

help

jesteśmy razem

„Obecnie, za sprawą programu Erasmus oraz otwartych granic, wyjazdy zagraniczne wśród młodzieży nie są niczym zaskakującym. Czasami wręcz przeciwnie, trudno znaleźć studenta, który nigdy nie wyjechał na taką wymianę albo chociaż się nad nią nie zastanawiał, bo szansę z pewnością miał. Niekoniecznie trzeba być studentem, ponieważ program Erasmus umożliwia również wyjazd na wolontariat europejski, z czego korzysta wielu młodych, którzy po skończeniu szkoły średniej chcą zrobić sobie tak zwany „gap year”, odpocząć po intensywnej nauce, zyskać trochę czasu na zaplanowanie przyszłości, a przy tym poznać Europę i nawiązać ciekawe znajomości.”

Wolontariat europejski – szansą dla każdego!, Kamila Wiśniewska
s. 39



Niewidomi w szkole i w pracy

Wolontariat europejski – szansą dla każdego!



s. 39

Moja szkoła – zawdzięczam jej...!



s. 31

Zero Waste



s. 9

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

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



Pekao SA VI O/ W-wa nr konta:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WYDAWCA



REDAKCJA NACZELNA

Marek Kalbarczyk, Joanna Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

NAKŁAD WERSJI CZARNODRUKOWEJ

2000 egz.

NAKŁAD WERSJI BRAJLOWSKIEJ

80 egz.

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysłać na powyższy adres email.

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.



Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

CO WIEGIE O ŚWIEGIE?

Zero Waste _____ 9

WYDARZENIA

Nie szukam wymówek – pomagam! _____ 12

TYFLOSFERA

Niewidomi na rynku pracy – warszawski

protokolant _____ 14

Praca zdalna – hit czy kit? _____ 18

Polska Cyfrowa – czy dostępna dla osób

z dysfunkcją wzroku? _____ 21

NAMOJE OKO

Żeby być super bohaterem nie trzeba latać,

wystarczy pomagać! _____ 25

„Być albo nie być? Oto jest pytanie” _____ 27

Co zrobić z wakacjami? _____ 29

Moja szkoła – zawdzięczam jej...! _____ 31

„Zwycięstwo sprzyja wysiłkowi” _____ 33

A nie mówiłam? Rzecz o gorzkiej satysfakcji _____ 35

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Joga na trawie _____ 37

PRAWO DLA NAS

Wolontariat europejski – szansą dla każdego! _____ 39

JESTEM...

Proces akceptacji własnej niepełnosprawności –

prawdziwe historie _____ 42

Zdrowe żywienie... jak to ugryźć? _____ 45



Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Czerwiec to prawdziwy koniec roku! Jakiego? Oczywiście szkolnego, ale przez to, ile rodzin ma dzieci w wieku szkolnym, a także nadal dzieci, ale gdy mają kilkanaście lat, to może należy mówić „uczniów”, to jest to zakończenie nie tylko roku szkolnego. Dla wszystkich członków tych rodzin mija coś o wiele więcej niż uczęszczanie do szkoły, chociaż to przede wszystkim. Tak więc dosyć nerwów o stopnie, przygotowań do klasówek, kartków, sprawdzianów, czy jakkolwiek one się teraz nazywają. Dosyć odrabiania lekcji, a często nagabywania młodych, by zabrali się do pracy. Dla rodziców dzieci czy uczniów, których trzeba zawozić do szkoły i z niej z powrotem przywozić do domu, dosyć codziennego jeżdżenia. Z kolei dla innych rodzin, w których dziecko lub starszy uczeń uczęszcza do szkoły z internatem, dosyć rozłąki – wreszcie wszyscy będą razem.

Rok szkolny dla tych osób jest chyba czymś ważniejszym niż rok kalendarzowy. Trudno się temu dziwić, gdy uwzględni się to, co powyżej. 31 grudnia czy 1 stycznia nie stanowią przecież tak znaczącej bariery. Koniec czerwca, czy później 1 września – i owszem. To poważne zmiany trybu życia. Nie przypominam sobie, czy jest coś bardziej poważnego, jak właśnie

ta przyczyna zmiany trybu życia związana ze zmianą czasu szkolnego na wakacyjny. Zauważcie, jakie znaczenie ma fakt, że trzeba tak rano wstać, by ze wszystkim zdążyć. Poranna higiena – nie tylko uczniów, ale całej rodziny, śniadanie i przygotowanie kanapek do szkoły, wreszcie wyjście z domu – jedni na lekcje, inni do pracy. Ci drudzy, w przypadku uczniów niepełnosprawnych, muszą przed pracą zawieźć swoich pupilków, bo przecież nikt o zdrowych zmysłach nie zaryzykuje wypuszczenia na przykład niewidomego czy słabiotko widzącego dziecka bez opieki. W ten oto sposób szkolny czas jest dla tych rodzin trudny. Wtedy czeka się na pierwszy dzień wakacji jak na zbawienie. A w tym roku (2019) nastąpi to w środę 19 czerwca!

W naszej rodzinie mamy 16-letniego syna, który jest słabowidzący. Czy może jeździć do liceum sam? Niewykluczone, że tak, ale kto z nas odważy się na taką próbę? Czy na zewnątrz jest tak bezpiecznie, że można zaryzykować jego zdrowie, a nawet gdy chodzi o jego humor i nastrój? Moim zdaniem nie. Tak się składa, że o ile szkoły podstawowe są niedaleko domów, licea często są dosyć odległe. W naszym przypadku chodzi o 13 kilometrów. Po drodze trzeba minąć naszą dzielnicę, Wisłę i dużą część warszawskich

Bielan. Gdyby syn jeździł sam, musiałby przesiadać się kilka razy – to nie do pomyślenia. Powoduje to konieczność codziennych wypraw żony: 4 razy 13 kilometrów to aż 52 dziennie! Przypuszczam, że każdy, a raczej każda kobieta miałaby dosyć samochodu. Po drodze mnóstwo zakrętów, skrzyżowań, korków i rozmaitych przygód. Można być zmęczonym, prawda?

Jak się okazało, o ile rodzicom niepełnosprawnych uczniów uczęszczającym do szkół podstawowych pomaga się finansowo w ich dowożeniu, w przypadku liceów słabowidzący uczniowie, a nawet niewidomi na to widocznie nie zasługują. Nie bardzo wiem, jak niewidomy, szesnastoletni czy nawet nieco starszy chłopiec, tym bardziej dziewczynka, mogą sami jeździć na tak duże dystanse! No więc i my nie otrzymaliśmy tego wsparcia, chociaż uważamy, że to skandal. Podobno kiedyś była w Ministerstwie Edukacji Narodowej dyskusja o tej sprawie i mimo różnych głosów, takiego dofinansowania nie przyznano. Argumentowano to w ten sposób, że tacy uczniowie są w stanie sami sobie poradzić w mieście – przecież są zrehabilitowani. I owszem – muszą to potwierdzić, tyle że to nie ma nic wspólnego z możliwością samodzielnych wypraw po trudnym, hałaśliwym i często niebezpiecznym mieście. Dodam, że w przypadku szkoły naszego syna, mnóstwo uczniów (oczywiście przede wszystkim pełnosprawnych) jest dowożonych samochodami.

No więc koniec roku szkolnego i koniec wszelkich wysiłków z tym związanych. Teraz już tylko odpoczynek – czy naprawdę całkowity? A niby od czego trzeba odpocząć poza siedzeniem w klasach? Otóż lepiej być aktywnym, choć inaczej niż do czerwca. Odpocząć trzeba, ale nie może (znaczy raczej nie powinno) polegać to na kompletnej nieaktywności. Przeciwnie! Wakacje to czas nadrabiania wszelkich

zaległości, a więc rozmaitych zainteresowań i hobby, które z konieczności wcześniej są zaniedbywane. Uczniowie mający jakieś zainteresowania mogą już zajmować się nimi codziennie.

Jakie hobby wchodzi w rachubę? Zarówno intelektualne, jak i fizyczne, na przykład: książki (pewnie najlepiej inne niż lektury), własna twórczość artystyczna (może pisanie), muzykowanie, gra na przykład w szachy, inne gry planszowe, pogłębianie wiedzy i doświadczenia w dziedzinach związanych z IT i mnóstwo innych obszarów aktywności umysłowej, a także sport, turystyka, podróże, krajoznawstwo, zwiedzanie zabytków, muzeów. Wreszcie jest czas na kino i teatr. To wszystko, traktowane poważnie, wymaga mnóstwo czasu. Tym bardziej kto tylko może rzuca się w wir tych dziedzin w wakacje. Czy jednak tak samo mają dzieci oraz starsi uczniowie niepełnosprawni i pełnosprawni? A niepełnosprawni wzroku – mogą spędzać wolny czas tak samo jak inni? Otóż nie! Nie tylko wymagają codziennego dowożenia do szkoły, albo zamiast tego są w internatach, podczas wakacji także mają gorzej. Co by nie rzec, nawet gdy pełnosprawni nastolatki są bardzo pilnowani przez rodziców, przecież jednak mogą sami gdzieś wyjść – do kolegów, koleżanek, na wybrane, dodatkowe zajęcia, treningi itp., dzieci czy uczniowie niewidomi nie! Nawet bardzo oddani rodzice nie zdołają zniwelować tej różnicy. Muszą chodzić do pracy, dbać o dom, wykonywać mnóstwo różnych czynności, niewiele więc pozostaje wolnego czasu. Jak zorganizować udział w dodatkowych zajęciach? Umożliwić dziecku spotkania z kolegami i koleżankami? Gdy byłem niewidomym nastolatkiem, również ja miałem ten problem. Sądzę, że atrakcyjność moich wakacji, spędzania jakiegokolwiek czasu wolnego w ciągu roku szkolnego, mogła być znacząco mniejsza niż moich kolegów. O ile dorośli niewidomi, gdy są dobrze zrehabilitowani, mają możliwość korzystania z życiowych przyjemności, nastolatki nie. Ma to rozliczne konsekwencje. Niewidomi, a problemy te dotyczą również słabowidzących, chociaż w znacznie mniejszym stopniu, muszą wybierać takie zainteresowania, które nie wymagają wychodzenia z domu. Skoro ktoś musi zawozić swoich pupilków przy ich braku czasu, „siedzą” w domu i albo znajdują odpowiednie, znaczy domowe hobby, albo się nudzą. Przecież nie wyjdą na podwórko na piłkę, nie pójdą na tenisa, sami nie pojadą na pływalnię, nie pobiegą do kolegów na grill. Oczywiście zdarzają się wyjątki, ale omawiam przecież to, co jest normą, a nie sytuacje wyjątkowe.

Jak się okazało, o ile rodzicom niepełnosprawnych uczniów uczęszczającym do szkół podstawowych pomaga się finansowo w ich dowożeniu, w przypadku liceów słabowidzący uczniowie, a nawet niewidomi na to widocznie nie zasługują.



Dostępny dla niewidomych i słabowidzących jest zorganizowany, grupowy wyjazd. Wtedy nastolatkom mają zapewnioną opiekę instruktorów i mogą spędzać czas bezpiecznie i prawdziwie wakacyjnie. Dobrze, gdy są to spotkania, wyjazdy, obozy, szkolenia, zajęcia, turnusy integracyjne, czyli takie, w których większość stanowią młodzi pełnosprawni. Niedobrze, gdy niewidomi czy słabowidzący wyjeżdżają jedynie w swoim gronie. Ta opinia nie może być jednak traktowana jako próba zablokowania takich wyjazdów. Gdy się jest zwolennikiem swobody w każdej kwestii, nie można zmuszać nikogo nawet do najlepszego, gdy on sam tego nie wybierze. Jakiś czas temu brałem udział w dyskusji o aktywności niewidomych na rynku pracy. Przedstawiciele pewnych organizacji OPP stwierdzili, że należy zamykać specjalne szkoły i zakłady pracy zwane spółdzielniami. Ich zdaniem wszyscy niewidomi powinni być wśród pełnosprawnych, nawet gdy nie chcą. To wielka przesada. Gdy mamy zagwarantować swobodę decydowania, nie możemy zmuszać do czegośkolwiek. Tak samo złe jest nakłanianie do spędzania czasu w gronie innych niewidomych, jak zmuszanie do unikania niewidomych i bycia wyłącznie z osobami widzącymi. W ramach dążenia do umożliwienia niewidomym

wyboru, należy zadbać, by gdziekolwiek nie byli i cokolwiek nie zdecydowali, ma im być dobrze. Żadna to rehabilitacja, gdy ktoś chce robić co innego niż jest zmuszany. W tym kontekście popierając włączanie niepełnosprawnych w życie całego społeczeństwa, nie możemy się sprzeciwiać chęci spędzania czasu w izolacji. Po prostu są różni ludzie i mają odmienne potrzeby czy możliwości. Gdy ktoś dobrze się czuje w gronie innych niewidomych, ma do tego pełne prawo.

Co zatem polecamy na wakacje? Doradzamy poszukiwanie, co jest najlepsze dla naszego rozwoju. Wśród zainteresowań jest wiele takich, których my nie polecamy. O tych nawet nie ma co pisać. Zgodnie z moim charakterem i zainteresowaniami polecę robienie w ciągu wakacji wszystkiego co nas nie męczy, a rozwija. Dobrym na to przykładem jest gra w szachy. Ni to wysiłek, ni to relaks. Zagramy kilka razy, a już jesteśmy mądrzejsi. Właśnie po to są szachy.

Rekomenduję także krajoznawstwo. Wiedza o kraju, jego historii, zabytkach, a także kuchni przyda się wszędzie. Podobnie nauka języków obcych, szczególnie angielskiego. Czy przerwa w chodzeniu do szkoły musi oznaczać „rozwód” z jakąkolwiek nauką? Czy podczas wakacji naprawdę nie możemy się uczyć? Jest odwrotnie – nie możemy się nie uczyć, tyle że tym razem robimy to z własnej inicjatywy i tyle ile chcemy, a nie ile musimy.

W ten oto sposób wakacje stanowią co prawda miły odpoczynek od szkoły, ale także komfortową okazję do tego, by się rozwijać i być coraz lepszym. Potem wracamy do klasy we wrześniu i zaskakujemy wszystkich – jesteśmy wypoczęci, a także bardziej kompetentni niż wcześniej. Takie postępowanie prowadzi do sukcesu również w przyszłej pracy – spisujemy się na medal, to oczywiście nas szanują i dobrze nam płacą! Właśnie tego życzę uczniom – odpoczynku i rozwoju!

help
jesteśmy razem



Fundacja HumanDoc z szansą na grant na audiodeskrypcję

Jak pisze Mirela Mazurkiewicz na portalu nto.pl, Fundacja HumanDoc stworzyła projekt pod nazwą „Audiodescription over the borders”, którego zadaniem ma być szkolenie specjalnych lektorów, audiodeskryptorów, którzy relacjonują akcję filmów, przebieg meczów lub programów telewizyjnych, a także opisują muzealne eksponaty, a opisy te służą osobom niewidomym. Plany HumanDoc są dalekosiężne, ale potrzeba na nie środków finansowych. Pojawiła się szansa na ich zdobycie, bowiem fundacja – jako jedyna z Polski – zakwalifikowała się do konkursu o grant z Funduszu Wyszehradzkiego, opiewający na kwotę 3,5 tys. euro.

Warsztaty ceramiczne dla niewidomych

Bielskie Biuro Wystaw Artystycznych jest znane ze swoich działań na rzecz osób niewidomych i niedowidzących z Podbeskidzia. Jak donosi portal wiadomosci.ox.pl, BWA zaprosiło osoby niewidome na kolejną edycję warsztatów artystycznych lepienia w glinie. Tym razem była to plastyczna, gładka i doskonała w obróbce glina szamotowa. Pod okiem instruktorki w warsztatach uczestniczyło 15 osób. Wszyscy byli zachwyceni, niektórzy deklarowali, że lepienie stanie się ich drugą pasją, po... słuchaniu audiobooków. Wszystkie prace trafiły do pieca i wypalały się w temperaturze 1200 stopni C. Po szkliwieniu trafią na ekspozycję do galerii bielskiego Biura Wystaw Artystycznych.

Pierwsza niewidoma zwyciężczyni „Tańca z Gwiazdami”

Niepełnosprawna biegaczka Joanna Mazur jest pierwszą niewidomą laureatką w historii „Tańca z Gwiazdami”, popularnego show telewizyjnego – informuje portal telemagazyn.pl. Joanna tańczyła w parze z zawodowym tancerzem Janem Klimentem. Podczas 9. edycji programu wykonali kilkanaście tańców. Publiczność i jury byli pod wrażeniem talentu tanecznego niewidomej sportsmenki, synchronizacji ruchów z partnerem, nienagannych figur tanecznych i wdzięku Joanny Mazur.

Serial o niewidomych aktorach z udziałem niewidomych aktorów

O tym nietypowym przedsięwzięciu informuje portal krakow.wyborcza.pl, bowiem to właśnie w Krakowie rozpoczynają się zdjęcia do fabularyzowanego

serialu dokumentalnego "Pasjonaci". Na serial składa się trzynaście odcinków i trzynaście opowieści opartych na autentycznych wydarzeniach z życia niewidomych i niedowidzących aktorów z krakowskiego teatru ITAN, którzy notabene zagrają w serialu. W część ról wcielią się aktorzy zawodowi. Emisję pilota serialu w TVP 1 zapowiedziano na grudzień tego roku.

Tandemowy rajd po Małopolsce

11 dwuosobowych rowerów, 22 uczestników z całej Polski, w tym 11 osób niewidomych. Tak wyglądała III edycja Ogólnopolskiego Rajdu Niewidomych na tandemach po Małopolsce. Uczestnicy pokonali dystans ponad 350 km z Bochni do Szczawnicy i z powrotem – donosi portal bochnia.naszemiasto.pl.

Zabójstwo kongijskiego księdza, opiekuna niewidomych

Portal m.deon.pl informuje o bestialskim mordzie dokonanym w Mozambiku na kongijskim księdzu o. Landry Ibil Ikwele ze Zgromadzenia Najświętszych Serc Jezusa i Maryi. 34-letniego duchownego, dyrektora instytutu dla osób niewidomych w Beirze, zamordowano ciosami maczety. W tym roku na świecie zabito już dziesięciu księży katolickich, w tym siedmiu w Afryce.

Ikar – wkrótce film o niewidomym pianisie Mieczysławie Koszu

W październiku tego roku na ekrany kin wchodzi film „Ikar. Legenda Mietka Kosza” w reżyserii Macieja Pieprzycy – donosi portal naekranie.pl. W Internecie dostępny jest już zwiastun filmu. W roli wybitnego, niewidomego pianisty jazzowego wystąpi Dawid Ogrodnik. Wśród znakomitości obsady aktorskiej można będzie m.in. zobaczyć Piotra Adamczyka i Jowitę Budnik.

„Jesteśmy razem” – piknik Fundacji Szansa dla Niewidomych w Szczecinie

Portal radioszczecin.pl informuje o pikniku pn. „Jesteśmy razem”, zorganizowanym na szczecińskich Jasnych Błoniach przez Fundację Szansa dla Niewidomych. Spośród wielu przygotowanych na piknik atrakcji na uwagę zasługują dotykowe obrazy, gra w chińczyka dostosowanego dla osób niewidomych, przejażdżki na tandemie. W trakcie imprezy rozstrzygnięto wojewódzki etap konkursu "IDOL", honorującego osoby i instytucje zaangażowane we wsparcie osób niewidomych i niedowidzących. Laureatem konkursu został Krzysztof Majorek, twórca dotykowych obrazów.

Olimpiada osób niepełnosprawnych w Toruniu

25 maja na Stadionie Miejskim w Toruniu odbyła się VIII Toruńska Olimpiada Osób Niepełnosprawnych – donosi portal torun.wyborcza.pl. 300 niepełnosprawnych wychowanków szkół i ośrodków z Torunia oraz z innych miast regionu wzięło udział w rywalizacji sportowej w kilkunastu konkurencjach, m.in.: w lekkoatletyce, w pływaniu, w konkurencjach siłowych, w piłce nożnej, w wioślarstwie halowym, w bilardzie, tenisie stołowym oraz w boule.

Biznes upomina się o osoby niepełnosprawne

„Szukając rezerw kadrowych, pracodawcy, w tym duże znane firmy, coraz częściej sięgają po kandydatów z orzeczoną niepełnosprawnością.” – pisze Anita Błaszczak na portalu rp.pl. Wedle danych GUS bezrobocie wśród osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym spadło w ubiegłym roku do poziomu 7,2 proc i jest rekordowo niskie. W IV kwartale 2018 pracowało 427 tys. osób niepełnosprawnych, o 11 tys. więcej niż rok wcześniej. To wynik dobrej koniunktury na rynku pracy. Pracodawcy upatrują rezerw pracowniczych właśnie wśród osób niepełnosprawnych, bowiem ilość niepracujących spośród nich to 500 tys. osób. Trzeba tylko do nich dotrzeć, przekonać, że mogą pracować, przeszkolić i zatrudniać.

Kilka tygodni czekają na rehabilitację niepełnosprawni ruchowo

„Rehabilitacja bez kolejek to fikcja, mimo zmiany prawa wciąż czekamy do fizjoterapeutów po kilka tygodni” – powiedzieli portalowi wiadomości.radiozet.pl niepełnosprawni ruchowo. A miało być inaczej. Uchwalone w wyniku protestu Rodziców Osób Niepełnosprawnych (RON) w Sejmie przepisy zakładają, że jeśli wizyta u fizjoterapeuty albo lekarza specjalisty nie jest możliwa tego samego dnia, osoba niepełnosprawna powinna zostać przyjęta maksymalnie w ciągu tygodnia. Od lipca 2018 ze świadczeń bez kolejek skorzystało 114 tysięcy osób, najwięcej na Śląsku, na Mazowszu i w Wielkopolsce. Widać więc, jak bardzo ten zapis był potrzebny.

Łódź otwarta na potrzeby kulturalne osób niewidomych

Dzień Dziecka i Weekend z Kulturą bez Barier stały się okazją do zaproszenia osób niewidomych i niedowidzących do Teatru Powszechnego w Łodzi – informuje portal e-teatr.pl. 30 maja i 1 czerwca

odbyły się dwie premiery spektaklu „Dotknąć pustki” według sztuki Davida Greiga, stanowiącej adaptację pamiętnika alpinisty Joe Simpsona. Jego walka o życie po upadku w skalną szczelinę w czasie wyprawy na szczyt Siula Grande w peruwiańskich Andach staje się kanwą uniwersalnej opowieści o współczesnym człowieku, jego potrzebach, zmaganiach i samotności. Pierwszy pokaz został zaprezentowany wyłącznie z myślą o młodzieży z Łódzkiej Szkoły dla Niewidomych i Słabowidzących „Na Dziewanny”.

Innowacyjny dworzec PKP w Nidzicy

PKP rusza z budową nowego obiektu dworcowego w Nidzicy. Nowoczesny budynek będzie w pełni dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Pozbawiony będzie jakichkolwiek barier architektonicznych, budynek i perony będą wyposażone w specjalny system wzmocnienia komunikatów głosowych i sygnalizacji, zamontowanie zostaną nawierzchnie dotykowe – ścieżki naprowadzające, pola ostrzegawcze i pola uwagi. Kasy biletowe będą miały obniżane lady, toalety będą w pełni dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Amerykańskie show „Mam talent” z autystycznym i niewidomym Kodim Lee

Jak informuje portal antyradio.pl, 22-letni autystyczny i niewidomy Kodi Lee wzruszył do łez kobietą część jury amerykańskiej edycji programu „Mam Talent”. Męska część jury wtargnęła na scenę, by uściskać młodego artystę amatora. Kodi brawurowo zaśpiewał „A Song for You” Donny'ego Hathaway'a, akompaniując sobie na fortepianie. Warto posłuchać tego wykonania.

Rowerem przez Islandię

Dariusz Sobczak, niepełnosprawny narciarz, wyznaje zasadę, że niepełnosprawność nie jest wyrokiem. Kocha sport i podróże. 15 lipca wyrusza rowerem w podróż po Islandii. Swoją ekspedycję łączy z akcją charytatywną, która polega na zbiorze kilometrów w aplikacji Endomondo. Jeśli do 31 sierpnia uda się zbierać 500 tys. kilometrów, partnerzy akcji – firma deweloperska OKAM i firma Renault Pietrzak przekażą 50 tys. złotych na organizację ferii dla podopiecznych katowickiego Centrum Opiekuńczo – Wychowawczego „Wzrastanie” – donosi portal superbiz.se.pl.



Zero Waste

Prześciowy trend czy kierunek na przyszłość?

Agnieszka Gawrych

Przez lata działania proekologiczne zwykło się łączyć z segregacją odpadów i nie zaśmiecaniem otoczenia. Postępujące zmiany zachodzące w środowisku pokazują jednak, że takie działania to zaledwie przyjazne mrugnięcie okiem w kierunku naszej planety. Co to jest Zero Waste? I jak ten ruch ma się do ochrony środowiska? Odpowiedzi dostarczy lektura tego artykułu, ale zanim padnie słów kilka o ZW, warto pochylić się nad stanem naszej planety, ponieważ sens ochrony środowiska można pojąć dopiero wtedy, kiedy na taką potrzebę wskazują fakty, a nie jedynie aktualnie lansowane trendy.

Fakty

Jakie są zatem fakty? I w jakim świecie żyjemy? W mediach dużo się mówi na temat globalnego ocieplenia i grożących nam w konsekwencji zmian. Naukowcy alarmują, że rozbrzmiewa ostatni dzwonek, nie tyle, żeby zacząć działać, co raczej żeby zmiany przybrały szeroką skalę i objęły cały system. Temat odpadów również zyskał miano ważkiego, ponieważ ich wpływ na obecny kształt globalnej fauny i flory jest wcale nie mniejszy niż obserwowane również w Polsce anomalie pogodowe i widmo zalania całych połaci ziemi w efekcie postępującego ocieplenia

klimatu. Śmieci produkuje niemal każdy mieszkaniec Ziemi. Jesteśmy przyzwyczajeni do faktu, że lądują one na wysypiskach. Jest to jednak dopiero początek historii. Przeciętny mieszkaniec Stanów Zjednoczonych produkuje ok. 940 kg odpadów rocznie. Sterty odpadów stanowią zagrożenie dla naszego zdrowia, ponieważ substancje chemiczne zawarte w detergentach przenikające do gleby i wody zanieczyszczają środowisko. Jednak śmieci, które wyrzucamy do kosza trafiają nie tylko na wysypiska. Spora ich część dostaje się do oceanów, często na jedno z wielu gigantycznych podwodnych wysypisk, które tworzą się w wyniku działania prądów morskich. Powierzchnia bodaj największego z nich, zwanego Pacyficzną plamą śmieci wynosi obecnie więcej niż 5-krotność obszaru naszego kraju. Co roku do oceanów trafia 8 mln ton plastiku. Plastik w oceanach to zagrożenie nie tylko dla zwierząt morskich, którym grozi uduszenie odpadami albo śmierć głodowa po ich spożyciu. Rozdrabniający się w nieskończoność plastik jest zjadany przez ryby, które następnie trafiają na nasze talerze; przenika on także do wody pitnej. Naukowcy szacują, że jeśli tempo produkcji odpadów zostanie podtrzymane na obecnym poziomie, do 2050 roku w oceanach będzie więcej plastiku niż ryb. Problem

plastikowych odpadów wiele osób próbuje zbagatelizować, wskazując recykling jako skuteczne remedium. Dane wskazują jednak, że zaledwie 9% plastiku na świecie ulega recyklingowi. Tego typu argumentów można by mnożyć, aż artykuł urósłby do rozmiarów kilkutomowej książki, ale nie o to chodzi. Za te liczby, które powinny robić wrażenie odpowiada m.in. rozpędzony do granic możliwości konsumpcyjny tryb życia i kultura instant. Już teraz wszyscy zbieramy ich ogromne żniwo. Jednak zamiast wprowadzać zamęt i nastrój dekadencji, te informacje mogą motywować do działania. Tylko jak tu działać?

Rozwiązania

System, który aktualnie funkcjonuje, w przeważającej mierze działa na zasadzie: pozyskiwania – obróbki – konsumpcji – i utylizacji surowców, a następnie dóbr. To tzw. gospodarka linearna. Alternatywą dla niej jest gospodarka obiegu zamkniętego, w której, w dużym uproszczeniu, zużyte dobra zostają przetworzone tak, by mogły służyć dalej nie zasilając stert wysypisk. W ten sposób zużyta opona może np. stać się stylowym i wytrzymałym portfelem, a stare t-shirty – designerskim dywanikiem albo miękką pufą. Poza tym pomysłem, skierowanym głównie do przedsiębiorstw, istnieje szereg rozwiązań, które można wprowadzić w życie w trosce o naszą planetę. Jednym z nich jest ruch Zero Waste, który już od dłuższego czasu zyskuje popularność w mediach społecznościowych i zbiera bardzo dobrą prasę gromadząc coraz to nowych promotorów. Jest to propozycja zarówno dla ogromnych koncernów, jak i dla zwykłego Kowalskiego. Idea tego ruchu streszcza się w samej nazwie, ponieważ „Zero Waste” to angielski termin, który można przetłumaczyć jako „Brak odpadów”. Zakłada on taki styl życia, w którym docelowo całkowicie eliminujemy produkcję śmieci.

Piramida pięciu zasad ZW mówi o:

1. rezygnacji z nabywania niepotrzebnych dóbr
2. redukcji konsumpcji
3. „rewitalizacji” produktów już istniejących (uwzględniając wszelkie naprawy)
4. recyklingu – znanym i lubianym
5. rozkładzie surowców naturalnych, czyli mówiąc wprost – kompostowaniu.

To karkołomne tłumaczenie angielskich zasad to próba oddania łatwego do zapamiętania akronimu 5R – 1. refuse, 2. reduce, 3. reuse, 4. recycle, 5. rot. Warto jednak dodać, że jest to model hierarchiczny, a nie

równorzędny. Podążanie za Zero Waste to droga do ograniczenia produkcji odpadów do minimum, dlatego recykling znajduje się dopiero na 4 pozycji.

Założenia brzmią świetnie, ale jak wygląda ich realizacja? Czy życie według pryncypiów Zero Waste jest w ogóle możliwe? Okazuje się, że tak. Dowodem na to są tacy ludzie jak 27-letnia Lauren Singer, która wygenerowane przez siebie odpady z 4 lat mieści w dwóch małych słoikach lub choćby francusko-amerykańska rodzina Johnsonów, która od dawna podąża w tym samym kierunku inspirując wielu, w tym m.in. wspomnianą wcześniej młodzieńką przedsiębiorczynię. W sieci istnieje mnóstwo filmików i wpisów na temat tego jak być ZW i od czego zacząć, mimo to, zainteresowanych tematem czytelników postaram się uraczyć choćby kilkoma wskazówkami na ten temat.

Zero Waste dla początkujących

Istnieje szereg drobnych zmian, które można wprowadzić niemalże od zaraz, a które już w skali gospodarstwa domowego robią ogromną różnicę. Pierwszym pomysłem jest zrezygnowanie z używania plastikowych reklamówek, które można zastąpić wielorazowymi. Dotyczy to zarówno zakupów, jak i pojemników na warzywa, owoce, nabiał, mięso, orzechy itp. W sieci można w łatwy sposób nabyć lniane woreczki na chleb i produkty sypkie a także siateczkowe woreczki na warzywa i owoce. Tego typu woreczki można również niewielkim kosztem uszyć samodzielnie np. ze starej firanki. Kolejnym prostym krokiem jest całkowita rezygnacja z używania słomek. Fanów kolorowych rurek może ucieszyć fakt, że na rynku dostępne są ich metalowe, szklane lub choćby bambusowe zamienniki (wariantów jest jednak dużo, dużo więcej). Papierowe kubki do kawy wystarczy zastąpić wielorazowymi, które dodatkowo mają tę cechę, że są dużo ładniejsze od tych wyścielanych plastikiem. Rezygnując z zakupu butelek z wodą pitną, wystarczy nabyć metalowy zamiennik (który można napełnić wodą z kranu) lub plastikowy z filtrem. To wydatek, który zwróci się momentalnie. Mydło lub kostka myjąca doskonale zastąpi butelkę żelu pod prysznic, a szampon w plastikowej butelce – kostka lub mąka żytnia (typ 720). Tego typu propozycji jest cała masa. Wystarczy tylko produkty jednorazowe zastąpić wielorazowymi i mała transformacja gotowa. Jeśli chodzi o toksyczne detergenty, polecam odłożyć je na półkę sklepową zastępując większość środków kombinacją wody, octu i sody oczyszczonej w różnych konfiguracjach.

Pakiet dla zaawansowanych

Proponowany przeze mnie podział jest bardzo subiektywny i służy raczej do celów poglądowych, dlatego linię demarkacyjną na podstawowych i zaawansowanych użytkowników surowców tego świata można sobie wyznaczyć samodzielnie w dowolny – dostosowany do własnych potrzeb i możliwości – sposób. Z dalszych inspiracji, odbiegając nieco od tematu wyboru produktów, niezwykle korzystne dla środowiska jest ograniczenie lub całkowita rezygnacja ze spożycia mięsa. Do samej hodowli bydła zużywa się teralitry wody pitnej, podczas gdy nasze zasoby kurczą się drastycznie, a to jedynie załączek problemu. Fanów kurcząt, świnek i krówek w ich kulinarnych odsłonach, niegotowych na zmianę diety mogą zainteresować propozycje wprowadzenia innych zmian. Plastikowe produkty, takie jak mleko czy soki, miewają swoje szklane odpowiedniki i po te właśnie możemy sięgać w drodze do Zero Waste. Z działu kosmetycznego wyłaniają się takie zamienniki jak metalowe golarki na żyłki, wielorazowe płatki do demakijażu i kosmetyki sprzedawane w szkle. Część kosmetyków do twarzy, ciała i włosów łatwo zrobić samodzielnie, np. pastę do zębów czy dezodorant, inne znajdziemy w asortymencie sklepów, które szturmem podbijają internet. Plastikowe szczoteczki do zębów i szczotki do włosów można wymienić na bambusowe lub drewniane. Miejsce kobiecych produktów do higieny podczas okresu mogą zająć popularne już w Polsce kubeczki menstruacyjne albo podpaski wielorazowe. Ubrania najlepiej kupować z drugiej ręki, szyc u krawców lub wybierać etyczne i lokalne marki, a zamiast plastikowych zabawek można ucieszyć dzieci pięknymi drewnianymi zamiennikami.

Bilans zysków i strat

Łatwo zachwycać się nurtem ZW i jego realizatorami, ale czy taki trend nie przynosi czasem więcej strat niż zysków? Odpowiedź brzmi: nie. Wręcz przeciwnie. Życie zgodne z zasadami Zero Waste z czasem przynosi ogromne oszczędności, ponieważ rezygnując z wielu dóbr lub zamieniając produkty jednorazowe na te wielokrotnego użytku znacząco ograniczamy nasze wydatki. Dowody na to dostarcza wspomniana już po raz trzeci w tym artykule Lauren Singer, która dzięki oszczędnościom wynikającym ze zmian założyła własną działalność. Ponadto taki styl życia owocuje także rzadszymi spacerami do pobliskich kontenerów i dożgonną wdzięcznością Matki Natury.

Z wad tego rozwiązania należy wymienić konieczność uzbrojenia się w cierpliwość i wyrozumiałość do siebie i innych, ponieważ wprowadzanie zmian wymaga sporo czasu. Niektórym trudno zdobyć się na rezygnację z wybranych produktów, co również można zaliczyć do niedogodności. Ostatnim z minusów jakie dostrzegam, jest, często niemały, wysiłek, jaki łączy się ze stopniowo wprowadzanymi zmianami.

Poza tym życie zgodnie z ideami ZW można przyrównać do oddawania głosów w wyborach. Klienci głosują bowiem poprzez codziennie dokonywane wybory konsumenckie wpływając tym samym na zachowania wielkich korporacji (i sąsiadów z naprzeciwka). A zatem do dzieła.

Kropka nad i

Wiele wspaniałych idei i wielkich transformacji rozpoczęło się od działań oddolnych. Bez zaangażowania pojedynczych osób kobiety nie miałyby dzisiaj praw wyborczych, w Stanach Zjednoczonych niewolnictwo przeżywałoby prawdziwy renesans, a Polska i Europa nadal tkwiłyby w okowach dyktatu Czerwonych przyjaciół zza wschodniej granicy. Głos jednostki ma ogromne znaczenie. A głos wielu osób śpiewających unisono ma moc obalania dyktatur i oswobodzania uciemiężonych. Uciemiężona Ziemia woła do nas od wielu lat. Tylko od nas zależy czy odpowiemy na jej wołanie, czy pozwolimy, by echo jej lamentu pozostało bez echa.

Źródła:

https://en.wikipedia.org/wiki/Zero_waste
<https://www.goingzerowaste.com/zero-waste-1>
<http://zero-waste.pl/czym-jest-zero-waste/>
<https://www.youtube.com/watch?v=HQTUWK7CM-Y>
<https://www.wprost.pl/swiat/10113013/wysypisko-smieci-na-oceanie-jest-piec-razy-wieksze-od-polski.html>
<https://www.titlemax.com/discovery-center/lifestyle/trash-one-person-produces-year/>





Nie szukam wymówek – pomagam!

Paula Cupryan

Problem, którego dotyka inicjatywa "Nie szukam wymówek – pomagam!" nie dotyczy tylko środowiska osób z niepełnosprawnościami wzroku czy słuchu, ale i całego społeczeństwa. Niezaprzeczalnym faktem jest, że skuteczne działanie Systemu Ratownictwa Medycznego na całym świecie zależy właśnie od świadków zdarzenia, którzy podejmując czynności w pierwszych minutach od wypadku mają największy wpływ na to, czy osoba poszkodowana przeżyje. To właśnie świadek zdarzenia jest najważniejszym ogniwem tzw. "łańcucha przeżycia".

Zespół Ratownictwa Medycznego w mieście dociera na miejsce wypadku średnio w 8 minut, ale poza miastem zajmuje to już około 15 minut. Aby dać większe niż dwuprocentowe szanse na przeżycie osoby nieprzytomnej i nieoddychającej należy podjąć czynności w ciągu pierwszych 3 do 4 minut. W przypadku zadławienia czy rozległego krwotoku liczą się już tylko sekundy. Te twarde statystyki sprawiły, że kodeks karny (Art. 162) nakłada na nas obowiązek udzielenia pierwszej pomocy, jeśli naszemu zdrowiu i życiu nie zagraża wówczas niebezpieczeństwo.

Co wtedy zrobić, jak i kiedy wezwać pomoc? Czy jeszcze bardziej nie zaszkodzi? To standardowe pytania na wszystkich Kursach z Pierwszej Pomocy, które zadają osoby nie mające żadnych problemów z dostępem do standardowej oferty szkoleniowej. Kontakt z osobami z niepełnosprawnościami oraz obserwacja oferty szkoleniowej pozwalają jednak na stwierdzenie, że problem z dostępnością tego typu kursów dla osób z niepełnosprawnościami jest ogromny. A konsekwencje braku działań w tym zakresie mogą być katastrofalne.

Chcieliśmy rozprawić się z mitem niemożności czy nieumiejętności w udzielaniu pierwszej pomocy. I uświadomić osobom niewidomym i słabowidzącym, że ich niepełnosprawność w żaden sposób nie przekłada się na skuteczność ich działań w chwilach zagrożenia życia. Dlatego zorganizowaliśmy w Krakowie szkolenie z zakresu udzielania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej dla osób z dysfunkcjami wzroku, które poprowadził Instruktor EFR (Emergency First Response), Tomasz Mazur z Projekt AED.

Szkolenie było nastawione na ćwiczenia, także pozoracje. Na niezbędną teorię poświęcono około

Co wtedy zrobić, jak i kiedy wezwać pomoc? Czy jeszcze bardziej nie zaszkodzę? To standardowe pytania na wszystkich Kursach z Pierwszej Pomocy, które zadają osoby nie mające żadnych problemów z dostępem do standardowej oferty szkoleniowej.

godziny – pozostały czas był szlifowaniem dotychczas zdobytej wiedzy teoretycznej. Ćwiczenia na fantomach niemowląt, dzieci i osób dorosłych, praca w parach i grupach (ćwiczenie m.in. pozycji bocznej ustalonej) i symulacje zdarzeń pozwoliły na zdobycie kompleksowej wiedzy dotyczącej udzielania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej w każdej sytuacji.

Czego dowiedzieli się uczestnicy szkolenia? Przede wszystkim tego, jak ocenić stan poszkodowanego oraz jak należy postępować z poszkodowanym nieprzytomnym oddychającym oraz nieoddychającym.



Uczestnicy mogli także zapoznać się ze sposobem działania defibrylatora AED, omówione zostały algorytmy postępowania w przypadku wystąpienia stanów nagłych, stanów wewnętrznych i urazów. Spora część szkolenia była także poświęcona pomocy dzieciom i niemowlętom.

Czy takie szkolenie wymaga specjalnego przygotowania przez instruktora?

– Najtrudniejsze było przestawienie się, aby wykonanie każdej czynności precyzyjnie omówić w taki sposób, aby zwizualizować ją osobom niewidomym – mówi Tomasz Mazur. – Na szkoleniach w grupie osób widzących pewne rzeczy po prostu się pokazuje. Bardzo ważne jest także podejście, które zakłada poszukiwanie alternatywnych rozwiązań, szczególnie w sytuacjach, kiedy wzrok wydaje się elementem kluczowym w udzielaniu pierwszej pomocy. Najważniejsze jest, by nie unikać tematów trudnych, ale też nie podchodzić pobłażliwie czy lekceważąco do tych kwestii. W tych przypadkach najlepszych rozwiązań uczyliśmy się wspólnie, w trakcie szkolenia, by wypracować metody najskuteczniejsze i najbardziej odpowiednie dla każdego z uczestników. Ja traktuję umiejętności osób niewidomych na równi z możliwościami osób widzących. Nie można wpadać w pułapkę myślenia, szukać usprawiedliwień, że czegoś nie mogą zrobić itd. Na szkoleniu widziałem 100% zaangażowania i efekty były niesamowite – pokazały to szczególnie symulacje prawdziwych wydarzeń pod koniec szkolenia.

Zaskoczyła mnie też duża świadomość potrzeby przechodzenia takich szkoleń u uczestników, ich chęć by wziąć udział w takim kursie. Zasmuciła mnie natomiast historia jednego z uczestników, który brał kilkakrotnie udział w szkoleniach pierwszej pomocy, jednakże jedynie jako pozorant. Jest to zaskakujące, bo takie podejście pozwala myśleć osobom niewidomym czy słabowidzącym, że są poniekąd zwolnione z obowiązku udzielania pierwszej pomocy. Pełne zaangażowanie uczestników w trakcie szkolenia oraz pozytywny oddźwięk w środowisku zaraz po jego zakończeniu dają ogromną motywację do działania, aby kontynuować tego typu projekty w przyszłości.



Niewidomi na rynku pracy – warszawski protokolant

Radostaw Nowicki

Czerwiec to miesiąc, w którym kończy się szkoła. Dla wielu osób jest to okres, w którym stawiają pierwsze kroki na rynku pracy. Wśród niewidomych przeważnie wyróżnia się trzy podstawowe ścieżki: masaż, telemarketing i analityk zasobów internetowych. Nie oznacza to jednak, że nie możemy próbować swoich sił w innych dziedzinach. W jednym z warszawskich sądów na stanowisku protokolanta pracuje niewidomy Paweł Wrzesień.

Jak zaczęła się jego przygoda z protokołowaniem, jakie widzi plusy i minusy pracy w sądzie, dlaczego tak mały odsetek niewidomych pracuje, w jakich barwach widzi przyszłość niewidomych na rynku pracy? Na te i wiele innych pytań odpowiada w poniższym wywiadzie.

– Osoby niewidome po studiach stoją przed trudnym zadaniem związanym z poszukiwaniem pracy. Miałeś obawy, że ze względu na dysfunkcję wzroku nie uda ci się podjąć pracy?

Paweł Wrzesień: – Oczywiście, ogromne. Jeszcze podczas studiów obawiałem się, że rynek pracy dla osób niepełnosprawnych może się okazać na tyle wąski, że nie znajdę na nim miejsca nie będąc masażystą, ani nie pałając entuzjazmem do wciskania ludziom niepotrzebnych im produktów i usług przez telefon. Dużą rolę odgrywał również mój charakter i nieśmiałość. Nie wyobrażałem sobie jak mogę potencjalnemu pracodawcy zareklamować swoją osobę, podczas gdy on, prawdopodobnie jak 90% Polaków, nie mający pojęcia o specyfice mojej niepełnosprawności, będzie się w duchu zastanawiał jak mi odmówić, aby nie sprawić mi zbyt wielkiej przykrości, bo nie będzie dla mnie widział miejsca w swoim przedsiębiorstwie czy instytucji. Zresztą taka sytuacja spotkała mnie, kiedy próbowałem „załapać się” na staż absolwencki na macierzystym wydziale Uniwersytetu Warszawskiego, w Instytucie Nauk Politycznych, podczas rozmowy z dziekanem. Zostałem wtedy dość bez pardonowo odesłany z kwitkiem, ale trafił sprawił, że mój kolega

był tam już wówczas zatrudniony w administracji i jemu zawdzięczam to, iż na staż mnie jednak przyjęto przy rozmaitych zastrzeżeniach.

– A skąd wziął się pomysł, aby szukać szczęścia w sądzie na stanowisku protokolanta?

– Tuż po studiach wyjechałem na kilka miesięcy na wolontariat do Hiszpanii, a po powrocie pierwsze kroki skierowałem do Działu Absolwentów Ośrodka w Las-kach, którego uczniem byłem w szkole podstawowej. Oni obsługiwali wówczas finansowany z UE program aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych, do którego się zapisałem. Tam stworzono mój profil zawodowy i podsunęto informację, że była już osoba niewidoma, która próbowała swoich sił w sądzie. Jej się nie udało, ale ja mogę spróbować. Pojechałem i zostałem przyjęty uprzejmie, choć dość sceptycznie. Przetestowano moją umiejętność szybkiego pisania ze słuchu, odbyłem rozmowę z bardzo sympatyczną Panią na najwyższym piętrze gmachu Sądu i polecono mi czekać na rezultat. Za kilka dni zadzwonił telefon i dowiedziałem się, że jeden z wydziałów chce dać mi szansę wykazania się, na razie jako wolontariusz. I tak zaczęła się współpraca, która z czasem zmieniła się w formalny staż, a po paru miesiącach stanąłem do konkursu wraz z kilkunastoma innymi kandydatami do pracy i ten konkurs wygrałem.

– Dużo miałeś obaw związanych z podjęciem tego wyzwania? Czego one dotyczyły?

– Obaw z początku było sporo. Bałem się nie tyle braku akceptacji ze strony innych pracowników lub sędziów, ale tego, że ich brak wiedzy i skrępowanie wobec obcowania z osobą niewidomą może być dla mnie uciążliwe i przykre. Szybko jednak przekonałem się, że wystarczy dobra wola i chęć poznania mnie, aby takie bariery znikły. Obawiałem się też nieobiektywnej oceny mojej pracy, z jednej strony taryfy ulgowej, która może wywołać niechęć pełnosprawnych pracowników, wobec których nikt takiej taryfy nie stosuje, a z drugiej strony oceniania mnie z góry jako tego mniej efektywnego, mniej wartościowego, niezależnie od tego jak bym się nie starał, z powodu przyklejonej mi etykiety niepełnosprawnego. Spotykały mnie różne reakcje, ale obecnie, po 8 latach pracy, cieszę się z tego, że jeżeli wśród koleżanek i kolegów mam jakieś uznanie, to wynika ono z realnej oceny mnie jako pracownika i człowieka. Poza tym na początku obawiałem się, że zwyczajnie przytłoczy mnie

Obaw z początku było sporo. Bałem się nie tyle braku akceptacji ze strony innych pracowników lub sędziów, ale tego, że ich brak wiedzy i skrępowanie wobec obcowania z osobą niewidomą może być dla mnie uciążliwe i przykre. Szybko jednak przekonałem się, że wystarczy dobra wola i chęć poznania mnie, aby takie bariery znikły.

kaliber spraw, w których jako protokolant chcąc nie chcąc muszę uczestniczyć, bałem się przytłoczenia ogromem ludzkich problemów i nieszczęść. Z czasem jednak psychika ludzka wytwarza mechanizmy obronne i słucha się ludzkich historii, także bardzo dramatycznych, z pewnym niezbędnym dystansem.

– Czyli sędziowie oraz inni pracownicy sądu zareagowali na ciebie pozytywnie?

– Dominującą reakcją była sympatia, a nawet pewien podziw, który bardzo mnie peszył, bo zwyczajnie na niego nie zasługiwałem. Sędziowie byli zachwyceni tym jak szybko piszę na komputerze, a ja pytałem się w duchu, czemu miałbym pisać wolno, skoro jako niewidomy od początku uczyłem się pisanie bezwzrokowo? Współpracownicy byli dla mnie od początku pomocni i życzliwi, ale miałem wrażenie, że nie do końca wierzą, że naprawdę mogę dojeżdżać do pracy samodzielnie, że mogę poznać topografię sądu tak, aby się w nim nie gubić itp. Wszystko wymagało czasu i wzajemnych obserwacji, zanim nauczyłem się pokazywać na co mnie stać, a gdzie wymagam pomocy bez zakłopotania, a oni nauczyli się do jakiego stopnia dać się wykorzystać mój potencjał, a gdzie jednak wymagam pewnego wsparcia technicznego.

– No właśnie, nowa praca nawet dla pełnosprawnego człowieka jest wyzwaniem, a niepełnosprawni mają jeszcze trudniej. Dużo czasu zajęło ci przystosowanie się do nowych warunków, nauczanie się współpracy z sędziami, poruszania po sądzie, drogi do domu etc.?

– Często w nowej pracy pierwszy miesiąc jest najgorszy. Ja na początku bałem się, że sobie nie poradzę, nie wierzyłem w siebie. Powiedziałem sobie nawet, że

spróbuję popracować tydzień i jeśli uznam, że sobie nie radzę i mnie to przerasta, to podziękuję. Po tygodniu byłem już nieco oswojony z miejscem i ludźmi, po miesiącu umiałem już nawet pozwolić sobie na pewien small talk z sędziami, w których towarzystwie jako protokolant spędzam najwięcej czasu, a po kolejnych kilku miesiącach zacząłem przychodzić do Sądu bez uczucia niepokoju w sercu. Oczywiście, nie da się lubić wszystkich i w każdych okolicznościach, z niektórymi ma się wspólną chemię, a z innymi nie, jedni wreszcie szybciej lub wolniej oswiają się z niepełnosprawnym kolegą, a inni wolą zawsze trzymać się na dystans, ale to normalna sprawa, którą należy zaakceptować, bo spotyka nas wszędzie, w gronie znajomych, na uczelni czy w klubie na imprezie.

– Co należy do twoich obowiązków?

– Do moich obowiązków należy obsługa sesji na sali rozpraw. Sesja jest to zestaw spraw proceduralnych danego dnia przez konkretnego Sędziego. Obsługuję system e-protokołu, czyli kamery i mikrofony, elektroniczną wokandę, zapraszam strony na salę, odnotowuję obecność, zajmowane stanowiska, wystąpienia stron i pełnomocników, zarządzenia Sądu,

protokołuję treść przesłuchań – słowem staram się odzwierciedlić w tekście to wszystko, co ma miejsce podczas rozprawy. Poza tym pod dyktando sędziego tworzę na komputerze treść orzeczeń, tj. wyroków i postanowień.

– Zgodzisz się, że największym plusem pracy w sądzie jest to, że masz kontakt z ludźmi?

– Kontakt z ludźmi jest niewątpliwie wielkim plusem, pozwala na socjalizację w otwartym środowisku społecznym, takim jakie można spotkać wszędzie: w sklepie, w banku czy na ulicy. Największym jednak plusem z mojej strony jest stabilność zatrudnienia u państwowego pracodawcy, która pozwala z pewnym optymizmem patrzeć w przyszłość w tak niepewnych czasach.

– A jakie są minusy pracy w sądzie dla osoby niewidomej?

– Jedyne realny problem jaki widzę, to brak troski firm tworzących narzędzia informatyczne dla instytucji publicznych o ich przystosowanie dla potrzeb pracowników z dysfunkcją wzroku. Mam wrażenie,



że żaden informatyk nie wyobraża sobie, że ze stworzonej przez niego aplikacji będzie korzystał niewidomy urzędnik wyposażony w czytnik ekranu. Dlatego z pewnym lękiem podchodzę do nowych narzędzi tego typu, a nawet do co większych aktualizacji. Myślę jednak, że tu potrzeba zmiany ogólniejszej, już na poziomie rozpisywania przetargów dla potencjalnych twórców oprogramowania, aby byli zmuszeni brać pod uwagę potrzeby rozmaitych grup pracowników, bo dostosowanie nie powinno się zaczynać i kończyć na dostępności strony internetowej Sądu czy jakiegokolwiek innej instytucji.

– Gdybyś mógł cofnąć się w czasie, to jeszcze raz podjąłbyś decyzję o zostaniu protokolantem, czy jednak szukałbyś szczęścia w jakiejś innej dziedzinie na rynku pracy?

– Szukanie szczęścia na pewno nie jest niczym złym. Nie sądzę, aby bycie protokolantem stanowiło też szczyt moich aspiracji i możliwości. Jest to jednak dla mnie jako osoby niewidomej bardzo dobra praca, w przyjaznym środowisku, pozwalająca utrzymać się na przyzwoitym poziomie i myślę, że jest na tyle spokojna i satysfakcjonująca, iż zostawia mi też szerokie pole do realizowania się w życiu prywatnym.

– Czy twój przykład może świadczyć o tym, że osoby mające problem ze wzrokiem mogą sprawdzać się także w zawodach, które teoretycznie nie są dla nich dostępne?

– Myślę, że nowoczesne technologie w połączeniu z własnymi zdolnościami i kompetencjami pozwalają na przełamywanie wielu barier, ale największą jest ta mentalna. Na szczęście osoby niepełnosprawne w Polsce są coraz lepiej widoczne, wierzę, że traktuje się nas coraz bardziej podmiotowo i że my również coraz bardziej wierzymy w siebie i chcemy sprawdzać się w rozmaitych dziedzinach życia społecznego.

– Twoim pracodawcą jest Państwo, które powinno aktywizować osoby niepełnosprawne na rynku pracy. Czy według ciebie spełnia tę rolę, czy jednak jest zbyt bierne, o czym świadczy zaledwie 17% zatrudnionych osób mających problem ze wzrokiem?

– Myślę, że wina niskiego współczynnika zatrudnionych w tej grupie leży po obu stronach. Niewątpliwie nasz system prawny mógłby intensywniej zachęcać potencjalnych pracodawców do zatrudnienia osób

z dysfunkcjami, a niektóre rozwiązania w stylu zniesienia kar dla podmiotów, które nie zatrudniają takich osób, nie prowadzą w dobrą stronę, ale trzeba oddać tu sprawiedliwość, iż wielu niepełnosprawnych z różnych powodów nie widzi siebie na rynku pracy i sądzi, że są skazani na rentę, a ich jakość życia zależy wyłącznie od jakości elementów socjalnych, którymi obdaruje ich Państwo. Tu potrzeba pewnej pracy u podstaw. Jednych należy przekonać, że mogą być potrzebni i atrakcyjni na rynku pracy, a innych, że podjęcie wysiłku znalezienia pracy zmieni ich życie na lepsze i że nie muszą się obawiać, jak obecnie, że jeśli tylko ich zarobki o złotówkę przekroczą ustalony limit 70% średniego wynagrodzenia, to stracą całość wypłaconej za dany okres renty socjalnej. Pracodawców z kolei można zachęcać finansowo, ale i na zasadzie różnych innych ulg i przywilejów ofiarowanych w zamian za danie szansy niepełnosprawnym. Czemu choćby w przetargach na zamówienia publiczne nie przyznawać dodatkowych punktów przedsiębiorcom zatrudniającym osoby z dysfunkcjami? Widzę w tej sferze ogromne pole do popisu, a przede wszystkim do analiz i pracy zamiast czczych obietnic i bicia piany przed kamerami.

– A w jakich barwach widzisz przyszłość niewidomych na rynku pracy? Uważasz, że znalezienie stabilnego zatrudnienia będzie coraz trudniejsze dla osób niewidomych, czy może rozwój nowoczesnych technologii da nam dużo większe możliwości w tym zakresie?

– Przyszłość niewidomych na rynku pracy łączę z przyszłością całego rynku, a także samej polskiej gospodarki. Jeśli będziemy się stawiać Państwem coraz bardziej nowoczesnym, wykorzystującym nowe technologie i udogodnienia, to na rynku pracy nie zabraknie miejsca dla nas. Chyba, że staniemy się w niedługim czasie Państwem tak bogatym, które swoich niepełnosprawnych obdaruje wysokim socjałem pozwalającym na utrzymanie się, spłatę kredytu hipotecznego czy założenie rodziny jedynie przy pomocy przysłowiowej renty. Ale mówiąc całkiem poważnie, za nowoczesnością musi iść rozwój cywilizacji, a nie ma takiego rozwiniętego państwa świata, które nie włączałoby w główny nurt życia społecznego, a więc też zawodowego, jak najszerzych grup społecznych. Od nas tylko zależy w jaką stronę będziemy chcieli, aby zmierzał nasz kraj.



Praca zdalna – hit czy kit?

Sylvia Ziarnik

Po skończeniu szkoły średniej każdy z nas zadaje sobie pytanie: Co dalej? Jest ono nieuniknione dla wszystkich na tym etapie życia. Część z nas ma to szczęście i już od początku wie co chce robić w życiu. Planuje wybrać się na studia czy podjąć pracę w określonej branży lub też połączyć studia z pracą (niekiedy nieznacznie związaną z zawodem). Ja niestety kończąc liceum ogólnokształcące kompletnie nie wiedziałam czym chcę zajmować się zawodowo. Miałam mnóstwo rozterek i wątpliwości. W tym tekście chciałabym przedstawić moją drogę zawodową aż do chwili obecnej. Aktualnie pracuję bowiem w formie pracy zdalnej, na którą chciałabym zwrócić szczególną uwagę, bo moim zdaniem warto.

Urodziłam się pewnej ponurej listopadowej niedzieli w 1987 roku. Niestety sporo za wcześnie, z czym wiążą się moje problemy ze wzrokiem. Mam umiarkowany stopień niepełnosprawności. Moi rodzice pochodzą z małej miejscowości, ale urodziłam się w Krakowie, gdzie z uwagi na komplikacje prowadzona była ciąża mojej mamy. O mieszkaniu w Krakowie marzyłam od zawsze. To była jedyna rzecz, którą wiedziałam. Po maturze nie wiedziałam co chcę robić, ale wiedziałam, że pragnę zamieszkać w tym pięknym

mieście. Podjęłam decyzję o studiach pedagogicznych, wybierając pedagogikę specjalną w trybie dziennym. Udało się i dostałam także miejsce w akademiku. Chciałam w przyszłości zrobić specjalizację z tyflopedagogiki i pracować z dziećmi słabowidzącymi i niewidomymi – taki był wówczas mój pomysł na siebie. Niestety, na moim kierunku nie było wystarczającej liczby chętnych i nie utworzono tej specjalności. Wybrałam zatem oligofrenopedagogikę. Spodobało mi się to. Po skończeniu studiów, które były dla mnie pięknym czasem, przyszedł niestety czas weryfikacji moich planów w konfrontacji z rzeczywistością. Zaczęłam szukać pracy. Nim napiszę jak mi poszło, muszę zrobić pewną dygresję...

Idąc na studia, jakkolwiek banalnie to zabrzmiałoby, nie zdawałam sobie do końca sprawy z ograniczeń, jakie powoduje moja niepełnosprawność. Miałam to szczęście i dorastałam w rodzinie, w której było mnóstwo miłości i zawsze czułam się akceptowana taka, jaka jestem. Niestety, moi rodzice prezentowali jednak dwie skrajne postawy wobec mojej niepełnosprawności. Mama była nadopiekuńcza i chciała mnie we wszystkim wyręczać. Tata natomiast zdawał się nie dostrzegać moich ograniczeń, uważał, że mogę na

równi konkurować z osobami, które nie mają żadnych problemów ze wzrokiem. Mój ojciec jest dla mnie bardzo ważny i nieświadomie zaczęłam myśleć podobnie do niego, wciąż kłócąc się z mamą i przekonując ją, że poradzę sobie ze wszystkim sama.

Szukając pracy uświadomiłam sobie jednak, że z moim wzrokiem wiąże się sporo ograniczeń. Przykładem może tu być obsługa komputera. Radzę sobie z nią dobrze, ale nie mogę zbyt długo wpatrywać się w ekran. Moje jedyne widzące w 5 % oko szybko się bowiem męczy. Było to dla mnie trudne doświadczenie, ale postanowiłam się nie poddawać i nadal aktywnie szukałam pracy. W Urzędzie Pracy pojawiło się miejsce na staż w stowarzyszeniu działającym na rzecz osób niewidomych i słabowidzących. Trwał on 4 miesiące i to był dla mnie ważny czas. Uświadomiłam sobie, że chcę pracować w organizacjach pozarządowych pomagających osobom z niepełnosprawnością, jednak nie zamykałam się tylko na pomoc osobom z o4-O na orzeczeniu. Po stażu udało mi się dostać tam pracę i tak minęło 2,5 roku. W tej pracy dużo się nauczyłam. Czułam się swobodnie, bo nie byłam jedyną osobą niepełnosprawną w zespole, a wręcz ON stanowiły większość.

Kolejnym miejscem mojej pracy okazała się fundacja zajmująca się pomocą osobom z niepełnosprawnością ruchową, co urzeczywistniło fakt, że nie chciałam zamykać się w życiu zawodowym jedynie na jedną grupę niepełnosprawności. W tamtym miejscu, podobnie jak w poprzednim, pracowało sporo osób z niepełnosprawności, ale ja byłam jedyną z problemami ze wzrokiem. Było to trudne skonfrontować się w pracy z osobami zupełnie zdrowymi. Dałam jednak radę i był to dla mnie naprawdę wartościowy czas, choć nie powiem, że łatwy. Dojazdy do pracy trwały bardzo długo, gdyż Kraków mimo swego uroku nie należy do miast, przez które łatwo przedostać się w godzinach szczytu. Ciągłe stanie w korkach mnie męczyło. Wówczas miałam już męża i córeczkę, która rozpoczęła swą karierę w żłobku. Z uwagi na charakter pracy mojego męża, zaprowadzanie i odbieranie córki z tej instytucji spoczywało wyłącznie na mnie. Logistycznie było to dla mnie bardzo trudne. Codziennie niemal z przysłowiowym językiem na brodzie musiałam zdążyć do pracy i po południu po córkę do żłobka. Biorąc pod uwagę wspomniane przeze mnie wcześniej korki, było to spore wyzwanie. Oczywiście nie mogę mieć prawa jazdy i poruszam się tylko komunikacją miejską. W swej pracy zajmowałam się

między innymi poszukiwaniem miejsc pracy osobom niepełnosprawnym. Część z nich podejmowała pracę zdalną. Był to pierwszy raz kiedy spotkałam się z taką formą zatrudnienia. Powoli zaczęłam się zastanawiać czy nie byłoby wygodniej podjąć takiej pracy.

Moi podopieczni byli bardzo zadowoleni z pracy zdalnej. Wielokrotnie z nimi o tym rozmawiałam, coraz bardziej rozumiejąc ich zadowolenie i korzyści z niej płynące dla pracownika. Pojawiła się ciekawa oferta i postanowiłam aplikować. Miałam jednak wiele obaw. Przede wszystkim zastanawiałam się, czy poradziłabym sobie pracując w samotności, bez bezpośredniego kontaktu z ludźmi. Poza tym jako kobieta rozmyślałam o tym, czy nie zasiedzę się w domu, przestanę dbać o siebie. Po prostu przestanie mi zależeć na tym, by ładnie wyglądać każdego dnia w pracy. Jednocześnie dostrzegałam plusy płynące z takiego rodzaju działalności. Pomyślnie przeszłam rozmowę kwalifikacyjną i otrzymałam pracę w jednej z dużych korporacji. Firma ta postanowiła zatrudnić osoby niepełnosprawne w ramach projektu. Po pierwsze powodem były braki kadrowe, ale również oszczędności związane z dofinansowaniem do wynagrodzenia pracownika posiadającego orzeczenie o niepełnosprawności. Pracując jeszcze w poprzednich miejscach poznałam zasady zwalniania z opłat na PFRON firm zatrudniających minimum 6% pracowników niepełnosprawnych wśród ogółu pracowników.

Podjęłam nowe wyzwanie i rozpoczęłam pracować zdalnie w lutym 2018 roku. Pracuję tak do dzisiaj. Chciałabym przybliżyć szczegóły takiej formy zatrudnienia, bo sądzę, że może skłoni to kogoś do zainteresowania tematem, zdecyduje się i poszuka takiej właśnie pracy?

Nie jest tak, że pracuję się w odosobnieniu. Owszem, pracujemy we własnym domu, sami, ale tworzymy zespół i komunikujemy się między sobą za pomocą Skype'a. Odkąd tak działam, doceniam taką formę komunikacji ze światem, w tym wypadku z kolegami i koleżankami z pracy. Oczywiście warunkiem koniecznym w pracy zdalnej jest stały dostęp do w miarę dobrej jakości Internetu. Ja pracuję w branży motoryzacyjnej, ale super się w tym odnajduję. Mam codzienny kontakt telefoniczny z klientami, co napawa mnie poczuciem, że moja praca ma sens i jest potrzebna. Zostałam zatrudniona dzięki pomocy agencji, która szuka pracy dla osób niepełnosprawnych, a jej

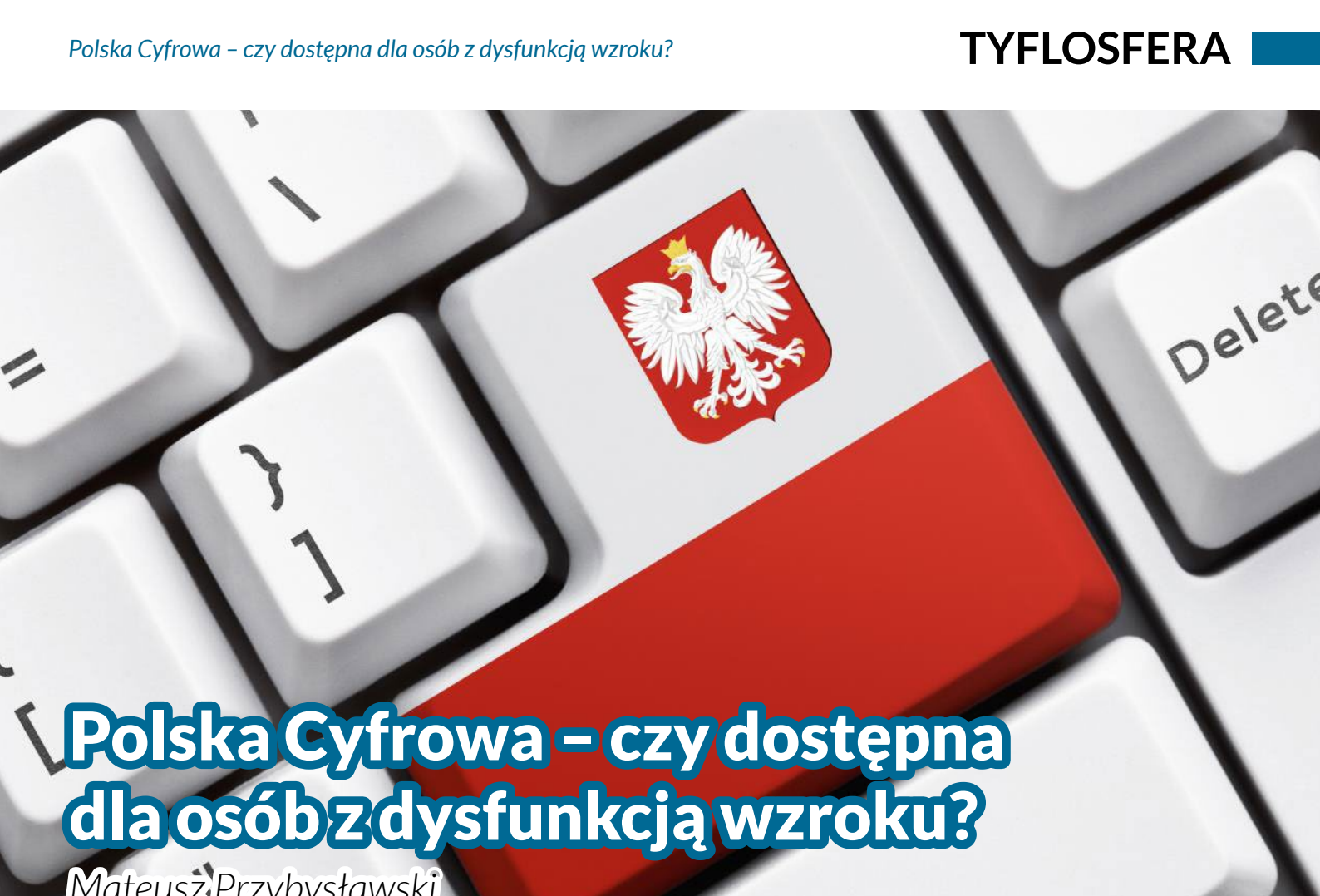
odbiorcami są głównie większe firmy szukające wśród tej grupy osób nowych pracowników. Agencja ta zajmuje się realizacją wszelkich formalności z kandydatem, a także rozlicza daną firmę z dofinansowań z PFRON. Rekrutacja odbyła się za pośrednictwem Skype'a i przebiegła szybko i sprawnie. Z ramienia agencji naszą grupą zajmuje się dwóch opiekunów, którzy są naszymi reprezentantami w porozumiewaniu się z pracodawcą. Dziwne dla mnie na początku było to, że osoby niepełnosprawne jako pracownicy nie mają bezpośredniego kontaktu z pracodawcą. Przywykłam jednak i zaakceptowałam to jako jedną z zasad zatrudnienia w formie zdalnej przez agencję.

Z czasem dostrzegam sporo plusów pracy zdalnej. Po pierwsze moje obawy, że będzie brakowało mi kontaktu z ludźmi okazały się bezpodstawne. Nic takiego się nie stało, ponieważ kontakt ze współpracownikami przez Skype'a w zupełności mi wystarcza i powoduje, że nie czuję się samotna w pracy. W czasie kiedy tylko możemy, rozmawiamy ze sobą pisząc na stworzonym specjalnie do tego celu czacie. Nie widziałam nikogo z pracy na żywo, ale zupełnie mi to nie przeszkadza w kontakcie z nimi i w poznawaniu każdej z osób. Poza tym mam teraz więcej czasu zarówno dla rodziny, jak i na spotkania ze znajomymi po pracy. Oczywiście pracuję przez 6,5 godziny (mamy 30 minut przerwy ciągłej dziennie), ale wiadomo, że skoro pracuję w domu, mogę np. nastawić pranie czy zrobić inne drobne rzeczy podczas pracy. Poza tym zaoszczędzam sporo czasu nie musząc dojeżdżać na drugi koniec miasta. Jest to jak dla mnie największa korzyść płynąca z zatrudnienia w formie telepracy (również taka nazwa jest praktykowana). Poza tym można czuć się swobodnie – nikt na nas nie patrzy. Liczy się to, by wykonać swoją pracę, a nie jak jesteśmy ubrani czy gdzie siedzimy podczas pracy – na balkonie, przy biurku czy leżymy przy laptopie w sypialni. Kierka nigdy nie jest używana, zarówno podczas pracy, jak i wcześniej podczas rozmów kwalifikacyjnych. Daje to poczucie, że wygląd nie stanowi żadnego kryterium wyboru pracownika, co w standardowej pracy wcale nie jest takie oczywiste. Można też słuchać ulubionego radia i nikomu to nie przeszkadza, nie ma kłótni na temat stacji, którą ktoś bardziej lubi :-). Jak wszystko, oprócz zalet praca zdalna ma też wady. W przypadku mojego stanowiska minusem może być monotonia i powtarzalność wykonywanych czynności. Mnie to akurat nie przeszkadza, ale jeśli kogoś irytuje, zawsze może szukać pracy zdalnej w innej dziedzinie. Poza tym brak spotkań firmowych czy szkoleń

stacjonarnych może być dla niektórych minusem. Każdy z nas mieszka w innym mieście, mamy różne rodzaje niepełnosprawności (kilka osób porusza się na wózku), z czego wynika, że zorganizowanie takiego spotkania czy szkolenia w siedzibie firmy stanowi bardzo duże wyzwanie logistyczne. Moja firma zatem zrezygnowała z form bezpośrednich spotkań. Wadą może być też to, że póki co zarobki w pracy zdalnej dla osób niepełnosprawnych nie są wysokie i oscylują wokół najniższej krajowej. W wielu firmach jednak istnieje system premiowania za dobre wyniki, przez co można sobie znacznie powiększyć wynagrodzenie. Moja firma na szczęście stosuje taki system, co odczuwam pozytywnie co miesiąc na swoim koncie :-).

Dokonując bilansu muszę przyznać, że dla mnie najważniejszym plusem jest oszczędność czasu i kosztów na dojazdy do pracy, co w przypadku dużego miasta i posiadania małego dziecka jest nieocenioną wartością. Trzeba mieć jednak określone predyspozycje osobowościowe, by pracować w domu. Samodyscyplina i umiejętność pracy w zespole czy cierpliwość to jedne z tych cech, które niewątpliwie przydadzą się w pracy zdalnej.

Sądziłam, że tego rodzaju praca istnieje na polskim rynku od niedawna, ale okazało się, że część z moich współpracowników pracuje w taki sposób już od ponad 8 lat. Wydaje mi się jednak, że dopiero w ostatnim czasie staje się ona coraz bardziej popularna nie tylko wśród pracowników niepełnosprawnych. Coraz więcej firm daje bowiem swoim pracownikom stacjonarnym możliwość pracy z domu, np. jeden czy dwa dni w tygodniu. Oczywiście zależy z jaką branżą mamy do czynienia. Wiadomo, że nie każdą pracę można przynieść do domu. Ja osobiście upatruję w pracy zdalnej szansę dla wielu osób niepełnosprawnych, które z racji na swe ograniczenia mają szczególną trudność z podjęciem pracy stacjonarnej. W moim przypadku na dzień dzisiejszy telepraca okazała się bardzo dobrym wyborem, dzięki któremu mogę spokojnie łączyć rolę pracownika, matki i pani domu. Polecam zapoznanie się ze szczegółami związanymi z taką formą zatrudnienia, a osobom mającym wątpliwości radzę jednak spróbować. Sama miałam ich mnóstwo, ale teraz jestem w pełni zadowolona z podjętej przed 1.5 roku decyzji. Odpowiadając na pytanie zawarte w tytule artykułu – dla mnie telepraca to absolutny hit.



Polska Cyfrowa – czy dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku?

Mateusz Przybysławski

Komputery i smartfony to już codzienność. Towarzyszą nam praktycznie wszędzie, niektóre osoby nie wyobrażają sobie bez nich życia. Z założenia wynalazki te mają ułatwiać nam życie, w rzeczywistości jednak jest z tym różnie. Niniejszy artykuł odpowie na pytanie, czy używanie nowych technologii przez osoby z dysfunkcją wzroku to ułatwienie, czy wręcz przeciwnie utrapienie i utrudnienie życia.

Cyfryzacja, inaczej digitalizacja, czyli zmiana zapisu informacji z analogowej na cyfrową. Przykładem digitalizacji może być skanowanie papierowych dokumentów i zapisywanie ich w postaci pdf czy docx. Inny przykład to kopiowanie kaset zapisanych analogowo do formatu np. mp3. Formaty cyfrowe są zapisane zero-jedynkowo, za pomocą bitów, a do ich odtworzenia potrzebny jest odtwarzacz, który rozumie dany kod.

Cyfryzacja to inaczej „zespół działań mających na celu zastępowanie w systemach technicznych urządzeń opartych na technice analogowej układami cyfrowymi”.

„Digitalizacja (ang. digitalization ‘ucyfrowienie’) – transformacja zapisu (w celu jego dalszego magazynowania, przetwarzania i przesyłania) danych w formie pisanej, drukowanej, dźwiękowej lub w postaci zapisu analogowego na postać cyfrową” (<http://ozkultura.pl/wpis/664/3>).

Digitalizacja czy cyfryzacja to duża szansa dla osób z dysfunkcją wzroku, gdyż daje nieograniczony dostęp do materiałów drukowanych. W przeszłości nie było problemów z odsłuchem audio przez takie osoby. Cyfryzacja jednak i tu ułatwia bardzo życie, gdyż prościej jest nawigować po materiale cyfrowym. Nic nie stoi na przeszkodzie, by przenieść się do odpowiedniego rozdziału, możemy też przenieść się o określoną jednostkę czasu czy wstawić nawet zakładkę, by potem do tego miejsca wrócić.

Cyfryzacja daje duże możliwości jeśli chodzi o materiały audio i wideo, czyli np. telewizja i filmy. Po

materiałach takich można równie łatwo nawigować co po materiałach audio. Materiały audiowizualne, aby były dostępne powinny być zaopatrzone w audiodeskrypcję, czyli ustny opis filmu, zdjęcia czy przedstawienia teatralnego stworzony dla tych, którzy nie widzą lub widzą bardzo słabo (<https://adapter.pl/adapter-w-szkole/audiodeskrypcja-definicja-reguly/>). Cyfryzacja przychodzi z pomocą również w dziedzinie audiodeskrypcji, ponieważ pozwala wstawić alternatywną ścieżkę do materiału audiowizualnego. Szkoda tylko, że tak mało jest emitowanych programów z audiodeskrypcją. Brakuje też filmów produkowanych już z tym udogodnieniem.

Digitalizacja daje duże możliwości, jeśli chodzi o materiały drukowane. Wystarczy je tylko zeskanować, najlepiej do formatu tekstowego i już osoba niewidoma może taki materiał przeczytać za pomocą syntezy mowy czy „Wyświetlić” na linijce brajlowskiej.

Mimo, że materiały cyfrowe są bardziej przyjazne dla osób z dysfunkcją wzroku, to jednak cała masa ich jest nadal niedostępna. Niedostępność ta wynika z dwóch przyczyn:

- **naturalnej** – niektóre materiały są niedostępne z natury dla osób z dysfunkcją wzroku, np. animacje czy nieme filmy. Wówczas z pomocą przychodzi audiodeskrypcja,
- **technicznej**, czyli ewidentnych zaniedbań twórcy materiału. Sztandarowym przykładem niech tu będą wszystkie strony internetowe, które nie dbają o standard WCAG 2.0., który udostępnia zbiór wskazówek, aby strony internetowe i publikowane materiały były dostępne dla jak najszerszej grupy odbiorców.

Wraz z rozwojem nowych technologii pojawił się termin dostępność. Chodzi tu o zapewnienie dostępu do zasobów internetowych możliwie jak największej grupie użytkowników, niezależnie od ich: niepełnosprawności, statusu majątkowego, wieku, a także używanego sprzętu i aplikacji. (<http://wcag20.widzialni.org/dostepnosc-i-uzytecznosc,m,mg,149>). Definicji dostępności nie należy sprowadzać tylko do Internetu. Należy robić wszystko, by dostępne dla jak największej liczby osób były materiały publikowane we wszystkich mediach. Dostępne powinny być także budynki, cała infrastruktura, a także przedmioty użytku codziennego. Mówiąc o dostępności

nie można skupiać się tylko na jednej niepełnosprawności, gdyż w ten sposób wykluczamy inne grupy społeczne. Informacja dostępna to taka, która będzie łatwo odczytana zarówno przez osoby pełnosprawne, jak i niepełnosprawne. Budynek dostępny to taki, w którym z łatwością poruszają się wszystkie osoby żyjące w społeczeństwie. Urządzenie dostępne to takie, które zostanie obsłużone z łatwością przez osoby pełnosprawne, jak i przez osobę z dysfunkcjami. Aby urządzenie było dostępne, komunikacja z urządzeniem musi odbywać się przy użyciu jak największej ilości zmysłów. Tylko wtedy jest szansa, że każdy wybierze sobie najdogodniejszą drogę komunikacji z urządzeniem. Jeśli chodzi o osoby z dysfunkcją wzroku, to dostępne są dla nich urządzenia z oznaczonymi pokrętłami i przyciskami. Gdy już zdecydujemy się na ekran dotykowy, to powinna być mowa syntetyczna informująca co znajduje się pod palcem. Najłatwiej i najtaniej jest tworzyć strony internetowe i urządzenia dostępne już na etapie produkcji. Szkoda, że tak mało firm i instytucji stosuje się do wymagań związanych z dostępnością. Ostatnio spotyka się jednak coraz częściej przykłady, gdzie udało się wprowadzić dostępne rozwiązania dla różnych dysfunkcji.

Trudno skupić się na dostępności szeroko rozumianej, dlatego w niniejszym artykule skupię się na dostępności usług elektronicznych zapewnianych przez państwo. Wiadomo, że załatwianie spraw w urzędach to często droga przez mękę nawet dla osób pełnosprawnych. Trudności znacznie wzrastają, jeśli idzie o osoby niepełnosprawne mieszkające na wsiach, bez komunikacji autobusowej, gdyż oprócz „zwyczajnej walki z machiną urzędniczą” dochodzi jeszcze kwestia dotarcia do urzędu i powrotu do domu. Tutaj z pomocą przychodzi załatwianie spraw przez tzw. ePUAP, czyli elektroniczną platformę usług administracji publicznej. Dzięki ePUAP załatwimy wiele spraw urzędowych przez Internet. Rozwiązanie takie jest wygodne i bezpieczne. Każde odebranie i wysłanie korespondencji dostaje urzędowe poświadczenie odbioru, które jest tak samo ważne jak awizo.

Aby zacząć korzystać z ePUAP musimy najpierw stworzyć profil zaufany, czyli potwierdzić swoją tożsamość w Internecie. Aby stworzyć profil zaufany wchodzimy na stronę: www.pz.gov.pl Wybieramy tam zarejestruj. Rejestracji możemy dokonać na 2 sposoby. Możemy wypełnić dane na stronie i potwierdzić tożsamość w urzędzie. Drugi sposób polecany przeze mnie to wybrać podczas rejestracji link „chcę logować

się przy użyciu zewnętrznego dostawcy tożsamości”. Ten sposób sprowadza się do wybrania swojego banku, zalogowania się do niego i postępowania zgodnie z instrukcjami banku. Rejestracja taka jest bardzo prosta i nie wymaga wychodzenia z domu. Nasz bank musi jedynie udostępniać taką usługę.

Po utworzeniu profilu zaufanego możemy już bez przeszkód korzystać z ePUAP. Jeśli konto tworzyliśmy przez bankowość elektroniczną, to po kliknięciu zaloguj, wybieramy opcję „zaloguj przy użyciu swojego profilu zaufanego”, a następnie „zaloguj przez bankowość elektroniczną”.

Niestety, wszystkie możliwe sprawy nie są zgromadzone w jednym miejscu. Sprawy, które są możliwe do załatwienia przez ePUAP najlepiej szukać w „katalogu spraw”. Mamy tu listę kategorii. Po wyborze odpowiedniej sprawy klikamy „załatw sprawę”, system wymusi logowanie i możemy składać wniosek.

Drugim sposobem wyszukiwania usług jest portal www.obywatel.gov.pl. Strona ta jest bardziej dostępna i przejrzysta. Wydaje się też, że ma szerszy zakres usług. Tutaj na stronie głównej mamy już pogrupowane kategorie spraw. Gdy odnajdziemy swoją sprawę do załatwienia, musimy tylko wybrać: „jak załatwić sprawę przez Internet” następnie klikamy „złóż lub wyślij wniosek”. System wymusza logowanie i możemy składać wniosek.

Jeśli chcemy załatwić sprawę w urzędzie przez Internet, możemy spróbować wyszukać usługę przez wyszukiwarkę czy szukać na swoich lokalnych stronach, np. gminy czy powiatu.

Przez Internet możemy załatwiać coraz więcej spraw. Obecnie ePUAP oferuje między innymi:

- **usługi samorządowe** – złożenie wniosku o dowód, zgłoszenie utraty dowodu osobistego czy prawa jazdy, zawiadomienie o sprzedaży auta, dopisanie do spisu wyborców,
- **Urząd Stanu Cywilnego** – możemy uzyskać odpisy aktów: małżeństwa, urodzenia, zgonu, możemy też zgłosić urodzenie dziecka,
- **Zakład Ubezpieczeń Społecznych** – możemy sprawdzić swoje ubezpieczenie, jaką będziemy

mieli emeryturę w przyszłości. Możemy przejrzeć swoje zwolnienia lekarskie i składki,

- **Narodowy Fundusz Zdrowia** – możemy wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia, podejrzeć historię swoich wizyt u lekarza, a także historię wystawiania recept,
- **Urzędy skarbowe** – możemy sprawdzić swoje rozliczenie podatkowe. Możemy za pośrednictwem ePUAP zgłosić spadek lub darowiznę,
- **Krajowy Rejestr Karny** – możemy pobrać zaświadczenie o niekaralności,
- **Urzędy pracy** – Możemy zarejestrować się jako osoba bezrobotna,
- **Rejestr PESEL i rejestr dowodów osobistych** – tu możemy sprawdzić swoje dane i dokumenty,
- **inne urzędy administracji publicznej oraz instytucje publiczne** – możemy za pośrednictwem ePUAP np. zarejestrować działalność gospodarczą, złożyć wniosek o kartę dużej rodziny, wysłać pismo ogólne, gdy nie ma odpowiedniego formularza (<https://obywatel.gov.pl/czym-jest-epuap>).

Jak widać z powyższej listy, dużo spraw możemy załatwić przez Internet, bez wychodzenia z domu. Cieszy fakt, że usługi te są dostępne dla osób niewidomych i niedowidzących.

Od 2019 r. osoby niewidome i niedowidzące mogą po raz pierwszy rozliczyć PIT za pomocą czytnika odczytu ekranu. Aby tego dokonać, należy odwiedzić stronę www.podatki.gov.pl i zalogować się danymi lub profilem zaufanym. Strona jest zoptymalizowana pod czytniki ekranu. Ponadto, gdy przeglądamy PIT, możemy wybrać „wyświetl podgląd tekstowy zoptymalizowany dla czytników ekranu”. Umożliwia to wyświetlenie tabeli, która jest optymalnie interpretowana przez czytniki ekranu (<https://firr.org.pl/aktualnosci/osoby-slabowidzace-i-niewidome-moga-samodzielnie-rozliczac-pit-y-4982/>). Szkoda, że wszystkie strony państwowe nie są dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku. Powinno to być już normą, a tymczasem nadal jest miłym zaskoczeniem. Z drugiej strony, jeśli chodzi o dostępność, to widać inicjatywy oddolne firm prywatnych. Dobrym przykładem może tu być Ikea w Łodzi, gdzie pracownicy

w ramach projektu „Ikea dla Wszystkich” nauczyli się języka migowego i dodatkowo w restauracji jest wydzielona specjalna strefa dla osób starszych i niepełnosprawnych. Projekt ma uświadomić wszystkim, że niewielkie działania ze strony personelu dają dużą różnicę dla komfortu osób niepełnosprawnych. Należy mieć nadzieję, że osoby z białą laską też w tym projekcie będą się dobrze czuły (https://nowymarketing.pl/a/21910,ikea-lodz-wprowadza-ulatwienia-dla-osob-z-niepelnosprawnosciami?h=8bdofe&fbclid=IwAR1lbkII_LXw6KcBYibJYNGNFbLotibYJq8c46sbv22JqR-cBno2wH5YfmsU).

Zachęcam, aby na łamach „Helpa” dzielić się właśnie takimi pozytywnymi przykładami.

Niestety, nie wszystko jest tak kolorowe i dostępne. Nie wszystkie strony państwowe są przystosowane do odczytu przez czytniki ekranu. Przykładem niech będzie portal IRZ plus, który służy do identyfikacji i rejestracji zwierząt. Nie ma tu mowy o pracy z grafiką czy z mapkami, tylko z liczbami, więc bez żadnych przeszkód mógłby być dostępny dla czytników ekranu. Wystarczyłoby tylko, żeby portal był zrobiony w standardzie WCAG 2.0. Standard ten wcale nie psuje atrakcyjności wizualnej strony, więc nie stosowanie tego standardu wynika albo z głupoty, albo z niewiedzy.

Gdy już mamy konto na ePUAP, a chcemy być bardziej cyfrowi, to warto zainstalować w mobilnym urządzeniu aplikację mObywatel. Aplikację testowałem pod kontrolą systemu IOS. Po zabezpieczeniu danych hasłem i podpisaniu profilem zaufanym swojego dowodu, możemy wyświetlać go w smartfonie, a nawet dzielić się nim z innymi użytkownikami. Cyfrowy dowód jest bardziej bezpieczny niż zwykły plastik. Do dowodu skradzionego złodziej ma od razu dostęp, a do telefonu niekoniecznie, gdyż aplikacja mObywatel jest zabezpieczona hasłem, a i sam telefon także ma różne zabezpieczenia, np. czytnik linii papilarnych. Wirtualne dowody to wciąż nowość. Bez przeszkód możemy wymieniać się dowodami między obywatelami. Swoją tożsamość potwierdzimy już za pośrednictwem wirtualnego dowodu osobistego i aplikacji mObywatel, wszędzie tam, gdzie do weryfikacji potrzebny jest dokument ze zdjęciem. Obecnie tożsamość możemy potwierdzać: na poczcie, w sklepie, punkcie usługowym czy nawet gdy podpisujemy z kimś umowę. Aby potwierdzić tożsamość wystarczy tylko kliknąć w aplikację mTożsamość, która znajduje

się w zakładce usługi i pokazać wirtualny dowód drugiej osobie. Jest to duże ułatwienie, gdyż nie musimy ciągle brać wszędzie dowodu by załatwić każdą sprawę i narażać się na jego zgubienie lub kradzież. Dla osób niewidomych korzystanie z mTożsamości ma ten ważny aspekt, że po jej otwarciu możemy bez problemu (za pośrednictwem Voice Overa) przeczytać dane takie jak: imię, nazwisko, PESEL, numer dowodu itd. Możemy też przekazać komuś swoją tożsamość, albo sprawdzić tożsamość innego obywatela. W tym celu klikamy w przyciski znajdujące się u dołu „Przełącz” i „Sprawdź”. Po ich kliknięciu postępujemy zgodnie z instrukcjami na ekranie. Sprawdzenie i przekazanie może nastąpić tylko w obrębie tych samych systemów telefonów, czyli użytkownik iPhone’a może sprawdzić tylko użytkownika iPhone’a. Szkoda, że aplikacja na chwilę obecną nie wyświetla wszystkich plastikowych dokumentów, ale kto wie, może z czasem to się zmieni.

Na koniec należy zauważyć, że dużo zmieniło się w kwestii załatwiania spraw urzędowych. Cieszy fakt, że nie musimy już stać w długich kolejkach i „użerać się z służbową urzędniczką” by załatwić każdą, nawet najdrobniejszą sprawę. Należy cieszyć się, że liczba usług, które możemy załatwić z domu stale rośnie. Należy zauważyć też zmieniające się podejście do osób niepełnosprawnych i starszych, gdzie przykładem jest oddolna inicjatywa udostępnienia Ikei w Łodzi. Martwi fakt, że mimo, że nic nie stoi na przeszkodzie, żeby usługa była dostępna dla wszystkich, niektóre usługi państwowe, takie jak IRZ plus, tworzone są z pominięciem standardu WCAG 2.0, co zmniejsza komfort pracy. Szkoda, że tak mało tworzy się materiałów z audiodeskrypcją.

Chcąc nie chcąc przyszło nam żyć w Polsce Cyfrowej. Uważam, że nie powinniśmy marudzić, że to takie niebezpieczne i nowoczesne, tylko spróbować skorzystać z nowoczesnych technologii. Paradoksalnie oprócz zaoszczędzonego czasu, możemy właśnie zwiększyć swoje bezpieczeństwo.

Starałem się w miarę możliwości wyczerpać temat. Gdyby pojawiły się jakieś pytania, to zachęcam do kontaktu.

Przymat82@gmail.com



Żeby być super bohaterem nie trzeba latać, wystarczy pomagać!

Karol Dybowski

Każdy z nas co jakiś czas potrzebuje pomocy. Czasami potrzebujemy wnieść kanapę na trzecie piętro, a sami przecież nie damy rady. Zdarza się, że potrzebujemy akurat płaskiego śrubokrętu do tej jednej, jedynej śrubki w całym domu, która ma inny gwint, a w szufladzie leży tylko śrubokręt krzyżowy. Nie ma rady, trzeba jechać do sklepu i uzupełnić nasze domowe zapasy niepotrzebnych rzeczy o jedną sztukę. Odwrotna sytuacja pojawia się, kiedy już wszystkich rzecz mamy tyle, że szafy się nie domykają. W każdej z tych okoliczności można by pomyśleć, że nie obejdzie się bez firmy organizującej przeprowadzki, kupnie nowego śrubokręta, którego użyjemy ten tylko jeden raz albo od razu myślimy o wyrzucaniu wszystkich niepotrzebnych rzeczy. Oczywiście czasami nie ma innego wyjścia i trzeba skorzystać z tego typu rozwiązań. Co, jeżeli można pożyczyć śrubokręt na 5 minut, poprosić o pomoc z wniesieniem kanapy do mieszkania albo oddać komuś niepotrzebne nam już sprawne sprzęty? Coraz częściej żyjemy w miejscach, gdzie nie mamy wielu znajomych, a pukać do sąsiada po raz kolejny żeby w czymś pomógł już nie wypada. Właśnie dla rozwiązywania takich prostych sytuacji został stworzony uHelp.

Portal internetowy www.uHelp.pl to wirtualne miejsce, które ma skłaniać i zachęcać ludzi do bezinteresownego pomagania. To właśnie tam każdy może bezpłatnie otrzymać pomoc lub też pomóc i to w każdym aspekcie życia, za darmo. Warto zaznaczyć, że na uHelp nie tylko można dzielić się przedmiotami. Przecież każdy z nas ma różne umiejętności, których może nauczyć kogoś innego. Można uczyć języków, pomóc w matematyce, albo w naprawie roweru. Niezależnie od tego co potrafimy robić, zawsze znajdzie się osoba, której możemy pomóc.

Podstawową zasadą uHelp jest jego nieodpłatność, to znaczy, że korzystanie z niego jest całkowicie darmowe. Za otrzymaną pomoc wystarczy zwykłe „Dziękuję”. Ponadto, jeżeli komuś pomagamy, nie możemy oczekiwać zapłaty. Samo używanie portalu jest bardzo proste. Wystarczy zarejestrować się pod adresem www.uhelp.pl, a następnie dodać post. Aby to wszystko zrobić, wystarczy posiadać adres e-mail.

Główną ideą portalu jest promowanie altruistycznego pomagania. Patronem uHelp został projekt edukacyjny prof. Philipa Zimbardo z Uniwersytetu Stanforda. Zgodnie z jego założeniami, aby być super

Coraz częściej żyjemy w miejscach, gdzie nie mamy wielu znajomych, a pukać do sąsiada po raz kolejny żeby w czymś pomógł już nie wypada. Właśnie dla rozwiązywania takich prostych sytuacji został stworzony uHelp.

bohaterem wcale nie trzeba mieć super mocy i to właśnie jest myśl przewodnia uHelp. Portal uświadamia również, że proszenie o pomoc to wcale nie musi być nic złego, ani nie musi być oznaką słabości. Szukanie pomocy powinno być czymś naturalnym, ponieważ nawet najsilniejsi potrzebują czasem pomocy.

Oczywiście zaraz może pojawić się jedno z tych wspomnień, kiedy ktoś znowu pyta „Podwiózł byś mnie na dworzec?” albo „Popilnujesz mojego psa przez weekend?”. Duża część z nas uważa pomaganie innym za pewien rodzaj udręki, niepotrzebnej

konieczności. Dlatego w głowie od razu pojawia się myśl „Nie może pojechać taksówką?”. Jest to rodzaj pytania, które co jakiś czas pada w naszych głowach. Ale co by się stało, gdybyśmy zdali sobie sprawę, że pomaganie komuś może być przyjemne i dawać satysfakcję? Wyobraźmy sobie sytuację wymienioną powyżej, w której znajomy prosi nas o przypilnowanie psa przez weekend. Przyjmijmy też, że z grzeczności się zgadzamy. Kiedy już mamy psa u nas w domu można przeżywać katorgę z powodu opieki nad czworonogiem, albo spróbować zmienić swoje myślenie i osiągnąć coś dobrego. A co, jeżeli na spacerze z tym pięknym szczeniakiem poznamy miłość swojego życia? Nie mówię, że każda pomoc ma spełniać nasze ukryte marzenia lub za każdym razem będzie pozytywna. Jednak naukowo udowodniono, że pomaganie innym zwiększa poziom szczęścia. Dlaczego w takim razie by tego nie wykorzystać? Pomimo, że żyjemy w świecie nieustannej gonitwy za pracą i pieniędzmi, warto czasem się zatrzymać i pomyśleć nie tylko o ratach za nowy telewizor. Warto sobie pomagać i warto pozwolić sobie pomóc. Aby być super bohaterem nie trzeba latać, wystarczy pomagać innym! Warto o tym pamiętać.



O nas

Kontakt

Zaloguj się

Dodaj ogłoszenie

Odkrywaj usługi dostępne w Twoim miejscu zamieszkania

znajdź interesujące rzeczy, poznaj nowych ludzi i oferuj innym pomoc

▼ Białystok

🔍 Czego szukasz?

▼ Chcę pomóc

Szukaj

Szukają pomocy



Szukam pomocy

Atrakcje turystyczne Chorwacji



Szukam pomocy

Śpiwór

szukam kosmetyczki

24 czerwca 2019, Poznań

Niesamowite miejsca

24 czerwca 2019, Poznań

To be, or not to be

„Być albo nie być? Oto jest pytanie”

Szekspir zawarł w utworze pod tytułem „Hamlet” jedno z najbardziej znanych pytań: „Być albo nie być?”. Można je parafrazować na wiele różnych sposobów, na przykład: „Widzieć czy nie widzieć?”. Wielu czytelników bez zastanowienia odpowiedziałoby: „Widzieć, zdecydowanie widzieć!”. Czy znajdzie się ktoś, kto odpowie: „Lepiej nie widzieć”?

Przed wszystkim, pod względem wzroku wszystkich ludzi można podzielić na trzy zasadnicze grupy: dobrze widzący, słabowidzący i niewidomi. Do pierwszej grupy należą osoby, które widzą idealnie lub ci, którzy mają niewielkie wady wzroku (do około +/-2). Osoby w drugiej grupie to ci, którzy mają większe wady sięgające nawet +/-15 i więcej. Tacy ludzie mają poważniejsze problemy ze wzrokiem i nie są w stanie normalnie funkcjonować bez specjalistycznych okularów. Trzecia grupa, ta najpoważniejsza i najbardziej poszkodowana przez los, to osoby całkowicie niewidome. Nie są one w stanie samodzielnie funkcjonować, używają lasek dla niewidomych i wymagają opieki innych.

Każdą z powyższych grup można wyodrębnić na podstawie obserwacji, nie potrzeba do tego specjalnych badań czy statystyk. Idąc ulicą widzimy wiele osób w okularach przezroczystych lub przeciwsłonecznych, osoby bez okularów lub, sporadycznie, osoby z białymi laskami. W ostatnim czasie zaczęły pojawiać się również specjalne opaski na ręce dla osób niewidomych – chodzenie z laską nie zawsze jest wygodne, zwłaszcza idąc w towarzystwie osoby w pełni sprawnej.

Powyższy podział wydaje się słuszny i oczywisty. Są jednak ludzie, którzy czasowo należą do jednej z grup. Mam na myśli osoby, które widzą idealnie lub słabo, ale tracą wzrok i bardzo prawdopodobne, że w przyszłości będą osobami niewidomymi. Istnieją choroby, które prowadzą do całkowitej ślepoty.

W przypadku osób, które stopniowo tracą wzrok, najtrudniejsze jest pogodzenie się z tą sytuacją. Często wymaga to czasu i pomocy osób trzecich. Ponadto skomplikowane jest również przystosowywanie się do nowej sytuacji. Na początku można korygować ubytek wzroku za pomocą szkieł korekcyjnych.

Z czasem staje się to jednak niemożliwe. Wady są tak duże, że okulary przestają pomagać, czasem zdarza się, że nie da się określić stopnia widzenia danej osoby. Wzrok jest na tyle słaby, że nie jest się w stanie czytać bez użycia bardziej złożonych urządzeń, ale na tyle dobry, że można w miarę samodzielnie funkcjonować. Jedyną trudność sprawia poruszanie się w nowych miejscach.

Nasuwać się pytania typu: kiedy nadejdzie moment, aby zacząć poruszać się z laską dla niewidomych? Czy jeśli zacznie się jej używać, kiedy poziom wzroku waha się około dziesięciu procent, to będzie to oszustwo lub przestępstwo? Czy na choroby, które wywołują całkowitą ślepotę istnieje lek? Trudno jest na nie jednoznacznie odpowiedzieć. Ten moment kiedyś nadejdzie. Możliwe, że będzie to dzień, gdy świat zacznie nam w pewnym sensie zagrażać. Przystanie my widzieć jadące ulicą samochody, mijających nas z dziwnymi minami ludzi czy stopnie pod stopami. Niezależnie, kiedy ta chwila nastąpi, lepiej być na nią przygotowanym.

Korzystanie z potrzebnej pomocy nigdy nie wydawało mi się dziwne i nietaktowne. Jeśli laska sprawia, że czujemy się bezpieczniej w otaczającej nas rzeczywistości, to lepiej z niej korzystać. Często to jedyny sposób, aby zakomunikować społeczeństwu, iż mamy problem ze wzrokiem i że możemy niechcący narazić siebie lub innych na niebezpieczeństwo.

Najgroźniejsze są sytuacje, kiedy ktoś ma bardzo słaby wzrok, ale w żaden sposób tego nie okazuje, ponieważ okulary są w jego przypadku niewskazane (przykładem takiej choroby może być zanik nerwu wzrokowego). Niekiedy zdarza się, że osoba nosząca okulary jest postrzegana jako ktoś widzący idealnie. Społeczeństwo ma zwyczaj sądzić, że okulary są w stanie rozwiązać każdy problem ze wzrokiem. W tej kwestii technologia idzie do przodu, gdyż powstają coraz to nowe i lepsze sposoby na poprawę wzroku, ale ludzie stoją w miejscu – z każdą dekadą wychodzą na światło dzienne coraz bardziej skomplikowane choroby i okulary nie są w stanie im zaradzić.

Wspomniana wyżej technologia z każdym rokiem bije kolejne rekordy. Nieustannie na rynku pojawiają się nowe rozwiązania technologiczne nie tylko w kategorii oprogramowania komputerowego, smartfonów czy samochodów, ale również medycyny, inżynierii genetycznej czy genetyki. Wiele krajów jest

bardziej zaawansowanych technologicznie niż Polska. Niektóre leki są już dostępne w Stanach Zjednoczonych czy Japonii, ale trudno znaleźć o nich informacje w Internecie, ponieważ nie są one na tyle znane, aby ktoś chciał zamieszczać nowinki w sieci. Ponadto, im rzadsza choroba, tym rzadsze, droższe i trudniejsze do wynalezienia są leki na jej pokonanie.

Wracając do pierwszego i najważniejszego pytania: czy lepiej nie widzieć niż widzieć? Należy zaznaczyć, iż odpowiedź na nie nie jest wcale taka prosta. W niektórych sytuacjach osoby niewidome mają nieco łatwiej; przysługuje im więcej zniżek w komunikacji miejskiej, instytucje społeczne dostosowują się do ich potrzeb, na przykład poprzez umieszczanie wypukłych oznaczeń lub podpisów w alfabecie Braille’a, łatwo rozpoznać osobę niewidomą na ulicy i tym podobne. Jeśli chodzi o osoby słabowidzące, to ich sytuacja w pewnych aspektach jest lepsza, ponieważ coś widzą. W porównaniu z osobami niewidomymi mają szczęście, że dostrzegają chociażby najmniejszy fragment otoczenia. Z drugiej jednak strony takie osoby trudno scharakteryzować i odróżnić od reszty społeczeństwa. Co więcej, często trudno jest nawet im samym jednoznacznie określić swoją sytuację i potrzeby. Takie osoby coś widzą, ale za mało, aby całkowicie się usamodzielniać. Niekiedy zdarza się, iż w tej samej sytuacji raz widzą, a innym razem nie.

W przypadku osób niewidomych i słabowidzących każda sytuacja jest absolutnie indywidualna. Nie należy generalizować mówiąc, że wszyscy niewidomi czy wszyscy słabowidzący potrzebują tego samego. Wszystko nieustannie się rozwija, podobnie jest w przypadku chorób. Zmiany nie zawsze są lepsze od stanu przed nimi, ale człowiek jako istota niezwykle utalentowana jest w stanie się przystosować i funkcjonować w nowej rzeczywistości.





Co zrobić z wakacjami?

Koniec szkoły to dla wielu osób powód do radości. Uczniowie i ich rodziny zaczynają planować wakacyjne wyjazdy, wspólne zajęcia i zabawy. Cieszą się, że na chwilę kończą się obowiązki szkolne. Dla wielu jest to najlepszy okres w ciągu roku, choć nie wszyscy tak uważają.

Osoby niewidome i słabowidzące nie zawsze traktują wakacje jako czas na odpoczynek od nie zawsze ciekawej nauki, monotonnej pracy czy spędzania czasu w tych samych miejscach. W przypadku osób niepełnosprawnych rok szkolny zazwyczaj wygląda inaczej, więc wakacje także. Co więcej, nie wszyscy niewidomi i słabowidzący pracują albo chodzą do szkoły. Niektórzy mają indywidualne nauczanie, inni pracują zdalnie w domach, a jeszcze inni, po ukończeniu edukacji, nie mają zajęcia i perspektyw na przyszłość. Dla takich właśnie osób wakacje to najtrudniejszy czas, ponieważ ich plany zawsze muszą być uzależnione od planów innych osób; nie mogą samodzielnie pojechać na wakacje, robić tego, co robią ich pełnosprawni rówieśnicy.

Najlepszym wyjściem z takiej sytuacji jest wyjazd na wakacje wspólnie z osobami, które mają podobne zainteresowania lub wyjazd w miejsca dobre zarówno dla osób niepełnosprawnych, jak i w pełni sprawnych. Mało oryginalnym przykładem takiego miejsca mogą być jeziora, góry lub morze. Co w nich takiego ciekawego? Czy rzeczywiście są to miejsca odpowiednie dla osób niewidomych i słabowidzących? Wszędzie można znaleźć coś dla siebie, wystarczy tylko trochę pogłównkować.

Góry – niezależnie od stanu zdrowia można po nich chodzić; spacerować są dobre dla wszystkich. W zależności od kondycji, warunków meteorologicznych oraz warunków zdrowotnych można wybrać odpowiedni szlak – łatwiejszy lub trudniejszy, dłuższy czy krótszy. Spacer to dobry czas, aby złapać oddech – dosłownie i w przenośni, porozmyślać o różnych sprawach, posłuchać muzyki czy może audiobooka lub porozmawiać z towarzyszami podróży.

Jeziora i morze w pewnym sensie są podobne z perspektywy osób niepełnosprawnych, a w szczególności niewidomych i słabowidzących. Niezależnie



od miejsca – czy to polskie morze, Mazury czy Morze Śródziemne – wszędzie tam można znaleźć plaże, wodę, bary i knajpki z jedzeniem oraz turystów, mniej w spokojniejszych i mniej atrakcyjnych rejonach, więcej, jeśli miejsce jest popularne. Różni je na pewno rodzaj wody – słodka lub słona – oraz rozmiar, choć jeśli ktoś wybiera się na Węgry nad Balaton, nie odczuje tak dużej różnicy. Mając dostęp do wody można pływać, moczyć nogi, opalać się i robić to, co w górach – spacerować, rozmyślać, rozmawiać czy słuchać muzyki, a najlepiej otaczającej nas przyrody.

Będąc na wakacjach nie zawsze musimy przebywać na świeżym powietrzu. Siedzenie w restauracji i popijanie chłodnego napoju z parasolką brzmi zachęcająco dla każdego. Ponadto, kiedy już znudzi nas opalanie się czy rozmowa, zawsze można pójść do hotelu, a tam w dowolny sposób spędzać czas, na przykład na drzemce, objadając się smakołykami czy idąc na profesjonalny masaż.

Wakacje mogą być udane dla każdego pod pewnymi warunkami. Po pierwsze i jedno z najważniejszych – towarzystwo; muszą to być osoby, które nas znają, które rozumieją, jak to jest być osobą niewidomą



czy słabowidzącą i dobrze jest, kiedy mają podobne zainteresowania i wyobrażenia dotyczące spędzania wolnego czasu. Po drugie: lepiej z wyprzedzeniem planować wakacje, to znaczy mieć w zanadrzu kilka alternatyw. Często zdarza się, że plany się zmieniają. Osoba niepełnosprawna nie zawsze jest w stanie dostosować się do każdej nowej sytuacji, więc lepiej być przygotowanym na wiele ewentualności – jeśli nie będzie można pływać, to może spacer wokół jeziora lub odwiedzić w restauracji z wędzonymi rybami i tym podobne. Po trzecie: jest wiele spraw do załatwienia przed wyjazdem; problemów, które należy przedyskutować i omówić z osobami wyjeżdżającymi razem z nami na wakacje. Najważniejszą z tych rzeczy jest oczywiście budżet. To bardzo ważny aspekt, który może zepsuć wszystko. Odpowiednie przygotowanie i zaplanowanie pobytu to priorytet dla wszystkich wycieczkowiczów i turystów.

Jeszcze jedną rzeczą, która ogranicza pole manewru odnośnie wyjazdów wakacyjnych, jest wyobraźnia. Każdy człowiek ma jakieś ograniczenia, nieważne czy jest niewidomy, głuchoniemy czy może sparaliżowany. Pomysłowość nie zna granic, wyznaczają je chęci i zapał. Osoba niepełnosprawna może wiele zdziałać pod warunkiem, że tego chce, wie, czego chce i jest ktoś, kto pomoże w realizacji zamiaru. Są problemy, których nie można rozwiązać, to fakt, ale wiele można osiągnąć współpracując z innymi czy zastępując niektóre rozwiązania mniej lub bardziej skomplikowanymi. Skok na bungee? Pływanie z rekinami? Jazda na nartach w Himalajach? Czy nadal uważasz, że to niemożliwe?

A photograph of a green apple resting on a stack of several old, thick books. The books are stacked on a wooden desk in a classroom. In the background, there are blurred wooden desks and chairs, and windows letting in light. The overall atmosphere is warm and nostalgic.

Moja szkoła – zawdzięczam jej...!

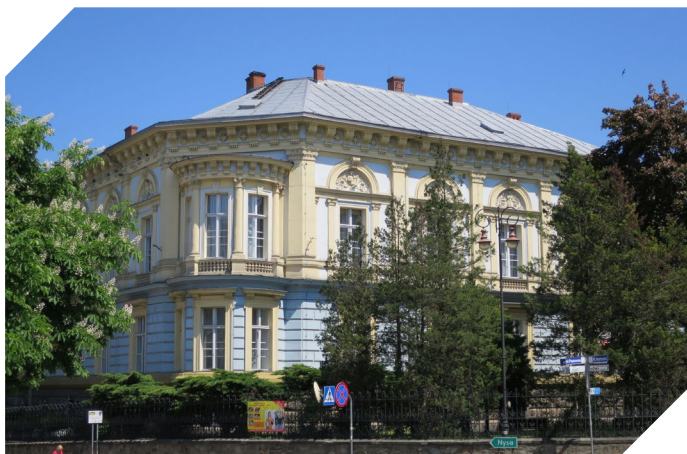
NTL

Ostatni dzwonek, ostatnie lekcje w mijającym roku szkolnym i sprawdziany. Przed nami barwna perspektywa wypoczynku, relaksu na wszelkie wybrane przez nas sposoby, podróże te bardzo dalekie, egzotyczne i te bliskie, dostępne dla każdego, wycieczki rowerowe, biwaki – słowem letni, kolorowy zawrót głowy! Uczniowie, nauczyciele i rodzice snują wakacyjne plany tym bardziej, że pogoda za oknem wręcz obliguje do wyjścia na zewnątrz i podejmowania aktywności na miarę naszych możliwości i potrzeb. Wszechogarniające, wręcz tropikalne słońce zachwycą, cudownie wpływa na nasze nastroje, dostarcza ważnej dla zdrowia witaminy D, a jednocześnie wysokie temperatury męczą, a nierzadko stanowią nawet zagrożenie dla zdrowia i życia.

Jak zwykle złoty środek to umiar i odpowiedzialne, bezpieczne korzystanie z letnich dobrodziejstw i przyjemności. Z pewnością wszyscy zasłużyliśmy na wakacje i urlopy. Ciężka praca to nie tylko z trudem wykonywane, zawodowe obowiązki. Dla wielu uczniów i nauczycieli mijający rok szkolny był trudny i męczący. Pomijając zawirowania związane z protestami, strajkiem nauczycieli, niepewnością co do sprawnego przeprowadzenia egzaminów i matur,

codziennosc szkolna to naprawdę praca w pocie czoła! I pewnie dlatego czas, kiedy wybrzmi ostatni w roku szkolnym dzwonek, wywołuje na twarzach tyle uśmiechów, maluje się na nich optymizm i odprężenie. Zapominamy przynajmniej na pewien czas o problemach związanych z reformą edukacji. To czas radości i zabawy. Kwiaty dla nauczycieli, nagrody dla najbardziej zaangażowanych uczniów. Bo przecież jak najbardziej należy podziękować jednym i drugim. W zdecydowanej większości zarówno uczniowie, jak i nauczyciele wkładają w swoje obowiązki mnóstwo sił i trudu, ale są tacy, którzy wychodzą ponad przeciętną. Pracują więcej, mocniej, lepiej, szybciej – dla siebie, ale często również dla innych.

W tym miejscu warto przytoczyć kilka wspaniałych przykładów ludzi i miejsc, w których właśnie dzięki tym osobom uczniowie mogą czuć się po prostu dobrze. To szkoły, do których chce się przychodzić, to nauczyciele, którzy pozostają autorytetami. W takiej szkole wakacje cieszą, ale i wywołują pewną nostalgię i uczucie dysonansu. Bo niby czas wolny, odpoczynek od zadań domowych, sprawdzianów, ale jak spędzić tyle tygodni bez codziennie spotykanych kolegów i nauczycieli, z którymi czujemy się tak pewnie



i świetnie? Wiem, że takich szkół jest wiele. Na pewno o każdej warto pamiętać i o nich mówić, bo to placówki, które są wzorem dla innych.

Niemniej, ponieważ nierealne jest przytoczenie wszystkich dobrych przykładów, zaczniemy od kilku z nich. Zespół Szkół Medycznych w Prudniku, Szkoła Podstawowa nr 3 w Nysie czy Zespół Szkół nr 5 w Opolu to zaledwie namiastka szkół rzeczywiście otwartych na potrzeby uczniów. Pani Agnieszka, Pani Basia i Pani Teresa – to prawdziwe nauczycielki z powołania.

Ich praca to nie tylko wyznaczone obowiązki, wynikające z umowy o pracę. Panie pracują z uczniem, ale przede wszystkim dla ucznia. Tak się składa, że przytroczone tu osoby na co dzień pomagają współpracując z uczniami niewidomymi bądź bardzo słabo widzącymi. O ile dla każdego ucznia rok szkolny to czas pracy i mnóstwa obowiązków, o tyle dla uczniów z niepełnosprawnością to dodatkowe wyzwania i bariery. I tu niezastąpione są osoby podobne ww. nauczycielkom. W każdej ww. szkole nasi niewidomi uczniowie mogli i mogą liczyć na wszelką możliwą pomoc. Przykładów tej pomocy nie sposób wyliczyć. Bo praca z uczniem to indywidualne potrzeby i różnorakie sytuacje. Nasze Panie kosztem czasu wolnego, często dzięki zaangażowaniu swoich najbliższych przygotowują własnoręcznie pomoce dydaktyczne, dbają by szkoły w miarę możliwości wyposażone były w najlepszy sprzęt dla niewidomych uczniów, nieustannie doksztalcają się w zakresie optymalnej pomocy uczniom z dysfunkcją wzroku. We wszystkich tych szkołach odbyły się prelekcje i warsztaty dla uczniów, by potrafili jak najlepiej zrozumieć i wspierać swoich kolegów, tych, którzy na co dzień funkcjonują nieco inaczej. Między innymi dlatego wszystkie 3 placówki nominowane były w konkursie Fundacji Szansa dla Niewidomych IDOL w kategorii

Placówka Oświatowa przyjazna niepełnosprawnym. Szkoła nr 3 w Nysie zwyciężyła w tej kategorii w 2018 roku. Pozostałe dwie szkoły rywalizowały w 2019 roku, a wyniki rankingu będą dopiero ogłaszane.

To bardzo optymistyczne, że mamy takie szkoły i takich nauczycieli. Relacje nawiązane pomiędzy opisanymi tu uczniami i nauczycielami to wręcz relacje rodzinne. Rzeczywista życzliwość i serdeczność, otwartość i pomoc w naprawdę każdy możliwy sposób. A to przecież rzutuje na przyszłość tych uczniów. Przecież często mówi się, że niepełnosprawni mają trudniej i jeśli nie będą mogli liczyć na pomoc najbliższych i otoczenia, nie osiągną pełni swoich możliwości. Z pewnością Mateusz, Zuzia czy inni trafili na wspaniałe rodziny i nauczycieli. To daje im duże szanse i realne perspektywy osiągnięcia sukcesu w przyszłości.

Wszystkim gratulujemy, bardzo dziękujemy za włożoną pracę i życzymy udanych wakacji, a we wrześniu nowych sił do pracy.

Na łamach Helpa chcemy promować takie dobre praktyki. Trzeba opowiadać o pozytywnych przykładach – szkołach, uczelniach, organizacjach, osobach, dlatego podobnych tekstów tutaj nie zabraknie. Będziemy udowadniać, że ciężka praca przynosi efekty, że są ludzie, dla których łatwo nie oznacza najlepiej, że wśród nas jest sporo tych, których cieszy sukces osiągnięty uczciwie, w efekcie wyrzeczeń i poświęceń, i – co istotne – nie tylko celem osiągnięcia sukcesu własnego, ale innych osób. W tym przypadku uczniów i podopiecznych.

Może to zabrzmieć nieco patetycznie, a dla niektórych może i banalnie, jednak to miejsca i osoby, które istnieją. To nie fikcja literacka. To tzw. samo życie, które naprawdę toczy się obok nas. Nie wszyscy jesteśmy czy będziemy nauczycielami, ale wszyscy każdego dnia możemy pomagać. Wystarczy tylko mieć otwarte oczy i serce!



A woman with dark hair, wearing a black and white striped shirt, is sitting in a train. A beagle dog is sitting next to her, looking out the window. The woman is resting her chin on her hand, looking out the window with a thoughtful expression. The background outside the window is blurred, suggesting the train is moving.

„Zwycięstwo sprzyja wysiłkowi”

– cytat z filmu z 2011 roku pod tytułem „Mechanik: Prawo zemsty” z Jasonem Stathamem w roli głównej, w reżyserii Simona Westa

Decyzja o wyjeździe na wakacje za granicę wiąże się z wieloma kwestiami. Przede wszystkim z budżetem, ale również bezpieczeństwem i komfortem. W przypadku osób niepełnosprawnych taki wyjazd związany jest jeszcze z kilkoma istotnymi sprawami, takimi jak sam wyjazd.

Pisząc „wyjazd” mam na myśli dotarcie do miejsca docelowego. Wybór środka lokomocji często jest uzależniony od odległości i położenia miejsca, do którego zmierzamy. Wielu turystów decyduje się na samolot, ponieważ zapewnia on możliwość bezpośredniego dotarcia do wybranego państwa. Tak naprawdę można podróżować każdym istniejącym środkiem transportu, ale każdy ma swoje wady i zalety.

Wspomniany wcześniej samolot faktycznie wydaje się być dobrym wyborem. Obecnie lotnictwo jest na tak dobrym poziomie, że możemy dotrzeć niemal

wszędzie – od Afryki, przez Amerykę, zarówno Północną jak i Południową, aż po miasta leżące w tym samym kraju co nasz. Oczywiście lot samolotem wiąże się z konsekwencjami takimi jak odpowiednie dobranie bagażu. Każda linia ma swoje wymogi dotyczące wielkości i ciężaru bagażu.

Osoba niewidoma nie jest wyjątkiem od reguły. Ponadto przed odlotem należy przyjechać na lotnisko z co najmniej dwugodzinnym wyprzedzeniem, aby przejść odprawę. Wystarczy wspomnieć o schodach, stopniach, bramkach, kontroli osobistej, a czasem kontroli bagażu (przeglądanie zawartości walizki przez pracowników lotniska, którzy czasem zapominają o poukładaniu przedmiotów w walizce). Osoby niewidome i słabowidzące muszą być na to przygotowane. Z jednej strony pracownicy lotniska mogą być nieco bardziej wyrozumiali, jeśli zauważą obecność osoby niepełnosprawnej. Z drugiej jednak strony niektórzy potrafią być bardzo drażliwi i obecność osoby niewidomej może ich irytować, dlatego ważna jest tu rola osób towarzyszących nam podczas wyjazdu. Ich zadaniem nie jest tylko prowadzenie i kierowanie do odpowiednich miejsc, ale również pomoc na przykład przy kontroli bagażu i sprawdzania dokumentów.



Oczywiście osoba niewidoma czy słabowidząca też musi się wykazać umiejętnościami interpersonalnymi, aby, w razie konieczności, wesprzeć się rozmową z pracownikiem lotniska.

Kiedy już pomyślnie przejdziemy odprawę, czeka nas jeszcze jeden, niemal gigantyczny problem, a mianowicie sam samolot. Nie wystarczy tylko do niego wejść po schodach. W środku czekają pracownicy obsługi, którzy po raz kolejny sprawdzą dokumenty i wskażą miejsce. Dla pełnosprawnej osoby to drobiazg, ale dla osoby niewidomej może być to



kłopot zważywszy na fakt, iż nie wszyscy ludzie są skorzy do pomocy. Tu znów wypadałoby wspomnieć o osobach towarzyszących, które mają do spełnienia szalenie istotną rolę w całym tym „wyjeździe”.

Inne środki lokomocji, takie jak pociąg czy statek, również wiążą się z konsekwencjami. Schody to nieodłączny element życia, a stopnie, bramek, słupków i dołków w chodnikach niemal nie da się uniknąć. Rozwiązaniem w tej sytuacji może być samochód, ale jest on dobrym wyjściem na krótkie wyjazdy, kto normalny ma ochotę pojechać z Europy do Ameryki Południowej samochodem?

Samochód ma wiele istotnych zalet. Przede wszystkim, jeśli jedziemy z małą grupą (3-4 osoby), pojazd zapewnia nam sporo miejsca na bagaże, klimatyzację, możliwość zatrzymania się w dowolnej chwili (no, chyba że jedziemy autostradą) oraz możliwość zmiany trasy niemal w każdym momencie, kiedy na przykład chcemy „zajrzeć do tego miasta”. W obecnych czasach ceny paliwa sprawiają, że nawet najkrótsze podróże samochodem wydają się mniej opłacalne niż jeden przelot samolotem.

Załóżmy, że wybraliśmy już środek lokomocji i mamy pomysł na rozwiązanie najpoważniejszych problemów. Dostajemy się do danego państwa i... I dobrze jest w miarę znać język, wiedzieć, co chce się robić, jak dotrzeć do hotelu, jak znaleźć hotel i wiele innych.

Na sam koniec tego realistycznie pesymistycznego opisu nasuwa się jeden wniosek: osoby niepełnosprawne, które decydują się na samotny wyjazd na wakacje można porównać z każdym wymyślonym dotychczas super bohaterem. Muszą to być osoby skrajnie odważne, optymistyczne i otwarte na ludzi. Osobom w pełni sprawnym nie zawsze łatwo jest poradzić sobie w skrajnie denerwujących sytuacjach, a osoba niepełnosprawna, a w szczególności niewidoma, jest ograniczona dodatkowo przez swoje zdrowie.

Wyjazdy na wakacje wiążą się z wieloma kwestiami, które trzeba starannie i na spokojnie przemyśleć. Mogą zdarzać się momenty, że będziemy żałować, iż w ogóle zdecydowaliśmy się na jakiegokolwiek wakacje, ale po powrocie będziemy najszczęśliwszymi i najbardziej usatysfakcjonowanymi ludźmi na świecie.

Felieton skrajnie subiektywny

A nie mówiłam? Rzecz o gorzkiej satysfakcji

Elżbieta Gutowska

Marna to satysfakcja, kiedy tak szybko sprawdzają się osobiste przewidywania. Minął zaledwie rok od publikacji w Helpie mojego felietonu „Europa na laickim zakręcie”, w którym wyrażałam nadzieję, że Polska jest ostoją chrześcijaństwa, ale też obawę, że bezkrytyczne zapatrzenie w laicką Europę i przełamanie niepisanej zasady szacunku do wyznania może nas zaprowadzić na manowce. I stało się, a właściwie – dzieje się.

Zaczyna się od rzeczy drobnych, choćby takich jak wówczas przytaczane przeze mnie nacechowane negatywnie opisywanie obrazu Matki Bożej Jasnogórskiej, przez felietonistę małej, lokalnej gazety, jak nieuprawnione sugerowanie przez tegoż krwawego wprowadzania kultu Maryi, rzekomo obcego naszej kulturze. Pamiętam jaką dyskusję wywołał rok temu mój felieton. Znalazła ona nawet swój wyraz w postaci polemiki na łamach Helpa.

Sądziłam, że ataki na chrześcijaństwo w Polsce będzie można opisywać łagodną linią wznoszącą, może sinusoidą, nie zakładałam linii tak ostro wznoszącej. A zaczyna się właśnie od rzeczy pozornie drobnych.

By trzymać się chronologii warto zacząć od skandalicznego wystąpienia Leszka Jażdżewskiego, redaktora naczelnego pisma Liberte w Audytorium Maximum Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie padły okropne słowa o krzyżu stosowanym jako pałka i o świniach taplających się w błocie (czytaj chrześcijanach). Trudno to wystąpienie zaliczyć do kategorii rzeczy drobnych. Równie ciężki kaliber to film braci Sekielskich o pedofilii wśród księży katolickich. Film poruszający kwestię bolesną, której z pewnością nie należy przemilczać, ale film bardzo nierzetelny, ekstrapolujący margines na wszystkich kapłanów i ukrywający istotne fakty. Otóż wszyscy księża opisywani w tym filmie byli w czasach komunizmu współpracownikami Służby Bezpieczeństwa. Drobną sprawą nie jest też z pewnością umieszczanie w przestrzeni miejskiej, m.in. na toaletach Toi-Toi, wizerunku Matki Bożej Jasnogórskiej w tęczowej aureoli i szydercze komentowanie tej sprawy przez osoby publiczne.

Sądziłam, że ataki na chrześcijaństwo w Polsce będzie można opisywać łagodną linią wznoszącą, może sinusoidą, nie zakładałam linii tak ostro wznoszącej. A zaczyna się właśnie od rzeczy pozornie drobnych.

„Umieszczanie wizerunku Matki Boskiej na toaletach nie jest niczym złym. W końcu przecież tam przechodzą ludzie ze swoimi trudnymi sprawami” – to słowa Krzysztofa Mieszkowskiego, posła na Sejm RP, reprezentującego .Nowoczesną. Słowa skandaliczne.

Kolejny punkt na linii ostro wznoszącej to Marsz Równości w Gdańsku, na którym obecna była Aleksandra Dulciewicz, prezydent tego miasta, wraz z młodocianą córką. Ukoronowana wagina na drzewcu ze wstęgami, niesiona przez osoby z tęczowymi aureolami wokół głów, przebrane w coś, co przypominało szaty liturgiczne – wszystko to przywodziło na myśl procesję Bożego Ciała z Najświętszym Sakramentem. Takie bezczeszczenie największej dla ludzi wierzących świętości jest czymś strasznym i bolesnym, prowokacją przekraczającą wszelkie granice. Oficjalnego potępienia tej profanacji przez prezydent Dulciewicz doczekaliśmy się po dwóch dniach.

Marsz Równości w Warszawie pod patronatem prezydenta Rafała Trzaskowskiego, zachwalającego ów marsz jako piękny, radosny przejaw tolerancji. Pomijam obsceniczne podrygi na platformie naśladujące ruchy frykcyjne, w wykonaniu odzianych w lateks i pstrokaciznę wielopłciowych osób. Żyjemy w demokratycznym i tolerancyjnym kraju, gdzie każdy może manifestować swoje poglądy i swoją odmienność, ale też nikt nie zmusza nas do uczestniczenia w tego typu marszach. Problem w tym, że jak pokazał ten marsz, tolerancja nie obowiązywała jego uczestników. Kilku z nich powtórzyło i w swoim mniemaniu udoskonało to, co zdarzyło się w Gdańsku. Przebrani w szaty przypominające szaty liturgiczne sprofanowali mszę św., literalnie powtarzając słowa obrzędu, jakby w ogóle nie rozumiejąc czym to jest dla chrześcijan. Nie było w tym cienia przyzwoitości i nawet śladu tolerancji.

Prezydent Rafał Trzaskowski powtórzył błąd Aleksandry Dulciewicz – zbyt długo wahał się z potępieniem tej profanacji, a jego słowa były zbyt łagodne.

Kolejnym punktem na linii ostro wznoszącej był Marsz Równości w Częstochowie, którego trasa w założeniu miała zaczynać się i kończyć na placu przed Jasną Górą, tam, gdzie są odprawiane msze św. Marsz był w niedzielę, a rozpoczynał się dokładnie wtedy, kiedy na jasnogórskich wałach trwała msza św. dla dzieci. Lewicowy prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk wyraził zgodę zarówno na dzień, godzinę, jak i trasę przemarszu. Prowokacja od samego początku wisiała w powietrzu. Naprzeciw Marszu Równości stanęli ci, którzy byli przeciwni takiemu przebiegowi trasy i takiemu terminowi marszu. Stanęli i modląc się bronili dostępu do Jasnej Góry. Czoło Marszu Równości od obrońców Jasnej Góry oddzielała policja. W tłumie „równościowców” znalazły się przedziwne indywidua – osoba o niesprecyzowanej płci w biustonoszu na głowie, twierdząca, że jest przedstawicielem czy też przedstawicielką zakonu sióstr nieustającej przyjemności, wspierającego aktywność środowisk LGBT w różnych krajach, a także osoba w durszlaku na głowie deklarująca, że jest przedstawicielem kościoła pastafariańskiego, czyli kościoła latającego potwora spaghetti. Nie „przejdzie mi przez pióro” napisanie obu tych nazw z dużych liter, choć zarówno ów kościół, jak i zakon są zarejestrowanymi organizacjami. Oszczędzę Czytelnikom kolejnych idiotyzmów.

Wszystkim tym wydarzeniom towarzyszył wzmożony ruch na portalach społecznościowych. Komentarze osób sprzyjających marszom równości i wybiórczemu stosowaniu zasad równości były nie do przyjęcia. Takiego zalewu zwykłego chamstwa, nietolerancji, agresji, brzydkiego języka i wulgaryzmów, normalny człowiek nie jest w stanie przyjąć. Jak mówią młodzi – dno i dwa metry mułu.

Wpisując się w społecznościowe nazewnictwo warto zauważyć, że wszystkie te zdarzenia były rozpięte na stosunkowo krótkiej osi czasu, zaledwie niecałego miesiąca. Strach pomyśleć co znajdzie się na dłuższej osi czasu.



Joga na trawie

Paula Cupryan

Trzeba zacząć od tego, że joga może być dla każdego z nas tym, czym chcemy, aby się stała. Dla części z nas będzie ona po prostu ćwiczeniem fizycznym, szansą na poprawienie swojej kondycji i elastyczności. Dla innych może stać się okazją do odreagowania, wyciszenia, znalezienia chwili dla siebie i swojego ciała. Inni szukają w niej wyzwania. A część znajduje w niej duchowe ukojenie.

Po jodze nie czujemy się jak po godzinnym aerobiku czy bieganiu. Zamiast kipieć entuzjazmem przez potężny zastrzyk endorfin, przynosi zazwyczaj spokojną radość i poczucie lekkości. Praktykowanie jogi powoduje poprawę postawy ciała i pozytywnie wpływa na mięśnie kręgosłupa – likwiduje bóle pleców, karku, barków i kolan, wzmacnia stawy i kości, a ponadto obniża ciśnienie krwi poprzez lepsze ukrwienie i dotlenienie organizmu. Poza tym pomaga się zrelaksować, zwiększa odporność na stres. No i dobrze jest przypomnieć sobie, że mamy ciało: że jest słabe lub sztywne, że coś nas boli. Że ma lepsze i gorsze dni, że oddycha albo odwrotnie – że brakuje mu oddechu. Zalet jogi nie trzeba długo szukać

– wystarczy zacząć, a po miesiącu regularnych ćwiczeń odczujemy pierwsze korzyści.

Szczególnie świat „Zachodu” pokochał jogę. Mówi się, że zdecydowanie większy odsetek ludzi praktykuje jogę właśnie w „Zachodnim” świecie aniżeli w Indiach, skąd ta praktyka się wywodzi. Joga w muzeach, parkach, na festiwalach muzyki, w centrach miast – czy ktoś jeszcze o niej nie słyszał?

Znam wiele osób, które miały do czynienia z jogą. Ale żaden z moich niewidomych czy słabowidzących przyjaciół nie miał okazji, by kiedykolwiek spróbować praktyki pod okiem jogina. Z czego to wynika? Przede wszystkim z obaw i poczucia, że joga nie może być uprawiana przez osoby niewidome. Że prowadzący zajęcia nie będzie miał czasu, by wytłumaczyć nam dokładniej każdą z pozycji (asan) jogicznych. Że jesteśmy nieprzygotowani fizycznie, że będziemy „w tyle” od grupy. Wątpliwości się mnożą.

O tym, jak niewiele wkładu potrzeba, by zajęcia jogi mogły być dostosowane do osób niewidomych, przekonaliśmy się w czerwcu, biorąc udział

w zajęciach jogi na trawie, które odbyły się w ogrodzie Domu Mehoffera, oddziale Muzeum Narodowego w Krakowie (przy okazji – polecam, chętnych odsyłam na stronę Muzeum Narodowego, gdzie znajdziecie audiodeskrypcję m.in. tego pięknego ogrodu ukrytego w środku miasta). Zorganizowaliśmy tam jednodniowe wydarzenie, skupiające się wokół zdrowego trybu życia, a jedną z części były właśnie zajęcia jogi prowadzone przez joginkę Monikę Tryboń z Równowaga.space.

Właściwie to należy po prostu założyć wygodny strój: t-shirt i zwykłe dresy czy legginsy. Wystarczą, by poczuć się swobodnie. No i zdejmujemy buty – kontakt z podłożem jest bardzo ważny. Dalej pozostaje po prostu słuchać prowadzącej:



– Usiądźcie w siadzie skrzyżnym, po turecku. Skrzyżujcie stopy, ale niech ta pozycja nie sprawia Wam bólu, musi Wam być wygodnie. Dobrze. Podciągnijcie teraz Waszą miednicę do wewnątrz, jakbyście chcieli z linii Waszych pleców zrobić płaską deskę. Okej, a teraz połóżcie dłonie, niech wewnątrz Waszych dłoni skierowane będą do góry. Super. Teraz głęboki wdech... i wydech.

Monika chodzi pomiędzy uczestnikami, pomagając im, gdy mają jakieś problemy. Tu podciągnie brodę do góry, tam zwróci uwagę, by wyprostować plecy czy podciągnąć miednicę. Na każdych zajęciach tak to wygląda, nie wymaga to od niej specjalnie dużo przygotowań. Fakt, asystent może się przydać przy większych grupach, ale nie jest to niezbędne.

„Prowadzenie zajęć jogi dla różnych grup jest moją pasją. Uwielbiam ćwiczyć z ludźmi, którzy cieszą się z pracy nad własnym ciałem i umysłem. Joga dla osób z niepełnosprawnością wzroku nie różni się prawie niczym od jogi dla wszystkich pozostałych. Może poza jednym – jest im łatwiej utrzymać równowagę z zamkniętymi oczami! Byłam naprawdę pod wielkim wrażeniem tego, jak Ci uczniowie dają sobie radę z niełatwymi asanami. Podawane przeze mnie polecenia są często niezrozumiałe dla osób widzących, a ta grupa radziła sobie z nimi równie dobrze jak osoby ćwiczące jogę na co dzień. Do tej lekcji nie musiałam się specjalnie przygotowywać. Musiałam tylko się pilnować, żeby więcej mówić, a mniej pokazywać. Zauważyłam też, że szczególnie łatwe były pozycje wykonywane w parach. Kontakt dotykowy i świadomość własnego ciała sprawiały, że wszystko szło jak należy. Nasze ciało doskonale wie, gdzie ma głowę, brzuch i mały palec u stopy. Do tego nie potrzebujemy wzroku, co często powtarzam moim uczniom. To była dla mnie pouczająca przygoda i mam nadzieję, że takich inicjatyw będzie coraz więcej. Joga daje cudowny wgląd w siebie. Uspokaja i wycisza. Chciałabym, aby każdy mógł tego doświadczać. Bez względu na to czy widzi, czy nie. Bo joga jest dla ludzi, nie odwrotnie. Namaste.”

Warsztaty z Moniką Tryboń z Równowaga.space odbyły się w ramach projektu „Radosny Piknik pod Chmurką” w trakcie trwania XX Tygodnia Osób z Niepełnosprawnością „Kocham Kraków z wzajemnością”. Projekt współfinansowany przez Gminę Miejską Kraków.



Wolontariat europejski – szansą dla każdego!

Kamila Wiśniewska

Obecnie, za sprawą programu Erasmus oraz otwartych granic, wyjazdy zagraniczne wśród młodzieży nie są niczym zaskakującym. Czasami wręcz przeciwnie, trudno znaleźć studenta, który nigdy nie wyjechał na taką wymianę albo chociaż się nad nią nie zastanawiał, bo szansę z pewnością miał. Niekoniecznie trzeba być studentem, ponieważ program Erasmus umożliwia również wyjazd na wolontariat europejski, z czego korzysta wielu młodych, którzy po skończeniu szkoły średniej chcą zrobić sobie tak zwany „gap year”, odpocząć po intensywnej nauce, zyskać trochę czasu na zaplanowanie przyszłości, a przy tym poznać Europę i nawiązać ciekawe znajomości.

Na stronach takich jak euro.desk.pl czy portalu europejskiego korpusu solidarności (przejmującego teraz rolę Erasmusa) znajdziemy mnóstwo ofert długo- i krótkoterminowych wyjazdów we wszystkie krańce Europy (i świata!), a sama tematyka projektów, w które możemy się zaangażować, zaskakuje swoją różnorodnością. Możemy pomagać przy organizacji brytyjskiego festiwalu muzyki klasycznej, zbierać śmieci na jednej z włoskich plaż, badać zmiany klimatu w hiszpańskich parkach narodowych czy aktywizować lokalną społeczność w Lizbonie (to kilka

z ostatnich ofert znalezionych na stronie eurodesk). Brzmi ciekawie i już po samym przeczytaniu opisu projektu i czekających nas atrakcji, niejednego ma ochotę spakować walizkę i wyruszać w świat. By wziąć udział w większości wymienionych projektów jedyne wymagania, jakie musimy spełnić, to komunikatywny angielski oraz wiek od 18 do 30 lat. Przeglądając oferty tych jakże ciekawych i rozwojowych ofert wolontariatu mam jednak przykre wrażenie, że osoby z niepełnosprawnością, czy to wzrokową, czy ruchową, czy jakąkolwiek inną, nie zostali uwzględnieni w grupie potencjalnych uczestników. Bo byłoby to trudne organizacyjnie, trzeba by zaangażować więcej osób do pomocy, obiekt nie jest dostosowany, zwiększyłyby się koszty programu itp. Przykre, że w dobie coraz większej otwartości, tolerancji i wszelkich możliwości rozwoju, wciąż tak niewiele organizacji przyjmujących wolontariuszy uwzględnia osoby z niepełnosprawnością.

Jednak, zamiast narzekać, chciałabym się skupić na tym, co możemy zrobić i co już się dzieje. Polski Związek Niewidomych przez wiele lat wysyłał niewidomych wolontariuszy na kilkumiesięczne pobyty do belgijskiego Liege. Tam, przy współpracy z VIEWS

Na stronach takich jak euro.desk.pl czy portalu europejskiego korpusu solidarności (przejmującego teraz rolę Erasmusa) znajdziemy mnóstwo ofert długo- i krótkoterminowych wyjazdów we wszystkie krańce Europy (i świata!), a sama tematyka projektów, w które możemy się zaangażować, zaskakuje swoją różnorodnością.

INTERNATIONAL młodzi niewidomi realizowali różne zadania: uczyli języka imigrantów, organizowali zbiórkę okularów dla potrzebujących w Afryce, ale także sami mieli okazję się uczyć i poznawać inny kraj wraz jego kulturą. W Belgii była między innymi pani Hania Pasterny, pisarka i podróżniczka, która swoje wspomnienia z tego pobytu opisała w książce „Jak z białą laską zdobywałam Belgię”. Do Liege wyjechała również Ola, pracująca od wielu lat na „Niewidzialnej Wystawie”. To właśnie ich doświadczenia zachęciły mnie do tego, by również gdzieś wyjechać. Choć nie jestem niewidoma, tak jak moje poprzedniczki, a jedynie „niedomagająca wzrokowo”, miałam wiele wątpliwości przed wyjazdem. Moje obawy dotyczyły przede wszystkim mojej fatalnej orientacji w przestrzeni i związanych z nią licznych problemów. Teraz, z perspektywy czasu chce mi się śmiać z tego, że taka „głupota” przez bardzo długi czas powstrzymywała mnie przed wyjazdem. A taka okazja pojawiała się wielokrotnie! Z racji studiowania na kierunku filologicznym byłam wręcz otoczona znajomymi, którzy czy to wracali, czy też wyjeżdżali na „Erasmusa”, niektórzy na kolejnego! I nie przyszło mi do głowy, że również mogłabym wyjechać. Przełom nastąpił dopiero po studiach, kiedy mocno żałowałam swojej bierności w tej sprawie. Wtedy też, podpytując moje koleżanki o szczegóły ich pobytu w Liege, stwierdziłam, że warunki, na jakich odbywa się wyjazd, są na tyle bezpieczne, że nawet osoba, która tak jak ja notorycznie myli wschód z zachodem, prawą z lewą i nie potrafi jeździć metrem ani wydostać się z lotniska, ma

szansę poradzić sobie na takim wyjeździe. A kiedy okazało się, że Związek Niewidomych oferuje możliwość wyjazdu do Hiszpanii, wiedziałam, że oto moja chwila nadeszła (PZN wysyłał też młodzież między innymi do Irlandii, Czech i Niemiec).

15 października 2018 roku, w wieku 29 lat, czyli rzutem taśmy biegnących lat, wyjechałam do Murcji (*hiszp. Murcia*), gdzie miałam spędzić kolejnych sześć miesięcy. Mój przyjazd „na stałe” był poprzedzony kilkudniową wizytą przygotowawczą, podczas której towarzyszyła mi Ania z PZN. Wtedy też poznałam drugiego wolontariusza, z którym miałam współpracować, a także miasto, miejsce pracy i czekające na nas mieszkanie. Organizacją przyjmującą nas był Urząd Miasta Murcja, który zaproponował projekt wolontariatu skierowany właśnie do osób z niepełnosprawnością wzroku. Do współpracy zaprosili Polski Związek Niewidomych oraz VIEWS INTERNATIONAL z siedzibą w Belgii, którego wolontariuszem był Jerome. Zadania, w jakie mieliśmy się włączyć, dotyczyły przede wszystkim promocji programów wymiany międzynarodowej wśród młodzieży, szczególnie niepełnosprawnej. W tym celu odbyliśmy kilka spotkań z organizacjami takimi jak np. ONCE (*Organización Nacional de los Ciegos Españoles*), czyli najważniejszą w Hiszpanii organizacją działającą na rzecz osób niewidomych. Miałam okazję zapoznać się z jej działaniami, imponującą biblioteką zbiorów brajlowskich i audio oraz poznać realia życia hiszpańskich niewidomych. Uczestniczyłam w wielu spotkaniach odbywającego się w ONCE „club de lectura”, czyli tak zwanego klubu czytelnika. Jedno ze spotkań poświęciliśmy rozmowie na temat polskiej literatury i pochyliliśmy się nad tłumaczeniami Szymborskiej na hiszpański. Bardzo się cieszę, a nawet odczuwam pewną dumę, że mogłam przybliżyć hiszpańskim czytelnikom postać poetki. W podziękowaniu otrzymałam tomik wierszy naszej noblistki w brajlu!

Z innych ciekawych zajęć, w których mieliśmy okazję uczestniczyć, warto wymienić zajęcia z języka angielskiego, organizowane przez Urząd, a prowadzone przez młode, kreatywne osoby. Brałam też udział w kursie francuskiego skierowanym do podopiecznych FunDown (organizacji zrzeszającej osoby z Zespołem Downa). Ich entuzjazm, sumienność i chęć nauki, niejednokrotnie mnie zawstydzaly. Kolega Jerome, dla którego francuski był językiem ojczystym, mógł natomiast sprawdzić się w roli nauczyciela tej jakże pilnej grupy.

Warto dodać, że każdy wolontariusz może liczyć na intensywny kurs języka kraju, w którym przebywa. Dostępna jest też platforma do nauki online. Jako że znałam już hiszpański, skupiłam się raczej na nauce angielskiego i opanowaniu podstaw francuskiego, a Jerome, który przyjechał praktycznie bez znajomości języka, poczynił duże postępy. Zresztą ja też. Mimo że nie uczestniczyłam w formalnych lekcjach hiszpańskiego, przecież zewsząd byłam otoczona tym językiem i w końcu nabrałam pewności w posługiwaniu się nim, co jak myślę, nie miałoby szansy dokonać się w Polsce, mimo wielu lat nauki.

Nieodzownym elementem każdego wolontariatu są podróże. Dzięki temu pobytowi zjeździłam wzdłuż i wszerz całą południową Hiszpanię, rzecz, która wcześniej wydawała mi się tak samo pociągająca, jak i nierealna. Podczas swojego wolontariatu wszyscy uczestnicy spotykają się wspólnie dwa razy na skierowanym do nich szkoleniu. My, na pierwsze z nich pojechaliśmy aż do Oviedo (w regionie Asturii, na samej północy kraju). Już sama podróż pociągami przez całą Hiszpanię, obserwacja zmieniającej się pogody i krajobrazu była prawdziwą przygodą. Na drugie szkolenie udaliśmy się natomiast do słonecznej Malagi i chociaż był środek wietrznej zimy, nie mogliśmy nie zawędrować na jedną ze słynnych plaż, równie piękną jak latem, a zdecydowanie mniej zatłoczoną.

Co do moich obaw związanych z orientacją w terenie, zdaję sobie sprawę, że dla osób niewidomych mogą stanowić realną przeszkodę, jednak wiedzą też o tym organizatorzy i instytucja przyjmująca. Dlatego w każdej chwili mogliśmy liczyć na pomoc wyznaczonej do tego osoby. W naszym przypadku, tzn. moim i Jeroma, taka pomoc, jak się okazało, na przekór moim obawom, nie była wcale konieczna, ponieważ w terenie radziliśmy sobie nadzwyczaj dobrze (Jerome kierując się GPS-em, a ja, powiedzeniem „koniec języka za przewodnika”). Chciałam jednak zaznaczyć, że takie wsparcie jak najbardziej jest dostępne i korzystało z niego wielu niewidomych wolontariuszy. Pomoc ze strony organizacji przyjmującej dotyczyła też dostosowania stanowiska pracy, które zostało wyposażone we wszystkie niezbędne dla nas udogodnienia i sprzęty.

Podsumowując, nie spełnił się żaden z moich licznych czarnych scenariuszy dotyczących tego

wyjazdu. Wręcz przeciwnie, zrealizowało się wiele pozytywnych, o których wcześniej nawet bym nie pomyślała. Mimo niedomagań organizacyjnych tego projektu, które też się zdarzały (żeby nie było zbyt różowo), absolutnie nie żałuję swojego udziału. Jedyne czego mogę żałować to tego, że zdecydowałam się tak późno. W innym razie miałabym jeszcze szansę skorzystać z innych możliwości oferowanych przez Erasmus+ i Europejski Korpus Solidarności. Jednak granica wieku jest nieubłagana. Wszystkie inne można przekroczyć! Ale uwaga – takie wyjazdy wciągają.

A jeżeli ktoś nie chce rzucać się od razu na głęboką wodę i wolałby rozpocząć swoją przygodę z wolontariatem na stopniu lokalnym, bardzo polecam zapoznanie się z działaniami podejmowanymi przez Fundację **Brajlówka**, która często organizuje spotkania i warsztaty dla młodzieży widzącej i niewidomej z różnych krajów w Poroninie.

Mam nadzieję, że takich możliwości będzie coraz więcej, ale to zależy właśnie od nas, od organizacji, instytucji, bo to właśnie my możemy napisać projekt czy nawiązać współpracę z jakąś zagraniczną instytucją i zaprosić do siebie niepełnosprawną młodzież z różnych krańców Europy, żeby właśnie tu, w miejscu, gdzie pracujemy i działamy, przeżyła jedną z najlepszych przygód w życiu.

Przydatne linki:

Kompendium wiedzy na temat programów europejskich:

www.europa.eu/youth/solidarity_pl

www.erasmusplus.org.pl

Informacje o aktualnych programach, szkoleniach, grantach i wykaz instytucji, z którymi można nawiązać współpracę:

www.eurodesk.pl

O projektach realizowanych przez PZN:

www.pzn.org.pl/o-evs

A więcej o moich wrażeniach z pobytu w Hiszpanii można przeczytać tutaj:

www.pzn.org.pl/wolontariat-europejski

Polecam też relacje innych wolontariuszy:

www.pzn.org.pl/swiadectwa-wolontariuszy

Fundacja Brajlówka:

www.facebook.com/fundacjabrajlowska

Strona pani Hani Pasterny:

www.hannapasterny.pl

A photograph showing the lower half of a person walking across a street with a white crosswalk. The person is wearing dark pants and shoes, and carrying a brown bag. They are using a white cane to navigate. The background is a blurred asphalt road with white and red markings.

Proces akceptacji własnej niepełnosprawności – prawdziwe historie

Sylvia Ziarnik

Niepełnosprawność to temat niewątpliwie trudny dla osób nią dotkniętych. Oczywiście zależy to od poziomu zarówno uświadomienia sobie jej, jak i sposobu, w jaki dana osoba sobie z nią radzi. Ma na to wpływ na pewno rodzaj posiadanych ograniczeń oraz to, czy występuje od urodzenia czy pojawiła się w określonym momencie życia. W tym tekście chciałabym przedstawić historię 3 osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Są to osoby, które znam od wielu lat. Ze względu na anonimowość zmieniałam ich imiona. Pod koniec przedstawię własne przemyślenia na ten temat.

Marek

Ma obecnie 39 lat. Od urodzenia jest niewidomy. Do szkoły podstawowej i średniej rodzice wysłali go do krakowskiej szkoły dla dzieci słabowidzących i niewidomych. Zamieszkał wówczas w internacie, ponieważ miejscowość, z której pochodzi, oddalona jest od Krakowa ponad 100 km. Jest bardzo uzdolniony muzycznie i pięknie gra na organach. Obecnie pracuje jako organista w małej parafii w województwie mazowieckim i mieszka ze słabowidzącą żoną, która jest w pełni pogodzona ze swoim losem. Duży wpływ na akceptację jego niepełnosprawności miała szkoła,

gdzie oprócz nauki czynności dnia codziennego, kładziono duży nacisk także na tę sferę. Pytany czy wyobraża sobie swoje życie jako osoba widząca mówi, że jest mu dobrze tak jak jest, bo nie zna przecież innego stanu rzeczy. Jest osobą pogodną i w pełni świadomą swych ograniczeń, mimo których zachowuje prawie pełną samodzielność. Dla mnie jest on wzorem, jeśli chodzi o funkcjonowanie w codzienności, pogodę ducha i umiejętność cieszenia się z życia takim, jakie ono jest.

Liliana

Kolejną osobą jest Lilka. Wesoła i pełna życia dziewczyna w wieku 25 lat. Podobnie jak Marek, jest niewidoma od urodzenia. Kocha podróże i mimo ograniczeń ciągle realizuje marzenia. Na portalu społecznościowym zamieszcza informacje o swoich kolejnych wyprawach. Pracuje na infolinii centrum medycznego. Bardzo trudne było dla niej opanowanie pakietu MS Office, ale z wrodzoną sobie determinacją i przy pomocy trenera (zatrudniono ją w ramach projektu unijnego) osiągnęła swój cel i zdobyła tę pracę. Sama mówi, że zdaje sobie sprawę ze swoich ograniczeń, ale czasem działa wbrew nim. Wielokrotnie znalazła się w dość niebezpiecznych sytuacjach,



kiedy próbowała na dworcu w jakimś obcym mieście w środku nocy znaleźć drogę do hotelu, w którym miała nocować. Gdyby nie pomoc przypadkowych osób, mówi, że nie wie jak wówczas by sobie poradziła. Śmieje się, że balansuje na granicy ryzyka podróżując samotnie, mając tylko bagaż, białą laskę i pozytywne nastawienia. Mówi też, że przynajmniej każdy wie co oznacza biała laska i często spotyka się z pomocą obcych ludzi. Wspomina także kilka przykrych sytuacji, kiedy albo ludzie byli obojętni, albo co gorsza celowo wprowadzali ją w błąd, ale nie chce o nich pamiętać.

Kamil

Jest to mężczyzna w wieku 41 lat. Urodził się zdrowy, ale w wieku 16 lat podczas spotkania ze znajomymi uległ wypadkowi w wodzie – skoczył na główkę i już nie mógł sam wypłynąć. Doznał urazu rdzenia kręgowego na odcinku C5, czego konsekwencją jest czterokończynowy niedowład. Porusza się na wózku inwalidzkim. W tej tragedii najgorsze było to, że gdyby podjęto się operacji od razu, miałby szansę na chodzenie. Nie potrafię tego wyjaśnić z punktu widzenia medycznego, wiem tylko, że jego uraz nie był typowym przerwaniem rdzenia. Niestety, jego rodzina nie posiadała wówczas wystarczających środków, a operacja była bardzo kosztowna. U Kamila proces akceptacji bycia osobą niepełnosprawną był znacznie dłuższy i trudniejszy niż u dwóch wcześniej opisanych osób. Mówił mi, że przez 5 lat po wypadku nie mógł się z tym pogodzić i chciał umrzeć. W końcu jednak po długim czasie i dzięki pomocy przyjaciół zaczął rozumieć, że musi żyć dalej mimo przeciwności. Podjął naukę i skończył szkołę. Zaczął też na nowo spotykać się z ludźmi. Pochodzi z Zielonej Góry, ale obecnie mieszka i pracuje w Krakowie. Poznałam go w fundacji, gdzie razem pracowaliśmy. Jest to najbardziej dobrotliwy i radosny człowiek, jakiego znam. Pełen

empatii i zawsze chętny do pomocy, uśmiechnięty chłopak. Nie ukrywałam przed nim, że go podziwiam, gdy poznałam jego historię. Mimo ogromnych ograniczeń jest wspaniałym ojcem dla swej córki i nie umie znieść ludzkiej litości. Gdy ktoś mu ją ukazuje, uśmiecha się tylko i milczy.

Ania

To wesoła dziewczyna o drobnej budowie. Ma 21 lat. Od urodzenia cierpi na czterokończynowe porażenie dziecięce. Chodzi, ale musi ograniczać się do krótszych dystansów, bo szybko się męczy. Większy problem ma z mówieniem, bo dość mocno ma porażone mięśnie oddechowe. Ręce również nie są w pełni sprawne. Jest jedynaczką. Jej ojciec zrezygnował z pracy i zajmuje się pomocą córce każdego dnia, mama pracuje zawodowo. Anna pragnie być jak najbardziej samodzielna, kocha pływanie, co ma pozytywny wpływ na jej zdrowie. Jednak jej tata przejawia dość wyraźne cechy nadopiekuńczości, przez co w wielu sytuacjach życia codziennego wyręcza córkę. Nie może też pojechać nigdzie sama, zawsze tata jest przy niej. Oczywiście należy zrozumieć, że niepokoi się o nią, ale na tym tle wybuchają częste konflikty między Anią a jej tatą, gdyż dziewczyna chce się w pełni usamodzielniać. Sama przyznaje, że nie do końca jest pogodzona ze swoją chorobą i często marzy o tym, że kiedyś będzie zupełnie zdrowa. Długo walczyła z ojcem, by zgodził się na podjęcie przez nią pracy. Wygrała i od ponad roku pracuje zdalnie. Tata nadal jest przy niej, ale coraz bardziej rozumie, że jego córka potrzebuje trochę swobody i oddechu. Widzę jak się stara zmienić swoje spowodowane lękiem o córkę nastawienie. Jest to piękny przykład miłości ojca i córki, i pełnego oddania. Myślę, że z czasem dojdą oboje do kompromisu, by obie strony były szczęśliwe.





Radek

To chłopak cierpiący na stwardnienie rozsiane. Choroba ujawniła się u niego gdy miał 18 lat, obecnie ma 29. Jeździ na wózku inwalidzkim. Jest pełen życia. Stanowi przykład osoby, która nie uznaje jednak siebie za osobę niepełnosprawną. Nie chce mieć renty na stałe, bo uważa, że kiedyś całkowicie wyzdrowieje. Nikt z jego otoczenia nie wyprowadza go z błędu, by go nie ranić. Mówi się, że nadzieja umiera ostatnia. U niego proces akceptacji choroby miał dwie fazy. Gdy jeszcze chodził w ogóle nie przyjmował do wiadomości, że to choroba przewlekła. Skupił się na walce, na kolejnych terapiach i był pełen nadziei. Złamanie przyszło jednak, gdy przestał chodzić. Dzięki wsparciu najbliższych nie poddał się. Teraz mówi, że wie, że jest chory, ale wciąż szuka nowych metod leczenia, mając nadzieję, że któraś okaże się skuteczna w jego przypadku i zacznie chodzić. Jak już wcześniej wspomniałam, nie uważa się za osobę niepełnosprawną. Nie integruje się również z tą grupą ludzi, ma tylko pełnosprawnych znajomych.

Sylwia

Mam 32 lat i od urodzenia problem ze wzrokiem. Posiadam umiarkowany stopień niepełnosprawności. Mieszkam i pracuję w Krakowie. W moim przypadku proces akceptacji własnych ograniczeń okazał się długi. Zanim rozpoczęłam studia, mieszkałam w małej miejscowości 100 km od Krakowa. Byłam w pełni akceptowana w podstawówce, traktowano mnie jak każdego innego ucznia. Swobodnie mogłam podchodzić do tablicy, by zobaczyć co jest na niej napisane. Nie miałam nauczyciela wspomagającego czy innych udogodnień w szkole. Byłam wzorową uczennicą. W gimnazjum i liceum kilka osób traktowało mnie gorzej niż pozostałych. Mam tu na myśli rówieśników, bo od nauczycieli nie zaznałam niczego złego. W domu byłam bardzo kochana

i akceptowana taka jaka jestem. Tym bardziej było dla mnie szokiem zachowanie kolegów. Mówiłam sobie „Czego oni chcą? Przecież jestem normalna! Taka jak oni!”. Prawdę mówiąc nie zdawałam sobie do końca sprawy z własnych ograniczeń i nie integrowałam się z osobami niepełnosprawnymi. Sama za taką osobę się nie uważałam. Zmianę w moim podejściu do sprawy przyniosły studia i samodzielne życie w wielkim mieście. Musiałam na co dzień borykać się z wieloma problemami wynikającymi z mojego słabego wzroku, z których nawet nie zdawałam sobie sprawy mieszkając z rodzicami. Wiele nocy przepłakałam w pustym pokoju akademika. W pewnym momencie powiedziałam sobie „Pogódź się z tym i przestań udawać osobę pełnosprawną”. Zaczęłam też poznawać środowisko innych studentów niepełnosprawnych i dowiadywać się o różnych formach pomocy takim osobom. Zobaczyłam, że mogę normalnie żyć, a nie wciąż się ganić za to, że nie mogę zbyt długo czytać wieczorem, bo moje oko się szybciej męczy. Jestem bardzo ambitna i za wszelką cenę chciałam wszystkim udowodnić, że dam radę. Głównie za cenę zdrowia, gdy po całonocnej nauce bardzo bolały mnie oczy. Postanowiłam to zmienić i muszę przyznać, że to była najwłaściwsza droga. Aktualnie pracuję, ale przestałam już czytać tradycyjne książki. Słucham audiobooków i daje mi ogromną radość fakt, że mogę przebrnąć przez aż tak wielką liczbę pozycji. Gdy czytałam normalne książki, skończenie jednej trwało bardzo długo. Czuję się spełniona, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Mój stopień niepełnosprawności nie przeszkadza mi w byciu szczęśliwą. Jednak dochodziłam do tego stanu latami, często nie było łatwo.

Moim zamiarem było, by ten tekst był opowieścią o prawdziwych ludziach, którzy z pewnych względów może i mają trudniej, ale mimo to żyją pełnią życia i każdy na swój sposób potrafił zaakceptować swą niepełnosprawność. W literaturze można znaleźć podział na etapy radzenia sobie z własną niepełnosprawnością. Nie będę go tu przytaczać, bo chciałam, by to były historie prosto z życia, a nie książkowe wykazy, choć one na pewno też są istotne z punktu widzenia analizy problemu.





Zdrowe żywienie... jak to ugryźć?

Jagoda Jarzynka

Od dawna wiadomo, że właściwe odżywianie wpływa korzystnie na stan zdrowia oraz samopoczucie człowieka. Może również zapobiec występowaniu chorób dietozależnych oraz pomóc w ich leczeniu. Jednak czym tak naprawdę jest zdrowe żywienie i jakie są jego zasady? Definicja określa zdrową dietę jako spożywanie substancji korzystnych dla organizmu, które zapewnią odpowiedni stan zdrowia lub wpłyną na jego poprawę, a także uchronią organizm przed wystąpieniem takich chorób jak otyłość, choroby serca, cukrzyca czy nowotwory.

Aby rozpocząć swoją przygodę ze zdrowym żywieniem trzeba poznać kilka najważniejszych zasad.

Odżywiaj się regularnie

Należy spożywać trzy główne posiłki w ciągu dnia (śniadanie, obiad i kolację). Dodatkowo warto wprowadzić dwie mniejsze przekąski w ramach drugiego śniadania i podwieczorku. Zasada ta dotyczy również jedzenia posiłków codziennie o podobnych porach oraz zachowania prawidłowych dwu-, czterogodzinnych przerw pomiędzy poszczególnymi posiłkami. Warto również zjeść śniadanie nie później niż godzinę od wstania z łóżka, a kolację nie później niż

2-3 godziny przed pójściem spać. Tak rozplanowane posiłki zapewnią stały dopływ energii oraz składników odżywczych.

Dbaj o różnorodność posiłków

Całodzienne menu powinno obfitować w produkty z różnych grup spożywczych, dzięki czemu do organizmu zostanie dostarczona większa ilość witamin i składników mineralnych, potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania.

Zdrowe posiłki powinny zawierać jak najwięcej warzyw i owoców. Ta grupa produktów powinna stanowić największą część diety. Przy czym należy zwrócić uwagę na stosunek warzyw do owoców, który powinien wynosić 4:1. Ważne są również barwy tych produktów. Warto sięgać po warzywa i owoce w różnych kolorach, które dostarczą wiele rozmaitych witamin i składników mineralnych. Pomarańczowa marchewka dostarczy witaminę A i beta-karoten niezbędny dla skóry i oczu, czerwony pomidor – likopen, chroniący przed nowotworami, zielony brokuł witaminę C i wapń wspomagający zdrowe kości, a purpurowe borówki wspomogą walkę z chorobami krążenia.

Należy także włączyć do diety produkty zbożowe, czyli przede wszystkim pieczywo, kasze czy ryż. Jednak ważne jest, aby wybierać te z pełnego przemiału, tzn. pieczywo razowe, a także brązowy ryż czy kaszę gryczaną. Produkty te obfitują w witaminy z grupy B oraz magnez, które pozytywnie wpływają na wygląd skóry, włosów i paznokci oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Ważną grupą są także produkty mleczne, zwłaszcza fermentowane, jak jogurt naturalny, kefir czy maślanka. Produkty te oprócz dużej zawartości białka i wapnia niezbędnego do budowy kości zawierają również żywe kultury bakterii, które zasiedlają jelita i wpływają na prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a nawet wspomagają działanie układu odpornościowego.

Ogromne znaczenie dla naszego organizmu ma picie odpowiedniej ilości czystej wody, która jest niezbędna do funkcjonowania całego organizmu. Woda wypijana w odpowiednich ilościach, tzn. ok. 1,5 litra dziennie, wpłynie m.in. na prawidłowe funkcjonowanie wątroby i układu moczowego, poprawi pamięć, nawilży skórę i oczywiście ureguje temperaturę

organizmu, co jest bardzo istotne szczególnie podczas upałów.

Tego unikaj!

Jest także duża grupa produktów, których powinniśmy unikać lub chociaż ograniczyć je do minimum. Do szkodliwych zaliczyć można produkty wysoko przetworzone, fast foody, a także sól, cukier i alkohol. Dobrze jest też ograniczyć w diecie czerwone mięso, a zastąpić je mięsem drobiowym, rybami oraz nasionami roślin strączkowych (soją, soczewicą czy fasolą), które są niedocenianym źródłem białka, witamin i składników mineralnych.

Tak jak zostało wspomniane we wstępie, żywienie w istotny sposób wpływa na zdrowie człowieka. Kilka drobnych zmian w sposobie odżywiania może uchronić przed zachorowaniem na nowotwory, cukrzycę czy choroby serca lub zmniejszyć dolegliwości chorób już występujących. Dodatkowo wprowadzenie do diety nowych produktów zwiększy atrakcyjność i smakowość spożywanych posiłków. Dlatego warto zacząć już dziś!





JESTEŚMY RAZEM!

ŚWIAT DOTYKU I DŹWIĘKU

w ramach REHA FOR THE BLIND IN POLAND

Warszawa
14.06.2019

Konferencja:
12:00
Gałczyńskiego 7

Atrakcje:

- **Strzelectwo bezwzrokowe**
- **Nowoczesne technologie**
- **Mobilna kawiarenka**
- **Występy artystyczne**
- **Pokaz samoobrony**
- **Warsztaty wizażu**

Piknik:
14:00
Tereny przy Gałczyńskiego 7

Projekt „Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i Wszystkich Niepełnosprawnych - REHA FOR THE BLIND® IN POLAND 2019” jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i środków własnych Fundacji Szansa dla Niewidomych

WSTĘP WOLNY

JESTEŚMY RAZEM! ŚWIAT DOTYKU I DŹWIĘKU REHA FOR THE BLIND IN POLAND

