleń. Byliśmy w Bazylice Katedralnej z przełomu XIII i XIV wieku - jedno z najpiękniejszych dzieł gotyckich w Polsce. Jest przepiękny ołtarz główny oraz barokowe ołtarze boczne. Obok ba-

zyliki jest kościół pw. Bożego Ciała z XIV wieku. Byliśmy na Górze Jana Pawła II. Z daleka witał nas krzyż, który góruje nad doliną. To właśnie w tym miejscu Najwyższy Pasterz Kościoła Ojciec Św. bł. Jan Paweł II w niedzielę 6 czerwca 1999r. odprawił mszę św. Krzyż ten, zakotwiczony na stałe, przyciąga spojrzenia w dzień i w nocy, gdyż jest od wewnątrz oświetlony. Ze wzruszeniem wspominaliśmy dzień, w którym część uczestników wycieczki śpiewała z połączonymi chórami ok.1000 chórzystów z całej diecezji Ojcu Św. Pamiętam jak Ojciec Św. nam błogosławił i pozdrowiał. Ogromne wzruszenie, łezka się w oku zakręciła, głęboka zaduma i dalej w drogę. W Piasecznie zwiedziliśmy Sanktuarium Maryjne, gdzie znajduje się łaskami słynąca figura Matki Boskiej Piaseckiej. Dalej trasa prowadziła do malowniczego miasta położonego nad Wisłą, pośród wysokich wzgórz nadwiślańskich i dolin rzecznych oraz lasów, czyli do Gniewu. Zwiedzaliśmy zamek, gdzie odbyliśmy „Podróż w przeszłość”. W przepiękny sposób przewodniczka opowiedziała nam historię najpotężniejszej twierdzy zakonu krzyżackiego. Zamek, zbudowany na przełomie XIII i XIV wieku, był domem komturów krzyżackich. Przedstawiono nam widowisko multimedialne, ukazujące dzieje gniewskiej warowni i jej mieszkańców.

Zmęczeni atrakcjami ruszyliśmy do Jastrzębiej Góry, aby w następne dni zwiedzać dalsze zakątki naszej Ojczyzny. Byliśmy na Helu w fokarium, w Krokowej zwiedzaliśmy zamek, który jest obecnie siedzibą polsko-niemieckiej fundacji Europejskie Spotkania Kaszubskie - Centrum Kultury Krokowa. Na przestrzeni 700 lat zamek był gniazdem rodzowym jednej z najstarszych rodzin kaszubskich. Dowiedzieliśmy się o duchach członków rodziny Krokowskich, o hrabinie Luizie przemyskającej o północy po zamkowych korytarzach oraz o jej synu Albercie, który podczas burzliwej pogody galopuje na czarnym rumaku przez okoliczne wsie. Zwiedzaliśmy również Groty Mechowskie odkryte w 1818r., które zachwycają pięknem, a zarazem uczą geologii. Stanowią one największą osobliwość przyrody nieożywionej na Niżu Polskim, a nawet Niżu Europejskim. W innym dniu w Chłapowie podziwialiśmy widoki z samolotu. Z pomocą specjalistycznego sprzętu optycznego mogliśmy spoglądać na otaczający nas krajobraz oraz pobliską latarnię morską. Niewątpliwą atrakcją był „Festyn Integracyjny”, w ramach którego w kościele pw. św. Ignacego Loyoli odbył się VII Międzynarodowy Letni Festiwal Muzyczny „Słowo i Muzyka u Jezuitów”. 3 lipca odbyło się otwarcie wystaw m.in. chińskiego rękopisu. Oglądaliśmy wystawy:

„Wszechobecny” - obrazy malarki Anny Kaczor oraz najpiękniejsze prace z konkursu biblijnego dzieci z powiatu puckiego i „Wybrane fragmenty ze wspólnej historii Węgier i Polski”. 3 i 4 lipca wysłuchaliśmy koncerty: „Wieczór węgierski” i „Schola”. Prowadzenie chóru - Jan Łukaszewski, maestro Krzysztof Penderecki, organy - Roman Perucki. Dużym przeżyciem dla nas były rozmowy z K. Pendereckim.



Bogatsi w wiedzę zdobytą w czasie kilkudniowej wycieczki wróciliśmy do domu, aby 23 lipca wyruszyć do Ciechocinka. Bazą był Ośrodek PZN „Eden”. Pojazdami ekologicznymi zwiedzaliśmy Ciechocinek. Podziwialiśmy obiekty sakralne, łącznie, piękne dywany kwiatowe. Wieczorem zmęczeni, ale szczęśliwi, wróciliśmy do domu. 8 sierpnia przebywaliśmy nad jeziorem w Decznie, gdzie wspólne spacer, śpiewy i muzyka uatrakcyjniły nam pobyt.

A przed nami:

Spotkania czwartkowe - co tydzień coś ciekawego. Będą slajdy prezentujące ciekawe miejsca w Polsce i na świecie, cykliczne spotkania z poezją, ozdoby ręcznie wykonane, itp. W październiku odbędzie się uroczystość z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski, a w grudniu zapraszamy na spotkanie wigilijno-gwiazdkowe z gwiazdorem i drobnymi upominkami – obydwie spotkania dofinansowane przez PCPR. Planujemy również wieczór kolęd, który odbywa się u nas od kilku lat. Szczegółowe informacje można uzyskać w kole.

Alicja Frank

TORUŃ**Potrafiać cieszyć się życiem!**

W dniach od 21 do 26 maja br. 49 członków koła PZN z udąło się na wycieczkę do miejscowości na zachodnim wybrzeżu Bałtyku. Wybrzeże Zatoki Pomorskiej należy bez wątpienia do najbardziej malowniczych i atrakcyjnych pod względem turystycznym zakątków Polski. Na tę wycieczkę czekali-



śmy z utęsknieniem, zaufaliśmy organizatorom, że na miejscu będą na nas czekały ładne pokoje, piękna „zamówiona” pogoda, pilot i mnóstwo zwykłej, ludzkiej życzliwości i nie zawiedliśmy się, ale po kolei. Bazą noclegową stał się Rewal - jeden z większych kurortów nadbałtyckich położonych niedaleko Niechorza. Miejscowość charakteryzuje się niską zabudową, ma więc opinię przytulnej. Pomiędzy Rewalem a Trzęsaczem zobaczyliśmy jedyny w swoim rodzaju odkryty brzeg klifowy, po którym można spacerować i podejść do samego urwiska. Widzieliśmy też ruiny kościoła św. Mikołaja, zaledwie kilka ocalałych przęsł z dwoma ostrołukowatymi oknami, które stoją na krawędzi stromego klifu. Wysłuchaliśmy legendy związanej z kościołem w Trzęsaczu, o tym, że morze pochłonie ruiny kościoła. Inną ciekawą atrakcją na trasie naszego podróżowania było zwiedzanie Kamienia Pomorskiego. Głównie zainteresowała nas Katedra św. Jana Chrzciciela, która jest zbudowana na planie krzyża – jedna z najważniejszych gotyckich budowli na Pomorzu. Zachwyty budził barokowy ołtarz pochodzący z kościoła w Trzęsaczu. Na wieży katedry znajduje się punkt widokowy, z którego rozciąga się widok na miasto i Zalew Kamieński. Zwiedziliśmy też rynek z ceglany ratuszem z przełomu XIII i XIV w. Innym razem udaliśmy się do Międzyzdrojów –

perły Bałtyku. Ta nadmorska miejscowość, usytuowana pomiędzy szeroką plażą z wybrzeżem klifowym, a lasami Wolińskiego Parku Narodowego, jest kurortem, który szczyci się 150-letnią tradycją. Imponujące zabytkowe moło ma długość 395m, a niedaleko stąd, za wydmami, znajduje się promenada gwiazd z odciskami dłoni m.in. Gustawa Holoubka i Krystyny Jandy. Zmęczeni zwiedzaniem odpoczywaliśmy w Parku Zdrojowym im. F. Chopina. Nad promenadą góruje nowy, luksusowy hotel Amber Baltic, którego bryła przypomina duży statek parowy. Podziwialiśmy Międzywodzie - kameralną miejscowość letniskową wśród sosnowych lasów na Mierzei Międzywodzkiej między Bałtykiem a Zalewem Kamieńskim z atrakcyjnymi dwiema plażami – jedną od strony morza, a drugą od strony zalewu. Zahaczyliśmy o bazę rybacką, na którą natrafiliśmy spacerując i rozkoszowaliśmy się świeżą rybką. Dalej widzieliśmy Dziwnów i Dziwnówek, atrakcyjne miejscowości nadmorskie, piękne szerokie plaże z czystym piaskiem.

Do walorów przyrodniczych Dziwnowa należą lasy sosnowe i parki oraz tzw. „Martwa Dziwna”. Wokół tego ślepego jeziora biegną ścieżki rekreacyjne. Charakterystycznym obiektem Dziwnówka jest latarnia morska. Kolejny dzień to największe miasto uzdrowskie, w którym życie nie zamiera nawet po sezonie – Koło-

brzeg. Atrakcje turystyczne to: port, znajdujący się u ujścia Parsęty, dzielnica uzdrowska – ze względu na płaskie wybrzeże z jasnym piaskiem, najładniejsza część Kołobrzegu. Wybraliśmy się na spacer po molu, deptaku, zwiedziliśmy latarnię morską o wysokości 26 m. Byliśmy w Muzeum Miasta Kołobrzeg, Muzeum Oręża Polskiego, zwiedziliśmy Bazylikę NMP – ogromną gotycką kolegiatę z niewielką wieżyczką. Mieliśmy sympatycznego pilota, który swój zawód wykonywał z pasją, miał w sobie dużo empatii i pogody, pokazał piękne zakątki Wybrzeża Zachodniego Bałtyku i codzienne życie miejscowych ludzi. Dbał o nas, to dzięki niemu i organizatorom przeżyliśmy wspaniały tydzień. O ludziach mówił tylko dobrze, próbował poznać nasze potrzeby, żeby wyjść im naprzeciw - i udało się stworzyć atmosferę bliskości, czas płynął za szybko. Codziennie spotykaliśmy się przy muzyce, i wspólnych zabawach integracyjnych, rozmowach niedokończonych. Spędzić tydzień wśród serdecznych i bliskich nam osób, razem robić coś pożytecznego, a jednocześnie wspaniale się przy tym bawić, bo z nami osobami niewidomymi i niedowidzącymi jest jak z salsą tańczona nad morzem, z pozoru chłodni, w odpowiednim towarzystwie potrafimy skutecznie ocieplić każdą atmosferę. Życie ma smak i mówimy: „Do Rewala jedź po zdrowie, tam powietrze aroma-

tyczne i wody krystaliczne, tam poczujesz się jak w raju, to cudowny zakątek naszego kraju, po tygodniu wrócisz inny – rześki, naturą zauroczony, morze to uczyniło i zdrowie nam przywróciło!”

Sekretarz Koła PZN w Toruniu
Barbara Muzalewska-Gramza

Nasze plany:

Koło w Toruniu zaprasza swoich członków w październiku na spotkania w świetlicy koła zatytułowane: „O olimpiadach - historia i współczesność” i „Apteka w polu i ogrodzie”. W listopadzie na spotkaniach porozmawiamy na temat: „Skarby UNESCO w Polsce”, wysłuchamy prelekcji pt. „Świat – zagadkowe i nieznane fakty”. Zapraszamy także do naszej świetlicy na andrzejki.

Na grudzień zaplanowaliśmy imprezę mikołajkową dla dzieci niewidomych oraz spotkanie opłatkowe.

Grażyna Kowalska

TUCHOLA

Nauka języka angielskiego

Od czerwca 2012 r. prowadzimy w kole naukę języka angielskiego dla naszych członków. Grupa spotyka się w poniedziałki. Zajęcia prowadzi wolontariacko studentka UKW w Bydgoszczy. Po przerwie wakacyjnej spotkamy się powtórnie we wrześniu.

Warsztaty artystyczno-manualne

26 lipca w Tucholskim Ośrodku Kultury odbyło się pierw-

sze spotkanie warsztatowe z cyklu zajęć artystyczno-manualnych pn. „To i owo na ludowo czyli...”. Poprowadził je Andrzej Mięsikowski, opowiadając o swojej pasji pszczelarskiej. Każdy z uczestników mógł dotknąć delikatnych pszczelich „wyrobów”, podziwiając kunszt tych pracujących owadów oraz zapoznać się z pszczelarskimi produktami – figurkami z wosku i feerią miodów. Wzbogaciliśmy też swoją wiedzę o życiu pszczół oraz o pracy pszczelarza.

Wycieczka do Strzelna

W sierpniu członkowie koła wraz z opiekunami zwiedzili w Strzelnie najstarsze zabytki kultury romańskiej w Polsce. Po świątyniach pw. Św. Trójcy i NMP,



Grupa członków Koła PZN w Tucholi wraz z opiekunami przed pomnikiem św. Wojciecha w Strzelnie.

rotundzie św. Prokopa oraz muzeum Ottona i Bolesława oprowadzał przewodnik, zapoznając nas z niezwykłą historią tych miejsc. Pełni wrażeń i bogatsi o wiedzę na temat Strzelna, późnym wieczorem wróciliśmy do rodzinnego miasta.

Szkolenie dla opiekunów niewidomych

We wrześniu Zarząd Koła zaplanował szkolenia dla niewidomych i niedowidzących oraz ich opiekunów na temat specyfiki zachowań wobec osób z dysfunkcją wzroku. Poprowadziła je instruktor widzenia Anna Jurkowska z Gdańska.

A przed nami...

W październiku – obchody ważnego dla osób z dysfunkcją wzroku święta – Międzynarodowego Dnia Białej Laski, które planujemy uczcić, organizując spotkanie z artystą z naszego środowiska.

W listopadzie będziemy obchodzić imieniny Andrzeja – czyli popularne andrzejki. W planie gry, andrzejkowe konkursy oraz pyszna zabawa przy akordach „żywej” orkiestry.

Elżbieta Kotras

WĄBRZEŻNO

8 sierpnia br. w GOK Książki odbyła się impreza z okazji Dnia Białej Laski. Tegoroczne obchody były okazją do uhonorowania władz i osób, które wspierają działalność wąbrzeskiego koła odznakami Przyjaciół Niewidomych, które otrzymali: burmistrz

Wąbrzeźna Leszek Kawski, wójt gminy Książki Jerzy Polcyn oraz dyrektor oddziału Banku Spółdzielczego w Wąbrzeźnie Joanna Gierszewska. W uroczystości uczestniczyli również przedstawiciele zaprzyjaźnionych kół oraz dyrektor Okręgu Jerzy Deja.

A przed nami

Na przełomie września i października odbędzie się wspólny wyjazd do Opery Nova w Bydgoszczy. Około połowy grudnia planowane jest spotkanie wigilijne.

Zarząd Koła Powiatowego
w Wąbrzeźnie

WŁOCŁAWEK

Ze względu na wzrost zachorowalności na cukrzycę, również wśród naszych członków, postanowiliśmy podjąć działania edukacyjne w tym zakresie. Wzięliśmy udział w konkursie ogłoszonym przez prezydenta Włocławka na realizację zadania publicznego w zakresie profilaktyki, promocji zdrowia i zdrowego stylu życia. Otrzymaliśmy dofinansowanie i dzięki otrzymanym środkom zakupiliśmy dla naszych członków



dwa glukometry głośnomówiące, z których jeden będzie na stałe w użyciu w naszym kole, drugi będziemy wypożyczać do domu członkom, którzy jeszcze takiego glukometru nie mają. Kupiliśmy również paski testowe i lancety jednorazowe, potrzebne do dokonywania pomiarów poziomu cukru we krwi.

W maju dla naszych diabetyków zorganizowaliśmy spotkanie, na które zaprosiliśmy lekarza diabetologa i pielęgniarkę. Lekarz w fachowy sposób przedstawił istotę choroby, jej przyczyny oraz powikłania, jakie powoduje nieleczona lub źle leczona cukrzyca. Pielęgniarka zmierzyła poziom cukru we krwi wszystkim uczestnikom spotkania, jednocześnie informując, co dany wynik sugeruje. Udzieliła również praktycznych porad na temat pielęgnacji ciała osób chorych na tę chorobę. Zaangażowanie uczestników było bardzo duże, o czym świadczyło wiele padających pytań. Zorganizowaliśmy wiele materiałów edukacyjnych, które każdy uczestnik otrzymał do przeanalizowania w domu. Po zajęciach teoretycznych przeszliśmy do praktyki i poczęstowaliśmy uczestników sałatkami i surówkami wykonanymi własnoręcznie przez nasze członkinie. W spotkaniu wzięło udział ok. 50 osób, w tym 35 członków naszego koła. Pozostałe osoby to opiekunowie towarzyszący osobom niewidomym oraz zaproszeni

goście. Gościem honorowym spotkania była prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków we Włocławku Stanisława Wieczorkowska.

Wycieczka szlakiem Chopina

18 lipca br. zarząd koła zorganizował dla swoich członków wycieczkę turystyczno-krajoznawczą szlakiem Fryderyka Chopina. Wzięło w niej udział 40 osób, których wyjazd dofinansował MOPR (30 osób) i PCPR (10 osób).

Trasa wycieczki prowadziła poprzez miejscowości: Sromów, Nieborów, Żelazową Wolę i Niepokalanów. W Sromowie zwiedzaliśmy Muzeum Ludowe Rodziny Brzozowskich. Rzeźby w drewnie, wykonane przez Juliana Brzozowskiego, rolnika pracującego na 9-hektarowym gospodarstwie, który przez 20 lat wykonał około 300 figur o różnorodnej tematyce, pokazują różne sceny z życia wsi, sceny religijne i historyczne. Większość wykonanych figur jest ruchoma, a ich mechanizmy zaplanował i wykonał sam rzeźbiarz. Brzozowski założył muzeum, sprzedając swoje go-



spodarstwo. Oficjalne otwarcie muzeum odbyło się 30 lipca 1972r. Po śmierci założyciela (2002r.) muzeum znajduje się pod opieką jego syna, Wojciecha Brzozowskiego.

W Nieborowie zwiedziliśmy barokowy pałac Radziwiłłów i poznaliśmy historię kolejnych właścicieli pałacu. Żona Michała Radziwiłła, Helena, w pobliżu Nieborowa, założyła słynny park romantyczny w stylu angielskim, zwanym Arkadią, który również zwiedziliśmy.

W Żelazowej Woli zobaczyliśmy dom, w którym urodził się i żył nasz kompozytor Fryderyk Chopin. Obejrzelśmy również film o historii tego domu. Spacerując po parku słuchaliśmy pięknej muzyki Chopina. Na zakończenie wycieczki odwiedziliśmy Sanktuarium Najświętszej Marii Panny w Niepokalanowie oraz obejrzelśmy Misterium Męki Pańskiej. Wszyscy uczestnicy wycieczki wrócili zrelaksowani i bardzo zadowoleni.

Maria Kapuścińska

A przed nami

Informujemy, że we wrześniu oprócz zawodów strzeleckich planujemy wznowienie zajęć z nordic walking. Wraz z uczestnikami programu „Poznaj Siebie 3”, wszyscy chętni członkowie będą mogli uczestniczyć w tych zajęciach. W październiku, jak co roku, odbędą się obchody Dnia Białej Laski, w tym roku bardziej uroczyste niż zwykle, ponieważ na-

sze koło będzie świętować 60-lecie swojego istnienia. Wszyscy członkowie otrzymają zaproszenia na adres domowy.

W listopadzie planujemy zorganizowanie zabawy andrzejkowej, a w grudniu odbędzie się choinka dla dzieci.

Anna Onyśków

ŻNIN

28 czerwca br. odbyło się spotkanie integracyjne pt. „Szumi las II”. Zwiedzaliśmy pałac Skórzewskich w Lubostroniu z przewodnikiem Moniką Karaszewską, która opowiedziała nam dzieje rodu Skórzewskich i historię powstania pałacu. Ciekawie opisywała wszystkie znajdujące się tam malowidła i freski, by osoby niewidome mogły to sobie wyobrazić.



Stamtąd pojechaliśmy do Smerzyna. Jest tam Harcerski Ośrodek Wypoczynkowy wśród drzew, a obok wspaniałe jezioro z plażą. Najpierw zwiedzaliśmy okolice, a potem udaliśmy się na wspólny obiad.

Po obiedzie przeprowadzony był instruktaż posługiwania się

białą laską. Szymon Deja pokazał różne rodzaje laszek, wyjaśnił, do czego służą, przedstawił techniki posługiwania się nimi. Zaprezentował sposób chodzenia z przewodnikiem. Nasi przewodnicy nigdy nie mieli możliwości poznania prawidłowej techniki prowadzenia niewidomego. Było wiele pytań o to, jak pomagać tym osobom w różnych sytuacjach. Takie wykłady i ćwiczenia na otwartej przestrzeni dają osobie widzącej możliwość zrozumienia niewidomego. Po leśnych dróżkach trudno jest poruszać się z laską, tam potrzebny jest przewodnik.

Nadszedł czas na wspólne zabawy, śpiewy i tańce. Poza tym prowadzone były rozmowy i przekazywane swoje doświadczenia życiowe. Wszyscy byli bardzo zadowoleni i radośni wracaliśmy do swoich domów. W spotkaniu wzięło udział 50 osób w różnym wieku i z różnymi schorzeniami. Nasze spotkanie było dofinansowane ze środków budżetowych gminy Żnin.

Koło w Żninie obchodzi 60 rocznicę powstania

Trochę historii...

Najpierw od 19 lutego 1952r. zaczęło działać koło w Domu Pomocy Społecznej w Piechcinie. Przewodniczącą była Maria Adamczak. W działalność koła zaangażowali się pensjonariusze: Roman Szamocki, Lucyna Bober, Władysław Stygar, Jadwiga Brzozowska i później Sławomir Suchwałko. Członkowie koła z DPS

w Piechcinie przyłączyli się do Koła PZN w Żninie w roku 1974 i przeprowadzili się do Podobowic. Od tamtego czasu do chwili obecnej łącznikiem między zarządem koła a pensjonariuszami jest Sławomir Suchwałko.

Niewidomi z terenu Żnina we wszystkich sprawach jeździli do Bydgoszczy. Postanowili założyć koło i w tych działaniach wspierał ich Władysław Winnicki. Według informacji uzyskanych od rodzin działaczy, koło powstało już w listopadzie 1952r. Natomiast w protokołach Okręgu PZN występują informacje o działalności zarządu koła od 1954r. Nasze koło zrzesza osoby niewidome i słabo widzące z całego powiatu, czyli z sześciu gmin: Barcin, Gąsawa, Janowiec, Łabiszyn, Rogowo i Żnin. Dla naszych członków organizujemy wycieczki turystyczno-krajoznawcze, spotkania integracyjne oraz kierujemy ich na różne szkolenia organizowane przez Okręg Kujawsko-Pomorski PZN w Bydgoszczy.

Obecnie nasi członkowie biorą udział w realizowanym projekcie „Poznaj siebie 3” oraz w szkoleniu „Informatyk – zawód bez barier”.

Plan pracy na IV kwartał 2012r.

12 października odbędzie się spotkanie z okazji 60-lecia powstania naszego koła. Organizacja uroczystości jest wspierana przez gminę Żnin. Udział w spotkaniu jest nieodpłatny. Zaprosimy

na nie przedstawiciele samorządów gmin, starostwa, diabetyków oraz sympatyków naszego koła.

W grudniu zapraszamy na spotkanie mikołajkowe, które częściowo dofinansuje gmina Barcin. Planujemy pobieranie odpłatności w kwocie 15zł.

Jadwiga Jurkowska

CO CIEKAWEGO W OKATiKu?

W miesiącach wakacyjnych kontynuowaliśmy program „**Niewidomi u Leona**” dofinansowany przez Urząd Miasta Bydgoszczy, realizowany w związku z Rokiem Leona Wyczółkowskiego. Po majowym poznaniu Domu Leona Wyczółkowskiego w Muzeum Okręgowym, przyszedł czas na wyjazdy „Śladami Leona” (14 czerwca) do rezerwatu cisów w Wierzchlesie, Gościeradza i Wtelnia (gdzie pochowany został L. Wyczółkowski).

Poznawszy klimaty, w których lubił przebywać i tworzyć artysta, a także tematykę jego prac – osoby niewidome i słabo widzące z naszego Okręgu tworzyły kolejne prace związane z konkursem literacko-plastycznym „Niewidomi u Leona”. W sierpniu rozpoczęły się warsztaty artystyczne organizowane przez Galerię Sztuki Ludowej i Nieprofesjonalnej przy Wojewódzkim Ośrodku Kultury i Sztuki w Bydgoszczy, a także Towarzystwo Inicjatyw Kulturalnych. Efektem tych warsztatów będzie wystawa prac plastycznych i rękodzieła, które

otwarcie zaplanowano na 26 września (godz. 11:00 w siedzibie galerii – Stary Rynek 18), a także opracowanie gazetki podsumowującej nasz program, w której opublikowane zostaną najciekawsze prace. Teraz czekamy już tylko na finalne i ostatnie spotkanie **15 października** w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy.



Nasz program został wzbogacony o kolejne zwiedzanie miejsc związanych z L. Wyczółkowskim. A to za sprawą programu „**Kujawy i Pomorze dotykem oglądane**”, dofinansowanego przez Urząd Marszałkowski w Toruniu.

W ramach tego drugiego programu zaplanowaliśmy wyjazdy po Ziemi Chełmińskiej do miejsc, gdzie również bywał i malował swoje prace L. Wyczółkowski. I tak 5 lipca zwiedziliśmy Toruń, 18 lipca Chełmno i 16 sierpnia Grudziądz.

Prócz bogatego programu, jaki realizowaliśmy przy wielkim zaangażowaniu zarządów miejscowych kół, (którym należą się

gorące podziękowania), ciekawie było wędrować miejscami, które malował Wyczółkowski. Niektóre z nich mieliśmy okazję oglądać na oryginalnych obrazach lub reprodukcjach. Był to m. in.: toruński ratusz, kościół św. Janów, panorama toruńska od strony Wisły, chełmińska fara, ratusz i zabudowania klasztorne. Osoby słabo widzące z zapalaniem fotografowały miejsca już uwiecznione na obrazach Wyczółkowskiego. Tak powstał ciekawy zbiór fotografii cyfrowej (dostępnej dla osób słabo widzących przy odpowiednim oprogramowaniu), które zaprezentowane zostaną w Miejskim Centrum Kultury podczas naszych uroczystości związanych z Międzynarodowym Dniem Białej Laski.



Wystawa „Leon widziany ... inaczej” zostanie przygotowana już w ramach kolejnego programu, który udało się nam przygotować w roku bieżącym w ramach rehabilitacji społecznej. Dzięki wsparciu Urzędu Miasta realizujemy (od 15 lipca) **„Twórczy rejs OKATiKa 2012”**, w ramach któ-

rego jesteśmy organizatorami warsztatów plastycznych, literackich i muzycznych dla członków Koła Powiatowego w Bydgoszczy. Osoby zainteresowane spotykają się w sierpniu, wrześniu i w październiku na zajęciach warsztatowych, których efekty częściowo zostały już zaprezentowane.

Tak więc równolegle realizowane trzy programy wzajemnie się uzupełniają i wzbogacają naszą ofertę kulturalną. Cieszy nas fakt ciągłego zainteresowania, o czym świadczy duża frekwencja podczas spotkań i zadowolenie uczestników.

20-23 sierpnia 15-osobowa grupa z naszego klubu uczestniczyła w warsztatach pokoleniowych „Coś do powiedzenia mają trzy pokolenia” organizowanych przez Okręg w ramach programu **„Wszyscy razem”** dofinansowanego z Programu Operacyjnego FIO. Wspólnie z pięcioma rodzinami trzypokoleniowymi uczestniczyliśmy w bogatym programie.

Tworzyliśmy różnymi technikami drzewa genealogiczne rodzin, pod fachowym okiem plastyczki Anny Żak. Dzieci stworzyły swoją wystawkę „Małe ZOO” z tektury falistej. Pisaliśmy i recytowaliśmy wiersze pod czujnym okiem i uchem Krystyny Wulert. Głosy ćwiczyliśmy również przy akordeonie rozciągany przez Romana Bleję, Mariana Olszowskiego, korzystając ze śpiewników „Śpiewająca rodzina”, opracowanych kilka lat temu przez

nasz klub. Teksty pisane w czarnym druku i brajlem pozwoliły wszystkim na wspólne śpiewy. Każda rodzina, która powiększyła się o przyszywanych dziadków – artystów, wspólnie przygotowywała prezentację na zakończenie warsztatów.

Ciekawymi przerywnikami zajęć była muzykoterapia proponowana nam przez Monikę Owczyńską, gdzie mogliśmy pozwolić sobie na całkowity relaks i stworzenie orkiestry grającej pod jej batutą. Niezapomniane będzie również spotkanie z autorką książki o L. Wyczółkowskim, Jolantą Baziak i z olimpijczykiem Klubu „Łuczniczka” Tomaszem Chmurzyńskim. Wspólny przejazd tramwajem na zwiedzanie Bydgoszczy, spacer po Wyspie Młyńskiej, zwiedzenie Muzeum Okręgowego i potem wspólna kawa w kawiarni „Sowa” pozwoliły również na pełen relaks i prawdziwą integrację rodzin.

„**Wszyscy razem**” to nie tylko rodziny i artyści połączeni wspólnymi warsztatami pokoleniowymi (łącznie 30 osób), ale również grupa szkolenia gerontologicznego i komputerowego, z którymi spotykaliśmy się podczas przerw kawowych i na wieczornych spotkaniach, które każdego dnia miało inny charakter. W ankiecie przeprowadzonej na koniec warsztatów wyraziliśmy swoje niezadowolenie, że... tak szybko się skończyły, zdecydowane zadowolenie natomiast

z realizacji zajęć i propozycję, by w przyszłości więcej zajęć proponować dzieciom, których niestety była mała grupka i wśród dorosłych, przy upałach ponad 30-stopniowych, nie zawsze były w pełni zaabsorbowane.

Skończyły się warsztaty, skończyły się upały, a nam pozostały wakacyjne wspomnienia i... twórcza wena.

Propozycje kolejnych spotkań od września do grudnia:

1 października (MCK, ul. Marcinkowskiego 12-14, godz. 18) spotkanie Klubu *Esperanta Amiko*,

4 października (PZN godz.13) konsultacje literackie – *Jolanta Baziak*,

11 października (PZN godz.11) zakończenie rejsu OKATiKa - podsumowanie,

15 października (MCK ul. Marcinkowskiego 12-14, godz.11) podsumowanie programu „Niewidomi u Leona” i Międzynarodowy Dzień Białej Laski,

5 listopada (MCK, ul. Marcinkowskiego 12-14, godz. 18) spotkanie Klubu *Esperanta Amiko*,

8 listopada (PZN godz. 11) wspomnienia i piosenka patriotyczna – *J. Zawalski*,

10 grudnia (MCK, ul. Marcinkowskiego 12-14, godz. 18) spotkanie Klubu „*Esperanta Amiko*”,

13 grudnia (PZN godz. 11) podsumowanie roku kulturalnego i plany na przyszłość.

Spółeczna Rada Klubu „OKATiK”

Z MARYJĄ DO NIEBA

Zgodnie z obietnicą zamieszczoną w ostatnim numerze OKA przedstawiam niektóre wybrane fragmenty kazania wygłoszonego podczas tegorocznej majówki. Wprawdzie upłynęło od tego wydarzenia kilka miesięcy, ale myśli zawarte w nim są nadal aktualne, tym bardziej, że Kościół w sierpniu obchodził uroczystość Wniebowzięcia Matki Najświętszej. Nasze oczy kierują się ku niebu, gdzie Maryja króluje obok swojego Syna. Wprawdzie dogmat o wniebowzięciu ogłosił papież Pius XII w 1954 roku encykliką *Ad coeli Reginam* tradycja obchodów tego święta sięga czasów wczesnochrześcijańskich. Kierując swoje oczy ku Matce Najświętszej warto zadać sobie pytanie, co należy uczynić, by znaleźć się w gronie zbawionych w niebie?

Próba odpowiedzi na to pytanie był wydany obrazek ze zdjęciem pomnika błogosławionego Jana Pawła II znajdujący się w stolicy Meksyku. Papież został tam ukazany w postawie stojącej. W lewej ręce trzyma krzyż, a prawą wznosi ku górze w geście błogosławieństwa. Spod odchylonych szat jest widoczne oblicze Matki Bożej w modlitewnym skupieniu. Jest to nawiązanie do historii objawień św. Juana Diego, pierwszego Indianina kanonizowanego przez bł. Jana Pawła II. Autor tej rzeźby chciał w sposób plastyczny ukazać papieskie zawierzenie Ma-

ry i nawiązać do zawołania Totus Tuus - cały Twój. Na drugiej stronie umieszczone są trzy cytaty z Ewangelii, które można nazwać drogowskazami prowadzącymi do nieba. Ten obrazek otrzymali uczestnicy tegorocznego spotkania w parafii św. Antoniego w Bydgoszczy.

Pierwszy to fragment Ewangelii, prowadzi nas pod krzyż na którym umierał Zbawiciel. *Kiedy więc Jezus ujrzał Matkę i stojącego obok niego ucznia, którego miłował, rzekł do Matki: Niewiasto, oto syn Twój. Następnie rzekł do ucznia: Oto Matka twoja*” (J19, 26-27). Słowa te były skierowane z krzyża do Matki Bożej i do umiłowanego ucznia Jana, który mimo całej grozy sytuacji trwał pod krzyżem. Tym umiowanym uczniem jest nie tylko ten najmłodszy apostoł, ale każdy, kto z miłością i ufnością przychodzi do Odkupiciela. Z wysokości krzyża Jezus mówi: *Oto Matka twoja*. Dlatego idź odważnie do swojej matki, tak jak dzieci idą do swojej mamy. Przynieś do niej wszystkie swoje prośby, radości zmartwień, kłopoty. Ona nigdy nie opuści, ale poprowadzi do swojego Syna.

W ten sposób dochodzimy do drugiego drogowskazu – na wesele w Kanie Galilejskiej. Gdy zabrakło wina, wskazując na Jezusa ... *Matka Jego powiedziała do sług: Zróbcie wszystko, cokol-*

wiek wam powie. (J 2,5) Jest to zachęta do bezgranicznego zaufania Jezusowi, nawet wtedy, gdy wydaje się to nielogiczne i bezsensowne. Czy owi usługujący nie dziwili się, że Jezus kazał im napęłnić stągwie wodą i następnie zanieść do spróbowania staroście weselnemu? Ten był zaskoczony, że wino jest lepsze niż to na początku uroczystości.

Gdy odnajdziemy Chrystusa, możemy odkryć kolejny drogowskaz do nieba umieszczony na tym obrazku. Są to słowa skierowane do uczniów, w gronie których może znaleźć się każdy: *Jeśli kto chce pójść za mną, niech weźmie krzyż swój i niech mnie naśladuje. (Mt 16,24)* Jest to niezwykle trudne zadanie postawione przez Jezusa. Jak tu podejść do krzyża, którego boję się bardzo? On kojarzy się z cierpieniem. Na krzyżu Chrystus umierał, a ja chcę żyć. Krzyż Chrystusowy to jednak zwycięstwo nad szatanem, grzechem i śmiercią. On stał się kluczem do nieba. Stając pod swoim krzyżem może pragnę, by on tylko wisiał na ścianie w domu, ale broń Boże nie dotknął mego życia. Są też ludzie, którzy bojąc się krzyża, próbują go niekiedy usuwać z przestrzeni publicznej, by przypadkiem nie był wyrzutem sumienia i nie mówił o prawdzie życia.

Jaką postawę przyjmuję stając pod krzyżem? Może jest we mnie dużo lęku św. Piotra, który

w obliczu cierpienia Mistrza przestraszył się i uciekł. Zapłakał jednak nad sobą i to pomogło w powrocie i bezgranicznym zawierzeniu, aż do dania świadectwa miłości do Zbawiciela w męczeńskiej śmierci. Może jestem takim jak Szymon z Cyreny, przymuszonym i buntującym się. Bliskość krzyża Jezusowego jednak go zmieniła i stał się dzięki temu innym człowiekiem. Można by tu dalej analizować postawy innych osób, które spotkały Chrystusa kroczącego drogą ku Golgocie.

Krzyż Chrystusowy miał i ma wymiar społeczny. W jakiś sposób dotykał wszystkich świadków tego cierpienia. Mam wrażenie, że niekiedy łatwiej jest dźwigać krzyż



Przez krzyż do nieba – Cluny foto ks. Piotr Buczkowski

własnego cierpienia, niż stanąć na skraju drogi krzyżowej czyjeś cierpienia. Lękamy się i nie potrafimy trwać przy nim. Czujemy, że każde wypowiedziane słowo jest zbędne. Więcej w nas wtedy rozpaczających niewiast niż odwagi św. Weroniki. Ten mój krzyż, który dźwigam za Chrystusem idąc tą drogą, którą On szedł, na pewno prowadzi ku zbawieniu. Gdyby Chrystus nie odniósł zwycięstwa na krzyżu, wielu z nas nie odnalazłoby sensu życia.

Tę prawdę głosił swoim życiem bł. Jan Paweł II. Zawierzył bezgranicznie Maryi. Był tam, gdzie ludzie doświadczali cierpienia. Pochylał się nad nimi. Powtarzał całemu światu, że oni są skarbem Kościoła. Sam też do-

świadczył osobistego krzyża cierpienia.

Podobna sytuacja była ze służką bożą Matką Różą Czacką. Pozdrowiała wszystkich zawołaniem: *Przez krzyż do nieba*. Sama doświadczyła cierpienia spowodowanego utratą wzroku. Potrafiła, ukazując Chrystusa ukrzyżowanego, dodać innym otuchy w szukaniu sensu życia i tym pomagała przezwyciężyć wewnętrzne lęki.

Niech te wybrane myśli zawarte w kazaniu na tegorocznej majówce będą dla nas mobilizacją do podjęcia trudu w odnajdywaniu sensu życia oraz tego, bym stał się darem dla drugich. Tego z całego serca życzę wszystkim czytelnikom.

Ks. Piotr Buczkowski
Duszpasterz Niewidomych Diecezji
Bydgoskiej

Komunikaty:

- Od sierpnia 2012 roku niedzielne msze św. w kaplicy św. Rafała Archaniola w Ośrodku Szkolenia i Rehabilitacji Homer w Bydgoszczy przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33 są sprawowana o godz. 14¹⁵.

- Msza św. spotkania Duszpasterstwa Niewidomych Diecezji Bydgoskiej odbywają się w kaplicy św. Rafała Archaniola od września do czerwca w każdą drugą niedzielę miesiąca o godz. 14¹⁵. Serdecznie zapraszam niewidomych, przewodników, rodziny i ich przyjaciół.

„BEZPIECZNI W KAŻDEJ SYTUACJI”

Szanowni Czytelnicy - letnie wędrówki po naszym kraju i obserwacja poruszania się osób pieszych po szosach skłoniły mnie do przypomnienia nam wszystkim, że poruszając się po drogach bez wytyczonego chodnika obowiązkowo poruszamy się lewą stroną tzn. frontem do nadjeżdżających pojazdów. Słuch nasz lepiej reaguje na bodźce dźwiękowe dochodzące z przodu, a będąc z białą laską, jesteśmy lepiej zauważeni przez kierowców z dłuższej odległości, oczywiście z chwilą zbliżania się pojazdu bezwarunkowo całkowicie schodzimy z szosy.

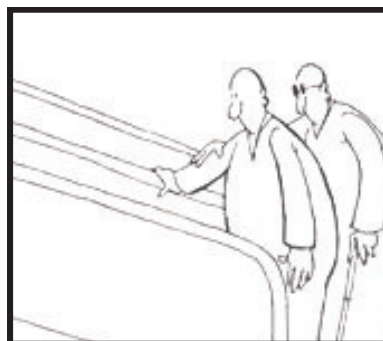
Pragnę jeszcze zwrócić uwagę na poruszanie się w szczególnych warunkach, tym bardziej, że są wśród nas zwolennicy pieszych rajdów, chodzi mi o poruszanie się po lesie, bezdrożach. Gdy znajdziemy się w terenie zadrzewionym, wówczas dla zwiększenia zasięgu dotyku pośredniego i zabezpieczenia się przed tymi zwisającymi gałęziami powinniśmy zaopatrzyć się w długi kij, odpowiadający co najmniej naszemu wzrostowi. W trakcie poruszania się powinniśmy nieść kij przed sobą pionowo i uderzać jego końcem rytmicznie przed nogą zakroczną, w tych miejscach, gdzie mamy postawić krok. Ktoś powie, że mamy metody ochronne – czołową, ale trudno jest ma-

szerować z dłonią przed czołem, w końcu i ręka ścierpie.

Zauważyłam także u osób, które straciły wzrok - szczególnie starszych, lęk przed pokonywaniem schodów ruchomych. Dobrze jest tę czynność spokojnie poćwiczyć z osobą widzącą, oczywiście mamy ze sobą laskę. Po zorientowaniu się w usytuowaniu schodów, należy zbliżyć się do czołowej płyty metalowej i końcem laski ostrożnie poszukać jej krawędzi wewnętrznej. Następnie kładziemy wolną rękę na ruchomej poręczy, z jednoczesnym wkroczeniem na schody. Tu stawia się nogi na dwóch różnych stopniach, co ułatwia zachowanie równowagi i określenie momentu zbliżania się do przeciwległego końca schodów, dzięki wyrównywaniu się ich powierzchni. Wysunięty ostrożnie koniec laski pozwala dokładnie ustalić punkt styku schodów z przeciwległą płytą metalową, na którą wkraczamy nogą znajdującą się w przedniej pozycji, z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała.

cdn.

JHS



rys. www.podkarpacki.pzn.org.pl

NIEWIDOME DZIECKO W RODZINIE cz. III

DOTYK

Dotyk jest najlepiej rozwiniętym zmysłem u niemowląt. Za jego pośrednictwem odbierają aż 80% bodźców z otoczenia i w ten sposób poznają świat. Niemowlęta uwielbiają być głaskane, tulone i dotykane. Jeśli rodzice zaspokajają te potrzeby, to dzieci są bardziej pogodne i radosne. Eksperci twierdzą, że delikatny dotyk i masaż ma cenny wpływ na ich zdrowie, rozwój i wzrost. Czuły dotyk nie tylko uspokaja, ale także poprawia przebieg wielu procesów fizjologicznych i usprawnia działanie większości układów, między innymi odpornościowego, oddechowego i krążenia. Większość rodziców instynktownie zaspokaja tę ogromną potrzebę kontaktu fizycznego, bliskości i aktywności poprzez różnego rodzaju zabawy i tzw. wspólne baraszkowanie z dziećmi - wspinanie się na dorosłych, jeżdżenie na ich plecach, turlanie, kołysanie i przeciskanie się przez tunele utworzone z ich ciał. Wspaniałą formą kontaktu fizycznego jest także wzięcie dziecka na kolana podczas czytania mu książeczek, masażyki wykonywane na plecach lub przytulenie i ukołysanie przed snem. Dzieci uwielbiają takie zabawy, ponieważ poza bliskością i kontaktem niosą one ze sobą dużą dawkę pozytywnych emocji. Często same inicjują takie aktywności, ponieważ intuicyjnie czują, jakich wrażeń zmysłowych i form ruchu w danej chwili im potrzeba. Kochający rodzic przytulając dziecko, przekazuje mu swoje emocje i w ten sposób uczy je, że dotyk jest naturalną formą wyrażania uczuć wobec najbliższych. Dziecko uczy się ufności i pogodnego nastawienia do świata, co z czasem procentuje. Łatwiej nawiązuje ono kontakty z rówieśnikami, tworzy związki oparte na zdrowych zasadach dawania i brania.

Przekazywane od pokoleń proste **zabawy paluszkowe** mają tak pozytywny wpływ na rozwój małego dziecka, że z powodzeniem można je uznać za technikę terapeutyczną dla dzieci i ich rodziców. **Zabawy paluszkowe**, jak sama nazwa wskazuje, to zabawy z wykorzystaniem palców. Stwarzają okazję do bliskiego kontaktu rodzica z dzieckiem, niejako wymuszają na dorosłym poświęcenia czasu i uwagi, czyli zaspokajają podstawowe potrzeby psychiczne i emocjonalne dziecka. Poprzez zabawy paluszkowe dziecko uczy się zabawy, słuchania treści wierszyków i historyjek opowiadanych przez dorosłego, dzięki czemu poznaje nowe słownictwo. Dziecko przyswaja sobie umiejętność naśladowania, a tym samym usprawnia dłonie i palce, czyli podnosi swoją sprawność manualną. Natomiast śledząc ruchy rąk dorosłego, ćwiczy percepcję wzrokową i koncentrację uwagi. Zabawy te ułatwiają dziecku poznanie schematu własnego ciała, w szczególności rąk, nóg i palców.

Przykładowe zabawy paluszkowe:

1. Idzie rak.

Idzie rak nieborak.

Czasem - naprzód, czasem - wspak.

Gdy ugryzie, będzie znak.

2. Idzie myszka do braciszka..

Idzie myszka do braciszka.

Tu wskoczyła, tu się skryła.

(Ruchy tak jak w zabawie „Idzie rak”. Na słowa: „tu wskoczyła, tu się skryła” chowamy rękę pod pachę, a następnie za kołnierz dziecka).

Małe dziecko poznaje świat i uczy się go spontanicznie – poprzez dotyk i ruch. Te dwa zmysły są dla niego źródłem wiedzy o świecie. Poprzez dotykowe różnicowanie i rozpoznawanie materii, dziecko precyzuje informacje odbierane za pomocą wzroku.

Mamy na całym świecie wiedzą i czują, że dzieci chcą być noszone, głaskane, przytulane i im są mniejsze, tym więcej potrzebują kontaktu dotykowego. Dotyk jest bowiem pierwszym i podstawowym sposobem komunikowania się rodziców z niemowlęciem. Stymulacja dotykiem dotyczy całego ciała niemowlęcia – będąc dotykane, trzymane, noszone, może rozumieć, że jest częścią świata większego niż ono samo. A to z kolei wzbudza ciekawość dziecka i daje mu motywację do poznawania otaczającego go środowiska.

W trakcie codziennych zabaw rodziców z niemowlęciem, czy też z przedszkolakiem, warto znaleźć stałe miejsce dla zabaw opartych na dotyku, które nazywane są masażkami.

Masażyki uczą dziecko: orientacji we własnym ciele, pomagają poznać kierunki (góra-dół, lewo-prawo) i pozwalają mu doznawać różnego rodzaju bodźce dotykowe. Dziecko uczy się koncentrować na sobie, swoim ciele, dzięki czemu uspokaja się, odpręża.

Przykłady masażków:

IDZIE PANI (dziecko zwrócone jest do rodziców plecami)

Idzie pani: tup, tup, tup, (Stukamy plecy malucha opuszkami palców)

dziadek z laską: stuk, stuk, stuk, (Teraz stukamy w plecy zgietym palcem)

skacze dziecko: hop, hop, hop, (Opieramy dłoń na przemian to na przegubie to na palcach)

żaba robi długi skok. (Klepiemy dwie odległe części ciała dziecka stopy i potem głowę)

Wiewie wietrzyk: fiu, fiu, fiu, (Dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka)

kropi deszcz: puk, puk, puk, (Stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami)

deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup, (Klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki)

a grad w szyby łup, łup, łup. (Stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści)

Świeci słońko, (Palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy)

wiewie wietrzyk, (Dmuchamy we włosy dziecka)

pada deszcz: puk, puk, puk, (Znowu stukamy opuszkami palców)

Czujesz dreszczyk? (Leciutko szczypiemy w kark)

Tu płynie rzeczka, (Na plecach kantem dłoni wykonujemy ruch falisto-posuwisty)

tędy przeszła pani na szpileczkach. (Opuszkami palców stukamy w plecki)

Tu przeszły słonie (Stukamy zaciśniętymi pięściami posuwając się na plecach z dołu na górę)

I biegły konie. (jak wyżej, ale w drugą stronę z góry na dół)

Zaświeciły dwa słoneczka, (Palcem rysujemy słoneczko na plecach)

spadł drobniutki deszcz: puk, puk, puk, (Opuszkami palców stukamy w plecki)

Czy przeszedł cię dreszczyk? (Szczypiemy delikatnie w kark lub w bok pleców)



Proszę pamiętać, że w masażach nie jest zbyt ważne stukanie w plecy dziecka idealnie jak w instrukcji, rodzice mogą wprowadzać dowolne modyfikacje. Ważne jest, aby robić to delikatnie i aby obu stronom sprawiało radość.

Ciąg dalszy w następnym numerze.

tyflopédagog
Grażyna Biała

ŚWIADCZENIA RODZINNE OD 1.11.2012 r.

Od 1 września 2012 r. przyjmowane są wnioski w sprawie ustalenia prawa do świadczeń rodzinnych na okres zasiłkowy 2012/2013, trwający od 1 listopada 2012r. do 31 października 2013r.

Warto pamiętać

W przypadku, gdy osoba ubiegająca się o świadczenia rodzinne na nowy okres zasiłkowy złoży wniosek wraz z dokumentami do dnia 30 września, ustalenie prawa do świadczeń rodzinnych oraz wypłata świadczeń przysługujących za miesiąc listopad następuje do dnia 30 listopada.

W przypadku, gdy osoba ubiegająca się o świadczenia rodzinne na nowy okres zasiłkowy złoży wniosek wraz z dokumentami w okresie od 1 października do dnia 30 listopada, ustalenie prawa do świadczeń rodzinnych oraz wypłata świadczeń przysługujących za miesiąc listopad następuje do dnia 31 grudnia.

Zgodnie z art. 24 ust. 2 ustawy o świadczeniach rodzinnych prawo do świadczeń rodzinnych ustala się od miesiąca, w którym wpłynął wnio-

sek wraz z kompletem dokumentacji. Niniejsze nie dotyczy wyżej wymienionego okresu wznowieniowego.

WYJĄTEK

Jeżeli w okresie trzech miesięcy, licząc od dnia wydania orzeczenia o niepełnosprawności lub orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, zostanie złożony wniosek o ustalenie prawa do zasiłku pielęgnacyjnego lub świadczenia pielęgnacyjnego, prawo do wymienionych świadczeń ustala się począwszy od miesiąca, w którym złożono wniosek o ustalenie niepełnosprawności lub stopnia niepełnosprawności.

Od 1 listopada 2012 r. podwyższone zostaną kwoty kryteriów dochodowych uprawniających do świadczeń rodzinnych oraz wysokość zasiłku rodzinnego.

Kwota kryteriów dochodowych wynosi:

Od dnia 1 listopada 2012 r. do dnia 31 października 2014 r.

- 539 zł na osobę w rodzinie lub 623 zł na osobę w rodzinie, w której jest dziecko niepełnosprawne,

1. Kwota zasiłku rodzinnego wynosi:

- 77 zł na dziecko do 5 lat,
- 106 zł na dziecko w wieku od 6 do 18 lat,
- 115 zł na dziecko w wieku od 19 do 24 lat.

2. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu urodzenia dziecka wynosi 1000 zł.

3. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego wynosi 400 zł miesięcznie.

4. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu samotnego wychowywania dziecka wynosi 170 zł miesięcznie na dziecko, nie więcej jednak niż 340 zł na wszystkie dzieci.

5. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej wynosi 80 zł miesięcznie na trzecie i na następne dzieci uprawnione do zasiłku rodzinnego.

6. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego wynosi:

- a) 60 zł miesięcznie na dziecko w wieku do ukończenia 5 roku życia,
- b) 80 zł miesięcznie na dziecko w wieku powyżej 5 roku życia do ukończenia 24 roku życia.

7. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego wynosi 100 zł na dziecko.

8. Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania wynosi:

- a) 90 zł miesięcznie na dziecko w związku z zamieszkiwaniem w miejscowości, w której znaj-

duje się siedziba szkoły ponadgimnazjalnej lub szkoły artystycznej,

w której realizowany jest obowiązek szkolny i obowiązek nauki,

a także szkoły podstawowej lub gimnazjum w przypadku dziecka lub osoby uczącej się, legitymującej się orzeczeniem o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności,

- b) 50 zł miesięcznie na dziecko w związku z dojazdem z miejsca zamieszkania do miejscowości,

w której znajduje się siedziba szkoły, w przypadku dojazdu do szkoły ponadgimnazjalnej, a także szkoły artystycznej, w której realizowany jest obowiązek szkolny i obowiązek nauki w zakresie odpowiadającym nauce w szkole ponadgimnazjalnej.

9. Wysokość jednorazowej zapomogi z tytułu urodzenia się żywego dziecka wynosi 1000 zł na jedno dziecko.

10. Wysokość zasiłku pielęgnacyjnego wynosi 153 zł miesięcznie.

11. Wysokość świadczenia pielęgnacyjnego wynosi 520 zł miesięcznie.

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 10 sierpnia 2012 r. w sprawie wysokości dochodu rodziny albo dochodu osoby uczącej się stanowiących podstawę do ubiegania się o zasiłek rodzinny oraz wysokości świadczeń rodzinnych (Dz. U. poz. 959).

ABC TESTAMENTÓW CZ.II

Testamenty zwykłe:

- notarialny,
- własnoręczny (pisemny),
- alograficzny (ustny).

Testament notarialny jest sporządzany przez notariusza w formie aktu notarialnego. Notariusz spisuje wolę testatora, odczytuje głośno to, co spisał i podpisuje. Podpis swój składa także spadkodawca. Notarialna forma testamentu jest bezpieczna, możemy mieć pewność, że wszystkie wymogi prawne zostaną spełnione. W celu sporządzenia testamentu w formie aktu notarialnego musimy udać się do kancelarii notarialnej (wyjątkowo w sytuacji, gdy testator jest osobą chorą, nie może chodzić, testament taki może być sporządzony w miejscu pobytu czy zamieszkania spadkodawcy). Za taką usługę musimy także zapłacić.

Testament alograficzny, czyli ustne oświadczenie – spadkodawca wygłasza ustnie swoją ostatnią wolę w obecności dwóch świadków wobec uprawnionej osoby urzędowej. Kodeks cywilny podaje katalog osób urzędowych wobec, których możemy sporządzić testament alograficzny. Są to: wójt (burmistrz, prezydent miasta), starosta, marszałek województwa, sekretarz powiatu lub gminy albo kierownik urzędu stanu cywilnego. Oświadczenie testatora spisuje się w protokole z podaniem daty jego sporządze-

nia, a po głośnym odczytaniu protokołu w obecności świadków podpisują go: spadkodawca, upoważniony urzędnik i dwaj świadkowie. Gdyby testator nie mógł złożyć swojego podpisu w protokole, czyni się o tym wzmiankę, podając przyczynę braku podpisu. Testamentu alograficznego nie mogą sporządzić osoby głuche i nieme.

Testament własnoręczny – jest dosyć popularną formą testamentu. Spadkodawca musi napisać go sam, w całości pismem ręcznym, zaopatrzyć w datę i koniecznie podpisać. Podpis musi być czytelny. Bez podpisu testament jest nieważny. Testament pisemny w treści zawiera najważniejsze rozporządzenia: powołanie osoby (lub osób), która będzie uprawniona do dziedziczenia majątku, zwanej spadkobiercą (spadkobiercami). Jeżeli spadkobierców jest więcej niż jeden, określamy ich udziały w spadku, na przykład „... powołuję do spadku po mnie: w części równej $\frac{1}{2}$ spadku mojego męża (imię i nazwisko), w części równej $\frac{1}{4}$ spadku moją córkę (imię i nazwisko) i w części równej $\frac{1}{4}$ spadku mojego syna (imię i nazwisko)”. Jeżeli nie określimy udziałów poszczególnych osób, wówczas dziedziczą oni w częściach równych.

W testamencie można dodatkowo ustanowić zapisy i polece-

nia. Zapis to zobowiązanie, które testator nakłada na spadkobiercę. Możemy rozporządzeniem testamentowym zobowiązać spadkobiercę do spełnienia określonego świadczenia majątkowego na rzecz określonej osoby. Przykładowo cały majątek przekazujemy na rzecz współmałżonka, ale ustanawiamy zapis i zobowiązujemy spadkobiercę – współmałżonka do przekazania po naszej śmierci kolekcji monet synowi (imię, nazwisko). Wówczas spadkobierca będzie zobowiązany do zrealizowania zapisu.

Polecenie to wskazanie konkretnej osobie, jak ma się zachować po naszej śmierci.

Aby uniknąć wątpliwości, powołując spadkobierców warto wymienić ich z imienia i nazwiska, można podać też adres zamieszkania i datę urodzenia.

Gdy sporządziliśmy testament warto go przechowywać w bezpiecznym miejscu. Miejscem takim może być nasze mieszkanie – na przykład kładziemy testament razem z innymi ważnymi dokumentami w określonym miejscu, albo przekazemy go zaufanej osobie, która ujawni go w przypadku naszej śmierci (warto się zastanowić czy na pewno możemy ufać tej osobie).

Nowością jest Notarialny Rejestr Testamentów. Jest to elektroniczny system rejestracji testamentów, który uruchomiony został pod koniec 2011 roku.

Rejestr potwierdza tylko, że dana osoba sporządziła testament lub zdeponowała go w kancelarii notarialnej, nie ujawnia on oczywiście treści samego testamentu. Spadkodawca, zgłaszając swój testament do rejestru, może być pewien, że po jego śmierci zostanie on odnaleziony i dorobek życia w postaci majątku trafi zgodnie z jego wolą w odpowiednie ręce. Rejestracja testamentu jest bezpłatna. Opłatę będzie musiał wnieść poszukujący go spadkobierca. Aby sprawdzić, czy testament został zarejestrowany, należy zgłosić się do dowolnej kancelarii notarialnej i okazać akt zgonu spadkodawcy – zatem spadkobiorca dowie się, czy zarejestrowaliśmy testament, dopiero po naszej śmierci.

Pamiętajmy! Wszystkie rodzaje testamentów mają taką samą moc. Za życia, w każdym momencie, możemy zmienić naszą ostatnią wolę. Obowiązuje zawsze testament z ostatnią datą (dlatego ważne jest zaopatrzenie go w datę) – nawet jeśli spisaliśmy testament u notariusza, a z czasem zmieniliśmy zdanie i inaczej rozporządziliśmy swoim majątkiem, spisując kolejny testament własnoręcznie, to liczy się ten z ostatnią datą.

Magdalena Turek

Bibliografia:

- *Kodeks cywilny*, red. Roman Rudnik, wyd. Wolters Kluwer, 2012 r.
- *Sporządzenie testamentu w praktyce*, Jarosław Turłukowski, wyd. Lexis Nexis, 2009 r.
- *Prawo spadkowe*, Liliana Kaltenbek-Skarbek, Waldemar Żurek, wyd. Wolters Kluwer, 2011 r.

POMOCE OPTYCZNE CZ. I

POMOCE DO DALI

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje koszty zakupu pomocy optycznych raz na 5 lat. Aby móc z tej pomocy skorzystać właściwie, warto, nim dokonamy wyboru sprzętu „co nieco o nim wiedzieć”. „Pierwszą pomocą” może stanie się zamieszczona poniżej rozmowa z optykiem zajmującym się doбором sprzętu optycznego.

Czy każda osoba mająca problem ze wzrokiem może skorzystać z pomocy optycznych do dali? Co jest wskazaniem, a co przeciwwskazaniem?

Pomoce optyczne przeznaczone są dla osób słabo widzących, czyli dla osób, których ostrość widzenia uległa znacznemu pogorszeniu. Mają problem z oglądaniem TV, odczytaniem numeru autobusu i tramwaju, nazwy ulicy. Nie radzą sobie z prawidłowym widzeniem w kinie, teatrze, na koncercie. Dobór pomocy optycznych jest doбором subiektywnym i bardzo często zdarza się, że zapisywana jest dana pomoc optyczna, a z powodu indywidualnych uwarunkowań, nie sprawdza się ona w praktyce. Mam tu na myśli np. osoby z AMD (ograniczone do minimum centralne pole widzenia), które nie radzą sobie z okularami lornetkowymi lub monookulem o powiększeniu powyżej 6x. Poza tym istnieje błędne przeświadczenie, że pomoc optyczna musi

mieć jak największe powiększenie. Dobór pomocy optycznych odbywa się zgodnie z zasadą: jak najmniejsze powiększenie, przy pomocy którego osoba słabo widząca uzyskuje pełną ostrość widzenia. Zbyt duże powiększenie powoduje zmniejszone pole widzenia - osoba słabo widząca ma problem ze znalezieniem obiektu czy napisu, który chce zobaczyć.

Jakiego rodzaju pomoce zaproponowałby Pan osobie chcącej np. oglądać eksponaty w galerii, koncert itp.?

Generalnie pomocami optycznymi do dali są okulary lornetkowe i monookular. Standardowo okulary lornetkowe mają wbudowane dwie lunetki Galileusza i ich powiększenie może wynosić do 4x. Natomiast monookular służy do obserwacji jednoocznej i powiększenie może wynosić do 10x. Do długotrwałego oglądania polecałbym okulary lornetkowe - są wygodniejszą formą. Monookular trzymany jest w dłoni, chociaż istnieje również możliwość montażu do oprawy okularowej.

Czym różnią się dostępne na rynku modele monookularów?

Monookular to lunetka Keplera, która ma wbudowany układ pryzmatów - w ten sposób uzyskuje się mniejszą długość układu optycznego. Monookulary głównie różnią się parametrem powięk-

szenia - od 3x do 10x. Poza tym różnią się obudową. Standardowy monookular wygląda jak lunetka, ale istnieją również monookulary w obudowie prostopadłościanu. Ciekawym rozwiązaniem jest pomoc optyczna o nazwie Monofold firmy Eschenbach. Jest to połączenie w jednej obudowie monookularu z lupą podświetlaną. Taka pomoc jest bardzo przydatna w podróży - monookular pomaga sprawdzić godzinę odjazdu pociągu, a lupa pozwala sprawdzić bilet na przejazd.

Kilka lat temu miałam okazję oglądać urządzenie o nazwie turmon. Czy jest ono jeszcze dostępne na rynku?

Turmon to nazwa pierwszego monookularu o powiększeniu 8x, którego producentem była niemiecka firma Zeiss. Jest to składany, mały i poręczny monookular. Wyglądem przypomina połowę lornetki. Ma bardzo dobre parametry optyczne. Jest produkowany do dnia dzisiejszego.

Czym są okulary lornetkowe?

Okulary lornetkowe to okulary, w których zamontowane są lunetki Galileusza. Są to lekkie lunetki o małej długości z powiększeniem do 4x. Przy ich pomocy można oglądać TV, koncert, film w kinie czy spektakl w teatrze.

Czy można sporządzić okulary lupowe służące jednocześnie do patrzenia na dal i do bliży?

Okulary lupowe służą do czytania. W przypadku, gdy osoba potrze-

buje okularów do pracy przy monitorze komputera, istnieje możliwość wykonania okularów dwuogniskowych. W dolnej części element optyczny może mieć powiększenie nie większe niż 2x (przy widzeniu obuocznym) lub powiększenie 4x (przy widzeniu jednoocznym).

Czy pomoce optyczne do dali wykonuje się także na indywidualne zamówienie klienta?

W ofercie firm, które produkują pomoce optyczne, są gotowe okulary lornetkowe i lupowe. Mają określone parametry powiększenia. W przypadku, gdy osobie potrzebna jest korekcja wzroku (okularowa), to takie pomoce optyczne wykonujemy na indywidualne zamówienie klienta.

W jaki sposób korzystać z omówionych pomocy, by oglądanie obiektów było sprawne?

Już w czasie zakupu informujemy klienta o wszystkich parametrach pomocy optycznej. Również na miejscu, w pracowni, klient ma możliwość zapoznania się z możliwościami danego sprzętu. Zasada jest prosta. Należy stanąć lub usiąść naprzeciwko obiektu, który chcemy oglądać. Patrząc przez monookular regulujemy ostrość widzenia. W przypadku okularów lornetkowych, patrząc jednym okiem (drugie zamknięte), ustawiamy ostrość, a później powtarzamy czynność dla drugiego oka. Przy patrzeniu obuocznym należy skorygować ostrość widzenia

obuocznego. Pamiętajmy - pomoce do dali służą do oglądania obiektów z odległości od 1m, a nie do poruszania się w nich.

Jakie są koszty zakupu wspominianych pomocy?

Koszt zakupu pomocy optycznych jest bardzo zróżnicowany. Cena okularów lornetkowych gotowych waha się od 1000 do 1500 zł a wykonywane na zamówienie to wydatek ok. 4500 do 5000 zł. Cena monookularów od 400 do 1700 zł a okularów lupowych od 400 do 750 zł.

Dofinansowanie z NFZ na monookular wynosi 1400 zł, na

okulary lornetkowe 1000 zł, a na okulary lupowe 420 zł. Pomoce optyczne to sprzęt rehabilitacji wzroku. W związku z tym samodzielnie poniesiony koszt zakupu można odliczyć od podatku.

Ważne! Dobór pomocy optycznych jest doбором subiektywnym!

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.

Renata Olszewska

RACJONALNE ODŻYWIENIE CZ. II

W poprzednim numerze „OKA” mieli Państwo możliwość zapoznania się z zasadami racjonalnego odżywiania. Poniższy artykuł przedstawia kolejne zasady.

W diecie istotne jest obniżenie spożycia tłuszczów, cholesterolu, z jednoczesnym zapewnieniem odpowiedniego jakościowego doboru tłuszczu w diecie. Tłuszcz jest składnikiem pożywienia, który zawiera największą ilość energii, dlatego jego nadmiar łatwiej powoduje otyłość. Tłuszcze możemy podzielić na „dobre” i „złe”. Do tłuszczów „złych” zaliczamy:

- kwasy tłuszczowe trans, które występują we wszystkich produktach „uwodorowanych”, czyli poddanych procesowi utwardzania (polega on na wysyceniu wodo-

rem podwójnych wiązań kwasów tłuszczowych). Są to tzw. twarde margaryny,

- tłuszcze nasycone występujące w: maśle, bekonie, tłuszczach zwierzęcych,

- cholesterol, który występuje w: żółtku jaj, mięsie wieprzowym, żółtych serach oraz pełnym mleku.

Tłuszcze „dobre” to:

- tłuszcze wielonienasycone, które występują w: olejach roślinnych, miękkich margarynach (zawierających oleje roślinne naturalne), owocach suszonych. Ten rodzaj tłuszczów jest „nośnikiem” rozpuszczalnych w tłuszczach witamin (A, D, E, K),

- tłuszcze jednonienasycone, występujące w: oliwie z oliwek, awokado, a także w migdałach i ziemnych orzeszkach. Tłuszcze te ma-

ją cel w nadaniu wartości smakowych, także łatwo wywołują uczucie sytości,

- kwasy tłuszczowe omega-3. Są to tłuszcze, które korzystnie wpływają na gospodarkę lipidową, co jest bardzo ważne w żywieniu zarówno osób zdrowych jak i chorych. Udział tłuszczów omega-3 w diecie możemy zwiększyć poprzez spożycie produktów bogatych w ten składnik. Są to zarówno produkty pochodzenia roślinnego - siemię lniane, olej lniany, kielki pszenicy, suszony groch, szpinak, brukselka, kapusta włoska oraz pochodzenia zwierzęcego, które stanowią głównie ryby morskie: łosoś, sardynki, dorsz, halibut, tuńczyk, makrela, flądra, śledź, miecznik.

Pamiętajmy także o zmniejszeniu ilości soli w diecie. Norma na spożycie soli to 0-6g/dobę. Chlorek sodu, czyli sól kuchenna, znajduje się w składzie większości produktów naturalnych, ale główna część spożywanego sodu to sól dodawana w czasie przyrządzania potraw lub ich spożywania. Sód zawarty w soli kuchennej jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania każdego żywego organizmu, jednakże z produktami naturalnymi dostarczany jest w wystarczających ilościach. Ograniczając produkty puszkowane, paczkowane, przetworzone, zamieniając gotowe mieszanki przypraw na naturalne, na pewno zmniejszymy zawartość soli w na-

szej codziennej diecie. Dobrze także zrobimy zastępując zwykłą sól solą morską. Do produktów, które powinniśmy ograniczać, należy również alkohol. Jest on źródłem pustych kalorii, 1g alkoholu dostarcza 7kcal. Osoby z nadwagą, otyłością oraz z chorobami skojarzonymi z tymi schorzeniami powinny alkohol ze swojej diety całkowicie wyeliminować. Wypicie kieliszka alkoholu dozwolone jest wyjątkowo, przy szczególnych okazjach. Dodatkowo ważną informacją jest fakt, że u chorych z cukrzycą w znacznym stopniu naraża chorego na hipoglikemię.

Myślę, że najlepszym podsumowaniem powyższego artykułu będzie przedstawienie wskazań żywieniowych wg S. Bergera:

1. Urozmaicenie – z różnorodnych produktów spożywczych.
2. Umiarkowanie – jedzenie zgodne z indywidualnymi potrzebami, pozwalające na zachowanie odpowiedniej masy ciała.
3. Uregulowanie – w miarę stała struktura i wielkość posiłków oraz zachowanie odpowiedniej częstotliwości i regularności ich spożywania.
4. Uprawianie – różnych form aktywności fizycznej, przyjęte jako stały element trybu życia, zwłaszcza przez osoby o pracy siedzącej.
5. Unikanie – spożycia nadmiaru tłuszczów, soli i cukru (w przypadku grup ryzyka).

dietetyk Paulina Błasziewicz
www.pblaszkiewicz.strefa.pl

NVDA - AKTUALNOŚCI

NVDA, bezpłatny program udźwiękowiający pracę komputera, dla wielu osób mających trudności w czytaniu z ekranu komputerowego, stał się programem codziennego użytku obok, a niekiedy (gdy nie mamy szans na dofinansowanie do zakupu), zamiast programu komercyjnego. Dlatego poniżej, za stroną www.nvda.pl, przytaczamy ostatnio zamieszczone informacje o rozwoju programu.

1. Od wersji 2012.2 dostępny jest tylko jeden pakiet NVDA. Nowy, przebudowany instalator pozwala na zainstalowanie wersji lokalnej jak i przenośnej jednocześnie z poziomu jednej instalki.

2. Jeszcze prostsza instalacja - Szybki start z NVDA

(...) Wystarczy, że zapamiętasz jeden z prostych adresów, które po wpisaniu w pasku adresowym, dowolnej przeglądarki internetowej uruchamiają pobieranie najnowszej wersji NVDA.

- exe.nvda.pl
- install.nvda.pl
- start.nvda.pl
- pobierz.nvda.pl
- www.nvda.pl/pobierz/

3. *NVDA i dokumenty PDF jeszcze bliżej siebie*

Firma Adobe poinformowała o podjęciu współpracy z fundacją NV Access, mającą na celu poprawę obsługi pracy z dokumentami PDF przez osoby niewidome, korzystające z darmowego czytnika ekranu NVDA. Oprócz dokumentów PDF program NVDA bę-

dzie zdecydowanie lepiej radził sobie z książkami elektronicznymi, dostępnymi z poziomu aplikacji Adobe Digital Editions. Niestety, większość aplikacji czytających ekran nie radzi sobie jeszcze dobrze z plikami PDF lub nie jest w stanie obsługiwać w pełni tego formatu. Zważywszy na to, że obecnie format PDF jest standardem publikacji wszelkich dokumentów, począwszy od instrukcji obsługi, przez urzędowe pisma, a skończywszy na ebookach, prawidłowa jego interpretacja przez technologie wspomagające jest niezwykle ważna.

4. Już jest - Vocalizer dla NVDA

Głosy, które okazały się bardzo popularne dla urządzeń iPhone i Mac, są teraz dostępne dla aplikacji NVDA. (...) Bez znaczenia jest to czy masz zainstalowany NVDA na swoim komputerze czy nosisz go zawsze przy sobie na pamięci przenośnej USB.

Zakup Vocalizer dzisiaj za 75 EUR. Otrzymasz dostęp do ponad 50 różnych głosów mówiących w ponad 30 językach. Vocalizer można kupić na całym świecie od Tiflotechnia Lda. Od każdego zakupu 15 EUR zostanie przekazane dla NV Access i pomoże w dalszym rozwoju projektu NVDA. Zakup może być dokonany również poprzez szereg lokalnych dystrybutorów. W tym przypadku na rozwój NVDA zostanie przekazane 10 EUR od każdej nowo zakupionej licencji programu.

Renata Olszewska

OKIEM NA PRZYRODĘ CZ.III

Białe kopalnictwo na Pałukach

W połowie drogi z Inowrocławia do Żnina, na horyzoncie ukazuje się wielka, biała, foremna góra – zdradzająca rękę człowieka. Tak wita nas krajobraz pałuckich wapieni. Powstały one około 260 mln lat temu, lecz nie skupię się na fakcie ich powstania, a wpływie na krajobraz tej części Pałuk. Dzięki białemu kopalnictwu, rozpoczętemu już w 1812 roku przez okolicznych chłopów, mamy dziś kilka ciekawostek przyrodniczych.



Dno wapiennego wyrobiska, sięgającego 150 metrów, tworzy kryptodepresję, czyli obszar znajdujący się poniżej poziomu Morza Bałtyckiego. Skały kamieniołomu bogate są w morskie skamieniałości: gąbki, jeżowce, koralowce i amonity. Na pozór nieprzyjazna biocenoza kopalni sprzyja rozwojowi fauny i flory. Na hałdach i w wyrobiskach zaobserwowano skrzyp pstry – roślinę uważaną w Polsce za zagrożoną, czy też przylatujące na żer czaple siwe i bociany czarne. Ciekawostkę

stanowi stado kilkunastu mufłonów, zadomowionych na terenie kamieniołomów. Czują się one tak dobrze, że konieczny jest ich kontrolowany odstrzał.

Nieczynne wyrobiska, które uległy wyczerpaniu, stanowią jedną z najpiękniejszych pozostałości po działalności kopalni. Turkusowe oczka zasilane są przez wody opadowe oraz wysięki wód podziemnych. Cechują się one przezroczystością wód dochodzącą do ponad 20 metrów. Ich charakterystyczne zabarwienie związane jest z rozpuszczaniem substancji wapiennych i siarczanów. Stanowią one raj dla pletwonurków, gdyż zapewniają warunki zbliżone do Morza Koralowego.



W czasie dwóch wieków ręka ludzka stworzyła kolorowy świat: śnieżnobiałych szczytów hałd nadkładu z wyrobisk, szarych, lecz nie ponurych, ścian wapieni kamieniołomów oraz turkusowych oczek wodnych.

Dawid Szatten

SPORT

W jubileuszowym XXV Międzynarodowym Biegu Pokoju Pamięci Dzieci Zamojszczyzny na dystansie łącznym 100 km KSN „Łuczniczkę” Bydgoszcz godnie reprezentowali Tomasz Chmurzyński i Krzysztof Badowski. Pierwszy etap (35 km) wiódł z Zamościa do Zwierzyńca, kolejne ze Zwierzyńca do Krasnobrodu (20 km) i z Krasnobrodu do Zamościa (30 km). Czwarty, 15-kilometrowy etap, przeprowadzony został w sobotę na ulicach Zamościa z metą na Rynku Wielkim. Wystartowało ponad 180 zawodniczek i zawodników. Tomasz Chmurzyński („Łuczniczka” Bydgoszcz) nie dał szans rywalom uzyskując czas łączny 6:58.45 i został zwycięzcą w kategorii niedowidzących, Krzysztof Badowski był czwarty z czasem 7:59.25

J. Henselek

KSIĄŻKA DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym zapoznać czytelników z twórczością Moniki Szwai. W naszych zbiorach posiadamy kilka Jej powieści, ale obecnie chciałam omówić trzyczęściową pozycję.

Pierwsza to „Klub mało używanych dziewczyn” opowiadająca o życiu i pracy młodych kobiet. Druga, „Dziewice do boju”, z której dowiadujemy się, jak panie zdobywały mężów. Trzecia, „Zatoka trujących jabłuszek” to kryminalna część tego tryptyku.

Książki pisane są lekko, z dużą dozą humoru. Możemy w nich odkryć wielką miłość autorki do Szczecina. Zachęcam do lektury.

Krystyna Skiera

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

DROŻDŻÓWKA BEZ UBIJANIA

Składniki: Wszystko wkładamy do miski według podanej kolejności:

1 kostka drożdży (10 dag) – pokruszyć, szczypta soli, $\frac{3}{4}$ szklanki cukru, 1 cukier waniliowy, $\frac{3}{4}$ szklanki oleju kujawskiego, 4 całe jajka (można lekko rozbełtać w osobnej miseczce i wlać), $\frac{3}{4}$ szklanki letniego mleka, 4 szklanki mąki tortowej.

Wykonanie: To wszystko pozostawić w misce na ok. 3 godz. Potem łyżką wymieszać i przelać na posmarowaną i posypaną bułką tartą blachę (blachę można wyłożyć papierem do pieczenia). Wstawić do zimnego pieca. Piec ok. 40 min w temp. 190 stopni.

SERNIK – BEZ SERA

Składniki: 5 jaj, 2 jogurty greckie (koniecznie), 1 szklanka cukru pudru, 2-3 małe budynie bez cukru, mogą być bakalie.

Wykonanie: Żółtka utrzeć z cukrem pudrem na puszystą masę i wymieszać z jogurtami i budyniem, następnie dodać ubite na sztywną pianę białka i lekko wymieszać. Wstawić do lekko ciepłego piekarnika. Piec w 180 stopniach około 40 do 50 minut.

„NA ROZGRZEWKĘ I FRASUNEK, NAJLEPSZY DOMOWY TRUNEK”

NALEWKA ARONIOWA



1,5 kg aronii, 30 liści wiśni z ogonkami (liście wiśni łamią cierpkosć aronii i nadają posmak wiśniowy), 2 l wody, 1 kg cukru, 1 l spirytusu, 20 g kwasu cytrynowego.

Umyte i oczyszczone owoce aronii zalać wodą, dodać liście wiśni i gotować na wolnym ogniu 25-30 minut, następnie odcedzić. W gorącym soku rozpuścić kwas oraz cukier i ponownie zagotować. Po ostygnięciu dolać spirytus. Po połączeniu z alkoholem, nie wlewać bezpośrednio do butelek, bo w każdej będzie trochę osadu, ale wlać do jakiegoś dużego słoja lub gąsiorka i jak osad będzie na dnie, zlać znad osadu do butelek.

Dojrzewa ok. 6 miesięcy w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu. Nalewka jest klarowna, ciemnoczerwona, o nieco cierpkawym smaku, bogata w witaminy i pierwiastki. Owoce aronii są najbogatszym, naturalnym źródłem witaminy P (rutyna), która uszczelnia naczynia krwionośne. **Zdrowe i pyszne !!!**

Orzechówka – dobra na kłopoty z żołądkiem

Robiły ją nasze babki i zawsze trzymały w podręcznej apteczce. Na niestrawność, zatrucia i bóle brzucha zawsze pomagał kieliszeczek. Weź 20 zielonych łupinek orzecha i 20 świeżych liści, a następnie wszystko dokładnie pokrój (koniecznie w rękawiczkach ochronnych) i zalej litrem żytniej wódki. Po tygodniu orzechówka jest już gotowa.

ELZA



SZTUKA ALE KULINARNA



JEŻ KORECZKOWY LENY



PASZTECIKI HALINY



LIKIER KAWOWY ANIELI



SZARLOTKA MARLENY



SKŁADNIKI NA LECZO Z CUKINII ANNY