

help

jesteśmy razem

„Jedno jest pewne – podróże kształcą i rehabilitują. Będąc w podróży uczymy się samodyscypliny, zaradności i pokonywania przeciwności. Poznając nową kulturę stajemy się bardziej tolerancyjni i otwarci na inność.”

Nasze przygody w Wietnamie cz. 1, Elżbieta i Janusz Mirowscy
s. 19

TEMAT NUMERU

Tyfloturystyka – pomysły na letnie wakacje

Nasze przygody w Wietnamie cz. 1



s. 19

Gdzie najlepiej wyjechać?



s. 7

Gałczyńskiego 7 odnawia wspomnienia



s. 32

help

MIESIĘCZNIK TYFLOREHABILITACYJNY

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

Tel/fax: +48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

W miesięczniku Help można wykupić reklamę sponsorowaną, zapraszamy do kontaktu.

promocja_help@szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twój 1% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Pekao SA VI O/W-wa nr konta:
22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

WYDAWCA



REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

NAKŁAD WERSJI CZARNODRUKOWEJ

2000 egz.

NAKŁAD WERSJI BRAJLOWSKIEJ

80 egz.

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Redakcja nie odpowiada za treść publikowanych reklam, ogłoszeń, materiałów sponsorowanych i informacyjnych.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Projekt „HELP – wiedzieć więcej – miesięcznik, wiedza o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” dofinansowany ze środków PFRON oraz środków własnych fundacji.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Nasze przygody w Wietnamie cz. 1

s. 19



Gdzie najlepiej wyjechać?

s. 7



Gałczyńskiego 7 odnawia wspomnienia

s. 32



Dieta również dla oczu

s. 36

Spis treści

ODREDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

Gdzie najlepiej wyjechać? _____ 7

WYDARZENIA

Aktywna i otwarta integracja w województwie
podlaskim _____ 11

Dni Godności _____ 13

CO WIECIE O ŚWIECIE?

Altix w Madrycie! _____ 15

Nasze przygody w Wietnamie cz. 1 _____ 19

TYFLOSFERA

W siodle i na oklep – hipoterapia w praktyce ____ 27

Reprezentacja Polski w blind footballu
z historycznym sukcesem! _____ 30

NAMOJE OKO

Gałczyńskiego 7 odnawia wspomnienia _____ 32

Polski równoległe _____ 34

Dieta również dla oczu _____ 36

JESTEM...

Czy Wrocław jest przyjazny niewidomym
turystom? _____ 39

Obsługa osób z niepełnosprawnością _____ 41

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Audiobook – HELPdesk _____ 43

PRAWO DLA NAS

PKP podróże małe i duże _____ 44

Helpowe refleksje

Tyfloturystyka – pomysły na letnie wakacje

Marek Kalbarczyk

Rzeczywiście, wakacje zbliżają się dużymi krokami. O ile na początku roku następowała zmiana charakteru naszego Helpa z kwartalnika na miesięcznik, a wymagało to istotnego wysiłku organizacyjnego oraz poinformowania o tym na łamach pierwszych tegorocznych numerów, teraz wszystko to jest już jasne i możemy skupić się nad meritem. O czym więc piszemy w niniejszym numerze? Głównym jego tematem jest tyfloturystyka. Zgodnie z przyjętymi zasadami, nie może to być temat jedyny. Mnóstwo innych spraw wymaga poinformowania i omówienia, toteż główny temat może zająć co najwyżej około połowy numeru. Do drugiej połowy piszą inni autorzy i omawiają inne ważne kwestie.

Skąd się wziął temat wybrany do czerwcowego numeru? Mamy najlepszą porę na rozmowy o wyjazdach, wypoczynku i zwiedzaniu. Czekąco to na omówienie dosyć długo, a jest naprawdę ważne. Dlaczego? Gdy Fundacja Szansa dla Niewidomych, wydawca Helpa, promuje nowoczesną rehabilitację osób niepełnosprawnych z dysfunkcją wzroku, musimy promować turystykę i krajoznawstwo jako istotne elementy procesu usprawniania i uniezależniania od niepełnosprawności niewidomych i słabowidzących.

Turystykę polecaną przez nas tej grupie obywateli i wykorzystywaną w powyższy sposób nazywamy tyfloturystyką. Czy wyróżnia się ona jedynie tym, kto ją uprawia, czy też wykazuje inne specyficzne cechy stanowiące o jej odrębności? Otóż wykazuje.

Turystyka osób niepełnosprawnych z dysfunkcją wzroku, zwłaszcza niewidomych, nie jest zwyczajna. Niby nic wielkiego, a jednak wymaga specyficznej wiedzy, doświadczenia, a nawet oprzyrządowania. Niewidomi nie mogą tak po prostu zapakować rzeczy do walizki, wyjść z domu, udać się na dworzec i wyjechać. Owszem, są tacy, którzy to potrafią, ale stanowią chlubne wyjątki w naszym środowisku. Wszyscy pozostali nie są w stanie osiągnąć takiego poziomu zrehabilitowania. Czego więc wymaga turystyka ponad to, co dotyczy osób pełnosprawnych?

help
jesteśmy razem

W zasadzie można by powiedzieć krótko – wymaga pomocy, współpracy i towarzystwa osoby lub osób widzących. No tak, tyle że to całkowicie obala sens procesu rehabilitacji. Jeśli w każdej sprawie potrzebujemy pomocy widzących, to gdzie są nasze umiejętności! Załóżmy więc, że generalnie niewidomi jakoś radzą sobie w życiu i wymagają w miarę niewielkiej pomocy. Jakie specyficzne cechy ma wtedy nasza turystyka?

Nie ma o niej mowy, gdy niewidomemu brakuje umiejętności życia codziennego. Tak jak w domu, tym bardziej w podróży, są one nieodzowne. To oczywiście, nie tracimy więc miejsca na ich wyliczenie i omówienie. Te same czynności muszą być przecież opanowane przez wszystkich, więc na pewno to nas nie wyróżnia.

Aby gdzieś wyjechać, trzeba to dobrze zaaranżować. Już samo to nieco nas wyróżnia. Co prawda jest wiele czynności, w przypadku których brak wzroku nie jest utrudnieniem, ale można wskazać inne czynności, które narzucają nam odrębne wymagania.

Ustalanie kiedy i gdzie wyjedziemy, wymaga dostępu do informacji. Musimy dysponować danymi o miejscach, hotelach, ośrodkach wczasowych, warunkach, jakie oferują, a także o atrakcjach, które nas interesują. Widzący włączają komputer lub smartfon, uruchamiają przeglądarkę internetową i szukają informacji. Gdy znajdą coś ciekawego, spisują numery telefonów i dzwonią. To, czego się dowiedzą, zapisują na przykład w notatniku, albo na kartkach papieru. Aby niewidomi mogli postępować tak samo, muszą mieć do dyspozycji dobrze oprzyrządowany komputer lub smartfon. Muszą one mówić, ale także powinny być wyposażone w brajlowskie monitory. W przypadku osób niedowidzących, powinno tam być zainstalowane oprogramowanie powiększające obraz. Wszyscy turyści, bez względu na sprawność, włączają sprzęt, wchodzi do sieci, wyszukują stronę po stronie i dzwonią, albo wysyłają maile z zapytaniami. Zbierają informacje, a potem dokonują rezerwacji. Niewidomi i słabowidzący włączają nie tylko to, co inni, ale znacznie więcej – dodatkowe urządzenia i programy. W ten sposób, nawet w tak prostej sprawie, specjalistyczny sprzęt i oprogramowanie są niezbędne i odróżniają nas od reszty.

Zbliża się data wyjazdu. Wiadomo, ile trzeba przygotować, by móc wyjechać. Fundusze? Jasne, to

jednak zostawmy. I tak nie jesteśmy w stanie doradzić skąd wziąć kasę. Co z zakupami – one wymagają chociażby jednego zdania omówienia. Aby zrobić zakupy i uzupełnić wakacyjne braki, na przykład kupić czapkę zabezpieczającą przed słońcem, albo krem do opalania, garderobę na upalne dni itd., trzeba wyjść z domu na miasto. Wyjdziemy sami, czy jednak z kimś widzącym? Nie wiem, czy znam niewidomego, który robi zakupy całkowicie sam. Powiedzmy jednak, że i to nie jest specyficzną cechą tyfloturystyki, a przygotowania do wyjazdu potraktujemy oddzielnie.

Wreszcie czas wyjazdu. Jedziemy sami? Załóżmy, że w pewnym sensie tak. Mamy co prawda jakiś układ, bo jesteśmy dogadani z jakąś sformalizowaną grupą, albo luźną grupą przyjaciół, a więc zagwarantowaliśmy sobie bezpieczeństwo. W razie jakichś kłopotów, gdy sami sobie nie poradzimy, mamy kogoś do pomocy. Tylko w pewnym sensie wyjeżdżamy na tej samej zasadzie co pozostałe osoby z naszej grupy. Co by nie rzec, podczas wyjazdu mamy inne niż oni problemy, a na dodatek zazwyczaj bawi nas co innego. Takie atrakcje, jak potańcówki w ośrodkach wczasowych, dyskoteki, chodzenie do kina, oglądanie filmów w telewizji, uprawianie dyscyplin sportowych niedostępnych dla nas, wiele innych rozrywek, które są lubiane z powodów wizualnych, albo łatwe do osiągnięcia gdy dobrze się widzi, nie są dla nas atrakcją. Wiem, że można spotkać niewidomych w takich miejscach, ale to wyjątki. Zazwyczaj można nas znaleźć gdzie indziej.

Co nas interesuje? W o wiele większym stopniu niż innych krajoznawstwo. Lubimy zwiedzać, dowiadywać się, oglądać dotykami wszystko, co możliwe, korzystać z pomocy przewodników, którzy opowiadają o miejscach, zabytkach, historii, dziełach sztuki, artystach itd. Lubimy chodzić do muzeów, korzystać ze specjalnych urządzeń, które realizują funkcję przewodnika, oglądać eksponaty albo przynajmniej wypukłe ryciny, które je przedstawiają. Nasze środowisko lubi pływać na każdy dostępny sposób, plażować i czytać książki w wersji audio przy tej okazji. Podobnie są wśród nas popularne: spacerowanie, wędrowki po sklepach i sklepikach, oglądanie regionalnych pamiątek, wykorzystywanie okazji związanych z koncertami muzycznymi i innymi występami artystycznymi. Wielu z nas ucieszcza na msze i lubuje się w różnorodności ich odprawiania. Natomiast trudno nas spotkać na kręglach, na bilardzie lub piłkarzykach, przy stole ping-pongowym,

chyba że nauczyliśmy się grać w specjalną wersję dla niewidomych. W większości unikamy knajpek i łażenia po nocach, ale potrafimy przesiadywać w kawiarenkach.

I w ten sposób scharakteryzowaliśmy turystę niewidomego. Jest poważny, bardziej ciekawski, raczej mniej ruchliwy, grzeczniejszy, mniej hałaśliwy i bardziej ambitny od innych. Tyfloturystyka musi być adekwatna do tych cech. Jeśli ktoś, kto świadczy usługi turystyczne, chce mieć niewidomych lub słabowidzących gości, musi uwzględnić powyższe cechy. Musi zadbać także o wiele innych kwestii – niewidomi i słabowidzący w coraz większym stopniu nie zgadzają się na to, by informacje dostępne dla wszystkich nie były dostępne również dla nas.

Walczymy o publikacje brajlowskie i magnigraficzne, bo chcemy w restauracjach samodzielnie odczytywać menu, w hotelach i ośrodkach numeracje pokoi i wszelkie informatory, rozkłady jazdy na dworcach, cenniki rozmaitych usług itd. Tyfloturystyka to dostosowanie obiektów, towarów i usług do naszych potrzeb. Kiedy tak będzie??? Liczymy na program Dostępność Plus.

Zatem gdzie radzimy się wybrać? Wszędzie tam, gdzie jest interesująco i gdzie to, co nas bawi, jest dostępne. Zaraz, zaraz – gdyby tak ustalić, zwłaszcza niewidomi nie mogliby wyjechać nigdzie. Na aktualnym poziomie rozwoju musimy pójść na jakiś kompromis – niech będzie dostępne wszystko, co niezbędne, na resztę poczekamy.

Dostępność Plus na serio!

Chcesz, aby Twoja instytucja była przyjazna niepełnosprawnym? Wiesz, jak to zrobić?

Może chcesz być pionierem w tej dziedzinie i zaimponować innym?

Nic trudnego – skorzystaj z wiedzy naszych ekspertów, którzy wyjaśniają to od niemal 30 lat i czynią to z powodzeniem!

Fundacja Szansa dla Niewidomych i firma Altix organizują szkolenia, dzięki którym wiele instytucji przygotowało się na przyjęcie niepełnosprawnych petentów na długo przed zainicjowaniem programu Dostępność Plus.

Obie firmy korzystają z doświadczeń ekspertów w tej dziedzinie. Są wśród nich architekci, informatycy, elektronicy, tyflograficy i rehabilitanci. Legitymują się dobrym wykształceniem oraz rozmaitymi nagrodami i wyróżnieniami. Są po prostu profesjonalni.

Nasi eksperci oferują:

- szkolenia z obsługi petentów i klientów z niepełnosprawnością
- audyty architektoniczne
- audyty stron internetowych
- prezentacje i szkolenia z obsługi profesjonalnych urządzeń i oprogramowania dostępowego.

Po przeprowadzeniu audytów możemy pomóc w dostosowaniu się do współczesnych wymagań.

www.altix.pl

www.szansadlaniewidomych.org

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation



Gdzie najlepiej wyjechać?

Marek Kalbarczyk

Do pewnego momentu miałem powody narzekać na to, że za mało zwiedziłem. Należę do ludzi, którzy to lubią – uwielbiam zwiedzanie, poznawanie historii miast i obiektów, poznawanie zabytków, oglądanie dzieł sztuki, dowiadywanie się o nich. Znakomicie się bawię w regionalnych restauracjach, przy specyficznych dla danego terenu potrawach. W związku z tym, że mam już więcej lat niż bym chciał, przeżyłem czas, w którym nie było takich turystycznych możliwości jak teraz. W latach powojennych w całym kraju panowała bieda. W latach 60. na wakacje mogli sobie pozwolić naprawdę tylko nieliczni. Musieli mieć odpowiednią pracę lub jakiś fajny układ, by móc wczasować. Mało kto miał samochód, toteż turystyka polegała na jechaniu tam, gdzie był względnie wygodny dojazd. Nie było wtedy turystyki samochodowej, objazdowej, jechało się w jedno miejsce i oglądało tylko to, co było dostępne piechotą. Rzadko były organizowane dodatkowe wycieczki autokarowe.

W latach 70. i 80. nieco się poprawiło. „Przyszły” do Polski nowe trendy i możliwości. Można było kupić auto i wyjechać na wakacje – nawet do innych krajów – sąsiednich, socjalistycznych. Polacy zaczęli

więc odwiedzać Węgry, Czechosłowację, a nawet Bułgarię. Zachód był nadal niemal niedostępny. Tam mogli pojechać tylko wybrańcy „losu”. Często musieli podpisać jakieś lojalki.

Nasza sytuacja wyraźnie się zmieniła na lepsze dopiero w latach 90., po „Okrągłym Stole”. Polacy ruszyli w drogę – ja z rodziną też. Poznaliśmy niemal wszystkie regiony kraju, sporo krajów naszej części Europy, dzięki czemu ośmielałem się doradzić innym gdzie warto pojechać i co zobaczyć.

Trudno ukryć, że o swoich wyjazdach napisałem wiele przewodników turystycznych. Są one dosyć specyficzne. Chyba dotyczą raczej tyfloturystyki niż turystyki powszechnej. W dużym stopniu uwzględniają charakter podróżowania niewidomych i ich bliskich. I słusznie. Informacje zwyczajne można znaleźć w tylu książkach i miejscach, na tyle rozmaitych sposobów, że byłoby niecelowe ich powtarzanie. To jednak, jak mamy podróżować my, jak mamy sobie poradzić, jak mamy się tym rozkoszować, gdy nie widzimy lub widzimy słabo, zasługuje na doradzenie. Mówienie o tym ma sens. I gdzie radzę wyjechać na tegoroczne wakacje?

Przede wszystkim promuję nasz kraj. Gdy słyszę, że za granicą jest fajniej i ciekawiej, dostaję gęsiej skórki. Gdzie jest tak lepiej? We Włoszech, gdzie strach wieczorem wyjść na miasto, bo obok krążą grupkami tzw. uchodźcy? Czy wiecie, że często latem jest tam tak gorąco, że już nie jest fajnie, a raczej trudno? A ceny, długi czas dojazdu z Polski i powrotu, ogromne kolejki do obiektów wartych obejrzenia? Mimo tych wad, Włochy są rzeczywiście atrakcyjne. Czy jednak aż tak jak nasz kraj?

Może Francja? Przecież tam wspomniane wady są jedynie jeszcze większe. Na dodatek Francuzi nie mają upodobań porozumiewania się w naszym języku. No, to oczywiście żart. Chodzi o język angielski. Tam, gdzie można rozmawiać po angielsku, jest raczej więcej ludzi kolorowych niż białych. Można więc dogadać się z osobami, które z kolei o Francji nie wiedzą niemal nic. No i te rozliczne zamachy oraz stan wyjątkowy, który tam panuje od dłuższego czasu.

To może Skandynawia? Czy jednak nas na to stać? Tam jest naprawdę drogo. Na wyjazd do Danii trzeba wziąć niemal majątek. Tak duży wydatek, że polscy

turyści biorą ze sobą prowiant, by choć trochę zaoszczędzić. Klasycznym tego przykładem może być wyprawa na Bornholm. To tak blisko, tylko około stu kilometrów od naszego brzegu, a różnica cen pomiędzy nami ogromna. Na dodatek, o ile w Danii jest po duńsku, w Szwecji nie wiadomo, czy nadal jest po szwedzku. W Norwegii i drogo, i daleko, i też niepewnie.

Może Niderlandy, albo Niemcy? Oj, kto wie, kogo tam bać się najbardziej: muzułmanów, Arabów czy Turków, czarnoskórych, a może nacjonalistów, antysemitów czy raczej takich, którzy mocno nie lubią nas – Polaków?

Wiele polskich rodzin z wymienionych wyżej powodów rezygnuje z wyjazdów na Zachód. Często więc są rozważane kraje naszej części Europy. Właśnie tak zrobiliśmy kilkakrotnie. Jest tu w miarę bezpiecznie, wyraźnie taniej, przyjaźniej, no i naprawdę interesująco. Na Słowacji możemy się czuć niemal jak u siebie. Słowackie góry, źródła gorących wód, aquaparki i zabytki czekają na turystów. Faktycznie, w tym przypadku atrakcji jest nieco mniej niż gdzie indziej, ale jest tam wyraźnie bliżej, co znaczy, że chociażby transport jest o wiele tańszy. Łatwiej się tam dostać. Na Węgry jest dalej, ale i bardziej nowocześnie – więcej wygodnych hoteli i różnorodnych atrakcji. Celuje w tym sam Budapeszt, na który należy przeznaczyć co najmniej 3 pełne dni, by poznać choć trochę jego zabytki. Inne atrakcje czekają nad Bałatonem, w Miskolcu, Tokaju i Egerze, Debreczynie i Szegedzie. Gdyby tego było mało, wielu uwielbia węgierską kuchnię. Gdy ktoś lubi wątróbki, nie może tam nie pojechać. Do tego wino, węgierska zupa i placek po węgiersku.

Do Rumunii jeszcze dalej. Kiedyś straszono nas rumuńskimi cyganami, ale to bajki. Wcale ich nie spotkaliśmy, to znaczy nie spotkaliśmy takich cyganów, którymi nas straszono. Jest tam bardzo sympatycznie i stosunkowo niedrogo. Jest też mnóstwo do oglądania. Nie dość, że góry są znacznie wyższe niż u nas, chociaż to także Karpaty, jest tam mnóstwo pałaców i zamków. Kuchnia rumuńska jest jakby polsko-bałkańska. Gdyby tego było mało, można pojechać dalej i znaleźć się nad morzem Czarnym – w Konstancy albo Mamai, niedaleko niej. Konstanca tak jak Bukareszt oferuje wiele turystyczno-kulturalnych atrakcji, a Mamaia to jakby rumuński Sopot. To cienki pas ziemi oddzielający morze od jeziora. Na





jego środku jest mała wyspa Owidiusza, gdzie ten poeta na przełomie naszej ery był więziony. Na wąskim mamajowym przesmyku jest mnóstwo hoteli, plaż, punktów gastronomicznych, a nad tym wszystkim „latają” wagoniki kolejki linowej, z których widać dachy budynków i małe postacie tłumów turystów.

Można pojechać dalej – do Bułgarii czy małych krajów dawnej Jugosławii. W Bułgarii jest taniej niż w Rumunii, takie samo morze i interesująca Sofia. Gdyby ktoś chciał poznać prawdziwy monastyr, może pojechać do Ryty i zanocować w zamienionej na pokój hotelowy mniszej celi. O Chorwacji już nie wspomnę, bo jest tak popularna i znana, że nie trzeba poruszać tego tematu. Mało kto jednak wie na przykład o Skopje, stolicy Macedonii. To bardzo ciekawe miasto Matki Teresy z Kalkuty, tutaj się bowiem urodziła. Najciekawsze jest zderzenie dwóch kultur. Dobrze to widać na tamtejszym bazarze, gdzie jedna połowa jest słowiańska i chrześcijańska, prawosławna, a druga islamska. Robienie zakupów w obu tych częściach jest dla mnie fascynujące. Podobnie ciekawie jest w Sarajewie, gdzie słychać słowiańskie głosy, a przy tym wyłącznie muzułmańską muzykę. W Macedonii warto pojechać nad jezioro Ochrydzkie,



do miasta Ochryda. Jezioro jest nieskażone od tysięcy lat, wobec czego pływa tam wiele endemicznych gatunków ryb. Można je zjeść na obiad w tamtejszych restauracjach – niesamowite. Można pójść na spacer i dostać się do wsi muzułmańskiej, gdzie jakby się wkraczało w inny świat, albo udać się z pielgrzymką do monastynu św. Nauma, dokąd zdążają dosłownie tysiące wiernych. Wszędzie tam jest bezpiecznie.

A jednak w Polsce jest najlepiej – cudowne morze – owszem, zazwyczaj nieco zimne, ale jakie mamy plaże? Naprawdę mało gdzie jest taki piasek jak u nas. Miło na nim posiedzieć nawet gdy jest chłodno. Gdy jest jeszcze zimniej, fajnie jest przechadzać się wzdłuż brzegu i szukać muszelek lub bursztynków. Jakby tego było mało, dookoła wiele zabytków, muzeów, latarnie morskie, no i dla mnie chyba najważniejszy argument na rzecz wybrzeża – smażalnie ryb.

A nasze góry? Naprawdę jest gdzie jechać i co oglądać. Od lat, korzystając z czasu spokoju, rozwija się u nas baza turystyczna. Można znaleźć odpowiednie miejsce na pobyt. Są droższe i o wyższym standardzie, i tańsze. W każdym zakątku mnóstwo atrakcji, zabytków, obiektów sportowych, rekreacyjnych, gastronomicznych. Nie potrafiłbym znaleźć ani jednej miejscowości, gdzie nie da się znaleźć cudownych lodów, gofrów, kręconych i dobrze przyprawionych kartofelków, mięska z grilla, rybek z frytkami albo zdrowiej – gotowanymi ziemniakami. Ileż tu straganów z owocami itd.? Wyjeżdżamy i nie dość, że dużo oglądamy, to na dodatek zamiast się odchudzić, jemy i jemy.

Czy te miejsca są dostosowane do potrzeb niewidomych? W zasadzie nie, ale przykładów empatii jest coraz więcej. Jest w kraju kilkadziesiąt makiet, które pokazują kształt zabytkowych obiektów. Pojawiają się tyflomapy i dźwiękowe informatory. W muzeach są audioprzewodniki i brajlowskie wydruki o eksponowanych przedmiotach. Coraz częściej pracownicy muzeów wiedzą jak obsługiwać osoby niepełnosprawne. Niemal wszędzie w Polsce jest miło i bezpiecznie. Może zatem nie warto wyjeżdżać za granicę? Oszczędzimy sporo pieniędzy oraz damy zarobić „naszym”.





Zobaczyć Horn

Portal LM informuje o mającej się rozpocząć w połowie maja wyprawie żeglarskiej na jachcie Salma Expedition, w której wśród czteroosobowej załogi znajdują się dwie osoby niewidome. Celem zorganizowanej przez śląski Yacht Club wyprawy jest opłynięcie przylądka Horn.

Dźwiękowe odwzorowanie obrazu

Portal MamBiznes.pl donosi o nowatorskim systemie opracowanym przez naukowców z Politechniki Łódzkiej, dedykowanym osobom niewidomym, umożliwiającym odczytywanie obrazów cyfrowych jako dźwięków za pomocą sensora ruchu. Jak powiedział PAP dr Bednarski: „Dzięki systemowi projekt „Usłyszeć obraz” pozwala na wygenerowanie dźwięku odpowiedniego dla oznaczanego przez użytkownika koloru na cyfrowej reprezentacji obrazu. Mapowanie wskazania na rzeczywistą przestrzeń obrazu odbywa się poprzez sensor ruchu”.

W dniach 20-22 kwietnia Altix był obecny na Warsaw Book Show

Podczas trzydniowych targów książki w Międzynarodowym Centrum Targowo-Kongresowym Płak Warsaw Expo w Nadarzynie koło Warszawy firma prezentowała:

- Książki dla osób niewidomych i słabowidzących w brajlu, w druku
- powiększonym i transparentnym;
- Powiększalniki i lupy elektroniczne;
- Oprogramowanie Euler – dwukierunkowy konwerter czarnodruku i brajla;
- Drukarkę 3D tworzącą wypukłe wydruki;
- Dotykowe gry planszowe – Warcaby, Reversi, Chińczyk.

Konferencja otwierająca program „Przyjazna Polska – Dostępność Plus”

Przedstawiciele firmy Altix wzięli udział w konferencji zorganizowanej przez Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju. Wydarzenie odbyło się 23 kwietnia

w Centrum Nauki Kopernik. Podczas konferencji poruszono tematy kompleksowych działań na rzecz poprawy dostępności infrastruktury, komunikacji, transportu, produktów i usług dla osób z niepełnościami i osób starszych. Na firmowym stanowisku Altix prezentowano sposoby przystosowania najbliższego otoczenia do potrzeb osób niewidomych, jak też urządzenia lektorskie i brajlowskie.

Jesteśmy razem w ramach REHA FOR THE BLIND IN POLAND

27 kwietnia w Białymstoku odbyło się wydarzenie "Jesteśmy razem...", które jest częścią ogólnopolskiego projektu "Virtual Warsaw – miasto przyjazne dla niewidomych". Na wydarzenie składały się: część merytoryczna – "Białystok – miasto przyjazne dla niewidomych w ramach REHA FOR THE BLIND IN POLAND" oraz piknik integracyjny.

Huawei GIV 2025

Portal centrumpr.pl pisze o raporcie Global Industry Vision (GIV) 2025, zawierającym ilościowe i jakościowe prognozy dotyczące przyszłości przemysłu i społeczeństwa. Według raportu, w przyszłości rola inteligentnych urządzeń i robotów nie będzie ograniczać się tylko do bycia narzędziem, staną się one także asystentami. Na przykład, dzięki robotom „przewodnikom” 39 mln niewidomych i 246 mln osób niedowidzących na świecie będzie mogło prowadzić normalne życie.

Altix na SightCity 2018

W dniach 25-27 kwietnia w hotelu Sheraton Frankfurt Airport we Frankfurcie nad Menem odbywały się największe międzynarodowe targi produktów specjalistycznych, dedykowanych osobom z dysfunkcjami wzroku – SightCity 2018. Wśród ponad stu wystawców, zgodnie z coroczną już tradycją znalazł się także Altix. Na Sightcity 2018 firma prezentowała:

- Multimedialny Terminal Informacyjny – terminal z interaktywnym ekranem, grafiką dotykową, brajlem i kontrastowymi informacjami,
- Najnowsze rozwiązania tyflograficzne,
- Gry dla osób niewidomych i niedowidzących,
- Oprogramowanie Euler – dwukierunkowy konwerter brajla i czarnodruku.



Aktywna i otwarta integracja w województwie podlaskim

Elena Świątkowska

W białostockim oddziale Fundacji Szansa dla Niewidomych ruszył wyjątkowy projekt o nazwie „**Aktywna i otwarta integracja w województwie podlaskim**”. Projekt jest finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Działania są skierowane do szerokiego grona osób:

- zamieszkujących na terenie województwa **podlaskiego** (powiaty hajnowski, sokólski, białostocki i miasto Białystok)
- doświadczających **wielokrotnego wykluczenia**, m.in. z tytułu: niepełnosprawności narządu wzroku, pozostawania bez pracy z powodu opieki nad dzieckiem z niepełnosprawnością, bezrobocia lub korzystających z pomocy społecznej.

Wsparcie społeczno-edukacyjne

W ramach projektu oferujemy różnorodne **wsparcie społeczno-edukacyjne** skierowane specjalnie do osób z dysfunkcjami wzroku, m.in.:

- doradztwo i warsztaty psychologiczne dla osób z niepełnosprawnością,

- warsztaty kompetencji IT dla osób niewidomych i niedowidzących,
- warsztaty gospodarowania budżetem domowym,
- warsztaty poszukiwania pracy,
- konsultacje z prawnikiem,
- konsultacje z tyflospecjalistą.

Wsparcie zawodowe

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy, mające tak zwany „trzeci profil”, lub osoby niezarejestrowane w Urzędzie Pracy, ale zainteresowane podjęciem zatrudnienia, w ramach projektu mogą również skorzystać ze **wsparcia zawodowego**. Tutaj serdecznie zachęcamy **rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnością**, zainteresowanych podniesieniem kwalifikacji lub podjęciem staży zawodowych.

Na uczestników **ścieżki zawodowej** czekają:

- szkolenia zawodowe (spawacz metodą MIG, sprzedawca z obsługą kasy fiskalnej, opiekun osoby starszej, pomoc kuchenna),
- staże zawodowe (4 i 6-miesięczne).

Dodatkowo zapewniamy:

- stypendium szkoleniowe lub stażowe,
- zwrot kosztów dojazdu,
- refundację kosztów opieki nad dzieckiem lub osobą zależną.

Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego gorąco zachęcamy do wypełnienia formularza rekrutacyjnego jak najszybciej!

Nie zwlekaj, zapisz się już dziś!

Zgłoszenia przyjmowane są:

- osobiście, w białostockim punkcie Fundacji przy ul. Legionowej 14/16/203
- telefonicznie, pod numerami 857436512 lub 695966545
- mailowo pod adresem projekt@aktywna-integracja.pl lub bialystok@szansadlaniewidomych.org

Zapraszamy również na stronę projektu:

www.aktywnaiotwartaintegracja.pl



Fundacja Szansa dla Niewidomych

zaprasza do bezpłatnego udziału w projekcie:

AKTYWNA I OTWARTA INTEGRACJA W WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM

**Do projektu zapraszamy
osoby/rodziny zagrożone ubóstwem
lub wykluczeniem społecznym:**

- zamieszkujące na terenie miasta Białystok, powiatu białostockiego, hajnowskiego, sokólskiego*,
- doświadczające wielokrotnego wykluczenia społecznego*,
- niepełnosprawne ze względu na wzrok,
- niepracujące ze względu na niepełnosprawność dziecka,
- korzystające z Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020,
- zamieszkujące na terenach wiejskich,
- ubogie.

* warunki konieczne.

www.aktywnaiotwartaintegracja.pl

**Projekt realizowany w okresie:
01.03.2018 r. – 31.08.2019 r.**



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





Dni Godności

Paweł Sałdan

Miesiąc maj coraz częściej jest kojarzony z kolorowymi pochodami, przemierzającymi się po ulicach miast i miasteczek, przypominającymi o godności, prawach i potrzebach osób niepełnosprawnych. Tego typu wydarzenia mają związek z obchodami Światowego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych, który przypada na dzień 5 maja każdego roku. Jest to święto zapoczątkowane we Francji w latach 90. XX wieku, którego celem jest wyrażenie sprzeciwu wobec dyskryminacji osób niepełnosprawnych w życiu prywatnym oraz zawodowym. W Polsce w dniu 5 maja najczęściej obchodzi się Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Inteligencyjną. W ramach obchodów stowarzyszenia działające na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie organizują festyny, kolorowe marsze, prelekcje i inne wydarzenia integracyjne służące zmianie postaw społecznych wobec osób z tym rodzajem niepełnosprawności.

Rozmach tych wydarzeń i duża ilość uczestników, wśród których najczęściej znajdują się podopieczni różnego rodzaju placówek, takich jak Domy Pomocy Społecznej, Środowiskowe Domy Samopomocy, zawsze wzbudza zainteresowanie obserwatorów. Biorąc pod uwagę, że niektóre stowarzyszenia organizują

obchody Dni Godności także w innych terminach, można powiedzieć, że maj przebiega pod znakiem społecznej debaty na temat godności osób niepełnosprawnych, która nierzadko jest im odbierana i praw, które często nie są respektowane.

Nie tylko osoby z niepełnosprawnością intelektualną muszą domagać się większego zrozumienia dla sytuacji, w której się znajdują. Ten sam problem dotyczy osób z każdym innym rodzajem niepełnosprawności. Różnice tkwią tylko w barierach, które stawia przed nami niepełnosprawność. Dla osoby niepełnosprawnej ruchowo głównym problemem będą wysokie krawężniki, krzywe chodniki czy brak windy. Osoba niewidoma musi borykać się z brakiem przystosowania przestrzeni miejskiej do jej potrzeb czy niedostępnością mediów i urządzeń codziennego użytku. Wszyscy zaś codziennie spotykają się z nieżyczliwością, brakiem chęci pomocy czy niewiedzą na temat potrzeb osoby, która żyje z niepełnosprawnością.

Kształtowanie właściwych postaw społecznych wobec osób z niepełnosprawnością jest zadaniem trudnym i żmudnym. Całe środowisko osób



W Polsce w dniu 5 maja najczęściej obchodzi się Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Inteligentalną. W ramach obchodów stowarzyszenia działające na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie organizują festyny, kolorowe marsze, prelekcje i inne wydarzenia integracyjne służące zmianie postaw społecznych wobec osób z tym rodzajem niepełnosprawności.

z niepełnosprawnościami, pomimo różnych dolegliwości zdrowotnych, barier i wyzwań dnia codziennego, powinno do tego celu zmierzać wspólnie. O tej wspólnocie w sposób szczególny przypomniało wydarzenie, w którym niedawno brali udział pracownicy Fundacji Szansa dla Niewidomych ze Szczecina.

11 maja br. na szczecińskich Jasnych Błoniach miała miejsce impreza integracyjna pod nazwą Dzień Osób z Niepełnosprawnością „Sięgnij po sukces”, organizowana przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Podobne wydarzenia odbywały się również w innych miastach Polski, jednak to właśnie szczecińskie święto miało szczególnie radosny, integracyjny przebieg. Majowa data nie była przypadkowa. Jest to miesiąc, w którym z uwagi na przypadający w dniu 5 maja Dzień Godności wiele mówi się na temat niepełnosprawności. Ponadto wiosenna aura, do której w połowie maja już dawno przywykliśmy, była gwarancją udanej plenerowej imprezy. Podstawowym założeniem wydarzenia „Sięgnij po sukces” była integracja całego środowiska osób niepełnosprawnych. Były tam zatem obecne osoby z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową, osoby głuche i przede wszystkim liczna grupa osób niewidomych. Byli obecni uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej, podopieczni Środowiskowych Domów Samopomocy, Domów Pomocy Społecznej czy Specjalnych Ośrodków Szkolno-Wychowawczych, a także zwykli mieszkańcy Szczecina i okolic. Dzieci i dorośli, osoby młodsze i starsze. Ludzie z różnymi problemami i potrzebami.

W tym dniu naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnościami wyszły instytucje takie jak Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Zakład

Ubezpieczeń Społecznych czy Powiatowy Urząd Pracy, wystawiając plenerowe stanowiska informacyjne. Ciekawym rozwiązaniem było zaangażowanie grup muzycznych z placówek rehabilitacyjnych i opiekuńczych z naszego regionu. Wystąpiły zespoły "Bronek Band" z DPS przy ul. Broniewskiego w Szczecinie i zespół "Skan" z DPS w Resku. Trójka wokalistów z ŚDS w Choszczynie zaimponowała widzom wspaniałym wykonaniem poezji śpiewanej. Ponadto pokaz tańca na wózkach inwalidzkich zaprezentowali sportowcy z Klubu Sportowego Inwalidów "Start", a grupa "Makumba Band" z ŚDS w Wałczu zagrała na bębnach afrykańskich. Szczególnie serca widzów poruszył występ dziecięcego zespołu "Makaton" z Polic. Mali muzycy "wyśpiewali" tekst piosenki za pomocą języka migowego. Występ liczego grona niepełnosprawnych artystów nie tylko umilił czas, ale był także okazją do pokazania pełnosprawnej części społeczeństwa, jakie możliwości drzemają w ludziach, którzy często całe życie spędzają w placówkach terapeutycznych. Każdy mógł zobaczyć na scenie ludzi wrażliwych na piękno muzyki, pełnych pasji i pozytywnej energii.

Dzień Osób z Niepełnosprawnością "Sięgnij po sukces" połączył osoby z różnymi niepełnosprawnościami. Spotkanie pozwoliło na wymianę doświadczeń. Jak powiedział jeden z naszych beneficjentów, który brał udział w imprezie: „Wcześniej nie miałem możliwości spotkać się z tak liczną grupą niepełnosprawnych w jednym miejscu. Dzięki temu mogłem powiedzieć im, co mi przeszkadza w moim codziennym życiu i usłyszeć to samo od nich. Teraz wiem, że musimy się nawzajem słuchać i starać zrozumieć. Jeśli będziemy razem, pokonamy wszystkie bariery.”



Altix w Madrycie!

Janusz Mirowski

W dniach 17-19 Listopada 2017 roku Altix był wystawcą na targach TifloInnova ONCE w Hiszpanii! Zaprezentowaliśmy mówiące plany dotykowe, prace tyflograficzne, multimedialne terminale informacyjne, książki i tabliczki brajlowskie. Największym zainteresowaniem cieszyły się nasze drewniane gry dla niewidomych, takie jak chińczyk czy warcaby oraz oprogramowanie do translacji brajla Euler.

TifloInnova 5.0 ... Globalna technologia

ONCE jest gospodarzem wystawy pod hasłem "TifloInnova 5.0 ... Globalna technologia". Po raz kolejny TifloInnova – to już piąta edycja – zgromadziła wystawców z całego świata, umożliwiając odwiedzającym zapoznanie się z najnowszymi innowacjami i rozwiązaniami.

TifloInnova jest obecnie jednym z najlepszych miejsc spotkań technologicznych, platformą wymiany informacji, uczenia się (z pierwszej ręki) o nowych trendach, analizowania najnowszych i nadchodzących produktów. Wystawa odbywa się co dwa lata już od 10 lat. W tym roku zgromadziła 33 wystawców, a odwiedziło ją około 3000 gości.

ONCE – najbogatszy związek niewidomych w Europie

Narodziny ONCE w 1938 roku były możliwe dzięki połączeniu szeregu czynników historycznych i społecznych, w wyniku czego powstała unikalna organizacja członkowska, która jest nieporównywalna z niczym innym na świecie. Wyjątkowy moment polityczny w historii Hiszpanii i odwaga grupy niewidomych mężczyzn i kobiet, którzy nie zgodzili się na ich marginalizowanie w społeczeństwie i potwierdzili swoje liczne umiejętności, to dwa kluczowe elementy, które przyczyniły się do powstania ONCE.

Institucja ta położyła fundamenty pod system specjalistycznych usług socjalnych dla osób niewidomych, który dziś stanowi podstawę stowarzyszeń dla niewidomych na całym świecie i jest wymaganym standardem dla specjalistów usług socjalnych. Jest to system, który kładzie nacisk na rehabilitację jako podstawę do przezwyciężenia przeszkód wynikających z braku wzroku i na rozwój społeczny, zawodowy i osobisty. Samodzielność, usługi edukacyjne, normalizacja pracy i powszechna dostępność to tylko niektóre elementy składające się na strukturę usługową ONCE.

Codzienna życzliwość społeczeństwa hiszpańskiego zapewnia niezbędne wsparcie finansowe dla tej instytucji, którą Hiszpanie uważają za swoją. Wsparcie jest realizowane poprzez zakup losów w loterii „Cupón” i w innych grach losowych sprzedawanych przez ONCE. Środki uzyskiwane z loterii są tak duże, że ONCE, poprzez swoją Fundację, przeznacza część dochodów na rzecz innych grup osób niepełnosprawnych.

CIDAT – Ośrodek Badawczy ONCE

CIDAT jest Ośrodkiem Badawczym ds. Badań, Rozwoju i Wdrażania Urządzeń Technicznych w ONCE, w zakresie urządzeń wspomagających i technologii dla niewidomych i niedowidzących.

Jest to dział w obrębie ONCE odpowiedzialny za zarządzanie produkcją, pozyskiwaniem, dystrybucją urządzeń dla osób niewidomych i niedowidzących oraz za dostarczanie wszystkich niezbędnych zasobów do adaptacji stanowisk pracy i studiów. Poza tym koordynuje wszystkie działania badawcze, rozwój, projektowanie i produkcję, podejmowane w ramach technologii pomocniczej na poziomie instytucjonalnym.

Personel CIDAT to ponad 65 wysoko wykwalifikowanych pracowników. Posiada wystarczającą wiedzę techniczną do obsługi różnych obszarów zainteresowania Ośrodka.

Madryt

Madryt (hiszp. Madrid) – stolica i największe miasto Hiszpanii, położone w środkowej części kraju na Wyżynie Kastyljskiej u podnóża Sierra de Guadarrama nad rzeką Manzanares.

Centrum administracyjne ma powierzchnię 606 km² i liczbę ludności 3,2 mln. Region autonomiczny Comunidad de Madrid ma powierzchnię 8022 km² i liczbę ludności prawie 6,5 mln. Jest to trzecie co do wielkości miasto Unii Europejskiej (po Londynie i Berlinie) oraz trzecie co do wielkości monocentryczny obszar miejski w UE (po Londynie i Paryżu). Madryt jest siedzibą rządu, parlamentu, ministerstw, agencji i innych przedstawicielstw międzynarodowych, jak też oficjalną rezydencją króla Hiszpanii. Na płaszczyźnie ekonomicznej Madryt jest czwartym najbogatszym miastem w Europie (po Londynie, Paryżu i Moskwie) oraz trzecim w ramach UE. Madryt jest siedzibą Światowej Organizacji Turystyki, należącej

do ONZ. Mieszczą się tutaj instytucje związane z regulacją języka hiszpańskiego w świecie m.in.: Akademia Języka Hiszpańskiego czy Królewska Akademia Hiszpańska. Miasto jest wpływowym ośrodkiem kulturalnym na świecie. Swoją siedzibę ma tu wiele prestiżowych instytucji, np. Muzeum Prado, Muzeum Narodowe Centrum Sztuki Królowej Zofii czy Muzeum Thyssen-Bornemisza, które znajdują się w gronie jednych z najczęściej odwiedzanych muzeów na świecie.

Pochodzenie nazwy miasta

Istnieje kilka teorii dotyczących pochodzenia nazwy „Madryt”. Według legendy Madryt został założony przez Ocno Bianora (syna króla Toskanii i Mantui Tyrheniusa); został on pierwotnie nazwany „Metragirta” lub „Mantua Carpetana”, inni zaś twierdzą, że pierwotną nazwą tego miasta była „Ursaria”, ze względu na dużą liczbę niedźwiedzi znalezionych w sąsiednich lasach, które wraz z drzewkiem truskawkowym („madrroño” w języku hiszpańskim) stały się herbem miasta od czasów średniowiecza.

Niemniej jednak powszechnie uważa się, że obecna nazwa miasta pochodzi z II wieku p.n.e., kiedy to Imperium Rzymskie ustanowiło osadę nad brzegiem



rzeki Manzanares. Termin Madryt przechodził w różnych okresach historii ewolucje. W VII wieku, od czasu islamskiego podboju Półwyspu Iberyjskiego, zmieniono nazwę na „al-Majrīt” (z arabskiego „Mayra”), co oznaczało odniesienie wody (w tym przypadku rzeki Manzanares) jako „drzewa” lub „dawcy życia”. We współczesności nazwa „Madrid” („Madryt” w jęz. polskim) wyewoluowała od słowa „Matrit” w języku mozarbic, która to nazwa jest używana w chwili obecnej.

Co warto zobaczyć?

Sercem miasta jest Puerta del Sol (Brama Słońca) – owalny plac otoczony ze wszystkich stron kremowymi XVIII-wiecznymi domami. Jest to hiszpański „kilometr zero”, oznaczony płytą chodnikową naprzeciwko wieży zegarowej – punkt, od którego mierzy się wszystkie odległości i główne drogi Hiszpanii. Na środku placu znajduje się posąg brązowego niedźwiedzia, zjadającego owoce z drzewa poziomkowego (nawiązanie do herbu Madrytu), ulubione miejsce randkowiczów. W Sylwestra o północy zbierają się tu mieszkańcy, by zgodnie z tradycją zjeść 12 winogron, jedno po każdym uderzeniu zegara. U wylotu Calle del Carmen – jednej z promieniście odchodzących od placu ulic – stroi trójwymiarowy herb Madrytu.

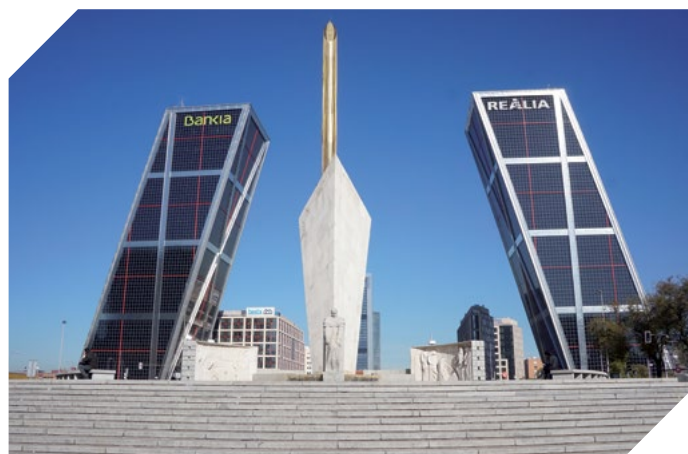
Atrakcję stanowi również Plaza Mayor (Główny Plac), będąca pozostałością z XVII w., i choć przestała już być centrum miasta, przyciąga wielu mieszkańców. Mówi się o niej „teatr pod niebem Madrytu”. Jest przestronna, wybrukowana i zamknięta dla ruchu kołowego. Plaza Mayor jest symbolem Madrytu. Dziewięć bram otwiera się na plac wzniesiony na kolumnadach. Można tu zobaczyć m.in. freski na Casa de la Panaderia i pomnik Filipa III na koniu.

Plaza de Oriente – istotnym elementem Madrytu jest Palacio Real (Pałac Królewski) – po tym jak w Wigilię Bożego Narodzenia 1734 r. spłonął doszczętnie alcazar Habsburgów, Filip rozpoczął budowę gmachu bardziej odpowiadającego potrzebom dynastii Burbonów. Pałac wznosi się na pozostałościach starożytnego zamku obronnego Alcazar, pochodzącego z epoki Habsburgów.

Plaza de España (Plac Hiszpański) – zamknięty z dwóch stron wysokimi wieżowcami jeden z głównych placów Madrytu. Pośrodku placu hiszpańskiego znajduje się wysoki biały cokół – pomnik Cervantesa, przed nim na postumencie wzniesiono wielkie posągi

Don Quijote’a i Sancho Panzy wraz z ich wiernymi wierzchowcami, po bokach zaś dwie rzeźby z piaskowca przedstawiają ukochaną rycerza – Dulcyneę.

Brama Europy – miasto doskonale łączy ze sobą architekturę historyczną pochodzącą sprzed wieków z elementami nowoczesnej architektury, której przykładem jest Puerta de Europa – są to dwie, bliźniacze wieże 115 metrowej wysokości, nachylone ku sobie pod kątem 15 stopni.



Gran Vía – jest jedną z najbardziej reprezentacyjnych arterii Madrytu. Ciągną się wzdłuż niej wysokie budynki o ciekawej architekturze – niektóre zwieńczone wieżami. Całości dopełniają sklepy, restauracje, kina, hotele.

Plaza de Cibeles – nazwa tego placu pochodzi od uchodzącej za wizytówkę miasta Fuente de Cibeles – fontanny z posągami frygijskiej bogini płodności Kybele. Znajduje się tu również Palacio de Comunicaciones – gmach poczty głównej, zbudowany w latach 1904–1917 z zachowanym bizantyjskim stylem oraz neobarokowy Palacio de Linares, mieszczący instytucje związane z Ameryką Łacińską.

Plaza Cánovas del Castillo – plac ten rozpoczyna aleję Paseo del Prado; jego środek zajmuje Fuente de Neptuno – Fontanna Neptuna. W pobliżu znajdują się: Muzeum Prado, które powinien odwiedzić każdy, Muzeum Thyssen-Bornemisza prezentujące dzieła malarstwa zachodnioeuropejskiego z XV–XX w. i klasycystyczny Congreso de los Diputados, czyli Kortezy, niższa izba parlamentu hiszpańskiego.

Muzeum Prado działa od 1918 r. w budynku z 1785 r. Zbiory muzeum tworzy dawna kolekcja królów Hiszpanii, w której znajdują się dzieła takich twórców jak:

Francisco Goya, Diego Velázquez, Bartolomé Esteban Murillo, czy Francisco de Zurbarán. Warto zwrócić uwagę na Las Meninas (Panny dworskie, 1656 r.), dzieło Velazqueza przedstawiające infantkę Małgorzatę wśród jej dwórek i autoportret samego artysty. Niedaleko znajduje się dodatkowy budynek muzealnego kompleksu Prado, Casón del Buen Retiro, gdzie znajdują się skarby sztuki hiszpańskiej z XIX wieku.

Plaza de Colón (pol. Plac Kolumba) – wraz z przylegającym do niego parkiem Jardines de Descubrimiento – stanowi cały węzeł komunikacyjny miasta. Pod placem ma swoją siedzibę Centrum Kulturalne Madrytu, nad nim zaś wznosi się potężna neogotycka kolumna z posągami odkrywcy Ameryki, otoczona fontanną. Przy placu mieści się także gmach Biblioteki Narodowej i Muzeum Archeologicznego.

Plaza de Toros de las Ventas – to madrycka arena do walki byków, zbudowana w latach 1929–1931. Jej czerwony mur zdobią łuki i ceramiczne płytki, przed nią zaś ustawiono dwa pomniki sławnych matadorów. Prócz walk odbywają się tu również koncerty rockowe, a także zawody z cyklu Red Bull X Fighters. Mieści ona niemal 25 tys. widzów i jest to największa arena w całej Hiszpanii oraz jedna z najważniejszych na świecie.

Fani piłki nożnej z pewnością nie odmówią sobie wizyty na **stadionie Santiago Bernabeu**, będącym siedzibą jednego z najlepszych klubów piłkarskich świata – Realu Madryt. Macierzysty obiekt mistrzowskiego klubu udostępniany jest turystom. Można zwiedzać nie tylko trybuny czy wejść na murawę, ale nawet zajrzeć do szatni i łazienek. Od strony Calle del Padre Damian znajduje się sklep, w którym można kupić pamiątki i gadżety ulubionego klubu oraz reprezentacji Hiszpanii.

Madryt to miasto żyjące głównie nocą. Lokale otwarte są aż do świtu. Największe skupisko barów jest w centrum miasta. Najbardziej uczęszczany jest rejon ulic Huertas i Plaza de Santa Ana oraz okolice Alonso Martinez oraz Plaza de Santa Barbara. Dzielnica Moncloa i Arguelles skupiają głównie studentów i młodszą klientelę. Madryckie bary proponują różnorodną ofertę muzyczną. Dużą atrakcją jest wizyta w klubach zapraszających śpiewających kompozytorów, tzw. cantautores.

W aglomeracji Madrytu znajdują się trzy obiekty z listy światowego dziedzictwa UNESCO: Escorial – monumentalny architektoniczny zespół pałacowo-klasztorno-biblioteczny, uniwersytet i historyczny okręg Alcalá de Henares oraz kulturowy krajobraz Aranjuez wraz z pałacem królewskim.

Od baru do baru

Współczesna kuchnia łączy tradycyjne potrawy z wytrawnymi narodowymi daniami. Typową madrycką potrawą są callos (flaki) oraz cocido madrileño – gulasz z grochem, jarzynami, mięsami oraz peklowną. Podawane jest również besugo al horno, bacalao, chuletones oraz kastylijska zupa z czosnkiem.

Najlepszym sposobem na poznanie madryckich specjałów kulinarnych jest przechadzanie się od baru do baru i degustowanie kulinarnych specjalności – co jest starym madryckim zwyczajem. Oczywiście jedzeniu zwykle towarzyszy hiszpańskie (aczkolwiek niekoniecznie) wino oraz piwo.

Dużą kulinarną atrakcją Madrytu są wyroby cukiernicze. Ich wyrób związany jest z obchodzonymi świętami w ciągu roku. Turrón i marcepany to słodkości podawane w czasie świąt Bożego Narodzenia. Z kolei Torrijas i huesos de barquillos spożywa się w czasie Wielkiego Tygodnia Wielkanocnego. Narodowe Święto San Isidro obfituje w barquillos i rosquillos. Zimą mamy okazję do spróbowania bunuelos de viento. Natomiast o każdej porze roku śniadania obfitują w słodkie churros oraz porras.

Prócz kuchni tradycyjnej, bardzo lubiane i serwowane w wielu restauracjach są dania z różnych zakątków świata – począwszy od kuchni arabskiej, a skończywszy na kuchni iberoamerykańskiej.

Dostępne miasto

Madryt jest miastem przyjaznym niewidomym: większość chodników, metro i inne środki komunikacji miejskiej są dostosowane. Na przykład autobusy i przejścia są udźwiękowione, a chodniki wyposażone w dotykowe ścieżki naprowadzające, coraz częściej widuje się plany tyflograficzne.

Nie zobaczyć Madrytu, to nie poznać Europy.

Źródło: pl.wikipedia.org



Podróżowanie formą rehabilitacji

Nasze przygody w Wietnamie cz. 1

Elżbieta i Janusz Mirowscy

Nie samą pracą człowiek żyje. Czasem warto zrobić sobie urlop. Najlepiej jak najdalej od codziennego otoczenia, poznać i zatopić się w inną kulturę.

Jednym z najciekawszych, a dostępnych cenowo kierunków jest Azja. My wybraliśmy Wietnam, który jest bardziej dziki od Malezji, a mniej komercyjny od znanej wszystkim Tajlandii. Podczas wycieczki zastanawialiśmy się czy niewidomy ma jakiekolwiek szanse w takim kraju? Czy jest w stanie samodzielnie się przemieszczać? Na te i kilka innych pytań postaramy się odpowiedzieć opisując nasze przygody w Wietnamie.

Jedno jest pewne – podróże kształcą i rehabilitują. Będąc w podróży uczymy się samodyscypliny, zaradności i pokonywania przeciwności. Poznając nową

kulturę stajemy się bardziej tolerancyjni i otwarci na inność. Podróże, choć fascynujące, nie zawsze są łatwe. Ale właśnie dzięki temu mogą nauczyć nowych umiejętności. Najlepiej bowiem uczymy się wtedy, kiedy nie mamy wyboru, lecz po prostu musimy działać. Przez ten czas jesteśmy Panami swojego losu i decydujemy o swoim życiu w każdym jego aspekcie. Czy można sobie wyobrazić lepszą formę rehabilitacji?

Việt Nam

Wietnam, Socjalistyczna Republika Wietnamu – państwo w Azji Południowo-Wschodniej, położone na Półwyspie Indochińskim, graniczące z Chińską Republiką Ludową, Laosem i Kambodżą. Posiadając liczbę ludności ponad 90 mln jest piętnastym co do wielkości populacji państwem świata.

Powierzchnia Wietnamu wynosi około 331 210 km². Długość granic kraju to 4639 km. Najwyższą górą jest Phan Xi Păng 3143 m n.p.m., najdłuższa rzeka to Rzeka Czerwona (450 km na terytorium Wietnamu).

Podróż krok po kroku

Mieliśmy dwa tygodnie na zwiedzenie Wietnamu – to mało i dużo. Każdemu polecam się zastanowić

czy zwiedziłby dostatecznie dobrze Polskę w dwa tygodnie, mniejszy kraj, który znamy jak własną kieszeń i mówimy w tym samym języku, a następnie dopiero usiąść do planowania. Optymalnie jest mieć 3 tygodnie, ale w 2 tygodnie, jak zaraz to opisujemy, też się da, trzeba jednak więcej samozaparcia.

Wizy

Wizę do Wietnamu można dostać na dwa sposoby:

- składając wniosek o jej wydanie w konsulacie Wietnamu w Warszawie
- działając przez pośrednika, załatwić promesę wizową.

Pierwsza opcja jest dobra dla mieszkańców stolicy, gdyż w konsulacie trzeba pokazać paszport. Znajoma taki wniosek złożyła na odległość, wysyłając paszporty pocztą.

Koszty: 8\$ – promesa, 47 PLN – honorarium pośrednika, 25\$ – wiza (płatne na lotnisku w Wietnamie). Prościzna.

Szczepienia

Lecąc do egzotycznych krajów warto się zaszczepić. My ostatecznie zdecydowaliśmy się na podstawowy zestaw, w którym były szczepionki m.in. przeciwko żółtaczce typu A i B oraz dur brzuszny. Oczywiście czytając o chorobach w Azji można się było przerazić. Dur brzuszny, denga, japońskie zapalenie mózgu, malaria. Na niektóre nie było szczepionek. Na inne były, ale efekty uboczne potrafiły być gorsze od samej choroby. Jednak warto się zaszczepić, gdy człowiek jest rozsądny nie powinno mu się nic stać.

Jak się spakować?

Jeżeli planujecie samodzielnie zwiedzić jakiś kraj pociągami i samolotami, zapomnijcie o walizkach na kółkach. To dobre rozwiązanie, gdy wybieramy się na wakacje w jedno miejsce. Gdy zmieniamy miejsce co 2-3 dni tak jak my, najlepiej zmieścić się w plecak 40-50 litrowy. Ubrania po tygodniu można wyprać za kilkanaście złotych i zawsze można coś dokupić. Ja doszedłem do opcji: apteczka, podróżna kurtka przeciwdeszczowa, koczek do przykrycia, polar, spodnie z odpinanymi nogawkami, krótkie spodenki sportowe, 7 koszulek, 7 par majtek, kilka skarpetek, sandały i japonki. Resztę zajmuje sprzęt foto, który też ograniczam do minimum (dwa obiektywy). Z żoną jest trochę gorzej, ale mieści się w te 50 litrów... Warto mieć drugi plecak szkolny na codzienne wojaże, można go

zabrać jako bagaż podręczny, ale lepiej zmieścić do plecaka, żeby nie nosić go podczas przemieszczania po kraju docelowym.

Wylot z Warszawy do Sajgonu

Lot trwa około 14 h z przesiadką w Doha. Bilety warto kupić wcześniej i zacząć się na okazję, zazwyczaj udaje się kupić bilet w cenie ok. 2000 zł. Można zrobić to jeszcze taniej lecąc z innego kraju, ale dodając koszty dojazdu i stratę cennych dni, nie zawsze jest to optymalne rozwiązanie.

Lotnisko w Sajgonie

Pierwsza rzecz to wymiana pieniędzy na Dongi, ale uwaga! Nie wymieniajcie wszystkich, na początek wystarczy 100 dolarów. Kurs Donga do Dolara to 22 803, więc otrzymuje się miliony, jak w latach 90 w Polsce. W Wietnamie jest dosyć bezpiecznie, ale warto przeliczyć czy dobrze wydają nam pieniądze i trzymać je rozdzielone w różnych miejscach – nieważne w jakim jesteś kraju. Z międzynarodowego lotniska w Sajgonie od razu zdecydowaliśmy się lecieć na północ kraju do Hanoi i zjeżdżać w dół kraju. Poszliśmy więc na terminal lokalny. Warto wcześniej się zorientować w Internecie, jakie są opcje. Samoloty latają mniej więcej co 1-2 h, a ceny wahają się od bardzo tanich do bardzo wysokich: od ok. 200 zł za bilet do nawet 900 zł. Lot do Hanoi zajmuje około 1 godzinę.

Przylot do Hanoi

Po przylocie jedziemy od razu do hotelu. To jedyny hotel, który zarezerwowaliśmy wcześniej. W naszych podróżach chcemy być jak najbardziej elastyczni i następne hotele wyszukujemy poprzez portal Booking.com – jest ich pod dostatkiem. Jednak ten pierwszy hotel po kilkunastu godzinach lotu warto już mieć. Na pierwszą noc wybieramy lepsze hotele, bo po prostu szybko trzeba się zregenerować. Drogę z lotniska do hotelu najlepiej pokonać busem (ok. 10 zł od osoby), taksówki to ostateczność w każdej podróży, niestety, szczególnie na lotniskach jest drogo, a kierowcy lubią oszukiwać, więc warto ustalić na początku cenę. My, jeśli musieliśmy, korzystaliśmy z Ubera.

Jet Lag

Wylcieliśmy ok. 18 z Polski, a w Hotelu Hanoi byliśmy ok. godziny 18 następnego dnia (trzeba doliczyć 7 godzin do przodu). Po krótkiej drzemce w hotelu kusi człowieka, żeby wyjść na miasto, ale zrobiliśmy to tylko po to, aby coś zjeść. Jak najszybciej trzeba przestać się na czas lokalny, więc gdy przyjeżdżamy rano

nie pozwalamy sobie na długi sen, by w nocy usnąć o godzinie lokalnej, tak jak w domu. Gdy zaniedba się przestawienie, można dochodzić do siebie kilka dni, a na to po prostu nie ma czasu. Najlepsza dzielnica do mieszkania to Hoan Kiem, blisko do głównego deptaka i najważniejszych atrakcji.

Pierwsze wrażenie

Najbardziej lubię ten moment, gdy wychodzimy z lotniska i odczuwamy inny klimat kraju, w którym jesteśmy. Pierwsze co do mnie dociera, to oczywiście temperatura i inna wilgotność powietrza. Azja jest wilgotna i parna, potrzeba kilku sekund, żeby złapać oddech. Następnie widzę te kompletnie inne twarze i inny sposób bycia ludzi – to oczywiście pozory, bo głęboko wierzę, że środkiem wszyscy jesteśmy tacy sami. W Wietnamie przez wojnę sporo osób zna angielski, więc z dogadaniem się nie ma problemu, choć swojskie migi są zawsze pomocne. Ludzie zachowują się jak stereotypowi Azjaci, są uprzejmi i gdy nawet nie wiedzą co powiedzieć, to uprzejmość nie pozwala im nie odpowiedzieć, więc trzeba uważać, bo potrafią pokierować w kompletnie złą stronę.

CO WIECIE O ŚWIECIE?



Hanoi

Pierwsze nasze spotkanie z wietnamską ulicą. Tysiące straganików, restauracji i setki skuterków. Można było poczuć klimat i historię tego miejsca. Mieliliśmy wrażenie, że coś podobnego widzieliśmy w popularnych filmach o Wietnamie. Najlepsze i najbardziej satysfakcjonujące jest jedzenie. Zazwyczaj to uliczne biznesy jednoosobowe. Pani kucharka ma duży garnek zupy Pho lub innej, jakieś mięso na grillu i masę warzyw. Dla gości jest dostępny mały dziecięcy stół i równie małe stołeczki do siedzenia w kucki – zgodnie możemy powiedzieć, że takiego jedzenia



nie zjecie w najlepszej Azjatyckiej restauracji w Polsce, a posiłki kosztują od 5 do 10 zł! Polecamy zupę o nazwie Bún chả. To jedno z naszych ulubionych dań – proste, ale wymaga kolektywnej pracy wielu osób. Bún chả grillowana i jedzona w samotności po prostu nie smakuje! Jej sekretem jest ekstremalnie świeże mięso – w Wietnamie ze względu na klimat nie ma mowy o długim przechowywaniu nieprzetworzonych składników. Być może w następnych numerach damy przepis na tę zupę – jeśli chcecie, napiszcie do redakcji Helpa!

Hanoi – stolica i największe obok Ho Chi Minh miasto Wietnamu, usytuowane w Delfcie Rzeki Czerwonej, w Tonkinie. Mimo wielokrotnych zniszczeń w Hanoi wciąż istnieje wiele zabytków starej architektury, szczególnie na Starym Mieście (dzielnica Hoàn Kiếm). Jest tu wciąż praktykowanych wiele tradycyjnych rzemiosł, jak formowanie brązu, produkcja wyrobów z laki, grawerstwo czy haft.

Hanoi jako jedno z niewielu miast w Wietnamu jest dosyć dostępne dla niewidomych, na chodnikach są ścieżki naprowadzające. Niestety, ogromny ruch, tłok i szalone przejścia dla pieszych są przerażające dla widzających, a co dopiero dla niewidomych. Oczywiście lokalni niewidomi poruszają się po mieście, ale jest to widok bardzo rzadki.

Szok co krok

Dla Europejczyka wielkie miasta Wietnamu są prawdziwym wyzwaniem. Szokiem natomiast jest organizacja ruchu ulicznego. Na pierwszy rzut oka setki tysięcy pojazdów, od rowerów przez wszechobecne skutery najróżniejszych marek po luksusowe suwy i ciężarówki, niczym lawa, bez żadnego porządku, przelewają się przez ulice miasta. Nikt nie respektuje tu sygnalizacji świetlnej, obowiązującego kierunku ruchu, czy nawet przejść dla pieszych. Powody są dwa.

Po pierwsze, każdy Wietnamczyk od dziecka słyszy, że kolor czerwony to kolor socjalizmu, zwycięstwa i partii, a te nie zatrzymują się przed przeciwnościami losu, lecz pokonują przebojem wszelkie pojawiające się na ich drodze przeszkody. Nikt więc nie respektuje takiej błahostki jak czerwone światło na przejściu. Po drugie, Wietnamczycy nie znają poczucia strachu – wierzą, że skoro nie pokonali ich Mongołowie, Chińczycy, Francuzi ani nawet Amerykanie, nie pokona ich nikt, coż znaczy więc jadący w ich stronę samochód.

Wydawać się może, że na ulicy obowiązuje prawo silniejszego, ale to tylko nasza, europejska logika.

Kiedy chce się przejść przez ulicę, po której płynie nieprzerwana rzeka pojazdów, wystarczy zapomnieć o strachu, zamknąć oczy i przejść nie zatrzymując się pod żadnym pozorem. Pędzące pojazdy jakimś niezrozumiałym cudem potrafią ominąć piechura. I tu dają znać o sobie zakorzenione w wietnamskim prawie zwyczaje. To niesamowite, ale dzieci ze szkoły wracają w ten sposób do domu i nie słyszą o wypadkach.

Zdecydowanie warto spędzić w Hanoi przynajmniej 2 dni. My zwiedzaliśmy je przez jeden dzień, następnie służyło nam 3 dni jako punkt wypadowy.

Widzieliśmy:

Hoan Kiem Lake i świątynia Jadeitowa

Oznacza dosłownie w języku polskim jezioro zwróconego miecza. Nazwa ściśle wiąże się z legendą, o której za chwilę. Jezioro jest częścią szerokiej Rzeki Czerwonej. Jednakże w wyniku zmian geologicznych i krajobrazowych odsunęło się od niej i obecnie zlokalizowane jest około dwa kilometry od niej. Bardzo



znana legenda głosi, że w XV wieku jeden z ubogich rybaków, którego nazywano Le Loi, został obdarowany wyjątkowym mieczem przez żółwia żyjącego w jeziorze. Były to czasy okupacji chińskiej i walk z wrogiem. Miecz miał nadzwyczajną moc. Rybak użył go podczas walki z Chińczykami. Dzięki niesamowitym właściwościom, jakie posiadał magiczny miecz, pokonał on dynastię Ming, kończąc jej panowanie w dawnym Wietnamie. Za ten niezwykły czyn uhonorowano go i ogłoszono królem. Po koronacji nowy władca udał się nad jezioro chcąc podziękować bogom za ocalenie kraju. Wówczas wydarzyła się historia niezwykła. Z jeziora wynurzył się żółw, a miecz samoistnie wrócił do niego. Ponoć zamienił się on w smoka, uniósł do góry, a następnie zniknął w głębinach jeziora. Król z wdzięczności nakazał zmianę nazwy jeziora na Hoan Kiem. Wybudowano także wieżę, która miała upamiętniać żółwia, który czuwał nad krajem. Od tej pory żółwie stały się symbolem pokoju. Obecnie Hoan Kiem Lake jest miejscem, które bardzo chętnie odwiedzają turyści i mieszkańcy Hanoi. Toń jego wody ma zielony kolor, a głębokość wynosi maksymalnie dwa metry. Dookoła porastają drzewa, których rozłożystość sprawia, że dają cień i schronienie podczas upalnych dni.

W północnej części jeziora znajduje się Den Ngoc Son, czyli Świątynia Jadeitowa. Została zbudowana na cześć konfucjanisty, taoisty i filozofa oraz bohatera narodowego Tran Hung Dao. W roku 1865 rozbudowano ją i w takim kształcie można ją podziwiać do dziś. Prowadzi do niej czerwony mostek Cau The Huc, czyli Most Witający Słońce. Wewnątrz świątyni wyróżniają się obiekty Thap But, Dac Nguyet i Dinh Tran Ba oraz płytę Dai Nghien, mające znaczenie symboliczne dla Wietnamczyków.

Muzeum Kobiet

Vietnamese Women's Museum zostało założone przez Związek Kobiet Wietnamskich. Otwarto je w 1995 roku. W latach 2006 i 2010 zostało odnowione. Zlokalizowane jest w centrum Hanoi, zaledwie 500 metrów od jeziora Hoan Kiem. Zadeptykowano je w całości mieszkankom Wietnamu, ich roli w historii kraju i obecnie. Misją muzeum jest podniesienie poziomu wiedzy społeczeństwa i zrozumienie historii oraz dziedzictwa kulturowego wietnamskich kobiet, a także przyczynienie się do promowania równości płci. Muzeum Kobiet jest miejscem, w którym zgromadzono wszelkie wyniki badań nad życiem kobiet i kolekcje różnorodnych zbiorów. Łącznie zebrano



około 28000 artefaktów, które można podziwiać na dość dużej powierzchni. Są one podzielone na zbiory specjalne, takie jak tekstylia, metale, drewno, papier, ceramikę, wyroby ze skóry, rogu, gleby i szkła. Wystawa stała została podzielona na trzy części: Kobiety w Rodzinie, Kobiety w Historii i Kobiety w Modzie. Dotyczą one bardzo złożonego życia wietnamskich kobiet i ich roli w życiu kraju.

Świątynia literatury

Bez wątplenia jedną z największych atrakcji stolicy Wietnamu jest Świątynia Literatury. Spośród prawie 200 świątyń w Hanoi ta jest prawdopodobnie najwspanialsza. Została wybudowana w 1070 roku przez króla Lý Thánh Tông ku czci chińskiego filozofa Konfucjusza. Na początku pełniła rolę religijną, natomiast po kilku latach zaczęła być miejscem edukacyjnym, powstał tu pierwszy Narodowy Uniwersytet. Świątynia Literatury położona jest na południe od Mauzoleum Ho Chi Minha i Pagody na Jednej Kolumnie w ruchliwym centrum miasta. Otoczona jest wysokim murem, co sprawia, że wchodzimy do oazy spokoju.

Świątynia Literatury składa się z pięciu dziedzińców (ustawione jeden za drugim) symbolizujących pięć elementów natury: wodę, ogień, metal, drewno i ziemię. Środkiem prowadzi droga, która przeznaczona była dla króla, natomiast bocznymi ścieżkami wchodził urzędnicy, wojskowi, uczniowie, nauczyciele...

Mauzoleum Hồ Chí Minh

Lăng Chủ tịch Hồ Chí Minh – monumentalna budowla ulokowana na placu Ba Đình w Hanoi, w której spoczywa wietnamski przywódca Hồ Chí Minh, twórca Demokratycznej Republiki Wietnamu. Ho Chi Minh pozostawił niezatarty ślad w historii Wietnamu. W Hanoi nadal uznawany jest za największego lidera

kraju. Czczą go niemal wszyscy i potocznie nazywają „wujkiem Ho”.

Prace nad mauzoleum rozpoczęły się 2 września 1973 r. jednak jego budowa formalnie została zainaugurowana 29 sierpnia 1975 r. Za inspirację posłużyło Mauzoleum Lenina w Moskwie, ale do budowli dodano też wiele elementów z typowo wietnamskiej architektury, jak chociażby pochyły dach. Fasadę wyłożono szarym granitem, a wewnątrz szarymi, czarnymi i czerwonymi, gładkimi kamieniami. Na portyku mauzoleum umieszczono napis „Chủ tịch Hồ Chí Minh” (Przewodniczący Hồ Chí Minh). Zabalsamowane ciało przywódcy spoczywa w centralnej sali budynku, przy którym wartę pełni straż honorowa. Ciało leży w szklanym sarkofagu z przyćmionymi światłami.

Budowla mierzy 21,6 m wysokości i 41,2 m szerokości. Otaczają ją dwie schodkowe platformy widokowe. Plac przed mauzoleum składa się z 240 zielonych kwadratów podzielonych ścieżkami. W ogrodach otaczających budynek rośnie prawie 250 gatunków roślin i kwiatów, które pochodzą z różnych regionów Wietnamu.

Park Lenina

To park, w którym bawi się masa dzieci i można poobserwować lokalną społeczność. Ciekawostką jest pomnik Lenina, który jest czczony w Wietnamie podobnie jak w Rosji.

Water Puppet Show

Jest takie miejsce w Hanoi, do którego warto zajrzeć i zostać choć na chwilę. Nie opera to, nie kino, nie teatr w dosłownym tego słowa znaczeniu. Można tutaj być widzem spektaklu i to całkiem niebanalnego. Musimy się przyznać, że zmęczeni po pierwszym dniu prawie odpuściliśmy to show – byłby to wielki błąd! Teatr Kukiełek w Hanoi powstał w XX wieku i odniósł niemały sukces. Jednak jego korzenie sięgają do XI wieku, bowiem tradycja marionetek na wodzie zrodziła się wówczas we wsiach delty Rzeki Czerwonej i należy do najważniejszych wydarzeń kulturalnych w północnych prowincjach Wietnamu. Stąd uważa się tę część kraju za kolebkę lalek na wodzie. Scenę, stanowiącą tło, tworzy jezioro, czyli rodzaj zbiornika przypominającego basen. Z kolei bohaterowie odgrywający główne role to drewniane lalki wystrugane z niezwykłą precyzją i polakierowane. Wsparte są na prętach bambusowych i sterowane przez ludzi. Obok wyjątkowej sceny i marionetek główną rolę odgrywa

muzyka grana na instrumentach ludowych: bębny, drewniane dzwonki i dzwoneczki, bambusowe flety, rogi i cymbały. Muzyka przejmująca, żywa i związana z tradycjami wietnamskimi. Jej dźwięki stanowią doskonałe połączenie z akcją, która ma miejsce na scenie. Grane utwory opowiadają wietnamskie historie. Są to zarówno opowieści ludowe, jak i legendy.

Te punkty zaliczyliśmy jednego dnia, na piechotę (bez zwiedzania mauzoleum Ho Chi Minha od środka) jest to plan dość wymagający.

Wycieczka na Ha Long Bay – widoki jak z pocztówki

Jedno z najbardziej znanych i popularnych miejsc w Wietnamie, które trzeba odwiedzić. Widoki są niesamowite, spełniają oczekiwania o egzotycznym kraju widzianym w telewizji, zresztą jak cały Wietnam!

Vịnh Hạ Long – zatoka w północnej części Wietnamu, odnoga Zatoki Tonkińskiej, leżąca w pobliżu miasta Hạ Long (ok. 164 km na południowy wschód od Hanoi). Zajmuje powierzchnię 1500 km², na której rozszaniach jest ok. 1900 skalistych wysp i wysepek. Większość wysp ma formę wapiennych słupów





wyłaniających się wysoko ponad powierzchnię wody. Wapienne podłoże sprzyja powstawaniu licznych jaskiń i grot. W rosnących tu lasach deszczowych występuje duża różnorodność świata zwierzęcego i roślinnego. W 1962 wietnamskie Ministerstwo Kultury, Sportu i Turystyki ustanowiło zatokę „pomnikiem krajobrazowym”. W 1994 UNESCO umieściło ją na swojej Liście Światowego Dziedzictwa.

Wycieczkę warto wykupić w hotelu lub w biurze wycieczek, których jest pełno na każdym kroku (ceny są porównywalne, a firmy współpracują ze sobą) można wybrać wycieczkę jedno- lub dwudniową z noclegiem na statku. My zdecydowaliśmy się na jednodniową. Wcześniej rano wyjazd spod hotelu busikiem, trasa ok. 4h do przystani Ha Long Bay. Na miejscu przesiadka na prom. W cenie wycieczki może być lunch na statku (napoje dodatkowo płatne). Rejs po zatoce, zwiedzanie dwóch wysp, wejście do jaskiń, postój na samodzielne pływanie po zatoce. Do wyboru kajaki lub tzw. bamboo boat kilkusobowe z wiosłarzem, jeśli zdrowie pozwala, polecam kajaki!

Sleeping Bus

Tego samego dnia po powrocie z Ha Long Bay wybraliśmy nocny autobus (sleeping bus) do Sa Pa. To typowy środek transportu w Azji. Wygodny, z łózkami na dwóch piętrach do spania, dla Europejczyka nawet niewysokiego tak jak ja (1,75 m) łóżka są trochę za krótkie, ale jedzie się przyjemnie, a noc mija szybko, można przykryć się użyczanym bezpłatnie kocem. W autobusach można nawiązać nowe znajomości i wymienić się wrażeniami z innymi podróżnymi, zazwyczaj 80% to turyści.

Homestay w Sa Pa – bliskie spotkanie z Wietnamską rodziną

Do Sa Pa dotarliśmy z samego rana, bo od godziny 4.00 do 7.00 rano pozwolili nam spać w autokarze. Gdy wychodzi się z autobusu, natychmiast pojawiają się kobiety w tradycyjnych kolorowych strojach, proponując nocleg. Można zostać na nocleg w Sa Pa w hotelu, ale lepszym rozwiązaniem jest popularny homestay. Lokalsi wiedzą kiedy przyjeżdża autobus z Hanoi i czekają na turystów na przystanku, oferują homestay w pobliskich wioskach. Można wybrać opcję z dowozem lub samemu dojechać skuterem. My wybraliśmy tę drugą opcję, a tak naprawdę nie



mieliśmy wyboru, bo namiary na Homestay mieliśmy już wcześniej od znajomych. Trochę baliśmy się u kogoś zamieszkać bez wcześniejszego polecenia. Te obawy były bezpodstawne, ale o tym później. Mając adres w ręku: wioska Ta Phin, Mrs. May, poszliśmy wypożyczyć skuter. Po krótkich negocjacjach udało się wziąć najmocniejszą maszynę, jaka była dostępna. Jechaliśmy jednym skuterem we dwójkę w górzystym terenie, więc warto było mieć te kilka koni więcej. Zaczęło padać. Poprosiliśmy o mapę i wskazówki dojazdu i sami dojechaliśmy do wioski (ok. 12 km). To było dosyć długie 12 kilometrów: najpierw miasto, w którym przepisy drogowe są traktowane dosyć luźno, następnie podróż po górskich kamiennych ścieżkach w deszczu. Gdy już mokrzy, ale szczęśliwi dojechaliśmy do Ta Phin, zapytaliśmy o panią May, oczywiście okazało się, że wszyscy tu nazywają się May. Na szczęście mieliśmy telefon i właściwa pani May się odnalazła.

Sa Pa to nieduże miasteczko z chłodniejszym klimatem w północnym Wietnamie w prowincji Lào Cai. Zostało założone przez Francuzów w czasach kolonialnych. Położone wysoko w górach, leży na wysokości ok. 1600 m n.p.m., na wzgórzach oddzielonych głęboką doliną od masywu Phan Xi Păng (3143 m n.p.m.), zwanego "Dachem Indochin". Jest zasłużenie popularne wśród turystów ze względu na wspaniałe górskie widoki, piękną scenerię, tarasy ryżowe, przyjemny klimat oraz sielską atmosferę. W okolicach Sapy żyje kilka różnych mniejszości etnicznych – plemion górskich. Powstająca infrastruktura turystyczna zmieniła całkowicie gospodarczy charakter rejonu. Rolnictwa dotychczas ludność przestawiła się na produkcję wyrobów rękodzielniczych i usługi turystyczne.

Atrakcje:

- pobliskie wioski, piękne widoki na tarasy ryżowe
- wodospady Love i Silver Waterfall (wycieczka na 1 dzień)
- kąpiele w baliach z ziołami (świetne po górskich spacerach).

Wietnamskie góry mają do zaoferowania o wiele więcej niż tylko piękne widoki czy możliwość zrobienia wspaniałych zdjęć. To, co urzeka większość przyjezdnych, także i nas, to możliwość spotkania przedstawicieli różnych mniejszości etnicznych. Kwiecisci H'mongowie w wielokolorowych pasiastych spódnicach, Dzao z ogromnymi turbanami czy też skromni Czarni i Biali H'mongowie dziarsko przemierzają górskie tereny, pracują w polu, na plecach noszą swoje pociechy, wyszywają kolorowe chusty, dbają o dom i rodzinę. Jak już pisaliśmy, wybraliśmy Homestay (zakwaterowanie u rodziny) w wiosce Ta Phin. Przez 2 dni mieszkaliśmy, jedliśmy i żyliśmy razem z wietnamską rodziną. Poznaliśmy kulturę plemienia Dzao, z którego pochodzi Pani May, dowiedzieliśmy się, że to kobiety w Sa Pa odgrywają główną rolę. Chętnie uczą się angielskiego i chodzą na uniwersytety, są też główną siłą roboczą: to kobiety można spotkać na straganach i polach – jest to bardzo ciężka praca. Zrozumieliśmy też, jak inaczej społecznie zorganizowany jest ten kraj. Jednak mimo wszystko potwierdziliśmy to, co podróże pokazują nam od dawna – ta rodzina nie różniła się bardzo od takiej z Polski. Przy kolacji było dużo śmiechu, cała rodzina, a szczególnie dzieci, były ciekawe nas i Polski. A tata mimo, że nie znał angielskiego, chętnie z nami siedział i dzielił się winem ryżowym. Bardzo trudno było nam się rozstać, ale musieliśmy ruszać dalej.

Szalony powrót

Powrót z Ta Phin był wzywaniem. Najpierw rano pojechaliśmy na skuterze do Sa Pa, oddaliśmy go do wypożyczalni, wsiedliśmy w autobus do Hanoi (ok. 8 h) i wróciliśmy do hotelu – naszej „bazy wypadowej”, gdzie zostawiliśmy bagaże – do Sa Pa chcieliśmy zabrać jak najmniej, żeby na skuterach nie przeszkadzały nam plecaki. Tego samego dnia udaliśmy się na wieczorny pociąg do Ninh Binh.



W siodle i na oklep – hipoterapia w praktyce

Iga Jagodzińska w rozmowie z Joanną Kubisą z Fundacji Stworzenia Pana Smolenia

I.J.: Pani Joanno, słowem wstępu – czy może Pani opowiedzieć o codziennej działalności Fundacji Stworzenia Pana Smolenia?

J.K.: Jest nią prowadzenie zajęć hipoterapii, opieka nad naszymi końmi, które już trochę się zestarzały i wymagają coraz więcej pracy. Mamy też zajęcia parapowozienia, skierowane dla osób poruszających się na wózkach, ale mających sprawne ręce. Posiadamy specjalistyczne bryczki – konie zaprzęgowe są do tego przygotowane. Pracują z nami świetni trenerzy. Zajmujemy się też prowadzeniem nauki jazdy konnej, ale głównie dla rodzeństwa osób przyjeżdżających na zajęcia hipoterapii. Na pewno nie zmienimy się w szkołę jeździecką – za bardzo lubimy konie.

I.J.: Czym zatem dla Państwa różni się hipoterapia od zwykłej nauki jazdy? Jaka jest podstawowa różnica?

J.K.: Są to dwie odrębne dziedziny. Hipoterapia jest skierowana do osób z niepełnosprawnością. Pracujemy stricte nad daną niepełnosprawnością. A my – sprawni – coraz częściej potrzebujemy tego typu pomocy, siedząc cały dzień przy komputerze. Jazda konna jest formą spędzania czasu, która niesie ze sobą wiele różnych korzyści w wielu sferach.

I.J.: Bardzo interesuje mnie, jak wygląda zwykły dzień w Fundacji. Od czego się zaczyna i czym się kończy?

J.K.: To zależy od pory roku. Teraz konie wypuszcza się o 5 rano, a w czasie upałów wieczorem i sprowadza około godziny 8, po całej nocy pobytu na łące. Warunki atmosferyczne dyktują plany. Pracy jest nieustająco bardzo dużo, nie jestem w stanie w żaden sposób jej przerobić (śmiech). Trzeba wybrać najważniejsze elementy. Podstawowym jest dobro naszych koni – to przede wszystkim one muszą być obsłużone – z prostej przyczyny – same tego nie robią. Drugim najważniejszym elementem, gdy koń jest już najedzony i przygotowany, są nasi pacjenci. Mamy regularne zajęcia, poza poniedziałkiem odbywają się codziennie. Są dni, gdy zaczynamy o 9 rano, a kończymy o 19. W takim tempie staramy się już nie pracować, bo ilość nie idzie w parze z jakością zajęć. Nawet jeżeli jest to tylko i aż 6 godzin pracy z pacjentami, jak to odbywa się w sobotę i niedzielę, to tempo jest duże.

I.J.: Rozumiem, że przy tym tempie nadal ważne jest dla Państwa skupienie i na człowieku, i na koniu oraz ich współpracy. Jakie są metody pracy z osobami z niepełnosprawnościami? Jak wygląda

pierwsze spotkanie osoby niepełnosprawnej z koniem, jeżeli nigdy wcześniej nie miała do czynienia z tego typu terapią?

J.K.: U każdego odbywa się to indywidualnie. Są osoby, które pierwszy raz widzą konia i natychmiast do niego podbiegają, od razu się przytulają, ale są też takie, które wymagają kilku spotkań, żeby w ogóle konia dotknąć. Nie ma jednej techniki pracy. Wydaje mi się, że osoby, które pracują w hipoterapii, są specyficzne, ponieważ są wyczułone na język ciała koni. Konie porozumiewają się ze sobą mową ciała i przekazują sobie mnóstwo istotnych dla nich rzeczy. Obserwacja koni przekłada się na obserwację pacjenta. Pacjent nie musi mówić, wystarczy obserwować jego mowę ciała, żeby zauważyć, co możemy zrobić, a czego nie.

I.J.: To prawda, w ciele zapisanych jest wiele informacji, których czasami nie chcemy udzielać, a które widać przy takiej pracy. Jak to jest z dobieraniem konia, który będzie odpowiedni dla danej osoby? Jest to proces, w którym pojawia się świadomość, z którym koniem współpraca będzie udana dla obu stron?

J.K.: Zasadą obowiązującą przy usprawnianiu ruchowym jest to, żeby koń poruszał się mniej więcej

w tempie osoby, z którą pracujemy. Jeśli jest to dziecko, koń nie powinien być duży, bo ma bardzo długie kroki. Powinniśmy tak dostosować tempo, żeby ruch miednicy miał odwzorowanie ruchu człowieka. Zdarzało się, że małe, usprawniane ruchowo osoby siedziały na Czekanie (koniu służącym niegdyś w policji), bo było to ich marzeniem. W całej terapii najważniejszy jest aspekt psychologiczny. Jeżeli pacjenci będą pracować z radością, to dużo osiągniemy. Koń powinien być takim rodzajem terapii, która oprócz niebywałych walorów w aspekcie fizyczności, przynosi również przyjemność bycia z nim.

I.J.: Osobiście mam styczność z końmi od kilku lat i bardzo lubię kontakt ze zwierzęciem, które jest o wiele większe od nas, ale współpracuje – człowiek i jeździec to jedno. Wydaje mi się to ważne, nie tylko w kontekście jazdy konnej, ale w ogóle pracy z koniem. Myślę, że to trudny do osiągnięcia stan, ale możliwy.

J.K.: To tak właśnie działa, ale trzeba poświęcić trochę czasu. Mnie boli to, że w tej chwili komercja sięga wszędzie i nie mówię o hipoterapii, bo tu sprawa wygląda inaczej, ale o tym, że ludzie płacą, chcą pogalopować – i do domu. Na szczęście rozwija się szkoła



natural horsemanship – po prostu bycia z koniem, obserwacji zwierzęcia, próby nawiązania z nim kontaktu, rozmowy, nie tylko poprzez realizację jakiejś jazdy od-do. Byłam w kilku takich ośrodkach i udawało mi się obserwować ludzi, którzy po prostu przyjeżdżają z koniem popracować, nie wsiadając na niego. Pracują z ziemi – i też nie po to, żeby osiągnąć nie wiadomo jaki efekt, tylko po to, by z tym koniem być. U nas się to też powoli pojawia – niektórzy rodzice dziecka, które jeździ konno, zajmują się na przykład koniem-emerytem. Proszę mi wierzyć, że zdrowe dzieci, które były u nas i wróciły, chciały coś powtórzyć. Wie Pani co? Tak zwaną końską restaurację, czyli jedziemy na oklep, bez siodła i pasimy konie. Siedzimy na nich, one sobie jedzą, a my gadamy. Piękne jest to, że one też to zobaczyły, że klucz nie jest w tym, jak wysoko skaczemy.

I.J.: A są przeszkody o ponad 2 metrach wysokości.

J.K.: Czy ktokolwiek myśli o tym, co taki koń czuje? Jest wożony z zawodów na zawody i jest wart tyle, ile wyskacze. Tylko nieliczni myślą o dobrostanie, również psychicznym, zwierzęcia.

I.J.: Mówi Pani o koniach-staruszkach, które wymagają innej ręki, może bardziej cierpliwej. Wydaje mi się, że mają one również własne niepełnosprawności. Nie pod względem ruchu, ale na przykład urazów, uprzedzeń, swoich historii. To też jest fascynujące, że jeździec może dać coś koniowi i mu pomóc. Hipoterapia moim zdaniem nie jest przeznaczona tylko dla ludzi.

J.K.: W hipoterapii piękne jest to, że dzieci, którymi zazwyczaj ktoś się opiekuje, mogą zaopiekować się o wiele większym od siebie zwierzęciem. To nie jest tylko sprawczość, że kierują nim i on idzie w dobrym kierunku, ale również opieka.

I.J.: Chciałabym też zapytać Panią o pracę z osobami z dysfunkcją wzroku. Jak to wygląda? Dużo takich osób przyjeżdża do Państwa?

J.K.: Niestety, odległość hamuje spotkania na przykład z osobami z Owińsk, natomiast była u nas dziewczynka, która była wożona w klasycznej hipoterapii z pełną asekuracją, a u nas doszła do poziomu samodzielnej jazdy – jeździła klusem.

I.J.: Niesamowite.

J.K.: Było to bardzo przyjemne – po pierwszym galopie opowiadała: "Mamo, fruwałam".

I.J.: Dla człowieka, który widzi, jest to niesamowite i bardzo przyjemne uczucie. Czy osobom niepełnosprawnym jest łatwo nawiązać kontakt z koniem? Czy są bariery zarówno fizyczne i psychiczne, jakie te osoby napotykają podczas hipoterapii? Na pewno każdy przypadek jest inny, ale czy zauważa Pani jakąś prawidłowość?

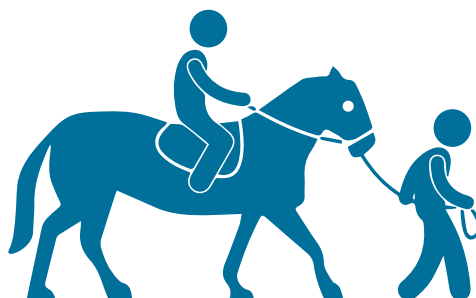
J.K.: Nie przesadzałabym z myśleniem, że koń od razu zaopiekuje się taką osobą. Zdarzały mi się sytuacje, że na tym samym koniu jeździec siedział rano i nie mógł go utrzymać, a po południu siadała osoba niepełnosprawna jeżdżąca samodzielnie i koń chodził potulnie jak baranek. Jak mam to odczytać? Każdy człowiek przekazuje inne emocje koniowi. Jeżeli jeździec był bardzo spięty i chciał czegoś dokonać, to koń również się spinał. Jeżeli osoba niepełnosprawna nie miała takiej wewnętrznej energii, koń zachowywał się adekwatnie do energii tej osoby. Niepełnosprawni zazwyczaj nie są roszczeniowi, nie mają potrzeby, żeby coś zrobić natychmiast – i konie to odbierają. Oczywiście jeśli koń nie jest dobrze prowadzony, to będzie się zawsze bronił, ale gdy jest otwarty na człowieka – odbiera jego emocje. I – jeśli osoba ta ma dużą stereotypię zachowania, na przykład ze względu na autyzm i będzie wykonywała różne ruchy i wydawała dziwne dźwięki – to koń nie będzie czuł się komfortowo. Każdy przypadek jest niewątpliwie indywidualny, ale zdarza mi się mylić w ocenach i zarówno nasi jeźdźcy, jak i konie zaskakują mnie często bardzo pozytywnie.

I.J.: Czy są osoby, które przyjeżdżają tutaj od kilku, kilkunastu lat?

J.K.: Są takie, które przyjeżdżają od początku, czyli od 14 lat.

I.J.: Ostatnie pytanie: czy osoba niewidoma może spędzić na przykład wakacje w siodle?

J.K.: Tak.



Reprezentacja Polski w blind footballu z historycznym sukcesem!

Robert Mkrtychyan

Jest 9 maja 2018 roku. Kadra Polski przyjeżdża do Krakowa, gdzie dzień później rozpocznie się międzynarodowy turniej w piłkę nożną niewidomych 3rd IBSA Blind Football Euro Challenge Cup. Turniej ten jest prezentem od IBSA, a reprezentacja Polski musi go wykorzystać do rozwoju i startu na nowo z tą dyscypliną w Polsce. Jak mówi trener, głównym celem kadry jest start na paraolimpiadzie.

Następnego dnia zawodnicy prowadzeni przez trenera Lubomira Praska wyszli zmotywowani, ale i niepewni co ich czeka w meczu z Irlandią. Od początku nasi zawodnicy dominowali, ale w pierwszej połowie żaden strzał nie zakończył się bramką. Dopiero druga połowa przyniosła efekty. Mecz zakończył się wynikiem 1:0, a Polska była już coraz bliżej wyjścia z grupy. W piątek 11 maja Polacy grali mecz o awans z grupy, z pierwszego miejsca. Szwajcaria była jedną wielką niewiadomą. Okazało się, że strach był zbędny. Polacy ustanowili swój rekord wygrywając 8:0! 2 bramki zdobył Martin Jung, który skończył szkołę muzyczną 2 stopnia i na trąbce gra równie świetnie co w blind football. Kolejne 2 bramki dołożył kapitan drużyny Marcin Ryszka, czyli medalista Mistrzostw Świata i Europy w pływaniu oraz paraolimpijczyk z Pekinu

i Londynu. Następne 2 trafienia (jedno z rzutu karnego) dołożył Robert Mkrtychyan – „polski Mychitarian”, ponieważ również posiada ormiańskie korzenie. Siódmą bramkę zdobył Artur Fleszar, dla którego była to... pierwsza bramka w karierze! Ostatnia bramka należała do Łukasza Byczkowskiego, który swoimi umiejętnościami potrafi zawstydzić widzących piłkarzy! Zbyt wiele pracy nie miał bramkarz reprezentacji Polski Krzysztof Apolinarowski, który przed laty grał w polskiej ekstraklasie!

W ten sposób w grupie A Polacy zajęli pierwsze miejsce, drugie Irlandia, a Szwajcarii został jedynie do rozegrania mecz o 5 miejsce w turnieju. Węgry wygrały grupę B, drugie miejsce zajęła Białoruś, a trzecie należało do Austrii. 11 maja odbył się półfinał Polska – Białoruś okrzyknięty najważniejszym i najtrudniejszym meczem turnieju. Mecz Polacy rozpoczęli w składzie: Krzysztof „Apoli” Apolinarowski (bramkarz), Marcin „Rycha” Ryszka (napastnik), Martin „Bungu” Jung (napastnik), Adrian „Słoni” Słoninka (obrońca), Mateusz „Mojesz” Krzyszkowski (obrona). Słoni – medalista Mistrzostw Świata w Showdown – twardo stoi na nogach. Gdyby zawodnicy przeciwnej drużyny mogli zobaczyć posturę Słonia; z pewnością

by się jeszcze bardziej przerazili! Kolejny obrońca to Mojżesz/Mojgi – sympatyczny student, ale na boisku już taki sympatyczny dla rywali nie jest. Nie ma możliwości, żeby przeciwnik go minął. Ich godnym zmiennikiem jest „Woszczu”. Rycha i Bungu zaczęli mecz częstymi podaniami, dzięki czemu przeciwnicy szybko stracili kontrolę nad spotkaniem. Pierwsza bramka dla Polski! Druga bramka dla Polski! Nasz muzyk Martin Jung był autorem obu trafień. Zmiana. Za Bunga wchodzi Robert Mkrtchyan, za Rychę wchodzi Łukasz „Byku” Byczkowski. Trzecia bramka dla Polski! Czwarta bramka dla Polski! Obie strzelił „polski Mychitarian”.

Żadna bramka by nie wpadła, gdyby nie świetna komunikacja z trenerem, ale przede wszystkim z przewodnikiem, który stoi za bramką przeciwnika. Mikołaj Nowacki, bo o nim mowa, dyryguje napastnikami, dzięki czemu wiedzą ile metrów mają do bramki i ilu przeciwników mają przed sobą. Mecz skończył się wynikiem 4:1 dla naszych i tym samym Polska trafiła do finału, a Białoruś musi się zadowolić meczem o trzecie miejsce. W kolejnym półfinale Węgrzy zremisowali 0:0 z Irlandią i o tym, kto zagra z Polakami w finale, zadecydowały rzuty karne. W karnych lepszą drużyną okazali się Irlandczycy, którzy wygrali 1:0. Naszych reprezentantów w piłce nożnej niewidomych czekała powtórka z rozrywki. Rozpoczęli turniej od meczu z Irlandią i już wiadome było, że również z Irlandczykami zagrają ostatni, finałowy mecz. W ostatnim dniu turnieju Austria w meczu o piąte miejsce wygrała ze Szwajcarią pokonując ich 8:2! Co więcej, wszystkie bramki dla Austrii strzelił Hösgören – zdobywając tytuł króla strzelców. W drużynie Austrii kapitanem drużyny była kobieta – taka sytuacja miała miejsce po raz pierwszy w historii blind footballu. W meczu o trzecie miejsce lepsi okazali się ponownie Węgrzy, pokonując Białoruś 2:0. Wreszcie nadszedł czas na

finał. Polacy rozpoczęli w podobnym składzie jak w meczu z Białorusią. Jedyna zmiana nastąpiła na pozycji bramkarza. Krzysztof „Bioły” Bednarkiewicz na co dzień mieszka w Wiedniu. Dostał nawet propozycję, aby bronić w reprezentacji Austrii, ale oczywiście zrezygnował. Bioły potrafi przyjechać z Austrii na jeden dzień, zagrać 2 mecze i wrócić do Wiednia, ponieważ tak silnie jest związany z drużyną.

Kibice na mecz finałowy zapełnili całe trybuny. Hymn Polski. Przemowa trenera. Okrzyk bojowy, a następnie gwizdek sędziowski rozpoczął finał! Polacy od początku przeważali, szarżowali na bramkę przeciwnika, ale wciąż brakowało wykończenia. Trener Lubomir Prask zarządził zmianę i na boisku pojawił się duet Robert Mkrtchyan & Łukasz Byczkowski. Piękna akcja Byka i uderzenie z pierwszej piłki, ale bramkarz fantastycznie wypiąstkował piłkę. Pierwsza połowa zakończyła się bezbramkowym remisem. Zrobiło się nerwowo. Trener zarządził zmiany powrotne. Druga połowa rozpoczęła się obiecująco! Irlandczycy w tarapatach; strzał, następny, jeszcze jeden i... bramka! Marcin Ryszka! – całe trybuny krzyczą bez przerwy – Marcin Ryszka! Kapitan reprezentacji Polski strzelił bramkę na 1:0 i tym samym Polska zwyciężyła w międzynarodowym turnieju 3rd IBSA Blind Football Euro Challenge Cup! Prezent w postaci organizacji turnieju w Krakowie od IBSA został wykorzystany. Polacy pokazali się na arenie międzynarodowej z najlepszej strony, jednocześnie pokazując, że na boisku dla rywali nie są gościnnymi! Obecnie w Polsce funkcjonują dwie drużyny w blind footballu: Sprint Wrocław oraz Tyniecka NWP Kraków. Miejmy nadzieję, że ten turniej pozwoli rozwinąć piłkę nożną niewidomych w Polsce.

Kadra Polski

- Lubomir Prask – trener
- Piotr Nisyczyński – drugi trener
- Mikołaj Nowacki – przewodnik
- Krzysztof Bednarkiewicz – bramkarz
- Krzysztof Apolinarowski – bramkarz
- Michał Woszczak – obrońca
- Adrian Słoninka – obrońca
- Mateusz Krzyszkowski – obrońca
- Artur Fleszar – obrońca
- Marcin Ryszka – pomocnik
- Łukasz Byczkowski – pomocnik
- Martin Jung – napastnik
- Robert Mkrtchyan – napastnik

Gol na 3-0 w meczu z Białorusią. Autor Justyna Wydra





Gałczyńskiego 7 odnawia wspomnienia

Dariusz Linde opowiada o renowacji starego motoroweru

Anna Linde

– Był początek lat dziewięćdziesiątych, kilka dni przed wakacjami. Miałem wtedy nieco więcej niż 10 lat. Z pewnością było to jedno z rodzinnych spotkań, które odbywały się u moich dziadków. To wtedy wujek przekazał mi tę świetną dla mnie wiadomość, na którą czekałem od dawna. Powiedział, że w garażu ma dla mnie niespodziankę. Najprawdziwszy motorower, który po drobnych naprawach będzie mi służył na letnie wypady nad jezioro albo grzyby. Wtedy dla dziecka w moim wieku była to prawdziwa bomba, którą dzisiejsza młodzież pewnie mogłaby porównać jedynie z nowym smartfonem, tabletem czy innym dronem. My wtedy mieliśmy inne „zabawki”. W ten oto sposób stałem się szczęśliwym posiadaczem własnego pojazdu mechanicznego. Był to już kilkuletni Romet Ogar, który od dłuższego czasu nie był na chodzie – opowiada Dariusz Linde zapytany o pasję, towarzyszącą mu do dnia dzisiejszego. „Romecik” z racji swojej bardzo prostej konstrukcji i – jak się później okazało – delikatnej, miał taką przypadłość, iż w rękach młodego człowieka częściej był zepsuty niż sprawny. Taki stan rzeczy sprawił, że bardzo szybko poznałem jego budowę właściwie od pierwszej do ostatniej śrubki. Śmiało można powiedzieć, iż wówczas potrafiłem go naprawiać z zamkniętymi oczami. Od tamtego momentu minęło prawie ćwierć wieku. W międzyczasie

ukończyłem technikum samochodowe, studiowałem na Politechnice, a od ponad 10 lat pracuję z ludźmi, którzy mają problemy ze wzrokiem. Lubię swoją pracę w Fundacji Szansa dla Niewidomych i chyba całkiem nieźle się w niej odnajduję, ale bakcyl motoryzacji, jaki zaszczerpiono mi w dzieciństwie, został mi do dziś. Dlatego podczas jakiegoś luźniejszego spotkania z naszymi beneficjentami, a właściwie głównie kolegami czy nawet przyjaciółmi doszliśmy do wniosku, że można by było zrobić coś innego niż szkolenia zawodowe albo kurs obsługi komputera. I tak, od słowa do słowa, narodził się pomysł, aby nasz salon szkoleniowy stał się na pewien czas warsztatem, w którym odbudujemy dokładnie taki sam motorower, o jakim wspominałem wcześniej.

– Będziecie naprawiali twój motorower?

– Tak, ale nie jest to ten sprzed lat. Z czasem został zamieniony na coś szybszego, a jeszcze trochę później po prostu na samochód. Co ciekawe, w szukaniu i zakupie kandydata do odbudowy pomógł ten sam wujek, który znalazł dla mnie mój pierwszy motorower. Można powiedzieć, że historia zatoczyła koło. Tym razem nie skończyło się jednak na jednej sztuce, bo jako bonus dostaliśmy jeszcze drugi w częściach.

– Czyli będzie wam łatwiej przeprowadzić proces odbudowy?

– W pewnym sensie tak, gdyż do odbudowy będziemy mogli wybrać elementy najmniej zużyte i zniszczone. Należy jednak pamiętać, że rozmawiamy o produkcie PRL-u, który ma ponad 30 lat. W tamtych czasach jakość produkcji delikatnie mówiąc nie stała na najwyższym poziomie. Dlatego też wiele części będziemy musieli odnowić lub po prostu kupić nowe. Celowo wybraliśmy taki projekt, który nie będzie za trudny i nie pokona nas finansowo.

– Co już zostało zrobione i jakie macie plany na najbliższe działania?

– Obecnie nasz kandydat na zabytek został zupełnie i całkowicie rozłożony na części. Wszystkie elementy blacharskie, czyli błotniki, zbiornik, rama oraz przedni widelec, trafiły do lakiernika. Tej operacji sami nie jesteśmy w stanie wykonać, ale i ludzie widzący też tego sami nie robią – lakierowanie zlecają specjalistycznym warsztatom. Przed lakierowaniem wszystkie elementy trzeba oczyścić. Dlatego na początek poddaje się je procesowi zwanemu piaskowaniem. Ma on na celu usunięcie starej warstwy lakieru oraz wszystkich ognisk korozji. Tak przygotowana blacha jest malowana lakierem podkładowym. Jeśli element ma uszkodzenia, wypełniane są one szpachlą, następnie szlifowane, aż uzyskają idealny kształt. Na tak przygotowaną powierzchnię nakładana jest dopiero ostatnia warstwa lakieru. W naszym przypadku wybraliśmy piękny soczysty czerwony kolor z palety Mazdy. W tej chwili czekamy na polakierowane elementy. Nie czekamy jednak bezczynnie, gdyż równolegle kompletujemy potrzebne podzespoły. Jako cel założyliśmy, że Romet po odbudowie będzie wyglądał co najmniej tak dobrze jak w dniu, w którym opuścił fabrykę, albo nawet lepiej. Dlatego konieczne jest odnowienie wszystkich powłok chromowanych. To jest, obok lakierowania, jedna z najdroższych operacji i tego też nikt nie robi sam w domu. Na szczęście nie wszystko trzeba odnawiać, a niektóre części takie jak kierownica, klamki czyli dźwignię sprzęgła i hamulca ręcznego lub dźwignię zmiany biegów można kupić już odnowione na allegro oraz innych portalach aukcyjnych. Tak jest po prostu taniej. Dla przykładu powiem, że cena chromowania zderzaka do samochodu sprzed kilkunastu lat może wynosić ponad 3000 zł. To obrazuje, że zadanie, jakie sobie wyznaczaliśmy i dla nas jest pewnym wyzwaniem finansowym. Jeśli nasz pojazd ma być taki super, to nie może tylko pięknie wyglądać, ale musi też sprawnie

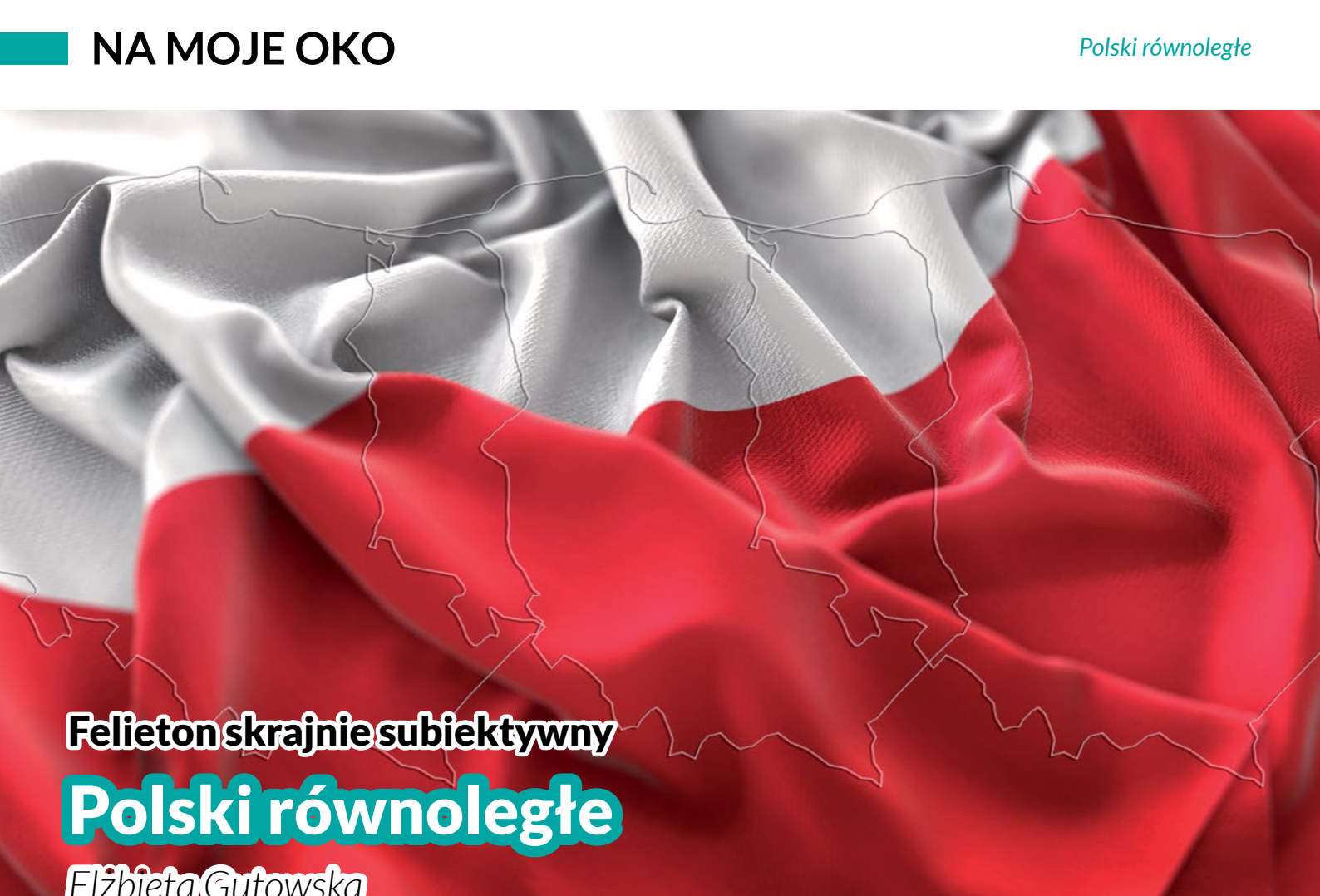
się poruszać. Dlatego też czeka nas generalny remont silnika. Będzie to czas, abym mógł się podzielić swoją wiedzą na temat budowy pojazdów. Bazując na takim prostym silniku moi niewidomi i słabowidzący koledzy będą mogli zrozumieć jak to się dzieje, że spalanie benzyny generuje moment obrotowy na kołach, jak zbudowany jest gaźnik, prosty układ zapłonowy oraz dwubiegowa skrzynia biegów. Myślę, że w obecnych czasach mało kto zastanawia się nad zasadą działania takich elementów mechanicznych. Jak coś się zepsuje, po prostu jedziemy do serwisu i zlecamy naprawę, albo kupujemy nowe urządzenie. Dlatego sądzę, że nasze działanie ma w tym względzie sporą wartość edukacyjną, w szczególności dla ludzi, którzy nie mieli wcześniej do czynienia z nawet tak prostą mechaniką. To nie wszystko. Na ten moment jeszcze nie zajęliśmy się kołami. Prawdopodobnie trzeba będzie wymienić wszystkie szprychy, a następnie odpowiednio je naciągnąć tak, aby obręcze miały idealnie okrągły kształt. Wymienimy również całą instalację elektryczną oraz najprawdopodobniej obicie siedziska. Na koniec czeka nas montaż lamp, przełącznika świateł oraz klaksonu. Jeśli się to wszystko podsumuje, wyjdzie nam całkiem sporo godzin wspólnej pracy oraz – mam nadzieję – dobrej zabawy.

– A jak już skończycie swoją pracę?

– Wtedy oczywiście pochwalimy się naszym dziełem i z pewnością znajdziemy takie miejsce, pewnie tor wyścigowy lub zamknięte lotnisko, na którym sami będziemy mogli poczuć moc tych niemal 2 KM, powąchać zapachu spalanej mieszanki benzyny z olejem, no i ten słynny wiatr we włosach. Jestem przekonany, że tak właśnie zrobimy, bo skoro niewidomi mogą skakać na spadochronie, jeździć samochodem, to dlaczego mieliby nie móc przejechać się małym motorkiem? Chciałbym, żeby wszystko to, co zrobimy, miało jakiś cel, żeby ten pojazd potem jeszcze komuś służył, choćby do zabawy.

– Dziękuję za rozmowę.

Darek pracuje w warszawskim oddziale Fundacji Szansa dla Niewidomych przy ul. Gałczyńskiego 7. Pełni tam funkcję kierownika oddziału, jest koordynatorem i pomysłodawcą wielu działań, jakie mają tam miejsce. Przede wszystkim jednak jest człowiekiem z ogromną pasją, którą potrafi zarażać innych. Czekamy na kolejne ciekawe projekty. Zachęcamy również do odwiedzania salonu prezentacyjnego Fundacji. Z pewnością warto!

**Felieton skrajnie subiektywny**

Polski równoległe

Elżbieta Gutowska

Od dłuższego czasu, jak pewnie wielu Polaków, mam wrażenie pozostawania w rozdwojeniu, w swoistej schizofrenii lub jak kto woli w Matrixie. Czuję, że niektórzy spośród moich interlokutorów funkcjonują w świecie równoległym do mojego świata, choć znajdujemy się w tym samym miejscu na ziemi.

Cezurą – nie odkrywam tu Ameryki – jest katastrofa smoleńska. To wówczas, po narodowej traumie, ujawniło się pęknięcie, które pewnie było i wcześniej, ale pozostawało niemal bezobjawowe. Tak narodziły się Polski równoległe. Rozmawiając z obywatelami tej drugiej Polski mam nieustannie wrażenie bezproduktywnego walenia głową w mur. Polska równoległa ma swoje gazety, swoje telewizje, swoje autorytety i swoich celebrytów, swoich nieudaczných posłów bez kompetencji. Polska równoległa organizuje marsze i protesty z byle powodu, czym doprowadziła do całkowitej dewaluacji pojęcia protest, strajk

i manifestacja. Stwierdzenie, że obywatele Polski równoległej zajmują się manipulowaniem faktami, byłoby eufemizmem. Oni po prostu wywracają te fakty „na nice”, co tu kryć, po prostu faktom tym zaprzeczają. Od wygranej Prawa i Sprawiedliwości rozszew światopoglądowy dotyczy działań tego rządu w obydwu mutacjach – z premierem Szydło i z premierem Morawieckim. Dotyczy zarówno ilości działań, jak też ich jakości. Jedna Polska mówi – robią mnóstwo i nawet jeśli czasem się mylą, to robią. Druga Polska mówi – nic nie robią, a jak już coś czasem zrobią, to zrobią źle. Przykłady? Służę.

Rozmawiam z dziennikarką z kilkudziesięcioletnim stażem i dzielę się entuzjazmem z powodu planowanego przekopu Mierzei Wiślanej. Po drugiej stronie słyszę – „Przecież to kompletnie bez sensu”. Na chwilę mnie zatyka. Szybko wychodzę z osłupienia i kontratakuję. Że to ważny strategicznie projekt, że to uproszczenie morskiego szlaku na Bałtyk, że znajdzie się w obrębie wód terytorialnych Polski, że połączy drogą morską Zalew Wiślany z Zatoką Gdańską, że nie będzie już dochodziło do perturbacji na linii Polska – Rosja i zamykania Cieśniny Piławskiej dla naszych statków, że wzmocni znacząco pozycję

portu w Elblągu, że skorzystają na tym także kraje nadbałtyckie, że Polska na tym zarobi. Po drugiej stronie słyszę wzgardliwe prychnięcie i argumenty, że za drogo, że zniszczy się przyrodę Zalewu Wiślanego. Polska równoległa.

Na rodzinnym przyjęciu rozmawiam z kuzynką, wydawałoby się osobą inteligentną, na temat wojsk obrony terytorialnej, których powstaniu od początku przyglądam się z sympatią. Po drugiej stronie słyszę – „Macierewicz zrobił sobie swoje wojsko”. Popadam w stupor, ale szybko się otrząsam i dowodzę, że to niezbędne, zważywszy na nasze położenie geopolityczne, że to wojsko wartościowe, bo idą do tych oddziałów osoby autentycznie zaangażowane, że patriotyczne, że charakteryzuje się wysokim potencjałem obronnym przy stosunkowo niskich kosztach utrzymania, że jest doceniane w wielu krajach, że można je wykorzystywać do działań humanitarnych i w sytuacjach kryzysowych czy podczas klęsk żywiołowych. Sypię przykładami. Swoich terytorialsów mają Stany Zjednoczone. To Amerykańska Gwardia Narodowa licząca 350 tys. żołnierzy, w tym 50 tys. w służbie czynnej, dysponująca nawet własnym lotnictwem. Brytyjska Teritorial Army licząca 32 tys. żołnierzy, dysponująca jednostkami lądowymi, morskimi i powietrznymi. Szwedzka Hemvarnet, licząca 30 tys. żołnierzy, odgrywająca niezwykle istotną rolę dla obronności Szwecji, jako że kurczy się potencjał sił konwencjonalnych królestwa. I kraje bałtyckie sukcesywnie zwiększające nakłady na jednostki obrony terytorialnej ze względu na zagrożenie ze strony Rosji. Estońska Liga Obrony licząca ok. 13 tys. żołnierzy, łotewska Zemessardze ok. 10,5 tys. żołnierzy, litewski KASP ponad 14 tys. Kuzynka robi wielkie oczy, ale dalej upiera się przy swoim – „Nic nie zmieni tego, że to jest wojsko Macierewicza”. Polska równoległa.

Koledze w pracy mówię z satysfakcją, licząc że będzie w równym stopniu usatysfakcjonowany – „Popatrz, latami nie dało się kupić samolotu dla VIP-ów, a teraz się dało. Fajne te Boeingi”. Odburkuje ponuro – „Zbędny wydatek”. Tłumaczę, że właśnie niezbędny – względy bezpieczeństwa, prestiż, w ogólnym rozrachunku mniejsze koszty niż dotychczasowy leasing Embraerów. Wzruszenie ramion. Polska równoległa.

Przykłady można byłoby mnożyć praktycznie w nieskończoność. 500+ – bez sensu, nie będzie na to pieniędzy. Kiedy okazuje się, że pieniądze są – dać także na pierwsze dziecko. Górnictwo jest nieopłacalne.

Jedna Polska mówi – robią mnóstwo i nawet jeśli czasem się mylą, to robią. Druga Polska mówi – nic nie robią, a jak już coś czasem zrobią, to robią źle.

Kiedy staje się opłacalne – jest niebezpieczne, zbyt dużo wypadków. Odbudowa przemysłu stoczniowego – absurd, na tym nie da się już zarabiać. Kiedy przemysł stoczniowy powoli staje na nogi, przedstawiciele Polski równoległej mówią – rząd nic nie robi dla polskich stoczní. Protest osób niepełnosprawnych – po latach zaniedbań rząd oferuje i wprowadza w życie konkretne rozwiązania. Przedstawiciele Polski równoległej mówią – rząd niczego nie proponuje. Polemizowanie z tego typu zmanipulowaną dialektyką jako żywo przypomina walenie głową w mur. Nie przepadam za tym, ale dla sprawy będę walić dalej.





Dieta również dla oczu

Ewa Peryt

W dzisiejszych czasach zbyt często popadamy ze skrajności w skrajność i albo pozwalamy sobie na szybkie przybieranie na wadze, albo katujemy się dietą cud, która bardzo często przypomina głódówkę. Nie możemy rezygnować z jedzenia.

Owszem, możemy je ograniczyć, jednak w sposób racjonalny i przemyślany. Musimy pamiętać, że prawidłowe żywienie odgrywa tu bardzo istotną rolę.

Zasady prawidłowego żywienia

1. Spożywaj różnorodne pokarmy.
2. Opieraj swoje posiłki o jedzenie bogate w błonnik, ryby, drób, tłuszcze nienasycone, kasze i ryż pełnoziarnisty.
3. Spożywaj więcej owoców i warzyw.
4. Utrzymuj prawidłową wagę ciała, a zachowasz dobre samopoczucie.

5. Jedz umiarkowanie, porcje zredukuj, ale nie eliminuj jedzenia.
6. Spożywaj posiłki regularnie.
7. Pij duże ilości płynów, min. 1,5 l dziennie – najlepiej wodę.
8. Zaczynj teraz i wprowadzaj zmiany stopniowo.
9. Zapamiętaj! Nie ma „dobrego” lub „złego” jedzenia, jest tylko dobra lub zła dieta.
10. Ruszaj się!

Niewiele osób tak naprawdę zdaje sobie sprawę z tego, że nasz organizm składa się wprost z cząstek żywności, czyli z tego wszystkiego, co się zjadło w ciągu ostatniego roku. Nie bez powodu mówi się: „Jesteś tym, co jesz”. Ustrój potrzebuje do przetrwania około 50 składników, w tym: 13 witamin, 21 pierwiastków, 9 aminokwasów, 2 nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz węglowodanów, błonnika, powietrza, wody i światła. Organizm nie potrafi sam sobie wytworzyć wszystkich potrzebnych mu substancji, dlatego należy dostarczać mu je w pokarmach.

Zdrowa dieta ma istotny wpływ nie tylko na szczupłą sylwetkę, ale również na jakość naszego widzenia

i stan oczu. Dieta dla zdrowych oczu musi być bogata w produkty zawierające antocyjany, witaminy A, C i E oraz składniki mineralne.

Smog, kurz, promieniowanie słoneczne, praca przy komputerze oraz klimatyzacja, to tylko niektóre z czynników szkodzących naszym oczom. Jednak w dzisiejszych czasach ciężko ich uniknąć. Przez to jesteśmy narażeni na różne dolegliwości oczu, które mogą skutkować osłabieniem wzroku, szybszym starzeniem się siatkówki i rozwojem niebezpiecznych schorzeń. Ratunku szukamy zazwyczaj w aptekach, gdzie są dostępne krople i żele do oczu. Działają one jednak tylko doraźnie. Natomiast, aby trwale wzmocnić oczy, należy zadbać o to, by w diecie znalazły się składniki niezbędne do ich prawidłowego funkcjonowania.

Antocyjany dla oczu

Antocyjany są to barwniki roślinne nadające kolor czerwony, niebieski lub fioletowy. Są one częścią grupy związków nazywanych flawonoidami i są zbudowane z cząsteczek cukrowych. Występują powszechnie w świecie roślinnym. Najczęściej znaleźć je można w owocach, kwiatach i liściach. Do najbogatszych źródeł antocyjanów należą: aronia, wiśnie, żurawina, truskawki, czarny bez, winogrona, malwa, czarne jagody oraz czerwona kapusta. Obniżają one kruchość naczyń włosowatych występujących w gałce ocznej, czyli są odpowiedzialne za ich ukrwienie i odżywienie. Ponadto stymulują produkcję rodopsyny, która jest substancją odpowiedzialną za właściwe widzenie o zmroku. Antocyjany mają również działanie przeciwzapalne oraz przeciwutleniające.

Witaminy na wzrok

Witamina A, czyli grupa substancji organicznych o nazwie retinoidy, których niedobór powoduje tak

zwaną kurzą ślepotę, inaczej ślepotę zmierzchową oraz kseroftalmię, czyli zespół suchego oka. Witamina A po połączeniu z opsyną buduje purpurę wzrokową umożliwiającą odbieranie bodźców wzrokowych w siatkówce oka. Można ją spożywać w produktach roślinnych, gdzie występuje pod postacią prowitamin o nazwie beta-karoten lub w produktach zwierzęcych. Znajdziemy ją w: marchwi, szpinaku, brokułach, dyni i wątróbce.

Witamina C, czyli kwas askorbinowy, odgrywa ogromną rolę w budowaniu odporności, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Jej właściwości antyoksydacyjne pozytywnie wpływają na cały organizm, również na oczy. Witamina C ma także wpływ na hamowanie rozwoju zaćmy. Znajdziemy ją w: cytrusach, winogronach, papryce czerwonej, owocach dzikiej róży, porzeczkach, brokułach, szparagach i jabłkach.

Witamina E jest przeciwutleniaczem neutralizującym szkodliwe działanie wolnych rodników. Jej działanie jest podobne do pozostałych antyoksydantów. Znajdziemy ją w: oleju słonecznikowym, oleju sojowym, oleju kukurydzianym, kielkach pszenicy, margarynie, migdałach i orzechach.

Równie ważnymi substancjami potrzebnymi do prawidłowego działania narządu wzroku są takie minerały, jak:

- Cynk znajdujący się w rybach, jajach i pieczywie pełnoziarnistym,
- Miedź – w owocach morza, orzechach i awokado,
- Mangan – również w orzechach, ciemnym pieczywie, fasoli, grochu i czarnych jagodach,
- Selen – w rybach morskich, owocach morza, orzechach, kielkach pszenicy, czosnku i cebuli.

Luteina i zeaksantyna są to barwniki zapobiegające zaćmie i zwyrodnieniu plamki żółtej. Plamka żółta jest punktem znajdującym się na siatkówce oka i pełniącym najważniejszą rolę w procesie widzenia. Luteina i zeaksantyna są w nim stale obecne, działając jak filtr chroniący przed szkodliwymi promieniami UV.

W diecie polecanej osobom z uszkodzonym wzrokiem zaleca się kieliszek czerwonego wina dziennie, ponieważ zawiera resweratrol – związek utleniający wolne rodniki uszkadzające wzrok. Spowalnia on rozwój zaćmy oraz procesy degeneracyjne nerwu wzrokowego.





Luteinę znajdziemy w jarmużu, szpinaku, natce pietruszki, sałacie i w żółtych warzywach. Natomiast zeaksantynę dostarczymy naszemu organizmowi jedząc pomarańczowe i zielone warzywa, nektarynki, jeżyny, agrest i awokado.

Czosnek również wykazuje właściwości przeciwutleniające, chroniące komórki przed zniszczeniem, ale także przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciw pasożytnicze i wzmacniające odporność. Jego spożywanie chroni przed wystąpieniem mikrozakrzepów. Działa nie tylko na oczy, ale także na kondycję całego organizmu.

Przykładowa dieta poprawiająca wzrok

Śniadanie:

- Wariant pierwszy: omlet z groszkiem i czerwoną papryką oraz grahamka. Kawa z mlekiem, herbata lub sok.
- Wariant drugi: sałatka z moreli lub brzoskwiń i orzechów z twarogiem, chleb pełnoziarnisty. Sok warzywny lub herbata.
- Wariant trzeci: kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z twarogiem i dżemem wiśniowym niskosłodzonym, kawa zbożowa na chudym mleku.



Drugie śniadanie:

- Wariant pierwszy: sok marchwiowy, jogurt naturalny z garścią orzechów.
- Wariant drugi: kanapka z chudą wędliną, sałatą, pomidorem i papryką, sok marchwiowo-owocowy.
- Wariant trzeci: kanapka z jajkiem i cykorią, marchewka do pochrupania, woda mineralna.

Obiad:

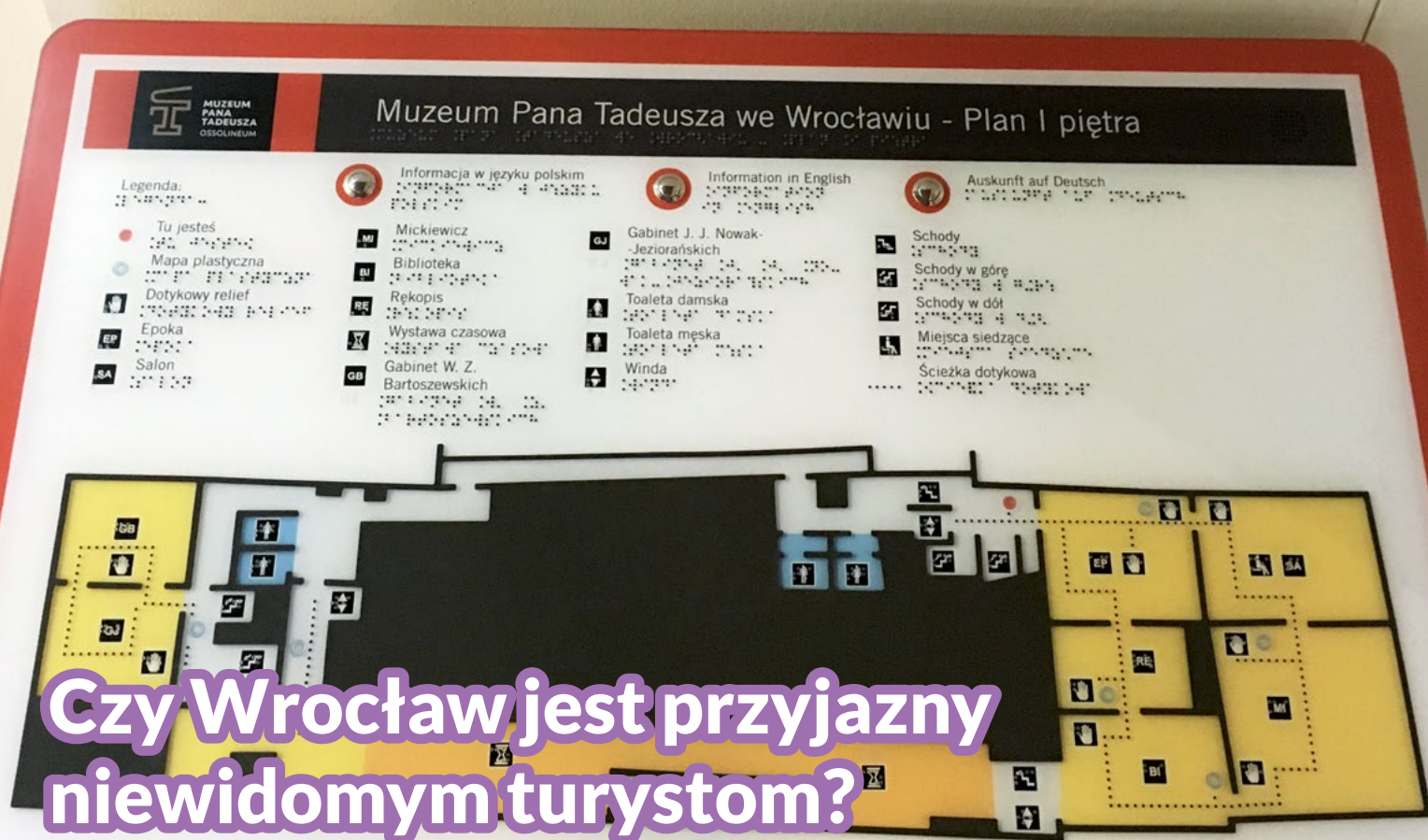
- Wariant pierwszy: pierś z kurczaka w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka z rodzynkami, woda.
- Wariant drugi: potrawka z kurczaka, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka z rodzynkami, sok owocowy.
- Wariant trzeci: zupa krem z dyni, pierś z indyka pieczona w folii z żurawiną, ziemniaki z wody posypane natką pietruszki, surówka z czerwonej kapusty lub brokuły gotowane, sok wiśniowy.

Podwieczorek:

- Wariant pierwszy: garść migdałów.
- Wariant drugi: brzoskwinia lub pomarańcza.
- Wariant trzeci: koktajl mleczny z borówkami lub czarnymi jagodami.

Kolacja:

- Wariant pierwszy: zupa marchwiowa (duszona marchew z cebulą i oliwą) z ryżem.
- Wariant drugi: zupa brokułowo-kalafiorowa.
- Wariant trzeci: sałatka z tuńczykiem, sałatą, pomidorem, papryką, kukurydzą, kielkami pszenicy, posypana łyżeczką posiekanych orzechów, grzanki z pieczywa pełnoziarnistego posmarowane masłem czosnkowym, zielona herbata.



Czy Wrocław jest przyjazny niewidomym turystom?

Radostaw Nowicki

Wrocław – stolica Dolnego Śląska, jedno z najludniejszych, najbardziej różnorodnych pod względem etniczno-kulturowym miast w Polsce, ale też jedno z najchętniej odwiedzanych przez turystów. Także niepełnosprawnych, w tym tych mających kłopoty ze wzrokiem. Nic w tym dziwnego, bo przecież niewidomi też lubią zwiedzać ciekawe zakątki kraju i świata, tym bardziej, jeśli są one dostosowane do ich potrzeb, a trzeba uczciwie przyznać, że Wrocław, przynajmniej w niektórych aspektach, jest otwarty na niewidomych. Sam przez dwa tygodnie miałem przyjemność przebywać w tym mieście, będąc uczestnikiem projektu „Aktywna Integracja w Szczecinie”. Dzięki temu miałem możliwość zapoznania się z przynajmniej częścią atrakcji turystycznych Wrocławia i ich przystosowaniem do potrzeb osób niewidomych oraz niedowidzących.

„Czy to bajka, czy nie bajka, myślcie sobie jak tam chcecie. A ja przecież wam powiadam: krasnoludki są na świecie” – pisała niegdyś Maria Konopnicka. Jednym z miast, które nieodłącznie się z nimi kojarzą, jest właśnie Wrocław. To na ten symbol zwrócono nam uwagę w pierwszej kolejności. Do krasnali publicznych dołączają komercyjne, a ich liczba ciągle rośnie.

Podawana jest już nie w dziesiątkach, a setkach. Wywodzą się one z Pomarańczowej Alternatywy. Był to antykomunistyczny, happeningowy ruch, powstały w latach 80-tych we Wrocławiu, a jego symbolem były właśnie krasnoludki. Obecnie w stolicy Dolnego Śląska można je spotkać niemal na każdym kroku. Są nawet krasnale niepełnosprawne – na wózku, niewidomy czy głuchoniemy. Stanowią ciekawą atrakcję, która wyróżnia miasto. Dla poszukiwaczy krasnali są dostępne specjalne mapy czy aplikacja na telefon, dzięki którym można podążać ich szlakiem.

Dzięki makietom, które stoją przed najważniejszymi budynkami Wrocławia, niewidomi nie muszą sobie już tylko ich wyobrażać, ale mają możliwość dotknięcia i zapoznania się z ich szczegółami. Dotyczy to chociażby wrocławskiego ratusza, Hali Stulecia, w której odbywa się wiele sportowych imprez na międzynarodowym poziomie, odnowionego dworca PKP czy katedry wrocławskiej. Makiety są metalowe, często przy nich występują napisy w brajlu, dzięki czemu niewidomi mogą nie tylko dotknąć w całości dany obiekt, ale także zapoznać się z krótkimi informacjami na jego temat.

Audiodeskrypcja to kolejny sposób, aby ułatwić poznawanie nowych miejsc niewidomym. We Wrocławiu jest ona dostępna przy oglądaniu Panoramy Raławickiej. O ile sama idea jest słuszna, o tyle w tym konkretnym przypadku rozwiązanie to akurat mi nie przypadło do gustu. Niestety, opis dzieła przeznaczony stricte dla niewidomych mieszał się z ogólnym opisem, który wydobywał się z głównego głośnika. Miałem wrażenie, że opis i dodatkowe smaczki towarzyszące bitwie pod Raławicami były ciekawsze niż sam suchy opis płótna. Ponoć audiodeskrypcja dostępna jest również we wrocławskim zoo. Byłem w nim, zwiedzałem, słuchałem odgłosów afrykańskich zwierząt, głaskałem kozy i owce, ale jakoś na audiodeskrypcję się nie natknąłem – może wynikało to po prostu z niewiedzy naszych przewodników.

Spore wrażenie zrobiła na mnie wizyta w Centrum Historii Zajezdnia. Może nie każdy lubi cofnąć się do przeszłości, ale akurat nasza grupa trafiła na bardzo ciekawie opowiadającego przewodnika. Pani była też dla nas bardzo wyrozumiała. Mogliśmy wiele eksponatów dotknąć, co nie zdarza się wszędzie. Mimo że z historią Wrocławia spędziliśmy ponad trzy godziny, to zupełnie tego nie odczuliśmy. Korzystaliśmy także z innych atrakcji klasycznych, by chociażby wspomnieć wizytę w Sky Tower. Niby dla niewidomego to żadna atrakcja, bowiem i tak nie będzie podziwiał panoramy miasta z wysokości ponad 200 metrów, ale już samo ciśnienie w uszach, które pojawiło się w trakcie jazdy windą, dawało wyobrażenie o tym jak wysoki jest budynek. Przejechaliśmy się również popularną Polinką, ale była to raczej ciekawostka, a nie już jakaś większa atrakcja. Oczywiście odwiedziliśmy również stadion, który był jedną z aren mistrzostw Europy w 2012 roku. Dowiedzieliśmy się, że są na nim miejsca przystosowane dla niepełnosprawnych, a nawet stanowiska, na których można słuchać meczów z audiodeskrypcją.

We Wrocławiu moją uwagę zwróciła wielokulturowość, szczególnie na Rynku. O ile nie mogłem jej dostrzec w aspekcie wizualnym, to uwidoczniła się przez różne języki, które można było usłyszeć wokół. Różnorodność widoczna była także w pobliżu rynku, a dokładniej w Dzielnicy Czterech Świątyń, w której na niewielkim obszarze zgromadzone są: rzymskokatolicki kościół św. Antoniego z Padwy, ewangelicko-augsburski kościół Opatrzności Bożej, synagoga Pod Białym Bocianem, a także prawosławny sobór Narodzenia Przenajświętszej Bogurodzicy. Wrocławski

Rynek i jego okolice to bardzo klimatyczne, tętniące życiem miejsce, którego w Szczecinie trochę brakuje. Niemniej jednak nie ukrywam, że w tym magicznym miejscu brakowało mi trochę punktów odniesienia, które są tak istotne dla osób niewidomych i niedowidzących. Zlewające się ze sobą szeregi podobnych uliczek powodowały, że trudno byłoby mi się tam odnaleźć bez pomocy osoby widzącej.

Dla niewidomych został przystosowany nowy dworzec PKP, który obecnie może być wizytówką Wrocławia. Bez większego problemu poruszaliśmy się też komunikacją miejską, w której wewnętrzne zapowiedzi informowały nas o nazwach poszczególnych przystanków. Niby to taka oczywistość, ale nawet w Szczecinie, w którym mieszkam na co dzień, częściej obecnie można spotkać milczący autobus lub tramwaj niż taki, w którym emitowane są sygnały głosowe. We Wrocławiu podobały mi się też takie uskoki, pewnego rodzaju niecki, które informowały o przejściu dla pieszych. To bardzo praktyczne rozwiązanie, choć jeszcze dość rzadko spotykane. Natomiast w miejscach, w których się poruszaliśmy, trochę brakowało mi ścieżek dla niewidomych i pół uwagi. Być może w niektórych miejscach są, ale jakoś nie rzuciły mi się w oczy, a ściślej rzecz biorąc – nie wpadły pod białą laskę.

Niemniej jednak dwutygodniowy pobyt we Wrocławiu uważam za bardzo udany. Zwiedziłem dużą część atrakcji, zwracając uwagę na kwestie ich dostępności dla niewidomych. Według mnie stolica Dolnego Śląska zrobiła sporo, by stać się miastem przyjaznym niewidomym, ale nigdy nie jest idealnie, zawsze można coś poprawić. Ważne jest to, że władarze miasta dostrzegają potrzebę zwiększania dostępności miasta dla niepełnosprawnych, że coraz chętniej sięga się po audiodeskrypcję, że makiety popularnych budynków zaczynają wyrastać jak grzyby po deszczu, że pojawiają się tabliczki z opisami w brajlu. To wszystko sprawia, że miejski krajobraz staje się bardziej przyjazny osobom niewidomym. A przecież mamy niesprawny tylko jeden ze zmysłów. Świat i otoczenie postrzegamy pozostałymi zmysłami. Dzięki nim chcemy zwiedzać, słuchać, dotykać, a we Wrocławiu jest taka możliwość. Tak więc jeśli ktoś z Was – drodzy Czytelnicy – będzie miał okazję, to nie wahajcie się, zwiedzajcie Wrocław, bo można w nim miło i ciekawie spędzić czas.



Obsługa osób z niepełnosprawnością

Dagmara Cichos

Osoby z niepełnosprawnością, zapytane czym jest dla nich dostosowany obiekt, odpowiadają jednomyślnie. Oprócz zniesienia barier architektonicznych, możliwości samodzielnego poruszania się po budynkach, swobodnej komunikacji, niezwykle istotna jest jakość obsługi. Obiekt dostępny dla osób niepełnosprawnych cechuje się m.in. profesjonalną obsługą, podczas której osoba z dysfunkcją nie jest i nie czuje się dyskryminowana, ale jest traktowana na równi z pełnosprawnymi. Osoby te napotykają jednak na wiele niewłaściwych zachowań, zakłopotania i braku wiedzy jak udzielić pomocy. Brak doświadczenia

i reakcji na potrzeby osoby z niepełnosprawnością nie mogą być przyczyną nieprawidłowej obsługi. Czy Państwa instytucja, bank, uczelnia, zakład pracy jest dostępny dla osób z niepełnosprawnością? Czy Państwa pracownicy wiedzą, jak obsłużyć osoby z niepełnosprawnością? Czy wiedzą w jaki sposób prawidłowo pomagać? Fundacja Szansa dla Niewidomych, wychodząc naprzeciw potrzebom, przeprowadza szkolenia z zakresu obsługi osób z niepełnosprawnością.

Korzyścią uczestnictwa w takim szkoleniu jest zbudowanie wizerunku miejsca, które jest otwarte i wspiera osoby z niepełnosprawnością. Niewątpliwie wzrośnie satysfakcja osób z jakości obsługi klienta w miejscu, które jest kompleksowo do tego przygotowane.

Celem szkoleń jest zdobycie wiedzy z zakresu profesjonalnej jakości w obsłudze osób z niepełnosprawnościami. Szkolenia są przeznaczone dla pracowników instytucji, zakładów pracy, banków, szkół, uczelni, placówek medycznych, hoteli, mediów, którzy mają bezpośredni kontakt z osobami z niepełnosprawnością. Dodatkowo odbiorcami szkolenia mogą być wszystkie instytucje, które chcą zwiększyć





swoją świadomość i umiejętność pracy z osobami z dysfunkcjami. W trakcie szkolenia uczestnicy dowiedzą się jak szybko, sprawnie i profesjonalnie obsłużyć klientów niepełnosprawnych. Uzyskają wiedzę jak poprawnie komunikować się i pomagać klientom z różnymi dysfunkcjami. Zdobędą praktyczne umiejętności ułatwiające obsługę, tj. jak wskazać pokój i poprowadzić do niego, jak wskazać miejsce do siedzenia, w jaki sposób podpisać dokumenty, jak przeczytać umowy. Dowiedzą się jak zadawać pytania, jakich słów używać, jak sprawić, aby żadna ze stron nie czuła się niekomfortowo. Uczestnicy poznają zasady *savoir-vivre* w kontakcie z osobami z różnymi dysfunkcjami. Nauczą się w jaki sposób reagować w sytuacjach niestandardowych.

Zajęcia są prowadzone w ciekawej, warsztatowej formie. W programie znajduje się m.in. tematyka dotycząca niepełnosprawności, barier i stereotypów; podstawowych zasad w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi; zasad kontaktu, pomocy i obsługi osób niewidomych i niedowidzących, niepełnosprawnych ruchowo, niesłyszących i niedosłyszących oraz osób z innymi niepełnosprawnościami. Bardzo duży nacisk kładziemy na obsługę osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi.

W jaki sposób najlepiej przybliżyć problematykę dysfunkcji wzroku? Uczestnicy mają możliwość skorzystania z symulatorów wad wzroku, gdzie poznają różne dysfunkcje. Następnie mając zasłonięte oczy sami próbują przejść w określone miejsce, samodzielnie nalać wodę do szklanki, odczytać wiadomość na telefonie. Przeprowadzane są praktyczne ćwiczenia dotyczące zasad kontaktu na różnych etapach obsługi, dostosowane do specyfikacji danego miejsca. W jaki sposób poprowadzić osobę niewidomą do wyznaczonego miejsca, jak dać dokumenty do

podpisania, jak opowiedzieć o ekspozycji, jak wydać pieniądze. Prezentowane są też rozwiązania ułatwiające codzienne funkcjonowanie oraz nowoczesne technologie informatyczne dla osób z dysfunkcją wzroku.

Wykładowcy to zespół wykwalifikowanych specjalistów, twórców praktycznych rozwiązań, posiadających doświadczenie we współpracy z osobami niepełnosprawnymi. Co ważne, szkolenie prowadzą również osoby niewidome i niedowidzące, które w wiarygodny i kompetentny sposób przekazują wiedzę. Szkolenia prowadzone są na terenie całej Polski, w miejscach wyznaczonych przez Fundację lub w Państwa siedzibie.

A jak przekazać wiedzę tym najmłodszym, żeby było ciekawie i zrozumiale? Mamy na to również sposób! Dla przedszkoli i pierwszych klas szkół podstawowych zostały przygotowane bajki z audiodeskrypcją. To innowacyjny program łączący zabawę z nauką. Ma na celu promowanie pozytywnych postaw wobec osób niewidomych i niedowidzących, wczucia się w ich świat, poznania problemów, z którymi się stykają i wskazania prostych sposobów w jaki sposób pomagać. Na początku dzieci oglądają bajkę z audiodeskrypcją – przez część seansu mają zawiązane oczy. Następnie dowiedzą się w jaki sposób osoby z dysfunkcją wzroku sprawdzają kolory, nalewają wodę do szklanki, korzystają z komputera i telefonu, czytają książki. Dzieci będą również mogły zasłonić oczy i wykonać kilka prostych czynności. Dowiedzą się jak zachować się w konkretnych sytuacjach w kontakcie z osobą niewidomą, jak pomóc. Za pomocą ciekawych materiałów pokażemy jak pisać i czytać za pomocą alfabetu brajla. Uczymy prawidłowych postaw już od najmłodszych lat! Dla nieco starszych dzieci i młodzieży przygotowaliśmy lekcję o niepełnosprawności. Celem jest promowanie pozytywnych postaw wobec osób niepełnosprawnych, wczucia się w ich świat, poznania problemów, z którymi się stykają i wskazania jak prawidłowo się zachowywać. Aktywne uczestnictwo w warsztatach ułatwi kontakt z osobami niepełnosprawnymi, rozszerzy pojęcie tolerancji i akceptacji, a nabyte umiejętności pozwolą efektywnie udzielać pomocy osobom w potrzebie.

Zachęcamy do skorzystania z bogatej oferty szkoleniowej. Serdecznie zapraszamy do kontaktu z centralą Fundacji oraz tyflopunktami zlokalizowanymi w całej Polsce.



Audiobook – HELPdesk

Emil Skarżyński

Z pewnością niejednen z Was zdążył się już zorientować, że pismo zmieniło nieco formułę. Po pierwsze i chyba najważniejsze – spotykamy się z naszymi Czytelnikami częściej. Jesteśmy miesięcznikiem i z tej właśnie okazji chcielibyśmy zaproponować nowe tematy, które będą pojawiać się na naszych łamach mniej lub bardziej regularnie.

Jedną z nowości będzie miejsce, gdzie przeczytamy o nowościach wydawniczych dotyczących rynku książek audio. Stają się one coraz bardziej popularną formą rozrywki nie tylko wśród osób mających problem z czytaniem książek tradycyjnych. Do sięgnięcia po audiobook zachęcają nas coraz bardziej powszechne aplikacje na smartfony czy tablety, programy pozwalające na wygodne korzystanie z tego typu książek oferowane przez wiodących producentów urządzeń przenośnych, specjalistyczne urządzenia dla osób niewidomych i słabowidzących wyposażone również w dyktafon oraz zapomniane już nieco odtwarzacze plików mp3. Słuchanie staje się wygodne i dostępne. Wydawcy bestsellerowych powieści coraz częściej zabiegają o to, by ich autor znalazł się również w katalogu audio. Coraz częściej wreszcie obserwujemy sytuację, gdzie zasoby

biblioteczne są wzbogacane o pozycje wydane na płytach CD. Audiobook jest doskonałym towarzyszem w podróży, formą odprężenia przed snem, zastępstwem tego, czym karmią nas media.

W tym miejscu, oprócz ciekawych zapowiedzi i recenzji, będziemy prezentować także informacje ważne dla słuchacza. Wiadomo bowiem jak ważną rolę spełnia lektor czy forma wydania interesującej nas pozycji. Nie będziemy stronić od wydarzeń, którymi warto się zainteresować.

Z przyjemnością poznamy Wasze opinie i przeczytamy o zainteresowaniach nie tylko z kręgu książek. Chętnie porozmawiamy o muzyce, filmie czy teatrze. Kto wie – być może najciekawsze teksty znajdą miejsce w którymś z naszych numerów? Zachęcamy do kontaktu.



Seria: paragraf w pigułce

PKP podróże małe i duże

Elena Świątkowska

Lato w pełni i piękna pogoda zachęca do podróży. Warto przypomnieć kilka zasad podróżowania koleją, które mogą być przydatne osobom z niepełnosprawnością wzroku.

Przejazdy osób niewidomych i ich przewodników

Na podstawie ustawy z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów w klasie drugiej, z tak zwaną „ulgą ustawową” do tańszych przejazdów PKP uprawnione są:

- osoby niewidome, jeśli są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji (ulga 51%)
- osoby niewidome, jeśli nie są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji (ulga 37%)
- przewodnicy towarzyszący w podróży tym osobom (ulga 95%).

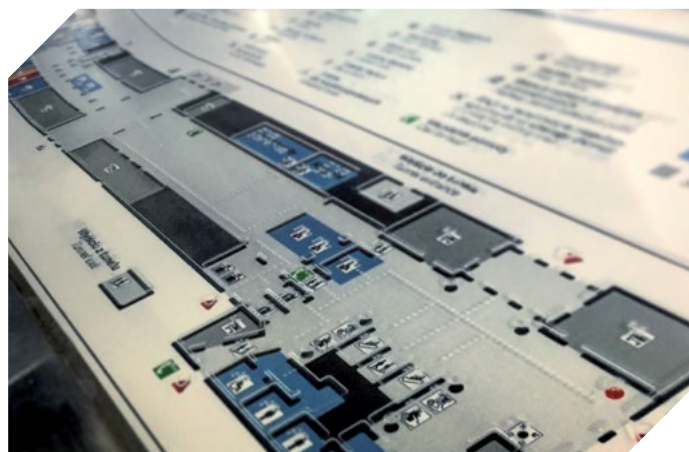
Przewodnikiem może być osoba, która ukończyła 13 lat, albo pies asystujący (pies przewodnik).

Pies przewodnik i bilet

Dla przypomnienia, pies asystujący to odpowiednio wyszkolony i specjalnie oznaczony pies, w szczególności pies przewodnik osoby niewidomej lub niedowidzącej oraz pies asystent osoby z niepełnosprawnością ruchową, pies sygnalizujący atak choroby (np. epilepsji, chorób serca), który ułatwia osobie z niepełnosprawnością aktywne uczestnictwo w życiu społecznym¹.

Zgodnie z regulaminem PKP Intercity, przewóz psa

¹ art. 2 pkt 11 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych



asystującego i psa przewodnika nie jest uzależniony od zgody współpodróżnych. Podróżny odpowiada jednak za stan sanitarny przedziału, w którym przewozi zwierzęta.

Psy przewodniki mogą również przebywać w wagonie gastronomicznym (czyli w WARSIE), w części dla klientów. Jednak, jeśli chcemy jechać z psem asystującym w wagonie z miejscami do leżenia, jesteśmy zobowiązani wykupić wszystkie bilety na przejazd wraz z miejscówkami (z zachowaniem prawa do obowiązujących ulg).



Psy asystujące nie mogą zakłócać spokoju w wagonie, a szczególnie ciszy nocnej. Pies asystujący powinien być wyposażony w uprząż, przy czym nie musi mieć założonego kagańca oraz nie musi być prowadzony na smyczy.

Osoba, której towarzyszy pies, musi na wezwanie konduktora pokazać ważne zaświadczenie o szczepieniu psa przeciwko wściekliźnie oraz certyfikat psa asystującego.

Ostatnimi czasy pojawiła się w Internecie informacja, że PKP Intercity przestało pobierać opłaty za przejazd psów asystujących. W momencie pisania artykułu nie jesteśmy w stanie wskazać podstawy prawnej tej nowinki. Dlatego zalecamy skontaktowanie się bezpośrednio z infolinią PKP, aby uniknąć nieprzyjemności.

Informacje o udogodnieniach

PKP przygotowało specjalną infolinię, gdzie można dowiedzieć się wszystkiego o ułatwieniach i dostępności przewozów, warunkach dostępu do pociągów oraz ograniczeniach dla osób z niepełnosprawnością i osób o ograniczonej sprawności ruchowej

Pod numerami:

- 703 200 200
- +48 22 3919757

Konsultanci odpowiedzą na każde, dotyczące podróży PKP pytanie.

Informacje o udogodnieniach i warunkach przewozu umieszczone są również na stronie internetowej www.intercity.pl.

Standardowe działania podejmowane przez PKP Intercity ułatwiające podróż osobom z niepełnosprawnością, polegają przede wszystkim na:

- wskazaniu połączenia obsługiwane przez tabor posiadający udogodnienia
- pomocy przy wsiadaniu i wysiadaniu do/z pociągu uruchamianego przez PKP Intercity
- wskazaniu miejsca w pociągu i pomocy w jego zajęciu
- wniesieniu/wyniesieniu bagażu (masa bagażu nie może przekraczać 20 kg)
- umożliwieniu korzystania z usług gastronomicznych (o ile w pociągu jest WARS)
- wskazaniu zakresu udogodnień i zasad bezpieczeństwa pozwalających na sprawne i bezpieczne poruszanie się po pociągu
- udzielaniu, w trakcie przejazdu, informacji o położeniu pociągu
- pomocy w dostaniu się do komunikacji zastępczej przy planowanej lub awaryjnej zmianie organizacji ruchu pociągów i odwołaniu pociągu.

Na stacjach, na których obecny jest personel, istnieje możliwość skorzystania z nieodpłatnej pomocy w zakresie asystowania podczas przemieszczania się po terenie dworca, peronów, przejść podziemnych, kładek i innych ciągów komunikacyjnych, na których dozwolone jest poruszanie się pieszych.

PKP Intercity zapewnia pomoc pod warunkiem zgłoszenia potrzeby jej udzielenia przynajmniej na 48 godzin przed planowanym wyjazdem. Zgłoszenie należy przekazać drogą elektroniczną za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej, telefonicznie na numery Infolinii PKP Intercity lub osobiście.

W zgłoszeniu potrzeby udzielenia pomocy należy wskazać m.in:

- datę przejazdu
- relację przejazdu (stacja wyjazdu, stacja przyjazdu, stacja przesiadania się), z określeniem na jakiej stacji potrzebna jest pomoc
- planowaną godzinę odjazdu i przyjazdu
- numer wagonu i miejsca, jeżeli podróż będzie odbywała się wagonem z rezerwacją miejsc
- rodzaj niepełnosprawności
- informację, czy przejazd będzie odbywał się z opiekunem/przewodnikiem/psem asystującym albo inną osobą towarzyszącą
- informację o przewożonym przez podróżnego bagażu
- informację o korzystaniu z wózka inwalidzkiego lub innego sprzętu ortopedycznego
- oraz numer telefonu kontaktowego.

Powiadomienie o możliwości albo o braku możliwości udzielenia pomocy przekazywane jest na podany w zgłoszeniu numer telefonu, w ciągu 12 godzin od otrzymania zgłoszenia.

Jeśli przewoźnik nie określi godziny stawienia się danej osoby, to powinna ona przybyć do wyznaczonego punktu nie później niż na 30 minut przed

rozkładową godziną odjazdu pociągu. Gdy planujemy przesiadkę, musimy uwzględnić ten półgodzinny okres w grafiku podróży.

Kupowanie biletu u konduktora

Osoba z niepełnosprawnością, a także jej opiekun w pociągach Twoje Linie Kolejowe, Inter City oraz Express Inter City nie ma obowiązku zgłaszania niezwłocznie przed lub po wejściu do pociągu braku ważnego biletu na przejazd i może od razu zająć wolne miejsce do siedzenia. Bilet można nabyć bez dodatkowej opłaty w momencie, gdy podejdziesz do nas konduktor.

Ale uwaga, nie dotyczy to pociągów Express Intercity Premium. W Pendolino zawsze trzeba mieć ze sobą ważny bilet, kupiony w kasie.

Życzymy przyjemnej podróży!

Tekst powstał na podstawie Regulaminu przewozu osób, rzeczy i zwierząt przez spółkę „PKP Intercity” S.A. z dnia 25 maja 2018.



30 czerwca 2018

JESTEŚMY RAZEM

w ramach
REHA FOR THE BLIND IN POLAND



Atrakcje na pikniku:

- konkurs "Mamy talenty"
- pokazy pierwszej pomocy
- występy wokalne Magdaleny Gackowskiej oraz Mateusza Pawelczyka
- występ grupy improwizacyjnej SZAFOfE
- "jak spędzać czas wolny?" z Premium Gym
- rozgrywki sportowe
- mówiące komputery i powiększalniki obrazu!

Konferencja:

11:00-14:00

Muzeum Marynarki Wojennej

ul. Zawiszy Czarnego 1b, 81-374 Gdynia

Impreza plenerowa:

16:00-19:00

Park Rady Europy w Gdyni

Skwer Kościuszki 8



Projekt:

"Virtual Warsaw - miasto przyjazne dla niewidomych w ramach REHA FOR THE BLIND IN POLAND" dofinansowany ze środków PFRON oraz środków własnych Fundacji.

Zapraszamy w sobotę **13 października 2018 r.**
o godzinie **13.00** na coroczną manifestację pod hasłem:

„MY NIE WIDZIMY NIC, A WY – CZY WIDZICIE NAS?”

Od kilku lat organizujemy manifestacje naszej społeczności, podczas których spotykamy się w gronie niewidomych, słabowidzących i ich bliskich z całego kraju. Manifestujemy, a nie protestujemy. To duża różnica! Nie zależy nam na skłócaniu poszczególnych grup społecznych, ale na przypomnieniu:

Również MY tutaj jesteśmy!

Żyjemy w tym kraju.

Potrzebujemy empatii i pomocy ze strony wszystkich obywateli oraz władz samorządowych i centralnych.

Sytuacja niewidomych nie jest łatwa. Mimo nowoczesnego świata, niebywałej technologii i dobrze wykształconego społeczeństwa, nadal nie możemy samodzielnie wykonywać wielu podstawowych czynności i funkcji:

- **Zakupy:** jak można sobie wyobrazić niewidomego klienta np. w rozległych centrach handlowych?
- **Miasto:** mamy ogromne problemy w poruszaniu się po mieście i docieraniu do celu.
- **Zatrudnienie:** zazwyczaj nie znajdujemy interesującej pracy, albo pracujemy za bardzo niskie wynagrodzenia.
- **Edukacja:** niektóre uczelnie nie chcą nas przyjmować jako studentów.
- **Media:** niemal w nich nie istniejemy.
- **Audiodeskrypcja:** brakuje w telewizji programów ze specjalną ścieżką lektorską.
- **Dostęp do informacji:** nie możemy przekonać do konieczności zagwarantowania nam nowoczesnej technologii niwelującej skutki braku wzroku i przeznaczonej do udostępniania obiektów użyteczności publicznej i ich otoczenia.

Zaproponowany przez Premiera Mateusza Morawieckiego program „**Dostępność Plus**” jest naszą nadzieją, ale również przy tej okazji można będzie zapomnieć o niewidomych. Już nie raz się tak zdarzyło. Rzecz w tym, żeby całe społeczeństwo zrozumiało, że bez dostępu do informacji, niewidomi i słabowidzący nie mogą sobie radzić.

Do tej pory nasze manifestacje odbywały się w Pałacu Kultury i Nauki. **Teraz zapraszamy na spotkanie pod gmachem Sejmu.** Fundacja zbiera opinie na temat tej inicjatywy. Zapraszamy do otwartej dyskusji na ten temat:

- Czy chcemy wziąć udział w takim spotkaniu?
- Czy tego rodzaju pokojowa manifestacja ma sens?
- Czy Fundacja Szansa dla Niewidomych ma ją organizować?

Wszystkich, którzy chcą się podzielić swoimi opiniami, uwagami, a także problemami lub sukcesami, zapraszamy na listę trzecieoko@szansadlaniewidomych.org lub grupę na Facebooku o tej samej nazwie.

Marek Kalbarczyk

Prezes Zarządu
Fundacji Szansa dla Niewidomych
i współpracownicy Fundacji

SZANSA  **CHANCE**
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation