



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



Ratusz



Panorama Chełmna

Chełmno - Miasto Zakochanych

I oto nadchodzi już ten czas szczególny, wakacyjny, kolejny... Ach! - co to będzie, ach! – cóż to będzie roku tego letniego, urlopowego! Plany i zamiary, zamiary i koncepcje różniste. Góry, jeziora, ciepłe morze... Może? Rozmyślamy, roztrząsamy, przeliczamy... I marzymy rzecz jasna, że to będzie wakacyjna podróż niepowtarzalna całkiem. Wreszcie pomysł jest i decyzja tudzież i przeświadczenie niezłomne, że tym razem uda nam się uciec chociażby na dni kilka od codzienności codziennej, od spraw drobnych, uporczywie nieznośnych, od szarości szarej potocznej. Odliczamy zatem dni ostatnie, nieznośne w pracy... I to już - tuż, tuż... Spakowani, letnio zmotywowani... czekamy. Nadchodzi ten dzień wreszcie - dzień czekany, wyjazdowy. Ruszamy - wyruszamy w tę intrygującą wakacyjną podróż... na spotkanie słońc wielu i ludzi promiennych wielu, na wyspy, a chociażby wysepki marzeń naszych roześmianych. I takich właśnie uśmiechniętych letnich zdarzeń życzymy wszystkim naszym Czytelnikom, nadzieję mając wielką, że spotkamy się niebawem we wrześniowym wydaniu naszego pisma.

A może uda nam się zachować kilka promyków wewnętrznego słoneczka na ten nieuchronny bez... wakacyjny czas?

Na okładce prezentujemy miasto Chełmno. Zdjęcia otrzymaliśmy od ks. Piotra Buczkowskiego.

zespół redakcyjny



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

REDAKCJA	R. Olszewska, J. Śledzikowska, D. Tomaszewska-Szatten e-mail: biuletynoko@tlen.pl
KOLEGIUM REDAKCYJNE	ks. P. Buczkowski, J. Henselek, M. Turek
KOREKTA	L. Mokańska
WYDAWCA	Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 341 32 81
DRUK	EPEdruk Sp. z o.o., ul. Kamińskiego 20 lok. 56, 03-130 Warszawa
DRUKARNIA	ul. Konwiktorska 9, 00-216 Warszawa
WERSJA DŹWIĘKOWA	realizacja akustyczna - 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 11 konkursu oraz ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej z Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

OFERTA REHABILITACYJNA PLACÓWKI „NASZE CENTRUM”	4
PROGRAMY DOFINANSOWANE Z FIO	7
POMOC UKW DLA OSÓB NIEWIDOMYCH	8
„N JAK NIEWIDOMY” WEDŁUG ALEKSANDROWA	9
INTEGRACYJNA IMPREZA ZORGANIZOWANA PRZEZ KOŁO PZN W TORUNIU	11
WYRÓŻNIENIA	12
PRZYGODA NA ŻAGLOWCU	13
ROLAND ŚWISTEK ZWYCIĘZCĄ FINAŁU „ZACZAROWANEJ PIO- SENKI” W KRAKOWIE!	15
<u>WIEŚCI Z KÓŁ</u>	16

DUSZPASTERSTWO

MAJÓWKA NIEWIDOMYCH	23
SŁOWEM MALOWANE	24
DECYZJA KONFERENCJI EPISKOPATU POLSKI	25
ODPUST W KAPLICY ŚW. RAFAŁA ARCHANIOŁA	25
PIELGRZYMKA	25

KU SAMODZIELNOŚCI

BEZPIECZNIE W KUCHNI	26
CZY ZABAWKA MOŻE BYĆ POMOCĄ REHABILITACYJNĄ CZ.II...26	

PORADY PRAWNE

ELEKTRONICZNE POSTĘPOWANIE UPOMINAWCZE.....	28
OTWARTA PRZESTRZEŃ „ŚWIATŁOWNIA”	29

ZDROWIE

DIETA - REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW	33
--	----

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

PROGRAM AKTYWNY SAMORZĄD	34
IPHONE	34
NASZE PASJE	37
ZUSOMAT CZYLI WIELOFUNKCYJNY URZĘDOMAT	38
CO JEŚLI USUNIESZ ZDJĘCIA LUB DANE?	40
OKIEM NA PRZYRODĘ CZ.VII	41
SPORT	42
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	43
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	44
PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI	44

OFERTA REHABILITACYJNA PLACÓWKI**„NASZE CENTRUM”**

działającej przy Okręgu Kujawsko-Pomorskim Polskiego Związku Nie-widomych. Działania są dofinansowane ze środków Państwowego Fun-duszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach 9. konkursu.

1. Konsultacje rehabilitacyjne

Celem tej formy wsparcia jest za-poznanie niewidomych i niedowi-dzących mieszkańców naszego województwa z ofertą rehabilita-cyjną placówki i zachęcenie do aktywnej rehabilitacji, wyjścia z domu, przełamania barier izola-cyjnych, aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

2. Zajęcia grupowe prowadzone w Kołach Powiatowych**a) Orientacja przestrzenna**

Celem formy wsparcia jest zapo-znanie uczestników zajęć z zasa-dami prawidłowego i bezpieczne-go poruszania się z przewodni-kiem i białą laską zarówno w miej-scu zamieszkania, najbliższym otoczeniu, jak i w przestrzeni pu-blicznej.

b) Pokaz sprzętu rehabilitacyj-nego

Zajęcia mają na celu zapoznanie osób niewidomych i słabo widzą-cych ze sprzętem rehabilitacyjnym codziennego użytku, ułatwiającym wykonywanie czynności dnia co-dziennego.

c) Pokaz pomocy optycznych

Celem tej formy wsparcia jest za-poznanie beneficjentów z pomo-cami optycznymi ułatwiającymi funkcjonowanie wzrokowe oso-bom słabo widzącym. Większość osób niedowidzących ogranicza

się do korekcji okularowej, nie wy-korzystuje (często z braku wystar-czającej wiedzy), dostępnych na rynku pomocy optycznych, które zwiększają efektywność wykorzy-stywania resztek wzroku.

d) Podstawy pisma punkowego

Celem tych zajęć jest zapoznanie beneficjentów z pismem punkto-wym Braille'a i możliwościami praktycznego wykorzystania pi-sma wypukłego w codziennym ży-ciu.

3. Instruktaż posługiwania się białą laską

Celem tego działania jest wzrost samodzielności i bezpieczeństwa w samodzielnym poruszaniu się z białą laską w przestrzeni za-mkniętej i otwartej, przełamanie oporów związanych z porusza-niem się z białą laską zarówno u osób niewidomych, jak i słabo widzących.

4. Zajęcia z zakresu orientacji przestrzennej i samodzielnej lo-komocji w miejscu zamieszkania

W ramach tej formy wsparcia in-struktor orientacji przestrzennej przeszkoli osoby zainteresowane w zakresie samodzielnego poru-szania się z białą laską w miej-scu zamieszkania. Pomoże w osiągnięciu samodzielności w docieraniu do najbliższych waż-nych dla szkolonego miejsc

w otoczeniu (np. do sklepu, na pocztę, do przychodni).

5. Dobór pomocy optycznych

Ta forma wsparcia polega na indywidualnym doborze pomocy optycznych odpowiednio do potrzeb wzrokowych osoby niedowidzącej. Beneficjent będzie miał możliwość wypróbować różnorodne pomoce optyczne m.in. folie optyczne, linały, lupy o różnej mocy i kształcie, lupy elektroniczne, monookulary. Otrzyma informację, z jakiego źródła i w jaki sposób może uzyskać dofinansowanie na zakup danego sprzętu optycznego.

6. Podstawy pisma punktowego – zajęcia indywidualne

Zajęcia indywidualne będą miały na celu wyposażenie beneficjenta w praktyczne umiejętności posługiwania się pismem wypukłym i wykorzystywania go w życiu codziennym np. do tworzenia notatek, oznakowania pojemników na produkty, przypraw, zbiorów płytowych itp.

7. Indywidualne zajęcia komputerowe

Organizowane będą indywidualne zajęcia z zakresu korzystania ze sprzętu komputerowego oraz specjalistycznego oprogramowania dla osób niewidomych i słabo widzących.

Zajęcia te mają na celu wzrost samodzielności w posługiwaniu się sprzętem komputerowym z wykorzystaniem oprogramowania przystosowanego dla osób z dysfunkcją wzroku oraz podnoszenie umiejętności pozyskiwania

informacji z sieci internetowej.

8. Instruktaż posługiwania się sprzętem rehabilitacyjnym

Celem zajęć jest zapoznanie osób niewidomych i słabo widzących z obsługą sprzętu rehabilitacyjnego codziennego użytku. Zajęcia mają na celu poznanie tego sprzętu, przetestowanie go oraz indywidualne dobranie najbardziej odpowiedniego do potrzeb beneficjenta.

Będą to indywidualne zajęcia, podczas których instruktor samoobsługi i czynności dnia będzie instruował beneficjenta, w jaki sposób posługiwać się danym sprzętem rehabilitacyjnym codziennego użytku.

9. Czynności dnia codziennego – zajęcia grupowe

Celem prowadzonych zajęć jest zwiększenie samodzielności w zakresie samoobsługi i czynności dnia, prowadzenia gospodarstwa domowego przez osoby z dysfunkcją wzroku. Uczestnicy zajęć będą poznawali techniki bezwzrokowego wykonywania różnorodnych czynności życia codziennego, takich jak np.: odmierzanie płynów i produktów sypkich, oznakowywanie produktów, przygotowywanie posiłków itp. Zajęcia będą prowadzone w małych, 6-osobowych grupach w pracowni czynności dnia mieszczącej się przy ulicy Krasińskiego 3a w Bydgoszczy.

10. Wsparcie pedagogiczne i tyfloedukacyjne dla dzieci i młodzieży

Celem wsparcia jest pomoc rodzi-

com w tworzeniu świadomego środowiska wychowawczego, wspomagającego wszechstronny rozwój dziecka niepełnosprawnego. Zajęcia realizowane będą indywidualnie, dostosowane będą do potrzeb i możliwości dziecka.

W przypadku dzieci w grupie wiekowej 0-6 lat prowadzić będziemy terapię zabawą, jako najefektywniejszą formę w przypadku tej grupy wiekowej. Zabawy będą miały na celu wzrost umiejętności wykorzystywania resztek wzroku, kompensacji poprzez wykorzystywanie innych zmysłów, wzrost orientacji w przestrzeni małej, rozwój motoryki, komunikacji werbalnej i niewerbalnej dzieci.

Dzieciom w wieku szkolnym demonstrować będziemy pomoce edukacyjne ułatwiające naukę, udzielimy instruktażu posługiwania się nimi.

Rodziców zapoznamy z ofertą kształcenia specjalnego i ogólnodostępnego.

11. Spotkania edukacyjne dla niewidomych diabetyków

Celem spotkań jest promowanie zdrowego stylu życia w środowisku osób z dysfunkcją wzroku, a zwłaszcza wśród osób chorujących na cukrzycę.

Spotkania odbywają się w trzecią środę miesiąca (od kwietnia do grudnia, z przerwą w miesiącu lipcu) w lokalu przy ul. Krasińskiego 3a w Bydgoszczy. W spotkaniach będą mogli uczestniczyć niewidomi zainteresowani edukacją zdrowotną oraz członkowie ich rodzin.

12. Spotkania Okręgowego Klubu Aktywności Twórczej i Kulturalnej

Będą to spotkania dla niewidomych twórców, które mają na celu wspomaganie rehabilitacji społecznej poprzez podejmowanie działań o charakterze integracyjnym oraz samopomocowym, wspieranie inicjatyw kulturalnych, odkrywanie nowych talentów. Na spotkaniach artyści będą prezentować swoje pasje i wytwory. Spotkania będą odbywały się w każdy drugi czwartek miesiąca.

13. Rozwijanie czytelnictwa wśród osób niewidomych

W ramach tej formy wsparcia umożliwiamy osobom zainteresowanym dostęp do literatury w formie dostępnej dla osób niewidomych i słabo widzących.

Prowadzimy bibliotekę książek mówionych, nagranych w systemie cyfrowym, możliwych do odtworzenia na specjalnym urządzeniu „Czytak”, posiadającym kartę pamięci, na którą nagrywane są wybrane przez czytelnika książki.

Osobom nieposiadającym własnego „Czytaka” możemy takie urządzenie wypożyczyć. Obecnie w bibliotece posiadamy ok. 2700 tytułów książek, które są nagrane na płytach CD.

Czytelnikom, którzy ze względu na stan zdrowia nie są w stanie samodzielnie dotrzeć do siedziby biblioteki, książki nagrane na kartę pamięci są przesyłane pocztą.

14. Rehabilitacja wzroku

Celem tej formy wsparcia jest dokonanie funkcjonalnej oceny widzenia, co pozwoli lepiej zrozumieć sytuację, potrzeby i możliwości edukacyjne oraz zawodowe osób słabo widzących. Korzystający z tej formy rehabilitacji uzyskują informację, w jaki sposób stymulować wzrok, aby był w pełni wykorzystywany, jakie oprzyrządowanie optyczne i nieoptyczne będzie pomocne w codziennym funkcjonowaniu. Rehabilitacja wzroku jest szczególnie zalecana dzieciom.

15. Grupowe i indywidualne wsparcie psychologiczne oraz psychoterapia

Celem zajęć grupowych jest zachęcenie zwłaszcza osób nowo ociemniałych do rozpoczęcia rehabilitacji, do korzystania z oferty rehabilitacyjnej PZN. Psycholog wyjaśnia beneficjentom, jak bardzo ważny jest proces rehabilitacji, a także zachęca beneficjen-

tów do wzięcia udziału w indywidualnych zajęciach psychologicznych oraz w psychoterapii.

16. Konsultacje prawne

Celem jest zapewnienie dostępu do bezpłatnej, fachowej pomocy prawnej. Zakres udzielanych porad prawnych obejmuje m.in.: prawo pracy i ubezpieczeń społecznych, prawo rodzinne, prawo spadkowe, prawo mieszkaniowe i ochrony praw lokatorów, inne sprawy wynikające z Kodeksu Cywilnego oraz informacje dotyczące orzekania o niepełnosprawności, rehabilitacji osób niepełnosprawnych.

Porady prawne udzielane są bezpłatnie. Na spotkanie z prawnikiem należy zapisać się telefonicznie pod nr **52 341-32-81**

Zachęcamy serdecznie do korzystania z oferowanych form wsparcia. W celu ustalenia terminu konsultacji prosimy o kontakt telefoniczny pod nr **52/322 12 59, 508 008 493 oraz 508 008 494**

Dział Rehabilitacji PZN

PUNKT REHABILITACYJNY PZN
ul. Krasińskiego 3a Bydgoszcz
tel. 52/322 12 59

PROGRAMY DOFINANSOWANE Z FIO



Trwa realizacja zadania „Wszyscy razem” dofinansowanego przez Program Operacyjny Fundusz Inicjatyw Obywatelskich w ramach umowy nr 47_/12 z 6.07.12 r.

Zakończyło się już 54-godzinne szkolenie komputerowe

dla 8 osób początkujących oraz 36 osób wciąż jeszcze oczekujących na własny sprzęt i łącze internetowe w ramach projektu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego „Okno na świat” w 6 grupach zgłębiało techniki wyszukiwania i pobierania informacji z zasobów

sieci. Ostatnie szkolenie z zakresu obsługi Internetu odbędzie się we wrześniu - są jeszcze wolne miejsca.

W pierwszym tygodniu wakacji rodzice z dziećmi otrzymają wsparcie w rozwiązywaniu problemów związanych z pobieraniem nauki; korzystaniem z podręczników, czytaniem lektur, wyszukiwa-



Kursantki na szkoleniu komputerowym.

niem informacji z różnorodnych encyklopedii i słowników. Pragniemy przeszkolić ich z obsługi komputera, skanera, programu przetwarzającego tekst na dźwięk itp. W tym samym czasie 12 osób w podeszłym wieku objętych będzie rehabilitacją podstawową, a wolny czas obie grupy spędzą razem, integrując się podczas zajęć sportowych i rekreacyjnych.

Program „Wszyscy razem” zakończy się konkursem recytatorskim pn. „Nic dwa razy się nie zdarza”, na który zapraszamy dzieci i młodzież do 18 roku życia oraz osoby powyżej 50 roku życia, które przygotowują prezentację wierszy Wisławy Szymborskiej.

Dział Rehabilitacji PZN

POMOC UKW DLA OSÓB NIEWIDOMYCH

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego i Polski Związek Niewidomych Okręgu Kujawsko-Pomorskiego rozpoczynają oficjalną współpracę. W środę 10 kwietnia 2013 podpisano umowę, która pozwoli m.in. na przeprowadzanie wspólnych akcji na rzecz osób niepełnosprawnych.

W lutym w naszej uczelni rozpoczęło działalność Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych, które ma pomagać osobom wymagającym szczególnej opieki. Do tej grupy należą osoby niewidome, ociemniałe i słabo widzące, dlatego UKW rozpoczyna współpracę z Polskim Związkiem Niewidomych.

- Ta umowa jest konsekwencją działania Biura ds. Osób Niepełnosprawnych. Jest ono związane

z zaspokajaniem potrzeb osób niepełnosprawnych. Wcześniej koncentrowaliśmy się na infrastrukturze, teraz będzie to poszerzony zakres – powiedział prorektor ds. dydaktycznych i jakości kształcenia UKW, prof. Roman Leppert.

Taka współpraca pozwoli na aktywizację społeczną i zawodową osób niepełnosprawnych oraz lepsze dostosowanie warunków dydaktycznych, m.in. poprzez przygotowanie Biblioteki Uniwersyteckiej zgodnie z potrzebami osób niewidomych, likwidację barier architektonicznych w uczelnianych obiektach, szkolenia dla pracowników czy promocję sportu osób niepełnosprawnych. Obecni na spotkaniu podkreślali, że współpraca naszej uczelni z Polskim Związkiem Niewidomych zaczęła się

już 20 lat temu od praktyk studenckich i pomocy niesionej osobom niepełnosprawnym.

- Dużo młodych osób ma problemy ze wzrokiem i chcemy, żeby podejmowały też edukację na poziomie studiów. Cieszymy się, że możemy współpracować z taką instytucją jak Uniwersytet Kazimierza Wielkiego – powiedział prezes Prezydium Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN, Zbigniew Terpiłowski.

Ta współpraca nie będzie zawężona wyłącznie do obiektów UKW, bo składać na nią będą się również praktyki studenckie oraz audiodeskrypcji w instytucjach kulturalnych. Środki na realizację tych projektów mają być pozyskiwane z zewnętrznych funduszy, czyli środków unijnych, ministerialnych, samorządowych oraz PFRON.

Przedruk ze strony

www.ukw.edu.pl

z dnia 9 kwietnia 2013

„N JAK NIEWIDOMY” WEDŁUG ALEKSANDROWA

W Polsce żyje około 500.000 osób niewidomych i słabo widzących. Ta liczna grupa osób niepełnosprawnych zrzeszona jest w różnego rodzaju organizacjach, które pomagają jej członkom w procesach przystosowawczych i integracyjnych. Do największych należy Polski Związek Niewidomych. Między innymi dzięki szeroko zakrojonej działalności tego stowarzyszenia ostatnie dziesięciolecia to wielki postęp w rozumieniu i akceptacji osób z dysfunkcją wzroku. Choć procesy integracyjne są w chwili obecnej bardzo zaawan-

sowane, wciąż jest to pole zmagania i dużego wysiłku, zarówno po stronie samych niepełnosprawnych, reprezentujących ich organizacje, jak i reszty społeczeństwa, w którym świadomość ograniczeń i potrzeb ludzi z dysfunkcją wzroku jest wciąż stosunkowo niska. Toteż wszelkie działania propagujące aktywizację osób ociemniałych, włączania ich w najróżniejsze nurty życia społecznego mają ogromną wagę.

W dniu 24 kwietnia powiatowe koło PZN oraz dyrekcja gimnazjum im. Lotników Polskich nr 1 w Aleksandrowie Kujawskim, gdzie dzięki przychylności władz organizacja ma od niedawna swoją siedzibę, zorganizowały spotkanie integracyjne pod hasłem „Na sportowo bez barier”. Głównym adresem akcji była młodzież gimnazjalna, która w niezwykle ciekawej i przystępnej formie mogła zapoznać się z problemami osób niewidomych i słabo widzących. Jednym z punktów programu był pokaz animowanego filmu, który nie



Próby chodzenia z białą laską

tylko zapoznawał z ograniczeniami, jakich w życiu codziennym doświadcza osoba z dysfunkcją wzroku, ale co najważniejsze, zaznajamiał z praktycznymi sposobami udzielania im pomocy. Uczeń mógł się dowiedzieć, że nie wystarczy np. ostrzec niewidomego: „Uwaga schody!”, trzeba wyjaśnić, czy prowadzą one w górę, czy w dół. Przekonał się, że osobie z białą laską stojącej na przystanku można bardzo pomóc przez udzielenie zwykłej informacji na temat numeru zbliżającego się autobusu. Mimo ograniczeń, które znacząco utrudniają wykonywanie wielu czynności, osoby niewidome i słabo widzące osiągały w wielu dziedzinach spektakularne sukcesy. Na ostatniej paraolimpiadzie w Londynie Polacy zdobyli 14 złotych, 13 srebrnych i 9 brązowych medali, co pozwoliło uzyskać wysoki, dziewiąty wynik w klasyfikacji medalowej turnieju. Wielką atrakcją imprezy było spotkanie z niewidomymi gwiazdami sportu – wicemistrzem paraolimpijskim maratończykiem Tomaszem Chmurzyńskim oraz alpinistą Pawłem Urbańskim. Po-



Gra w warcaby z zamkniętymi oczami

kazy slajdów dokumentujące sportowe wyczyny komentowane na żywo przez samych bohaterów wywołały wśród młodzieży nieprawdopodobny entuzjazm i zainteresowanie.

Nie mniejsze emocje towarzyszyły zabawom z użyciem specjali-



Nalewanie wody do kubka przy użyciu czujników cieczy z zamkniętymi oczami

stycznego sprzętu sportowego, z którego korzystają niewidomi podczas treningów lub zawodów. Strzelanie w goglach z broni lasekowej krótkiej i długiej, zakładanie specjalnej uprząży, wykorzystywanej w lekkoatletyce czy chociażby podczas uprawiania Nordic Walking to przykłady aktywności, z którymi mogła zapoznać się młodzież przyjmując podczas zabawy perspektywę osoby niewidomej.

Program imprezy przewidywał także spotkanie z rehabilitantami, którzy zaprezentowali pomoce optyczne, sprzęt rehabilitacyjny ułatwiający funkcjonowanie osobom z dysfunkcją wzroku.

Młodzież w goglach chodziła z przewodnikiem, pokonywała samodzielnie z białą laską tor prze-

szkód, pod nadzorem instruktorów orientacji przestrzennej. Instruktor pisma punkowego zapoznał uczestników z zasadami pisma brajla. Uczniowie mieli możliwość wykonywania czynności dnia codziennego metodami bezwzrokowymi i z wykorzystaniem pomocy rehabilitacyjnych np.: rozpoznawanie przedmiotów za pomocą dotyku, pieniędzy, nalewanie płynów, nawleknięcie igły itp. Zarówno gimnazjaliści, jak i pozostali goście, wydawali się bardzo poruszeni i pozytywnie zaskoczeni programowym bogactwem imprezy. W czasach, kiedy mimo postępu, wiele osób wciąż przeżywa niepokój i dyskomfort w kontaktach z niepełnosprawnymi, takie inicjatywy niezwykle przybliżają świat ludzi niewidomych, oswajają go i czynią bardziej zrozumiałym.

Pozwalają dostrzec tytaniczny wysiłek, jaki towarzyszy im w wykonywaniu najprostszych czynności i uczą, jak można im pomóc, nie raniąc obojętnością czy przesadną troską. Relacje gości spotkania pokazały jednocześnie, że najdotkliwsze ograniczenia nie są w stanie pozbawić marzeń ludzi pełnych wiary i determinacji, a wśród idoli współczesnego świata można znaleźć wielu niepełnosprawnych. Niewidomi nie są już skazani na wykluczenie, mogą sięgać po największe sukcesy, zdobywać uznanie i medale. Jednak ich najbardziej wymarzoną osiągnięciem byłoby doprowadzenie do sytuacji, w której ich potrzeby zostałyby w pełni dostrzeżone, a zdrowi wyleczyli się ostatecznie ze swojej społecznej ślepoty.

Ania K. z Aleksandrowa

INTEGRACYJNA IMPREZA ZORGANIZOWANA PRZEZ KOŁO PZN W TORUNIU Z OKAZJĄ „MIĘDZYNARODOWEGO DNIA DZIECKA”

Dnia 1 czerwca 2013 roku spotkaliśmy się z naszymi niewidomymi i niedowidzącymi dziećmi, rodzicami, opiekunami, wolontariuszami i działaczami koła, łącznie 68 osób, w pięknie odrestaurowanym Ośrodku Sportu i Rekreacji „TRAMP” w Toruniu, aby zgodnie z ich oczekiwaniami, dać im zwiększoną dawkę przyjemności, łaskoci, drobnych upominków, innych niespodzianek i większej swobody. Przecież to ich dzień. Dzień uśmie-

chu i radości, jeden z najważniejszych i najobfitszych w roku. Niezwykłe spotkanie otworzył i skierował miłe słowa do dzieci prezes koła Edmund Janke. Dzień Dziecka wielu z nas kojarzy się z prezentami i niezapomnianymi wrażeniami. Jak wspominamy ten dzień? Czy otrzymaliśmy bądź otrzymujemy nadal jakiś podarunek 1 czerwca? Odpowiedzi na te pytania szukaliśmy wśród przybyłych na imprezę. Punktem wyjścia dla spotkania stała się sztuka za-



„Edukacyjny pociąg” odwiedził Gdańsk

bawy. Aby dobrze się bawić, nie potrzeba skomplikowanych drogich zabawek, było mnóstwo balonów, a inspirację można znaleźć przy odrobinie wyobraźni. Wolontariuszki przygotowały i poprowadziły zabawę „Edukacyjny pociąg”, w którym dzieci wyruszają z Torunia w rytm refrenu piosenki „Jedzie pociąg z daleka”. Na swojej drodze pociąg zatrzymywał się w trzech miastach: Gdańsku, Poznaniu, Wieliczce, a następnie powrócił do Torunia. W każdym mieście dzieci brały udział w konkursach, grach edukacyjnych i uczyły się przez zabawę. Była też bajka sensoryczna „O chusteczkowej królowej”. Po zakończonej podróży i powrocie do Torunia każde dziecko za bycie dzielnym podróżnikiem otrzymało w nagrodę



Powrót „Pociągu Edukacyjnego” do Torunia

balon i poczęstowane zostało toruńskim piernikiem.

Wolontariusz Sławek robił pamiątkowe zdjęcie w każdym mieście a także fotografował w czasie całej imprezy rozbawione dzieci, które starały się pozować, przybierając śmieszne miny. Wszyscy uczestnicy imprezy zostali poczęstowani kiełbaską z grilla, napojami i lodami, a dzieci otrzymały także słodycze.

Nasze dzieci niewidome, pomimo niepełnosprawności, bywają radosne, a ich miłości nie zaćmi najsmutniejszy świat.

Imprezę tę mogliśmy zorganizować dzięki dofinansowaniu otrzymanemu z Gminy Miasta Toruń.

Grażyna Kowalska

WYRÓŻNIENIA

21 maja w Bydgoskim Urzędzie Wojewódzkim wicewojewoda Zbigniew Ostrowski odznaczył nasze działaczki krzyżami państwowymi. Janina Śledzikowska związana zawodowo i społecznie z naszym okręgiem od 1972r. uhonorowana została Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, a Lucyna Spalding, która od 1985r. jest prezesem koła w Rypinie otrzymała Srebrny Krzyż Zasługi.

redakcja

PRZYGODA NA ŻAGLOWCU

Nazywam się Agnieszka Małecka, mam szesnaście lat. Od urodzenia mam bardzo dużą wadę wzroku. Często rezygnowałam z wielu nowych przygód, bo bałam się, że może mi się coś stać i stracę wzrok. Wszystko zmieniło się po moim udziale w „Niebieskiej Szkole” na pokładzie żaglowca „Fryderyk Chopin”. Zaczęło się od wyjazdu do Warszawy na przegląd filmów „JACHTFILM 2012”. Kiedy usłyszałam o konkursie, który ogłosiła fundacja 3Oceans na napisanie recenzji dowolnego filmu o tematyce żeglarskiej pomyślałam, że mogłabym spróbować. Wysyłając swoją pracę nie myślałam aż do 21 grudnia, że wygram rejs na Karaiby. Właśnie wtedy dowiedziałam się, że zostałam laureatką i popłynę w rejs na pokładzie żaglowca „Fryderyk Chopin”. Od stycznia zaczęłam przygotowania do podróży. Im bliżej mojego wyjazdu, tym bardziej się bałam. Nie wiedziałam, co mnie czeka, czy się dogadam z pozostałymi uczest-

nikami i czy choroba morska mnie nie zamęczy. Postanowiłam, że nie mogę się bać czegoś, czego nie znam i warto poznać „inny świat”.

6 lutego rozpoczęłam swoją niezwykłą przygodę. Lecąc na Martynikę mieliśmy wiele godzin na zapoznanie się z pozostałymi uczestnikami „Niebieskiej Szkoły”. Mimo iż okazało się, że każdy z nas jest zupełnie inny, to szybko się dogadaliśmy. Przez pierwsze dni przygody zapoznawałam się z życiem na statku. Później troszkę pozawiedzialiśmy i płynęliśmy na inne wyspy. I tak było przez paręnaście dni, aż do momentu wypłynięcia na ocean. Od tej chwili każdego dnia mieliśmy szkołę, wachty i prace bosmańskie. Przez pierwsze dni nie dało się odczuć zmęczenia po zajęciach i częstych alarmach. Dopiero z upływem czasu i zmianą pogody zaczęłam tęsknić za domem, szkołą, ale dzięki wsparciu moich nowych przyjaciół szybko doszłam do wniosku, że nie warto się załamywać. Kiedy dopłynęliśmy na Azory, mieliśmy mały problem z utrzymaniem się na cumach. Była to dla nas świetna próba cierpliwości. I nie poszła ona na marne, bo po dobie mogliśmy już po raz pierwszy od ponad dwóch tygodni zejść na ląd. Jak zawsze, kiedy staliśmy w porcie, mieliśmy trochę czasu na zwiedzanie i pojechaliśmy na wulkan Piko i wybrzeża wulkaniczne. Mogłam zobaczyć te miejsca, o których opowiadano mi na lekcjach geografii. Było to dla mnie ciekawe doświadczenie. Po paru dniach nadszedł czas poże-



„Fryderyk Chopin” na Martynice. W oddali widać nasz „nowy dom”, zawsze kiedy byliśmy na lądzie fotografowaliśmy statek

gnanie się z lądem i wyruszenie w dalszą drogę. Po paru godzinach od wypłynięcia, złapał nas mocny sztorm i dopadła mnie choroba morską. Zostały odwołane lekcje, na pokład wychodziliśmy tylko kiedy były wachty. Wtedy po raz kolejny można było zauważyć, że jesteśmy jak rodzina. Ci, którzy czuli się dobrze, troszczyli się o chorych. Następnego dnia czułam się lepiej i mogłam uczestniczyć w wachtach. Pogoda z dnia na dzień się poprawiała, a my wróciliśmy do normalnego trybu życia na statku. Podczas jednego z alarmów trzeba było wejść na reję, aby rozklarować (rozwiązać) żagle. Wcześniej już wchodziłam na reje, ale nigdy na najwyższą z nich, a teraz musiałam tam wejść. Przerażała mnie świadomość, że wchodzę i pod sobą mam kawałek pokładu i wodę, a to wszystko z wysokości 12 pięter robiło ogromne wrażenie. Po zejściu z rei byłam bardzo szczęśliwa i dumna z siebie, że dałam radę i spełniłam swoje małe marzenie. W Wielki Piątek dopłynęliśmy do Falmouth, do razu



Widok z rei na port Azory.

zaczęliśmy przygotowania do świąt. Przez prawie całą sobotę pomagałam w kambuzie przy robieniu świątecznych potraw. Później, na parę godzin zeszedłam na ląd, aby troszkę pozwiedzać i zrobić zakupy. Bardzo spodobała mi się Anglia, miała w sobie coś wyjątkowego. W niedzielę wszyscy razem usiedliśmy do wielkanocnego śniadania i chociaż nie było ze mną mojej rodziny, były to prawdziwe święta. Niestety, już po 2 godzinach musieliśmy wyruszyć w dalszą drogę. Nadszedł czas na generalne porządki. Każdy z nas ciężko pracował, aby doprowadzić statek do ładunku. Kiedy dopłynęliśmy do Niemiec, zdałam sobie sprawę, że za parę dni będę w domu i moje życie znowu będzie nudne. Przez cały pobyt w Sassnitz miałam zaplanowaną każdą godzinę. Nie chciałam marnować czasu na odpoczynek, ale w pełni wykorzystać ostatnie chwile na statku. Nadszedł czas powrotu do Polski. Z jednej strony cieszyłam się, że zobaczę moją rodzinę, przyjaciół, ale z drugiej strony nie chciałam wracać do szarej rzeczywistości. Dopłynęliśmy do Szczecina i moja przygoda dobiegła końca. Z żalem opuściłam pokład.



Azory - praca na rejach. Praca na rejach to było nasze częste zadanie, nie tylko podczas alarmów, ale również kiedy staliśmy w portach. Tu jestem na najwyższej z nich, czyli trumslu. Na wysokości 12 pięter musiałam sklarować żagiel.

Po upływie czasu od rejsu wiem, że nie wolno się poddawać. Każdy ma marzenia i trzeba o nie walczyć. Podczas pobytu na żaglowcu „Fryderyk Chopin” nauczyłam się odwagi, punktualności, wytrwałości, odporności na różne warunki. Po powrocie wszyscy stwierdzili, że wydoroślałam, ja również tak uważam, ponieważ nie ma lepszej szkoły niż walka z żywiołem i własnym lękiem. Dzięki wielu osobom udało mi się

popłynąć i to właśnie one sprawiły, że zyskałam nową pasję, jaką jest pływanie.

Moja podróż została zrealizowana dzięki pomocy 3OCEANS, Henri Lloyd, SOSW Nr 1 w Bydgoszczy, stowarzyszeniu VISUS SUPREMUS, gminy Nowa Wieś Wielka, Klubowi Płetwonurków Perkoz. Dzięki ich pomocy moje marzenie się spełniło i zyskałam nową pasję - żeglowanie.

ROLAND ŚWISTEK ZWYCIĘZCĄ FINAŁU „ZACZAROWANEJ PIOSENKI” W KRAKOWIE!

Utalentowany gimnazjalista z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Louisa Braille’a wygrał tegoroczny finał 9. Festiwalu Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty. 14-letni Roland w duecie z Ryszardem Rynkowskim zaśpiewał piosenkę „Dziewczyny lubią brąz”, a w występie solo – utwór „Inny nie będę”.

Podczas tegorocznego koncertu finaliści zmierzyli się z utworami, do których słowa napisał Jacek Cygan. Dwunastce wokalistów

z niepełnosprawnościami towarzyszyły na scenie gwiazdy: Katarzyna Groniec, Kayah, Anna Ożner, Ryszard Rynkowski, Grzegorz Turnau i Mrozu.

- Interpretacja utworu „Inny nie będę” w wykonaniu Rolanda była najpiękniejsza ze wszystkich, jakie słyszałem. Była to pierwsza piosenka, którą napisał dla mnie Jacek Cygan – powiedział dumny i wzruszony Ryszard Rynkowski.

Do konkursu przygotowali Rolanda nauczyciele muzyki z Ośrodka im. Braille’a: mgr Hanna Gierszewska i mgr Jerzy Olaszewski.

Retransmisja koncertów 9. Festiwalu Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty można było oglądać w TVP2: finał (kat. do 16 lat) – 15 czerwca 2013r., o godz. 16.55, finał (kat. pow. 16 lat) – 16 czerwca 2013r., o godz. 15.20

Więcej na stronach:

www.zaczarowana.pl

www.braille.bydgoszcz.pl

Jacek Knychala

W wersji audio Biuletynu, zamieszczamy nagrania śpiewu Rolanda.



Roland w duecie z Ryszardem Rynkowskim na scenie „Zaczarowanej Piosenki”

BYDGOSZCZ

W ostatnim czasie w naszym bydgoskim kole odbyło się kilka imprez. Na początku było spotkanie z bydgoskimi poetkami w Klubie Polskiej Książki, które okazało się bardzo interesujące. Poetki mówiły swoje wiersze, a nasi członkowie też mieli okazję zaprezentować swoją twórczość. Odbył się turnus w Ustce. Niestety, tym razem na kilkadziesiąt złożonych wniosków o dofinansowanie, dostaliśmy tylko dwa. Inną formą naszej działalności jest uczestnictwo członków Koła Polskiego Związku Niewidomych w Bydgoszczy w projekcie „Kaganek”. Ostatnio dużym zainteresowaniem cieszyła się majówka, która była połączona z „połowinkami” działalności naszego zarządu. Na majówce prezes naszego koła odczytał sprawozdanie z pracy zarządu. Jeszcze w czerwcu odbędzie się tygodniowy wyjazd do Jastarni. Udział weźmie około 50 osób z naszego koła.

Gra w szachy i warcaby będzie odbywała się także w czasie wakacji. Spotkania w środy od godz. 17:00 w siedzibie koła, pod kierunkiem Edwarda Skiery.

Krystyna Skiera

BRODNICA

18 kwietnia 2013r. w Urzędzie Miasta w Brodnicy odbyło się spotkanie informacyjne z połowy kadencji, udział wzięły 23 osoby. W spotkaniu uczestniczyła przedstawiciel burmistrza Hanna Osińska.



Spotkanie informacyjne z połowy kadencji w Urzędzie Miasta w Brodnicy

24 maja 2013r. 17-osobowa grupa naszych członków uczestniczyła w pielgrzymce do Sanktuarium w Oborach.

Sławomir Domański

GOLUB-DOBRZYŃ

W marcu, jak co roku, odbyło się uroczyste spotkanie z okazji Dnia Kobiet.

W ramach święta majowego byliśmy w Domu Kultury na koncercie „Muzyka, szampan i śpiew”. 24 maja br. wspólnie z kołami z Włocławka, Wąbrzeźna, Brodnicy i Rypina odbyliśmy X Pielgrzymkę do Sanktuarium Maryjnego w Oborach. Prowadzący ojciec Piotr odprawił uroczyste nabożeństwo i udzielił specjalnego błogosławieństwa dla uczestników pielgrzymki.

Wraz z samopomocową grupą z projektu „Poznaj siebie 3” nasi członkowie uczą się wykonywania ozdób z papieru, kwiatów i decoupage. Wykonane przez nich prace znajdują się na wystawie na imprezie integracyjnej pt. „Niewidomy artysta - widzi oczami wyobraźni”, na którą dostaliśmy dofinansowanie z Urzędu Miasta. W czerwcu, wspólnie z uczestnikami grupy CAL, planu-

jemy spotkanie integracyjne przy ognisku na Zamku Golubskim oraz w lipcu wycieczkę do Kętrzyna i Świętej Lipki.

Elżbieta Zapiór

GRUDZIĄDZ

W siedzibie koła odbyła się uroczystość z okazji Dnia Kobiet.



Uroczystość z okazji Dnia Kobiet

Nasi kijkarze pod dowództwem Romana Niedziałkowskiego 19 marca w zimowej scenerii szukali wiosny. W dniach 27 maja do 2 czerwca odpoczywaliśmy w Ośrodku „Korab” w Ustroniu Morskim. Korzystaliśmy z basenów, sauny i jacuzzi w Aquaparku, byliśmy na wycieczce tramwajem i zwiedzaliśmy okolice, odwiedziliśmy nadmorski kurort Kołobrzeg, dotarliśmy na Chełmską Górę. Był grill i uroczysta kolacja, podczas której odśpiewano „Sto lat” dla Janiny Sokołowskiej, która kończyła 89 lat. 31 maja odbył się festyn z okazji Dnia Dziecka w Ośrodku „Delfin” w Rudniku. Były konkursy, gry i zabawa, a drobne upominki przygotowała „Biedronka”. Festyn był zorganizowany przez Społeczną Radę do Spraw Osób Niepełnosprawnych i Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta. Na-

szą grupę prowadzili: Andrzej Górczyński, Roman Niedziałkowski i Joanna Kikel. Sponsorzy przekazali mnóstwo słodczy, ciasta oraz grochówkę. 12 czerwca rozpoczynamy zadanie „Aktywny Samorząd”. Przyjeżdża Maciej Motyka z Firmy Altix, z Urzędu Miasta przybędzie Beata Dąbrowska, a z PCPR - Elżbieta Macieżyńska.

Warto wspomnieć o współpracy z Ośrodkiem Czytelnictwa Osób Niepełnosprawnych, w którym dla naszych członków odbywają się liczne prelekcje, spotkania z książką, dyskusje. Aleksandra Szymczyk i Teresa Mazurkiewicz starannie przygotowują każde spotkanie.

Staramy się, by nasza działalność była dostosowana do potrzeb naszych członków, zawsze na pierwszym miejscu będzie rehabilitacja niewidomych. To zadanie od kilku lat jest finansowane przez Radę Miasta i Zarząd Starostwa Powiatowego. Otrzymaliśmy na nie łączną kwotę w wysokości 27.140 zł, w tym na rehabilitację 17.660 zł. Orientacją przestrzenną jest objętych 6 osób, nauką pisma Braille’a 9 osób, a w zajęciach akustyczno-muzycznych bierze udział 6 dzieci. Natomiast już wiemy, że 16 października odbędzie się konferencja „Niewidomi w codziennym życiu”, w grudniu tradycyjnie do dzieci przyjdzie Mikołaj a dorośli spotkają się przy wigilijnym stole. Jak wszyscy, piszemy oferty kon-

kursowe, szukamy sponsorów i staramy się być wiarygodni, do każdej zdobytej złotówki podchodzimy z szacunkiem.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

Jak zawsze w kole dużo się dzieje.

27 marca 2013r. zorganizowano spotkanie wielkanocne z prezentacją okolicznościowych kompozycji,

22 maja odbyło się spotkanie z okazji Dnia Matki,

1 czerwca z okazji Dnia Dziecka nasze niewidome i słabo widzące dzieci wyjechały na wycieczkę do Myślicinka,

Od 3 do 9 czerwca zorganizowaliśmy autokarową wycieczkę do Międzyzdrojów,

30 czerwca dla osób, które otrzymały dofinansowanie, organizujemy turnus rehabilitacyjny w Sianożętach.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

28 maja zorganizowaliśmy spotkanie z okazji Dnia Dziecka.



Dzień Dziecka w Lipnie
fot. Krzysztof Derwiński

Dzieci otrzymały jak zawsze atrakcyjne upominki. 20 czerwca organizujemy „Dni otwarte w PZN”, natomiast 6 lipca odbędzie się plener plastyczny połączony z szeregiem imprez towarzyszących.

Krzysztof Suchocki

NAKŁO

Informujemy, że biuro naszego koła zostało przeniesione na plebanie przy kościele św. Stanisława ul. Piotra Skargi 6.

14 maja 2013r. odbyło się zebranie z połowy kadencji, na którym trzy osoby uhonorowano odznaką PZN. Odbył się również pokaz sprzętu rehabilitacyjnego ułatwiającego codzienne życie.

19-21 czerwca wyjeżdżamy do Jastrzębiej Góry, wycieczka łączy w sobie walory poznawcze i zdrowotne.

Halina Maćkowska

ŚWIECIE

Zarząd koła zorganizował w dniach 2-8 czerwca wyjazdowe szkolenie rehabilitacyjne dla 6 członków. Kursanci, obok zajęć



Zajęcia rehabilitacyjne z czynności dnia codziennego

z orientacji przestrzennej, uczestniczyli z zajęciach z czynności dnia. Pod kierunkiem instruktora nabywali umiejętności bezwzrokowego wykonywania wielu czynności niezbędnych w samodzielnym funkcjonowaniu.

Alicja Frank

TORUŃ

5 maja 2013r. na placu obok ruin świątyni dominikanów oficjalnie odsłonięto makietę dotykową



Interaktywna wizualizacja Torunia - Starego Miasta

toruńskiej starówki, co zakończyło akcję „Klucz do mojego miasta”. W wydarzeniu uczestniczył prezydent miasta Michał Zaleski. Prezes koła PZN Edmund Janke otrzymał symboliczny klucz do naszego miasta, jednocześnie uhonorował pomysłodawczynię zbierania kluczy i budowy makiety Malwinę Rouba odznaką Przyjaciół Niewidomych.

Grażyna Kowalska

TUCHOLA

W maju członkowie koła uczestniczyli w pikniku w wiosce

chlebowej w Janiej Górze. Uczestnicy pod kierunkiem gospodyń wiejskich własnoręcznie przygotowali chleb. Rozkoszowano się smakami podplomyków z domową marmoladą, był tradycyjny grill, na pamiątkę każdy otrzymał bochenek chleba. Imprezę sfinansował Urząd Gminy w Tucholi, a wsparli nas m.in. Spnia PSS „Społem” w Tucholi, za co serdecznie dziękujemy.

26 maja odbył się w Tucholi XI Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych. Spotkanie połączono z obchodami Dnia Dziecka, współorganizatorami imprezy były: starostwo powiatowe w Tucholi, koło PZN i Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Specjalnej Troski w Tucholi. Imprezę dofinansowano ze środków PFRON.

Elżbieta Kotras

WŁOCŁAWEK

11 kwietnia zarząd koła zorganizował dla swoich członków spotkanie wielkanocne. Uczestnicy przybyli z „własnym koszykiem”. Częstowano się nawzajem ciastami, sałatkami i innymi smakołykami. Przy muzyce, w serdecznej atmosferze miło upłynął czas.

25 kwietnia zorganizowano spotkanie z nowo przyjętymi członkami, które prowadziła prezes koła Anna Onysków. W spotkaniu uczestniczył przedstawiciel Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Wszyscy nowo przyjęci

otrzymali komplet igieł brajlowskich.

Maria Kapuścińska

WĄBRZEŻNO

24 maja 40-osobowa grupa członków koła uczestniczyła w tradycyjnej pielgrzymce do Obór, do Sanktuarium Maryjnego.

Przed nami 15 czerwca impreza z okazji Dnia Dziecka, natomiast 17-21 czerwca odbędzie się wycieczka do Krakowa i okolic, dzięki dofinansowaniu z PCPR, starostwa wąbrzeskiego na kwotę 7.730zł, Urzędu Miasta w Wąbrzeźnie na kwotę 2.000zł, odpłatność wszystkich uczestników 8.050zł i inne środki.



Pielgrzymka do Obór

Po rezygnacji z pracy w zarządzie koła Grażyny Gutowskiej, Mirosławy Banaś, Alicji Żuchowskiej i Arkadiusza Dybka od marca 2013r. zarząd działa w nowym składzie:

prezes – Stanisław Pytel
wiceprezes - Danuta Heberlejn
sekretarz- Andrzej Cholewiński
asystent ZK – Kazimiera Kaczmarczyk

Stanisław Pytel

ŻNIN

8 czerwca zarząd koła zorganizował spotkanie integracyjne w gospodarstwie agroturystycznym w Skarbienicach, dofinansowane ze środków gminy Żnin. Uczestniczyli w nim przedstawiciele okręgu, prezentowano sprzęt rehabilitacyjny, udzielono też krótkiego instruktażu posługiwania się białą laską. Była także część artystyczna z udziałem naszych członków. W spotkaniu uczestniczyli członkowie Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych ze Żnina.

Jadwiga Jurkowska

OKATiK

Od stycznia do maja 2013 roku Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej „OKATiK” zorganizował ponad 20 spotkań, w których uczestniczyło 451 osób w tym 333 członków PZN i 118 osób wspierających (przewodników i członków rodzin). Warto nadmienić, że organizatorami wszystkich spotkań byli członkowie Społecznej Rady Klubu i zaprzyjaźnione instytucje kultury działające na terenie miasta Bydgoszczy, z którymi klub



„Razem tworzymy historię” – spotkanie w Muzeum Okręgowym.

„OKATiK”, za pośrednictwem ZO PZN, podpisał umowy partnerskie o współpracy. Należy do nich: Wojewódzki Ośrodek Kultury i Sztuki, Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego i Miejskie Centrum Kultury w Bydgoszczy.



Podczas spotkania „Z Tuwimem pod rękę” w Wojewódzkim Ośrodku Kultury i Sztuki.

Coraz częściej podczas koncertów, spotkań literackich czy wernisaży organizowanych przez różne placówki kultury można spotkać członków Polskiego Związku Niewidomych, którzy aktywnie uczestniczą w życiu kulturalnym miasta. Świadczy to o coraz pełniejszej integracji i aktywności w życiu społecznym osób, które jeszcze nie tak dawno trzeba było namawiać do wyjścia z domu i uwierzenia, że... „każdy ma jakieś talenty, trzeba tylko umieć je odszukać i dzielić je z innymi”. Hasło „Niewidomi w kulturze”, zaproponowane przez Zarząd Główny PZN w Roku Jubileuszowym, zaczyna zbierać coraz liczniejsze owoce w naszym środowisku.

Helena Skonieczka

Program Okręgowego Klubu „OKATiK” na drugie półrocze 2013r.

1. Klub Seniora „OKATiK” w miesiącach wakacyjnych będzie organizatorem wyjazdów w ramach programu **„Kujawy dotykiem oglądane”** (dofinansowane go przez Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego).

- **11 lipca** (Radziejów, Włocławek)

- **8 sierpnia** (Ciechocinek Aleksandrów Kuj.)

- **22 sierpnia** (Inowrocław, Kruszwica)

2. W ramach programu „Pociąg do Juliana” (dofinansowanego z budżetu Miasta Bydgoszcz) dalej organizowane są warsztaty i konsultacje reżyserskie w terminach: **27.06, 18.07, 29.08**.

Premiera programu przewidziana jest na **12 września** w MCK.

W październiku i listopadzie zorganizowane będą kolejne warsztaty artystyczne.

3. Sekcja plastyczna Klubu „OKATiK” prezentować się będzie podczas Ogólnopolskiego Przeglądu „Babie lato 2013” w Bydgoszczy na Rybim Rynku (**31 sierpnia**).

4. Sekcja redakcyjno-literacka w ramach programu **„Kolędujemy razem”** (dofinansowanego z budżetu Miasta Bydgoszcz) przygotowuje śpiewnik 20 popularnych kolęd drukowanych brajlem, w czarnym druku i tłumaczonych na język esperanto. (Zamówienia na śpiewniki można składać już

od września – do wyczerpania nakładu, tel. 508 008 490).

Spotkania „Kolędujemy razem” organizować będziemy w **2014 roku. (9.01.2014** połączone z „Jasełkami” WTZ i **13.01** w języku esperanto).

5. Zapraszamy na comiesięczne, otwarte spotkania tematyczne (dofinansowane z PFRON).

- 10 października „**Październik niewidomych**” nasze święto inaczej,

- 14 listopada „**Spotkanie wspomnieniowe**” z piosenką patriotyczną,

- 3 grudnia „**Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych**” spotkanie integracyjne z innymi organizacjami i stowarzyszeniami w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy,

- 12 grudnia – **Podsumowanie roku kulturalnego i artystycznego** (ostatnie spotkanie tematyczne).

6. Cotygodniowe spotkania poszczególnych sekcji odbywać się będą po przerwie wakacyjnej – od września do grudnia wg załączonego harmonogramu (od godz. 13:00) w siedzibie Okręgu PZN (s. 14)

TERMINY COTYGODNIOWYCH SPOTKAŃ W KLUBIE „OKATiK” w drugim półroczu 2013

WRZESIEŃ

5.09.2013 **SPA** (Sekcja Przestrzeni Artystycznych) – M. Lewandowska

12.09.2013 – „POCIĄG DO JULIANA” prezentacja artystyczna w Miejskim Centrum Kultury

19.09.2013 (godz. 11:00-16:00 Okręg PZN) konkurs recytatorski poezji Wisławy Szymborskiej „Nic dwa razy się nie zdarza”

26.09.2013 **SP** (Sekcja Plastyczna) – A.Siedlecka

PAŹDZIERNIK

3.10.2013 **SPA** (Sekcja Przestrzeni Artystycznych) – M.Lewandowska

10.10.2013 TEMATYCZNE SPOTKANIE KLUBU OKATiK „Październik dla niewidomych”

17.10.2013 **SP** (Sekcja Plastyczna) A. Siedlecka

24.10.2013 **KS** (Klub Seniora) – H. Maćkowska

31.10.2013 **SR-L , KE-A** (Sekcja Redakcyjno-Literacka i Klub Esperanta Amiko) – H. Skonieczka / H. Miler

LISTOPAD

7.11.2013 **SR-L , KE-A** (Sekcja Redakcyjno-Literacka i Klub Esperanta Amiko) – H. Skonieczka / H. Miler

14.11.2013 **TEMATYCZNE SPOTKANIE KLUBU OKATiK „Spotkanie wspomnieniowe”**

21.11.2013 **KS** (Klub Seniora) – H. Maćkowska

28.11.2013 **SP** (Sekcja Plastyczna) – A.Siedlecka

MAJÓWKA NIEWIDOMYCH W PARAFII ŚW. ANTONIEGO Z PADWY W BYDGOSZCZY

Każdego roku niewidomi naszego regionu spotykają się na majówce w parafii św. Antoniego z Padwy. Zawsze rozpoczyna się uroczystą Mszą św. W tym roku członkowie klubu OKATiK przygotowali liturgię czytając Słowo Boże, modlitwę powszechną i dary ołtarza. Po Mszy świętej wszyscy uczestnicy majówki udali się do ogrodu przy plebanii na tradycyjnego grilla. Tę część naszego majowego spotkania przygotowało Koło Powiatowe PZN w Bydgoszczy. Był to czas radosnego spotkania przy stole, wspólny śpiew, wspomnienia, jak i czas na podsumowania działalności koła. Tegoroczna majówka zakończyła się nabożeństwem majowym przy obelisku upamiętniającym nawiedzenie parafii św. Antoniego przez obraz Matki Bożej Częstochowskiej.



To spotkanie miało charakter integracyjny i było połączone z prezentacją twórczości osób niewidomych i słabo widzących. W tym roku mieszkańcy Czyżków-

ka podziwiali przepiękne prace uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowych działających przy PZN w Bydgoszczy.

Myślą przewodnią tegorocznej majówki było „Malowanie słowem obrazu”. Inspiracją tego tematu była prośba niewidomego dziecka, by opowiedzieć, jak wyglądają motyle. Ta historia była opublikowana w poprzednim numerze OKA (Maleńki krzyżyk). Przykładem obrazów malowanych słowem był rozprawdzony tomik poezji religijnej Maksymiliana Barta-Kozłowskiego pt. „Słowa jak gołębie”, który cieszył się ogromnym zainteresowaniem i rozszedł się w ekspresowym tempie.



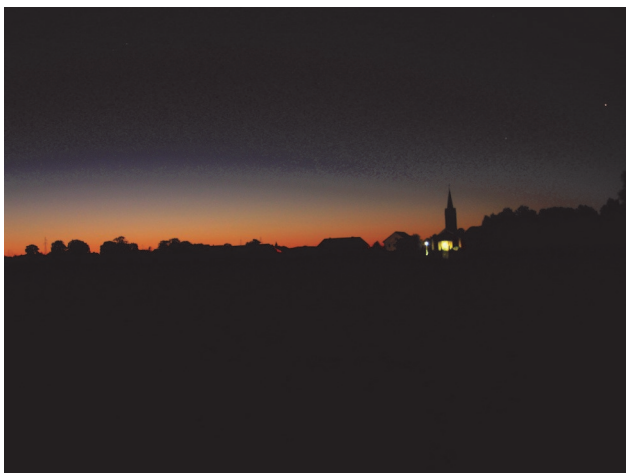
Dziękuję ks. kan. Janowi Graczykowi proboszczowi parafii św. Antoniego w Bydgoszczy za gorące przyjęcie i ogromną życzliwość, z jaką zostali przyjęci niewidomi z naszego regionu. Również słowa podziękowania należą się tym wszystkim, którzy pomogli w zorganizowaniu tegorocznego spotkania.

ks. Piotr Buczkowski

SŁOWEM MALOWANE – WYBRANE MYŚLI Z KAZANIA PODCZAS TEGOROCZNEJ MAJÓWKI

Trudno namalować słowem motyla. Trudno opowiedzieć niewidomemu dziecku, jak wygląda motyl, tak by mogło go zobaczyć oczyma wyobraźni. Tak samo trudno uwięzić na fotografii żywego motyla, który nie potrafi dłużej usiedzieć w jednym miejscu. Szukałem odpowiedzi, co należy zrobić, by słowem namalować obraz. Odpowiedź na to pytanie pomógł mi znaleźć poeta. Napisał w jednym ze swoich wierszy następujące słowa:

*Trzeba drugiemu człowiekowi
Oddać oliwę do lampy
Aby miał światło
Od naszego jaśniejsze*



Odkrywam, że w otaczającym nas świecie nie ma całkowitej ciemności. Zawsze jest odrobina światła tak jak na tej fotografii panoramy wsi. To zdjęcie zostało wykonane głęboko w nocy. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że panuje kompletna ciemność. Gdy mocniej przypatrzymy się to, zauważymy przebijające światło zza

horyzontu. Widzimy tu na skraju wsi zarys kościoła. Z centrum tego budynku bije ogromne światło. To światło przypomina słowa wypowiedziane przed laty przez ks. proboszcza tej parafii. Pokazał nam dzieciom czerwone światełko nad tabernakulum mówiąc: *To światełko cały czas świeci i przypomina, że tu jest obecny Jezus. Pamiętajcie zawsze On na was czeka. Zawsze możesz do niego przyjść, On czeka. Tam obecny jest Jezus pod postacią chleba eucharystycznego. Gdy będziesz przechodził przez pole, to z szacunkiem pochyl się nad rosnącymi tam kłosami zboża, bo z nich będzie mąka, by potem upiec z niej chleb.* Patrząc na to zdjęcie czuję cały czas zapach chleba i widzę to światło płynące od Chrystusa. Światło wielkiej nadziei płynące ze Słowa Bożego.

Gdy pochylamy się nad Ewangelią odkrywamy słowa otuchy i nadziei. Tyle tam radości i światła. Prawdą jest, jeżeli ja nie zagubię w swoim życiu Chrystusa, to też nie zagubię sensu życia. Nawet wtedy, gdy wydaje się, że cała ziemia zapadła się i utraciłem grunt pod nogami. Przychodzi niespodziewana choroba, utrata wzroku. Jeżeli potrafię pójść do Chrystusa, to mimo tych nowych barier i trudności, które się pojawiają, żyję nadzieją. Mogę się dzielić tą nadzieją z innymi.

O tym przekonaliśmy się oglądając różne prace wykonane przez niewidomych naszego regionu wystawione przed kościołem.

Jako duszpasterz niewidomych odkrywam jakże ważne jest słowo dla osób mających problemy ze wzrokiem. Ono jest nadzieją i zastępuje widoki, który my widzimy i tak staje się obrazem.

Wędrując po różnych malowniczych zakątkach naszej ziemi z niewidomymi obserwuję, jak przewodnicy próbują słowem malować otaczający świat. Te krajobrazy nabierają innego wymiaru, stają się przyjazne i bliskie. Posłuchajmy jak poeta maluje słowem nasze polskie Tatry:

*Niosą się żywo po niebie
Ze świtem dnia obłoki
Świerki niczym ministranci
Stoją równym szeregiem*

W codziennej modlitwie proszę Pana Boga o światło Ducha Świętego, aby moje słowo przybliżyło komuś obraz Boga, by moje słowo przyprowadziło kogoś do Chrystusa albo tylko pokazało kierunek, gdzie szukać nadziei, otuchy, w prawdziwym świetle, w prawdziwym Słowie, w prawdziwej Miłości.

ks. Piotr Buczkowski

Cytowane wiersze zaczerpnięto ze zbioru wierszy religijnych Słowa jak gołębie Maksymiliana Barta-Kozłowskiego wydane go przez Warszawską Firmę Wydawniczą w 2012 roku.

DECYZJA KONFERENCJI EPISKOPATU POLSKI DOTYCZĄCA MOŻLIWOŚCI WPROWADZANIA PSÓW PRZEWODNIKÓW DO ŚWIĄTYŃ PRZEZ OSOBY NIEWIDOME.

Księża biskupi zebrani na 351 zebraniu plenarnym Konferencji Episkopatu Polski, które odbyło się w Warszawie w dniach 8-9 marca 2010r., celem ułatwienia uczestnictwa osób niewidomych w Eucharystii i pozostałych aktach kultu Bożego, podjęli decyzję o możliwości wprowadzania przez te osoby psów przewodników do świątyń.

źródło: www.pzn.org.pl

ODPUST W KAPLICY ŚW. RAFAŁA ARCHANIOŁA

W dniu 29 września w niedzielę przypada liturgiczne wspomnienie św. Rafała Archanioła patrona niewidomych. Zapraszamy na sumę odpustową do kaplicy św. Rafała Archanioła na godz. 14¹⁵ w Centrum Rehabilitacji i Szkolenia Homer przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33 w Bydgoszczy. Msza św. będzie sprawowana w intencji wszystkich niewidomych naszego regionu.

PIELGRZYMKA

W dniach 13 do 14 września spotykamy się na krajowej pielgrzymce niewidomych u Matki Bożej Bolesnej w Chełmnie nad Wisłą. Serdecznie zapraszamy do wspólnego pielgrzymowania. Szczegóły na stronie internetowej Krajowego Duszpasterstwa Niewidomych www.dn.triuno.pl

BEZPIECZNIE W KUCHNI

Dziedzina, w której samodzielność i niezależność ma szczególnie wysoką wartość dla osób niewidomych i słabo widzących, są czynności życia codziennego. Pragnę więc przypomnieć kilka podstawowych zasad, którymi powinniśmy kierować się w trakcie pracy w kuchni. Ktoś powie, że są to oczywiste sprawy, ale niestety, nie zawsze o nich pamiętamy. Kto pamięta, że nasz ubiór winien być bezpieczny, co znaczy, że winniśmy wystrzegać się szerokich rękawów, zwisającej biżuterii, a długie włosy związać gumką. Zawsze pamiętajmy, by wycierać ręce do sucha przed dotykaniem sprzętu elektrycznego podłączonego do kontaktu. Uchwyty od rondli ustawiamy w kierunku kuchenki tak, by nie znajdowały się nad palnikiem gazowym, ale też nie wystawały na zewnątrz

kuchenki. Winniśmy wypracować w sobie odruch zamykania drzwi-
czek od szafek i zasuwania szuflad natychmiast po zakończeniu czynności i na to powinniśmy również uczulić domowników. Pamiętajmy, by mieć pod ręką podstawki pod gorące naczynia, rękawice, ręczniki papierowe. Przed włożeniem naczyń do mycia, oczyśćmy je z resztek papierowym ręcznikiem, jest to szczególnie ważne, jeżeli korzystamy ze zmywarki. Mając to świetne urządzenie do mycia naczyń, musimy pamiętać o czyszczeniu filtrów i odkażaniu, tam też mnożą się bakterie. W kuchni stosujemy kolorowe tacki, podkładki, które pomogą nam nie tylko utrzymać czystość, ale też szybciej zlokalizować kubek czy talerz.

JHS

CZY ZABAWKA MOŻE BYĆ POMOCĄ REHABILITACYJNĄ, EDUKACYJNĄ? CZ.II

Zbliżają się wakacje, dni stają się dłuższe, mamy więcej wolnego czasu, wykorzystajmy ten okres na wspólne zabawy z dzieckiem, zbliżenie się do siebie. Cieplesza aura sprzyjać będzie zabawom na powietrzu. Teraz pozwólmy dziecku na zabawy z wodą. Niech przelewa wodę z kubeczka do kubeczka, wzburza ręką wodę w misce, basenie, robiąc fale, oblewajmy się wspólnie mniejszym i większym strumieniem wody. Rolą rodziców jest zachęcanie dziecka do takiego działania. Pozwólmy dziecku nogami mącić wodę, chlapać w stworzonym przez siebie błocie. Zabawy te z pozoru niewinne, błahe, pozwolą mu na rozwijanie sprawności manualnej, uwalnianie dotyku, pomogą w rozwijaniu sprawności ruchowej.

Podczas podlewania wspólnie z dzieckiem ogródka, kwiatków na balkonie, rozwijamy jego wiedzę dotyczącą otaczających go roślin. Pozwólmy mu dotykać rosnących kwiatów, warzyw, zerwać samodzielnie owoc, wyrwać z ziemi warzywo. Niech samodzielnie je umyje, dotykając, wąchając, smakując, po prostu pozna je. Nasze działanie możemy poszerzyć o wspólne wykonanie surówki, deseru z wybranego warzywa lub owocu. Może to zachęci niejadków do jedzenia i nie będą już grymasiły podczas posiłków. Warto spróbować. Rodzice niechętnie pozwalają dzieciom malować farbami, lepić z plasteliny w domu, bo najczęściej powoduje to duże spustoszenie w otoczeniu. Wykorzystajmy więc miesiące letnie na zaję-

cia plastyczne na powietrzu. Nie będziemy przerażeni, że dziecko się pobrudzi, a i miejsce pracy łatwiej posprzątam. Zobaczymy radość dziecka malującego palcami, lepianego figurki. Aktualnie w sklepach można już kupić farby z fakturą, które umożliwiają również dziecku niewidomemu malowanie (farby te po wyschnięciu, w zależności od koloru, mają różną chropowatość), oraz pisaki „puchnące”, które po wyschnięciu tworzą powierzchnie wypukłe, dzięki czemu dziecko może paluszkami „zobaczyć” swoje dzieło. Bawmy się z dzieckiem piaskiem, przesypujemy go między palcami, budujemy babki, zamki. Możemy na to wykorzystać pobyt na plaży, ale również piasek przyniesiony z piaskownicy, który mamy w misce.

Zachęcam wszystkich do zabawy w „zaczarowany worek”. Zabawa polega w podstawowej formie na rozpoznawaniu za pomocą dotyku przedmiotów wcześniej umieszczonych w worku. Można ją wzbogacić o polecenie opisanie przedmiotu przez osobę grającą innym (np. z jakiego materiału jest wykonana, do czego służy), i wtedy to oni zgadują, o jakim przedmiocie mówi. Wprowadźmy punktację lub fanty w razie pomyłki zgadującego, to rozweseli naszą zabawę. Zawartość worka dostosujemy do możliwości graczy. Gra ta nie tylko wpłynie pozytywnie na rozwój zmysłu dotyku, czucia powierzchniowego, ale rozwinię mowę, proces kojarzenia, spostrzegawczość, nauczy koncentracji uwagi. Wielu z nas rodziców pamięta grę w „Kółko i krzyżyk”, kiedy zadaniem graczy było ustawienie na planszy składającej się z 9 pól (3x3), trzech takich samych kółek lub krzyżyków poziomo, pionowo lub na skos. Zadaniem graczy było utrudnianie sobie wykonania zadania po-

przez umieszczanie swojego kółka lub krzyżyka. Przypomnijmy sobie tę grę, bo można w nią grać zawsze i wszędzie. Plansze zrobić nie trudno. Wystarczy kartka papieru, pisak lub plastelina, za pomocą której wyznaczymy linie pól. Kółkami mogą być np. guziki, a krzyżykami - zapaliki lub inne małe przedmioty. Gra ta wymaga od graczy logicznego myślenia, koncentracji uwagi, przewidywania następstw, stąd też polecam ją szczególnie dla dzieci starszych. Wakacje sprzyjają organizacji ognisk, pieczeniu kiełbasek na grillu. W oczekiwaniu na pieczone ziemniaczki czy kiełbaski, stwórzmy z dziećmi orkiestrę, która wzbogaci muzycznie nasz wspólny śpiew. Przygotujmy z butelek plastikowych po napojach instrumenty perkusyjne, umieszczając w ich wnętrzu różne przedmioty np.: kamyki, muszelki, pociętą folię aluminiową, metalowe spinacze, wsypmy trochę piasku lub wlejmy wodę. Usłyszymy, że każdy z tych instrumentów wydaje inny dźwięk. Słuchajmy z dzieckiem dźwięków otaczających nas w lesie, nad jeziorem, wszędzie, gdzie przebywamy. Zachęcajmy je do ich rozpoznawania. Wielu z nas lubi program „Jaka to melodia?”. Wykorzystajmy jego zasady i rozpoznawajmy piosenki nucone przez nas. Zobaczcie, jaka to zabawa dla całej rodziny.

Opisane przeze mnie zabawy i gry nie wymagają od nas rodziców nakładów finansowych ani specjalnych umiejętności pedagogicznych, wymagają tylko poświęcenia czasu i uwagi naszym dzieciom. Pamiętajmy, że często przez zabawę osiągamy najlepsze rezultaty w rehabilitacji. Z życzeniami wspaniałych, wspólnie z rodziną spędzonych wakacji.

Grażyna Biała

ELEKTRONICZNE POSTĘPOWANIE UPOMINAWCZE

Elektroniczne postępowanie upominawcze wprowadzono jako odrębne postępowanie dla roszczeń pieniężnych dochodzonych w trybie przepisów kodeksu postępowania cywilnego. Ma ono postać wezwania do zapłaty w sprawach, w których stan faktyczny nie jest zbyt zawiły i nie wymaga przeprowadzania postępowania dowodowego. Sprawy te dla całego kraju rozpoznaje tylko jeden sąd – zwany e-sądem: jest to Sąd Rejonowy Lublin-Zachód w Lublinie VI Wydział Cywilny. E-sąd wydaje nakazy zapłaty w elektronicznym postępowaniu upominawczym, natomiast pozostałe sądy wydają nakazy w zwykłym postępowaniu upominawczym (w formie papierowej).

Powód, czyli strona postępowania, która dochodzi swojego roszczenia, zawsze kontaktuje się z sądem przez internet. Druga strona postępowania, czyli pozwany, może wybrać sposób, w jaki chce się kontaktować z e-sądem: może składać pisma poprzez tradycyjną pocztę w formie papierowej lub elektronicznie za pomocą internetu. Jednak należy pamiętać, że jako pozwani możemy korespondować z e-sądem za pośrednictwem tradycyjnej poczty do momentu, gdy po raz pierwszy wniesiemy do e-sądu pismo przez internet. Z chwilą wysłania pierwszego pisma drogą elektroniczną, kolejne musimy już składać tylko

przez internet i tak samo sąd będzie wówczas doręczał nam pisma już tylko drogą elektroniczną. Zatem przy podejmowaniu decyzji, jaką drogą chcemy korespondować z e-sądem, musimy być pewni, że w przyszłości będziemy mieli zapewniony swobodny dostęp do internetu, ponieważ nie będziemy mogli wrócić do korespondencji w formie papierowej. Jeżeli zdarzy się, że otrzymamy nakaz zapłaty wydany przez e-sąd, musimy zastanowić się, czy jest on wg nas słuszny – wówczas powinniśmy zapłacić powodowi wskazaną w nakazie kwotę i sprawa zakończy się. Natomiast gdy nie zgadzamy się z nakazem, możemy podważyć jego skuteczność poprzez wniesienie sprzeciwu. Sprzeciw musimy wniesć do e-sądu w terminie 2 tygodni od daty otrzymania nakazu zapłaty – wówczas nakaz nie będzie wywoływał skutków prawnych i utraci swoją moc, a sprawa zostanie przekazana z e-sądu do sądu tradycyjnego (zgodnie z miejscem zamieszkania pozwanego) i będzie rozpoznawana w innym postępowaniu.

Pamiętajmy! Po otrzymaniu nakazu zapłaty nie powinniśmy pozostawać bezczynni, jeżeli nie podejmiemy żadnej czynności (nie zapłacimy wskazanej kwoty ani nie wniesiemy sprzeciwu), to po dwóch tygodniach od daty doręczenia nakazu zapłaty uprawomoc-

ni się, zostanie mu nadana przez sąd z urzędu klauzula wykonalności, a powód będzie mógł złożyć do komornika wnioski o wszczęcie egzekucji przeciwko pozwanemu.

Również świadome niepodjęcie w terminie wysłanej na nasz adres korespondencji może okazać się dla nas niekorzystne, ponieważ dwukrotnie awizowaną przesyłkę poleconą (nawet nieodebraną przez adresata na poczcie), uważa się za doręczoną. Jeżeli nie odbierzemy kierowanego do nas listu, nie mamy możliwości zapoznania się z jego treścią, a tym samym nie możemy skutecznie obronić się przed

ewentualnymi negatywnymi skutkami.

W przypadku, gdy nie uda się pozwanemu, nie z jego winy, wnieść sprzeciwu w terminie 2 tygodni, istnieje jeszcze możliwość złożenia do e-sądu w ciągu 7 dni od daty ustania przyczyny, dla której nie złożyliśmy sprzeciwu, wniosku o przywrócenie terminu do wniesienia sprzeciwu np. gdy pozwany był w sanatorium i w tym czasie nie podjął awizowanej przez pocztę przesyłki w terminie, to zaraz po powrocie i dowiedzeniu się o otrzymaniu nakazu zapłaty może zwrócić się do e-sądu o przywrócenie terminu do wniesienia sprzeciwu.

Magdalena Turek

OTWARTA PRZESTRZEŃ „ŚWIATŁOWNIA”

to grupa osób, która postanowiła zrobić rewolucję w wielu dziedzinach: w kulturze, w podejściu ludzi do osób niepełnosprawnych i w podejściu samych niepełnosprawnych do siebie. Na stronie WWW. swiatlownia.eu, piszą o sobie: „Jesteśmy grupą przyjaciół, którzy uparcie łamią stereotypy. Jako osoby niepełnosprawne tworzymy spółdzielnię socjalną, która przede wszystkim prowadzi kawiarnię artystyczną przy ul. Św. Trójcy 15”.

A jak dziś, prezes Światłowni, Grzegorz Dudziński, mówi o spółdzielni socjalnej?

Spółdzielnia socjalna jest dosyć specyficznym tworem.

Z jednej strony jest to formuła bardzo korzystna dla działalności gospodarczej, z drugiej strony, rodzi pewne zagrożenie, o ile ludzie, którzy stworzą spółdzielnię, nie będą w stanie zrozumieć tego, że jest to firma działająca na wolnym rynku. Zaczynając od początku:

Najważniejszą sprawą przy zakładaniu spółdzielni socjalnej jest odpowiedni dobór ludzi, czyli ekipy, która będzie tworzyła przyszłą spółdzielnię. Jest to element niezwykle istotny, bo w zasadzie od tego zależy powodzenie całego przedsięwzięcia. Najważniejszą rolę jest tutaj dobór lidera. W każdej grupie, w spółdzielni

musi być jeden, wyrazisty lider. Jeden kapitan na pokładzie. Reszta idzie w kierunku, który wytycza lider. Nie wyobrażam sobie sprawnie działającej spółdzielni socjalnej, w której panuje pełna demokracja. Często, nawet w naszej spółdzielni, powtarzam takie zdanie, że nadmiar demokracji grozi anarchią. Na czym to polega? W każdej firmie, również w spółdzielni socjalnej, w warunkach rynkowych trzeba podejmować błyskawiczne decyzje. Mogą to być błędne decyzje, z których potem trzeba będzie się wycofywać, ale muszą te decyzje zapadać. Po to jest właśnie ten lider, który musi je podejmować błyskawicznie i brać za nie jednocześnie odpowiedzialność. Dla przykładu – rozmawiałem z prezes bydgoskiej wielkiej firmy, która wiele lat temu prowadziła rozmowy z upadłą już dziś spółdzielnią niepełnosprawnych. Zaproponowała im wykonywanie sitek. Oferowała swoje maszyny, swoje technologie, swój materiał. Praktycznie spółdzielnia miała tylko zarabiać na wytwarzaniu tego produktu. Na spotkaniu z panią prezes pojawiło się trzech dyrektorów. I tych trzech dyrektorów nie było w stanie podjąć jednej spójnej decyzji natychmiast. Do kontraktu nie doszło, ponieważ pani prezes już wiedziała, że w cenę tych sitek będzie wpisana pensja tych trzech dyrektorów, którzy jedno-

nocześnie nie spełniają podstawowego zadania, czyli nie potrafią podjąć odpowiedniej decyzji błyskawicznie.

Poza tym, dobór ludzi gwarantuje pójście w jednym kierunku. Czyli niemożliwą jest sytuacja, że w danej firmie są osoby, które działają na niekorzyść tej firmy. Cóż to oznacza? Działaniem na niekorzyść firmy jest plotkowanie o firmie, wygłaszanie jakichś negatywnych opinii na zewnątrz firmy. Jest to niedopuszczalne działanie wbrew interesom danej spółdzielni. Dla przykładu – w Grudziądzu zawiązywała się spółdzielnia socjalna i zanim ci ludzie rozpoczęli działalność gospodarczą, to już zdążyli się pokłócić, poszły jakieś donosy do Urzędu Skarbowego, do Państwowej Inspekcji Pracy. Tej spółdzielni nie ma. Ci ludzie sami podcięli pod sobą gałąź, na której siedzieli.

Dlatego twierdzę, że dobór ludzi jest najbardziej istotną sprawą przy zakładaniu spółdzielni socjalnej. Bo z tymi ludźmi trzeba iść w jednym kierunku i musi to być kierunek na zasadzie współdziałania, nie kopania dołków, czy szukania haków itd.

To są istotne sprawy na początku planowania spółdzielni, natomiast zakładając samą firmę trzeba brać pod uwagę fakt, że jest to firma działająca na otwartym rynku, czyli wszelkie zasady gospodarcze odnoszą się jak naj-

bardziej do spółdzielni socjalnej. Spółdzielnia socjalna ma wielkie plusy, jako instytucja. Może liczyć na początkowy kapitał w postaci dotacji, za które się kupuje maszyny, urządzenia, sprzęt, materiały itd. Jest to niezwykle istotne. Zakładając firmę, nie trzeba brać kredytu na rozruch. Natomiast trzeba się liczyć z tym (przynajmniej przez pierwszy rok działalności), że zyski będą mizerne albo nie będzie ich w ogóle. Czyli inaczej mówiąc, będzie brakowało kapitału obrotowego. To jest podstawowy problem. Tym bardziej ważny, że obecnie mamy kryzys i jakakolwiek firma ruszająca w tym momencie na rynek musi liczyć się z ogromnymi problemami. Z tym, że będzie miała problem ze znajdowaniem zleceń, z wyszukiwaniem odbiorców, z wyszukiwaniem klientów. Jest to naturalne i trzeba to uwzględnić. Tutaj właśnie najbardziej istotna jest rola lidera, który musi mieć „żelazną konstrukcję psychiczną”. W momencie, kiedy przed spółdzielnią pojawia się problem, taki lider nie może usiąść i załamywać rąk, tylko musi znaleźć rozwiązanie tego problemu. Albo go trzeba ominąć, albo obejść.

Takim kolejnym problemem, w zasadzie już na początku działalności, okazały się wymogi prawne przy zakładaniu spółdzielni. Starając się o dotacje, trzeba podać miejsce wykonywania

działalności. Trzeba mieć to miejsce – wykazać się jakimś dokumentem, np. umową dzierżawy. Nie można takiego dokumentu uzyskać, nie płacąc np. za wynajem tego pomieszczenia. Natomiast, żeby uzyskać jakiekolwiek dotacje, nie wolno wydać ani złotówki przed rozpoczęciem działalności. Czyli, jakby kółko się zamyka. I tutaj też nam pomogła struktura pod nazwą Lokalna Inicjatywa Kulturalna. To stowarzyszenie przez pierwsze trzy miesiące opłacało czynsz za wynajem pomieszczeń przy ul. Św. Trójcy 15.

Spółdzielnia socjalna może występować o granty tak samo jak każde stowarzyszenie, jak każda fundacja. Ten temat jest jeszcze mało znany. Przykładowo, nasza spółdzielnia wystąpiła do Urzędu Miasta Bydgoszczy o granty w zakresie kultury. Urzędnicy specjalnie nas zaprosili do biura, bym opowiedział o tym, co to jest spółdzielnia socjalna. Chcieli zobaczyć statut. Po raz pierwszy mieli do czynienia z taką strukturą. Porozumieliśmy się. Urzędnicy przekonali się, że spółdzielnia może występować o taką dotację i takie granty pozyskujemy. Na pewno jest to jeszcze przecieranie pewnych szlaków. Nie jest to łatwe, ale nie święci garnki lepią.

Podaję te przykłady, by uświadomić, że problemy zawsze będą się pojawiać i trzeba na bie-

żać szukać ich rozwiązania. Szukać sposobów na funkcjonowanie spółdzielni. Niekoniecznie to, co założyliśmy sobie na początku, będzie się sprawdzać w praktyce. Czyli przykładowo, pisząc początkowy biznes plan, założyliśmy sobie, że będziemy wykonywać działalność X, praktyka prowadzi do tego, że dochodzimy do wniosku, że ta działalność jest kompletnie nieopłacalna. Musimy umieć ocenić sytuację na danym etapie i poszukać innej działalności, która przyniesie zysk naszej firmie. Choć jest o tyle łatwiej, bo każda spółdzielnia socjalna ma dopłaty do swoich pracowników. Są jeszcze dodatkowe korzyści wynikające z funkcjonowania w ramach spółdzielni socjalnej. Taką korzyścią jest możliwość startowania w otwartych konkursach miejskich, powiatowych, marszałkowskich, ministerialnych i unijnych. Nam w ciągu roku działalności udało się wygrać konkursy w Urzędzie Miasta Bydgoszczy, w Urzędzie Marszałkowskim i jeden konkurs unijny na mikrodotacje. Daje to możliwość organizowania pewnych imprez, w naszym przypadku kulturalnych, jak również uzupełnienie sprzętu będącego w posiadaniu spółdzielni. Czyli przykładowo, jeżeli chodzi o naszą spółdzielnię, wygraliśmy konkurs na mikrodotacje, dzięki którym będziemy w stanie rozszerzyć naszą ofertę o np. produkcję gofrów. Nasze sale wy-

najmujemy na imprezy okolicznościowe i konferencje. Dzięki mikrodotacjom jesteśmy w stanie dokupić rzutnik z całym osprzętem. I dzięki temu możemy poszerzyć swoją ofertę o organizację konferencji multimedialnych.

Przy zakładaniu spółdzielni, przynajmniej na terenie Bydgoszczy, niezwykle pomocną instytucją jest Kujawsko-Pomorski Ośrodek Ekonomii Społecznej. Osoby tam pracujące zajmują się przede wszystkim zakładaniem spółdzielni socjalnych. Pomagają przy wypełnianiu dokumentacji, przy opracowaniu biznes planu. W ramach swoich projektów umożliwiają funkcjonowanie takich działań, które są potrzebne na starcie. Przykładowo, zakładają stronę internetową, opłacają przez pewien czas księgową itp.

Najlepszym sposobem przetrwania na rynku spółdzielni socjalnej jest ... genialny pomysł, czyli dana grupa spółdzielców musi znaleźć taką „działkę” dla siebie, w której będą jedyni na rynku albo będą mieli taki kierunek działań, który zapewni im duży udział w rynku. W naszym przypadku, jest to „działka” w niszy kulturalnej, w której osobiście działam od wielu lat. Znam ludzi, znam potrzeby, wiem jak zorganizować dobre imprezy. I to się sprawdza.

*Dziękujemy za wypowiedź –
Redakcja*

DIETA - REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

Dieta w reumatoidalnym zapaleniu stawów, zwanym też gośćcem przewlekłe postępującym, powinna być urozmaicona i zawierać składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach. Powinna opierać się na warzywach i owocach do 1kg dziennie, nie mniej jednak niż pół kilograma w proporcji 2 części warzyw i 1 część owoców. Dla stawów niezbędne są witamina C, flawonoidy, rutyna, witaminy z grupy B, a szczególnie B12 i PP. Witamina C czyli kwas askorbinowy bierze m.in. udział w budowie kolagenu. Jego źródła naturalne: natka pietruszki i inne zielone liściaste warzywa, pomidory, cytrusy, jagody, róża i głóg, papryka, ziemniaki czy kalafior. W zimie najcenniejszym źródłem tej witaminy są kartofle i ci, którzy ich unikają, mają często niedobór tej witaminy. Należy jednak wiedzieć, że przy silnych bólach stawowych ze sztywnością ograniczamy spożycie pomidorów, ziemniaków oraz bakłażanów. Korzystne jest wówczas jedzenie rzepy, rzodkwi oraz dodawanie gorczycy tam, gdzie jest to możliwe. Witamina E czyli tokoferol hamuje starzenie się komórek i pozytywnie oddziałuje na układ kostno-stawowy. Źródła naturalne tokoferolu to: oleje roślinne, kielki pszenicy, soja, brukselka, szpinak, orzechy, produkty zbożowe pełnoziarniste, jajka. Pamiętajmy, że kwas askorbinowy czy tokofe-

rol eliminują zgromadzone w zapalnie zmienionych stawach wolne rodniki tlenowe i mogą zahamować ich dalszą destrukcję! Udowodniono ponadto, że kwasy omega 3, zawarte w tłustych rybach morskich (łosoś, makrela, śledzie, płastuga, tuńczyk, halibut), oraz np. w siemieniu lnianym zmniejszają stan zapalny w stawach. Przy niedoborze miedzi w pożywieniu obserwowano niedokrwistość, wady kręgosłupa i skłonność do RZS. Miedź możemy uzupełnić spożywając: fasolę, groch, pełne ziarna zbóż, wątrobę i inne podroby, krewetki.

Czego unikać!

Należy spożywać produkty jak najmniej przetworzone, bez konserwantów i sztucznych barwników! Produkty z tymi związkami zwiększają tworzenie się wolnych rodników tlenowych i nasilają zmiany zapalne stawów. Poziom złego cholesterolu podnoszą: cukier rafinowany, masło kokosowe i z orzeszków ziemnych, olej kokosowy i palmowy, papierosy, kawa oraz stres, środki antykoncepcyjne, zanieczyszczenie środowiska, a przede wszystkim tłuszcze pochodzenia zwierzęcego! Są to: tłusta wieprzowina, wołowina, baranina, tanie wędliny, smalec, boczek, łój, słonina i tłuste produkty mleczne (masło, tłuste sery, śmietana)

*opracował lekarz medycyny
Jacek Reichert*

PROGRAM AKTYWNY SAMORZĄD

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie realizują, podobnie jak w roku ubiegłym, program „Aktywny Samorząd”. Dobór sprzętu i oprogramowania specjalistycznego jest łatwiejszy, gdy wiemy o oferowanych nam produktach. Poniżej zamieszczamy odpowiedzi, na najczęściej kierowane do nas pytania.

Jaki wybrać model laptopa?

Odpowiadając na takie pytanie, mówimy przede wszystkim o parametrach, na jakie należy zwrócić uwagę. Warto wybrać model wydajny, z czterema portami USB, z wygodną do pisania klawiaturą (np. tzw. wyspowa), o standardowym układzie klawiszy, z klawiszem menu kontekstowego i wydzielonymi klawiszami kursorów). Podawane poniżej modele to tylko przykłady. Za kilka miesięcy, gdy będziemy realizować umowę, możemy ich już nie znaleźć na rynku. Laptop z ekranem 15,6" - Dell Inspiron i5-3521 – procesor Intel Core i7, dysk twardy o pojemności 1 TB, laptop z ekranem 17,3" - Dell Inspiron 17-5721.

Co to jest urządzenie wielo-

funkcyjne?

Takie urządzenie łączy w jednym „pudełku”: drukarkę, skaner, kopiarkę, a niekiedy także faks. Ze względu na częstość pojawiania się tego pytania, wydaje się warto podkreślenia we wniosku, że to urządzenie zawiera skaner.

Skanowanie dokumentów to przetworzenie ich z formy papierowej na elektroniczną. A taką formę np. pisma, możemy odczytać na ekranie komputerowym w powiększeniu lub odsłuchać.

Co to jest OCR?

Skanowanie dokumentów, wspomniane powyżej, aby mogło być swobodnie odczytane w powiększeniu, odsłuchane, edytowane (np. aby poprawić błędnie rozpoznane znaki), powinno odbywać się z wykorzystaniem systemu optycznego rozpoznawania znaków (skrót OCR). Służy temu celowi program ABBYY FineReader. Należy go wpisać do wniosku.

Jaki kupić telefon komórkowy?

Tym razem przedstawiamy artykuł o iPhone, telefonie wyposażonym w udźwiękowienie przez jego producenta.

opracowała Renata Olszewska

iPhone

iPhone to urządzenie dla wszystkich, także dla osób z dysfunkcją wzroku. Piszę celowo urządzenie, ponieważ dostarcza on nam nie tylko możliwość dzwonienia, pisanie sms czy zapisywanie kontaktów w książce telefonicznej. Przy pomocy iPhon'a możemy przeglądać i pisać maile, korzystać z przeglądarki internetowej, słuchać muzyki, czytać książki audio i w postaci elektronicznej. Dzięki niemu oraz in-

stalowanym w nim aplikacjom możemy ułatwić sobie codzienne funkcjonowanie. Osoby niewidome często mają obawy przed korzystaniem z urządzeń dotykowych, myślę, że czas przełamać te opory. Artykuł ma na celu przybliżenie tego smartfona i pokazanie, że osoby z podstawową sprawnością manualną oraz niemające uprzedzeń do nowinek technicznych są w stanie z powodzeniem korzystać z tego typu

urządzenia. Wiele znanych mi osób posiadających iPhone'a po kilku miesiącach użytkowania nie wyobraża sobie funkcjonowania w życiu codziennym bez niego.

Producentem iPhone'a jest amerykańska firma z Cupertino Apple. Przykłada ona wielką wagę do wykonania i estetyki swoich produktów. Warto dodać, iż firma ta kieruje się filozofią, że jej produkty mają być proste i dostępne dla wszystkich. W zakresie dostępności dla osób niewidomych, w produktach znajdziemy program udźwiękawiający Voice Over, osoby niedowidzące mogą skorzystać z programu powiększającego Zoom, twórcy nie zapominają także o osobach z uszkodzonym słuchem czy trudnościami fizyczno-motorycznymi.

W tej chwili w sprzedaży znajdują się iPhone 4s oraz iPhone 5, który miał swoją premierę jesienią 2012r. Jeśli trzymamy smartfona ekranem do swojej twarzy i krótkim brzegiem ku górze, wąska szczelinka, w której znajduje się głośnik słuchawki, jest u góry. Na krótkim brzegu od góry, po prawej stronie, znajduje się podłużny przycisk uśpij/obudź, który służy również do włączenia i wyłączenia. Długi brzeg po lewej stronie zawiera od góry: przełącznik „dzwonek/cisza”, który służy do wyciszenia dźwięków, poniżej tego suwaka znajduje się regulacja głośności - dwa przyciski „głośniej” i „ciszej”. Długi brzeg po prawej stronie nie posiada żadnych przycisków, znajduje się tam tylko szufladka na kartę nano-sim. Płaszczyzna przednia zawiera: od góry aparat przedni, poniżej szczelinę z głośnikiem, wyświetlacz 4 cale multi-touch i na dole tej płaszczyzny znajduje się dość duży okrągły przycisk „Początek”, który służy do przechodzenia do ekranu początkowego, udostępnia

także inne skróty. Na dolnym krótkim brzegu znajdziemy gniazdo słuchawkowe i złącze Lightning, służące do komunikacji z urządzeniami zewnętrznymi i ładowania akumulatora. Płaszczyzna tylna zawiera w prawym górnym rogu kamerę tylną. W iPhone'a wbudowane są trzy mikrofony w celu zapewnienia dobrej jakości dźwięku. Głośniki zewnętrzne, mimo swoich niewielkich rozmiarów, raczą nas dźwiękiem dobrej jakości. W tym urządzeniu zainstalowany jest system iOS 6, na pokładzie którego znajduje się program udźwiękawiający telefon VoiceOver. Firma z nadgryzionym jabłkiem w logo dostarcza klientowi produkt gotowy do użycia po wyjęciu z pudełka, tzn. osoba niewidoma nie musi wykonywać żadnych dodatkowych instalacji oprogramowania, wystarczy użyć skrótu i VoiceOver przemówi. Skróót ten to trzykrotne naciśnięcie opisywanego wcześniej przycisku „Początek”.

Obsługa urządzenia polega na wykonywaniu gestów na ekranie dotykowym. Tak dla zobrazowania - połączenie przychodzące odbieramy stukając dwukrotnie dwoma palcami jednocześnie w ekran. Aby wejść w daną aplikację, stukamy dwa razy jednym palcem w ikonkę, której nazwa zostaje wypowiedziana przez Voice Over, zamykamy aplikację naciśnięciem przycisku „Początek”. Oczywiście, w pierwszym okresie użytkowania gesty często są niezgrabne i niedokładne, ale z upływem czasu dochodzimy do perfekcji. Istnieje możliwość połączenia przez Bluetooth monitora brajlowskiego, klawiatury brajlowskiej lub qwerty. Dla osoby niewidomej praktycznym rozwiązaniem może być np. klawiatura Braille Pen, którą ze względu na jej niewielkie wymiary możemy mieć zawsze przy sobie. Dzięki kombina-

cjom klawiszy możemy przemieszczać się po zawartości iPhone'a, tworzyć dłuższe teksty, listę kontaktów. Klawiatura jest szczególnie przydatna w początkowym okresie korzystania z urządzenia.

W samym urządzeniu mamy dostęp do dobrze przygotowanego podręcznika użytkownika iPhone'a, w którym są szczegółowo opisane opcje konfiguracji, rejestracji oraz poszczególne aplikacje zainstalowane przez producenta. Dotrzeć do niego możemy wchodząc w ikonkę Safari, następnie wybieramy zakładki, gdzie odszukujemy podręcznik użytkownika.

Aplikacje zainstalowane przez producenta to między innymi: wiadomości, gdzie tworzymy i odczytujemy je, kalendarz, zegar, przypomnienia czy pogoda. Znajdujemy także iTunes, za pośrednictwem którego można dokonać zakupu muzyki, książki czy filmu. Na ekranie początkowym jest także ikona App Store, skąd pobieramy różnego rodzaju aplikacje darmowe, jak i płatne.

Godne polecenia dla osób niewidomych czy niedowidzących ułatwiające funkcjonowanie i życie codzienne to:

- Go2Stop to program z rozkładami komunikacji miejskiej dla ponad 50 miast Polski, wspierany przez Voice Over. Możemy tu poszukać rozkład dla danej linii czy przystanku. Wybrany przystanek możemy też dodać do ulubionych. Program wyszukuje również połączenia na danej trasie. Bardzo przydatną funkcją jest możliwość ustawienia alarmu przed interesującym nas przystankiem. Trzeba zaznaczyć, iż sam program jest darmowy, ale aktualizowanie baz danych jest płatne, abonament na 12 miesięcy to koszt 2,69 euro.

- Kolejnymi przydatnymi programami są: Bilkom i Ic Navigator. Za pomocą tych aplikacji znajdziemy interesujące nas połączenie kolejowe, możemy uzyskać o nim szczegółowe informacje, sprawdzimy opóźnienia pociągów. Programy te są darmowe i posiadają bardzo podobną funkcjonalność.

- Dzięki iBooks oraz Blio możemy czytać książki w formatach epub, pdf, xps. Są to programy dobrze współpracujące z Voice Overem, dość proste w obsłudze. Aplikacje te są darmowe.

- Ciekawą i bardzo przydatną aplikacją jest CamFind, przy pomocy której robimy zdjęcie jakiegoś przedmiotu czy opakowania. Jest ono przesyłane do rozpoznania i po chwili otrzymujemy informację, co przedstawiała fotografia np. Danio Light, a także rozpoznany obiekt jest wyszukiwany w wyszukiwarce, gdzie uzyskujemy szczegółowe informacje o produkcie czy przedmiocie. Warty polecenia jest też Looktel Recognizer, który możemy wykorzystywać do etykietowania np.: kart płatniczych, wizytówek czy płyt. Robimy zdjęcie danemu przedmiotowi i nadajemy mu nazwę głosową lub tekstową. Po każdorazowym zbliżeniu obiektywu do tego przedmiotu zostanie wypowiedziana nadana etykieta. Możemy skanować także kody kreskowe, a program znajdzie sobie produkt w bazie i go zidentyfikuje, podając nam nazwę. Program kosztuje około 8 euro.

Oczywiście nie da omówić się wszystkich możliwości iPhona, a jest ich bardzo wiele. Z pewnością korzystanie z niego w znacznym stopniu podniesie jakość życia osób niewidomych i niedowidzących, ułatwi im dostęp do informacji czy rozrywki.

Adam Kruczkowski

NASZE PASJE

W tym numerze przedstawiamy Katarzynę Miks, której pasją jest własnoręczne robienie biżuterii. Tak Kasia opowiada o swoim zainteresowaniu:



„Biżuterię zaczęłam robić w zeszłym roku w lutym. Oglądałam biżuterię ręcznie robioną u koleżanki i stwierdziłam,

że muszę też spróbować taką zrobić. W Internecie zamówiłam mały zestaw do robienia biżuterii. Znajdowały się w nim narzędzia różnego rodzaju i wielkości, koraliki, bigle oraz szpilki, z których robi się kolczyki. Kiedy zaczęłam pracę, to tak mnie ona zafascynowała, że nie mogłam się oderwać od składania kolejnych części i wykorzystałam wszystko, co było w zestawie. Znalazłam w Internecie sklep hurtownię, gdzie kupuję koraliki i różnego rodzaju dodatki. Kiedy stwierdziłam, że jest zainteresowanie na ręcznie wykonywaną biżuterię, to zaczęłam robić jeszcze bransoletki ze sznurka woskowanego. Noszą one nazwę „shamballa”. W moich produktach ręcznie robionych można znaleźć również zestawy np.: kolczyki z koralami i bransoletką, kolczyki z bransoletką shamballa, same bransoletki i kolczyki, korale oraz wisiory ze szkła weneckiego.”

Jak robi się takie cuda? Bardzo łatwo, wystarczy trochę wyobraźni:

„Wykonanie kolczyków - na specjalną szpiłkę o odpowiedniej długości

nakładam koraliki, dodatki i doczepiam bigiel.



Wykonanie bransoletki shamballa - z trzech równej długości sznurków spletałam bransoletkę i między splotami dodaję koraliki, które są nawlezione na jeden środkowy sznurek. Splot, który wykonuję nazywa się makrama.



Bransoletki na szpilkach - na szpilki odpowiedniej długości nakładam koraliki i odpowiednio formuję każdą taką szpiłkę. Kiedy mam zrobioną odpowiednią ilość sztuk szpilek, to łączę wszystkie elementy ze sobą i doczepiam zapięcie typu karabińczyk oraz kawałek łańcuszka, aby mogło się regulować długość.

Wisiory ze szkła weneckiego - sam wisior jest gotowy, ja dodaję tylko sznurek, łańcuszek lub rzemyk. Dobieram odpowiednią długość sznurka, na którym ma wisieć i zakładam końcówki z zapięciem oraz łańcuszek do regulacji długości.”

opracowała redakcja

ZUSOMAT CZYLI WIELOFUNKCYJNY URZĘDOMAT

Brzmi strasznie - a to po prostu samoobsługowe urządzenie udostępnione wszystkim klientom przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Składa się z dwóch dotykowych ekranów, klawiatury, dwóch drukarek, skanera oraz telefonu.



Na stronie www.zus.pl znajduje się następujący opis urządzenia: „Zusomaty będą dostępne dla klientów ZUS 24 godziny na dobę, przez siedem dni w tygodniu. Umożliwią złożenie wniosku w ZUS zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej. Stąd też na swoim wyposażeniu posiadają zarówno komputer, jak i podajnik dokumentów. Każdy dokument składany przez Klienta jest przekazywany do placówki ZUS

w formie papierowej i elektronicznego skanu. Zusomat umożliwia dostęp tak do portalu PUE (czyli do indywidualnych profili), jak też do strony internetowej ZUS. W każdej chwili istnieje też możliwość połączenia z konsultantem Centrum Obsługi Telefonicznej - umożliwiając to wbudowane w zusomat słuchawki telefoniczne. Z urządzenia bez przeszkód mogą korzystać osoby na wózkach inwalidzkich. Możliwość taką daje drugi z monitorów, który ulokowany jest na wysokości wózka.”

Urządzenie zainteresowało i nas, wyposażone jest bowiem także w system głosowy. Odwiedziny w oddziale w Bydgoszczy przy ul. Św. Trójcy zakończyły się listą pytań. Odpowiedzi udzielił nam Łukasz Lickiewicz, naczelnik Wydziału Obsługi Klienta.

Jaki jest zakres powiększania tekstu na ekranie?

Dostępne strony internetowe można powiększyć o 300%.

Czy po powiększeniu tekstu można przewijać obraz za pomocą klawiatury?

Po powiększeniu tekstu można przewijać obraz za pomocą klawiatury, najlepszym sposobem przewijania tekstu po powiększeniu jest korzystanie z rolki do przesuwania kursora, następnie najeżdżanie na paski przewijania oraz kliknięcie lewym przyciskiem myszy dostępnym w górnym prawym rogu klawiatury.

Jakie jest zastosowanie po-

szczególnych klawiszy klawiatury?

Funkcje klawiszy klawiatury są tożsame z funkcjonalnością każdej klawiatury, np. klawisz tab służy do przeskakiwania do kolejnej usługi urzędomat. Przy korzystaniu z klawiatury bardzo pomocny jest klawisz myszy, po najejchaniu kursorem na daną funkcjonalność i kliknięciu w klawisz myszy, uruchamiamy daną usługę.

Czy podłączenie słuchawek automatycznie uruchomi system głosowy?

Podłączenie słuchawek automatycznie uruchomi mowę, przechodzimy wówczas na tryb słuchawkowy, wszystkie informacje prezentowane przez urzędomat będziemy słyszeli w słuchawkach. W trybie słuchawkowym istnieje również możliwość regulacji głośności.

Udostępniono funkcję – „wysoki kontrast”. Jest ona uruchamiana dla strony ZUS, natomiast strona internetowa jest już w kolorze oryginalnym. Czy można uzyskać także tam zmianę kolorów?

Tryb kontrastowy dostępny jest tylko dla aplikacji obsługiwanej przez urzędomat, aby uzyskać tryb kontrastowy dla stron internetowych tj. np. www.zus.pl należy już po wejściu na daną stronę aktywować zakładkę "Serwis dla niepełnosprawnych". Wówczas przechodzimy na tryb kontrastowy. W przypadku strony www.pue.zus.pl w celu urucho-

mienia trybu kontrastowego uruchamiamy zakładkę "Wersja o wysokim kontraście". Po aktywowaniu trybu kontrastowego na stronach internetowych możemy też oczywiście powiększać treść zawartą na ekranie.

Czy instrukcja obsługi jest dostępna dla użytkowników na stronie ZUS?

W chwili obecnej nie jest planowane zamieszczanie instrukcji obsługi urzędomat na stronach internetowych. Ponadto w samym urządzeniu jest kompleksowe menu „Pomoc” opisujące funkcjonalności etc. Interfejs użytkownika jest prosty i przyjazny, więc nie powinno być problemu z jego obsługą, a w godzinach pracy jednostki pracownicy pomogą przy korzystaniu z urządzenia.



Urządzenie można zarekomendować osobom słabo widzącym. Niewidzący muszą skorzystać jednak z pomocy osób trzecich. Zusomat znajduje się wewnątrz budynku, może się więc zdarzyć, że nie będzie dostępny. Ochrona budynku podczas tzw. obchodu zamyka dostęp także do niego.

opracowała Renata Olszewska

CO JEŚLI USUNIESZ ZDJĘCIA LUB DANE?

Każdemu może zdarzyć się przypadkowe usunięcie zdjęć lub danych. Co wtedy? Nie ma co się martwić. W większość przypadków możemy sobie z tym poradzić sami. Jedyne, co będzie nam potrzebne to chwila czasu i odpowiednie oprogramowanie.

Opiszę dwa programy polecane przeze mnie: Digital Image Recovery i Recuva do ściągnięcia z Internetu. Dlaczego taki wybór? Ponieważ są w pełni darmowe, posiadają polski interfejs, zajmują kilka megabajtów po instalacji i są bardzo proste w obsłudze.

Ważne punkty po utracie danych:

1. Nie możemy zapisywać na tym nośniku innych danych, bo wtedy usunięte pliki stają się nie do odzyskania lub zostaną uszkodzone.
2. Przed przystąpieniem do odzyskiwania, musimy się upewnić, że nasz nośnik danych jest podłączony w trybie pamięci masowej. Z pamięcią USB i dyskami twardymi nie ma takiego problemu, gdyż od razu pokazują się jako pamięć masowa.
3. Odzyskiwane dane muszą być zapisywane na innym nośniku danych.
4. Karty pamięci najlepiej jest podłączyć do czytnika kart pamięci, który można kupić za kilkanaście zł lub wykorzystać do tego telefon, jeśli ma funkcje pamięci masowej lub inne urządzenie tj. aparat, odtwarzacz MP3/MP4, jeśli posiada funkcje pamięci masowej.

Czas na działanie. Wybrany program pobieramy z Internetu. Wystarczy dać zapytanie w google, a już pierwsza odpowiedź będzie właściwa. Instalowanie nie powinno sprawić trudności, wystarczy czytać i klikać dalej.

Digital Image Recovery służy do odzyskiwania tylko zdjęć z karty

pamięci, pamięci USB, partycji dysku twardego. Po zainstalowaniu przystępujemy do odpalenia programu. Jedyne, o co nas zapyta to wybór języka (choose language), szukamy polskiego, zaznaczamy i potwierdzamy. Program automatycznie przejdzie do okna odzyskiwanie zdjęć. Aby program zaczął szukać utraconych danych, musimy wykonać trzy czynności:

1. Wybieramy dysk, z którego mamy zamiar odzyskać zdjęcia, sprawdzamy, jaką literę przypisał nam system do urządzenia i wybieramy literę partycji w oknie (Dysk:);
 2. Wybieramy ścieżkę docelową, gdzie będą umieszczane odzyskane dane;
 3. Klikamy Start i czekamy, aż program zakończy odzyskiwanie.
- Na koniec cieszymy się na nowo utraconymi zdjęciami.

Recuva to program o nieco większym polu manewru, który przywraca większość znanych formatów stosowanych w Windows. Program posiada tak zwanego kreatora działania, czyli zapyta nas, co chcemy robić. Pierwsze okno pyta o typ pliku, jaki ma wyszukać. Jeśli wiemy, co zostało skasowane, możemy zawęzić poszukiwania. Jeśli jednak nie pamiętamy, jakie rozszerzenie miały pliki, zaznaczamy wszystkie typy. Następny etap to wybór nośnika do skanowania. Do dyspozycji mamy pięć opcji, ale najlepszą jest wybranie dokładnej lokalizacji i przechodzimy dalej. Pojawi się opcja głębokiego skanowania. Przy pierwszym skanowaniu nie musimy jej aktywować, chyba że nic nie znajdzie, to wtedy wykonujemy jeszcze raz z tą właśnie opcją. Po procesie szukania pojawi się lista znalezionych plików. Jeśli chcemy przywrócić znalezione pliki, zaznaczamy ptaszkiem opcje przy nazwach pliku albo wybieramy

pojedynczo z listy i klikamy odzyskaj. Pojawi się komunikat o wyborze lokalizacji do zapisania, wybieramy miejsce, w którym chcemy, aby nasze odzyskane pliki się pojawiły.

Podsumowując: jeśli nośnik danych jest niewykrywalny, czyli wyświetla komunikat typu nośnik jest uszkodzony, chodzi inaczej niż nor-

malnie lub stuka albo załącza się na chwilę, prawdopodobnie mógł ulec fizycznemu uszkodzeniu, wtedy zostaje tylko pomoc profesjonalnej firmy zajmującej się przywracaniem danych. Ze swojej strony zalecam robienie kopii zapasowej na płytach, serwerach oraz innych nośnika danych.

Tomasz Marciniak

OKIEM NA PRZYRODĘ CZ.VII

Zakochaj się w przyrodzie

Województwo kujawsko-pomorskie skrywa wiele niespodzianek, ale na pytanie, gdzie wybrałbym się na weekendowy wypad, bez wahania odpowiem – Chełmno! Dlaczego? Gdyż poza uczcią dla duszy, serwującą siedem zabytkowych kościołów zamkniętych wokół średnio-wiecznych murów obronnych oraz chwilą odpoczynku w cieniu biało-błękitnego renesansowego ratusza na Rynku, umożliwia również odkrywanie pięknego świata przyrody.



Panorama Wisły z Chełmnem w tle

Mamy do wyboru spacer wałami przeciwpowodziowymi wzdłuż brzegów Wisły - królowej polskich rzek. Zimą podziwiać można „pochód kry” w śnieżno-białej scenerii, wiosną towarzyszy nam woń setek kwitnących kwiatów polnych, latem - żółty

kolor rzepaku ustępuje miejsca różnokolorowym owocom na drzewach w pobliskich sadach, a w czasie jesiennych spacerów można kąpać się w brązowych opadłych już liściach. Sama rzeka Wisła oraz jej starorzecza – odcięte od nurtu stare koryta – stanowią środowisko lęgowe dla setek ptaków, żyjących tutaj przez cały rok oraz przylatujących tu okresowo na wylęg. Stąd też obszar ten został włączony do europejskiej sieci Natura 2000, jako strategiczny korytarz ekologiczny. Poza samą rzeką, w okolicach Chełmna znajduje się szereg rezerwatów przyrody. Ustanowione one zostały w celu ochrony unikalnych komponentów środowiska przyrodniczego, np. kwitnących w lecie muraw roślinności kserotermicznej (ciepłolubnej) na Górze św. Wawrzyńca albo lasu grądowego – Płutowo, przetrzebionego na terytorium Polski w czasach masowej wycinki drzew w epoce przemysłowej.

Hasło promujące miasto brzmi – „Chełmno, miasto zabytków i zakochanych”, ja proponuję również zakochać się w jego przyrodzie.

Dawid Szatten

SEZON SPORTOWY 2013 W KSN „ŁUCZNICZKA” NA DOBRE ROZPOCZĘTY

Narodowe święto biegania- Orlen Warsaw Marathon

Sobota 20.04.2013r - Bieg charytatywny Biegam Bo Lubię POMAGAM

O godzinie 18:00 około 11 tysięcy osób wzięło udział w biegu charytatywnym Biegam bo Lubię Pomagam (za każdego uczestnika, który dobiegnie do mety, Orlen wpłacał 10 zł na młodych sportowców z domów dziecka). W tym przedsięwzięciu wzięło udział 10 zawodników KSN Łuczniczka /Oculus Bydgoszcz.

Przed biegiem wszyscy startujący uczcili chwilą ciszy pamięć ofiar zamachu podczas maratonu w Bostonie. Jak zawsze nie zabrakło naszej sławnej flagi Bydgoszczy, która już trochę świata widziała, nawet prowadzący Michał Olszański widząc ją, jako jedyną na starcie, powitał nas słowami „Witamy Bydgoszcz”.

Tłum biegaczy był tak wielki, że jedni dobiegali już do mety, a inni dopiero co przekraczali linię startu. Podczas oficjalnego otwarcia nie zabrakło fajerwerków, które wystrzelone zostały ze sceny, która stała na płycie stadionu, gdy sławny dach był zamknięty.

Niedziela 21.04.2013 - Maraton
W niedzielę, dokładnie o godzinie 9:30 rano, kilka tysięcy biegaczy wyruszyło spod stadionu



ORLEN WARSAW MARATHON: od lewej Georgina Myler, Alicja Lenzkowska, Maria Orłowska-Bednarz, Krzysztof Badowski, Paweł Wieczorek, Karolina Badowska

narodowego na trasę ORLEN WARSAW MARATHON. Dziesięć minut po nich wystartowała jeszcze liczniejsza grupa biegaczy ścigających się na 10 kilometrów.

W kategorii niedowidzących 1. miejsce zajął Tomasz Chmurzyński z czasem 2 h 53; 6. miejsce Krzysztof Badowski - 3 h 22.

W maratonie wystartowało 5 zawodników KSN Łuczniczka/ Oculus Bydgoszcz oraz 2 wolontariuszy: Maria Orłowska-Bednarz i Marek Bednarz (wykładowcy z Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej). Prawdopodobnie największa sportowa impreza biegowa tego roku, jak określają wydarzenie sami organizatorzy, jest już za nami. Jak było? Możliwych odpowiedzi jest tak wiele, jak wielu było biegaczy, którzy w sobotę i niedzielę mieli do wyboru trzy dystanse - 3.3 km, 10 km oraz maraton.

27 kwietnia Łapy - Mistrzostwa Polski w biegu na 5 km niewidomych i słabo widzących, które zostały rozegrane w ramach corocznego już XIII biegu im. Waldemara Kikolskiego, prywatnie kolegi naszego zawodnika Tomasza Chmurzyńskiego. Bieg organizowany jest od 2001 roku dla upamiętnienia wybitnego niepełnosprawnego sportowca, który zginął w wypadku samochodowym, w którym brał udział również Tomek, gdy wracali z zawodów we Włoszech. Jak zawsze, Tomasz Chmurzyński nie zawiódł nas i zdobył tytuł Mistrza Polski w biegu na 5 km.

12 maja – Ostrołęka. Po krótkiej przerwie powróciły zorganizowane w tej miejscowości Mistrzostwa Polski w półmaratonie niewidomych i słabo widzących, które odbywają się w ramach Półmaratonu Kurpiowskiego. Krzysztof Badowski zajął 3. miejsce i stanął na podium ze sławną flagą Bydgoszczy.

W dniach 21.04-02.05.2013r w Warszawie odbywały się Mistrzostwa Polski Niewidomych



Andrzej Sargalski

i Słabo Widzących w Szachach. Nasz zawodnik, a zarazem prezes Naszego Klubu, Andrzej Sargalski zajął 11. miejsce.

Przed nami...

Mistrzostwa Polski na 10 km NiS;
Puchar Polski Nordic Walking na 5, 10, 15, 20 km w Pakości (lipiec);
Puchar Świata Nordic Walking 5, 10, 15, 20 km w Żołędowie koło Bydgoszczy (sierpień);
Mistrzostwa Europy w Bowlingu sportowym w Czechach (szanse startu ma 5 naszych zawodników).

Georgina Myler

Książki do poduszki

W dzisiejszym odcinku chciałabym kontynuować opowieść o książkach napisanych przez Monikę Szwałę. Tym razem będzie to „Gospoia prawie do wszystkiego” i „Zupa z ryby Fugu”. Obie te powieści pokazują nam współczesne życie. „Gospoia prawie do wszystkiego” to opowieść o dziewczynie, która nie pozwoliła bić się własnemu mężowi. Natomiast książka „Zupa z ryby Fugu” opowiada o matkach surogatkach, o problemach tych kobiet, które noszą cudze dzieci przez 9 miesięcy oraz jak trudno się rozstać z takim dzieckiem. W obydwu tych książkach pokazane są postawy kobiet, które chciały coś w swoim życiu zmienić, coś osiągnąć i jak do tego doprowadziły.

Krystyna Skiera

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

MUFFINKI

Składniki suche:

300 g mąki
250 g cukru pudru
2 łyżeczki proszku
do pieczenia
1/2 łyżeczki sody
oczyszczonej
2 czubate łyżki ka-



kao (oczywiście gorzkiego), jeśli nie lubimy kakao, możemy z niego zrezygnować na rzecz cukru waniliowego i tym sposobem zrobić białe muffinki

1/2 pokruszonej czekolady gorzkiej lub mlecznej

Składniki mokre:

1 szklanka mleka
50 g stopionego i ostudzonego masła
1 jajo

kilka kropel aromatu waniliowego
W jednej misce dokładnie mieszamy składniki suche. Jeśli macie ochotę na orzechy, rodzynki, migdały itp. dodajecie je teraz. W osobnej misce łączymy składniki mokre. Suche składniki wysypujemy do mokrych i mieszamy łyżką. Ciasto na muffinki ma być grudowate, niejednolite. Formę do muffinek smarujemy masłem lub wsadzamy w papierowe papilotki. Każdą dziurę napełniamy ciastem do 3/4 wysokości. Wkładamy do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy 25-30 min. w temperaturze 200 stopni. Przepis na muffinki zawsze podaje się na 12 sztuk, chyba że jest napisane inaczej.

redakcja

PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI

Kiedy zaczynamy piec muffinki musimy zaopatrzyć się w specjalną blachę do pieczenia muffinek, najlepiej teflonową.



Blachę możemy zastąpić silikonowymi foremkami. Taką blachę lub foremki możemy kupić w większości marketów oraz sklepach stacjonarnych lub internetowych poświęconych pieczeniu.



Jeśli nie chcemy smarować blachy masłem, polecam papierowe papilotki.



Nie przywierają do blachy, łatwo się wyciąga ciastko i nie potrzeba talerzyka do jedzenia oraz oczywiście ładniej wyglądają.

redakcja